

Vnitřní klid a lehkost je druh ZDRAVÍ.

Jana Marie Navrátilová

Ve své léčitelské praxi se setkávám s vámi, lidmi, kteří si přejete být zdraví a šťastní a něco pro to děláte. Z mého pohledu je vnitřní klid, který přináší pocit štěstí a tiché radosti, **druh zdraví**. Pomáhám lidem, aby ze sebe měli lepší pocit. Aby ŽILI svou krásnou představu života.

K tomuto duchovnímu zdraví vede cesta, kterou umím ukázat. Vydat se pracně po ní už ale musíme každý sám. Na otázku „Jsi šťastný, šťastná?“ je jen jedna správná odpověď. Vědomé a vděčné „Ano“. Ano, vycházející z hloubky a shora zároveň. Ano, získané propojením našeho nitra s tím, co je nad námi, co nás přesahuje.

Sepsala jsem, o čem se svými klienty často mluvím. Na co se často ptají a co se mi jeví jako jedna z příčin jejich oddělení od vnitřního klidu, od duchovního zdraví. Budete-li chtít, pomůžou některé mé řádky k vnitřnímu klidu a lehkosti i vám.

O řešení problémů:

Každý problém má někde logicky i své řešení. Každá otázka má někde i svou odpověď. Hledejte své odpovědi, hledejte svá řešení. Ptejte se, ptejte se sebe, lidí kolem sebe, vesmíru.. Ptejte se, až najdete někoho, nebo něco, co vám pomůže opravit chyby ve vašem rozhodování, nebo ve vaší filozofii. Nevzdávejte to. OTEVŘETE se pro řešení všech svých problémů. JEN pak můžou řešení přijít.

„Otevření se“ znamená, že

a) přestanete myslet a mluvit negativně (např. jak Vás to v práci štve - tím přestáváte blokovat energii řešení)

b) začnete se těšit a myslet na např. lepší práci. To je moment, kdy přivádíte energii řešení do svého života. Jen pak se můžou změnit okolnosti i na hmotné úrovni. A ony se začnou měnit!

Každý problém je řešitelný. Ne však pro každého člověka. Jen pro toho hledajícího, otevřeného, pozitivního a pokorného.

Každému se dostane to, v co věří a co očekává.

O šťastných lidech:

Ovládáme jedno umění: rychle se vzpamatujeme. Když nás něco srazí, po čase se prostě oprášíme, zvedneme a jdeme dál. Je hodně užitečné umět se RYCHLE zotavit. Nemějte strach ze změny. Neignorujte ji, nemodlete se, aby změna odešla. Je důležité otevřít svou mysl změnám a vítat je. **Většina změn je totiž k lepšímu.** Jen se to dozvíme až o něco později, někdy mnohem později.

O práci:

„Práce není od toho, aby tě bavila. K tomu máš volný čas po práci!“ Také jsem byla takhle ‚naprogramována‘. Je to ale jinak. Každý nejen může, ale **MÁ dělat práci, která ho baví**, práci jeho snů. Pro každého je taková práce ve vesmíru nachystaná, dokonce propojená s energií peněz. I kdyby si měl člověk svou práci snů vymyslet, jako třeba podnikatelka, co „balí obří dary“.

Zjistěte, co je vlastně vaše práce snů. Uvěřte, že jí máte dělat a vydělávat tak i dostatek peněz. Začněte realizovat první kroky.

Běžte za svými sny. Možná vás překvapí, kam vás dovedou. Věřte tomu, že vesmír vás v tom podpoří. Existují **neviditelné zdroje energie, které začnou pracovat pro vás**, pokud se odvážíte.. Vaše duše touží, aby jí už bylo dovoleno plnit její poslání. Vaše odvaha je zárukou vašeho úspěchu.

O penězích:

Peníze jsou neutrální energie. Polaritu jim dodává až způsob příjmu a účel výdeje. Je správné vydělávat (čestným způsobem) hodně peněz. Říká se tomu „finanční zdraví“. Někteří finančně nemocní, tj. chudí, jsou ti, kteří to nevědí. Nebo dokonce věří, že být bohatý není správné, nebo to není „duchovní“. Duchovnost určuje způsob použití bohatství, ne jeho vratkost. I zde samozřejmě platí pro každého to, čemu věří.

Najděte si svůj způsob, jak být prospěšný lidem, jak dávat to, co Vám bylo dáno. Najděte, co umíte a odvažte se to dělat.

Největší cenu přitom má to, čím se staneme, když na tom pracujeme. Naučíme se být laskaví a silní. Máme svobodu volby. Zvolte si, zda pro vás v materiální oblasti platí, že správné je mít hojnost, nebo správné je mít nouzi. Vesmír, podobně jako obří počítač, s vámi bude spolupracovat dle vaší svobodné volby, tj. objednávky, programu.

Tip: Noste v peněžence trochu víc, než běžně potřebujete. Mít u sebe tisícikorunu navíc vám dá lepší pocit, než jí mít v bance. Energie přítomnosti peněz pak jemně pozmění vaše rozpoložení a myšlení. (platí jen pro nás, kteří tu bankovku neutratíme za ‚zbytnost‘ 😊)

Budte štedří vůči těm, kteří si zatím nemůžou pomoci sami. Vratí se vám to. Formou úcty k sobě - ale i jiným způsobem: změní to jemně charakter a pověst, což se pak vrátí i formou peněz. Způsobem o kterém nemáme předem ani tušení. Pokud někomu dáte peníze a on je „zneužije“, netrapte se tím a neměňte svůj postoj. Použití vašeho daru není vaše zodpovědnost. Vy jste darovali a to je hlavní.

Důležité na závěr:

Peníze vydávejte s radostí a láskou. Chce to trénink, ale vyplatí se to. Platte s radostí, že můžete platit. Hodně lidí na světě nikdy nebude mít na to, co právě platíte. Platte s vděčností za to, co si můžete pořídit. Mějte z té cirkulace energie peněz a oceňování služeb radost. Odměnou vám bude, že se energie peněz přestane blokovat a peníze budou do vašeho života proudit silněji.

O vděčnosti:

Vděčné srdce přitahuje více lásky, radosti a úspěchu! Nezapomínejte na pocit vděčnosti k životu a množství darů, kterých se vám denně dostává. Zvýšíte tím

jejich hodnotu a ty se **začnou množit**. Oceňujete-li něco a dokážete-li za to poděkovat, vesmír vám pošle ještě víc. Poděkovat stačí občas, v duchu, stačí takové děkonné zabarvení mysli. **Co oceníte, to rozšíříte. To je zákon.** Důležité je také umět přijímat. Přijímání je aktem velkomyslnosti. Naučte se nejen dávat, ale také s vděčností přijímat. Projevujete tak, že si přijímaného a předávajícího **vážíte**.

O odpuštění:

Je rozšířený zlovyk obviňovat jiné. Rodiče, manžela, ekonomii, vládu, náhodu. Problém je, že dokud to děláme, necítíme, že svůj život řídíme MY, že **jen my jsme sami sobě zodpovědní**. Když nejsme spokojeni s tím, co máme, musíme změnit své myšlení a následně chování.

Z pohledu své práce s energií k odpuštění napíšu:

Není to nic jiného, než od-puštění, od (sebe sama) puštění, pustíte **od sebe** negativní emoci, energetickou strukturu, která je na vašem jemnohmotném těle přilepená jako smrdutý cár slizu. Pokud tu strukturu od-pustíte, uleví se VÁM. Očistíte se tím VY. Toho, komu odpouštíte, se to vlastně moc netýká. Je to jen Vaše duchovní hygiena. Důležité: Nezapomínejte na od-puštění sám sobě. Princip od-puštění přesahuje prostor a čas, tzn. že odpustit nebo poprosit o odpuštění není problém ani v případě, že dotyčný už zemřel, nebo že danou věc odmítáte řešit osobně.

JAK NA TO? Všichni někomu něco ‚zazlíváme‘. Odhodlejte se, že to roz-pustíte, od-pustíte. Udělejte si na to čas a odeberte se na místo, kde vás nikdo nebude rušit ani sledovat. Pak si můžete kleknout (na kolenu se nachází tzv. čakry pokory, energetická centra, jejichž stimulace – tlak podložky – navozuje snáze patřičné rozpoležení), zklidněte se a odhodlejte se OSLOVIT dotyčnou osobu. Oslovujte a prostě aby její „duše“ přišla k vám, že máte něco velmi důležitého. Chvíli posečkejte, nechte prostor aby se vaše duše (energeticko-informační soustavy a vibrace) setkaly a propojily.

Vnímavější z vás moc dobře poznají, kdy k tomu dojde. Ve většině případů na to odpuštění druhá strana na duchovní úrovni čeká a doufá v ně. Je možno cítit sílu a naději toho setkání. Může se dostavit silná vlna emoce, často slzy. Pokud můžete pokračovat, řekněte svými slovy všechno, co chcete vyjádřit. Druhá strana vnímá každé vaše slovo. Někdy stačí říct tři věty, někdy z toho může být román na pokračování, mluvte, jak to cítíte Vy. Je jedno, jestli odpouštíte vy, nebo prosíte o odpuštění, postup je stejný. Až budete cítit, že emocionální nápor pominul a že vám to stačí, nezapomeňte druhé straně poděkovat, že přišla a poslouchala. Vyjádřete a prožijte na závěr, že jste opravdu odpustili, nebo vděčnost, že bylo vám odpuštěno. Poznáte pak ten **snad nejvíce léčivý pocit** „ze srdce spadlých kamenů“. (tj. pročištěné 4.čakry)

Z ničeho nelze odejít, dokud to neuděláte s láskou. Do té doby je odchod vždy skok z louže pod okap. Až když se povede to toho zapojit lásku, teprve pak můžete cokoliv opravdu ukončit. O vztazích to platí dvojnásob.

Nedovolte, aby vám minulost poškodila budoucnost.

Naučte se odpouštět cokoliv – a léčit tak sebe sama.

O vševědech

Je dobré být otevřený novým informacím. Na druhou stranu je ale dobré zachovat si chladnou hlavu a selský rozum a nevěřit VŠEMU.

Jako zdroj kvalitních informací vřele doporučuji časopis Phoenix (není problém sehnat i jeho staré ročníky, stojí to za námahu. Svým klientům je ráda zapůjčuji) nebo Meduňku.

V případě přímého kontaktu s jasnovidnou osobou buďte opatrnější a zachovávejte si starý dobrý selský rozum a používejte svou intuici. Dávejte si prosím pozor na jakkoli negativně zabarvené informace, ze kterých by se mohly stát zbytečné negativní podvědomé *programy, nahlodávající zdraví*. Taková zvědavost nebo naivita by přišla draho.

Co se o sobě dozvíte berte tak trochu s rezervou. Zvláště pokud to není příznivá informace. Pokud se ovšem dozvíte přes plot, že jste vtělení královny ze Sáby a čeká vás moc a sláva, byla by škoda tomu nevěřit.

O osvícení

K tomuto tématu chci jen upozornit na důležitost respektování rozdílných časů a míst. Chci tím říct, že osvícení u tibetského mnicha může mít zevní podobu celodenního koukání před sebe a večerní hrsti vyžebrané suché rýže. Ten mnich nejspíš celý den vyzařoval celému světu vibraci lásky, míru a soucitu. Budme mu za to vděční. Nicméně pokud by takové zevní formy docílil náš krajan, bude patrně převezen na bezpečné místo ☺.

Mějme úctu a radost z toho, kam nás vesmír / bůh pro tento život vyslal a přijměme i zdejší formu ‚osvícení‘. Nejspíš do ní kromě ‚vnitřního úsměvu‘, vyzařování lásky a klidného zvládnání složitých životních situací, spadá i ducha-plné zaměstnání, péče o zdraví, láskyplný vztah k rodině, schopnost komunikace a kompromisu, ochota pomáhat sousedům a zajišťování nejen rýže. To samé platí pro pohyb časem... Probuzení v 12.století mělo ve střední Evropě jinou podobu, než bude mít ve století 24tém. Nechejme se překvapit. I v ohledu představ o **projevech duchovní vyspělosti je tedy zdravé být Tady a Ted**. Není potřeba utíkat se k jiným kulturám.

O negativních emocích

Nejdřív se naučme je dávat svobodně (a kultivovaně) najevo. Soulad mezi vnitřním prožitkem a vnějším projevem je zdravý. Dusit v sobě vztek nebo hněv je nebezpečné. Z takových Emocí vnikají nEmoce. **Naučte se dávat i svým blízkým najevo** své zklamání, zlobu, nelibost apod.

Potom se naučíme používat negativní emoce coby ukazatel **něčeho nedořešeného v nás samotných** a využívat je k tiché a trpělivé práci sám na sobě. Projev negativní emoce navenek dostaneme pod kontrolu a změníme to např. v konstruktivní informaci a **asertivní prosbu u kafička**. Naši bližní už ale v této fázi našeho umění nevidají naše slzy či vyceněné zuby a neobtěžujeme je syčením či kňouráním, už vůbec ne nafučením se, tj. pasivní agresí. Staneme se pány svých emocí, svobodně určujeme a časujeme jejich projev navenek.

Nakonec zjistíme, že díky práci sám se sebou **negativní emoce ubývají**, až jednoho krásného dne téměř mizí. To je mistrovská úroveň, kdy má člověk takový nadhled a rozhled, že dokáže **skutečně PŘIJÍMAT svět a život takový, jaký je**. Tam se jednou všichni sejdeme.

O tělesné kráse

Kdo šermuje rukama, kření se, mračí se, má vyhaslé oči, hrbí se a piští nebo huhlá, tomu nic zvenčí ke kráse nepomůže. **Úsměv** je naše nejkrásnější ozdoba.

Zkuste jej nechat sobě i ostatním na tváři rozkvést co nejčastěji. Úsměv je ‚slyšet‘ i po telefonu.

Nic nenahradí efekt ‚**živých očí**‘. Vnímejte svůj život a bude to vidět v kráse vašich očí. Ladné pohyby a **vznešené držení těla** udělá mnohem víc než sebe-trendovější sáčko. A také - všimněte se svého **hlasu**. Poslechněte si jej z nahrávky. Příjemná melodie a tón a správné vyslovování se dá naučit..

V neposlední řadě věřte tomu, že **JSTE krásní**.

O výtvarném umění:

V každém uměleckém díle je obsažena energie, jakou tam autor vložil svým rozpoložením během tvorby. Tato energie pak vyzařuje na ty, kdo se na dílo dívají. V menší intenzitě to platí i pro reprodukce. Některá umělecká díla jsou už na první pohled mírně řečeno neharmonická (na plno řečeno ohavná), těm je lepší se vyhnout. Autor si do takového díla odložil své problémy. Ty potom z takového obrazu nebo objektu vyzařují ven, vysílají vibrace disharmonie do naší aury. Ovlivňují tak psychický a zdravotní stav obdivovatelů.

Některá umělecká díla jsou harmonická a žaseme nad jejich krásou a dokonalostí. I zde ale platí, že přijímáme jemnou energii stavu, ve kterém umělec byl. Mnoho překrásných děl vzniklo v tragických obdobích dnes slavných umělců, z bolesti, žalu.. Taková díla je nejlepší s úžasem a vděčností za tu krásu a hloubku obdivovat v galeriích a muzeích. Pokud se ale malíř během tvorby utápěl v žalu a beznadějně nouzi, není pro nás výhodné mít reprodukci té krásy v ložnici. Tedy alespoň ne z hlediska práce s energií. Dílo je energetický nosič.

Umění je velmi efektivní nástroj pro práci s energií. I vy sami se můžete pomocí například malování zbavit negativní energie (žalu, strachu, smutku, ale i agrese, nenávisti..) Nepotřebujete talent, potřebujete jen pracovní náčiní, stačí velký papír a tempery. Pokud je emoce silná a vy se do své „art-terapie“ opravdu ponoříte, možná vás překvapí, že vytvoříte silné dílo. Asi už ale tušíte, že vám nedoporučím papír plný strachu a zloby dále uchovávat. Ponecháme jen díla a dílečka vyzařující na druhé energii pozitivní, ta která vznikla za příznivých okolností.

U svých fotografií, které vám nabízím pro radost a odpočinek, garantuji, že vyzařují čistou radost z krásy našeho světa.

V hudbě platí podobné principy. Hudba může uklidňovat, aktivovat, těšit, povznášet nebo jakkoliv jinak ‚léčit‘, ale také nás může rozhodit, stresovat, rozčilovat, otupit... Nepodceňujte vliv hudby a vůbec zvuků, které se vás dotýkají. Kde můžete, optimalizujte si to. Nepoužívejte TV jako zvukový podkres.

O vztazích

Je důležité znát „princip zrcadla“. Tam, kde ve vás partner vyvolává negativní emoci, tam se nejspíš jedná o **zrcadlení vaší slabé stránky**. Opakuji, že se jedná o Emoci, něco co vás rozčiluje, zlobí, vytáčí apod. Tam se jedná o zrcadlo. To, že jste si vědomi některých reálných chyb či nedostatků svého partnera, které se snažíte přijímat, tam se jedná o toleranci a nadhled. Tam, kde se jedná zase spíš o nějakou smutnou záležitost, například alkohol nebo nevěru apod, tam se jedná o důsledky předchozích vážných chyb, ne zrcadlo.

Ale všelijaké ty „Kdy už konečně...?!“ a „Už mě štve...“ a „Já fakt nesnáším ty tvoje...“ ... tak tam se nejspíš díváme do dokonalejšího zrcadla, než jaké máme v koupelně. Najít si ale originál, co nám ta emoce zrcadlí, je práce, kterou musí odvést každý sám. Práce se ale vyplatí. Tahle práce je vnitřní a tichá a sám se sebou.

Máme ale samozřejmě právo po partnerovi chtít, aby už konečně začal splachovat záchod, říct mu že náš štve jeho koketování se sousedkou a fakt nesnášíme její účty za nehtové studio. Řekněte, co vám vadí, neduste to v sobě. Navíc ale **hleďte, co vám to vadění zrcadlí**. Pokud by u vás bylo vše ideální, sousedku ani nehty prostě neřešíte, tak jako neřešíte jiné drobnosti, které u vás nenaráží na žádnou ‚třecí plochu‘. **Jen tam, kde se nějaká okolnost „tře“ o něco nedořešeného v nás, jen tam vzniká nepříjemná emoce**. Platí to všeobecně, ale v partnerských vztazích je princip zrcadla zvlášť zřetelný. Možná proto ty vztahy ve skutečnosti pěstujeme...☺

Kdo se s principem zrcadla naučí pracovat, udělá velký kus práce na sobě a navíc zvedne svůj partnerský vztah o třídu výš.

Na závěr: 1 a 1 může být 11. Využijte tu obrovskou sílu, která je ve vztahu dvou lidí skrytá. Věřte, že když **požádáte ‚vyšší sféry‘ o pomoc**, že ta pomoc skutečně přijde. Ať už pomoc s prací sám na sobě nebo pomoc s partnerskými problémy. Modlete se o ‚vybrušování‘ svých i partnerových nedostatků, modlete se za svou i partnerovu maximální toleranci

Pro pokročilé ☺: Milovat můžeme BEZ ohledu na okolnosti. Lze to dělat pro sebe, pro Boha, pro princip, pro zdraví.. Znovu a znovu se vracíme k myšlence Lásky.

O správném cílování

Stanovte si cíl. Ten si zapište za uši. Nemůžete dávat pozor na cestu, když nevíte, KAM přesně jdete. Je to jednoduché: **jak myslíte, tam směřujete energii. Kam se vnitřně „díváte“, tam jdete**.

Všechno, co chcete, si konkretizujte. ‚Chci být šťastný‘ nestačí. To není konkrétní program, nemůže se začít realizovat. Být šťastný znamená pro každého něco jiného. ‚Jsem ženatý a mám dvě zdravé děti‘ – to už je program.

Vizualizujte si svůj cíl! Chcete se uzdravit? Promítejte si před spaním se zavřenýma očima film, kde je jasný obraz vašeho zdraví. Fotku sportujícího člověka si nalepte na lednici. Chcete získat nějaký diplom? Vytiskněte si ho na počítači, s vaším jménem, a přilepte si ho na zrcadlo v koupelně. Každé ráno si ten obrázek ukládejte do podvědomí... funguje to. **Funguje to jako Velmi silný magnet**, který do vašeho života přitáhne Váš cíl. Co je v hlavě, to se děje.

Na závěr: nelpěte na výsledku. Velmi **důležité jsou totiž i jednotlivé kroky**.

O podnikání:

Je důležité milovat své téma, svůj obor, ve kterém podnikáte. Najděte si pro podnikání něco, co ve vás rozproudí krev. Z hlediska práce s energií: Nesnažte se s nikým soupeřit. S tzv. konkurencí vnitřně ‚souzňte‘, vezete se na jedné vlně. Vesmír pak bude spolupracovat (a ne soupeřit) s vámi. **Vysílejte i k ostatním podnikajícím respekt a přání úspěchu**. Budete odměněni.

Chcete-li s něčím začít, začněte několika novými činnostmi denně. Sebeúcta a sebedůvěra tak začnou pomalu ale jistě růst.. Nezmění se to přes noc, ale za rok

se průměrnému člověku může stát, že ho skoro ‚nikdo nepozná‘. **Vše se může změnit...**

Ještě jednou: Jakmile se člověk rozhodne a začne dělat první kroky, začne se měnit jeho myšlení. Začne se pohybovat směrem ke svému snu, ke své vizi. Pak **se vesmír spojí, aby mu pomohl**. Poproste o takovou pomoc. Píle, úsilí, snaha a vědomosti jsou na Vás. Ale o dobré nápady, o inspiraci, o kontakty a nápomocné lidi poproste ‚bytosti světla a lásky‘.

Najděte něco, co děláte rádi a vědomě se na to začněte soustřeďovat. Změní se tak celý život. Co máš rád, je pak „dobrý důvod“. Když máte „dobrý důvod“, dokážete všechno. Například i najít si čas. Zkuste brzy ráno vstávat, nedívat se na hloupou televizi, nelistovat v časopisech a nežvanit se známými.. Tak se dá mimochodem získat 20 hodin týdně pro něco nového ☺. Někdy se nám ráno nechce z postele jen proto, že nemáme dobrý důvod, proč to udělat. Když je dobrý důvod, vstanete rádi a brzy. V tom je trik úspěšných lidí. Chce to jen **nápad, do kterého se zamilujete**.

O plánování:

Umění plánovat je Velmi důležité. Naplánujte si každé zítřka, jak nejlépe můžete. Na překvapení zbude prostor vždycky. . Vždy si večer udělejte dobrý rozvrh pro každé zítřka. Každý den je kousek mozaiky vašeho života. Pokud máte jasnou představu o svém zítřku, vydaří se vám mnohem lépe. Když někdo staví dům, taky neklade jen tak cihly na zem, aniž by věděl, jak to dopadne. Má přesný plán a představu.

Čím jasnější je Cíl a Plán, tím snazší je ho uskutečnit. Zjistěte, co opravdu chcete, napište si to někam, představte si to – a dostanete to. Dostanete to, co vidíte!

Vaše představa se musí stát realitou dřív, než se jí stanou okolnosti. Na co jste připraveni, to je teprve připraveno pro vás. Znaký následují naší víru, ne předcházejí. To je zákon. **Nejdřív uvnitř a pak vně.**

Žádejte vesmír. Jak? Tím, že si představujete, že jste cíle už dosáhli. **Pokud jde o ‚dobrou věc‘** a pokud si udržíte pokoru a vděčnost, začnou se dít věci. Vaše podvědomí začne přicházet s řešeními, s nápady, v okolí se začnou rojit ‚náhody‘, neměnné věci se začnou měnit atd. Každý den můžete věnovat pár minut těmto vizualizacím. Naučte se vidět to, co chcete, jako byste to už měli.

O módě

Prosím pozor na obnažené ledviny (snížené pasy kalhot) – v chladnějším počasí je to opravdu nebezpečné.

Mobily na krku – nosit zapnutý mobil dlouhodobě blízko srdce není chytrý nápad. Doporučuji ho mít v kabelce, tašce.

Vysoké podpatky nedeformují klenbu pokud chápeme, že nejsou určeny k běžnému chození.

O úspěchu

Recept na úspěch? **Touha, vytrvalost a odhodlání** se nikdy, nikdy nevzdat.

Myslet pozitivně znamená dát se do pohybu a do proudu. Vnitřní rozhodnutí je to, co způsobí výsledek

Vždycky se vyplatí udělat kousek navíc. O kousek víc, než jsme byli požádání. Vesmír odměňuje činy. Ne myšlení. Sebelepší plán bez činu nefunguje.

Hledejte, **jak dělat běžné věci svým osobitým způsobem**. Netrapte se tím, že kolo bylo již vynalezeno. Najděte svůj, neobyčejný, originální způsob, jak např. učit na kole jezdit ☺

Díky internetu jsou dnes informace všeho druhu okamžitě a snadno dostupné (to je mimochodem na naší době naprosto úúúžasně!). Získáním informace nesmíte skončit! Jen málo lidí začne **na základě naučeného JEDNAT**. Je výhodnější aplikovat v praxi gram užitečných informací, než jich mít tři kila jen v hlavě ☺.

Napište si na papír, co chcete udělat. Zní to banálně, ale finta je v síle **energie písemného „slibu“ sám sobě**. Ta síla vám bude jemně nápomocna. Pokud to jde, nějakou formou se spojte s dalšími lidmi, sledujícími podobný cíl. Opět, energie toho společenství je nápomocná.

O negativních programech

Dávejte si dobrý pozor na to, jak programujete sebe a svou budoucnost. Mám na mysli nebezpečné negativní afirmace, kterými se častujete. Konkrétně: Proč si v kritickém momentu říct „jééé, já sem debil“, když tu samou emoci lze –po jistém tréninku- vyjádřit zvoláním „jééé, no já sem teda „šikovná““. Slovo šikovná (dobrá, chytrá, borec...) je myšleno samozřejmě ironicky. Jenže!! (dávejte pozor:) Naše podvědomí ironii „neumí“, takže: nám se zvoláním uleví jako jindy, ale naše podvědomí nás neprogramuje do formy „debža“, ale do podoby borec. Což je výhodnější, že ☺.

Pozor na něžnosti (programy) typu „ty jsi můj blbeček..“ směřované občas na děti!!!

Bude chvíli trvat, než si zvyknete místo „To nedokážu!“ vykřikovat „To zvládnou!“ ale výsledek se stonásobně vyplatí. Už jenom tímhle si můžete hodně změnit život k lepšímu.

Ještě jednou: Vaše podvědomí přijímá a plní všechny vaše objednávky. To je fajn, jen je třeba vědět, že nezná záporny a ironii. „Nechci se říznout, rozvádět atd“ přijímá náš centrální počítač jako „chci se...“

Až v tomto umění pokročíte, budete si uvědomovat že i takové „Bude to těžké ale zvládneme to“ není moc výhodné. Proč si programovat těžkosti? „Zvládneme to“, nebo „Pro nás to bude možné. Zvládneme to“ je mnohem prospěšnější. **Je to vaše volba**, jestli tak mocný nástroj, jako je **podvědomí, bude pracovat pro vás, nebo proti vám**.

Zvláštní pozornost prosím věnujte tomu, co z tohoto pohledu říkáte malým dětem. Věta „Nechod tam, spadneš!“ znamená z pohledu práce s energií doslova „Jdi tam a spadni!“. Řešení: stačí říct „Jdi okolo, to je bezpečné“, což znamená „Jdi okolo, to je bezpečné“. Chápete? „Budeš mokrá a nastydneš“ se výhodněji (tj. správně) řekne „Drž se v suchu a zůstaneš zdravá“. Co vám zní lépe? Zažité chlácholení „NePlakej, už to neBolí“, nebo novinka „Usměj se, už je to dobrý“...? O zvoláních typu „Stůj, ať tě nezajede auto!“ „Zlomíš si nohu!“.. už teď asi nemusím psát. Prosím, zvláště směrem k dětem, **nevyslovujte nic, co nechcete aby se splnilo**. Vaše slova mají obrovskou sílu a energii, která má sama o sobě tendenci se realizovat. Je jedno, jestli o tom víte, nebo ne. Kdo si dáte tu práci a naučíte se a zvyknete si mluvit zvláště na děti většinou pozitivně, budete sladce odměněni. Nejde o to říkat jiné věci. Jde jen o **přeformulování toho, co běžně říkáte negativně, do pozitivního pólu**. Kdo by měl náhodou s „překladem“ něčeho potíže, ráda poradím. Postupem se vám díky principu domina (věci se v našem životě navzájem překrývají a řetězově ovlivňují) přepóluje i myšlení a následně životní okolnosti. Nebude to už nebolet,

ale bude to dobré... ☺ **Skutečně něco vědět znamená být přeměněn tím, co člověk ví.**

Pro pokročilé ☺:

Někdy je užitečné neříkat si nic. Například vyjádření (doprovzené vnitřním prožitkem) „Vyčerpal jsem všechny možnosti“ opravdu způsobí, že se nevyčerpané možnosti (vždy jsou nějaké) zavřou a otočí k vám zády. Opět – vesmír vám prostě splní vaše přání. Důležitost kontroly mysli a slov nemůžu v několika řádcích dostatečně zdůraznit. Pro nás, kteří to se svým prospěchem myslíme vážně, je naučit se kontrolovat svou mysl práce na celý život.

O obavách:

Pozor prosím na tzv. obavy z lásky. Pokud někdo vám drahý měl už dávno být doma a není a nebere mobil.... je to hodně nepříjemné. Nicméně hodně nebezpečné je aktivovat ‚cosí‘ představou nějaké nehody.. Pokud taková představa ‚naskočí‘ (dělají to, potvory!), tak jí v klidu s omluvou odešlete pryč, nejlépe do ‚Světla‘. Místo ní vyšlete vaši drahé osobě Lásku a Bezpečí. Nepochybujte že i toto, láska a bezpečí, si adresáta najde. Pozitivní energie, kterou svou představou lásky vyšlete, doslova **obalí auru vašeho blízkého a může ho ochránit** v případě nějakých skutečných potíží. Když vyšlete Strach a emoci Ohrožení, i to bohužel obalí adresáta a někam ho to jemně povede... **Při jakýchkoliv obavách o své blízké myslíme na POUZE jejich Bezpečí a na naší velkou, ochraňující lásku k nim.**

O zdravém životním stylu:

Méně jezte a víc se smějte.

Že je to málo? Zkuste to. Váš život se změní. Budete zdravější, **o dost** ☺

O spánku:

Potřeba spánku je individuální, ale platí obecně, že s věkem klesá. (Spím většinou 6 hodin. Moje dcerka 12.. to je dvojnásobek! ☺) Mladí lidé potřebují víc spánku než jejich rodiče. Sice ne dvojnásobek, ale přimlouvám se, abyste je nechali spát, jak potřebují. Výkřik „Už je osm! Koukej vylézt! To jsme sem nemuseli jezdit!!“ je pro většinu adolescentů horor ☺

O cvičení

Všichni víme, že cvičení je důležité a že to máme dělat. Jenže ta naše lenóra.. :-)
Když přemýšlím, které cvičení je zdravé, co nejjednodušší a přináší co nejlepší užitek, vítězí u mě jogínský **„pozdrav slunci“**. Zabere vám 10 vteřin :-)
Protáhne, procvičí a posílí většinu svalů a kloubů, občerství a rozproudí krev a aktivuje životní energii. Třikrát ráno pozdravte slunce a budete se cítit jinak. To jiné naladění přetrvá a jemně ovlivní celý váš den. Zvláště je-li provázeno pocitem „Děkuji za nový den, těším se na něj“
„Pozdrav slunci“ své klienty ráda naučím. Ty pilnější naučím „Pět Tibětanů“.

O vnímání vnitřku těla

Je velmi užitečné umět ‚vnímat‘ naše vnitřní tělo, vnitřek našeho těla. Vnímejte s radostí a vděčností jemnou energii, pulzující ve vašich pažích, oživující váš hrudník, hýbající Vaší kostrou, jemnou vibraci, která vyplňuje vnitřek Vašeho živého těla. Tímto **vnímáním tuto energii aktivujete** a povzbuzujete. Vaše fyzické tělo se díky stává jemnějším a ‚lehčím‘, zdravějším.

O zdravé výživě

Opět nabídnu jen nadstandardní informace, protože předpokládám, že ty o vláknině a uzeninách znáte.

Z pohledu práce s podvědomím: Přestaňte dělit jídlo na zdravé a nezdravé. Je zkrátka jídlo, které nejíte, protože to už je na vás vážně příliš, např. tatarák nebo cukrová vata. Teď mluvmе o jídle, které JÍTE. Z hlediska své práce doporučuji dvě zásady:

a) nevnímejte žádné jídlo, které jíte, jako škodlivé, nezdravé, podřadné, či špatné. Asi už nemusím vysvětlovat proč. O síle našich myšlenek jsem napsala dost, aby bylo jasné, že se takovou představou jen produkuje a kumuluje negativní energie. Tu pak s pokrmem přijmeme do sebe.

Místo toho se naučte být za **každé jídlo, které jíte**, VDĚČNÍ. Je jedno jestli vesmíru, Bohu, přírodě, kuchaři nebo sobě. Důležitý je ten postoj vděčnosti a radosti z toho, že se můžu nasytit a často si i pochutnat. Je smutnou pravdou že miliony lidí tuhle radost neznají. Nevnímejte prosím žádné jídlo, které jíte, jako podřadné nebo špatné. Pokud si to o hamburgeru myslím, tak ho nebudu jíst. Pokud ho budu jíst, užiji si to jako zvláštní pochoutku. Chápete, ano? Žijeme v luxusní části světa, kde je pocit sytosti samozřejmý a pocit ‚bylo to moc dobré‘ běžný. Buďme za tento luxus vděční a uvědomujme si jej. Třeba tak můžeme toto privilegium získat i pro příští život ☺. Postoj vděčnosti vždycky přitahuje objekt vděčnosti jako magnet.

b) naše myšlení ovlivňuje jemnohmotnou strukturu našeho jídla. Naše mentální tělo (část aury) je v kontaktu s aurou pokrmu a dochází tam k výměně informací, energie. Ve skutečnosti jídlo myšlením ‚programujete‘. Příklad: Piji kávu, v hlavě mi běží film: “Hmm, tě bůh, to už je třetí. To se mnou brzo sekne. Musím s tím přestat, stejně mě z toho bolí žaludek. Navíc to mlíko prej zahleňuje, fuj..” - pak bude ta káva opravdu nebezpečná, o tom nepochybujete, že.

Můžu film vyměnit: “Hmm, mňam, to je ale taková dobrota, to kafíčko.. Miluji to se smetanou. Pozvu někoho milého na šálek!” - pak budou škodlivé účinky kávy jistě menší. O hodně, věřte tomu.

Druhé pravidlo tedy je, ke všemu co konzumujete, ať je to oves, nebo bůček, si “v hlavě pouštějte hezké filmy”. Oves pak bude ještě ovesnější a bůček bude méně bůčkový ☺.

Nedoporučuji kávu ani bůček. Jen radím, jak to přestat dělat horší, než to je.

Nikdy si jídlo nebo nápoj NEVYČÍTEJTE. **Mimochodem – nikdy si NIC nevyčítejte. Není to zdravé.** Zdravé je něco vylepšit, napravit, odpustit, poučit se apod.

O držení těla:

Fyzické tělo je příbytek naší duše, našeho Já. Pro naše zdraví je k nezaplacení, pokud ten příbytek dobře drží, tj. pokud své tělo dobře držíme. Zmíním nejdůležitější pravidla. Vezmeme to od podlahy:

- Chodidla máme (když stojíme i kráčíme) rovnoběžně. Dokonce rovnoběžně vnějšími stranami, takže paty jsou mírně od sebe. Pozice a la lachtan, kdy jsou špičky rozhozené do stran, poškozují klouby v bedrech. Váha těla je rozložena rovnoměrně, stojíme stejnou měrou na základech prstů i na patách. Kolena a stehna svaly jsou zpevněná.

- Pánev máme jakoby podsazenou dopředu. Kostrč míří dopředu. (Stehna a kolena přitom zůstávají pevná, míří naopak dozadu.) Vyšpulený zadeček opravdu není dobrý pro vaši páteř.

- Bříško zatažené. Povolené břicho způsobuje bolesti zad ...a není moc hezké ☹. Vnitřní orgány v břiše držíme jakoby nahoře a vzadu u páteře.

- Hruď je co nejvíce otevřená. Bod mezi lopatkami míří dopředu a vystrkuje tak hrudní kost vpřed. Ramena jsou rovná, vzpřímená, pevná a míří dozadu a ,dolů'. Dolní žebra nevyrkujeme.

- Hlava není předkloněná ani zakloněná. Držíme ji tak, jako by nás někdo tahal za cop na temeni nahoru a dozadu. Jako bychom ,rostli'. Krční páteř se tak vyrovná a nehrozí nám migrény z držení hlavy a la želva.

Alespoň částečně správně držet tělo se dá i při odpočívání u telky, je jen otázkou jak nám na nás záleží. Chodidla, kostrč, hrud, ramena a temeno lze po jistém tréninku ohlídat i v křesle.

I správné držení těla se samozřejmě díky principu domina přenáší na ostatní oblasti našeho života. Kdo zachovává pevný a rovný a správný postoj svého těla, ten se v důsledku očistí od vratkých, křivých a špatných postojů a **následně takových životních okolností**. Stejně jako se všelijaké fyzické hrbení, krčení, křivení a šmajdání přenáší do našich životních postojů a naší cesty životem, tak se do ní může přenést postoj hrdý, rovný a vznešený. Vše opravdu souvisí se vším. Je to velká výhoda pro ty, kdo se s tím naučí pracovat. Závěrem: naše pohyby mají být jemné a tiché.

O mluvě

Je zdraví prospěšné mluvit správně, dobře vyslovovat, co nejlépe vyjadřovat své myšlenky, nemluvit ledabyle, využívat sílu a krásu českého jazyka. Ve větším měřítku platí, že s národem, který nepoužívá správně a čistě svůj jazyk, to nevypadá do budoucna růžově. Přispějme svou troškou do mlýna a používejme češtinu tak, jak si to zaslouží.

Dobrý logoped poměrně rychle a snadno pomůže i dospělému člověku od případné chyby. Stačí se nestydět a zajít k němu.

Umět dobře cizí jazyk je samozřejmě velká výhoda. Upozorním na zcela unikátní schopnost dětského mozku naučit se víc jazyků zároveň. Má dcerka umí od dvou let česky i anglicky, aniž by o tom věděla. Co je pro dospělého vážně obtížné, například gramatika, malé dítě spontánně a nevědomě absorbuje z poslechu pohádky.

Umění správné mluvy je velmi užitečné. Nejen v práci nebo ve společnosti, ale i v osobní komunikaci, nebo doma. Není pravda, že doma můžu mluvit ledabyle. Mluvit pečlivě má cenu pro vaše blízké a i pro vás samotné. **Praktikujeme tak úctu k sobě, blízkým i jazyku.**

Na závěr: svých blízkých se při mluvení jemně dotýkejte. Probouzí je to během komunikace do jiné úrovně. Naučte se obejmout rodiče, položit ruku na rameno, dotknout se ruky apod. Ostatních lidí se můžete dotýkat svou mluvou. Prodavače můžete říct, že jí to dnes moc sluší, sousedovi že má chytrého psa. Každá pochvala je pro většinu dotek něčeho postrádaného. Blízkosti a kontaktu s okolím. I toto lze poskytovat naší mluvou.

O úklidu

Je dobré najít správnou míru, kdy je náš domov hezký ale zároveň nás péče o něj příliš neomezuje. Přeuklizený byt svědčí o nižší sebedůvěře nebo seberealizaci a přehnaném lpění na detailech. Nepořádek samozřejmě zrcadlí neutěšený stav našeho nitra a navíc blokuje pozitivní energii. Zbavujte se nepotřebných věcí. Když si nejste jistí, zda si něco chcete nechat, raději to vyhodte nebo prodejte. .

I úklidem lze řešit některé zdravotní potíže nebo jim předcházet. Uklidíte-li si ve sklepě, vyčistíte si tím své podvědomí. Umyjete-li okna, lépe uvidíte, získáte např. lepší vhled do nějaké situace. Vymalujete-li, zbavíte se otisku tíživé minulosti. Vyhodíte nepoužívané rozbité věci a přispějete tak k odstranění psychických bloků atd... Blíže se prací s energií bydlení a léčením člověka skrze léčení prostoru zabývá umění Feng Shui. Z něj se můžete dozvědět spoustu zajímavých a důležitých věcí pro vaše zdraví.

O kolečku od trakaře

Nic není jedno, jen kolečko od trakaře ☺. Dávejte pozor na to, o čem říkáte, že „je to jedno“, nebo ‚je to jen formalita‘, jen drobnost.. *Někdy to jedno není.* Např. pokud spolu muž a žena žijí, milují se a plánují společnou budoucnost, není jedno, jestli se stanou manželi, nebo ne. Manželství je silné **energetické pouto**, které dvojici pojí k sobě. Toto pouto a energetické proudění přetrvává i pokud se dvojice rozejde. Pak zase není jedno, jestli se rozvedou či nikoliv. Není jedno, jestli si žena ponechá manželovo jméno (jméno je silný energetický nosič) atd. Na tomto příkladě jen stručně ilustruji, že jedno je asi fakt jen kolečko od trakaře ☺ a pro naše zdraví se vyplatí si udělat inventuru toho, o čem si říkáme „to je jedno“.

O „čisté hlavě“

Je velké umění nejen řešit, co můžeme a máme řešit, ale také neřešit to, co nemůžeme měnit. Pro vaše zdraví je velmi důležité toto doporučení: **Naučte se vypouštět z mysli všechny potíže, které nemáte v plánu aktivně řešit.** Opravdu není potřeba mít zkažený večer kvůli politice či ekonomice. Investujte svou drahocennou energii jen tam, kde s ní opravdu chcete pracovat. Jinak je to jen plýtvání.

Chcete-li být sami sobě a ostatním zdrojem klidu a harmonie, netrapte se tím, co nebudete měnit. Držte si postoj soucitu a lásky. Do problematických míst a okolností a chybujícím lidem mentálně tuto lásku a soucit vysílejte. To je často víc než dost. Vyčistěte svou mysl od problémů, které nebudete řešit. Velmi tím zlepšíte svůj zdravotní stav i život svých blízkých.

Naučte se tzv. emocionální přeprogramování. Zní to šroubovaně, ale jde jen o toto: Když vás něco začne nepříjemně nahlodávat, VZPOMEŇTE si (někdy pracně...) na velmi pozitivní emoci, která se dané věci týká. Např. když rozčilují děti, zastavte se a prociťte radost z jejich narození. Vraťte se na pár vteřin do porodnice, ke květinám a čistotě a radosti... **Změní se tím vaše vyzářování. Tím se v důsledku často změní i vnější okolnosti.** Zvolte si tu krásnou vzpomínku jako myšlenkový program, jako dálnici, po které se budete pohybovat ke své budoucnosti. Emocionální přeprogramování je k nezaplacení ráno, po probuzení. Vzpomeňte si na něco krásného, snídaně vám bude víc chutnat - a bude tím zdravější ☺.

Pokud byste se nemohli z nějaké nepříjemné „smyčky“ ve své hlavě dostat, doporučuji VELMI jednoduchou, rychlou a účinnou techniku, Indy nazývanou Námasmarána. Jedná se o opakování svatého jména nebo slova. Vyberte si jméno nebo slovo s čistě pozitivní energií, které je vám blízké („Ježíš Kristus“ „Láska, soucit“, „Óm“ atd..) a opakujte si jej v rytmu nádechu a výdechu, dokud nepřijde pocit lehké hlavy. Ideální je praktikovat námasmaránu kdykoliv během dne. Může se z toho stát užitečný zvyk, bránící nám zapadat do myšlenkových stereotypů. Informace pro otevřené: praktikování námasmarány s použitím např. „Óm“ pro nádech a „Ježíš Kristus“ pro výdech čistí karmu.

Hygiena mysli zahrnuje i očištění se od některých ‚výlevů‘ některých našich známých. V Čechách je bohužel rozšířeným zlozvykem, že na sebe lidé na setkání sugestivně chrlí svá trápení a zádrhely všeho druhu, od nezaplacených faktur švagrova pneuservisu až po ischias tchýně susedky. Očekávají účast a litování, případně obdiv za to, že s tím vůbec žijí... ☺. **Vypravěči se uleví, ale posluchači se přitíží.** Zvolte si svou hranici, co na vás stěžovatelé z vašeho okolí můžou ‚nakládat‘ a co už zdvořile odmítnete. Při nástupu nepříjemného pocitu – v zájmu svého zdraví - převedte řeč na počasí o víkendu.

Od lehké hlavy je k lehkému životu blízko ☺

O špatných pocitech

Negativní emoce (strach, hněv, smutek, vztek..) vždy zrcadlí nějakou naši „nedořešenou záležitost“. Všechny emoce si každým momentem sami vybíráte. Někdo to dělá zatím nevědomě, někdo už vědomě. Pocity nepřicházejí zvenčí. Je jen na nás, na naší úrovni vědomí, jak na vnější okolnost vnitřně odpovíme.

Je dobré vědět, že jakákoliv negativní emoce, vyslaná do světa formou myšlenky, slova nebo činu, se vrací jako bumerang svému odesilateli. Může tak způsobit zdravotní problém. Co negativní JE, není zdravé prožívat emotivně. Učte se „být nad věcí“, držet si nadhled a **chránit si tak své zdraví.**

Sprcha nebo vana můžou být dobrými pomocníky pro zbavení se negativní emoce. Můžete ji doslova smýt - proud sprchy pročistí emocionální tělo od negativní energie, nebo nechat odplavit. Zlé pocity můžete mentálně, tj.

v představě s prosbou ‚předat‘ živlu vody. Pak vanu sprostě vypustíte i s tím fujtajblem ☺.

Nepodceňujte práci s barvami. Černá barva přes veškerou eleganci a módnost nadále jemně přitahuje negativní energii. Najděte si svou oblíbenou (nečernou) barvu a používejte jí. Na závěr doporučím Feng Shui. Zvuk vody, zavěšení krystalu do okna, využití zvonkohry .. Systém Feng Shui nabízí řadu zajímavých ‚triků‘ jak špatné pocity zahnat.

Pozor na odsuzování (posuzování) ostatních lidí. Vaše podvědomí přijímá odsuzující (posuzující) zprávu jako by byla o vás! **Funguje silná zpětná vazba: Negace se vždy vrací ke svému zdroji.** Dobrá zpráva je, že pozitivní energie se také vrací a má silnější účinek **Pozitivní vibrace je vždy vyšší než negativní vibrace.**

Praktická rada pro vaše zdraví: Využívejte tohoto ‚principu bumerangu‘ ve svůj prospěch. **Pilně hledejte v ostatních to dobré.** Stačí brát v potaz jejich důvody a pohnutky. Všichni to myslí dobře (minimálně se svou rodinou) a **všichni dělají, jak nejlépe umí.**

Ve skutečnosti jsme jeden energetický celek. Co vysíláte, vyzařujete do okolí, tak to okolí působí na vás. **Změňte své hodnocení lidí k lepšímu a uvidíte, že časem se změni k mnohem lepšímu vaše životní okolnosti.**

Vaše myšlenky a slova se nemění ve vzduchoprázdno. Odlétají, to je pravda. Ale ne do minulosti. To je velký a rozšířený omyl. **Odlétají do budoucnosti a tvoří její mapu,** její konstrukci. Uvědomte si, že máte svobodnou volbu v kterémkoliv okamžiku začít vědomě určovat svůj život a tím i své zdraví. Naše moc ale spočívá jen v přítomnosti. Včerejšek už nezměníme, na zítřek ještě nedosáhnem. Žijeme teď a jen teď. Myšlenky a skutky, pro které se **TEĎ** rozhodujeme, budou určovat náš zítřek. Dobrá zpráva je, že pro tvorbu budoucnosti je lhostejné, co bylo a co jsme udělali špatně. Teď můžeme všechno změnit. Postup je známý: přijetí, odpuštění, pokora, prosba o vedení a pomoc, pozitivní očekávání, plán, první kroky k vysněnému cíli, odhodlání se nevzdát. Pokud ale neuděláme krok, život nám vytvoří nějaký další problém (nejčastěji nemoc, nebo partnerský problém) jako žádost o změnu. Ježíš učil: „Každému se děje podle jeho víry.“ V moderní češtině: „VÍRA TVOŘÍ skutečnost. Vědění o ní JEN informuje“.

O vnitřním „ne“:

Jakékoliv naše vnitřní „ne“ může způsobit zdravotní problém.

Kořen každého zdravotního (ale i jiného) problému je nějaké naše vnitřní „NE“. Jedná se o odmítavý postoj k něčemu, o akumulovanou negativní energii - informaci. Nejlepší prevence před zdravotním (ale i např. vztahovým nebo pracovním..) problémem by bylo naše vnitřní univerzální „ANO“. Ano, přijímám svět / život / sebe.. takový, jaký je. Ano, akceptuji, oceňuji vyšší moudrost, která vše udržuje v dokonalém systému. Tím se stáváte „průchozí“ a nevytváříte si bloky a blůčky, zakopané psy a pejsky☺, zkrátka semínka budoucích potíží. Každý už pro něco ‚průchozí‘ jsme a pro něco jiného ještě ne. Někdo má vnitřní ‚ne‘ pro představu svého rodičovství, někdo pro představu bezdětnosti. Někdo má v sobě ‚ne‘ vůči nedostatku peněz, někdo vůči jejich snadnému získávání. Někdo vůči změnám, někdo vůči rutině. Tato ‚ne‘ je prospěšné nahradit vnitřním ‚ano, i to je možné a možná dobré‘. Vůči jednoznačně ‚špatným‘ věcem je těžší

nemít vnitřní 'ne'. Kdo to ale s péčí o zdraví myslí vážně, naučí se i tam místo "né, to néé" něco jako "ano, i takový je bohužel život". **Ve vesmíru není žádné ,ne'. ,Ne' je lidský vynález a je to vždy začátek problému.**

Tyto řádky byly o 'vnitřním postoji'. Nikoliv o vnějším 'ne', které je správné a užitečné v každodenním životě říkat.

Pro pokročilé:

„Musím“ je často používaná forma „ne“. Vyjadřuje rozpor mezi ‚chci‘ a ‚dělám‘. Téměř každé ‚musím‘ se dá nahradit ‚můžu‘. Takové vnitřní ‚můžu‘, tj. je mi dovoleno, umožněno, je pro naše podvědomí podstatně výhodnější a zdravější.

Pro naše zdraví doporučuji:

NE pro „musím“ + zafunění

ANO pro „můžu“ + úsměv

Musím to dodělat ☹ => můžu to včas dodělat ☺.

Musím k doktorovi => můžu využít lékařskou péči.

Musím pro syna do školky ☹ => Můžu pro synáčka, mám ho, obejmu ho ☺

Být šťastný není výsada. **Je to SCHOPNOST.** Získat ji může každý z nás, stačí se dát do práce a vytrvat ☺

O ,předání otěží‘

Jedním z hlavních příčin zdravotních problémů je, že křečovitě svíráme v ruku ,otěže‘ svého života a snažíme se ten náš kočár řídit. Máme strach z křížovatek a z rozhodování kudy dál, z dávání předností, z „co kdyby“, z výmolů které ještě ani nevidíme atd. Jenže: čím pojedeme, kam a přibližně kudy JE už v podstatě rozhodnuto. To je náš karmický plán pro tento život, který jsme si sami svobodně UŽ zvolili. Nyní je na nás už ‚jen‘ **jet co nejlépe a dávat pozor na cestu.** Neudělat nic je někdy to nejlepší, co můžeme udělat.

Neřešte budoucnost. Až k ní dospějete, může být vše trochu jinak. Řešit po večerech co udělám, když mě soused požádá o ruku nebo co když dostanu za rok výpověď, je většinou jen ztráta času a nervů. Vzdejte se kontroly nad osudem svým, i osudem jiných lidí. Mají právo naložit se svým životem tak, jak se to líbí jim. Nebojte se pustit pevně svírané otěže z rukou. Předejte je někam směrem nahoru. Nezůstanou nikde viset, duchovní svět je rád přebere zpátky. Je to **Veliká úleva** nemuset zařizovat, aby bylo ve dne světlo a v noci tma. Druhý efekt je, že váš **život začne být řízen lépe.** Jakmile se začne stmívat, rozsvítí se ty správné lampy.

Předejte rozhodování tam, kde se opravdu rozhoduje, tj. do duchovní oblasti našeho života.

O božích mlýnech a Zlatém věku:

Jakákoliv změna je vždy pro naše dobro. Jen je to někdy vidět až později. Každý zlý skutek je vždy potrestán. Jen to bývá vidět až později. Trestání křivd a zlých skutků neřešte, to se děje na jiných úrovních. **Trestání od nás by byl jen jiný zlý skutek.** Jen my sami jsme odpovědni za okolnosti v našem životě. Často mají kořeny v době, na kterou si už nepamatujeme.

Důležité je vědět, že ‚boží mlýny‘ melou dle univerzálního systému, ale také dle individuálního plánu. Existuje karma člověka, karma rodiny, karma města,

národa... Každý se může svým vyzařováním, svou duchovní úrovní (zkrátka svou energií) jakoby zařazovat do různých ‚hladin‘ té které karmy. Nevymaním se z karmy Prahy, svého milovaného města, ale **můžu se svou vibrací pohybovat ve vyšších, čistějších úrovních té karmy.**

Náš vesmír je mnohvrstevný, mnoho-úrovňový, mnoho-dimenzionální. Proto i karma (osud, plán života, jeho osnova..) je mnoho-úrovňová záležitost. Píšu to proto, že chci upozornit na možnost naší svobodné volby i takových věcí, jako je naše osobní budoucnost lidstva ☺. Je totiž jen naše volba, na kterou miskou vah svými myšlenkami -a následně slovy a skutky- přispějeme. Vedle katastrofických scénářů - které je pochopitelně atraktivnější ‚zasvěceně‘ šířit - existují i velice krásné a lákavé ‚vize‘. O nadcházejícím Zlatém věku lidstva hovoří mnohá učení. My, vnímaví a pozitivně orientovaní lidé, **umíme takovou budoucnost ‚vycitřovat‘ a magneticky přitahovat.** Stačí se nenechat svést z Cesty různými katastro-scénáři, které šíří jak média, tak některé ezotero-dílky. Ke Zlatému věku vede široká a krásná cesta dodržování univerzálních zákonů, řešení všech otázek dobrem a láskou. Je jen na nás, do kterého pólu bude od nás osobně proudit energie. Podle toho se dočkáme každý ‚toho svého‘. I v těchto kosmologických makro-měřítkách stále platí: na co myslíme, tam se „díváme“. Kam se díváme, tam jdeme. **Zkrátka kam směřujeme energii, tam směřujeme** ☺. Tenhle Zákon platí stále a pro všechny, včetně skeptiků a ‚logiků‘ a zasvěcenců všeho druhu.

O humoru:

Věštce tajemně říká nadšenému pánovi: „... a vidím krásný velký dům, s terasou a velkým bazénem, vidím tam Ferrari! Působnou štíhlou blondýnu! A vidím tam Váás, ano, jste to Vy, vidím Vás.. jak se na to vše díváte... dírou v plotě.“

Smějte se. Často a nahlas. Je to Velmi zdravé. A neberte se moc vážně ☺, Moudří se smějí sami sobě. Hlupáci jiným.

O ‚Bylo Je a Bude‘

Bylo:

Minulost neprobírejte donekonečna. Zpracujte si jí – bez odpuštění a smíření to asi nepůjde - a **uzavřete jí.** Každou novou minulost uzavírejte. Dnes večer budete mít nový minulý den. Místo televize si jej můžete zrekapitulovat, uzavřít, ocenit, poučit se. Ničeho ve své minulosti prosím nelitujte. Všechno, co bylo, být mělo. Mělo to význam pro všechny zúčastněné. Z tohoto pohledu minulost oceňujte. Z případných chyb se poučte pro budoucnost. Z minulosti je utvořena současnost. Jací jsme byli, poznáme podle toho, kde jsme nyní. Díky své minulosti jsme tam, kde jsme. Ještě jednou – **ničeho nelitujte.** Na všem můžete najít něco pozitivního, dejte si tu práci. Vráť se vám v podobě zlepšeného zdraví.

Je:

Přítomnost často nevnímáme. Budte na své Cestě vědomě. Snažte se přítomnost prožívat, vnímat, radovat se! Snažte se nepromarnit svá „nyní“. Není provizorních, nebo méně důležitých okamžiků, všechny se ‚počítají‘. Občas je dobré se narovnat, nadechnout, rozhlídnout a usmát. Vracíme se tím do

přítomného okamžiku. Do pocitu „**já jsem nyní zde**“. Přítomností tvoříme svou budoucnost. Kde budeme, poznáme podle toho, jací jsme nyní.

Bude:

Budoucnosti se často obáváme. To je zlozvyk, který nám poškozuje nejen budoucnost, ale i zdraví. Je mistrovské umění se **na budoucnost těšit**. Odměna za každý malý úspěch v tomto umění je ale sladká. Zkoušejte to, nevzdávejte to, trénujte to, nezapomínejte na to. Těšte se na vše, co je pro nás v budoucnu nachystáno. Kromě nějakých těžkostí, které zvládnete a vyrostete na nich, na vás čeká spousta radostí. **Těšte se na ně**. Na vaše zdraví (a budoucnost!) to bude mít čarovný, kouzelný, magický vliv!

O cestě vzhůru:

V průběhu životů se postupně zbavujeme ‚karmy‘- minusové informace, získané porušováním kosmických zákonů. Čím méně takových ‚dluhů‘ nám zbývá, tím přísněji jsme ‚sledováni‘. Nároky na etiku našeho žití se postupně zvyšují. Na začátku naší cesty bylo ‚dobré‘ někoho nezabít pro peníze. Na vyšší úrovni je ‚špatné‘ pomyslet na něčí konto se závistí. V souvislosti z vyšší průvodní kompetencí je od nás vyžadováno stále lepší dodržování zákonů.

Pozitivní na tom je, že pracovní „úkoly“ jsou čím dál tím příjemnější. Zvládnout ego coby prezident je jistě příjemnější než zvládnout pokoru v těžkých podmínkách na okraji společnosti. Pozitivní je také to, že pokud zvládneme těžší zkoušky, postup je rychlejší. Jak se pročišťují a zvyšují naše vibrace a schopnosti, zvyšuje se sice zodpovědnost a riziko v případě pochybení, ale také se zvyšuje kvalita života. Zvyšuje se kompetence, vědomí, možnosti a rychlost našeho pohybu vzhůru. Vzhůru do vyšších úrovní, do vyšších sfér.

Není správné nepostupovat tak rychle, jak můžeme, nedodržovat ty zákony, které bychom již mohli dodržovat. Není ale ani správné v našich touhách ‚spěchat‘. Spěchat z naší úrovně bytí, nevnímat její krásu, nevnímat potenciál a možnost naší služby tady a teď. To by byl nevděk a nepokora a proto by místo urychlení přišel opak. Je důležité najít své poslání pro tuto úroveň, **něco co děláme rádi pro druhé a věnovat se tomu na úrovni činu**. Až to budeme mít splněné, dostaneme se v pravý čas na další pravé místo, úroveň. Splynutí s univerzem je cíl, ale něco jako konečný cíl. Vzdychnutí po cestě z koloběhu reinkarnací je rouhání, nevděk za dary, které nás obklopují. Sledujme pozorně **cíle, které jsou na dohled nyní a zde** a jděme po Cestě krok za krokem a s radostí. Jen tak nemineme ten ‚konečný cíl‘ ☺

O dobře míněných radách:

Sebelepší rady poskytujte JEN tam, kde o ně někdo stojí. Nejlépe pokud vás o ně někdo výslovně požádá, nebo se ptá. Maximálně pokud na nabídku vaší rady nebo názoru projeví zájem. Už ale nekontrolujte, zda se podle té rady řídí! Hučíte-li něco do někoho, kdo nejeví o vaše jistě dobře míněné rady zájem, pak se to nejspíš obrátí proti vám. **Nemůžete pomoci nikomu, kdo o to nestojí**. To je zákon. Důmyslný univerzální zákon, který chrání i vás ve chvíli, kdy dobře víte, co je pro vás dobré a někdo Vám radí a ‚pomáhá‘ (takzvaně ‚páchá dobro‘ ☺)

Na druhou stranu nemlčte tam, kde radu nabídnout můžete. Dobré rady si nenechávejte pro sebe. Zkrátka je jednou, dvakrát nabídněte. Pokud je to dobrá rada a přichází v dobrý čas, bude přijata.

Nejlepší „rada“ ale stejně byla je a bude Inspirace. Inspirujte ostatní ne slovy, ale svým způsobem života, svým vyzařováním lásky, radosti a harmonie. Všichni, všichni kolem vás budou takovou září podvědomě přijímat a vnímat jako vaše Nejlepší rady.

O nad-lidských schopnostech:

Člověk je bytost duchovní. Jeho možnosti jsou neomezené. Náš jediný limit je naše iluze limitu. Nedokážeme jen to, o čem si myslíme, že to nedokážeme. Tvz. nadlidské, fenomenální, nadpřirozené.. schopnosti nejsou nic nad-lidského.

Potenciál, výbavu k existenci ve vesmíru máme všichni stejnou. To neznámá, že jisté schopnosti máme všichni. Mají je ‚lidé budoucnosti‘ – lidé, kteří nestáli na místě a už se dali do práce. Tak jako existuje genetický kód, tak existuje jakýsi „kosmický kód“. V něm se zrcadlí naše vůle žít podle kosmických zákonů, v souladu s vesmírem. Když se nám to daří, naše vědomí se automaticky rozšiřuje a my jsme schopni přijímat širší spektrum informací. Rozvíjí se naše intuice, schopnost rozlišování, schopnost správného rozhodování, chápání souvislostí... kvalita našeho života se postupně mění.

Telepatie, „jasnovidění, jasnoslyšení“ je mentální překonávání času a prostoru. Každý z nás je pro to vybaven a disponován. **Jen málokdo si ale dal tu práci žít tak, aby mohl tuto dispozici aktivovat a rozvinout.**

Levitace je práce s energií fyzického a jemných těl. Materializace je druh mentální práce s energií žvlů apod. Ježíš (a jiní jemu podobní Mistři) nečekal, že ho budeme za jeho tišení bouře tisíce let adorat s otevřenou pusou. Čekal (a stále čeká), že ho budeme následovat, že budeme chtít také umět využívat našich lidských možností. Cestu k nim, Cestu čistoty, pokory a lásky nám ukázal jasně. Důležité je vědět, že tzv. paranormální schopnosti jsou „jen“ průvodním znakem duchovního růstu. Exhibicionisté, kteří takové techniky předvádějí, jsou užiteční pro ty ukázky, ale nemusí to být zástupci duchovní elity. Tyto schopnosti totiž nejsou cílem, ale něčím jako vedlejší odměnou na naší cestě vzhůru.

Vesmír je mnohem barevnější, rozmanitější a zajímavější a krásnější, než si zatím umíme představit. Žijí v něm i jiné bytosti, jsou v něm mnohé jiné dimenze a systémy. **Naše myšlenkové programy se realizují** a my jsme schopni přetvářet realitu. Existují další dimenze člověka, které na nás teprve čekají.

V budoucnu se můžeme těšit na zcela nové možnosti komunikace s přírodou, s okolím i s Vesmírem. Bůh do nás vložil **informace v podobě právě schopností.** Jejich budoucí rozvoj je přirozený proces, který nás čeká.

Nevšední schopnosti jsou vzácné dary od duchovního světa. Jako léčitelka doporučuji začít trénovat **nadlidskou schopnosti šířit radost**, být tolerantní a rozdávat úsměvy a lásku ☺

O změnách k lepšímu:

Kořen všeho, co se vám nelíbí, je uvnitř vás.

Zdroj řešení, **možnost změny k lepšímu, je uvnitř Vás a NAD vámi.**

Není kolem vás, není vynutitelný z okolí. To je zákon.

Praktikovat ho je velmi těžké, ale také velmi účinné.

Takže: cokoli chcete změnit, změňte v sobě, ve svém myšlení. Potom požádejte to, co je NAD vámi. Netlačte ke změně své okolí.

Přijetí vnější reality a předání prosby nahoru nebývá navenek vidět. Vidět je zato výsledek - změna okolností v hmotném světě. **Změna získaná tímto způsobem** může být překvapující, ale nakonec **je pro vás vždy k lepšímu.**

Vzdejte se tedy dobrého a počkejte si na skvělé.

Např: Chcete dítě, vaše žena nechce ani slyšet.

Tlak na ženu vám štěstí nepřinese. Vnitřně akceptujte její ne a zároveň vnitřně prostě o dítě a věřte ve splnění prosby.

Jiný příklad: Konflikty s dospělým synem.

Neomílejte, že své nevyžádané rady a zásahy myslíte dobře. Akceptujte jeho právo na jeho volby a modlete se (prostě to, co je nad vámi) za jeho štěstí.

Jedině tak začnete místo přilévání do ohně zalévat svá přání a touhy.

Jedině tak vás místo vesmírné lásky nečekají vrásky ☺

Pro vaše zdraví tedy doporučuji toto **osvědčené know-how** pro změny k lepšímu:

Opakuji, že je to návod, jak dostat co chcete. Nejsou to mravokárné bláboly.

a) **Zrušit všechna vaše „ne“** a lpění, tlak, nátlak, konflikty, přesvědčování, zkrátka všechen boj s okolím. **Přijmout**, že možná „i takhle to může být pro mé dobro“

(pokud se tedy nechcete rozvést, dát výpověď, syna vydědit apod.)

b) **Prosit** vesmír (Boha, přírodu...) o podporu a vedení, o splnění vašeho přání. **Věřit** že vám bude dáno.

c) Tajný tip: když chcete, aby někdo něco přestal dělat, také něco přestaňte dělat. Např. chci aby manžel přestal koukat kolik na hokej, přestanu si ,za to' kousat nehty. Dva týdny se nehtů ani nedotknu a... uvidíte. Vážně to funguje. Ale musíte ,za to' **nabídnout něco velkého**, něco co Vás bude stát úsilí...ale neříkejte to, nedemonstrujte své úsilí, je to tajný tip!

Když chcete, aby někdo něco **začal** dělat, zkuste ten tajný tip také. Modlíte se, aby se dcera začala víc učit? **Začněte** poctivě s angličtinou. Přemožte sebe sama - uvidíte, že se ten impuls přenese i k dceři.

O bezpečí:

Pohyb v „duchovních oblastech“ je naprosto bezpečný. Stačí splnit základní podmínky. Těmi jsou: dobrý, čistý úmysl, touha být užitečný, vnitřní pokora, respekt duchovních zákonů a víra v ochranu duchovního světa. Čistota, touha, pokora, respekt a víra. To je štít.

Nebezpečí existuje, to je pravda. Ale i to vyžaduje splnit podmínky. Začíná AŽ na hranici nečistého úmyslu, ,podezřelých' praktik, či strachu. Do té doby je ale naše cesta ,duchovně' čistá a bezpečná a krásná. Nedejte se prosím strašit či mást historkami o ,astrálních' nebezpečích všeho druhu. Obavy, které určité ,řeči' vyvolávají, jsou jediné nebezpečí, které číhá. **Strach je jakási energetická díra v naší ochraně** a bezpečí. Obava je dírka ☺.

Velké bohatství je Jistota, víra že Víím, že jsem v bezpečí, ať si kdo chce ,machruje' s čím chce. Náš ,vnitřní úsměv' plynoucí z **důvěry v ochranu** našich průvodních duchovních bytostí - andělů, energetických struktur ... (je jedno jaké názvosloví vám vyhovuje, zda teologické, fyzikální nebo poeticko – filozofické ☺).

Získejte si toto bohatství a chraňte si ho. I tady platí „kdo chce kam...“. I tady platí právo svobodné volby, kterým nás lidi Bůh obdaroval. Pro každého pracuje buď vyšší ohrožení, které opravdu LZE jistými hrátkami a povídačkami vyprovokovat, nebo vyšší ochrana. Doplnují jen že o ochranu je samozřejmě dobré občas poprosit a za ní s láskou poděkovat. Tím jí dokonce zesílujeme.

O milování

Při milování si dvojice navzájem předává a z vesmíru přijímá obrovské množství energie. Ta je pozitivní, čistá, silná a léčivá. Partneri si doplňují a harmonizují auru – doslova se L...ČÍ. Navzájem si předávají to nejlepší z každého z nich. Opravdu – předávají si na jemné úrovni i charakterové kvality, talenty, schopnosti...zkrátka se sladují i na úrovni kvalit a to směrem nahoru. Milování tedy i urychluje duchovní růst.

Navíc po milostném aktu vychutnáváme pocity naplnění, radosti a osvěžení. Takové výhody však platí JEN pod podmínkou, že je to **milování z lásky**, milování v souladu s vesmírnými zákony, tj. jejich akt například nepřináší nikomu jinému bolest (pokud by to viděl) apod. Ideální je, pokud jsou ti dva manželé, nebo nejspíš si přejí se manželi v budoucnu stát.

Ve výrazně odlišných modelech dochází též k silným energetickým změnám! Ale bohužel k horšímu. Při takové souloži dochází k velkým únikům energie a partneri si můžou auru doslova ‚potrhat‘ a předávají si navzájem to horší z každého z nich. Důsledkem jsou pozdější pocity disharmonie, frustrace, únavy, deprese apod.

Jako léčitelka tedy doporučuji milovat se z lásky ☺ ☺

Čistě praktický doplněk: Ženám doporučuji si zpevnit vnitřní pánevní svalstvo. Stačí několikrát denně jednoduše kontrahovat svaly uvnitř pánve – pevně na chvíli stáhnout vaginální stěny k sobě. Výsledek se dostaví velmi brzy. Kromě výborné prevence úniku moči ve stáří můžete díky pevnému tělu ‚uvnitř‘ poskytnout a zažít intenzivnější prožitky milování.

O hledání:

Pro ‚hledající‘: dobrá zpráva je, že na poli esoteriky ‚funguje‘ všechno. Dobré je ale vědět, že stačí ‚jedna cesta‘. Vyberte si tu, která vám vyhovuje. **Cíl je jeden - a vedou k němu všechny cesty, neboť jsou propojené.** Vyberte si svou cestu a po ní jděte. Nenechte se odvádět jinam a znervózňovat tím, že existují i jiné cesty, které najednou vypadají zaručeně pravé a nejlepší, akorát že je jich kromě holotropního dýchání a malování pravou hemisférou ještě třicet osm ☺. **Vyberte si vám nejmilejší a nejbližší způsob**, jak na sobě pracovat, jak postupovat tam, kam chcete, jak pomáhat sobě a pak i ostatním, jak se přibližovat ke zdroji radosti a zdraví.

Vydejte se. Další možnosti zatím odložte na potom. V současné přehršli esoterických nabídek všech barev a vůní, od transpersonální meditace po regresní terapie s mexickými bylinami, se může leckdo snadno stát ‚věčným hledačem‘ té ‚pravé‘ cesty, aniž by ušel první míli na kterékoliv z nich. Funguje všechno. Muzikoterapie i makrobiotika, Thai-chi, tatvy i koncentrace na levou nosní díрку. **Rozhodující je ale úmysl a úsilí. Vesmír počítá jen činy.** Zvolte si a zvolna se vydejte.... vzhůru.

O malých dětech:

Téměř všechny děti do cca 3 let vidí a vnímají jemnohmotný svět. Schopnost vidět aury, vnímat myšlenky a emoce, vidět a cítit energie atd. si člověk přirozeně přináší do tohoto fyzického světa. Ze začátku je to totiž jeho jediný zdroj informací. Postupně jej ale ztrácí, jak přechází na systém rozumového vnímání a verbální komunikace, který zde převládá. Zmíněnou schopnost má ze začátku naprostá většina dětí. Některé ji ztratí brzy a jiné si jí může podržet do dospělosti. Nastupující generace je velice duchovně vyspělá (tzv. indigové děti) a řadě z nich se podaří tuto kvalitu udržet, i přes výchovu, která ji čeká ☺. Nevymlouvejte proto dětem některé jejich vjemy. Respektujte, že disponují informacemi pro nás těžko uchopitelnými a dosažitelnými. Pokud sousedův chlapec trvá na tom, že si povídá s vaším psem, na vašem portrétu kreslí barevné kruhy kolem hlavy a v zahradě mu tančí víly, zasněte se a řekněte jen „aha“. Třeba si vymýšlí, ale třeba také ne.

Druhá má rada je: Říkejte dětem pravdu. Úměrně jejich věku, ale pravdu. Není to na nich vidět, ale malé děti z naší aury moc dobře poznají, kdy vědomě říkáme nepravdu. Říkat nepravdu dětem je velký hazard z naší důvěryhodností. Samozřejmě jsou věci, které do dětského vědomí ještě nepatří. Pravda, kterou říkáme, je ‚cenzurovaná‘. Jen upozorňuji na schopnost dětí poznat z okolí naší páté a šesté čakry, kdy je naše „myslím“ a „mluvím“ v souladu, a kdy v rozporu.

O názvosloví:

Je smutné, že někdy vznikají spory ani ne pro obsah, ale jen kvůli názvům. Naše téma se kolem nás běžně vyskytuje v několika slovnících vedle sebe. V teologickém, fyzikálně-vědeckém, kosmologickém, poetickém, filozofickém, mysticko-esoterickém, obyčejném civilním.... Např.:

Náš kříž = Důsledek příčiny = osud = nit života - Karma = osnova života...
Anděl = energetická struktura vysoké a čisté vibrace = perutě = průvodce = bytost světla a lásky = ochránce...
Bůh / Stvořitel = zdroj lásky = podstata vesmíru = pramen všeho, prapodstata veškerenstva = nejvyšší dobro = Hybatel
Desatero = etický kód = nevinnost = univerzální zákony = zásady slušného chování
Dábel = akumulovaná negativní energie = Černý = Antisvět = 666 = zakázáno pojmenovat...
Božské vnuknutí = energetické vycitňování pravdy = Intuice = řeč anděla = první dojem ..

Snad jen pojem ‚láska‘ ob stojí jak před teologem, tak vědcem, básníkem, filozofem i mystikem. Že by to bylo cosi základního a společného všem? ☺
Najděte si názvy, která jdou vám nejlépe přes pusy a nechte ostatní, ať používají zase ta jejich jména. **Nacházet rozpory je zlovyk. Umění je najít spojitosti a shody.**

O nemoci:

Ano, **každá nemoc je poselství, pošta naší duše**, její prosba o znovunalezení harmonie. To je potřeba vědět a brát to velmi, velmi vážně, přijmout za to plnou osobní zodpovědnost. Jenže – většina lidí má dnes dost ‚svých starostí‘ na to, aby dumali nad tím poselstvím a luštili jeho rébusy a pokorně hledali ztracenou celistvost. Obyčejně jsou z té nemoci spíš jen otrávení a tím jsou otravní pro své okolí. Když se ale člověk například skrze dobrého léčitele vyléčí, **nastolený pořádek se přenáší zpětně i do jeho myšlení**. Je pravděpodobné, že pak

podumá a změní styl myšlení a života. Minimálně však přestane být otrávený a otravný ☺.

O těhotenství

Nabízím 30 „rad nad zlato“ - pro každou něco.

Pokud sdílíte postel, kuchyň či koupelnu se zvířátkem, ověřte si, že je úplně zdravé. Veterinární kontrola s ohledem na graviditu.

Po celé těhotenství, tj. od úplného začátku: žádná sauna, žádná horká vana, žádné solárium, žádné fitness.

Žádné poskakování! Opravdu žádné, ani malé, otřesy. V přítomnosti jiného dítěte si břicho od začátku velmi chraňte. (Myslím pro případ jemného úderu..)

Existuje 40ti denní ‚ochranná lhůta‘ – pokud je jakýkoliv problém, plod odejde.

Říká se tomu ‚zpožděná menstruace‘. Když neodejde, znamená to, že je úplně v pořádku i pokud jste nevěda o těhotenství a byla např. v sauně, nebo se opila..

Trvá to celých 40d od početí.

Zvažte odchod z práce už během těhotenství. Gynekolog napíše na požádání neschopenku (bez udání diagnózy), pokud je v práci ‚stres‘.

Zapomeňte na spaní na břiše!! Od začátku.

Při nevolnosti doporučuji citrusovou vůni do aromalampy.

Mluvte na své dítě, moc dobře vás slyší a vnímá.

Budte si jistá, že děťátko je zcela zdravé a krásné. Pochybnosti (tj. negativní programy) zahánět nejlépe dřív než se objeví...

K posteli doporučuji preventivně něco důmyslného na odklon patogenních zón. Nejlepší jsou jednoduché tvarové zářiče.

Nenoste u miminka zapnutý mobil, televizi a počítač omezte na minimum.

Samozřejmě doporučuji gravid-yogu, ráda dám kontakt na kvalitní kurz. Svě klientky naučím krátkou ale velice prospěšnou sestavu pro těhotné. Pozice, jako třeba ‚těhotenská svíčka‘, například zajišťuje správnou polohu miminka - a otočí ho, kdyby bylo hlavou nahoru..!

V 11. až 13. týdnu se vyhýbáme se jakékoliv námaze. Necvičíme!

Snažte se dívat se jen na hezké věci – pohledu na ošklivost se vyhýbejte.

Miminko plně využívá ‚vnitřní‘ vidění. Noviny, zprávy a jiné thrillery - včetně alarmujících informací o potencionálních problémech v těhotenství - vyměňte za krásnou či vtipnou (při depresích doporučuji H.Pawlovskou ☺) literaturu.

Miminko je s Vámi spojeno telepaticky, cítí to samé co vy.

Budte šťastná, krásná a veselá. Jste požehnaná, nikoliv nemohoucí. Jste Mocná, ne ne-mocná. Od okolí sklízejte obdiv, ne soucit.

Těžší věci zvedejte jen pomalu a JEN pažemi, nejlépe ze dřepu. Nohy od sebe, kolena od sebe. Nikdy nic nezvedat prudce a ‚břichem‘.

Nejezte paštiky, nic z jater, skořici (podporuje kontrakce) a - zrající sýry (mňam!)

Do podezřelých rybníků doporučuji jen po kolena.

Tramvaj nedobíhejte! Vesele jí mávejte, když ujíždí ‚před nosem‘. Opakuji ‚žádné otřesy‘, tedy ani popobíhání.

Od začátku se **předklánějte s nohama od sebe**. Břicho je ve volném prostoru mezi stehny. Nikdy ani mírný tlak proti stehnům!!! Hlavně ve 3.trimestru – i mírný tlak (např. sed a předklon) může dítě obrátit hlavou nahoru..) Nesedávejte prosím se zkříženými nohama.

Miminko noste u páteře (vzadu) a nahoře. Kostrč trčíme dopředu, břicho jakoby zatažené (nahoru), chodidla – vnější strany rovnoběžně. Chůze a'la kachna si nechejte až pro 9.měsíc ☺

NEtočíme se kolem své osy (třeba tanec) - miminko má ve vodě JINOU setrvačnost (a mohlo by se zamotat do šňůry..)

Žádný prudký pohyb a na židli dosedějte velmi MĚKCE. Víím že se s otřesy opakují, už končím ☺

Černé oblečení se děťátku nelíbí. Noste pozitivní energii přitahující barvy.

Se syntetickými vitamíny ‚nezbytnými‘ v těhotenství opatrně... lepší je květák a jablko...

Ultrazvuk - lze omezit na dva povinné. Nadměrné ultrazvukování není pro děťátko dobré.

Neexistuje ‚bezpečná‘ dávka alkoholu. Výjimečnou sklenku vína doporučuji ředit sodou...

Chodte na dlouhé procházky, ale v MHD si vždy sedněte, neboť to ‚cuká‘ (otřesy ☺). Neostýchejte se prosím požádat mladíka o jeho židli, i když na vás těhotenství není (v začátku nebo v kabátě) vidět. Každý vás za váš úsměv a zmínku o miminku rád pustí.

Je jedno jestli za své dítě vděčíte Bohu, Přírodě, Vesmíru nebo Osudu, ale na vnitřní ‚děkovný postoj‘ nezapomínejte.

72.den po otěhotnění dochází údajně k inkarnaci. Duše bytosti, která si vás vybrala se spojí se svým fyzickým tělem, které se vyvíjí v břichu. Do té doby duše ‚kroužila‘ okolo Vás. Po 10. týdnu už je definitivně rozhodnuta. Pokud znáte datum početí, můžete udělat 72.den „welcome party“ ☺

Bříško pyšně ukazujte, ale dotýkat se můžou jen lásky-plní.

K bradavkám se chovejte jemně

Doporučuji denně pít ‚těhotenský čaj‘

Porod pusťte z hlavy. Stejně není jak se na to připravit ☺. Trvá to jen několik hodin. Zvládnete to, stanete se bránou pro přechod z dimenze do dimenze a manžel vás bude obdivovat. A hlavně - budete moct konečně políbit své dítě....

Vyberte si porodnici a ve 3.trimestru si tam zajedte, jestli se Vám tam líbí.

Prostředí i chování – nechte si všechno ukázat. Porodní sál i pokoje. Je lehčí ‚pak‘ jet někam, kde víte, jak to tam vypadá a chodí. Taky je chytré si při té návštěvě vyplnit předem všechny papíry, které je potřeba vyplnit před porodem.

Pro účely realizace odpuštění se někdy ptáte na **text modlitby** „Otče náš“.

Otčenáš

Otče náš, jenž jsi na nebesích
posvěť se jméno Tvé, přijď království Tvé
Buď vůle tvá, jak v nebi, tak i na zemi.
Chléb náš vezdejší dej nám dnes.
Odpusť nám naše viny

Jakož i **my odpouštíme** našim viníkům
Neuved' nás v pokušení, ale zbav nás zlého.
Neboť tvé jest království, i moc i sláva.
až na věky věků.

Amen

Pro radost a pro inspiraci nabízím zvláštní, ale VELMI silnou a krásnou verzi téhož, jen v poněkud kosmologičtějším odstínu. Vznikla porovnáváním a vyhledáváním energeticky nejsilnějších překladů veršů aramejského otčenáše. Možná je pravda, že je několikrát ‚silnější‘ než u nás tradiční překlad. Vyzkoušejte sami

Ty Zářící,
jenž záříš uvnitř nás, i vně
i tma září, když se rozpomeneme
Tvé Jméno, Tvůj zvuk,
může námi pohnout,
naladíme-li svá srdce na jeho tón.

Přijď do ložnice našich srdcí
a připrav nás pro sňatek Síly a Krávy.
Buď vůle tvá, jak v nebi, tak i na zemi.

A oživ zemi v nás, pak pocítíme
hlubokou moudrost, která vše udržuje
Odpust nám naše viny,
jakož i my odpouštíme našim viníkům.

Nepodvedeným vnějším ani vnitřním,
dej nám volnost jít po tvé Cestě s radostí.
Od tebe pocházejí králové a královny korunovaní,
principy vlády, kosmické „Já mohu“.
Amen (= tak se stane)