

ÚVOD

Při otevření této knihy se možná ptáte, k čemu je potřeba další kniha o zdraví, když už jich byly napsány stovky? Asi máte pravdu, ale můj velký zájem o možnosti sebeléčení s cílem pomoci sama sobě i ostatním mne přesvědčil, abych se pokusila přiblížit neomezené možnosti naší mysli.

Každý z nás, když přijde na tento svět, dostává obrovský dar – ŽIVOT. Místo aby byl za tenhle dar vděčný, neustále přesvědčuje sám sebe i druhé, jak je ten svět hrozný, jak je těžké žít, jak je nešťastný, že nemá žádné štěstí a tak dále. Pokud to také tak vnímáte, je nejvyšší čas pro ZMĚNU, která vám pomůže docílit pozitivní PROMĚNY v tělesné a duševní rovině. Už sám fakt, že jste začali číst tuto knihu, znamená, že jste připraveni a ochotni učinit ve svém životě změny. Pokud vezmete svůj život do vlastních rukou a dokážete přijmout informace, které vám předkládám, mnohé ve vašem životě se změní a uděláte první krok k tomu, abyste žili plnohodnotným životem.

Začnete se dívat na svůj život i okolní svět novým pohledem, jako na zdroj nekonečných VARIANT. Máte spoustu možností, kým vším se můžete stát. Čtením této knihy a prováděním doporučených metod můžete »ztratit« jen pár hodin času, ale možná získat roky života... Jste připraveni? NOVÝ ŽIVOT máte před sebou.

Moc bych si přála, aby četba knihy byla pro vás zajímavá a užitečná, a jsem připravena vám pomoci a zodpovědět vaše dotazy!

Jarmila Mandžuková

Co je cílem této knihy?

Cíl této knihy je jasný: nastal čas přemýšlet nad svým životem, zdravím i nemocemi. Naše myšlení v sobě skrývá ohromující možnosti, ale pomůže vám pouze v případě, budete-li si věřit a pokusíte se pochopit, proč jste nešťastní, nespokojení nebo nemocní a co vám chce tělo prostřednictvím nemoci sdělit. A vězte, že propojení vašeho pevného úmyslu, opravdové snahy, vůle a víry nemůže zůstat bez účinku! Kniha by se měla stát prospěšným a užitečným rádcem při realizaci všech vašich plánů a ideálů, a především ZDRAVÍ. Kniha nechce být jen směsicí nějakých doporučení.

Neberte jednotlivé návody jako rozkazy, ale jako přátelské rady a upozornění, čeho se máte vyvarovat a jak postupovat, chcete-li být šťastní, zdraví a dosáhnout svého cíle. Kniha s vámi bude spolupracovat, zocelí vás pro řešení problémů a dodá vám odvalu do



--- Ukázka z titulu ---

Myšlení uzdravuje

Jarmila Mandžuková

života. Otevře vám srdce, pohladí vás po duši a ukáže možnosti sebeléčení trochu jinak. Přinese vám tělesnou sílu a duševní víru, aby další dny vašeho života byly šťastné.

Co je mým cílem?

I ten nejúspěšnější člověk má čas od času pochybnosti o svém životě a přepadají ho myšlenky na vlastní bezmocnost. Mým cílem je dát vám do ruky »nástroj«, s jehož pomocí můžete objevit, pochopit a vyzkoušet množství metod, rad a návodů, které mohou pomoci každému z vás.

Na stránkách této knihy píšu o naději, očekávání, podnětech, motivaci, plnění snu a o mojí upřímné snaze pomoci vám na cestě životem! Lidské tělo má obrovskou schopnost regenerovat se a uzdravovat. Oba procesy jsou ovlivňovány našimi myšlenkami, které mohou způsobit zázraky! Objevíte cestu, jak vyléčit mylná přesvědčení, jež vás v minulosti omezovala.

Nabízím vám hledání cesty k navrácení zdraví a plnohodnotnějšímu životu. Vy sami sobě musíte být velitelem, vaše přání necht' jsou pro vás rozkazem, nikdy za žádných okolností boj nevzdávejte! Po vašem boku stojí armáda vaší energie, vůle, síly, naděje a důvěry v sebe sama!

Knihu Myšlení uzdravuje jsem napsala především proto, abych se s vámi podělila o nové, fascinující možnosti sebeléčení, abyste i v těch nejsvůlejších a nejkritičtějších momentech svého života nepocítovali osamělost, bezmoc a beznaděj, ale pravý opak. Předkládám vám to, čemu JÁ bytostně věřím.

Principy, které vám nabízím, jsem vyzkoušela osobně a snažím se jimi ve svém životě, jenž je naplněný štěstím, řídit. Vydejte se tedy se mnou na cestu sebepoznání a sebezdokonalení, budete překvapeni, co vše dokážete změnit! Pamatujte si, že změníte-li svoje myšlení a chování vůči světu, změní se chování života a ostatních lidí vůči vám. Rozhodněte se právě nyní, při čtení této knihy, a pokuste se svůj život přeprogramovat a nasměrovat ke štěstí, úspěchu a zdraví. Nikdy neříkejte, že to není možné! Všichni máme právo si vybrat – chovat se vůči sobě rozumně a rozvážně, nebo si dále lhostejně ničit svoje zdraví.

A aby vaše volba byla správná a měli jste odvalu provést ve svém životě změny, přidávám slova spisovatele Logana Pearsalla Smitha: Neexistuje nic více ponižujícího než vědět, že jste přišli o švestku, protože jste se z nedostatku odvahy báli zatřást stromem.



Jaký je lidský potenciál?

Jsme pevnou součástí celého vesmíru, každý z nás má v sobě obrovský potenciál síly a schopností. A zvláště v tom, co si myslíme, o čem přemýšlíme, čemu věříme, co si přejeme... máme bezmeznou svobodu! Tento rozměr životní svobody nám otevírá prostor nekonečných možností. Nejsme jen vnější pozorovatelé a pasivní OBĚTI, nejsme jen křehká a bezmocná stvoření, ale silné a výrazné osobnosti, mocní VLÁDCI, kteří disponují obrovskou vnitřní silou. Hledejte ji sami v sobě, ve svých hlubinách, ve svém srdci a ve svých myšlenkách. Udělejte vše pro změnu svého zkostnatělého myšlení, které vás svazuje. Nezapomeňte, že možnost volby znamená i možnost změny!

A změna myšlení znamená především zbavit se omezení, vidět problém z více stran a být vytrvalý. Když se oprostíte od toho, co vás omezuje, začnete si uvědomovat krásu života kolem vás. Každý z nás má právo být šťastný, milovaný a vážený a užívat si každý den svého života.

Víme, že nevíme?

Máte pocit, že se dnešní svět mění tak rychle, že vše nestíháte vnímat? Technické vymoženosti nám usnadňují život, věda nám odhaluje stále nová a nová tajemství, ale nedokáže nám odpovědět na všechno a mnohé vědní obory jsou stále ještě v počátcích. Věda neumí zcela dokonale určit, proč mnohé věci fungují tak, jak fungují. Převratných změn na poli vědy dosáhl obor kvantové fyziky. Před rokem 1905 se věda řídila tzv. newtonovskou fyzikou, která (mimo jiné) tvrdila, že atom je pevná hmota. V uvedeném roce Albert Einstein, jeden z největších vědců, jací kdy žili, svým matematickým vzorcem vyjadřujícím, že všechno je energie a všechno se přetváří v energii, zcela změnil svět. Díky tomuto poznání učinila věda obrovský skok. Naučili jsme se využívat energii takovými způsoby, o jakých se nám před několika desítkami let ani nesnilo.

Mnohé vědecké objevy vedou i k ohromujícímu novému poznání o fungování vesmíru. Vesmír se skládá z neustále se měnících energetických polí, které se navzájem prolínají, ovlivňují a tvoří náš svět. To je pro nás nesmírně důležité, neboť i my jsme součástí těchto energií, a poskytuje nám to zcela nový pohled na to, co »realita« skutečně znamená a odhaluje. Kromě toho nové objevy potvrzují, že pro přenášení energie nehraje žádnou roli prostor ani čas, odhalují netušené možnosti lidského ducha a respektují i novodobý fenomén sebeléčení. A jestliže si uvědomíme, že jsme součástí energie, z níž je tvořeno VŠECHNO, pak toto vědomí ovlivní i to, jak o životě a o sobě smýšlíme, a začneme více důvěřovat svým schopnostem. To, čemu doopravdy věříme, spojuje naši realitu se vším, co si jen dokážeme představit, a to našim touhám a snům vdechuje život.



Přítomnost

Žijte přítomností, tuhle známou frázi jste určitě slyšeli mnohokrát. Nepromarněte svůj život vzpomínkami na minulost a obavami z budoucnosti. Všichni sníme o úspěšném a spokojeném životě, ale jen málokdy si všimáme šancí a malých příležitostí, které máme právě po ruce. Smutným rysem mnohých z nás je, že odkládáme svůj život až na někdy jindy, až budeme lépe připraveni, až nastane vhodnější příležitost. Ale život nanečisto bohužel neexistuje. Budeme-li stále jen čekat na něco velkého a opravdového, může se nám stát, že zjistíme, že nám život utekl mezi prsty a my stále jenom čekáme.

Život není věčný, ale my často žijeme tak, jako bychom měli před sebou stovky let... Vaši budoucnost tvoří to, co děláte dnes, ne to, co budete dělat zítra, prohlásil autor motivačních knih Robert Kiyosaki.

Naučte se přemýšlet v pojmech **TEĎ**, **HNED**, **NYNÍ**, **V TÉTO CHVÍLI** a nezapomínejte, že každý nový den je jedinečným, radostným a novým zážitkem. Je plný přítomných okamžiků, možností a šancí nedozírné ceny. Ano, každý den je malý zázračný svátek, svátek života. Právě dnešek je vaším největším bohatstvím, a je to jediný dar a majetek, který vám nikdo nemůže vzít. Je to doba, nad kterou máte neomezenou moc. Snažte se přítomnost a dnešní den, každou hodinu a každou minutu vnímat jako svého velkého spojence.

Naučte se ráno vstávat s maximálním odhodláním vytěžit z nadcházejících dvaceti čtyř hodin maximum. Dejte každému dni příležitost, aby se mohl stát tím nejkrásnějším dnem ve vašem životě. Možná máte před sebou ještě hodně dní, ale **DNEŠNÍ DEN** se už nikdy nebude opakovat. Nikdy ho neprožijete znovu. Pro moudrého člověka znamená každý nový den nový život, řekl kdosi.

Myslete na to, že váš vztah k životu je vaším vztahem k přítomnosti, a pusťte se bez odkladu do práce. Žijte svůj život, každíčkou chvílí právě **TEĎ** a **TADY!**

Patříte k těm dříve narozeným? U mnoha starších lidí pozorujeme, že žijí jen z minulosti, vzpomínají, jaké to bylo, když byli mladí, co vše bylo jinak a jak to bylo krásné. Vnímají stáří jako neradostný úsek své existence a »jen« ve svém nemocném těle dožívají. Okrádají se tak o kus svého života, neboť v každém věku má člověk možnost plně prožívat přítomnost. Pokud máte hlavu plnou smutných, frustrujících a rozhněvaných myšlenek z toho, co se děje kolem vás, a tíží vás prožitky z minulosti (ať jsou jakékoli) a obavy z toho, co přijde, dojde ke stagnaci vaší životní cesty a ochudíte se o možnost vychutnat si a plně prožít přítomnou chvíli. A nebyla by to škoda, když každému z nás život tolik nabízí? Leonardo da Vinci řekl: Bez otáčení jde, kdo míří ke hvězdám!

Návodem na intenzivní vnímání přítomnosti vás nechci nabádat k lehkomyšlnosti a závěrům typu Proč se nyní omezovat, uskrovnovat a šetřit, když mám žít naplno? Proč trávit čas vzděláváním, když nevím, co bude zítra? Mojí odpovědí jsou slova Charliho Chaplina: Zajímám se o svoji budoucnost, protože v ní hodlám strávit zbytek svého života. A kde chcete strávit svůj život vy?



--- Ukázka z titulu ---

Myšlení uzdravuje

Jarmila Mandžuková

Umění vychutnat si a vnitřně procítit přítomnost je skvělá protilátka proti prožívaným těžkostem, problémům, bolesti a podobně. Když se zcela ponoříte do přítomnosti, budete prožívat jen daný okamžik a nic jiného. Velice silně si uvědomíte a procítíte sílu vlastního jedinečného JÁ. Podstatou žítí v přítomnosti je absolutní přijetí všeho toho, co zde je. Soustřed'te se a ptejte se sami sebe: »Jak se cítím právě teď«? Toto vědomé zastavení vám umožní přijmout přítomnost a zároveň přinese zklidnění. Nevyhledávejte výmluvy, že to nejde, že nemáte čas nebo že je to pro vás příliš těžké. Začněte hned, neodkládejte to na jindy...

