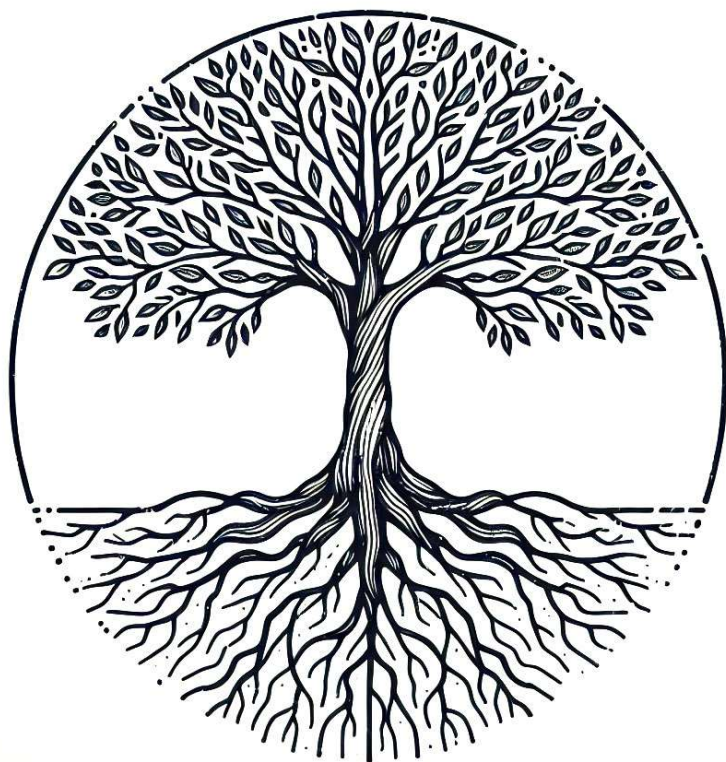


Obsah:

Úvod do moci vědomí.....	9
Lidská psychika.....	10
Psychosomatika: místo spojení mysli a těla	13
Vliv podvědomí na zdraví.....	13
Myšlením ke zdraví	14
Cesta růstu	17
Jak ovládnout své tělo.....	19
Spojení mezi vědomím a cíli.....	25
Krok za krokem k úspěchu	31
Metody rozvoje našeho vědomí	34
Meditace	34
Deník: Cesta k sebepoznání	42
Četba a vzdělávání	47
Metoda Kineziologie One Brain	48
Fyzická aktivita: Tělo a mysl v harmonii.....	50
Umění a kreativita: Uvolnění duše.....	53
Příroda: Zdroj klidu a inspirace	55
Rozvoj naší osobnosti.....	58
Epilog.....	61
Obrázky pro relaxaci	63

"Představte si, že jste strom. Aby mohl strom růst, potřebuje vodu, slunce a půdu. Ale co když nám chybí některé z těchto základních elementů?"

Práce na sobě je jako hledání chybějícího elementu. Jakmile jej najdeme, naše větve se znovu rozrostou a budeme schopni dosáhnout nebes."



Prolog



Představte si chvíli, kdy se váš svět zastaví. Ne kvůli okolnostem, ale protože vaše tělo a mysl jednoduše řeknou: „Dost.“ To se mi stalo. Já, člověk, který si vždycky myslel, že je nezastavitelný, jsem se probudil v realitě, kde největším mým úspěchem bylo volně dýchat.

Dva roky z mého života pak byly věnovány regeneraci. Nebylo to jen o fyzickém uzdravení, ale spíše o cestě k uvědomění, jak si obnovit harmonii mezi tělem a duší. A věřte mi, cesta to byla náročná.

V tomto období jsem se naučil poslouchat signály svého těla, rozpoznat, co mi opravdu dělá dobře a naučil se odmítat to, co mě ubližuje. To vše, mimo jiné, i s pomocí metody One Brain, která mi ukázala, jak může být naše mysl mocným nástrojem v procesu uzdravení.

Naučil jsem se, že workoholismus a neustálá snaha o úspěch měla svůj kořen v hlubokém strachu a nedostatku sebevědomí. Bylo to jako odhalit, že celý život jsem nosil masku, která byla navržena tak, abych zapadl do své sociální bubliny, ale nikdy mi opravdu neseseděla.

Teprve když jsem tento strach odhalil, začal jsem na sobě pracovat a osvobodil jsem se od nespočtu omezení, která jsem si sám nastavil. Začal jsem žít autenticky, srdcem a bez potřeby potvrzení od ostatních.

Důležité je si uvědomit, že každý z nás má svůj příběh životní cesty, boje a uzdravení. Můj příběh je o tom, že i z úplného selhání a kolapsu se můžete postavit a najít cestu k lepšímu životu.

Chci vás povzbudit, abyste se nebáli hledat pomoc a pracovali na sobě. Každý máme svůj unikátní klíč k uzdravení, ať už je to kineziologie, meditace, sport, nebo něco úplně jiného. Klíčem je najít to, co vám vyhovuje a jít za tím.

Každá z metod, která je v této knize představena mi pomohla v některém z aspektů mého života. Mám je vyzkoušené a mohu je jen doporučit. A je jen na vás, kterou si vyberete, zda všechny, nebo jen některou. Kniha metody nerozebírá detailně, ale dává vám možnost si uvědomit, že existují a pokud vás některá zaujme, vždy najdete dostatek specializovaných informací.

Nenechte se odradit strachem nebo nejistotou. Jste silnější, než si myslíte, a schopni více, než si dokážete vůbec představit. Tento příběh není o mně, ale o každém z vás, kdo hledá cestu k sobě a ke šťastnějšímu, zdravějšímu životu.

Život je jako maratonský běh. Neustále se potýkáme s překážkami, klopýtneme, někdy dokonce padneme. Ale co nás odlišuje od těch, kteří na trati zůstanou ležet? Je to naše schopnost zvednout se, otřepat prach z kolen a jít dál s hlavou vztyčenou. Tento moment, kdy se zvedáme, je okamžikem, kdy rosteme, kdy se učíme a nejvíce posilujeme.

Mám za sebou mnoho let praxe v poradenství a setkal jsem se s lidmi, kteří čelili zdánlivě nepřekonatelným výzvám. A věřte mi, každá tato příležitost k pádu v sobě skrývala semínko růstu. Jakmile se naučíte toto semínko najít a zalévat ho, začnete rozumět pravé hodnotě každého klopýtnutí a poučíte se z něj.

Premýšlejte o tom jako o zkoušce vaší odolnosti. Každé padnutí testuje vaše hranice, ale také vám ukazuje, že jste silnější, než si myslíte. Je to příležitost k zastavení a prohlédnutí starých vzorců chování, které vás svazují, a ovlivňují vaši cestu transformace.

Osobně jsem prošel cestou, kdy se mi zdravotně složil celý svět. V tomto temném období jsem našel světlo v přijetí vlastní

zranitelnosti a pochopení, že každý pád je ve skutečnosti výzvou k růstu. Začal jsem pracovat na sobě a postupně jsem se zase postavil na nohy, pevnější a odhodlanější než kdy předtím.

Pamatuji si, jak jsem se bál, že se nikdy nevrátím k plnému zdraví. Dnes jsem vděčný za každý krok, každou lekci, kterou mi tato cesta přinesla. Sdílím vám svůj příběh a metody, které mi pomohly, abych vás inspiroval a dal vám naději, že i zdánlivě beznadějná situace má řešení.

Chci vám říci jednu důležitou věc – nebojte se padnout. Bojte se zůstat ležet. Protože právě když se zvednete, objevíte v sobě sílu, odvalu a odhodlání, o kterých jste neměli tušení.

Nezapomeňte, život je cesta, na které se učíme z každého kroku, ať už jdeme, běžíme, klopytáme nebo padáme. Jediné, co opravdu znamená, je to, že se zase postavíme. A vy? Jste připraveni vstát a čelit výzvám s odvahou nového dne?

S hlubokým zamyšlením a odhodláním vám přeji, aby jste našli svou sílu v každém pádu a vždy našli cestu zpět na nohy.

Pamatujte, že v životě nejde jen o cíl, ale o cestu. A ta cesta může být krásná, když se otevřete možnostem a naučíte se poslouchat sebe. Buďte k sobě laskaví, trpěliví a připraveni na to, že každý den je nový začátek.

S láskou a porozuměním,

Michal Lehký