7 pomocníků na cestě SPOKOJENOSTI

eBook o praktickém využití mentálního programování mysli.

Naučí vás, jak se zbavit nebo chránit před strachy a jak zahojit bolesti těla i duše.

Dobroslava Řezníčková (C) 2020

7 pomocníků na cestě SPOKOJENOSTI

eBook o praktickém využití mentálního programování mysli.

Naučí vás, jak se zbavit nebo chránit před strachy a jak zahojit bolesti těla i duše.

Je nutné ukazovat cestu, jak se vypořádat se strachem a nemocí.

Prohlášení:

Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Můj životní příběh

Abych se cítila SPOKOJENĚ, musela jsem převzít zodpovědnost za své myšlenky. Učila jsem se to během svého života. Jaké jsem měla lekce od Života, posuďte z mého životního příběhu. Vím, že v mnohém jsou mé a vaše zážitky podobné. Chci se s vámi podělit o můj způsob, jak nabité zkušenosti využít a získat tak energii a radost do života.

Můj život probíhá jako spousta (ne)obyčejných životů. Život dítěte, dcery, manželky, matky, zaměstnankyně a nyní důchodkyně. Na své cestě jsem se naučila plnit si své sny. Ty malé i ty velké. Stala jsem se spokojeným člověkem, co si užívá splnění jednoho svého velkého snu.

Splnil se mi sen o vlastním domě.

Ráda se s vámi podělím o zkušenost, jak jsem se dostala do vysněného domova - domu s velkou zahradou, na vesnici, s milovaným mužem, mezi báječné sousedy. Spolu si užíváme první roky důchodu a jsme SPOKOJENI, cítíme se zdrávi a radujeme se z každého dne prožitého v našem domově.

Mám dům, v něm poradnu, pokoj pro hosty stále připravený pro návštěvy. Na každou se moc těšíme a rádi se dělíme o pohodu. A ještě raději jsme, když si ještě před odjezdem domluvíme další termín návštěvy.

Užíváme prostor na zahradě. V létě bazén, ovoce, zelenina, grilování, ohýnky, posezení na terase. Splnilo se mi tady mnoho přání a některá jsem dostala ještě jako bonus - to, že hned přes ulici máme místní pekárnu, kde mají výborné koláče a chléb, a ještě mají každý den otevřeno. No pohádka! A v přímém přenosu.

Z dětství a mládí jsem měla naučeno, že když něco chci, musím se o to zasloužit. To platí stále, jen přístup k naplnění přání jsem za ta léta změnila. Vlastně přes původně sobeckou touhu jsem se vydala ***na cestu mentálního programování.***

Mnoho let se zabývám poradenstvím lidem, kteří řeší zdravotní nebo vztahovou situaci. A teď mám svou poradnu. Zařídila jsem si ji opravdu podle svého a mohu do ní přijít kdykoli a přitom jsem stále doma.

Jsme s manželem z toho prostě nadšení, moc si to užíváme a jsme SPOKOJENÍ.

Předcházela tomu i hodně náročná období.

Poměrně častá stěhování. Čtyřikrát už jako dítě, školačka a studentka. Jako dospělá jsem zvládla 5 stěhování. Moje životní scéna byla střídavě v panelovém bytě, v domě, v nájmu nebo ve vlastním, ve městě nebo na vesnici. To byla vždy změna scény, osazenstva i práce. Rozloučení už s "naučenou" hrou a nastudování "nových rolí" bylo někdy smutné, zároveň vzrušující. Vždy to bylo náročné. Pro všechny členy rodiny. Někdy psychicky, někdy finančně, někdy se toho namíchalo víc.

Asi nejtěžší byl rok, kdy mi bylo 40 let.

Po 19 letech skončilo pro mě absolutně nečekaně manželství. Zůstala jsem v domě s mladší dcerou (10). Starší dcera (15) byla přes týden na internátě a nejstarší syn (19) už chodil do práce.

Po odchodu manžela ze společné domácnosti jsem 3 měsíce ***fungovala jako robot.*** Bolestí a pocitem zrady absolutně paralyzovaná. Jen autopilot pohyboval mým tělem. Ráno vstát, připravit něco k snídani. Do práce. Doma něco jako večeře.

Snaha aspoň trochu vnímat, jak se má školačka, která je doma sama a neví, co a proč se děje a potřebuje aspoň trochu fungující mámu.

Rok mých čtyřicátin mi dlouho splýval v jeden velký stres a strach. Jak to sama zvládnu? Co děti? Jak vyjít s penězi? Kdy "přiletí" nečekaný výdaj? Oprava na autě, plynová přípojka, Vánoce,... Téměř celoroční rýma dcery, podezření na infekční onemocnění u druhé dcery, odcizení a stáhnutí se do sebe u syna. Moje stálá únava těla, dlouhotrvající průduškový kašel. ***Smutek. Tma. Beznaděj***. Nesmyslnost veškerého konání.

Před totální depresí mě podržely děti, nutnost jezdit denně autem a kamarádky a přátelé.

1. Vůči dětem to byl hlavně pocit zodpovědnosti. Teprve asi po půl roce, kdy už jsem začala vycházet z programu a role robota, jsem byla schopna vnímat jejich signály a projevy náklonnosti a sounáležitosti. A do dneška jim jsem za to vděčná.
2. Potřeba auta na venkově byla a je stále nutností.
3. V té době jsem už byla studentkou kineziologie u Ing. Lhotákové. Praktikování této metody a známí z kurzu kineziologie, reiki a numerologie mi pomohli ***nastartovat ozdravné programy***, ukázali mi, že myslet se dá také jinak, než se jen stále litovat a naříkat.

Odrazila jsem se ode dna. Našla své vnitřní dary – umění naslouchat a sdílet, schopnost ukázat možnost řešení situace, naučit se, jak si pomoci sama.

Touto cestou jdu stále dál přes 20 let. Už ***sama vyhledávám nové možnosti, jak se zbavit strachů a jak se cítit SPOKOJENĚ.***

Dalším skokem byla účast na kurzech Energetické psychologie. Otevřela se mi sbírka programů, které ovládají a řídí naše konání. Programů, o kterých jsem ani netušila, a přesto jsem byla v nich, a které jsem se rozhodla ukončit. Třeba role nedoceněné holčičky a opuštěné ženy jsem už fakt strčila do šuplíku.

Od té doby vědomě programuji své myšlenky a pocity. Dá se říct, že v divadle života sedím střídavě v hledišti jako režisér nebo jsem na jevišti jako hlavní postava děje. Stále častěji si však užívám "vedlejší" role. Už je mi jasné, že není malých rolí ani v divadle ani v životě.

Výsledkem je nový domov.

Místo 2+KK v paneláku bez balkonu na pražském sídlišti máme oázu klidu. Ano, už máme s manželem status důchodců, to je pravda. Ale to, že už 14 let mám opět spokojený vztah, že dům je opravdu náš bez hypotéky, že celková rekonstrukce

domu proběhla během půl roku, že u nás byli řemeslníci, kteří odvedli perfektní práci za velmi slušnou cenu, že jsme se vlastně do roka ode dne, kdy jsme dům viděli, stěhovali natrvalo – to považuji za ***ukázku fungování mentálního programování.***

Za třešinku na dortu považuji setkání s knihou Genové klíče

od Richarda Rudda. V kombinaci všech předešlých zkušeností mi dává možnost vědomě si vybírat svou roli – program, v kterém právě vystupuji. Zpracováním dotyčného programu pomáhám nejen sobě, ale i všem svým předkům, celému rodu. Pomáhám, aby došlo k odpuštění křivd, zahojení bolestí a traumat a nastolení klidu a míru každého zúčastněného.

Naplňuje mě to SPOKOJENOSTÍ.

Stala jsem se programátorkou svých myšlenek a pocitů.

Přebírám tak vědomě zodpovědnost za své myšlenky, za to,

jak se cítím a tím i za to, jak se mi daří v životě.

Tu možnost má každý.

Využijme ji!

Kde a jak najít svých 7 pomocníků na cestě SPOKOJENOSTI?

Máte je u sebe. Stále, ve dne, v noci. Jsou to vaše vzpomínky, zkušenosti, vše, co jste dosud prožili, na co jste pomysleli. Jsou to ***myšlenkové programy, se kterými se natolik ztotožňujeme, že diktát programu považujeme za své vlastní rozhodnutí.*** Přijetí této skutečnosti mi dalo hodně zabrat. Avšak během několika týdnů, kdy jsem tuto myšlenku vzala na vědomí, mi ulehčila život. A možnost SPOKOJENOSTi začala být vidět. Sice na konci tunelu, ale byla tam. Stačilo nastoupit jizdu.

Co je SPOKOJENOST

Podle psychologů Schwartze a Stracka je osobní pohoda či spokojenost definovaná jako ***jedincovo současné hodnocení jeho pocitu štěstí***. Spokojení lidé na otázku o subjektivní pohodě odpovídají „Cítím se dobře“. Subjektivní blahobyt je tedy alespoň zčásti zástupcem pro globální afektivní hodnocení (jednání převážně z popudu intenzivních aktuálních emocí, afektů a nálad).

Pocit štěstí a spokojenosti jako subjektivní pohody (subjective well being, SWB) je široký koncept zahrnující emocionální i kognitivní složku (mající poznávací význam, a tedy i pravdivostní hodnotu). ***Je složený ze tří komponent:***

1. emocionálních odpovědí
2. uspokojení v různých oblastech života
3. celkového posouzení životní spokojenosti

V odborných publikacích bychom určitě našli ještě mnoho pohledů na SPOKOJENOST. Mám ráda ve věcech jasno. A vyhovují mi jednoduchá řešení situací.

Nabízím vám následující ***pohled, jak se tady a teď cítit SPOKOJENĚ. Stačí si vzpomenout***, když jsem jako matka nakojila své dítě. Pocit, kdy jsem fyzicky cítila to naše propojení. K tomu vědomí, že jsem dítěti poskytla tu nejvhodnější potravu. Ten pocit, že děťátku je teď dobře. Asi není tolik slov, která by vyčerpávajícím způsobem vyjádřila ten kokteil pocitů, kterým označuji pocit SPOKOJENOSTI.

To je pohled a pocit kojící matky, případně krmícího otce. Každý z nás však tuto vzpomínku má i z druhé strany. Jako krmené dítě. Ta jistota, sepětí, teplo,... to je v každém z nás. Stačí si jen chtít vzpomenout. ***SPOKOJENOST se vynoří, zaplaví nejen tělo ale i vědomí. Zůstává to v nás.***

Náš krásný jazyk nám to potvrzuje. Jen se chvilku zastavte nad slovem SPOKOJENOST:

S(spolu)PO KOJENÍ.

Už víte, odkud se bere ten pocit po každém jídle v příjemné společnosti?

Na této planětě je to zařízené tak, že pro vnímání pocitu potřebujeme tělo.

V Knize vyššího vědomí mluví autor Ken Keyes Jr. o tom, že lidský ***mozek je biopočítač,*** který je schopen pracovat se

2 miliony zrakových a 100 000 sluchových vjemů v každém okamžiku.

To se děje v rámci základních programů: **1. Mít se rád(a) i všechny ostatní.**

2. Respektovat volbu svou i druhého.

Z toho vyplývá stav a důsledek, to je:

Zdraví = harmonie = láska = SPOKOJENOST

x

Nemoc = disharmonie = neláska = strach, bolest

Pokud jsme ve stresu, jsou emoce v činnosti, náš biopočítač vysílá k vědomí záplavu informací, ve kterých je zdůrazněno odloučení a odcizení = bolest. A my buď útočíme nebo utíkáme.

Jsme-li „v klidu“, jednáme pod vlivem programu dosáhout svých potřeb a tužeb, chceme tedy více ocenění, více peněz, více lásky.

V obou případech nejsme SPOKOJENI, jsme tedy ***v negativním či pozitivním stresu. Jsme pod vlivem programu Strachu,*** že něco nebude nebo naopak, že něco bude. Lidský mozek stále vyhodnocuje situaci. Když pozná, že se „chystá“ nepříjemná situace, „vytáhne“ program, který už někdy člověka z takové situace vyvedl. Ať to je bolavé bříško školáka, když má být písemka, nebo bolest v krku, když má podřízený nebo student obhájit svou práci.

Za tím vším je právě strach, že to bude bolet.

Vzpomínka na bolest, ať už psychickou či fyzickou, vždy alarmuje mozek k nalezení programu útěku či obrany.

Emoce

jsou subjektvivní zážitky charakterizované libostí nebo nelibostí provázené fyziologickýcmi změnami a projevující se v chování zejména mimikou. Vznikají v souvislosti s uspokojováním potřeb a podněcují k akci. Jsou charakterizovány intenzitou nebo trváním.

Mozek, úžasný biopočítač, pracuje přesně podle našeho zadání. V rámci programu Uteč nebo bojuj vymyslí vždy možnost, jak přežít. Dokáže přes pocity strachu naše tělo třeba i paralyzovat. Nebo spustí jinou Ne-**moc** jen proto, abychom měli omluvu pro sebe i pro okolí, že něco nechceme udělat. Ale pozor, ***pod „výmluvou" je třeba hledat pravou příčinu***.

Často jsme myslí lapeni v programech strachu. Nemá mě rád(a). Tohle nezvládnu. Nemám na to peníze.....Pak se divíme, že náš život je tak náročný – nepřátelský, plný hněvu, mrzutosti. Cítíme se zatěžování, zlostní, bojovní, zranění, zneužití, necenění, uražení a vaří se to v nás.

Každá myšlenka je energie ve formě energetického pole.

To si myslím po přečtení několika knih a vyslechnutí přednášek kvantových fyziků (prof. Jan Rak)

Podobné myšlenky se přitahují, a když je jich dostatečné množství, zhmotní se. Proto se velmi často stává právě to, čeho se bojíme. Protože ***na situaci myslíme. Stále nebo každý den aspoň chvilku, až se to stane. A tím tvoříme!!!***

Dáváme situaci energii.

Tvoříme stále, každou svou myšlenkou!

Jsme zodpovědní za obsah svých myšlenek a tím i svých programů.

Stále máme u sebe spolehlivého pomocníka,

který nás opravdu nikdy neopustí.

Naše fyzické tělo nám dává signály,

co se děje a proč se děje.

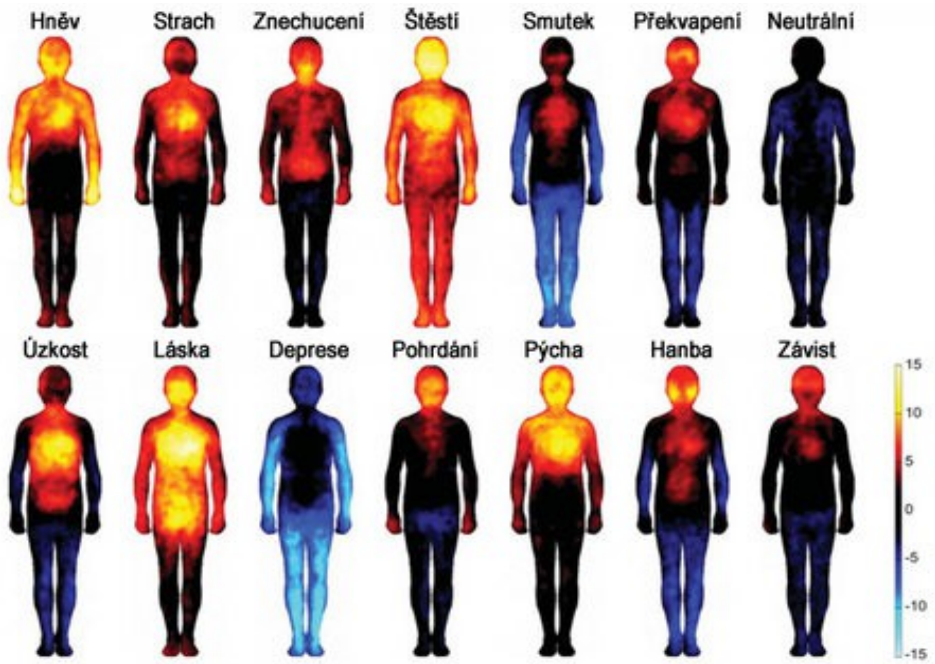
Ačkoliv si velmi často nejsme vědomi,

že si nějakým způsobem ubližujeme nebo necháme ubližovat,

volání našeho těla bychom opravdu měli brát na vědomí.

Teplotní mapa člověka

Tento počin je výsledkem práce skupiny biomedicínských inženýrů z helsinské univerzity Aalto. Test vykonali na vzorku 700 dobrovolníků z Finska, Švédska a Taiwanu. Účastníci testu byli vystaveni řadě emotivních videí, obrázků a příběhů, které je měly navést ke konkrétní emoci. Výsledek si můžete prohlédnout sami na obrázku.



Podle obrázku si sami posuďte, jaká je vaše převládající emoce. Proč máte pocit zimy (smutku, deprese, hanby – modrá barva) či je vám stále horko (červená až žlutá barva). Ne náhodou se říká, že zamilovaní necítí zimu a mají energie na rozdávání – Láska hory přenáší.

Určitě jste se také setkali s tím, že ve společnosti nemocného nebo vystresovaného člověka se začnete cítit napříjemně nebo vyčerpaně. To souvisí s energetickými těly, což bývá nazýváno aurou. Každý živý předmět (člověk, zvíře, rostlina, věc…) má ***kolem sebe určité neviditelné pole - auru.***

Aura – energetické tělo

Slovo *"aura"* pochází z řeckého slova *"avron"* a znamená "vánek". Je to energetické vyzařování člověka. V tomto vyzařování se zrcadlí i náš zdravotní stav, naše vlastnosti, charakter, ale i duševní a duchovní vývoj. Aura je u každého člověka jedinečná a neopakovatelná. Existují lidé, kteří dokáží auru vidět.

Dnes už i vědci měří hodnoty energií kolem člověka. Zjistili, že aura kolem každého člověka má velikost od 0,5 m až do 9 m. V průměru 6 m. Však si vzpomeňte, jak vám je v plné tramvaji. A už je vám jasné, proč děláte, že tam vlastně ani nejste. Ale stačí, když se ve vagonu někdo zasměje. Sama jsem byla svědkem, že si maminka hrála s dítětem v kočárku a ono bylo SPOKOJENÉ a smálo se. Upřímně, od srdce. Během chviličky se usmíval každý cestující.

Ukázka, kam až se může člověk propracovat při mentálním tréninku svého těla:

https://www.youtube.com/watch?v=jluKu73lMnc (je to část videa 14:30-24:50).

Přenos nálady je vysvětlitelný pouhým zvědoměním si překrývajících se energetických polí lidí a nábojem převládající myšlenky. A láska, radost a bezstarostnost dítěte měla rozhodně silnější náboj proti všem starostem, bolestem a strachům ostatních cestujících. Všichni přece chceme a toužíme být SPOKOJENÍ.

Jenže převládající emocí většiny lidí je strach.

A strach bydlí v naučených programech a v nepříjemných vzpomínkách. Stačí, aby dítě „neuspělo“ jednou u tabule a už mu příště může strach svírat žaludek jenom při pomyšlení, že bude znovu vyvoláno. Nebo se řečník zakoktá před publikem a popadne ho panika už při pomyšlení, že by ještě někdy něco před někým říkal. A podobnou historii vzniku programu strachu můžeme vystopovat vlastně u každé fobie, alergie, nemoci.

V této fázi se strach chová jako zloděj energie a tyran člověka, který přistoupí na program, kterým se v prvním okamžiku setkání tělo vyrovnalo se stresovou situací. Během doby však došlo ke změně. Dítě vyrostlo, změnily se okolnosti. Program už není nutný, avšak je uložen hluboko, hluboko až v podvědomí. A mozek o něm ví, tak ho používá, protože podmínky vzniku situace souhlasí (mám něco na veřejnosti přednést, mám vstoupit do uzavřeného prostoru, už zase květou břízy,...)

Co s tím?

Je několik řešení. ***Nejjednodušší je uvědomit si to.*** Už nejsem malá holka – malý kluk. Už tolikrát jsem to zvládl(a). Uvědomit si, že dělám něco, čím si vlastně ubližuji, je začátek změny. Vždyť já jsem rozhodl(a), že mé tělo se chová nějak, tak

To je mentální programování.

Jak jsem uvedla, mám ráda jednoduchá a účinná řešení. Zvu vás tedy na výlet do hlubin vědomí a podvědomí a společně tam najdeme řešení našich nespokojeností, tedy příčin našich strachů a bolestí.

Praktická část - 7 pomocníků na cestě SPOKOJENOSTI?

Na cestu se potřebujeme vybavit jako na každý výlet. ***Budeme potřebovat batoh, kompas a mapu.***

Pomocník 1 – Připravte si „batoh“ - základy programu:

1. **Velký papír** si rozdělte svislou osou na 2 poloviny. Osu rozdělte vodorovně na třetiny. Vrchní třetina bude časovou osou vašich prvních 7 let, tedy období od 0 do 7 let.
2. Vezměte si **lepicí lístky** a vždy na jeden napíšete nějakou svou **negativní vzpomínku** z toho období. Stačí heslovitě. Třeba „rozbité koleno“. K tomu připište **osobu, která u toho byla**, např. mami, bráška atd. Třetím údajem na lepicím lístku bude **číslo od 1 do 10**, které bude obodováním emocionální zátěže, jak moc stresující ta situace pro vás byla. *Např.: U rozbitého kolena z koloběžky ve věku 4 let, když jsem byla s bráškou, to byla 6.*

   A tento lístek připněte do horní třetiny papíru vpravo. **Zapište si aspoň 10 situací.**
3. Druhá třetina bude pro věk od 7 do 14 let. Opět umístěte min 10 vzpomínkových lístků.
4. Třetí třetina pro období od 14 do 21 let. Opět umístěte min 10 vzpomínkových lístků.

V každé sedmiletce budete mít minimálně 10 lístků. Ideálně se na lístcích objeví 5 osob, které v té době byli ve vašem okolí. Pokud u všech vzpomínek byla třeba jen matka, tak to je také v pořádku.

Pomocník 2 – Připravte si „batoh“ - 5 osob vlivu:

1. Ke každému sedmiletému období připište 5 osob, které vás tehdy obklokovaly. Nejčastěji to byli rodiče, prarodiče a sourozenci. Patří sem i učitelky ze školky nebo z první třídy, spolužáci, kamarádi.

2. U každého takového člověka si napište větu nebo situaci, která ho charakterizuje. *Např. Bratr – utíká mi. Děda – směje se na mě.*

Udělejte si čas na připravení „batohu“ a jeho náplně. Vyplatí se vám to.

Pomocník 3 – Přibalte „kompas“ - Moje vnitřní přesvědčení

Mnoho našich nejvnitřnějších přesvědčení je podvědomých a mají původ v období před naším 7 rokem života, kdy nám mozek dovoloval přijmout bez výhrad představy jiných. Pokud dokážeme rozpoznat vzorce, které jsou v okolí, v chování lidí, v situacích a ve vztazích, pak získáme dobrou představu i o vzorcích, které jsou zdrojem našich vnitřních podvědomých přesvědčení.

1. Vyberte si jednu z 5 osob vlivu a uvědomte si, čím vám tato osoba byla milá, co vám na ní imponovalo, na co jste se těšil(a). Proč jste s touto osobou byl(a) rád(a). Zapište si to a označte jako větu /A/.

2. Zároveň si uvědomte, co byste od této osoby chtěl(a), ale buď toho bylo málo nebo jste se toho od této osoby nikdy nedočkal(a). Zapište si to jako větu /B/.

3. Vyberte si na nějakou příhodu s tímto člověkem, kdy vás tento člověk zklamal. Jde o dobu prvních sedmi let života. Krátce popište, co vás zklamalo /C/a jaké jste měl(a) pocity na těle i na duši. To bude věta /D/.

4. Uvědomte si, jak jste toto zklamání překonal(a). Zapište si to jako větu /E/

Než se pustíte do dalšího kroku, na konci tohoto úkolu máte k dispozici můj příklad zpracování vzpomínky.

5. Doplňte věty A,B,C,D a E do předchystaných vět. Slovosled upravte tak, aby byly pro vás srozumitelné. Přečtěte si je několikrát nahlas a vnímejte projevy svého fyzického těla. Pravděpodobně se dostaví podobné pocity, jaké jste měli tehdy, když probíhala ta nepříjemná situace. Přesto věty pomalu čtěte nahlas a zhluboka dýchejte. Pokud pocity budou velmi intezívní, připojte to k příslušné větě. *Např. stahuje se mi žaludek, když chci, aby...*

Důležité je pohybovat se v přítomném čase, i když jde o vzpomínku.

Příklad zpracování vzpomínky – **zvědomění vnitřního přesvědčení**

Vybraná vzpomínka – minulý čas: Bylo mi asi 6 let, šli jsme se koupat na rybník. Mě ale voda studila a když mi sevřela břicho, začala jsem brečet. Taťka se mi smál a nechal mě u břehu stát samotnou.

Věta /A/ - Muž - můj taťka. Měl sílu. Všichni ho poslouchali. Mamka se na něj těšila.

Věta /B/ - Nehrál si se mnou. Nechránil mě. Byl pořád pryč. Když byl doma, křičel.

Věta /C/ - Očekávala a potřebovala jsem, aby si se mnou taky hrál, aby se víc smál, aby byl s námi doma. Chtěla jsem celou rodinu, pohodu a pocit bezpečí.

Věta /D/ - Nechtěl mě naučit plavat, smál se mi. Zalykala jsem se strachem z vody a zlostí, že mi nepomohl.

Věta /E/ - Nazlobila jsem se na něj i na sebe. Stáhla jsem se do sebe. Umanula jsem si, že se to naučím i bez něj a že od něj už nikdy nebudu nic chtít.

5. Doplním věty A,B,C,D a E do předchystaných vět – **POZOR – vkládá se v pořadí /B/, /A/, /C/, /E/, /D/.**
6. Někdy však do svého života přitahuji lidi, kteří o mě nemají zájem, křičí nebo jsou stále pryč./B/
7. Chtěla bych však, aby lidé kolem mně byli silní, vnímali mě a aby se na mě těšili./A/
8. Abych mohla prožívat pohodu a pocit bezpečí. /C/
9. Někdy sam(a) sobě bráním v tom, aby se mi to podařilo tak, že se stáhnu sama do sebe a spoléhám jenom na sebe a nežádám o pomoc.(E)
10. Pak se cítím odmítnuta, zalykám se strachem a zlostí /D/
11. ***Přesto sama (sám) sobě děkuji a přijímám se takovou (takovým), jakou (jakým) jsem***.

Pokračujte v doplnění svých vět:

6. Někdy do svého života přitahuji lidi, kteří jsou ……/B/
7. Chtěl(a) bych však, aby byli …./A/
8. Abych mohl(a) prožívat …/C/
9. Někdy sám(a) sobě bráním v tom, aby se mi to podařilo tak, že …./E/
10. Pak (když) se cítím odmítnut(a), .../D/
11. Přesto sám(a) sobě děkuji a přijímám se takovým (takovou), jakým (jakou) jsem.

Pomocník 4 – „kompas“ - jakým směrem ukazuje?

1. Porovnejte, kolik vzpomínek má stejného jmenovatele (osoba, situace, emoce)
2. Uvědomte si, co vás to naučilo, jakou zkušenost vám to dalo.
3. Pojmenujte tento program. *Já jsem si sama pro sebe pojmenovala program Uražená ješitnost a Šikovná holka.*
4. Utvořte si prohlášení. *Moje prohlášení: I když mám uraženou ješitnost, přesto jsem šikovná holka.*

Pomocník 5 – Genové klíče

Pro další postup se seznámíme s genovými klíči.

Pro základní seznámení s knihou Genové klíče od R. Rudda stačí vědět, že s pomocí knihy se naučíte zpracovat své pocity a pochopit své tělo, když vám není dobře. Můžete nastoupit cestu „úklidu“ programů, které už nepotřebujete a zároveň „aktivaci“ těch programů, které potřebujete a chcete.

Jde vlastně o detailní popis 64 pohledů na to, jak strach ovlivňuje lidské chování. Jak příslušný strach vzniká. A k čemu slouží, jaké v sobě skrývá dary. Veškeré informace najdete na https://www.genoveklice.cz/genove-klice/

Pomocník 6 – kniha Genové klíče

Knihu Genové klíče, autor Richard Rudd, si můžete

– objednat na: https://www.genoveklice.cz/kniha/kniha-genove-klice/

– vypůjčit v každé knihovně. Pokud nebude přímo ve vaší knihovně, využijte výpůjční služby mezi knihovnami

Pomocník 7 – spolupracovník Genové klíče

1. Přečtěte si genový klíč, který nejvíce odpovídá vašemu programu – na konci knihy je tabulka s názvem Spektrum vědomí, kde ve sloupcích Stín, represivní podoba stínu nebo reaktivní podoba stínu najdete svůj program.
2. Porovnejte s popsanou situací v úkolu číslo 3 (Mentální přesvědčení)
3. Znovu přehrajte vzpomínku z úkolu číslo 3 a porovnejte stupeň bolesti na stupnici od 1 do 10.

Pokud nemáte knihu Genové klíče, napište mi na e-mail mentalniprogramovani@dobroslavareznickova.cz, do předmětu uveďte heslo **eBook zdarma** a do znění zprávy mi napište číslo genového klíče, který potřebujete vědět a svůj plný kontakt (jméno, příjmení a mobil). Já vám pošlu možné varianty přístupu k podrobným informacím.

Můžeme se také sejít na některém mém semináři, kde tato kniha už může být součástí kurzovného.

Závěr – jste vybaveni na cestu SPOKOJENOSTI

Jak plnění snu souvisí s programy.

Tento eBook má název ***7 pomocníků na cestě SPOKOJENOSTI*** a je o praktickém využití vědomého autoprogramování mysli. Už máme nabalený Batoh, Kompas i Mapu. Známe svůj základní mentální program (z úkolu číslo 4) a víme, za jakých okolností se projevuje (úkol číslo 3). Chvíli se zamyslete na tím, co vám dělá opravdu dobře, pohodu na těle i na duši.

Vyvolejte svůj pocit „s PO KOJENÍ“.

Jaké podmínky jsou nutné nyní a jak moc se podobají podmínkám z vašeho raného dětství?

Např. Můj splněný sen je dům na vesnici, to už víte z mého životního příběhu. Ve skutečnosti to je návrat do důvěrného prostředí mého raného dětství, které jsem trávila u babičky a dědy v domě se zahradou. Babička byla tou starostlivou a pečující a děda tím rozmazlujícím.

Oba se snažili mě i bratrovi splnit, co šlo. Zároveň nám však vštípili mnoho pravidel do života. Dnes si uvědomuji, že z toho opravdu moc čerpám. Vzpomínám si na „rošťárny“, výlety, společnou práci na zahradě při vykopávání brambor nebo sázení rajčat či sbírání vajíček. Ve všech těch vzpomínkách je ten pocit jistoty a bezpečí. Už jenom proto, že děda se mě vždy zastal před babičkou, když jsem třeba nechtěla jíst.

A přesně o to se snažím i tady a teď. Babi a děda tu už fyzicky nejsou. Ze vzpomínek a životních zkušeností však mám jistotu, že dokážu atmosféru SPOKOJENOSTI v našem novém domově vytvářet. Snažím se svými silami, dokážu už také požádat o pomoc. A když mi je pomoc z jakéhokoliv důvodu odepřena, hledám jiné řešení, protože jsem šikovná holka.

Jsem ráda, že jsme společně došli až sem, že jste si vytvořili svůj pracovní postup, i když se společnou osnovou:

Vyskytne se problém. Problém dostane jméno, tím se stane situací. A každá situace má minimálně 2 řešení.

Zhluboka se nadechnout a říct si: **Jsem tady a teď**.

Co se vlastně stalo? Jak to napravit? Co zvládnu sama? Jakou pomoc potřebuji?

Je navrhované řešení proveditelné? V jakém termínu? Kolik to bude stát?

Mám z toho dobrý pocit? Pokud ne, jdu dělat chvíli něco jiného, třeba si uvařit kafe, vyžehlit, cokoliv.

Pak celý postup opakuji, dokud nejsem s řešením SPOKOJENÁ.

Doporučení:

– **1x týdně se vraťte ke svému „batohu“ vzpomínek.** Projděte si všechny vzpomínky a zhodnoťte míru „bolesti“, kterou ve vás vyvolávají. Je pravděpodobné, že se bodování bude snižovat. Pokud samotná vzpomínka bude pro vás už jen mlhavá, pocitově neutrální, lístek s jejím popisem dejte pryč a za něj na levou stanu dejte lístek s nějakou příjemnou vzpomínkou.

– Může se také stát, že vám z paměti vyplave něco tak nepříjemného, že nebude ani stačit obodování 10. Klidně dejte i vyšší číslo. Samotnou vzpomínku však začněte řešit, až ji budete cítit aspoň jako 10. Budete-li cítit potřebu ji řešit hned, objednejte se na konzultaci na mentalniprogramovani@dobroslavareznickova.cz nebo studio-d@centrum.cz, případně na mobilu **775 521 441.**

– Nezbytným pomocníkem vám bude kniha Richarda Rudda, Genové klíče, kterou si můžete objednat na https://www.genoveklice.cz/kniha/kniha-genove-klice/

- Základy kvantové fyziky získáte např. na přednášce NÁŠ SVĚT JE POUZE „DOHODNUTÁ INFORMACE“! – prof. Jan Rak https://www.youtube.com/watch?v=1bJCsGJUqg0&t=4141s nebo v knize – Kniha vyššího vědomí, Ken Keyes Jr.
- Mnoho ucelených informací je ve filmu Co my jen víme - https://www.youtube.com/watch?v=oqMH8PhtDow

Poděkování

Děkuji vám, že jste se mnou vykročili na cestu sebepoznání, na cestu ke SPOKOJENOSTI. Naplnili jste si ***batoh, abyste cestou měli stále potravu sebepoznávání***. Máte ***kompas, abyste směřovali stále do svého středu***. A máte ***mapu programů***, které postupně umístíte na pojmenované ostrovy či města tak, aby vás vedly ke SPOKOJENOSTI.

Pokračovat

můžeme společně formou besed, přednášek, eBooků a webinářů. O jejich konání najdete aktuální informace na stránkách: www.dobroslavareznickova.cz nebo na facebooku Mentální programování Dobroslava Řezníčková.

Přeji vám,

aby vaše cesta byla zajímavá, plná překvapení, splněných snů a radosti. Její cíl však není někde v dáli. Můžete ho cítit už od prvních krůčků. Ačkoli rozhodnutí je vždy na vás, pro samotné provedení jednotlivých kroků klidně žádejte o pomoc. Ať už své vyšší já, rodinu, kamarády nebo mě. To už bude na vašem mentálním naprogramování.

Na setkání na cestě SPOKOJENOSTI se těší

Dobroslava Řezníčková

www.dobroslavareznickova.cz

studio-d@centrum.cz

https://www.facebook.com/mentalniprogramovani/

mobil: +420 775 521 441