

Srpen



UVOLNĚTE SE PŘÍCHÁZÍ HARMONIE

Měsíčního Průvodce ke kalendáři pro vás připravily

Texty: Life&Byznys Coach Zdeňka Čermáková centrumzmen.cz

Obrazy: Malířka Romana Rosa rosaart.cz



V naší hlavě nikdy není ticho.
Neustále nám v ní „někdo“ mluví.
A tahle mluva způsobuje všechny
naše potíže a problémy.

® Zdeňka Čermáková



Posad'te se nyní na místo, kde sedí žena. Posad'te se a zkuste si uvědomit, co se nyní všechno děje ve vašem životě. Posad'te se a chvíli přemýšlejte nad věcmi, které můžete ovlivnit. Posad'te se a uvažujte nad tím, co nemůžete ovlivnit. Posad'te a chvíli poslouchejte, co všechno vám mluví v hlavě.
A také kdo všechno vám tam mluví :)

Uvědomte si všechny ty hlasy, které vám v hlavě neustále zní.
Jen si je uvědomte.



KDO MLUVÍ DO TÍCHA

.....seděla sama uprostřed ničeho a vnímala tepot veškerenstva. Bylo jí nijak. „Jak mi může být nijak? Měla bych mít nějaký pocit!”

Hlavou jí letělo tisíce myšlenek o tom, že se asi už ze všeho zbláznila. V hlavě to mluvilo dál: „tohle přeci normální lidé nedělají! Neustále něco řeší, říkají si, co se kdy stalo a komu a proč to tak bylo.

Jí tyhle věci, ale nezajímají. Je jí úplně jedno jestli prababička řekla babičce, že je coura a babička si pak nesla do zbytku života velké trápení. Jak to vůbec někdo může vědět? Jaké trápení si babička nesla.

Nebo zprávy, co se v nich člověk dozví za informace? Vždyť je to jen neustálé strašení katastrofami a šílenstvím úplně cizích lidí. Jak se jí to vlastně týká? Nerozumí světu, lidem, všemu? Nebo je jen divná? Nebo ještě hůř, vůbec sem nepatří. Jasně, tenhle pocit má často. Nikam a k nikomu vlastně nepatří. Jenže nikam nepatří právě proto, že jí nic z toho, co ostatní lidé řeší nezajímá, nebo jak to je? Bála se zjistit, co z toho je správná odpověď. Co když neexistuje....NIC.



rosaart.cz

VZPOMÍNKY - PŘEDSTAVY - DOMNĚNKY

V naší hlavě na nás „mluví“ spousta věcí.

Naše vzpomínky, vše, co jsme zažili, co si pamatujeme, se nám vrací v podobě myšlenek.

Představy, to něco, co vytváří naše fantazie. Vše, co chceme zažít, vytvořit, udělat a vykonat.

Mluví na nás všechny ty informace, které se dozvídáme a přetváříme si je tak, aby nám dávaly smysl.

Je vám z toho někdy špatně?

Ze všeho se vám občas tak trochu „točí“ hlava a možná někdy nevíte čím jste?

Ze všeho se vám všem tak trochu dělá špatně a někdy ani nevíte kudy kam?

Ze všeho, co vám od rána do večera mluví ve vaší hlavě se cítíte někdy podivně nezdraví?

Zachraň se kdo můžeš!

Možná jste to už také někdy zkoušeli. Meditovali, čistili se od všech špatných myšlenek a pocitů. Už jste nechtěli ve své hlavě slyšet ty vzpomínky, představy a myšlenky, ze kterých máte špatné pocity a které vám způsobují někdy až fyzickou bolest.

„To dá rozum! Tohle přeci nikdo nechce Zdeni!“ Slyším vaše výkřiky :)

„A co je na tom špatně, chtít s těmi nezdravými myšlenkami něco dělat? Chtít od nich utéct? Někam pryč!“

Není kam utíkat a není ani důvod.

Je to náš přirozený stav.

NEZDRAVÉ MYŠLENKY

Možná vás překvapí, že nic takového není. Nejsou zdravé a nezdravé myšlenky.

Jsou to myšlenky :)
A ty se vám v hlavě objevují bez jakéhokoli našeho přičinění. Prostě samy. Přirozeně!

V tuto chvíli se se mnou vždy začne někdo dohadovat, že tohle je tedy ale absolutní nesmysl. Že myšlenky vytváříme my lidé. Že to děláme my.

Neděláte!

Myšlenky se vám v hlavě objevují samy.

A ve chvíli, kdy tento fakt přijmete, stane se zázrak :)

Budete ve vašem přirozeném stavu harmonie a souladu.
Vše, ve vás poplyne přirozeně.
V tomto stavu dokážete zvládat absolutně všechno, co vás napadne.
V tomto stavu ve vaší hlavě dokážete najít řešení i na „neřešitelné” situace.



**HARMONIE
JE NÁŠ
PŘIROZENÝ
STAV**

PŘIROZENÝ STAV

Podívejte se na obraz a zkuste se soustředit na to, co vše se vám odehrává v hlavě :)

5 minut vnímejte všechny ty hlasy. Všimněte si jak se mění vše, co vám v hlavě „mluví“.

A pojd'te ještě dál....

Podívejte se do té dálky na obraze a představte si jak tam jdete.

Podívejte se do té dálky a uvědomte si, že nevíte, co tam je.

Podívejte se do té dálky a těšte se na to, co tam všechno objevíte.

Jen se těšte

Těšte se z toho, že prostě nevíte, co vše se může ve vašem životě stát. Těšte se z toho, že ve vaší hlavě přirozeně plynou myšlenky.

Těšte se z toho, že jste to vy, kdo si vybírá na co bude zaměřovat svoji pozornost ve své hlavě.

Jestli se budete soustředit na všechny ty vzpomínky, co vše se vám stalo za hrůzy.

Nebo na to, co můžete ovlivnit a tím je vše, do čeho se můžete pustit hned dnes.

TEĎ :)

Podívejte se do té dálky na obraze a těšte se na to, co se ve vaší hlavě objeví za nápad :) .



Máte na výběr!
Můžete žít tak, jak chcete :)

Vaše ® Koučka Zdeňka.







ROMANA ROSA

**MALÍŘKA
OBRAZŮ VAŠÍ
DUŠE**

Maluji obrazy Vaší Duše. Je vskutku neuvěřitelné, kolik toho je ve vás ukryté. Poselství, které je v každém vašem obraze, vám pomáhá každý den vidět a uvědomovat si vaši vlastní sílu. Energie obrazu vás provází každý den,

Namaluji obraz i pro vás :)

Napište mi na: romanarosawy@gmail.com

Domluvíme si datum, kdy si spolu promluvíme o vašem obraze.
rosaart.cz

Romana Rosa