

ŽIJME SVÉ SNY

5 kroků jak na TO



Také vnímáte potřebu změny?

Je příznivý čas převzít pomyslné otěže svého života do svých rukou a vědomě ovlivňovat svůj život.

Naladit se na sebe a žít podle svých představ v radosti, v souladu a hojnosti.

Jak na to odhalí tato e-kniha.

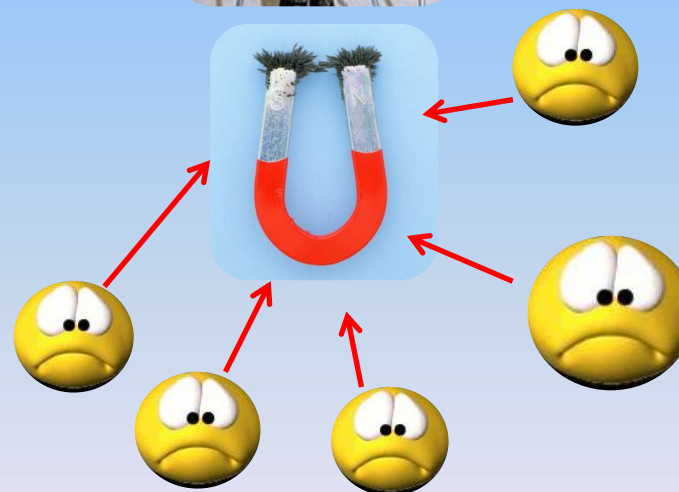
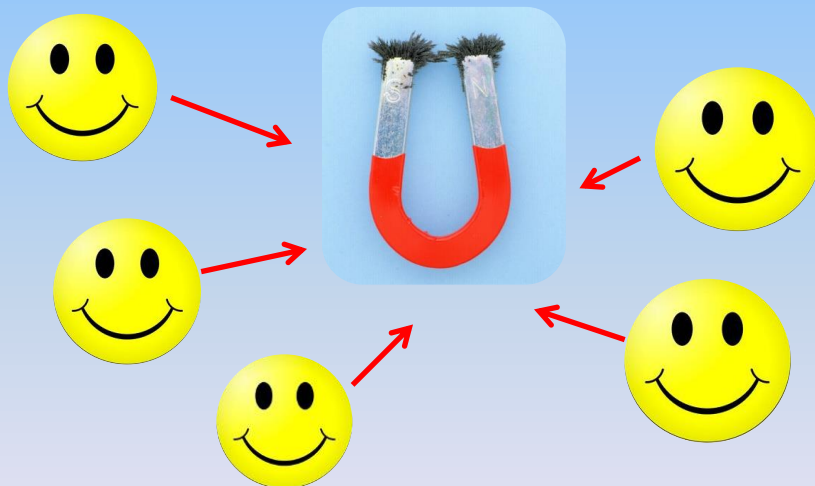
Přeji hodně štěstí a radosti na této cestě...

Monika Sofie Břízová
www.RenesanceZivota.cz



5 kroků

JAK SE LADIT NA ŽIVOT SVÝCH SNŮ



Monika Sofie Břízová

<https://monika-sofie-brizova1.webnode.cz>

VĚNOVÁNÍ

Tuto knihu věnuji všem, kteří mají chuť si život užívat a radovat se z možnosti ovlivňovat své žití a bytí. Ono totiž **„Když se chce, tak to jde.“**
A kde je **nadšení a radost** z toho, že by to šlo – **tam to přímo frčí....**

Pokud čtete tyto řádky, tak právě pro vás je příznivý **čas převzít otěže svého života do svých Rukou**, vědomě ovlivňovat svůj život a přestat se vymezovat přes životy ostatních.
Naladit se na sebe a žít podle svých představ v radosti, v souladu a hojnosti.
Jak na to odhalí tato e-kniha. Přeji hodně štěstí a radosti na této cestě...

Zde ještě na půjčené kobylce...



.. A pomalý přesun z pražského paneláku..

a zde na mé milované temperamentní Abašírce 😊



Do rodového statku v horách, do přírody, k sobě



PROHLÁŠENÍ

Tato e-kniha je pouze pro informační účely. Jde o soubor osobních názorů, myšlenek a zkušeností. Stažením této knihy přijímáte, že jakékoliv použití informací zde popsaných je ve vašich rukách a autor nenese žádnou zodpovědnost za vaše úspěchy nebo neúspěchy. Kniha nabízí možnosti řešení ne garanci výsledků. To je na vás ;)

Tato e-kniha podléhá autorským právům. Jakékoli šíření je možné se souhlasem autora.

Úvod

Můj osobní příběh mě vede ke **sdílení velkého objevu a to MOŽNOSTI ZMĚNY ŽIVOTA** ze smutku a ☹ na ☺.

Žiji své sny a objevují se další a nové. Můj život mě baví, má šťávu. Mnohem **více se raduju a směju.**

Pečlivě, vědomě volím, čemu věnuji své myšlenky a činy a co nechávám být.

Už roky, jsem z této možnosti nadšená. Ze začátku jsem to každému říkala, pak jsem se rozhodla pro organizování kurzů – to ještě v Praze. Dávala jsem vše zajímavé k tématu na web, sdílela...

Čas pokročil a je tu další SEN – píšou svou první e-knihu ;).

Již roky poskytuji osobní konzultace a je úžasné, jak se lidem mění život a stačí tak málo – **CHTÍT A JÍT DO TO.**

Ale ještě nedávno (před 14 lety) to bylo úplně jinak. Žila jsem sen mnohých – **super práce** na velmi dobré manažerské pozici v pražském nadnárodní firmě. *Práce i večer a o víkendech. Vyčerpání, únava, nemoci, nedorozumění doma s mužem i dětmi. Nebyl čas na koníčky...*

Zdravotní komplikace – plánovaná operace žlučníku mi otevřela oči. Změnou přístupu a prací na sobě se operace nekonala.

Otevřely se mi **nové možnosti.** Hltala jsem knihy, chodila na semináře, kurzy osobního růstu...

a pak jsem **chtěla být více s dětmi, s manželem, v přírodě... začala jsem opět sportovat** (zatím o poledních pauzách....)

A UJASŇOVALA JSEM SI, O ČEM TEN MŮJ ŽIVOT JE A ZDA MI TO VYHOVUJE...

Následně jsme se s rodinou **rozhodli o radikální změnu.** Před sedmi 14 lety jsem dala výpověď a stěhovali jsme se z Prahy na vesnici, na rodový statek po prarodičích manžela.

Změnila jsem svůj pohled na svět, na své zdraví, vztahy a...

převzala zodpovědnost za to, kde žiji, s kým, čemu se věnuji ve svém čase a jak přistupuji k životu.

Jako malá – holka z paneláku jsem snila o životě v domku, se zahradou, psem, a megasen bylo jezdit na koni.

Mít svého – to jsem si ani neuměla představit a dnes? Máme na pastvině stádečko a to mě ba...

Zlobila jsem rodiče (lékaře) – „až já budu velká, bude ze mě selka“...vystudovala jsem školy, dala si život na postu personální ředitelky a teď, jsem selka - žiju na vesnici, na statku a ☺.

Takto bych mohla pokračovat, jak se mi plní sny a jak se občas nestíhám divit ;-).

Na webu mám více příběhů z mého života, ale to není předmětem této knihy.

Zde jde o to, jak postupovat k vysněnému životu.

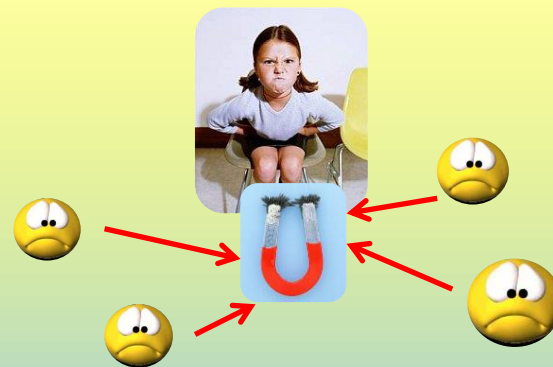


Rodinná procházka na našich koních ☺

Vracím se k obrázku na titulní stránce...



Poznáváte se ? 😊 nebo ☹️?



Já dlouho setrvala v ☹️, vyrostla jsem v tom a byla vychovávána k „pesimismu“, opatrnosti... prý pak nebudu zklamaná, maximálně příjemně překvapená.

Dnes již vnímám souvislosti, tvořím svou realitu, vnímám své emoce a raději jdu radosti naproti a nezůstávám již v nečinnosti a pasivitě...

DNES JIŽ VÍM, že je jen na nás,
jak se budeme v životě ladit a co budeme přitahovat....
zda zůstaneme u původního, vrozeného přístupu se 😊
nebo dáme časem přednost a pak setrváme většinou v ☹️.....
(což je bohužel případ většiny z nás)

Na co jsme naladěni, to přitahujeme jako magnety,
jako když ladíme rádio....**je to silné, neviditelné a vždy funkční...**
a my máme úžasnou **moc toto ovlivňovat**
a NÁSLEDNĚ I ŽÍT S ÚSMĚVEM A PODLE SVÝCH PŘEDSTAV NEBO NAOPAK...
jak na to, o tom více na dalších stránkách...

Obsah

1. Univerzální zákon vesmíru

- a) Zákon vibrací, vlnění
- b) Princip a literatura

2. Jak na to v praxi? Metoda „TVOŘIVÉ VIZUALIZACE“ -

jak to mám já a co bych rád/a změnil/a

- 1) **Co vysílám – co chci** - co si přeju, moje cíle, sny a přání, s tím spojené EMOCE 😊
- 2) **Vizualizace** – forma pro mě nejvhodnější, kontrola naladění – cítit radost
- 3) **Afirmace**
- 4) **Vděčnost a díky za to, co mám**
- 5) **Udržení konstruktivního přístupu** - jak pokračovat v novém nastavení (naladění), práce s pocity a práce na sobě



3. Závěr a bonusy

1. Univerzální zákon přitažlivosti

Naše osobní zkušenost mne přivedla k tomu, že věřím v univerzální zákon někdy označovaný jako zákon přitažlivosti nebo jako zákon zachování energie, který klíčově ovlivňuje naše stávající životy. Pracujeme s ním denně, vlastně neustále a je to prima, proto jsme se rozhodli toto téma sdílet a šířit dále.

Výstižně jej zachytil Marcus Aurelius ve svém citátu:

"Štěstí v životě závisí na povaze tvých myšlenek."

Jsme-li pozitivní a věnujeme-li myšlenky a energii pozitivním věcem, zážitkům, snům...pak se také náš život odvíjí tímto směrem a naopak.

1a) vědomí ovlivňuje naše jednání řádově z max 20%, píší moudré knihy

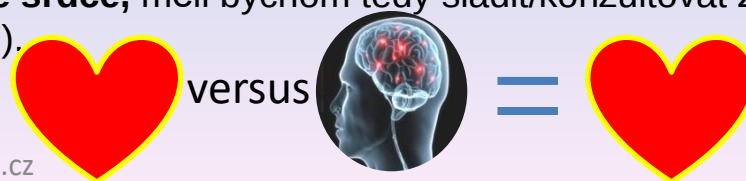
zbytek z **80%** je v **podvědomí** - v našich **skrytých programech**

Toto zmiňuji pro představu rozdílnosti těchto vln, tohoto kabelu a jeho síly.

Také mi pomohlo pro představivost toto: vezmeme-li EKG (mozek) a EEG (srdce) – měření, kdy vědci při srovnání tohoto vlnění dospěli k závěru, že **srdeční vlny jsou cca 1 000x silnější** než mozkové ☺, tzn. že děláme-li věci a **rozhodnutí srdcem, má to 1 000x větší sílu než „pouze“ hlavou/ rozumem.**

Od narození jsme učení řešit věci především „hlavou“. Toto je důvod, proč je pro nás těžké mnohé „zaběhnuté věci měnit“ a **ač vědomě nechceme případně chceme něco změnit**, tak se dostáváme do podobných situací stále dokola a to kolikrát bolí nebo není pro nás konstruktivní. Pokud je tedy záměr „hlavy“ v rozporu se záměrem srdcem, vždy **rozhoduje srdce**, měli bychom tedy sladit/konzultovat záměr „hlavy“ se záměrem srdce (podvědomím a nevědomím).

Srdce je pro mě reprezentované Pocity – Emocemi ☺



1 b) Literatura související s tématem

V následujících knihách se dočteme podobné informace, které se dají shrnout následně.

1. Velkým životním objevem je **univerzální zákon** někdy označený jako zákon přitažlivosti.
2. Tento zákon funguje tak, že **podobné věci se přitahují** a tak, kdykoliv myslíme, přitahujete k sobě zároveň podobné myšlenky a důležité je to také vnímat, co cítíme.
3. **Myšlenky a pocity fungují jako MAGNET a mají určitou frekvenci**, vibraci; tyto představy jsou vysílány do vesmíru a magneticky přitahují všechny podobné věci s podobnou frekvencí. Všechno co vysíláte, se vrací ke svému zdroji - k vám. Jako ladění rádia.
4. Jste jako **lidský“ tele-vizní“ nebo „radiový“ vysílač**, který **vysílá frekvenci**. Pokud chcete ve svém životě cokoli změnit, **změňte frekvenci**, a to tak, že **změníte to čemu věnujete svou energii, jak myšlenky, tak i pocity a vjemy z okolí i ze sebe**.

5. Vaše současné energie, vibrace utvářejí váš budoucí život.

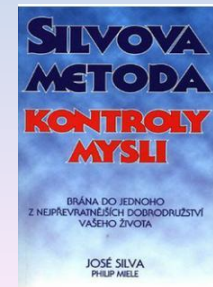
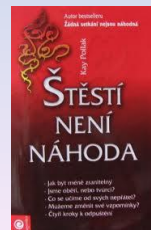
Právě teď si tvoříme svou budoucnost. O čem nejvíce přemýšlíte nebo na co se nejvíce zaměřujete, dojde ve vašem životě naplnění.

6. To se pak **stává realitou**.

Mnozí autoři se tomuto tématu věnují s různým přístupem ve svých knihách, níže příklady od autorů: Barbel Mohr, Pierre Franckh, Napoleon Hill, Kay Pollak, také v poselstvích od Toltéků viz. 4 dohody aj.

PRINCIP UNIVERZÁLNÍHO ZÁKONA ZŮSTÁVÁ STEJNÝ.

Pro pokročilé, kteří toto znají a žijí doporučují Silvou metodu Kontrola mysli.



2. Jak na to v praxi ?

Je mnoho cest, jak toto změnit, seznámím vás s jednu z nich – v souladu s univerzálním zákonem vesmíru –

Metodu **TVOŘIVÉ VIZUALIZACE (TV)** 😊

- ne náhodou tato zkratka.....

i pohled a energie věnovaná televizní obrazovce
je vlastně tvůrčí vizualizace....

(ano i koukáním na telku a vnímáním děje tvoříme)



Naší metodou **TV** vykročíme za svými sny,

kdy si je nejdříve **uvědomíme** - pojmenujeme...

sepíšeme, **nacítíme** se na ně.

Tímto o ně požádáme.

Dále **věříme**, **nacit'ujeme** splnění 😊.

Následně **sklízíme** s vděkem a s radostí plody své práce.

Metoda „TVOŘIVÉ VIZUALIZACE“ - TV

Práce na uvědomění si, jak to mám já, co bych
rád/a změnil/a a dosáhl/a tak 😊

5 kroků procesu TV :



- 1) **Co chci, ujasnění si cíle/záměru** - co si přeji, moje cíle, sny a přání (čemu věnuji myšlenky, energii...co vysílám...)
- 2) **Následně** doporučuji metodu **Vizualizace** – forma pro mě nejvhodnější, kontrola naladění – cítit radost (více dále)
- 3) **Afirmace** – možnost posílnění vyslané energie, přání, snu...
- 4) **Vděčnost** - díky za to, co mám - toto považuji za moc důležitý krok, který pomáhá udržet si 😊 a vibrace pro další možnosti změn a krásných prožitků v našem životě
- 5) **Udržování konstruktivního přístupu** – sledování emocí a uvědomování si volby toho, jak vnímám situaci (kontrolní mechanismus je zrcadlo pro mé skutky a činy...)

2. 1) Co chci, ujasnění si cíle/záměru -

co si přeji, **moje cíle, sny ☺ a přání**

(čemu věnuji myšlenky, energii...co vysílám, co ladím...)

Cvičení:

Sepište si na papír své vlastní sny, přání, co byste nyní **rádi změnily a na co**

Př. na jednom semináři nám bylo pomoheno...měli jsme si představit, co bychom rádi zažili, pokud bychom měli v plné síle a zdraví *poslední rok života*...to zafungovalo a zajímavé si tento seznam prohlídnout s odstupem času

Následně **sledujte své pocity** při představě, že už tu konkrétní věc máte nebo tu situaci žijete, je to OK?

Jste připraveni to přijmout? Ano, super, tak jděte dál.

Pokud ne, změňte to, třeba formulaci, nebo nechte na příště. (Pomáhá i začít tak, že si sepíšete, co již nechci a pak to pak převést na to, co si přeji.)

Vraťte se tedy do různých období svého života, **vybavte si své sny, ono totiž kdysi tak zakazované lelkování, snění je pěkná práce a velká součást tvořivosti ☺**

tak vzhůru do práce...



11

Zpočátku **volte situace či věci, které si opravdu umíte představit a přijmout ;)**

(já začínala „objednáváním“ parkovacích míst v Praze ☺, pak to šlo dál a dál a dnes žiji své sny a vím, že limity jsou jen ve mně)

Ad 1) Praktické důležité cvičení vedoucí k ujasnění základní vize...

Vezmi si papír a vyplňuj si tyto dva sloupečky a pak škrtni, spal levý a lad' se na pravý ☺

Jak to již nechci



Jak a čím to nahradím

Seznam věcí, co mě rozčilují, zlobí



moje sny, přání

Občas vnímáme, že jsme se **již několikrát pokusili** o něco pokusili např. najít si partnera, který bude..., nebo se přestat hádat s dětmi, nebo se nenechat prudit šéfem a ono se **nedaří to změnit**.

Pak je **problém hlouběji v nás – v našem podvědomí**.

Dnes už většinou **stačí se RADOVAT z toho A TO BY ŠLO?...**

Tím se dnes již otvírají nové dveře.



Dříve to šlo hůře a tak pomáhalo zrušení – **přepsání starého programu** – například to si nezasloužím, nejsem dost dobrý, šikovný, movitý, atraktivní.....

Pokud to tak máte, pak PROCES TVOŘIVÉ VIZUALIZACE LZE TAKÉ POUŽÍT a není již třeba osobní setkání

K ODBLOKOVÁNÍ PODVĚDOMÝCH DESTRUKTIVNÍCH PROGRAMŮ a to tak, že v této fázi pojmenovávání toho

"Co již nechci" si projdeme **emocemi**, které nás osloví v momentě, kdy nám dojde, že toto žijeme...

postupně **sledujeme emoci** za emocí, co přichází v moment, kdy si **prožíváme jeden pocit za druhým**, jak k nám ve vlnách chodí...můžeme jít od vzteku, přes lítost, smutek...dále...až bude tento proces u konce a žádná emoce již nepřijde,

tak přejdeme k tomu, že se začneme **LADIT NA TO, co tedy v souvislosti s tímto "chceme a přejeme si"** a představíme si, že to již

žijeme....pak opět sledujeme naše EMOCE a pokud nastává RADOST A ÚLEVA A ☺ vycházející přímo ze srdíčka s tím, že si toto zasloužíme a **jsme připraveni toto přijmout**...pak jsme zaseli nové semínko....

ČILI DOŠLO K ODBLOKOVÁNÍ DESTRUKTIVNÍHO PROGRAMU A LZE POKRAČOVAT V PROCESU POPSANÉM dále....

Pozn. Napoprvé je dobré toto s někým sdílet, s někým, kdo nás povede, já toto "kontroluji" přes svalový test, máme totiž tendenci si LHÁT a naše ego se také nerado pouští zaběhnutých a destruktivních modelů, proto je to občas obtížné projít pro začátek sami...

2. 2) Vizualizace

Vizualizací se rozumí zobrazování skutečnosti, jejichž výsledky jsou vnímané prostřednictvím **zrakových receptorů**.

Pohled na seznam a vnímat **své EMOCE**, představit si, **že už to své přání mám nebo v té nové situaci žiji, jak se cítím?** SKVĚLE, RADOSTNĚ - je tam NADŠENÍ?...OK 😊, pokud NE, tak nejsem na těchto vlnách a dané nepřitahuji, nebo si nedovedu představit, nebo si to ne-zasloužím....

CO S TÍM?

1. Změním to a rozhodnu se, že je čas na změnu, na zasloužení si toho, žít jinak, nově
2. Přijmu to, tak jak to je a přestanu se tím prudit... pak, ale nic nového nepřijde...
3. Vrátím se k přenastavení programu – viz. předchozí stránky

Pro následné přijetí zůstávám v pocitu, v naladění na 😊



Cvičení: Jsou různé FORMY VIZUALIZACE - PŘEDSTAVY, zvolím, co mi vyhovuje, aby mi připomínalo to nové, přicházející. Tímto vizi posílím, nebo TO s pocitem 😊 odevzdám a jsem připraven/a to přijmout.

Zde jsou různé formy vizualizace

- Sepíšu si **seznam**
- **Nástěnka s obrázkama** těch mých objednávek, snů.... (to vyhovuje mě...fotky z časopisů, už jako dítě jsem to dělala 😊)
- **Kartička** nebo **talisman** nošený u sebe (v peněžence, kabelce..)
- Vlastní **kresba, mandalka**...cokoli jiného co mě napadne a vnitřně pohladí a udrží ve 😊, že to přichází
- Jiné, co konkrétně.....

Posílnění vizualizace pokud jí sdílíme se stejně naladěnými lidmi. Pak v konkrétní situaci můžeme společně zapracovat na tom s partnerem nebo jako rodina, parta apod.

Cvičení: Hovořím s partnerem/ostatními, o **svých pocitech při představě řešení dané situace** ať již si představím řešení č. 1, 2, 3 nebo 4. Mluvím o tom jak to vnímám já. **Naslouchám** ostatním pohledům (pocitům), pak sdílíme společně jaká vidíme možná řešení a **opět přes POCIT při představě, že jdeme tou či onou konkrétní cestou se společně dopracujeme k tomu, jak danou věc vyřešíme. Z jakého řešení mám nejpříjemnější pocit 😊.**

Tímto PŘEJDEME OD BOJE za svůj názor KE SPOLUPRÁCI společnému řešení a motivaci řešení dosáhnout a přijmout.

Můžete vyzkoušet při domlouvání programu na den, při plánování dovolené, při nákupu nebo kdekoli, kde nastávají konflikty a sledujte tu změnu 😊.

2.3) Afirmace

a) Slovo "afirmace" pochází z latinského slova, jež znamená POSÍLIT.

- **Energií podpořená věta může ovlivnit změnu negativního přesvědčení a postoje.**

Jestliže si někdo například říká, že je neschopný, zbytečný, atd. a skutečně tomu věří, tak si ve svém životě vytvoří odpovídající negativní stav.

Pokud tuto negativní myšlenku odmítnu a nahradím jí upřímnou pozitivní afirmací, můžu si ve svém životě vytvořit pozitivní změnu.

Tak pokud se zaměříte na své pozitivní vlastnosti, afirmace vám pomůže udržet vaše vědomí nasměrované k vašim cílům.

Afirmace se řídí duchovním stanoviskem, že život funguje směrem zevnitř ven.

JE DŮLEŽITÉ :

- **VYJADŘOVAT AFIRMACE V PŘÍTOMNÉM ČASE**
- - nepoužívat slova "snad", "doufám", "budu", apod.
- **POUŽÍVAT JEN POZITIVNÍ VÝRAZY** - vyhněte se slovům "ne", "nikdy" (např. nejsem nemocný/á ale **JSEM ZDRAVÝ/Á....**)
- **VNÍMEJTE, CO ŘÍKÁTE** - slova musí vycházet ze srdce a z duše, nejlépe s pocitem radosti
- **AFIRMACE MUSÍTE PODPOŘIT SVOJÍ DUCHOVNÍ SILOU A PŘESVĚDČENÍM** - než vytvoříte větu, musíte vědět, co skutečně chcete

Úžasnou inspirací je **kniha autora Mirzakarima NORBEKOVA: Jak se zbavit brýlí** (bez operace) aneb zkušenosti hlupáka.... Princip zde popsany funguje na jakékoliv nemoci či nedostatky.

Samol léčba očí je zde založena na:

1. **pozitivní naladění – radost, úsměv,**
2. **správné držení těla,**
3. **cvičení s výsledkem,**
4. **vděčnost.....přesně naopak než jsme zvyklí (většinou čekáme na výsledek,**
pak jsme ochotni se narovnat a radovat se z výsledku a děkovat)

Mám vyzkoušené a vřele doporučuji, svou zkušenost sdílím na osobním workshopu, Jak se zbavit brýlí ☺.



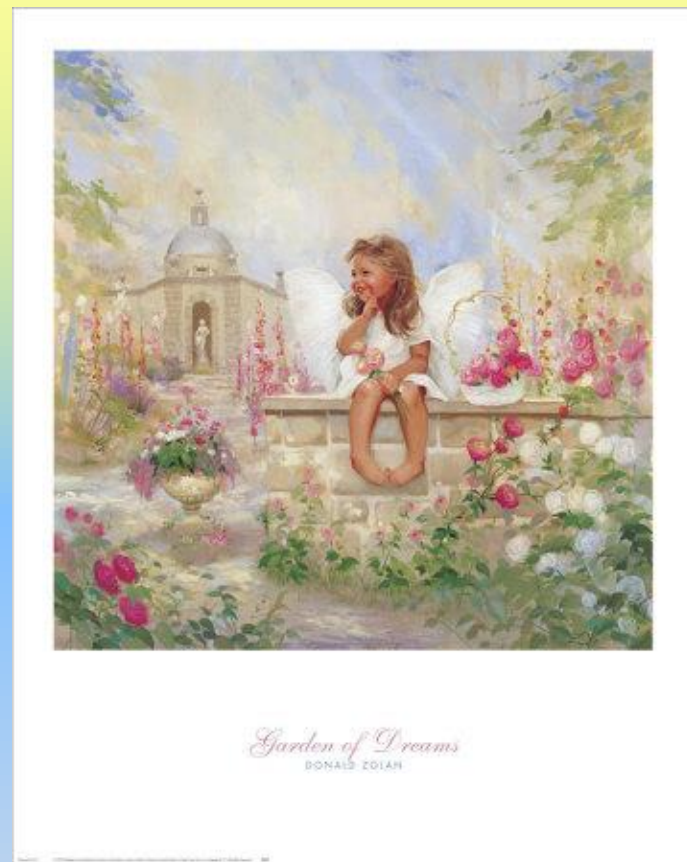
Zdroj: Luise L. Hay, autorky mnoha knih, článků, přednášek na toto téma, na téma pozitivního přístupu k životu, více info na další stránce

2.3b) Citát a literatura k tématu

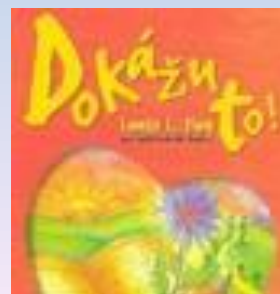
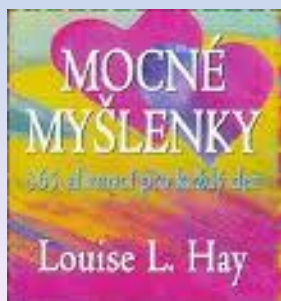
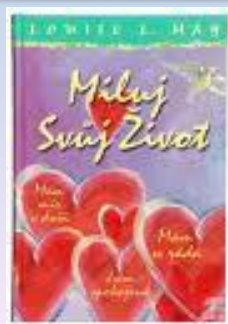
„AFIRMACE JE KAŽDÁ MYŠLENKA ,
JEŽ VÁS NAPADNE A KAŽDÉ SLOVO, KTERÉ VYSLOVÍTE.
PROČ SI TEDY NEVYTVOŘIT LEPŠÍ A **NAPLŇUJÍCÍ ŽIVOT TAK,**
ŽE ZAČNETE POUŽÍVAT **POUZE POZITIVNÍ AFIRMACE?**
S AFIRMACEMI JE TO JAKO SE SÁZENÍM ROSTLIN
A VÁŠ ŽIVOT LZE **PŘIROVNAT K OBDĚLÁVÁNÍ ZAHRÁDKY.**
POKUD MU BUDETE VĚNOVAT LÁSKYPLNOU PÉČI,
BUDE KAŽDÝ DEN RADOSTNĚJŠÍ NEŽ TEN PŘEDCHOZÍ.
KAŽDÝ MÁ SÍLU A MOC ŘÍDIT SVOU MYSL A ŽIVOT. “

Louise L.Hay

Toto považuji za klíčové a vede mě to k vnímání sebe a toho, jak uvažuji, a jakou zahrádku tedy svými myšlenkami tvořím.



„Zahrada snů“, Donald Zoland



2. 3c) Mé osobní afirmace

Příklady dalších možných afirmací **ve vztahu**:

1. **k sobě**: Jsem silný/á. Jsem úspěšný/á. Jsem v bezpečí. Já jsem láska 😊.
Dnes dělám kroky k uskutečnění mých snů.
2. **ke zdraví**: Jsem zdravý/á. Mé oči vidí ostře. Mám zdravé, štíhlé, pružné a vitální tělo svých snů.
3. **k práci**: Rád/a dělám svou práci. Dělám, co mě baví. Svou tvorbou žiji v hojnosti.
4. **k penězům**. Mám dostatek financí a umím s nimi nakládat. Využívám peněz k realizaci svých snů a svého poslání.
5. **k bydlení**: Bydlím v domě se zahradou. Jsem tvůrcem svého harmonického domova.
6. **k partnerství**: Žiji v láskyplném vztahu, v porozumění, vzájemné podpoře, radosti, hravosti, společné tvořivosti....
7. **k dětem**: Svým dětem poskytuji bezpodmínečnou lásku. Společně se radujeme z společného žití a bytí, učíme se hrou, nasloucháme si, sdílíme pocity...

Silná je formulace: „**Já jsem...**“

Cvičení: Vhodné je si afirmace napsat a opět vnímat své pocity, případně se vidět před zrcadlem a sledovat, jestli si lžeme nebo jestli tomu opravdu věříme. Pro mě je vždy důležité být v afirmaci dostatečně konkrétní a jasně formulovat jak záměr „co chci“, tak i související afirmaci.

2. 4) Vděčnost – ocenění a díky za to co mám, co vnímám

- Důležitý krok k tomu **zůstat pozitivně naladěm**
- Nastavení **vděčnosti** a práce s ní, což je důležité pro přijetí té reálné **radosti** pro přítomnost, kdy se To děje a pro moment přijetí toho, co dnes vizualizuji.

„Děkuji za....“

„Oceňuji ...koho..... za ...co.....“

„Děkuji sobě za vnímání.... Za možnosti prožívání... za...“



Optimální je naučit se oceňovat cokoli, co mě napadne a v moment, kdy mě to napadne 😊.

Dnes, jakmile vnímám, že **mám chuť poděkovat za moment, který prožívám, za myšlenku**, která mě napadla....tak okamžitě toto činím, někdy v duchu jindy nahlas – **prostě DÍKY**.

Cvičení: Já například večer před usnutím se svými dětmi jednu dobu pravidelně děkovala za 3 věci, které každý z nás prožil ten den a líbily se nám....padly např. díky kuchařkám, za prima oběd ve škole, panu řidiči za odvezení do školy apod. Užili jsme si u toho legraci a mnohé jsme se o sobě i dozvěděli, určitě doporučuji.

Zajímavé video k tématu z rozhovoru Jardy Duška se zajímavou ženou Thu Hien.... viz 9. minuta...právě to poslouchám, tak to sem dávám 😊.

<http://www.cestyksobe.cz/jarda-dusek-hosti-thu-hien-2.-dil/3930>

2. 5) Udržování konstruktivního přístupu

— sledování emocí a uvědomování si volby toho,
jak vnímám situaci v daném – **přítomném okamžiku**

😊 nebo ☹️ ?

Hodně štěstí přeje
Monika



anebo se klidně zlob 😊.

Jak na to prakticky??

Jednoduchý a praktický návod najdete

v PRACOVNÍM SEŠITĚ **TVORBA VIZE A AKČNÍHO PLÁNU,**

který lze stáhnout na webu <https://monika-sofie-brizova1.webnode.cz>

Ještě mě napadá, že občas přijde smutek, depka, špatná nálada... co potom s ☹️?

Odpověď naleznete na další stránce.

3. Závěr a bonusy

Ještě bych ráda odpověděla na otázku: **A jak pracovat s ☹ ???**

**Každý z nás máme své problémy, výzvy a s tím související ☹ emoce....
..jak pracovat se smutky, s temnotou v nás, s rozčilením, lítostí, bolestí, depkou..**

V rychlosti doporučuji tento proces.... vnímat je, poděkovat, že se dostavily a že o nich vím, přijmout je a dále je **konstruktivně zpracovat**, zjistit, co mi přináší za informaci a co, jaká akce z toho pro mě plyne, abych se cítil/a lépe..

Smutky, depky, pláč, bolest, temno je také naší součástí a je opět na nás, zda to potlačíme nebo přelepíme nebo zajíme nebo zaspíme nebo před tím budeme utíkat nebo... **to využijeme k našemu růstu** a to tak, že využijeme zde nabídnutého **procesu Tvořivé Vizualizace**, přijmeme zodpovědnost za své pocity, myšlenky, prožitky a budeme tvořit a **vnímat to a hladivé, konstruktivní a tu lásku a sounáležitost, která je nám nabízena v každé situaci.**

BONUS :

20% sleva na osobní konzultaci – více info na následující stránce a na webu, konzultace mohou pomoci oslovit podvědomé překážky nebo nabídnout další možnosti řešení aktuální životní situace

BONUSOVÉ ODKAZY:

Eckhart Tolle zde také doporučuje,

jak na rozčilení: <https://zdravi4u.cz/jak-vyuzit-hnevu-v-duchovni-praxi-eckhart-tolle/>

výborná je také kniha **Moc přítomného okamžiku** od tohoto autora.

Další tipy na fb <https://www.facebook.com/monika.brizova.1>

Chcete se dozvědět více?

**Chcete vědět, jak to máte ve svém „království“/podvědomí
nastaveno konkrétně vy?**

Máte další doplňující otázky nebo připomínky?

Máte zájem o uspořádání semináře u vás?

Cílem je pořádat semináře praktické pro každodenní život za cenu
dostupnou každému.

Pracuji individuálně nebo skupinově, můžeme oslovit jakékoli vaše téma
a společně dojít k jeho řešení.

Velký rozdíl při osobním kontaktu je možnost napojení se na vás buď
přes svalový test, kyvadlo, energie či jiné pomůcky a metody a konkrétně
řešit vaši situaci a nastolit tak rovnováhu či přenastavit stávající vibrace
na ty pro vás konstruktivní a tedy 😊.



Monika Sofie Břízová

608 637041

<https://monika-sofie-brizova1.cms.webnode.cz>

