

MAGICKÁ SEDMA



Zdravím vás, jsem Yvetta Ellerová, zkráceně Yvell.

Tato **ALYCHMYIE SEDMY** nabízí efektivní a rychlou pomoc, tzv. „první“ pomoc v situacích, **které jsou pro vás těžké, bolestné, nepříjemné nebo všelijak nesnesitelné.**

Nejen to, magická sedma vám dokonce pomůže i s naplněním jakéhokoliv vašeho **přání, touhy, potřeby**, protože otevírá brány ke klidu a důvěře.

KLID a DŮVĚRA jsou nejpodstatnějšími kroky na cestě ke **splnění přání**. Je pravda, že to je trošku alchymie, ale uskutečnitelná.

Vše prošlo mou zkušeností, dělím se s vámi, protože dělením vzniká více. V tuto chvíli není podstatné, kolik jsem toho prožila, kolik toho vím, ale vím, že tohle je skutečně velkou pomocí

Na úvod je krátké připomenutí magické síly čísla 7, a pak už ... dočtete se dál.

Více podrobností o mně, o mé práci, zkušenostech, akcích, terapii apod. najdete na [webu: www.yvellerova.cz](http://www.yvellerova.cz).

ALCHYMIE SEDMY

Sedmička je magické číslo. Jen pár informací:

- matematicky je nejvyšší prvočíslo prvé desítky
- astronomicky je to počet dnů jedné měsíční fáze

staří Sumerové:

- počítali sedm planet (sedm nebeských těles, včetně slunce a měsíce)
- sedmička byla pro ně symbolem úplnosti a dokonalosti

© Mgr. Yvetta Ellerová / certifikovaná terapeutka / **MAGICKÁ SEDMA**

Prohlášení: Magická sedma je informační text, nenahrazuje lékařskou péči. V případě jakéhokoliv dalšího šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky se jedná o porušování autorských práv. Děkuji za pochopení i respektování.

Augustin:

- sedma znamená universitas, totum, perfectio (všeobecnost, celost, dokonalost)

stará Mezopotámie:

- sedma měla velký význam v jejich kultu i kalendáři
- sedmistupňové byly věžové chrámy, zvané zikkurat
- kněžka, která na ně při výroční slavnosti vystupovala, odkládala cestou sedmerý závoj

Bohyně Ištar:

- odkládala cestou do podsvětí sedmerý závoj

Velký význam měla sedmička také v Indii, v brahmanismu i buddhismu, ve starém Íránu, v zoroastrismu, v mithraismu...

Bible:

- číslo dokonání Božího díla (Gn 2,1)
- číslo dokonalosti
- při bohoslužbách
- sedmero očišťování,
- sedmeré kropení krví
 - sedm stupňů Šalomounova chrámu
 - hubená a tučná léta v Egyptě
 - obcházení Jericha po sedm dní
 - v mesiášském věku bude svit slunce sedmkrát silnější (Iz 30,26)
 - Požehnal Bůh dni sedmému a posvětil ho (Gen 2,1-3)

V hebrejštině:

- souvislost sedmy s přísaháním – obě slova souznějí. Proto se někteří vykladači domnívali, že přísahat je doslova „zasedmičkovat se“. Tento obrat zřejmě pochází ze starobylé představy, že **když se něco sedmkrát opakovalo, bylo to účinné.**

V Novém zákoně:

- Z posedlé vyhnal Ježíš sedm d'áblů (L 8,2)
- o sedmé hodině opadla horečka uzdraveného (J 4,52)
- Sedm proseb má modlitba Páně
- sedm diakonů čili jáhnů
- v poslední knize bible, Zjevení, je celá řada sedmiček

© Mgr. Yveta Ellerová / certifikovaná terapeutka / **MAGICKÁ SEDMA**

Prohlášení: Magická sedma je informační text, nenahrazuje lékařskou péči. V případě jakéhokoliv dalšího šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky se jedná o porušování autorských práv. Děkuji za pochopení i respektování.

Křesťanská tradice:

- sedm darů Ducha
- sedm skutků milosrdenství
- sedm svátostí
- sedm ctností
- sedm smrtelných hříchů

Z židovsko-křesťanské tradice přejal sedmu i islám:

- Prvá súra Koránu má sedm veršů
- mnohé modlitby se opakují sedmkrát
- sedmkrát také obchází poutník v Mekce svatyni Kaabu
- sedm kaménků hází na posvátnou hromadu
- sedmkrát běží mezi pahrbky Sáfá a Marvá

Pohádky:

- sedm havranů
- sedm let služby
- za sedmero horami... (někdy také devatero)

Nejznámější:

- sedm dnů v týdnu
- sedm tónů stupnice (osmý je opakování prvního o oktávu výš)

Tak. To snad stačí, pro ilustraci.

**Co tedy dělat a jak si poradit s pomocí SEDMY
v situacích, které jsou pro vás těžké, bolestné,
nesnesitelné a jinak nepříjemné?**

Připravte si něco na psaní nebo nějaký nahrávací přístroj (ten není nezbytný, je jenom rychlejší).

© Mgr. Yveta Ellerová / certifikovaná terapeutka / **MAGICKÁ SEDMA**

Prohlášení: Magická sedma je informační text, nenahrazuje lékařskou péči. V případě jakéhokoliv dalšího šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky se jedná o porušování autorských práv. Děkuji za pochopení i respektování.

POZORNOST K MYŠLENKÁM

Nemůžete slyšet RÁDIO na jiných vlnách (frekvencích), než na těch, které jste si naladili.

Pokud jste něčím hodně zaneprázdněni, věnujete něčemu hodně pozornosti, pak „to“ vás naplňuje, zaměstnává. Jedná-li se o myšlenky, pak i ony se jen rozmnožují, na vás či ve vás sedí, postupně a nenápadně vás naplní, a váží na sebe další a další myšlenky podobného charakteru.

Většinou se tak děje nevědomě, takže pak je jen otázkou času, než se vám „to“, o čem **neustále přemýšlíte**, začne v životě více a více manifestovat.

„To“, na co myslíte, o čem přemýšlíte, mluvíte, čeho se bojíte a podobně..., tím se naplňujete, aniž byste chtěli. Vaše myšlenky zaplňují váš životní prostor myšlenkový i pocitový. Je to mocná energie.

Krásné myšlenky: HUDBA, BÁSNĚ, KRÁSA, RADOST, KLID, POCIT BEZPEČÍ.

Nebo?

Negativní pocity a stavy jako: SMUTEK, ÚZKOST, NEJISTOTA, PROBLÉMY V PRÁCI, PROBLÉMY VE VZTAHU, NEDOSTATEK něčeho..., ZPRÁVY O NEŠTĚSTÍ, NOVINY...)

Velmi brzy se aktivuje vlna (frekvence) „té“ dané skutečnosti, které věnujete pozornost, zpravidla myšlenkovou, navíc posílenou přiléhavou emocí, pocitem, a pak se velmi snadno začíná projevovat **DŮKAZ** této pozornosti v **REALITĚ**, jako třeba negativní pocity, oslabení, a dokonce i nemoc. Nemoc je jinými slovy stav, kdy nemáme moc.

KDE JE ALE ZAKOPANÝ PES?

Jistě, v situacích, které jsou pro vás těžké, bolestné, smutné, a jinak nepříjemné by stačilo zaměřit pozornost na něco krásného a pozitivního. Ale **vím, že to není tak jednoduché**, jak by se zdálo, když je člověku opravdu zle.

Naše vědomí a vědomá pozornost je to, čemu zpravidla věnujeme nejméně pozornosti. A **v tom je zakopaný pes**.

Takže: Kde je zakopaný pes? V POZORNOSTI!

Určitě se shodneme na tom, že **nejvíce pozornosti věnujeme právě svým pocitům**. Ty prostě cítíme, ty umíme pojmenovat, o těch prostě víme, ty nás buď užírají, nebo povznášejí. Častěji užírají. Souhlasíte?

V této krátké „magii“ nebudeme zkoumat proč se tomu tak děje, byť příčina existuje, ale to je pak součástí [terapie](#), [Lightsofie](#) nebo dalších [knih](#) s rozšířenými technikami či v poslední době převážně [on-line kurzů](#).

Poznání příčin pak vede k totální změně a „uzdravení“.

Tato „Magie sedmy“ vám ale bez ohledu na poznání příčin může pomoci hned, opravdu hned, pomůže změnit váš aktuální nepříjemný pocit a zastaví nejhorší emoční stavy.

Protože **zastavení celého procesu zoufalství** je nejpodstatnější podmínkou pro to, abyste mohli dostat tělo a mysl do klidu, přičemž teprve až z úrovně klidu, i když také jen do určité míry, můžete pokračovat dál. Krůček po krůčku.

Ale ten pocit okamžitého klidu je k nezaplacení.

Všechno „to“ je o tak automatické a přirozené „věci“, jakou je naše pozornost a vědomí.

POJĎME NA TO:

Jaký je postup:

Vždy budete mít u každého kroku jednoduše popsáno, co máte udělat.

Nejprve si přečtete otázku, a **nečtete dál – nejprve „to“ udělejte.**

Než si ale přečtete první krok, položím vám dvě otázky. Na jejich odpověď vám postačí 1 sekunda.

Napište si ji hned, jakmile si ji přečtete, opravdu hned, opravdu napište, nejen pomyslete. Opravdu napište – to je velmi důležité, aby při tom pracovala ruka, která zaznamená vaše myšlenky.

Takže:

otázka č. 1. Právě teď čtete tyto řádky – *co vás při tom napadá?*

.....
.....
.....
.....

Nechci vám podsouvat žádné varianty, aby vás neovlivnily, ale věřím, že pokud opravdu chcete dosáhnout nějaké změny, tak to upřímně a poctivě uděláte. Nikdo jiný to nebude číst.

© Mgr. Yveta Ellerová / certifikovaná terapeutka / **MAGICKÁ SEDMA**

Prohlášení: Magická sedma je informační text, nenahrazuje lékařskou péči. V případě jakéhokoliv dalšího šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky se jedná o porušování autorských práv. Děkuji za pochopení i respektování.

Napište hned svoje odpovědi – buďto rovnou do textu nebo vedle do jakéhokoliv zápisníku.

A otázka č. 2. zní: *Jaký z toho, co zrovna čtete, máte pocit?*

Zastavte se teď na okamžik a odpovězte sami sobě:

- jaký máte pocit, když čtete tyto řádky?
- Jaký máte pocit, když máte popsat svůj pocit z toho, co právě teď čtete,

Platí totéž, co u první otázky – nepokračujte dál, dokud to nenapíšete:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Možná **nebudete muset dál číst**, pokud vám letí hlavou myšlenka: *to je ale blbost, co z toho vyleze za nesmysl...* (pak nemá cenu číst dál, protože už nyní jste naladěni na tuto frekvenci (jako rádio) a nemůžete zásadně slyšet píseň, která zrovna zní na úplně jiných frekvencích. Není to rádiem samotným, ale je to volbou a naladěním.

Možná **budete číst dál**, pokud vás napadá: *jaj, to mě fakt docela zajímá, to jsem zvědavá, co z toho vyleze, těším se...* (pak jste naladěni v radostném očekávání a v podobném naladění také dočtete).

Pokud vás nenapadá ani jedno, ani druhé, ale *čtete, čtete každý řádek, protože nepochybujete, že vám to pomůže, že to bude ku radosti...* pak tomu tak bude.

V takto jednoduchém principu spočívá magie pozornosti a uvědomování.

Zařad'te se nyní do jedné z možností, a buď pokračujte ve čtení dál, nebo to zavřete.

Pokud pokračujete dál, tak následuje 7 jednoduchých kroků, jak postupovat krok za krokem, abyste se vymanili z nepříjemného pocitu, a po té relativně rychle i z nepříjemných skutečností, které odpovídají vašemu pocitu.

Stejně tak platí, že si odpovědi u každého kroku hned запиšte, nebo nahrajte na nějaký zvukový záznamník.

© Mgr. Yvetta Ellerová / certifikovaná terapeutka / **MAGICKÁ SEDMA**

Prohlášení: Magická sedma je informační text, nenahrazuje lékařskou péči. V případě jakéhokoliv dalšího šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky se jedná o porušování autorských práv. Děkuji za pochopení i respektování.

Uvedené příklady jsou pouze ilustrativní – vy si však vždy doplňte svou situaci.

7 JEDNODUCHÝCH KROKŮ



Například pláčete a nemůžete pláč vůbec zastavit, pocit skoro k zbláznění.

1. Krok – přijetí

Uvědomte si svoji situaci a přiznejte si ji, jinými slovy **přijměte tu situaci, protože změnit můžete jen to, o čem víte, že existuje.**

Řekněte si:

Dobrá, cítím se hrozně, nebudu si nic nalhávat, je to tak, ale mohu to změnit – i když nevím jak. Jen připouštím, že je to možné.

Uvědomte si svou aktuální situaci! To je velmi důležité.

A napište si svou odpověď, pojmenujte svůj pocit (nebo nahrajte).

Já doporučuji NAPSAT! Je to práce ruky, těla, navíc se zapojí i zrakový smysl.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

© Mgr. Yvetta Ellerová / certifikovaná terapeutka / MAGICKÁ SEDMA

Prohlášení: Magická sedma je informační text, nenahrazuje lékařskou péči. V případě jakéhokoliv dalšího šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky se jedná o porušování autorských práv. Děkuji za pochopení i respektování.

2. Krok – rozhodnutí

Rozhodněte se pro změnu! Nic si nenamlouváte, protože svou situaci jste pravdivě a poctivě přiznali, pojmenovali, a pro změnu se můžete kdykoliv rozhodnout. To vám nemůže nikdo zakázat.

Řekněte si:

Dobrá, i když se teď cítím hrozně, tak zastavím pláč alespoň na 7 sekund, na pouhých 7 sekund ... hned teď...

Než to domyslíte, tak v tu chvíli už skoro 7 sekund uplynulo.

Uvědomte si to!

Uvědomte si, že jste zvládli **7 sekund** myslet na to, že myslíte na 7 sekund. A pozorujte – sebe (jak se v těch sedmi sekundách cítíte?).

Následně si velmi snadno uvědomíte, že myslíte na něco úplně jiného, než na to, že se cítíte hrozně. Možná se do toho budete muset nutit, ale spíše ne. Zkuste to.

Uvědomte si ten krátký okamžik, kdy jste zastavili svůj nepříjemný pocit!

A teď napište, jak se cítíte v tomhle 1. kroku

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© Mgr. Yvetta Ellerová / certifikovaná terapeutka / **MAGICKÁ SEDMA**

Prohlášení: Magická sedma je informační text, nenahrazuje lékařskou péči. V případě jakéhokoliv dalšího šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky se jedná o porušování autorských práv. Děkuji za pochopení i respektování.

3. Krok

Pocítíte KLID. Na krátký okamžik. Zkuste si ten KLID uvědomit!

Bud'te si vědomi svého KLIDU - 7 sekund !!!

Skvěle! Zvládli jste to.

Ted' nemusíte nic psát, jen si bud'te chvíli PLNĚ VĚDOMI svého klidu.

4. Krok

A TEĎ: ZKUSTE vydržet 3 x 7 sekund.



Jako včelka na jednom květu.

Zkuste si uvědomovat svůj KLID 3 x 7 sekund, abyste se dostali na magické „oko“, tedy číslo 21.

Tvrdí se, že chce-li člověk dosáhnout nějaké změny, pak je dobré udržet nový stav alespoň **21 dnů** a po nich už má tzv. vyhráno, dochází k trvalým změnám.

Můžete vydržet 21 sekund?

Můžete! Skvěle!

Nebo si naordinujte 3 x 7 sekund po sobě, ale s pauzou. V té pauze může klidně plakat.

Ale vědomě. Plačte vědomě! (to už se moc nechce, vid'te?)

© Mgr. Yvetta Ellerová / certifikovaná terapeutka / MAGICKÁ SEDMA

Prohlášení: Magická sedma je informační text, nenahrazuje lékařskou péči. V případě jakéhokoliv dalšího šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky se jedná o porušování autorských práv. Děkuji za pochopení i respektování.

5. Krok

Pokud se vám podařilo 3 x 7 sekund, tak zkuste do další své sedmisekundovky vložit nějakou pozitivní představu (třeba se do toho můžete na počátku i lehce nutit).

Jen tak, co vás napadne, řekněte si V DUCHU NEBO NAHLAS třeba: **Klid** nebo **Radost** nebo si představte nějaký nádherný obraz (představu nebo vzpomínku) na něco nádherného nebo veselého, co jste zažili nebo co byste si přáli zažít.

To přeci můžete, to vám také nemůže nikdo zakázat (kromě vás samotných).

Popište tu svou představu

.....
.....
.....
.....
.....
.....

6. Krok

Ted' to zkuste ještě jednou.

Zkuste vydržet **ještě jednou 21 sekund**. Což je dohromady **42 sekund**, a to je rovněž velmi magická doba.

Např. je známo, že **42 dnů** léčebné kůry způsobilo mnohdy trvalé uzdravení i z vážných onemocnění.

Podařilo se?

© Mgr. Yvetta Ellerová / certifikovaná terapeutka / **MAGICKÁ SEDMA**

Prohlášení: Magická sedma je informační text, nenahrazuje lékařskou péči. V případě jakéhokoliv dalšího šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky se jedná o porušování autorských práv. Děkuji za pochopení i respektování.

7. Krok

Přidejte k těm 42 sekundám ještě 4 x 7 sekund, což bude dohromady **70 sekund**.

To je minuta a kousek, a to je zpravidla rytmus vašeho tepu, **srdečního rytmu (70-72 tepů/minutu)**.



Stačí vydržet tento jeden rytmus.

To zvládnete, věřte.

Pokud se vám podaří zvládnout těchto **70 sekund**, a uvědomíte si, že jste sami sebe **ZANEPRÁZDNILI** tímto procesem, pak máte vyhráno.

TAK!!!

Můžete se začít radovat!

Normálně a vědomě se zaradujte, pochvalte, oceňte, docente, odměňte... cokoliv.

Protože jste dokázali, že **pocity je možné řídit a ne se jimi nechat zmítat**, a také jste sami v sobě objevili obrovský potenciál nekonečných možností.

A to je důvod k radosti.

Stačilo 7 sekund, abyste skutečně poznali, že vědomá pozornost vůči vlastním myšlenkám je mocná královna našich životů. **Je to osudová hra.**

VĚDOMÍ JE NAŠÍM OSUDEM

Je-li vaše situace velmi tíživá, můžete pokračovat dál tak, že se v následujících 70 sekundách vědomě zaměříte na určitou myšlenku – **MYŠLENKU DOBRA!** Nebo úspěchu, nebo radosti nebo zdraví... doplňte cokoliv konkrétního podle vaší situace.

A nebo – nemusíte pokračovat – můžete se klidně vrátit ke svému starému zoufalství.

Ale vědomě! Vraťte se do své těžkosti vědomě – a vědomě se rozhodněte, že chcete setrvat ve svém smutku, pláči, zoufalství...

© Mgr. Yvetta Ellerová / certifikovaná terapeutka / **MAGICKÁ SEDMA**

Prohlášení: Magická sedma je informační text, nenahrazuje lékařskou péči. V případě jakéhokoliv dalšího šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky se jedná o porušování autorských práv. Děkuji za pochopení i respektování.

Například si řeknete: „*Ale co, zatracených sedm sekund, beztak to nefunguje, budu raději plakat dál (nebo raději dál budu myslet na svou nouzi, strach, nejistotu, smutek...)*.“

Jenže v tu chvíli vás napadne, že to je blbost, že fakt bude asi lepší alespoň to zkusit, vidíte? Však co? Nemáte co ztratit.

Takže:

Můžete si uvědomit, že jste zvládli ve velmi těžké situaci **70 sekund** klidu a současně i myšlenek na něco pozitivního, dobrého..., tím pádem jste skvělí! Dokázali jste zastavit svou velkou bolest na **70 sekund**. To je hodně.

Pokud jste zvládli 7 sekund, následně 70 sekund, zvládnete i 7 minut, 7 hodin. Nebudu předbíhat. Ale **zvládnete všechno! Určitě!**

Je dobré vědět, že každé pozorování (sebe, okolností, prostředí, lidí, místnosti apod.) je proces, který se děje sice v současnosti, TADY A TEĎ, ale současně v jednu chvíli je také TOTO POZOROVÁNÍ energeticky na určité vlně (frekvenci), která má mocnou tvůrčí sílu. Právě pozorností k této situaci se vytváří naladění (frekvence) pro BUDOUCÍ REALITU.

Jako rádio.

Proto je dobré **být si vědom** toho, co pozorujete, na co myslíte, co říkáte, opakujete, protože to všechno vlastně **prožíváte**.

PROŽITEK JE MANIFESTOVANÁ, REÁLNÁ SITUACE

Prožitek a emoce jsou skutečnost!

Prožitek a emoce jsou komunikačními kódy Vesmíru (Boha).

Prožitek a emoce jsou zápisy do vlastního informačního (morfického) pole. Do něj informace vkládáte a z něj čerpáte.

Když se vědomě zaměříte na nové, pozitivní, laskavé, dobré, světlé a krásné myšlenky, naučíte se je pozorovat alespoň **7 – 70 sekund**, pak takové myšlenky budete také prožívat. Budou k vám stékat z informačního pole v reálné podobě.

Tímto **se rodí nová skutečnost, nová realita**. Nejprve v představě, v prožitém pocitu, následně ve skutečnosti.

Co a Jak si naladíte (v sobě), to uslyšíte, uvidíte, pocítíte, zažijete.

Je dobré začít být v takových chvílích **vědomým pozorovatelem** sebe, svých pocitů, ale také svého okolí, situací, je dobré začít si všimnout drobností, detailů – protože u těch „to“ vždy začíná.

Tak si můžete začít tvořit svou budoucí realitu.

© Mgr. Yvetta Ellerová / certifikovaná terapeutka / **MAGICKÁ SEDMA**

Prohlášení: Magická sedma je informační text, nenahrazuje lékařskou péči. V případě jakéhokoliv dalšího šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky se jedná o porušování autorských práv. Děkuji za pochopení i respektování.

Vědomě, tak, jak chcete.

Tohle se dá naučit.

Zkuste to!

Nic nemusíte, ale cokoliv můžete!

ZÁVĚR

Určitě se vám vše dobře podařilo a byli jste naladěni na úspěch: *jaj, to mě fakt zajímalo a vida – funguje to...*

Každopádně tuto techniku si můžete kdykoliv opakovat.

Děkuji Vám za čas strávený zprostředkovaně se mnou, poděkujte i sobě za své odhodlání a budu se těšit zase někdy nějak jinak na Se-tkání.

Pokud se vám přece jen nepodařilo žádným způsobem změnit svůj pocit, tak si přečtete své odpovědi na první dvě otázky:

Co vám sdělovala vaše mysl? Jaké byly vaše odpovědi na první otázku?

Co vám sdělovaly vaše pocity?

Pokud vás napadaly myšlenky typu: *to je ale blbost, co z toho vyleze za nesmysl...* pak jste si jen potvrdili, že jste byli naladěni na frekvenci (jako rádio) neúspěchu a nemůžete zásadně slyšet píseň, která zrovna zní na úplně jiných frekvencích.

Není to rádiem samotným, ale je to vaším naladěním, které je nevědomou volbou. I to můžete kdykoliv změnit, i to je možné.



Tato terapeutická technika má samozřejmě ještě hlubší a účinnější postupy, které už nelze tak jednoduše popsat, ale může se je člověk všechny naučit.

Níže přidávám odkazy, kde se dovíte více:

- živá [Se-tkání](#), kde se díky technikám [Light-sofie](#) (moudrost světla) společně učíme poznávat a tvořit nové životní zkušenosti.
- Živá setkání jsou k nezaplacení, to ano, ale ne každý může, ne každý je blízko, ne každý se na to cítí, tak proto jsem připravila i [on-line kurzy](#).
- Stejně tak i [Malá kniha radosti, kterou připravuji](#) popisuje podrobněji podobnou terapeutickou techniku, velmi účinnou.

© Mgr. Yvetta Ellerová / certifikovaná terapeutka / MAGICKÁ SEDMA

Prohlášení: Magická sedma je informační text, nenahrazuje lékařskou péči. V případě jakéhokoliv dalšího šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky se jedná o porušování autorských práv. Děkuji za pochopení i respektování.

Odkaz na [FB skupinu Vědomé uvědomování](#), ke které se můžete přidat.



Přeji vám jen ty nejnádhernější sekundy v životě.

Magický konec.

Magický konec je bez konce, proto budete-li chtít, můžete pokračovat:

www.yvellerova.cz



S láskou vaše Yvell, i moje kočička, pro kterou všechny sekundy života jsou nádherné.

Stačí 7 sekund věnovat pozornost svým myšlenkám a pocitům a objevíte, co by vás možná ani ve snu nenapadlo.

© Mgr. Yveta Ellerová / certifikovaná terapeutka / **MAGICKÁ SEDMA**

Prohlášení: Magická sedma je informační text, nenahrazuje lékařskou péči. V případě jakéhokoliv dalšího šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky se jedná o porušování autorských práv. Děkuji za pochopení i respektování.