

Marina Jiskrova

Moje kniha eBook ZDARMA



Moje kniha eBook



Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Nadpisy kapitol budou mít tento formát

Pravidelně posuzujeme svůj život.

V předvečer Nového roku, narozenin nebo po jakémkoli časovém úseku.

Každý to má jinak.

Ptáme se sami sebe.

Jsem spokojený/a s tím, jak proběhlo toto období?

Jsem spokojený/á se svým životem?

Co jsem za toto období udělal/a a kam jsem se posunul/a?

Posunul/a jsem se vůbec někam? Nebo ne?

A hledáme odpověď

Můžeme se sebe také ptát – co očekávám od tohoto života? A vůbec, očekávám něco, nebo jsem si odvykl/a chtít a snít?

A také hledat odpověď.

Ne vždy ale nám jsou v tento moment naše pocity, stejně tak jako odpovědi na otázky, příjemné.

Vzpomínáme na to, kolikrát jsme si slibovali, že s něčím začneme, nebo naopak skončíme, a kolikrát se nic nezměnilo.

Ale teď není potřeba být smutní a obviňovat se.

Je třeba se snažit a získat víru!

Víru v to, že můžeme! Nehledě na všechny bezúspěšné pokusy v minulosti, stejně můžeme!

Protože z této víry v sebe, ve své vnitřní kouzlo, vychází magie!

Mentální magie.

Teď o **JÁ MOHU!**

Tato magie začíná tehdy, když máme **dost energie, abychom mohli!** Odkaz

Abychom MOHLI udělat to, co opravdu CHCEME!

Kouzla v našem životě to je ruka Boha – Vesmíru, Vyššího řádu, Stvořitele – říkejte tomu, jak chcete.

Jsou události, kdy nám Vesmír pomáhá. Tyto události jsou vždy větší než naše úsilí.

Jindy dokonce **tomu** navzdory. Ale vždy včas.

Někdy se nám zdá, že jsou to nereálné události. Kouzla.

Nicméně, pro Vesmír není nic nemožné a kouzla se nerozlišují podle stupně obtížnosti.

Kouzla se dělí na velké a malé pouze v našem obraze světa.

Při hlubším zamyšlení pochopíme, že jsme příliš malí v porovnání s Velkým Kosmosem a naše přání nejsou pro Vesmír žádný složitý úkol.

ALE pokud se z rozměru všemohoucnosti vrátíme do reality, Bůh nemá jiné ruce než naše, a většina těch kouzel, které se nám stávají – jsou kouzla, které jsme zapříčinili my sami.

Toto je synergie sebe a Stvořitele.

Pokud mluvíme o životě jako o proudu času, v kterém my plyneme, pak plyneme každý na své lodi. Někdo na trámu, někdo na voru, někdo na jachtě. Přestože jsou výchozí pozice u všech stejné. A naše dnešní plavidlo – to je výsledek pouze našich **kroku a jednání**.

To je to, co jsme sami udělali a za co musíme nést zodpovědnost – na čem **plujeme**, kam a jak daleko se můžeme dostat.

Ať už **plujeme** kamkoliv, vždy chceme a přejeme si **zdar**.

Majetky.

A náš vnitřní blahobyt se zjišťuje **sklada** jednoduchou formulí. Je to naše efektivnost + naše vnitřní štěstí.

Efektivnost – to je, pochopitelně, koeficient těch užitečných jednání, které jsme udělali v poslední době a pořád děláme.

A naše vnitřní štěstí – to je vnitřní pocit, kdy jsme se rozhodli být šťastnými. Být šťastní nehledě na to, a někdy dokonce navzdory tomu, co se kolem nás děje.

Jsmo šťastní jen tehdy, když k nám přichází to, co chceme mít. To znamená, když se plní naše přání.

My všichni máme přání.

Spousty přání.

A často jsme opravdu upřímní v tom, co chceme! A přání se neplní.

Proč?

Jste připraveni splnit si svá přání?

Určitě odpovíte „Samozřejmě, jsem připraven/a, o tom už dávno sním!“

Proč se tedy naše přání neplní?

K tomu dochází z několika příčin.

1. Nemůžeme přijmout to, co chceme.

Pustíme uzdu své fantazii.

Představme si, že sníte o vlastním domě na břehu moře daleko od městského ruchu.

Ráno se vzbudíte ve svém novém velkém a krásném domě bez šumu aut za oknem, jen moře a zpěv ptáků!

Vidíte to?

A teď

- ✓ Jste připraveni to přijmout?
- ✓ Jak budete jezdit do práce?
- ✓ Nebo můžete pracovat z domu?
- ✓ Jak budete vozit děti do školy?
- ✓ Máte dost peněz na údržbu takového domu?

Nebo chcete vlastní jachtu.

Tak ji máte. Tady a teď.

- ✓ Umíte řídit jachtu?
- ✓ Kde bude stát?
- ✓ Kdo ji bude obsluhovat?
- ✓ Máte peníze na její údržbu?

A takových detailů je ještě hodně.

Když se vaše přání splní, se váš život se změní. Jste na to připraveni?

2. Vlastně si nepřejeme to, o co prosíme

Žena může prosit o dítě, ale doopravdy se jí prostě nechce pracovat a chce sedět doma na mateřské. Z takového důvodu se **jí dítěte nedostane.**

Nebo.

Žena se chce vdát, ale ve skutečnosti chce přehodit své starosti na muže a pověsit se mu na krk. Muž nechce být využíván, a proto nepřichází.

Otestovat svá přání na upřímnost vůbec není od věci. Je nutné upřímně si odpovědět na otázku: tohle doopravdy chci? Klíčové slovo je – upřímně!

3. Nemusíme mít energii na plnění našich přání. odkaz

Abychom lehce získali, co chceme, je nutné se naučit, minimálně, neklást si žádné překážky na cestě plnění našich přání.

A být připraven získat to, co si přejeme!

Pro nikoho není tajemství, že mozek se musí trénovat.

Chci se s vámi podělit o jednu techniku, která umožňuje vašemu mozku **zvyknout si** na to, že se vaše přání lehce realizují!

Proto pokaždé, když něco chcete udělat, dejte svému podvědomí rozkaz.

Když jdete na kávu, říkáte si: „Chci si dát kávu“.

Před odchodem na nákup, řekněte „Chci jít do supermarketu a nakoupit“.

“Chci zavolat kamarádce/kamarádovi.“ Berete telefon a voláte.

Po tom, až to uděláte, proneste: **„Co chci, to taky dostanu!
Všechna moje přání se lehce splní!“**

Takovým způsobem se snažte okomentovat veškeré své jednání, a nezapomínejte si nakonec připomenout, že **se všechna vaše přání lehce splní!**

Tak podvedete svůj mozek, aby se nastavil na pozitivní mechanismus.

Pokud budete takto trénovat svoje podvědomí během 21 dní (to je doba formování našich návyků), vaše nervová spojení se začnou měnit, a začnete si všímat více zázraků.

Možnosti člověka jsou neomezené!

Jedno od druhého odděluje pouze to, jestli si přejeme nebo nepřejeme konat!

Jestli se jiným lidem všechno daří a sny se plní, proč se tedy neplní vám!!

Všichni úspěšní a bohatí – to jsou také jen lidé!

Samozřejmě, že můžeme najít milion výmluv a příčin, abychom nemuseli nic dělat!

Nebo můžeme vzít život do svých rukou a začít tvořit!

Vstupte do svého šťastného života. Vždyť to za vás nikdo jiný neudělá.

Jak se přiblížit našim přáním?

Pokud si dáváte takovou otázku, jste na správné cestě. Na cestě ke změnám.

Jak vypadá tento začátek změn?

Svět se neustále pohybuje, a člověk by také neměl zůstat na jednom místě. Ale náš mozek se obvykle staví proti, protože se mu nechce **ven z komfortní zóny**. **Odkaz**
V takových případech nás Vesmír sám začne postrkovat, abychom neupadali. A ze začátku mohou být kopance lehkými, ale v případě, že je člověk nepochopí a dál jenom plyne s proudem, neústupnost situace se utrne ze řetězu.

Jak poznat, že je na čase posunout se někam jinam?

1. Vnitřní kóma. Cítíte se, jako byste se zasekli na místě a nemůžete se dostat ze složitých okolností. Nebo jako byste se snažili běžet, ale vaše nohy stojí na místě.
2. Konec předchozích vztahů.
I pokud vědomě nezavrhuje další lidi, oni můžou odcházet z vašeho života sami, protože se změnila vaše vibrace.

Někdy změny doprovází dramatické konflikty nebo těžké ztráty – ale díky tomu se uvolní místo pro ty, kteří jsou s vámi na jedné vlně, podpoří vás a lépe ladí s vaším vyšším „já“.

3. Vaše obvyčejné činy už nepřinášejí potřebné výsledky. Když běžné způsoby chování, hledání inspirace a řešení mezilidských problémů nepřinášejí předcházející výsledky, znamená to, že jste přerostli poslední stádium svého nynějšího života a můžete pokročit, jen pokud přijmete kroky k opravdovým a dlouhodobým změnám.

4. Proud událostí se zvětšuje a jedna za druhou vznikají situace, které vás nutí zastavit se, přemýšlet a začít něco dělat.

A právě to se stalo v životě mé, v té době ještě blízké kamarádce během několika let. Ale to, že nechtěla nic vidět, ani slyšet, ani se zamyslet nad tím, proč se na ni všechno valí jako lavina, přineslo velmi nepříjemné následky.

5. Začínáte **vidět stejná čísla**, nebo se k vám „náhodou“ dostane taková nebo jiná informace, narážíte na **bannery s hesly** „čas změn“, „ničeho se neboj“ atp., ve vašem životě se objevují neočekávaní lidé, kteří vás mohou nasměrovat do správného směru.

Všemi 5 body jsem prošla během svého života.

Jindy pád na samotné dno pomůže odrazit se a vyletět výše. Ale je samozřejmě lepší toto nedopustit.

Jestli chcete změny, pak je **nejlepší začít**

vynulováním a uvolněním místa pro tu energii, která vám pomůže přiblížit se svým přáním.

Je nutné začít vyhazováním všeho odpadu ze svého života: na fyzické, energetické a mentální úrovni.

Plnohodnotné očištění probíhajícího momentu od odpadu vám přidá sílu a svěží energii ne jenom na teď, ale také částečně očistí vaši budoucnost. Ano ano, budoucnost. Už dnes jsme svou budoucnost zavalili odpadky – svými dnešními myšlenkami a jednáním.

A jak už jsme pochopili, náš dnešek je výsledek toho, co jsme udělali včera.

Princip – vyhodit všechno, co je jen možné, a dokonce *ještě o něco víc*.

Podstata – uzavřít každou nedokončenou otázku: buďto dokončit úkol, nebo odmítnout, pokud to už není aktuální.

Hlavní je vyškrtnout z pracovního seznamu všechny otázky visící ve vzduchu.

Vyškrtnout úkoly ze seznamu očekávání nebo **započít proces**, pokud tam leží už několik týdnů. To přidá spoustu nové energie.

1. Vyhazujeme odpad

Co je odpad?

To je všechno, co už nepoužíváte. Vše, co jste během roku **nepoužili (i to opravdu spolehlivé)**, je potřeba uklidit/rozdat/prodat/vyhodit:

— oblečení, které nenosíte;

— velká část suvenýrů, kromě těch, které vám opravdu okráší interiér a přináší radost

— nevhodné nebo zastaralé nádobí, technika

Je důležité pochopit, že každá věc, doslova každá – je částí vaší energie, dívejte se na ně střízlivě a do nové zkušenosti si s sebou berte pouze to, co budete potřebovat a co vám bude dělat radost. Přistupujte ke všem věcem s otázkou:

„Dělá mě tato věc spokojeným? Chci si tuto energii nechat, nebo by na její místo měla přijít nová?“

Pokud jste na první část otázky odpověděli NE, pak poděkujte věci za dlouholeté služby a opusťte ji bez loučení!

Do plné sklenice vody už víc nenaliješ.

Tady je pro mě těžké radit detailně, protože takové problémy už několik let nemám.

Při stěhování do nového bytu (a to jsem v **minulém** žila 21! let), jsem si vzala jenom kufr s věcmi, které opravdu miluji, dvě sošky mojí babičky, několik talířů, televizi a čajovou soupravu – dárek od rodičů k mé první svatbě. A i tu už zdědil syn.

Teď mám pravidlo – pokud do mého domu přibude nová věc, tak ta stejná věc, která je stará, musí z domu pryč.

Byty některých mých známých, kteří léta, dokonce desetiletí, žijí na jednom místě, a když se stěhují, všechno tahají s sebou, připomínají mi muzeum **zbytečností** z minulosti.

O jakých změnách se můžeme v těchto případech bavit?

Obecně, generální úklid domu – to je hra s názvem „Jak jsem připraven/a vpustit do svého života něco nového?“

Kolik toho vyhodíte, natolik jste připraveni

2. Vyhazujeme soubory

Vyhazování odpadků – to je jen začátek, teď přichází na řadu soubory.

Kolik času trávíte u počítače a na internetu? To je také váš prostor, i když virtuální, a také tvoří část vaší energie.

Zvykli jsme si vše uchovávat v počítači. Proč mazat? Disk to všechno zvládne.

Ale očistění – to je uvolnění energie. Nechte si pouze to, co se vám líbí a je vám drahé. Proč si nechávat film, který se nám nelíbil? Proč udržovat nějaké staré **bezcné** soubory? To je všechno kousek nás.

Bereme to s sebou, uvědomujeme si, že čím větší zátěž, tím menší rychlost, nebo necháme místo novému?

„**Debriefing**“ potřebuje nejen váš osobní, ale také pracovní počítač, a také virtuální účty: sociální sítě, blogy, webové stránky.

3. Uděláme pořádek, dáme věcem své místo, systematizujeme soubory

Nestačí vyhodit zbytečnosti, je nutné také udělat pořádek v tom, co zbyde.

Harmonický pořádek (ne fanatický, ale systematický – když je věc na správném místě) – to je podstata dobrého a efektivního fungování. Nepodaří se vám přepnout váš život na novou rychlost, pokud budete mít chaos na pracovním stole i doma.

4. Filtrujeme informace, které dostáváme

Pořádek a úklid potřebuje také přísun informací, které dostáváme. Informace jsou jídlo pro rozum, a jeho kvalita se odráží... na činnosti vašeho rozumu. Jinak to vysvětlit nejde.

Slyšeli jste o intoxikaci informacemi? To je široce rozšířený neduh, kterým jsou dnes nakaženi mnozí lidé. Čtou na internetu všechno, na co narazí, nekonečně sdílejí citáty velikých i jiných lidí, a při tom se **ochabuje** jejich schopnost slyšet svůj vlastní niterný hlas.

Informace mají tendenci se hromadit, zůstávají v našem podvědomí, proto je nutné je pečlivě filtrovat. Vpouštět pouze to, co je hodnotné, a hned

realizovat – tak se učíte a rozvíjíte. V opačném případě vám informace zanese kanály a vyrobí silný informační šum. To vede k děláním chyb na cestě kvůli nemožnosti slyšet hlas své duše.

Před několika lety jsem poslala následující zprávu všem svým telefonním kontaktům ve třech jazycích.

Moji drazí příbuzní, kamarádi/kamarádky, známí, kolegové!

Všechny vás miluji a jsem ráda, že jste součástí mého života! ALE!

Důrazně vás prosím, abyste odolali pokušení posílat mi podle vás „zábavná“ videa, fotky, koláže, něčí výroky. Tento síťový odpad pro mě nemá žádnou informaci, pouze otravuje, zabíjí můj čas, když ho musím mazat a čistit paměť telefonu.

Svého času si vážím. Prosím vás, chovejte se k němu s respektem taky.

Kromě toho, pokud nemáte čas napsat mi přání k narozeninám, Vánocům nebo na den žen, nedělejte to! Není potřeba posílat mi zkopírovaná neosobní přáníčka, jen z formálnosti.

Já vám taky zdaleka ne vždycky přeji k narozeninám a svátkům a nikdy se neurazím, jestli vy nepopřejete mně. Víím, že se další den i bez přáníček rádi pobavíme.

Fotky a videa z vašeho života přijímám vděčně a prohlížím si je ráda!

S láskou, vaše Marina.

Zafungovalo to!! A, musím říct, že mi to výrazně ulehčilo život.

To neznámá, že musíte udělat totéž.

Ale každopádně doporučuji udělat následující:

1. Vyčistit svůj seznam „friendu“.

Vymazat ty „přátele“, jejichž příspěvky s vámi nerezonují a neinspirují vás.

2. Vyčistit svou „zed“.

Vymazat nebo skrýt lidi, jejichž novinky vás iritují. Zvláště těch, kteří postují negativní světové události.

3. Určit si blogy a stránky, které chcete číst.

Můj hlavní princip, jak si určit přesně pro sebe hodnotu zdroje – to je dopad na duši. Když něco čtete a cítíte niternou zpětnou vazbu, ten úplně zřetelný pocit uvědomění a žízni po vědění nebo dění.

Tohle nejsou v žádném případě příspěvky založené na principu „přidali mě – tak já tě taky přidám“.

Ne, to má být výběr pouze těch zdrojů, které vás osobně naplňují a dávají vám radost. Tyto příspěvky je nutné pravidelně čistit a doplňovat novými zdroji.

Pokud mě nějaký autor přestane uspokojovat, odhlásím se. Ale nikdy nedostávám zprávy jen tak. A nečtu příspěvky na sociálních sítích, až na výjimky.

Všechny moje kanály se pravidelně podrobují generálnímu úklidu.

5. Dokončujeme nedodělanou práci nebo ji vymažeme.

Je důležité dokončit všechnu práci ze seznamu očekávání: buď jí dát status „v procesu“ a reálně ji udělat, nebo smazat. Je lepší se rozhodnout, že je pro tuto chvíli konec úkolu a už ho neudělám, než ho „nosit“ s sebou. Musíte cítit zevnitř, že je všechna práce hotová, probíhající procesy naplánované, žádné otázky nezůstaly viset ve vzduchu.

Je to velmi dobrá praktika. Naučte se takovým způsobem ukončit určitý časový úsek – měsíc, dva, tři. Vypište si na papír úkoly, které máte udělat, a dokončete je!

Na závěr si to znovu shrneme. Proces generálního úklidu se skládá ze dvou klíčových momentů:

1. zbavit se odpadu na všech úrovních
2. uspořádání úkolů, včetně příchozího informačního toku

Nastavte si své kanály tak, aby se k vám dostávaly pouze kvalitní užitečné informace v odměřeném množství, a uvidíte, jak se váš svět změní.

S přáteli se můžete setkat osobně, až budete mít čas.

Ale přicházet do styku s jejich „příspěvky“ každý den – to je prakticky garance toho, že k žádným kardinálním změnám nedojde.

Pouze pokud všichni vaši přátelé žijí ten život, o kterém sníte.

Jestli se vám zalíbí a budete chtít jít dál na cestě informačního detoxu, díky kterému si vytvoříte spoustu času na reálný život, doporučuji knihu

Po té, co jste se popasovali s odpadem na všech úrovních, si určete

Chcete si ještě nějaký čas užívat lehkost, která se kolem vás nahromadila, nebo jste už připraveni vědomě zaplnit uvolněné energetické místo novým, udělat si pořádek v hlavě, pochopit, co doopravdy chcete a jak toho dosáhnout?

Jestli je odpověď na druhou půlku otázky – ano, pak vyrážíme na CESTU!!

Nazvala bych ji maratonelem.

Proč?

Protože, stejně jako u maratonce, je před vámi cesta. Cesta, ne jenom k vašemu opravdovému já, ale i k vašim přáním a snům.

Cesta sebepoznání. Cesta práce na sobě. Nelehká cesta. Cesta, na které vás potkají neočekávané věci, a ne vždycky příjemné odhalení v sobě a svých myšlenkách. Cesta překonání svého vlastního odporu. Cesta, která vás **vyvede z komfortní zóny. ODKAZ**

Stejně jako na maratonce, na konci cesty na vás také čeká odměna – příjemné změny ve vašem pohledu na svůj život, v něm probíhající události a mnoho dalšího.

Na rozdíl od maratonce, který po cestě ztrácí síly a energii, aby dostal ocenění, vy projdete po této cestě klidně, pohodlně a s láskou.

Když jsem se během zpracování těchto schémat, které jsem psala v první řadě pro sebe, ocitla v hluboké emociální a finanční jámě, použila jsem základ ze získaných vědomostí, abych učinila tuto cestu maximálně konkrétní, pochopitelnou a pohodlnou.

Sbírala jsem informace z knih, absolvovala různé kurzy a tréninky osobního růstu. K mnohým závěrům jsem došla na základě osobních zkušeností. Nakonec jsem si pro sebe vypracovala schéma, které se ukázalo být naprosto funkční a prověřené, už ne jen na mně.

Teď se o něj chci podělit s vámi.

Mým úkolem během této cesty-maratonu bylo vytvořit ho tak, aby jste se maximálně ponořili sami do sebe.

Ke svým učitelům a zdrojům, jež jsem používala při psaní těchto knih, se budu postupně vracet.

Teď by vaše mysl měla být úplně oprostěná od předsudků a zaujatosti vůči různým teoriím a autorům.

Pravděpodobně se zde setkáte s formulacemi, úkoly a cvičeními, o kterých jste slyšeli dříve.

Můžete si myslet, že to všechno znáte. Pak, jak se říká, je opakování – matka moudrosti!

Ale ne vždy jen znalosti jak posilovat svaly v posilovně nás přivedou ke změně v našich svalech ☺ Můžete přečíst hromadu specializované literatury a být skvělým teoretikem, ale bez pravidelného fyzického cvičení se nic nezmění.

Cvičení a praktiky, které jsou zde shrnuté, byly uspořádány tak, aby dosáhly maximálního efektu. A já doufám, že zde najdete spoustu nových a zajímavých věcí.

Mým úkolem bylo učinit vás předmětem vašeho vlastního výzkumu, během kterého si sami vytvoříte vlastní teorii a svůj názor na to, jak má tato teorie fungovat konkrétně ve vašem životě a jak má přitáhnout maximum vašich přání do vašeho reálného života.

Pamatujte si, že všechno, co budete dělat, děláte pouze pro sebe samotné!

Rozvíjíme se a měníme se pouze pro sebe a kvůli sobě! A jen proto, že chceme.

V informacích a cvičeních je určitá **posloupnost** a na konci maratону pochopíte, proč se to všechno mělo dělat právě tak.

Kromě toho pochopíte, proč se některá vaše přání plní hned a některá se neplní.

Proč jsou některá přání zmařena ve chvíli, kdy už jsou na dosah.

Některá přání se plní, ale nepřichází radost z toho, že se splnila. Při nejlepším už nejsou aktuální, při nejhorším se splnila jinak.

Začínáte pracovat se svými přáními tak, aby se plnila v ten nejlepší čas a pro nás nejlepším způsobem.

Připraveni?

Před tím, než začneme, vezměte si blok a upřímně napište odpovědi na následující otázky.

Co mám, a chci i nadále mít ve svém životě?

Co nemám, ale chci mít ve svém životě?

Co mám, ale nechci mít nadále ve svém životě?

Co NEmám, a NEchci mít nadále ve svém životě?

Přestaňte se litovat, odstraňte všechna obvinění a výčet cizích hříchů, soustředte se na sebe, svůj život, svá přání!

Chci jít dál