

Radovan Ondráček

JAK NA DĚTI "XX"

NAJDĚTE ZDE I VY
SVŮJ RECEPT, JAK NA TO...



OBSAH:

➤	<i>Obsah</i>	2
➤	<i>Předmluva obecně</i>	3
➤	<i>J.A.K. na to a PROČ? + TEST</i>	7
➤	<i>Všeobecné zamyšlení nad námi a dětmi? + AURA</i>	18
➤	<i>Pozice vnímání v aktivním životě? + trénink s rodiči</i>	39
➤	<i>Základy vnímání našich programů? (coaching)</i>	44
➤	<i>Kdy s dětmi začít se zimními sporty?</i>	56
➤	<i>Extrémy, které se jen tak nevidí?</i>	64
➤	<i>Čím jedí děti nejraději + recepty?</i>	69
➤	<i>K čemu vede hledání chyb?</i>	86
➤	<i>Můžeme být tvořiví?</i>	90
➤	<i>Dárky nebo zážitky?</i>	124
➤	<i>Co dělat, když jsou nezvladatelné?</i>	140
➤	<i>K čemu vedou výmluvy?</i>	146
➤	<i>Obrácené role?</i>	152
➤	<i>Měly by být děti při domácích pracích stranou?</i>	155
➤	<i>Náš život ve spojení s mocnou přírodou?</i>	159
➤	<i>Narozeninové oslavy trochu netradičně?</i>	171
➤	<i>Proč je ustavičně doma nepořádek?</i>	178
➤	<i>Co je zdravé a co nikoliv?</i>	182
➤	<i>Zdraví, vitamíny a my?</i>	191
➤	<i>Důvěřujete systému a všem očkováním?</i>	195
➤	<i>Co všechno víme o dětském světě?</i>	199
➤	<i>Jak myslí muži a jak ženy?</i>	205
➤	<i>Šťastný a naplněný vztah díky třetí vodě?</i>	218
➤	<i>Co je to vědomí a podvědomí?</i>	224
➤	<i>Jak nás ovlivňuje naše myšlení?</i>	228
➤	<i>Štěstí nebo trápení?</i>	231
➤	<i>Jakou moc mají pozitivní a negativní slova?</i>	236
➤	<i>Dopis od dítěte?</i>	243
➤	<i>Několik slov na závěr</i>	245
➤	<i>Reference</i>	248
➤	<i>Poděkování</i>	255

„Peníze jsou symbol i energie. Zbraně, pornografie a hazard budou vždy schopny vydělat peníze, protože chamtivost, strach, a sex jsou trvalé, nikoliv věčné. Bohatství, na druhé straně, je založeno na hodnotách člověka. Pokud můžeme splnit hodnotu, jak vyplývá ze společnosti, příležitost k bohatství je možná.“

(Deepak Chopra)

Předmluva obecně

Ať už děti někdo z nás má, nebo s nimi v blízké budoucnosti počítá, tato kniha je určena pro všechny plnoleté. Vše, co zde naleznete, je koncipováno díky POZNÁNÍ. Protože pokud chceme vědět, **JAK NA DĚTI**, je nutné začít poznávat nejprve sami sebe a vše co s naším životem i vývojem souvisí. A v tom je celý kámen úrazu, neboť raději řešíme vždy vše kolem, místo uvnitř nás. Své vnitřní „JÁ“, své chování, emoce, vnímání, empatie k druhým apod. Co je tedy podstatou této knihy? Vše vychází z mnohaleté praxe nejen s dětmi, ale hlavně z vlastních životních zkoušek, kterými jsem prošel. Píši zde záměrně praxe, neboť se při výchově nejedná, nebo spíše nemělo by se jednat o „práci“, nýbrž zábavu. Veškerá výchova, poznávání, vzdělávání, respekt, to vše je zde použito hravou formou, kterou děti milují. Společně zde objevíme mnoho různých příkladů, s čím počítat, nebo čeho se raději vyvarovat, jak přistupovat ke svému životu i zdraví, jak správně volit slova díky rétorice a pochopíme i umění pozorování a naslouchání. Tato kniha je koncipována tak, aby byla interaktivní, a proto s ní můžete pracovat a tvořit trvale. Jde o know-how, které se nikde neučí a přesto na tom stojí naše rodinné štěstí.

Je nutné si nejprve uvědomit, že žijeme životy, díky našim naučeným programům, které máme v hlavě. Z převážné většiny ovšem nejsou naše. Někdo nám je tam dal. (Obrazně řečeno). Pokud tedy hledáme příčiny špatného sebevědomí a stěžujeme si přitom na srdce, hlavu, klouby, žaludek, tj. příčinu svých n-emocí, hledáme je vždy mimo nás samotné. Máme pocit, že je mnohem jednodušší mstít se na všem kolem nás, jen abychom omluvili naši neznalost či lenost zdravých zásad pro náš způsob života. My však nikdy nevidíme pravou příčinu, protože tou jsme my sami.

Pouze my jsme zodpovědní za naše bolesti, nemoci, starosti, problémy či strasti. Nikdo jiný. Nemusíme si ovšem nic vyčítat, protože nás nikdo nikdy nic neučil o tom, jak vše se vším souvisí a jak to dělat jinak. Jde o vývojový cyklus X generací před námi, které přebíráme jako štafetu. Špatně se stravujeme, žijeme nezdravě a hromadíme v sobě JEDY v podobě všeho, co sníme a vypijeme. Uvěřili jsme systému, který nás doslova a do písmene pohltí svými pozlátky krásných obalů, které se prodávají skoro samy a my ani neznáme složení obsahu. To vše se v nás hromadí, v našem organismu se usazují veškeré nečistoty i chemie a nastává další z klíčových propojení a tím jsou farmaceutika.



Ty rovněž zajišťují obrovské zisky vlivným a mocným tohoto světa. Prášky dnes bereme jako bonbóny, kterým jsme uvěřili, neboť nás k tomu kdosi opět vede a vychovává. Neuspořádaný způsob života je skutečnou příčinou předčasného stáří i umírání, přestože by mohlo jít v první řadě o naše zdraví. Díky nevědomosti tyto programy předáváme dál svým dětem, a tak se i ony stávají součástí systému, který ovládá všechno a všechny. Teprve až se vědomě rozhodneme tento cyklus jednou provždy zastavit, musíme začít se změnami

nejprve u sebe. My sami se můžeme naučit být si vlastními lékaři, rádci, terapeuti i psychologové v jedné osobě.

Abychom ovšem správně chápali podstatu, je nutné nejprve odstranit ze svých životů nejen příčiny svých chorob a utrpení, kterými procházíme každý, ale poznat hlavně správnou funkci našeho organismu a vše, co s tím souvisí. Pokud se ovšem rozhodneme nic ve svém životě neměnit a nechat vše při starém, nic se nemůže změnit ani ve vztahu k naší rodině a dětem. To, co na děti nejvíce platí nebo to, jak nepraktikovat špatné příklady a staré programy, je možné jedině s uvědoměním, že my to skutečně tak cítíme a tak to i chceme. Chceme se cítit nejen zdraví, spokojení a šťastní, ale i empatičtí ke všem, kteří nám přijdou do našeho života, abychom mohli prožívat radost a štěstí se všemi.

Je úžasné neustále poslouchat ty rádoby odborná vysvětlení o ochraně našeho zdraví a před čím vším se to vlastně máme chránit. Jaká tabletka a jaký podpůrný vitamín nám zázračně pomůže na naše neduhy a slavní k tomu ještě propůjčují svá jména na propagace, za které dostávají bohatě zapláceno.

Co je k tomu vede? Kolik reklam den co den vidíme na ochranu lidského zdraví a kolik nám jich zázračně pomáhá? Kolik ročně zaplatíme za zdraví své a svých blízkých? Pokud si vezmeme např. takovou vodu a slunce. Vodu nás učí kupovat balenou, přestože kohoutková je zdarma a má skoro stejné složení. Navíc není ochuzená o základní bakterie, které naše tělo rovněž potřebuje pro vytváření obranných látek. Co tedy bylo hnacím motorem mnoha obchodníků světa, aby to v lidech vyvolalo obrovský zájem a začali ji kupovat balenou? Byl to strach, který vždy spouští aktivitu v lidech, a tak dochází k její celosvětové expanzi, jako na jakýkoliv jiný produkt, který je nutné plošně mezi lidmi rozšířit. Praxe je taková, že pokud je potřeba např. vydělat na nějaké vakcíně, je nutné nejprve vytvořit virus a pak jej teprve léčit. Všechno, čeho se dnes bojíme a co nejvíce nakupujeme, je postaveno právě na obrovské provázanosti systému, který ovládá lidi na každém kroku. Je to stejné, jako když začne pršet a my hned voláme na dítě: „*Honem si vezmi pláštěnku! Venku prší! Tak ať nezmokneš a nejsi pak nemocný!*“ Vědomě tak vyvoláváme v dítěti návyk postavený na strachu z deště a automaticky, aniž si to uvědomujeme, nastartováváme program na nemoc z vody !

Otužování se dnes už skoro v žádné rodině neprovádí, neboť jsme si velmi rychle zvykli na umělé teplo a jsme zhýčkaní. Před sluncem nás zas ze všech stran varují, abychom se tak uchránili před nádorovými onemocněními. A přitom SLUNCE nazývají všechny „primitivní kmeny“ PRAMENEM VŠEHO, co na zemi žije. Jde o vitamín „D“ – Vitamín slunce! Energie čerpaná ze slunce od východu do 11h ranní patří mezi nejúčinnější energetické zdroje pro náš organismus a my místo toho, abychom jej využívali, tak se před ním schováváme a raději opět nakupujeme díky uměle



vyvolanému STRACHU ochranné brýle, krémy apod. Proto také stále mnoho lidí i dětí trpí civilizačními chorobami, neboť to SYSTÉM, ve kterém žijeme, tak nastavil. **Tento systém neřeší naše zdraví, ale hlavně naše peníze.**

Čím více jsme závislí, čím více jsme marodní, tím více věříme v pomoc systému. Opak je ale pravdou. Je to drsná realita, které stále mnoho lidí odmítá uvěřit, ale ti, co znají, moc dobře vědí, o čem to je a jak vše se vším souvisí. Vždy jsem chtěl pro své děti to, co jim zajistí ty nejlepší podmínky na planetě, a věřte nebo ne, není to ani v zázemí, ani materiálním či finančním zajištění, ale v respektování **přírodních i vesmírných zákonů!!!** Vše je energie. To ostatní jde ruku v ruce s námi...Existuje jediná cesta, jak vše uvnitř i vně nás uzdravit a tím je **LÁSKA, POROZUMĚNÍ A SPOLUPRÁCE.**



(zdroj: foto – J.Vogeltanz / Vydrýsek na Turnerově chatě – Šumava)

J.A.K. na to a PROČ? + TEST

Mnoho z vás možná zarazí v samotném názvu písmeno „X“. Předem bych rád použil magické tázací slovo **PROČ** právě „X“ ? (O významu tázacího slova „proč“ jste se mohli blíže seznámit na webových stránkách.) Písmeno „X“ znamená v řecké abecedě číslici 10 a v latině též slovo „decem“ – deset, což je symbol lásky a světla, zdroje všeho, co si lze představit. Obsahuje kód „Představ si a bude“, nebo „Představ si a je“. Schopnost uskutečňování tvořivých záměrů, která je nám všem vrozená.

My, kdo už jsme rodiči, se potýkáme s mnoha nezodpovězenými otázkami, na které bychom rádi znali odpovědi. Je ovšem velmi důležité uvědomit si, že vše vychází a je ovlivňováno mozkiem, našimi naučenými programy. Chceme přece vychovávat své děti tak, aby byly šťastné, spokojené a nic jim v životě nescházelo. Tato kniha je určena všem, kteří vnitřně cítí potřebu trvalého růstu. Pokud ovšem chceme pochopit naše skryté možnosti, které mohou překračovat i jakékoliv přesvědčení, jak ve světě fyzickém, tak i nadpřirozeném, je nutné si nejprve uvědomit naši podstatu. Jsme součástí systému, který s námi manipuluje a ovládá nás! Vše je velmi dobře propojeno a postaveno na lidském nevědomí a strachu.

Systém nás naučil uvěřit všemu, co vypadá jako pomoc pro lidstvo, i když je to opačně. A tím, že tuto víru díky své nevědomosti ještě přživujeme svojí energií, stává se naší realitou. Je naší součástí. Bojíme se, že naše děti mohou onemocnět, že přijdeme o práci, nepovede se nám vztah a o všechno přijdeme, nebudeme mít na splacení hypotéky. Dokonce i na chřipku a klíště se necháme očkovat, neboť jsme uvěřili systému, že je to pro nás i naše blízké to nejlepší řešení. Když nás pak něco trápí nebo bolí, vezmeme si nějaké prášky na bolest a je to. Následně pak hltáme každodenní bulvární plátky, sledujeme události u nás i v zahraničí v TV a nikdo z nás už dál nad tím nepřemýšlí. Systém nás zbavil vlastního názoru, vlastních úvah a možnosti ověření si skutečných pravd. Zamysleme se teď společně na chvíli nad podstatou tohoto neviditelného ovládání. Dejme si ruku na srdce a odpovězme si sami sobě upřímně na pár otázek v tomto malém testu:

1. Kde čerpám informace z dění u nás i ve světě?
2. Zajišťuje školství mně i mým dětem osobní rozvoj a kreativitu?
3. Beru hledání chyb a známkování jako důležitou součást vzdělávání?
4. Kde nejraději nakupuji?
5. Co nakupuji nejvíce a proč?
6. Věřím v ochranu organismu díky očkovacím látkám a práškům?
7. Když já nebo někdo z rodiny onemocní, kde hledám nejčastěji pomoc?
8. Kdo, nebo co mě nejvíce ovlivnilo v dětství a čím?
9. Pamatuji si spíše to pozitivní, nebo to negativní?
10. Miluji svoji práci a nedokázal bych si představit dělat něco jiného?
11. Musím řešit peníze za každých okolností, neboť je jich nedostatek?
12. Věřím spíše na náhody a osud, než ve své schopnosti?
13. Spoléhám se spíše na názory většiny, nebo na vlastní úvahy?
14. Jsem ochoten přijmout do svého života změny?
15. Věřím v systém, ve kterém žiji, a nepřemýšlím o něm?
16. Věřím jen tomu, co vidím, co je hmotné a fyzické?
17. Věřím, že jsem součástí vesmíru, a energie, kterou vysílám, se mi vrací?
18. Prožívám svůj život a vztah ve šťastné harmonii a synergii?
19. Používám často hřejivá slova jako láska, přátelství, spolupráce, mám tě rád, miluji tě, děkuji, apod.?
20. Přijímám peníze do svého života jako energii?
21. Dokážu se radovat z maličkostí a jsem vděčný za každý den?

Celkem tady máme 21 klíčových otázek, které nám nastíní, jak jsme na tom se svým vnímáním v současné době. Po jednom roce intenzivního tréninku si můžeme stejné otázky napsat znovu a k nim přiřadit i své odpovědi a následně porovnat s dnešními výsledky. Věřte nebo ne, ale ještě se nestalo, že by někomu souhlasily. Otázky si můžete zkopírovat nebo vytisknout a následně vyplnit do tabulky své odpovědi. Nástřel odpovědí pro lepší orientaci viz. str. 10. Vy si ale odpovězte sami podle vlastního uvážení tak, jak to běžně praktikujete ve svém životě.

Otázky	Varianta A)	Varianta B)	Varianta C)
1)			
2)			
3)			
4)			
5)			
6)			
7)			
8)			
9)			
10)			
11)			
12)			
13)			
14)			
15)			
16)			
17)			
18)			
19)			
20)			
21)			

Ukázka pro vyplnění osobního testu:

Otázky	Varianta A)	Varianta B)	Varianta C)
1)	Informace z televize	Informace z novin nebo rádia	Informace z internetu
2)	ANO	NE	NEVÍM
3)	ANO	NE	Neznám jiný způsob
4)	v Obchodních domech	Neřeším to, je mi to jedno	Nejraději u soukromníků
5)	Nakupuji to, co je běžně k dostání v supermarketu	Nakupuji nejraději ve slevách a nabídkových akcích	Nakupuji nejraději domácí suroviny od soukromníků
6)	ANO	NE	NEVÍM
7)	Po telefonu	U lékaře	Celostní medicínou a v přírodě
8)	Otec/Matka	Jiné osoby	Jiná varianta
9)	Pozitivní	Negativní	Jiná varianta
10)	ANO	NE	Jiná varianta
11)	ANO	NE	Jiná varianta
12)	ANO	NE	Jiná varianta
13)	ANO	NE	Jiná varianta
14)	ANO	NE	Jiná varianta
15)	ANO	NE	Jiná varianta
16)	ANO	NE	Jiná varianta
17)	ANO	NE	Jiná varianta
18)	ANO	NE	Jiná varianta
19)	ANO	NE	Jiná varianta
20)	ANO	NE	Jiná varianta
21)	ANO	NE	Jiná varianta

Odpovědi na 21 klíčových otázek podle variant A, B a C:

- **Varianta A)** Tento člověk je velmi ovlivněn SYSTÉMEM a bude velmi těžko hledat způsoby a varianty řešení, vč. přijímání nových změn do svého života. Nesnáší změny a novoty. Věří jen tomu, co skutečně vidí a slyší, nebo se toho může dotknout. Žije pouze ve fyzickém světě a názvy jako duchovno, spiritualita, souznění, energie vesmíru apod. už možná slyšel, ale moc jim nevěří. Hmotný svět vnímá jako svoji jistotu, kdežto pro duchovní svět nemá důkazy. Jde o člověka konzumenta.
(Dlouhá a náročná cesta, ale lze ji uskutečnit prostřednictvím pevné víry, vlastní vůle a přijetím změn do svého života. I slabou vůli, různé fobie, či strach lze přeprogramovat díky NLP).
- **Varianta B)** Tento člověk je velmi uzavřený před novými možnostmi nazírání na věci z jiného úhlu a hledáním pravdy. Přesto už nějaké informace má, ale neumí je použít v praxi ve svůj prospěch. Tato cesta je správně nasměrována a předurčuje mnoho nových poznání. Tento člověk se snaží žít skromně i úsporně a může být považován za hledače lepšího a spokojenějšího života. Touží po štěstí, spokojenosti a jistotách, které ovšem hledá všude jinde, než v sobě.
- **Varianta C)** Tento člověk moc neřeší, co se děje okolo, a věří spíše v sebe, své vlastní sebe hodnotě a sebe vzdělání, než na osud. Žije sice v programech, které se staly jeho životní součástí, ale dokáže pracovat na jejich změnách. Zajímá se o dění kolem sebe, snaží se dopátrat pravdy a hledá jiné možnosti než ty, které se mu nabízejí. Pokud by získal recept, naučil by se podle něj i vařit a pak i žít. Universální ale neexistuje, proto si je dobře vědom, že život je o poznání a jen tak se nevzdává. Jde o člověka cílevědomého a svobodomyšlného, který může měnit svět k lepšímu díky pozitivním příkladům ve svém životě.

Všichni, kteří jste poctivě odpověděli na výše uvedený dotazník, máte možnost volby změnit nejen sebe, ale i svůj osud. Tím, že jste si poříдили tuto knihu, už jste udělali velký krok na cestě za poznáním. Nikdo nemá právo vás ani soudit, ani určovat vaši sebe hodnotu. Jediný, kdo to může udělat, jste vy sami a jen na vás záleží, jakou cestu si na křižovatce vašeho života určíte. Je nutné přijmout veškerou zodpovědnost za svůj život a začít zpracovávat svoji víru nejen v sebe, ale i v lepší budoucnost, neboť vy sami můžete ovlivnit nejen vás

život, ale současně tak začít ovlivňovat i vaše okolí. Začít žít naplno, přestat vše řešit a uvádět sebe i druhé do pocitů velkého strachu a zodpovědnosti, sebeobětování, přestat do své mysli nasávat všechny ty ovlivňující programy a jít si svou cestou. Pokud přijímáme diktáty SYSTÉMU, jsme jeho otroky a poslušnými služebníky. Tím, že řešíme, jaké značkové oblečení si pořídíme, jaký nový model telefonu si koupíme, v jakém autě nás uvidí naši přátelé, jak velký máme dům, necháváme se očkovat proti všemu, krmíme se předraženými prášky, kupujeme potraviny, aniž by nás zajímal jejich původ a složení, rozmazlujeme svoje děti ve všech směrech a odsuzujeme každého, kdo není podle našich představ „IN“, tak jen nevědomky sloužíme systému, který nás vysává a vědomě nám bere nejen naši svobodu a identitu, ale i zdraví. To opravdu chcete? Pokud ano, je to vaše volba, je to v pořádku a dál už číst ani nemusíte, protože i toto poznání nemusí být pro každého. Pokud je tomu ale naopak, pak jsem moc rád, že jste došli až sem a toužíte po změně celého systému, po nových pozicích vnímání, po novém světě. A není vůbec podstatné, jak dlouho takové změny budou trvat, ale společným úsilím a spoluprací toho můžeme dosáhnout. Pokud skutečně milujeme svoje děti, nemusíme už je dál rozmazlovat, hýčkat a chránit na každém kroku, neboť ony samy potřebují prostor, aby mohly vyrůst a osamostatnit se. Zbavme se vědomě pocitu odpovědnosti za své děti a přijměme změny uvnitř sebe. Naše děti nás pak budou rády následovat. **Vychovávat děti znamená v první řadě vychovávat sebe!!!**

Jde o trvalý proces spojený s trpělivostí, empatií (vcítěním se), přirozené duchapřítomnosti a přátelského přístupu. Když se staneme rodičem, potřebujeme tyto vlastnosti ještě mnohem více, než kdykoliv předtím. Každický nově narozený tvoreček, který přijde na svět, je tak čistý a neinfikovaný našimi naučenými programy, že by mohl ozářit svojí energií celé město. My jej ale vědomě začneme řídit a říkat mu:

- „Tohle musíš – nesmíš“.
- „Tohle je správné – špatné“.
- „Tohle můžeš – nemůžeš“.
- „Tohle dělej – nedělej“.



A postupem času jak rostou, tak se doma, ve školce či škole od rodičů, učitelů, vychovatelů i kamarádů dozvědí, jaké chování je to **“správné”** a pro společnost přijatelné. V dnešních pohádkách je stále častěji vidět, jak se k nám vkrádají vzorce chování a nenápadné programy SYSTÉMU, které mají za úkol tvářit se dobře a výchovně, ale dítě spíše poškozují, místo

toho, aby rozvíjeli jeho kognitivní funkce myšlení. Naším úkolem při výchově dětí je nechat je hlavně přirozeně růst, stejně jako to dělá příroda. Za další jim **nepřekážet a nezabíjet jejich kreativitu** tím, že je budeme **nutit dělat** to, co nechtějí, a naopak jim **nedovolíme rozvíjet**, co jim přirozeně jde. Při výchově je dobré dbát spíše **na spolupráci, než na přikazování toho, co je správné a co nikoliv**. Touto změnou v našem myšlení pak dokážeme v první řadě správně vést a vychovávat sebe. Budeme více trénovat trpělivost a nenadřazenost a současně více naslouchat, než mluvit. Je nutné si uvědomit, že dítě je náš partner pouze za předpokladu, že mu to dovolíme. Naučme se s dítětem komunikovat jako s rovnocenným partnerem a dávat mu najevo svou **bezpodmínečnou lásku**. Pokud jsme ovšem již naučeni hledat neustále chyby a nedostatky i u svého partnera/ky, tak u dětí je budeme hledat rovněž. Jak pak můžeme být s něčím spokojeni?

Pokud ovšem dokážeme dávat **bezpodmínečnou lásku**, tak tento přístup dítě nejen ocení, ale vyrostе z něj svobodomyšlná a soběstačná bytost. **Vychováváme děti tak, že jim nebudeme překážet v jejich rozletu, názorech, kreativitě tvoření a přirozeném rozvoji**. Mnoho rodičů se neustále o něco snaží, stále něco řeší, stále si děti privlastňují a čím více se bojí o své děti, tím více je svazují a zraňují. Mnoho z nich žije ve výčitkách, že na své děti nemají dostatek času, že se na nich negativně podepsali apod. Někteří pak vidí záchranu v tom, že si jejich lásku snaží získat drahými dárky a rozmazlují je, jak se dá. Nikdo nás nikdy neučil, jak správně vychovávat děti. Jednoduše jsme to převzali z výchovy od generace před námi. Pokud ale existuje způsob, jak to dělat jinak, tak proč to nezkusit? Společně máme teď jedinečnou možnost si to projít všechno pěkně popořádku. **Číslo 7 je v numerologii spojeno se starostlivostí a pečováním**. Jde o kosmické číslo, které nám v životě určuje to, že si musíme odžít něco, co nebylo vyřešeno. Navíc není spojeno pouze s pohádkami o „**Sněhurce a sedmi trpaslících**“, nebo „**Sedm jednou ranou**“, „**Sedmero krkavců**“ apod., ale použil jsem toto číslo i pro **7** základních otázek **J.A.K.?**..... zaměřené právě na vnímání rodiči skrze svoje děti. **J.A.Komenský** věděl a znal.....

- I. **Jak s nimi jednat?**
- II. **Jak s nimi mluvit?**
- III. **Jak s nimi co nejlépe zacházet?**
- IV. **Jak je učit/motivovat jinak?**
- V. **Jak správně vést?**
- VI. **Jak je zabavit?**
- VII. **Jak je zvládat, když zrovna nemají svůj den?**



Svět dětí je o poznání jiný, než ten náš, dospělých. Dospělí řeší své každodenní starosti i radosti, povinnosti či problémy, obrovskou zodpovědnost, ale to všechno nepatří do světa dětí. Pokud se rodič bude cítit špatně, dítě to pozná, protože vše vnímá velmi intenzivně. Pokud rodiče nebudou šťastní, pak nemohou být šťastné ani děti. Vše ovládá mnoho faktorů a pokud je nedokážeme sladit do rovnováhy, budou jednoduše v nerovnováze a v nepochopení i naše děti. Ty ale mají přece svůj vlastní svět, ve kterém se rozvíjejí

každý den a jejich schopnosti učení mnohonásobně převyšují schopnosti nás dospělých. Možná to mnozí lidé dokážou těžko přijmout, ale **učit bychom se měli my od dětí, nikoliv ony od nás**. Proto i výše položené otázky bychom měli v první řadě zaměřit na sebe, abychom byli schopni chápat i další souvislosti. Jak vše funguje, co je vědomí a podvědomí, jak nás systém i naše děti dokážou ovládat a podobná témata probereme postupně krok za krokem. Mnoho z vás si možná řekne, k čemu mi tyto informace vůbec budou? Já sám snad nejlépe vím, jak se o své dítě starat! V tom máte samozřejmě pravdu. Je ovšem nutné se zamyslet nad skutečností, že nás všechny ovládají staré a dnes již nefunkční programy a dále pak **systém**, ve kterém žijeme. Proto pokud je nezměníme uvnitř sebe, ve své hlavě, budou nás ovládat dál a s tím spojenou i výchovu a přístup k našemu životu i dětem.

Dříve jsem byl také přesvědčen, že moje programy jsou ty správné a funkční. Že přesně vím, jak s dětmi jednat, vychovávat či vzdělávat, aby to bylo pro jejich největší dobro. Až po dlouhé cestě poznání jsem pochopil, jak to vlastně všechno pěkně se vším souvisí. Dokonce i naše naučená **konzumace jídla a pití**,

kterou jsme my převzali od svých rodičů a oni zase od svých, má obrovský vliv na naše zdraví i nemoci, vrozené vady či tzv. dědičné choroby. Nic z toho se nemusí opakovat, pokud budeme ochotni intenzivně pracovat hlavně na sobě a odstranit jednou provždy tyto nefunkční programy ze svého života. Mnoho lidí, když s nimi konzultuji jejich problémy, mi říkají, jak se v jejich životě neustále opakují různé alergie, oslabený imunitní systém, děti jim velmi často marodí, příbuzní se nemohou zbavit cukrovky, nadváhy, nádorových onemocnění, nemoci kloubů, časté bolesti páteře i hlavy. To vše jsou civilizační choroby, které jsme dobrovolně přijali za své díky systému!

Teprve když jsem se začal o tyto věci zajímat hlouběji, vnímat, studovat a pozorovat, uvědomil jsem si, jak my sami jsme strůjci našeho zdraví a prakticky tak nastavujeme vlastní zrcadla i našim dětem. Mnoho lidí nakupuje hlavně díky obalu, nikoliv obsahu a tak to mají nastavené i s pohledem na lidi. Jsou hezcí, tak musí být fajn. Jsou krásně



oblečení, mají spoustu přátel, skvělé zázemí, tak jim nic nechybí, ale dost často je tomu právě naopak. První má cesta vedla do porodnice, kde jsem asistoval při porodu a sám jsem mohl přestříhnout i pupeční šňůru. Neskutečně mě to sblížilo nejen s partnerkou, ale i dětmi samotnými. Podle mě by chlapi u porodu asistovat měli, neboť v hospodě s přáteli tento dar sblížení a nového života nikdy nepoznají, nehledě na psychickou podporu rodičky. Pro svoji první dceru jsem vyrobil postýlku, nad kterou jsem pověsil vlastnoručně vyrobené sluníčko a na strop namaloval mráčky. Přírodu měla dcerka všude kolem sebe. Od malička jsem obě děti hlтал každyčkým svým pohledem a jejich dotek byl pro mě jak procházka růžovou zahradou. Jejich vývoj byl něco dokonalého a úžasného zároveň.

Miloval jsem je od první chvíle, kdy spatřili světlo světa. A protože já jsem neměl to štěstí a své dětství jsem prožíval spíše ve strachu, pod přísnou a trestající rukou svého otce, přísahal jsem si už jako malý kluk, že až vyrostu, nepřijmu tyto programy do svého života a tvrdě budu makat na jejich zrušení na všech úrovních, ve všech směrech i dimenzích. Proto také dnes čtete tyto řádky a proto také vznikl projekt JAK NA DĚTI a ruku v ruce i ŠŤASTNÁ RODINA na Facebooku. Intenzivně jsem pracoval nejen na sobě, učil se vše, co musí

zvládat nejen správný táta,... ale i máma. Věděl jsem, že přijde i doba, kdy budu muset maminku dětí zastat, když například onemocní, nebo nastane situace, s kterou si budu muset poradit sám. Být skutečným otcem je někdy dřina, ale to úsilí stojí za to! Došel jsem až k porozumění sebe sama a dokázal se naladit i na dětské vnímání a jejich svět. Pak následovala dlouhá cesta transformace a spousta práce na vlastní osobnosti. Díky tomuto empatickému vnímání jsem začal děti brát mnohem intenzivněji, s otevřeným srdcem a láskou nám vrozenou. To, co společně objevíme a budeme i trénovat, je technika, jak se stát skutečnými

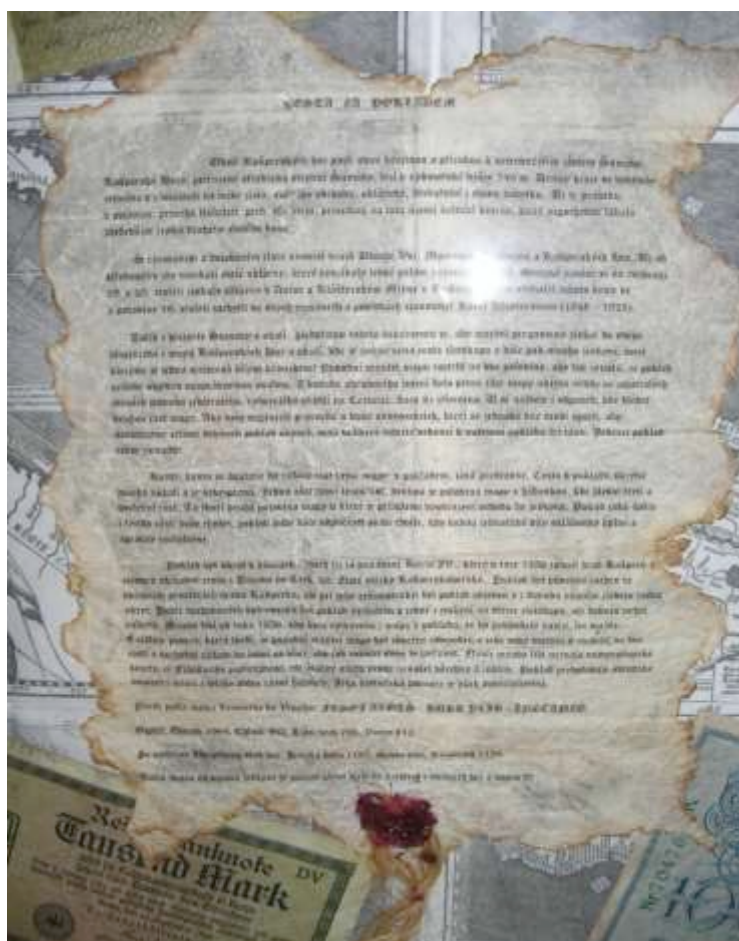
- **Mistry Dětské Duše – MDD**
- **Umělci Zvládat Sebe Sama – UZSS**
- **Mistry SamoLéčby – MSL**

Vzájemnou spoluprací a vhodnou formou komunikace i přijetím přírodních zákonů za vlastní lze najít rozpouštědla, která nám odstraní hranice mezi nemocí a zdravím, dospělými a dětmi, nebo trápením a štěstím. Je to cesta plná esencí, magie, lásky a krásy. Zároveň se stanou i katalyzátorem veškeré naší touhy po všem zvláštním a neobvyklém. Nový způsob vnímání nás pak za odměnu obdaruje soucitem, podporou, vyšší citlivostí, empatií i duchovním vnímáním, čímž společně změkčíme tvrdší okraje krizí a mnohé naučí dovednosti navigace ve svých



vodách. Pouze kapitán, který má znalosti i zkušenosti, drží své kormidlo pevně v rukou a dokáže ovládat svoji loď. Stejně tak jako moře, představuje i toto poznání spojení nás s přírodou.

Pak i přírodní síly, které nemohou být pod naší kontrolou, nás mohou naučit orientovat se v měnících se proudech života a na samém dně najít **poklad**! Naše tělo, srdce i mysl je to jediné, co můžeme udržovat v chodu, pokud víme a známe, jak s nimi zacházet. A jen tak mezi námi, kdo by nechtěl najít v životě skutečný poklad? Asi každý, že? Ale on není poklad jako poklad. I takový poklad může mít mnoho podob. Dva z hlavních pokladů života jsou právě **poznání a vědění** a díky tomu, že jsme teď na jedné lodi, dokážeme společně udělat ve svém životě spoustu pozitivních kroků k nalezení takového pokladu. Pergamen na fotografii je jedna z indicií, vedoucí právě k objevení podobného pokladu, ovšem v tom dětském světě vnímání, které měly možnost děti samy objevit a nalézt.



(Zdroj: Vlastní fotobanka – kreativní způsob vzdělání, vědění, poznání i spolupráce díky jinému přístupu.)

„CESTA ZA POKLADEM“

Všeobecné zamyšlení nad námi a dětmi?



Je mnoho otázek bez jasných odpovědí. Ale jedině správnou formulací otázek můžeme nalézt i odpovědi, které hledáme. A přijde den, kdy se začneme pomalu v těchto otázkách orientovat. Možná nás některé z nich zaujmou více než jiné, ale zkusme si nejprve sami hned odpovědět. Zamysleme se teď

hned každý z nás nad jakoukoliv konkrétní otázkou, která nás na první pohled zaujala, a vybavme si cokoliv prvního, co nás napadlo po jejím přečtení.

- *Co je to, co mi nejvíce vadí nebo ubližuje?*
- *Co mě napadá jako první?*
- *Jak to vypadá?*
- *Je to někdo, nebo něco?*
- *Co přitom cítím?*
- *Jakou to má barvu?*
- *Vidím to jako film nebo obraz?*
- *Jak to voní, nebo necítím nic?*
- *Jak to chutná?*
- *Co slyším?*
- *Jak to prožívám?*
- *Co je to, co se mi neustále vkrádá do mé mysli?*
- *Dokážu své negativní pocity specifikovat a pojmenovat?*
- *Jakou hodnotu od 1 do 10 to má? (nízké číslo je nejlepší, vysoké nejhorší)*
- *Dokážu se toho zbavit sám, nebo mi může někdo pomoci?*
- *Kdo mi může pomoci?*
- *Jak se své psychické zátěže nebo toho, co ve svém životě nechci, co mi neslouží a jen citově ubližuje, zbavím?*
- *Co musím udělat, abych ve svém životě viděl to, co chci?*
- *Jak se pak budu cítit?*
- *Co se v mém životě změní?*

Klidně si můžeme nechat na chvíli zavřené oči a nechat své myšlenky volně plynout. Zkusme vydržet alespoň 10 minut volně dýchat a vnímat jen svůj dech a pak i tlukot svého srdce. Po chvíli se dostaví harmonie a klid. Pak otevřeme oči a své myšlenky si zapíšeme na papír. Naše myšlenky začnou mít daleko konkrétnější podobu. Ať už jsme v tuto chvíli soustředění na jakoukoliv z výše uvedených otázek, je velmi důležité, abychom se pokusili na ně sami najít adekvátní odpověď. I když se nám to hned nepodaří, nevěšme hlavu. Jde o techniky z NLP, (Neuro Lingvistické Programování), které dokážou velmi rychle odstranit vše, co nám v našem životě neslouží. Navíc se ke všem těmto otázkám postupně dostaneme a to i na konkrétních příkladech. Proč? Neboť příklady jsou jako příběhy a ty se pamatují mnohem lépe, než odborná terminologie, biflování učiva ve škole z paměti, či psychologické poradenství. Mozek si totiž velice snadno zapamatuje film či obraz spojený s nějakým příběhem. Je to podobné, jako když prožijeme něco pěkného nebo naopak špatného. V našem podvědomí to prostě zůstane. Zkusme se ještě jednou na chvíli každý sám soustředit na cokoliv z minulosti, co nás nějakým způsobem ovlivnilo. Co to bylo? Opět si to zapíšme a dejme příběhu tvář. Děti to mohou nakreslit a vybarvit. Pracujeme a tvoříme společně celá rodina!

Každý takový prožitek zůstává hluboko v našem podvědomí a nezapomeneme ho ani za **X let**. A stejné praktické příklady doplněné obrázky společně objevíme i zde. Nejde tu o naučně vzdělávací encyklopedii, která nám krok za krokem bude ukazovat, co musíme dělat a co je a co není správné. Jen nás dovede názornými příklady



k porozumění a ukáže nám správný směr, jak v první řadě pochopit sebe sama, abychom pak pochopili i to, „**JAK NA DĚTI**“. V první řadě je velmi důležité rozhodnout se, jak a kde vlastně chceme žít a co je naším posláním na této planetě. Chceme žít v pekle, v nebi, nebo na zemi? Protože ať už se rozhodneme pro cokoliv, je nutné to nejprve vytvořit, neboť nic z toho není hotové. BÝT SÁM SEBOU! Neboť až se staneme sami sebou, staneme se i vlastním zdrojem sebe lásky. Je ovšem nejprve nutné přijmout vlastní zodpovědnost za svůj život. S tím je také úzce spojen vědomý odpočinek a meditace.