

zrcadla ČASU

**Pomocí regrese k fyzickému,
emočnímu a duchovnímu uzdravení**

BRIAN L. WEISS



Brian L. Weiss

Zrcadla času





Od tohoto autora již vyšlo

Mnoho životů, mnoho Mistrů

Poselství Mistrů

Jedna duše, mnoho těl

Jen láska je skutečná

Minulými životy k uzdravení

Zázraky se dějí

Meditace

Uvolnění stresu, dosažení vnitřního klidu

Součástí knihy CD s nahrávkou – regrese do minulých životů



Brian L. Weiss

Zrcadla času

Pomocí regrese k fyzickému,
emočnímu a duchovnímu uzdravení

Přeložila Drahomíra Michnová





Autor téhle knihy nabízí pouze názory a rady, nikoli medicínská řešení. Žádnou techniku či postup v téhle knize rozhodně nepředepisuje jako léčbu závažných zdravotních problémů a v takovém případě vždy radí konzultaci s odborníkem. Jediným autorovým záměrem je nabídnout obecné informace a odpovědi na otázky, které mohou přispět k celkové emocionální i duchovní spokojenosti. Za způsob, jakým s informacemi nabídnutými v téhle knize naložíte nebo do jaké akce se pustíte, nenesou autor ani vydavatel žádnou odpovědnost.

Copyright © 2002 by Weiss Family Limited Partnership LLLP
Translation © Drahomíra Michnová, 2014
Czech edition © Metafora, 2015

All rights reserved
ISBN 978-80-7359-437-4

Obsah

Úvod	7
------	---

Část 1: Regrese

Kapitola 1: Léčba těla, dotek duše	11
Kapitola 2: Mé vlastní začátky	15
Kapitola 3: Výhody regrese	19
Kapitola 4: Léčba strachů a fobií	23
Kapitola 5: Proměny vztahů	29
Kapitola 6: Posun hodnot	33
Kapitola 7: Ocenění přítomnosti	37
Kapitola 8: Terapeutická a regresní cvičení	41
Kapitola 9: Relaxace a hypnóza	45



Část 2: Pojmenujte své obavy

Kapitola 10: Časté dotazy 51

Kapitola 11: V zrcadlech času 67

Regresní CD: Přepis nahrávky 71

Úvod

Už více než dvacet let využívám meditační a regresní techniky u tisíců pacientů, z nichž mnohým jsem tak přispěl ke zmírnění nejrozumnějších psychických, ale také fyzických potíží. Přínosy meditace, léčivé vizualizace a regrese už jsem široce popsal ve svých předchozích knihách a moje nahrávky navíc pomohly spoustě lidí dosáhnout stavů vnitřního míru a pokoje.

Zrcadla času vám dovolují udělat další krok. Při poslechu CD přiloženého ke knize se nyní můžete podrobit stejným regresním technikám, jaké používám u svých klientů. Teď se *vy sami* můžete vrátit časem a rozpomenout se na minulé události, které mohly vést k symptomům nebo obtížím, jež vás možná dnes trápí. Během procesu vzpomínání na dřívější prožitky budou mít současné problémy tendenci slábnout a zřejmě se dostaví intenzivní pocit klidu a pohody. Někdy

se budou vyvolané vzpomínky týkat dětství či událostí před narozením, ale pokud máte pocit, že se potřebujete dostat až ke vzpomínkám na minulé životy, abyste mohli vyřešit problémy toho současného, také ty si můžete za pomoci cvičení na téhle nahrávce vyvolat.

Výhody regresní terapie ovšem dalece přesahují pouhé zmírnění potíží. Léčba má často dopad na veškeré úrovně našeho bytí, včetně fyzického, emočního a duchovního zdraví. Téměř každý z mých pacientů prováděl meditační nebo regresní cvičení v době mezi návštěvami mé ordinace – a čím více trénovali, tím rychleji a hlouběji mohli zajít. Cvičení na CD jsou naprosto bezpečná a tisíce lidí je využívají po celá léta. Přesto je nesmírně důležité, abyste byli trpěliví, dokonce i když nezaznamenáte okamžité výsledky. Pravidelné cvičení bude podporovat vaše tělesné i emoční zdraví a otevře vám duchovní vyhlídky, které mohou vašemu životu dodat nový význam.

Doufám, že praktikování těchto cvičení vám do života vnese víc radosti, míru a lásky.

ČÁST 1



Regrese





Kapitola 1

Léčba těla, doteč duše

V roce 1992 jsem napsal knihu *Minulými životy k uzdravení*, abych dále zdokumentoval, jak je regresní terapie důležitá a účinná. V té době už jsem měl na kontě stovky klientů, kterým jsem pomohl dospět ke vzpomínkám na dětství a na minulé životy, což je proces, který často vedl k velmi rychlému a dramatickému klinickému pokroku. Od té doby se počet těch, které jsem měl v péči, vyšplhal na více než tři tisíce a v mnoha zemích jsem vedl konference a semináře. A celé řadě účastníků těchto akcí

se také ulevilo od různých potíží, jen co si zážitky z minulých životů přivolali.

V této své knize *Zrcadla času* se chci zaměřit především na regresní cvičení.



Účinnost regresní terapie spočívá v léčení symptomů – jako jsou strachy a fobie, které mají původ v dřívějších vtěleních a které byly po léta rozsáhle upevňovány. Ale jak se má práce rozšiřovala, sám jsem přišel na to, že jsem dokázal objevit další přínosy tohoto typu terapie, ať už byli lidé u mě v ordinaci, nebo pracovali sami s mou audionahrávkou.

Zpočátku jsem tato cvičení namluvil proto, abych svým klientům umožnil doma pokračovat v rozvíjení schopnosti soustředění natolik, aby mohli mezi terapeutickými sezeními sami proniknout ke svým podvědomým vzpomínkám. Zaznamenal jsem, že čím víc cvičí doma, tím rychleji jsou pak schopni dosáhnout stavů hluboké relaxace a koncentrace při sezeních v mé ordinaci.

Ovšem současně jsem si uvědomil, že pravidelně prováděná regresní cvičení mohou v lidech odemknout energie, kterých si obvykle nejsou vědomi. Rád bych tyto dodatečné přínosy zdůraznil a povzbudil vás, abyste si osvojili postup, který podpoří vaše fyzické i emoční zdraví. Otevřete se duchovním vyhlídkám, jež mohou váš život obdařit novým a intenzivním smyslem.

Dostal jsem už mnoho otázek týkajících se procvičování regresní terapie. Následující kapitoly by měly zmírnit veškeré obavy, které snad ohledně reinkarnace, regresní terapie, hypnózy nebo rizik při samostatném regresním cvičení chováte. Můžete tak ze cvičení vytěžit co nejvíc a to nejlepší. Když jsou totiž bloky a překážky odstraněny, nejenže se tělesné či psychické potíže zmírní, ale zmizí také bariéry bránící vašemu vnitřnímu míru a štěstí.





Kapitola 2

Mé vlastní začátky

Pokud je tohle první moje kniha, kterou čtete, je důležité, abyste se dozvěděli něco málo o mém profesním postupu a o tom, jak se má prvotní skepse postupně měnila v nepředpojatý přístup. (Dopodrobna jsem to popsal ve své první knize *Mnoho životů, mnoho Mistrů*, ale rád vám teď poskytnu stručný přehled tehdejších událostí.)

Studoval jsem na Kolumbijské univerzitě a titulu doktora medicíny jsem dosáhl na Lékařské fakultě Yaleovy univerzity, kde jsem absolvoval stáž v oboru psychiatrie. Učil jsem na