

# 4 JEDNODUCHÉ ZPŮSOBY JAK SE CÍTIT LÉPE A BEZPEČNĚJI

aneb už vás taky nebaví se bát ? ☺

Napsala:

Sonia Ritzková



## 4 JEDNODUCHÉ ZPŮSOBY JAK SE CÍTIT LÉPE A BEZPEČNĚJI

aneb už vás taky nebaví se bát ? ☺



**"Dnes jsem uvolněná a klidná, už se nebojím a ani vy nemusíte. Společně můžeme rozptýlit vaše obavy a najít vaši sebehodnotu. Jste nádherná bytost, která si zaslouží lásku a úctu ostatních."**

**Prohlášení:** Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení. Budete-li chtít se podělit s přáteli, pošlete jim odkaz. Díky.

**O čem to bude:**

**OBSAH:**

- 1. Můj příběh**
- 2. Otázky, které lidé často kladou**
  - 3. Jak se rychle zklidnit**
  - 4. Jak se ponořit do sebe**
  - 5. Jak pracovat s energiemi**
  - 6. Progrese**

## MŮJ PŘÍBĚH

Dnes se cítím klidná a vyrovnaná tam hluboko uvnitř, i když na povrchu to samozřejmě občas pořádně zabublá :) . Každý den mám Vánoce, takový ten chvějivý sváteční pocit plný očekávání. Tím chci říci, že každý den je pro mne nový a napínavý a téměř každý den se také něco zajímavého stane a něčemu se přiučím. Dnes se už nebojím změn, už nemám strach ani obavy z toho, co bude, co mi den přinese, už se nebojím nových výzev, úkolů a nutnosti něco řešit, nebojím se potíží. Dnes už plně chápu naše nádherné české přísloví: „Když nejde o život, jde o h...o“. Několikrát mi o život totiž šlo. Už vím, co tím chtěl autor vyjádřit.

Je to tak krásný osvobozující pocit, vědět, že vždy a všude jsem v bezpečí, sama sebou, že se můžu na sebe a své schopnosti spolehnout, že mohu důvěřovat své intuici, svému nitru, přijímat ostatní takové jací jsou, bez hodnocení, posuzování, prostě být s druhými, jen tak. Jednoduše prostě být. Kdykoliv a kdekoliv. V klidu a v pohodě.

***Samozřejmě, že to nepřišlo samo od sebe, že to tak nebylo vždy.***

Možná to někteří tak mají, ale já od malička cítila šílenou úzkost, strach ze všeho, především z toho, co bude, ten příšerný svíravý pocit až hrůza na hrudníku, cítila jsem se velmi špatně mezi cizími lidmi anebo když bylo moc lidí pohromadě. Měla jsem komplexy méněcennosti, děti se mi ve škole i smály, byla jsem divná. Měla jsem menší vrozenou vadu, k tomu brýle s okluzorem a navrch všeho se už babička nemohla dívat na to, jak jsem hubená, takže mne "zlomila" a vyrobila ze mne obézní dítě.

Uvnitř mne byl temný oceán naplněný smutkem, strachem, nepřijetím sebe sama, úzkostí, touhou se už druhý den neproбудit, lítostí, že ostatní jsou v pohodě nebo tak alespoň vypadali, to všechno vedlo k vytvoření návyku-únik do nemoci, abych nemusela do školy, do práce, mezi lidi, čelit nepřízni osudu.

Dopracovala jsem se k sociální fobii, chronickému únavovému syndromu, astmatu, 14.ti operacím a agorafobie už mi klepala na dveře. Doma jsem se cítila dobře a v bezpečí.

Naštěstí mi osud přihrál do cesty paní, která mne vzala na kurs Silvovy metody mysli a tam jsem zjistila, že jsem v tom výborná, že mi to jde samo od sebe, že už tam někde uvnitř všechno vím a umím. A tak jsem doma trénovala a snažila se svou situaci zlepšit. Ale pořád jsem měla strachy a úzkosti a tak jsem hledala dále.

No co vám mám povídat, prošla jsem mnoho kursů, metod a technik i psychologa navštívila. Mé hledání vnitřního klidu a pokoje trvalo delší čas, ale stálo to za to. Na mou úzkost zabrala až kineziologie, na mé zdravotní potíže a diagnostikovanou neplodnost zabraly až techniky emoční svobody - a můj manžel pochopitelně :) ...

***A můj strach z budoucnosti a ze všeho toho kolem?***

Ten se pomalu rozpouštěl metodou sebeuvědomování.

No abych pravdu řekla, moc se mi do toho psaní nechtělo, jsem si říkala, takové jednoduché věci přeci každý ví, nikoho to nebude zajímat a tak podobně a pak jsem si vzpomněla, jak jsem já před lety o těchto věcech a možnostech nic nevěděla a jak jsem mnohdy hleděla s úžasem, když o tom někdo mluvil a přála si vědět více.

Toto je knížečka pro hledající a začínající a pro takové nesmělé, ztracené a tápající dušičky, jakou jsem i já byla kdysi.

Původně jsem si myslela, že jako první hned napíšu ebook o strachu a úzkosti a jak je uchopit a naučit se s nimi pracovat, ale najednou jsem si uvědomila, že je to fakt hodně náročné a že by bylo dobré začít pozvolna a pomalinku a ne do toho rovnou skočit rovníma nohama.

Já jsem tedy spíše ten druhý typ, ale to je dáno tím, že mne život docela slušně otřískal.

Pro většinu bude lepší začít spíše polehoučku 😊

### **O co v něm půjde?**

Odpovíme si na pár otázek a pak si ukážeme, co se s tím dá dělat, aniž by člověk hned musel běžet někam pro pomoc.

**Jen tak pro sebe a možná i pro mne si odpovězte na tyto otázky:**

**1. proč si myslíte, že se chcete cítit lépe, že Vám to tak jak to je nestačí?**

*Např. já bych kdysi odpověděla asi takto: Protože cítím, že to ještě pořád není ono, mám většinu toho, co jsem si vždy přála a přesto všechno tam uvnitř cítím neklid, nespokojenost, obavy a nenaplněnost a nevím, jak se toho zbavit.*

**2. Co způsobuje, že se necítím lépe? Co si myslím, že mi chybí? Že dělám špatně?**

*Např. já bych kdysi odpověděla asi takto: Necítím se zdravě, mám pořád nějaké zdravotní potíže, uvnitř je mi do breku, že jsem na vše sama, že nemám blízkou duši-oporu, ať dělám co dělám, ať se snažím, jak se snažím, stejně se nic nemění a nikdo to neocení. Co dělám špatně? Cítím se tak bezmocně a zoufale...*

**3. Můžete si také klást otázku: co mě to bude stát, co pro to budu muset udělat?**

*Odpověď zní: samo to nepůjde a nikdo jiný to za Vás udělat nemůže. Bude Vás to tedy stát Vaše úsilí a čas. Bez Vás to fakt nepůjde.*

**4. Další častá otázka zní: Je nutné v něco/někoho věřit?**

*Odpověď zní: není, ale pokud v něco věříme, je to vždy snažší. Máme se o co opřít, můžeme s někým mluvit. Můžeme věřit v boha, vesmír, anděly či víly, v sebe, je to jedno, protože to vše je uvnitř nás a je to součástí nás samotných.*

## 5. Co mi to přinese?

*Odpověď zní: větší pocit pohody, klidu, vnitřní síly, méně strachu a obav.*

*Tak mne napadá, že to všechno o čem si tady povídáme, souvisí s naším sebevědomím a že budu muset popřemýšlet nad nějakými technikami, které můžete použít sami bez terapeuta a které by Vám dodaly více víry v sebe tedy více sebe-vědomí a pak to dát na web. Nejspíš se to pak bude jmenovat 4 Způsoby, jak si více vážit sebe sama nebo tak nějak podobně ☺*

A buďte krásní a silní jako tato květina, která si vybojovala své místo na světě obklopená betonem....





A nyní je už možná načase si představit 4 způsoby, které pomohly mně i mým klientům se cítit lépe a doufám, pomůžou i Vám:

## 1. JAK SE RYCHLE ZKLIDNIT

Možností, jak se rychle zklidnit je opravdu mnoho, samozřejmě my si povíme o těch nejjednodušších a základních, které lze provádět kdykoliv a kdekoliv bez asistence další osoby:

a/ hluboký nádech s představou, že nadechujete sluneční světlo a výdech s představou, že vše co Vás tíží, odchází z Vašeho těla pryč nebo

b/ představa, že jste strom, z nohou Vám vyrůstají kořeny do země (podlahy) a hlava se snaží vytáhnout do oblak (měly by vám ztěžknout nohy) nebo

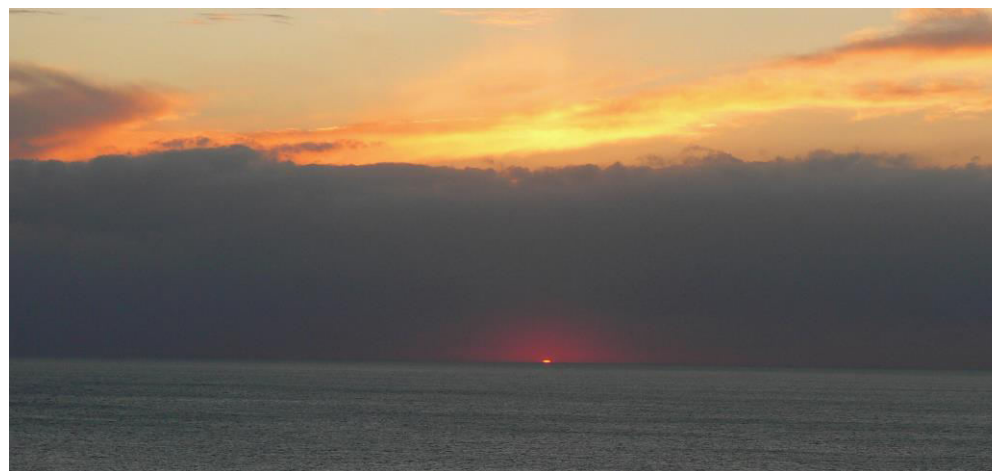
c/ představte si, že jste ponořeni hluboko v oceánu a kolem Vás je naprosté ticho, přítmí, klid a mír. Pouze pro ty, kteří umí plavat a ti, kteří neumí plavat, ti si ve své představě můžou zalézt někam, kde se cítí příjemně a bezpečně, např. ke krbu na horskou chatu ...

Poznámka: komu nejdou představy a vizualizace, stačí když si to jen v duchu řekne nebo popíše, pro mozek to bude podobné. Mozek sice myslí v obrazech a nejlépe ve 3D, ale myšlenkový popis mu bude plnohodnotně stačit.

## 2. JAK SE KDEKOLIV A KDYKOLIV PONOŘIT DO SEBE

Tak tohle je snad to nejjednodušší a zároveň nejúčinnější, co může být. Koncentrace do sebe sama, neboli pozorovatel na pozorovatele, jak praví mystikové ☺

Jak na to? Představte si (myslete si), že uprostřed hrudního koše vedle srdce mezi levou a pravou plící máte např. žlutý tenisák (nebo malé slunce, nebo květ lotosu, nebo třeba krystal a tam co nejčastěji přenášejte svou pozornost-mysl, představujte si, že jste tam uvnitř toho tenisáku (lotosu či krystalu) a pozorujte, co se bude (nebo spíše nebude) dít. Máte to? Zachytili jste ten stav nehybnosti-věčnosti?



### 3. JAK NÁM MŮŽE POMOCI PRÁCE S ENERGIEMI

Wow to jedna z nejrychlejších cest, jak odlehčit svému tělu i duši od tíhy.

#### **a/ práce s aurou**

\* zkuste si představit auru jako káču (takovou tu točící hračku pro děti), představte si, že jste v té káči a roztočte ji naplno asi tak cca 6-9 otoček směrem k pravé ruce a pak ji nechte samovolně zastavit a pozorujte, jak se cítíte. Je nějaký rozdíl mezi předtím a potom? nebo

\* znáte takové to Kindervajíčko pro děti a uvnitř něj je žluté plastové vajíčko s překvapením? Zkuste si představit, že Vaše aura je jako to malé žluté plastové Kindervajco a vy že jste uvnitř, schovaní, chránění před světem, měli byste cítit pocit bezpečí a teplo na zádech

\* na rychlé zklidnění také zabírá představa, že jste na horách, sněží a na vás se snášejí krásné velké sněhové vločky jako malí andílkové

#### **b/ jak se chránit**

\* i zde můžete využít techniku zlatého vejce, viz kindervajco v předchozím bodě nebo pokud to nestačí a pořád máte pocit ohrožení, změňte žluté plastové vajíčko za kovové-ocelové, můžete přidat i hroty jako jsou u řemdihu

\* představu, že vás doprovází dva rytíři v plné zbroji a není tudíž se čeho bát nebo

\* představu, že jste obklopeni anděly, kteří Vás chrání

### c/ jak chránit svůj majetek

\* je to podobné jako chránit sebe s tím rozdílem, že to žluté vajíčko - zlatá energie bude kolem celého Vašeho domu (bytu), kolem auta či pozemku, na nic nezapomeňte. Pak překryjte černou (jako letní noc), aby energeticky Váš majetek nebyl viděn a nepřitahoval nežádoucí pozornost. V případě, že již v minulosti k nějakému poškození došlo, použijte představu řemdihu.

Já zapoměla kdysi rodičům zabalit chalupu a hned byla vykradená, ale musím říct, že zloděj byl velmi slušný, nic nezničil a no ono ani vzít nebylo moc co, spíše mu šlo asi o přespání (venku bylo -25C). Věřili byste, že na polštář si dal utěrku, aby ho neumazal? ☺

A pak se nám to stalo ještě jednou, když se chalupa prodala a koupila se chatka v chatové osadě blíž jejich bytu, zabalila jsem ji 1x, ale pak už ne, a také byla po 4 letech vykradená. Pravdou je, že ostatní chataři se divili, že nebyla vykradená už dříve, prý se to tam stává.

Z toho plyne poučení pro mne i pro Vás: je potřeba občas překontrolovat, zda je zábal stále funkční!

## 4. PROGRESE

Většina asi ví, že se často pro získání pocitu bezpečí a klidu chodí na regrese neboli regresní terapii, která Vám pomůže zjistit a vyčistit příčiny jednotlivých potíží z minulosti nejčastěji z dětství, ale tu nemůžete provádět sami a také se nehodí úplně pro každého.

Já sama často, když vidím, že klient se sice objednal na regresi, ale je nervózní a citově rozjitřelý, tak raději volím metodu kineziologie nebo technik emoční svobody.

Pro naše účely tedy pro zklidnění se bude stačit také progrese neboli představy a projektování do budoucnosti.

Jako úplně nejlepší je modelovat si budoucnost před spaním a v rámci ní usnout. Ale modulace musí být cílená a ne chaotická. Pokud víte, že byste modulovali spíše už v polospánku a pletly by se Vám tam nějaké zmatené obrazy, tak raději modulujte v sedě kdykoliv přes den, když budete mít čas.

Jak už jsme si říkali, mozek myslí v obrazech. Čím plastičtější a uspořádanější a opakující se představa bude, tím více bude celý Váš systém na to naladěn a prostřednictvím intuice, snů a náhlých popudů se Vás bude snažit dostat NA CESTU, KTERÁ POVEDE K NAPLNĚNÍ Vaší představy.

Např. vymodelejte si dům, dáte mu rámeček: pozemek, plot, stromy, auto u garáže a přidáte si tam ženu či muže a nějaké děti (to vše bez konkrétního základu čili snažíme se nemyslet na konkrétní dům a konkrétní osobu!), ale ponecháváme prostor síle Tvoření, která nás dovede k tomu správnému domu pro nás a k tomu správnému partnerovi.

**Můžete se nechat inspirovat článkem na blogu: [Jak si správně přát?](#)**

Čili představujeme si nějaký dům, typově jaký asi by se nám líbil, na nějakém pozemku (někde u lesa či u moře, dle Vašich přání) s nějakou partnerkou/partnerem (bez konkrétní tváře), přidáme tam emoci spokojenosti, pohody apod. Zkuste být rámcově stále stejně přesní a nezacházejte do přílišných detailů, vždy přidejte emoci radosti apod.

Totéž platí o progresi při práci: pokud vím, že nechci běhat po venku, ale sedět pěkně v teple v kanclu, představím si, že sedím v kanceláři, kde je mi dobře, líbí se mi tam, práce mne baví, těším se do práce, ALE nepředstavuji si, že sedím přímo na obecním úřadě, na finančním úřadě apod. Protože já nevím, kde přesně se ta kancelář a ta práce, které se mi tak moc líbí, nacházejí.

Rozumíte, co Vám tím chci říct? Náš mozek má jen omezenou představivost, ale svět okolo nás je mnohem rozmanitější a tvůrčí více, než si dovedeme představit a tou konkrétní představou bychom se mohli velmi omezit.



Pokud Vám tvoření této představy bude působit potíže ve smyslu, že mozek tomu nechce věřit, tak použijte fintu paralelního světa.

**Technika naplnění prostřednictvím vizualizace paralelního světa** spočívá v tom, že si představujete sami sebe, ale jako druhou verzi sebe v jiném vesmíru, kde žijete život takový po jakém toužíte tady.

Představujete si sami sebe (svou kopii), že už to má, že už to žije ta druhá/ý (Janička, Hanička, Maruška, Petra, Lída či Honzík, Marek, Franta, Pavel .... dosad'te své jméno).

Představujte si, že ta druhá/ý má všechno po čem toužíte, sníte, o co usilujete (velký dům, auto, plné bankovní konto, pozemky, krásné zdravé tělo, senzační děti, manžela/ku, báječné rodiče, skvělou práci, talenty, úspěch a co já vím co všechno ještě).

Mozek nerozezná rozdíl mezi realitou a fantazií, a proto se Vaše tělo samou radostí uvolní od napětí a stresu v domnění, že už je vše naplněno, všeho dosaženo. A právě o to uvolnění a o ten pocit spokojenosti a radosti v této technice jde. Vítejte v cíli 😊

P.S. Ideálně v klidu, před spaním a usínat v pohodě. Častým opakováním se tělo regeneruje a cítí se lépe a na podvědomé úrovni Vás pak nasměruje právě k prožívání a dosažení toho, o čem jste snili.

Dnes jste se ode mne dozvěděli pár skutečně jednoduchých metod, které Vám pomůžou cítit se lépe a bezpečněji a které **častým** opakováním budou snižovat Vaši hladinu existenciálního stresu.

Není potřeba je provádět každý den nebo jinak pravidelně. Pro mnoho lidí už jen slůvko *pravidelně* představuje velkou překážku.

Moc vám přeji, ať je i pro Vás každý den nový a zajímavý a těšíte se na něj a na to, co vám přinese a zbytečnosti a malichernosti, ať se vám vyhýbají.

Ať se cítíte radostně a chvějivě, jako malé děti ráno na Štědrý den, které ví, že nadílka brzy přijde 😊

Pokud jste dočetli až sem, pak Vám opravdu moc děkuji za důvěru a doufám, že Vám ebook pomůže se cítit lépe a radostněji. Budu opravdu moc ráda, když mi napíšete své dojmy a zkušenosti z eBooku na e-mail, do komentářů nebo na [Facebook](#)

Bylo mi skutečně velkou ctí a potěšením tady s Vámi být 😊

Vaše Sonia

**Upozornění dle směrnic EU:**

Tyto metody nenahrazují kvalifikovanou lékařskou péči a při jejich použití přebíráte veškerou zodpovědnost za své zdraví na sebe.