

7 KROKŮ K RADOSTNÉMU SRDCI

... aneb Radovat se je láska



Miluška a Ivan Matoušovi

radovatsejelaska.cz
akademiecelostnihozdravi.cz
empatia.cz

© 2020

Věnování a poděkování

Tento e-book věnujeme všem, kteří následují své srdce. Nebo se o to alespoň snaží. Kteří pochopili, že srdce je centrem lásky a citů, a že právě city jsou naší životní směřovkou. Rozum, který nás doposud vedl, ztrácí na důležitosti. Díky rozumu jsme žili staletí ve strachu. Mysleli jsme si, že nejsme dost dobří, že když děláme chyby, tak jsme špatní, že si něco nezasloužíme, že musíme žít tak, jak se nám nelíbí, že nemůžeme být jednoduše šťastní.

Jsme všichni na počátku nové éry, kdy bude hlavním motorem našeho života hlas našeho srdce. Láska.

Všichni bez rozdílu bytostně cítíme, že tou láskou už jsme. Teď. Jen se bojíme to projevit. Máme strach jednoduše láskou být a vykašlat se na normy, které říkají, že se to nedělá.

Možná nevěříš, že jsi láska.

Ale odpověz si? Máš srdce? Jaký symbol má srdce? Jasně – srdce je symbol lásky.

Takže pokud máš srdce, a to máš, jsi 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.

Skutečný příběh

Libuška k nám chodila už dlouho nakupovat doplňky stravy. Ale nikdy ne pro sebe. Pro děti hlavně, pak pro svou maminku. Vždycky jí nějak na to, co by chtěla pro sebe, nezbylo. Jak léta plynula, zdála se mi bledší a strhanější.

„Měla by ses šetřit, máš slabé srdce. Potřebuješ se taky něčím nadopovat,“ říkala jsem jí. Ona vždy jen mávla rukou.

Jednou přišla bílá, udýchaná a unavená. Byla u doktora a musí jít na operaci se srdcem, potřebuje prý kardiostimulátor. Její srdce je příliš slabé a lékaři jí moc šancí bez strojek nedávají. Chce se poradit, co by měla užívat před a po operaci, aby ji dobře zvládla.

„Chceš se bavit o tom, proč to máš nebo chceš jenom koupit doplňky?“ ptám se.

„Já vím, proč to mám.“ Odmítla mě. „Chci jen poradit něco pro tělo.“

Začala jsem z regálu dávat na stůl doplňky, které by si měla koupit. Koenzym, céčko, Noni, antioxidanty, minerály, lecitin, tekutý kyslík,... Schwálně jsem vršila hromadu potřebných produktů pro tělo. Moc dobře Libušku i její rodinu znám, a tak vím, že nouzí netrpí. Víam ale, čím ta rodina „trpí“.

7 kroků k radostnému srdci

Začala se ptát, na co to všechno potřebuje. Vysvětlovala jsem jí, k čemu je nezbytné to a k čemu ono. Co který doplněk dělá a proč ho ona užívat potřebuje.

„Nemůžu si to všechno koupit, je to moc peněz. Manžel jede s kamarády na ryby do Norska, víš, kolik to stojí? A syn ještě nemá práci, jeho žena je doma s dítětem, musím jim pomáhat. A maminka si na Lutein taky už zvykla, musím jí ho kupovat, z důchodu na něj nemá.“

Mlčela jsem a nic na to neříkala. Seděla na židli a hledala další a další „potřebné“, kterým musí věnovat své peníze. Možná čekala, že ji budu přesvědčovat, ale za ta léta, co ji znám, jsem věděla, že to smysl nemá. Že si na to musí přijít sama. A tak jsem mlčela. Za chvíli zmlkla taky a nastalo takové zvláštní, ale srdečné ticho.

„Chceš trochu vody?“ ptám se jí. Místo odpovědi se rozplakala.

Všem pomáhá a každý na ní kašle. Může se přetrhnout a nikdo jí nic nevrací. Všechno dává a nic nedostává. Už nemůže.

Jen jsem jí řekla, že až padne, tak těm, komu pomáhá, nebude mít kdo pomáhat. Že ta pomoc stejně jednou skončí. Tak ať to utne sama dřív, než padne.

Koupila si všechno. Vlastně ještě víc. Řekla jsem jí, ať zváží, jestli tu operaci ještě trochu neodsune, a dá svému tělu ještě šanci. Ať se nadopuje a za nějakou dobu uvidí. Když se to nebude zlepšovat, tak na operaci může jít vždycky.

7 kroků k radostnému srdci

Přírodní doplňky stravy dělají divy. I když to někdo popírá. Máme s nimi už 20 let zkušeností. Je tomu tak proto, že jsme spojené nádoby - tělo, mysl a duše, takže když užíváte cokoli přírodního, pomáhá vám to i pochopit a změnit postoje a chování. Ano, funguje to i obráceně – když změníte něco v hlavě, změní se i tělo. Dokonalý systém!

Záleží na každém, jakou cestou se vydá. Ideální je samozřejmě využít všechny cesty. A tak když si Libuška přišla za měsíc pro další hromadu doplňků, domluvily jsme si i konzultaci.

A tím začala její cesta za zdravým srdcem. A sebeláskou. Přestala se rozdávat, přestala ztrácet energii přehnanou péčí jen o druhé. Začala žít svůj život, a její tělo se dobíjelo jako z nabíječky. Svou operaci posouvala stále dál a dál, až pochopila, že už žádný strojek nepotřebuje 😊

Srdce léčíte láskou. Ale nejen k druhým, ale především k sobě. Pokud nemilujete sebe a nebráníte sebe a nepečujete o sebe, nemůžete milovat, bránit a pečovat o nikoho jiného.

Libuška nakonec pochopila, že svým obětováním se druhým jim vlastně ubližovala. Protože jim odsouvala jejich školu, kdy měli oni něco prožít a pochopit. Když to dělala za ně, nemuseli a ani nemohli oni.

Milujte, ale začněte u sebe! 😊

Obsah

Věnování a poděkování	2
Prohlášení.....	3
Skutečný příběh	4
I. Radujte se z daru jménem Život!	8
II. Každý den se při pohledu do zrcadla zaraduji!	10
III. Jsem jedinečný díky svým nedokonalostem!.....	13
IV. Každý okamžik je důvod k radosti!.....	17
V. Starej se o sebe a druhé nech být!.....	20
VI. Nech každého, ať si vybírá, co chce. I smrt.....	23
VII. Přestala jsem se bát... i ty se přestaň bát!.....	26
Co můžete udělat víc?	45

I. Radujte se z daru jménem Život!

V květnu přichází období srdce a tenkého střeva, doba časného léta, na které se vždy tolik těšíme!

Celé jaro všude kolem sebe slyšíme - to léto snad nikdy nepřijde. Máme depresi z nedostatku sluníčka. A co se stalo, když konečně vylezlo? Nasadíme černý brejle a strčíme si do uší sluchátka!

Proč to děláme?

Máme strach. Strach podívat se druhým do očí, promluvit na ně, chovat se tak, jak je mi vlastní. Držíme se na uzdě a nechceme ukázat své nitro. Je to výsledek našich minulých zkušeností, výsledek především výchovy.

Mrkněte se na malé děti. Radují se z prostého bytí. Neřeší, jak při tom vypadají, co si o nich druzí myslí, a jestli je to vhodné. Tohle všechno jim naimplementujeme do hlavy my. A také my to tam máme od svých rodičů a jiných dospělých. A dnes říkáme: "Kdybyste prožili to, co já, taky byste měli potřebu se chránit. Kdyby vám tolik ubližovali a smáli se, taky byste neměli potřebu se s druhými bavit."

Každý NĚCO máme. Ale každý máme volbu a to vždy.

Záleží jen na nás, pro co se rozhodneme - pro lásku nebo pro strach?

Strach je výzva jít do toho, překonat ho a prostě ty věci, kterých se bojím, zkusit. Přece nic není v životě náhoda a všechno, co se kdy stalo, bylo vždycky v můj prospěch. Potřeboval jsem to přesně tak! A tak i ty nepříjemné věci byly v můj prospěch a přesně tak jsem je potreboval. Proč si to tedy "pamatovat" a cítil se zraněný, když vím, že to bylo v můj prospěch?

Cítit se zraněný je útěk od akce, schování se v koutě, nechut' přijmout, že to zranění jsem potreboval a z kouta musím vylézt sám. Hlavně se nelitujte a nikoho nelitujte!

Každý má přesně to, co si zaslouží 😊

Naprosto všichni máme zranění. Naprosto všichni máme důvod se neradovat ze svého života. Ale jaký to pak je život?

Ať už máme důvod jakýkoliv k tomu se neradovat, všichni máme jeden důvod se radovat.

Ten důvod je život sám!

I kdybyste našli pouze jednu jedinou věc, pro kterou se vám líbí žít, tak se z ní radujte! Celý svět se mohl spiknout proti vám, můžete být tělesně na dně a žádnou perspektivu. Podívejte se nahoru. Slunce je tu pro každého a je úžasné!

Nejvíc radosti zažijete v přírodě. Tolik nádherných věcí a nic nechtějí. Jen to, abychom se na ně podívali a radovali se z nich.

II. Každý den se při pohledu do zrcadla zaradují!

Jsem nadšený a radostí mi srdíčko buší! Co všechno můžu prožívat, z čeho se radovat, čím se trápit, koho potkávat, co vidět, cítit, chutnat, co zakusit. Není to neuvěřitelná nádhera, ten život?

Jsem vděčný za dar života!

A teď tu stojím. Dívám se na sebe do zrcadla a váhám. Jsou ty uši hezké? A co ramena, nejsou moc pokleslá? Oči mohly být trochu větší a řasy delší. Kdybych měl ústa víc plná, líbil bych se sobě víc. Nejsem úplný vzor krásy...

Jak se mám radovat z toho, co vidím v zrcadle? Když to není k radování?

Normálně to trénovat, jako všechno v tomto tréninku lásky. Učíme se být víc láskou, začít je třeba u sebe 😊

Prostě povinně 😊 Nečekejte, až to přijde samo, nepřijde to nikdy, chce to trénovat, až to nakonec bude přirozené stejně, jako když se se zalíbením díváte na malé dítě. Taky se zcela přirozeně zaradujete, jak je krásné se na něj dívat.

Jsme obaleni zkušenostmi. Nepříjemnými zkušenostmi. Že nejsme dost hezcí, dobří, šikovní, že lásku si musíme zasloužit, že musíme být hodní a pak budeme pochváleni.

Jste nádherní už teď a bez jakýchkoliv podmínek! Takoví, jací jste právě teď!

Mám pro vás pomůcku, která mně ukázala celou mou duši 😊

Postavte se blízko k zrcadlu, abyste viděli jen svůj obličej. Dívejte se sobě do očí, dívejte se do svých očí stejně, jako se díváte do očí někoho, koho milujete. Jako se díváte na malé dítě. Jako se díváte na svou maminku, tátu. Dívejte se do svých očí a pozorujte, jak jsou hluboké, živé, bystré, jak jiskří. Kolik lásky je v nich schováno, jak nádherné jsou.

Dívejte se do svých očí a nechte se dojmout tou nádherou. Zalije vás neuvěřitelná vděčnost, která vás rozpláče.

V tu chvíli uvidíte svou duši, pocítíte spojení s "někým", kdo je za očima, ucítíte spojení se sebou samým.

Pocítíte k sobě lásku a už nikdy se na sebe nepodíváte jinak.

Vaše mysl si tenhle pocit zapamatuje navždy.

Od té doby vždy, když se jen letmo v zrcadle uvidíte, vzpomenete si na "sebe", na svou duši, která vás miluje a vy ji. Téměř samovolně se pousmějete 😊

Oči jsou okna do vaší duše. Trénujte to!

Až se vám podaří spojit se se svou duší, až pocítíte tu vděčnost za život sám, všechno ostatní pomine. Nebudete se ničím a nikým trápit, budete vděční za to, že tu jste. Všechno všem odpustíte,

protože život je nádherný a budete šťastni, že tu jednoduše jste tak, jak jste. Bez podmínek.

Opakování je matka moudrosti 😊

A tak vždy, když půjdete kolem zrcadla, výkladní skříně, čehokoliv, kde se uvidíte, vzpomeňte si na ten pocit vděčnosti, spojení se svou duší. Čím častěji si to budete opakovat, tím rychleji se dostaneme k dalšímu kroku radosti z našeho života, a to radosti z nedokonalostí, které mám.

III. Jsem jedinečný díky svým nedokonalostem!

Řekli jsme si, že nikdo nemá důvod se trápit! Každý z nás máme důvod k radosti, a tím je život sám!

A už se umíme spojit se svou duší 😊 Jde vám to?

A dnes se naučíme smát se tomu, co schováváme...

Milovala jsem pohádku o Pinocchioví, panáčkovi s velkým nosem, který se uměl radovat nejen z něj, ale i ze všeho nedokonalého, co na sobě měl. Přesně si pamatuji (a dodnes ho mám) ten pocit, jak moc jsem oceňovala jeho velký nos, jak jsem s ním cítila, jak mi přišel úžasný a nádherný právě kvůli tomu nosu.

NIKDY mě nenapadlo, že je jeho nos ošklivý! NIKDY mě nenapadlo kvůli jeho nosu nečíst jeho příběh...

Žijeme ve hmotném, duálním světě, světě norem. Je norma, co je hezké a co ošklivé, co je velké a co už moc velké, co se dá tolerovat, ale co už ne. Tenhle svět, tenhle matrix, je neuvěřitelně dokonalá půda pro náš trénink sebevědomí!

Všichni rozumem víme, že všechny vzory dokonalosti, ke kterým vzhlížíme, jsou vyretušované a zdokonalené uměle. Všichni rozumem víme, že takoví ve skutečnosti nejsou. Přesto chceme být stejně dokonalí. Chodíme na plastiky, nebo se aspoň trápíme, jak vypadáme. Nestačí nám příběh Michaela Jacksona?

Přece víme, že naše tělo je odrazem naší duše, na něm se ukazují všechny naše životní výzvy, tzv. chyby. Naše jedinečnost tkví v tom, že nikdo nemá stejné životní úkoly, jako máte vy, jste v nich jedineční. Proto nemůžeme mít stejné nosy, zadky a prsa.

Naše tělesné nedokonalosti jsou ukazatelem našich stinných stránek, našich oblastí, které se snažíme skrýt, protože víme, že jsou to oblasti, které zatím neovládáme.

Co znamená ale mít se rád?

Mít rád sám sebe je přijímat se takový, jaký jsem, otevřeně se postavit ke všem svým negativům a tématům, ve kterých selhávám, a nejdou mi. A přijmout je s láskou.

Dát je na světlo a říct - tak to mám!

Udělat si nová prsa není jen tak nějaká maličkost a nepodstatná pitomost, je to neuvěřitelně silný zásah do našeho posunu jako duše! Proč?

Pokud odmítnu na svém těle cokoliv, co mám, odmítám svůj životní úkol!

Je to vítězství ega, mysli a rozumu, mé mužské stránky, racia, nad intuicí, duší. Je to popření důvěry, že vše, co se mi děje, má pro mě nějaký smysl a že nic se neděje náhodou.

Každý, kdo si nechá spravit své tělesné nedokonalosti, se povyšuje nad vesmírné zákony...

To, že mám malá prsa, mi ukazuje, že můj životní úkol je učit se být ženou. A protože to nezvládám, tak se snažím nějak ta malá prsa schovat, stydím se za ně - stydím se za to, že nejsem dost ženou. Zatím jsem nepochopila, že ženou nejsem díky prsům, ale díky chování a vystupování, díky komunikaci, a tomu, jak vystupuji jako láska! To, že mi ta malá prsa vadí, tak mne to stále nutí se tou věcí zabývat - až konečně tenhle úkol zvládnu. A co se stane, když si nechám uměle prsa zvětšit? Přestane mě tahle oblast zajímat, přestane mě dráždit k pochopení a posunu. Hm... blbý, co?

Jenže Vesmír není pitomec a na naše okliky je připraven 😊

Úkol je úkol a nějak nás k němu prostě dotlačí. A tak nám třeba umožní, abychom nemohly otěhotnět. Nebo nám posílá partnery, kteří nás mlátí a nedoceňují jako ženy. V každém případě nás nějak k řešení ženské otázky stejně dovede.

Pracujte se svým tělem vědomě!

Koukněte do zrcadla a to, co vám na sobě nejvíc vadí, rozšifrujte. Zjistěte, pokud to ještě nevíte, jaké poselství vám ten nevzhledný orgán či část těla nese. A pak to vytáhněte ven! Vyneste na světlo boží úkol, který symbolizuje to, co se vám nelíbí!

A poděkujte za tu dokonalost!

A radujte se ze své nedokonalosti, protože jen díky malým prsům a velkému nosu tu můžeme, ve škole života, být! Kdybychom byli dokonalí, nenarodíme se do školy života přece 😊

A mám pro vás zase pomůcku:

Určitě jste každý z vás viděl člověka, který měl fakt něco děsného! Uši jako plácačky, nos jako skobu, hlavu jako balon, nohy jako parníky, ruce jako lopaty, oči jako pinpongové míčky. Nebo jste viděli zvíře, které se stalo hříčkou přírody - pes s nohama jezevčíka, ušima kokršpaněla, tělem bernardýna a ocasem vlčáka. No děs!

A teď si vzpomeňte na pocit, který jste měli, když jste něco takového viděli....

Co to bylo? Hnus? Určitě ne! Ten pohled ve vás vyvolával smích!!!

Ano, to je ten pravý postoj!

Smích je totiž radost, radost z neuvěřitelného množství proměn člověka a zvířat a přírody!

Radost z jedinečnosti každé bytosti!

I vy jste jedineční! I váš zadek je k smíchu! Jakýkoliv! Smějte se mu, je parádní a jedinečný!

IV. Každý okamžik je důvod k radosti!

Srdce a tenké střevo jsou párové orgány, podporují se nejen tělesně, ale také duchovně.

Naše srdce potřebuje pro svou dobrou funkci živiny, naše radost ze života potřebuje důvody. Máme pocit, že radovat se jen tak vlastně nejde, že k radosti musíme mít nějaký důvod. A že ve smutku, trápení, neštěstí, starostech a bolesti se nejde radovat...

Je jen a jen na nás, co si každým okamžikem vybíráme - lásku nebo strach. Radost nebo smutek. Situace, které k nám přichází, nás mají vždy něčemu učit, my se jimi ale nemáme trápit. Máme si říci:

"Z nějakého důvodu tohle potřebuji, sice se mi to moc nelíbí, ale vím, že to nedostávám náhodou a je to pro mé dobro, i když mi to teď příjemné není. Víím ale jistojistě, že to je dobře!"

Tenké střevo vstřebává živiny, duchovně vstřebává zážitky, situace, které prožíváme. Umíme je vstřebat jako prospěšné pro nás a to vždy? Nebo je přijmout nechceme, příliš se v nich hrabeme, snažíme se vše pochopit ještě před tím, než je přijmu? Hledám důvody? Pak si oslabuji své tenké střevo... a následně strádá srdce.

Má radost je nezměrná - já totiž jednoduše žiji!

Jsem šťastná, protože umím milovat sama sebe!

Ráno otevřu oči a venku prší, je zima, že bys psa nevyhnal. Jenže příroda to přece nedělá jen tak zbytečně, má k tomu nějaký důvod. Změním to, když to budu rozpitvávat? Obuju si holínky a vezmu deštník a jdu do deště. Teprve tam zjistím, jak úžasné je bubnování kapek deště, jak déšť voní a jak je neuvěřitelně očištný!

To je radost!

Na procházce s Badíkem potkávám starší paní, která mi vynadá, že ho nemám na vodítku. Řve na mě a vyhrožuje městskou policií. Asi má nějaký problém, asi je fakt dost smutná a nešťastná, že potřebuje řvát na druhé lidi. Její den dnes asi nebude nic moc. Omluvím se jí a uvědomím si, kolik blbostí lidi řeší a jakými nesmysly se trápí a rozčilují. Jsem vděčná za tuhle paní a raduju se, že já si tohle dneska nevyberu.

Raduju se, že tohle dělat nemusím!

Přijdu do obchodu a vybírám si snídani. Beru do ruky desátý sýr a prohlížím složení, jestli třeba náhodou nenarazím na nějaký nový, lepší, bez obsažené soli a přídatných látek. Nic. Dávám tedy do košíku ten jediný, který snídám každý den.

Neřeším, proč to vyrábí... a raduju se!

Raduji se, že vyrábí alespoň jeden sýr, který je čistý, a já si nemusím vyrábět doma svůj vlastní.

Otevřu počítač a v poště najdu 68 nových mailů od lidí, kteří ode mne něco chtějí. Mám sklon znervóznět. To nestihnu. Jenže si uvědomím, že spousta lidí by byla vděčna za desetinu práce, kterou mám já. Spousta lidí by byla vděčna za jediný mail, za jedinou otázku, za jediného klienta, kterému by mohli poradit. A já jich mám tolik! Není to k jásání?

A tak se raduji, že mám spoustu práce!

Každý okamžik je důvod k radosti!

Každý okamžik máte na výběr, jak se rozhodnete věci vnímat, přijímat a vstřebat.

Každý okamžik si můžete zvolit, jak se budete cítit.

Neexistuje nic vnějšího, co by způsobilo, že je vám smutno.

Jste to jen vy sami, kdo si smutno vybere.

Přiznejte si, že jak se cítíte, je vaše volba! Takhle jste si to vybrali a tak to chcete!

Jen JÁ mohu za své špatné pocity!

A tak si místo toho vyberte radost v každém okamžiku. Věřte, že to jde, chce to jen zkoušet a trénovat 😊

V. Starej se o sebe a druhé nech být!

Naše srdce tluče pravidelně. S přesnou harmonií krev do těla vypuzuje a zase nasává. Stejně jako nádech a výdech. Kolik dám ven, tolik přijmu dovnitř. Kolik věnuji sobě, tolik druhým.

Stav našeho srdce a toho, jak si všímáme sebe a jak druhých, vidíme na našem nose. Pokud máte špičku nosu nesouměrnou, pak máte i nevyrovnané dávání a brání.

Zvětšená špička nosu na levé straně ukazuje, že víc dáváte druhým a málo berete. Vše naplňujete ven a málo sobě. Proto tito lidé často trpí nízkým tlakem, protože do svého vlastního života dávají málo dynamiky. Jsou vyčerpaní péčí o druhé, věčným dáváním a rozdáváním. Tito lidé žijí na druh.

Zvětšená špička nosu na pravé straně ukazuje, že se staráte víc o druhé, ale ve smyslu, že na ně tlačíte, aby dělali to, co chcete vy. Máte pocit, že musíte všechno řídit a mít vše pod kontrolou. Každému organizovat život, protože vy to přece víte nejlépe. A tak tito lidé trpí vysokým krevním tlakem.

Vždycky a s každým člověkem řeším, že se stará o druhé víc, než by měl. Nechápe, že má nechat každého, ať si dělá, co chce. Je to naprosto normální postoj. Myslet si, že by mě mělo zajímat, jak žijí druzí, zda jsou šťastní a spokojení. A taky bych měl pomáhat, aby

byli, pokud nejsou. A samozřejmě se taky trápí, když se oni trápí. A rozčilovat, když oni mají nějaký problém.

Jak to máte vy? Už umíte starat se jen o sebe?

Potřeba starat se o druhé vychází z pocitu, že někdo jiný ovlivňuje můj život. Že chování druhých lidí má nějaký vliv na to, jak žiju já sám. Jestli jsem šťastný.

A tak řešíme, proč někdo se zachoval nějak, a my pak z toho (chudinky) máme smutek a trauma. Kdyby se přece tak nezachoval, žádný smutek bychom neměli! Tak je třeba mu říct, že by se měl chovat jinak!!

No jo... jenže tak to nefunguje. Už přece víte, že nikdy nemůžu změnit druhého člověka. A je to ze samotné podstaty života vlastně nesmysl to chtít 😊

Druzí jsou jen naši trenéři, učitelé. Dostávají nás do situací, které si máme prožít. Tak zlobit se nad nositeli těchto příležitostí je přece mimo.

Pamatuju se moc dobře, jak jsem smutnila z toho, že se mým dětem nedařilo tak, jak bych já si představovala. Přišlo mi nemožné radovat se z vlastního života, když ony nefungovaly tak, jak já si myslela, že by měly. Když ony se neradovaly, nešlo to ani mně. Jenže!

Pak mi došlo, že i ony si prochází svou zkušeností. I ony si potřebují věci zkoušet a dělat chyby. I ony musí projít smutkem a nepohodou. Aby ony samy pochopily, co ony potřebují. Takže nechat je být, ať si

7 kroků k radostnému srdci

prochází slzavým údolím je nejvyšší projev mé lásky k nim. Dovolit jim to. A netlačit je, aby si život zařídily jinak.

Pokud se to naučíte jednou, budete to umět napořád a s každým!

Uvědomte si důležitou pravdu:

Pokud se přehnaně staráte o život druhých, nezbývá vám energie na svůj vlastní život!

Tak se starejte o sebe a druhé nechte být!

VI. Nech každého, ať si vybírá, co chce. I smrt.

Jsem neuvěřitelně vděčná za všechny informace, pochopení a uvědomění, jak život funguje, jaký má vlastně smysl a kdo jsme my. Díky tomuto základnímu vědomí, díky tomu, že VÍM, jsem se neuvěřitelně rychle vyrovnala se smrtí svého táty. Dokonce mám občas pocit, že to pro ostatní může vypadat nepatříčně...

Vím, že je to téma, které se moc nepitvá. Jenže každý z nás touto zkušeností dříve či později projdeme a já doufám, že má zkušenost třeba někomu z vás pomůže.

Po smrti blízkého, někoho, koho jste milovali a on miloval vás, vždycky přijde šok. Na smrt se lze obtížně připravit. Je jedno, zda odcházíme ze života pomalu nebo se to stane náhle, vždy je to šok. Nechceme to totiž přijmout, chceme, aby vše pokračovalo tak, jak to bylo doposud.

Existuje ale jedna důležitá pravda - život v tomto fyzickém těle není nekonečný.

V tom šoku přejdeme často do fáze obviňování. Nejdřív obviňujeme všechny kolem, hledáme, kdo za to může. Pak začneme obviňovat sami sebe, co jsme mohli udělat lépe a jestli jsme ke všemu nějak negativně nepřispěli. Začneme pitvat, zda máme i my nějakou vinu.

Jenže další důležitá pravda je, že minulost nelze změnit.

Jediné, co potřebujeme udělat co nejrychleji, je přijetí, smíření se. Uvědomit si to, co všichni víme - nic není náhoda, vše se děje správně a to ve prospěch všech zúčastněných, vše, co se stalo, všichni potřebujeme. Možná zatím nechápeme proč, ale je to jisté.

A tak další důležitá pravda je, že realita prostě existuje a já ji dříve či později přijmout musím.

Nepláčeme nad tím, kdo odešel, ale sami nad sebou. Ztratili jsme něco, co jsme potřebovali, na čem jsme lpěli, co jsme chtěli mít věčně. Ztratili jsme část sebe samého. Díky tomu, že nám odejde někdo, kdo nás miloval, jsme donuceni doplnit si to chybějící místo sami, jsme donuceni dát si sami sobě víc lásky, díky tomu můžeme proniknout víc sami k sobě.

Láska je svoboda.

Nechat každého, ať si dělá vše podle svého rozhodnutí. Nic přece není náhoda a každý prožívá to, co sám chce, potřebuje, pro co se sám rozhodl (třeba ne vědomě myslí, ale duše to tak rozhodně chce). Proto nevolejme umírající zpět, nechme jim volnost a svobodu, nepoutejme je k hmotě, pustíme je.

A nastavme si vděčnost.

Vděčnost za vše, co jsme spolu prožili, co jsme dostali, čím nás ten, kdo odešel, obohatil.

Vděčnost přináší radost a úsměv.

7 kroků k radostnému srdci

A uvědomění si, že vše, co jsem teď, je také díky němu. To, jak cítím, žiju, miluju, pracuju, komunikuju, na všem má on svůj podíl. Vše dělal celý život proto, abych byla taková, jaká jsem a dělala to, co dělám. Musím pokračovat a s úsměvem.

A proto žádný smutek a žádný pláč, on by to tak nechtěl. Žádná černá a slzy. Radovat se z toho, že on už je Doma, nad věcí, všechno už mu došlo a shovívavě sleduje, jak my tady stále něco řešíme a něčím se trápíme.

Vím, že jeho poselství je - miluj a na všechno ostatní se vyprdni.

Miluju tě, tati!

S láskou Milunka

VII. Přestala jsem se bát... i ty se přestaň bát!

Je mi padesát...

Jsem tak šťastná ve svém životě! A víte proč?

Téměř celý život věřím, že existuje něco víc než tento život. Vodnáři to tak mají.

A tak se celý život ke mně dostávají informace, které mi přinášejí důkazy. Důkazy, které potřebuje rozum. Člověk potřebuje nejdřív důkazy, než to vědomí do sebe přijme natolik, že už pak Ví.

A pak už důkazy nepotřebuje.

Celý můj život se nese v duchu přijímání důkazů o vyšším smyslu toho, co je.

Jsem vděčná sobě, že jsem měla odvahu a pustila se do téhle jiné cesty i v práci.

Protože lidé, kteří se na mě obraceli a kteří za mnou chodí, mi přinášeli a přinášejí hodně silné důkazy. Když vidíte, jak v životech druhých lidí všechno sedí, jak všechno dokazuje vyšší smysl toho, co se jim děje!

Protože u druhých to vidíme mnohem jasněji, než u sebe.

Moje práce mě přivedla k jistotě, že nic není stálé a vše se mění.

(Docela se mi přičí o tom, co dělám, mluvit jako o práci. Pod pojmem práce se obecně vnímá nějaká povinnost, a to moje práce rozhodně neobsahuje.)

Jak se lidé vyléčili, uzdravili své vztahy, dokázali ze svého života udělat něco naprosto jiného.

Vše se mění a nic nezůstává tak, jak je to teď.

Smíření se s touhle základní poznanou pravdou mi pomohlo přestat lpět na tom, co mám teď.

Přestala jsem věci kolem sebe potřebovat. Víím, že teď je mám, ale zítra je mít nemusím. A vůbec se nebojím, co bude zítra.

Protože VÍM, že NĚJAK to bude.

Musí to být NĚJAK, protože život, já, věci a lidi kolem mě, nemohou zmizet, musí nějak pokračovat. A to „nějak“ je pro mě vždycky to nejlepší. I když mi to v tu chvíli tak třeba nepřipadá. Už to vím..

Energie je nezničitelná a věčná.

Tohle vědomí nejde předat, k tomu se musí nějak dojít. Každý svou cestou.

Já k tomu docházela sice stupně, léty jsem to cítila víc a pevněji. Ale v jeden okamžik jsem to přijala naplno. Jako když vás zavalí vědomí a vy už nikdy nepochybujete a od té chvíle už nepotřebujete žádný důkaz.

Ta chvíle byla po smrti mého táty. Možná ti to přijde divné, ale v jednu chvíli mi sdělil, že je v pořádku a všechno je v pořádku. A že nezmizel.

Já se přestala bát smrti. A tím zmizel můj strach ze všeho.

Z vlastní smrti, ze smrti mých dětí, mého muže, kohokoliv. Víím, že se nám nemůže NIC špatného stát. Je to ve mně stejně jako dech. Už k tomu nepotřebuju nic dalšího vědět. Je to tak.

Byla to neuvěřitelná úleva.

Tak neuvěřitelná, že to nejde popsat.

- Představ si, že se přestaneš bát, co se stane, když přijdeš o práci, přestaneš se starat, za co si koupíš jídlo.

- Představ si, že se nebudeš bát o svého muže, kterého miluješ, zda tě opustí nebo onemocní a zemře.

- Představ si, že se přestaneš bát o své děti. Nebudeš se trápit tím, zda jsou šťastné, zdravé, úspěšné, zda je jim dobře.

PŘEDSTAV SI TO!!!

Ten stav, kdy víš, že všechno, ať je to jakkoliv, je v pořádku a dobře pro všechny? Pro mě totální úleva a klid a štěstí a radost a ...

Moc ráda bych vás alespoň inspirovala, že je to možné. Je možné být šťastný a zbavit se lpění a strachu.

7 kroků k radostnému srdci

A teď mě hodně láká otázka, jak to bude vypadat, až přestanu lpět sama na sobě. Na Milunce Matoušové.

Až se odpoutám od toho, kdo jsem, co tady představuju, jakou váhu si tu dávám, na čem na sobě lpím. Přestat lpět sama na sobě ... jde to vůbec? Já vím, že jde, jen tohle jsem zatím do sebe nedostala tak, že to VÍM. Ale vím, že to přijde.

S láskou vaše Milunka 😊

Duchovní příčina oslabeného srdce a tenkého střeva

Srdce je centrum citů a lásky.

Je centrem lidského dění. Vyjadřuje osobnost člověka, jeho chápání a životní názory. Život bez bijícího srdce neexistuje. Srdce pohání radost, víra v krásu dní a událostí, které přijdou. Srdce je středem naší existence, brána z polarity do jednoty, centrum a východisko lásky (schopnosti milovat) a emocí, domov pocitů a místo nejhlubších citů. Srdce ničí bolest, bezútešné životní situace, v nichž jsme ustrnuli, zloba a nechuť žít.

Dávejte do srdcí lidí to, co jim srdce léčí – lásku, štěstí, optimismus a smích. Dávejte druhým i sobě – kdo se pro druhé otevírá, ten od druhých dostává. Posilujte své srdce láskou k sobě – postavte se před zrcadlo a řekněte si upřímně, jak jste krásní a jak se máte rádi. Nedokážete-li to říct sami sobě, nedokážete to vyjádřit ani druhým. Poslouchejte svou intuici, pohladejte svého partnera, když máte zrovna chuť, být se vám zdá, že není právě vhodná chvíle. Vhodná chvíle je stále, on na pohlazení čeká.

Srdce udržuje v pohybu krev, naši životní energii, proto je též ukazatelem toho, jak dokážeme řídit vlastní životní rytmus. Zda příliš netlačíme nebo neustupujeme (projevem je vysoký či nízký krevní tlak).

Léčivá formulka srdce: **Moje srdce tluče v rytmu lásky.**

Tenké střevo

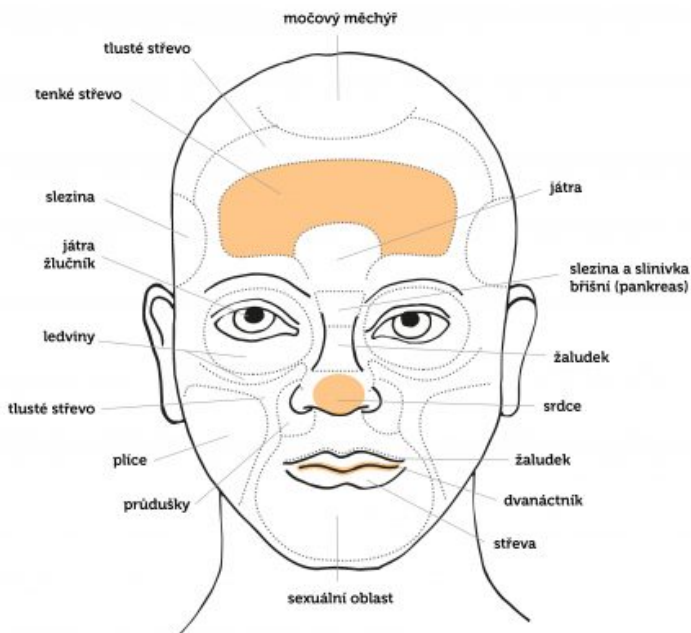
jako párový orgán srdce je analyzátor a zapisovatel dne. Pomáhá analyzovat životní prožitky a vstřebává je ve formě zkušeností. Pokud příliš pitváte situace, které se přihodily, problémy příliš rozebíráte a hodnotíte z mnoha stran, pak tenké střevo už nemá sílu řádně vstřebat ze stravy pozitivní látky. Stav našeho tenkého střeva je ukazatelem, jak v harmonii přijímáme a zpracováváme materiální poselství života. Zabývejte se problémy, ale možná dnes nemáte pochopit, proč se něco přihodilo, tak i když ublížíte svému tenkému střevu, nepochopíte nic. Vše má svůj důvod, někdy na to přijdete.

Léčivá formulka tenkého střeva: **Přijímám a přizpůsobuji se všemu novému v klidu a s radostí.**

Podpořit své srdce a tenké střevo bychom měli nejen tím, že se budeme radovat z každé zkoušky, která k nám přichází, že budeme vděční za možnost něco, alespoň málo z dané situace pochopit a následně ve svém životě změnit, a budeme šťastni a plní radosti ze života takového, jaký ho máme, budeme rozdávat radost sobě i druhým, ale také jejich **očistou**, kterou bychom jim měli v naší době plné stresu, chemie, nekvalitních potravin a znečištěného prostředí dopřát každý rok v jejich nejaktivnějším období, tj. v létě.

Diagnostika oslabeného srdce a tenkého střeva

Diagnostická zóna **srdce** se nachází **na špičce nosu**



Srdce – další diagnostické prvky

- špička nosu nabobtnalá a měkká – zavodnění srdce a zároveň i problémy s vylučováním tekutin vůbec

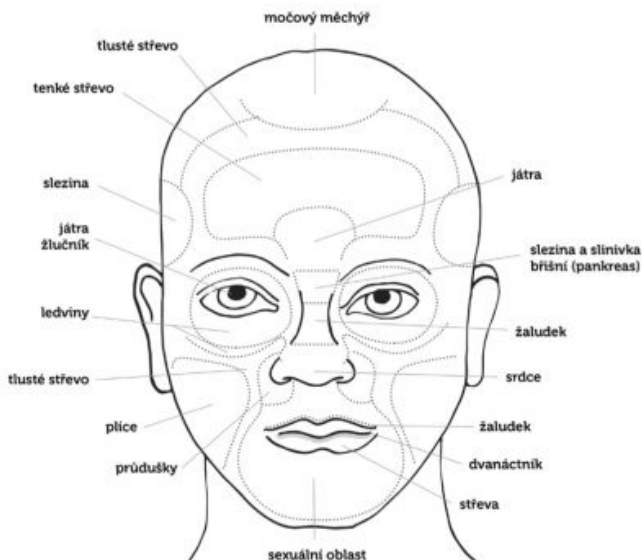
7 kroků k radostnému srdci

- špička nosu nabobtnalá a tuhá – obalení srdce tukem, předurčenost k srdečním záchvatům nebo možnost mrtvice
- červené či fialové žilky na špičce nosu – vysoký krevní tlak, předzvěst vážnější srdeční choroby nebo mozkové příhody
- výrazně vyvinutá spánková tepna a červený obličej – vysoký krevní tlak
- červené nebo fialové žilky na nose, tvářích, bradě nebo čele a začervenání tváří – nedomykavost srdečního chlopně
- tvar nosu „Pinokio“= úzký do špičky – srdeční slabost a přecitlivělost nervového systému
- nos mířící svou špičkou dolů – srdeční slabost, ale tentokrát ve vztahu k ledvinám
- nos s rýhou uprostřed špičky nebo je evidentně levá či pravá polovina špičky nosu větší – predispozice k srdeční nepravidelnost, arytmií
- tenká, ale kostnatá nebo tvrdá špička nosu, která může mít i hranatější podobu, anebo jakoby do špičky nosu někdo vtiskl důlek – známka citové strnulosti
- bílá špička nosu, bledost tváří – poruchy prokrvování, prochládání kůže a končetin
- krční tepna pulzující v klidu – porucha aorty, pokročilé rozšíření srdce

7 kroků k radostnému srdci

- cyanóza rtů, tváří, uší, silné krční žíly – selhávání srdce
- necitlivé místo mezi bradou a dolním rtem – blížící se infarkt
- velmi malé nebo neexistující měsíčky na nehtech – srdeční slabost
- svěšený okraj očního víčka – zatížení srdce
- červené žilky v bělmu oka – městnání krve v žilách, hemeroidy
- modré nebo namodralé bělmo – nedostatek vápníku s hořčíkem, přetížení srdce
- modrý nebo modrošedý kroužek kolem duhovky – odvápnění tkání, naproti tomu zavápnění cév
- zub moudrosti
- potíže s ramenem, loktem a rukou vnitřně
- Irisdiagnostika: srdce najdeme ve 3 hodiny na levém oku blízko zorničky. Černý kroužek kolem duhovky – stagnace lymfatického systému, nedokrvenost periférií a kůže.

Diagnostická zóna tenkého střeva se nachází na vnitřní straně dolního rtu



- zduření vnitřního dolního rtu – zduření tenkého střeva, překyselení
- nevýrazná kontura kolem úst ve střední části – predispozice k oslabení srdce a tenkého střeva
- bledé rty – nedostatečné prokrvení tenkého střeva
- zub moudrosti
- potíže s ramenem, loktem a rukou vnitřně

7 kroků k radostnému srdci

- potíže s kostí křížovou
- irisdiagnostika: rezavý věneček kolem zornice, především na vnitřní straně očí – toxicita tenkého střeva

Očista srdce a tenkého střeva

Srdce je orgán, bez nějž život neexistuje.

Je pumpou, která neúnavně bez odpočinku pravidelně vytlačuje krev do celého našeho těla a do plic a tím zajišťuje zásobování každé naší buňky nezbytným kyslíkem a dalšími živinami. Denně přečerpá až 12 000 litrů krve a klidně i víc, pokud se rozhodneme více aktivovat a budeme od něj požadovat intenzivnější práci.

Ano, my chceme samozřejmě od našeho srdce, aby dělalo stále, co má, ale umíme poslouchat i my své srdce a starat se o něj?

Určitě ne, to by úmrtí na srdečně-cévní choroby nebylo na předním místě v žebříčku. Uvědomíme si to většinou až pozdě, kdy majáček sirény nad námi kvílí a my se strachem a tlakem na hrudníku slibujeme sami sobě, jak věci změním. Potřebujeme se dostat až sem? Věřím, že když vy pročítáte tyto stránky, tak vy ne.

Srdce potřebuje pro svou činnost energii, která se k němu dostává jak jinak než krví.

Proto nejpodstatnější na jakékoli podpoře našeho srdíčka je ošetření cév. Zanesené cévy jsou v naprosté většině případů příčinou srdečních potíží. Krví se dostávají do srdce také živiny pro buňky, ty vstřebává ze stravy tenké střevo a tady bychom mohli vidět jistou souvislost a tudíž pochopit, proč jsou tenké střevo a srdce párovými orgány.

Navíc víme i o duchovních principech fungování všech orgánů těla, i zde můžeme najít souvislosti. Přílišné pitvání denních situací, jejich nepřijetí a snaha vše pochopit za každou cenu (to je naše oslabené tenké střevo) způsobuje neradost v životě, máme pocit, že život není krásný a zářivý (toť naše srdíčko).

Pokud máte potíže s nadýmáním,

žaludeční nebo dvanácterníkové vředy, trpíváte nevolností, máte hořkou chuť v ústech nebo pocit sucha, červená vám nos, pálí vás dlaně, máte zvýšeně citlivý loket a rameno, máte problémy s jazykem, to vše může mít příčinu v oslabeném tenkém střevu a tím i srdíčku. Také jakékoliv potíže s ledvinami vás upozorňují, že pokud potřebujete důraznější výzvu, dostanete ji v podobě srdečních potíží. Ne nadarmo jsou ledviny „učiteli“ srdce podle **orgánové růžice**.

Nejvhodnější dobou k regeneraci tenkého střeva a srdce je časné léto – období od 15.5. – 14.7.

navazuje tudíž na **očistu jater a žlučníku**, což opět vypovídá o fungování orgánové růžice, játra jsou pro srdce zdrojem energetické výživy, ale pokud jsou oslabená a nezregenerovaná, jak asi mohou srdce zásobovat energií? Nicméně pokud jste nepodstoupili očistu jater a chcete se pustit do regenerace srdce, nic se neděje – i při očištění tenkého střeva budeme podporovat játra, alespoň jaterním čajem.

Už jsme pochopili souvislost, proč je třeba čistit tenké střevo zároveň s posilováním srdce.

Jen vy sami však jste lékařem pro sebe, proto podle sebe a svého stavu vybírejte z nabízených doporučení a kombinujte. Máte to snazší než lékař – ničím zde doporučovaným si nemůžete ublížit.

Takže jak na to? Důležité je si uvědomit, že denní doba srdce je 11. – 13. hodina,

v této době srdce regeneruje, proto není vhodné v této době zatěžovat tělo přemírou potravy. Bohužel, „jako naschvál“ je to doba našeho běžného oběda. Po 13. hodině přebírá svou neaktivnější dobu tenké střevo, tudíž ani teď by nemělo přijít vydatné jídlo. Na to je čas až po 15. hodině. (Safra, jestli ti staří angličané neměli v něčem pravdu...)

Představuji vám celou podpůrnou kůru,

kteou si ordinujeme my v tomto období, co uděláte vy, je jen na vás, nic nepřijímejte jako chybu.

Od té doby, co máme k dispozici jedinečný filtr a aktivátor vody Aquarion,

každou očistu těla začínáme doporučením na to nezákladnější, co můžeme pro naše tělo udělat – začít pít čistou, zdravou, zásaditou, „živou“ vodu, která je mj. jedinečným antioxidantem.. Důležitost tohoto kroku jistě pochopíte 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? Čtěte pozorně...

Nopalin

je základní rostlina na léčení trávicího traktu. Čistí a oživuje obsah střeva, tím, že po spolknutí a zapití bobtná (je to dužina kaktusu), stimuluje střeva k lepší peristaltice. Užívá se 2 tbl. před jídlem. Pokud již o sobě víte, že máte jakékoliv potíže s cévami, máte je zanesené, pak si k **Nopalinu** přidejte **Pure Yucca**, ta totiž svým obsahem saponinů (skoro 95%!) pomaličku, ale důkladně odmydluje všechny usazeniny nejen z trávicího traktu, ale i z cév a vlastně celého těla. Teď k této kůře si dejte s každým Nopalinem jen 1 tbl., a počkejte si na podzim, kdy je nejlepší doba na očistu jukou a udělejte si klasickou očistu tlustého střeva. Podmínka užívání juky je dostatečný pitný režim minimálně 3 litry vody! Pokud to nezvládáte, nepřidávejte si jí, začněte Nopalinem, uče se pít a na podzim už to budete jistě umět.

Acidophilus (AC Zymes nebo Acydophilus with psyllium)

přátelská střevní bakterie, která oživuje trávicí trakt. Psyllium funguje jako čistič, stahuje nečistoty. Je dobré proto zapít acidophilus rozmíchaným mletým psyliem ve vlažné vodě (1 lžička do ¼ litru), užívá se 1 tbl. ráno na lačno a 2 tbl. kolem 13. hodiny opět na lačno.

Vitamín C

vyšší dávky vitamínu C podporují činnost bílých krvinek k ničení kvasinek, navíc čistí cévy a dokáže snižovat velmi výrazně cholesterol. Užívat 1000 mg ráno po snídani a 1000 mg odpoledne po obědě.

Resveratrol Plus

je výtažek z červeného vína, působí jako účinný antioxidant, který čistí cévy a nedovolí usazování cholesterolu a tuků na stěnách cév, je prevencí kardiovaskulárních chorob a vysvětluje, proč Francouzi, ačkoliv v jídle nešetří (tučné sýry), v podstatě tyto choroby neznají –

popíjejí po jídle kvalitní červené víno

Navíc omlazuje! V tomto produktu navíc najdeme 20 mg koenzymu Q10, takže skvělá kombinace.

Coenzym Q10

posiluje sliznice celého trávicího traktu, je energií pro každou buňku našeho těla. Zásoby koenzymu v našich buňkách se přestávají doplňovat po asi 30tém roku života, proto je poté třeba doplňovat doplňky stravy. Je prokazatelný jeho skvělý účinek na činnost srdce a funkci celého kardiovaskulárního aparátu. Doporučená denní dávka pro prevenci je 100 mg denně, pokud konzumujete hodně ryb, pak stačí denně 2 tbl. koenzymu sublinqual (1 tbl. má 30 mg) společně s acidophilem, tzn. ráno a kolem poledne.

Mega qProtect

je komplex antioxidantů, které jsou již dávno ověřené svou účinností (selen, vitamín E, vitamín A, ginkgo biloba atd.) na dobrou činnost srdce a navíc sbírající volné radikály, tudíž podporují detoxikace tenkého střeva a cév. Užívá se 3×1 tbl. po jídle.

Omega 3

patří mezi nenasycené mastné kyseliny, které prokazatelně snižují viskozitu krve, přispívají k jejímu lepšímu proudění, zlepšují prokrvování všech tkání a jejich zásobování kyslíkem a dalšími látkami, přispívají ke snížení rizika kornatění tepen a infarktů. Má výrazné protizánětlivé účinky v trávicím traktu (a jsme znovu u tenkého střeva), druhotně se podílí na vyléčení kožních potíží, např. lupénky. Užíváme je 3×1 tbl. po jídle.

Strong Bones

Pokud máte potíže se srdíčkem, pak jistě máte nedostatek vápníku s hořčíkem. Ty totiž zabezpečují harmonii mezi stahem a uvolněním (jang = vápník, jin = hořčík). V dnešním přechemizovaném světě máme přemíru anorganických minerálů a málo těch v bio formě, proto ačkoliv máme přemineralizované cévy a klouby, trpíme osteoporózou už v mladém věku. Strong Bones jsou minerály v chelátové = bio vazbě. Doporučené užívání je 1200 mg denně, tj. 2 tbl. ráno po snídání a 2 tbl. před spaním.

BioHarmonex

Pokud jste si již pořídili naprosto unikátní a všechny biorezonanční přístroje nahrazující **BioHarmonex**, pak si nastavte na dobu očisty

tenkého střeva mezi 13. – 15. hodinou program trávení a na podporu srdce mezi 11. – 13. hodinou program oběhový systém a během dne střídejte programy detoxikace, stále mladý, močové ústrojí a imunita.

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?

Doporučení je společné. Tenké střevo i srdce nejvíce ničí mléčné výrobky, výjimku tvoří pouze zákysy. Velmi prospívá zvýšená konzumace ryb, mořských řas a mořské zeleniny. Přímou léčivě působí na očistu cév, srdce i tenkého střeva zeleninové polévky (ne vývary z masa!) ze sezónní zeleniny, nejlépe kořenové. Doporučuje se zvýšit konzumaci česneku a cibule a denně alespoň jednu porci zeleninového salátu místo porce běžného jídla.

Do pitného režimu je dobré zařadit čaje:

Rooibos (léčí sliznice a čistí střeva). Nezapomeňte na podporu ledvin a močových cest – detoxikujete – takže odpoledne po 15. hodině vypít 1 litr čaje ledvinového. A večer před spaním určitě podpora jater v podobě čtvrtlitráčku jaterního čajíčku.

Ideální barva v této době je oranžová a žlutá.

Jsou to barvy čistící krev, odčleňují, uvolňují.

Z pohybové aktivity je dobrá turistika, plavání a dechová cvičení.

Ideální je koupání se v přírodě – spojíte vše v jednom. Pochopíte, že některé věci i bez vašeho pochopení prostě fungují a jsou (posílíte si

své tenké střevo) a zažijete dětskou radost z chladné vody a sluníčka, které hřeje (posílíte své srdce).

Co můžete udělat víc?

- Pokud chcete poznat sami sebe ze všech stran, zjistit, co je vaše poslání tady na Zemi, co tu máte dělat a v čem se zdokonalovat, jaké jsou vaše životní úkoly a výzvy..
- pokud máte problémy nejen s radováním se, ale třeba s odpuštěním, něco vyčítáte svým rodičům a někomu v minulosti, cítíte, že vaše vztahy s vašimi dětmi nejsou to pravé ořechové, pokud neumíte tolerovat názory jiných lidí, jste nespokojení, naštvaní..
- pokud se ve vztazích zmítáte obecně, nevíte, jak na vztahy s kýmkoliv, na koho se podíváte, druzí lidé vás rozčilují a trápí, a vy místo toho, abyste si život s druhými lidmi užívali, tak se soužíte..
- pokud jako žena máte potíže v partnerském vztahu a hledáte skutečnou ženu v sobě..

..ve všech těchto případech navštivte naši Akademii celostního zdraví a vyberte si program, který vám v těchto potížích pomůže!



7 kroků k radostnému srdci

radovatsejelaska.cz

akademiecelostnihozdravi.cz

Změna našeho života začíná vždy u nás samých! Jestli chceme cokoliv změnit, musíme sami udělat první krok!

A my jsme připraveni trošku vás popostrčit 😊

S láskou Miluška a Ivan Matoušovi

