

# 5+1 VĚC, KTERÁ MI BRÁNÍ MÍT SKVĚLÝ ŽIVOT



Miluška a Ivan Matoušovi



Přijímat je láska

## Věnování

Tento ebook je pro všechny, kteří už ví, že všechno začíná od nich samých. Že nejsou obětí osudu, hříčkou přírody ani dědicem špatných genů svých rodičů.

Víme, že je nás už spousta, kteří vědomě kráčí svým životem a sami si ho tvoří. Kteří chápou svět jako dokonalé místo pro naši změnu, změnu k lepšímu. A že cokoliv se nám na světě nelíbí, je odraz nás samých a spravit to můžeme zase jen od sebe. Protože všechno je dokonalé, jen my ne. U nás je vždy prostor pro vývoj, změnu k lepšímu.

Pokud se vám to nelíbí, pojměte to z druhé strany. Pokud cokoliv, co se mi nelíbí, vychází ode mne, pak cokoliv, co se mi nelíbí, můžu i já sám změnit! Nepotřebuju k tomu nikoho jiného, než sebe! Není to úlevný pocit, že váš život závisí jen na vás samých? Pro nás ano.

Přijímat život a vše, co nám přináší, jako to nejlepší a dokonalé pro mě samotného, je základem sebelásky. Se vším, co se nám nelíbí, jsme totiž konfrontováni a musíme se s tím nějak popasovat, přijmout to. Protože to, co se nám nelíbí, ukazuje na něco nezvládnuté v nás samých. Něco, co odmítáme možná i vidět. Něco, co se sebou nechceme vůbec spojovat. Je to ale způsob, jak vidět

stinné stránky naší bytosti. Cesta k sebelásce je cesta přijímání svých stinných stránek, na které ukazují všichni a všechno venku.

Přijmout sebe se vším, co jsem, je smíření se s tím, jaký jsem. Přináší nám to do života spokojenost a radost ze sebe samých. A ta nám dává motor do dalšího tvoření radosti a spokojenosti, a nás už ani nenapadne dělat něco, co by nás nenaplněovalo. Přichází nalezení svého poslání a život v hojnosti.

- Nemůžu změnit nikoho jiného než sebe.
- Dokud nebudu milovat sebe, nemůžu milovat nikoho jiného.
- Vědomý člověk není sobec, jen je sám pro sebe tím nejdůležitějším.
- Sebevědomý člověk ví, že slabosti jsou výzvy ke změně.

Naplňný život stojí na sebe-vědomí a na sebe-lásce!

S láskou Miluška a Ivan

## **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.

## Můj příběh

Budu vám vyprávět můj příběh, který jste mnozí prožívali se mnou. Byli jste za posledních pár let totiž jeho součástí. Na vlastní kůži jsem zažila, jak ohromný skok v životě člověk zažije, když přijme své slabé stránky a vytáhne na světlo světa svůj stín.

Jsem 9-tka Oheň podle Astrologie devíti planet, krevní skupina 0, podle numerologie mám tzv. Rovinu odhodlání a narodila jsem se 1.. Tohle všechno jsou skvělé předpoklady k vůdčovství. A já je taky v praxi využívala naplno.

Zvládala jsem poradnu na Empatia.cz, dělala osobní konzultace, vypracovávala numerologické rozborů osobností a vztahů, radila stovkám lidí v mailech, stihla sledovat CaliVitu a její nejnovější produkty, jezdila na přednášky po různých koutech republiky, dělala i osobní konzultace, a k tomu přednášky a knihy lidí, od kterých jsem se učila výživu a psychosomatiku.

Před pár lety jsem se vrhla s Ivanem se stejnou vervou do on-line kurzů Akademie celostního zdraví. Všechno šlo krásně, lidé byli spokojeni a peněz přicházelo čím dál tím víc. Stále jsem ale měla pocit, že za tu energii, kterou vydávám, dostávám málo. Ne, že bych byla nespokojená, ale cítila jsem určitou nerovnováhu výdeje a následného příjmu. Přišlo mi, že si zasloužím víc...

Všechny lidi jsem vždycky vyzývala k tomu, aby přijali své slabé stránky. Mluvila jsem o tom s každým. Dávala jsem to jako nejdůležitější věc v posunu na první místo. Všechny jsem učila, jak z nedostatků udělat výzvy. A tak dlouho jsem to říkala ven, až to došlo i mně.

Jsem „psací“ typ. Ivan je „mluvící“ typ. Jsem povrchní a nejdu do hloubky. Často se mi stává, že když začnu o něčem mluvit, dostanu se někam, kam jsem se dostat vůbec nechtěla. A nebo – a to je dost šílený – se tak zamotám do toho, co chci sdělit, že buď úplně zapomenu, k jaké úžasné myšlence jsem se dostat chtěla nebo že mi nerozumí vůbec nikdo. Víím to, mám to tak odjakživa. Jenže s příchodem natáčení videí do našich on-line programů se mělo všechno ukázat v pravém světle.

Ivan mě miluje, a tak vymyslel způsob, jak můžu ta videa natáčet a mít k dispozici text, který čtu. Takže jsme obalamutili všechny naslouchající 😊 Jenže když začaly chodit oslavné ohlasy, jak skvěle mluvím, jaký jsem řečník, jak to všechno dokážu krásně vysvětlit, jak mluvím jako kniha,.. začalo mi být úzko. Úzko z toho, že nejsem sama se sebou v pravdě. A že budu muset sestoupit z toho pódia skvělosti a přiznat si i svou nedokonalost.

A pak jednou, když mi zase jedna žena říkala: “Milunko, ty tak krásně mluvíš. Máš tak úžasný dar sdělovat pravdu.“, jsem si řekla – dost! A odpověděla jí, ačkoliv se moje srdíčko třásl strachy: „Já to

vůbec neumím. Já to totiž čtu. Jsem psací typ, a mluvit z patra bych takhle neuměla. A vy byste z toho neměli to, co chci. Tak si to napíšu a pak to čtu..“ Nevěřila, nechápala, byla v šoku. Ale nakonec řekla: „Vždyť je to jedno, stejně to říkáš krásně.“

Od té doby jsem každému, kdo mi napsal, jak jsem skvělý řečník, odpověděla po pravdě. Přestala jsem schovávat, že neumím mluvit. Přiznala jsem svou pravdu, vytáhla svůj stín, za který jsem se vždycky styděla a chtěla ho schovat před celým světem. Ulevilo se mi neuvěřitelně...

A koupili jsme čtecí zařízení. Na férovku, bez schovávání. A začala jsem natáčet s čtecím zařízením své ženské programy – kurz a KLUB Žena je láska. Do předešlých programů Akademie celostního zdraví vstoupilo vždycky několik desítek lidí. Do ženského programu vstoupilo hned 2x tolik žen. Fiha! Zůstali jsme překvapení a nadšení zároveň! Protože to všechno tak parádně funguje...

Ve chvíli, kdy přijmete některou část svého JÁ, kterou skrýváte, protože se bojíte – čehokoliv, stanete se celistvějším, úplnějším. Stanete se pravdivě víc vědomým sebe. Sebevědomým. Vesmír jen čeká na tuhle jednu vaši akci. A pak, až to uděláte, vás zahrne takovou náloží odměn, že máte pocit, že to snad ani nestálo za to 😊 jenže Vesmír (Bůh, energie nebo jak tomu říkáte) oceňuje každý náš krok k pravdě a ke zlepšení sebe sama. Protože cílem naší cesty je dosáhnout úplnosti. Naprostého ztotožnění se vším, se všemi stíny,

kteří dneska nechceme přijmout. Na sobě, na ostatních, na společnosti, na fungování světa. Ony se dobře poslouchají vzletné poučky, jak přijmout sám sebe, ale stejně mnohem důležitější než veliká vzletná poučka je váš malinkatý krůček k pravdě sami se sebou.

Takhle maličká věc, přiznání, které možná vám přijde jako pěkná malichernost a pitomost, ale pro můj život v pravdě to byla mega věc, mě posunula nesmírně. Nejenom v tom, že mnohem víc můžu otevřeně říkat, kdo skutečně jsem, mnohem víc dokáže mluvit o svých chybách, ale o to víc se mám ráda! Se svými chybami se k sobě chovám tak shovívavě jako se chováte k dítěti, které udělá něco špatně. Až vás dojíká jeho snaha nechybovat, a máte potřebu ho obejmout a utěšit, že nic tak hrozného se nestalo, když to nezvládlo. Tak k takovému vztahu k sobě tohle vedlo 😊

No a o tom, že už nemám pocit nerovnováhy příjmu a výdeje, to vám asi říkat nemusím. Každý si můžete spočítat naše příjmy 😊 podle počtu lidí v naší Akademii. Protože od té doby vstupují další, a další, a další.. A nejen do mých ženských programů.

Přijetí svých stinných stránek eskaluje projevení se i těch pozitivních. A vše se násobí!

Děkuju vám všem, kteří jste u toho byli se mnou.

S láskou Miluška



Máme tady pro vás 6 věcí, které byly v našem životě těmi nejdůležitějšími. Když jsme je zvládli, začaly se dít zázraky..

Pokud se najdete v negativních tvrzeních, máte tam doporučení, co udělat. Prakticky, žádné „pindy“. Dáme krk za to, že pokud budete to praktické dělat, zažijete eskalaci ve svém životě!

## 5 + 1 věc, která ti brání mít skvělý život

### 1. VĚC:

- 😞 *Nemůžu se na sebe podívat do zrcadla.*
  - 😞 *Nelíbím se sám sobě.*
  - 😞 *Nejsem se sebou spokojený.*
- 

Neláska k sobě se projevuje první jako nespokojenost se sebou vizuálně. Příčinou jsou vzory, které nám byly předkládány od samého dětství – jak máme vypadat, kdo je hodnější chlapeček a která je ta hezčí, chytrější nebo poslušnější holčička. Pod tíhou všech vzorů z časopisů dokonalých lidí, televize, internetu,.. se na sebe nemůžeme ani podívat..

### Co udělat?

Každý den se na sebe v zrcadle usměj. I když ti to zpočátku nepůjde a první úsměv bude spíš škleb. Prostě se donuť. Za týden ti to půjde lépe a za měsíc neodoláš, až půjdeš kolem výlohy, aby ses na sebe obdivně nepodíval/a.

### Co se stane za čas?

😊 Když vidím sám sebe v zrcadle, jsem ze sebe nadšený, protože jsem zdravá, krásná a hrdá bytost. Miluju se takový, jaký jsem!

## 2. VĚC:

😡 *Děsně mi vadí, když mi někdo dává najevo, že jsem něco udělal špatně.*

😞 *Nesnáším kritiku, připadám si vždycky hrozně neschopně.*

😞 *Když někdo řekne něco špatného o mně, vždycky mi to vezme vítr z plachet a nejsem schopný se bránit nebo svou chybu vysvětlit.*

---

Schovávat své chyby je normální obrana. Všichni v sobě máme připravenou první reakci - zatloukat, když se naše chyba ukáže. Protože kdo dělá chyby, je špatný a toho ostatní nepřijímají. A nemají ho rádi. Oceňování jsou jen ti, kteří žádné chyby nemají a žádné chyby nedělají.

Chyba je ale přece jen ukazatel, kam se můžu posouvat, v čem se zlepšovat! Bez chyb bychom neviděli, jací jsme. Chyba je druhá strana nás, naše stinná stránka, bez jejího přijetí nebudeme nikdy úplní a vždy nám bude něco chybět. A současně ustrneme na místě. Přiznání chyby je odrazovým můstkem ji změnit, zlepšit se!

### Co udělat?

Pokaždé, když na sobě uvidíš chybu, pokaždé, když někdo na tvou chybu ukáže, řekni: „No a co? Mám tu chybu, a co je na tom

špatného? Každý máme něco a já mám tohle! Pracuji na změně, ale zatím to není dokonalé.“ Skutečně to řekni nahlas! I sám sobě.

### **Co se stane za čas?**

😊 Směju se a poděkuji, když někdo ukáže na něco, co neumím nebo nezvládám. Mám z toho radost, protože alespoň vím, kam dál se ještě můžu posouvat. Nebojím se chyb a neúspěchu, všechno je jenom výzva, abych se stal lepším. Jsem vědomý sebe. Víím o svých silných stránkách a své slabé stránky přijímám jako výzvy ke svému posunu dál.

### 3. VĚC:

😞 *Všichni mě zneužívají pro mou dobrotu, a na mě všichni kašlou.*

😞 *Jestli se nenaučím říkat NE, tak v životě nic mít nebudu.*

😞 *Jestli si nedokážu říct o to, co chci já, tak mě ostatní vždycky převálcují a bude pořád všechno podle nich.*

---

Neumět říci ne je ukazatel strachu, že mě ostatní odmítnou. Že mě nebudou mít rádi, když jim ve všem nevyjdu vstříc. A tak utlačuji své potřeby na úkor druhých. Vzpomeňte si, co říkáte svým dětem. Nenech si to líbit! Nenech se mlátit! Nebuď bábovka a neustupuj pořád! Jednejte sami se sebou jako s dítětem. Ostatně – jsme jimi všichni.

#### Co udělat?

Ve chvíli, kdy máš nutkání udělat něco pro druhého, ve chvíli, kdy tě druzí o něco požádají, zeptej se sám sebe: „Mám chuť a čas to udělat? Neměl jsem v plánu něco jiného?“ Pokud nemáš chuť a měl jsi něco jiného v plánu, řekni to. A pak se za to POCHAL!

### **Co se stane za čas?**

😊 Dokážu jasně říct, co chci a co nechci. Nenechám se nikdy a nikým dotlačit k tomu, abych udělal něco proti sobě. Vím, co potřebuju já sám. Vím, co mi dělá radost a co nedělá. Nechci marnit svůj život něčím, co mi nepřináší užitek a co mi nedělá radost.

#### 4. VĚC:

😞 *Nemůžu se smířit s tím, že soused má tolik peněz, že si může koupit, co chce, i když bůhví jak k těm penězům přišel.*

😞 *Já makám jako šroub a kloudně nic nemám.*

😞 *Pije mi krev, jak si lidi užívají život a já na to nemám.*

😞 *Rozčiluje mě, když někdo je v pohodě a já mám pořád s něčím starosti.*

---

Závist je přechodový můstek k sebevědomí. Uvědom si, že nejsi zodpovědný za život, štěstí či neštěstí jiných lidí, ale jen za sebe. Pokud budeš posílat negativní myšlenky, vrátí se ti. Proto vysílej radost a věř, že každý dostává všechno, co si zaslouží, i když my o tom nevíme. Resp. nevíme, jak jeho „odměna“ vypadá a kdy přijde. Ve Vesmíru existuje čistá spravedlnost, a že my to rozumem nechápeme, neznamená, že není. Je.

#### Co udělat?

Na papír si napiš, za co jsi životu vděčný. Piš všechno, co tě napadne. I kdyby to nebylo nic jiného, než zdravé ruce, kterými píšeš, nebo oči, kterými vidíš slunce, nebo svůj vlastní úsměv v zrcadle. Je toho ale mnohem víc, jen na to velmi často zapomínáme.

Pokud ti to nestačí z pocitu vděčnosti, udělej si druhý seznam, ve kterém porovnáš, co máš ty a co má bezdomovec, kterého potkáváš každý den u popelnice. Co máš ty a co nemá NĚKOLIK MILIARD lidí na světě! To se pocit vděčnosti staví mnohem lépe.

### **Co se stane za čas?**

😊 Každému přeju, aby se mu dařilo dobře jako mně, aby všichni byli bohatí a spokojení jako já. Jsem se všemi lidmi v pohodě, nikdo mi nevadí a každého podporuju v tom, co chce on sám.



## 5. VĚC:

😞 Každý mě vždycky odradí od všech mých nápadů, co bych měl dělat.

Že je to blbost, že mi to nepůjde, že mě to neuživí.

😞 Jsem hrozně ovlivnitelný.

😞 Nejsem schopný se dokopat k tomu něco zkusit udělat.

😞 Pořád všechno odkládám na zítra a bojím se něco vyzkoušet, nevěřím si vůbec.

😞 Mám dojem, že všichni lidi jsou schopnější než já.

---

Nikdy nikdo nezískal sebedůvěru tak, že přemýšlel o tom, co by měl dělat. Sebedůvěra se získává pouze a jen DĚLÁNÍM. Proto nezoufej, že jsi zatím nic nedokázal a nenaplnuješ své poslání. Teď už víš, že nebudeš čekat na impulz zvenčí, ale dělat.

### Co udělat?

Najdi si ve svém programu čas a věnuj se tomu, co tě baví. Nepřemýšlej nad ničím víc, jen s nadšením dělej, co miluješ. Jen děláním ti přinese další impulzy k rozvoji. A k tomu, že z koníčka se stane tvé poslání.

### Co se stane za čas?

😊 Mám v hlavě jasnou cestu, kudy je pro mě dobré jít. Víím, kde je moje místo a co je moje poslání. Nikdo a nic mě od mé cesty neodradí. Dělán práci, kterou miluju a mám skvělý život.

- Všichni mě oceňují a chválí, jsem sám na sebe hrdý.
- Jsem skvělý člověk, který žije skvělý život.
- Miluju sebe, miluju lidi a miluju život.
- Můj život je naplněný ve všech směrech, mám všechno, co potřebuju.

## Co můžete udělat víc?

Ještě ... NIC.

Sedněte si do klidu a půl hodiny nedělejte NIC. Všechny myšlenky, které kvám budou proudit, zase pusťte a nerozvíjejte. Všechny zvuky jen slyšte, a druhým uchem zase pošlete ven. Zavřete oči a vnímejte svůj dech, vnímejte sami sebe. To je jedna z cest do vašeho středu. Meditace.

Proč je to tak důležité? Možná týden nebo měsíc nebudete pociťovat vůbec nic. ALE. Uvědomte si, co je to střed. Celý den kmitáme a aktivujeme, máme spoustu činností, které děláme. Jak aktivitu vyrovnáváme pasivitou? My relaxujeme i tak, že se pohybujeme (aktivuje tělo) nebo si čteme (aktivuje mysl). Kdy ale neděláme NIC? Zkuste vědomě vykročit do svého středu tak, že nebudete dělat půl hodiny NIC.

### **Proč mluví o středu?**

Všechny východní nauky mluví o harmonii, rovnováze. Pokud je život v rovnováze, je zdravý a šťastný a naplněný. Život většiny nás, západanů, není ani šťastný ani zdravý. Natož naplněný. Já ale věřím, že můžeme překonat ty zaryté vzorce naší západní kultury a můžeme se dostat do rovnováhy. Já tomu nejenom věřím, ale já to vím. Je spousta lidí, kteří prošli naší Akademií celostního zdraví, kteří

reálně a bez nadsázky svůj život dočista překopali. Jenom tak, že změnili svůj úhel pohledu na sebe, druhé lidi, život, společnost, Boha,...

*„Děkuji vždy nahoru, že jsem měla tu možnost vás objevit, připojit se ke všem kurzům, co jste snad nabízeli... A teď ta získaná moudra od vás šířím dál... A jsem šťastná, když vidím, jak to lidičkám pomáhá, jak oni zase ke mně se obracejí o radu... Víc k životu netřeba. A kdybych zítra měla zemřít, vím, co je to BÝT ŠŤASTNÁ... A nelituji v životě naprosto ničeho, všechno vždy přicházelo a přichází v pravý čas a já, jak už vím, že nic tu není "jen tak", to přijímám a čekám na další výzvy života... 😊 připadám si jako to malé dítě, které radostně začíná každý den... 😊 Moc vás znovu zdravím Miluško milá i Ivane... Co dál dodat? D Ě K U J I, D Ě K U J I, D Ě K U J I. Jarka 😊“*

Všichni tito lidé nejdřív poznali sami sebe. Každý program naší Akademie obsahuje hlavní část, která se týká konkrétně toho, kdo jsem a proč mám takové potíže, jaké mám. Jde nám nejvíc o to, abyste si to všechno našli sami. Protože pak nemáte komu nadávat :-D (i když ten tvrdý střet sama se sebou, se svými negativními stránkami, je často velmi, velmi těžký a přijmout se nám nechce).

**ALE! Proces změny vždycky probíhá ve 3 krocích:**  
**Pochopit – přijmout – změnit.**

Chápeme dneska všechno 😊 informace je přehršel. Ale přijmout něco nepříjemného o sobě? To je často největší oříšek!

Jasně že je to proto, že se teď nemáme rádi, naše sebevědomí je na nule, nemůžeme se na sebe ani podívat a nejsme za nic na sebe hrdí. A ještě máme poslouchat o nějakých dalších negativěch? A ještě to odkývat? Safra, to je mega úkol...

**Jenže přátelé, pokud to dáte, bude to fičák!**

Začněte hned dneska 5-ti malými úkoly, které jsme vám tady předložili. A pokračujte sledováním videí, které jsme pro vás natočili v [Přijímat je láska](#). Jsou o odkrývání slabých stránek, otvírání vrátek do říše našich stínů. A o převrácení stínu ve světlo. Nebude to legrace, ale dáme to! Všichni.

Těšíme se na tebe u některého dalšího povídání!

S láskou Miluška a Ivan Matoušovi