

# ZAMĚŘTE SE NA VĚČNOST

*Změň svůj život...*

*Jsem dost,  
taková jaká jsem...*



**Některé věci v životě nejdou »rozchodit hlavou«. Vrací se. V těle, v situacích, ve stejných otázkách, na které nechceme znát odpověď. Kartářka a terapeutka duše Zdenka Filipová mluví o tom, proč se určité vzorce opakují, co všechno může stát za našimi zdravotními potížemi i finančními problémy – a proč někdy nestačí jen chtít, ale je potřeba podívat se hlouběji.**

**ZÁHADY ŽIVOTA** *Paní Zdenko, jak byste se představila našim čtenářům? Čím vším se zabýváte?*

Vykládám lidem karty, ale mnohdy je při své práci ani nepotřebuji, protože navnímávám vibraci svých klientů a určité odpovědi ke mně přicházejí i bez karet. Děláním toho ale daleko víc. Terapie, při nichž s klienty nahlížíme do minulých životů, uzdravujeme »vnitřní dítě«, ženské rodové linie, odstraňujeme negativní energie, které jim brání žít spokojený a naplněný každodenní život.

**ZÁHADY ŽIVOTA** *Jak sezení s vámi probíhá?*

Lidé mě mohou navštívit buď v Ostravě Hrabové u mě doma, nebo si mohou zvolit mé služby po telefonu, písemnou formou či v rámci videohovoru. Záleží na každém, co mu víc vyhovuje. Samotné setkání se vždy odvíjí od konkrétní-

ho člověka – někdy pracuji s kartami, jindy se napojuji přímo na jeho energii. Společně pak otevíráme témata, která se v životě opakují nebo brání posunu, a hledáme jejich hlubší souvislosti. S klienty se také dost často zabývám »uzdravením vnitřního dítěte«. Tento program jim totiž pomáhá léčit vztahy formované od dětství, zlepšovat sebevědomí a odstraňovat nefunkční vzorce v partnerských vztazích.

**ZÁHADY ŽIVOTA** *Dokázala byste mi odpovědět na otázku, proč se nám v životě vracejí stejné situace?*

Jsem přesvědčená o tom, že v životě se nic neopakuje náhodou. Vracení stejných situací vnímám jako vnitřní vzorec nebo lekcí, kterou jsme zatím nepochopili nebo neprožili do hloubky. Dokud ji jen »obejdeme« nebo potlačíme, má tenden-

ci se vracet – někdy v jemnější podobě, jindy mnohem silněji. Často jde o vztahy, peníze, zdraví či sebehodnotu. Na první pohled se mění kulisy – jiný partner, jiná práce, jiná situace – ale vnitřní pocit zůstává stejný. Je to signál, že se neopakujeme okolo, ale něco v nás. Z esoterického pohledu se mluví o karmických vzorcích nebo otiscích duše. Tedy o situacích, které si do života přitahujeme proto, abychom je pochopili, změnili úhel pohledu nebo uzavřeli něco, co zůstalo nedořešené. Ne proto, aby nás zatěžovaly, ale aby nás posouvaly dál. Jakmile člověk začne vnímat, co se mu opakuje a jak se v těch situacích cítí, přestává být obětí okolností a začíná chápat souvislosti. A právě v tu chvíli se ten cyklus může začít rozpouštět – ne silou, ale pochopením.

**Pokračování na str. 54 - 55 »**



**HLEDÁTE KONTAKT?**

ZDENKA FILIPOVÁ  
kartářka, terapeutka duše  
Ostrava  
www.zdenkafilipova.cz  
Facebook: Změň svůj život  
mobil: 773 662 885

**Proč se nám v životě vracejí stejné situace?**

**ZÁHADY ŽIVOTA** *Na vašich webových stránkách si lidé mohou objednat vaše vlastní karty, které jste navrhla. Co byste mi o nich řekla a v čem jsou podle vás jedinečné?*

Inspirovala mě k tomu moje maminka, která před třemi lety zemřela na rakovinu žaludku. Její nemoc nevznikla ze dne na

**Opakovanými bolestmi nohou nám tělo naznačuje, že nejdeme správným směrem.**

den, předcházelo jí dlouhodobé psychické vyčerpání. Měla v sobě spoustu skrytých emocí, kterým podle mě nevěnovala dostatek pozornosti. Dnes žijeme ve velmi uspěchané době a jen málokdo si najde prostor zastavit se a věnovat se svému vnitřnímu světu. Chtěla jsem lidem, kterým nejsou jejich zdraví a psychický stav lhostejné, nabídnout nástroj, s nímž mohou smysluplně pracovat. Tak vznikly *Karty zdraví*.

**ZÁHADY ŽIVOTA** *Dokážou lidé s těmito kartami pracovat sami, přestože nemají s výkladem žádné zkušenosti?*

Není na tom nic složitého. Zájemcům ke kartám nabízím i řízenou meditaci, kterou si mohou kdykoliv pustit třeba na počítači. Pomáhá jim zklidnit se, lépe se naladit na sebe a vnímat to, co jim karty ukazují. Samotné *Karty zdraví* obsahují 57 karet a jednu aktivační kartu. Ke kartám jsou také jednoduché návody, takže s nimi lze začít pracovat hned, bez jakékoli přípravy. Každý den vám může odpovědět na otázku: *Co moje duše dneska potřebuje vědět?*

**ZÁHADY ŽIVOTA** *Jaké obrázky na kartách najdu?*

Jsou na nich názvy různých nemocí nebo částí těla. Není ale potřeba se toho obávat, pokud si člověk vytáhne kartu konkrétního onemocnění. Já totiž každou nemoc vnímám jako duchovní bytost, která k nám přichází, aby nám něco ukázala, a vycházím přitom z psychosomatických principů. Nemoc není

nepřítel, proti kterému je třeba bojovat. Naším hlavním úkolem je pochopit, proč se hlásí o slovo. Radí nám, co bychom měli ve svém životě změnit, abychom už nebyli v tak silném emočním vypětí. Vy-bízí nás zastavit se a zamyslet se nad tím, co právě řešíme ve svém vnitřním světě.

**ZÁHADY ŽIVOTA** *Můžete být konkrétnější?*

Když si vytáhnu konkrétní kartu, nedívám se jen na její název, ale spíš na to, jakou energii nebo informaci v sobě nese – co mi ukazuje, k čemu mě vede a co je potřeba si uvědomit. Často se v té chvíli objeví otázka, co v sobě ještě nevidíme, co dlouhodobě přehlízíme nebo kde bychom mohli být k sobě laskavější.

**ZÁHADY ŽIVOTA** *Jaké máte recenze od lidí, kteří vaše Karty zdraví používají? Umí s nimi pracovat?*

Většinou ano, používají je rády i profesionální kartářky, které je berou jako cestu k sebepoznání. Občas se ale stane, že vyvolají otázky. Nedávno mi například volala jedna paní: *„Mám vaše karty a pořád dokola si vytahuji kartu mrtvice. Co mám dělat? Jsem z toho na nervy a nevím, jak tomu porozumět.“* Vysvětlila jsem jí, že karta mrtvice nepředstavuje hrozbu, ale spíš upozornění – že máme přehlcenou mysl a potřebujeme jí dopřát odpočinek. Je to signál zpomalit a zvolnit. Nakonec

říkala, že jí práce s kartami dává smysl a hodně jí pomáhá. Když si lidé nevědí rady, mohou na mých stránkách najít příručku ke kartám ve formě PDF, kde je vše srozumitelně vysvětlené.

**ZÁHADY ŽIVOTA** *Znáť příčinu toho, co nás negativně ovlivňuje, je jedna věc. Ale dokážeme pak s těmito situacemi a emocemi sami smysluplně pracovat?*

Nehledejme v tom zbytečně složitosti. Praxe totiž ukazuje, že už samotné uvědomění toho, co v životě neděláme v souladu se sebou, často stačí k tomu, aby se nám fyzicky významně ulevilo. Například pokud nás opakovaně trápí bolesti nohou nebo potíže s chůzí, tělo tím naznačuje, že nejdeme směrem, který je pro nás přirozený. Možná se příliš přizpůsobujeme dětem, partnerovi nebo práci, místo abychom naslouchali své duši. Někdo například miluje malování a má dar tvořit, ale pracuje jako účetní v kanceláři a na svůj koníček si dlouhodobě nenachází čas.

**ZÁHADY ŽIVOTA** *Jak se to podle vás může projevit na zdraví?*

Takový člověk může být náchylnější k potížím s nohama – jako by jej tělo upozorňovalo, že nekráčí cestou, která ho skutečně naplňuje. Kdyby dal větší prostor své radosti a malování se věnoval častěji, potíže by mohly postupně odeznívat.

Mám i zkušenost s klientkou, která mi pokaždé, když se jí něco v těle ozve, zavolá a chce pochopit, co jí tím říká. Když společně projdeme její aktuální emoční nastavení a situace, které řeší, potíže často velmi rychle ustupují. Už samotné zastavení a nasměrování pozornosti dovnitř přináší změnu – duše pak nemá potřebu »zesílovat signál«, protože je vyslyšena. Můžeme se ale pozastavit i u dalších příkladů. Například u alergie, která čas od času trápí mnoho lidí. I mě.

**ZÁHADY ŽIVOTA** *Jak alergii vnímáte z psychosomatického hlediska?*

Když jsem byla malá, byla jsem psychosomaticky řečeno alergická »na školu«, což se tehdy projevovalo tím, že jsem se každé září osypala. Později tyto potíže úplně vymizely a znovu se objevily až o mnoho let později. Začaly se vracet vždy v únoru, kdy ještě byla zima a v přírodě nic nekvetlo. Oči se mi zalíjí slzami, přestávám vidět a svědí tak, že bych si je nejradyji vydrápala



Pokračování na str. 56 - 57 »

# Psychosomatické souvislosti: Co může tělo zreadlit

## 1. Artróza

V psychosomatickém pohledu se klouby spojují s pružností v životě – tedy s tím, jak snadno přijímáme změny a pohyb vpřed. Artróza může ukazovat na dlouhodobou vnitřní ztuhlost, ať už v postojích, vztazích, nebo životních rozhodnutích. Často jde o situaci, kdy už je těžší ustoupit ze svých jistot, i když život se mezitím posouvá jinam.

✖ **Otázky:** *Kde ve svém životě zůstávám příliš pevně nastavený(á)? Co mi dělá problém pustit? Kde cítím, že »už to nejde jinak«, i když uvnitř tuším změnu?*

## 2. Žaludeční nevolnosti

Často souvisí se situacemi, které je těžké přijmout nebo emočně »strávit«. Může jít o vnitřní odpor nebo nepohodlí z něčeho, co jde proti vnitřnímu nastavení.

✖ **Otázky:** *Co ve mně vyvolává odpor? Co se snažím přijmout, ale naráží to na vnitřní hranici? Kde říkám »tohle nedávám«?*

## 3. Rýma

V psychosomatickém vnímání může rýma souviset s emočním přetlakem, který už hledá cestu ven. Někdy jde o smutek, jindy o dlouhodobé napětí, které se postupně uvolňuje.

✖ **Otázky:** *Co ve mně dlouhodobě zůstává nevyjádřené? Co už potřebuje ven? Kde si nedovoluji projevit citlivost?*

## 4. Bolesti hlavy

Přetížení myšlenkami, tlak na výkon, vnitřní chaos.

✖ **Otázky:** *Co mi běží hlavou pořád dokola? Kde si vytvářím tlak? Co neumím pustit?*

## 5. Migrény

Silný signál dlouhodobého vnitřního přetížení.

✖ **Otázky:** *Co ignoruji, i když to ve mně roste? Kde jedu přes své hranice? Co už nechci nést?*

## 6. Krk

Nevyšlovené emoce a potlačené projevení vlastního názoru.

✖ **Otázky:** *Co ve mně zůstává nevyřčené? Kde se bojím ozvat? Co už nechci dál držet v sobě?*

## 7. Ramena

Přetížení zodpovědností, které často nejsou vlastní.

✖ **Otázky:** *Co nesu zbytečně sám/sama? Kde si beru víc, než musím? Co bych mohl(a) konečně pustit?*

## 8. Záda

Symbol opory a nesené zátěže.

✖ **Otázky:** *Kde se necítím podpořen(a)? Co nesu dlouhodobě sám/sama?*

## 9. Bedra

Jistota, stabilita a strach z budoucnosti.

✖ **Otázky:** *Co mi bere pocit bezpečí? Kde se bojím dalšího kroku?*

## 10. Kolena

Flexibilita a schopnost přizpůsobení.

✖ **Otázky:** *Kde se bráním změně? Co mi dělá problém povolit kontrolu?*

## 11. Nohy

Směr života a pohyb vpřed.

✖ **Otázky:** *Jdu tam, kam chci? Co mě brzdí v pohybu?*

## 12. Otoky

Zadržované emoce, které nemají prostor odejít.

✖ **Otázky:** *Co v sobě držím příliš dlouho? Co neumím pustit?*

## 13. Kůže

Hranice mezi mnou a okolím.

✖ **Otázky:** *Kde jsem příliš otevřen(a) druhým? Kde potřebuji jasněji chránit sebe?*

## 14. Ekzém

Dlouhodobé vnitřní podráždění.

✖ **Otázky:** *Co mě opakovaně rozrušuje? Kde žiji v napětí, které neumím uvolnit?*

## 15. Akné

Vnitřní nesoulad a tlak na autenticitu.

✖ **Otázky:** *Kde nejsem sám/sama sebou? Co skrývám, i když bych to mohl(a) pustit ven?*

## 16. Astma

Pocit stísnění a nedostatku prostoru.

✖ **Otázky:** *Kde se necítím volně? Co mě v životě svírá?*

## 17. Kašel

Nutkání něco uvolnit nebo vyjádřit.

✖ **Otázky:** *Co už ve mně chce ven? Co dlouhodobě zadržuji?*

## 18. Žaludek

Schopnost zpracovat životní situace.

✖ **Otázky:** *Co ve mně zůstává těžké? Co odmítám přijmout?*

## 19. Trávení

Zpracování emocí a zkušeností.

✖ **Otázky:** *Co ve mně stagnuje? Co neumím posunout dál?*

## 20. Štítná žláza

V psychosomatickém pohledu souvisí s projevem sebe sama a s tím, jak dokážeme říct, co cítíme a potřebujeme. Velkou roli hraje dlouhodobý stres, tlak na výkon a potlačování vlastních potřeb.

✖ **Otázky:** *Kde na sebe kladu příliš vysoké nároky? Co dlouhodobě potlačuji? Kde jedu proti sobě jen proto, abych vše zvládl(a)?*

## 21. Srdce

Nerovnováha emocí, chybějící radost a lehkost života.

✖ **Otázky:** *Kde mi chybí radost? Co mi přináší lehkost bytí?*

## 22. Vysoký tlak

Vnitřní napětí, které se hromadí.

✖ **Otázky:** *Co v sobě dlouhodobě dusím? Kde si nedávám prostor?*

## 23. Nízký tlak

Úbytek energie a radosti.

✖ **Otázky:** *Co mě přestalo těšit? Kde jsem ztratil(a) jiskru?*

## 24. Cysty

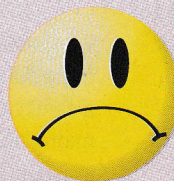
Symbolicky mohou souviset s neuzavřenými prožitky, které zůstaly uvnitř bez dokončení nebo uvolnění.

✖ **Otázky:** *Co ve mně zůstalo nedořešené? Co si žádá uzavření?*

## 25. Únava

Dlouhodobá ztráta vnitřního naplnění a radosti ze života.

✖ **Otázky:** *Co mi skutečně dobíjí energii? Co dělám jen ze zvyku nebo povinnosti, i když mi to už nic nedává? Kde dlouhodobě jedu »na výkon«, ale chybí mi v tom radost?*





z důlků. Nedávalo mi to smysl, dokud jsem se hlouběji nezamyslela nad tím, co se v mém životě v době, kdy se alergie projevila poprvé, odehrálo. Uvědomila jsem si, že právě v únoru jsem se kdysi dozvěděla o vážné nemoci své maminky. Alergické projevy mě upozorňují na to, že si ještě stále vyčítám, že jsem nedokázala mamince pomoci a včas rozpoznat, jak moc byla vyčerpaná.

#### ZÁHADY ŽIVOTA **A podařilo se vám to?**

I když je tohle téma pro mě dodnes citlivé, určitý posun u sebe vidím. Postupně se učím pracovat hlavně s tím, co ve mně zůstalo – s výčitkami. Rozumově vím, že jsem tehdy nemohla situaci změnit, ale emoce často fungují jinak než logika.

#### ZÁHADY ŽIVOTA **Shodou okolností řeším stejný problém. Už třetí rok začínám na přelomu ledna a února kýchat, občas mi opuchne nějaká část těla, a když je nejhorší, sáhnu po práškách. Nemám ale ani nejmenší tušení, jaký je důvod v rámci psychosomatiky.**

Já bych se v takové chvíli spíš zeptala sama sebe: co se mi tehdy před těmi třemi lety v tomhle období vlastně stalo? Co to ve mně zanechalo, že se to pořád nějak vrací? U toho kýchání to vnímám tak, že je to často o přetlaku. O něčem, co už v sobě nechci držet, co potřebuje ven. Jako by se tím tělo jen snažilo ulevit. A když se přidá rýma, tak to často bývá hodně o emocích. O věcech, které nebyly úplně odžité nebo vyjádřené. Někdy až takový ten »nevyplakaný smutek«, co si člověk v sobě nese dál, i když už si myslí, že je to za ním.

#### ZÁHADY ŽIVOTA **Co vás vlastně přimělo se vydat na cestu duchovna?**

To je hodně bolestivé téma. Dlouho se mi nedařilo otěhotnět a byla jsem z toho

velmi nešťastná. S mužem jsme si přáli dítě, ale nepřicházelo. Hledala jsem odpovědi u kartárek – jestli se nám to nakonec podaří, nebo ne. Ať jsem ale přišla ke komukoliv, nikdy jsem nedostala jednoznačnou odpověď. Všechna »prorocství« byla spíš vyhybavá a měla jsem pocit, lidově řečeno, že mi jen mažou med kolem úst. V té době jsem měla v práci kolegyni, která mi začala vysvětlovat, co duchovno vlastně znamená. Že mohu převzít zodpovědnost za svůj život a hledat štěstí i jinak, než jak je běžné. Právě skrze tuhle cestu jsem se poprvé začala opravdu vnímat a postupně chápat, proč k nám miminko nepřichází. Proč zrovna já, když jsem ze čtyř sourozenců, nemůžu být mámou a místo toho se utápím

**Vše se začne skládat a přichází úleva, protože pochopíme, odkud potíže pramení.**

v depresích. Trvalo roky, než jsem byla ochotná tohle téma v sobě naplno otevřít a začít ho uzdravovat. Dnes s manželem máme adoptovanou dceru a jsme velmi šťastní. Dokonce je nám v mnohém podobná – nejen vzhledově, ale i povahou. Náš společný sen se tak naplnil a jsem za to vděčná.

#### ZÁHADY ŽIVOTA **Svým klientům dnes mimo jiné nabízíte »terapii duše«. Co to znamená?**

Terapie duše pracuje s karmickými závazky. Umožňuje nám nahlédnout do minulých životů, kde hledáme příčinu toho, proč právě teď, v aktuálním životě,

řešíme určitý problém. Skrze pochopení a odpuštění těchto situací můžeme tyto vazby postupně uvolnit. Věci se začnou skládat do souvislostí a často přichází i úleva, protože pochopíme, odkud naše potíže pramení. Na jedné takové terapii, kterou jsem sama kdysi podstoupila, se mi ukázalo, kde byl jeden z důvodů, proč jsem nemohla otěhotnět. Měla jsem partnera, se kterým jsem byla deset let, a on za žádných okolností děti nechtěl. Ukázalo se, že jeho vliv na mě byl natolik silný, že mě na energetické úrovni zablokoval. I když jsme se nakonec rozešli, ten otisk ve mně zůstal a dlouho mě ovlivňoval.

#### ZÁHADY ŽIVOTA **Proč jste se nakonec rozhodla zasvětit život kartám?**

Poté, co začala umírat maminka, mi s hrůzou došlo, jak rychle život utíká a jak krátký ve skutečnosti může být. Tížila mě představa, že bych ho prožila bez toho, abych měla práci, která mě opravdu baví a dává mi smysl. Někdy v té době jsem se rozhodla opustit své původní zaměstnání a řekla si: Jdu pomáhat lidem. Chci jim ukázat, že každý z nás má možnost od základu změnit svůj život a být druhým prospěšný v tom, co ho naplňuje. Zároveň jsem sama začala víc vnímat, že štěstí není něco vzdáleného – ale něco, co si člověk může dovolit, pokud je ochotný udělat změnu a proměnit své sny ve skutečnost.

#### ZÁHADY ŽIVOTA **Pamatujete si, kdy jste si vzala karty do ruky poprvé?**

Bylo to v roce 2012. Dlouho předtím do mě »hučela« kamarádka, která byla přesvědčená, že je to moje životní cesta a že bych si karty měla konečně pořídit. Já jsem se tomu ale dlouho bránila – nejspíš jsem na to ještě nebyla připravená. Došlo to dokonce tak daleko, že jsem se jí začala vyhýbat, abych měla klid. Jednoho dne jsem si ale na internetu vybrala karty a šla si je vyzvednout do kamenného obchodu.

Zajímavé je, že jsem odtud nakonec odešla s úplně jiným balíčkem, než který jsem měla původně vybraný. Karty *Kouzelné mapy* ke mně totiž začaly samy »promlouvat« a měly úplně jinou energii. Od té doby pracuji už jen s nimi. I když jsem absolvovala několik kurzů tarotu a měla možnost poznat i jiné vykládací systémy, zůstala jsem u své původní volby. Jednoduše mi vyhovují natolik, že na ně zůstávám napojená i po letech. Nikdy jsem nepotřebovala studovat ani jejich příručku, informace ke mně přicházely samy. To je nejlepší známka toho, že k nám karty »pasují«.

**ZÁHADY ŽIVOTA** *Obracejí se na vás i lidé, kteří mají pocit, že jsou nějak blokováni v oblasti financí a hojnosti? Dá se prostřednictvím karet také pochopit, kde je v uvozovkách »zakopaný pes«?*

Ano, je to poměrně časté téma. Důvody, proč lidé cítí blok v oblasti financí a hojnosti, bývají často podobné. Často se ukazuje, že v podvědomí mají nastavené přesvědčení typu: »hojnost si nezasloužím« nebo »musím si ji tvrdě odpracovat«. S tím se dá ale dobře pracovat na více úrovních. Součástí mojí praxe bývají i jednoduché rituální techniky, které pomáhají symbolicky uvolnit staré vzorce a vnitřní bloky. Někdy pracuji například s bobkovým listem, který lidem slouží jako nástroj k vědomému uzavření určitého tématu a otevření se nové energii.

**ZÁHADY ŽIVOTA** *Jak se to dělá?*

K rituálu potřebujete čajovou svíčku, bobkový list, papír a tužku. Možná vás to překvapí, ale bobkový list (*vavříň*) je vnímán jako velmi silná očistná bylina. V magii je od nepaměti považován za účinného pomocníka – přináší energetické očistění, ochranu, přitahuje hojnost a prosperitu. Naši předci věřili, že dokáže rušit i silné kletby. Pokud chcete tento očistný rituál provést, není potřeba nic složitějšího. Nejprve se zklidněte, zavřete oči a soustředte se na dech. Až budete v klidu, napište na papír přesně tuto větu: *„S láskou ruším veškeré energie, které už mi nepatří, a zbavuji se všeho, co není mé.“* Poté zapalte bílou univerzální svíčku a její plamen opatrně přeneste na papír i bobkový list v nehořlavé nádobě. Nechte je dohořet – stejně tak i svíčku. Popel vraťte zpět zemi, nebo ho můžete například spláchnout do toalety. Já bobkový list tímto způsobem ráda pálím pokaždé, když potřebuji energeticky očistit svůj prostor. Otevřu okna dokořán a nechám, aby kouř symbolicky pročistil celý prostor i mě samotnou. Bobkovým listem lze stejným způsobem, neútočně, pracovat i s karmickými vazbami. Na papír se v takovém případě přidává jméno dotyčného a jeho datum narození.

**ZÁHADY ŽIVOTA** *Co podle vás lidem brání prožívat hojnost v plné míře? Co by si měli uvědomit ti, kterým se opakovaně objevují nečekané výdaje?*

Finanční hojnost většinou nezažívají lidé, kteří v sobě nedokážou najít vlastní hodnotu. Pokud si sebe sama neváží, žijí v natolik nízkých energiích, že si hojnost jednoduše nepřitáhnou, i kdybych se snažila jakkoli. Do života pak znovu a znovu přicházejí situace, které zrcadlí můj vztah k sobě a k vlastní sebedod-

notě. Takže pokud už léta žijeme od výplaty k výplatě i přesto, že máme dobré zaměstnání, stojí za to se ptát: *Co si o sobě vlastně v hloubi duše myslím? Jaká jsou moje vnitřní přesvědčení ve vztahu k penězům? Kde se podceňuji nebo si beru méně, než dávám?*

**ZÁHADY ŽIVOTA** *Proč je to tak důležité?*

Protože právě tady se často ukazují vnitřní nastavení, které si neseme dlouhodobě – někdy z rodiny, jindy z vlastních dávných přesvědčení. Jenže dokud se nezmění náš vnitřní vztah k sobě, mohou se v životě opakovat situace spojené s nedostatkem peněz. Vnější okolnosti se mění – jednou chybí na pračku, jindy na nové boty – ale vzorec zůstává stejný. Já ale věřím, že tyto finanční »zkoušky«

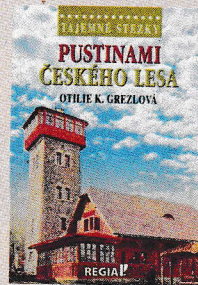


nás vždy jemně vedou k tomu, abychom si začali víc vážit sami sebe a dovolili si přijímat víc bez pocitu viny nebo pochybností, že si to zasloužíme. Hojnost je všude kolem nás – stačí si to jen uvědomit a přeladit na její energetickou vlnu.

**ZÁHADY ŽIVOTA** *Ale jak?*

V jednoduchosti je síla. Přestaňte se zaměřovat na to, co nemáte a »mít nikdy nebudete«, na zlost, frustraci a další nepříjemné pocity, které s nedostatkem hojnosti souvisí. Klíčem je jít na to opačně, přes vděčnost. Každý den si připomínejte, za co jste ve svém životě vděční. Za to, že máte co jíst, kde spát, že svítí slunce, že voní les. Může to znít jako klisé, ale právě tyhle drobnosti tvoří základ pocitu hojnosti. A pokud budete důslední a budete vděčnost vědomě posilovat stejně často, jako teď myslíte na »nehojnost«, začne se postupně měnit i vaše vnitřní nastavení. Hojnost se totiž neobjevuje ve chvíli, kdy si ji člověk vynutí. Objevuje se ve chvíli, kdy přestane žít v trvalém pocitu nedostatku. A ten se mění jen praxí, tím, kam každý den směřuje pozornost. □

## POKLADY DO VAŠÍ KNIHOVNIČKY



♦ **PUSTINAMI ČESKÉHO LESA**  
Ottilie K. Grezlová

Vydejme se spolu do kraje s hlubokými a téměř nekonečnými lesy, zároveň však s množstvím zajímavých míst i lidských osudů. Navštívíme třeba vrchy Dyleň a Čerchov, Tachov, Poběžovice i klášter v Pivoni nebo jzdárnu ve Světcích a místy nahlédneme i k sousedům. A buďte připraveni, že se i trochu zasmějeme a nejspíš někde i zabloudíme.

Nakladatelství Regia,  
[www.nregia.cz](http://www.nregia.cz)



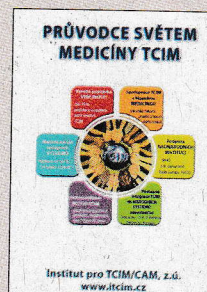
♦ **ZMIZELÍ**

Hartwig Hausdorf

Známy záhadolog zpracoval velmi zajímavé téma. Každoročně na celém světě zmizí obrovské množ-

ství lidí. Většina se časem objeví nebo se naleznou logická vysvětlení jejich zmizení. Zbývají však případy, které vyvolávají opravdové znepokojení – jednotlivci a celé skupiny lidí doslova jako by byli vymazáni z povrchu země, vzduchu i vody, bez jakýchkoliv stop... A jak potom vysvětlit takové případy?

Nakladatelství Pragma,  
[www.luxor.cz](http://www.luxor.cz)



♦ **PRŮVODCE SVĚTEM MEDICÍNY Zpracoval kolektiv autorů**

Tato publikace mapuje rozvoj společného kulturního dědictví

v péči o zdraví a navazuje na Mezinárodní kongresy zdraví, pořádané v Praze za účasti odborníků z více než 50 zemí světa vč. sborníku z posledního ročníku tohoto kongresu. Zdarma, jako e-knihu, si ji můžete stáhnout do svého počítače na internetové adrese [www.itcim.cz/pruvodce-svetem-mediciny-tcim](http://www.itcim.cz/pruvodce-svetem-mediciny-tcim). Vytisknutá je pak k dostání také.

(Osobní odběr – obchod U Tří růží,  
Soukenická 21, Praha 1)