WWW.OLAHREKA.COM



RÉQREATION

by Oláh Réka

TEREMTSD ÚJRA ÖNMAGAD!



RÉQREATION

by Oláh Réka

Amikor nem csak túlélni akarsz,
hanem újrateremteni az életed

Terápia. Önfejlesztés. Életfejlesztés.
Egy rendszer, ami visszaadja az irányítást.
Kis füzet azoknak, akik érzik:
így tovább nem – de máshogy igen.

NEM VELED VAN A BAJ

Lehet, hogy már **sok mindent kipróbáltál.**
Lehet, hogy „tudatos” vagy.
Lehet, hogy dolgoztál magadon.
És mégis...
valahogy **ugyanazok a körök** térnek vissza.

A **tested** jelez.
A **hangulatod** kibillen.
Fáradt vagy.
Megmagyarázhatatlan **tünetek** jelennek meg.
Vagy egyszerűen csak azt érzed:
ennél többnek kellene lennie.

Szeretném, ha tudnád:
nem veled van a baj.

Nem azért nem változik igazán az életed,
mert nem teszel eleget,
hanem **mert eddig nem azzal foglalkoztál, ami a valódi ok.**

Ez a kis füzet azért született,
hogy megértsd, mi történik benned valójában,

és miért lehet a **változás egyszerűbb és könnyedebb,**
mint ahogy eddig hitted.



HOL RONJTUK EL?

A legtöbben itt csúsznak el:

tüneteket próbálnak megoldani,
miközben az ok mélyebben van.

A test nem véletlenül jelez.
A **fáradtság, a szédülés, a fájdalom,**
a szorongás, a kibillenés
nem ellenség.
👉 **Üzenet**.
Ami azt jelzi: hogy valahol **kibillent az egyensúly**
a **tudatalattid, a tested**
és az energetikai rendszeredben.

A RéQreation módszer ezzel dolgozik.
Nem erőből. - **Könnyedségből.**
Nem újra-traumatizálással. - **Örömből.**
Nem hosszan elemző beszélgetésekkel.-
Hanem **a tested saját válaszaiból kiindulva,**
finoman, célzottan,
és pont ott, ahol a ***valódi ok*** van.

A RéQreation módszer detektálja és megoldja az IGAZI okokat. gyökeresen. hosszú távon.

Egy rövid, valós történet

AZ ÖNSIRATÁSBÓL AZ ÉLETÖRÖMBE



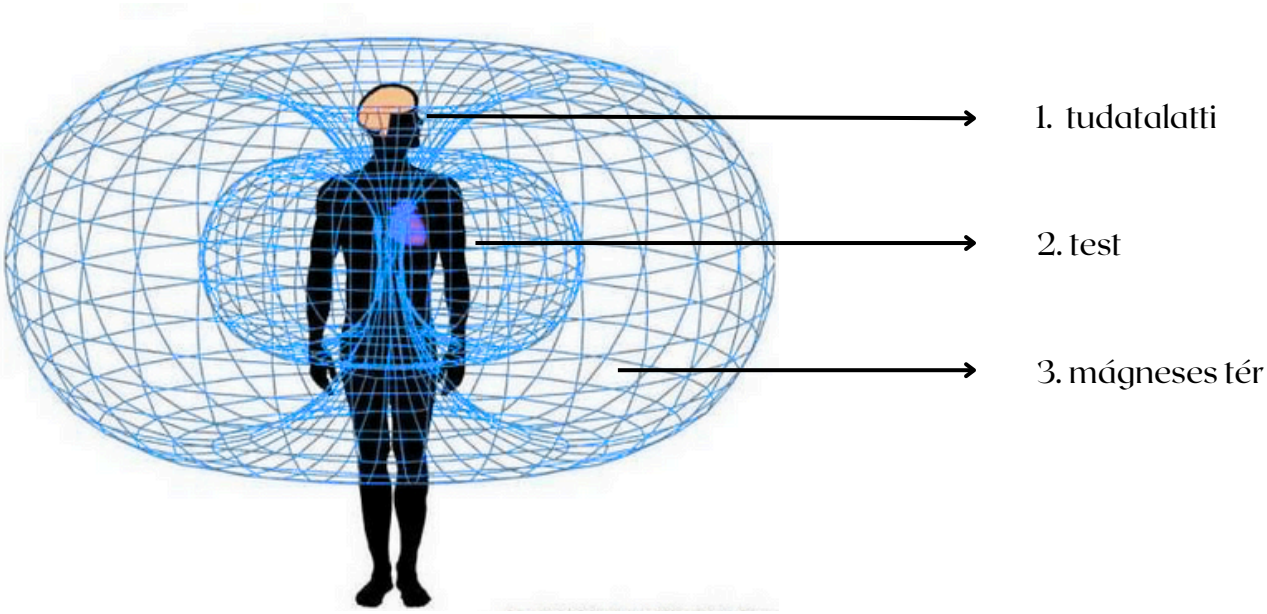
Egy 35 év körüli, kétgyermekes nő **szédüléssel, fájdalmakkal és teljes kimerültséggel** érkezett.
Azt mondta:
„Egy hete még világvége-hangulatban voltam.
Nem láttam a kiutat."
Egyetlen **tudatalatti blokkot oldottunk** ki és testét **a teljes egészség rezgésére hangoltuk**.
Semmi drámai.
Semmi erőltetés.
Néhány nap múlva ezt írta:
„Van energiám.
Nagyon jó a kedvem. Örömet érzek.
Mozgok.
Meditálok.
És először érzem, hogy
nem küzdenem kell magammal.
Valami történik bennem, **valami jó irányba változik, és ez nagyon boldoggá tesz.**
"

Így is lehet.

🤍 Fontos, hogy ezt megértsd:
A RéQreationnel a változás nem szenvedésből születik, hanem a valódi ok felszabadításából.
A test nem ellened van. **A tested érted dolgozik.**
És **ha megkapja a megfelelő támogatást, elindul az egyensúly felé.**

MI TÖRTÉNIK VALÓJÁBAN BENNED?

Amikor valami kibillen az életedben, az nem véletlen.
A tested, az idegrendszered és a tudatalattid egy rendszert alkotnak.



Ha ebben a rendszerben valahol feszültség, blokk vagy túlterhelés jelenik meg,
az előbb-utóbb tünetként láthatóvá válik.

Ez lehet:
– fizikai tünet
– érzelmi kibillenés
– mentális túlterheltség
– vagy egy élethelyzet, ami újra és újra ismétlődik

👉 A tünet nem hiba.
👉 A tünet jelzés.
A RéQreation módszer abban segít,
hogy ezt a jelzést MEGÉRTSÜK, ÉS MEGOLDJUK
ne elnyomjuk.

MIÉRT NEM ELÉG „FEJBEN MEGÉRTENI”?

Sokan itt akadnak el.
👉 „Én már tudom, honnan jön.”
👉 „Én már feldolgoztam.”
👉 „Én már beszéltem róla.”
És mégis…
a test nem követi le a változást.
Ennek oka egyszerű:
a tudatalatti és az idegrendszer
nem logikával működik.
Hiába érted fejben,
ha a tested még mindig a régi mintára reagál.
A RéQreation ott dolgozik,
ahol a valódi irányítás van:
👉 a tudatalatti információs szinten.
Ezért nem kell mindent újra elmesélni.
Ezért nem kell mindent „átérezni”.
Ezért lehet a változás kíméletes és könnyed.

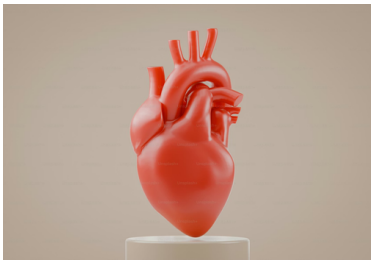
Fontos, hogy ezt megértsd
A RéQreationnel a változás nem szenvedésből születik,
hanem a valódi ok felszíbadításából.
A test nem ellened van.
A tested érted dolgozik.
És ha megkapja a megfelelő támogatást,
elindul az egyensúly felé.

A RÉQREATION 3 SZINTJE (EGYSZERŰEN)



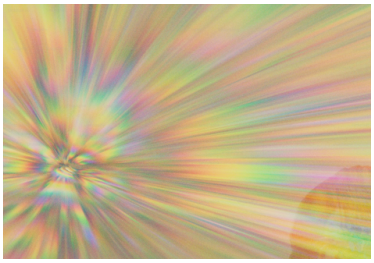
Tudatalatti elme

Itt tárolódnak:
– hiedelmek
– érzelmi lenyomatok
– régi döntések
– túlélési minták



Fizikai test

Itt jelennek meg:
– tünetek
– fájdalmak
– feszültségek
– betegségek



Test mágneses / energetikai tere

Itt áramlik:
– az információ
– az energia
– és innen teremtjük a jelenünket és jövőnket

👉 Ha csak egy szinten avatkozunk be,
a változás gyakran ideiglenes.
👉 Ha mindhárom egyszerre rendeződik,
a változás mély és tartós.

MIÉRT MÁS EZ, MINT AMIT EDDIG PRÓBÁLTÁL?

A RéQreation:
– nem találgat
– nem általános megoldásokat ad
– nem erőltet rád semmit

A **kineziológiai tesztelés segítségével a tested saját válaszaiból dolgozunk.**
Ez azt jelenti:
– **pontosan azt oldjuk, ami nálad aktuális**
– nem többet
– nem kevesebbet
Ezért **hatékony, gyors.**
Ezért s**zemélyre szabott.**
És ezért **egyszerű**.



EGY 2 ÉVES KISLÁNY MEGSZŰNT DÜHKITÖRÉSE

Egy édesanya azért keresett meg,
mert a kisgyermeke **erős dühkitöréseket**
élt meg egy nagy életváltozás után-
kistestvér érkezett.

A **gyermekkel dolgoztunk**,
de a **szülő érzelmi blokkjait is** kioldottuk.

Néhány nap múlva:
– a **dühkitörések megszűntek**
– **a gyermek elkezdte szavakkal kifejezni magát**
– **az egész család megkönnyebbült**

Mert **amit nem állítunk meg,**
az továbbadódik.
Amit viszont **felismerünk és rendezünk,**
az felszabadul.



A RéQreation nem csak abban segít,
hogy jobban legyél.

Hanem abban is, hogy:
– megértsd a tested jelzéseit
– időben be tudj avatkozni
– és ne ess újra ugyanabba a körbe

Ezért született meg a

RéQreation Akadémia.
Egy hely, ahol:
– megtanulod a módszer alapjait
– rendszerszinten látsz rá a test–lélek–élet működésére
– és visszaveszed az irányítást a saját életed felett

Ha ezt olvasva azt érzed:
👉 „ez most nagyon rólam szól”
👉 „erre most szükségem van”
👉 „nem csak jobban akarok lenni, hanem érteni is”
Akkor jó helyen jársz.
A változás lehet:
– tudatos
– egyszerű
– és könnyed
👉 Így is lehet.

HA MOST MEGSZÓLÍTOTT...

Lehet, hogy ezt a füzetet
csak „véletlenül” töltötted le.
De ha olvasás közben volt egy pillanat,
amikor megálltál,
és azt érezted:
👉 „Ez most nagyon rólam szól.”
👉 „Pont erre van most szükségem.”
akkor ez nem véletlen.
A tested pontosan tudja,
mikor jött el az ideje a változásnak.
És talán most nem küzdeni szeretnél.
Nem újra és újra „megoldani magad”.
Hanem érteni,
és végre együttműködni a testeddel.

HOGYAN TUDSZ ELINDULNI?





RÉQREATION COACHING

Ha most támogatásra van szükséged,
és szeretnéd:
– megérteni, mit üzen a tested
– feltárni a valódi okokat
– és visszaállítani az egyensúlyt
testi, lelki és élet-szinten
👉 a RéQreation terápiás folyamat
gyengéden, mégis mélyen segít ebben.
Nem találgatunk.
A tested válaszaiból dolgozunk.
Pont ott, ahol a változás megszületik.

További infók:
https://olahreka.com/szolgaltatasok/reqreation/

RÉQREATION AKADÉMIA

Ha pedig érzed, hogy:
👉 „ezt én magam is szeretném tudni”
👉 „nem csak megélni, hanem érteni is”
akkor a RéQreation Akadémia
neked szól.
Itt:
– megtanulod a módszer alapjait
– rendszerszinten látod a test–lélek–élet
működését
– és képessé válsz önállóan fenntartani az
egyensúlyt
Ez nem függőség.
Ez felhatalmazás.

További infók:
https://olahreka.com/szolgaltatasok/reqreation-akademia/

MIT MONDANAK RÓLA?

Életmegváltoztató!
Miután megtapasztalod nincs visszaút csak előre minden téren az életedben!

Hoffmann Renáta, Anglia (Egyesült Kriályság)





Egy csoda a kezünkben. Aki saját kezébe akarja venni az életét, minden területen, annak tökéletes választás!

Molnár Kriszta, Varsánd (Románia)

“
Szeretek ezzel a módszerekkel dolgozni. Ezt az bizonyítja a legjobban, hogy az életem szerves részei már négy éve. Ennek a módszernek köszönhetem a mindennapi jólétemet.

Erdei Emese, Kolozsvár (Románia)



A DÖNTÉS PONTJA

Nem kell mindent egyszerre.
Nem kell „késznek lenned”.
Elég egyetlen döntés:
👉 hogy most magadat választod.
Ha szeretnéd
saját magadon megtapasztalni,
hogyan indul el a változás
egyszerűen és könnyedén
a RéQreation módszerrel,
✍️ írj nekem üzenetben:
„ÉN IS VÁLTOZÁST AKAROK”
És felveszem veled a kapcsolatot 🤍

A változás nem ellened van.
A tested nem hibás.
És az egyensúly
nem valami távoli cél.
👉 Visszatérhető állapot.
👉 Így is lehet.

Szeretettel.
Réka