

Jak mít zdravé ledviny a pohodové vztahy s každým, s kým chcete!

10 KROKŮ KE SKVĚLÝM VZTAHŮM A ZDRAVÝM LEDVINÁM ZA 3 MĚSÍCE



Miluška a Ivan Matoušovi

Mgr. Miloslava Matoušová
Ivan Matouš

10 kroků ke skvělým vztahům a zdravým ledvinám za 3 měsíce

*Jak mít zdravé ledviny a pohodové vztahy s každým,
s kým chcete.*

empatia.cz

akademiecelostnihozdravi.cz

© 2020

Věnování a poděkování

Tuto e-knihu věnujeme všem, kteří už mají dost rozčilování, zlobení a trápení se s druhými lidmi. Všem, kteří se rozhodli, že své vztahy změní. Všem, kteří se rozhodli, že začnou u sebe.

Naší největší radostí je pozorovat změny v životech lidí, kteří se touto cestou vydali, naší největší odměnou je jejich štěstí!

Přidejte se i vy k houfu těch, kteří to zkusili, a kteří už sklízí plody své práce.

Jednoduše milují a jsou milováni!

Děkujeme z celého srdce vám všem, kteří nás každý den inspirujete svými příběhy, kteří nám dodáváte sílu k pokračování v naší práci. Svým sdílením úspěchů, tím, že jste dokázali udělat krok k tomu být víc láskou, víc milovat, a teď máte více lásky kolem sebe a jste milováni, dáváte našemu snažení vyšší smysl.

Víme, že jedna malá šťastná kapička dokáže prozářit celý oceán!

Víme, že společně změníme celý svět!

Víme, že jednou bude svět JEN láska 😊❤️

S láskou Miluška a Ivan Matoušovi



Prohlášení

Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorů je zakázáno. Děkujeme za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Zobrazením tohoto materiálu rozumíte, že jakékoli použití informací z tohoto materiálu a úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí, jsou pouze ve Vašich rukách a autoři za ně nenesou žádnou zodpovědnost. Tyto informace jsou pouze doporučením a vyjádřením našeho názoru k této tématice.

Reference

„Děkuji za sérii článků *Léčba ledvin a vztahů* na empatia.cz - to je něco úžasného! Moc mi to pomohlo vše pochopit. Vytiskla jsem si to, občas se k tomu vracím, sice už to vím, ale přijde nějaká situace, někdo mě naštvě, ublíží (pracuji s lidmi a lidi jsou různí), a ačkoliv to vše vím, jako bych to zapoměla - reaguji zase stejně. Ale pak přijdu domů a třeba si to znovu přečtu, někdy si to jen v tichu uvědomím, a přijde taková úleva, pochopení, odpuštění.

A poděkuji "trenérovi"!

Chci říct, že je to těžké, ale že mi to moc pomohlo, že ta doba je kratší. Dřív jsem se v tom plácala dny. Dnes je to třeba otázkou hodin, takže moc děkuji za pomoc. Slovo trenér je teď v mém podvědomí silně uloženo, občas se rozsvítí jako kontrolka, a já vím, že jsem si ho sama přitáhla, takže se na něj nemůžu zlobit. Rozdýchávám to, rozvolňuju 😊. A tak už se těším, jestli něco podobného bude vycházet na jaře v souvislosti s játry.“
Lenka K., Chrudim

(Ano, bude 😊 - pozn. autorů)

Obsah

Věnování a poděkování	3
Prohlášení.....	4
Reference	5
Skvělé vztahy a zdravé ledviny za 3 měsíce?	7
Jeden prst ukazuje na tebe, ale tři zpátky na mě	10
Je bláhové myslet si, že tě změním.....	12
Jen já můžu změnit to, co si o tobě myslím.....	15
Už žádné pomluvy.....	19
Tolerovat znamená vyléčit se	24
Máme zimu ve vztahu? Čekáme na jaro? Marně!	29
JEDINÝM důvodem, proč zakládat vztah nebo setrvávat ve vztahu, je LÁSKA!	33
Odevzdejme sami sebe	37
Mysl je nasycena, ale co s naším tělem?.....	40
Pohádka bez konce?.....	47

Skvělé vztahy a zdravé ledviny za 3 měsíce?

Blbost.. řeknete si. To nemůže fungovat!

Taky jsme si to dříve mysleli. Pravda však je, že to nefunguje jenom tehdy, když si myslíte, že to je blbost. A když nevíte, jak na to. Ale hlavně - když pro to nic neuděláte! Nezačnete to dělat v praxi, což je, bohužel, realita mnoha lidí. Věříme, že ne Vaše! Věříme, že Vy jste ti skvělí a šikovní lidé, pro které už to bude jen brnkačka a radost! 😊

Chceme vám ukázat, jak jednoduché to může být, že nemusíte mít strach do toho jít naplno a prostě to zkusit. Možná máte načtenou hromadu knih o vztazích i o zdraví, možná těch informací máte tolik, že všechno VÍTE.

Ale možná přesto stojíte ve slepé uličce, vaše vztahy jsou stále na bodu mrazu, vy se cítíte nemilovaní, manžel a děti Vám nerozumí a některé lidi nesnášíte.

Možná máte problémy s ledvinami a vůbec netušíte, že je to kvůli Vaším vztahům. Ostatně který doktor Vám to řekne? Žádný! Ani on to neví, protože se to neučí. Přitom je to zkušenost stará už tisíce let a dá se s tím úžasně pracovat.

Přinášíme vám 10 jednoduchých kroků, jak mít zdravé vztahy i ledviny za tři měsíce!

My dnes máme parádní vztahy nejen mezi sebou, ale i s většinou druhých lidí. Před časem to ale bylo jinak. Na denním pořádku byly hádky, rozčilování, zlobení se, trápení, smutek. A stálé otázky – co safra s tím? Kdy se něco změní? A kdo to změní? Nemáte to náhodou taky tak? 😊

Zásadní obrat **pro nás** nastal ve chvíli, když jsme začali používat prakticky dvě základní poučky o vztazích – „**Miluj a nepotřebuj**“ a „**Dávej a nic za to nechtěj**“. A každý sám za sebe.

Tím se změnil náš život o 180°!

Zásadní obrat **pro vás** mohl nastat při spuštění projektu Harmonické vztahy (<https://www.harmonickevztahy.cz/>).

Tam jsme vám předložili **praktický návod**, jak si můžete své vztahy i zdraví zlepšit díky pochopení metody **Astrologie devíti planet**. Vaše reakce nás doslova uchvátila! Tolik lidí skutečně CHCE své vztahy zlepšit! Jen za první tři měsíce se na Harmonické vztahy podívalo téměř sedm stovek lidí a více než sto lidí si náš e-book koupilo!

Máme tedy už hodně úžasných ohlasů, aby nás to opravňovalo k přesvědčení, že jdeme správným směrem. Tak jsme se rozhodli Vám přidat ještě něco navíc. Něco ještě jednoduššího pro začátek!

Avšak příručky **Harmonické vztahy podle astrologie 9 planet** a **Zdraví těla a mysli podle A9P** sebou vždycky nemusíte mít, abyste si neustále porovnávali každý vztah, se kterým se právě setkáte.

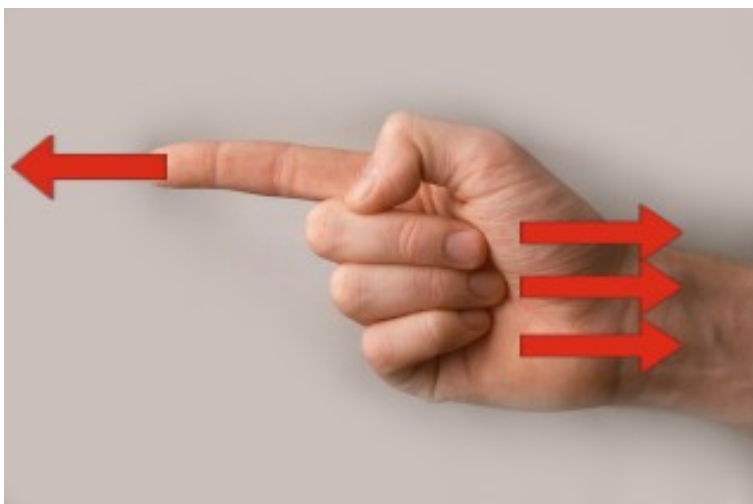
Zatímco **10 jednoduchých pravidel** pro skvělé vztahy a zdravé ledviny si jistě zapamatujete každý. Jaké to jsou?

To se právě v tomto e-booku dozvíte.

V jednoduchosti je cesta! Pojdme na to.. 😊

S láskou Miluška a Ivan Matoušovi!

Jeden prst ukazuje na tebe, ale tři zpátky na mě



Jen já jsem tvůrce svého života. Sám si vybírám, co si přitahuji, protože to potřebuji!

Přitahuji si všechny lidi jako trenéry, kteří mi připravují situace, které mi umožňují něco pochopit a pak se změnit.

Druzí lidé nikdy nejsou špatní. Jsou dokonalí právě takoví, jak je potřebuji pro mou životní školu. Jen to možná ještě nechápu.

1. Už nikdy nebudu ukazovat prstem na druhého člověka!

Od dnešního dne si vždy, když mi někdo něco „špatného“ udělá, řeknu:

„Z jakého důvodu to (s láskou) pro mne dělá?“

„Co mi na tom vadí, rozčiluje mě a trápí?“

„Jak se mě týká to, co mi ukazuje?“

„V čem mi nastavuje zrcadlo?“

„Co si mám uvědomit?“

Věřte nám, že pokud se naučíte používat tyto kratičké větičky, už nikdy se nebudete na druhého člověka zlobit, protože první, co uděláte, je, že mu poděkujete a následně budete přemýšlet, proč to potřebujete. A i když na to nepřijdete hned, nevádí. Čas, kdy přijdete na odpovědi, se postupně bude zkracovat. Protože Vesmír uvidí, že neukazujete prstem, ale hledáte v sobě! Že na tom pracujete. Že to myslíte vážně. A to on oceňuje!

Je to jednoduché! Zkusme se zabývat jen sebou. Zkusme zjistit, co máme udělat my, bez ohledu na ty druhé. Žijeme svůj život. Ne život toho druhého člověka. Jeho život je jeho věc.

Je bláhové myslet si, že tě změním



Už neukazujeme na nikoho prstem, protože víme, že všechny lidi, a hlavně ty nepříjemné, si přitahujeme jako své vlastní trenéry. Protože je my sami potřebujeme. Už si umíme říct, když nám někdo něco špatného udělá:

"Z jakého důvodu to s láskou pro mne dělá?"

Dnes už se na nikoho nezlobíme, netrápíme se chováním druhého člověka, nerozčilujeme se. Už víme, že ten člověk své chování

nezmění, dokud my nezměníme to, v čem nás trénuje. Do té doby to musí dělat stále!

Ode dneška se budeme chovat k druhým lépe bez ohledu na to, jak se chovají oni k nám, nebudeme se zabývat tím, jak se chovají oni k nám.

Jsme si vědomi toho, že vztah, jaký teď spolu máme, je naše tvorba. Takhle jsme si to vytvořili. Tudíž - stejně tak to můžeme změnit! Vytvořit si s tímto člověkem jiný vztah. Lepší.

2. Nemohu změnit druhého člověka! Mohu změnit jedině sebe.

Jenže než na to ten člověk zareaguje, bude to trochu trvat.

Proto budeme trpěliví a budeme se stále snažit. Sami a pořád. Každé setkání a pořád to budeme zkoušet.

Nebudeme očekávat, kdy už se změní on, kdy už on zareaguje. Budeme se na to jen těšit. A když to bude trvat dlouho, řekneme si, že jsme to asi dlouho kazili, tak musíme teď dlouho spravovat.

Nebudeme o tom s tím druhým člověkem mluvit, budeme se jen měnit - sami. A budeme trpělivě čekat na odezvu.

Zjistíme si, co ten člověk potřebuje, co má rád, co je pro něj v našem vztahu stěžejní. Co pro něj máme dělat, jak se máme k němu chovat,

aby byl se mnou šťastný. Zjistíme si, jak s ním máme komunikovat. Nebudeme se soustřeďovat na své potřeby! Stále si uvědomujeme, že pokud nám dotyčný nedává, co potřebujeme, nedáváme ani my jemu, co potřebuje on. A tak začneme dávat jako první.

Dáváme, a nic za to nechceme. Nic za to neočekáváme. Pracujeme pro vztah.

Děláme to jen a jen pro toho druhého.

Pomůcka:

Může se stát, že pro vás bude těžké přímo k tomu člověku, který vás tak dlouho rozčiluje a zlobí, se najednou chovat vstřícně nebo netečně. Zkuste si to nejdřív nacvičit o samotě. Představte si, že se potkáte a on říká věci, které vás rozčilují. A chová se tak, že vám to vadí. Tenhle člověk ale nemá jen tyhle "špatné" vlastnosti, má i dobré. Uvědomte si jeho dobré vlastnosti, čím víc jich uvidíte, tím lépe. A pak si řekněte: "Tolik dobrých vlastností má a tak maličko toho nezvládá! Za to se přece nemůžu na něj zlobit! Kdyby to uměl lépe, udělal by to! Je to jen dítě, které ještě neumí všechno."

Vyberte si u něj třeba jen jednu drobnou vlastnost (každý nějakou má) a té si všímejte.

A když Vám to hned nepůjde? Netrapte se. I Vy jste dítětem.. 😊

Jen já můžu změnit to, co si o tobě myslím



Už víme, že druzí lidé jsou pouze naši trenéři, kteří nás něčemu učí.

Už víme, že pokud se nám na druhém člověku něco nelíbí, musíme změnit nejprve něco na sobě.

Jsme rádi, že už se nezlobíte na druhé lidi a víte, že změnu svých vztahů máte ve svých rukou. Jsme rádi, že chápete poslání druhých lidí a víte, že vše je jen o vašem posunu k lepšímu. O vaší změně

směřem k lásce. Jsme rádi, že se snažíte realizovat vše v praxi. Ale je nám jasné, že to vůbec není snadné. Známe to! 😊

Pamatujeme si přesně na dobu, kdy jsme se rozhodli, že nebudeme řešit chování druhých lidí. Nebudeme se zabývat tím, co dělají, co říkají, jak fungují.

A budeme se jen v duchu ptát - „Z jakého důvodu to dělají pro nás?“ Sice jsme to skutečně dělali, ale své staré návyky a vzorce chování se stále draly ven. Chtěli jsme zareagovat jako vždycky, vynadat jako vždycky, ohradit se nebo se hádat. Vyjádřit vztek a zlost. Drželi jsme to v sobě a byli našťvaní jako papiňák. Nic jsme neřekli navenek, ale žrali jsme se uvnitř. Rozčilovali a křičeli vnitřně. Ale velmi dobře jsme věděli, že to není správně, že to musíme zvládnout nějak jinak.

Tak jsme došli k dalšímu kroku ve změně svých vztahů:

Je jen na nás, jak se k druhému člověku chováme, ale hlavně je jen na nás, jak o něm přemýšlíme! Jaké myšlenky nás o něm napadají a co v hlavě o něm řešíme.

3. Jsem zodpovědný za své myšlenky, a proto je také mohu změnit!

Kdykoliv. Třeba teď hned. Proč ne? Co nám v tom vlastně brání? Jen naše ego. Ale nikdo jiný to za nás stejně neudělá.

Pochopili jsme, že je důležité ten pocit, který ve mně vyvolalo nepříjemné chování mého trenéra, změnit z negativního na pozitivní. Nejen ho v sobě udusit nebo jej se vztekem vyplivat do svého okolí, jak to učí mnozí psychologové. Negativní, agresivní energie se nikdy nerozplyne! Žádná energie se nikdy neztratí. Vždycky se mi odněkud stejná, a většinou silnější, vrátí zpátky!!!

Agrese i láska. Každý si může vybrat..

Ergo kladívko - **Pocity lze změnit změnou myšlenek!**

Jenže jak? Že jo?

Když jsme přece naštvaní, uražení, ukřivdění, smutní, ...

Prostě odejdeme! Někde o samotě si připomeneme, co víme o trenérech a o tom, že to dělají pro nás s láskou. Zkusíme zjistit, co nás vlastně naštvalo, proč nás to zbolelo, co se nás dotklo?

Vyšleme Vesmíru otázku: "Z jakého důvodu tohle potřebujeme?"

Že Vesmír neodpovídá? Kašleme na to! Netrápíme se tím. Odpověď přijde ve chvíli, kdy to budeme mít vědět. Pokud teď nevíme, tak to zatím vědět nemáme.

Pokud zatím nechápeme, proč to potřebujeme, je přece naprosto jasné, že trénink nemůže skončit! Musí pokračovat. Takže dotyčný se k nám musí chovat stejně nepříjemně dál. Chápete tu jasnou logiku? 😊

Tímto postupem můžeme změnit negativní pocity vůči druhé osobě na vděčnost za trpělivost, s jakou to z lásky k nám a pro nás dělá. (I když on si toho samozřejmě není na rozumové úrovni vědom.) On to dělá stále dokola. A stále dokola to dělat bude, dokud my to nepochopíme. Není to hodno vděčnosti? Tak si to naše dušičky domlouvají v zájmu konceptu, úkolu, se kterým jsme sem do toho života přišli.

Takže přesto, nebo právě proto, že my to ještě nezvládáme, on (ten „zlý“) s námi dál komunikuje, dál zůstává, dál se snaží... Neopouští nás... Pomáhá... 😊

Ale bolí to, že? My už to však přijímáme s vděkem. Jako lék.

V této chvíli vděčnosti za jeho trénink, který nám vůbec není příjemný, si vzpomeňme na věci, které jsou s tímhle člověkem prima. Za co ho máme rádi, kdy je nám s ním dobře. Vezmeme si papír a všechny ty pozitivní věci si sepíšeme. Tenhle seznam si někam uložíme a vždy, když se bude tahle situace opakovat, si jej znovu přečteme. A přepíšeme další pozitivní myšlenky.

Už žádné pomluvy



Přijali jsme, že jsme dušičky, které se chtějí posunout ve svém vývoji víc k lásce.

Pochopili jsme, že druzí lidé jsou jen druhé dušičky, které z lásky k nám nás trénují. Umožňují nám prožít si zkušenost, abychom něco pochopili a vůbec se k lepšímu změnit mohli.

Naučili jsme se, jak se reálně zachovat, když se mi trénink moc nezamlouvá a jak si můžu negativní myšlenky na svého trenéra změnit.

Reálná akce, skutečná činnost, opravdový skutek - je ale to, k čemu se musíme dopracovat. Tak nyní budeme mluvit o tom, jak můžeme aktivně, reálně a prakticky ukázat, že jsme opravdu pochopili, co je vztah, a že umíme s tímto vědomím reálně žít.

4. O každém mluvím jen dobře a rozšiřuji jen pozitivní zprávy!

Podívejme se kolem sebe, poslouchejme, co druzí lidé o jiných říkají. O jakých zkušenostech si vyprávějí a co si předávají. Tohle všechno můžeme my sami změnit! Jen musíme začít.

Když nám někdo vypráví o někom druhém něco nepěkného, co nás jako první věc napadne?

No že pokud mluví o někom špatně přede mnou, pak o mně zřejmě mluví špatně zase jinde. Každý, kdo mluví o druhém špatně, tak v posluchači vyvolává pocit nedůvěry, i kdyby měl stokrát pravdu.

Jak se zachovat, když někdo mluví o tom, kdo tu není, špatně?

Pomluva a negativní mluvení o někom za jeho zády je jedna z nejpodlejších záležitostí ve vztazích. Nedáváme pomlouvanému šanci se vůbec bránit.

Netolerujme to! Zkusíme třeba říci, že my dotyčného známe i jinak, nebo víme o něm něco pozitivního. Zkusíme přesměrovat negativní informace na pozitivní. Nebo prostě odvedeme hovor rychle jinam.

Tiše sedět a účastnit se negativního hovoru o druhé osobě je stejné, jako bychom negativně mluvili sami!

A že se nám to odněkud zase vrátí, je nabíledni. To už jsme si řekli.

Pokud nám někdo řekne, že nám poví něco o druhé osobě, že se budeme divit, odmítneme to. Jednoduše řekneme, že to nechceme slyšet. Pokud přijmeme důvěrnou negativní informaci, spolupodílíme se na ní. Nedělejme to a braňme sami sebe.

Začneme rozšiřovat dobré pověsti. I když toho o někom víme hodně negativního, toho si ale teď všímat nebudeme.

My přece také milujeme, chceme a potřebujeme, aby si druzí - pokud možno - všímali našich dobrých vlastností. Nevšímali si toho, co ještě zkazím a nedělám dobře. Dělejme to, co chceme, aby druzí dělali nám!

Tak si připravíme na každého člověka, se kterým se stýkáme, něco pěkného, co u něj oceňujeme. Co se nám na něm líbí, čím nás někdy potěšil, jednoduše něco pěkného. Třeba jen prkotinu.

Když se pak potkáme s někým, kdo ho zná, začneme mluvit právě o té pěkné věci. Klidně budeme i přehánět (copak často nepřeháníme, když někoho haníme?).

A tak to budeme dělat pořád a dokola. Do té doby, než se to k nám vrátí. Než nám někdo začne vyprávět to, co jsme my řekli jako první.

Víte proč až do té doby?

Protože to bude znamení, že jsme změnili své okolí. Že jsme stvořili svůj nový svět! Svůj nový lepší svět 😊

Je nám ale jasné, že to tím stejně nekončí. Že přestat bude vždycky moc brzy. Respektive že skončit vlastně nejde. Ale to už nám nevadí. My už to umíme a nedělá nám to problémy. Naopak - máme z toho radost!

Může se ale stát, že začneme vyprávět o někom, kdo tam není, pozitivně, ale ten, co bude naslouchat, zareaguje negativně. Co uděláme v této situaci?

Prostě od toho odejdeme. Necháme to být. Nebudeme nic vyvracet. Prostě se tím přestaneme zabývat a příště to zkusíme jinde, s někým jiným. Dotyčný ještě není připravený na cestu lásky.

Jeden z atributů lásky je "Dávej a nic za to nechtěj"

Dávat lásku v podobě pozitivních pohledů, skutků a slov reálně v praxi, k reálným, konkrétním lidem, je to, co se máme naučit. A jednou se to naučíme všichni.

Tolerovat znamená vyléčit se



Nyní se vrátíme na naprostý začátek vztahů s druhými lidmi - totiž ke vztahu k sobě. Víme už, že druzí lidé nám jen nastavují zrcadlo, abychom viděli v jejich chování své chování, v jejich chybách své chyby, v jejich postojích své postoje.

Že by to bylo tak, že jak milujeme druhé lidi, jak je přijímáme, jak je tolerujeme, jak je chápeme a vnímáme, tak bereme sebe?

No jasně! Přesně tak to myslí Jarda Dušek ve 4 dohodách, když říká, že ty jsi já a já jsem ty.

5. Bud' pozdraveno, mé milé druhé JÁ!

Chápu tě, toleruji tě, přijímám tě, miluji tě Mé milé druhé JÁ, jako miluji sám sebe!

Ale protože málo milujeme sami sebe, nemilujeme ani druhé. Zkusme přijmout druhé lidi jako své léčitele, jako pomocníky, skrz které léčíme sami sebe, skrz které se učíme víc mít rádi sami sebe. Protože učit se mít rád sám sebe je pro každého z nás složitější, než učit se milovat druhé lidi, zkusme začít u druhých a uvidíme, že i k nám se to vrátí!

1. Základem toho, jak začít léčit své vztahy je tolerance.

Vezmeme si tužku a papír a napíšeme si všechny naše chyby a špatné vlastnosti. To je tedy seznam! Každý máme svůj seznam. Neexistuje jediný člověk, který by ho neměl. Co je naší touhou a přáním? Aby pokud možno nikdo naše špatné vlastnosti neviděl. A pokud už je uvidí, tak aby se tvářil, že je nevidí. A pokud to nejde, tak aby si jich nevšímal. Je to tak? Každý máme chyby.

Tvé chyby nejsou horší, než ty moje.

Přijímám tebe i sebe i s těmito chybami!

2. I když tolerujeme, často nás chování druhého bolí - takže je třeba odpouštět.

Víme, o svých chybách. Někdy se chováme k druhým, a velmi často k těm, které nejvíc milujeme, opravdu ošklivě. Když se to stane, omlouváme se a chceme vše vrátit. Nejde to. Co nám teď jediného zbývá?

Doufat, že ten druhý je natolik úžasný, že to jednoduše hodí za hlavu. Zapomene na to, nebude mi to předhazovat, nebude se s tím trápit, prostě mi to odpustí.

Každý děláme chyby, každý ubližujeme druhým.

Žádné ublížení není horší ani lepší.

„Odpouštím ti všechno a odpouštím i sobě všechno! Kašlu na to, co kdo kdy udělal!“

3. Už tolerujeme i odpouštíme.

Jenže nepříjemné situace se stále opakují. My i druzí stále děláme chyby a stále se zlobíme a ubližujeme si. Proto se snažíme být trpěliví a shovívaví.

Já (Miluška) jsem energie Ohně a tak jsem pěkně vznětlivá. Když jsem byla dítě a něco se mi nelíbilo, šíleně jsem vyváděla. Vztekala se, nadávala, kopala kolem sebe. Rychle mě to přešlo a bylo mi to líto, mrzelo mě, že jsem třeba na mamku křičela. Jenže co myslíte? Druhý den se to opakovalo. I když jsem to tak nechtěla, stejně jsem se

chovala stejně - špatně. Všichni jsme děti a všichni se snažíme chovat lépe. Jenže je to proces učení, nejde to hned na lusknutí prsty. Nejde to nám a nejde to ani druhým rychle a hned.

Všichni se snažíme chovat se lépe, ale selháváme. Opakujeme pořád dokola stejné chyby. Chovejme se k sobě jako k malým dětem - ony se to také jednou naučí a jednou to dělat přestanou. Budíme k druhým i sobě laskaví jako byli rodiče k nám.

4. Každý z nás potřebujeme lásku a podporu.

Každý potřebujeme cítit, že jsme milováni takoví, jací jsme a že jsme přijímáni, i když děláme chyby. Proto dávejme, aniž bychom od druhých něco očekávali.

Před časem jsem si stěžovala našemu příteli a učiteli Milanu Walkovi, že mi Ivan málo projevuje lásku (no, když to vidím dnešními očima, ani se mu nedivím 😊). Proč mě skoro nikdy sám nepohladí, proč nepřijde a neobejme mě? Milan mi odpověděl: "Kdo potřebuje obejmout? Kdo potřebuje pohladit? No tak ten ať to dělá!" Začala jsem to dělat, přestala jsem očekávat, že něco, co potřebuji já, udělá on.

A vida - uplynul nějaký čas a i on už se snaží. Ne pořád - nikdy mu to nebude úplně vlastní, ale mnohem častěji.

Láska je sloveso. Není to jen pocit, je to také čin.
Proto vymýšlejte jakékoliv způsoby, jak dát najevo druhým lidem, že je přijímáte, chápete, milujete, tolerujete, respektujete, odpouštíte. A dělejte to!

Malinký krůček k druhému člověku udělá obrovský krok k sobě samému.

Budete za to mít rádi sami sebe!

Máme zimu ve vztahu? Čekáme na jaro? Marně!



Nasněžilo a pěkně mrzne (ledviny a tudíž i vztahy bychom měli řešit a ošetřovat především v zimním období). Možná i pěkně mrzne ve vašem partnerském vztahu? 😊

Stejně jako se střídají roční období, střídají se i období ve vztahu. Špatná zpráva je, že zima jako roční období jednou dozajista skončí a zase bude jaro a léto a zahřejeme se, ale zima ve vztahu nikdy sama neodejde. Zima ve vztahu může trvat dva dny nebo celý život.

6. Každý den udělám jednu drobnou věc ke zlepšení svého vztahu!

Pokud se nám cokoliv nelíbí na našem vztahu, přestaňme o tom přemýšlet a začněme s tím něco dělat!

Cítíme se ve vztahu zranění, naštvaní a zklamání? Máme pocit osamocení, odmítání, beznaděje? Pak prožíváme partnerskou zimu. Stáhli jsme se do sebe, jako se v zimě zachumláváme do kabátů, a zaujímáme veskrze negativní postoje.

V této době máme tendenci vidět vše z té nejhorší stránky. Najednou nám nejde vidět budoucnost pozitivně, problémy nám připadají obrovské a neřešitelné. Říkáme si, že to trvá už pekelně dlouho, a nevidíme východisko. Ač se snažíme, jak umíme, partner zůstává stejně nemožný, a pořád dělá to, co nám vadí. A ptáme se - má vůbec smysl takovýhle vztah udržovat?

Tohle je naprosto běžné a prožívá to mnoho lidí! Nejste v tom rozhodně sami. Většina lidí to neumí řešit jinak, než že trpí, nebo ze vztahu utečou v naivní představě, že se tak problému zbaví. Že „tam venku“ na ně čeká něco jiného, lepšího. Omyl. Možná si na chvíli oddechnou. Ale přijde to znovu.

Utíkat ze vztahu nemá význam, dokud jsme jeho smysl nepochopili. Vždyť partner nám vždy ukazuje jen a jen to, co máme změnit my, nebo nám dává podnět k tomu, co se máme naučit. Můžeme měnit

partnery stále dokola, jenže pokud nezměníme sebe a své postoje, bude se nám dříve nebo později stejně pořád znovu dít to samé.

Dejme si triviální příklad - manžel terorizuje manželku (může to být samozřejmě i naopak). Proč ona v tom setrvává? Proč si to nechá líbit, i když jí to není příjemné?

Protože se nemá ráda. Nemá dostatečné sebe-vědomí. Je to rozhodně její životní úkol - uvědomit si svou cenu, jakožto úžasného jedinečného člověka. Ale jak by si to mohla uvědomit, jak by to mohla vědomě prožít, kdyby neměla trenéra, který se bude snažit jí sebevědomí srážet? Pravděpodobně už rodiče, nejspíš otec, to dělali. Ale to bylo období příprav. K takovému pochopení musí člověk dojít až v dospělosti. Aby to bylo vlastní rozhodnutí. Vlastní pochopení.

Když se to té ženě podaří a konečně si uvědomí, že má svou cenu a takový trénink už nepotřebuje, měla by za tu zkušenost především poděkovat!

A pak se role obrací a nastává „výuka“ dosavadního teroristy. Může vypadat například takto:

„Mám tě pořád ráda, ale už znám svoji cenu a toto už nebudu snášet. To mi ubližuje. Dělej, co uznáš, ale pokud to bude takto dál, budu muset odejít.“

Pak mohou nastat v podstatě jen dvě varianty:

1. Manžel půjde do sebe a mohou začít nový život. Bohužel, je to méně častý případ.
2. Manžel to nezvládne a nebude se chtít své nadřazené role vzdát (léčí si samozřejmě své mindráky - své malé sebevědomí a nelásku). Pak musí manželka skutečně najít odvahu a odejít. Teď už v JEHO zájmu! Pro jeho výuku. Pro jeho dobro (které on pochopitelně nechápe).

Základní věc, která platí vždy, za jakýchkoli okolností a v jakémkoliv vztahu je, že...

JEDINÝM důvodem, proč zakládat vztah nebo setrvávat ve vztahu, je LÁSKA!



Žádný jiný důvod neexistuje!

Pokud milujeme, tak se můžeme hádat, zlobit, trápit, cokoliv - vše to má smysl! Pokud nemilujeme, můžeme spolu žít v naprostém klidu, ale soužití žádný smysl nemá. Nikam se neposuneme, nemá to žádný význam pro naše zdokonalení. Nepoznáme žádné sladké odměny. Takže se v období zimy svého partnerství ptejte - Milujeme se nebo jsme spolu z nějakého jiného důvodu?

A jiných důvodů bývá spousta. Majetek, strach, že budeme sami, potřeba někoho vlastnit (což je to samé), děti... Ano, děti - to bývá velmi častým a naprosto scestným důvodem pro udržování vztahu, kde není láska. Co je to za ohromný nesmysl?!? Co si asi dítě z takového vztahu může odnést do svého života? A ještě se to vydává za „zodpovědnost“. Houby. Je to jen zbabělost a zločin na těch dětech. Rozhodně je pro ně lepší ukázat jim, že je možné se slušně rozejít a žít dál důstojným, tolerantním životem.

Avšak pokud se milujeme, zkusíme udělat následující praktické kroky, které mně, jeho, i nás oba vyvedou ze zimy.

7. Láska je sloveso, láska je děláni

Samozřejmě, že to není zpočátku úplně snadné. Nechce se nám začínat jako první, když máme tak negativní pocity a postoje. Jenže když nezačneme my, nezačne asi nikdo. Chceme mít zimu celý život? Líbí se nám to? Pokud ne, prostě se k nějaké akci musíme přinutit! Život je trénink a škola v tom, jak se stát lepším - a to přece nemůže být snadné.

1. Změníme negativní postoj k partnerovi na pozitivní!

Ačkoliv vůbec nemáme chuť ho za nic pochválit, ocenit, vidíme na něm jen to nejhorší, přemůžeme se. Poděkujeme za něco, co udělal (i když si v duchu říkáme, že to mohl udělat lépe). Oceníme ho za něco, co třeba dělá běžně (parádně jsi zašrouboval žárovku!). Řekneme mu, když

přijde domů z práce, jak moc jsme se na něj těšili (i když tak úplně ne).

2. Začneme dávat!

Vzpomeneme si na lepší období našeho vztahu. Přece dobře víme, co má partner rád, co ho těší a čím ho nadchneme. Teď samozřejmě nemáme chuť mu dělat radost, spíš čekáme, že by ji měl udělat on vám. Nedočkáte se 😊 A tak uvaříme jeho oblíbené jídlo, pohladíme ho na místě, které má rád. Uděláme prostě něco, z čeho pozná, že ještě VÍTE, čím ho potěšit. Zprvu jen maličkosti. Zřejmě ho to překvapí, zaskočí, nebude vědět, co se děje. Nebudeme si toho všímat, a citlivě a trpělivě se nebudeme vzdávat.

3. Uděláme spolu něco, co děláváme v teplejším období svého vztahu.

Chodíváme na procházky, do kina, na pivo, díváme se společně na něco v televizi? Je jasné, že teď nemáme chuť cokoli dělat společně, máme chuť spíš být sami. Přesto se vědomě přinutíme k věcem, které jsme dělávali jindy běžně. Nevadí, že to neproběhne v nadšení, ale hlavně když to proběhne. Můžeme mlčet a nemusíme se z toho radovat jako obvykle. Bude to ale krok k tomu, navrátit tohle i pocitově.

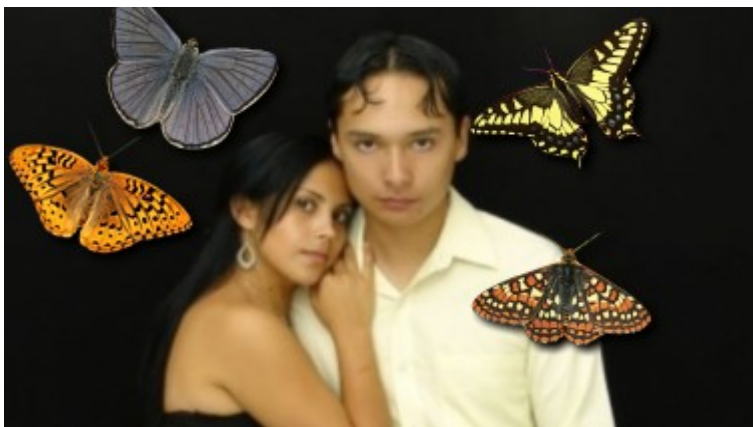
4. Když už partner promluví, naslouchejme.

V tomto chladném období našeho vztahu nemáme moc chuť komunikovat. Většinou proto, že máme tendence útočit na druhého, obviňovat jej z toho, že jsou věci tak, jak jsou. Je to ale ideální období na učení se naslouchání. Pokud víme, že když otevřeme pusu, začneme útočit, tak jednoduše mlčíme a JEN posloucháme. V této době se můžeme dozvědět tolik věcí, které sice neradi slyšíme, ale které mají pro našeho partnera obrovský význam. A v období „tepla“ není schopen je říct. Zavřená pusa a otevřená uši nás obrovsky posunou :-)) i když to vůbec příjemné není, známe to.

5. Víc se budeme milovat!

Největším prohřeškem tohoto období je odmítat fyzické milování. Asi nám to přijde divné, milovat se s někým, na koho máme vztek, kdo nás zranil a urazil, dokonce třeba přemýšlíme, zda neodejít. Ale pokud milujeme, tedy je-li pořád přítomna láska, je třeba se fyzicky milovat! Milování je nejrychlejší skluzavka do úplně opačného období vztahu, do žhavého a úžasného léta. Tak do toho! 😊

Odevzdejme sami sebe



Ať už nás ve vztahu postihne cokoliv, ať už cokoliv vyvolá pochybnosti a otázky, bolest či strach, ať už je jádro problému kdekoliv, vždy se odpovědi dočkáme, když se upřímně přimkneme k partnerovi. Spojení s partnerem je lékem na všechno. Důvěrnost vyléčí cokoliv, co se do vztahu vloudí - chlad, pochyby, nudu, strach, prázdnotu, pocit, že jsme bezcenní. Vykročíme-li vstříc partnerovi, neznamená to, že se vzdáváme vlastní pozice nebo vlastních hodnot. Že se ponížujeme. Znamená to prostě, že ke svému partnerovi vykročíme s láskou a že mu dáme najevo, že on je pro nás důležitý. Dřív nebo později nám to vrátí. Je-li tam láska.

8. Odevzdání je přijímání!

Udělejme si čas a představme si, jak vypadá problém, který mezi námi a partnerem máme. A pak se k partnerovi přiblížíme, jak to jen nejvíc jde. Buď fyzicky, nebo třeba napíšeme dopis, když to nedokážeme vyjádřit jinak. Podělíme se s ním o své vlastní pocity. Nebudeme nic kritizovat ani soudit. Nebudeme se snažit partnera změnit ani ho tlačit, aby dělal to, co chceme my. Ale řekneme mu:

"Nedovolím, aby se tohle vloudilo mezi nás. Chci to s tebou sdílet. Ten problém pro mě není tak důležitý a zásadní, aby zničil naši blízkost. Ty jsi pro mne nejvíc a nejvíc si vážím tebe!"

Nenecháme se ničím zastavit. Nejvíc ze všeho záleží na lásce. A náš partner nás nakonec zachrání 😊

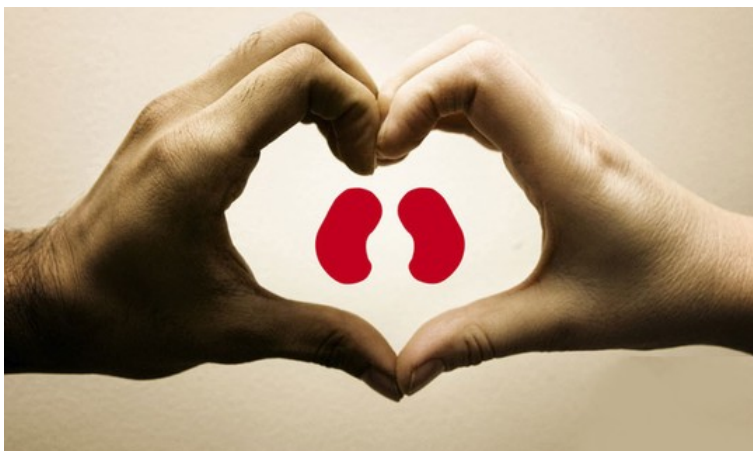
Důvěra vzniká pouze tak, že se cele, se vším naším já, odevzdáme druhému. Odevzdat se znamená otevřít se, ukázat vše v sobě. Naprosto a cele se darovat. Se vším všudy. Shodit kruny strachu z vlastní zranitelnosti. Jít do toho naplno a ničeho se nebát. Nebát se bolesti z ublížení, odmítání. To vše se může stát. Ale bez toho, že to zkusíme, nepocítíme nikdy totální a naprostou celistvost a jednotu. Stojí za to to zkusit, věřte mi 😊

Můžete namítnout, že se to stejně nemusí podařit. Ano, to nemusí. Avšak pouze za předpokladu, že v tom vztahu skutečně není opravdová láska. Jenomže takový vztah stejně nedává smysl.

Pokud však v nitru pořád láska je, stane se něco nevídaného. Když se cele odevzdáme svému partnerovi, osvobodíme se od všech svých minulých rolí, které jsme doposud v životě hráli. Přijdou různé smutky nad dětstvím, dospíváním, minulými vztahy, nad spoustou zranění, které jste zažili a které jsme způsobili druhým. Tohle všechno vyléčí naše odevzdání se. Naše důvěrnost s partnerem.

Skrze odevzdání vzniká jednota. Moc vám přejeme, abyste byli se svým partnerem JEDNO.

Mysl je nasycena, ale co s naším tělem?



Očistné období našich ledvin a vztahů trvá v podstatě celou zimu. Zima je období klidu, kdy se máme obrátit do svého nitra, zhodnocovat své vztahy a sklízet úrodu své láskyplné práce na nich.

Protože ctíme trojjedinnost člověka, musíme současně podporovat své ledviny.

Potíže s ledvinami vždycky signalizují problémy ve vztazích!

Je tedy velmi účelné pomáhat tomu i z druhé strany - když budeme s láskou čistit a podporovat naše ledviny, bude se měnit i naše mysl

a snáz budeme schopni aplikovat předchozí kroky ke zlepšování vztahů. To je zákonitost celostního přístupu.

9. Každý den udělám něco pro své ledviny!

Ledviny filtrují z krve vodu, do které propouštějí odpadové látky, řídí minerální hospodářství. Jejich funkce u zdravých lidí slábnou už od 20 let. Jsou však značně předimenzovány a tak stačí i do vysokého stáří plnit své úkoly. Ovšem někteří lidé je stačí vyřadit z provozu velice brzy. Přitom kvalita fungování ledvin rozhoduje o osobnosti člověka a o vzniku řady nemocí: revmatizmu, bolestech páteře, ženských nemocech, impotenci, zánětu prostaty, řidnutí kostí, kožních chorobách, vysokém krevním tlaku a dalších.

Pokud máte časté angíny, zhoršují se vám vlasy, pozorujete změny na nehtech nebo trpíte záněty čelních dutin, upozorňuje vás tělo na to, že s vašimi ledvinami nemusí být všechno v pořádku. Také bolesti kolen mohou ukazovat na přetížení ledvin.

Ledviny = voda – pitný režim rozhoduje!

Nejzákladnější, co můžeme pro naše tělo udělat je začít pít čistou, zdravou, zásaditou, "živou" vodu, která je mj. jedinečným antioxidantem. Důležitost tohoto kroku jistě pochopíme po přečtení stránek aquarion.empatia.cz. Jsme ze 72% voda. Každá buňka potřebuje vodu. Zdravou vodu. Voda je tou nejzákladnější součástí

naší "stravy". Tak kde jinde bychom měli začít?!? To snad dává smysl, ne?

Nejosvědčenějším přírodním prostředkem k očistě ledvin jsou rostliny - my máme úspěšně vyzkoušené dvě - jednu naši, českou, a jednu cizí, americkou. Je možné si vybrat, která se vám bude víc zamlouvat nebo které „vedlejší“ léčivé účinky budou na vás víc sedět.

1. První rostlinou, tou českou, je **Vojtěška** (Green Health). Kromě skvělých léčebných účinků na vaše ledviny, má tyto další „vedlejší“ účinky:

- používá se po staletí jako prostředek proti stárnutí, zvyšuje vitalitu
- má posilující účinky v rekonvalescenci
- čistí a léčí celý zažívací trakt, léčí velmi úspěšně vředy, neutralizuje totiž žaludeční kyseliny
- uklidňuje a zlepšuje spánek
- má silné protizánětlivé účinky zejména v oblasti močových cest a ledvin
- obsahuje velké množství vitamínu K, tudíž podporuje srážlivost krve. Zmírňuje proto nadměrné ztráty krve při menstruaci nebo pomáhá lidem, kterým se často spouští krev z nosu.

(Zde POZOR! Protože vojtěška jako všechny zelené potraviny podporuje srážlivost krve, nemohou ji užívat lidé, kteří mají srážlivost krve vyšší, nebo dokonce

užívají léky na ředění krve!) Z tohoto důvodu se doporučuje všem lidem užívat vojtěšku maximálně 3 měsíce a pak si dát přestávku. Ale nám ty 3 měsíce na očistu ledvin bohatě stačí 😊

2. Druhou rostlinou, kterou velmi rádi sami používáme, a proto vřele doporučujeme je **Nopál** ve formě sušených kapslíček produktu (Nopalin).

Ten mimo čištění „ledvin“ umí:

- pomáhá cukrovkářům udržovat stálou hladinu cukru v krvi
- snižuje cholesterol
- stimuluje k činnosti játra a žlučník
- čistí a léčí celý zažívací trakt, učí střevo peristaltice
- velmi účinně upravuje váhu, respektive tvaruje postavu

Je dnes běžné, že trpíváme v zimě záněty močových cest.

Možná každou zimu užíváte na tenhle problém antibiotika. Pak čtěte pozorně souvislosti.

Zánět močových cest vzniká tak, že nemáme dostatečně chráněny naše sliznice, sliznice močových cest. Sliznice jsou chráněny naší vlastní příznivou mikroflórou, která nedovolí patogenním mikroorganismům, aby se na sliznicích uchytily, začaly množit a tak způsobily zánět. Pokud užijeme antibiotika, naprosto a dokonale zničíme svou příznivou mikroflóru, a to nejen na sliznici močových

cest, ale na všech sliznicích. Stane se to, že všechny naše sliznice jsou dokonale „vypucované“ a stávají se tak přímo ideálním místem pro všechny patogeny. Tak se nám naše záněty močových cest stanou za čas chronickými, a přibudou další záněty na dalších sliznicích.

Jediným lékem od příčiny je masivní doplnění probiotik (AC Zymes, Probio Balance) a zvýšení antioxidační ochrany našich sliznic, především použitím přírodního vitamínu C (C 1000), a to v mega dávkách (až 20 gramů denně!). Léčebné mega dávky jsou nutné a to proto, aby tělo všechno céčko nevyužilo, část z něj zůstal jako přebytek a tělo ho začalo vylučovat močí. Tím se jediné dostane léčivých účinků vitamínu C i sliznicím močových cest.

Přidáme čaje na proplachování ledvin a to mezi 17-19 hodinou, speciálně čaje ledvinové, ženské, pánské.

Pokud jste si již slyšeli o účincích biorezonanční harmonizace (používá se i v lékařských zařízeních), popřemýšlejte nad pořízením naprosto unikátního osobního(!) biorezonančního přístroje BioHarmonex. Pak můžete během dne střídat programy Ledviny a močové cesty, Detoxikace, Oběhový systém a Meridián.

KDE SI DOPORUČENÉ PŘÍRODNÍ PRODUKTY POŘÍDÍTE:

My užíváme a doporučujeme od r.1996 firmu CaliVita.

Pro naše členy máme další možnosti **podpory NAVÍC**:

- Uzavřenou webovou stránku CaliVita KLUB Empatia
- Uzavřenou facebookovou skupinu CaliVita KLUB Empatia

Zde si předáváme informace o přírodním léčení a pomáháme si na cestě. Jsme tam i my s naší podporou.

Hned po registračním nákupu můžete o vstup do těchto skupin požádat.

Tato podpora slouží ale POUZE pro naši skupinu, tzn. pokud se budete registrovat, je třeba si ohlídat, jak to udělat.

Vše je podrobně popsáno na našem domovském webu empatia.cz v záložce (Spolu)Práce:

Odkaz – „Členství ve spotřebitelské síti CaliVita“

Nebo se nás jednoduše zeptejte, ať zůstaneme na cestě přírodního léčení spolu.

Protože je to cesta, na které nás potkají zádrhele, při kterých všichni potřebujeme podporu jeden druhého.

A my jsme tu, abychom vám pomáhali.

A co se stravou?

V tomto období se nedotkneme žádných mléčných výrobků! A ještě více omezíme sůl!!

Podpořit celou očistu můžeme ještě barvami - především tmavě modrou. Může to být dobrý důvod koupit si nové spodní prádlo 😊.

A navzdory zimě vyrazíme k vodě, nejlépe k řece, protože ta odnese nejlépe naše strachy, obavy i pýchu - taková tekoucí voda přece vzbuzuje respekt, a co jsme proti ní my?

Pokud máme skutečné potíže s ledvinami a močovými cestami, můžeme si očistu zopakovat v létě - v době melounů a to tak, že se týden živíme pouze jimi. Když máme malý hlad, dáme si meloun. Když máme žízeň, dáme si meloun. Když máme velký hlad, dáme si meloun s tmavým chlebem. Proceduru opakujeme ještě jednou za 14 dní.

A denně používáme léčivou formulku:

Jsme láska. Máme skvělé vztahy. Naše ledviny jsou zdravé! 😊

Pohádka bez konce?



Tak trochu. Jsme trojjediné bytosti, krácející za svým lepším JÁ. Jsme duše ve škole, které se chtějí zdokonalit. Není to snadná cesta.

Používáme k tomu nástroje - druhé lidi, jako své trenéry a své tělo, jako displej, na kterém se všechno zobrazuje. Trénink probíhá tím, že zažíváme problémy ve vztazích a že tělo bolí.

Podpořme ideálně obě tyto základní části našeho celku, ať naše duše má pevné základy a může vykvést 😊

Naším cílem je stát se lepším. Jenže tohle poznáme jen na cestě samé. Tím, že po ní půjdeme a že ji zvládáme – nebo taky ne.

Cílem je cesta sama, dává nám totiž zkušenost, vlastní prožitek. Užívejme si jí tedy se vším všudy.

Dokud budeme zde na Zemi, trénink neskončí. Jednoduše tady na tom světě nebudeme mít nikdy „hotovo“. To bychom sem nemuseli chodit 😊

10. Už nikdy s tím nepřestanu!

Proto pokračujme, a trpělivě postupujme krůček za krůčkem, a dělejme cokoliv, co nás posouvá.

My připravujeme další a další projekty - pomůcky, které i vám na vaší cestě budou pomáhat. Jen jediné za Vás nemůžeme udělat - jít do akce!

Bez vašeho krůčku se nestane nic. My můžeme připravit tisíc pomůcek, ale bez toho, že je začnete používat, se nic ve vašem životě nezmění.

A tak dělejte už teď, co máte v rukou a co udělat můžete:

- **Napište si naše jednoduché rady a opakujte si je prakticky každý den.** Záměrně je neshrneme jako seznam na jedno místo, abyste to udělali sami. Tak si to lépe zapamatujete!
- Zapojte se do našeho projektu Akademie celostního zdraví a prakticky používejte znalosti o vztazích podle astrologie devíti planet, například v kurzu Soužít je láska.
- Starejte se preventivně o celé své tělo jednoduše podle naší příručky Zdraví těla a mysli podle A9P.
- Sdílejte s druhými lidmi své zkušenosti, pište své příběhy, přece víte, jak vám samotným pozitivní zkušenost pomáhá, jak vás povzbuzuje. I vy buďte povzbuzením pro druhé!
- Buďte kapičkou, která prosvítí oceán! Buďte svící, která hoří a zapaluje!

Kdo jiný by měl změnit náš svět, než my sami?

Pojďte do toho s námi.

S láskou Miluška a Ivan Matoušovi

