

Patnáct rad - čeho se vzdát pro klid a souznění

To proto, abyste se měli lépe a radostněji.

1) Vzdejte se potřeby mít vždy pravdu. Mnozí nedokážou vystát myšlenku, že by se mohli mýlit. Chtějí mít vždy pravdu, dokonce i s rizikem konce skvělého vztahu, nebo že způsobí velký stres a bolest sobě samým nebo jiným. Není to toho hodné. Kdykoliv cítíte „urgentní“ potřebu skočit do boje o tom, kdo má a nemá pravdu, položte si tuto otázku: „Budu mít raději pravdu nebo budu raději milý?“ Jaký rozdíl to udělá? Je vaše ego opravdu tak velké?

2) Vzdejte se potřeby kontroly. Snažte se zbavit potřeby vždy kontrolovat vše, co se děje vám a ve vašem okolí - situace, události, lidé atd. Ať už jsou to vaši milovaní, spolupracovníci nebo jen cizinci, které potkáváte na ulici - nechte je jen tak být. Nechte všechno a všechny být takové, jací jsou, a uvidíte, jak lépe se budete cítit.

3) Vzdejte se viny. Vzdejte se potřeby vinit jiné za to, co máte nebo nemáte, za to, co cítíte nebo necítíte. Přestaňte svou sílu předávat pryč a začněte přebírat zodpovědnost za svůj život.

4) Vzdejte se svého sebetryznění a jako mnoho lidí ubližuje samo sobě kvůli jejich negativním, převzatým a opakovaným samo-trýznícím myšlenkám. Nevěřte všemu, co vám říká vaše mysl - zvláště pokud je to negativní a ubližuje vám to. Jste lepší než to, co vám říká. Mysl je výborný nástroj, pokud se používá správně. Pokud je použita špatně, stává se velmi destruktivní.

5) Vzdejte se svých limitujících přesvědčení o tom, co dokážete a nedokážete dělat, o tom, co je a není nemožné. Od teď už nedovolte svým limitujícím přesvědčením, aby vás držely na špatném místě. Roztáhněte svá křídla a leťte! Přesvědčení není myšlenka, udržovaná myslí, ale je to myšlenka, která drží mysl.

6) Vzdejte se stěžování. Vzdejte se své stále potřeby stěžovat na tolik, tolik, tolik věcí - lidi, situace, události, které vás dělají nešťastnými, smutnými a depresivními. Nikdo vás nemůže udělat nešťastným, žádná situace vás nemůže udělat smutným nebo donutit vás cítit se mizerně, dokud to vy sami

nedovolíte. Ne situace spouští ve vás dané pocity, ale způsob, jak si zvolíte se na ni dívat. Nikdy nepodceňujte sílu pozitivního myšlení.

7) Vzdejte se luxusu kritizovat. Vzdejte se potřeby kritizovat věci, události nebo lidi, kteří jsou od vás odlišní. My všichni jsme odlišní, a přece jsme všichni stejní. My všichni chceme být šťastní, všichni chceme lásku a být milováni a všichni chceme být vnímáni. Všichni chceme něco odlišné a něco si přejeme všichni stejné.

8) Vzdejte se potřeby zapůsobit na jiné. Přestaňte se tak velmi snažit být někým, čím nejste, jen proto, aby vás jiní měli rádi. Takhle to nefunguje. V okamžiku, kdy se přestanete snažit být tím, čím nejste, v momentě, kdy sundáte všechny své masky a odhalíte své pravé já, zjistíte, že lidé jsou k vám přitahováni bez námahy.

9) Vzdejte se odporu ke změně. Změna je dobrá. Změna vám pomůže dostat se z bodu A do bodu B. Změna vám pomůže zlepšit váš život i život lidí ve vašem okolí. Následujte své dokonalé štěstí, přijměte změnu - neodporujte jí. Následujte své blaho a vesmír pro vás otevře dveře tam, kde byly pouze okna.

10) Vzdejte se označování. Přestaňte označovat věci, lidi nebo události, kterým nerozumíte, jakou divně nebo jině a snažte se otevřít svou mysl, kousek po kousku. Mysl pracuje pouze tehdy, pokud je otevřena. Nejvyšší forma ignorace je, když zamítnou něco, o čem nevíte vůbec nic.

11) Vzdejte se svých strachů. Strach je jen iluze, neexistuje - vytváříte ho sami. Vše je jen ve vaší hlavě. Napravte to uvnitř a všechno ven zapadne na své místo. Jediná věc, které se musíme bát, je strach samotný.

12) Vzdejte se výmluv. Řekněte jim, ať se sbalí a vyhoďte je. Nepotřebujete ho. Hodně času se sami omezujeme kvůli používání velkého množství výmluv. Místo toho, abychom rostli a pracovali na zlepšování nás a našich životů, zasekneme se, klameme sami sebe, používáme všechny druhy výmluv - výmluv, které z 99,9 procenta času nejsou ani reálné.

13) Vzdejte se minulosti. Já vím, já vím. Je to těžké. Speciální pokud minulost vypadá mnohem lépe, než přítomnost a budoucnost vypadá tak strašidelně, ale musíte vzít v úvahu fakt, že současný okamžik je všechno, co máte a co budete mít. Minulost, po které nyní toužíte - minulost, o níž nyní sníte - jste ignorovali v době, kdy to byla vaše přítomnost. Přestaňte se klamat. Žijte v přítomnosti ve všem, co děláte a užijte si života. Konec konců, vždyť život je cesta, ne cíl. Mějte čistou vizi své budoucnosti, připravte se, ale vždy buďte v přítomnosti tady a teď.

14) Vzdejte se závislosti a připoutanosti. Tato představa je pro většinu z nás tak náročná na pochopení a já vám musím říct, že byla i pro mě (a stále je), ale není to nemožné. Bude to lepší a lepší časem a zkoušením. V momentě, kdy se oddělíte od všech věcí (to neznamená, že se vzdáte vaší lásky k nim, protože láska a návaznost s sebou nemají nic společného, navázání se na něco přichází ze strachu, zatímco skutečná láska je čistá, milá a nesobecká, kde je láska, nemůže být strach, až tohoto důvodu láska a připoutání nemohou spolu existovat), stanete se tak mírumilovní, tak tolerantní, tak milí a tak klidní. Dostanete se na místo, kde budete schopni rozumět všem věcem i bez snažení. Stav mimo slov.

15) Přestaňte žít svůj život podle očekávání jiných lidí. Mnoho lidí žije život, který není jejich. Žijí své životy podle toho, co si jiní myslí, že je pro ně nejlepší, žijí své životy podle toho, co si jejich rodiče myslí, že je pro ně nejlepší nebo co si jejich přátelé, nepřátelé, učitelé, vláda či média myslí, co je pro ně nejlepší. Ignorují svůj vlastní vnitřní hlas, jejich vnitřní volání. Jsou příliš zaplněni s uspokojováním ostatních, žítím podle očekávání jiných, že ztrácejí kontrolu nad svými životy. Zapomněli, co je dělá šťastnými, co chtějí, co potřebují a časem zapominají sami na sebe. Máte jeden život - tento život - musíte ho žít, vlastnit a zejména nenechat miněti jiných lidí vás vyrušovat na vaší cestě.

Slávo Heřmánek,
www.prekognice.cz

SLÁVO HEŘMÁNEK - NABÍDKA PREKOGNICE

Bohuslav (Slávo) Heřmánek (nar. 1953) je světově uznávaný jasnovidce a kartomant. Působil mnoho let v zahraničí, kde sdílel a sdílel velké úspěchy. Dodnes jej navštěvují ti, kteří potřebují pomoc i z takových zemí, jako je Kanada, Austrálie či Kazachstán. Má téměř čtyřicetiletou praxi a stále dlouholeté klienty. V televizních či rozhlasových pořadech, vysílaných živě, dokázal přesně určit jakýkoliv problém a zdárně jej vyřešit. Více na www.prekognice.cz

Slávo Heřmánek nyní nabízí každý měsíc jednomu vylosovanému čtenáři časopisu MEDIUM zdarma poskytnutí vyřešení jeho problémů. Pište na e-mailovou adresu redakce MEDIA (m.bajgerova@volny.cz). Vylosovaný čtenář bude počátkem následujícího měsíce informován a sám se přímo na pana Heřmánka obrátí.