



7 KROKŮ PRO SPLNĚNÁ PŘÁNÍ

Otevři se zázrakům

Tyto kroky používám a považuji za stěžejní pro podporu toho, abychom našli a naplnili, po čem naše srdce touží. Ať inspirují i Tebe a pomohou Ti žít Tvé sny! Dopřej si čas projít si a prožít každý z těchto kroků. Z mé zkušenosti opravdu stojí za to vzít si čas pro propojení s potřebami a záměry své duše. A věnovat i pozornost a trpělivost jejich naplnění.

1/ Kouzlo ODPOUTÁNÍ SE

Uzavři v sobě staré křivdy, puť limitující přesvědčení...

—> *Sepiš si a pak rituálně spal vše, co Tě tížilo či svazovalo. Rituálně pak papír spal a vnímej přitom, jak spolu se změnou papíru na popel to spolu s očištnými plameny odchází.*

—> *Využij sílu pohybu a vytanči, vykřič, vyběhej či vyvztekej ze sebe vše, co potřebuješ dát pryč.*

2/ Kouzlo VDĚČNOSTI

S vděčností si uvědom, co se za uplynulé období či rok odehrálo. Za co jsi vděčný / vděčná sobě? Za co druhým?

—> *Zapiš si, za co jsi vděčný / vděčná. Sobě, druhým, životu. Velké i zdánlivě malé a samozřejmé věci.*

—> *Dej tomu co nejvíc času a vnímej, jak se spolu s tím, že se na to ladiš, mění i Tvá energie na pocit hojnosti.*



3/ Kouzlo VÝBĚRU

Vyber si, co OPRAVDU chceš. Ne, co si pro Tebe možná přáli rodiče, nebo čemu věří naše společnost, že má hodnotu a měli bychom o to usilovat. Co je v souladu s Tvým srdcem, s Tvou duší? I kdyby to bylo na hony vzdálené životu, který jsi žil/a doted: nikdy není pozdě na změnu!

Nástroje:

a/ **MEDITACE:** *Nalad' se na své srdce, duši, vnitřní moudrost, poslání.*

b/ **SEZNAM:** *Zapiš si seznam všech přání, která Tě napadnou. Pak si ho znovu projdi a odděl zrno od plev. Co v seznamu je a není Tvoje? Po čem opravdu toužíš?*

c/ **JANTRA:** *Vytvoř si vizuální podobu/ koláž/ obrázek svých přání. Zpravidla čím déle věnuješ výběru a tvorbě, tím větší sílu Tvá jantra má. Pohled na jantaru by tě měl nabíjet radostí.*

Poznámka:

I těmito kroky podrobně provázím v kurzu **Jak žít své sny**. Pomáhám Ti naladit se na tu nejlepší možnou verzi sebe a svých tužeb. Pozvednout Tvou energii a pomoci Ti rozpoznat, co ano a co ne. Je něco jiného zapisovat si „od stolu“, anebo se předtím naladit, povznést, vidět věci z nadhledu a do hloubky.

V kurzu take odpovídám na otázky, pomáhám v procesu oddělení „zrna od plev“, odpovídám na dotazy kolem tvorby jantry ad.

V neposlední řadě představuji další nástroje pro rozlišení a uvědomění, co v našem životě má a nemá velký význam. Co nám chybí, a které oblasti života potřebujeme dosytit.



4/ Kouzlo NAVÝŠENÍ ENERGIE

Vnímej a praktikuj způsoby navýšení vlastní energie a vibrace. V navýšené energii a otevřenosti se naše přání manifestují bleskovou rychlostí. Naopak v hutné, pomalé energii naše záměry nejenže nemají velkou sílu, ale můžeme se naopak i zacyklit v tom, že to nemá smysl a my máme vždy smůlu.

Nástroj:

*VTĚLENÍ - prožitek a aktivace v těle: dech, tanec, milování, masáž...
meditace...*

5/ Kouzlo PROŽITKU

Prožívej s vděčností, že už se to děje, už to je, už se to stalo! Buď vděčný/ vděčná za naplněná přání! Raduj se, jako by se vše už splnilo. Oslavuj to!

Zatímco racionálnímu mozku tohle nedává smysl, ve skutečnosti k sobě díky naladění na výsledek začneš výsledek magneticky přitahovat.

Nástroje:

- vděčnost,
- vizualizace s prožitkem,
- zapojení těla (dech, pohyb, dotek...),
- + jantra jako podpora.



6/ MAGICKÉ kouzlo

Každý den se vracej k vizualizaci a prožitku.

Nástroj:

- *jantra,*
- *budování energie - tanec/ milování...*

—> *Skrze pohyb přeruš staré vzorce a zvedni svou energii, navyšuj svou vibraci... znovu a znovu a znovu...*

7/ Kouzlo PRAXE

Každý den se podívej na své priority a podnikej praktické kroky, které souvisí s Tvým hlavním záměrem pro dané období. Každý den konej činy pro uskutečnění záměru.

Nástroj:

Každý den si zapiš a udělej 5 činů - i malých - pro uskutečnění zvoleného záměru (to trénuje naši mysl a udržuje pozornost).

Poznámka:

Take na kouzlo praxe si dopodrobna „svítíme“ na kurzu **Jak žít své sny**. Aby „magická“ část byla maximálně podpořena v naší každodenní aktivitě.



JAK ŽÍT SVÉ SNY

Online program pro muže i ženy s okamžitým přístupem.

Forma: nevyžaduje od Tebe pevné časy připojení, a je velmi vhodný pro postupné tvoření a ukotvování.

Co Tě v programu čeká:

1) Hledání SKUTEČNÝCH přání srdce

Mnohdy to, co si přejeme, není tím, co nás skutečně udělá šťastné. Jak rozpoznat, která přání jsou „ta pravá“, a která jsou z hlavy nebo odrazem tužeb někoho jiného (rodičů, společnosti apod.)?

2) Vizualní zhmotnění Tvých přání.

Vytvoříš si svou „jantru“ (vision board). Ta Tě pak bude provázet i v Tvém životě a připomínat Ti, co chceš žít a jak se chceš cítit.

3) Principy úspěšné manifestace

Vysvětlím Ti a prožiješ, co je potřeba k tomu, aby se Tvé sny plnily co nejdříve a tak, jak toužíš.

Na kurzu jdeme mnohem hlouběji, než je vytvoření seznamu přání a jejich uvedení do vizualní podoby.

Naučíš se:

Jít v sobě hlouběji k tomu, co je pro Tebe opravdu podstatné; rozlišit a odložit, co je jen „šum“ a odvádí Tvou pozornost od toho, na čem Ti skutečně záleží; najít v sobě stav, který je skutečným magnetem pro zhmotnění Tvých přání; jak svá přání a záměry efektivně podporovat každý den.

Propojíš se se svým tělem a duší způsobem, který rozzáří Tvůj život.