

INNA SEGAL



TAJOMSTVO ŽIVOTA PLNÉHO ZDRAVIA A POHODY

Odpovede na najdôležitejšie otázky
o zdraví, sebapoznání a vzťahoch

OHLASY NA KNIHU INNY SEGAL

TAJOMSTVO ŽIVOTA PLNÉHO ZDRAVIA A POHODY

„Vedomosti, ktoré nám Inna Segal sprostredkúva vo svojej novej knihe *Tajomstvo života plného zdravia a pohody*, hlásali už starí mudrci. Záleží na tom, čo si myslíte, čo cítite v srdci a v duši, pretože to ovplyvňuje vaše zdravie a celý váš život. Inna uvádza všeobecne platné pravdy, z ktorých sa všetci môžeme niečo naučiť, pretože ich podáva praktickým, inšpiratívnym a pôsobivým spôsobom. Naše minulé aj súčasné životy sú uložené v nás a my sa s nimi musíme konfrontovať a vyliečiť ich.“

– **MUDr. Bernie Siegel**, autor bestsellerov *A Book of Miracles* a *Faith, Hope & Healing*

„Kniha *Tajomstvo života plného zdravia a pohody* ponúka nové poznatky a účinné techniky, ktoré zasiahnu do každej oblasti vášho života. Inna Segal je skutočnou vizionárkou, ktorá nám prináša na dnešnú dobu výnimočné informácie. Ak chcete viesť život plný šťastia, lásky a prosperity, túto knihu vám vrelo odporúčam.“

– **Marci Shimoff**, bestsellerová autorka kníh *Happy for No Reason* a *Love for No Reason*

„Ak chcete skutočne pochopiť tajomstvá riešení tých najčastejších životných problémov, prečítajte si knihu *Tajomstvo života plného zdravia a pohody* od Inny. Je senzačná!“

– **Thom Harmann**, bestsellerový autor knihy *Rebooting the American Dream*

„Inna Segal napísala jasný a logický návod, ako prežiť život v zdraví a pohode. *Tajomstvo života plného zdravia a pohody* je úžasnou pozvánkou k nadobudnutiu celistvosti. Odporúčam prečítať!“

– **Jeff Brown**, autor knihy *Soulshaping: A Journey of Self-Creation*

„Inna Segal je výnimočná jasnovidka a liečiteľka, ktorej dielo prevyšuje iba srdce, ktoré do neho vkladá. Kniha *Tajomstvo života plného zdravia a pohody* je ako nekonečný elixír, ktorý človeku pomáha dostať sa do stavu ľahkosti bytia. Túto knihu na svojej ceste životom určite nevynechajte.“

– **Simran Singh**, vydavateľka časopisu *11:11 Magazine*
a autorka knihy *Conversations With the Universe*

„Ak chcete nájsť jednoduché, účinné a intuitívne spôsoby riešenia širokého spektra životných problémov a ťažkostí, toto je pre vás tá správna kniha! Inna Segal vám v knihe *Tajomstvo života plného zdravia a pohody* poskytuje množstvo tipov a techník, vďaka ktorým si môžete posilniť svoju schopnosť intuície a prežívať svoj život duchovnejším spôsobom. Dokazuje vám, akú moc má vaša vlastná predstavivosť!“

– **Penney Peirce**, autorka kníh *Leap of Perception*,
Frequency a *The Intuitive Way*

„Inna to znova dokázala. Jej kniha *Tajomstvo života plného zdravia a pohody* je plná poznatkov a jej metódy sú veľmi jednoduché, no vysoko účinné. Milujem jej knihy a zmeny, ktoré prinášajú do osobného života človeka. Vrelo odporúčam!“

– **Marvin Oka**, Behavioural Modelling Research Pty, Ltd.,
spoluautor knihy *mBRAINING*

„Knihu *Tajomstvo života plného zdravia a pohody* by si mal prečítať každý, kto túži po optimálnom zdraví, chce sa stať liečiteľom, snaží sa zjednotiť svoju myseľ, telo a ducha do jedného celku a chce byť na vrchole evolučného bytia.“

– **Rev. Nirvana Reginald Gayle**, duchovný a riaditeľ
Centra duchovného života Guidance v Los Angeles
a autor knihy *God Sings My Soul*

INNA SEGAL



TAJOMSTVO
ŽIVOTA
PLNÉHO ZDRAVIA
A POHODY

Odpovede na najdôležitejšie otázky
o zdraví, sebapoznání a vzťahoch





EZOTERIKA • POZNANIE • DUCHOVNÝ ROZVOJ

THE SECRET OF LIFE WELLNESS

Copyright © 2013 by Inessa Segal

Visionary Intuitive Healing ® is a trademark of Inessa Segal.

All rights reserved.

Slovak edition © 2014 by Eastone Group, a. s.

Translation © 2014 Beáta Ďuračková

Z anglického originálu *The Secret Of Life Wellness*, ktorý vydala Atria Books, divízia vydavateľstva Simon & Schuster v roku 2013, do slovenčiny preložila Beáta Ďuračková.

V roku 2014 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

Jazyková redaktorka: Erika Myslivcová

Zodpovedná redaktorka: Marianna Petrová

Tlač: Těšínská tiskárna, a. s.

www.eastonebooks.com

Informácie uvedené v tejto knihe sú určené na vzdelávacie účely, nie na určenie diagnózy, stanovenie alebo liečenie zdravotných problémov. Tieto informácie by nemali nahrádzať konzultácie s odborným lekárom. Obsah tejto knihy je určený ako doplnok k riadnej a zodpovednej liečbe stanovenej odborným lekárom. Autorka a vydavateľ nie sú zodpovední za akékoľvek zneužitie tohto materiálu.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukována ani šírená v žiadnej forme ani žiadnymi prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-246-6

Osud knihy *Tajomstvo života plného zdravia a pohody*
je v rukách Božích a ja ju venujem nekonečnej láske v nás.
Zároveň túto knihu venujem svojmu manželovi Paulovi,
ktorý ma inšpiruje, podporuje a bezpodmienečne miluje.

OBSAH

PREDSLOV XI

PREDHOVOR XIII

ÚVOD XV

I AKO SI ROZVÍJAŤ INTUÍCIU A OBNOVIŤ SVOJU VNÚTORNÚ SILU 1

- 1 Ako si rozvíjať schopnosť intuície 3
- 2 Ako milovať samého seba 17
- 3 Ako prijať svoje temné stránky a pracovať s vnútorným dieťaťom 29
- 4 Ako pochopiť hlavné archetypy a pracovať s nimi 41
- 5 Ako využívať energetické centrá v tele na liečenie a duchovný rozvoj 51
- 6 Ako si zlepšiť zdravie pomocou myšlienok a emócií 73

II AKO OBJAVIŤ POSLANIE SVOJEJ DUŠE 83

- 7 Ako nadviazať spojenie a komunikovať so svojou dušou 85
- 8 Ako sa napojiť na vyššiu energiu a chrániť sa 93
- 9 Ako zažiť bezpodmienečnú lásku 97
- 10 Ako spoznať a prilákať k sebe spriaznené duše a duševné dvojča 103
- 11 Ako nazrieť do minulých životov a vyliečiť ich 117
- 12 Ako zistíte, aké je vaše životné poslanie 127

III AKO ZMENIŤ VZŤAHY VO SVOJOM ŽIVOTE

137

- 13 Ako si do života prilákať milujúceho partnera 139
- 14 Ako si vytvoriť harmonický vzťah 149
- 15 Ako sa fyzicky pripraviť na tehotenstvo 157
- 16 Ako vychovať zdravé a sebaisté deti 165
- 17 Ako si vyčistiť svoj priestor a príbytok 175
- 18 Ako zarobiť viac peňazí a dosiahnuť v živote úspech 181

IV AKO SA ZBAVIŤ ZBYTOČNEJ ZÁŤAŽE

193

- 19 Ako milovať svoje telo a dosiahnuť ideálnu hmotnosť 195
- 20 Ako si vyliečiť zlomené srdce 205
- 21 Ako sa vyrovnáť so žiaľom, smrťou a stratou 211

ZÁVER 225

POĎAKOVANIE 227

PRÍLOHA – AKO POUŽÍVAŤ LIEČEBNÉ POSTUPY

V KAŽDODENNOM ŽIVOTE 231

POZNÁMKY 235

O AUTORKE 237

INÉ DOSTUPNÉ DIELA AUTORKY 238

PREDSLOV

INTUÍCIU MÁME VŠETCI VRODENÚ, ale na rebríčku schopností, ktoré nám spoločnosť a vzdelávací systém pomáhajú rozvíjať, sa intuícia nachádza na nízkej priečke. Väčšina z nás sa spolieha na ľudí, o ktorých si myslí, že majú „dar“ intuície. Ale nemalo by to tak byť, pretože intuícia nie je dar. Každý z nás pri narodení dostal do vienka schopnosť intuície, no ako si ju dokážeme rozvíjať, závisí iba od nás.

Určite nebudem preháňať, ak poviem, že denne zažívame nevysvetliteľné pocity, ktoré nazývame „tušeniami“, no v skutočnosti sú to prejavy nerozvinutej intuície, ktorá sa v nás a cez nás snaží prejaviť, ako naša prirodzená súčasť. V knihe *Tajomstvo života plného zdravia a pohody* nás Inna Segal učí odhaliť vlastnú intuíciu a využívať ju vo všetkých oblastiach života.

Intuícia sa nedá vedecky vysvetliť, pretože podstata tohto fenoménu nie je vedecky podložená a presahuje ľudskú logiku. Ale naša globálna spoločnosť je presvedčená, že odpovede na výzvy života v dvadsiatom prvom storočí môžeme nájsť iba v empirických dôkazoch, ktoré nám poskytujú veda a technika. Svetové spoločenské systémy, ako vlády, armády či tradičná západná medicína, sa v prípade potreby tajne obracajú na jasnovidcov, kým obyčajní ľudia pri hľadaní všelieku a odpovedí bežne navštevujú rôznych šamanov, liečiteľov a veštcov (či ľudí, ktorí dokážu komunikovať so zvieratami). Dokonca aj tí najväčší vedci sa niekedy dostanú do stavu, keď musia čakať na vnuknutie, akýsi záblesk intuície vychádzajúci z vnútra. Intuíciu, jednu z najjemnejších energií akú v sebe máme, dokážeme priamo využívať. Čo už môže byť praktickejšie a presnejšie?

Je dôležité si uvedomiť, že intuícia presahuje uvažujúcu, analytickú, vzdelanú myseľ, ktorá často podlieha piatim zmyslom a obmedzenému vnímaniu. Logika je spôsob, akým myseľ interpretuje realitu, intuícia je zase spôsob, ako duša realitu prežíva. Pomocou intuície dokážeme presiahnuť myseľ a dostať sa k čistému, krištáľovo jasnému poznaniu. Múdrostou fyzického tela je inštinkt a intuícia je múdrostou duševného vedomia.

Inna nám vďaka svojej vlastnej skúsenosti dáva nádej, keď tvrdí: „Intuícia je vlastne prirodzená a môže ju mať každý, kto je ochotný venovať dostatok času a energie jej zdokonaľovaniu.“ Intuícia je jednou z najpraktickejších a najdôležitejších vlastností, ktoré by sme si mali rozvíjať, pretože nám pomáha vo všetkých oblastiach života. Je úžasné, že ju netreba získavať alebo čerpať z nejakého vonkajšieho zdroja. Máme ju vo svojom vnútri, tak ako strom, ktorý čaká ukrytý v semienku na dostatok výživy, aby mohol vyrásť.

Intuícia je naším vnútorným „prozreteľným“ okom, ktoré nás vždy vedie správnym smerom. Nepoužíva žiadne metodické postupy, jednoducho sa riadi pravdou ako takou. Ak prijmete pozvanie od Inny, môžete si s dôverou očistiť šošovku svojho vnútorného intuitívneho oka, podieľať sa na vlastnom uzdravení a preberať zodpovednosť za vlastný duchovný rast a zrelosť, ktoré sú v tomto kritickom období ľudskej histórie už takmer nevyhnutnosťou pre každého. Ak sa budete riadiť jej učením, podporíte a posilníte svoj prirodzený dar intuície. Pomocou sily skrytej v nežnosti sebalásky vás kniha *Tajomstvo života plného zdravia a pohody* privedie k vševediacej sile intuície, k samotnému nebeskému bozku inšpirácie.

– MICHAEL BERNARD BECKWITH

PREDHOVOR

KNIHA *TAJOMSTVO ŽIVOTA PLNÉHO ZDRAVIA A POHODY* hovorí o tom, ako vyliečiť, zmeniť a milovať svoj vlastný život! Mojm zámerom je vás inšpirovať, aby ste využívali svoju predstavivosť a aplikovali na seba a svoj život princípy zdravého života a rozvíjali sa.

Väčšina informácií, skúseností a postupov v tejto knihe vychádza z novej metódy nazvanej intuitívne liečenie pomocou vizualizácií, ktorú som vytvorila po tom, ako som sama seba vyliečila a zmenila si život. Keď som si liečila závažné bolesti chrbta, tráviace problémy, psoriázu a stavy úzkosti, objavila som v sebe schopnosť naladiť sa na svoje fyzické telo, ale aj napojiť sa na múdrosť svojej duše. Cvičením som si vyvinula schopnosť presne „vidieť“, cítiť a prijímať vnuknutia o fyzickom, emocionálnom a energetickom stave iných ľudí. Dokázala som vycítiť príčiny jednotlivých chorôb ľudí na základe toho, čo v živote zažili a ako dokázali spracovávať informácie.

Moja schopnosť vnímať tieto jemné sféry mi tiež umožnila zostaviť veľmi účinné ale pritom jednoduché postupy, ktoré môžu ľuďom pomôcť vyliečiť ich zdravotné problémy, zbaviť sa obmedzujúcich emócií, pracovať s farbami a energiou, spojiť sa so svojím podvedomím a preprogramovať ho. Mojm zámerom vždy bolo pomáhať ľuďom rozvíjať si vlastnú intuíciu a prakticky ju využívať vo svojom živote, pomáhať im liečiť samých seba, zmeniť sa a rozvíjať pomocou vizualizácie.

Prečo som napísala túto knihu

Kniha *Tajomstvo života plného zdravia a pohody* je založená na mnohoročných skúsenostiach, ktoré som získala počas kurzov intuitívneho liečenia pomocou vizualizácií, počas sedení s klientmi, pri práci s lekármi a iným zdravotníckym personálom, z výskumov, z vlastnej skúsenosti, počas ciest a z vnuknutí od duchovného radcu. Rozhodla som sa napísať

túto knihu ako odpoveď na neustále sa opakujúce otázky, ktoré mi kladli absolventi mojich seminárov a liečebných terapií a ktoré mi prichádzali v e-mailoch a prostredníctvom sociálnych aj tradičných médií.

Za tie roky som zistila, že nezáležalo na tom, v ktorej časti sveta som prednášala, otázky ľudí o zásadných životných problémoch boli takmer vždy rovnaké. Väčšinu ľudí zaujímal, ako myšlienky a emócie ovplyvňujú ich zdravie, a či sa dokážu sami vyliečiť. Častou témou bolo, ako sa zbaviť stresu a starostí, ale aj ako nájsť zmysel života a stať sa úspešným. Všetci chceli vedieť, ako uplatniť moje učenie v rôznych oblastiach svojho života.

Dostávala som tisíce otázok, ktoré som postupne zaradila do rôznych kategórií. Keďže mnohé otázky boli veľmi podobné, pridelila som ich k dvadsaťjeden najčastejšie sa opakujúcim tematickým okruhom a sformulovala som k nim titulnú otázku obsahujúcu základnú informáciu, ktorú sa ľudia chceli dozvedieť. Každá kapitola obsahuje moje postrehy, príklady z praxe, praktické rady a liečebné postupy.

Rovnako, ako je moja predošlá kniha *Čo vám hovorí vaše telo* pre mnohých významnou pomôckou na zlepšenie zdravotného stavu, želám si, aby aj *Tajomstvo života plného zdravia a pohody* slúžila ľuďom ako praktická príručka pri zavádzaní zmien v dôležitých oblastiach ich života. Zameriava sa na citlivé témy, ako sú láska k sebe samému, zlepšenie medziľudských vzťahov, dosiahnutie ideálnej hmotnosti, posilnenie intuície, výchova sebaistých detí, dosiahnutie finančnej istoty a mnohé iné. Vždy zdôrazňujem, že zdravotný stav vášho tela odzrkadľuje to, čo v živote prežívate, a životná pohoda závisí od fyzickej pohody. Ak dôjde k zlepšeniu v jednej oblasti, nevyhnutne a výrazne sa polepší aj tej druhej.

ÚVOD

KNIHA *TAJOMSTVO ŽIVOTA PLNÉHO ZDRAVIA A POHODY* nie je len zbierkou odpovedí na niektoré z najčastejších otázok o živote, ale je aj súčasťou narastajúceho celosvetového trendu, ktorý podnecuje a učí ľudí, aby sa stali vizionármi, našli cestu k svojej vnútornej múdrosti a zmenili svoj život. Je to interaktívna pomôcka obsahujúca účinné procesy a liečebné frekvencie, ktoré ľuďom umožnia žiť lepším životom. Stále viac jednotlivcov, ale aj celých ľudských spoločenstiev je pripravených na zásadný posun vo vedomí. Sme pripravení nájsť nové spôsoby života, ktoré sú praktické, plné lásky, pokoja, jednoty a zdravia. Na svoje osobné, ale aj globálne problémy sme pripravení nachádzať citlivejšie, duchovnejšie a uvedomelejšie riešenia. Potrebujeme nové smerovanie!

Zámerom tejto knihy (ako aj ostatných mojich kníh, audionahrávok, terapeutických kariet a seminárov) je vás postupne a trpezlivo podporovať v tom, aby ste sa naučili dôverovať svojej intuícii a odvážne viedli zmysluplný život plný inšpirácií.

Celé roky sa ma nespočetné množstvá študentov pýtali, kde by sa mohli dozvedieť viac o témach, ktorým sa venujem v nasledujúcich kapitolách. Hoci som im občas odporučila niektoré významné diela, ktoré som sama čítala, často sa sťažovali, že ich nevedia nájsť alebo neboli preložené do ich jazyka, či jednoducho nemajú čas čítať také množstvá kníh, aké som im vymenovala. Mnohé z mojich poznatkov nenájdete v knihách iných autorov, pretože som ich získala vďaka svojej schopnosti nazrieť do tiel a energetických polí iných ľudí, ako aj vďaka mojim vlastným skúsenostiam, víziám a hlasu mojej vnútornej múdrosti.

Preto sa nesmierne teším, že vám môžem ponúknuť takú vzácnu rozmanitosť tematických okruhov v jednej knihe. Obsahuje citlivé a rôznorodé témy, napríklad: ako si nájsť milujúceho partnera, ako sa pripraviť na tehotenstvo, ako vychovať sebaistejšie a šťastnejšie deti, a mnohé iné. Hoci sa vás niektoré oblasti môžu týkať iba v určitých

obdobíach vášho života, všetky sú dôležité, preto vám vrelo odporúčam prečítať si všetky kapitoly, pretože môžu obsahovať významné poznatky a postupy dôležité pre vaše vyliečenie a ďalší rozvoj.

Informácie v tejto knihe sú v súlade so smerovaním, ktoré nás povzbudzuje, aby sme k sebe boli nežnejší, počúvali intuitívne signály svojho tela, žili pokojnejším, duchovnejším, zdravším životom, aby sme relaxovali, boli viac v spojení s prírodou a ochraňovali ju.

Ako používať túto knihu

V tejto knihe opisujem rôzne spôsoby, ako sa dokážete spojiť so svojou intuíciou, otvoriť si srdce, počúvať svoju dušu a začať žiť zdravo a pokojne. Hoci nie je potrebné, aby ste čítali jednotlivé kapitoly v tejto knihe v takom poradí, ako sú napísané, môže to však byť pre vás užitočné, pretože sa v nich nachádza mnoho dôležitých informácií, na ktoré ďalšie kapitoly nadväzujú. Aj keď si budete myslieť, že danej téme dokonale rozumiete, odporúčam vám prečítať si ju, pretože vám môže pripomenúť niečo, čo už ste vedeli, alebo v nej môžete objaviť chýbajúci kúsok zo skladačky svojho života.

Prvá časť knihy sa zameriava na rozvíjanie schopnosti intuície a opätovné získanie vnútornej sily. V rámci nej by ste si mali zdokonaľiť svoje intuitívne schopnosti, oboznámiť sa so svojimi tmavými stránkami, pracovať so svojimi energetickými centrami, zbaviť sa problematických emócií a stresov vo svojom živote a začať viac dôverovať vlastným schopnostiam.

Druhá časť vás nabáda, aby ste dokonale spoznali osud svojej duše. Naučíte sa, ako sa spojiť so svojou dušou, napojiť sa na vyššiu energiu, otvoriť sa bezpodmienečnej láske, ako lepšie porozumieť spriazneným dušiam, riešiť problémy z minulých životov a odhaliť svoje životné poslanie.

Tretia časť knihy je celá venovaná tomu, ako získať, vyliečiť a zmeniť vzťahy s milovanou osobou a deťmi, vzťah k peniazom a k svojmu okoliu. Verím, že keď pochopíte svoj život, začnete sa milovať a prijmete svoje životné poslanie, začnete žiť v prítomnosti a budete lepšie a praktickejšie zvládať problémy.

Posledná časť sa zaoberá rôznymi spôsobmi, ako sa zbaviť nadváhy, vyliečiť si zlomené srdce a ďalej žiť po strate blízkej osoby. Zároveň vás v nej vyzývam, aby ste učinili nové, posilňujúce rozhodnutia a zvážili možnosť, že smrť neznamena pre vašu dušu koniec.

Uvádzam mnohé zo svojich vlastných skúseností a príbehov mojich klientov, študentov, priateľov a členov rodiny, pretože verím, že príbeh dokáže inšpirovať a objasniť skutočné situácie lepšie ako akákoľvek teória. Príbeh dokáže navyše zvýrazniť dôležité momenty a rozšíriť vašu myseľ, aby pochopila, čo všetko je možné.

Keď si prečítate celú knihu, môžete začať pracovať s tými časťami, ktorým chcete venovať viac pozornosti.

Ako vykonávať jednotlivé postupy

Tak ako v mojej predošlej knihe *Čo vám hovorí vaše telo*, aj teraz som zostavila postupy, ktoré využívajú všetky vaše zmysly a mnohé aspekty vašej bytosti. Postupy z tejto knihy môžete, samozrejme, ľubovoľne kombinovať s postupmi z knihy *Čo vám hovorí vaše telo*, *Tajný jazyk farieb (The Secret Language of Color Cards)*, s akoukoľvek z mojich audio-nahrávok, a/alebo s inými prostriedkami alebo metódami, ktoré už používate. Ja som skombinovala vnútornú múdrosť so zámerom, vizualizáciu, liečenie farbami, meditáciu, dychové cvičenia, liečenie dotykom, akupresúru, jogu prstov, liečbu zvukom a postupy na uvoľnenie emócií.

Snažila som sa, aby všetky postupy v tejto knihe boli veľmi jednoduché a aby vám na ich vykonanie stačila iba chvíľka. Keď ich budete vykonávať, začnete v sebe aj vo svojom živote pociťovať veľké zmeny.

Odporúčala by som vám, aby ste si počas čítania tejto knihy robili poznámky a zaznačili si tie časti, na ktorých by ste potrebovali popracovať. Je veľmi dobré značiť si aj všetky dosiahnuté pokroky v rôznych oblastiach vášho života.

Väčšina postupov obsahuje očistnú formulku, ktorá zvyčajne začína slovami „vnútorná liečivá inteligencia“. Takto nazývam vyššiu inteligenciu, božskosť, zdroj, dušu alebo čokoľvek, čo považujete za našu prirodzenú podstatu. Ak sú vám akékoľvek konkrétne slová v postupoch neprirodzené, pokojne ich zmeňte a používajte svoje vlastné.

Na konci každej očistnej formulky by ste mali opakovať slovo „VYČISTIŤ“, aby ste sa uvoľnili a očistili od nahromadenej stuhnutej energie. V angličtine je od slova „clear“ (vyčistiť, uvoľniť), ktoré ja používam, odvodený aj výraz „clarity“ (jasnosť, zrozumiteľnosť), takže zmyslom je uvoľniť strnulosť a získať jasnú myseľ. Ak chcete dosiahnuť čo najlepší výsledok, je dôležité, aby ste slovo „VYČISTIŤ“ opakovali niekoľkokrát, čo môže trvať aj pol minúty až minútu. Chápte to tak, akoby ste chceli vyčistiť svoje vnútorné prostredie. V iných jazykoch je potrebné nájsť vhodný výraz alebo slová, ktoré by vyjadrovali túto podstatu.

Pokojne si môžete vymyslieť aj vlastné očistné slovo. Ak tak urobíte, myslite na to, aby toto slovo bolo pozitívne a prinášalo vám pri opakovaní dobrý pocit. V niektorých postupoch som použila slová *pokoj*, *svetlo* alebo *odovzdať sa*. Najdôležitejšie je, aby ste sa počas vykonávania týchto očistných procesov cítili príjemne a dokázali sa úplne uvoľniť.

Ako zistíte, že postup funguje?

Keď sa zbavíte stagnácie, telo vám môže vyslať jeden z nasledujúcich signálov o tom, že veci sa dali do pohybu: šteklenie, zívanie, mierna bolesť, zvýšené napätie, pocit úľavy, chlad, horúčava, lepšie uvedomenie si svojho tela, získanie dôležitých vnuknutí, kašeľ, smäd, ospalosť, hlad, pocit zvýšenej nervozity alebo väčšieho pokoja, pocit ťažoby alebo ľahkosti, zahliadnutie farieb alebo svetelných lúčov, pocit tepla ako zo slnečných lúčov, zachytenie vône, svrbenie, kýchanie, triaška, závrat, pocit prázdnoty a tak ďalej.

Vaše telo vám môže aj vlastným jedinečným spôsobom dať najavo, že nastáva uvoľnenie. Určite to spoznáte, keď zvolníte tempo a sústredíte sa. Ak ste sa nikdy predtým neskúšali takýmto spôsobom liečiť, môže vám chvíľu trvať, kým začnete byť vnímavejší alebo sa zbavíte ochranných vrstiev, ktoré ste si počas života vytvorili, a pocítite niečo silnejšie. Buďte, prosím, vytrvalí a trpezliví.

Keď sa vám podarí preniknúť do hĺbky, zažijete vo svojom živote veľký posun.

Vyskúšajte fungujúce postupy

Najväčší úžitok z práce s touto knihou sa dostaví, keď budete vykonávať postupy opísané v jednotlivých kapitolách. Dlhé roky pracujem s ľuďmi, ktorým pomáhám naladiť sa na ich telá a energetické polia, aby som tak lepšie pochopila, ako ich zbaviť bolesti, pomôcť im vyrovnať sa s nepríjemnými pocitmi, otvoriť im srdcia, zažiť zázračné vyliečenie z choroby, zmeniť ich obmedzený pohľad na peniaze, pomôcť im odpustiť rodine, posilniť ich schopnosť intuície a spojiť sa so zdrojom ich vnútornej inteligencie.

Postupy, ktoré uvádzam v knihe *Tajomstvo života plného zdravia a pohody*, sú overené a zdokonalené a zostavila som ich pre vás, aby ste sa mohli vyliečiť, zmeniť a posilniť svoj život. Uvádzam aj niekoľko odporúčaní, ako s týmito postupmi pracovať. Pozorne si ich, prosím, prečítajte a použite ich takým spôsobom, ktorý bude účinne fungovať vo vašom vlastnom živote.

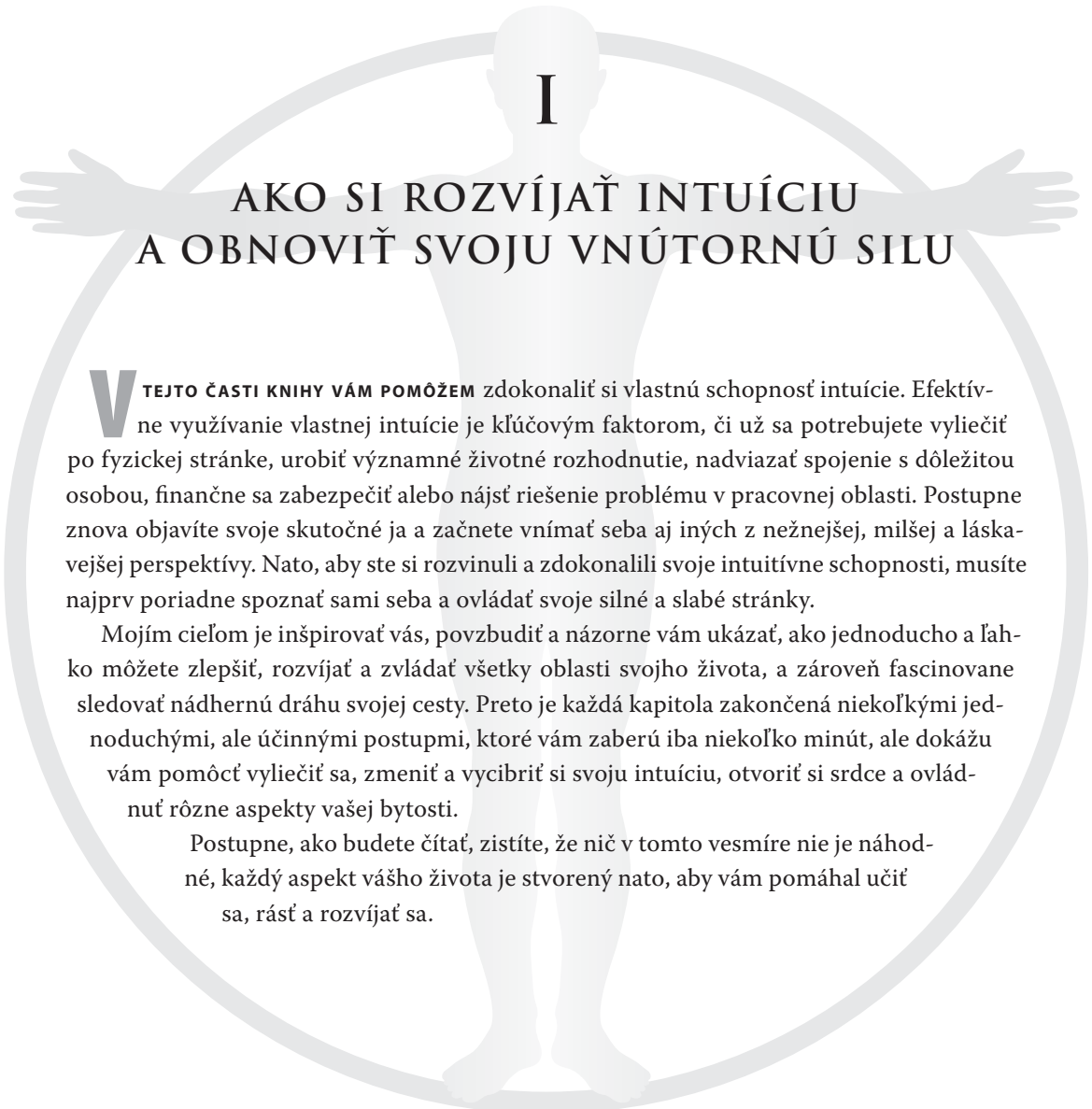
Keď si preštudujete túto knihu a budete pravidelne vykonávať odporúčané postupy, posilníte si intuíciu, napojíte sa na zdroj vyššej energie a budete ju využívať, naučíte sa vyčistiť si priestor okolo seba a chrániť sa pred ťažkou, stuhnutou energiou. Zistíte, ako sa dá vyliečiť zlomené srdce, nájsť si milujúceho partnera a zažiť harmóniu v existujúcom vzťahu.

Či už vás trápia ťažké emócie, učíte sa zbaviť sa stresu, čistíte si energetické centrá, snažíte sa spojiť s múdrosťou svojej duše alebo potrebujete nádej a inšpiráciu, odporúčam vám využiť túto knihu ako interaktívny zdroj, ktorý vám môže pomôcť uzdraviť sa, zmeniť a užívať si život.

Kniha ako interaktívna pomôcka

Táto kniha nie je len obyčajnou knihou, ale ponúka interaktívny zážitok. Pomocou svojho smartfónu si môžete naskenovať QR kódy umiestnené v jednotlivých častiach tejto knihy a získať prístup k audionahrávkam na mojej webovej stránke, kde podrobnejšie vysvetlím niektoré myšlienky či koncepcie a pomáham vám prejsť niektorými procesmi. Objavte inšpirujúce príbehy, múdre rady a skúsenosti mnohých ľudí z celého sveta, ktorí využívajú postupy z tejto knihy a z kurzov intuitívneho liečenia pomocou vizualizácií.

Pozývam vás na svoju webovú stránku InnaSegal.com, kde pravidelne dopĺňam nové a dôležité informácie.



I

AKO SI ROZVÍJAŤ INTUÍCIU A OBNOVIŤ SVOJU VNÚTORNÚ SILU

V TEJTO ČASTI KNIHY VÁM POMÔŽEM zdokonaľiť si vlastnú schopnosť intuície. Efektívne využívanie vlastnej intuície je kľúčovým faktorom, či už sa potrebujete vyliečiť po fyzickej stránke, urobiť významné životné rozhodnutie, nadviazať spojenie s dôležitou osobou, finančne sa zabezpečiť alebo nájsť riešenie problému v pracovnej oblasti. Postupne znova objavíte svoje skutočné ja a začnete vnímať seba aj iných z nežnejšej, milšej a láskavejšej perspektívy. Nato, aby ste si rozvinuli a zdokonalili svoje intuitívne schopnosti, musíte najprv poriadne spoznať sami seba a ovládať svoje silné a slabé stránky.

Mojím cieľom je inšpirovať vás, povzbudiť a názorne vám ukázať, ako jednoducho a ľahko môžete zlepšiť, rozvíjať a zvládať všetky oblasti svojho života, a zároveň fascinovane sledovať nádhernú dráhu svojej cesty. Preto je každá kapitola zakončená niekoľkými jednoduchými, ale účinnými postupmi, ktoré vám zaberú iba niekoľko minút, ale dokážu vám pomôcť vyliečiť sa, zmeniť a vycibriť si svoju intuíciu, otvoriť si srdce a ovládať rôzne aspekty vašej bytosti.

Postupne, ako budete čítať, zistíte, že nič v tomto vesmíre nie je náhodné, každý aspekt vášho života je stvorený nato, aby vám pomáhal učiť sa, rásť a rozvíjať sa.

AKO SI ROZVÍJAŤ SCHOPNOSŤ INTUÍCIE

*Veľa som počul/a o schopnosti intuície, je pravda, že ju má každý?
Ako si môžem rozvinúť svoju schopnosť intuície a zistiť rozdiel
medzi intuíciou a bežnými myšlienkami?*

INTUÍCIA MÔŽE BYŤ vaším riadiacim mechanizmom, vaším spojením s neviditeľnými, prchavými a nadpozemskými sférami existencie. Mať intuíciu znamená, mať schopnosť nalaďiť sa na svoje telo, dušu alebo vyššie Ja a počúvať ich múdre rady, rozpoznať ich signály a robiť správne rozhodnutia. Intuitívne vnuknutia môžu prichádzať, keď bdiete, počas meditácií, v snoch, v sprche, pri cvičení, pri spojení sa so svojím telom alebo počas relaxácie. Možno svoju intuíciu pocítite skôr počas meditácie, ale môže sa prejaviť kedykoľvek, aj v čase krízy.

Mona Lisa Schulz vo svojej knihe *Prebudenie intuície* píše: „Intuícia je vnútorná forma vnímania vecí tohto sveta, ktoré nemáme priamo pred očami. Je to vnútorný zrak, forma načúvania, telesný vnem a emócia. Je spoločná pre všetky ostatné zmysly a je ich vylepšením. Intuíciu od ostatných zmyslov odlišuje jedinečná forma, akou sa prejavuje u každého človeka.“¹

Rozdiel medzi bežnými myšlienkami a intuíciou

Rozdiel medzi bežnými myšlienkami a intuíciou je v kvalite získanej informácie. Myšlienky prichádzajú a odchádzajú, ale intuícia zvyčajne býva trvalým pocitom. Myšlienky sú povrchné, ale intuícia je hlbšia, je to akési vnútorné poznanie. Myšlienky sú zvyčajne výsledkom jednoduchého, priameho myslenia, zatiaľ čo intuícia je spontánna a prirodzená. Myšlienky sú prchavé, ale intuíciu často sprevádzajú aj telesné vnemy a nevysvetliteľné udalosti.

Intuícia vám nemusí nevyhnutne vyslať taký signál, aký ste očakávali. To je jedna z príčin, prečo máte tendenciu ju ignorovať.

Intuícia sa rozvíja vtedy, keď ste ochotní všímať si svoje pocity a vnímať svoje tušenia. Je to ako trénovať sval, čím viac intuíciu používate, tým viac istoty nadobudnete a tým silnejšie budú vaše inštinkty. Obrovská sila intuitívnych vnuknutí väzí v ich schopnosti zmeniť spôsob vášho konania a tým aj váš život.

Vaša intuícia sa prebudí, keď budete ochotní prijať svoju citlivosť, precítiť svoje emócie a spojiť sa s prírodou. Keď sa uvoľníte a dovoľíte si spojiť sa so svojím telom, začnete sa na celý svet okolo aj na svoj vnútorný svet dívať z inej perspektívy. Začnete si všímať signály, ktoré vám bude dávať vaše telo, ale aj nekonečná inteligencia univerza a vaša duša. Intuícia vzrastie, keď sa zbavíte svojich ochranných vrstiev a otvoríte sa skrytému svetu zázrakov, kde je možné všetko. Je to nadčasová sféra radcov a anjelských pomocníkov, v ktorej sa môže všetko okamžite zmeniť. V tejto neobvyčajnej realite nekonečných možností nepodlieha nič zákonitostiam času, priestoru ani gravitácie.

Ako spoznať intuíciu

Keď som sa pýtala účastníkov mojich kurzov, ako spoznajú, či ide o intuitívne vnuknutie, väčšina tvrdila, že pociťujú istotu, akési poznanie, ktoré prichádza zrazu, je skôr pocitové a nemusí sa nevyhnutne zakladať na logike, ani súvisieť s predošlými poznatkami o danej záležitosti. Môžete nečakane pochopiť nejakú víziu, príčinu nejakého problému alebo dostať odpoveď na to, čo máte urobiť. Niektorí dokonca pociťujú šteklenie alebo zmenu teploty, cítia vône alebo nejakú chuť v ústach. Iní zase počujú zvuky, dostávajú znamenia prostredníctvom univerzálnych symbolov alebo využívajú karty, channeling, astrológiu, numerológiu, sny a iné metódy. Každý je iný a dostáva informácie jedinečným spôsobom.

Intuícia sa stane vašim kompasom, akýmsi navigačným zariadením, ktoré zvýši vašu flexibilitu a napravia vaše smerovanie na základe vnútornej múdrosti, ale aj vonkajších okolností vášho života. Aj keď vám radím, aby ste si touto knihou zlepšovali svoju intuíciu, zároveň nezabúdajte na to, že musíte používať aj svoj rozum, hlavne pri dôležitých rozhodnutiach.