

3 KLÍČE KE ZMĚNĚ

Alena Vychodilová, Ph.D.

Duben 2017



Každý má nějaké trápení a každý chce být šťastný. Je spousta způsobů jak se zbavit trápení a žít šťastnější život. Já nabízím jeden z nich.

Tím je cesta do nitra skrze pocity a myšlenky, a odhalení těch, které štěstí nepodporují. Jejich změnou pak změníme něco ve svém životě, co nám umožní žít radostněji, zdravěji a šťastněji.

MYŠLENKA JE ENERGIE

Které myšlenky nás zajímají? Zkušenosti, názory, postoje, hodnocení, přesvědčení, životní kréda, vzpomínky... Každá z nich vyvolává emoci. Je-li emoce negativní, pak je nežádoucí. Změníme-li emoci, myšlenka se stane neutrální a tím se změní také naše osobní energie.

Mnoho lidí si myslí, že jsou racionálně myslící bytosti, pro něž jsou emoce nedůležitou součástí života. **Ve skutečnosti jsme však my lidé především emocionální bytosti, které neustále vyhodnocují, jak se cítí a na základě svých pocitů teprve dělají racionální rozhodnutí.** Emocionální reakce řízené podvědomím jsou mnohem rychlejší než činnost mysli. Je rovněž prokázáno, že síla racionálních myšlenek má až 60x menší účinnost, než myšlenky podložené emocemi. Proto se plány vycházející ze srdce realizují snadněji, než ty logicky vymyšlené. Stejně tak snadněji přesvědčíme druhé, když za našimi slovy cítí pozitivní emoce.

Abychom našli emocemi nabitě myšlenky, které ovlivňují naše životy, musíme se vypravit do minulosti blízké i vzdálené. Problémy leží totiž hlouběji, než si myslíte.

1. KLÍČ

První z klíčů je osobní a vede nás do dětství. Tedy do předchozích zážitků a zkušeností našeho života. Od prvních chvil od početí, ne jen od narození, jsme vnímali svoje pocity a pocity své matky. Po narození

se naše vjemy rozšířily na členy rodiny, kamarády, školu, lásky a partnery, na kolegy a nadřízené. V každém tomto vztahu jsme vnímali, jak jsme přijímáni, zda jsme milováni, nebo zda musíme soupeřit o pozornost, pochvalu a odměny.

Závěry malého tvorečka v nás dokážou ovlivnit řadu situací v dospělosti, které zdánlivě s dětstvím nesouvisejí. Ale obraz o sobě, vytvořený během dětství a dospívání, má dalekosáhlé důsledky. Informace o nás vysílaná z našeho nitra, je čtena ostatními na nevědomé úrovni a podle této informace je s námi zacházeno.

2. KLÍČ

Druhý klíč nás vede do historie rodiny. Rodina, to je náš informační kód, naše DNA. Výzkumy posledních let prokazují, že naše mysl, dokáže tento kód měnit. Tím se mění i pohled na to, co je dědičné. **Dědí se především životní styl, kuchyň a názory.**

Tak jako si vytváříme pohled na svět ve svém dětství, tak si také naši předkové vytvářeli názory na život na základě svých osobních prožitků. A tyto názory předávali nejen výchovou, ale i na nevědomé úrovni. **Vybavili nás programy pro úspěšné přežití.** Zároveň nás však vybavili různými formami strachu a obav, které mají zajistit dostatek a bezpečí v budoucnosti.

Mnozí z nich byli věřící a jejich názory byly formovány církví. Mnozí z nich žili v nerovnoprávné společnosti, kde nebyla zajištěna sociální podpora a zdravotní péče. Zažili války, násilí a revoluce, bezpráví a nedostatek. Jejich zkušenosti jsou vepsány do naší DNA.

3. KLÍČ

Třetí klíč otevírá brány duše. Duše je plná vzpomínek na předchozí životy. Možná by vás překvapilo, jak často se na Zem vracíme v různých dobách a různých podobách. V každém tomto životě jsme prožili

spoustu situací. A ty nejsilněji prožité, se vepsaly do naší duše. Emoce tedy opět rozhodly o zápisu nějaké zkušenosti do informačního pole duše. Ve spolupráci s ostatními dušemi pak vzniká **plán nového života**, aby se staré křivdy urovnaly. Tak se v novém životě rodíme do určité rodiny, potkáváme osoby, které jsme znali v předchozím životě, a na základě starých vztahů se formují vztahy nové.

Někdo tomu říká **karma**. Podle mě je největší problém to, že jsme z předchozího života neodešli usmíření. A tak si staré sváry, křivdy a bolesti táhneme do dalších životů a opakujeme stále stejné situace. Dokud nepochopíme. Dokud nezmoudříme.

KDE ZAČÍT?

Poslouchejte sami sebe, co říkáte. Vnímejte, co si myslíte. Pouhé uvědomění si, kolik negací během dne vytvoříme, stačí k nastartování změn. Rozpomeňte se na to, co vám říkali doma. Energie myšlenek a emocí stojí u zrodu všeho, co se v našem životě děje.

Jak během dne přeskakujeme z myšlenky na myšlenku, měníme zároveň naše pocity. Čím déle zůstáváme v jednom pocitu, nebo se k němu vracíme opakovaně, tím větší vliv má na naše zdraví, na naše vztahy, na to, jestli se nám v životě daří, nebo ne. Energie myšlenek a emocí totiž působí dovnitř i ven.

- **To co vysíláme ven, přitahuje z vnějšího světa podobné informace, tedy lidi a situace, které se nás nejvíc dotýkají.**
- **Zároveň vibrací našich myšlenek a emocí působíme dovnitř a ovlivňujeme chod našeho těla, přímo tak vytváříme naše zdraví nebo nemoc.**

Najděte společné jmenovatele, které jsou zároveň tématy vašeho života, změňte je a váš život se promění taky.

JAK JDOU TEDY MYŠLENKY ZMĚNIT?

Opět myšlenkami. Přesně formulovanými větami se záměrem dosáhnout harmonie vnitřní a tedy i vnější.

Zdá se vám to příliš jednoduché? Ano i ne. Princip je jednoduchý. Ale změna tak snadná být nemusí.

Základní věta pro transformaci myšlenek a pocitů zní takto:

**Rozpouštím pocit/myšlenku/
a transformuji je v lásku.**

Témat i formulací je nekonečné množství, a když najdete tu správnou, váš život se jako zázrakem promění. Důležité je začít aspoň obecnými formulacemi.

TÉMA	MOŽNÁ PŘÍČINA
Chtěla bych najít partnera, ale pořád nevidím toho pravého	Maminka říkala, že chlapi jsou darebáci a není na ně spolehnoutí. Zažila jsem neúctu a hrubost ze strany mužů. Představovala jsem si manželství na celý život a teď jsem sama.
ŘEŠENÍ: Rozpouštím všechny bariéry, které mi brání najít správného partnera a transformuji je v lásku. Rozpouštím myšlenku, že chlapi jsou darebáci..... ukončuji materializaci této myšlenky a transf..... Rozpouštím bolest z neuctivého a hrubého zacházení, rozpouštím strach z hrubých a agresivních mužů a transf..... Ukončuji materializaci všech snů, plánů a představ o soužití s mým bývalým mužem a transf..... Rozpouštím pocit osamění, strach ze samoty a transf.....	

TÉMA	MOŽNÁ PŘÍČINA
Stále mám nedostatek peněz, vydělám si sotva na základní potřeby	Vyrostl jsem v nedostatku, dědil jsem věci po starších sourozencích. Otec si přál kluka a narodila se holka. Rodiče měli na mě vysoké požadavky. Rodiče se o mě nezajímali. Přišli jsme o majetek při znárodnění.
ŘEŠENÍ: Rozpouštím nedostatek ve všech jeho podobách a transformuji ho v lásku. Ukončuji materializaci bídy a nedostatku, rozpouštím je a transf..... Rozpouštím zvyk myslet chudě a transf..... Rozpouštím myšlenku, že nejsem dost dobrá a transf..... Rozpouštím myšlenku, že si nezasloužím pozornost, lásku, hojnost a transf..... Rozpouštím všechny křivdy ze ztráty majetku, všechnu nenávist k režimu a transf.....	

TÉMA	MOŽNÁ PŘÍČINA
Mám gynekologické potíže	S matkou (dcerou) si nerozumíme. Tchýně nemá ráda moje děti. Ženy v naší rodině jsou dominantní (generálky). Partner byl ke mně necitlivý, hrubý, násilný. Nesnáším menstruaci, obtěžuje mě.
ŘEŠENÍ: Rozpouštím všechny příčiny svých gynekologických potíží a transformuji je v lásku. Rozpouštím nesoulad, nesnášenlivost, odcizení, neshody s matkou a transf..... Rozpouštím nelásku, bolest z odmítání mých dětí a transf..... Rozpouštím přebytek mužské energie a transf..... Rozpouštím všechna zranění, která mi kdy muži způsobili a transf..... Rozpouštím odpor ke svému ženství, k projevům ženského těla, odmítání ženství a transf.....	

CO VÁM TO PŘINESE?

Vyřešíte problém!

Transformace myšlenek a s nimi spojených pocitů vám přinese úlevu, odpojení od problému, změnu vašeho chování i změnu chování druhých lidí k vám, větší radost ze života, někdy i uzdravení.

V případě zdravotních problémů je však také zároveň potřeba podstoupit léčení těla, protože mnohé informace jsou uloženy v paměti buněk. Nemoci, které se již projevily, mají mnohem hlubší a komplikovanější psychosomatické příčiny, vždy však vznikají v mysli a duši.

Čím kratší dobu zůstanete v negativních vibracích svých myšlenek a pocitů, tím radostnější, spokojenější, pozitivnější, zdravější a úspěšnější bude váš život.

Zjistíte, že mnohé problémové situace již neprobíhají tak dramaticky, že si jejich přítomnost uvědomujete mnohem dříve a že na jejich zvládnutí vám opravdu stačí jen tyto jednoduché formulace.

Máte pocit, že to sami nezvládnete? Že nenajdete ty informace, které pocházejí z vaší rodiny nebo z minulých životů? Od toho je moje poradna. Na stránce www.menimsvujzivot.cz/poradna/ se dozvíte vše potřebné. Setkat se můžeme osobně i po Skypu.

Na setkání se těší

Alena Vychodilová, Ph.D.