

Jak na téma: krize Káčko, [#covid19](#)

Není čas paniky a stížností.

Je čas zodpovědnosti. Hanka Ajasta



Začněte u sebe, tady a teď

Současná doba ukazuje na nutnou potřebu změn, a to jak vnitřních, v každém z nás, tak vnějších, v chodu světa a řádu společností.

Rozhodla jsem se postavit se ke vzniklé situaci čelem a převzít zodpovědnost. Budu vám přinášet info a návody, jak můžete změnit úhel pohledu na tzv. krizi – a vytěžit z ní to nejlepší pro sebe a pro lidi kolem.

Tyto texty jsou na pokračování, píšu pro vás seriál

Na to, že se ke krizi vyjádřím a přinesu hlavně **praktické a pragmatické návody a inspirace, co teď a co potom**, myslím už od jejího začátku. Ale potřebovala jsem čas:

*abych sama zažila, co se mnou situace dělá a jak na mě působí v osobní, profesní a mezilidské poloze,

*a abych po tomto osobním poznání načerpala Informace ze Zdroje Bytí. Takové, které nám pomohou touto etapou zdárně procházet.

Info budu psát, posílat a sdílet průběžně.

Situace je velice dynamická a plná změn.

Jsem doma. Jsem klidná, zaměřená a ve tvůrčí aktivitě.



A tady je první díl seriálu.

Už na začátku pro vás mám dárek

Jsem velmi šťastná, že vám mohu předat speciální skladbu Coronavirus. Oč jde? Skladba pomáhá odstranit strach ze získání koronaviru a posiluje imunitu. Klíčový aspekt je zde tzv. úroveň vědomí strach. To je energetický přitahovač.

Ne každý koronavirus dostane. Zpracovávejte svůj strach a paniku, přejděte do klidu. Zároveň dodržujte všechna hygienická opatření.

Co to je?

Skladbu tvoří tzv. **akutóny**, to jsou speciální tóny, stimulující akupunktorní body, a to v přesně stanovených sériích, které obcházejí vědomí a přímo ovlivňují základní prvky mysli. Náš meridiánový systém

můžeme vnímat jako systém přenosu signálů a pokud akutóny ještě neznáte, vězte, že nyní je čas využít toho ve prospěch váš a lidí kolem.

Koronavirus má tendenci se vracet, údajně třeba i od zvířat. Pokud jej už máte, skladba má pomoci udržet mírnější příznaky. Když se virus dostane do plic, může dojít k dočasnému zhoršení stavu, stále pokračujte a přehrávejte skladbu. Dodržujte karanténu, ať virus nešíříte.

Jak skladbu akutónů poustět?

*nastavte si ji na opakování,

*pouštějte minimálně ráno a večer – skutečné minimum je trojí opakování ráno a večer. Ale doporučuji, abyste ji poslouchali co nejdéle a co nejčastěji.

***přehrávejte skladbu efektivně:**

*vy, kdo vlastníte tzv. anténku, prostě nastavte zvuk svého přehrávače na maximum, zasuňte anténku do zdířky pro sluchátka a nechte hrát akutóny 24 hodin 7 dní v týdnu, minimálně 1 měsíc. Skladba pouštěná přes anténku působí biorezonančně, do 15 metrů,

*vy, kdo anténku nemáte, nastavte hlasitost přehrávání prostě tak, aby byla pro vás snesitelná (nejde o to nechat si akutóny protrhnout ušní bubínky 😊). Přehrávejte ji z reproduktorů, musíte být od nich do vzdálenosti 1,5 metru. Z reproduktorů musí vycházet slyšitelný zvuk. Můžete klidně poslouchat hudbu ve sluchátcích či mít špunty v uších, skladba bude i tak fungovat.

*skladbu pouštějte **po dobu 3 měsíců**,

*skladbu můžete mít všude s sebou a využívat její působení stále.

Kde se skladba s akutóny vzala?

Skladba je součástí systému uvolňování emočních a mentálních blokáží a náprav fyzických obtíží, s názvem Akupunktura pro mysl (anglicky Acupuncture4TheMind, zkratkou A4M). Metodu používám a těším se z jejích výsledků pro klienty už 12 let. A4M je způsob, jak změnit mysl a emoce pomocí tisíciletého energetického systému tradiční čínské medicíny.

**Bude přínosné, když si skladbu Coronavirus pustíte hned.
Ostatně, proč ztrácet čas?**



Postoj je všechno, v minulosti i teď a tady.

Italové, izolovaní ve svých domovech, otevírají okna a vycházejí na balkony a **zpívají jako o život**. Překrásné sólo jednoho z tamních operních pěvců, árie Nessun dorma, rozeznělo celý kraj. Nejdojemnější pro mě byl závěr, který muž odzpíval se synem v náručí.

Španělští lékaři a sestry, zahalení od hlavy k patě v ochranných oblecích, s čepci a respirátory, se rozhodli uvolňovat stres **tancem**: je inspirativní pozorovat, jak se vlní a přitom skvěle plní svoje úkoly. Hele, rým, že by kouzlo nechtěného? Ale ne, to promluvilo moje vědomé já a současně má bytostně lidská potřeba hravosti, lásky a nadhledu, kterou je třeba uplatňovat právě v krizové situaci.

Co uděláme my, Češi? Co reálného, užitečného a podporujícího vás napadá? Pokud k tomu něčemu máte, co potřebujete, pusťte se do toho a udělejte to hned.



Krise

Ano, máme ji tu: naplňuje se, co jsem viděla a vnímala před 25 lety z duchovního rozměru bytí, Všeho, co existuje.

Jen tak „to“ nepřejde

Chci snad vzbuzovat vyšší míru paniky a občasné hysterie, než tu už je? Případně ji pomoci proměnit v tiché či zuřivě řvoucí zoufalství? Ani náhodou. Jde mi o to probudit z pravého zoufalství, což je snaha dělat „jakoženic“ (potlačování) ty z nás, kteří ještě stále mávají nad událostmi rukou a tvrdí, že to přejde, že o nic nejde.

Musíme se o sebe a ostatní postarat, to za nás nikdo neudělá.

Kdepak, „Samo se nic nestane,“ říká můj táta, obvykle proto, aby si připomněl, jak je důležité zvednout zadek a jít něco dělat. (Celoživotně je s tím přístupem až hyperaktivní.)

Pojďme přestat odkládat, hledat: kdo za krizi může?!, svalovat vinu na druhé, na systém, na politiky, na ... doplňte sami, podle **své nejvnitřnější p r a v d y**.

Období skutečných změn

Pojďme se zasituovat, kde teď právě jsme plus vyložme si, co celá situace znamená.

Zasituování

Nacházíme se v čase, který – pokud jím chceme procházet dospěle, s respektem a zodpovědně, od nás něco vyžaduje.

Bud'te/bud'me:

***klidní,**

***zaměřeni,**

***tvůrčí.**

Tyto tři kvality vytvářejí **postoj**.

Postoj, který jen tak něco neohne a jenž se stane vaší holí síly a osobní moci. Naplní vás radostí a vděčností.

Význam situace Káčko, koronavirus

Tohle období může být pro nás nejmocnějším, jaké jsme kdy měli. Jak to?! Copak se planetou nešíří pandemie obřích rozměrů?!

To ano. Šíří. Ale ... vzpomeňme si na staré dobré **pozitivní myšlení**: **zkuste začít vidět tuto pomyslnou sklenici dané životní etapy** (a uvědomte si, že to **je** etapa, má svůj začátek, vývoj a konec) z poloviny plnou. Pro někoho krize, pro jiného **příležitost**. A ještě pro dalšího – **VÝZVA**. V těchto dnech a týdnech můžete začít se změnami, například uvnitř v těle a samozřejmě kolem sebe, ve svých domovech, na které jindy „nebyl čas“ a hlavně: vibrační okolnosti.



Vaše osobní příležitost/Výzva

Následuje popis **prožitkového cvičení**, které vám pomůže naladit se více na sebe, na ty vaše části, které jsou v pořádku za všech okolností = ať se venku či uvnitř děje cokoli.

K čemu vám takové cvičení právě teď je?

Jeho účel je mimořádný: stáhnete svou pozornost zvenku dovnitř. Zní to příliš jednoduše a obyčejně a už jste to slyšeli a dělali mockrát? Může být. Tak to teď, prosím, vyzkoušejte. **PRÁVĚ TEĎ**. Účelem je pomoci vám vypojit se (alespoň na chvíli) z kanálu kolektivního strachu. Příště si vysvětlíme, jaké atributy úroveň vědomí strach obsahuje a jak ovlivňuje náš život. Na to je ale ještě čas.

Teď se pojdte koncentrovat na výzvu k **uvolnění vašeho vnitřního a tím i vnějšího prostoru**.

POTŘEBUJETE SI VZÍT ZPÁTKY SVOJI POZORNOST, PROTOŽE AŽ PAK SE MŮŽETE DOBŘE POSTARAT O SEBE A O LIDI KOLEM, A TO JAK KRÁTKODOBĚ, TAK V DLOUHODOBÉM HORIZONTU. MUSÍME PAMATOVAT NA OBNOVU SVÝCH OSOBNÍCH SIL.

Cvičení opakujte podle potřeby a chuti, kdykoli, kdy na něj máte náladu.

Jak na cvičení?

Možná se vám bude líbit najít si pro cvičení:

*chvíli, kdy se na sebe můžete soustředit,

*místo, kde ho můžete realizovat.

Ale **prosím**, pokud by vytvoření takových podmínek mělo trvat ještě XYdlouho, nečekejte, dobře? Nečekejte, až bude ideální možnost, až vyřídíte telefonáty, až budou děti spát, až bude hotová snídaně/oběd/večeře, až, až... Cvičení můžete zahájit hned, tam, kde teď jste, s tím, jací tam jste. Jen se k tomu **vnitřně rozhodněte, pevně a zaměřeně. A hurá do toho!**

Průběh cvičení

Na chvílku se soustředte na svůj dech... několik hlubších nádechů a výdechů... přečtěte si text s instrukcemi a pak zavřete oči, to abyste byli více sami u sebe a držte se jich:

*dejte **pozornost svému dechu**... nadechujte a vydechujte nosem, hlubší nádech a výdech, několikrát za sebou, například pětkrát.

***prohlubte svůj dech...** a pozorujte jej...,

*poté s dechem pracujte ve **3 lokalitách těla, v břiše, středu těla a v hrudi**: udělejte hluboký nádech pod bránici... vytáhněte dech do středu těla, a to do stran = roztáhněte jím žebra doleva a doprava... a nakonec vyved'te dech vzhůru, až pod klíční kosti. Několikrát zopakujte, alespoň 5 – 10 krát.

*vraťte se k běžnému dýchání.

Povšimněte si vnitřního prostředí v těle. Vnímejte jej a zažívejte takové, jaké právě je.

*a nyní najděte **svůj vnitřní střed**, buďto v polovině délky vašeho těla anebo v srdeční krajině. Představte si **sebe sama ve zmenšené podobě a usad'te se ve svém středu**.

*teď si uvědomte, že obsahujete takové **části, které vždy byly, jsou a budou naplněné božským, Božím světlem**, chcete-li, **bílým, jasným a zářivým Světlem**. Ve vašem mozku se takové části nacházejí... aktivujeme je, když prožíváme lásku nebo štěstí či nadšení a také, když kontemplujeme a přemýšlíme o andělech a Bohu. **Prožívejte** existenci vyživujícího, podporujícího, věčného bílého světla, vašeho vlastního Světla ve vás... a umožněte, dovolte mu, aby se **rozšířilo do celého vašeho těla**. Pozorujte tento proces... a dýchejte klidně a soustředěně.

*až si **naplníte tělo světlem** a prožijete si, co vám přináší, položte sami sobě – svojí zmenšené podobě ve vašem vlastním středu – **otázku: „K čemu mi slouží tato etapa krize K?“** A nyní zvědavě a zvědavě čekejte na odezvu. Může přijít ve formě prožitku v těle... anebo vás napadne slovní odpověď...či vás zaplaví zvláštní pocity nebo emoce...

Někdy se zdá, že dlouho nic nepřichází, pak prostě máte na výběr: buď cvičení ukončete a zopakujte, až budete cítit, že se vám do něj „chce“ anebo si jej rovnou sjeďte znovu. Příčinou může být všeobecně rozšířené kolektivní pole strachu a jeho působení na vás. Je pochopitelné, že teď můžete žít ve fyzickém, mentálním a emočním napětí a stažení, protože se děje, co se děje. Akceptujte to.

*použijte **kouzlo návratu**: pokud kdykoli při cvičení vypadnete nebo zapomenete, jak dál a musíte otevřít oči a podívat se na správný postup, **v pohodě se k danému místu vraťte a pokračujte**.

*někdy úplně postačí **dodržet první krok cvičení** = vědomě pozorovat svůj dech, jeho rytmus, nádechy a výdechy. Tato prastará technika

přispěje k vašemu zklidnění a zvnitřnění a upevní vás. A další kroky cvičení uděláte, až se k tomu opět **rozhodnete**.



Rekapitulace a závěr

1. Čtete začátek seriálu „Jak na téma: krize Káčko = [#covid19](#)“
2. Uvítám vaše ohlasy:

*napište mi, co s vámi dělá cvičení Příležitost/Výzva,

*co byste v seriálu rádi měli?

*jaké jsou vaše denní výzvy, s čím se potýkáte, hlavně v mentální a emoční rovině? Na ně se specializuji, takže tam vám mohu nejvíce pomoci.

3. Velmi se těším na **další díl seriálu, přinesu jej v nejbližší době.** Už mám začátek: zaměřeně, klidně a s odvahou se podíváme, co je to vlastně strach a jak na nás působí v těle, emocích, pocitech a postojích, a to z úhlu pohledu 20 let mých zkušeností se zpracováním a přeměnou strachů mých klientů a mě. V tomto kontextu nám bude průvodcem dílo „**Mapa vědomí**“, vytvořené mudrcem naší doby, geniálním psychiatrem Davidem Hawkinsem. Následují **praktické návody a tipy, jak si svůj strach pravdivě prozkoumat + co s ním udělat.**

S láskou a radostí zdraví

Mgr. Hanka Ajasta

Průvodce životními změnami

Kouč NLG