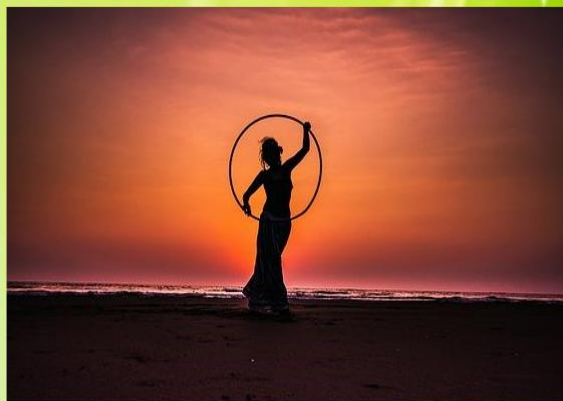


SÚLAD TELA A MYSLE → 5 KROKOV K OKAMŽITEJ ÚĽAVE + BONUS



HARMONIZÁCIA TELA A MYSLE

5 krokov k okamžitej úľave

+ bonus

Autor: Mgr. Martina Pecháčková ©



www.martinapechackova.sk

Vyhlásenie autorky:

Tento materiál je informačným produktom. Akékoľvek šírenie alebo poskytovanie tretím osobám bez súhlasu autorky je zakázané a je porušením autorského zákona. Ďakujem za pochopenie a rešpektovanie.

V rámci materiálu sú použité myšlienky a doporučenia alebo odkazy na produkty iných osôb.

Zároveň stiahnutím si tohto materiálu beriete na vedomie, že autorka nenesie žiadnu zodpovednosť za akékoľvek použitie informácií z tohto materiálu a tiež úspechy alebo neúspechy, ktoré z neho plynú.

Berte tento materiál, prosím, len ako moje osobné vyjadrenie, prípadne ako moje doporučenie. Vždy záleží len na vás, ako sa rozhodnete a čo vám bude vyhovovať, čo z neho použijete a ako s informáciami naložíte.

Ďakujem za pochopenie a rešpektovanie.

Copyright © 2017 Mgr. Martina Pecháčková – Akadémia zmien

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť kopírovaná a rozširovaná v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek spôsobom bez písomného súhlasu autora.

SÚLAD TELA A MYSLE → 5 KROKOV K OKAMŽITEJ ÚĽAVE + BONUS

Na úvod vám ďakujem za stiahnutie si môjho e-booku zdarma a zároveň vám gratulujem k tomuto kroku. Súlad tela a mysle je vskutku jednoduchá a zaujímavá metóda, prostredníctvom ktorej môžete **pomocť sebe alebo svojim blízkym**, aby sa im uľavilo na tele aj na duši.

Na nasledujúcich stránkach vás naučím túto metódu **Súladu tela a mysle** a prevediem vás jednotlivými krokmi, aby ste ju mohli **bezpečne a s radosťou používať**.



Ja sama túto metódu používam viac než 10 rokov a počas nej som sa mnohokrát presvedčila o jej účinnosti. Samozrejme za predpokladu, že vieme s ňou pracovať, že vieme **AKO** pracovať s vnútornými obrazmi. **Potom sa udejú priamo zázraky.** Tie sú vidieť alebo cítiť okamžite. Prečítala som množstvo kníh, absolvovala veľa seminárov, kurzov, pracovala na sebe a dynamicky sa vyvíjala, až ma cesta zaviedla do terajšieho bodu, kedy cítim a chcem sa s vami podeliť o moje skúsenosti. Prežila som, čo v mysli funguje a otestovala, čo nie.

To, čo vám v tomto eBooku ponúkam, sú moje skúsenosti. Žiadna teória, poznatky z kníh, omáčky ..., sú to číre skúsenosti podporené mnohými výsledkami. Je to môj vypilovaný skvost, o ktorý sa hcem s vami podeliť. ☺ Som vám vďačná za záujem počúvať a rozšíriť si obzory.

Verím, že vám to do života prinesie presne to, čo v danej chvíli potrebujete a že zapadne do vašej životnej skladačky.

V našej hlave máme mocný a kreatívny nástroj, ktorý ale naplno nevyužívame. No to, že sme o tých možnostiach doteraz nepočuli, neznamená, že neexistujú.

So svojou predstavivosťou dokážete ovplyvňovať svoj život oveľa viac, než si **ZATIAĽ** pripúšťate. 😊

V krátkom cvičení sa trochu zahráme:

Predstavte si teraz niečo čo máte radi ... čo napríklad ... hmm, čokoláda ? Aká ? Mliečna ? Horká ? Oriešková ? Biela ? V akom je obale ? Je farebný ? Aké nápisy sú na ňom ?

Čo sa udeje v vašej mysli, keď si tú čokoládu predstavíte vo svojej ruke, ako ju otvárate, rozbaľujete, ste plný očakávania, užívate si ako sa blíži ten okamih, keď ju ochutnáte a ako sa vám roztápa na jazyku. To je ono. Hmm, krásna predstava. 😊 A teraz si spomeňte na to, akú chuť ste mali na čokoládu pred hodinou a teraz ? Rozdiel, však ?

A rovnako to funguje s našimi myšlienkami a pocitmi vo všetkom. Či v láske, vo vzťahoch medzi ľuďmi, k peniazom ... čomkoľvek. Je krásne popustiť uzdu svojej fantázii a nechať sa unášať po prúde svojich pocitov. Tie vás nikdy nesklamú (ak im budete načúvať a neklamať samých seba, lebo aj to dokážeme).

Potom náš život naberie tie správne obrátky a všetky zmeny sa nám udejú ľahšie, prirodzenejšie a všetky rozhodnutia urobíme od srdca a s láskou.

Podme si to zhrnúť:

Naša myseľ je ako plátno, na ktoré sa nám premietajú rôzne obrazy. Naše predstavy sú to, čomu naša myseľ rozumie. Vďaka plátnu ho rozkóduje a spracuje. Ku každému slovu si naša myseľ vie priradiť aj obraz a od toho sa potom odvíja akí sme a čo sme si prežili, aké sú naše životné skúsenosti.

Zavrite si oči, v duchu povedzte slovo „**pomaranč**“ a čo sa vám zobrazí pred očami ? 😊



Popustením fantázie a predstavivosti zistíte, že si dokážete predstaviť takmer čokoľvek. A ak o tom dokážete snívať, tak to viete aj uskutočniť. Celý Vesmír máte k dispozícii a hravé tvorenie môže začať.

Teraz sa možno pýtate, pre koho je Súlad tela a mysle určená a či by ste zvládli tiež. Otázky, či musíte spĺňať nejaké kritériá pre to, aby ste metódu mohli úspešne praktizovať. Poteším vás.

Všetko to **zvládnete s ľahkosťou a hravosťou**. V prítomnom okamihu, nie je potrebné ísť do minulých životov, ani snívať o budúcnosti. Keď sa druhého človeka spýtam, ako sa cíti jeho časť tela, kde cíti bolesť, či problém, tak odpovedá v prítomnosti. Presne popisuje, čo cíti tu a teraz.

Tým, že na miesto zameria svoju pozornosť, už to samé o sebe je harmonizujúce. Pretože si tam vie poslať liečivú myšlienku. Je to veľmi oslobodzujúce a v rámci úľavy sa môžu spustiť emócie (napr. slzy ...), no je to v poriadku. Naše telo aj duša sa nám poďakuje.

Kam ide pozornosť, tam ide energia.

Naše myšlienky určujú, ako sa budeme cítiť a akým smerom sa budú uberať naše ďalšie kroky a rozhodnutia.



V celom procese je **dialóg**, prostredníctvom cielených otázok a následných odpovedí. Správne vedieť sa pýtať je veľmi dôležité. Tým ho navádzame, aby menil svoje vnútorné obrazy a spolu s nimi sa menia aj jeho pocity a prežívanie celej situácie. Takto si vieme pomôcť aj sami, alebo za našej pomoci, kedykoľvek to bude potrebovať. Všetky potrebné zdroje má totiž v sebe.

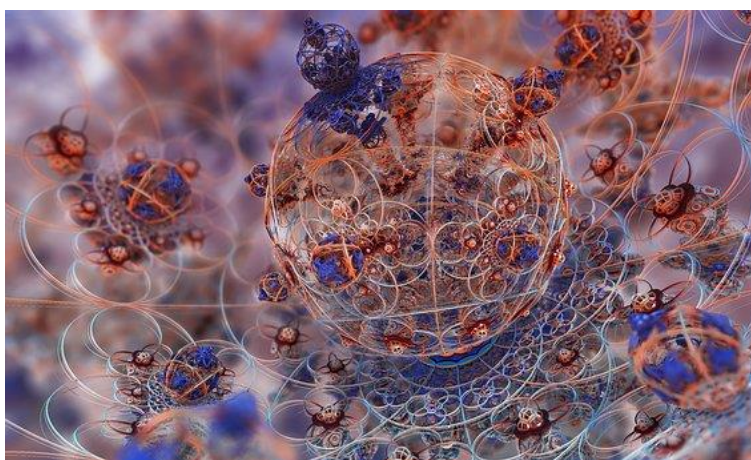
Predstavy, ktoré v mysli vyvolávame majú veľkú silu a tým sa menia aj naše pocity. Mení sa emočný stav človeka. Jeho obrazy nikdy nehodnotíme, ani nerozoberáme. Tí vnímavejší si aj tak vedia vydedukovať viac, čo sa za tým všetkým pod povrchom skrýva.

Tým, že si človek svoju bolesť, emóciu, obmedzenie uvedomí a prijme, už tým sa mu uľaví. Keď s tým ďalej pracuje, je ochotný podieľať sa na zmene a pripustiť ju, je na najlepšej ceste k oslobodeniu od trápenia. Sebaprijatie a sebaláska idú ruka v ruke v procese uvoľnenia a následnej regenerácie.

Pri úvodnej konzultácii sa spýtame, aký má problém, čo ho ťaží, kde ho niečo bolí. Môže si sadnúť, prípadne ľahnúť do príjemnej polohy. Ak vie určiť odkiaľ bolesť alebo nepohodlie prichádza, tak na to miesto dosiahne, príp. ho ukáže. Táto harmonizácia nie je liečba, ani nenahrádza lekársku starostlivosť. Už len tým, že na to miesto zameria svoj fokus, tak dochádza k zlepšeniu, je výborným podporným prostriedkom.

Na miesto, ktoré označí, položíme ruku a prostredníctvom otázok sa pýtame na príčinu. Sám popíše čo cíti, kde to pramení, odkiaľ to pochádza. Odpovede prichádzajú automaticky, to prvé, čo ho napadne vysloví a to bude to správne. Ak by to nevedel, môžeme mu pomôcť otázkou typu: Čo by to bolo, ak by si to vedel ?

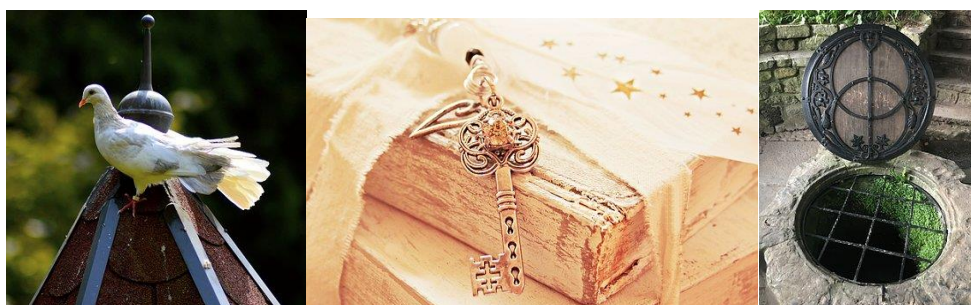
1. **Pýtame sa**, aký obraz vidí ? Čo cíti ? Či má nejakú farbu ? Vôňu ? Chuť ? **Všetky otázky smerujú k tomu, aby sa vedel nacítiť na seba a aby vnímal svoje telo.** Keď nám to popisuje, už pri tom sa do celej situácie dostane a skoncentruje sa sám na seba. Pri vlastnom stíšení sa bude jednoduchšie počúvať svoj vnútorný hlas. Čo mu našepkáva a uverí mu.



2. **Nejde o prácu s energiami, čakrami a pod.** Je to práca v mysli človeka a to ako ON mení svoje obrazy v hlave. Je dôležité nevstupovať do procesu príliš, nestotožňovať sa s jeho pocitmi, bolesťami. Ak sa to udeje, stačí akoby vystúpiť z deja a pozeráť sa na seba ako postavu vo filme. Všetko sa to deje v mysli, sú to len jeho pocity, nie moje a tak k tomu treba aj pristupovať.

Je dôležité dostať ho do fázy, kedy nám začne detailne popisovať svoje pocity, obrazy, zvuky, vône alebo chute, sme na **dobrej ceste**. Potom sa nám bude skvele pracovať. Otázkami ho vediem k riešeniu, s ktorým je spokojný a bez akejkoľvek zaangažovanosti prijíma jeho riešenia. Snažím sa, aby to všetko on vo svojej mysli videl a celé si to precítil všetkými zmyslami. Pokiaľ sa tak neudeje, tak sa to minie účinku.

3. **Dať symbol boľavému miestu, problému.** S tým symbolom potom pracujeme. Opravujeme, čistíme, ladíme k spokojnosti svojej alebo nášho blízkeho. **Nanajvýš dôležité sú správne formulované otázky.** Intuícia vás navedie a bude spolupracovať. Počas celého procesu sa seba alebo blízkeho DOTÝKAM na mieste, ktoré určil. Pomáha mu to zostať v prítomnom okamihu, byť ukotvený TU a TERAZ.



4. **Určenie smeru.** Keď máme symbol, môžeme mu určiť smer, akým sa bude uberať, tak aby odišiel. Všetko si to riadi človek SÁM, sú to jeho pocity, jeho návrhy, ja mu nič neurčujem, ani neprikazujem. On sám vie, ako sa problému, obmedzenia zbaviť a chce ho prepustiť.



Všetko čo navrhne je v poriadku, nič nie je nemožné, ani na smiech. Nie je vôbec potrebné vrtáť sa v tom, stačí urobiť, čo si určí. Ak určí, že ho bolí ucho, tak môže popisovať hádku s rodičmi.

Ak by sme tomu mali dať symbol, ktorý by ho bolesti zbavil a on by navrhol, že kopy bolesti by jednoducho išlo odstrániť detskou lopatkou do pieskoviska, tak to tak imaginárne našou rukou spravíme. Čistíme a odstraňujeme dovtedy, kým nie je spokojný. Podporné a kontrolné otázky typu, ako sa cíti, či dochádza k zmene sú žiaduce. Nedávame mu sugestívne otázky. Netlačíme na neho.

5. **V závere stačí výsledok odovzdať** a nevrtať sa v ňom. Mal by cítiť úľavu a odstránenú bolesť, obavu, obmedzenie. Čokoľvek, čo prišiel riešiť. Celý proces je láskavý a nenásilný. Vždy je o tom konkrétnom človeku, či a do akej miery si chce dať pomôcť.

Možno má ešte nejaké obmedzenia a strachy. **Vždy sa jeho premena deje len do tej miery, do akej sa ON SÁM pustí a dovolí si ju prijať. Odovzdanie sa môže javiť ako najťažšia časť, ale je najpodstatnejšia.**



Pri ukončovaní harmonizácie sa spýtame, ako sa teraz cíti (alebo sami seba) a mala by nasledovať pozitívna spätná väzba a úľava.



Pokiaľ nie, niečo sme nerobili správne. Mohlo sa tak udiť hneď z niekoľkých dôvodov, príčin:

- Naladení na harmonizáciu tela a mysle musia byť obaja. Pokiaľ nie, radšej harmonizáciu odložte na neskôr. Rovnako ak pracujeme sami so sebou, je potrebné sa naladiť.
- Ak náš blízky nespolupracuje, zrejme ste si nezískali jeho dôveru, neotvoril sa a nechcel nájsť riešenie svojho problému.

SÚLAD TELA A MYSLE → 5 KROKOV K OKAMŽITEJ ÚLAVE + BONUS

- Neodpovedá, je ticho. Správne vedený Súlad tela a mysle je dialóg. Otázka-odpoveď-otázka-odpoveď ... vždy je treba otázky obmieňať, byť tvorivý, kreatívny, hravý, aby nachádzal odpovede, až kým sa nedopracuje k nejakému obrazu, symbolu.
- Ak Súlad tela a mysle trvá príliš dlho. Úplne stačí na jeden problém (na jedno miesto) 5-15 minút. Pokiaľ sa to naťahuje, spýtajte sa ho, v čom vidí príčinu a ak nevie, odporúčam odložiť to na inokedy. Možno zatiaľ nechce a nie je ten správny čas.
- V závere sa ho spýtajte, čo by ste mohli urobiť pre bezpečné ukončenie a proces ukončíte.



- Vždy urziavajte človeka v prítomnosti, aby vám neuletel do minulosti alebo nesníval o budúcnosti. Vždy v TU a TERAZ.
- Pokiaľ náš blízky povie, že to nefunguje, necíti úľavu (doposiaľ s tým nemám skúsenosť), no predpokladajme takúto variantu, potom môže byť problém s prijatím faktu, že je to také jednoduché a rýchle, alebo sa problému neche pustiť, alebo klame, že nič necíti. Dokiaľ neodloží svoje ego, tak neriešime a harmonizáciu nejako vhodne ukončíme. My sami môžeme a vieme výsledok odovzdať.

Podrobnejšie sa tejto metóde venujem v ONLINE KURZE. Súlad tela a mysle, ktorý pre vás pripravujem a onedlho bude k dispozícii. Venujem sa tiež seminárom pre ženy a individuálnym konzultáciám (muži aj ženy) <http://martinapechackova.sk/seminare-a-konzultacie> , terapii duše <http://martinapechackova.sk/terapia-duše> a chystám ešte tipy a príklady z praxe.

Obsah tohto e-booku je len nepatrná časť toho, čo všetko Súladom tela a mysle dokážete.



Tak a úvod do tejto mimoriadne účinnej techniky máme za sebou. 😊

Pomocou nej ste sa naučili ako harmonizovať telo a myseľ.

Teraz je na rade prax. Je to tá hravá a zábavná časť.

Nebojte sa! Hrajte sa, experimentujte, testujte, čo a ako funguje.

Pokiaľ sa to bude diať v prítomnom okamihu a nenecháte sa unášať do svojich snov a predstáv, potom je to veľmi účinný a bezpečný nástroj ako sebe alebo blízkym ulaviť od bolesti, strachu, obáv...

Tadááááá → na ďalšej strane je slúbený BONUS. 😊

BONUS PRE VÁS NA ZÁVER:

Kotvenie dobrých pocitov (téma z NLP)

Premýšľam nad tým, ako laicky a zrozumiteľne predstaviť NLP a čo všetko v našom bežnom živote ovplyvňuje. Bez výnimky u každého.

Na Wikipedii sa dočítate, že ide o psychoterapeutickú metódu,

ktorú pred 30 rokmi vyvinul matematik a programátor Richard Bandler

a lingvista John Grinder. No a potom sa ešte môžete dočítať, že ide

o neurolingvistické programovanie mysle.

Ako sa Vám pozdáva takáto definícia ? Nie veľmi sexy, však ? 😊

No a ako na Vás pôsobí veta: Pomocou NLP technik môžete ovplyvniť ukladanie informácií do ľudského mozgu.

Lepšie ? 😊

Čím viac som čítala a študovala, tým viac sa mi pozdávala myšlienka,

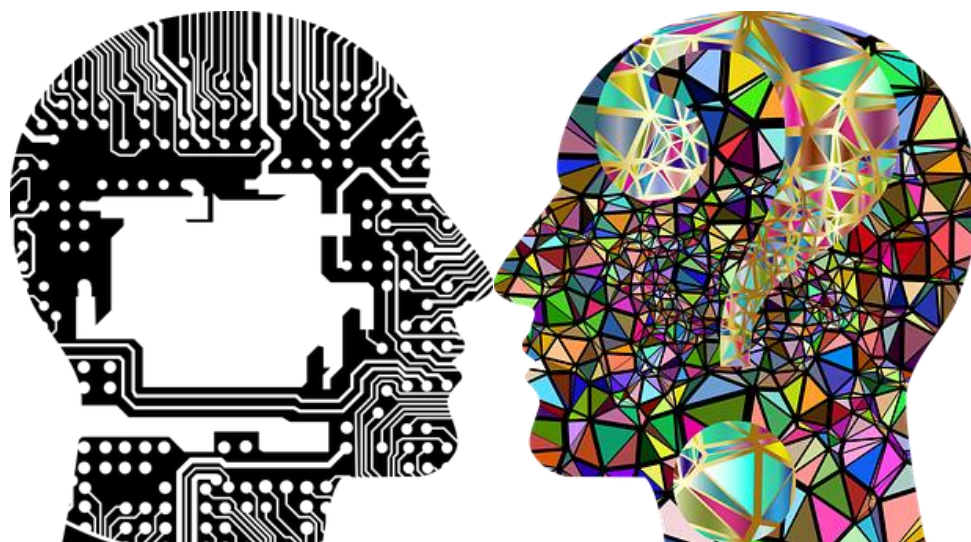
že všetko už vieme a všetky vnútorné zdroje máme v sebe.

Geniálne ! Čo poviete ?

Stačí tie metódy a poznatky z NLP používať a svet uvidíte z úúúúúplne iného uhľa, než doteraz. Rozšíria sa Vám obzory, možnosti, budete vedome vnímať, čo sa okolo Vás deje. Budete oči otvárať. 😊 Garantujem ! 😊

Cvičeniami dokážeme svoj mozog programovať. Je až k neuvereniu, čo všetko môžeme dosiahnuť, keď budeme na sebe poctivo pracovať.

Je to ľahké, zábavné a zároveň tak účinné. Samozrejme, nejde o to, aby ste chodili po ulici ako slniečka bezdôvodne. Ide o to, aby ste si sami vedeli pomôcť, keď budete cítiť, že je Vám nanič a chcete to zmeniť. Viem, sú ľudia, ktorí sa radi trápia a chcú, aby ich okolie ľutovalo, no Vy k nim iste nepatríte.



Metóda, ktorú Vám chcem priblížiť sa volá **KOTVENIE dobrých, príjemných pocitov**. Vďaka nej si v budúcnosti môžete navodiť kedykoľvek chcete príjemný pocit. Nepríjemné idú už teraz ľahko, však ? Pretože je mi jasné, že chcete vedieť ako, tak ideme ďalej. 😊 Na vlastnej koži mám overené a funguje to vždy absolútne spoľahlivo.



Takže tu je recept: 😊

Vybavte si v mysli nejakú veselú a príjemnú spomienku. Fakt veselú a ponorte sa do nej tak, že sa Vám na tvári objaví úsmev. Do dokonalosti to dovediete, ak sa pri spomienke rozosmejete. 😊 Možno to nebude hneď prvá spomienka, myšlienka, no keď sa s tým trochu pohráte a doprajete si čas, tak sa Vám to podarí.

Skvelé, už Vám to ide. Vidím Vás. 😊

Nie, neotáčajte sa - nestojím za Vami. 😊 😊 😊

Keď tú správnu myšlienku/spomienku máte, tak v nej ostaňte.

Precíťujte ju v celom tele, v srdci, v hlave, všade. Musíte ju mať všade. So všetkými obrazmi, ktoré vidíte, zvukmi a hlasmi, ktoré počujete, vôňami, ktoré sa Vám vybavajú a ktoré cítite. Proste akoby bola reálna a Vy ste znova v tej situácii.

Vaša myseľ totiž funguje ako kino. Presnejšie ako plátno v kine.

V situácii, v ktorej momentálne ste, si KOTVU môžete sami vyrobiť. Buď si tľapnete po stehne, alebo po ramene, alebo si predstavíte pred sebou tlačítko s nápisom SMEJ SA ! Nechám na Vás. Zmieňovala som sa, že je to hravé a zábavné.

Tak sa hrajte a aj keď Vám to spočiatku príde smiešne, tak to vôbec nevadí. Tú Vami zvolenú kotvu potom používajte, až sa Vám „vryje“ do podvedomia.

Potom bude stačiť spraviť **TEN POHYB 😊 a bum, ste tam. 😊**

Smejete sa ? To je dobre. Tiež som sa smiala, keď som toto cvičenie robila a doslova sme sa rehotali s ostatnými, s ktorými sme ho robili.

Aj teraz sa smejem pri tej spomienke, ako som doslova lapala po dychu a boleli ma líčne kosti. Jediné, na čo som vtedy myslela bolo, že je mi tak skvelo, že nechcem aby to skončilo. 😊

A teraz, kedykoľvek budete v nepríjemnej nálade, alebo sa budete chcieť proste cítiť dobre, tak už viete, aký nástroj máte k dispozícii.



Také jednoduché a také účinné !

Keď si napríklad budete predstavovať gombík (ja mám taký ako bol na starom rádiu ☺), ktorým budete zapínať a vypínať pocity, tak uvidíte, ako skvele to bude fungovať. Zabavíte sa. ☺



Ja som to spočiatku trénovala denne, jednak z dôvodu, aby som na moju kotvu nezabudla ☺, jednak preto aby som zisťovala, ako to u mňa funguje.

Ak by aj spomienka časom vybledla, pocit zostane. A ak nie, tak si dám pod kotvu inú skvelú spomienku.

Je to ľahké a hravé. **A o tom podľa mňa život je. Treba ho brať s humorom.**

Keď nejde o život, ide o h..... ☺

Veľmi pekne ďakujem, že ste tento e-book dočítali až do konca. Držím vám palce, nech ste úspešní. Nech začnete odkrývať a užívať si svoj plný potenciál.

S láskou Martina Pecháčková

P. S. Pokiaľ sa chcete o túto metódu podeliť s priateľmi, odkážte ich prosím na moje stránky. Sami si potom stiahnu e-book priamo od zdroja. Ďakujem.

Sme už takmer na konci. Informácií pre prax už máte dosť, tak je na vás, akými krokmi sa odvážne pustíte do praxe. Ak budete mať chuť podeliť sa o svoje skúsenosti, zážitky a výsledky, budem veľmi rada, keď mi napíšete. Prípadné otázky môžete posilať na môj e-mail: martina@martinapechackova.sk

Držím vám palce a verím, že spoločne to dáme. 😊 **Tak hurá do toho !**

