

3 KROKY

pro nalezení
SKRYTÉ
PŘÍČINY tvých
(N)EMOCÍ

LUCKA ŠTASTNÁ



Prohlášení:

Tento materiál je informačním produktem a podléhá autorskému zákonu. Pokud budete chtít tento eBook poskytnout někomu dalšímu, odkažte ho na moje webové stránky www.luckastastna.cz, kde si ho může zdarma stáhnout.

Stažením či zhlédnutím jakékoli části tohoto informačního produktu rozumíte a plně souhlasíte s tím, že využití informací z těchto podkladů a Vaše rozhodnutí jsou pouze na Vás a já jako autorka za ně nemohu brát odpovědnost.

Děkuji vám za pochopení 😊

Komu je tento eBook určen?



Tento eBook je určen všem, kteří chtějí...

- rozlousknout **PŘÍČINU** svojí nemoci
- **PŘESTAT** se zaměřovat pouze na její **VNĚJŠÍ PROJEVY**
- **POZNAT** svoje slabiny a nemocné části duše
- pocítit okamžitou **ÚLEVU**
- započít proces **VĚDOMÉHO UZDRAVOVÁNÍ**

Komu rozhodně určen není?



Těm, kteří...

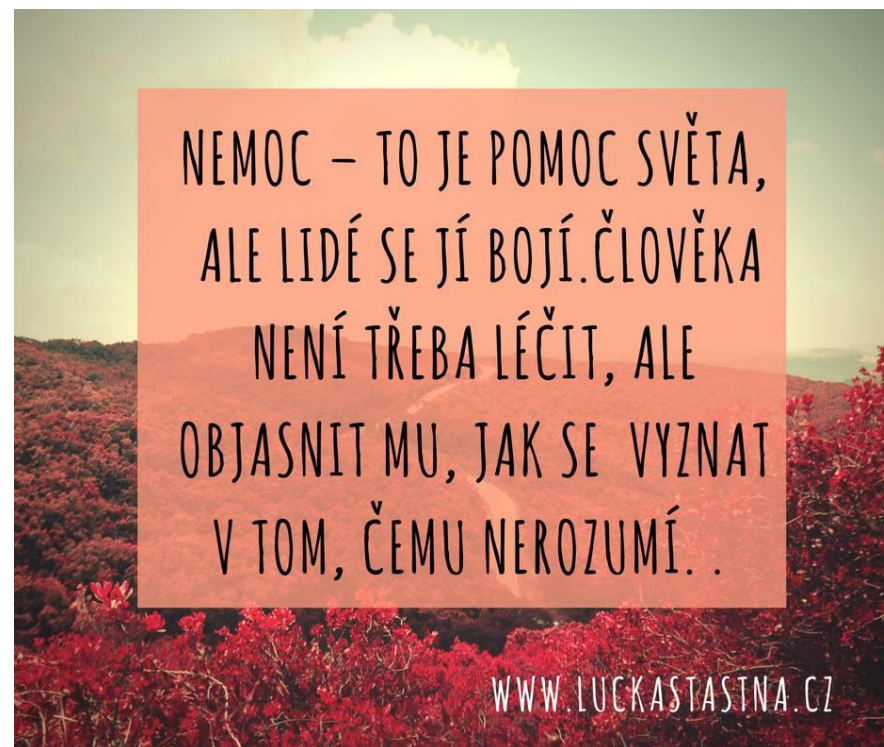
- čekají, až je uzdraví někdo „CIZÍ“ a nechtějí začít hledat uzdravení uvnitř sebe samých
- odmítají převzít ZODPOVĚDNOST za svoji nemoc
- se diví, proč trpí svými neduhy a viní za to OKOLÍ
- na sobě ODMÍTAJÍ pracovat

A o čem že tenhle eBook je?

Od pradávna jsem věřila na to, že psychosomatika funguje vždy a u každého.

Když mi pak zkřížila životní cestu nemoc zvaná dermatilománie a já si s ní musela poradit, vyzkoušela jsem snad všechny možné metody od tradičních lékařů přes koučink až po meditace, jen abych nad ní vyzrála.

Nejenom, že se mi to nakonec podařilo, ale hlavně jsem díky tomu (doslova) na vlastní



kůži pochopila **sílu naší mysli** v přítomnosti i minulosti.

V přítomnosti se MYSL projevuje **slovy a myšlenkami**, minulost nám pak projektuje pomocí **vzpomínek**. Vtip ale spočívá v tom, že tyto vzpomínky opět prožíváme v přítomnosti, tedy nás opět ovlivňují NYNÍ. A samozřejmě do budoucnosti.

Studovala jsem symboliku a psychosomatiku těla, ale pořád mi to nějak NESEDELO.

Nejenom moje zmiňované onemocnění kůže a mysli (dermatilománie), ale i veškeré další symptomy, které jsem během svého života prožívala (od pravidelných silných migrén, které mě doslova pokládaly, až po bolestivé ekzémy, kvůli kterým jsem nebyla schopná

už ani uchopit cokoli do rukou) mě naučily hledat za projevy těla JEJICH PŘÍČINU.

A tak jsem četla chytré knihy o tom, co nám tělo svojí nemocí říká, studovala řeč a symboliku těla.

Pořád mi to ale nějak nesešlo a hlavně mi to ani nikterak nepomohlo. **Až jednoho dne mi to došlo.**

SPOUŠTĚČ NEMOCI je u každého z nás naprosto INDIVIDUÁLNÍ a nalézt ho můžeme jenom my sami. A samozřejmě v sobě. Jakmile identifikujete spouštěč, můžete změnit postoj, který k němu zaujímáte.

Spouštěč totiž můžete „přepsat“. A to jak v přítomnosti, tak v minulosti. Můžete ho změnit, vyřešit, eliminovat. Můžete udělat jakýkoli krok, který povede k jeho eliminaci nebo zmírnění, a výsledek bude vždycky tentýž – **začnou se dít věci.**



Možná se vám začne bortit současné pojetí světa, aby z jeho popela mohl vyvstat svět nový, který bude s vámi v harmonii.

Anebo se třeba jenom změní malinká část vašeho vnitřního nastavení, což bude mít za následek jiné reakce, jiné myšlenky... a následkem všech těchto malých či velkých změn bude zákonitě jediné – **UZDRAVENÍ.**

Co se událo s mojí chronickou nemocí, když jsem identifikovala svůj spouštěč a zaujmula vůči němu vědomé stanovisko, jsem popisovala [tady](#). A bylo to tak se vším – s migrénami, s ekzémem, dokonce i se zesláblým zrakem.

Nalézt spouštěč nemoci a následně s ním vědomě ve svém životě pracovat je totiž ozdravné a osvobozující.

Není to sice všemocné, protože kromě toho je potřeba udělat ještě pár dalších kroků jako je třeba eliminace či přepsání nalezeného nezdravého spouštěče, případně práce (nejenom) s těmi částmi našeho těla, které byly ne-mocí zasaženy.

A pak taky všechno pustit, vy-pustit... a následně od-pustit. O tom se můžete dozvědět [tady](#). Nicméně **identifikace vašeho osobního, jedinečného spouštěče je první, a tedy i nejdůležitější (a také často nejtěžší!) krok na cestě ke zdraví.**



Přeji vám, ať je vaše hledání spouštěčů radostným a léčivým procesem pro vás i vaše nejdražší!

Jak mi nalezení spouštěče KONKRÉTNĚ pomůže s mým zdravotním problémem?

Identifikace spouštěče, tedy příčiny vaší nemoci/chronických potíží/symptomů, vás neskutečně posune. Ze stavu „nevím, proč jsem nemocný a nevím, co s tím už mám dělat“ se posunete do fáze „VÍM, z čeho můj problém pramení a nehodlám to už takto dále tolerovat“.

Drtivá většina z nás Ví, co způsobuje jejich zdravotní obtíže (často slýchám věty typu „To mám z mého šéfa“ apod.), ale přesto si to nechtějí na vědomé úrovni přiznat.

Už jenom samotné **pojmenování** vaší příčiny vás automaticky donutí začít k ní zaujímat nový, jiný, VĚDOMÝ postoj. Takový, který si sami vyberete.

A s ním se spustí i lavina dalších kroků, které se vzápětí rozhodnete podniknout a které povedou k postupnému uzdravování nejenom nemoci samotné, ale i vaší duše i života jako takového.

Ve chvíli, kdy to všechno uvidíte černé na bílém (což o pár řádků níže se svojí pomocí opravdu uvidíte), už budete mít pro svůj rozum důkaz a donutíte ho tak váš spouštěč přestat brát na lehkou váhu.

Tak tedy pojďme na to. Vezměte si do ruky papír a tužku (textový editor na vašem PC zrovna nedoporučuji, ale nechám to na vás), a pokuste se odpovědět si na každou z následujících otázek. Aby jich nebylo naráz tolik, rozdělila jsem je do dvou částí. Ve třetí části pak vaše odpovědi společně vyhodnotíme.



Pokud se vám nepodaří na některou otázku najít odpověď, přeskočte ji. Buď vás odpověď napadne později, anebo vás nenapadne vůbec. Obě varianty jsou v pořádku.

POZOR, DŮLEŽITÉ: Dejte si na odpovědi čas – klidně třeba týden, a neustále se k otázkám vracejte. Vždy, když u sebe během příštích dní zpozorujete nespokojenost, hněv nebo jakýkoli další nepříjemný pocit, zamyslete se nad tím, co tuto nespokojenost vyvolalo a toto si poznamenejte ke svým odpovědím.

1. část:

SOUČASNOST

- Se kterou oblastí svého života nejsem spokojen/a?
 - Co mě trápí? Kdo mě trápí?
 - Co mě už nějaký ten čas otravuje?
 - Co mě (často) rozčiluje?
 - Co mě mrzí? Čeho je mi líto?
- Co mě v mém životě vysává? Kdo mě ubíjí, kdo mi bere energii?
- Co nebo koho bych ve svém životě nejradši neviděl/a, nepotkával/a?
 - O čem se nerad/a bavím?

2. část:

MINULOST

- *S čím ze své minulosti nejsem schopný/á se vyrovnat?*
- *Kdo/Co mi ublížilo natolik, že si to doposud pamatuji?*
 - *Kterých mých minulých činů je mi líto?*
 - *Co si vyčítám, co jsem měl/a udělat jinak nebo lépe?*
 - *Co bych nejraději nikdy nezažil/a?*
 - *Koho bych ve své minulosti nejraději nikdy nepotkala?*
- *Komu jsem neřekl/a něco, co jsem říct měl/a a dodnes toho lituji?*

Vyhodnocení

Poté, co jste se pokusili zodpovědět si všechny výše uvedené otázky, byste měli mít jasno přinejmenším v tom, co vás ve vašem životě tíží, s čím si nevíte rady anebo vám to ubližuje.



Vyberte odpověď, která se ve vašich odpovědích objevuje **nejčastěji** (ať už z přítomnosti nebo minulosti), **anebo vás ze všech odpovědí tíží úplně nejvíc**. Ať se vám tato událost může zdát sebevíce nepodstatná nebo si třeba říkáte, že tahle věc určitě nemůže natolik velkou moc, aby vám způsobovala zdravotní obtíže, věřte tomu, že JE TO ONA.

Nemusí to být jediný spouštěč, avšak každopádně se jedná o ten, který je pro vás v tuto chvíli nejpodstatnější a nyní, když už ho znáte, je **vaší zodpovědností vůči sobě samým ho zpracovat**.

Je velmi pravděpodobné, že spouštěčů může být i klidně více, avšak je důležité začít u toho, který vás nyní tíží nejvíce. Nyní se přesouváme ke třetí části otázek, které jsou pro váš nový začátek stěžejní, takže tužku do ruky a pojďme na to:

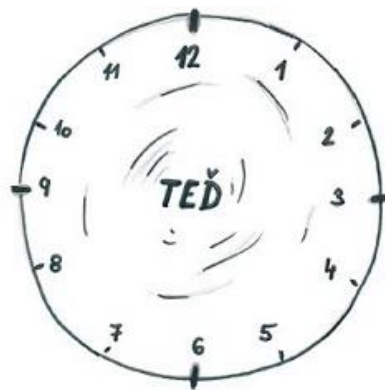
3. část:

CO S TÍM VŠÍM DÁL

Pokud se jedná o spouštěč z PŘÍTOMNOSTI:

- Jak ideálně bych si představoval svůj život bez tohoto spouštěče? Jaké pocity bych pociťoval/a? V čem by se mi ulevilo, v čem by mě to osvobodilo?
- Jaké kroky mohu podniknout k tomu, abych tuto záležitost začal/a řešit tak, abych s ní byl/a spokojen/á?
- Jaký PRVNÍ KROK je třeba NYNÍ udělat pro to, abych byla s touto oblastí spokojenější?

Asi je vám jasné, že nyní je potřeba jít DO AKCE a svoji přítomnost začít měnit tak, abyste v ní mohli žít ZDRAVĚ.



„Není čas na kompromisy.“

Až splníte svůj první krok, který jste si naplánovali v rámci poslední otázky na předchozí stránce, naplánujte krok další a pak další... protože VAŠE ZDRAVÍ (UŽ) NEMÁ ČAS NA KOMPROMISY a pokud se nevydáte na svoji autentickou cestu nyní, tak „až potom“ už taky může být pozdě.

Pokud se jedná o spouštěč z MINULOSTI:

- *Jak bych si ideálně představoval/a svoji minulost bez tohoto spouštěče?*
 - *Jaké pocity bych pociťoval/a? V čem by se mi ulevilo, v čem by mě to osvobodilo?*
 - *Jak bych si představoval/a ideální průběh dané bolestivé situace/problému?*
 - *Jak se asi cítili ostatní účastníci dané vzpomínky?*
 - Jaké motivy asi mohli ke svému chování mít?*
 - *Jsem schopný/á jim to ODPUSTIT?*

Jak jste zodpověděli poslední otázku? Jste schopni ostatním i sobě odpustit za to, co vás doposud stíhá na těle i mysli?

Odpustit ostatním to, že nám v minulosti ublížili, někdy totiž může být pěkný oříšek a jelikož nás většinou nikdo neučí, jak na to, může nám pak takové odpuštění trvat i klidně několik let.

„Tam, kde je pravda a odpuštění, není místo pro nemoc.“

Pro mě osobně bylo VĚDOMÉ ODPUŠTĚNÍ alfou a omegou na cestě k plnému zdraví a stalo se mi dokonce životní filozofií. Je to ověřený a funkční způsob, jak si **udržet životní optimismus a chránit svoji životní energii**. Bude mi ctí být vám na této cestě průvodkyní.

Pokud se chcete také dozvědět, **jak ze sebe vypustit minulost, PŘEPSAT JEJÍ negativní EMOČNÍ NÁBOJ** a následně všem účastníkům (tedy i sobě!) odpustit, pak vás srdečně zvu na stránky programu [Uzdrav se skrze ODPUŠTĚNÍ](#), kde se dozvíte, jak odpustit nejenom ostatním, ale i sobě, ale hlavně jak a proč odpuštění souvisí s naším zdravím a jaké ZÁZRAKY umí v našem zdravotním stavu učinit.

„Odpuštění je nejjednodušší, nejpřímější a nejpřirozenější způsob, jak znovu nalézt své zdraví.“

Každý den všichni z nás odpouštíme a ani o tom většinou nevíme. Na druhou stranu si ale v sobě často neseme křivdy, které nejsme schopni odpustit i několik let či část života, a pak se divíme, že jsme nemocní.

Pomocí několika velmi účinných technik však ze sebe můžeme vypustit i ty nejhorší zážitky, vzpomínky a emoce a tak vyléčit nejenom svoji duši, ale i tělo. **A to není málo.**

[Nahlédněte do programu UZDRAV SE SKRZE ODPUŠTĚNÍ > >](#)

Kam teď?

Děkuji vám, že jste dočetli až sem. Věřím, že jste z eBooku vytěžili co se dalo a byl vám tak maximálně k užitku.

Ráda se s vámi budu setkávat dál – třeba v rámci programu [Uzdrav se skrze odpuštění](#), ve kterém vám budu ráda vaší průvodkyní.

PS: Pokud máte chuť, můžete se se mnou [podělit o to](#), jaká byla vaše cesta za hledáním spouštěče vaší nemoci či fyzické nepohody.

Vaše Lucka ♥

