



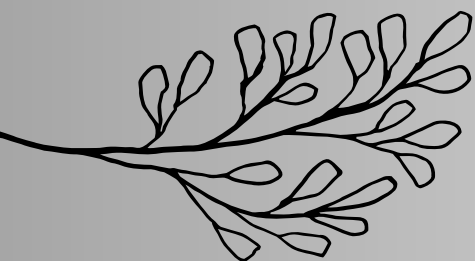
POZNEJ SVŮJ HLAS

POZNEJ SEBE

**Objev krásu a plnost svého hlasu.
Zbav se svých strachů a omezení
ve svém sebeprojevu.**

Mgr. Simča Kičmerová

PROMĚŇ SVŮJ ŽIVOT



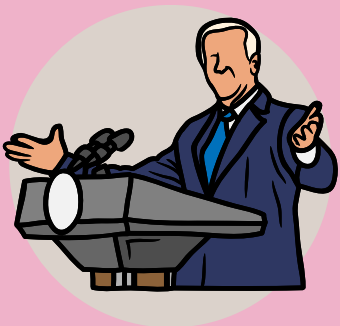
POZNEJ SVŮJ HLAS – POZNEJ SEBE

**Co vše o nás prozrazuje náš hlas
a jak ho můžeme rozvíjet?**

V kurzu se naučíme, jak **odstraňovat naše strachy** a omezení z naší sebe prezentace a sebe projevu a jak **objevovat kvalitu**, krásu a **potenciál našeho hlasu**.

KURZEM SI ZLEPŠÍŠ

PREZENTACI



Naučíš se pracovat se svými strachy a omezeními. Rozpouštět strach, stres a napětí ze své sebeprezentace a projevu.

Tvůj projev se stává radostí a možností, jak sdílet a projevovat své kvality, vědomosti a zkušenosti.

Získáš větší sebevědomí a sebedůvěru.

ZPĚV



Otevřeš svůj hlas do své síly. Naučíš se nacházet znělost, přirozenou rezonanci, lehkost a krásu svého hlasu.

Tvůj zpěv se stává tvou přirozeností a je radostí ho rozvíjet.

Objevíš znělost, sílu a krásu svého hlasu.

MLUVU



Zlepšíš si řeč, svůj mindset a feeling - jak se cítit se sebou dobře ve svém každodenním projevu a komunikaci.

Tvůj projev se stává zcela přirozeným. Je pro tebe radost se vyjadřovat a být sebou.

Zlepšíš svoji komunikaci a prezentaci.

KOMU JE KURZ URČEN

Všem,
kteří chtějí
prozkoumat
možnosti svého
hlasu, rozvinout
ho do své plnosti
a síly,
zbavit se svých
strachů
a omezení
a rozvinout
svůj potenciál.

Hlasovní
profesionálové

Hlasovní
amatéři

Podnikatelé

Kreativci

Řečníci
Lektoři

Lidé jakékoli
profese,
kteří chtějí zlepšit
svůj projev



**Naučí tě
pracovat
s tvými strachy
a omezeními
a zbavovat se
jich.**

**Rozezní
tvůj hlas
do větší síly
a plnosti.**

**V ČEM TI
KURZ
POMŮŽE**

**Zvýší tvé
sebevědomí
a sebejistotu.**

**Zmírní tvou
trému a tvé
strachy.**

**Chtít být
vidět, slyšet.
Užívat si sebe
a možnosti
prezentovat své
dary.**

**Probudí tvou
kreativitu
a schopnost
hrát si
s hlasem.**

**Ukáže ti možnosti,
jak objevovat svůj
potenciál a nestát
sobě v cestě.**

**Naučí tě
používat svůj
dech.**

**Zlepší tvůj
feeling a tvůj
mindset tak, ať se
se sebou a svým
hlasem
cítíš dobře.**

Náš hlas je projevem naší osobnosti a našich vnitřních kvalit, ale také strachů a stínů.

Tento kurz je koncipovaný tak, že zkvalitňuje nejen tvůj hlas, ale i tvůj život.

Když se cítíme sami se sebou dobře, s naším hlasem i naším sebeprojevem, otvírá nám to neskutečné možnosti pro naši vlastní sebe prezentaci, tvorbu a seberealizaci, jak v osobním, tak v profesním životě.



ZBAVÍŠ-LI SE SVÝCH
STRACHŮ - OTEVŘE SE TVŮJ
POTENCIÁL

CO SE V KURZU NAUČÍŠ



Naučíme se, jak **správně dýchat a posazovat svůj hlas, jak ho rozvíjet a rozeznávat.**

Vyzkoušíme si **vokalizační a rezonanční cvičení, jak aktivovat bránici, na co si dát pozor při naší sebeprezentaci, mluvě a zpěvu.**

Prozkoumáme naše **strachy a stíny a ukážeme si, jak s nimi pracovat.**

Ukážeme si **antistresová cvičení, která posílí tvou sebedůvěru. Vyzkoušíš si, jak harmonizovat své vnitřní rozpory** mezi tím, jak to **mám a jak to chci mít** - rozpory mezi tvým vědomím a podvědomím. Naučíš se poznat, **čeho se doopravdy bojíš, a jak s tím pracovat.**

To a mnohem více.

PROMĚŇ SVŮJ ŽIVOT

LEKTOR



www.simcakicmerova.cz

MGR. SIMČA KIČMEROVÁ

Hlasová terapeutka

Poskytuji poradenství v oblasti rozvoje hlasu,
odstraňování bloků a překážek v mluveném a pěveckém projevu,
nabízím lekce zpěvu a výuku základů hry na klavír a improvizace.

Zabývám se také celostním přístupem ke zdraví duše, těla a mysli,
oblastmi práce s podvědomím a úrovněmi vědomí, psychosomatikou, harmonizací
emocí a traumatu, hlasovou terapeutikou probouzející sebe-vědomý hlas, témata
psychospirituální krize, psychohygieny, syndromem vyhoření a rozvojem potenciálu.

Pracuji také se ženami,
kterým pomáhám nalézt svou vnitřní sílu, sebevědomí, lásku a sebeúctu k sobě,
ke svému tělu i své minulosti. Integrovat své stíny a strachy, prázdná místa ve svém
životě a nalézt láskyplný a sebe uzdravující vztah k sobě, svému lůnu a svému životu.

**Pořádám workshopy, přednášky, nabízím individuální lekce, terapie, konzultace
osobně i online.**

JAK JSEM SE DOSTALA K PRÁCI S HLASEM

Mgr. SIMČA KIČMEROVÁ

HLASOVÁ TERAPEUTKA a průvodkyně celostního přístupu ke zdraví duše, těla, mysli, rozvoje osobnosti, hlasu a potenciálu. Jsem zakladatelkou Metody vnitřní pravdy a projektu Cesta ke svým vlastním zdrojům.

Mám vystudovaný sólový zpěv na lidové konzervatoři, prošla jsem studiem rétoriky a základů sbormistrovství. Řadu praktických zkušeností jsem získala díky práci v rádiu a televizi jako redaktorka, zprávařka a moderátorka, a dále skrz svou autorskou tvorbu. Ve své hlasové praxi propojuji své životní zkušenosti získané znovu hledáním své vlastní rezonance, síly a kvality svého hlasu. Tyto oblasti mi daly nahlédnout nejen do jeho funkční stránky, ale také do nitra mé vlastní duše, psychiky a práce s podvědomím, kde jsem nakonec našla ty nejmocnější nástroje pro to, co skutečně ovlivňuje kvalitu našeho projevu a toho, jak se u toho cítíme.

Díky tomu chci inspirovat druhé, že mnohá tabu v nás lze rozpustit a odstranit, ať už je člověk profesionál či amatér. Má vždy šanci uspět, když se zbaví všech aspektů toho, co mu brání v projevování se ve své síle a autentičnosti.

Pojď společně se mnou rozpustit svá tabu, mýty, bloky a překážky ohledně svého projevu a objevit svou vlastní krásu, sílu, znělost a autenticitu svého hlasu.

Pojď objevovat a nalézt svůj POTENCIÁL.

DALŠÍ PŘIPRAVOVANÉ KURZY



ZÁKLADNÍ PILÍŘE ÚSPĚCHU TVÉ SEBEPREZENTACE

Pojď si osvojit základní pilíře úspěchu.
Ukážeme si, co vše ovlivňuje úspěch naší sebe prezentace
a jak se s tím naučit pracovat.

JAK ROZVÍJET ZPĚV

Chceš se vydat na cestu rozvinutí svého zpěvu do své největší
krásy a plnosti? Pojď objevovat a užívat si svůj pěvecký
potenciál.

JAK ROZVÍJET MLUVENÝ PROJEV

Chceš získat sebevědomý projev, zlepšit svou komunikaci,
s radostí se prezentovat a sdílet své schopnosti, dary
a vědomosti s druhými? Pojď setřást všechny bariéry
a omezení.

OBSAH

ÚVOD

CO TI KURZ PŘINESE

V čem ti kurz pomůže a co se v něm všechno naučíš?

Dozvíš se, kdo jsem, jak jsem se dostala k práci s hlasem a co tě v kurzu čeká. Máš se na co těšit :)

LEKCE 1

CO VŠECHNO O NÁS PROZRAZUJE NÁŠ HLAS

V této lekci zjistíš, co vše o tobě prozrazuje tvůj hlas. Naučíš se, jak měnit svá omezení a mechanismy, které tě sabotují a omezují, na tvůj úspěch a radost ze sebeprojevu.

LEKCE 2

HARMONIZACE VNITŘNÍCH ROZPORŮ

Tato lekce ti ukáže, jaké je tvé největší téma tvého sebeprojevu, sebeprezentace, a jak s ním pracovat. Co mi vadí a jak to chci mít? Rozpor vede vždy k nepříjemným pocitům. V této lekci si osvojíš, jak tyto pocity harmonizovat.

LEKCE 3

POTKEJ SE SE SEBOU - CVIČENÍ PŘED ZRCADLEM

Vyzkoušíš si, jaké to je potkat se se sebou, nahrát se, nafilmovat, učit se rozpouštět své strachy a omezení. Zjistíš, co dělat s tělem, výrazem, postojem, znělostí svého hlasu a čeho je důležité si všímat a jak s tím dále pracovat.

LEKCE 4

DECH A ANTISTRESOVÁ CVIČENÍ

V této lekci si osvojíš správné držení těla, správné dýchání, hloubku nádechu a výdechu, jako základ pro znělost, sílu a stabilitu tvého hlasu. Naučíš se antistresová cvičení, díky kterým získáš větší sebejistotu a sebedůvěru.

LEKCE 5

VOKALIZAČNÍ A REZONANČNÍ CVIČENÍ

Osvojíš si základy důležité pro tvorbu a znělost tvého hlasu. Zjistíš, kde tvůj hlas nejvíce zní a jak ho rozvíjet. Naučím tě vokalizační a rezonanční cvičení - díky kterým rozezníš svůj hlas do síly a krásy.

LEKCE

6

JAK OTVÍRAT A ROZEZNÍVAT SVŮJ HLAS

Naučím tě vystoupit z komfortní zóny a probudit v tobě kreativitu a možnost objevovat svůj hlasový potenciál. V této lekci tě naučím prozkoumávat sílu, možnosti svého hlasu a dovolit si ho skutečně rozeznít.

LEKCE

7

HLAS JAKO TVŮJ NÁSTROJ - MODULACE

Naučíš se experimentovat a hrát si s hlasem. Tvůj hlas má takové možnosti, jaké mu dovolíš mít. **Dodáme tvému hlasu živost, barvu, rozměr.** Pojdme si hrát a nebrat se tak vážně.

LEKCE

8

JAK PRACOVAT S NAŠIMI STRACHY A STÍNY

V této lekci tě naučím, jak pracovat se svými strachy a emocionálními spouštěči. Co tě opakovaně rozhodí, znejistí, atd...? **Naučím tě, jak se vymanit z těchto opakujících se reakcí.**

LEKCE

9

HARMONIZACE STRACHU

Naučím tě, jak poznat svůj skutečně největší strach a jak uzdravit tato zranitelná místa v sobě. Mizí-li strach, otevírající se nekonečné možnosti, kde se mohu prezentovat a seberealizovat a jít vstříc svým snům.

ZÁVĚR

ZÁVĚR - DALŠÍ MOŽNOSTI, JAK ROZVÍJET SVŮJ HLAS, DALŠÍ KURZY

Představení dalších kurzů a možností, jak dále rozvíjet hlas:

- **Základní pilíře úspěchu tvé sebeprezentace**
- **Jak rozvíjet mluvený projev**
- **Jak rozvíjet zpěv**



LEKCE

1

CO O NÁS PROZRAZUJE NÁŠ HLAS

“Každý z nás si neseme jiný příběh, který rozhoduje o tom, jak se sami se sebou a se svým hlasem cítíme.”

Jaké jsou mé bloky a omezení?

Náš hlas je nástrojem naší sebeprezentace a našeho sebevýjádření.

Je to nástroj, který nám zrcadlí a ukazuje, jaký máme vztah sami k sobě, k druhým, k životu i ke světu. Je vyjádřením našeho životního příběhu, našich zkušeností, naší sebedůvěry a našeho sebevědomí.

Nakolik vyjadřujeme skutečně sami sebe ve své autenticitě a zdravé sebedůvěře a dovoluujeme si být sami sebou.

Náš hlas zrcadlí naši sebehodnotu, naše strachy i paradigmaty.

LEKCE 1 - CVIČENÍ

CO MI VADÍ A JAK TO CHCI MÍT

Co mě skutečně omezuje v mém sebeprojevu a sebe prezentaci ?

- *Všímej si nabídek svých strachů, které tě omezují a sepisuj si je.*
- *Jaké byly mé vzory, paradigmaty, mýty a zkušenosti z mého dětství a dospívání?*
- *Jak mi bylo umožňováno se svobodně vyjadřovat, zpívat, mluvit, sdělovat své pocity a říkat si o své potřeby?*
- *Co je ve mně zranitelné, čeho se bojím?*
- *Dokážu se svobodně projevovat? Kdo mě omezoval? Je teď někdo, kdo mě skutečně omezuje?*
- *Kdo mě skutečně soudí, hodnotí, pozoruje?*

SEPIŠ SI SVÉ POSTŘEHY

ROZPOR MEZI VĚDOMÍM A PODVĚDOMÍM

JAK TO MÁM (CO MI VADÍ) A JAK TO CHCI MÍT?

- Sepiš si, vše, co tě napadne k tomu, co ti vadí na tvém sebeprojevu, na tobě, na tvém hlase, vzhledu, cokoli, co tě napadá k tvé sebe prezentaci, zapiš si všechny své postřehy.
- Kdykoli tě něco dalšího napadne - dopisuj.
- Do dalšího sloupce si napiš, jak to chceš mít. Jaký má být můj projev, jak se u toho chceš cítit, jak mají reagovat ostatní, vše, co tě napadne zapiš a průběžně během kurzu dopisuj.

CO MI VADÍ	JAK TO CHCI MÍT



II

**TVŮJ HLAS
JE JEDINEČNÝ
STEJNĚ
JAKO JSI
TY.**

Simča Kičmerová

www.simcakicmerova.cz



LEKCE 2

HARMONIZACE VNITŘNÍCH ROZPORŮ

“Když odstraníme boj mezi tím, jak to máme a jak to chceme mít - mizí bolest, úzkost a napětí.”

Co je mé největší téma?

V našem životě máme často ideální představu, jak by náš hlas měl znít, jak by měl náš projev vypadat, jak bychom měli my vypadat, jak by to mělo být ideální. Pokud se naše realita ale neseetká s naší představou, pak se trápíme. Náš hodnotitel nám neustále předkládá, jací bychom měli být.

Jak by to vše mělo vypadat. Kdo je ta “tajemná osobnost”, která nás hodnotí? Je to reálná osoba nebo my sami?

Vlivem našich vzorů, naší výchovy, našich představ a přesvědčení se vytváří vzor, kterému se snažíme přiblížit.

Je možné být ORIGINÁL? Být tím, kým skutečně jsem v té nejlepší podobě sebe sama?

LEKCE 2 - CVIČENÍ

HARMONIZACE VNITŘNÍCH ROZPORŮ

Pojď si vyzkoušet, jak odstraňovat naše vnitřní rozpory mezi naším vědomím a podvědomím. Když zmizí boj nastává soulad, harmonie a radost.

Co je mé největší téma? Pojď si vyzkoušet, jak harmonizovat své pocity.

Puť si video a společně s ním si vyzkoušej harmonizaci vnitřních rozporů. Jaké je mé největší téma? Vyber si, co tě nejvíce omezuje a svírá.

- *Všímej si pocitů.*
- *Co je pro mně nejvíce tíživá a naopak nejvíce uvolňující představa?*
- *Splyň se svou ideální představou - rozpust' a zharmonizuj své vnitřní rozpory.*
- *Tehdy přestáváš hodnotit a bojovat.*
- *Co nejvíce se propojuj s uvolňujícími představami a splyň s nimi.*
- *Zařad' toto cvičení do svého každodenního života, a to nejen v oblasti sebeprojevu, ale i témat, která tě omezují nebo trápí. Vydej se na cestu harmonizace vnitřních rozporů k radostnějšímu a hravějšímu životu.*

Vše si následně poznač po dokončení cvičení.

Všimni si toho, co ti pomáhá a uvolňuje. Zařad' to do svého života.

Přeji hodně štěstí.

SEPIŠ SI SVÉ POSTŘEHY

||

**NEJVĚTŠÍ
PŘEKÁŽKOU
V NAŠEM ÚSPĚCHU
JSME SOBĚ MY
SAMI.**

**OTEVŘEŠ-LI SE
ŽIVOTU,
OTEVŘE SE ON
TOBĚ.**

-

Simča Kičmerová

www.simcakicmerova.cz



LEKCE 3

POTKEJ SE SE SEBOU CVIČENÍ PŘED ZRCADLEM

“Když se zamiluji do svého hlasu, zamiluji se i do své sebe prezentace a vystupování. Má radost ze sebe se stane radostí sdílet sebe a své dary.”

Náš vztah k sobě se odráží i v našem hlase.

Jsme k sobě srdeční, jemní či přísní? Jakou barvu, tempo a jemnost má náš hlas?

Tlačíme na sebe? Jsme k sobě přísní a hrubí? Ženeme se stále někam? Spěcháme na všechno?

Pak nejspíš náš hlas bude odrážet tyto kvality.

Jsme k sobě jemní, máme se rádi? Umíme si dodávat, co potřebujeme a nepotřebujeme co hledat nebo dostávat od někoho jiného? Přetékáme láskou k životu, k sobě a k druhým? Pak náš hlas bude odrážet tuto jemnost, klid a srdečnost.

Kde jsi Ty?

LEKCE 3 - CVIČENÍ

POTKEJ SE SE SEBOU - CVIČENÍ PŘED ZRCADLEM

Pojd'se naučit milovat svůj hlas, sebe, svůj vzhled, svůj postoj, svá gesta a svůj projev.

Pojd'se naučit milovat každý kousek sebe.

Základem úspěšného sebeprojevu a své sebeprezentace je být se sebou v souladu. Cítit se se sebou a se svým hlasem příjemně.

Dokázat být sám sebou.

Pak se před námi otevírá nekonečný prostor seberealizace. Nestojíme sami sobě v cestě.

Jdeme, zkoušíme a plníme si své sny.

Nic nás nezastaví.

Jak zlepšovat svůj projev a komunikaci?

Jak se cítím se sebou a svým hlasem?

Pojd'ke svému hlasu a k sobě nalézat ten nejlepší vztah.

***Postav se před zrcadlo,
nahrej se.***

Potkej se se sebou.

SHLÉDNI VIDEO K LEKCI - postav se před zrcadlo a dívej se na sebe.

Všímej si pocitů. Zkus mluvit, prezentovat, zpívat. Pozoruj svůj odpor, své myšlenky, svá omezení, své rozpory, svá paradigmaty, poslouvej svůj hlas, jak ti s ním je a jak se ti líbí. Dělej si poznámky.

VŠIMNI SI:

- Těla
- Postoje
- Mimiky
- Gest
- Intonace
- Vzhledu
- Svých pocitů
- Jaké děláš pohyby u své prezentace?
- Jaké používáš stereotypy, pomocná gesta nebo opakující pomocná slova?
- Všimni si svého postoje - hrbíš se nebo stojíš vzpřímeně?
- Jak dýcháš?
- Jaké vydáváš zvuky?
- Jdeš s nadšením do cvičení nebo se strachem?
- Cítíš se už na začátku jako vítěz nebo poražený?

NAHREJ SE:

Udělej si video a audio záznam. Vyzkoušej někomu poslat hlasovou zprávu.

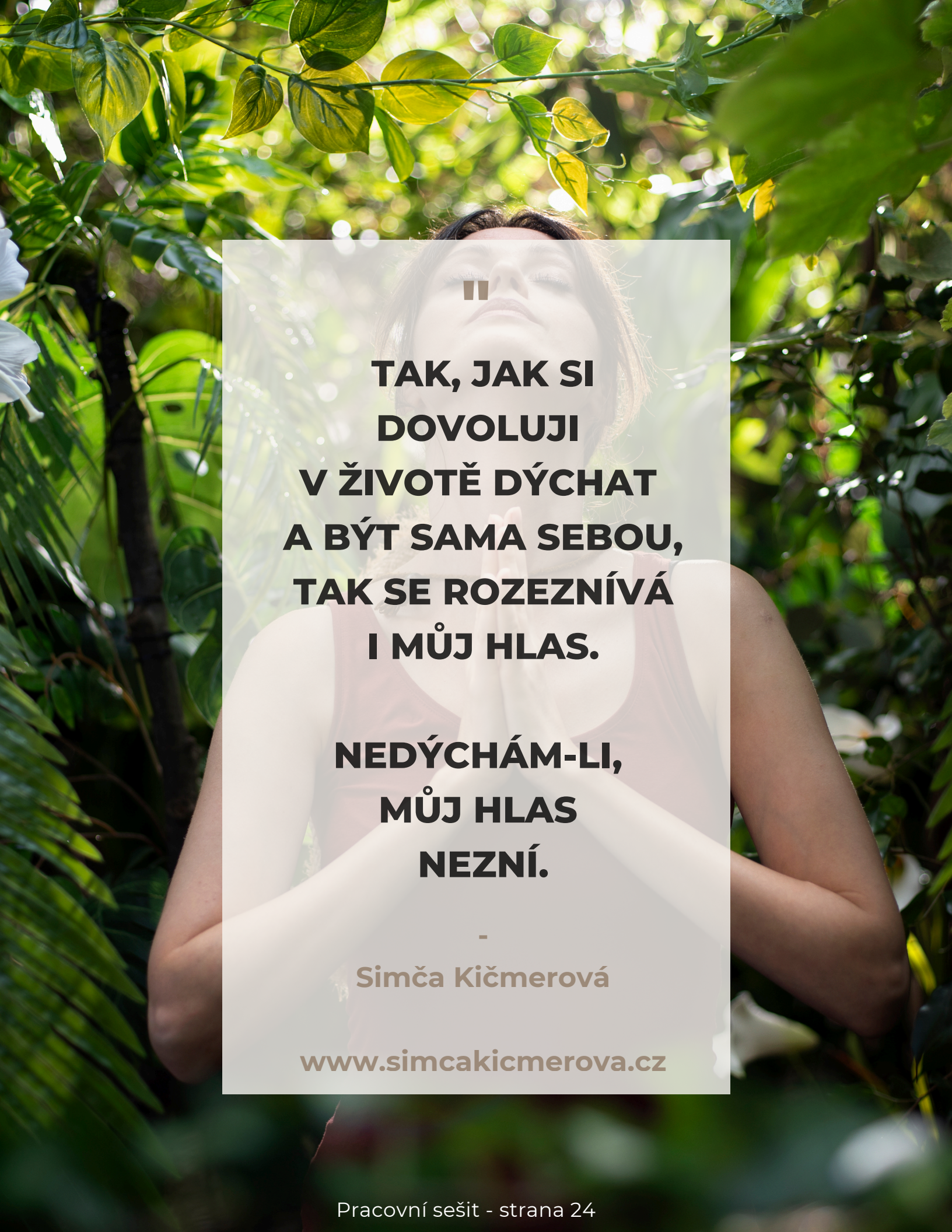
TRÉNUJ UVOLŇOVÁNÍ:

Objevuj cesty, jak se uvolnit - vyzkoušej práci s dechem a antistresová cvičení z následující lekce

TESTUJ A EXPERIMENTUJ:

Přestaň se brát tak vážně. Odlehči sebe a svůj projev, dýchej, uvolni se, experimentuj a zkoušej, dokud se nezačneš se sebou a svým hlasem cítit dobře a užívat si sebe a svůj projev.

SEPIŠ SI SVÉ POSTŘEHY



||

**TAK, JAK SI
DOVOLUJI
V ŽIVOTĚ DÝCHAT
A BÝT SAMA SEBOU,
TAK SE ROZEZNÍVÁ
I MŮJ HLAS.**

**NEDÝCHÁM-LI,
MŮJ HLAS
NEZNÍ.**

-

Simča Kičmerová

www.simcakicmerova.cz



LEKCE

4

DECH A ANTISTRESOVÁ CVIČENÍ

*“Dech dává život a jas nejen našemu životu, ale také našemu hlasu.
Dýchám-li, dýchá i můj projev a já s ním.”*

Dech je základem naší znělosti a úspěchu naší sebe prezentace.

Dech srovnává postoj, zkvalitňuje náš hlas, odstraňuje stres a dodává sebevědomí.

Dech nás staví do vnitřní síly. Rovná záda, srovnává náš postoj.
O dech se opírá náš hlas. Bez dechu náš hlas nezní.

Objev hloubku a možnosti svého dechu.
Jak dýchat a využívat antistresová cvičení.

V následující lekci si ukážeme, jak vše používat.

Jak dýchám?

LEKCE 4 - CVIČENÍ

JAK DÝCHÁŠ? NAUČ SE PROHLOUBIT DECH.

Jaký je můj nádech a výdech?

Jaké je mé postavení těla?

Jak se stavím ke svému sebeprojevu a k sobě sama?

PUŠŤ SI VIDEO A VYZKOUŠEJ SI NÁSLEDUJÍCÍ CVIČENÍ:

1. POZORUJ SVŮJ NÁDECH A VÝDECH

Poznej svůj dech a nauč se ho vnímat a uvolnit se v něm.

-

2. POZNEJ SVÉ **ABSOLUTNÍ** MAXIMUM NÁDECHU A MAXIMUM VÝDECHU

Poznej své možnosti a rezervy v souladu s tělem.

-

3. Z **ABSOLUTNÍHO** SEVŘENÍ DO MAXIMÁLNÍHO OTEVŘENÍ

Trénuj otevření svého těla a postoje, prohloubení dechu a otevření hlasu

(Kontraindikace u cvičení s tlakem na břicho: těhotenství, pooperační stavy, onemocnění a potíže v oblasti břicha a orgánů - v jemnosti si upravím cvičení bez prozkoumávání maxima, minima a tlaku na břicho. Vše v souladu s tělem, tak ať je mi cvičení příjemné)

ANTISTRESOVÁ CVIČENÍ

Stres nás dokáže bojkotovat, zmrazit a někdy i úplně zastavit. Jak se s ním naučit pracovat? Pojd' si osvojit následující cvičení.

VYZKOUŠEJ ANTISTRESOVÁ CVIČENÍ

UVOLNI NAPĚTÍ:

Dechem

Třepáním

Dupáním nohou do země

Temným zvukem

Výkřikem Hej

Použij protipohyb a hlas proti emoci strachu - odhod' stres a strach

ZAPOJ:

POHYB - OBRAZ - ZVUK

SEPIŠ SI SVÉ POSTŘEHY

- *Co mi nejvíce fungovalo?*
- *Co bylo pro mě příjemné?*
- *Jaké to bylo - pocity.*
- *Co bylo pro mě nejtěžší?*
- *Kde mám rezervy? Co mohu více prozkoumávat?*



**KAŽDÝ HLAS JE
JEDINEČNÝ A MÁ SVÉ
SPECIFICKÉ
KVALITY.
PROTO
NEPOROVNÁVEJ.**

**OBJEVUJ
JEDINEČNOST SVÉHO
HLASU A SEBE SAMA**

-

Simča Kičmerová

www.simcakicmerova.cz



LEKCE

5

VOKALIZAČNÍ A REZONANČNÍ CVIČENÍ

***“Být sám sebou a neporovnávat se je výsadou králů.
Kde mizí hodnotitel - tam mizí soupeř.”***

Pronikni do krásy sebe sama a svého hlasu, svých vnitřních zdrojů a kvalit.

**Nalezneš-li poklad - žiješ ho. Ten poklad je v tobě.
Ten poklad jsi ty a tvůj hlas.**

Dej mu prostor, aby se rozvinul.

Nalezni znělost svého hlasu.

**Objev místo, kde se tvůj hlas tvoří a nauč se ho rozeznávat do krásy
a plnosti.**

Vokalizační a rezonanční cvičení - díky nimž rozeznáš svůj hlas do krásy.

Autenticita tvého hlasu je místem, kde tvůj hlas bude přirozeně znít.

LEKCE 5 - CVIČENÍ

NALEZNI SVOU VLASTNÍ REZONANCI.

Kde můj hlas skutečně zní a jakou má kvalitu?

Co znemožňuje mému hlasu jít naplno ven?

Pust' si video, dělej si cvičení, pozoruj své pocity, zapisuj si své zkušenosti.

Jak se mi poslouchá můj hlas, když se skutečně rozezní?

Jaké to je cítit svou vnitřní sílu?

A - U - M - Rezonance tří pater

Prozkoumej svou znělost.

-

Osvoj si třípatrový nádech a výdech.

-

Zautomatizuj si otevřený postoj.

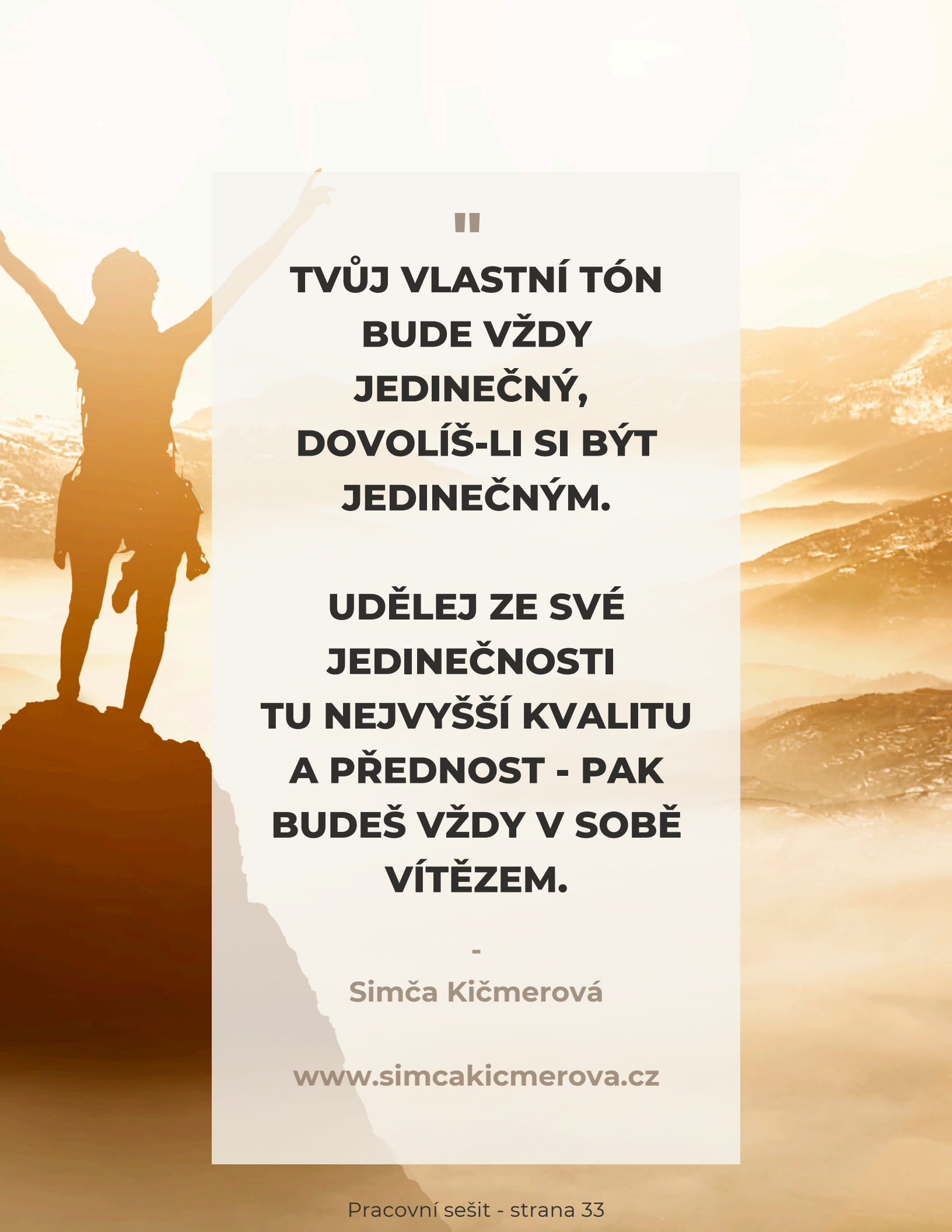
-

Pozoruj, kde se která hláska tvoří a rezonuje.

-

Nacházej to jedinečné místo, kde tvůj hlas opravdu rezonuje, vibruje a zní - nauč se ho rozvíjet.

SEPIŠ SI SVÉ POSTŘEHY



II

**TVŮJ VLASTNÍ TÓN
BUDE VŽDY
JEDINEČNÝ,
DOVOLÍŠ-LI SI BÝT
JEDINEČNÝM.**

**UDĚLEJ ZE SVÉ
JEDINEČNOSTI
TU NEJVYŠŠÍ KVALITU
A PŘEDNOST - PAK
BUDEŠ VŽDY V SOBĚ
VÍTĚZEM.**

-

Simča Kičmerová

www.simcakicmerova.cz



LEKCE

6

JAK OTEVÍRAT A ROZEZNÍVAT SVŮJ HLAS

***“Větší otevřenost těla - větší otevřenost hlasu.
Dýchám-li, dýchá i můj projev.
Nestojím-li svému hlasu v cestě - dovolí si znít.”***

Neboj se poznat neznámé území. Prozkoumávej sílu a možnosti svého hlasu.

Dovoluj mu se rozeznít.

Prozkoumávej jeho možnosti a hranice.

Experimentuj.

Objevuj.

LEKCE 6 - CVIČENÍ

PROZKOUMEJ SÍLU SVÉHO HLASU

Cítím v běžném životě svou vnitřní sílu?

Umím ji projevovat?

Je pro mě v pořádku skutečně být naplno viděn(a), slyšen(a)?

Je něco, co se ve mě toho bojí?

Vyzkoušej si poznat opravdovou sílu svého hlasu.

POZNÁVEJ SVOU ZNĚLOST

Vyzkoušej minimum a maximum hlasitosti svého hlasu.

-

Mám-li hlas dobře posazený o dech - jde mi přirozeně rozeznít do své síly.

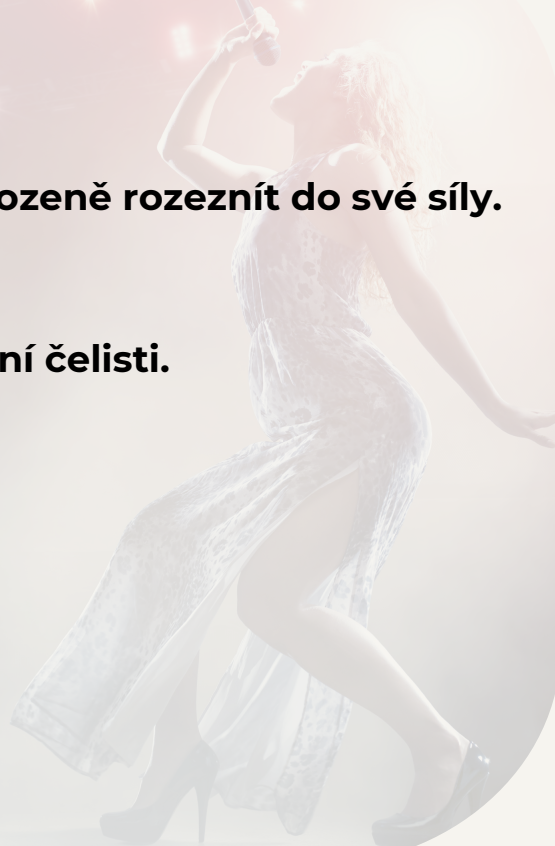
Trénuj prozývnutí a předsouvání čelisti.

-

Nikdy nejdi na sílu.

-

Hlas opři o dech.



SEPIŠ SI SVÉ POSTŘEHY



**CHTĚJ BÝT VŽDY
ORIGINÁLEM,
NE KOPIÍ NĚKOHO
JINÉHO.**

**PAK NEEXISTUJE
KONKURENCE A MÁŠ
ŠANCI VŽDY USPĚT.**

**NENÍ TU NIKDO S KÝM
SE POROVNÁVAT.**

-

Simča Kičmerová

www.simcakicmerova.cz



LEKCE

7

HLAS JAKO TVŮJ NÁSTROJ - MODULACE

“Známe-li svůj nástroj a jeho možnosti - dokážeme jich naplno využívat.”

Nechtěj hned výsledek !

**Nejprve poznej svůj nástroj - jímž je
tvůj hlas**

a všechny jeho možnosti a funkce.
Pak jich můžeš teprve naplno využívat.

ZAČNI SI HRÁT

SE SVÝM HLASEM.

LEKCE 7 - CVIČENÍ

POZNEJ SVŮJ NÁSTROJ - MODULACE

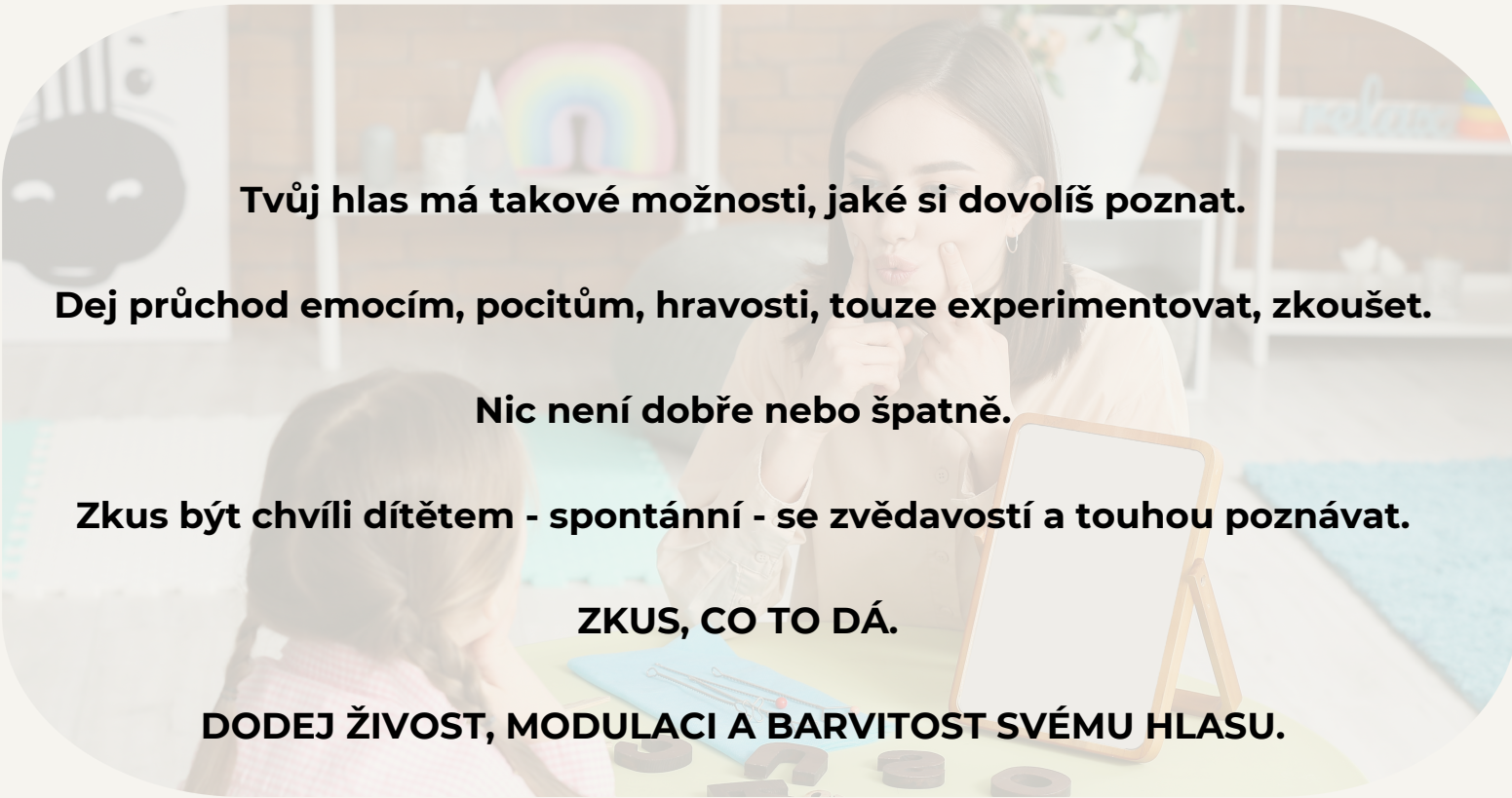
Nejhorší je, když je náš projev nudný a nezáživný.
Když se snažíme být někým, kým nejsme.

Je to o tom, co si dovolíš.

Naopak nejkrásnější je, když z nás číší kouzlo naší osobnosti, našich darů, vědomostí a jejich přirozenost, lehkost a hravost.

NEBER SE TAK VÁŽNĚ

ZKOUMEJ - TESTUJ - EXPERIMENTUJ - POZNÁVEJ



Tvůj hlas má takové možnosti, jaké si dovolíš poznat.

Dej průchod emocím, pocitům, hravosti, touze experimentovat, zkoušet.

Nic není dobře nebo špatně.

Zkus být chvíli dítětem - spontánní - se zvědavostí a touhou poznávat.

ZKUS, CO TO DÁ.

DODEJ ŽIVOST, MODULACI A BARVITOST SVÉMU HLASU.

CO SI DOVOLÍŠ?

**Pust' si video a pojd' společně s ním prozkoumávat kvality
a možnosti svého hlasu.**

ZKOUMEJ:

barvu a sytost

intonaci

hloubku

hlasitost

výšku

emocionální zabarvení

otevřenost

zkoušej různé postavení rtů, jazyka

artikuluj

hrej si s intonací a hlasitostí

zkoušej lehkost i hravost

usměj se

měň svou pozici v prostoru, postoj, gesta, výraz, choreografii

SEPIŠ SI SVÉ POSTŘEHY



II

**NAŠE ZRANĚNÍ
NÁS MŮŽOU
SABOTOVAT NEBO
POSUNOUT.**

**KONEČNĚ
ROZHODNUTÍ
JE JEN NA TOBĚ,
NA TO NEZAPOMEŇ !**

-
Simča Kičmerová

www.simcakicmerova.cz



LEKCE

8

JAK PRACOVAT S NAŠIMI STRACHY A STÍNY

“Největším nepřítelem člověka je náš vlastní strach. Uděláme-li si z našeho strachu našeho nejlepšího přítele, který nás podporuje, vše se změní.”

Poznej své strachy a stíny.

Teprove, když poznáme, čeho se skutečně bojíme, máme možnost to změnit.

Pohlédnutí do své vnitřní pravdy a podstaty našich strachů otvírá tunel na jehož konci je světlo, radost a úspěch.

POJĎ SVÉ STRACHY PROZKOUMAT

A MĚNIT JE

LEKCE 8 - CVIČENÍ

MÉ OMEZENÍ A STRACHY

Prozkoumej své strachy a pojd' je měnit.

Jak běžně reaguješ, když se potkáš se svým strachem?

Boj, zmražení nebo útěk.
Základní evoluční principy a jak se z nich vymanit.

***POJĎ DO HLOUBKY SEBE SAMA,
KDE NAJDEŠ VŽDY PŘÍČINU I ŘEŠENÍ.***

Potkej se se svými strachy. Sepiš si je a pojmenuj je.

POJĎ DO SVÉ VNITŘNÍ PRAVDY, KTEROU ZNÁŠ JEN TY, NIKDO JINÝ.

Poznej své

EMOCIONÁLNÍ SPOUŠTĚČE

a zvědom si je.

Co mě OPAKOVANĚ rozhodí, znejistí, vytočí, vezme motivaci, atd. ?

Co se mi STÁLE OPAKUJE?

Na co nemám osvojený NÁVOD - CO S TÍM A JAK NA TO REAGOVAT?

ČEHO SE NEJVÍCE BOJÍM?

Puť si video a pojd' společně s ním prozkoumávat a měnit své strachy.

SEPIŠ SI:

Všechny své strachy a omezení.

Své mýty a paradigmata.

Názorová přesvědčení.

Zděděná přesvědčení skrz rodiče a okolí.

Výchovné a sociální vlivy ve svém okolí.

**Nejčastěji slyšené věty a reakce okolí směrem k tvé osobnosti
na tvá důležitá témata.**

Tvé zkušenosti a zážitky s danými tématy včetně tvých uložených pocitů.

**Názory a paradigmata, která tě kdy ovlivňovaly skrz tvůj růst
a vývoj až po tvou současnost.**

EMOCIONÁLNÍ SPOUŠTĚČE

Emocionální spouštěče nás nutí ve stále stejných a podobných okolnostech reagovat stále stejným způsobem.

PROZKOUMEJ SVÉ STRACHY.

Co je skutečně můj největší problém?

Co je můj největší strach?

Čeho se doopravdy nejvíce bojím?

Co by se mohlo stát?

Co ten strach se mnou dělá?

Co mě to nutí udělat?

Co by mi pomohlo?

Co když nastane to, čeho se bojím? Co se stane? Co mě to nutí udělat?

ZDE PATRNĚ NARAZÍŠ NA SVŮJ

EMOCIONÁLNÍ SPOUŠTĚČ

Co mi v tu chvíli pomůže?

**V NÁSLEDUJÍCÍ LEKCI SE NAUČÍŠ CO S TÍM
A JAK SI POMÁHAT.**

SEPIŠ SI SVÉ POSTŘEHY



**MŮŽEME SI VYTVOŘIT
TISÍCE SCÉNÁŘŮ,
KTERÉ MOHOU
A NEMOHOU NASTAT.**

**NEBO SI STANOVÍM
SCÉNÁŘ JEDEN.**

-

**STANOVÍM SI
SVŮJ CÍL,
KE KTERÉMU BUDU
VŠE
SMĚŘOVAT.**

-

Simča Kičmerová

www.simcakicmerova.cz



LEKCE

9

HARMONIZACE STRACHU

“Pochopíme-li, co náš strach od nás chce a co nás chce naučit a naučíme se dosycovat naše vnitřní potřeby, stává se nástrojem našeho růstu a naší podpory.”

Strach poukazuje na náš nedostatek nebo zranitelné místo v nás.

Pojď toto místo zacelit, doplnit a zharmonizovat.

Pokud strach mizí, prohlubuje se důvěra, sebejistota.

Povyš svou sebedůvěru nad strach a budeš stoupat vzhůru.

**UDĚLEJ SI ZE STRACHU TOHO NEJLEPŠÍHO PŘÍTELE,
CO TĚ PODPORUJE A POMÁHÁ TI.**

LEKCE 9 - CVIČENÍ

HARMONIZACE STRACHU

Každý z nás máme své strachy a démony.

Pokud jim svěříme plnou moc, můžou si s námi hrát, mají nás v hrsti.

Pokud tuto moc svěříme sobě a důvěře v život ve své vlastní zdroje a vezmeme ji do svých rukou, naučíme se se svými strachy pracovat.

CO ŽIVÍME, TO ROSTE !

Rozhoduji se posilovat svou sebedůvěru nebo svůj strach?

JAKÉ NOSÍŠ MASKY?

Masky nás mohou chránit, ale také oddalovat od naší opravdovosti, našich skutečných snů, cílů a opravdových přátel.

Chceme žít život pro sebe nebo pro druhé?

Komu se chceme zalíbit?

Před kým chceme uspět?

Co chceme skutečně schovat a zakrýt?

Jaké lidi si chci skutečně přitahovat?



Chci být tím, co chtějí ve mě vidět druzí nebo být skutečně sebou se vším, co ke mně patří a přitahovat si lidi, kteří mě budou tak brát, mít rádi a respektovat?

ŽIJU SKUTEČNĚ SEBE NEBO SEN O SOBĚ?

PANDOŘINA SKŘÍŇKA

**Představuje to nejtemnější
a nejzranitelnější místo v nás.
Tu největší obavu, naši největší zranitelnost.**

Která to je?

**POHLÉDNU-LI UPŘÍMNĚ NA SVOU
NEJVĚTŠÍ ZRANITELNOST,
MOHU SPOLEČNĚ S NÍ UVIDĚT I SVĚTLO
A KLÍČ K JEJÍMU UZDRAVENÍ.**

SEPIŠ SI CO NEJPRAVDIVĚJI ODPOVĚDI

na tyto otázky ohledně svých strachů v oblasti své sebe prezentace
a sebe projevu.

Čeho se bojím?

Co nejhoršího by se mohlo stát?

Co se bojím, že by druzí mohli nejhoršího zjistit?

Co by si mohli nedej bože myslet?



ZÁCHRANNÉ VĚTY!

CO TO POTŘEBUJE?

CO BY MI POMOHLO?



Vyzkoušej si HARMONIZACE STRACHU SPOLEČNĚ S VIDEEM

Nauč se dosycovat prázdná a bolestivá místa v sobě.

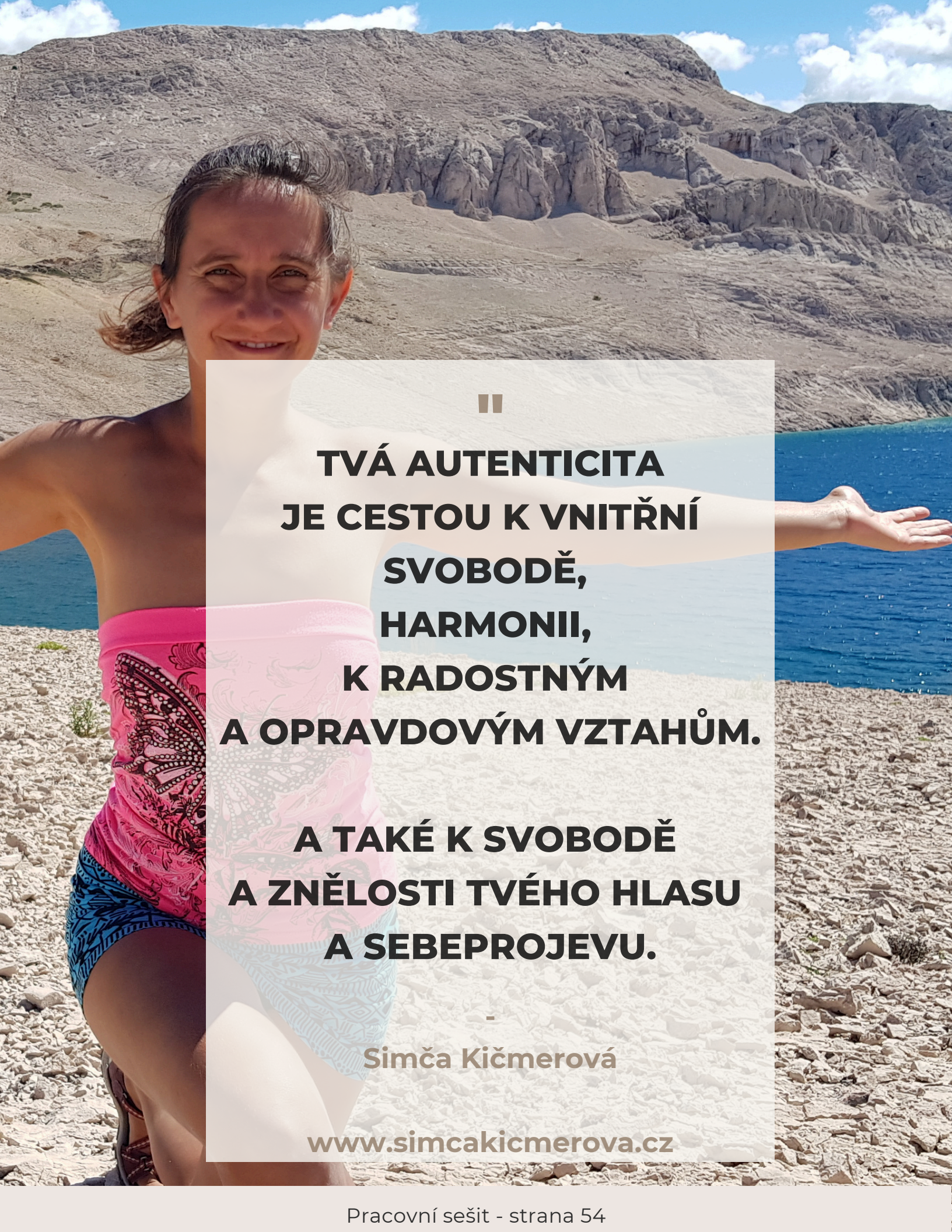
Když to dokážu,
nebudu se už potýkat s takovou zranitelností a strachy.

**Zahojím v sobě to citlivé
a nebudu to hledat a očekávat u druhých.**

**Mé EMOCIONÁLNÍ SPOUŠTĚČE
se začnou stávat méně aktivními
až deaktivními.**

**Pak se teprve probouzíš do své vnitřní svobody
svého sebevyjádření a sebe sama,
svobody tvořit a projevovat se hlasem
a také do svobody v dalších oblastech
svého života a své seberealizace.**

SEPIŠ SI SVÉ POSTŘEHY



||

**TVÁ AUTENTICITA
JE CESTOU K VNITŘNÍ
SVOBODĚ,
HARMONII,
K RADOSTNÝM
A OPRAVDOVÝM VZTAHŮM.**

**A TAKÉ K SVOBODĚ
A ZNĚLOSTI TVÉHO HLASU
A SEBEPROJEVU.**

—
Simča Kičmerová

www.simcakicmerova.cz



ZÁVĚR

ZÁVĚR

**Mým přáním je,
aby ti tento kurz začal umožňovat plnit si své sny.**

Začít se zbavovat svých strachů a omezení a vykročit vstříc své plnosti, kráse a síle, svým darům, schopnostem a vědomostem, které můžeš sdílet s druhými prostřednictvím svého hlasu a své sebe prezentace. A to bez vnitřních či vnějších omezení.

**Držím ti palce na tvé cestě. Věřím, že ti tento kurz k tomu dopomůže
a tuto cestu před tebou otvírá.**

Sepiš si, co ti kurz přinesl a dal, **rozhodni se praktikovat cenné rady,** zkušenosti z tohoto kurzu i nadále **a PROMĚŇOVAT tak SVŮJ ŽIVOT,** jak mám i v podtitulu svých webových stránek:

www.simcakicmerova.cz

**na které tě tímto zvu, pokud budeš chtít zůstat v kontaktu, oslovit mě pro
individuální konzultaci, či se jen podívat, zda bych ti mohla být
nápomocná i v dalších oblastech tvého života, tak ať se ti žije plněji
a radostněji.**

Mrkni na můj web, najdeš zde vše, čemu se věnuji, užitečné rozhovory a také inspirativní videa, která uveřejňuji **každé úterý v 18 h** na mém **YOUTUBE KANÁLE** pod mým jménem:
Simča Kičmerová

YOUTUBE KANÁL: SIMČA KIČMEROVÁ

***Návody a inspirace
pro radostnější život***

Najdeš zde inspirativní videa, meditace, návody z oblasti osobního rozvoje, rozvoje hlasu, psychohygieny, komunikace, psychosomatiky, jak zkvalitňovat svůj život díky práci s podvědomím, jak si poradit s tématy jako je stres, emoce, manipulace, sebeláska, sebevědomí, trauma, úzkost, deprese, paniky, jak nacházet svůj potenciál a další...

Budu ráda, když dáš případně vědět všem, které by tato témata mohla zajímat, pomoci jim, či podpořit je na jejich životní cestě.

Děkuji za tvůj čas strávený se mnou a přeji ti, ať ROZVINEŠ SVŮJ POTENCIÁL DO TÉ NEJKRÁSNĚJŠÍ PODOBY TOHO, CO TĚ BUDE NAPLŇOVAT, PŘINÁŠET SEBEUSPOKOJENÍ A ÚSPĚCH.

Na dalších stránkách připojuji povídání o **HLASOVÉ TERAPII A ROZVOJI HLASU, kterým se věnuji, a které nabízím v rámci **osobních a online konzultací.****

NABÍZÍM KONZULTACE:

HLASOVÁ TERAPIE
ROZVOJ HLASU
MLUVENÝ PROJEV
A ZPĚV

Budeš-li chtít, klidně mě kontaktuj, ráda tě navedu a pomůžu ti na tvé cestě k probuzení tvého potenciálu a tvých skutečných kvalit.

Zároveň připojuji pozvánku na
SVÉ DALŠÍ KURZY,
jak rozvíjet svůj hlas:

Základní pilíře úspěchu tvé sebeprezentace
Jak rozvíjet mluvený projev
Jak rozvíjet zpěv

Budu ráda, když se opět někde potkáme. Budu moc vděčná i za tvé komentáře a tvůj příběh, jak tě tento kurz obohatil.

Dej mi vědět na můj mail:

noveja@centrum.cz

WWW.SIMCAKICMEROVA.CZ

HLASOVÁ TERAPIE A ROZVOJ HLASU

Chceš objevit krásu svého hlasu? Jeho sílu, živost, barvu a nádhernou autenticitu? Pojd' si vyzkoušet nové možnosti, jak rozvíjet svůj hlas hravým a přirozeným způsobem.

Pěvecká průprava - vede k rozvoji pěveckého projevu, jeho kvality, krásy a přirozenosti.

Probouzí kreativitu a schopnost tvořit. Rozvíjí přirozené rezonanční schopnosti hlasu, propojené s prací s dechem, artikulací a vystupováním skrz verbální i neverbální projev.

Rozvoj hlasu - rozvine tvůj hlas do té nejlepší formy a podoby, ať už ho budeš využívat v jakékoli oblasti svého života. Zdokonalí tvůj projev, mluvu a vystupování tak, ať se se svým hlasem cítíš dobře, kdykoli se budeš vyjadřovat a prezentovat.

O HLASOVÉ TERAPII - tak jak s ní pracuji a nabízím ji svým klientům

CO POMÁHÁ HLASOVÁ TERAPIE VYŘEŠIT:

Hlasová terapie pomáhá vyřešit jednak oblast funkční stránky tvorby hlasu, to znamená sílu, zvučnost, artikulaci, výslovnost, zabarvení, ale také psychologické faktory.

To proto, abychom se ve svém projevu cítili přirozeně, sebevědomě a dokázali se projevovat ve své síle a plnosti tak, jak chceme a potřebujeme.

Odstraňujeme postupně vše, co nám brání v postupu.

Pomáhá řešit a odstraňovat faktory, které nám zabraňují v našem sebeprojevu.

Odstraňuje strach, stres, různé bloky a mýty o tom, proč se bojíme vystupovat na veřejnosti, ukázat se druhým, strach ze selhání nebo toho, co řeknou ostatní, případně ze studu.

Pomáhá odstraňovat psychologické bariéry, které nám brání projevovat se tak, jak chceme a potřebujeme.

KOMU JE URČENA HLASOVÁ TERAPIE:

Terapeutika je určena všem, kteří chtějí zlepšit svůj hlas,

cítit se sebevědomě ve svém projevu, mít zdravý, silný a zvučný hlas, správně dýchat, artikulovat a vyslovovat. Získat sebevědomý, přirozený a autentický projev, který respektuje potřeby a autenticitu jedince.

Pomáhá vyrovnávat se se stresovými faktory a pohlížet na ně jako na výzvy. Umožňuje člověku realizovat své plány a cíle a dokázat se nebát vyslovit svá přání a požadavky.

Řeší širokou škálu hlasových možností, jak svůj projev zdokonalit.

SEPIŠ SI, CO TI KURZ PŘINESL A CO SE ROZHODUJEŠ PRAKTIKOVAT.



UDĚLEJ SI PLÁN, JAK BUDEŠ DÁLE ROZVÍJET SVŮJ HLAS.

Přeji si, ať se ti podaří všechny tyto návody a rady z kurzu začlenit do svého běžného života.

DOVOLOVAT SI BÝT SKUTEČNĚ SEBOU,
VE SVÉ PLNOSTI, KRÁSE A CELISTVOSTI, UŽÍVAT SI SEBE SAMA
A SVŮJ PROJEV.

MŮJ WEB

WWW.SIMČAKIČMEROVA.CZ



POSKYTUJI SLUŽBY:

rozvoj hlasu, mluveného projevu a zpěvu

hlasová terapie - psychosomatika - psychohygiena

harmonizace emocí a traumatu - práce s podvědomím

rozvoj potenciálu - osobní rozvoj - psychospirituální krize

syndrom vyhoření - konstelace - rituály

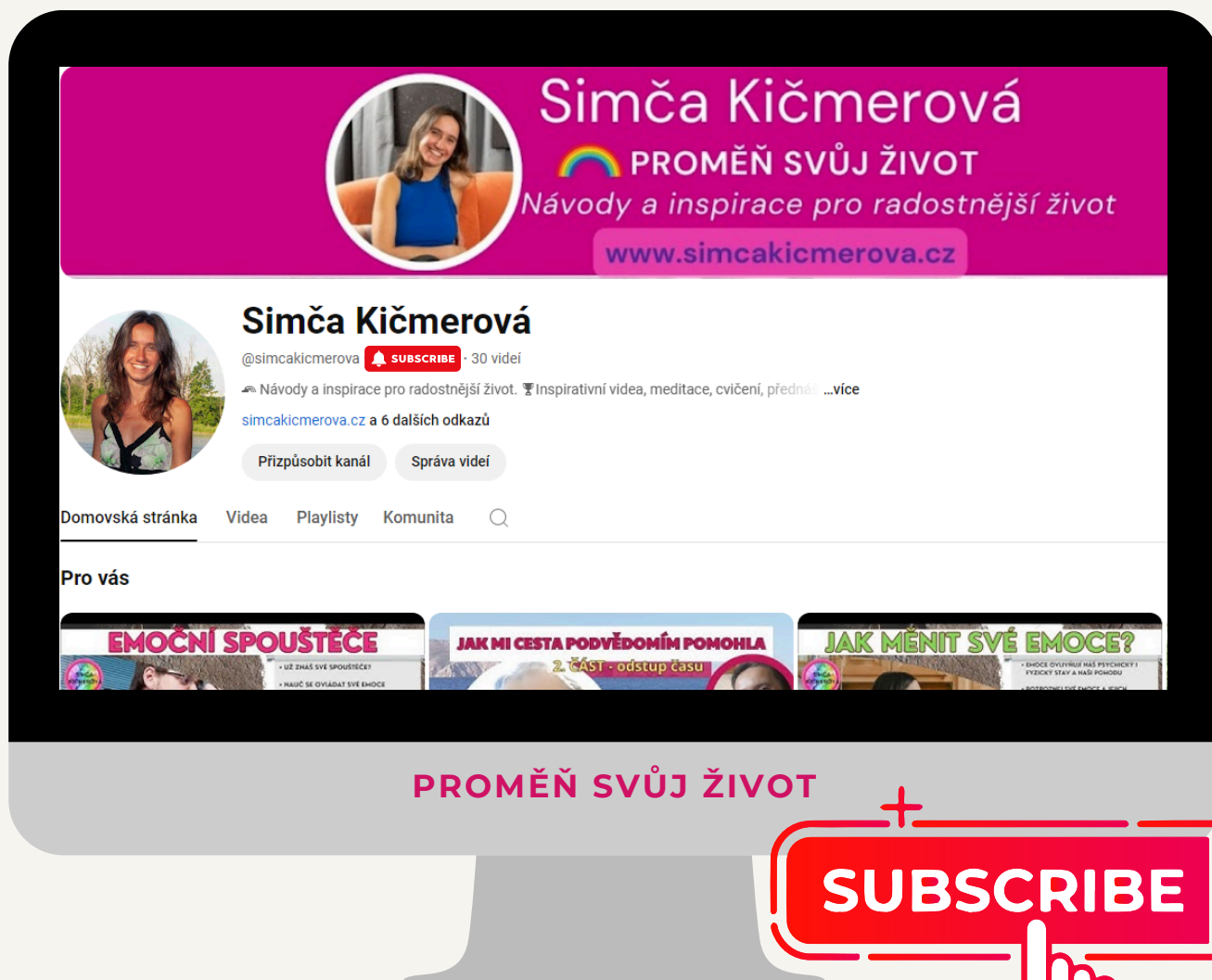
individuální lekce - intuitivní pohyb

zvuková harmonizační terapie

**energetická léčivá harmonizace - harmonizační relaxace
a další.**

YOUTUBE KANÁL

SIMČA KIČMEROVÁ



KAŽDÉ ÚTERÝ INSPIRATIVNÍ VIDEO

Návody a inspirace
pro radostnější život.

PROPOJ SE SE MNOU:

Sleduj mou Fb stránku:

Cesta ke svým vlastním zdrojům

Propoj se se mnou na sítích pod mým jménem Simča Kičmerová

👉 ZDE najdeš užitečné příspěvky



👉 Sleduj mou FB stránku: Cesta ke svým vlastním zdrojům

👉 Poslechni si rozhovory se mnou na youtube



Svobodná televize - Pořad Klenoty života



Rozhovory z obýváku



Mgr. Simča Kičmerová

Čerpej návody a inspirace

REFERENCE

★★★★★ GABRIELA SIVATORI SITTKOVÁ

Mentorka, business koučka a umělkyně



Simi chtěla jsem Ti moc poděkovat za Tvoje vedení hlasu. Netušila jsem, že se v tomto případě může odkrýt spousta věcí a mnohem více jsem si uvědomila, kde všude se mohu otevřít a kde všude se můj hlas a svoboda v něm může projevit. Moc mě to s Tebou bavilo. Byla to výzva, ale i zábava, velký ponor do sebe sama a nová dimenze poznání. Jsi úžasná, autentická, přijímající, laskavá a hlavně jsem z Tebe cítila, že jsi pro toto téma velmi zapálená a víš, co děláš. Děkuji. Gabriela S

★★★★★ DOMINIKA NÁLEPOVÁ

Zpěvačka a sportovní trenérka



Simonka mi přišla do života zrovna tehdy, kdy mi po několika letech znovu začalo dělat radost zpívání. Zpívala jsem si jen doma pro sebe a měla jsem v sobě určité strachy a obavy vystoupit na veřejnosti. Předcházely tomu určité ne moc příjemné zkušenosti a trapasy na pódiu. První hodina tedy byla spíše terapeutická. Šla jsem do své duše a zvědomovala jsem si bolístky, které blokovaly můj hlasový projev. Po třetí hodině mi Simča navrhla přihlásit se do pěvecké soutěže. Za to jí nesmírně vděčím, protože jsem s ní překročila své stíny, strachy, trému a dokázala jsem na pódiu zazpívat před porotou a dalšími soutěžícími tak, jak jsem ve skutečnosti chtěla a uspět. Simonku vřele doporučuji všem, kteří chtějí překonat své bolístky, strachy, traumata a sami neví, jak na to. Stejně tak je skvělá pro ty, kteří chtějí zpívat, avšak nemají dost odvahy a sebevědomí, aby dokázali projevit svůj hlas ve své kvalitě a síle. Po několika setkáních se otevřelo spousta nových možností a životních situací. Naše terapeutická setkání přerostla v přátelství a já se těším, co všechno spolu prozkoumáme a vytvoříme.

★★★★★ HELENA ANESTI

Hlasová lekce se Simčou byla pro mě velmi obohacující. Líbí se mi, že pracuje celostně, terapeuticky, když si mě poslechla, hned věděla, na čem je potřeba zapracovat a taky jsme do toho hned šly a pomohla mi při zpracování určitého hlubokého tématu, kdy jsem mohla jít do emocí a zranitelnosti. Jak se proměnil můj vnitřní pocit, hned se to odrazilo na kvalitě mého projevu. A to je za mě přístup, který má smysl, doporučuji!

★★★★★ NIKOL MANDÍKOVÁ

Terapeutka v oblasti lůna a ženského zdraví



Se Simčou jsme se pustily do mých bloků, které mi bránily ve vyjadřování a měla jsem problémy mluvit před více lidmi či na veřejnosti a také natáčet videa, která potřebuji pro svou práci. Proces byl velmi jemný a příjemný. Přišla jsem si na mnoho AHA momentů a několik skládaček do sebe zapadlo. Po terapii jsem se těšila na změny, které nastanou díky odstranění bloků. Změny mě překvapily, protože se projeví i v jiných oblastech mého života a vnímala jsem i větší pestrost barev, které jsou všude kolem. Simča má dar dovést člověka přesně tam kam potřebuje. Jsem moc ráda, že jsem terapii podstoupila a těším se na workshopy, které Simča připravila.



DĚKUJI TI

Držím ti palce na cestě objevování
tvého skutečného potenciálu.

Přeji ti, ať tvé dary, schopnosti a vědomosti
můžeš s radostí sdílet, užívat si je
a obohacovat jimi sebe i svět.

HODNĚ ŠTĚSTÍ

S láskou Simča Kičmerová

WWW.SIMCAKICMEROVA.CZ



Copyright na autorské texty, vlastní know-how, fotografie a citáty.

Zákaz kopírování a distribuce bez souhlasu autora.

Ilustrativní fotografie zdroj Canva.

COPYRIGHT