

6 TAJEMSTVÍ PRO KLIDNOU MYSL I TĚLO

ANEB JAK MÍT HNED OD RÁNA KRÁSNÝ DEN

MARIE BORTLOVÁ
©WWW.MARIEBORTLOVA.CZ

EBOOK
ZDARMA





MŮJ PŘÍBĚH

aneb život housenky končí, aby mohl motýl zazářit v celé své kráse

Když se zamyslím nad tím, jaký dnes žiju život, tak mě napadá jedno pěkné přirovnání spisovatele Robina S. Sharma. Řekl, že život housenky končí, aby mohl motýl zazářit v celé své kráse.

Říkám s láskou, co si myslím a žiju v pravdě. **Dnes už je mi jasné, že to, co vyzařuji ven, to se mi vrací zpět.** Dále také to, že o vztahy se pečuje jako o krásnou kytičku a že už umím říkat ne.

Tvořím, a s láskou předávám lidem nové způsoby a možnosti, **jak se mít rád a být se sebou spokojený.** Inspiruji a učím lidi pracovat nejen se svou myslí, ale i se sebou samými jako celkem, aby se dokázali cítit příjemně a setrvali v pocitu **JE MI HEZKY** co nejdéle.



Podporuji lidi v tom, aby si navzájem rozumněli a pochopili, proč se jim děje to, co právě prožívají. Mám ráda seberozvoj, duchovno, meditace, spiritualitu, četbu a miluji přírodu a její rytmy. Hory, lesy, horské zpívající potůčky...

ALE VŽDYCKY TO TAK NEBYLO

Musela jsem ujít dlouhou cestu, abych se dostala až sem. Ještě v roce 2015 jsem byla v neustálém spěchu. Ráno vstávání ve 4:45 h, autem do práce, po práci domů, vyklidit myčku, pustit pračku a rychle sednout do auta, a jet do fitka. Tam každý den jedna aktivita, byla jsem instruktorkou dynamických cvičení.

Večer přišla psychická i fyzická únava. Snědla jsem pár nezdravých věcí z lednice a šla spát. **Víkendy jsem obětovala** domácím pracím a zachraňování rozpadajícího se manželství. V pondělí začal vždy stejný kolotoč.

Dva roky na to se manželství rozpadalo takřka úplně a **rok později přišel úraz**. Spadla jsem, vlastně se zhroutila u kuchyňské linky na dlažbu. Dospělý syn mě našel s rozbitou hlavou v louži krve. Probudila jsem se až v nemocnici se zašitou hlavou.

OBDOBÍ TEMNA

Temné období jsem prožívala po návratu z nemocnice.

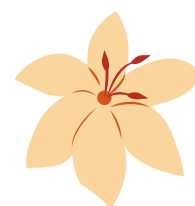
Odmítla jsem jakoukoliv léčbu léky a utišující prostředky od bolesti. Když jsem se vrátila domů, dcera byla na půlroční stáži ve Švýcarsku. Toužila jsem ji vidět a obejmout ji.

Krvácení do mozku mi nedovolovalo číst, psát, ani sledovat cokoli na počítači. Stěží jsem se dopotácela na toaletu. Pohled na něco pohybujícího mi vyvolával mdloby. Vedení v mém zaměstnání mě kontaktovalo, kdy přijdu do práce, že je potřeba napsat tiskovou zprávu.

NASTAL VŠAK ZLOM

Období pouhrazové rekonvalescence bylo pro mě velkým přínosem. Tím, že jsem mohla sledovat pouze audio, a to maximálně 30 minut, dostávalo se mi nesmírného množství času a klidu. **Postupně jsem začala chápat,** proč se mi všechno stalo a pocítila jsem nesmírný vděk za to, že jsem byla tímto způsobem zastavena.

Najednou jsem měla obrovský prostor na všechny **meditace**, které jsem vedla v lekcích hormonální **jógy** a **čchi-kungu**, a to jen tak pro sebe, pro uzdravení mého já i fyzického těla. Byly překrásné, procítěné, něžné... Postupně se obohacovaly dalšími a dalšími vizualizacemi. Přicházelo uzdravování nejen fyzické, ale i duševní.



Laskavým přijetím a pochopením mých prožitků jsem získala nové vjemy, celková **senzitivnost** se několikanásobně zvýšila. Vyzařování lidí, míst, nejrozličnějších skupin osob, aj. jsou čitelnější. Ruce se stávají léčivými otevřeným lidem. Jde o překrásné vnímání, za něž jsem velmi vděčná.

Chci tímto vyjádřit **vděk** nejen sepsáním tohoto laskavého příběhu pro sebe a pro vás všechny, kdo jste dočetli až sem, ale i tím, že mohu inspirovat spoustu dalších lidí.



ZAČÁTEK NOVÉ CESTY

Vědomě jsem **snížila své zatížení** jak v pozici tiskové mluvčí organizace, tak ve všech dalších směrech. Naučila jsem se říkat ne. Dynamické aktivity jsem postupně zrušila a nechala pouze vedení klidných lekcí **hormonální jógy** a **čchi-kungu**, což je překrásné a sebeobnovující.

V pouhém období jsem si pořídila, vlastně jen k vůli sobě, **přístroj**, který **měří jemnohmotné energie** nejen orgánů těla, ale i celých systémů v těle. Chtěla jsem zjistit, zda dochází ke změnám v mém fyzickém těle, když měním sebe, svůj celkový pohled na život.

Opravdu ke změnám docházelo. **Každý pocit, kdy je vám hezky prostřednictvím kouzelných vibrací** – klidu, lásky, laskavosti, dobrosrdečnosti a pochopení, **se léčíte a uzdravujete** a odkrývají se ve vás další a další schopnosti. Později jsem stejné zjistila i na kamarádkách a známých, kteří chtěli také změřit.

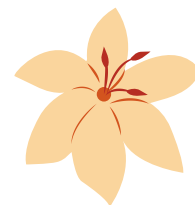


Zvýšená **senzitivnost** byla čím dál více znatelnější, proto jsem energetické vyzařování chtěla propojit s lymfatickým a hormonálním. Absolvovala jsem v lednu 2020 kurz lymfatických masáží, kde se mé vjemy zase posunuly. Začala jsem měřit a lymfodrenážovat kamarádky, známé, známé známých atd.

Jejich prožívání ve většině případů úzce souviselo i s naměřenými výsledky přístrojem. Ráda si s lidmi povídám, a to o jejich příjemných prožitcích, spojených s **přírodou, meditacemi, cvičením s duchovním nádechem** aj. Většinou se také dostaneme i z jejich pohledu k negativním prožitkům.

Mnohdy se stane, že při společném rozhovoru zjistí, že prožitek má hlubší poslání, které promění jejich život v pozitivní posun. Když se poté rozcházíme, **vidím jak lidé září a je jim hezky.**

Každý má v sobě kouzelné vibrace přímo ve svém nitru. Někdy však mohou spát a nemohou se projevit, třeba z důvodu spěchu a tlaku z okolí. Je velmi krásné, když vidím jejich záři v nich i kolem nich po společném povídání.



NOVÁ CESTA POKRAČUJE

Vystoupila jsem z nevědomí, ze systému, z organizace, kde jsem byla ohraničena mantinely. Teď vykračuji na novou, svobodnou cestu a je mi nádherně. Našla jsem sama sebe, co doopravdy jsem, **své poslání, kterým pomohu mnoha lidem.**

Mé rozhodnutí doznělo - byl to boj rozumu a duše ve mně. **Opouštím**, do nedávna mnou chápanou, **komfortní zónu** - systém, organizaci, a to po 20-ti leté praxi tiskové mluvčí. Podala jsem žádost o ukončení mé činnosti u organizace, v níž jsem získala spoustu zkušeností.

Teď je však na čase jít dál a pomáhat i ostatním lidem. Celé mé já je šťastné a vnímá, že jde o správnou volbu. Svobodu myšlenky, slova i činu....

NYNÍ CHCI POMÁHAT I VÁM

Chci Vás **inspirovat** svým **příběhem**, skrze mé prožitky, skrze mé získané i vrozené vědění, skrze příběhy jiných lidí. Jak můžete reagovat ve složitých životních situacích, co určitá situace pro vás znamená, kam vás posouvá. Jak lze udržet negativní mysl na uzdě a být při tom všem v klidu.

Chci vám sdílet nahlédnutí do mého života, skrze moje pocity, myšlenky, ponaučení v **eBooku a videích**. Bude mi velkým potěšením, pomůže-li vám cokoliv láskyplného na cestě vašim životem, za pocitem **JE MI HEZKY.**

6 TAJEMSTVÍ PRO KLIDNOU MYSL I TĚLO

ANEB
JAK MÍT HNED OD RÁNA KRÁSNÝ DEN



Posledním dubnovým dnem končím svou 20-ti letou etapu života a **měsícem květnem vykračuji na novou cestu**. Právě nyní si uvědomuji, že zrovna láskyplným měsícem začínám pouť, na kterou se velmi těším.

V období prolínání mých cest, staré a nové, vzniká tento **první eBook**, kde všechna tajemství vykrystalizovala v průběhu několika let z různých **mentálních a protahovacích cvičení**.

Původně jsem vycházela **z východních umění** a poté mi v meditacích přicházela další nová poznání.

Vybrala jsem pro vás **šest nejjednodušších tajemství**, která jsou velmi účinná. Jsou určena **pro zklidnění mysli i těla hned po probuzení**. Některá tajemství vypadají velmi **radostně**. Pro někoho mohou být až **legrační**.

Musím se přiznat, že pokud je budete praktikovat i s někým z vašich nejbližších, **zasmějete se** jako já s přítelem. Dokonce i jeho čtyřletá dcera si teď některá tajemství cvičí sama, hned jak se probudí a **je naprosto rozzářená**.



Důležité je tady zmínit, že výsledkem praktik šesti tajemství je **dlouhotrvající pocit, JE MI HEZKY**, a proto se chci o ně podělit s vámi. Poté nás tak bude mnohem více šťastných lidí už od **rána, i celý den**.

Všechna tajemství dělejte **hned po probuzení**, nejsou však povinná. Klidně si vyberte **ta, která vám vyhovují nejvíce** a jsou **pro vás příjemná**. Vždy mějte na paměti, že vám má být hezky.

Zazvoní ti budík, **zmáčkní vypnout, a pušť se do tajemství...**



První tajemství

- hluboký nádech a výdech

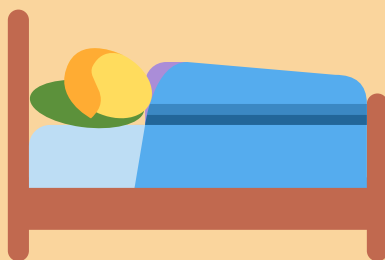
První tajemství spočívá v hlubokém nádechu a výdechu. Provádí se 3 x - nejlépe v lehu **na zádech, uvolněné tělo**, chodidla nech spadnout do stran, **klidně buď pod peřinou**.

Provedení:

Dýchání je nejdůležitější proto, abychom tělo obohatili kyslíkem, to všichni víme. Jenže **můžeme jím obohatit mnohem více**, než jenom tělo kyslíkem. Můžeme jím čerpat **láskyplnou energii**.

Mentální úroveň dechu spočívá v tomto. Vizualizuj si:

- **Prvním nádechem do tebe vstupuje bílo-stříbrné světlo, které pokračuje až pod pupík.** S výdechem světlo naplňuje celé tvé tělo, každou buňku, každý orgán. **Záříš.** Záříš láskou, laskavostí a dobrosrdečností.
- **Druhý nádech.** Nadechneš světlo a s výdechem z tebe **odchází všechno, co nepotřebuješ.** Nepotřebné se rozpouští v nenávratno pryč.
- **Třetí nádech** i výdech už **záříš tím krásným nejen uvnitř, ale i do okolního světa.**



Druhé tajemství

– vděk za probuzení

Druhé tajemství spočívá ve **vyjádření vděku za probuzení do nového dne**. Provádí se v lehu na zádech, uvolněné tělo, chodidla nech spadnout do stran, klidně buď pod peřinou.

Provedení:

Vyjádření vděku, pokory, sounáležitosti s Univerzem, Vesmírem, Bohem (záleží na každém z vás, jak vnímáte tu nejvyšší energii) a se sebou samým.

Zavři oči a vizualizuj si **nejkrásnější prostor** plný lásky, který může pro tebe existovat a mentálně – to znamená, že jen ve své mysli, ne hlasitě pověz do prostoru. **Děkuji, že jsem se probudila do dalšího krásného dne** na této planetě Zemi a že mohu vnímat všechny její krásy i dnes. **Přirozeně dýchej a usměj se** na ni, na planetu.



Třetí tajemství

- ranní meditace díky a vědění

Třetí tajemství se týká **mentální tvorby sebe sama**. Provádí se také v lehu na zádech, Máš uvolněné tělo, chodidla nech spadnout do stran, klidně buď pod peřinou.

Provedení:

Stáváš se tvůrcem ze svého nitra a **vyjadřuješ díky a vědění**, že situace je taková, jakou chci. Nejde o přání, ale o stav, který už je. Podobně jako v druhém tajemství si **vizualizuj** nejkrásnější prostor plný lásky, který může pro tebe existovat.

Nyní mentálně, to znamená, že **jen ve své mysli**, ne hlasitě pověz do prostoru. **Děkuji a vím, že jsem svobodná Boží bytost. Děkuji a vím, že se o mně stará jen to Božské.** Děkuji a vím, **že jsem si zadala**, že jsem v Božím řádu.

Děkuji a vím, že se mi daří, protože věřím, že mi všechno vyjde.

Přirozeně dýchej a vnímej ze svého nitra **lásku, laskavost a dobrosrdečnost.**



Čtvrté tajemství

– nohy a chodidla

Čtvrté tajemství **spočívá ve fyzických pohybech nohou a chodidel** vleže na zádech. Přínosem jemných protahovacích cviků **rozproudíš krev v žilách nohou a také světlo**, které jsi aktivovala prvním tajemstvím. To se ti dostává do každé buňky tvého těla. **Aktivuješ** zároveň pohyb **střev**. Každý pohyb dělej 3 až 7 x max.

Provedení:

Stále **ležíš na zádech**, peřinu dej bokem. Zvedni **nohy kolmo vzhůru**, ruce leží podél těla.

- Zaměř svou **pozornost na prsty chodidel** a promni o sebe navzájem **palec a ukazovaček** minimálně třikrát.



- **Roztahuj všech pět prstů** chodidel od sebe a k sobě, opět třikrát.



- **Ohýbej pouze prsty** chodidel nahoru a dolů, opět třikrát.



- **Ohýbej chodidlo v kotníku** nahoru a dolů, třikrát.
- **Dělej chodidlem kroužky v kotníku** doleva a poté doprava, také třikrát.
- **Jízda na kole vpřed a jízda na kole vzad.** Rovněž třikrát v každém směru.

Pokud jsou nohy kolmo vzhůru **těžké**, tak je nechej položené a pohyby můžeš dělat s nohama nataženýma pod peřinou. Jízdu na kole vynech. Důležité je, **aby ses u všech tajemství cítila hezky.**



Páté tajemství

– ruce a jejich krása pohybu

Páté tajemství spočívá ve **fyzických pohybech prstů na rukou a zápěstí**. Provádí se vleže na zádech. Přínosem jemných protahovacích cviků rozproudíš krev v žilách rukou. Dále světlo, aktivované prvním tajemstvím **naplňuje každou buňku** tvého těla.

Všechny pohyby dělej 3 až 7 x max. **Jde o krásu pohybu rukou, prstů a zápěstí**. V zápěstích jsou **energetické body spojené s vaječníky**. Pružná zápěstí aktivují činnost vaječnicků.

Provedení:

Stále **ležíš na zádech**, klidně pod peřinou. **Zvedni paže** kolmo vzhůru.

- **Zaměř svou pozornost na prsty** rukou, **propleť je** a dlaněmi otoč propletené prsty **vzhůru směrem k nebesům**, lokty jsou propnuté. Zápěstí zatlač vlevo a poté vpravo. Minimálně 3 krát zopakuj.



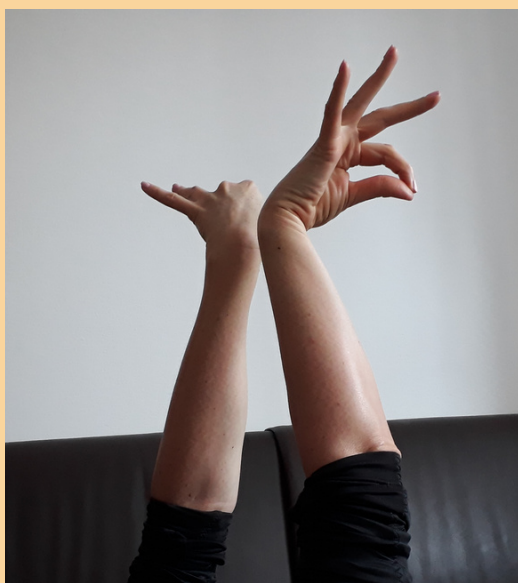
- dlaně nyní s propletenými prsty **otoč hřebty nahoru**, lokty propnuté. Zatláč hřbety zápěstí vlevo a poté vpravo. Třikrát zopakuj.



- Rozpleť dlaně a spoj ruce prsty jen tak, **že se dotýkají peřinky prstů navzájem**. Lokty jsou uvolněné. Zatláč peřinky všech prstů k sobě a poté povol, ale ať se stále dotýkají. Opakuj minimálně 3 krát.



- Rozpoj prsty. **Spoj pouze ukazováček a palec jejich peřinkami**, a to na každé ruce zvlášť. Ostatní prsty jsou propnuté a **tvoř kolečka v zápěstích** obou rukou.



Nejdříve na **jednu stranu a poté na druhou**.
Opakuj minimálně 3 krát.



Šesté tajemství

– protřesení každé buňky v těle

Šesté tajemství spočívá ve **fyzickém pohybu**, a to **protřesení celého těla**, jde o aktivaci, probuzení celého tvého bytí.

Provádí se **vleže na zádech**. Dále světlo, aktivované prvním tajemstvím rozzáří každou tvoji buňku. **Záříš uvnitř sebe i do okolního světa.**

Provedení:

Stále **ležíš na zádech, zvedni paže i nohy** kolmo vzhůru a zatřes nohama i rukama tak silně, že se třese celé tělo. Při tom **vizualizuj nejkrásnější prostor plný lásky, který může pro tebe existovat** a jen ve své mysli, ne hlasitě, pověz do prostoru.

Děkuji a vím, že energie lásky, laskavosti a dobrosrdečnosti prostupuje do všech buněk mého **fyzického těla** a naplňuje rovněž mé tělo **astrální, éterické, emocionální i energetické.**

Poté vstáváme a dáme si třeba zelený ječmen, čaj, kamínkovou vodu, atd.



Dárek – esence přírody

– spojení s přírodou

Jako dárek pro každého uvádím ještě **sedmé tajemství**. Jedná se o tajemství **esence přírody**. Jde o spojení s přírodou cestou do zaměstnání. Šest tajemství provádíš, ještě než vstaneš z postele, ale sedmé volně navazuje na cestu do práce.

Takové spojení lze navázat nejen po cestě pěšky, ale i když je nutné **dojíždět do zaměstnání** autem či jinými dopravními prostředky.

Provedení:

Jde o čistě mentální techniku. Veškerá příroda, kterou vidíš kolem sebe je tvou součástí a ty jsi součástí jí. **Sleduj každý strom, keř, trávu, ptáky, pole, řeku či potůček...** Cokoliv, přírodního, svobodného, i když jsi ve městě, vždy kousek přírody najdeš, i kdyby to byl jeden jediný **strom**.

Věnuj pohled těmto krásám Země a vyjádři vděk, že jsou stále s tebou, že vyzařují klid a lásku. Usměj se na ně. **Zkus jít dnes do práce tak, že dáváš pozornost přírodě a ničemu jinému.** Cesta do zaměstnání se ti tak promění v něžnou meditaci a znásobí všech šest tajemství, která jsi poznala ráno.

Navnímejte přírodu cestou kamkoli jdete. **Naplní vás svým klidem, tichem, zdravím, laskavostí.... Rezonuje stejně jako my lidé.**



Rady, tipy a další skvělé informace k tajemstvím

EBook s názvem **Šest tajemství pro klidnou mysl i tělo, aneb jak mít hned od rána krásný den** vám přináší tajemství, která vás rozzáří. Nejsou povinná a nemusíte je praktikovat všechna, jak jdou po sobě.

Vyberte si tajemství, **při nichž se cítíte příjemně**. Poskládej si je tak, jak ti budou vyhovovat. Opakování technik **stačí třikrát**. Záleží na tom, kolik máš času, když ti ráno zazvoní budík.

Nejdůležitější je v každém tajemství navnímat lásku, laskavost, dobrosrdečnost a pochopení v sobě samotné. Poté ti po určité době **budou přicházet** tvá **vlastní tajemství, která obohatí nejen tebe, ale i celý okolní svět**.

Děkuji, že jste dočetli až sem a že jsem vám zmíněné informace mohla předat. **Váš den se nyní stane krásnějším. Rozzáříte nejen sebe, ale i spoustu dalších tváří kolem vás.**



Shrnutí a závěr

Obsah eBooku

Úvod - můj příběh

Šest tajemství pro klidnou mysl i tělo aneb jak mít hned od rána krásný den

- 1. tajemství** - hluboký nádech a výdech
- 2. tajemství** - vděk za probuzení
- 3. tajemství** - ranní meditace díky a vědění
- 4. tajemství** - nohy a chodidla
- 5. tajemství** - ruce, krása pohybu rukou
- 6. tajemství** - protřesení každé buňky v těle

Dárek - esence přírody, spojení s přírodou

Rady, tipy a další skvělé informace k tajemstvím

Shrnutí a závěr



Další **skvělé informace**, jak se udržet co nejdéle v pocitu **JE MI HEZY** najdete i na webových stránkách www.mariebortlova.cz.

Můj příběh si můžete **přečíst** na webových stránkách tady <https://mariebortlova.cz/muj-pribeh/>

Můžete sledovat i různá videa na FB stránce „**Vědomě zářivá**“: <https://www.facebook.com/VedomeZariva>, nebo se přihlásit do naší uzavřené skupiny „**Vědomě zářivá**“ tady: <https://www.facebook.com/groups/vedomezariva>

Těším se na naše další společné záření.

Mějte každý den krásný již od probuzení.

©www.mariebortlova.cz

bortlovam@seznam.cz

