

***E-book***

**Hojnosť na každý deň**



Harmónia duše

© Mgr. Martina Pecháčková - Harmónia života

[www.martinapechackova.sk](http://www.martinapechackova.sk)

# ŽIAJ TY SVOJU HOJNOSŤ KAŽDÝ DEŇ

V každom z nás je moc a sila usporiadať svoj život podľa svojich vlastných predstáv. Áno, aj vo Vás.

No dôležité pre začiatok je povedať, že len snívanie nestačí. Nestačí mať vysnívané auto, dom, bazén, plnú peňaženku ... Kým nepôjdete do inšpirovanej akcie, dovedy sny ostanú len snami.

Preto si pamätajte, že ten kúzelný prvý krok je len a len na Vás. Na Vašom rozhodnutí a konaní. Ste slobodne zmýšľajúce bytosti a preto slobodne o sebe aj zmýšľajte. Spôsob, akým so sebou hovoríte je priam kľúčový. Váš vnútorný hlas, Váš vnútorný tréner môže pracovať pre Vás a nie proti Vám. Čo preto máte urobiť? Čítajte ďalej. ☺

Vo väčšine motivačnej literatúre sa stretnete s 3 krokmi:

## **1. Požiadajte 2. Uverte 3. Prijmite**

Pri požiadaní by ste mali mať sami v sebe vysporiadané a ujasnené, čo chcete. Viera v to, že to už máte a že pranie je na ceste. A zdanlivo navonok to najľahšie, prijatie. Prečo vravím zdanlivo? Pretože veľa ľudí má v sebe bloky, obmedzujúce presvedčenia, že istú vec nezaslúžia, že peniaze sú špinavé, alebo že treba tvrdo makat', aby niečo dostali. Túto tému preberieme o pár krokov neskôr.

Pri všetkých týchto krokoch by ste mali mať vedome teda ujasnené, čo chcete a že je to v súlade s Vaším podvedomím (to čo je hlboko vo Vás ukryté, no hrá veľmi dôležitú úlohu v našom živote).

Ja som to rozšírila o ďalšie kroky. Aj keď spočiatku budete robiť detské neisté krôčiky, stále je to lepšie ako ničnerobenie. To Vám totiž Váš sen nesplní. ☺



Podme si tie kroky bližšie predstaviť a na ďalších stránkach pracovného zošita si ich podrobne rozoberieme:

- 1. Čo chcem ?**
- 2. Prečo to chcem ?**
- 3. Čo mi to prinesie ?**
- 4. Ako pracovať s obmedzujúcimi presvedčeniami ?**
- 5. Čo hovorí Váš vnútorný radca ?**
- 6. Vizualizácia želania**
- 7. Akcia a viera**
- 8. Čo robiť v prípade časovej tiesne ?**
- 9. Môžem svoje pranie neskôr zmeniť ?**
- 10. Ako dlho trvá, než sa želanie splní ?**

### **1. Čo chcem ?**

Väčšina ľudí si myslí, že je to ľahká úloha. No napriek tomu na tom mnoho z nich skončí. Na to, aby ste si mohli splniť svoje želanie, si musíte ujasniť, čo presne chcete ?

Ľudia nevedia, čo presne chcú, príp. každú chvíľu chcú niečo iné. Potom je aj Univerzum zmätené, keď to každú chvíľu meníte. Predstavte si, že prídete do reštaurácie a nedáte čašníkovi presné inštrukcie ? No čo Vám donesie ?

Ďalšia dôležitá vec je, aby ste si želanie formulovali v pozitívnom duchu. Teda nie, to čo nechcete. Opäť pán čašník prichádza na scénu. Vy mu na otázku, čo si dáte, začnete vymenúvať z jedálneho lístka čo nechcete. Absurdné, však ? No presne takto to funguje aj so želaniami.

Častá chyba je, že nie sú pri formulácii svojho želania konkrétni.

Chcem mať viac peňazí. – Fajn, no o koľko ? Lebo viac môže byť aj to, že na zemi nájdú dvadsať centov. Je to viac ? Je !





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. Čo mi to prinesie ?

Keď chceme mať v živote niečo nové, musíme rátať s tým, že to prinesie zmenu. Zamyslite sa, akú zmenu to do Vášho života prinesie ? Čoho viac budete zažívať ? Ako sa budete cítiť, keď sa Vaše želanie splní ?

*Príklad:*

Som sám a chcem partnerku, pretože chcem zažívať rodinnú pohodu, chcem mať ísť s kým na dovolenku, chcem sa o niekoho starať, mať komu uvariť čaj, kávu, alebo ísť do kina.

Chcem väčšie auto, pretože, keď ho budem mať, budem mať pocit dôležitosti, slobody a nespútanej jazdy.

### Čo mi to prinesie do života ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



#### 4. Ako pracovať s obmedzujúcimi presvedčeniami ?

Keďže z predchádzajúcich cvičení viete, čo chcete, prečo to chcete a aj aké pocity Vám to prinesie, je načas pozrieť sa na Vaše možné obmedzujúce presvedčenia. Sú to bloky, ktoré by vám mohli brániť v dosiahnutí cieľa.

Tieto presvedčenia máme hlboko v našom podvedomí a pokiaľ ich nespracujeme, bránia nám v priťahovaní si akýchkoľvek materiálnych vecí, pri zhmotňovaní želaní.

Tiež je dôležité, aké vetičky si so sebou nesiete z detstva.

Koľkokrát ste si vo svojom živote spomenuli a povedali, že niečo nemôžete? Že niečo nedokážete? Práve slová nemôžem, nezvládnem to, to nedám, dokážu človeka paralyzovať. A to psychicky aj fyzicky. Taktiež vety typu: Peniaze sú špinavé. Peniaze majú len sebeckí ľudia a určite ich zarobili nečistou prácou. Lepšie je byť chudobný, ale zdravý. ( Bolo by lepšie byť bohatý a zdravý, však ? ). Všetko je to o nastavení v našej hlave.

Zamyslite sa na tým, čo by Vám mohlo brániť v získaní toho, po čom túžite ? Aké sú Vaše negatívne a obmedzujúce presvedčenia týkajúce sa vecí, ktorú si želáte ? Otočte ich na pozitívne tvrdenia, premýšľajte nad nimi, meditujte ... naša myseľ tomu potom uverí a veci sa dajú do pohybu.

#### Moje negatívne a obmedzujúce presvedčenia sú:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





Jedno ľahké, no veľmi účinné mentálne cvičenie na tému:

### **Ako posilniť a urýchliť splnenie želania ?**

Potrebujete cca 20 minút času len pre seba, kde Vás nik nebude rušiť ( stíšiť telefón, zavrieť sa v izbe ... ), tak aby ste mali maximálne možné uvoľnenie. Môžete sedieť, alebo ležať. Môžete si nastaviť budík, alebo upozornenie na uplynutie 20 minút.

Ešte predtým sa rozhodnite pre krátku, rytmickú a ľahko zapamätateľnú vetu. Mala by sa Vám dobre vyslovovať a skutočne s Vami bude rezonovať. V tom zmysle, že bude popisovať Vami vytúžený želaný stav, teda Vaše želanie vo finálnej podobe. Je pritom jedno, čo konkrétne si želáte, fantázii sa medze nekladú ( no samozrejme musí to byť v súlade s Vaším etickým kódexom a najmä želanie sa má týkať Vás ). Samozrejme, želanie má byť pozitívne ( nie niekomu niečo zlé priať ).

*Uvediem zopár príkladov ( Vy budete mať pravdepodobne iné ):*

Mám šťastie na každom kroku !

S radosťou a ľahkosťou ku mne prichádzajú peniaze !

Učenie ma baví a vedie k úspechu !

Každý deň cítim sviežu a novú energiu !

Užívam si komfortnú jazdu v ( doplňte si ) !

Pijem kávu na terase s manželkou !

Keď teda budete mať tú " svoju " vetu, počas 20 minút si ju budete stále opakovať. Dookola. Nech Vám to pripadá akokoľvek hlúpo, vydržte. Ide o to, aby Vám do vedomia neprenikla žiadna iná myšlienka, aby ste sa plne sústredili na svoje želanie. Teda tých 20 minút venujete len sebe a svojmu želaniu.

Môžete si ju vraviť v duchu, no keď pridáte aj hlas, tak zapojíte ďalšie zmysly a účinok ešte posilníte.





Po skončení zistíte, že Vás táto veta bude ešte dlho sprevádzať a to je aj zámer. Obsah tej vety vyplní Vaše vedomie a zároveň nakoniec bude formovať aj podvedomie.

Čoskoro zistíte, že keď sa budete tejto metóde pravidelne venovať, ako sa Vám začne život meniť k Vášmu prospechu. Účinok tejto metódy je prekvapivý, tak otestujte a podelte sa so mnou s Vašou skúsenosťou.

## 7. Akcia a viera

Bez akcie to nepôjde. Už viete, čo chcete, prečo to chcete a tiež ako sa pri tom budete cítiť až sa Vám to splní. Vizualizujete si želanie a eliminujete negatívne a obmedzujúce presvedčenia. Výborne. Ide Vám to skvele. Vesmír má rád akciu. Takú tú spontánnu, že prestete viete a ste si istí, že to je to pravé. Nie tvrdo tlačiť na pílu a nasilu do toho ísť.

A aký ten nasledujúci krok má byť ? Akú jasnú akciu musíte vyvinúť ? Nemusí to byť hneď niečo obrovské, stačí aj malý krôčik, tie ostatné sa Vám postupne budú odkrývať. Ak cestujete napr. z Bratislavy do Prahy, tiež hneď nevidíte na ceste tabule „Praha“. No s pribúdajúcimi kilometrami ste k cieľu bližšie a bližšie. Pretože viete, že idete správnym smerom. A to je kúzlo viery. Skalopevne veríte, že sa Vám Vaše želanie splní. Skôr či neskôr. Ak ste Vy pripravení, tak sa aj celý svet preskladá a vytvorí Vám k tomu presne tie možnosti a príležitosti, aké potrebujete a ktoré povedú k Vášmu cieľu.

Viera tiež znamená, že je Vaše želanie už na ceste a Vy sa nestrachujete, kedy a ako sa to splní. Je to ten najdôležitejší krok v celom procese. Zameriavajte svoju energiu na to, čo už máte a nie na nedostatok ( partnera, lásky, peňazí, auta ... ). [Vďačnosť všetko urýchli](#).

Podstata toho je pocit, aký Vám daná vec, želanie dá. Vždy myslite na to, že Vaše pocity Vám ukážu či idete správnym smerom.

### **Takže aké kroky môžete podniknúť ? Aké kroky alebo čo Vás priblíži k Vášmu želaniu ?**

Tieto otázky si môžete položiť aj pred spaním. Dáte si na nočný stolík pohár s čistou vodou, polovicu odpijete s myslením na ďalší krok a ráno pohár dopijete. Odpoveď by mala prísť. Mám osobne niekoľkokrát odskúšané a funguje. ☺



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 8. Čo robiť v prípade časovej tiesne ?

To je častá otázka. Ak napr. musí byť nejaký šek, nájom, či obedy v škôlke zaplatené do určitého termínu. Vtedy si smiete priať presnú sumu a pokiaľ bude správne sformulované, tak bude tiež v správnu dobu splnené. Lenže čo v prípade, že pociťujete nervozitu, strach a obavy v splnenie želania ? Vtedy sú na mieste meditácie, upokojujúca hudba a snaha o vnútorný pokoj a istotu, že Vesmír ( Boh, Univerzum, Vyššia moc ... ) sa postará. Kľúčový je príjemný pocit, že na riešení problému sa pracuje a všetko klapne a dobre dopadne.

Pri formulovaní želania je vhodná veta: Prajem si to najlepšie možné riešenie pre všetky zúčastnené strany. Neobmedzujete tým Vesmír len na peniaze, ale aj na množstvo iných možností.

### Afirmácie keď ste v časovej tiesni:

**Verím v splnenie svojho želania.**

**To najlepšie zo všetkých možných riešení je už na ceste.**

**Každé riešenie mi prinesie to najlepšie.**

**Všetko prebieha k mojej plnej spokojnosti.**

**Môj život je šťastný a spokojný.**

**Dôverujem sebe, môjmu podvedomiu, Vesmíru, kolobehu života a vysielanej energii.**

Opakujte si tieto vety, precíťte ich a z hĺbky duše vnímajte ich obsah. Nestačí si ich tak „odrapkať“ ☺ Opäť ideálne pred zaspátím a ráno po zobudení.



## **9. Môžem svoje pranie neskôr zmeniť ?**

Samozrejme, môžete. Všetko je vo Vašich rukách. Máte moc a silu to meniť a ovládať. Čo teda v prípade, že ste sa pôvodnému želaniu istú dobu venovali a teraz ste zistili, že chcete niečo iné ? Je to jednoduché. Odoberiete tomu svoju pozornosť a teda už tomu nebudete dávať svoju energiu. Pamätajte, na čo myslíte, to priťahujete. Keď teda prestanete na pôvodnú vec intenzívne myslieť, sama postupne „vybledne“ a rozptýli sa.

Je to zákon rezonancie. Rovnaké priťahuje rovnaké. Svoju energiu už budete venovať inde a tým budete posilňovať iné želanie. To je dôležité napr. vtedy, keď ste si svoje želanie zapísali, alebo dali na nástenku snov, tak to preškrtnite a napíšte si dátum rušenia. O pár mesiacov by ste si možno už nespomenuli, že ste sa kedysi rozhodli nechcieť už toto želanie. Potom by ste mohli myslieť, že sa Vám želanie nesplnilo.

Dajte novému želaniu novú energiu a novú silu a tým bude staré automaticky zmazané. Uzatvorte to, ako keď dočítate starú kapitolu a začítate sa do novej.

## **10. Ako dlho trvá, než sa želanie splní ?**

Nuž, tu je odpoveď taká, že to trvá tak dlho, ako to Vy považujete za správne. Niekedy sa sen splní hneď, okamžite a inokedy treba počkať. Je to veľmi závislé na tom, v čo veríte. Sila Vašej viery je podstatná. Ak si napríklad želáte niečo veľké, tak si možno myslíte, že aj na splnenie bude potrebné veľa času. Ide o to, či ste pripravení prijať Vaše želanie do svojho života. Z tohto dôvodu je úplne jedno, či si želáte voľné parkovacie miesto, alebo veľký dom. Dôležité je len to, čo si tom myslíte, aké obmedzujúce presvedčenia Vás môžu brzdiť. No Vy už viete, ako na ne a ako ich spracovať.

Sila myšlienok nepozná obmedzenia a žiadne hranice. Tie máme len my v hlave.



## **BONUS:**

### **Malí – veľkí pomocníci na ceste za splnením želania:**

**Vďačnosť** – ráno a večer si vyhradíte pár minút a vymenujete, alebo spíšete si zoznam toho, za čo ste vďační. Pokojne aj 10 vecí. Potom keď ich máte, si zatvorte oči a povedzte úprimne „Ďakujem. Ďakujem. Ďakujem. „ Uvidíte, ako sa vám rýchlo začne meniť život.

**Denník úspechov** – želania, ktoré sa Vám už splnili, kedykoľvek v minulosti. Ak si spomeniete tak aj čas, ako dlho ste naň čakali. Taktiež aj malé úspechy, alebo čiastočné splnenia.

**Tajný denník** – v zapisovaní si cieľov je veľká sila. Nie nadarmo bratia Česi vravievajú „ Co je psáno, to je dáno. „ Po pár mesiacoch sa spätne budete vedieť k nim vrátiť a vidieť svoje úspechy. Ideálne je písať si tento denník už navždy.

**Synchronicita** – zladenie okolností. Je to o tom, že keď sa k Vám želanie začne približovať, zameriavate sa naň, začínate si do života priťahovať znamenia, že je pranie už na ceste. Ak si napr. želáte auto istej značky, tak odrazu vidíte všade to konkrétne auto. Kamkoľvek sa pozriete. Dovtedy tam neboli ? Nie, len ste im nevenovali pozornosť. Všímajte si teda znamenia a vždy za ne poďakujte. Zároveň poďakujte aj za to, že tým iným, ktorí to napr. auto už majú. Tým, že prajete iným, prajete aj sami sebe a priťahujete si toho ešte omnoho viac.

Synchronicita je presne ako zrkadlo. Pre čokoľvek sa úprimne rozhodnete alebo čomukoľvek úprimne veríte, sa Vám v tomto zrkadle odrazí späť.





S láskou a vďačnosťou,

**Martina - Harmónia života**

[www.martinapechackova.sk](http://www.martinapechackova.sk)

