

Abby Wynne

Jak se mít dobře

Využívejte své vlastní přírodní zdroje
a získejte pohodu,
kterou si udržíte po celý život



Abby Wynne

Jak se mít dobře

Využívejte své vlastní přírodní
zdroje a získejte pohodu,
kterou si udržíte po celý život



Nakladatelství ANAG

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Informace uvedené v této knize neslouží jako náhrada odborné lékařské praxe. Vždy se poradte se svým lékařem. Využití těchto informací závisí na vlastním uvážení čtenáře. Autor ani vydavatel nenese odpovědnost za žádné ztráty, nároky či újmu v důsledku použití nebo nesprávného využití uvedených návrhů, za nedodržování režimu stanoveného lékařem, či za materiály zveřejněné na webových stránkách třetích stran.

Nalaďte si vysílání Hay House rádia na stránkách
www.hayhouseradio.com

Původně vyšlo jako How To Be Well: Use Your Own Natural Resources to Get Well and Stay Well for Life v nakladatelství Hay House Inc., USA.

Copyright © Abby Wynne, 2016

Ilustrace © Alexa Garside

Fotografie na obálce © iStock.com

Překlad © Theodora Klimentová, 2019

© Nakladatelství ANAG, 2019

ISBN 978-80-7554-196-3

*Tomu nejštědřejšímu, nejlaskavějšímu a nejmoudřejšímu
týmu bytostí, které jsem kdy poznala a které kdy poznám.*

Tato kniha je věnována vám.

nevzdávej se

*neseš světlo, i když si připadáš osaměle.
ti, kdo ho chtějí, k němu poletí, až na to budou připraveni,
ti, kdo jeho jas neunesou,
jej budou chtít uhasit.*

nezoufej

*jdi za svým světlem, pečuj o jeho jas a sílu.
jemně, s láskou, s nadějí a sny mu dávej život...
tanči ve svém světle, důvěřuj mu a vnímej, jak roste,
rozpíná se, a věz, že nejsi sám.*

jdi za svým světlem, ať se děje cokoliv

*v temnotě tančí spousta světél,
která o sobě ani nevědí,
spřádají se a stoupají jako hvězdy na noční obloze
po zbrázděných útesech a švech krajiny*

je čas uvěřit, že na to máme

*činy jednoho z nás to usnadní ostatním,
pomáháme jeden druhému bez ohledu na geografii, geometrii,
čas a prostor a všechny dimenze,
společně zalátáme díry v našich duších,*

abychom zaplnili všechnen prostor láskou.

ABBY WYNNE



Obsah

Seznam cvičení, meditací a obřadů	8
Poděkování	11
Úvod	13
Část I: Získejte povědomí	
Kapitola 1: Kdo jste?	20
Kapitola 2: Jak se energeticky propojujete ve svých vztazích	48
Část II: Získejte pohodu	
Kapitola 3: Uzdravte svůj vztah se sebou samým	78
Kapitola 4: Uzdravte své vztahy s ostatními lidmi	104
Kapitola 5: Uzdravte své vnitřní rány	132
Část III: Udržte si pohodu	
Kapitola 6: Udržujte si dobrou základní úroveň pohody	162
Kapitola 7: Dosáhněte svého plného potenciálu	191
Závěr	219
<i>Jak si vybrat správného terapeuta a terapii</i>	221
<i>Doporučená literatura</i>	235
<i>O autorce</i>	237



Kdo jste?

„Když dokážete růst v lásce, porostete i v uvědomění.
Když porostete v uvědomění, porostete v lásce.“

OSHO

„Jak můžete žít a nevědět, co vaše duše dělá
a co vám říká?“

CAROLINE MYSS

Vypadá neupraveně, ale ani vlásek se jí nezkřivil. Moje klientka si poposedne v křesle a opakovaně se dotýká své tváře. Když se jí ptám, zda je v pořádku, pokyvuje hlavou. Já ale vidím, že v pořádku není.

„Víte, někdy mám pocit, že tady vlastně nejsem,“ říká.

„To je v pořádku,“ říkám jí, „vím, co máte na mysli.“

„Víte?“ Usměje se, posadí se rovně a podívá se mi zpříma do očí. Něco v místnosti i v jejím obličejí se změnilo.

„Ano,“ řeknu po minutě nebo dvou. „Vidíte, teď máte pocit, že jste tady více než před chvílí – mám pravdu?“

„Ano. Cítím se teď jinak.“

mají vědomí." Uvádí také úžasné příklady, včetně svých vlastních zkušeností. O myšlenkových formách a energiích se stále učíme a musíme se toho naučit ještě spoustu.

Později si ukážeme, jak s myšlenkovými formami pracovat. Ale už nyní se můžete zamyslet nad tím, jak mohou ovlivňovat váš vlastní život.

Emoce

S většinou věcí si spojujeme emoce, abychom jim dali nějaký smysl nebo hodnotu, ale co přesně vlastně emoce jsou? Můžeme říci, že jsou to energie podobné myšlenkovým formám, které prožíváme pomocí těla, zatímco myšlenky prožíváme pomocí mysli. Myšlenky mohou vytvářet emoce, které prožíváme tělem, a funguje to i obráceně – emocionální energie vytváří myšlenky, které prožíváme v mysli.

Emoce si můžete vytvářet nebo je přejímat zvnějšku a prožívat je jako své vlastní. Můžete se jich držet, vyjadřovat je, nebo potlačovat – záleží na situaci a na úrovni vašeho osobnostního růstu. Jsou jako elektrina – mají „náboj“, který může být buď příjemný, nebo nepříjemný, a to v závislosti na situaci. Když je emoce spojena s nějakou věcí, stává se potom také tato věc buď příjemnou, nebo nepříjemnou, rovněž v závislosti na dané emoci.

Stejně jako myšlenkové formy vibrují emocionální energie v různých frekvencích. Příkladem vysoké a rychlé emoce je radost, příkladem nízké a pomalé emoce je zármutek. Když se cítíte lehce a radostně a těšíte se na nadcházející den, prožíváte emocionální energii s vysokou vibrací. Když se cítíte smutně, depresivně nebo těžce, prožíváte také emocionální energii, jen s mnohem nižší vibrací. Energie s vysokou vibrací rozpouští ty s nižší vibrací, proto když jste s někým, kdo se směje, zlepší se vám nálada a začnete se smát také. Obecně platí, že preferujeme lehké a rychlé vibrace.

CVIČENÍ

Očistěte se od energií ostatních lidí

 Dýchejte a soustřeďte se na své tělo. Nepospíchejte, vyplatí se udělat to pořádně. Snažte se co nejvíce a vězte, že postupem času to bude jednodušší. Můžete to udělat pomocí svého dechu:

- Soustřeďte se na temeno své hlavy. Dýchejte, uvolněte se a chvíli se zde zastavte.
- Potom přejděte ke svému krku. Dýchejte, uvolněte se a také se zde chvíli zastavte.
- Až budete připraveni, přejděte k hrudníku, dýchejte, opět se uvolněte a chvíli se zastavte i zde.
- Pomalu přesouvejte pozornost skrz celé své tělo, dokud se nebudete cítit soustředěně. Pokud máte dostatek času, můžete pokračovat až k nohám a chodidlům.

 Až se budete kompletně soustředit na své tělo, zhodnoťte svoji úroveň pohody pomocí škály pohody. Dejte si však pozor, abyste nenaslouchali jen svému mozku, ale spíše svému tělu.

 Nyní nahlas řekněte:

***„Prosím všechny energie, které nejsou moje,
aby opustily mé energetické pole.“***

Musíte to myslet upřímně – síla, sebejistota a víra, kterou do tohoto tvrzení vložíte, se prakticky okamžitě odrazí v tom, jak se budete cítit. Když to nebudete myslet vážně, nic se nezmění. Zkuste to tedy znovu a tentokrát z hlubin svého nitra. A nyní počkejte, zda pocítíte, jak od vás tyto energie odcházejí.

Jak poznáte, že jste se energií zbavili? Začnete se cítit uvolněněji, klidněji a příjemněji. Možná jste v těle cítili nějaké napětí, které se uvolnilo. Mohlo se také změnit vaše dýchání nebo už se necítíte tak emocionálně.

✿ Řekněte to znovu:

***„Prosím všechny energie, které nejsou moje,
aby opustily mé energetické pole.“***

A nyní znovu počkejte. Možná ucítíte, jak se vám uvolní krk nebo záda, třeba se zbavíte napětí v nohou či v pažích, nebo se vám uvolní břicho...

✿ Zjistěte, jaká je nyní vaše úroveň pohody a zapište si své pocity do deníku.

✿ Zaznamenali jste velkou změnu? Napište si vše, co vás ve spojení s tím napadne.



Znázornění nevyrovnaného energetického pole před pročištěním

CVIČENÍ

Přetnete energetické vazby ve vztazích

-  Zamyslete se nad vztahem, se kterým byste dnes chtěli pracovat. Nemusí to být ten nejdůležitější vztah ve vašem životě, ale měl by to být takový vztah, který na vás má velký dopad a jenž můžete využít k tomu, abyste se této technice naučili důvěřovat a mohli ji později využívat i v případě jiných vztahů.
-  Nadechněte se, soustředte se na své tělo a uvolněte se.
-  Představte si člověka, se kterým chcete přetnout vazby, a zamyslete se nad tím, jaký z toho máte pocit. Můžete také zhodnotit svoji úroveň pohody. Pokud se cítíte úzkostlivě, zamyslete se nad tím, zda jste skutečně připraveni to udělat. V případě, že nejste, na sebe netlačte, je to v pořádku. Pokud víte, že jste z velké části připraveni a že je to pro vás důležité, potom to ani vám, ani tomu druhému nemůže nijak uškodit.
-  Představujte si energetické vazby mezi vámi a tím druhým člověkem. Všimněte si toho, kde se tyto vazby nachází ve vašem těle a kde se nachází v jeho těle. Nesnažte se tomu porozumět, pracujte pouze s první představou, která vás napadne. Dýchejte, uvolněte se a uvědomte si, že je vše v pořádku.
-  Pro přetnutí vazeb mezi vámi a tím druhým člověkem můžete nahlas a sebejistě říci následující větu:

„Prosím všechny své energie, které se nacházejí u /jméno toho druhého/, aby se ke mně vrátily pro nejvyšší dobro všech zúčastněných.“

„Pro nejvyšší dobro všech zúčastněných“ znamená, že vy, ten druhý i všichni ostatní, na které vaše spojení mělo nějaký vliv, pocítí díky změně vašeho vztahu určité zlepšení.

CVIČENÍ

Uvolněte lidi z příběhu, který o nich vyprávíte

- ✿ Nejprve zhodnoťte svoji úroveň pohody a zjistěte, zda ve vás toto cvičení vyvolává úzkost. Pokud se jen trochu bojíte, můžete si cvičení zkusit, ale prosím, neprovádějte ho v případě, že se cítíte špatně a trpíte silnou úzkostí. Pečovat o sebe znamená nenutit se k práci, na kterou zatím nejste připravení.
- ✿ Pokud jste připraveni, vyberte si někoho, s kým chcete pracovat. Představujte si tohoto člověka, jako kdybyste ho viděli před sebou. Nechejte, aby barvy a energie, která ho obklopuje, ovlivnily vaše pocity, takže pokud si například myslíte, že se tento člověk neustále zlobí, můžete jeho vztek vnímat jako plameny, nebo pokud si myslíte, že je pořád špatně naladěný a podrážděný, můžete si ho představovat v šedivé barvě a napjatého nebo s mrakem nad hlavou. Dovolte své duši, aby vám ukázala, jak tohoto člověka ve svém energetickém poli vnímáte.
- ✿ Nyní řekněte nahlas:

***„Dávám si svolení k uvolnění svých předpokladů
spojených s /jméno toho druhého/ a díky tomu
očisťuji energii mezi námi.“***

- ✿ Dýchejte a uvolněte se. Dali jste si stoprocentní svolení? Dokážete tomuto člověku dopřát výhodu pochybnosti? Pokud ne, jaký je váš problém? Je mezi vámi a tím druhým něco nevyřešeného? Buďte odhodlaní se s tím vypořádat, jakmile budete mít více síly.
- ✿ Chvilí se zastavte, opět dýchejte a při výdechu si představujte, že příběh, který sami sobě o tomto člověku a o jeho chování ve světě a o jeho chování k vám vyprávíte, vypouštíte. Při ná-

Oslabující myšlenky jsou formou sabotáže

Mít sebejistotu, že jste v něčem dobří, je odrazem vaší sebeúcty. Jedna moje klientka, Samantha, byla studentka a sváděla vnitřní bitvu mezi touhou po uznání a neschopností uznání přijmout. Když ji zavalily oslabující myšlenky, jejím nežádoucím chováním bylo „vymáchat si v tom nos“, aby se utvrdila v tom, že si žádný úspěch nezaslouží. Zní to možná komplikovaně, ale jde o velmi běžný typ sabotáže. Po sezení se mnou si Samantha tento vzorec začala uvědomovat, ale stále se z něj nedokázala vymanit. Byla jako rozpolcená – jedna část jejího já měla takové myšlenky a reagovala na ně a druhá část jejího já to celé pouze pozorovala.

*„Odevzdala jsem svému učiteli zadání a omluvila jsem se mu!
Řekla jsem, že se mi to vůbec nepovedlo. Slyšela jsem sama sebe,
jak říkám tato slova, a nemohla jsem tomu uvěřit! Tak moc jsem
se styděla, ale přesto jsem mluvila dál a hledala si výmluvy, proč
je moje práce špatná. Cítila jsem, jak se sama v sobě zmenšuji.
Když se však na mě podíval a řekl mi, že to nebylo tak špatné, jak
jsem si myslela, skoro jsem to neslyšela. Nedokázala jsem se cítit
lépe – bylo to, jako kdyby mi nějaká část mého já nedovolila slyšet
o sobě něco hezkého.“*

Tady se toho děje spousta. Zprv, jak Samantha zjistila, uvědomovat si své oslabující myšlenky a sabotující vzorce nestačí k tomu, abyste se jich dokázali ihned zbavit. Očekávejte, že budete postupovat metodou pokus–omyl. Je velmi důležité se během tohoto procesu neodsuzovat. To nejhorší, co můžete udělat, je přemýšlet ještě hůře a říkat si například „Jsem idiot, proč se takto chovám? Nechci to dělat.“ Když budete uvažovat tímto způsobem, zůstanete uvěznění ve svém zažitém vzorci.

Co byste tedy měli udělat? Když budete mít pocit, že se stále zmenšujete, všimněte si toho. Můžete využít energetické léčitelství a vrátit se opět do svého původního stavu. Pocit ztrapnění

Jak si udržet pohodu

Přestože se nyní cítíte skvěle, musíte si být vědomi toho, že se každý den může stát něco, co vás vykolejí. Jste sice spirituální esence ve fyzickém těle, ale žijete v trojdimenzionálním hmotném světě. Naštěstí se během procesu růstu život stává méně tím, co se vám děje, a více tím, jak s tím dokážete naložit. Když se naučíte zbavit se starých věcí, bude pro vás snadnější zbavit se i těch nových.

Tato kapitola vám pomůže naučit se udržovat si vysokou základní úroveň pohody. Najdete zde věci, nad kterými se můžete zamyslet, ale v žádném případě nejde o kompletní seznam. Možná budete mít pocit, že některé z těchto věcí již znáte a jde také o to, že v jedné kapitole zvládnou pokrýt pouze určité množství věcí. Péče o sebe je žhavým tématem novinových příloh o zdraví, jsou jí plné sociální sítě a všichni o ní dobře víme. Pečujete však o sebe i v běžném životě? Možná byste měli změnit svůj přístup ke zdraví a mít se více rádi.

Mít se dobře představuje rovnováhu mezi růstem, zlepšováním života a dobrými životními návyky. Faktem je, že možná budete muset změnit způsob, jakým nyní žijete, abyste se po zbytek života cítili dobře. Když zvýšíte vibrace své energie, budete muset zvýšit i vibrace svého života. To je to, co mám na mysli, když mluvím o zlepšení života. Můj přístup je změnit jednu věc, ale změnit ji jednou provždy. Pokud se chcete cítit dobře, je důležité chovat se k sobě dobře neustále – ne jen dva týdny v roce, kdy jste na dovolené. Nebylo by skvělé cítit se stále odpočatí, bez stresu a spokojení, a to po celý zbytek vašeho života? Nevěřím, že krátkodobé záchvěvy radikálních změn chování jsou klíčem k trvalé změně. Změnit životní styl znamená změnit to, jak žijete svůj život, takže se na to připravte a zvykněte si na to, ještě než se do toho pustíte. A jakmile budete v rovnováze s jednou věcí, budete se moci zaměřit na další věc. Berte vše popořadě.

VĚDOMÁ MEDITACE

Při tomto typu meditace si budete všimát pouze zvuků, pohybů a všeho, co se kolem vás nyní děje. Nemusíte být na tichém a klidném místě, stačí se jen plně soustředit na přítomný okamžik. Vnímejte to, čeho se dotýkáte, a všimněte si toho, co vidíte.

Kromě toho, že můžete být klidní a soustředění v meditačním prostoru, můžete meditaci také spojit s následujícími aktivitami, abyste je skutečně prožívali naplno, jako byste je prováděli poprvé:

- ✿ mytí nádobí nebo uklízení bytu,
- ✿ procházka v přírodě,
- ✿ vaření a jedení jídla,
- ✿ poslech hudby,
- ✿ malování,
- ✿ řešení složitých úkolů, například hlavolamů,
- ✿ omalovánky,
- ✿ cokoliv jiného!

Musíte si dát pozor, abyste nemysleli na věci, které se již staly, nebo na věci, které se teprve stanou. Musíte být stále v přítomném okamžiku, což vyžaduje určitou praxi.

POHYBOVÁ MEDITACE

Při této meditaci se k soustředění místo myšlenek využívají jemné pohyby těla. Ujistěte se, že máte dostatek prostoru, abyste tuto meditaci mohli provádět. Pohybová meditace může zahrnovat:

- ✿ jemné houpání či kroužení těla s hudbou nebo bez ní. Můžete se „stát hudbou“, místo abyste se stali svými myšlenkami,
- ✿ taiči, čchi-kung a další formy bojových umění, které vyžadují intenzivní koncentraci,



Jak si vybrat správného terapeuta a terapii

Požádejte o pomoc

Tato sekce není v žádném případě úplná, ale už několikrát jsem v této knize řekla „Nebojte se požádat o pomoc,“ takže vám chci poskytnout představu o tom, jaké typy pomoci můžete vyhledat. Během své kariéry terapeutky jsem zjistila, že klienti mají často pocit, že jim terapeuti nějakým způsobem berou sílu. Mým cílem je poskytnout vám informace, které vám naopak dodají sílu klást ty správné otázky, než se k někomu objednáte. A také chci, abyste znali svá práva spojená s terapií, abyste se mohli správně rozhodovat na základě své intuice a zdravého úsudku.

Mnoho lidí se rozhodlo stát terapeutem a vzdělávat se v konkrétním druhu terapie, aniž by si tuto terapii nejprve vyzkoušeli v kůži klienta a odvedli práci, kterou je třeba splnit. Chcete-li se stát terapeutem, budete mnohem silnější a autentičtější, když začnete jako klient a budete se své práci věnovat ještě dříve, než se zapíšete na nějaký kurz. Díky tomu se také dozvíte, jaké to je být klientem, což zlepší vaše dovednosti pro případ, že se rozhodnete stát terapeutem.

praktikuje. Než se objednáte, požádejte o doporučení – tato terapie skutečně závisí na daném terapeutovi.

Terapie, které pracují s tělem

Přestože se tyto terapie zaměřují přímo na fyzické tělo, mohou vám pomoci uvolnit zablokované emoce a jsou skvělým doplňkem práce s energiemi a psychoterapeutické práce.

Masáže: Existuje mnoho různých druhů masáží a můžete si vybrat podle toho, jak hlubokou a silnou léčbu potřebujete. Máte právo vědět, zda masér do svých praktik zahrnuje také energetické léčitelství: někdy maséři „uzavírají“ masáž praktikami z reiki, protože je to příjemné, ale vy to možná nebudete čekat. Když se vám to nebude líbit, požádejte maséra, aby přestal.

Reflexologie: Tato metoda využívá tlakové body na chodidlech k energetickému léčení celého těla.

Reiki masáž: Terapeut kombinuje reiki s fyzickou masáží.

Rolfing: Uvolňování energie v pojivových vláknech a tkáních těla.

Shiatsu: Druh masáže, při které terapeut uvolňuje zablokované energie ze svalů a pracuje s fyzickými svaly v těle.

Terapeutům, kteří se zabývají těmito druhy terapie, můžete položit otázky velmi podobné těm, které jsem uvedla výše.

Kombinace práce s tělem a energetického léčitelství

Energetické léčitelství můžete zkombinovat s pohyby těla a vytvořit tak silnou uzemňující terapii, která vám zajistí pevné zdraví. Práce s tělem nemusí mít vždy za cíl léčení, ale někdy zjistíte, že se vám do těchto praktik „vloudí“. Ve skupině byste



O autorce

Abby Wynne je šamanská psychoterapeutka a energetická léčitelka provozující soukromou praxi v irském Dublinu. Učí lidi spojovat se se svým srdcem a duší a lépe prožívat život. Abby vydala čtyři knihy, nahrála dvě CD a na jejích webových stránkách najdete léčivé meditace a sezení ke stažení. Můžete se také přihlásit do jejích online kurzů, například do 21denního kurzu Raise Your Vibration Bootcamp, a nechat si od ní každý týden zasílat tipy na e-mail či se spojit s její aktivní komunitou na sociálních sítích.



Facebook: AbbyEnergyHealing

Twitter: AbbyNrgHealing

Instagram: @abbynrghealing

www.abby-wynne.com

Abby Wynne při své práci šamanské psychoterapeutky pomáhá lidem zbavit se opakovaných stresů a vytvořit prostor pro zdraví, štěstí, mír a celkové posílení. V knize *Jak se mít dobře* Abby odhaluje své nejlepší metody, pomocí kterých budete schopni vzít své osobní blaho do vlastních rukou.

Pomocí snadných návodů a praktických cvičení si zvýšíte sebevědomí a naučíte se aktivně pracovat se svým srdcem, myslí a duší tak, abyste dosáhli skutečně významných změn. Budete-li se řídit cvičeními a změnami popisovanými v této knize, zbavíte se fyzické bolesti, budete schopni žít přítomným okamžikem a získáte pocit klidu a stability.

Naučte se, jak:

- léčit své vztahy,
- vybudovat pevnější hranice,
- odstranit stres a úzkost,
- dosáhnout nové úrovně zdraví,
- vytvořit zdravější životní prostředí,
- využít svůj plný potenciál a vytvořit si život, který budete milovat.

Budete-li se řídit léčebnými technikami popsány v této knize, získáte pevnější zdraví, budete šťastnější a budete mít navždy k dispozici nástroje, které jsou nezbytné k udržení této nově nabyté pohody.

Abby Wynne je šamanská psychoterapeutka, energetická léčitelka, autorka a učitelka z irského Dublinu. Spojuje psychoterapii, šamanismus a energetickou medicínu, čímž dosahuje jedinečných a silných léčebných účinků, a učí lidi, jak znovu zapojit svou mysl, srdce a duši, aby si život užívali plnými doušky.

www.abby-wynne.com

www.anag.cz



Doporučená cena 329 Kč

ANAG
ANDRAGOGOS
AGENCY

