

FELELŐSSÉGVÁLLALÁSI NYILATKOZAT

ÉS FONTOS TANÁCSOK

a <https://oanaratiu.com> honlapon olvasható információk és gyakorlatok használatához

Amennyiben az oldal cikkeit részleteiben vagy egészében elolvasod, az alábbi információkat kötelező érvényűnek fogadod el magadra nézve, valamint tudomásul veszed, hogy az itt leírtak akkor is érvényesek rád, ha a „FELELŐSSÉGVÁLLALÁSI NYILATKOZAT” című írást csak később tanulmányoztad.

Egyetértesz és elfogadod, hogy bármely és minden kockázat, ami azzal kapcsolatos, hogy az oldalon található információkat használtad, kizárólag a te felelősséged.

Írásaimat elsősorban 18 éven felüli olvasóknak ajánlom. Amennyiben a cikkek kiskorúaknak is szólnak, a gyakorlatok kipróbálásához felnőtt személy (lehetőleg a szülő, nevelő) engedélye és felügyelete szükséges.

A <https://oanaratiu.com> (továbbiakban: honlap, oldal) felületén megjelenő cikkek fő célja, hogy a stresszoldás témakörében minél szélesebb körű, minőségi tartalmat szolgáltatson, informáljon, segítséget és lelki támogatás nyújtson az olvasóknak (továbbiakban: olvasó, gyakorló) az ő bármilyen jellegű hovatartozásuktól függetlenül.

Az oldal cikkei (amennyiben másképp nincs feltüntetve) az oldal tulajdonosa – Oana Ratiu energiagyógyász, stresszoldás szakértő írja (továbbiakban: tulajdonos, szerző, cikkíró, szakértő).

Nem vagyok orvos. Az általam leírt ötletek, javaslatok, gyakorlatok, technikák, megosztott hivatkozások informális jellegűek, nem tartalmazzak orvosi vagy pszichológiai tanácsadást. Tisztelem az orvosok munkáját, tiszteletben tartom az orvosi protokollt és nem kívánok beleavatkozni gyógykezelésekbe, és/vagy rábírnival olvasóinkat, hogy ők maguk felülbírálják kezelőorvosuk döntését. Ha az olvasó gyógykezelés alatt áll, gyermeket vár/szoptat, vagy fizikai, érzelmi, mentális állapota megkívánja, a gyakorlatok megkezdése előtt kérje ki szakorvosa véleményét.

Cikkeimben kizárólag az esetlegesen fennálló gyógykezeléseket kiegészítő tanácsokat adok, amik nem hivatottak diagnosztizálni, nem helyettesítik az egészséges életmódot, orvosi ellátást, és nem javasolják, hogy olvasóim a fennálló egészségügyi kezelésüket, gyógyszereik szedését, illetve bármilyen orvos által előírt gyógymódot abbahagyjanak, vagy azok adagolását megváltoztassák.

Írásaim és gyakorlataim magánszemélyeknek szólnak, segíthetik a gyakorlókat a hétköznapi stressz önálló oldásában és az egészséges önértékelés és önbizalom kialakításában. Töreksem arra, hogy az általam ismert segítő információkat minél közérthetőbben, a legjobb tudásom szerint adjam át, hogy ezzel az olvasók jóllétéhez hozzájárulhassak.

Annak ellenére, hogy az oldalhoz tartozó minden (írott, audió, videó és egyéb) anyagot és kapcsolódó hivatkozást a legjobb szándékkal osztok meg, minden lehetőségre kiterjedő teljességgel mindenkire egyaránt hatékonyan működő tanácsokat nem tudok adni.

Nem garantálható tehát, hogy a cikkeimben közzétett technikák minden olvasó minden problémájára működni fognak, akkor sem, ha korábban nagyon sok ember nagyon sokféle esetére már sikeresen alkalmaztam. Kérem, hogy az olvasó – teljes felelőssége tudatában – a legjobb belátása és józan ítélőképessége szerint döntsön a gyakorlatok kipróbálásáról.

Bár az emberek többsége pozitív eredményekről számol be az általam népszerűsített technikákkal kapcsolatban, kérem, hogy az olvasók vegyék figyelembe, hogy ritkán előfordulhat a gyakorlatok hatására (egy általában rövid ideig tartó) lehangoltság vagy fizikai kényelmetlenség érzés mint negatív mellékhatás. Amennyiben az olvasó ilyen hatást tapasztal, javasolom az adott gyakorlat felfüggesztését, illetve ha a tünetei rosszabbodnak, kérjen szakorvosi segítséget.

A <https://oanaratiu.com> csapatának tagjai, az oldal üzemeltetői, feltöltői és szerzői nem tehetőek felelőssé az olvasók/gyakorlók fizikai, lelki, érzelmi és mentális állapotában beállt kedvezőtlen változásért, legyenek ezek akár a gyakorlatok nem körültekintő alkalmazásából eredő, vagy bármilyen más, a gyakorlás ideje alatt jelentkező – az oldal tartalmától független –, már korábban is fennálló, vagy valamilyen külső körülményből adódó tényezők.

Az olvasó/gyakorló jelen nyilatkozat elfogadásával kifejezetten tudomásul veszi, hogy az oldal üzemeltetői és szerzői az esetleges negatív eredményekért és negatív tapasztalatokért felelősséget nem vállalnak, azt kizárják. Az oldal látogatásával elfogadja a jelen nyilatkozatban foglaltakat, és tudomásul veszi, hogy az oldal üzemeltetői, feltöltői, szerzői nem felelősek az oldalon olvasottak gyakorlati alkalmazásából eredő károkért.

Minden kellemes és kellemetlen változásért kizárólag az olvasó/gyakorló vállalja a felelősséget. Az olvasó/gyakorló tudomásul veszi, hogy az oldalon található tanácsokat és

gyakorlatokat mindenki önszántából és saját felelősségre végezheti, és az oldal szerzői is azt feltételezik az olvasókról/gyakorlókról, hogy körültekintően és felelősségteljesen járnak el a gyakorlatok során.

18 éven aluli olvasóink szülői, gondviselői beleegyezéssel és felnőtt (szülői) felügyelet mellett alkalmazhatják az oldalon található gyakorlatokat. Kiskorú olvasók esetében a gyakorlásból eredő bármilyen jellegű következmény felelősségét az engedélyt megadó gondviselő és/vagy a gyakorlás során jelenlévő felnőtt vállalja ezen nyilatkozatban foglaltak szerint.

SZERZŐI JOGOK

A <https://oanaratiu.com> oldalon olvasható gyakorlatokat egyéni használatra ajánljuk, az itt közzétett cikkek szerzői jogi védelem alatt állnak. A szerzők minden jogot fenntartanak.

Az oldal egyetlen része sem másolható, sokszorosítható, terjeszthető vagy fényképezhető a szerzők előzetes írásbeli engedélye nélkül. Írásainkból nem készülhet előadás, értekezés. Engedély nélküli bármely másolás, sokszorosítás, terjesztés nem megengedett, és jogi lépéseket von maga után.

Az oldal tulajdonosa és a cikkírók nem jogosítják fel az olvasót arra, hogy az itt található módszereket tanítsa, bemutassa, és továbbadja harmadik személynek, kipróbálja azt mások kezelésére, valamint az olvasó nem kötelezhet senkit arra, hogy az itt közzétett gyakorlatokat kipróbálja, illetve végrehajtsa. Megfelelő szakmai végzettség és a szerző írásbeli engedélye nélkül ezek a technikák nem adhatóak tovább és nem taníthatóak.

Az oldalon megjelenő esettanulmányokban szereplő személyek személyes adatait minden esetben megváltoztatjuk.

Az oldalra feltöltött képek a <https://pixabay.com/> és a <https://www.pexels.com/> oldalakról származnak, és CC0 nyilatkozattal rendelkeznek.

(<https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.hu>)

Amennyiben folytatod az olvasást, a fentieket tudomásul vetted, és magadra kötelező érvényűnek fogadtad el.