



Alchymie radosti, práce a hojnosti

1. den

Poznej sám sebe

... a poznáš celý svět ...

Nápis nad Delfskou věštírnou.

1. AKTUÁLNÍ SITUACE

Změnit můžete jen to, o čem víte, že existuje.

Popište svoji AKTUÁLNÍ SITUACI

Někteří to již znáte z předchozích kurzů, ale tentokrát je obsah mnohem širší.

Pohodlně se posad'te, uvolněte celé tělo (viz relaxační technika) a **NAPIŠTE** ve slovech popis svojí **aktuální situace**.

Důležité je psát **vlastní rukou**. Ale můžete i do počítače.

Když se po čase vrátíte ke svým zápisům, budete žasnout.

Veďte si svůj ZÁPISNÍK a nakreslete si do něj tabulku (viz níže) nebo použijte tuhle v počítači, ale **vymažte moje příkladové věty**.

Můžete si zápisník uspořádat tak, že na jednom listu (na levé straně) budete mít první dva sloupce a na pravé straně druhého listu budete mít druhé dva sloupce.

Do 1. sloupce si запиšte, tedy popište svou aktuální situaci. Popište tu svoji situaci detailně, podrobně.

Pište vše, co vás napadne.





Alchymie radosti, práce a hojnosti

Například:

- Frustruje mě současná situace s finanční nejistotou... **a rozepište se**
- Jsem na mateřské a ráda bych po jejím skončení začala něco krásného, co mě uживí
- Jsem vyčerpaná z práce pro zaměstnavatele, která je náročná, ale vidina bohatství neexistuje ...
- Už dlouho hledám možnost nějakého většího výdělku, ale nic se neobjevuje...
- Jsem pořád bez práce, a to je k uzoufání...
- Trochu se stydím za svoji nerozhodnost udělat změnu ve svém pracovním životě
- Od výplaty k výplatě – bojím se stáří
- Bojím se nouze
- Mám strach, že neumím dost dobře nic, co by mě uživilo
- Vůbec nevím jak a kde začít

1. Aktuální situace	2. Pocit	3. Nová situace (vytoužená)	4. Vytoužený pocit
Například:			
momentálně jsem v situaci, kdy vůbec nevím, co si počít s... <i>a popište tu svoji situaci</i>	Bezmoc	- moje životní situace je nádherně stabilizovaná ...	Radost Klid
Nebo:			
- dostal/a jsem se do obrovské nouze a nevidím žádné východisko... <i>popište tu svoji situaci detailně, podrobně</i>	Bezmoc	- Jsem finančně zabezpečená ...	Klid Jistota vděčnost
Nebo:			
momentálně nemám žádné příjmy...	Strach / Bezmoc	- mám příjmy mnohem vyšší, než bych očekávala ...	Jistota bezpečí
Nebo:			
cokoliv jiného			





Alchymie radosti, práce a hojnosti

2. POCIT

Do 2. sloupce napište, jaký **z té své aktuální situace máte pocit**. Vyspecifikujte pocit jen jedním slovem.

Nepište do „pocitů“ žádné věty ani souvětí, ale pokuste se ten stav shrnout do jednoho **pocitu**, do **jednoho slova (vyspecifikujte)**

- Pokud vás napadne, že cítíte nějaké fyzické projevy z té situace – například: *rozbuší se vám srdce* nebo *sevře se vám hrdlo/žaludek* sotva na to pomyslíte, tak to je sice velmi dobré si uvědomit, ale to si poznamenejte v tom 1. sloupci, při tom svém popisování.
- potom z toho fyziologického projevu si vyvoďte nějaký **pocit** – *jaký to je pocit, když se vám rozbuší srdce?*

Snažte se popsat pocit jedním slovem – vybírejte z těch známých možností, jako jsou:

- Strach
- Smutek
- Bezmoc
- Lítost
- Vztek
- Úzkost
- Zoufalství
- Beznaděj
- Případně jiné

Potřebujete se totiž dostat do emoční roviny.

Protože **emoce a pocity jsou magnetem pro realitu**, jakou k sobě přitahujeme – proto je tohle poznání aktuální situace základní východisko.
Jedná se tzv. frekvence.

Všechny nepříjemné emoce snižují vibrační úroveň a v té nelze tvořit nic, co je založeno na vyšších vibracích, tedy nic pozitivního.

VÝZNAM A SMYSL POPISU POCITU

- UVĚDOMIT si svůj životní pocit, abyste s ním potom mohli dál pracovat a změnit jej, je zásadním a základním předpokladem
- Nemůžete změnit něco, o čem nevíte, že existuje





Alchymie radosti, práce a hojnosti

- Proto se vám možná nedařilo změnit svoji situaci, protože byla „řízena“ nevědomým pocitem a automatickými, v dávné minulosti přijatými vzory jednání, reakcí i pocitů
- Nemůžete změnit nikoho druhého, ani okolnosti, ani politickou situaci, ani předpisy, zákony, úředníky...
- Nemůžete změnit ani minulost
- Možná se vám nyní zdá, že nemůžete změnit ani svoji aktuální situaci

- ale to **jediné, co můžete udělat hned teď**, je **uvědomit si** svůj aktuální pocit, a ten lze změnit
- ten pocit je přirozeným projevem a důsledkem všech okolností, které se odehrály v proudu minulosti
- a **teď**, v tomto okamžiku, ho cítíte a prožíváte, je skutečně skutečný
- Jediné, co můžete udělat, je rozhodnout se pro změnu svého životního pocitu **TEĎ**
- i přesto, že okolnosti jsou momentálně takové
- **je to hra**
- jako když si hrají malé děti
- stáváte se na chvíli scénáristy svého životního příběhu
- a při psaní tohoto „scénáře“ zažíváte hned **TEĎ** ten nový a dobrý pocit

3. NOVÁ SITUACE (VYTOUŽENÁ)

Do 3. sloupce POPIŠTE SLOVY OBRAZ své vytoužené situace. Svoje přání. Svůj záměr, svoji potřebu.

Rozepište se.

Pište to jako příběh.

Nebo klidně v odrážkách...

Vášim záměrem bude pravděpodobně

- to, co potřebujete
- to, co vám schází, co **ZATÍM** nemáte a po čem toužíte (právě v této vaší aktuální situaci)

Přečtěte si **znovu popís svoji aktuální situaci**, aby uvědomění bylo jasnější.

UVĚDOMĚNÍ SI AKTUÁLNÍ SITUACE JE VÝCHODISKEM PRO MOŽNOST ZMĚNY.

Napište poctivě a pravdivě:





Alchymie radosti, práce a hojnosti

- Co ve svém životě potřebujete?

Například:

- změnit svou finanční situaci
- žít život v klidu, ve zdraví a hojnosti
- předávat lidem svou zkušenost
- rozvinout svůj talent a tvořit tak, že vás to uživí a bude ku radosti i mnoha jiným
- Nebo toužíte po online podnikání, abyste mohli žít svobodně, cestovat

Těch důvodů může být hodně.

4. Jaký je ten VÁŠ osobní DŮVOD?

PROČ jste se rozhodli vydat touto cestu?

Napište si to.

- Protože ...
- Protože...
- Protože...
- ...

5. NOVÝ POCIT

Do 4. sloupce napište JEDNÍM SLOVEM pocit, který si přejete zažívat.
Pocit z představy vaší nové vysněné, vytoužené situace.

Už jen při představě zvyšujete svou vibrační úroveň, a to samo je **regenerační a uzdravující**. Navíc **inspirující**.

Dovolte si ten pocit zažívat úplně naplno, vědomě.

V tabulce jsou uvedeny některé jako příklad.
Ale možná to bude u vás podobné.





Alchymie radosti, práce a hojnosti

Zpravidla se bude jednat o pocity, jako je:

- *Radost*
- *Klid*
- *Pocit bezpečí*
- *Jistoty*
- *Nadšení*
- *Vděčnost*

