10 MINUT PRO SEBE

Co uděláte jako první, když ráno vstanete?

Všichni jsme zvyklí provést ranní hygienu. U některých následuje ranní káva, ranní cigareta, tu si vychutnávají. Jídlo do sebe v rychlosti „naházejí“, pokud vůbec k nějaké snídani dojde. Skočí do auta a pospíchají do práce. Většinou se zastaví až pozdě odpoledne nebo večer.

Někomu to možná vyhovuje, každý jsme jiný.
Otázka je, jak dlouho to Vaše tělo vydrží.

Já se řídím svým receptem, který používám už několik let a výsledkem je krásná práce s lidmi, kteří jsou ochotni na sobě pracovat, jejich změny, úlevy, moje radost, zdravé a pohodové děti, nádherný, pohodový vztah se svým manželem, fungující manželství.

Zde je můj recept. Jaký bude Váš? Čím vyplníte Vašich 10 minut?

Vděčnost

První myšlenka po probuzení je poděkovat. Za co? Za nový den, za proběhlou noc, za postel, která mi poskytla odpočinek, za zdravé tělo, za zdravé jídlo, za dům, ve kterém mohu bydlet, za zdravou rodinu, za nové klienty, za nové příležitosti, případně cokoli dalšího, co Vás právě napadne.

Voda

Hned ráno nalačno vypít aspoň jednu sklenici čisté neperlivé vody. Nastartuje tělesné pochody. Voda je energie pro tělo. Aby mohla aktivovaná energie proudit, potřebuje tělo vodu jako dopravní prostředek. Pro dobrou vzájemnou komunikaci buněk potřebuje zdravý člověk 1,5 až 2 litry vody denně.

10 MINUT PRO SEBE

Naladění

Jak chcete, aby probíhal Váš den? Jak chcete zvládat úkoly, které Vás čekají? Jaké chcete zažívat pocity?
Stačí si položit jednu ruku na čelo, druhou na zadní mozek, zhluboka dýchat a promítnout si, jak chcete, aby Váš den probíhal, jak jej chcete zvládat, jak se chcete při jednotlivých činnostech, situacích, cítit. Představujte si, jako by to právě probíhalo.

Zvládnutí nervozity

Máte před sebou nějaký náročný úkol? Nebo jste nervózní, jak něco dopadne?
Pomůže Vám střídavé dýchání nosními dírkami.

Pravou nosní dírku si palcem zacpete, levou dírkou se nadechnete,
levou dírku si prstem zacpete, pravou dírkou vydechnete.
Zopakujte 3x.
Poté změňte pořadí nádechu a výdechu nosními dírkami.

Levou dírku si prstem zacpete, pravou dírkou se nadechnete,
pravou dírku si palcem zacpete, levou dírkou vydechnete.

Světlo

Pokud se ráno vzbudíte a všechno se Vám zdá příliš náročné, složité, nikde nevidíte radost nebo jste příliš smutní, doporučuji minutku Vašeho času věnovat rozsvícení Vašeho vnitřního světla.

Stačí se posadit a požádat někoho ve Vašem okolí, aby Vám chvíli posvítil malou baterkou na čakru třetího oka (oblast mezi obočím).

Stačí přitom jen dýchat a představovat si, jak světlo z oblasti třetí čakry postupně zaplavuje celé Vaše tělo. Pro kreativní jedince může světlo představovat radost, lásku apod. Toto světlo (radost, lásku) můžete poslat i mimo Vaše tělo, do všech Vašich vztahů případně do situací, které Vás zatěžují.

(Pokud ve Vašem okolí není nikdo, koho byste mohli požádat o svícení, postačí Vám představa žluté barvy, vcházející do Vašeho těla přes čakru třetího oka.)

Nejoptimálnější je samozřejmě trávit čas venku, kde je dostatek světla a čerstvého vzduchu. Na „chmurky“ potom není čas.

Ochrana

Tak jako vysíláte svou energii Vy, vysílají ji i ostatní. Jakou? To záleží na jejich rozpoložení.
Stává se Vám, že v přítomnosti některých lidí se cítíte nepříjemně? Uvědomujete si, jak se změní Vaše energie, když posloucháte negativní zprávy např. televizní noviny? Jak se cítíte v supermarketu, kde je nashromážděno množství různě naladěných lidí?

Pokud si sama nevytvořím ochranu, většinou odcházím z marketu „vycucaná“ – unavená.
Jak se chránit?
Stačí si položit jednu ruku na čelo, druhou na pupek, zhluboka dýchat, a představit si kolem sebe ochranný obal ve formě bublinky, koule, případně jiného tvaru, který Vám právě vyhovuje. Tato „koule“ Vám poskytuje dostatek prostoru, energie, který potřebujete, abyste se cítili v klidu, chrání Vás před energetickými útoky zvenčí.

Jak vypadá Vaše „koule“?
Kolikrát za den si vzpomenete, že se potřebujete ochránit? Před kým, před čím? Optimální je posílit si svou ochrannou kuličku hned ráno, případně před jakoukoli nepříjemnou situací, abyste na sebe nenatáhli její vibrace, nebo před vstupem do společnosti více lidí.

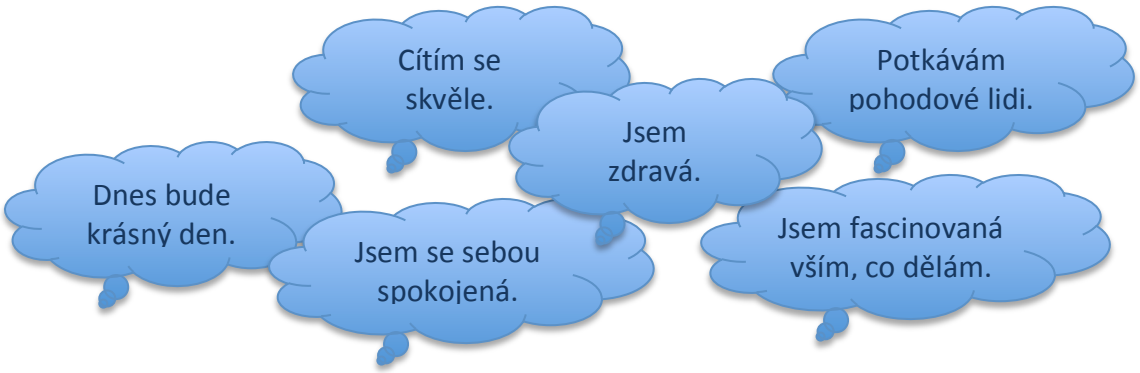
Povzbuzení očí

Někdy se ráno můžete probudit s pocitem, že jste se dobře nevyspali, že Vás pálí oči nebo cítíte, že jsou Vaše oči příliš unavené.
Můžete stimulovat oční body.

Stačí se zase posadit, a dvěma prsty na obou rukou současně masírovat oční body vzadu na hlavě. Stačí pár vteřin. Stejný postup můžete zopakovat se zavřenýma očima.

Hlídat své myšlenky

Každá myšlenka má dopad na Váš život, na Vaše zdraví, na Vaše vztahy. Hlídejte si své myšlenky. Myslete pozitivně. Vybírejte si témata, která Vás obohacují, která s Vám přinášejí klid a radost. Co chcete potkávat ve svém životě? Jaké situace chcete zažívat, na to se zaměřujte. Tím dosáhnete toho, že budete potkávat podobně laděné lidi, ti mrzouti, nepříjemní nebo negativističtí Vás nebudou vyhledávat. Potom můžete být zdraví, spokojení, ...
Tvořte si svůj svět!



10 MINUT PRO SEBE

Meditace

Meditace pro mě znamená zklidnit mysl, uvolnit se, zvolna dýchat. Meditaci můžete použít také pro vizualizaci Vašich představ a cílů. Existuje mnoho způsobů meditace. Pokud máte vlastní způsob, který Vám vyhovuje, zařazujte jej do Vašeho denního programu. Stačí se pohodlně posadit, zavřít oči, postupně uvolnit jednotlivé části těla a začít dýchat do svého středu. Pomocí meditace můžete nastolit rovnováhu ve Vašem životě, která se Vám může projevit ve zdraví, ve vztazích, práci či penězích.

Milovat své vzpomínky

Všechno, co se kolem Vás děje, všechny problémy, které se Vám dějí, jsou opakováním Vašich prožitých vzpomínek. Přemýšlíte nad tím, proč se Vám určité věci dějí, proč se opakují, proč si všimnete jen některých lidí, proč jen někteří upoutají Vaši pozornost a ostatní Vás minou bez povšimnutí? Protože ve Vaší podvědomé mysli se přehrávají Vaše vzpomínky. Pořád dokola jako gramofonová deska. Pokud chcete zastavit přehrávání vzpomínek, pokud chcete ukončit Vaše problémy, je třeba začít Vaše vzpomínky, Vaše programy ČISTIT.
Jak?

Pomocí ho'o ponopono.
Ho'o ponopono je velmi stará havajská technika, která umožňuje tzv. čištění vzpomínek. Podstatou je dostat se do „nulového stavu", stavu, kdy nejsme ovlivněni ničím, co souvisí s naší minulostí. Tehdy můžeme ovlivňovat přítomnost.

Jak čistit?
Pomocí jednoduchých manter:

Miluji Tě, omlouvám se, prosím Tě, odpusť mi, děkuji Ti.

Abyste vyčistili všechny Vaše vzpomínky, abyste se vrátili do „nulového stavu", na to Vám 10 minut denně nebude stačit. Čištění je neustálý proces. Rozhodněte se sami, zda Vám bude stačit denně 10 minut pro sebe nebo chcete pro sebe udělat více.

Kolik času si na sebe uděláte každý den?