

JSI BEZ HRANIC

10 KROKŮ KE SVOBODNÉMU,
ZDRAVÉMU A ÚSPĚŠNÉMU ŽIVOTU

Inspirativní průvodce harmonickým životem

Katy Yaksha

Copyright © Katy Yaksha, 2019

ISBN 978-80-907632-0-3

*S láskou všem.
Kéž s důvěrou následuješ vnitřní hlas,
co tě vede naplňující cestou tvého poslání,
harmonickým životem bez hranic.*

Obsah

7 – Předmluva

10 – Úvod

14 – **Kapitola jedna**

- JAK PŘISTOUPIT KE ZMĚNĚ ŽIVOTNÍHO STYLU?

26 – **Kapitola dva**

- JAK SE STÁT BYTOSTÍ BEZ HRANIC

29 – **Kapitola tři**

- 10 KROKŮ KE SVOBODNÉMU, ZDRAVÉMU
A ÚSPĚŠNÉMU ŽIVOTU

36 – **Kapitola čtyři**

- **KROK 1**

- DĚLEJ, CO TĚ BAVÍ, DOSÁHNEŠ TRVALÉ
SVOBODY I ÚSPĚCHU

54 – **Kapitola pět**

- **KROK 2**

- OSVOBOĎ SE OD PODVĚDOMÝCH VZORCŮ,
CO LIMITUJÍ TVŮJ ŽIVOT

69 – **Kapitola šest**

- **KROK 3**

- ZKOUMEJ SVŮJ NEOMEZENÝ POTENCIÁL,
EXPERIMENTUJ!

78 – **Kapitola sedm**

- **KROK 4**

- ODLOŽ VŠECHNY MASKY A ZAČNI MYSLET
A JEDNAT SRDCEM, TO JE KLÍČ K HARMONII
V DUŠI I ŽIVOTĚ

86 – Kapitola osm

- KROK 5

**- UDRŽUJ KONTAKT S PŘÍRODOU,
PROHLOUBÍŠ VZTAH SÁM SE SEBOU**

94 – Kapitola devět

- KROK 6

**- PŘIROZENÝ ZDROJ ENERGIE, KRÁSY
A VYROVNANÉ MYSLI: POHYB**

105 – Kapitola deset

- KROK 7

**- ZDROJ VĚČNÉHO MLÁDÍ, ZDRAVÉHO TĚLA
A OTEVŘENÉ MYSLI: ČISTÁ STRAVA**

123 – Kapitola jedenáct

- KROK 8

- MILUJ SVÉ TĚLO A PEČUJ O NĚJ S LÁSKOU

133 – Kapitola dvanáct

- KROK 9

- TVÁ NOVÁ MANTRA: JEDNODUCHOST

145 – Kapitola třináct

- KROK 10

- VÍTEJ DOMA, JSI BEZ HRANIC!

*Rozdíl mezi úspěšnými a neúspěšnými lidmi je ten,
jak používají svou energii.
Přestaň energii plýtvat
na kompromisy a zbytečnosti,
osvobodíš sám sebe.
Otevřeš dveře k potenciálu,
který v tobě dříme.
A krok za krokem se i ty můžeš stát
svobodným, zdravým a úspěšným.
I ty jsi bez hranic.*

PŘEDMLUVA

CHCETE SE CÍTIT SVOBODNÍ
A NAPLNĚNÍ V KAŽDÉM DNI?
BÝT ZÁŘIVÍ A ZDRAVÍ V KAŽDÉM VĚKU?
ŽÍT S LEHKOSTÍ A V BLAHOBYTU?

Můžete.

*Je to daleko jednodušší, než si myslíte,
Než jste se naučili věřit.*

Začtete se do stránek této knihy a napojte se na trvalé vědomí sebe sama coby strůjce vlastního štěstí i vitality. Rozpomeňte se na to, že jste to vy, kdo může ovlivnit, zda je váš život omezený nebo *bez hranic*.

Právě teď můžeš i ty vyzkoušet nový úhel pohledu. Jiný styl života. Obnovit spojení s potenciálem, který v tobě dřímá a co je bez hranic.

Investuj do sebe čas a energii a nevracej se do zajatých kolejí. Otevři se přirozené možnosti, jak žít a nauč se, jak si tento naplňující životní styl udržet napořád.

Pomocí praktických návodů a cvičení k osvobození se od limitů, rozpouštění špatných návyků ve všech oblastech tvého života a jejich nahrazení těmi, co fungují, inspirativních článků a afirmací poskládaných do **10ti KROKŮ KE SVOBODNÉMU, ZDRAVÉMU A ÚSPĚŠNÉMU ŽIVOTU** se napojíš na vlastní zdroj energie, inspirace, návodů i odpovědí pro tvůj harmonický život.

Jednoduché metody ti pomohou osvobodit se od podvědomých vzorců a stereotypů, co ti brání ve svobodném a naplněném životě.

Pomohou ti pochopit a dovolit si milovat se takový, jaký jsi se narodil. Najít způsob, jak žít stylem, po kterém ve skrytu duše toužíš, dosáhnout úspěchu a života se šťastným srdcem.

Dozvíš se, jak skrze vědomou stravu, pohyb a péči o tělo udržovat otevřenou mysl, čerpat přirozenou cestou energii a obnovíš napojení na její zdroje.

Naučíš se, jak se zbavit potřeby dopováat své tělo nezdravými náhražkami, otevřeš se vlastní schopnosti sebe uzdravení, omlazení, dosažení ideální váhy a využívání energie smysluplným směrem ve všech oblastech života.

Inspiruješ se k tomu, aby i u tebe doma svobodně proudila atmosféra pohody a lásky, která ti umožní kvalitní odpočinek, relax a podpoří tvůj růst, kreativitu a tvůrčí potenciál.

A další inspirace, co ti krok za krokem pomůže probudit a začít aktivně používat tvé přirozené schopnosti a možnosti.

Načerpáš motivaci a konkrétní návod pro tvou transformaci ke svobodě mysli i těla a obnovení harmonie v životě.

Tato kniha je vhodná pro začátečníky na poli vědomého života, ale i pro ty z vás, kteří už jste na cestě. I když píší o tom, co sami uvnitř máte, mohou vám mé úhly pohledu i zkušenosti pomoci dojít k dalším odpovědím, nápadům a přinést inspiraci. Také vás utvrdí ve vědomí, že žít v harmonii, se spoustou energie a chutí do života není jen pro pár vyvolených, ale pro každého, kdo se pro to rozhodne a kdo tímto směrem vykročí.

Postupně se rozzáříte uvnitř i zvenčí a druzí se vás začnou ptát, co se to s vámi děje? Vypadáte jinak. Byli jste na dovolené? Vy se jen budete usmívat, protože na této cestě také objevíte, že „dovolenou“ můžete žít každý den.

Začni si krok za krokem užívat nový životní styl a pozoruj, jak se tvá realita mění, energie narůstá, vypadáš čím dál líp, nápady i řešení přicházejí s lehkostí a v pravý čas. Začínáš se konečně cítit sám sebou, naplněný a bez hranic.

Můžeš se rozhodnout to jen zkusit. Vydat se na objevnou cestu, co ti v nejlepším slova smyslu může změnit zbytek života.

Myslím, že za pokus to stojí.

Co můžeš ztratit?

Nic.

V této hře neriskuješ, ale jen vyhráváš.

Své trvale svobodné, zdravé a úspěšné já.

ÚVOD

*Vždycky jsem věřila tomu,
že můžeme žít aktivně a v harmonii po celý život.
Nevěřila jsem lidem, co tvrdili, že se mi postupně s věkem
začne vytrácet přirozená radost, chut' do života,
pružnost a vitalita.*

Proto když jsem se poprvé setkala s východní filosofií včetně pohledu na péči o mysl, tělo i stravu, cítila jsem okamžitě silné spojení:

„To bude moje cesta, to si přeji zkoumat na vlastním těle i životě. Jít tímto směrem, at' už inspirována starodávnou moudrostí nebo vlastním instinktem a intuicí, cítím jako své poslání. Skrze vlastní cestu a objevy inspirovat další k tomu, at' se nebojí překračovat hranice všeho, co se běžně pokládá za možné a normální.“

Jsem šťastná, že po rocích experimentování, zkoumání a praxe na sobě coby pokusném králíku týkající se mysli, těla, hlasu srdce a dalších zajímavostí z pole vědomého života mohu potvrdit, že co jsem tehdy podprahově vnímala, je pravda!

Můžeme žít svobodným, naplněným a úspěšným životem, v pružném a zdravém těle plném energie a chuti do života, nejen když jsme hodně mladí. Opravdový věk je v nás. Věk, který máme uvedený v občance, je jen číslo, nic víc.

*To, jak starý nebo mladý doopravdy jsi
a budeš v průběhu následujících let, to, jestli jdeš svou cestou
nebo volíš kompromis, je ve tvých rukou.*

Cesta osobního růstu a rozvoje, jak se tento styl života nazývá, je tak úžasná, protože je pravdivá a je bez limitu. Dovoluje nám pomocí napojení se na vnitřní vedení realizovat to, kým doopravdy jsme a tak žít šťastně. Tím, že zvolíme tuto možnost, začneme být přirozeně inspirováni a motivováni k tomu využívat a prožívat na maximum každý okamžik, dávat ze sebe to nejlepší, být zvědaví a kreativní, posouvat své hranice a rozvíjet neomezený potenciál k našemu užitku i pro ostatní.

Tato cesta ale není jen o souboru cvičení, vyvážené stravy, meditací a metod, které napasujeme do svého jinak chaotického života a budeme si myslet, že se všechno vyřeší a změní.

Je to životní styl.

*Celkový přístup ke každému dni, každému okamžiku,
myšlence, slovu, činu, ke každé buňce našeho těla.*

Stát se plně vědomým, v tom je klíč.

Jsi to ty, kdo rozhoduje o tom, kudy se v dalším okamžiku vydáš. Jsi svobodný v tom zvolit si, že další krok povedeš jinak. Vědomě. Svobodně. Odvážně. Pravdivě. Připravený se zvědavostí díte a s otevřenou myslí začít využívat všechno, co bylo do teď uzamčené za dveřmi, kterými jsi se sám od světa bez limitu a života v harmonii oddělil.

Vše, co potřebuješ pro to, aby ses stal trvale svobodným, zdravým a úspěšným, je být napojený na tvůj vnitřní hlas - *instinkt a intuici*, pomocí nichž se budeš pohybovat ve směru tvého poslání, cestě šťastného srdce. Přestaneš být pohodlný a začneš být doopravdy tady. Vědomým si každé myšlenky, pohybu, každého vzácného okamžiku a toho, jak ho využíváš. Otevři se této možnosti, přirozené variantě tvého života a začni žít v trvalé harmonii a bez hranic.

S dalším nádechem si potichu nebo klidně nahlas řekni:

Jdu do toho.

**Mám chuť každým dnem růst, experimentovat,
hýbat se, učit se, rozvíjet svůj potenciál.**

**Vím, že mohu žít v lásce a harmonii
se sebou i s ostatními.**

**Jít naplňující cestou mého poslání,
být trvale napojený na přirozený zdroj energie,
inspirace a nápadů pro můj
svobodný, zdravý a úspěšný život.**

Jsem bez hranic.

Otoč stránku a s ní se otevři způsobu života, který je tvou přirozeností, jen jsi se od něj na čas odpojil.

Vítej zpátky, vítej doma!

*Život je potěšení. Radost. Umění.
Proud úžasných nápadů i příležitostí.
Vnímám tu vrnící energii života bez limitu.
Já jsem ten, kdo skládá můj život, můj svět.
Vím, že mohu:
Plynout v jednoduchosti a hrát si.
Dýchat svěží vzduch radosti, zahodit starosti.
A napojit se na bezbřehý oceán energie a hojnosti.
Mít se báječně, bezpečně nebezpečně.
Žít v harmonii a bez hranic.*

KAPITOLA JEDNA

JAK PŘISTOUPIT KE ZMĚNĚ ŽIVOTNÍHO STYLU?

*Životní styl každého z nás je tím, co krok za krokem
a den za dnem vytváří neviditelný prostor,
ve kterém se podle toho, jestli tento prostor odpovídá potřebám
naší duše, můžeme cítit a být svobodní, zdraví a úspěšní
a nebo přesně naopak.*

ŽIVOT JE PŘIROZENÁ HARMONIE

Život je poezie. Život je symfonie. Život je harmonie.
Ve Vesmíru všechno ví, jak se má dít. Všechno funguje, má své místo, dráhy, plní úkoly, aniž by to kdokoliv řídil a snažil se do toho zasahovat zvenčí. Je to dokonalý systém. V přírodě je to stejné. Všechno ví, co má dělat, aby bylo užitečné pro celek. Jedno podporuje druhé a nesnaží se být, čím není. Všechno je přesně tím, pro co se narodilo a plní své poslání. Strom ví, jak má růst, jaké plody a kdy nést, jaké listy se na jeho větvích mají narodit, aby poskytly stín potřebný pro život ostatních.

Strom se nesnaží být tygrem nebo planetou. Nepředstírá, co není, neztrácí čas a investuje životní energii ve směru svého poslání. Tím, že dává to, co sem přišel dát, se mu přirozeně dostává všeho, co pro svůj život potřebuje. Ve vesmíru i v přírodě existuje jednoduchost, dokonalý řád, všechno má svůj smysl, přirozeně do sebe zapadá.

A pak jsme tady my, lidé. Já, ty, vaši sousedé, kamarádi, lidé na druhé půlce zeměkoule. Jsme součástí tohoto harmonického celku. Úplně stejnou jako strom, tygr, jako planeta.

Každý z nás tady má smysl, poslání, pro které jsme se narodili. I my uvnitř přirozeně víme, jak máme růst a co ze sebe máme dát. Jak prožít naplněný život a zajistit, aby naše tělo – prostředek pro plnění našeho poslání – fungovalo. Co dělat, aby náš život plynul s jednoduchostí a byl oslavou v každém dni.

Proto jsme dostali do vínku instinkt a intuici, základní vodítka pro harmonické plynutí v dokonalém systému života.

Instinkt a intuice nás mají přirozenou cestou vést k realizaci našeho poslání a tím zajistit vše, co pro náš život potřebujeme. Ale my jsme dostali něco navíc, co tygr nemá, ani strom, ani oblak. Máme mysl, logiku, mozek, co nám v naší seberealizaci má pomoci. Co také dovede vymyslet a sestrojít přístroje, které nás propojují na dálku, umožňují poznávat nové kraje a mnoho dalšího, co nám usnadňuje život. Jenže mysl dovede život i komplikovat. Je to její hra a na nás je nenechat se do ní zatáhnout. Snaží se nás přesvědčit, že by jsme se mohli mít daleko lépe, kdyby jsme zkusili být místo stromu tygrem nebo oblakem. Můžeme být přece silnější, mocnější, rychlejší, milovanější, bohatší a krásnější. Můžeme být a mít spoustu věcí.

Mysl je vynalézavá a pokud uvěříme, že ačkoliv jsme se narodili pro určité poslání, můžeme si vymyslet a předstírat jinou identitu, variantu a stát se tak, jak mysl tvrdí, šťastnější, ztratíme napojení na to základní, co udržuje jasnost, plynulost, lehkost, poezii i harmonii ve Vesmíru, přírodě i v našem životě – *instinkt a intuici, naše vnitřní vedení.*

To je potom důvodem, proč se cítíme beze smyslu, tápeme a nenacházíme řešení. Jsme bez energie a saháme po umělých náhražkách v různých podobách. Při tom je to tak jednoduché: *nepřestávat poslouchat to, co vychází ze srdce, co je nám přirozené.*

Návod v této knize je mou osobní dlouholetou cestou vedoucí k obnovení napojení na přirozená vodítka, *instinkt a intuici*, potřebných k harmonickému fungování v dokonalém celku a k tomu stát se svobodnou, zdravou a úspěšnou bytostí.

Pokud následujeme to, co je přirozené, pak nic nedrhne, cítíme se svobodní, jsme zdraví a dosahujeme úspěchu skrze naše poslání. Přispíváme do celku a ten se nám odvděčuje dostatkem všeho, co pro naplněný život v harmonii potřebujeme.

JAK OBNOVIT PŘIROZENOU HARMONII V ŽIVOTĚ?

Ani o tom nevíte, ale kolikrát se doslova vezete jako ve vlaku, který je vaším životním stylem, a který vůbec nemíří směrem, jenž vyhovuje vašim vnitřním potřebám.

Přebýváte tolik v hlavě, zaobíráte se myšlenkami a plány na všechno možné a to, co se děje právě teď, často přehlížíte a nebo děláte jen „v letu“.

Jíte za chůze, kávu upijíte zatímco se upřeně soustředíte na maily na obrazovce počítače nebo v telefonu. Telefon je první věcí, se kterou se vaše tělo dostane do kontaktu hned po probuzení. Snídani odbydete a nebo rovnou vynecháte, protože od samotného rána „nestíháte“ a k obědu slupnete něco z rychlého občerstvení nebo jídelny, protože na oběd máte vyhrazený velmi limitovaný čas.

Používáte auto místo vlastních nohou a nedáte tělu příležitost se přirozeně zrelaxovat a vydechnout. Honíte se potom přes půlku města, aby jste nepropásli hodinu jógy, která je příliš krátká na to, aby vás ve všem tom spěchu, do kterého jste celý den dobrovolně zapojení, uvedla do stavu blaženého klidu.

Aby vám přinesla tolik potřebné uvolnění, kterého můžete paradoxně dosáhnout docela přirozeně.

Snažíte se dodržovat různé diety a sledujete nové a nové informace o tom, co by jste měli a neměli jíst. Jste čím dál zmatenější, protože to, co bylo včera nejzdravější, je dnes tím, čeho by jste se „hlavně měli vyvarovat“.

Kolikrát děláte zaměstnání, které vás ani nebaví, ale nějak jste si na něj zvykli a nechce se vám měnit zažité návyky, „vždyť by to mohlo být ještě horší“. Cítíte se jako polapeni vírem vnějších událostí a máte pocit, že ať děláte, co děláte, pořád se vám nedaří dosáhnout toho, co tolik chcete.

A tak, když máte konečně volno, hned plánujete, na jaký výlet nebo relaxační pobyt vyrazit, aby jste se uklidnili a odpočinuli, ale ve skutečnosti jen co se vrátíte zpátky do vašeho běžného života, těch pár dní, co jste se zavřeli do ticha, z vás okamžitě vyprchá a jste znovu strženi vírem vašeho nevědomého života.

CO JE TEDY KLÍČEM K TOMU NAJÍT ŽIVOTNÍ STYL, KTERÝ VÁM DEN ZA DNEM POMŮŽE VYNĚST NA SVĚTLO VAŠE PRAVÉ JÁ?

Jeho potřeby a přirozené schopnosti a s tím i harmonii, o kterou se nemusíte snažit, ale která bude vedlejším produktem jednotlivých činností, ke kterým se necháte vést srdcem?

Co je klíčem k tomu, aby jste se dostali k základnímu návodu na používání sebe samotných a pochopili, jak se starat o svou mysl, tělo a duši, aby byla radost budit se každé ráno s pocitem, že je před vámi den plný příležitostí namísto utrácení času stěžováním si na věci, co vám vysávají energii a nikam nevedou?

Co je klíčem ke změně, která pro vás nebude představovat stres z nového pole, ale naopak velkou radost z viditelných pokroků v pozitivním směru každým dnem?

Odpověď je jednoduchá a nejlepší na tom je, že pro tenhle klíč nemusíte nikam chodit. Máte ho ve své ruce, ve svém nitru: stačí se znovu napojit na váš instinkt a intuici a pomocí jejich vedení si kousek po kousku začít stavět váš přirozený styl, který bude plně odpovídat tomu, co po vás vaše tělo i duše chce. Jak na to se podrobně dočtete v dalších kapitolách této knihy, které jsou věnované 10ti krokům ke svobodnému, zdravému a úspěšnému životu.

Ale než se do nich pustíte, úplně základním krokem k této změně je se zastavit. Zastavit se třeba uprostřed nějakého plánu, projektu, vztahu, pokud cítíte, že je něco špatně.

Pokud se vám ráno nechce vylézt z postele a už si ani nevzpomenete, kdy jste se od srdce jen tak zasmáli. Ať se děje, co se děje, zastavte. Vezměte si třeba jedno volné odpoledne nebo celý den, podle toho, jak můžete a věnujte ho pauze pro sebe. Rozhlédněte se pravdivě po svém životě a projděte si od rána každou činnost, které věnujete svůj čas.

Podívejte se na to, jak trávíte týden, měsíc, jak jste strávili uplynulý rok? Zeptejte se sami sebe, kdy jste naposledy cítili v srdci lehkost a přirozenou radost?

Udělejte si malý průzkum a dejte si na papír věci a činnosti, které vám teď dělají v životě radost a které vám ji naopak spolu s energií berou. Potom se zamyslete nad tím, kdy jste se vzdali činností, které vás dopují energií, inspirují a vedou k dobrému pocitu i výsledkům pracovním, osobním i co se zdraví týká?

Zeptejte se, kdy a proč jste začali tyto činnosti nahrazovat těmi, které na vás mají špatný vliv? Nakonec si napište, které z činností s pozitivními účinky můžete do svého života zařadit hned zpátky.

A zhruba tady začneme. Obnovíme napojení na vaše vnitřní vedení a potenciál, co ve vás dříme, ale protože svůj čas investujete do zbytečných činností, přicházíte o onen čas i energii, které můžete věnovat tomu, co přirozeně vede k vašemu svobodnému, zdravému a úspěšnému životu.

JAK PROBUDIT VĚDOMÍ A ZAČÍT VYUŽÍVAT POTENCIÁL BEZ HRANIC SE ALE NETÝKÁ JEN TĚCH, KTEŘÍ POTŘEBUJÍ VE SVÉM ŽIVOTĚ NĚCO ZMĚNIT

*Tato rozšířená možnost,
jak žít harmonickým a naplněným životem je i pro vás,
pokud se cítíte zdánlivě spokojení.*

Je možné, že máte vše, po čem jste *toužili*, ale stále cítíte, že to není ono. Máte tušení, pocit, že *je někde něco, co vám uniká, ale nevíte, kde to objevit, jak se k tomu dostat, kde to prodávají a co to vlastně přesně je?*

Tušíte správně. Existuje to. Je to vaše pravé já a přirozené schopnosti. Potenciál bez hranic. Vaše pravé bohatství.

Je to styl života, o kterém mluví tato kniha a co vede kromě osvobození od zbytečností i k materiálnímu úspěchu dosaženému prostřednictvím vašeho poslání. Takový úspěch je naplňující a trvalý.

Díky napojení se na toto rozšířené pole vašich přirozených schopností a možností zároveň dojdete i k poznání, že největším luxusem je udržet si ve všech oblastech života jednoduchost.

To je to, co mnozí z nás hledají na hodině jógy, v meditaci nebo během pobytu v přírodě. Podprahově vnímáme, že existuje zjednodušená verze života, osvobozená od chtění, lačnosti po tom být nejlepší, mít ještě víc. V srdci víme, že můžeme žít docela obyčejně. Hlavně následovat pravou cestu, být sami sebou, upřímní vůči sobě i ostatním a budeme se každý den cítit jako nejbohatší lidé na světě.

Plné uvědomění si tohoto poznání je základním cílem této knihy. S takto otevřeným vědomím si dál budete užívat i stránky, co moderní život nabízí, ale bude to jiné. Budete se z nich stále umět těšit, protože i z toho důvodu jsou nám k dispozici, ale poznáte, že opravdové naplnění se skrývá jinde.

*Jak se jednou napojíte na to, co je opravdové,
váš život se nádherně zjednoduší, změní se od základu.
Konečně najdete to, co jste hledali venku,
ale nikde nenašli.*

**ZMĚNA ŠPATNÝCH NÁVYKŮ A STYLU,
DO KTERÉHO JSTE NEPOZOROVANĚ SKLOUZLI,
NENÍ JEDNORÁZOVÁ ZÁLEŽITOST.**

Nepočítejte s tím, že se proměníte přes noc. Chce to čas a vytrvalost.

Stejně jako když potřebujete shodit pár kilo - můžete toho docílit hodně rychle, ale sami víte, že to není trvalé. Trvalé věci potřebují čas. A vy ho máte.

Navíc tím, že budete pozorovat svou změnu postupně – rostoucí energii, jasnější vizi toho, kdo doopravdy jste a co si přejete dělat ze srdce a další, bude ve vás sílit přirozená motivace pokračovat.

Nenuťte se do drastických opatření. Každá změna pro vás musí znamenat příjemnou, i když někdy náročnou záležitost.

Nebud'te smutní z toho, že jste něco propásli. Všechno má svůj smysl. To, co jste do teď dělali, přineslo vašemu životu určité poznání a zážitky, které nejsou jen negativní. Byly pro váš osobní růst potřebné.

Vaše předchozí kroky vám také daly motor právě k této změně. Nastal čas jít dál. Obnovit vaši přirozenost. Poznat život, jaký máte žít a to je přece skvělé!

Bud'te chápaví i k okolí. Nic si nedělejte z toho, že vám momentálně nerozumí. To se dá čekat.

Stejně jako vy, i oni byli zvyklí na určitou verzi vás samotných a teď vás nepoznávají. I jim dejte čas. Ti, kteří vás milují, vás na nové cestě podpoří a ti, kteří vás doopravdy neznají, ti přirozeně z vašeho života odejdou a nebo je opustíte vy sami.

Bude to velká změna, ale bude stát za to. Dovede vás k pochopení vašeho života, vás samotných, k nalezení smyslu, naplnění, k harmonii v každém dni a k probuzení potenciálu, o kterém teď nemáte ani tušení.

*Představte si, že jste poupě,
které se pomalu rozvíjí,
aby se jednoho dne proměnilo v nádherný květ
přinášející radost světu.*

Možná změníte zaměstnání, protože objevíte, že v srdci jste někdo jiný.

To, na čem jste tolik lpěli a byli na to hrdí, vyměníte za něco, čím si třeba ze začátku vyděláte méně peněz, ale co vás odmění klidnou duší a spoustou času, který budete umět žít.

Možná se přestěhujete, stanete se jogínem, vegetariánem nebo si otevřete květinářství. Možná o své proměně napíšete knížku, která inspiruje spousty dalších lidí. Všechno, co objevíte ve svém srdci, je možné.

Změna je cesta. I život je cesta plná možností, zkoušek a učení. Je jen třeba pochopit a přijmout to, kým doopravdy jsi a že za to, jak žiješ, jsi plně zodpovědný.

Pokud volíš vědomě a s vedením tvého srdce v podobě intuice, pak si můžeš být jistý, že se tvůj život krok za krokem stane trvale svobodným, zdravým a úspěšným.

ZMĚNA ZÁLEŽÍ NA TOBĚ

*„Nejde“, neexistuje. Všechno jde, když se chce.
Všechno, co vychází ze srdce, je možné.*

Základem je chtít z celého srdce odhalit a pochopit, co ti brání v tom být svobodný, zdravý a úspěšný. Zbavit se nezdravých mechanismů, co nikam nevedou a nahradit je těmi, co fungují. Pak otevřeš svůj potenciál a začneš žít bez hranic.

Jeden známý mi před časem řekl:

“V uplynulých letech jsem se několikrát snažil přestat kouřit. Nikdy jsem to ale nevydržel déle jak pár týdnů. Bylo to tak silně zakořeněné!

Když jsme spolu začali povídat o inspiraci, o cestách srdce, vědomém životním stylu a o všech těch pro mně nových věcech, jednoho dne jsem si uvědomil:

„Opravdu chci přestat kouřit nebo o tom jen mluvit? Ano, chci. Tak na co tedy čekám? Protože pokud to myslím vážně, přestanu s tím hned teď.“

Toho dne opravdu přestal. Dnes jsou to dva roky, co je jeho život bez cigaret a kromě toho bez spousty dalších limitů a zbytečných omezení.

Stačí si uvědomit, proč pokračuji v něčem, co mi neslouží? Možná mi to v minulosti něco přinášelo, ale už to nechci. Chci se posunout. Na co tedy čekám? Všechno ostatní než čin jsou výmluvy. Buď chci nebo nechci. A pokud chci, mohu to začít měnit hned.

I na sobě mám vyzkoušené, že je to o tom říct si:

„Vím, že je to pro můj růst.“ A jít do toho.

Pokud se mi někdy podaří přepnout se do línějšího módu, okamžitě cítím úbytek energie i harmonie v každém dni. Vím, že to nezmění nic jiného než že se zase začnu hýbat. To je celé. Nemohu čekat, že změna přijde zvenčí. Přijde jediné skrze mně. Záleží, jestli chci nebo nechci a co pro to udělám.

Není na co čekat. Shůry nic nepadne. Možná tak jablko ze stromu na hlavu, aby jsme se probrali a uvědomili si, že poklímáváním je škoda krátit svůj čas.

Všechno je propojené. S první změnou se spustí vlna dalších. Je to jako lavina. Utrhne se malý kousek a pak už se vše, co bylo zatuhlé, začne hýbat samo od sebe.

Ze začátku vás může začít přepadat panika z toho, co jste to provedli?! *Strhli jste s sebou celý dosavadní život!*

Tohle období velkého zmatku chvilku potrvá. To je normální. Nemůžete čekat, že se velká změna obejde bez trochy chaosu.

Představte si, že jste se rozhodli kompletně zrekonstruovat velký dům. Víte, že výsledek bude stát za to a že změna byla třeba, ale také víte, že to bude plno práce a nějaký čas to potrvá. Období, kdy obrazně začnete strhávat ve svém životě staré dekorace, bude možná tím nejnepříjemnějším. Může se vám zdát, že ztrácíte půdu pod nohama. Ale postupně se začnou vyjasňovat nové kontury. Pak to bude lepší a lepší. Začnete pozorovat znatelné výsledky vaší transformace. Nahodí se vnitřní motor – ožíví se napojení na intuici a přirozené schopnosti, které vás budou inspirovat, kudy vést další kroky.

Toto „dekorování“ je vlastně „práce“ na celý život a proto je tak úžasné. Víte, že máte pořád něco před sebou. Tahle hra nikdy neskončí.

Tedy, až jednoho dne, ale to už je jiný příběh. Ted' se bavíme o tom, co se děje teď' a tady, protože to je důležité.

V další části knihy vás čeká „pracovní návod“ k tomu, jak se na sebe i svůj život podívat novými očima. Není omezení - ani věk, to, jestli jsi žena nebo muž, to, kde jsi se narodil. Tento návod je pro všechny, kdo si přejí pochopit a využít svůj život po všech stránkách na maximum.

Dovedete se přetransformovat z osoby, kterou jste dnes do osoby, kterou si přejete být nebo kterou můžete být, aniž o tom tušíte. Nemyslím tím, že by jste se změnili. Naopak, vy se konečně seznámíte s vaším pravým já a se silou potenciálu, co ve vás dřímá. Váš život začne plynout v harmonii a stanete se doopravdy svobodnými, zdravými a úspěšnými.

*Nemůžeš vrátit ani zopakovat minulost,
ale můžeš žít dnešek tak,
aby budoucnost byla (ještě) lepší.*