

Jak nebýt obětí, ale tvůrcem svého života

VŠE SE VŠÍM SOUVISÍ A NIC SE NEDĚJE NÁHODOU

VŠE SE VŠÍM SOUVISÍ A NIC SE NEDĚJE NÁHODOU



MILUŠKA A IVAN MATOUŠOVI

www.empatia.cz

www.akademiecelostnihozdravi.cz

© 2014

VĚNOVÁNÍ A PODĚKOVÁNÍ

Děkujeme, děkujeme, děkujeme!

Děkujeme všem, které jsme na naší cestě potkali. Rodičům, kteří nám dali vše nejlepší, co byli schopni. Naším dětem, které si nás vybraly a kterým jsme se snažili být dobrými rodiči. Jeden druhému za neuvěřitelný trénink lásky. Všem přátelům minulým, současným i budoucím, kteří procházejí našimi životy. Všem učitelům i žákům. Všem dušičkám, které se na nás obracejí o pomoc a myslí si, že my jsme ti, kteří jim mají pomoci. Třeba to z jejich pohledu tak je, ovšem pomocníky jsou především ony pro nás. Jen skrze ně a jejich otázky přichází odpovědi nám. V čemkoliv se chcete posunout a zvládnout to, to říkejte druhým.

Chceme tento ebook věnovat všem Vám, kteří už nechcete být oběťmi. Nechcete být potrháným hadrem, plápolajícím ve větru, jak se mu zlíbí. Chcete pochopit sebe i smysl Vašeho bytí v tomto životě. Chcete být vědomými tvůrci svého života, kteří se přijímají takoví, jací jsou. Se svými přednostmi i se svými nedokonalostmi. Kteří chápou, že právě ty nedokonalosti jsou výzvy, které mohou zlepšit a tím se posunout dál ve svém vývoji. Kteří pochopí, že žijeme proto, abychom se radovali ze svých předností a nadšeně je žili, a stejně tak nadšeně pracovali na svých výzvách, jimž říkáváme chyby a pak se jich bojíme. Kteří pochopí, že chyba není sprosté slovo. Že dělat chyby je to nejlepší v životě, protože jen díky nim se můžeme

Vše se vším souvisí a nic se neděje náhodou

posunout dál, ještě se vylepšit. Kteří pochopí, že jsme jen láskou, když se pro to rozhodneme. 😊

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.

OBSAH

Věnování a poděkování.....	2
Prohlášení.....	3
1. Naše příběhy.....	6
2. Proč sem přicházíme... ..	12
3. Co je vlastně karma?	15
4. Všichni jsme na cestě k dokonalosti	17
5. Kdy nebudeme potřebovat nemoc.....	20
6. Jak poznat, co mi vlastně je... ..	23
7. S čím vás můžeme seznámit?	25
8. Jsme to, co jíme	31
9. Očista těla.....	33
10. Co jíst?	36
11. Jezte cokoli, ale vědomě!	39
12. Krevní skupina.....	42
13. Vztahy.....	44
14. Jak být se svým partnerem šťastný?	47

Vše se vším souvisí a nic se neděje náhodou

15. Žij svůj život!	49
16. O práci a svobodě z pohledu duchovního	52
17. Síla je ve vás samých	56
18. Programy Akademie celostního zdraví	60
... a vo vo vo vo tom to je! 😊	70

1. NAŠE PŘÍBĚHY

Proč začínáme našimi příběhy? Protože sdílení příběhů je jeden z nejlepších způsobů, jak předat zkušenosti a motivovat ostatní lidi k činům. Jsou to názorné příklady, že když se zahodí strachy a udělají nějaké kroky, mohou se dít třeba i zázraky!

Sdílejte i vy své příběhy s ostatními lidmi. Nikdy nevíte, koho můžete inspirovat, komu můžete pomoci, nebo třeba „jen“ ukázat cestu.

PŘÍBĚH MILUŠKY

Je mi přes padesát.

Minimálně 2/3 mého života jsem čekala, kdo mě udělá šťastnou. Co a kdo. Co se musí stát a kdo to udělá. Své životní štěstí jsem měla spojené s dětmi, rodinou, Ivanem, prací.

Když mi můj přítel Milan Walek řekl, ať se starám sama o sebe, nejdřív mě to dost popudilo. Já jsem v té době vůbec nechápala, co je to starat se sama o sebe a nebylo mi jasné, proč bych to vůbec dělat měla.

A taky dost dlouho trvalo, než jsem to pochopila.

To pochopení přišlo s tím, že jsem přijala své životní úkoly, že jsem poznala sama sebe.

Že jsem se přestala trápit svou rodinnou karmou a přestala jsem se rozčilovat, že mám moc mužské energie. A přijala to jako skvělou výzvu.

Přijala to jako to starání se sama o sebe.

Že zvládat tyhle své úkoly je přesně to, co myslel Milan.

Nejdřív jsem vůbec netušila, jak to mám dělat. Přišlo mi to vše jako nějaké vzdušné zámky. Neuměla jsem to uchopit prakticky. To vše ale jen do té chvíle, než mi docvaklo, že k té praktické škole tu mám své učitele. Lidi, kteří jsou mi nejbliž.

Začala jsem pozorovat, co ti mí učitelé pro splnění mých úkolů vše dělají.

Jak se mohou přetrhnout, aby mi nastavili správnou laťku a vytvořili dokonalé cvičiště. Ivan ve zvládání mé ženské role, můj táta v léčení rodinné karmy, mí klienti v nastavování si hranic.

Každý měl a má nějakou svou trenérskou úlohu.

Vím, že v tomhle procesu "učení se" jde o mé zlepšování, o to, že se já posouvám víc směrem k lásce.

A za to všem děkuju.

Pochopení a přijetí je základ, kterým se dostanete k tomu nadhledu. To se vás snažíme učit ve svých programech.

Pochopit a přijmout své silné i slabé stránky a přijmout je jako výzvy ke změně.

No a tak jsme u toho posledního, co je třeba doplnit jako do svaté trojice.

Pochopení - přijetí - děláni

Nestačí totiž vše o sobě vědět, a ani to přijmout jako výzvy, když nic pro svou změnu neuděláte prakticky. Něco maličkého, ale každý den. Cokoliv ve smyslu své změny k lepšímu v tom, co o sobě vím.

Když jsem to začala dělat, zjistila jsem něco neuvěřitelného!

Pochopila jsem ten DŮVOD, proč to mám chápat, přijímat a pak dělat. Je to opravdu jako svatá trojice, kdy jedna část podporuje druhou, navzájem se posilují a pomáhají si.

Najednou se vám váš život ukáže jako na dlani, vy vidíte sebe a cítíte, jakou moc v něm máte. Co všechno jste schopni udělat. Změnit. Posunout. Jak jste skvělí a úžasní.

Jací nádherní tvůrci jste!

VĚDOMÍ TVŮRCI VLASTNÍHO ŽIVOTA!

Je to dokonalé a úžasné, když vidíte svůj život z nadhledu a chápete, proč se vám věci dějí. Já žasnu nad tím zázrakem.

S láskou Miluška

PŘÍBĚH IVANA

Jsme s Miluškou odlišní, jak oheň a země. (Proč neříkám voda? No není to náhoda, o Astrologii devíti planet tu ještě budeme mluvit 😊) Mám v datu narození samá lichá čísla, takže samá „mužská energie“. Rozum, logika, levá hemisféra..

Miluščiny výše popsané počáteční aktivity jsem velmi intenzívně bojkotoval a její setkání s prapodivnými existencemi, blábolícími (podle mě) naprosté nesmysly, nemohl vystát. Věci jsou přece tak a tak (jak mě to naučili rodiče a škola), to a to je správně, tělo si řekne, co je pro něj dobré, nemůžu zato, že jsem nemocný a proto jsou tu doktoři. Tečka. Kdybych tenkrát uměl překonat své ego, musel bych si připustit, že vlastně mě to ale v nitru duše moc a moc zajímalo.

No, nebudu to prodlužovat, moje dušička dobře věděla, kam se chce dostat, tak jsem musel jsem dostat „za vyučenou“. Nejdřív fyzicky. To nejlíp funguje, obzvlášť, když tam je strach. Můj táta umřel na rakovinu jater, když mu bylo 46 let. A mě devět. Umíte si představit, co to se mnou udělalo, když mi bylo po čtyřicítce a začalo mě stále častěji bolet v pravém podžebří?

Zase to zkrátím – nechal jsem si od těch „šarlatánů“ poradit, vysvětlit a nějak podezřele to do sebe začalo zapadat. A když mi to pomohlo od potíží, začal jsem se o to přece jen zajímat. A to byl konec..

Všechno bylo najednou jinak. Moje zaryté představy se otočily o 180 stupňů a najednou byly mnohem logičtější, než ta moje logika předešlá.

A protože Miluška už mezitím přestala tlačit, mohl jsem se i já „svobodně“ rozhodnout pro změnu. Začal jsem se o to také zajímat, začali jsme spolupracovat, začal jsem masírovat a při tom s lidmi probírat jejich bolístky. A není lepšího způsobu, jak slyšet, co potřebuji, než když to říká moje huba někomu dalšímu. Ostatně proto tu pro sebe jsme. Vždycky mi přišel na stůl ten správný člověk, abych mu říkal, co potřebují moje uši (znovu) slyšet.

Třetí a poslední zkratka – nešlo to snadno, vlastně jsme se museli přesto všechno skoro rozejít, než jsme pochopili, že musíme řešit každý sebe, druhého jen pochopit a dát mu možnost, svobodu k vlastnímu rozhodnutí. Samozřejmě tak, aby nebylo potlačeno moje právo na rozhodnutí. A pak najednou nebyl důvod odcházet.

Podle všech „chytrých nauk“ bychom spolu s Miluškou vůbec neměli být. Taky bylo naše soužití většinu času „Itálie“, za kterou bychom se mohli do konce života stydět, kdybychom

nevěděli, že je to zbytečné, protože sebemrškačstvím už to nevrátíme a z určitého důvodu jsme si tím museli projít.

Jak to, že jsme spolu doted', už skoro 25 let(!) a poslední roky jsou nejhezčí za celou dobu? Co nás v tom vztahu udrželo i v dobách, kdy jsme se vlastně nenáviděli? Sousedí by vám mohli vyprávět.. Od Války Roseových to někdy nemělo daleko.

Odpovědi jsou dvě. Za prvé a především je to Láska. Vždycky, i v těch nejhorších chvílích, jsme se milovali. Tam někde uvnitř. Hluboko. A víme, že to tam bude vždycky. Proto jsme se našli. Proto jsme byli schopni „ublížit“ bývalým partnerům a odejít, protože tam „to“ prostě nebylo.

Druhou odpověď najdete na těchto stránkách. Když jsme (konečně) pochopili, že buď se musíme rozejít nebo musíme něco změnit, začali jsme se každý zabývat především sebou. Proč se mi vlastně děje to a to? Co o sobě vlastně vím? Beru to v potaz? A co vím vlastně o partnerovi? A беру to v potaz?

A náš život se pomalu, ale jistě začal měnit..

Zkuste to i vy..

Stojí to za to..

S láskou Ivan

2. PROČ SEM PŘICHÁZÍME...

Člověk přicházející na tento svět se inkarnuje z "neprojeveného" světa (je to svět našeho "domova", svět, který ještě neumíme poznat našimi omezenými možnostmi poznání), aby na sobě pracoval, aby se v něčem zdokonalil, aby postoupil ve svém vývoji dál.

Většina lidí ale chápe život tak, že si chce užít všeho - lásky, jídla, odpočinku, přátel, tvorby, rodiny, zdraví a všeho ostatního.

Ano, člověk má právo na skvělý život, ale jen za určitých podmínek. Chceme-li se vyvarovat problémů a neštěstí, musíme znát a dodržovat správná pravidla chování v životě.

Základním pravidlem je vyvarovat se negativních emocí vůči okolí, tzn. konfliktních vztahů.

Zajištění dlouhotrvajícího komfortu v životě, a to i s přispěním Vyšších sil, vyžaduje, abychom se naučili přijímat okolní svět takový, jaký je a ignorovali z pohledu jednotlivce jeho nedokonalost.

Abychom mohli pracovat na růstu svého nedokonalého „já“, přinášíme si s sebou určitou zátěž – nazývá se zralá, neboli rodová karma.

Je to jakési předurčení, ale není bezvýchodné. Vždy můžeme svou situaci změnit, ovlivnit, vždy můžeme najít východisko. Nebo alespoň pochopit, proč jsme se právě „takto“ narodili a smířit se.

Zdá se, že ještě větší vliv na náš život má karma získaná.

Jde o nahromaděné negativní emoce, které si člověk nakupil během svého současného života. Důležité je pochopit, že člověk může mít názor na svět jakýkoliv, ale nesmí odsuzovat jiné lidi, že nesdílejí jeho názor, nesmí být nespokojený se světem, jaký je.

Vše, co je, má nějaký svůj smysl a není to náhoda.

Pokud v našich myslích existuje vyhraněná představa o tom, jaký má být svět, který nás obklopuje, nazýváme tento stav idealizací.

Idealizovat si cokoliv znamená připisovat tomu nadměrnou důležitost a prožívat negativní emoce v situaci, kdy se reálný svět neshoduje s naším ideálním modelem.

Něco nás může otevřeně dráždit a rozčilovat. Mohou být také situace, kdy neprožíváme negativní emoce přímo, ale už při představě ztráty této věci. Je to vlastně jedno, jak prožíváme své idealizace. Jedno je ale jisté.

Cokoliv si idealizujeme, o to rozhodně přijdeme.

Říká se tomu karmická výchova a je to proces rozbití našich ideálů.

Duše přicházející na Zem si volí pobyt zde buď jako prožití očištění nebo odpočinku a osvícení.

Úroveň této karmické výchovy závisí na vyspělosti duše. Hodně výchovy = očištec. Málo výchovy = odpočinek. Takto snáze pochopíme, proč se někdo narodí do materiálního blahobytu, do skvělých lidských vztahů, jako génius v nějaké tvorbě, a někdo do rodin postižených chudobou, válkami a násilím. Ale důležité je, jak s těmito podmínkami naloží. Vždy může z tohoto jednoho života odejít jako lepší, než na něj přišel. Anebo horší..

Nezapomínejme, že na tomto světě jsme pouze na krátkém výletě.

Těch několik desítek let je pouhý okamžik ve srovnání s délkou existence naší duše.

Zároveň nezapomínejme, že náš život je exkurze.

Máme možnost stát se člověkem, jít, dívat se a vyzkoušet si všechno. Napravit své hříchy. Všechno používat, ale vědět, že nic mi tu nepatří, není to můj svět.

Narodil jsem se beze všeho a tak i odejdu.

3. CO JE VLASTNĚ KARMA?

Je to zákon akce a reakce, zákon příčiny a následku.

Ukazuje nám, že nic na světě se neděje náhodou a že ani my se v žádné situaci neocitáme náhodou.

Vše má pro nás nějaký smysl.

Vychází z přesvědčení, že lidský život není omezený.

Člověk je jednota těla, duše a ducha - neboli vědomí, podvědomí a nadvědomí.

Duše pracuje na svém vývoji, studuje, učí se, resp. upamatovává se, kým vlastně skutečně je. Člověk na této zemi není doma, jeho doma je někde jinde, v jiné dimenzi, v jiné energetické hladině.

Co potom děláme tady?

Tady jsme ve škole nebo v práci, jak tomu kdo chcete říkat. Sem se vracíme proto, abychom něco udělali pro zdokonalení sebe sama, abychom postoupili dál, abychom byli výš, abychom byli lepší. Abychom se upamatovali, že jsme součástí jediného celku a podle toho se chovali.

Vybíráme si místo i čas svého narození, vybíráme si, komu se narodíme..

Zkrátka vybíráme si takové podmínky svého pozemského života, bychom se pokusili v této "škole" splnit úkol, který jsme si stanovili "doma".

Učení o karmě je pro člověka velmi uklidňující.

Učí člověka chápat životní situace jako důsledek něčeho konkrétního, zbavuje ho strachu před neznámou budoucností a ukazuje mu možnosti usměrňování jeho života.

Díky učení o karmě člověk snáze pochopí smysl svého života, rozpomíná se na úkol, který sám sobě dal a naučí se vnímat značky, směrovky a ukazatele, které ho životem vedou.

Dovede pochopit důvod problematických situací, které se mu přihodily, a dokáže předcházet situacím přicházejícím. V chaotickém a těžko předvídatelném světě, v jakém dnes žije většina lidí, dokáže dělat vědomá rozhodnutí.

Pokusme se o to i my. Staňme se pány vlastního života!

4. VŠICHNI JSME NA CESTĚ K DOKONALOSTI

Na cestě k Boží dokonalosti...

Každý z nás je střípek Boha, který si chce prožít vše na vlastní kůži, vše si chce vyzkoušet, pochopit, procítit a pak se změnit, posunout dál, k lepšímu.

Času je mnoho, žádný spěch.

Máme k dispozici neomezeně času a neomezeně možností, abychom všichni zvládli, co potřebujeme ve svém čase a svými prostředky.

Duše prochází zkušenostmi skrze život, jak říkáme školu života. Máme jich k dispozici neomezeně, kolik potřebujeme.

Proto se netrapme tím, že život utíká a my nestíháme, co bychom chtěli.

Naše duše si vybrala přesně ty nejlepší podmínky pro svou školu, to nejlepší prostředí, ty nejlepší rodiče a příbuzné, to nejlepší tělo, ty nejlepší vlastnosti a dispozice (i když nám mohou připadat jako handicap).

A narodíme se.

Naše tělo je chrámem naší duše, ona si ho vybrala jako nejlepší pro ni, jako prostředníka pro komunikaci s námi, naší myslí či chcete říci rozumem.

Naše duše má přesně zvolený úkol, co si chce prožít, tak si přitahuje lidi a situace, aby k tomu měla tu nejlepší možnost.

A tak přicházíme do konfliktů a problémů, dějí se nám věci, které se nám vůbec nelíbí. A navíc se svým do mlýna přichází i naše tělo - začíná bolet a nepříjemně se ozývá.

Je to skvělé a my bychom měli za každou nemoc i nepříjemnost ze srdce děkovat, vždyť jak jinak bychom poznali, co změnit?

Máme alespoň možnost zastavit se a popřemýšlet, najít příčiny, pochopit, co dělám špatně a především se snažit to měnit.

Každá má nemoc je má nemoc, každý můj konflikt je můj konflikt a týká se jen a jen mě, jen a jen mých špatných postojů, názorů, pohledů, je to odraz mé zatvrzelé mysli, která si jede podle vzorce, který se jí hodí, který je pro ni jednoduchý.

Každá změna bolí, ale bez bolesti se nic nového narodit nemůže.

Zkusme se tedy radovat z každé nemoci a konfliktu, zkusme je přijímat jako výzvy, jako dary.

Zkusme se netrápit tím, že opakujeme stále stejné chyby, že se nám nedaří zvládat vše, jak bychom si představovali.

Vše se vším souvisí a nic se neděje náhodou

Zkusme se přijmout takoví, jací jsme i se svými chybami, které se sice snažím změnit, ale miluji se i chybující.

Pátrejme tedy, co nám naše duše naznačuje prostřednictvím bolístek těla, nepříjemných vztahů a třeba chudoby, hledejme sami sebe a stávejme se lepšími.

Bud'me LÁSKOU, ta je totiž lékem na všechny bolístky i trápení.

5. KDY NEBUDEME POTŘEBOVAT NEMOC

Náš život má jistý záměr. Plyne tak, jak to my sami potřebujeme. Jenže často míváme pocit, že se řítíme někam, kde být nechceme. Máme strach, že by se s námi mohlo stát něco zlého, co bychom třeba nemuseli zvládnout.

A tak strach způsobuje náš odpor, blokaci toku života, zábranu v tom, aby se věci hýbaly směrem, který je pro nás potřebný. A tak skutečnou příčinou každé nemoci je náš odpor.

Co nám pomůže odložit odpor? V každém případě důvěra :-)

Důvěra, že se nám vlastně nikdy nemůže nic stát, a že vše, co špatného se nám děje, nám dokonce prospívá.

Pokud nejsme přesvědčeni, že vše se děje v zájmu našeho vývoje k větší radosti, naplněnosti a svobody, cítíme se jako oběti. Zoufale bojujeme a snažíme zabránit změnám, kterých se bojíme, nebo se je snažíme alespoň dostat pod kontrolu. Děláme vše možné, abychom se vyhnuli tomu, co by nám mohlo být nepříjemné nebo dokonce bolestné. Jenže stejně nakonec zjistíme, že jsme se bránili naprosto zbytečně, a náš odpor stejně ničemu nezabránil.

Co dělat, abychom nebyli nemocní, nebyli zablokovaní?

Jednoduše nedělat nic jiného, než v každém okamžiku brát věci tak, jak jsou.

Jsme tu proto, abychom vědomě prožívali každou situaci, k tomu jsme stvořeni. Radostné a skvělé chvíle si užívat naplno umíme, naučme se užívat si stejně i ty méně příjemné - všechny jsou jen prostředkem k tomu, něco pochopit, někam se posunout. Třeba skrze nemoc.

Je úžasné, že člověk vlastně nemusí dělat vůbec nic.

Nemusíte se po ničem pít, nemusíte se na nic ptát, nic řešit, o nic se snažit. Stejně se posouváte...

Rozdíl je jen v tom, jak prožíváte život.

Zda si život užíváte naplno, radujete se a jste šťastní, nebo jen přežíváte, trpíte a trápíte se. Toku života je jedno, jakou cestu si zvolíte, výběr je na vás!

A tak proto vám pomáháme pochopit, proč vás vaše nemoc zastavila.

Co blokuje, v čem tkví váš strach. A povzbuzujeme vás k tomu důvěřovat, pustit svůj strach, sáhnout si na něj, prožít všechno, i když se toho bojím.

Pochopit, proč se mi nepříjemné věci dějí.

[Proč jsem třeba nemocný](#) nebo proč mám potíže ve vztazích buduje víc a víc důvěru v řád Vesmíru, ve vyšší smysl našeho

Vše se vším souvisí a nic se neděje náhodou

bytí. Pak se nám věci skládají a my přijímáme vše tak, jak to je. Protože víme, že to tak potřebujeme.

A jsme v tom šťastní.

6. JAK POZNAT, CO MI VLASTNĚ JE...

Umění diagnostikovat je významnou součástí orientální medicíny. Odtud také souhrnný název **Orientální diagnostika**.

Staří orientální lékaři se učili diagnostikovat a léčit celý svůj život. Léčit druhé totiž znamená pochopit druhé, pochopit význam života vůbec a tím i význam života svého. Orientální lékař si byl vědom toho, že je třeba využívat především vlastní smyslové orgány jako nástroje diagnostiky, proto se snažili zvyšovat svou citlivost přirozeným způsobem života, životem v lásce a péči o své tělo i duši, v souladu s vesmírným řádem.

Orientální diagnostika je vlastně velmi jednoduchá metoda, nevyžaduje žádnou složitou a obtížnou techniku ani přístroje. Jedinou podmínkou pro úspěšné diagnostikování je touha a snaha diagnostika vidět souvislosti, vzájemné vztahy, vidět z nadhledu a přistupovat k diagnostikovanému s láskou. Pak vesmír pomáhá vidět správně.

Současná západní medicína, která léčí především příznaky, a to pomocí léků a operací, je čím dál tím více bezradná nad stoupajícím množstvím nemocí, kterým říkáme civilizační. Pokud by byli současní lékaři schopni a ochotni použít východní diagnostiky ve své práci, byli by schopni předvídat vývoj nemoci, a to ještě dříve, než nemocný člověk jakékoliv problémy pocítí. To ovšem předpokládá vidět pacienta jako

celek v jeho vlastním dynamickém vývoji (to lékaři - specialisté nejsou schopni, je třeba vrátit se k tradici rodinných lékařů).

Vše má svůj význam a vše je třeba brát v úvahu - silné stránky i slabosti našich rodičů, prostředí, ve kterém jsme byli vychováváni a kde žijeme, strava, kterou jsme jedli a jíme, naše postava, držení těla, barva naší pokožky, zabarvení hlasu, vzhled našich vlasů, naše specifická vůně, vrásky a znaménka, životní situace, které se nám dějí, datum narození a jméno,...vše je třeba vidět v souvislostech.

O své zdraví se může každý postarat sám.

Dokonce sám může zjistit, odkud jeho tělesné problémy vychází, s čím souvisí a jak se s nimi vyrovnat.

7. S ČÍM VÁS MŮŽEME SEZNÁMIT?

POHLEDOVÁ DIAGNOSTIKA

Na první pohled nás některé orgány z tváře druhého "volají o pomoc". Každý vnitřní orgán má na obličeji své místo, pokud si tuto metodu "na první pohled" osvojíme, můžeme základní diagnostiku zvládnout za pár vteřin.

IRIS DIAGNOSTIKA

Zkoumá změny na oční duhovce. Často už na první pohled je možné vidět barevné změny. Je dobré si při pohledu do očí druhého představit v nich celého člověka. Pak v horní části duhovky budete hledat orgány horní části těla a v dolní části duhovky orgány spodní části těla. Také když vím, že játra máme pouze jedna a to na pravé straně, budu je hledat jen v pravém oku na vnější straně duhovky. Pokud vím, že ledviny máme dvě, budu je hledat v obou očích ve spodní části.

NUMEROLOGICKÁ DIAGNOSTIKA

Čísla jsou nositelé energie jako všechno ostatní, nesou tudíž také informace, ze kterých lze číst, určovat přednosti, nedostatky a především výzvy, které jsme si sami pro svůj život vybrali. Čísla jsou jedním z prostředníků, pomocí něhož komunikujeme s naší duší, můžeme tak mnoho o sobě samých poznat a pak následně změnit.

DIAGNOSTIKA PSYCHICKÝCH PŘÍČIN

Odhalování psychických příčin onemocnění neboli komunikace se svou duší prostřednictvím tělesných nemocí nebo bolesti se dnes označuje jako psychosomatika. Neboli – co nám tělo říká.

DIAGNOSTIKA PODLE KREVNÍCH SKUPIN

Vychází z toho, že každá krevní skupina rozdílně vznikla a vyvíjela se, každá má své silné i slabé stránky a zdravotní rizika.

KARMICKÁ DIAGNOSTIKA

Neboli vliv minulých životů či vliv prožitků a činů v tomto životě. Stav karmické zátěže pro tento život nesený z minulosti můžeme částečně určit stavem rodiny, do které se narodíme. Např. silná karmická zátěž - narodíme se do rodiny alkoholiků, ekonomicky i sociálně slabé a prožíváme bezcitné období dětství.

Náprava chyb z minulosti je takřka vždy možná a nikdy není pozdě na sobě začít pracovat.

DIAGNOSTIKA BAREV

Čeština nám krásně napovídá - je rudý zlostí nebo naopak studem, zelený vztekem, žlutý závistí, bílý strachem. Tělo člověka má harmonizovat s barvami přírody a tak by se na kůži tyto barvy neměly objevovat.

ČICHOVÁ DIAGNOSTIKA

Takto diagnostikovat umí každý, je to často první diagnostický znak, který k nám dotýčný vysílá: je-li cítit tuk, postižení je v játrech a žlučníku; pečené - slezina, slinivka, žaludek; připálené brambory - srdce, tenké střevo; rybí tuk - plíce, tlusté střevo; hniloba - ledviny, močový měchýř.

ASTROLOGIE DEVÍTI PLANET

Zdrojem nestranných informací o sobě i okolí může být mimo jiné stará nauka Astrologie devíti planet. Tato metoda zobrazuje svět jako "všespolusouvisející". Zahrnuje vše, co existuje - planety, roční i denní období, chutě, barvy, pocity, tělesné orgány atd. a současně vysvětluje vzájemné souvislosti všeho se vším.

Protože tak to je, nic není náhoda, vše, co se děje s námi a okolo nás má smysl a význam, jen ho pochopit.

Tato metoda počítá s devítiletým cyklem, kdy každý rok má jinou energii. Astrologie devíti planet má své kořeny v taoismu, používá pojmy JIN a JANG, což jsou protichůdné, vzájemně se doplňující energie, které vznikly polarizací nekonečné jednoty. Díky této polarizaci vznikl svět, vše, co se jeví jako hmota i veškerý život. Jedná se vlastně o pradávnné formy činnosti a pasivity, kde JANG označuje aktivní mužskou energii a JIN pasivní ženskou.

Astrologie devíti planet je v důsledku obsáhlá metoda, ale když se zaměříme na základní pochopení sebe sama, na pochopení svého místa ve vztahu k ostatním a na uvědomění si vzájemných souvislostí mezi našimi vlastními vnitřními orgány, můžeme ji pochopit a začít používat velmi rychle a účinně!

Podle prastaré metody Astrologie devíti planet je vše na světě spojeno proudem energií.

Energie je všechno.

Vesmír je energie a vše ve vesmíru je energie v některé ze svých forem. Objevili jsme již energii magnetickou, elektrickou, chemickou, mechanickou, jadernou, gravitační, tepelnou a další. Jiná je energie planet, jiná energie způsobuje, že se vrásní hory, jinou energii mají řeky ve vodopádech, jiná je energie chemicky vázaná ve tkáních rostlin a tělech živočichů, jiná ve tkáních člověka, odlišná v těle dítěte, ženy či muže, jiná na jaře, jiná na podzim, jiná ráno, jiná večer.

Tak bychom mohli pokračovat donekonečna a došli bychom k výroku, který dávno před námi vyslovil Herakleitos:

„Panta rhei" - vše plyne

Nic není trvalého. Co bylo před chvílí, není, je něco jiného. Nekonečné množství proměn v nekonečném čase a prostoru...

A co je nejúžasnější - moderní kvantoví fyzici (konečně) dochází ke stejným závěrům!

SLUNEČNÍ ZNAMENÍ

Postavení planet při narození zkoumali hvězdáři již od nepaměti. Již tenkrát věřili, že vlastnosti jednotlivých planet a jejich vzájemné postavení výrazně určuje osud, předpoklady, nadání i životní úskalí každého člověka. I my pohlížíme na sluneční znamení člověka jako na důležitý zdroj hledání informací o sobě samém. Vždyť ne náhodou jsme si vybrali čas svého narození. Snad proto, abychom se identifikovali s energiemi vlastními tomu kterému času, aby jsme měli nejvhodnější podmínky pro úkol, který jsme si stanovili.

NUMEROLOGIE

Numerologie je prapůvodní učení o významu čísel našeho data narození a tím také o výkladu našeho osudu.

Pythagoras určil každému číslu jeho kvalitu a zavedl systém, s nímž pracujeme ještě dnes. Toho umění bylo známo již v Babylóně, Egyptě, Indii a Číně.

Numerologie nám dává možnost každému jednotlivému číslu našeho data narození dodat individuální hodnotu, vlastní emoční kvalitu a energii a to nám umožňuje ocenit a poznat naši nejvlastnější osobnost a odpovědět si na otázku „Kdo jsme?“.

Poskytuje nám informace o našich silných a slabých stránkách a o tom, jak je nejlépe zvládnou a využít. Také nás vede k tomu, abychom byli ke svým slabým stránkám tolerantnější,

protože jsme je dostali právě s ohledem na svou životní pouť. Srovnání s čísly v datu narození jiných lidí nám pomůže nalézt to, co nás spojuje, i to, v čem jsme jiní.

Numerologie vám odpoví na otázku, kde a proč rozdíly mezi lidmi vůbec existují. Schopnosti nebo neschopnosti nevypovídají vůbec nic o dobrém nebo špatném charakteru člověka, ale pouze o tom, že každý přišel na svět s rozdílnými kvalitami.

Kdyby si rodiče častěji všímali data narození svých dětí, bylo by spíše možné odbourat předsudek, že děti musí být stejné jako rodiče. A také by pak bylo snad možné využít nadání a schopností, které děti skutečně mají k tomu, abychom jim pomohli nalézt maximálně možné rozumné řešení pro jejich životní cestu.

Datum narození obsahuje informace o našem charakteru a životní cestě, kterou jsme si zvolili. Je to jako okno do nám neviditelného, ale přece reálného světa. Numerologie je jedním z pomocníků, které jsme si přivedli na tento svět a je jen na každém z nás, zda této pomoci využije a zda otevře pro sebe i jiné dveře vedoucí k většímu porozumění a vědění.

8. JSME TO, CO JÍME

Pokud chápeme život člověka jako harmonii těla, duše a ducha, je potom zapotřebí starat se o své tělo s největší péčí a láskou. Nejen co se týče úpravy zevnějšku. Víme totiž, že jací jsme uvnitř, taková jsme navenek.

"Tvá potrava budiž tvůj lék.." řekl Hippokrates 460 let před Kristem.

Ale co s tím, když víme, že nelze jíst tak zdravě a kvalitně, jak by naše tělo potřebovalo?

Naše potrava je znečištěna nepříznivým životním prostředím, ozónovou dírou a obecně používáním chemie. A nejen to.

My sami si potraviny "vylepšujeme" chemickými barvivy, konzervanty, vůněmi, chutěmi, při výrobě potravin používáme moderní technologie, jen aby nám co nejlépe chutnalo, dobře to vypadalo a dlouho to vydrželo.

Málokdo z nás si uvědomí, co všechno tím ničíme a o co životně důležitého se připravujeme. Některé stopové prvky životně důležité pro naše tělo se v přírodě již vůbec nevyskytují.

Co tedy dělat?

Zvolte si svůj směr zdravé výživy a v něm se zaměřte na potravu s nízkým obsahem tuků, s nízkým obsahem soli a cukru, vyhýbejte se červenému masu a chemicky zpracovanému masu (uzeninám), omezte příjem mléka a mléčných výrobků, zvláště tavených sýrů, jezte potravu s vysokým obsahem vlákniny, pijte dostatečné množství čisté vody a denně užívejte doplňkové živiny ve formě potravních doplňků.

Mysleme na své tělo s láskou.

Slouží nám desítky let a dlouho snáší naše často nešetrné zacházení. Není však odpadní nádobou, do které se vše vejde a vše se v ní zpracuje.

Mysleme také na očistu svého těla a jednou za čas tělo zbavme nečistot, kterými jsme ho my sami zašpinili. A nezapomínejte na cvičení a procházky přírodou.

Tělo se neustále snaží být naším nejlepším přítelem.

Přesto se k němu umíme chovat naprosto bezohledně.

9. OČISTA TĚLA

Kdyby bylo lidské tělo průhledné a mohli bychom se do sebe podívat, hned bychom pochopili příčiny svého špatného zdravotního stavu.

Tak by třeba někteří z nás mohli vidět uvnitř svého tlustého střeva až deset kilogramů slepeného a ke stěnám střeva přilepeného kalu, nebo jeden až dva litry slizu, podobajícího se šedohnědým vodním řasám, ve kterých se pohybují hlísti.

Na vlastních stěnách tlustého střeva se nacházejí podivné výrůstky, podobné medúzám nebo houbám - to jsou polypy.

V břišní dutině, v rovině pod pupkem, byste mohli vidět nahromaděný sliz, podobný tekutému sklu.

Zvlášť by na vás asi zapůsobil pohled na vlastní játra, prošpikovaná kaménky nejrůznějších barev a zašpiněné hmotou podobnou mazutu.

U mnoha lidí bychom mohli vidět ledviny naplněné pískem, u jiných kameny, nebo plíce naplněné slizem.

Ti, kterým je nad čtyřicet, by s podivem konstatovali, že jedna pětina buněk jejich organismu zestárla a není schopna plnit své funkce. Část jich je už zcela mrtvá, rozkládá se a otravuje organismus.

Specifický zápach, který doprovází některé staré lidi je důsledkem tohoto procesu.

Kromě toho by také zjistili, že je jejich krev zašpiněná, jejich šlachy a vazy jsou plné usazenin a našlo by se ještě mnoho dalšího, co by je zarazilo.

Každý člověk jednou pochopí, že zbavením se všech nečistot může kvalitativně zlepšit nejen své zdraví, ale celý další život.

Člověk, který vstoupí na cestu samostatného ozdravování sebe sama, myslí zpočátku především na dobro svého fyzického těla.

Čistí ho, vyživuje zdravou stravou, hledí si ho po všech stránkách. Jak se čistí fyzické tělo, i jeho energetická struktura funguje lépe, a člověk začíná chápat, že chce-li být trvale zdravý, nestačí pouhá očista fyzického těla, ale je nutné změnit celý životní styl, a to pak znamená měnit sebe samého.

Dochází k poznání, že hlavním viníkem všech nemocí je on sám, lépe řečeno jeho vědomí.

Ale proč si zvykl na všeobecně nedostačující způsob života a stravy? Protože to tak dělají všichni. A kde je tedy vlastní rozum?

Výsledkem je objevení základní pravdy:

dokud se člověk nenaučí pravdu samostatně poznávat, bude strádat a trpět.

Sám proces nemocí a strádání je tu proto, aby se člověk naučil a v praxi pochopil pravdu, aby se vnitřně změnil, aby změnil svůj vztah k okolnímu světu. Medicína tady nezmůže nic.

A tak se vnucuje závěr:

jestliže se zkoušíte léčit a spoléháte se přitom na zkušenosti a vědomosti jiných lidí, a přitom neměníte nic sami v sobě, zastavujete vlastní proces učení se, transformace a svého dalšího vývoje. Váš život vyjde naprázdno a karmické problémy zůstanou stejné, jako byly. Přejde další život a všechno začne znovu - bolesti, strádání.

Člověk nepotřebuje léčení, ale vysvětlení.

Konec konců, jak řekli proroci: "Bůh to dříve či později naučí všechny".

10. CO JÍST?

"Kuchyň je nejsložitější laboratoř na světě. Odtud můžete zabíjet či uzdravovat svého muže, učinit své dítě bystrým a inteligentním, milence vášnivým. Z kuchyně ovládáte svoji rodinu. Jde jen o to, abyste poznali vliv jednotlivých potravin a přípravy jídla." A. Kushi

Nemusíme být specialisté na stravu, ale je nám všem jasné, že s tím, co jíme, něco není v pořádku.

Naše tělo potřebuje ke svému zdravému fungování makroživiny a mikroživiny.

Makroživiny, jako cukry, tuky, bílkoviny, těch máme přísun dostatečný, dokonce nadměrný.

A mikroživiny, jako jsou minerály, vitamíny a stopové prvky, těch je zoufalý nedostatek.

[Proč, je nám jasné](#) - jako člověk moudrý ničíme přírodu, její přirozený rytmus, její přirozené energie, a "chytře" do ní zasahujeme.

Zarážející, a současně inspirující, pro nás může být postoj lékařů a dalších odborníků (dietních pracovníků v jídelnách pro děti) ke stravě. Jistě jste se každý setkal s nemocniční stravou a ta rozhodně, ač vůbec nejste dietologové, nesplňovala ani

minimální dietní nároky, které jsou vám povědomé - dietní párky, light tavené sýry, kakao,...

Můžeme se k této situaci postavit jako ke skutečnosti, která tu prostě je –

NIKDO se nezabývá, co JÁ jím. NIKDO!

V podstatě za to budme vděční a vezměme to jako výzvu starat se sám.

Podle svého vlastního rozumu, podle své vlastní logiky, podle svého vlastního srdce a intuice.

To, co se nám dnes běžně nabízí jako potraviny, jsou z 80% nepoživatelné jedy či mrtvá nevyužitelná hmota.

Můžeme se k tomuto faktu opět postavit dvěma způsoby.

Jako oběť a vykřikovat, že nemám možnost jíst jinak, nebo jako tvůrce a snažit se najít způsob, jak se postarat sám.

Nevyzývám vás k vlastní výrobě potravin, ale k tomu, abyste sami začali třídit, co koupit, z čeho vařit, a především co nekoupit a nekupovat. Můžeme se zlobit, proč tedy ty potraviny na našich pultech jsou, ale proč tam jsou? Protože je kupujeme!

Až je kupovat přestaneme, výrobci je přestanou vyrábět.

Jedině tak, zevnitř můžeme změnit kvalitu našich potravin.

Bud'te tedy tvůrci a tvořte si s láskou to, co vám má přinášet užitek, energii a zdraví. Kupujte jen základní potraviny a vařte doma. Vystačíte na zelenině, ovoci, obilovinách, kvašených mléčných výrobcích, čerstvém mase.

Jsem přesvědčená, že jíst 100% zdravě z toho, co koupím, dnes nelze.

Proto jezte jen to základní a bud'te si vědomi, že živiny, které od dané potraviny očekáváte, tam stejně nejsou, je tam však plno látek, které vám škodí a kterých se horko těžko budete v budoucnu zbavovat. Jezte jednoduše a doplňujte živiny kvalitními [přírodními doplňky stravy](#), jinak to dnes, bohužel, nejde.

Každá životně nutná mikroživina kromě svého přínosu pro naše buňky nám přináší i duchovní poselství, když nám chybí, nedostává se nám v určité oblasti energie, kterou potřebujeme pro zvládání životních lekcí.

Starejte se o sebe jako o vlastního!

11. JEZTE COKOLIV, ALE VĚDOMĚ!

Jsme tvůrci svých životů. Všichni. Každý jsme tvůrce svého vlastního života.

Možná si říkáte, že je to blbost. Není.

Často mi lidé říkají, že oni už něco pochopili a tak na sobě pracují. A že někdo jiný zatím nepochopil nic, a tak na sobě zatím nepracuje. A měl by.

Je skutečně rozdíl mezi lidmi, kteří něco pochopili a pracují na sobě, a mezi těmi, kteří zatím nepochopili nic? Není :-)

Jste zděšení?

Říkáte si, že přece když už něco znáte o duchovních principech, o zdravé stravě, o láskyplnějším vztazích, o ... , tak přece na tom musíte být lépe, než soused, který se cpe vepřovým, mlátí svou ženu, celý den tráví v hospodě a hádá se s každým!

Jenže :-)

Přece víte, že všichni jsme ve škole života. Každý si vybíráme vždy sami, pro co se rozhodneme. Vše, co prožíváme, je naše vědomá volba a tak i zkušenost je vždy taková, jakou přesně potřebujeme a jsme na ni připraveni.

A tak nikdy se nemůže stát, že si vybereme něco špatně!

Všechno, co prožíváme právě teď, je to nejlepší pro nás! Pro nás samotné v tuhle chvíli. Jinak bychom si to přece nevybrali :-) když náhody neexistují.

A tak všichni jsme vědomí tvůrci svých životů, i když nám může připadat, že někdo u toho vybírání si ze dvou možností asi moc nepřemýšlí ... když zavírá oči nad trpícími zvířaty ve velkochovech a jí maso místo toho, aby si koupil fazole. Nebo zavírá oči nad trpícími kravami, které dovolíme vysávat po celý její život kvůli trošce jogurtu místo toho, aby si zašel do kozí farmy. Nebo kupuje geneticky upravené potraviny místo toho, aby četl etiketu. Nebo si koupí radši květák za polovic ze supermarketu, místo aby podpořil místní zelináře.

Každý si vybírá to, co je pro něj, PRO NĚJ, to nejlepší řešení v tuto chvíli :-)

Nesudte nikoho za nic. Přejte jim jejich volbu. Potřebují tu zkušenost.

Já jsem si vždycky myslela, že to, co jsem pochopila já, co jsem začala dělat já, to přece už musí vědět všichni. Je to automatický postoj. Když něco zvládnete sami, už je to snadné. Jasně, je. Jenže jen pro vás. Tak buďte trpěliví. S těmi druhými.

A starejte se jen sami o sebe.

Vše se vším souvisí a nic se neděje náhodou

Chutná vám maso? Vadí vám přestat ho jíst? Tak ho jezte!
Je vám líto dát dvakrát tolik zelináři z trhu za čistou zeleninu?
Tak si ji nekupujte!

Milujete mléko a nemůžete si ho odpustit? Tak ho pijte každý den!

Věříte, že potraviny, které se nám nabízejí, jsou kontrolované a vy se nemusíte starat o složení? Tak nečtěte etikety!

Potřebujete tu zkušenost, ke které vás to dovede.

Všechno, pro co se rozhodnete, je to nejlepší pro vaší zkušenost. Možná bude bolet, ale taková je škola :-)

Tak si jí užívejte!

12. KREVNÍ SKUPINA

Vaše krevní skupina je klíčem, který odemyká dveře k tajemství zdraví, nemoci, dlouhověkosti, tělesné vitality a emoční síly.

Vaše krevní skupina určuje vaši náchylnost k chorobám, je vodítkem k tomu, jaké potraviny byste měli jíst a jak byste měli cvičit.

Je určujícím faktorem vaší energetické hladiny, účinnosti, s jakou spalujete kalorie, vaší emoční odpovědi na stres a dokonce i vaší osobnosti.

Spojitosť mezi krevní skupinou a dietou může znít přehnaně, ale není to tak. Už dlouho jsme věděli, že chybí článek v našem chápání procesu, který vede buď na cestu zdraví nebo na zasmušilou stezku nemoci.

Musí existovat důvod, proč je tolik paradoxů v dietních studiích a přetrvávání nemoci.

Musí také existovat vysvětlení, proč někteří lidé jsou schopni při jednotlivých dietách zhubnout, zatímco jiní ne, proč si někteří lidé udrží vitalitu do vysokého věku, zatímco jiní jsou narušení po duševní i fyzické stránce. Rozbor krevních skupin nám ukázal způsob, jak tyto paradoxy vysvětlit.

Krevní skupiny jsou tak zásadní jako samo Stvoření.

V mistrovské logice přírody sledují krevní skupiny nepřetržitou cestu od nejranějších dob vzniku lidstva do současnosti. Jsou zápisem našich dávných předků na nezníčitelném pergamentu historie.

"Věřil jsem, že žádní dva lidé na povrchu Země nejsou stejní; žádní dva lidé nemají stejné otisky prstů, stejné otisky rtů nebo stejné zabarvení hlasu. Žádné dva lístky trávy ani sněhové vločky nejsou stejné. Protože jsem cítil, že všichni lidé se vzájemně liší, myslel jsem si, že není logické, aby jedli stejné potraviny.

Pochopil jsem, že vzhledem k tomu, že je každý člověk uzavřen v jiném těle s různými silnými a slabými stránkami a různými požadavky na výživu, je jediným způsobem, jak si uchovat zdraví a vyléčit choroby, přizpůsobit se těmto jednotlivým specifickým potřebám pacienta. "

James D'Adamo.

13. VZTAHY

Mít skvělé vztahy s každým, na kom nám záleží, to bychom rádi všichni.

Jenže jde to, pokud nemám skvělý vztah s tím nejdůležitějším člověkem, kterého mám? Sám se sebou?

Milovat sám sebe znamená dávat si vždy a za každých okolností přednost před těmi druhými.

Určitě vás napadne – nejsem přece sobec!

Dát sobě přednost není sobectví, ale sebeláska.

Naše lidská charakteristika sobectví je postavená na strachu a potřebě druhé lidi k sobě poutat, vázat na sebe, abychom nebyli sami, na strachu ze samoty.

Je třeba ale přijmout fakt, že sám jsem se narodil a sám také odejdu a ten, o kterého se mám starat na prvním místě jsem jen já sám.

Druzí lidé jsou bonus plus, učitelé, pomocníci, trenéři. Z jejich chování mám číst sám sebe, hledat, co mám změnit ve svém chování já sám. K tomu nám slouží druzí lidé.

Pokud miluji sám sebe, dělám vše pro to, abych byl šťastný já sám.

- **Neničím se zlobou, smutky, strachy, trápením s druhými lidmi.**

Nezatěžuji se tím, jak se chovají druzí, vím, že druhé lidi nelze změnit. Nechám je být, ať si dělají, co chtějí.

- **Najdu si to, co těší a baví mě a to dělám.**

Naplňuji si den tím, co miluji, co mi dělá radost.

Vím, že tento můj život je pouze jeden a pokud ztratím jediný den něčím, co mě nebaví, žádný náhradní termín na opakování nedostanu.

- **Rozdávám úsměv a lásku.**

Jsem si vědom toho, že co vysílám, to se mi vrací, a tak vysílám jen pozitivní a láskyplné myšlenky.

Přeji každému vše dobré, jsem shovívavý a tolerantní k chybám druhých lidí.

Chovám se ke každému jako k malému dítěti. Přece vím, že všichni jsme děti.

- **Starám se o čistotu svých myšlenek.**

Vím, že myšlenka tvoří mou realitu, tak se nezabývám ničím, co mi přináší nepříjemné pocity.

Umím si v hlavě přenastavit myšlenky na pozitivní, používám pozitivní afirmace a umím si vše negativní přehodit na pozitivní.

Vím, že pokud se věci nedějí tak, jak bych chtěl, je to tak nejlépe pro mě a jsem za to vděčný.

- **Starám se o čistotu svého těla.**

Protože vím, že je to jediný model, který v tomto životě mám. Jsem si vědom, že se na těle odráží mé nezvládnuté strachy a smutky, a tak dokážu číst signály svého těla a tělu tak pomáhat. Jím jen takové potraviny, které mi pomáhají a které mi neubližují.

- **Snažím se o zachování rovnováhy ve svém životě.**

Kde je příjem, musí být i výdej, a tak dokážu nejen lásku dávat, ale vše dobré i přijímat.

Umím přijímat pochvaly a ocenění, úsměvy druhých lidí.

Vím, že mám chyby a jsem za ně rád, aspoň vím, na čem pracovat a co zlepšovat.

14. JAK BÝT SE SVÝM PARTNEREM ŠŤASTNÝ?

Stále se na to ptáte.

A já odpovídám stále to stejné:

"Pochopte sebe, najděte své životní úkoly a proč tu ve škole života jste, a pak vám dojde, proč máte se svým partnerem právě ty problémy, které máte. Pak vám docvakne, co na sobě změnit, aby vás partner přestal trénovat. A pak budete šťastni."

Jak nádherné by bylo, kdyby každý věděl, že partner je jen "budovatel" našeho sebevědomí. Že nám jen pomáhá najít vědomí sebe. Pak by nebyly hádky a smutky, nebylo by obviňování a snaha dostat toho druhého tam, jak to chci mít já.

Přijmout, že náš partner vždy dokonale napichuje místa, která si máme vyléčit, je krok k lásce až do smrti. Vědět, že on jen rozdmýchává staré smutky a rozdírá staré rány, které když znovu prožiju a jinak pochopím, a změním se, vyléčím se.

Stávat se lepším bez partnera jde velmi těžko. Žít bez partnera je strach z bolesti léčení.

Jenže tím, že se léčíte, otevíráte si vrátka do míst, o kterých nemáte ani tušení. Léčení prohlubuje intimitu a důvěrnost. A

vy pomalu, ale jistě poznáváte, že váš partner není váš soupeř, ale pomocník. Že vám jde o stejnou věc. Že jste jedno.

Přišel mi email: Najdi si milenku nebo milence a žij spokojeně! Denně se seznámí 420 párů! Ženatí muži hledají milenky, vdané ženy hledají milence.... jak smutné.

Myslet si, že manželstvím končí spokojenost, vzrušení, touha, naplnění... Manželstvím to pravé teprve začíná! Čím déle spolu partneři žijí, tím hlubší vztah mohou vytvořit. Mohou. Často ale žijí jen vedle sebe a kvůli někomu (dětem) nebo něčemu (baráku).

Nebojte se jít do partnerství naplno, milovat jako šílenec, vrátit se do okamžiků totálního odevzdání, vyprdnout se na zradu a chyby.

Partner je jako dezinfekce, vyčistí vaše rány, a i když to bolí, vy se stanete celistvou a zahojenou bytostí!

Ženy to učím v programech Žena je láska

Přeji vám milovat a být milován naplno!

15. ŽIJ SVŮJ ŽIVOT!

Každý den čteme a slyšíme věty typu:

Žij svůj život!

Prožívej přítomný okamžik!

Miluj každíčkou chvíli tvého dne!

Raduj se!

Buď vděčný!

....

no jo, pěkně se to řekne, ale hůř dělá. Žijeme skutečně SVŮJ život?

Nebo život podle představ někoho jiného? Rodičů, učitelů, kazatelů, médií, státu...

Jsme to skutečně my? Nebo jen bez rozmyslu přebíráme něčí vzorce, o kterých nám tvrdí, že jenom ty jsou ty správné? A co na to říká naše Duše a srdce (tedy pocity)? Co by našim vzorcům řekla – láska?

Poradnou mi prošlo několik tisíc klientů. Používám k poznání a pochopení „sama sebe“ jednoduché metody, které jasně ukážou na to, kdo jsem a co mám v životě dělat. Jaké je mé poslání a v čem budu šťastný, na čem mám popracovat.

99,9% klientů mi řeklo, že nemohou žít tak, jak by chtěli sami.

Že jsou nějaké „objektivní překážky“, proč nemohou být šťastni. Jsem nadšená a šťastná, že hodně z těch, kteří při konzultaci odmítali, že by mohli žít jinak, to dnes už přijímají.

Každému jsem řekla:

- Neztrácej čas tím, co tě nebaví a co tě štví
- Nedělej věci, které tě otravují
- Nechoď do práce, která tě nudí
- Dělej, co miluješ!
- Vesmír ti vždycky přinese takové podmínky a takové příležitosti, které tě v tvém dělání podpoří a taky ti přinese odměnu
- Ocení tě za to, že naplňuješ svůj život
- Protože jen tím, že děláš, co tě baví a naplňuješ svůj vlastní život, můžeš být prospěšný celku."

Velmi inspirativní a povzbuzující v tom, že je to skutečně tak, že člověk má dělat to, co ho baví a nestarat se o to, zda se tím užívá, jsou naše děti. Můžeme je ve škole učit vědomostem a připravovat je na zaměstnání, můžeme jim tisíckrát říkat, aby se učili, aby z nich něco bylo a měly dobrou práci.

Jenže ony to odmítají.

Dělají, co je baví a bourají naše mýty o "dobré práci" - vytváří si svou práci. Určitě i ty znáš takové děti.

Místo toho, abychom dětem nepřekážely svými vědomostmi a zkušenostmi minulosti, ještě jim vnucujeme, že jsou lepší než ty jejich. Směšné.

Uvědom si to a nech toho, pokud jsi rodič, a uvědom si to a nenech se jimi manipulovat, pokud jsi dítě.

Zkušenost s tím Děláním, co tě baví, nejde popsat.

Je to něco, co musíš zažít.

Teprve až to zkusíš, poznáš, jak to funguje.

Teprve až se oprostíš od toho, jestli tě TO uživí, teprve pak tě Vesmír podpoří.

Protože TO se dělá i tehdy, když tě to neuživí.

TO se dělá proto, že to dělat musíš, protože je to TO, co tě naplňuje.

Dělá se to bez podmínek.

Možná nevíš, co je tvé poslání. Spíš jsi na to zapomněl. Dá se na to vzpomenout.

A konečně udělat první krok.

Je čas, dokud žiješ :-)

16. O PRÁCI A SVOBODĚ Z POHLEDU DUCHOVNÍHO

Pracovní činností stráví většina lidí tzv. produktivního věku větší část svého času. Máme na mysli činnost, díky které získává své materiální statky, nejčastěji peníze.

Práce je ale také proces seberealizace.

Proces spojený nejen s naším rozumem, myslí, raciem, ale také s našimi pocity, emocemi. A ty jsou pro nás nejvýznamnější, neboť - stejně jako ve všech jiných situacích - se projeví na naší spokojenosti a následně na zdraví.

Jednoduše řečeno - děláme-li práci, která nás baví a její výsledky nás uspokojují, děláme ji s příjemnými pocity a s láskou.

Kladné emoce, jež při ní pociťujeme, se pozitivně promítají i na naše fyzické zdraví. Takovou práci vlastně nepociťujeme jako "práci", ale jako zábavu a chce se nám ji dělat pořád, protože nám přináší radost. Měli bychom udělat vše pro to, aby taková práce byla současně zdrojem našich příjmů.

Bohužel mnohem častější je případ, že "pracujeme", abychom si vydělali nějaké peníze, a pak se snažíme bavit úplně jinou činností (za kterou většinou ty těžce a nepříjemně vydělané peníze utrácíme). Takovou práci pak vnímáme jako břímě,

jsme v ní nespokojeni, chodíme "do práce" s nechutí či dokonce s odporem. Nejen že se budíme, ale už večer usínáme s odporem, že zase ráno musíme vstávat do práce. A přitom bychom tak rádi dělali něco jiného. Něco, co nás baví...

Je jasné, že všechny negativní emoce, které při takové práci pociťujeme - a většinou dlouhodobě, se musí postupně projevit na našem zdraví! Přijdou nemoci. Nejdříve lehčí, a pokud nic nezměníme, tak třeba i ty nejtěžší.

Proč to tedy děláme?!?!?

Protože se nemáme rádi!!!

Možná s tím nesouhlasíte, ale je to tak.

Člověk, který se má rád, opravdu rád, tedy přistupuje k sobě s láskou, nedělá věci, které mu škodí. Tedy ani práci, která mu přináší negativní pocity a stresy.

Pravda je, že až neuvěřitelně velké procento lidí, kteří k nám chodí na konzultace nebo píší do poradny, má zdravotní a vztahové problémy v důsledku nespokojenosti s prací a s penězi. A vůbec je to nenapadne..

Společným jmenovatelem vzniku těchto problémů je strach!

Strach vzít zodpovědnost za sebe do vlastních rukou.

Strach být tím, čím skutečně jsme. Svobodnou bytostí, která má právo na dostatek všeho. A kdybychom si to sami nekazili, vesmír by nám všechno skutečně dal. Jenže...

Jak začneme vnímat, rodina, škola, společnost a dokonce i organizace, prezentující se jako duchovní (církve a jejich náboženství) nás od malička formují do svých představ, "jak je co správně", vzniklých ale ve stejném strachu.

Především ve strachu z chyb.

NESMÍŠ dělat chyby! Uděláš chybu? Budeš potrestán! Jsi špatný! Dostaneš pohravek! Jsi ošklivý! Nebudeme tě mít rádi! Dostaneš pětku! Půjdeš do pekla!!!

Tak proč je potřeba, abychom se báli?

Protože kdo se bojí, je OVLADATELNÝ!

Rodič tak může snadněji ovládat dítě, škola žáka, zaměstnavatel zeměstnance, stát občany a církve své ovečky. Spíše by měli říkat ovce...

Strach, ve kterém vyrůstáme od malička, nám okamžitě vykreslí v hlavě tisíce "rozumných" důvodů, proč nemůžeme dělat práci, která by nás bavila. Restrikční výchova nám nasadila takové klapky na oči (vzorci v hlavě), že nejsme schopni rozeznat ani naše přirozené schopnosti a vlastnosti, které jsme si vybrali pro naše úkoly v tomto životě.

Když třeba díky numerologii klientům ukážeme jejich skutečné předpoklady a schopnosti, říkají: "Ne, to nejsem já. To já bych dělat nemohl. To já neumím,," apod.

Nejsou schopni připustit, že to, co doopravdy "nejsou oni", je přesně to, co ve skutečnosti žijí. Že je to jim uměle výchovou implantovaná představa o nich samých.

Jednou z nejčastějších výmluv, proč lidé nedělají to, co by je bavilo, je však obava z nedostatku peněz.

"Mě by to neuživilo.. Musím dělat něco, co mě uživí, pak můžu dělat to, co mě baví.. Musím z něčeho platit účty.. Práce je nedostatek.. Peněz je nedostatek.." Opět strach, vycházející z výchovy a z mylné představy (nebo výkladu) o podstatě a fungování našeho světa.

Akademie celostního zdraví je dlouhodobý projekt, který naplňuje naši vizi na změnu přístupu ke zdraví, ke vztahům a k životu vůbec. K láskyplnému postoji k sobě samými i k okolí. Ke všemu, co existuje i co se nám děje.

Cílem je, aby se lidé naučili být tvůrci svého života, nikoliv "oběti okolností".

17. SÍLA JE VE VÁS SAMÝCH

Už více než dvacet let se snažíme povzbuzovat lidi k zodpovědnosti za své zdraví, finanční situaci, vztahy, seberealizaci, k zodpovědnosti za to, jaký mají život.

Když jsme začali s podnikáním v poradenství ve zdraví, nabízeli jsme stejnou cestu seberealizace dalším lidem, obchod s CalíVitou, masáže, poradenství. Před dvěma lety jsme přidali další zajímavou oblast na seberealizaci, láskyplné finanční poradenství, a to proto, že zkrátka někteří lidé potřebují pracovat reálně s penězi.

Za celých těchto patnáct let se nám podařilo získat spolupracovníků tak asi dvacet, aktivních a samostatných do deseti....

Nechápali jsme, proč tak málo?

A teď jsem dočetla knížku Ivo Tomana Motivace zvenčí je jako smrad, docela šokující informace, které vše vysvětlují...

Prý je statisticky dokázáno, že celých 95%!!! lidí není schopno žít zodpovědný život!

Že 95%!!! lidí jsou oběti, kteří se stále na cosi vymlouvají, nejsou schopni překonat překážky, postavit se na vlastní nohy.

A že těchto 95% lidí není možné motivovat zvenčí, protože sami nemají v sobě dost velké zapálení, že to skutečně chtějí, a tak motivovat je zvenčí, povzbuzovat k zodpovědnosti a pomáhat jim, je vlastně naprosto zbytečné....

Přiznám se, že mi to maličko vzalo vítr z plachet, začala jsem přemýšlet, zda tedy to, co dělám, má vůbec nějaký smysl.

Pochybovala jsem jen chvíli, to je vám jistě jasné :-)

Vím totiž, že vše, co se k nám dostává, má význam především pro toho, koho se to dotýká, jestli negativně, ten smysl a význam je ještě znásoben.

A tak přijímáme rady pana Tomana jako svou výzvu.

Nejen, že nemůžu přestat dělat něco, co funguje mně samotné, když vidím, že to jde mně, přece to může jít každému.

Ale pokud tedy mám šanci 5% lidí nasměrovat k zodpovědnosti, budu to dělat ráda a s láskou - i když to ostatních 95% bude vnímat jako smrad.

Najednou také vše přijímám snáz.

Už chápu výmluvy 95% lidí, že nemohou dělat to, co jim radím.

Nemohou zvýšit pitný režim, protože nemají blízko wc.

Nemohou přestat jíst svinstva, protože nemají blízko obchod, kde by si koupili to zdravé.

Nemohou začít cvičit, protože nemají čas. Nemohou pracovat s penězi, protože to neprocítíli.

Nemohou změnit vztah k někomu, protože přece nejdřív se musí změnit on.

Nemohou nabídnout CaliVitu, protože neumí obchodovat.

Nemohou dělat finanční poradenství, protože všichni finanční poradci jsou šejdíři.

Nemohou žít radostný, spokojený, naplněný život, protože....

Protože je výmluva, protože jsou kecy, kecy, kecy slovy Jaroslava Duška.

Je to úžasný člověk, a to nejen proto, co říká (duchovních keců je plný internet), ale především proto, že tak žije a skutečně, reálně to dělá!

Když si pozval Henriho Monforta, člověka, který devět let nic nejí a živí se pránou, tak po setkání s ním často přestal jíst taky. Když se s něčím ztotožní, tak to prostě udělá. Zkusí to. On je jedním z 5%.

A tak vám chci říct, že nepřestaneme s tím, co děláme. Budeme se snažit lidi stále motivovat a budeme doufat, že zrovna vy patříte mezi těch 5%, u kterých to zafunguje jako semínko.

Nemusíte zrovna přestat jíst a žít se pránou. Pro začátek postačí, když přijmete, že vše se vším souvisí, že nic se neděje náhodou, a že jste to vy a jen vy, kdo si tvoří váš život.

Uvědomíte si, a přijmete, že jsme trojjedinné bytosti, a je třeba v harmonii ošetřovat všechny tři složky.

Proto vám i nadále budeme předkládat programy, ve kterých se můžete naučit být zodpovědnými tvůrci vlastních životů.

Pokud jste se dočetli až sem, jste na dobré cestě. Děkuje.

18. PROGRAMY AKADEMIE CELOSTNÍHO ZDRAVÍ

❖ [Akademie celostního zdraví](#)



Webový rozcestník našich online projektů.

❖ [Žena je láska](#)



Pokud toužíš mít vedle sebe muže, který pro tebe udělá cokoli – říkám cokoli, stane se to.

Inspirace, kterou ti dám, není snadná, ale je jednoduchá.

Pokud ji zařadíš do svého života, začnou se dít zázraky. Vím to! Těším se na tebe!

S láskou Miluška

PS. Tento program je určený ženám. Věř mi, že to není diskriminace, ale láskyplné doporučení v zájmu žen i mužů.

❖ KNIHA Žena je láska



Ucelený PRAKTICKÝ návod na lásku

Lásku je třeba "DĚLAT", a v knize najdeš návody, CO přesně dělat a pochopíš PROČ. Díky tomu budeš schopna vytvořit se svým mužem hluboké, důvěrné partnerství, po kterém bytostně toužíš. Nebo si přitáhneš muže, který "za rohem" na tvé ženské kroky čeká.

12 stěžejních témat života každé ženy

O samotě a potřebě druhého člověka mít. O silách v nás, které nás nutí druhého ovládat a manévrovat tam, kde ho chceme mít my. O věrnosti a milování. O komunikaci a naslouchání. O penězích ve vztahu. O ubližování, odpouštění si a rozchodu.

S láskou Miluška

❖ Základy celostního zdraví



Co když řekneme, že existuje jenom 5 nemocí?

Že žádná nepřijde náhodou, ale žádnou mít nemusíte?

A přece je to tak.

Každé onemocnění „si přitahujeme“, protože jej z nějakého důvodu potřebujeme! Naše chování, jednání, postoje, vztahy, pracovní realizace – to vše se odráží na našem zdraví. Ať je to rýma nebo rakovina.

A to je dobrá zpráva! Protože tím pádem záleží na nás, jestli budeme nemocní nebo ne!

❖ Kniha Základy celostního zdraví



Co v knize najdeš:

Nic není náhoda

Vše se vším souvisí a nic se neděje náhodou

Pochopíš, o čem je život a uvidíš ho v celém konceptu

Vše se vším souvisí

Zjistíš, jak vše spolu souvisí v životě, ve vztazích i v tvém těle

Diagnostické metody

Najdeš sám sebe a příčinu svých nemocí podle jednoduchých diagnostických metod: Astrologie 9 planet, numerologie, psychosomatiky, krevních skupin, pohledové diagnostiky..

Přírodní léčba

O detoxikaci, přírodním léčení, zdravém stravování, pohybové aktivitě

Prevence

O dědičnosti a proč nečekat, že nás někdo druhý zachrání. A co máš dělat sám..

❖ [Odpustit je láska](#)



Každého z nás v životě něco zranilo.

Nic z toho už není pravda. Už to dávno neexistuje. Tedy kromě naší hlavy.

Ale dodnes to v nás stále leží.

Jako zdechlina. A smrdí to.

Je nám to na obtíž. Ale nedovedeme to zahodit, vypustit, vykašlat se na to.

A přitom možná stačí tak málo..

❖ Soužit je láska



Vztahy a strachy – to je oč tu běží. A nejde to dohromady.

Jsme pro sebe ti nejdůležitější na světě, ale bez vztahů nejsme nikým.

Vyjádřit, kým jsme, můžeme jen pomocí vztahu k někomu, nebo něčemu. Žijeme v duálním, relativistickém světě, proto vztahy jsou to nejdůležitější, co v životě máme. Vztahy k sobě, blízkým, ostatním lidem, věcem, situacím, událostem..

Je to tak od věku věků, tak proč si s nimi pořád nevíme rady?!?

❖ Tolerovat je láska



80% lidí se často zlobí!

90% je nespokojených!

100% lidí to tak ale nechce!!

Být spokojený za všech okolností – to je oč tu běží.

Užívat si každý okamžik, i když lidé a svět kolem je jaký je, a často nás to štve.

Jde to? Ano!

My vám garantujeme, že to skutečně jde! I bez jointa.. 😊

❖ Radovat se je láska



Už nikdy nechci vidět kyselej obličej!

Svůj! Svůj kyselý obličej!

Chci se smát, chci se radovat, chci mít zdravé srdce, dobré trávení, a to navzdory všemu, co se okolo mě děje.

Ale to je asi nesmysl. To asi nejde.. Nebo ano?

Uvědom si, co je v životě skutečně důležité a roztáhni pusku od ucha k uchu.

Pokud jsi právě ve stavu, kdy ti "není do smíchu", je přesně ten nepotřebnější čas to udělat. Donuť se k tomu a pár minut vydrž! Uvidíš, jak se ti začne postupně zlepšovat nálada. Že si připadáš jak blbec? No a co? Výsledek za to stojí, ne? Tak odstřižni předsudky a rozsviť se!

❖ [Přijímat je láska](#)



Život je skvělý trénink!

Funguje to tak, že všechno, co schováváme vědomě či nevědomě, nějak stejně vylézá ven.

Takže máme problémy s druhými lidmi, máme málo peněz, jsme nemocní, máme různé strachy nebo zlovyky, kterým

Vše se vším souvisí a nic se neděje náhodou

nerozumíme. To jsou všechno indikátory, že něco neděláme dobře.

A tak dlouho budeme prožívat nepříjemnosti, až to pochopíme. Nebo umřeme.

Není lepší pustit se do svých stinných stránek hned?

Prostě a jednoduše je najít, pochopit, PŘIJMOUT a změnit?

Přijímat je láska.

Přijímat všechno dobré jako to nejlepší pro mě.

Přijímat všechno špatné v sobě jako to nejlepší pro mě!

Jen když přijmu i všechna negativa, jsem úplný.

Jen díky přijetí toho, co se mi na sobě nelíbí, mohu být vědomý sebe, a tak se milovat a být silný.

❖ [Zdravé bohatství](#)



Program, ve kterém předáváme naše know-how

PRO TY, kteří touží dělat práci jako my, ale zatím to NEZKUSILI

PRO TY, kteří touží dělat práci jako my, něco zkusili, ale NEUSPĚLI

PRO TY, kteří pomáhají druhým lidem jako my, ale NEMAJÍ dostatek PENĚŽ

PRO TY, kteří CHTĚJÍ dělat konkrétně TOHLE:

1. konzultace osobní, mailové nebo skypové, kdy s klienty hledáme východisko z jejich potíží. Diagnostiku a poradenství v léčení nemoci, souvislosti s jejich vztahy, prací, životem vůbec.
2. masáže diagnostické a zdravotní, pohybová terapie, cvičení.
3. psát články na blogu a ebooky o celostním zdraví.
4. webové prezentace a mailovou komunikaci s klienty
5. živé akce, semináře, přednášky.
6. on-line komunikaci - webináře, mailové a video kurzy.

Jestli cokoliv z toho Tě zajímá, tak přesně pro TEBE to je. Naučíš se cokoliv z toho dělat jistým způsobem, naučíš se skloubit více činností dohromady, spojíš jedno s druhým a výsledek bude zaručen!



Usnadněte si život ve zdraví, vztazích, i hmotném zajištění.

Empatia.cz je informační web o metodách naší práce, a také blog pro všechny naše projekty.

Jsme přesvědčení, že ke spokojenému žití nám vždycky schází něco v některé z těchto tří oblastí. Na empatia.cz najdete mnoho informací, jak to udělat, abyste život žili v pohodě a spokojenosti. Jaké používáme metody, jak se na svět a život dívat a proč, a najdete tu také online poradnu.

Vše se vším souvisí a nic se neděje náhodou

... A VO VO VO VO TOM TO JE! ☺

Tak se do toho pusťte. Stojí to za to! Víme to, zažili jsme to.

S láskou Miluška a Ivan Matoušovi

