

Radosťné srdce hojí rany.
Raz sa zasmiať pomáha viac
než trikrát užiť medicínu.

DOTYK

Jarmila
Mandžuková

LIEČI TELO, ÚSMEV DUŠU



Jarmila Mandžuková

20
DOTYK
LIEČI TELO,
ÚSMEV DUŠU

Všetky práva vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovat' mechanicky, elektronicky, fotokopírovaním alebo iným spôsobom rozširovania bez predchádzajúceho súhlasu majiteľov autorských práv.

Text © Jarmila Mandžuková 2014

Ilustrácie © Miriam Onderiková 2014

© Vydavateľstvo Príroda, s. r. o., Bratislava 2014

Z českého originálu *Dotek léčí tělo, úsměv duši* preložila Mgr. Lubica Janeva
Návrh obálky Thomas Books, s. r. o./Shutterstock.com

Prvé vydanie

Vydalo Vydavateľstvo Príroda, s. r. o., Bratislava v roku 2014

Zodpovedná redaktorka Irena Repášová

Jazyková redaktorka PhDr. Zora Špačková

Manažérka výroby Darina Mrláková

Tlač Kasico, a. s., Bratislava

Číslo publikácie 9391

ISBN 978-80-07-02386-4

Túto knihu kúpite vo všetkých dobrých kníhkupectvách v celej Slovenskej republike alebo si ju môžete objednať na adrese:

Vydavateľstvo Príroda, s. r. o., Koceľova 17, 821 08 Bratislava 2

Tel./fax: 02/55 42 51 60

e-mail: obchod@priroda.sk

www.priroda.sk

OBSAH

Úvod	4
My a svet okolo nás	5
Polarita života	6
Negatívne emócie spôsobujú choroby	8
Dobrá myseľ je pol zdravia	10
Miluj blízneho svojho	14
Majte radi sami seba	16
Keď som začal skutočne milovať sám seba	18
Telo je váš priateľ	19
Uvoľnite sa, prosím	24
Liečivá energia	27
Ak si dobiť baterky	30
Aktivujte svoje liečivé sily	33
Dotyk lieči telo aj dušu	34
Ruky ako liek	38
Všetko je vo vašich rukách	39
Úsmev lieči dušu (i telo)	89
Kúzlo ľudského úsmevu	89
Liečivý humor a smiech	92
Nedostatok smiechu škodí zdraviu	94
Naučte sa smiať	99
Liečivý vnútorný úsmev	106
Múdrych rád nie je nikdy dosť, najmä smiechu a humoru	114
Použitá literatúra	120

Úvod

Milí čitatelia,

pred tisíckami rokov staroveký lekár Hippokrates vyhlásil, že *príroda lieči a lekár je jej sluha*. V súčasnosti navštevujú lekárov zástupy rozboľavených ľudí, trpiacich na rozličné choroby, ktorí sú presvedčení, že zdravie získajú iba u lekára, v lekárni alebo v nemocnici. Pre väčšinu pacientov predstavuje lekársky predpis potvrdenku na zaručené zdravie bez toho, aby pritom venovali pozornosť významu prirodzených liečivých síl. Uskutočnené analýzy preukazujú, že až päťdesiat percent pacientov trpí poruchami, ktoré by mohli zvládnuť vlastnými silami. Ako? Často by viac než reklamou zviditeľnená zázračná pilulka pomohla zmena životného štýlu, starostlivo vybraná a pestrá strava, alternatívne metódy liečby alebo špeciálny samoliečiteľský program, ktorý tu ponúkam.

Táto kniha prináša cenné informácie a rady, vďaka ktorým môžete využiť vlastnú energiu na zmiernenie chorôb, bolesti a nepohodlia, čo so sebou prináša dnešný moderný spôsob života. Uvedené techniky a cvičenia vám poskytnú širokú škálu pozitívnych účinkov od relaxácie a získania lepšej duševnej pohody až po zlepšenie činnosti mnohých orgánov a odstránenie zdravotných ťažkostí, s ktorými sa bežne stretávate. Zistíte, že na dosiahnutie veľkého účinku niekedy stačia jednoduché prostriedky. Kniha je určená každému, kto už niekedy ochorel, kto sa chce vyvarovať chorôb, byť zdravý a žiť spokojným životom.

Poznajte úžasnú silu vlastných liečivých síl a buďte zodpovední za svoje telo. Majte otvorenú myseľ a buďte ochotní zmeniť vzťah k svojmu telu a zdraviu. Kto dokáže sám seba rozmaznávať a starať sa o svoje fyzické aj duševné zdravie, ten sa cíti vo svojej koži, je sám so sebou vyrovnaný a žije harmonickým životom. Touto knihou by som chcela posilniť vaše šance, že prežijete dlhý, vitálny a zdravý život.

Jarmila Mandžuková
www.jmandzukova.cz

Poznámka

Cieľom tejto knihy nie je nahradiť lekársku starostlivosť. Ak trpíte dlhodobými a vážnymi zdravotnými problémami, vždy je dôležité poradiť sa s ošetrojúcim lekárom.

MY A SVET OKOLO NÁS

Život nie je ani dobrý, ani zlý. Je iba taký, aký si ho sami spravíme.

Andrew Carnegie

Neviem, aký názor máte na všetko, čo sa deje okolo nás, ale ja z toho veľmi veľkú radosť nemám. Dosť ma znepokojuje, že náš svet ovládajú povrchné a intrigánske metódy a vrcholom úspechu a obdivu je biznismen, človek vlastniaci moc a peniaze. Ak má tučné bankové konto, je nadmieru dôležitý. Najväčšia súťaživosť vládne v politike a vo svete financií, ale aj bežný človek vynakladá obrovské množstvo energie na súperenie s ostatnými. Celý život niekam smerujeme a stále sa za niečím ženieme, ale už ani nevieme, kam vlastne ideme. Snažíme sa od života uchmatnúť čo najviac. Informačný vek a dnešný hektický životný štýl z nás urobil vorkoholikov, sme dostupní takmer nepretržite a nasadené životné tempo a pracovné preťaženie narúša harmóniu nášho tela aj mysle.

Človek, ktorý sa stále za niečím ženie a nedokáže sa uvoľniť a relaxovať, je unavený a nemôže si vybudovať dostatok obranných síl proti chorobám. Kto príliš usilovne pracuje, ten rýchlo je aj rýchlo číta a rýchlosť sa stáva jeho prirodzenou vlastnosťou až posadnutosťou. Mnoho vecí robíme mechanicky až automaticky, zo života sa nám pozvoľna vytráca nadšenie a radosť. Skutočne nám to stojí za to? Sme naozaj ochotní vybrať zo svojho životného konta niekoľko rokov, len aby sme zarobili viac peňazí, získali viac zákazníkov, urobili dojem na svojho šéfa alebo si kúpili lepšie auto, ako má náš sused? To všetko spravidla prináša iba neustále napätie, stres, nervozitu, nevraživosť, závisť a ďalšie negatívne emócie a myšlienky, ktoré sa v našom organizme správajú ako vírus. V našom tele sa narúša rovnováha, s čím súvisia mnohé zdravotné ťažkosti. Všetci sa ženieme na vrchol, ale život nemôžeme dobývať ako Mount Everest, nemôžeme si ho podmaniť, ale musíme sa mu oddať a nezabúdať na pokoru a úctu.

Je tu ešte jeden faktor, ktorý má na nás neblahý vplyv. Dnešná spoločnosť existuje z nešťastia a iba málo ľudí si uvedomuje, ako zhubne na nás pôsobia oznamovacie prostriedky, ktorých prostredníctvom sa dozvedáme toľko strašných a negatívnych správ. Tie potom zaplavujú naše vedomie, vyvoláva-

jú úzkosť, smútok, strach a obavy. Z médií sa na nás každý deň valia vojnové konflikty, terorizmus, atómové zbrane, hospodárska kríza, ekologické a prírodné katastrofy a mnoho ďalších negatívnych informácií. Stále pripomínanie všeobecnej hrozby, tragické príbehy, utrpenie a s ním súvisiace pocity neistoty, pochybností a strachu môžu, predovšetkým citlivým jedincom, veľmi ublížiť. Ak podvedome cítime, že nie sme v bezpečí, naše telo reaguje tak, akoby hrozba bola skutočná, a to sa negatívne podpisuje na našom zdraví.

Vyskúšajte

- ♦ Mnohí sa často sťažujú na negatívne správy, ktoré sa šíria z médií, ale zabúdajú, že majú možnosť voľby, či tieto informácie pustia do svojej obývačky a do hlavy. Obmedzte alebo odstráňte podprahové vnímanie rozhlasu alebo televízie ako kulisy a z televíznych programov si vyberajte cielene tie, ktoré vám prosievajú a z ktorých máte dobrý pocit. Ak ste chorí, odporúčam vypustiť z vášho života spravodajstvo. Tento pôst vám určite prospeje. Nepropaguje totiž ľahostajnosť k vonkajšiemu svetu, ale práve naopak.

POLARITA ŽIVOTA

Život je príležitosť. Život je obrovský poklad
a človek ho iba tak vyhadzuje z okna.

Osho

Technika a veda sa uberajú míľovými krokmi vpred. Strachujeme sa o vzťahy, o financie, o budúcnosť, ktorá je viac ako neistá, prežívame stresy a zaplavujú nás negatívne pocity na úkor pozitívnych. Táto polarita alebo protiklad je súčasťou nášho každodenného života.

V priebehu dňa sa mnohokrát pohybujeme a kolíšeme medzi negatívnymi myšlienkami a emóciami. Zistilo sa, že ľudia sa cez deň z osemdesiatich percent venujú svojim starostiam a problémom a asi iba päť percent doprajú svojim želaniam, cieľom a pozitívnym predstavám. Od malička nás príklad dospelých trénoval len kritizovať, hodnotiť, karhať a odsudzovať. To nám ide

perfektne. Málo nás chválili a tento neblahý zvyk ďalej reťazíme a prenášame na svoje deti, lebo rodinné výchovné vzorce sa prekonávajú len veľmi ťažko. Neuvážené poznámky našich rodičov *Ty nič nevieš, Nič poriadne z teba nebude...* sa nám ukladajú hlboko v mysli a zanechávajú znížené sebahodnotenie. Ak často počúvame, že sme neschopní, nevyhnutne to vedie k tomu, že taký obraz nás samých prijme za svoj a začneme sa skutočne vnímať práve tak, ako to hovoria druhí. Podľa vypracovanej štúdie motivácie malých detí priemerné štvorročné dieťa dostane za deň asi tridsaťpäť pozitívnych motivácií a viac ako štyristo negatívnych motivácií. Nie sú to síce výsledky slovenského ani českého výskumu, ale ani v týchto krajinách by to asi nedopadlo inak. Ruku na srdce, spomeňme si, ako sa zhovárame so svojimi potomkami. Koľkokrát za deň ich napomíname a hrešíme alebo im niečo kategoricky prikazujeme? A koľkokrát ich aj seba samých pochváľime? Možno si to ani neuvedomujeme, ale samých seba karháme veľmi často. Mienka o vlastnej nedokonalosti, prehnaná sebakritika, nedostatok sebavedomia, výčitky, pochybnosti a pocit, že nie sme dosť dobrí, aby sme dosiahli spokojný život, úspech a šťastie, komplikujú život a bránia rozvoju. Je dôležité pochopiť, že aj keď sme spravili zlé rozhodnutia, v tej chvíli sme urobili to, čo nám pripadalo najlepšie. Je zbytočné rozčuľovať sa nad sebou a nie príliš šťastnou minulosťou. Chybu môže urobiť každý, dôležité je chyby si odpustiť a poučiť sa z nich. Pamätajme, že každá skúsenosť je cennou lekciou.

Sklamali nás niektorí ľudia? Cítíme sa ako obeť? Obviňujeme zo svojho nepriaznivého života svojich rodičov, partnera, deti? Nie sme schopní lásky, pretože nám kedysi ktosi ublížil? Je to vždy vina niekoho iného, že sa nám nedarí a nie sme šťastní, úspešní alebo zdraví? Sme ochotní prestať sa trápiť, keď sa zmenia ľudia okolo nás – manžel sa radikálne zmení, dieťa sa začne dobre učiť. Všetko, čo sa s nami v živote deje, sme si zvykli vysvetľovať ako pôsobenie vonkajších javov. Ak budeme stále hľadať vinu v iných ľuďoch, v ekonomickej kríze alebo v čomkoľvek okolo nás, sú to len naše výhovorky. Zaujíma nás tak veľmi pohodlnú pozíciu vedúcu k tomu, aby sme sami nerobili nič a iba čakali, či sa niekto alebo niečo zmení k lepšiemu.

Prijímajme druhých ľudí takých, akí sú, a netrvajme na tom, aby boli takí, akých ich chceme mať my. Vzťahy založené na našich očakávaniach vedú ku konfliktom, výčitkám a ďalším ťažkostiam, ktoré nám iba komplikujú život.

Do všetkých týchto problémov sa premieta nespokojnosť so sebou samými. Nie nadarmo sa hovorí, že *vzťahy s druhými ľuďmi odrážajú to, ako sa správame sami k sebe*. Ak chceme, aby nás prijímali takých, akí sme, musíme byť ochotní brať druhých ľudí takých, akí sú. Spisovateľ H. Jackson Brown múdro vyhlásil: *Nikdy nepodceňujte svoju schopnosť zmeniť samých seba. Nikdy nepreceňujte svoju schopnosť zmeniť druhých*.

NEGATÍVNE EMÓCIE SPÔSOBUJÚ CHOROBY

Ak nedokážeš ovládnuť hnev, ovládne on teba.

Anton Pavlovič Čechov

Život nám servíruje hromadu problémov a život väčšiny z nás neprebíha tak, ako by sme si priali. Neúspech, zlé zaobchádzanie, nehody na pracovisku, trápenie v rodine, problémy v manželstve, osamelosť, úraz, choroba či ďalšie nepriaznivé okolnosti nám môžu skutočne poriadne skomplikovať život. Zmierte sa so svojimi bolestivými skúsenosťami, nepodliehajte už sebadeštruktívnym myšlienkam a vzorcom správania. Negatívne myšlienky, všetky obavy, starosti a pochybnosti a všetko, čo vás ťaží a znepokojuje, sa správa ako vírus, narušuje rovnováhu vo vašom tele. Škodíte tak iba sami sebe.

Deti vyjadrujú svoj hnev bez zábran. Ako vyrastáme, snažíme sa svoj hnev potláčať a ten sa mení na nenávisť. Sídli v našich telách a zožiera najskôr našu myseľ a potom i naše telo. Zotrvávanie vo vzdore, zlobe, horkosti, žiarlivosti nám škodí viac než to, čo vyvolalo naše negatívne pocity. Negatívna myšlienka alebo emócia v mysli spustí tvorbu hormónov kortizolu a adrenalínu. Ich trvalo vysoká hladina sa môže časom prejaviť vo forme fyzických príznakov a telo tak bude náchylnejšie na choroby.

Pokúste sa neustále udržiavať dobrú myseľ a ani v hraničných situáciách nestrácajte zmysel pre humor. Vyrovnávajte sa cieľavedome s negatívnymi emóciami, ako sú hnev, zloba, žiarlivosť, závisť atď. Zbytočne vás zaťažujú, preto ich v sebe neživte a neskladujte. Dávajte prednosť zdravé-

mu rozumu a vysvetleniu problémov. Ak v sebe dusíte svoje emócie a nedokážete sa uvoľniť, relaxovať a upokojiť, hromadíte v sebe emocionálne odpadky. Choroba je forma protestu proti tomu, že ste urobili zo svojho organizmu smetisko. Spočiatku sa to môže prejavovať iba bolesťami hlavy, zvýšeným krvným tlakom, problémami s trávením a celkovou únavou. Je to varovanie, že organizmus už nie je schopný vydržať viac a je najvyšší čas zamyslieť sa nad svojím postojom k životu. Navyše všetko zlo, klebety, závisť, lakomosť atď., ktoré vypustíte do sveta, sa správajú ako rádiové vlny a určite sa vám vrátia s mnohonásobnou intenzitou.

Všetko je v hlave, počujeme, keď máme nejaký zdravotný problém. Lekárska veda vychádza zo skutočnosti, že čoraz viac chorôb má svojho spojenca v psychike. Netýka sa to iba všeobecne známych srdcových ťažkostí či žalúdočných vredov, ale mnohých ďalších, aj vážnych chorôb. Zistili sa psychosomatické príčiny vysokého krvného tlaku vo forme potlačovaného strachu z vecí, ktoré sa môžu stať, v prípade cukrovky to môže byť sklamanie alebo zármutok, čo spotrebúva energiu, a tým odčerpáva inzulín, ktorý produkujú bunky podžalúdkovej žľazy. Tak by sme mohli pokračovať ďalej, pretože veľká časť chorôb má svoj pôvod v hlave. Uvádza sa, že viac ako sedemdesiat percent všetkých chorôb nie je fyzického, ale tzv. psychosomatického pôvodu (psyché = duša a soma = telo). Okrem tradičných rizikových faktorov, ako sú vrodené genetické dispozície, životné prostredie, nedodržiavanie zásad zdravého životného štýlu, nevhodná životospráva a niektoré ďalšie činitele, je to teda predovšetkým naša psychika a nadmiera negatívnych vplyvov, ktoré majú najväčší podiel na hrozivom náraste chorôb vrátane civilizačných. Z nezvládnutého stresu, neustálych obáv, nevyriešených konfliktov, bolestivých skúseností a strachu vzniká trvalé psychické napätie, čo vedie k narušeniu telesných funkcií a zníženiu obranyschopnosti imunitného systému. Ak zároveň zabúdate na odpočinok a regeneráciu, na obzore je veľký problém. Zjednodušene povedané, väčšina chorôb vzniká z nerozumu, neopatrnosti a z nesprávneho zaobchádzania s vlastným telom. Telu stačí málo, aby obnovilo rovnováhu, aby sa uzdravilo. Niet však pomoci tomu, kto si nechce pomôcť sám.

DOBRA MYSEL' JE POL ZDRAVIA

Pesimista vidí ťažkosti pri každej príležitosti, optimista vidí
príležitosť v každej ťažkosti.

Winston Churchill

Určite poznáte dve staré príslovia *Dobrá myseľ je polovica zdravia* a *Veselou myseľou dobyješ svet*, ktoré nie sú iba otrepané frázy, ale dokázaný fakt. Ibaže dnes sa tomu hovorí pozitívne myslenie. Za otca pozitívneho myslenia sa považuje známy kňaz a učiteľ pozitívneho myslenia Joseph Murphy, ktorý vydal na túto tému mnoho publikácií. O pozitívnom myslení ste určite počuli, že je zdravé a užitočné. Dosť často sa tento termín chápe ako akési ružové okuliare, ktoré robia svet pekným, jednoduchým a nekomplikovaným a cez ktoré nevidno nijaké problémy. To však nie je pozitívne myslenie. Definícia pozitívneho myslenia hovorí, že pozitívne myslieť alebo hovoriť znamená vyjadrovať sa v pojmoch, čo opisujú situáciu, ktorú chceme dosiahnuť.

Moc pozitívneho myslenia je v poslednom období veľmi preberanou témou, lebo ľudia si uvedomujú silu, ktorú v seba skrýva tento spôsob myslenia a ako značne ovplyvňuje naše životy. Je to umenie vidieť na životných situáciách klady namiesto záporov a umenie motivovať sa do lepších výkonov. Pozitívny a optimistický postoj k životu je skutočne to najlepšie, čo môžete sami pre seba a pre svoj život urobiť. Mnohokrát sa preukázalo, že pozitívne prežívanie, pohoda, humor a smiech vytesnia negatívnu náladu a emócie a vedú k zvýšenej produkcii protilátok, ktoré posilňujú imunitný systém a podporujú činnosť mozgu. Silu pozitívneho myslenia uznávajú aj lekárske kruhy. Rôzne štúdie na túto tému ukazujú, že väčšina zdravotných problémov je v skutočnosti psychosomatická, že ich vytvára telo a myseľ, a teda iba telo a myseľ sa ich môžu zbaviť. Je mnoho ľudí, ktorí sa preladením mysle dokázali vyliečiť z tých najhorších chorôb. Niektorí odborníci dokonca tvrdia, že veľké percento pacientov nepotrebuje lieky, ale zmenu spôsobu myslenia. Choré nie je ani tak telo pacientov ako ich myšlienky a emócie.

Ak trpí duša, celý organizmus je náchylnejší na choroby. Vedecké výskumy potvrdzujú, že pesimistom hrozí až o päťdesiat percent väčšie riziko predčasnej smrti než optimistom. A čísla hovoria ďalej – ľudia, ktorí prirodzene

vykazujú viac pozitívnych emócií, majú približne o pätinu vyššiu šancu žiť o desať rokov dlhšie než pesimisti a frfloši. Napríklad sa zistilo, že pesimisti sú trikrát až štyrikrát náchylnejší prechladnúť, dostať chrípku, nádchu, zápaly horných dýchacích ciest a bolesti hlavy. Optimisti majú viac životnej energie, všeobecne sú pokojnejší, vyrovnanejší a šťastnejší. Pozitívny postoj k životu prináša mnoho ďalších šancí, pomáha ľahšie si poradiť s problémami, posilňuje a zohráva významnú rolu i v procese sebauzdravenia.

Ludský mozog má prirodzenú snahu uchovať proces života a dať telu liečivú silu proti chorobám a bolesti. Vedecký výskum odhalil v mozgu látky, tzv. endorfíny či hormóny šťastia, ktoré sú svojou molekulárnou štruktúrou a účinkami veľmi podobné morfiu. Je to naše vlastné anestetikum, teda prostriedok na znecitlivenie a uvoľnenie tela, ktorý nám pomáha vydržať bolesť. Uskutočnilo sa mnoho výskumov, ktoré potvrdzujú, že ľudia s pozitívnym náhľadom na život a s odhodlaním prekonať chorobu znášajú bolesť omnoho lepšie než ľudia s negatívnym prístupom.

Po prečítaní týchto riadkov možno namietnete: Ako sa má človek radovať, keď je chorý, osamelý, sklamaný, nemá peniaze... Áno, to sú silné argumenty, ale uvedomte si, že každý z nás má nejaké problémy, tie vždy boli a budú. Ak stojíte pred nejakým problémom a hovoríte si, že to zasa určite nedopadne dobre, dopadne to asi skutočne nejako nedobre, pretože sa na problém už vopred naladíte negatívne. Presvedčenie, že utrpíte nezdaru, sa môže stať tou najlepšou cestou k nezdaru. Všetko je iné, ak sa k problému postavíte pozitívne a poviete si: *Možno to bude ťažké, ale určite to nejako zvládnem* alebo jednoducho: *Ja to zvládnem*. Pamätajte si, že úspech sa začína myšlienkou na úspech. Je dobré uvedomiť si, že ak ste v pozitívnej nálade, mozog akoby si vybavil iba spomienky na samé príjemné zážitky a pozitívne výsledky, ktoré ste v živote dosiahli. Vtedy si môžete povedať, že ste už v živote zvládli ťažšie situácie, ako je tá, ktorú máte pred sebou, a že túto zvládnete rovnako. Ak ste v negatívnej nálade, rozhnevaní, smutní či v depresii, mozog má tendenciu vybaviť si skôr len všetky maléry, trápne záležitosti, neúspechy a prehry. Takto naladení máte na dosiahnutie slušného výsledku menšiu šancu. Možno vám to bude znieť ako fráza, ale je to hlboká pravda: každý človek sa narodil s jediným cieľom – byť šťastný. Odložením svojho šťastia na zajtra a sústredením sa na súčasné i budúce problémy nenaplníte hlavný zmysel života a ne-

prežijete svoj život radostne. Ak ste nešťastní a chorí, práve vám patria múdre slová veľkého židovského mystika Rabbiho Nachmana: *Aj napriek tomu, že vám vaša situácia pripadá bezvýhodisková, neupevňujte svoj stav zápornými myšlienkami. Majte dobrú náladu, aj keď na to práve nemáte celkom jasný dôvod. Dobrá nálada vytvára pozitívne myšlienky, ktoré vysielajú do vonkajšieho sveta pozitívnu energiu. Buďte vždy plní radosti, nezáleží na tom, ako sa cítite. Každý deň si musíte zámerne navodiť povznesený, radosťou prekypujúci vzťah k životu. Týmto spôsobom začnete postupne vnímať príjemné mystérium okolo vás. Keď necítite nadšenie, nasadte si masku. Správajte sa nadšene a pocit sa dostaví v celej svojej rýdzosti.*

Vyskúšajte

- ♦ Ako veľmi ovplyvňujú človeka myšlienky a jeho naladenie, pozitívne či negatívne, si môžete sami na sebe vyskúšať. Prežite jeden deň s heslom *Som hlupák, protivný, nikto ma nepotrebuje, nikomu sa nepáčim a nikto ma nemá rád*. Nasledujúci deň prežite s heslom *Som úžasný, príťažlivý, obľúbený a všetkým sa páčim*. Potom sa rozhodnite, ktorý z týchto dvoch dní sa vám páči viac, a pokúste sa žiť s týmto programom aspoň týždeň. Sami uvidíte, čo to s vami urobí.

Krok za krokom k pozitívnemu mysleniu

Dá sa pozitívne myslenie natrénovať či vylepšiť? Skúste to podľa mojich rád.

Dôvera v seba samého je najpodstatnejšia zo všetkých pravidiel. Ak chcete myslieť pozitívne, musíte sa tak skutočne cítiť a musíte tomu veriť. Svoje svedomie neoklamete, preto je celkom zbytočné, aby ste čokoľvek predstierali a iba hrali.

Buďte objektívni k svojim neúspechom. Snažte sa vždy vidieť neúspech, zlyhanie a problémy očami inej osoby a zhodnoťte reálne, aké závažné následky na váš život budú mať tieto negatívne udalosti. Spravidla zistíte, že iba robíte z komára somára a z objektívneho pohľadu situácia nie je taká zlá.

Buďte zdraví. Väčšina zlých myšlienok napáda ľuďom vtedy, keď sú chorí a potácajú sa na dne. Ak budete zdraví, vyhnete sa týmto tendenciám a váš mozog nebudú atakovať dekadentné myšlienky. Je na mieste dodržiavať pravidlá zdravého životného štýlu, ješť vyváženú a starostlivo

vybranú stravu, nezabúdať na pravidelný pohyb a eliminovať záťažové situácie a stresy.

V chorobe podporujte sami seba pozitívnymi myšlienkami na úkor sebaopoškodzujúcich negatívnych myšlienok typu *už sa nikdy neuzdravím* a podobne. Ak to dokážete, ste na ceste k uzdraveniu a svoje telo zásobujete novou energiou, ktorá podporuje vaše sebauzdravenie. Celkom vedome si predstavujte, aké to bude, až sa uzdravíte, premietajte si v mysli, ako si budete užívať život, cestovať, tancovať, plávať, prechádzať sa.

Obklopujte sa ľuďmi, ktorí myslia pozitívne. Ak sa pohybujete na hrane negatívneho a pozitívneho myslenia, je veľmi dôležité, aby vo vašom okolí boli ľudia, ktorí vám pomôžu nájsť tú správnu cestu. Nie je nič horšie, než sa dať stiahnuť na dno pesimistom a frfľošom. Obklopujte sa ľuďmi, ktorí majú pozitívny pohľad na svet a vo svojej reči používajú čo najviac pozitívnych slov.

Pozitívne hovorte aj cítte. Snažte sa nielen pozitívne hovoriť, ale začnite aj pozitívne myslieť. Pozitívne hovorte o tom, akí chcete byť, aj to vás posilní. Vyslovujte len samé pozitívne myšlienky: *som úžasný, som zdravý, som schopný, som silná osobnosť...* Naučte sa vcítiť do ďalších blízkych pozitívnych vyhlásení a sami na sebe si vyskúšajte ich silu. Môžete si ich napísať na kúsok papiera, nahlas si ich čítať alebo aj spievať. A to najmä vo chvíli, keď vás prepadajú negatívne a chmúrne myšlienky. Posilní to vaše sebahodnotenie, pomôže vám preniesť sa ponad mnohé životné úskalía, ale aj vás to pozitívne naladí. Používajte iba slová, ktoré evokujú dobré pocity, mentálnu silu, šťastie, úspech a zdravie. Medzi tieto slová napríklad patria *môžem, som schopný, to sa dá spraviť* a podobne. Snažte sa nepoužívať slová ako problém, nešťastie, neúspech, komplikácia. Keď začujete niečo negatívne, snažte sa to neopakovať a neposielať to ďalej. Keď začujete niečo pozitívne, povedzte to všetkým.

Pekné spomienky pomáhajú. Vybavte si radostnú a láskyplnú spomienku zo svojho života. Chvíľu v nej zostaňte so zatvorenými očami a v mysli si ju oživujte. Cítite sa dobre? Máte pocit, že tú radostnú udalosť prežívate znovu? To pre vás môže byť veľkým prínosom, lebo len čo si spomienku vybavíte, začne do tela vysieľať pozitívnu energiu a liečivé frekvencie. Platí to však aj naopak. Ak si neustále prehrávate bolestné spomienky, dusia vás a nedostanete sa ďalej.

Na zamyslenie

Položte si otázku, koľko dní v uplynulom týždni, mesiaci či roku ste boli šťastní. Vybavte si všetky okamihy, ktoré vám priniesli radosť a potešenie. A koľko bolo dní, ktoré bezvýznamne plynuli? Nie je škoda, že väčšina z nás sa tak zriedkavo raduje?

MILUJ BLÍŽNEHO SVOJHO

Mať rád a milovať ľudí, to je celé tajomstvo a asi jediný recept na šťastie.

Jan Werich

Pre dnešný technicky vyspelý svet a uponáhľaný životný štýl je stále typickejšia spoločenská izolácia. Je to veľká škoda, pretože ľudia okolo vás majú obrovský vplyv, ktorý si často ani neuvedomujete. Viera v druhých ľudí a rozvíjanie priateľských vzťahov je jasným prínosom pre váš život a pre vaše zdravie. Možno ste už sami vycítili, že s niektorými ľuďmi sa cítite lepšie a šťastnejšie. Ak áno, vyhľadávajte ich prítomnosť a snažte sa byť v ich spoločnosti čo najviac. So zhodne naladenými ľuďmi ladí vaše duchovné JA a vzájomná prepojenosť a spokojnosť dokonca zlepšuje obranný systém organizmu, je skvelým liekom a pomáha pri sebauzdravení. Tešte sa z úspechu druhých, naučte sa druhých počúvať, máte tak jedinečnú šancu veľa sa dozvedieť. Pravdivý je Epiktetov výrok: *Človek má dve uši a jeden jazyk, aby dvakrát toľko počúval, ako hovoril.*

Nie sme na svete preto, aby sme bojovali a víťazili nad ostatnými. Zlosť, hnev či nenávisť voči druhým ľuďom vedú k stresu a svalovému napätiu, čo má negatívny vplyv na zdravotný stav. Keď na niekoho myslíte negatívne, vysielate k nemu myšlienkovú energiu a podporujete ho v negatívnom správaní, ktoré sa vracia ako bumerang. Keď v sebe zadržiate negatívne pocity voči ľuďom z minulosti, prenášate tieto pocity na ľudí, s ktorými sa stretávate v súčasnosti.

Nepriateľský postoj voči iným ľuďom a svetu je spoľahlivý ukazovateľ mnohých chorôb, najmä srdca. Naopak, pochopenie, prečo ľudia konajú a uvažujú určitým spôsobom, tolerancia, pokora a úcta vyložene prospievajú. Buďte

pripravení pomáhať druhým ľuďom, ale nechcete ich meniť. Nenechávajú sa však zneužívať a nikdy nezabúdajte sami na seba. To sa týka predovšetkým žien matiek. Pevne verím, že na každý skutok zloby, zla, nenávisť a ľahostajnosti pripadajú stovky skutkov úprimnej pomoci, ústretovosti a lásky.

Vyskúšajte

- ♦ Máte radi svojho partnera, svoje deti, rodičov, priateľov? Neberte tých, ktorých máte radi, ako samozrejmú a nepremýšľajte nad tým, čo za svoju lásku, ktorú im dávate, dostanete späť, alebo ako ju ocenia. Mnohí z nás využívajú systém výmenného obchodu – dáš a dostaneš. Dávajte svoju lásku, pretože milujete, a vychutnávajúce proces obdarovania. Stane sa zaujímavá vec, pretože čím viac dávate, tým viac dostanete. Uvidíte, že tieto pocity vám začnú prinášať spokojnosť a radosť a zároveň sa zvýši vaša schopnosť milovať a dôverovať. Ak vašu lásku niekto neprijíma, nemalo by vás to rozhorčiť, ale buďte šťastní, že lásku pociťujete. Spôsob dávania sa netýka len vašej lásky, ale všetkých oblastí života. Skutočné dávanie nie je len altruistický čin, ale prináša aj dobré pocity z nezištnej pomoci druhým.
- ♦ Nehovoríte druhým, že ich máte radi, myslíte si, že zajtra na to bude vhodnejší čas. Hodiny však neúprosne tikajú a život beží ďalej. Ľudia vedia, že tu nebudú večne, ale napriek tomu žijú tak, akoby boli nesmrteľní.
- ♦ Nešetrite chválou ostatných (a nezabúdajte ani na seba). Nič nepôsobí na druhých (najmä na vašich sokov) takým odzbrojujúcim dojmom ako pochvala. Pamätajte si, že záleží iba na vás, ako sa k vám budú ľudia správať. Dovolia si k vám len to, čo im vy sami umožníte.
- ♦ Moja ďalšia rada nebude pre vás zrejme jednoduchá, ale pokúste sa ju splniť. Snažte sa celý deň či týždeň nikoho nekritizovať, karhať, vyčítať mu niečo, napomínať, hodnotiť... Prekvapí vás, aké je to ťažké.
- ♦ Ukrídlil vám niekto a stále vás to trápi? Netrápte sa, nebojujte s tým a naučte sa odpúšťať. Často sa stáva, že tomu, komu nedokázate odpustiť a kvôli komu sa trápíte, je väčšinou úplne jedno, že trpíte. Ublížujete len sami sebe, čo sa môže prejavovať podráždenosťou, zlosťou a ďalšími zápornými emóciami, ktoré negatívne pôsobia na zdravotný stav. Vyskúšajte jednoduchú metódu: všetko, čo vás trápi a bolí, si povedzte a vykričte a nahlas opakujte: *Nechávam ťa odísť, odíď z môjho života!*

- ♦ V krízových situáciách neberte všetko osobne a nerobte si zbytočné starosti z vecí, ktoré nemôžete ovplyvniť. Keď vás niekto rozčúli, uvedomte si, že pri zlosti prenikajú do tela škodlivé látky, ktoré sa dostanú do svalov aj do krvi. Ovpľyňuje to nielen fyzickú časť tela, ale i psychickú. Japonci majú veľmi jednoduchú metódu, ako ovládať hnev. Spočíva v tom, že len čo pocítia, že chcú vybuchnúť, začnú zhlboka dýchať. Skúste to a uvidíte, že sa nedokážete nahnevať. Má to dva dôvody – zlosť má iný rytmus dýchania, bez ktorého sa jednoducho nedá hnevať. Dýchanie odvedie pozornosť, a tak je ťažké mať zlosť. Nezabúdajte, že ľudia v zlosti robia a hovoria veci, aké by bežne nerobili a nehovorili, ale potom to ľutujú. Pamätajte, že *vystrelený šíp a vyrieknuté slovo sa nedajú vziať späť*.

MAJTE RADI SAMI SEBA

Sebaláska je jediná láska, ktorá trvá do konca života.

Oscar Wilde

Harmonický partnerský vzťah je skvelý. Je krásne mať pri sebe niekoho, komu dôverujeme a môžeme sa na neho spoľahnúť. Nič však netrvá večne a všetko sa raz skončí. Osoba, na ktorú sa musíte vždy a vo všetkom spoľahnúť, ste vy sami a najdôležitejší vzťah vo vašom živote je vzťah samého k sebe. Milovať samého seba nie je až také ťažké, nikto vás nepozná lepšie než vy sami. Navyše vzťah so sebou samým je večný. Byť sám sebou je radostné dobrodružstvo. Ľudia sú jedineční a v jedinečnosti neexistuje nijaká konkurencia a nijaké porovnávanie. Nikto a nič, ani jeden človek, nijaké miesto, nijaká vec a nijaká situácia nemajú nad vami moc. Ten, kto je za všetko zodpovedný, ste vy sami. Keď sa naučíte milovať samých seba, naplníte sa láskyplnou energiou, ktorú môžete zdieľať s druhými ľuďmi. Pozor, nejde o uctievanie svojho sebeckého Ja ani o namyslenosť, rozmarnosť a aroganciu, ale o zdravú a úprimnú sebalásku.

Je dôležité uvedomiť si jednu vec. Neporovnávajte sa s inými ľuďmi. Nikdy nežil nikto rovnaký ako vy a nikdy taký človek žiť nebude. Ste originál, preto

sa s nikým neporovnávajú a nikoho nenapodobujú, potlačíte tým svoju jedinečnosť. Nemožno porovnávať dve celkom výnimočné individuality. Nemajte zlý pocit z toho, že niekto je výkonnejší, schopnejší a úspešnejší než vy. Pamätajte si, že ak budete chcieť dohoniť schopnejšieho a výkonnejšieho, môžete z toho aj ochorieť. Nikdy nepočúvajte ostatných, ktorí vám hovoria, akí by ste mali byť, ako by ste sa mali správať a čo by ste mali hovoriť. Vždy načúvajte svojmu vnútornému hlasu, ktorý vám napovie, akí by ste chceli a mali byť. Jednoducho iba zatvorte oči a načúvajte svojej vnútornej múdrosti, ktorá je uložená hlboko v každom človeku. Inak premárnite celý život a nedáte vyniknúť vlastnej jedinečnosti a originalite.

Prijmite sa so všetkými svojimi nedostatkami a chybami. Mienka o vlastnej nedokonalosti, prehnaná sebakritika, nedostatok sebavedomia, výčitky a pocit, že nie ste dosť dobrí, aby ste dosiahli úspech a šťastie, vám komplikujú život a bránia v rozvoji. Skončujte so svojou sebaľútosťou, nestojte v tieni života. Majte radi samých seba bez akýchkoľvek podmienok alebo ohľadov na cudziu mienku. Láska k sebe sa začína, keď sa prestanete za čokoľvek kritizovať, obviňovať a kárať. Nech budete robiť čokoľvek, neznižujte svoje schopnosti. Platí jednoduché pravidlo, že čím lepšími vnímate samých seba (a lepšie sa správate k druhým), tým ľahšie vás budú ostatní považovať za výnimočné osobnosti. Objavte vlastné jedinečné bytie a nájdite svoju jedinečnú cestu. Uvedomte si jednu zásadnú vec, že nedostatok sebavedomia vás vzdáľuje od toho, čo chcete v živote dosiahnuť.

Ak si začnete plne dôverovať, získate v krátkom čase dôveru svojho okolia. Ak nájdete dobrý, láskavý a láskyplný vzťah k sebe, vytvoríte solídnu základňu, na ktorej možno budovať vzťahy k iným ľuďom, pretože úprimná sebaláska je začiatkom každej lásky. Ak nemilujete samých seba, nemôže vás milovať nikto iný. Naopak, keď sa máte radi a ste so sebou spokojní, budete priťahovať mnoho ľudí. Žena, ktorá sa má rada, je krásna, jej krása pramení z lásky k sebe. Je to vznešenosť a dôstojnosť. Vedzte, že bez patričnej dávky viery v seba samých sa nedostanete ďalej, je to základ úspechu vo všetkých oblastiach života. Prenesenie pozornosti na seba je ten najrevolučnejší čin, ktorý môžete pre seba vykonať. Nech svet vidí, že ste skutočne jedineční, báječní, krásni a neohrození. Toľko ľudí plytvá energiou v snahe byť niekým, kým nie sú, len aby zapadli a splynuli s davom.

Všetci sme sa narodili do sveta hojnosti a každý z nás má v sebe schopnosť všetko dosiahnuť. *Kto verí sám v seba, je silný*, povedal ktosi. Hovoríme predovšetkým o vnútornej sile, ktorá je ukrytá v každom z nás a nič na svete sa jej nevyrovná. Je to sila prameniaca v našej bytosti, je to zdroj energie, ktorý nám pomáha zvládať rôzne životné situácie a choroby. Všetci si zaslúžime prežiť radostný a uspokojivý život. Tieto pocity sa dostavia, keď si uvedomíme svoju vnútornú silu a začneme ju využívať. Vaše myšlienky, sny a predstavy sú jedinečné, starajte sa o ne a rozvíjajte ich. Naučte sa robiť všetko tak, aby ste na seba boli hrdí. Pamätajte si, že keď sa budete mať radi a budete spokojní s tým, akí ste, všetko vám bude v živote vychádzať. Zlepší sa vám zdravie, budete obľúbení a úspešní, získate viac peňazí, akoby sa všade okolo vás diali zázraky.

KEĎ SOM ZAČAL SKUTOČNE MILOVAŤ SÁM SEBA

Spoved' Charlieho Chaplina z roku 1959

Keď som začal skutočne milovať sám seba, dokázal som spoznať, že psychická bolesť a utrpenie sú pre mňa iba varovanie, aby som nežil proti svojej vlastnej pravde. Dnes viem, že sa tomu hovorí byť **pravdivý**.

Keď som začal skutočne milovať sám seba, pochopil som, ako veľmi druhého zahanbuje, keď mu vnucujem svoje želania, aj keď viem, že na to nie je vhodný čas, ani na to nie je ten človek pripravený, aj keby som tým dotyčným bol ja sám. Dnes viem, že sa tomu hovorí **sebaúcta**.

Keď som začal skutočne milovať sám seba, prestal som túžiť po inom živote a dokázal vidieť, že všetko okolo mňa je výzva na rast. Dnes viem, že sa tomu hovorí **zrelosť**.

Keď som začal skutočne milovať sám seba, pochopil som, že vždy a pri každej príležitosti som v správnom čase na správnom mieste a že všetko, čo sa deje, je správne. Odvtedy som mohol byť pokojný. Dnes viem, že sa tomu hovorí **vyrovnanosť**.

Keď som začal milovať sám seba, prestal som sa okrádať o voľný čas a ro-

biť veľkolepé plány do budúcnosti. Dnes robím iba to, čo ma baví a pôsobí mi radosť, čo milujem a čo poteší moje srdce. Robím to po svojom a svojím vlastným tempom. Dnes viem, že sa tomu hovorí **poctivosť**.

Keď som začal skutočne milovať sám seba, zbavil som sa všetkého, čo pre mňa nebolo zdravé. Jedál, ľudí, vecí, situácií a predovšetkým toho, čo ma neustále sťahovalo nadol, preč odo mňa samého. Spočiatku som to nazýval zdravý egoizmus. Dnes však viem, že to je **sebaláska**.

Keď som začal skutočne milovať sám seba, prestal som chcieť mať vždy pravdu. Tak som sa menej často mýlil. Dnes viem, že sa tomu hovorí byť **prostý**.

Keď som začal skutočne milovať sám seba, nechcel som už žiť ďalej minulosťou a starať sa o svoju budúcnosť. Teraz žijem už iba v tom okamihu, kde sa koná VŠETKO. Tak dnes prežívam každý deň a hovorím tomu **dôkladnosť**.

Keď som začal skutočne milovať sám seba, uvedomil som si, že moje myslenie zo mňa môže urobiť úbohého a chorého človeka. Keď som však povolal na pomoc silu svojho srdca, dostal som významného partnera, rozum. Tomu spojeniu hovorím dnes **múdrosť srdca**.

Nemusím sa naďalej obávať sporov, konfliktov a problémov so sebou samým a s ostatnými, pretože dokonca aj hviezdy sa niekedy spolu zrazia a vzniknú tak nové svety. Dnes viem, že to je **život**.

TELO JE VÁŠ PRIATEĽ

Telo je zrkadlom ľudskej duše.

Keltská múdrosť

Každá tvár je krásna, každé telo je krásne. Každý má celkom jedinečnú tvár i telo a nie je možné sa s niekým porovnávať. Nijaké porovnanie neexistuje. Neexistuje kritérium, kto je a kto nie je krásny, je to nanajvýš otázka osobného vkusu. Pravá krása nemá nič spoločné s tvárou, je to žiara vychádzajúca znútra. *Krajšia než krása sama je však krása duševná*, povedal ktosi. Milióny ľudí na svete žijú podľa svojho pohľadu do zrkadla, nemajú radi svoje telo a myslia si, že ho treba schovávať za šaty, že to je niečo, čo musí byť zakryté