

# 7 KROKŮ K RADOSTNÉMU SRDCI

... aneb Radovat se je láska



Miluška a Ivan Matoušovi

[radovatsejelaska.cz](http://radovatsejelaska.cz)  
[akademiecelostnihozdravi.cz](http://akademiecelostnihozdravi.cz)  
[empatia.cz](http://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 směrovkou. 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? .....	30

## **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, nechuť 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 zaraduji!

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 nezvládáme.

### **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. Vím 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 rozpítvávat? 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 😊

## 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!**



[radovatsejelaska.cz](http://radovatsejelaska.cz)

[akademiecelostnihozdravi.cz](http://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

