

ARIELLE ESSEX



Zázraky v praxi

JAK SI UCHOVAT PEVNÉ ZDRAVÍ A VITALITU

ZÁZRAKY V PRAXI

Jak si uchovat pevné zdraví
a vitalitu

Arielle Essex

Naladte si inspirativní, duchovně orientované internetové rádio www.hayhouseradio.com

Zázraky v praxi
Arielle Essex

Z anglického originálu *Practical Miracles* přeložila Martina Joujová
Odpovědný redaktor Milan Kudyn a Veronika Kreslová
Grafická úprava a sazba Art D, www.art-d.com
Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz
Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Vydání první

Copyright © 2013 by Arielle Essex
Translation Copyright © 2015 Synergie Publishing SE
Originally published in 2013 by Hay House (UK) Ltd-

ISBN 978-80-7370-285-4 (váz.)

ISBN 978-80-7370-414-8 (e-kniha)

Všem mým klientům, kteří mi otevřeli srdce,
sdíleli své problémy a hodně mě toho naučili.

*„Tři věci nevydrží dlouho skryté:
slunce, měsíc a pravda.“*

Buddha

Obsah

PODĚKOVÁNÍ	13
ÚVODNÍ SLOVO ROBERTA HOLDENA	15
PŘEDMLUVA	19
ÚVOD	29
Tato cesta nemusí být pro každého	32
Spontánní remise	33
Otázky kyselinového testu	35
1. KAPITOLA – Jak přivolat zázrak, když ho potřebujeme?	39
Setkání s krizí	41
Co je to zázrak?	44
Nejasnosti ohledně stresu	46
<i>CVIČENÍ: Jaké množství stresu je pro vás přínosné?</i>	<i>48</i>
Spirála stresu	49
Opravná metoda	51
Převzetí odpovědnosti znamená být praktičtí a pragmatičtí	54
Když se příliš upneme na výsledek	57
Rozvíjení odolnosti	60
Klíčové body	61
2. KAPITOLA – Duševní medicína: ozdravování srdce a mysli	63
Zvolte si svou reakci	63
Identita a imunita	65
<i>CVIČENÍ: Zjistěte, co vás motivuje</i>	<i>67</i>
Úžasné buňky vašeho těla	69
Pozitivní budoucnost	72
<i>CVIČENÍ: Představte si v duchu obraz své budoucnosti</i>	<i>73</i>
Klíčové body	77

3. KAPITOLA – Proč se to stalo a proč právě teď?	79
Copak geny neodpovídají za všechno?	81
Proč je důležité znát vliv prostředí?	83
Rozhodněte se pro lepší myšlení	84
Nevědět, jak na to	86
Myšlenkové vlny vyzařují energii	88
Jak je naprogramován mozek	90
Přinést smetí, vynést smetí	91
Vývoj myšlení	93
Vaše komfortní zóna	94
Myšlenky formují vaše vnímání	95
Život už nikdy nebude stejný	97
Klíčové body	99
4. KAPITOLA – Uvědomění: zásadní zdroj odolnosti	101
Myšlenky formují emoce	102
Zvyšování povědomí	104
CVIČENÍ: <i>První pomoc při stresové situaci</i>	105
Výklad příznaků	108
Metaforické významy	110
Nehoda s poselstvím	112
Pravostranné a levostranné příznaky	113
Druhotné zisky	117
CVIČENÍ: <i>Jak objevit poselství příznaku</i>	118
Rozpoznejte svůj cíl intuicí	120
Klíčové body	123
5. KAPITOLA – Jak myšlení vytváří stres?	125
Nikdy není pozdě mít šťastné dětství	129
Vidět bez očí	132
Umění uvědomění	134
Jak posílit uvědomění	135
Tři reakce na trauma	136
Stát se opravdovým hrdinou	137
Tři zdroje stresu	138
Může vám to prospět	139
Klíčové body	142

6. KAPITOLA – Jak přestát virtuální bouři	145
Zachyťte nevědomé negativní myšlenky	146
Oblak panických myšlenek	149
CVIČENÍ: Vytvořte si vlastní myšlenkový oblak	154
CVIČENÍ: Objevte spouštěče	158
Nedostatek sebeúcty	160
Potlačená přesvědčení	163
Ohniska ve vašem oblaku	165
CVIČENÍ: Otázky pro odhalení klíčových prvků	166
Klíčové body	168
7. KAPITOLA – Hlava v oblacích	171
Změňte kanál	174
CVIČENÍ: Jiná perspektiva prostřednictvím	
periferního vidění	176
Myšlenkové oblaky: virtuální realita	177
CVIČENÍ: Mluvte v přítomném čase	178
CVIČENÍ: Sedm způsobů, jak přerušit myšlenkový oblak	180
Jak rozebrat myšlenkový oblak	184
Přehled jednotlivých složek oblaku	185
CVIČENÍ: Klíčové fráze, rozhodnutí – co považujete za pravdivé? ...	186
Klíčové body	192
8. KAPITOLA – Zataženo, občas zázrak	195
Soukromá myšlenka neexistuje	197
CVIČENÍ: Stěžejní negativní přesvědčení	199
Hledání původu přesvědčení	201
CVIČENÍ: Cestování časem	202
CVIČENÍ: Kontrola reality	204
Hodnoty a potřeby	207
CVIČENÍ: Co v současné době považujete za nejdůležitější?	210
Emocionální lepidlo	212
Klíčové body	213
9. KAPITOLA – Odpustit neodpustitelné	215
Čtěte své pocity a emoce	217
CVIČENÍ: Udržet si chladnou hlavu	219

<i>CVIČENÍ: Pozitivní volby</i>	221
Odpuštění osvobozuje	223
Jak poznáte, že je potřeba odpustit	225
<i>CVIČENÍ: 20 otázek, které vám pomohou odpustit</i>	226
Když nemůžete odpustit sami sobě... ..	229
Když nemůžete odpustit svému tělu... ..	230
Když nemůžete odpustit někomu jinému... ..	231
Když nemůžete odpustit Bohu... ..	232
Jak poznáte, jestli jste odpustili?	234
Posun od myšlenky k zázraku	235
Vaše osobní otázka, která vám pomůže upevnit odolnost	236
Řekněte „ano“	237
Klíčové body	238
10. KAPITOLA – Létejte nad oblaky	241
Asociace neboli spojování a disociace neboli odloučení	242
Vstupujte do pocitů a vystupujte z nich	243
<i>CVIČENÍ: Terapie úsměvem</i>	246
Vedlejší přínos nevyjadřování negativních emocí	248
Nakažlivé emoce	249
Realizace vašeho snu o budoucnosti	251
Paradox opouštění	253
<i>CVIČENÍ: Lpění versus opouštění</i>	254
Připoutanost	256
<i>CVIČENÍ: Odhalte své spouštěče</i>	257
Zázračné uvědomování	260
<i>CVIČENÍ: Opusťte touhy a užívejte si</i>	261
Klíčové body	264
11. KAPITOLA – Odolnost v reálném čase	267
Klíčové prvky odolnosti	269
Nepřehlížejte potenciální energii plynoucí z narušení pořádku	270
<i>CVIČENÍ: Udělte si svolení</i>	271
Odolnost v reálném čase	274
Kouzlo úmyslu	279
Společenství svatých	283

Milovat sám sebe	284
Klíčové body	286
12. KAPITOLA – Rozhodnutí, které léčí	289
Síla vašich úmyslů	290
Odpovědi na otázky, které lidé často kladou	292
<i>CVIČENÍ: Otázky, které vás udrží na správné cestě</i>	<i>297</i>
Rozhodnutí, které uzdravuje	298
Touha je krásná věc	301
<i>CVIČENÍ: Nechte se vést pocity</i>	<i>302</i>
Zázraky v praxi	303
DOSLOV	305

Poděkování

Při psaní této knihy se mi dostalo štědré podpory od mnoha ochotných, moudrých a velkorysých lidí, kteří mě ohromně inspirovali. Takže první poděkování míří ke všem mým učitelům a průvodcům, kteří přispěli k mému vlastnímu učení a uzdravování. Myšlenky obsažené v této knize jsou pokusem podělit se o moudrost, kterou jsem vstřebávala právě od nich, a také o poznatky, jež jsem si odnesla z práce s klienty.

Úvodní slovo Roberta Holdena

Domnívám se, že kniha *Zázraky v praxi*, kterou právě držíte v ruce, je odpovědí na vaše modlitby. Je to totiž přesně takový druh knihy. Věřím, že jste připraveni přijmout do svého života nějaký zázrak, jinak by vás nejspíš ani ve snu nenapadlo po této knize sáhnout. To, co teď držíte v ruce, tudíž není jen kniha, ale také příležitost a zároveň výzva. Právě teď máte šanci začít s uzdravováním vašeho života.

Autorkou knihy je Arielle Essex. Poznal jsem ji před 15 lety na kurzu psychologie a spirituality, který se konal v centru Londýna. Oba jsme byli studenti a vzpomínám si, jak nás těšilo naše okamžité propojení, díky němuž jsem měl pocit, že jsme přátelé odjakživa. Právě taková Ariell je. Tak jako všichni skvělí učitelé je i ona skvělá studentka. A právě její celoživotní zkušenosti a poznatky této knize propůjčují přímo léčivou moc.

Já sám učím, že lidé nepotřebují více terapie, ale jasnější mysl. Léčení nespočívá v tom, že opravíte někoho, kdo má porouchané tělo; spočívá v obnovení vzpomínky na dobu, kdy jsme byli celiství. Podstata vás samých, tedy vaše duše, zůstává nedotčená: je to ego (nebo představa o sobě samém),

co zakouší strach a bolest. Proto je temná noc duše ve skutečnosti temnou nocí ega. Tato kniha vám pomůže vrátit se ke své prapůvodní mysli a původnímu vědomí.

I já jsem, stejně jako Arielle, studentem *Kurzu zázraků*. Moc se mi líbí, jak Arielle šikovně podává hlavní témata tohoto textu a propojuje je s nadčasovými zásadami buddhismu, Rúmího učením a zároveň se současnými myšlenkami neurolingvistického programování a koučinku. Také obdivuji intimitu a upřímnost, se kterou se s námi Arielle dělí o svou vlastní cestu za uzdravením. Právě díky tomu jsou *Zázraky v praxi* tak poučená a čtivá kniha.

Líbí se mi, že *Zázraky v praxi* nejsou bezvýhradně pozitivní. Jak říká Arielle: „Tato kniha se nezaobírá pozitivním myšlením ani povrchními frázemi. Nejde tu o slepou víru nebo o přijetí nového duchovního vyznání. Požadovaná změna v myšlení není nic jiného než znovuzrození vnitřní pravdy o tom, kým ve skutečnosti jste.“ Arielle nechce, abyste byli jen pozitivní – chce, abyste byli upřímní a pozitivní. Teprve když jste k sobě upřímnější než kdy předtím, začnou se dít zázraky.

Zázraky v praxi jsou tak nabitě informacemi, že se podle mne mohou stát velmi oblíbenou četbou psychologů a praktikujících léčitelů. Arielle nám štědře poskytuje hojné množství skvělého materiálu, a to jasným a stručným stylem.

Moje poslední rada zní takto: prosím, čtěte tuto knihu pomalu. Nesnažte se jen pročíst se ke konci. O takový druh knihy tady nejde. *Zázraky v praxi* vám dávají možnost zpomalit a najít cestu k vašemu skutečnému já. „Zázrak tiše

vchází do mysli, která se na chvílku zastaví a setrvá v klidu,“ učí se v *Kurzu zázraků*. Právě v takovém klidu se obnovuje celistvost paměti. A to je zároveň chvíle, kdy se mohou začít dít zázraky v praxi.

Přeji vám šťastnou cestu.

Robert Holden

Autor knih *Loveability* a *Shift Happens!*

Předmluva

„Láska je ohromný zázračný lék. Láska k sobě samým vnáší do našich životů zázraky.“

Louise L. Hay

Díky snadnému přístupu k informacím má dnes většina z nás solidní povědomí o důležitosti pozitivního myšlení a přirozeného uzdravování. Inspirují nás nové vědecké výzkumy, které objasňují, jak věci fungují na energetické a kvantové úrovni. Máme za to, že se o své zdraví dobře staráme, když se správně stravujeme, užíváme vitaminy, pravidelně cvičíme, meditujeme a možná vedeme i duchovní život. Podle statistiky většina z nás již vyzkoušela nějakou doplňkovou léčebnou metodu. Mnozí čtenáři už možná prošli i některou formou terapie. Tohle všechno se týkalo i mého života do doby, než započala má osobní cesta za uzdravením. Takže když mi diagnostikovali nádor na mozk, byl to ohromný šok. Mnohem pokorněji jsem teď přistupovala k tomu, co jsem se dosud domnívala vědět – to byla ta první věc, kterou mě nádor naučil.

Možná že jsem vždycky na učení potřebovala víc času. Navzdory mé léčitelské práci a duchovnímu životu se

zdálo, že část mého já je tak neochotná ke změně a tak neuvědomělá, jako bych byla hluchá a slepá ke svým vnitřním pochodům. Když lidem říkám, že se můj nádor mozku vyléčil bez léků i bez chirurgického zákroku, zní to působivě, dokud nedodám, že to trvalo skoro deset let. Kdo by chtěl strávit deset let uzdravováním? Svět se dnes točí tak rychle, že všichni očekávají okamžité výsledky. Navíc příběhy o opravdu zázračných uzdraveních se hemží lidmi, kteří zažili ohromující spontánní uzdravení během několika dnů, týdnů či měsíců!

Při poslouchání těchto historek jsem si dlouho připadala frustrovaná a méněcenná. Po všech těch letech poctivého snažení jsem nemohla pochopit, proč se zázrak nepříhodil i mně, když jsem si to tolik přála a dělala, co bylo v mých silách. Proč mé uzdravování trvalo tak dlouho? Co jsem přehlédla? Musí existovat nějaké tajemství, nějaká zvláštní strategie, jak se spontánně uzdravit. Při zpětném pohledu jsem si uvědomila, že má dlouhá cesta mi vynesla zvláštní bonus: měla jsem možnost zblízka poznat každou překážku, na kterou můžete narazit. Žádná léčebná metoda samozřejmě nemá stoprocentní záruku úspěchu.

Srdce mi začalo překypovat soucitem s těmi, kteří jsou podobně zklamaní a možná také podobně odolávají léčbě. Vzhledem k tomu, že má cesta měla tolik zákrutů, doufám, že se moje poznatky stanou užitečným vodítkem i pro ostatní. Když víme, po jaké cestě kráčet, projdeme snáz i těžkými obdobími. Než se ale rozhodneme k nějaké změně, musíme k tomu mít důvod nebo alespoň trochu vědět,

proč to děláme. Užitečný průvodce může ten proces urychlit. Kniha *Zázraky v praxi* je tedy můj pokus nabídnout praktický návod těm, kdo čelí nějaké krizi.

Současný svět je plný informací, pouček, účinných technik, léčebných přístrojů, nejrůznějších léků, alternativních medicín a intuitivních pohledů. Že většina z těchto věcí funguje, nám dnes dokazují nové vědecké teorie, hloubkové výzkumy a ohromující studie. Udržet s tím vším krok se stává novou výzvou. Jak se máme rozhodnout, co je pro nás to nejlepší? Obzvlášť soucítím s těmi, kdo se zoufale snaží nalézt fungující řešení. Jeden klient mi řekl: „Přečetl jsem všechny potřebné knihy a utratil jmění za semináře a přednášky, abych se naučil hromadu léčebných technik bez vedlejších účinků. Jak je možné, že na mě neúčinkují? Jak to, že jsem na tom pořád stejně?“ Všechno má ale vždycky nějaký dobrý důvod. Někdy je prostě nejlepší postavit se k těžkým otázkám čelem a říct nahlas to, co je třeba říct. Jistě pomůže, když lépe pochopíme různé souvislosti a okolnosti. Pak můžeme také lépe využít to, co už víme, a celek nám začne dávat větší smysl.

Myšlení a stres

Když mi objevili nádor na mozku, nejdříve mě napadlo, že za to může stres. Neměla jsem však ponětí, odkud tenhle stres pochází a proč má na mé tělo právě tenhle účinek. Původ mého stresu a to, jak s ním naložit, byla záhada, kterou jsem musela vyřešit. Můj mozek pracoval přesčas, aby zpracoval

všechna příchozí data, podobně jako přetížený počítačový systém. Urputně jsem se snažila přijít věcem na kloub a lidé mi často říkali, že „moc přemýšlím“. Jako bych mohla mozkem přikázat, aby přestal uhánět od myšlenky k myšlence! Ta poznámka samozřejmě byla nejen hluboce pravdivá, ale také naznačovala možné řešení. Kdybych se tak naučila už dříve ovládat sílu svého mozku!

Místo toho, abych se naučila řídit své myšlení, nechala jsem si v hlavě vířit shluk mimovolných myšlenek, které rotovaly stále rychleji, až z nich vzniklo tornádo stresu. Není tedy divu, že jsem trpěla strašnými, přímo paralyzujícími bolestmi hlavy, které často trvaly i pět dnů. Většinou jsem si však tenhle vnitřní zmatek neuvědomovala. Jako labuť, která klidně pluje po jezeře, jsem pod hladinou zdánlivě vyrovnanosti tajně zuřivě šlapala vodu. Mistrně se mi dařilo vypadat na povrchu sebejistě a vyrovnaně. Obvykle se mi povedlo ošálit i sebe samu. Jakožto velmi pracovitý člověk jsem na sebe byla hrdá, jak vše dokážu zařídit a dosáhnout většiny cílů. Přesto mi některé oblasti života nevycházely podle plánu. Byla jsem rozvedená a v 39 letech jsem zoufale toužila po dítěti. Bála jsem se, že si nestihnu splnit své sny. Roky nevydařených vztahů byly zjevným zdrojem stresu.

Často jsem pronášela frázi „život je těžký“. Za tímhle drobným povzdechem se skrývalo několik zbytečných přesvědčení, která bylo třeba změnit: proč musím čelit tolika náročným problémům? Proč můj život nejde podle plánu? Proč trpím, přestože se chovám dobře? A ještě dál za těmi to stížnostmi se ukrývalo další očekávání: život BY MĚL být

snadný. Většina lidí porovnává to, co vidí v televizi a v kině, s vlastním životem. Zdá se, jako by to ostatní měli snadné. Ale kdo je chytrý, ten ví, že takové srovnávání nemá smysl, a naopak své problémy vítá. Vždyť spousta lidí na tom může být i hůř! Ke krizi je potřeba postavit se čelem a hledat způsob, jak uzdravit to, co potřebuje uzdravit.

Vše přichází po trojicích

Několik let před diagnostikováním nádoru na mozku se v mém levém vaječníku vyvinula cysta. Objevila se během obzvlášť stresujícího rozchodu. V té době se taková reakce těla na emoční vypětí, které jsem prožívala, jevila jako naprosto logická. Shodou okolností jsem si zrovna sjednala návštěvu u nadaného léčitele, který mi pomohl se neklidu a stresu zbavit. K mojí radosti se cysta za pár dní, těsně před druhým ultrazvukem a plánovaným chirurgickým zákrokem, zázračně vstřebala a ztratila. Když druhá kontrola na ultrazvuku ukázala, že je vše v normálu, lékaři došli k závěru, že se nejednalo o nic závažného. Docela pochopitelně jsem tedy uvěřila, že se situace vyřešila. Stále jsem si neuvědomovala „oblak“ stresujících myšlenek, který cíhal v pozadí.

Pár let poté mi během rutinní prohlídky objevili extrémně aktivní prolaktinom. Nacházel se v hypofýze a měl průměr 1 cm, což je hraniční rozměr mezi maligním a benigním. Nadbytečné buňky produkovaly zvýšené množství hormonu prolaktinu – 2 269 mIU/l (norma je v rozmezí 250–400). Najednou jsem čelila přívalu vyšetření, testů a návštěv

u specialistů a spoustě různých doporučení. První rok až dva nebylo možné potvrdit, jestli jde o maligní či benigní nádor. Naštěstí se tyto nádory obvykle nepovažují za životu nebezpečné. Přesto to byla šokující diagnóza a dokonce hrozilo, že nádor zasáhne oční nerv, což by vedlo ke ztrátě zraku. Překvapivé bylo, že cysta na vaječníku a nádor na mozku měly stejný vedlejší účinek: neplodnost. Ironie této shody mi neunikla! Lámal jsem si hlavu, proč mi tělo chce bránit v tom, po čem v životě nejvíc toužím. Připadalo mi to jako nějaká vnitřní sabotáž.

Objevit, co funguje

Samozřejmě jsem se řídila pokyny lékařů, absolvovala doporučené testy, pravidelně jsem chodila na ultrazvuk a navštěvovala odborníky. V té době byly na můj nádor pouze dvě léčebné metody: chirurgický zákrok nebo léky na zpomalení jeho růstu.

Ani jedna léčba neslibovala účinný nebo dlouhodobý úspěch. V lékařské knihovně jsem si nastudovala, co se dalo. Touha po vyléčení nádoru mě hnala ke zjišťování informací. Uklidňovalo mě číst si o tom, že prolaktinomy jsou velmi běžné a často se objeví až na pitevně a že tento nádor mohou mít až dva lidé z deseti a přitom nic netušit. Prolaktinomy prokazují vysokou citlivost na stres tím, že zvýší produkci hormonů. Takže pokud bych dokázala snížit svou hladinu stresu, při pravidelných krevních testech by se ukázala hladina produkováných hormonů, věrný ukazatel vývoje.

Vzhledem k tomu, že ani jedna z nabízených léčebných metod neslibovala zásadní úspěch, rozhodla jsem se vydat jinou cestou a zjistit další možnosti. Začala jsem se zabývat neurolingvistickým programováním (NLP), což je praktický psychologický přístup, který klade důraz na nepředpojatou zvědavost a na význam vnímavého pozorování. Teorie a techniky, které jsem se učila, mi poskytly hluboké porozumění a praktické nástroje ke snížení stresu prostřednictvím změny názorů, emocí, myšlenek a chování. NLP mnohým lidem pomohlo vyléčit nejrůznější vážné zdravotní problémy. Proto jsem se vrhla na učení a o NLP si dále prohlubovala znalosti.

Když jsem se začala zabývat různými aspekty svého vnitřního stresu, na výsledcích testů jsem si pravidelně ověřovala, co funguje a co nikoli. Přestože jsem stále neměla jasnou představu, které konkrétní otázky mají s nádorem spojitost, byla jsem díky řešení svých problémů vyrovnanější. Nádor si však mnoho let tvrdohlavě uchovával stejnou velikost, takže určit přesnou příčinu bylo stále důležitější. Co mi to jen unikalo?

Hladina stresu se snížila, čímž se zmenšila i aktivita nádoru, takže po třech letech ho lékaři označili za benigní. To znamenalo velký pokrok. Při menším riziku zhoubnosti ubyl i tlak na přijetí konvenční léčby. Takže jsem neměla co ztratit, pokračováním ve vnitřním ozdravování jsem mohla jen získat. Navzdory občasným zklamáním jsem léčení nikdy nevzdala. Když se nádor konečně bez léků a bez chirurgických zákroků vyléčil, trvalo mi nějakou dobu, než jsem svou dlouhou a komplikovanou cestu k uzdravení zpětně rozpletla a určila, co zafungovalo. Překvapivě to mělo pramálo

společného s léčbou mé fyzické schránky. Všechno spočívalo v potřebě naučit se odvracet stres. To hlavní, co jsem se naučila, bylo, jak se vypořádat s krizí, zvládat podvědomé emoce a vypěstovat si odolnost.

Později jsem ocenila, že mě ta dlouhá doba, kterou jsem celému procesu věnovala, naučila větší důslednosti, získala jsem díky ní hlubší znalosti, osvojila si nové dovednosti a naučila se lépe usměrňovat myšlenky. Touha po uzdravení mě nutila vytrvale procvičovat naučené techniky a provádět cvičení, o kterých jsem se dočetla v knihách. Jako detektiv hledající stopy jsem věnovala pozornost i zdánlivě nedůležitým myšlenkám, nápadům a fantaziím, které mi prolétly hlavou. Neustále jsem hledala nové způsoby, jak vyřešit zdánlivě neomluvitelné a nemožné otázky. Vzhledem k tomu, jak často jsem byla na tu práci sama, musela jsem si také vyvinout metody, jak kontrolovat, jestli si jen něco nenalhávám. Co možná nejčastěji jsem vyhledávala pomoc terapeutů, abych si zajistila větší objektivitu, jiný pohled na věc, pomoc a léčbu. Lidé, kteří mi pomáhali coby průvodci, pro mě byli ohromným darem, ale když žádná pomoc nebyla po ruce, často se dostavovaly bolest a stres.

Zdokonalování postupu

Po vyléčení svého nádoru jsem napsala první knihu *Compassionate Coaching* (Soucitný koučink), v níž jsem popsala hlavní složky léčebného procesu, který v mém případě zafungoval, aby z něj mohli těžit i ostatní. Ironií osudu mi tělo

připravilo další příležitost vyzkoušet, jestli postup skutečně funguje. Pouhý rok nebo dva poté, co se nádor plně vstřebal, se mi na prsou objevily tři velmi aktivní a agresivní bulky. Byla jsem šokovaná a vydešená, že se musím poprat s další diagnózou, ale už mě to zdaleka tolik nestresovalo. Zůstala jsem klidná, aplikovala svůj postup a dychtivě čekala, jestli zabere. Výhodou fyzického problému je, že na symptomech snadno změříte, jestli dochází k pokroku.

Objevila jsem hlubší problém ve svém myšlenkovém oblaku, který jsem dosud úplně neuchopila. S použitím NLP a hypnózy bylo řešení rychlé. Zklidnit zánět kolem bulek v prsou mi trvalo jen měsíc. Když mi udělali biopsii, zjistilo se, že buňky v bulkách jsou nezhoubné. Rozhodla jsem se, že budu důvěřovat ozdravným procesům ve svém těle, a tak jsem odmítla doporučenou operaci. Bulky se během následujících devíti měsíců zcela vytratily a už se nevrátily. A to bez jakýchkoli léků. Tento skvělý výsledek mě přesvědčil, že postupy, o které se s vámi podělím v této knize, skutečně mohou fungovat.

Poté co se příběh mého uzdravení objevil v dokumentu *The Living Matrix* (Žijící Matrix), mi spousta lidí říkala, jak moc je inspiroval. Pak se ptali: „Ale Arielle, jak jsi to udělala?“ Díky tomu jsem si uvědomila, že to, co se mně zdá zjevné, nemusí být tak jasné pro ostatní, kteří by chtěli jít v mých stopách. Nyní, po letech vyučování svých technik, naslouchání klientům, psaní článků a pokračování ve výzkumu, se mi podařilo základní postupy vypilovat a vyjasnit. Tato kniha je pokusem podělit se o klíčové součásti procesu, který mi pomohl.

Existují mnohem působivější příběhy o úžasných spontánních vyléčeních a zázračných léčbách, než je ten můj. Lékaři mě vždy ujišťovali, že mé problémy nejsou vážné. V porovnání s tím, čím trpí jiní lidé, to byly drobnosti. Nebyly to životu nebezpečné choroby a je možné, že by se byly vyřešily i klasickou léčbou. Totéž by se však dalo říct i o většině diagnostikovaných nemocí. Důvod, proč můj příběh stojí za popsání, je to, jak mě nemoc přiměla zkoumat vztah mezi vědomými myšlenkami, stresem a nemocí. Proto jsem svým příběhem chtěla poukázat na některé teorie, které mi pomohly k uzdravení.

Poté co jsem zažila vlastní uzdravení a byla svědkem překvapivých zotavení jiných, jsem přesvědčená, že je možné pomocí konkrétních kroků docílit častějšího výskytu zázračných spontánních uzdravení. Léčení začíná tím, že se rozhodneme pro změnu v myšlení. V jistém smyslu je posun v myšlení tou pravou léčbou. Všichni se podílíme na neuvěřitelné vlně nových informací o vědě, energii, vědomí a uzdravování. Je třeba, abychom posunuli hranice toho, co bylo dříve považováno za možné. Doufám, že vám tato kniha pomůže vzpamatovat se z jakékoli krize a stát se odolnějšími než dřív. Vydejte se, prosím, na cestu ke znovuobjevení sebe sama a naučte se přijímat rozhodnutí, která léčí.

Úvod

*„Zázrak není létat ve vzduchu
nebo chodit po vodě,
zázrak je chodit po Zemi.“*

Čínské přísloví

Kniha *Zázraky v praxi* se zabývá tím, jak odstranit překážky, které blokují naši přirozenou ozdravnou sílu. Když se naučíme, jak se osvobodit od starých negativních myšlenek, pochybností a nedůvěry, můžeme být otevření, propojení a znovu nalézt důvěru. Zahnat staré zažité myšlenkové oblaky a vypracovat si láskyplnější a soucitnější ozdravný postoj. Tato kniha je o vědomí: o mentálních a emocionálních stránkách uzdravování. Vědomí nelze plně vysvětlit. Proto prvním problémem, který je třeba řešit, je přehlížení vědomé stránky léčení.

Přes existenci mnoha studií, které potvrzují účinky stresu, stále panuje zmatek v otázce, jestli mysl a emoce skutečně ovlivňují hmotné tělo. Mnozí lékaři pořád raději jakoukoli možnost takového propojení přehlížíjí a zacházejí s tělem jako se strojem. Druhým problémem jsou nejasnosti ohledně

dobrého a špatného stresu: kolik stresu je v pořádku, jak se dobrý stres změní ve špatný a jak přesně se stres promítá do zdravotních problémů. Třetí problém je nepochopení rozdílu mezi vědomou a nevědomou myslí. I když ve vědomé mysli nemusíme mít o stresu ani ponětí, obsah nevědomé mysli zůstává skrytý. Někteří lidé dokonce ani nevěří, že nějakou nevědomou mysl mají.

Když se ocitneme v krizi, máme tendenci propadnout panice a hledat rychlá řešení. Chceme mít hlavně okamžité výsledky. Zmatení a šok ze život ohrožující diagnózy nebo jiné závažné události mají za následek, že se cítíme ztracení a zoufalí. Málokdo dokáže ovládnout emoce nebo soustředit pozornost konstruktivním směrem. Jen velmi málo lidí si uvědomí, že by se měli snažit správně využít své schopnosti nebo usměrňovat sílu myšlenek. Stres je jako mrak, který zastíňuje vědomou mysl a zhoršuje schopnost jasně myslet. Iniciativu přebírá zažité nevědomé myšlení a vytváří hustou mlhu. Mnozí z nás pak slepě a zbrkle zkoušejí nové techniky, a když nejnovější zázračná pilulka nepřinese kýžený výsledek, rychle se vzdají.

Kniha *Zázraky v praxi* nenabízí žádnou novou zázračně rychlou techniku a nejde tu ani o přijetí nějakého konkrétního stanoviska: tato kniha není o pozitivním myšlení nebo o přechodu z nevíry na víru. Nebude po vás chtít, abyste pochybnosti nahradili slepou vírou. Mít pochyby je normální, ale není to přínosné. Pochybovat znamená, že možná čekáte okamžité výsledky.

Každá kapitola se zabývá některými z nejčastějších otázek, které si mí klienti obvykle kladou, když čelí krizi.

Existuje logická posloupnost postupného zjišťování, objevování a řešení. Po nacvičení a zvládnutí této strategie myšlení už to půjde poměrně rychle. Jakmile si uvědomíte své vnitřní „myšlenkové oblaky“ a vyřešíte klíčové otázky, budou vás mnohem méně znepokojovat. Nejspíš byste nečetli tuto knihu a nehledali v ní odpovědi, kdybyste se nezabývali některými z následujících otázek:

- ✧ Jak přivolat zázrak, když ho potřebuji?
- ✧ Jak se mi to mohlo stát a proč zrovna teď?
- ✧ Je možné, že k tomu přispěly mé myšlenky?
- ✧ Jak mám tento problém vyřešit a zbavit se ho?
- ✧ Je možné odpustit neodpustitelné a nechat to být?
- ✧ Jak se uzdravím a zabráním tomu, aby se mi nemoc vrátila?

Odpovědi na tyto otázky a rozhodnutí popsaná v této knize budou vyžadovat velikou dávku upřímnosti k sobě samému. Každá kapitola obsahuje nenáročné cvičení, které vám pomůže zjistit, co potřebujete vědět. Rozumnější bude číst kapitoly v původním pořadí a ne na přeskáčku. Pokud nedosáhnete vnitřního klidu a nebudete se cítit lépe, znamená to, že jste zřejmě nějakou část vynechali nebo jste něco přehlédli. Někdy i drobnost může být tím nejdůležitějším stupněm v celém postupu. Někdy je třeba konkrétní krok řešit obsírněji a celistvěji. Pokud jste již dříve prošli jinými terapiemi, dejte si pozor, abyste nepropadali pocitu, že všechno víte a nemusíte to dál zkoumat. Úspěch se dostaví, pokud celý postup provedete důkladně.

Tato cesta nemusí být pro každého

Měla jsem čest být svědkem, jak mnoho klientů a studentů odvážně čelilo svým problémům a vyléčilo se. Některé příběhy jsem (s jejich svolením) použila, abych ilustrovala, jak se dá postupovat a jak rozhodnutí popsaná v jednotlivých kapitolách přijmout za svá. Mějte prosím na paměti, že učení těchto dovedností musí být úmyslné, naprosto dobrovolné a je třeba k němu přistupovat se soucitem, trpělivostí a důsledností.

Ačkoli jsem převážnou část tohoto postupu vytvořila na základě úspěšného léčení sebe samé, netvrdím, že totéž bude vždy fungovat u každého a že úspěch je zaručen. Kniha *Zázraky v praxi* neposkytuje návod na náhražku řádné odborné léčby. Pamatujte, že i na můj léčebný postup neustále dohlíželi lékaři, kteří prováděli řádné posudky, laboratorní testy, prohlídky atd. Kdykoli narazíte na nějaký zdravotní problém, je třeba chovat se zodpovědně a zajistit si náležitou lékařskou konzultaci. Nezapomeňte, že i lékařské zásahy mohou být nástroji, které napomohou přirozenému vyléčení.

Během cesty k uzdravení je také velmi vhodné vyhledat dobré terapeuty a kouče, a to bez ohledu na to, kolik praxe a terapeutického vzdělávání máme za sebou. Zaseknuté myšlení brání pokroku. Může být velmi obtížné být objektivní a kritičtí ohledně svých zaběhlých myšlenkových postupů. Navyklé myšlenky vždy znějí rozumně, pravdivě a nezpochybnitelně. Často nám ale brání jasně uvažovat. Bude-li pracovat s dobrým průvodcem, který v našich slovech

dokáže slyšet podtext a zpochybňovat naše myšlenky, můžeme si ušetřit spoustu času.

Skutečnost, že se učíte aplikovat tyto zásady a provádíte daná rozhodnutí, nebude jiným typům léčby nijak překážet. *Zázraky v praxi* by měly spíše podporovat a posilovat úspěch ostatních přístupů. Tělo má neuvěřitelnou schopnost samo-léčby. Více než třetina nemocí se vyléčí stejně při použití léků jako bez nich. Placebo funguje stejně dobře jako mnohé léky. Důležitější než to, jakou léčbu si zvolíme, je to, jak se rozhodneme myslet. Největší vliv na nás má, čemu věříme, pro co se rozhodneme a nadchneme.

Tato kniha je určená lidem, kteří čelí závažným problémům, kteří jsou velmi vnímaví, inteligentní a možná už mají zkušenosti nebo znalosti některých užitečných technik. Kniha *Zázraky v praxi* vám ukáže, jak můžete své schopnosti využít efektivněji a kdy které techniky a nástroje použít, abyste získali nejlepší možné výsledky. Pokud použitý přístup nepomáhá, je možné, že máte při prozkoumávání problému jít více do hloubky. Stres vás může zdrtit, vyčerpat a otrávit natolik, že už vám nic nebude dávat smysl. Řešení je spojit se znovu se svou podstatou, znovuobjevit to, čím jste jedineční, a začít opět využívat své dary.

Spontánní remise

V roce 2009 byl ve skvělém magazínu Lynne McTaggartové s názvem *Co vám lékaři neřekají* uveřejněn fascinující článek o výzkumu, který podnikl Ústav noetických věd (IONS)

v Kalifornii. V IONS zkoumali, co pomohlo 1574 lidem k lékařsky doložené spontánní remisi rakoviny. Ohromující je, že všichni tito lidé provedli 8 totožných duševních a emočních změn. Jejich seznam vám může posloužit jako velmi užitečný průvodce na cestě k uzdravení:

1. Provedli posun od závislosti k samostatnosti a zkombinovali ho s aktivitami, postoji a chováním, které podporují větší nezávislost a uvědomování si sebe samých i druhých lidí, včetně okolního prostředí, jakož i intenzivnější lásku, radost, hravost, uspokojení, smích a humor.
2. Vypořádali se s krizí a našli sílu hledat nový způsob života, který je naplňující a smysluplný.
3. Převzali kontrolu nad vlastním životem, včetně osobních, profesních, emocionálních, duchovních a zdravotních aspektů, a přehodnotili staré názory, které už byly nevhodné nebo nedostačující.
4. Spřátelili se s pozitivními i negativními emocemi, naučili se je vyjadřovat a našli schopnost říci „ne“, když to bylo třeba pro jejich duševní pohodu.
5. Měli alespoň jeden silný láskyplný vztah a udržovali spojení s nějakou organizací.
6. Spolupracovali se svým lékařem jako partneři.
7. Ve zkušenosti s rakovinou našli určitý smysl, našli důvod, proč žít, a přijali diagnózu – nikoli však prognózu – rakoviny a věřili v pozitivní výsledek.

8. Zvolili si činnosti, které podporují vnímavost a snižují stres, a začali jevit známky nového duchovního prožívání, které může vést k duchovním praktikám, jako jsou modlitby nebo meditace.

Většina z těchto bodů by se dala uplatnit také na kterýkoli typ krize. Poskytují nám dobrý návod, kterého se můžeme kdykoli chytit. Každý z těchto různých aspektů nám může zároveň poskytnout účinný preventivní lék. To, co pomohlo zmiňovaným lidem, by mělo pomoci každému. V každé kapitole této knihy se díky užitečným vysvětlením a specifickým cvičením dozvíte, jak vytyčené body splnit.

Otázky kyselinového testu

Jako způsob kontroly, jestli jste ten který krok opravdu splnili, než se přesunete k dalšímu, jsou tu k dispozici zvláštní otázky nadepsané „Otázka kyselinového testu“. Odborník na starožitnosti testuje pravost kvalitního stříbra použitím kapky kyseliny dusičné, čímž zjistí, kolik procent čistého stříbra je obsaženo v kovovém předmětu. Takže metaforicky řečeno, tyto otázky jsou měřítkem, zda jste skutečně dokončili a splnili každý jednotlivý krok. Když provádíte cvičení sami, velmi snadno přehlédnete navyklé zaseknuté myšlení. Účelem těchto kontrol je zamezit tendenci ošálit sebe samé a možná také promeškat významné příležitosti ke změně. Tady je první z nich.

OTÁZKA KYSELINOVÉHO TESTU

Jak poznáte, že postup z knihy Zázraky v praxi funguje?

Krátkodobé účinky jsou okamžité: očekávejte schopnost jasnějšího myšlení, zklidnění, hlubší porozumění a pocit, že jste soustředění, lehčí a uvolnění. Následně vám bude připadat snazší jednat iniciativně, být motivovaní, odolní a odhodlaní. Hladina vnitřního stresu by se měla zklidnit a ponechat vašemu tělu prostor k vyléčení. Možná si všimnete, že na některé události reagujete jinak. Snadněji se vám přijímají rozhodnutí a volby. Můžete se stát zvědavějšími a bystřeji si všímat, jak události odrážejí vaše vzorce myšlení. Štěbetání vnitřní mysli ustává. Možná zaregistrujete zlepšení svých fyzických, emocionálních či mentálních schopností a také vztahů. Přestanou vás trápit staré události z minulosti.

Na konci každé kapitoly najdete několik „Klíčových bodů“, v nichž si zopakujete, co jste právě četli. Také je tam pár „Podnětů k zamyšlení“, které můžete použít jako základ pro meditaci nebo jako modlitbu. Tyto body vám mohou být prospěšné, obzvlášť pokud používáte techniku EFT (technika emoční svobody). Ve chvíli, kdy prožíváte krizi, může pro vás i čtení knihy představovat velký výdej energie a koncentrace. Pak se vám takové stručné shrnutí může hodit.

Dlouhodobý přínos závisí na tom, jak důkladně pokračujete v procvičování a snažíte se udržovat provedené pozitivní změny. Nadále byste měli cítit, jak roste vaše zásoba energie, vášně a kreativita. Lidé často hovoří o pocitu, že se „jim vrací život“. Neexistuje problém, který by se nedal vyřešit. Někde na světě žije člověk, který se potýkal se stejným neduhem a vyléčil ho. Jestli je něco možné udělat pro jednu osobu, pak to musí být možné i pro ostatní. Pokud už jste zkusili, co se dalo, a nic nezabralo, pak nemáte co ztratit. Jediným vedlejším účinkem bude hlubší porozumění. Třeba vám *Zázraky v praxi* pomohou najít právě to, co vám dosud unikalo.

Osobně doufám, že vám každé cvičení poskytne příležitost, abyste si tyto myšlenky sami vyzkoušeli. Ověřit si věci na vlastní pěst je velmi důležité. Opravdovým měřítkem pokroku bude změna vašeho myšlení. Co je pro vás správné, co přijímáte, pro co se rozhodujete, to vše vyjadřuje vaši jedinečnost. Uzdravení spočívá v obnovení celistvosti. Nic vám nepomůže nalézt vyrovnanost, můžete to udělat jen vy sami. Nezáleží na délce života, ale na jeho kvalitě. Přeji vám, abyste se dokázali znovu propojit se svým já a rozpomněli se, kdo jste, odpustili všemu, co je minulostí, a hleděli před sebe s radostí a pozitivním očekáváním.

„Nevěřte něčemu jen proto, že jste to slyšeli. Nevěřte něčemu jen proto, že o tom mluví a šušká mnoho lidí. Nevěřte něčemu jen proto, že je to vepsáno ve vašich náboženských knihách. Nevěřte něčemu

*pouze na základě autority svých učitelů a starších.
Nevěřte tradicím proto, že se předávají po mnoho
generací. Pokud však pozorováním a hodnocením
zjistíte, že je něco v souladu se zdravým rozumem
a vede to k dobru a prospěchu jedince i společnosti,
pak to přijměte a žijte podle toho.“*

Buddha

1. kapitola

Jak přivolat zázrak, když ho potřebujeme?

To, co se právě chystáte číst, vám navždy změní život! Konečně se dozvíte tajemství, které dosud nikdy nebylo odhaleno. Můžete být jedněmi z prvních, kdo znovu objeví pradávnou moudrost, která byla po celá staletí ukrytá. Toto ohromné kouzlo všechno zahojí, všechno vyléčí a okamžitě vám spraví život – a to bez jakékoli námahy! Je to rychlé, účinné, trvalé a ZDARMA! Konečně zvládnete vyřešit problémy, které vás tak dlouho brzdily.

A teď otázka: vzbudilo ve vás čtení předchozího odstavce zájem? Cítili jste, jak ve vás roste naděje a energie? Byli jste v koutku duše zvědaví, jak bude text pokračovat? Nebo jste si možná skepticky řekli: „Neslyšel jsem to už někde?“ Třeba jste byli úplně cyničtí a rovnou nad tím mávli rukou. Všimněte si, jaká byla vaše reakce. Jak často jste bombardováni nabídkami, reklamami, pozvánkami, produkty nebo sliby, které se bezostyšně chlubí úžasnými účinky?

Bez ohledu na to, kolikrát jsme podobná tvrzení slyšeli, někdy nás takové sliby stále dokážou přitáhnout a zaujmout. Jistě, někdo to umí lépe. Marketing těžší z pochopení toho, jak pracuje lidská mysl. Co lidi přiměje myslet tak, jak myslí? Co lidi nutí dělat to, co dělají? Co způsobuje nemoc a co napomáhá uzdravení? Lidé, kteří chtějí vyléčit nějaký problém nebo nemoc, často touží po „zázračné pilulce“. Tajně doufají, že seženou něco, co je problému rychle zbaví. Zoufale si přejí vrátit život přesně do starých kolejí.

„Věříš-li všemu, co čteš, pak raději nečti.“

Japonské přísloví

Zázraky se dějí. Abychom se naučili vyvolat zázrak v praxi, potřebujeme pochopit, jak pracuje mysl a jaký vliv na uzdravování mají myšlenky. Vznik a řešení zdravotního problému ovlivňuje mnoho různých faktorů. Tato kniha se zaměřuje na to, jak napomoci přirozené sebeozdravné schopnosti těla tím, že změnou svého myšlení omezíte stres. Přestože v různých stádiích nemoci pomáhají různé léčebné postupy, když se budete zabývat tímto aspektem vědomí, účinnost každého typu léčby se zvýší. Anglické slovo pro uzdravení, „healing“, pochází ze starého německého slovního základu *hælan*, což znamená „zacelit se, uzdravit a zotavit“. Celistvost znamená být vědomě se vším v jednotě.

Podle biologa Bruce Liptona se 80 procent nemocí vyléčí jak s léky, tak bez nich. Pouhým 10 procentům chorob skutečně pomůže lékařský zásah. Placebo má 33 až 75procentní

úspěšnost, i když lidé vědí, že dostávají placebo. Navíc se často přehlíží síla placebo efektu v situaci, kdy pacient dostává lék od lékaře v nemocničním prostředí. Dělá se lidem lépe díky léčbě, nebo díky víře v léčbu? Sílu placebo už nesmíme ignorovat. Spíše bychom měli hlouběji zkoumat sílu ozdravné moci mysli, která placebo věří.

Bylo by samozřejmě nezodpovědné nevyhledat v případě potřeby lékařskou pomoc a nepodstoupit náležitou léčbu. Když se potřebujete uzdravit, je rozumné udělat vše, co je ve vašich silách, abyste své tělo a mysl dostali znovu do rovnováhy. Pokud vám lékař předepíše léčebnou kúru, je nesmysl užít jednu dávku a pak léčbu přerušit, když se nedostaví okamžitý výsledek. Je třeba absolvovat celou kúru a dát tělu čas, aby se zotavilo. Stejný princip platí pro práci s myslí. Je třeba pokračovat v provádění nezbytných změn, dokud nenastane trvalý znatelný posun k lepšímu. Kniha *Zázraky v praxi* nemá být náhradou za dodržování lékařských pokynů, jejím cílem je obohatit a zefektivnit vaši cestu k uzdravení.

Setkání s krizí

V tomto zvláštním světě se zdá, že věci se prostě dějí. Jako bychom nad událostmi měli jen mizivou kontrolu. Ovšem bez ohledu na to, jestli můžeme události ovlivňovat či nikoli, můžeme ovládat to, jak na ně zareagujeme. Když život pluje hladce a všechno nám hraje do karet, je snadné být šťastný. Vznášíme se na vlnách štěstí a zdaru a necháme se ukolébat pocitem, že takové bezstarostné chvíle nikdy

neskončí. Ale řeka života se neobejde bez zvrátů, zákrutů a překvapení. Přívětivá poklidná voda se za bouřlivého počasí rychle mění. Náhlá krize způsobí šok a vykolejení. Přílivové vlny mohou otrást přesvědčeními, která formují naši komfortní zónu.

Pokud se vidíte jako oběť událostí, které jsou mimo vaši kontrolu, stáváte se bezmocnými a bezradnými. Vaše možnosti jsou najednou omezené. Možná už jste na nějakou divokou vodu najeli. Když život nejde podle plánu, když se vynoří problémy nebo se dozvíte šokující diagnózu, je čas naučit se, jak překonat bouři. Střet s krizí si žádá jiná rozhodnutí.

K tomu, abyste se vyrovnali s nepříznivou změnou, je třeba vyvinout si skutečnou odolnost. To znamená mít jistotu, že se vám podaří vzchopit se po různých ranách osudu a že překonáte jakoukoli těžkou životní situaci. Potřebujete k tomu silné, zdatné a odolné tělo: zaujmout pevný postoj při rozhodování i v myšlení. Vaše tělo se odráží v zrcadle. Váš charakter se odráží ve vašich rozhodnutích, volbách a činech. Vaše postoje, myšlenky a názory se odrážejí na vašich výsledcích. Pokud chcete dosáhnout jiných výsledků, pokud potřebujete uzdravit tělo, mysl nebo emoce, musíte začít uvažovat jinak. Jakmile změníte myšlení, dostaví se i obrat v oblasti emocí. Chcete-li štěstí a harmonii, proveďte změnu v uvažování. Tato kniha vám pomůže zjistit, která vaše přesvědčení je třeba přehodnotit, abyste našli požadovaný vnitřní klid. Když se mysl zbaví stresu, může se tělo věnovat přirozenému ozdravnému procesu.

*„Střetne-li se vodní proud se skálou,
vždy vyhrává voda – nikoli silou,
ale vytrvalostí.“*

Buddha

Když lidé čelí krizi, potřebují rychlé odpovědi, chtějí pomoc a nevědí si rady. Je normální doufat v zázrak a přát si, aby byla krize zažehnána. Život je honička i bez nutnosti řešit nečekané problémy: je logické, že toužíme po rychlých řešeních, abychom mohli pokračovat ve svém životě jako obvykle. Není příjemné slyšet, že zdravotní nesnáze by mohly souviset s problémy, které se dosud nevyřešily. Jak už jsem zmínila, na počátku ozdravné cesty se nejčastěji objevují otázky typu:

- ✧ Jak přivolat zázrak, když ho potřebuji?
- ✧ Jak se mi to mohlo stát a proč zrovna teď?
- ✧ Jak je možné, že k tomu přispělo mé myšlení?
- ✧ Jak mám tento problém vyřešit a zbavit se ho?
- ✧ Je možné odpustit neodpustitelné a nechat to být?
- ✧ Jak se uzdravím a zabráním tomu, aby se mi nemoc vrátila?

Abyste se vyléčili nebo vyřešili nějakou krizi, není třeba se nutit do velkého sebezdokonalování. Kompletní přeměna není nutná. Jen se naučte, jak provádět taková rozhodnutí, která uzdravují. Ať vás ke čtení této knihy motivovalo cokoli, bez ohledu na to, jaké problémy potřebujete vyřešit, mějte

na paměti, že už teď jste dokonalé bytosti. To, že žijete, znamená, že váš cíl nebyl dosud naplněn. A tudíž stále máte čas růst, vyvíjet se a měnit se k lepšímu! Problém, kterému zrovna čelíte, vás jen nabádá, abyste ve svém životě něco konkrétního změnili, aby váš život byl smysluplnější, šťastnější a harmoničtější. Snahou této knihy je pomoci vám odstranit překážky.

Co je to zázrak?

Slovníková definice uvádí, že zázrak je „podivuhodná událost projevující se nadpřirozeným jevem, která je v rozporu se zavedenými přírodními zákony a jejíž vznik je připisován Božímu působení“. Anglické slovo pro zázrak, „miracle“, pochází z latinského *miraculum*, což znamená „předmět údivu“, a jeho kořen původně znamenal „být příznivě nakloněn“. Bylo by pro vás moc těžké podívat se na své problémy příznivěji?

Moudrá metafyzická kniha *Kurz zázraků* má jinou definici, v níž stojí, že „zázrak je posun ve vnímání“. *Zázraky v praxi* proto vyžadují posun ve vnímání a vědomý výběr praktických myšlenek, tak abychom byli schopni podpořit své uzdravování a vybudovat si odolnost. Postřehy z *Kurzu zázraků* mě na mé cestě za uzdravením hodně inspirovaly, a tak zde z této knihy několikrát cituji, abych se podělila o její nadčasovou moudrost. Podstata této knihy pomáhá odhalit mnohé myšlenky a vzorce přesvědčení, které mohou bránit pokroku. Jakmile identifikujeme

přesvědčení, které je třeba změnit, je to jen otázka rozhodnutí, jak začít přemýšlet jinak. Posun k praktičtějšímu a láskyplnějšimu smýšlení snižuje hladinu stresu a tím pomáhá vyléčení.

Čelíte-li závažnému problému, znamená to, že nastal čas začít se chovat prakticky. Nejprve je třeba postavit se k záležitosti čelem a co nejlépe se vypořádat s krizí. Vyvarujte se popírání a předstírání, že se nic neděje. Raději poctivě zhodnoťte situaci a udělejte všechno pro to, abyste se cítili fyzicky, duševně a emocionálně co nejpříjemněji. Teprve potom se zabývejte hlubšími úrovněmi myšlení a přesvědčení. *Zázraky v praxi* od vás budou vyžadovat, abyste provedli jistou specifickou změnu v myšlení. Nemusíte měnit celý svůj hodnotový systém. Tato kniha se nezaobírá pozitivním myšlením ani povrchními frázemi. Nejde tu o slepou víru nebo o přijetí nového duchovního vyznání. Požadovaná změna v myšlení není nic jiného než znovuobjevení vnitřní pravdy o tom, kým ve skutečnosti jste. Tato kniha je pro všechny, kdo se ptají, „ale jak na to?“.

***„Znám doktorku, co umí
vdechnout život kameni.“***

William Shakespeare, *Konec dobrý, všechno dobré*

Snaha léčit fyzické symptomy problémů může být nezbytná a užitečná, ale nemusí nutně vést k úplné proměně. Bude-li provádět všechny správné věci, jako jíst zdravou stravu, cvičit, odpočívat, vhodně se léčit atd., znamená to, že se

o sebe opravdu dobře staráte. Ale bohužel je klidně možné, že navzdory veškeré fyzické péči budou problémy přetrvávat. Mějte na paměti, že i duchovní guruové trpí nemocemi a umírají. A naopak existuje mnoho lidí, které ohrožovala vážná choroba, ocitli se na pokraji smrti, a přesto se nakonec plně zotavili. Je zajímavé, že tito lidé, kteří prožili spontánní uzdravení, obvykle změni uvažování tak intenzivně, že se jim zároveň změni od základu celý život.

Nejasnosti ohledně stresu

Stres má velmi špatnou pověst. Když lidé mluví o tom, že jsou ve stresu, obvykle to chápou jako negativní stav. Ale kdo by chtěl žít život, který nepřináší vůbec žádné výzvy? Může se zdát, že by takový stav vedl ke klidu, harmonii a štěstí, ale nepřetržitá konzumace pouhého blaha se může brzy zajídat. Pozitivní stres vás motivuje, abyste byli pilnější, více se snažili, překonávali výzvy a vítězili! Nikdo nemá rád nudu, takže problémy možná dělají život zajímavějším. Ovšem když je starostí moc a překročí únosný práh, život vám zaplaví nezdravý stres, vy se cítíte zahlcení a vyčerpaní. Tajemství spočívá v tom, udržovat hladinu stresu v rovnováze.

Většina věcí, které způsobují stres, leží mimo vědomé vnímání: například trocha zdravé soutěživosti, úsilí o dosažení nového cíle, přijetí náročného úkolu, snaha naučit se něco nového, provádění změn v běžném životě, stěhování, začátek nového vztahu. Když si nějaká nová aktivita začne vyžadovat zvýšenou pozornost, péči a rozhodování, připadáte si