

Objav nový uhol pohľadu pre šťastný život
bez problémov

ženy a muži

Otvor oči 1 sex

Dag Palovič

v spolupráci s 20 odborníkmi z celého sveta

zdravie

strava

emócie

psychológia

šťastie

duchovno

život

#dagseyeopener

Objav nový uhol pohľadu pre
šťastný život bez problémov

Dag Palovič **OTVOR OČI**

OBJAV NOVÝ UHOL POHĽADU PRE ŠŤASTNÝ
ŽIVOT BEZ PROBLÉMOV

DAG PALOVIČ

v spolupráci s 20 odborníkmi z celého sveta

0 **OTVOR** 0

| **OČI** |

17 **ŽENY A MUŽI** 17

33 **SEX • ZDRAVIE** 51

103 **STRAVA • EMÓCIE** 133

155 **PSYCHOLOGIA** 155

179 **ŠŤASTIE • DUCHOVNO** 213

ŽIVOT

1

ISBN 978-80-972-8646-0



9 788097 286460

#DAGSEYEOPENER



OTVOR OČI je kniha napísaná očami skúseného muža. Z pozície lekára s dlhoročnou praxou som k rukopisu nemala žiadne závažné pripomienky. Miestami mi bolo až nepochopiteľné, že niektoré kapitoly nepísala žena. Už teraz sa teším na ďalšie diely knihy, v ktorých bude venované množstvo priestoru mne blízkym témam, akými sú porozumenie, láska, či tantrické milovanie...

MUDr. Ildikó Lichvárová
*lekár leteckej záchranej služby,
predtým primár a vedúci lekár JIS*

Nevím, jestli je dobře, začít psychologický a psychohygienický text právě sexualitou.

Na druhé straně i to má samozřejmě něco do sebe, na světě jsme díky sexu...

Doc. MUDr. Jaroslav Zvěřina, CSc.
Predseda Sexuologickej spoločnosti Českej lekárskej spoločnosti

Dag Veda Anand

OTVOR OČI

SPRIEVODCA

~~PRÉŽITÍM ŽIVOTA PRE KAŽDÉHO~~

OBSAH

Úvod	9
------------	---

ŽENY A MUŽI

W01 – Teória 5 sekúnd	17
W02 – Fyzický kontakt	18
W03 – Trsteniarik škriekavý	19
W04 – Motýle	22
W07 – Rešpekt vs. snaha meniť	28

SEX

S00 – Perfektný sex	33
S01 – Komunikácia	35
S02 – Bozkávanie a dotyky	37
S03 – Klitoris a penis	38
S04 – Orálny sex	41
S05 – Sex, sexík, milovanie	43
S10 – Dĺžka sexu	44
S11 – T-bod	46

ZDRAVIE

M04 – Auto vs. telo – oboje sú aj, ale nielen naším dopravným prostriedkom	51
M05 – Emócie – farby – zvuky	55
M06 – Tao – rozčvička	60
M08 – Zakyslenie organizmu	64
M10 – Nasi pot	66

M15 – WC	70
M16 – Hlavná príčina nášho telesného, zdravotného i duchovného úpadku = civilizácia	73
M17 – Európa – veľké varovanie súčasnosti	76
M19 – Prekonanie pocitu chladu	77
M20 – MBSR	81
M21 – Hand pan	83
M25 – Biopole	86
M26 – Joga smiechu	92
M27 – Vedomé dýchanie	95

STRAVA

F02 – Zdravie a strava	103
F03 – Jedlo podľa TCM	104
F08 – Hlad, ako ho nepoznáme	105
F10 – Správna výživa a probiotické baktérie	108
F11 – Surová zelenina a ovocie	111

ZAUJÍMAVOSTI

H24 – Indiánsky etický kódex	115
P23 – Sila slov	119
M20 – Spánkové cykly	121
P24 – Štatistika a pravdepodobnosť	123
E16 – Vykanie, tykanie, onikanie	125
P25 – Reklama	127

EMÓCIE

E00 – Emócie	133
E02 – Ego a my	134
E04 – Stres	137

E05 – Hnev	139
E06 – Ako na hnev?	141
E07 – Správy	143
E10 – Rozhodnutia vs. inštinkt vs. nutkavá reakcia	146
E12 – Emócie a materiálny status	148
E13 – Druhy strachu	150
E15 – Čakanie a výčitky	151

PSYCHOLÓGIA

P01 – Programovanie života	155
P02 – Výchova príkladom	158
P03 – Nie je žiadny problém, som v poriadku. Pohodička.	160
P05 – Pozitívny mentálny prístup	161
P06 – Zlepšenie sa <-> prijatie sa	164
P07 – Nie je dôležité, čo povieme, ale ako	165
P13 – Predstieranie	168
P16 – Starého psa..., zvyk je...	169
P17 – Samota vs. osamelosť	170
P21 – Postaviť sa tvárou v tvár „problémom“	172
P22 – Cieľ a zmysel je užiť si, nie vyhrať	173

ŠTASTIE

H01 – Uhol pohľadu	179
H02 – Zmizík na problémy – malý, stredný, veľký	186
H06 – Sami seba robíme šťastnými	188
H08 – Bez podmienok	193
H12 – Pohoda v rodine = základ zdravia	195
H13 – Spontánne vs. plánovane	197
H14 – Kvantová zmena	200

H15 – Vnútorno-vonkajší súlad	204
H16 – Stereotyp	205
H18 – Myslieť na seba	207
H23 – Čakanie na Godota – čakanie na zmenu	208

DUCHOVNO

D01 – Sila myšlienok	213
D02 – Uhol pohľadu – vlastný názor	214
D03 – Útek ≠ Odchod	218
D04 – Mohol – kiež – mal / by som	219
D08 – Vykročenie z osobnosti	221
D09 – Podľa seba a pre seba po KZ	223
D15 – Potreby života podľa Budhu	224
D16 – Potreby života podľa doby modernej	225
D17 – Skrývame samých seba	227
D19 – Odpustenie, oľutovanie vs. ľutovanie	231
D23 – Ayurvéda – Umenie bytia	232
D24 – Tibetske misky	233
D25 – Joga	237
D26 – Joga a arjuvéda	243

Zoznam použitej a odporúčanej literatúry	247
--	-----

Vysvetlivky, poznámky	250
Tipy na webstránky	251

Milá čitateľka, milý čitateľ,

Nedržíš v rukách zázračnú knižku, ktorá Ti sľúbi zmenu po jej prečítaní zajtra alebo o mesiac. Ide o manuál pre život, ukazujúci iné uhly pohľadu, ktoré narozdiel od tých naučených aj fungujú a neprivádzame sa nimi do utrpenia, či mizérie, ako práve tými naučenými, zaužívanými. Ak sa čo i len s jedným stotožníš, možno Ti bude chvíľu trvať, než ho začneš žiť. Pri pravidelnom tréningu Ti v konkrétnej situácii, skôr alebo neskôr prinesie vytúžené ovocie.

Nájdeš v ňom spôsoby a cesty, ako:

- žiť život bez problémov*
- zvládať emócie*
- sa nevystavovať vplyvom stresov či hnevu*
- žiť v stave vyrovnanosti bez ohľadu na vonkajšie podmienky a okolité prostredie*
- ako sa vyhnúť negatívitám a vedieť ich vplyv eliminovať zo života*
- žiť naplno bez výkyvov*

Túto knihu môžeš čítať podľa toho, z ktorej oblasti života máš chuť prijímať informácie v danom prítomnom okamihu. Rovnako si ju niekedy môžeš otvoriť len tak. Samozrejme, dá sa čítať aj postupne, ako je napísaná.

Nemusíš súhlasiť zďaleka so všetkým, čo v nej nájdeš. Čo Ťa nebude baviť, môžeš preskočiť. Nenájdeš tu recept, ani ako zarobiť prvý milión, ani ako byť úspešný, ale recept ako žiť život bez zbytočných komplikácií. Dočítaš sa o možnostiach, ako pochopiť samého seba, ako sa dá existovať v plne funkčnom vzťahu bez hádok a rozporov, ako zažiť úžasný sex, ako

sa zbaviť domýšľania, ako byť zdravší, ako narábať so svojimi emóciami, ako sa správne stravovať, skrátka ako žiť v pohode a bez záťaže. Ide o formu encyklopédie ako sa dá život žiť a nie prežívať.

MOJA NESMIERNA VĎAKA PATRÍ EXPERTOM Z CELÉHO SVETA, KTORÍ BOLI TAKÍ LÁSKAVÍ, ŽE POSÚDILI A REČENZOVALI IM PRÍSLUŠNÉ ODBORNÉ ČASTI KNIHY OTVOR OČI Z HĽADISKA ICH PROFESIONÁLNEHO POHĽADU (ČO ZNAMENÁ, ŽE S INÝMI TVRDENIAMÍ V NEJ STOTOŽNENÍ BYŤ MÔŽU ALE NEMUSIA):

Prof. William R. Miller, USA, (H14)

profesor psychológie, autor vyše 10 kníh

Prof. Katarína Horáková, SR, (M08, F02, F10, F11)

profesorka všeobecnej biológie, autorka 13 kníh

Doc. MUDr. Jaroslav Zvěřina, CSc., ČR, (sekcie W, S)

predseda Sexuologickej spoločnosti českej medicínskej spoločnosti

Dr. Omanand Ji, India, (informácie týkajúce sa jógy)

autor 38 kníh. Zakladateľ a hlavný mentor Paramanand Institute of Yoga Sciences & Research, Indore, India, predtým prezident Hindu University USA, Florida. V januári 2018 bolo v Nasiku pod jeho vedením z pozície hlavného hosťa realizované vyvrcholenie svetového rekordu v počte 14.595.786 Pozdravov slnku

Dr. Madan Kataria, India, (kapitola M26)

zakladateľ jogy smiechu. K dnešnému dňu existuje niekoľko tisíc klubov jogy smiechu vo vyše 107 krajinách, ktoré vedú inštruktori licencovaný prostredníctvom Laughter Yoga University, ktorú založil a dodnes vedie

Diana Richardson, JAR

autorka 8 kníh o tantrickom sexe, vrátane bestselleru č. 1 na Amazone. Pôvodne vyštudovala právo, neskôr odbor masážny terapeut vo Veľkej Británii. Od roku 1993 vedie spolu s manželom workshopy organizované po celom svete

Dave Potter, USA, (M19)

psychoterapeut, zakladateľ Palouse Mindfulness, online platformy určenej na vzdelávanie v oblasti MBSR (Program na znižovanie stresu prostredníctvom všímavosti), žiak Johna Kabat-Zinna, pôvodcu MBSR.

Dr. Mykola Perch, MD., PhD., USA, (M21)

lekár, prvý titul PhD. z medicíny v USA, druhý titul PhD. z jogy v Indii, 2 roky výskumu v Afganistane, certifikovaný lektor jogy (500 ERYT s certifikátom Yoga Alliance, USA)

Maestro Satya, India,

medzinárodne uznávaný, svetový vedúci zvukový liečiteľ a učiteľ

Eileen McKusick, USA, (M25)

výskumníčka, spisovateľka, vyučovateľka, praktikantka študujúca od roku 1996 vplyv akustických zvukov na ľudský organizmus.

Július Masarovič, SR, (M05, M06)

certifikovaný Senior inštruktor Taojógy (Universal Healing Tao), člen svetovej rady 9 starších združenia Universal Healing Tao, Thajsko.

MUDr. Ildikó Lichvárová, SR, (všetky sekcie z pohľadu lekára)

lekárka leteckej záchranej služby, predtým primárka a vedúca lekárka JIS, 2x univerzitné vzdelanie /všeobecné lekárstvo (6r.), urgentná medicína (6r.)/, obhájená minimovka PhD.

PhDr. Daniela Čechová, PhD.

psychologička, psychoterapeutka. Vysokoškolská pedagogička Filozofická fakulta UK, BA (od 1989), Slovenská zdravotnícka univerzita (od 2014). Adlerove kurzy (ČR, Kanada, Malta, Írsko, Maďarsko, Švajčiarsko, USA). Členka NASAP (Severoamerická spoločnosť pre adlerovskú psychológiu). Prezidentka Medzinárodnej asociácie pre individuálnu psychológiu.

Dr. Sandeep Shah, BAMS, MD.

doktor, profesor ayurvédy; autor 3 kníh, konzultant Pachkatma Ayurveda Clinic, India; člen redakčnej rady Journal of Natural & Ayurvedic Medicine, USA, Držiteľ ocenenia Atreya Award 2016 za vynikajúcu prax v ayurvéde udeľného Asociáciou ayurvédskych profesionálov Severnej Ameriky, USA

Baba Mourya, India

folkový spevák, maliar, rozprávač príbehov zo života o živote

MVDr. Karin Süvegová, SR, (W02)

veterinárna lekárka

Chuchai Khumnil, Thajsko, (D15)

žil 13 rokov ako mních v budhistickom kláštore

Milan Zdvořilý, SR, (M20)

slovenský producent ručne vyrábaného hudobného nástroja Hand Pan

Martin Thám, SR, (M19)

certifikovaný inštruktor metódy Wima Hofa

Pakhet Suana, Bali

spirituálny sprievodca z Bali

Rovnako smeruje moja vďaka aj Sophie Coulter do Veľkej Británie, ktorá súhlasila, aby bola v knihe použitá časť jej ilustrácie, za ochotu pri konzultáciách Vojtovi Kabáthovi a Dadovi Nagyovi, Nikolasovi Blakeovi za veľmi výstižné ilustrácie, Dodovi Dobríkovi za jedinečnú obálku, Jarovi Ruppovi za grafickú pomoc, grafické spracovanie pohľadníc, plagátov, záložky, Marcelovi Klimentovi za webstránku, Erikovi Cziriovi za redigovanie a manažment, každému, kto podporil vznik tejto knihy s cieľom, aby sa dostala medzi ľudí

PREČO OTVOR OČI I?

Podklady na knihu som nepriamo nevedome prostredníctvom skúseností zbieral celý život, priamo vedome zosumarizoval počas doby piatich rokov. Keď som po pár mesiacoch intenzívneho písania dokončil rukopis, ukázalo sa, že na jednu knihu je materiálu priveľa. Inštinktívne som vybral kapitoly do prvého dielu, druhý je pripravený do tlače a dokonca je na svete niekoľko kapitol ako aj celý bodový obsah toho tretieho. Dôvod netradičného tykania v úvode knihy je vysvetlený v kapitole C08.

Zlý moment, deň, týždeň, rok nemusíme mať nikdy. Kto tvrdí, že musíme, si takú cestu vyberá sám. Navonok môže vinu alibisticky hádzať na iných, ale v skutočnosti si je zodpovedný za taký život každý sám.

KNIHA OTVOR OČI MÁ ZA CIEĽ JEDINÉ,
UKÁZAŤ TI INÉ UHLY POHĽADU.

Uhly pohľadu, vďaka ktorým vieme žiť život tu a teraz, bez ohľadu na vplyv vonkajších okolností naozaj šťastne, čiže bez prežívania problémov a zažívania negativít. A naozaj sú tu uvádzané len užitočné a praktické uhly pohľadu a spôsoby života.

Ak Ťa knižka osloví, tak tím nášho občianskeho združenia EYE OPENER Ťa veľmi rád privíta na workshopoch, seminároch, pripravených za asistencie tých špičkových odborníkov, informácie o ktorých nájdeš na webstránke www.otvoroci.info

Prajem Ti príjemné čítanie a neustály krásny prítomný okamih.



autor

ŽENY A MUŽI

WO1

TEÓRIA 5 SEKÚND

KEĎ SA ŽENA ZOZNÁMI S MUŽOM, Z POHĽADU PRÍŤAŽLIVOSTI DO PIATICH SEKÚND VIE, ČO MEDZI ŇOU A NÍM V SEXUÁLNEJ OBLASTI MOŽNÉ JE A ČO NIE JE.

V niektorých prípadoch sa stane, že sa intuitívne rozhodnutie časom pod vplyvom okolností zmení, ale to sa vonkoncom nedeje často.

My muži, to máme rovnako. Málokedy nás zaujme zo sexuálneho pohľadu žena, ktorá pre nás na úvod nebola príťažlivá. Napočudovanie sami seba vieme dokonalo presvedčiť, že u žien to je inak. Podľahneme ilúzii, že muž si môže ženu získať, zbalit ju či dobyť sťa pevnosť. Tá predstava, že my muži sme niečo viac a dokážeme ženu presvedčiť o tom, že my sme tí vhodní, správni, praví, aj keď vidíme a cítime, že sa daná žena o nás v tom momente nezaujíma, je projekcia nášho ega a intelektu. Myslíme si, že v pozícii chlapa vieme, alebo sme v tej chvíli viac. Je to jeden z najzákladnejších mužských omylov daných systémom.

Aj pri ženách aj pri mužoch je to naše podvedomie, ktoré zatriedilo osobu opačného pohlavia do určitej kolónky. Toto sa deje navonok na základe výzoru, vône, neverbálnej komunikácie. Smerom dnu sme vystavení energickému toku, ktorý vieme vycítiť, ale nie racionálne vysvetliť.

Niekedy aj žena sama osebe vedome nepozná odpovede na otázky, čo by s dotýčným mužom u nej prichádzalo do úvahy,

avšak keby dostala dotazník, kde by boli spísané konkrétne otázky opisujúce situácie, v ktorom by zaškrtovala len áno či nie (večera, kino, čaj, prechádzka, rande, bozky, dotyky, sex), vedela by vždy v okamihu, čo zaškrtnúť.

Na Zemi žije vyše sedem a pol miliardy ľudí. Ženy síce na jednej strane žijú dlhšie a na sto žien pripadá sto jeden mužov, no chlapcov sa rodí stosedem na sto dievčat, preto sme muži v študentskom a v produktívnom veku pre ženy vzácnejší.

To je o dôvod viac, aby sme sa, keď nás žena odmieta, obrazne povedané, pobrali bez váhania o dvere ďalej. Skúsme šťastie pri žene, ktorá to bude vidieť rovnako ako my, bez akéhokoľvek presvedčania či „nátlaku“. To zvládneme, ak nás neovláda ego, intelekt. Pri vnútornej potrebe dokazovania si niečoho zostaneme zaseknutí v nekonečnej slučke.

Je to žena, kto rozhoduje, či niečo bude alebo nie, či sa nám to páči alebo nie. Muž je v tomto v úlohe štatistu a nezostáva nám, než tento fakt prijať a rešpektovať.

W02 FYZICKÝ KONTAKT

Po zoznámení nastáva čas, ktorý je dobré nechať čisto v rukách ženy. V tejto fáze je najlepšie sa vyhýbať zo strany muža akémukoľvek fyzickému kontaktu. Robiť presne opak toho, čo robí väčšina z nás chlapov zvyčajne. Nechceme pôsobiť ako hladný pouličný pes v blízkosti sučky.

Skúsme sa vžiť do kože ženy, ktorú sa neprestajne snaží obchytávať každý jeden „spotený chlap“ v priestore okolo nej