



NÁVRAT
TVÉHO SRDCE

PRACOVNÍ SEŠIT **K DÁLKOVÉMU PROCESU** **NÁVRAT TVÉHO SRDCE**



Cesta k uzdravení srdce



Namasté. Vítám tě v tomto procesu. Dříve, než se pustíš do práce, nastuduj si schéma tohoto procesu a vyber si pro sebe ideální hloubku práce. K prvotnímu naladění na energie procesu ti slouží první týden. Není třeba bezhlavě skákat do neznámých vod. Vnímej schéma tohoto procesu jako takový hloubkoměr. Není dobře ani špatně, pokud si zvolíš zůstat nad hladinou. Každý okamžik procesu můžeš také hladinami prostupovat a cítíš pak, kdy je třeba se opět nadechnout a jít trochu hlouběji.

NAD HLADINOU

Necháváš na sebe působit jen to, co se děje, ale nezaobíráš se „materiály“ procesu a jeho dynamikou. Užíváš si vědomí dálkové péče.

HLADINA

Procházíš procesem vědomě. Nezáleží ti na tom, co se v procesu děje, ale cítíš, že potřebuješ energetickou péči. Využíváš pouze energetické kapsle, která je pro tebe připravená.

METR POD HLADINOU VODY

Využíváš videa ke své osobní práci, přijímáš energii z kapsle, ale už nepracuješ podle přiložených pokynů pdf, nemáš na to čas nebo cítíš, že to není pro tebe to pravé.

DVA METRY POD HLADINOU VODY

V této úrovni procesu přidáváš ke své práci občas i to, co je doporučeno v pracovních sešitech, ale necítíš jako povinnost se tomu věnovat každý den, nezbývá ti na to čas nebo ti to nechodí.

TŘI METRY POD HLADINOU VODY

Zde už dáváš do procesu hodně ze svého času, každý den sedáš na přiložené pokyny a poctivě pracuješ se svými energiemi.

Každý proces má svou vnitřní inteligenci. Je důležité se netrestat za to, že se mi nedaří sestoupit do hloubky, které bych chtěl dosáhnout, ať už jsou důvody objektivní (není prostor, není čas) nebo subjektivní (cítím, že mi nedělá dobře meditovat každý den, každý den sedět nad „papíry“ a uvažovat o tom, co je mi předkládáno).

V některých případech psychika potřebuje klid a nastaví si režim jednoduchosti a pak přijde den, kdy člověk zasedne a zpracuje toho víc za předchozích několik dní či týdnů.



PĚT TÝDNŮ PROCESU

To je dost času na to, aby člověk čas od času zalemploval, proces odložil a zase se k němu vrátil s o něco větší chutí, než měl před tím.

Co nás ale v tomto procesu čeká?

TÝDEN 1 – NASTOLENÍ MILOSTI

V tomto týdnu se otevíráte tomu, co je. Zjišťujete si své osobní nastavení a sladíte se s procesem – vybíráte si nejvhodnější formu tohoto procesu pro sebe a sumírujete si ho. V podstatě se dá říct, že nasáváte ducha, abyste smysluplně prošli procesem, nastavili si ho podle svých možností a i za pochodu v něm byli schopni udělat změnu.

1.video – Úvodem – Vhled do procesu, karty, kresba, návody
Kontrola nitra. Nastolení milosti jako podmínky pro úspěšné projití dálkovým procesem.

TÝDEN 2 – MEDITACE BÓDHI

V druhém týdnu jde o zastavení veškeré činnosti v procesu. Prostě buďte tišší, zvláště, pokud váš život pádí zběsilým tempem.

2. video - Meditace Bódhi vás pozve k uctění svých lásek z dětství, dospívání, k produhovnění svých sexuálních kontaktů v dospělosti. Uctění sexu a jednorázových vztahů. Od promiskuity k lásce.

TÝDEN 3 – MEDITACE SVOLÁVÁNÍ STŘÍPKŮ TVÉHO SRDCE

V tomto týdnu se dotkneme bolestí svého srdce. Láska trestá jenom jednou. V životě často ale proplováme mělčinami, abychom se trestu vyhnuli. Přesto, trest může být nesmírně ulevující pro naši duši. Když ho s radostí přijmeme, smísí se s bolestí a později se transformuje v hlubokou moudrost našeho srdce.

3.video – Meditace svolávání střípků svého srdce, přijetí odpovědnosti za to, komu jsme své srdce dali a kde jsme ho zanechali.

Nezapomeňte, že vším, co jste v procesu vědomě vykonali se pro vás zužitkuje nejvíce na přelomu 3. a 4 týdnu.

TÝDEN 4 – KVANTOVÁ MEDITACE NA LÉČENÍ TVÉHO SRDCE

Ve čtvrtém týdnu eskalují všechny energie ke svému vrcholu.

4.video – Kvantová meditace na léčení tvého srdce

TÝDEN 5 – OLTÁŘ JAKO ZASTAVENÍ PRO SRDCE

V tomto týdnu procesu Oltář jako zastavení pro srdce, dostáváte možnost využít magických energií mého oltáře – na oltáři pro vás budou připraveny magické oleje, jejichž „energetickou esenci“ můžete doladit svůj osobní proces. Kdo cítí potřebu ochrany, sahá si pro energie magických ochranných olejů. Seznam olejů je k dispozici v tomto dálkovém procesu níže.

5. video – Karetní vhledy do procesu – Kam jste se v procesu dostali, co je možné ještě do konce procesu zpracovat.



Na všechny týdny procesu obdržíte tyto jedny pokyny na začátku, abyste se s nimi v klidu seznámili a mohli si je popřípadě vytisknout či přepsat do osobního pracovního diáře.

POZOR!

1. týden procesu je počítán ne jako celý týden, ale jako zbývající dny do konce týdne, v závislosti na spuštění tohoto on-line semináře kombinovaného s dálkovým procesem. **V prvním týdnu procesu začni dnem, kdy ti dorazil tento email s pokyny . Tento den je PRVNÍM dnes celého procesu.**

SEZNAM MAGICKÝCH OLEJŮ, KTERÉ BUDOU K DISPOZICI NA OLTÁŘI V PÁTÉM TÝDNU DÁLKOVÉHO PROCESU:

Energii následujících magických olejů v sobě aktivujete pouhou myšlenkou a to pouze v době pátého týdne, kdy do vašich energetických kapslí přimíchám jejich esenci. Jedná se o magické oleje Anna Riva. Nedoporučuji během dálkového procesu zařazovat svévolně jiné magické oleje a pokud některý z nich vlastníte, umístěte si ho na svůj vlastní oltář až pátý týden. Děkuji za pochopení.

Olibanum

Jedná se o svatý olej. Ochraňuje proti černé magii. Používá se pokud chcete sebe nebo někoho osvobodit od zla. Dále tímto olejem můžete od zla chránit i domov.

Reverse evil

Pokud na Vás někdo seslal kletbu tak tímto olejem ji můžete poslat zpět.

Millionaire

Pokud chcete být milionářem a chcete něco pro to udělat, tak tento olej Vám může být nápomocný. Je vhodné každé ráno pátého týdne říkat asi něco v tomto duchu: "Pro stříbro a zlato se modlím, pošli mi mé potřeby a neotálej s tím. Víc a víc si teď žádám, pro toto udělám co bude v mých silách. Hromado peněz, buď u mých nohou, je to tak příjemné, peníze buďte požehnané."

Follow me boy

Je jedním z nejsilnějších olejů ze všech a slouží k vyhrání soudních sporů. Učí umění argumentace a získání někoho na Vaši stranu. Dále se tímto olejem dá ovládat jiná osoba.

Man trap

Měli jste dusud smůlu ve výběru partnera? Tento olej Vám pomůže získat muže Vašich snů.

Do as i say

Dodává sebeovládání, suverenitu a sebevědomí. Učí umění nenechat se ovládat vůlí jiných lidí. Je účinný i k získání převahy nad někým jiným.

Cleopatra

Uvede mysl do pohybu. Pomáhá zbavit se staré bolesti, pocitu méněcennosti a trápení. Dodává odvalu a sebeúctu. Je též vzrušující vůní pro milence.



NÁVRAT
TVÉHO SRDCE

NÁSLEDUJÍ NÁVODY K JEDNOTLIVÝM ČÁSTEM PROCESU

POSELSTVÍ PRO KAŽDÝ DEN PROCESU

Poselství se ti samo otevře. Stačí, když si ho přečteš a budeš s ním po celý den. Pomůže ti uvědomit si, co ovlivňuje tvou skutečnost. Dej tomu prostor. Může tě to štvát, může ti vadit, že tomu nerozumíš, ale vždy to rezonuje se silou tohoto procesu a nakonec se ti podaří očistit něco, co bránilo k tomu, aby ses jako bytost posunul dále.

TÝDEN 1

DEN 1

Inspirační práce pro tento den:

Kdy se něco v tvém životě stává tajemstvím? Proč nechceš některé věci sdílet?

DEN 2

Inspirační práce pro tento den:

Někteří lidé hrají dramata, aby se více vcítili sami do sebe. Dokáží zdramatizovat skoro všechno.

Dramatizuješ také něco? Vyprávěj sám sobě.

DEN 3

Inspirační práce pro tento den:

Jak prožíváš drobné podrazy od okolního světa a jaké děláš ty?

DEN 4

Inspirační práce pro tento den:

Aktivní agrese je napadení a útok. Vzpomeneš si na svoji aktivní agresi?

DEN 5

Inspirační práce pro tento den:

Co je pro tebe opravdový čin?

DEN 6

Inspirační práce pro tento den:

Co jsi cítil jako podporu rodiny? Vyprávěj sám sobě.

DEN 7

Inspirační práce pro tento den:

Jak řešíš vzájemné napadání se mezi lidmi, ke kterým máš nějakou vazbu?



NÁVRAT
TVÉHO SRDCE

TÝDEN 2

DEN 1

Inspirační práce pro tento den:

Může se ti stát, že někdy v konfliktu nebo v nudě přeskočí tvoje pozornost jinam? Pokud ano, řekni sám sobě, proč a jak se to děje.

DEN 2

Inspirační práce pro tento den:

Pokud existuje možnost, že se necháš někým využít, řekni o ní. Víš, proč se to děje?

DEN 3

Inspirační práce pro tento den:

Byl jsi někdy pyšný na svoji matku? Vyprávěj sám sobě o té situaci.

DEN 4

Inspirační práce pro tento den:

Máš nějaké zážitky z dětství spojené s odvahou? Vyprávěj sám sobě.

DEN 5

Inspirační práce pro tento den:

Co si myslíš o ochraně přírody, životního prostředí planety Země?

DEN 6

Inspirační práce pro tento den:

Cítíš jednotu věcí, vesmíru, lidí? Jaké to je, mít pocit jednoty?

DEN 7

Inspirační práce pro tento den:

Někteří z nás prudí, moralizují, radí a vychovávají. Děláš něco z toho a pokud ano, tak proč?



NÁVRAT
TVÉHO SRDCE

TÝDEN 3

DEN 1

Inspirační práce pro tento den:

Čteš všechny knihy, které si koupíš? Vysvětli sám sobě.

DEN 2

Inspirační práce pro tento den:

Jakou překážku, k tomu, abys byl šťastný, můžeš popsat?

DEN 3

Inspirační práce pro tento den:

Která hodnota je pro tebe významnější? Láska nebo svoboda? Vysvětli sám sobě, i pokud nevíš, mluv o tom.

DEN 4

Inspirační práce pro tento den:

Jak často něco slíbíš a pak na to zapomeneš?

DEN 5

Inspirační práce pro tento den:

Popiš situace, ve kterých věříš sám sobě.

DEN 6

Inspirační práce pro tento den:

Pokud zaměříš pozornost do svého vnitřního světa můžeš objevit svůj vlastní prostor? Máš s tím nějakou zkušenost?

DEN 7

Inspirační práce pro tento den:

Byl jsi někdy pyšný na svého otce? Vyprávěj sám sobě o té situaci.



NÁVRAT
TVÉHO SRDCE

TÝDEN 4

DEN 1

Inspirační práce pro tento den:

Byl jsi někdy s někým na vodě nebo na jednom laně? Jaké je to pro tebe zkušenost?

DEN 2

Inspirační práce pro tento den:

Jaký postoj máš k nevěře? Kdy je nevěra nevěrou?

DEN 3

Inspirační práce pro tento den:

Od koho se inspiruješ při volbě toho, co chceš v životě dělat?

DEN 4

Inspirační práce pro tento den:

Světlo a světlá chvíle. Jakou chvíli v životě bys takto označil?

DEN 5

Inspirační práce pro tento den:

Vzpomeň si na situaci, ve které tě někdo chválí. Co se v tobě děje?

DEN 6

Inspirační práce pro tento den:

Co si myslíš o lidech, kteří používají sprostá nebo silná slova. Jak jsi na tom ty?

DEN 7

Inspirační práce pro tento den:

Máš před sebou člověka, který nic nedokázal, nemáš se od něj co naučit. Jak se cítíš a jak bude vypadat váš další vztah?



NÁVRAT
TVÉHO SRDCE

TÝDEN 5

DEN 1

Inspirační práce pro tento den:

Jak je pro tebe důležité, aby tě lidé vnímali jako velmi schopného člověka?

DEN 2

Inspirační práce pro tento den:

Zkusil jsi někdy změnit něco, co jsi dělal dlouho a nebylo to pro tebe přijatelné? Co to bylo?

DEN 3

Inspirační práce pro tento den:

Svoboda a ztráta svobody. Máš nějakou zkušenost?

DEN 4

Inspirační práce pro tento den:

Vyprávěj zážitek ze svého života, při kterém jsi překonal svůj strach.

DEN 5

Inspirační práce pro tento den:

Jak prožíváš úspěch a gratulace? Jsi na sebe pyšný?

DEN 6

Inspirační práce pro tento den:

Kdo ti nejvíce pomohl s navýšením tvé sebedůvěry?

DEN 7

Inspirační práce pro tento den:

Z jakého důvodu se může stát, že sám sebe shodíš nebo snížíš?



NÁVRAT
TVÉHO SRDCE

NÁSLEDUJÍ DOPORUČENÍ NAD RÁMEC ON-LINE SEMINÁŘE

MALOVÁNÍ JAKO TERAPIE

Pokud si najdeš čas na malování při svíčce, je to meditace, kterou prohloubíš svůj proces. Malovat můžeš mandalu srdce. Tedy ne tvar srdce, ale mandalu pro své srdce. Udělej si vycházku do přírody, sesbírej kamínky, lístečky, větývky, zkrátka něco, co ti „přijde“ pod ruku a pak zkoumej vzory daného prvku. Zkus těmito prvky vyplnit mandalu svého srdce. Maluj ale vědomě. Zkus malovat tak, že každý tah, který uděláš, bude vědomý. Že neuděláš jeden tah jen proto, abys to měl(a) už za sebou. Tuto mandalu pak můžeš vlepít do svého pracovního sešitu a do něj si pak zapisovat myšlenky, které se ti honí hlavou v průběhu tohoto procesu. Mohou to být inspirativní myšlenky, nebo formulované odpovědi na inspirační okruhy jednotlivých dnů. Uvidíš, co ti přijde. V každém případě bych si tam zapisoval i jména těch, na které si v procesu vzpomenu – lásky z dětství, dospívání, ať už naplněné či nenaplněné.

MANTRY JAKO OSVOBOZENÍ OD TÍHY

Od počátku, kdy jsem uvažoval o tomto dálkovém on-line semináři mi v hlavě zněly mantry Zlatky Schindlerové z alba Andělské hlasy. Možná by si je někdo rád pořídil. Se Zlatkou nejsem v obchodním vztahu. Jedná se pouze o mé doporučení.

Andělské hlasy (informace z webu Zlatky)

cédéčko (CD), 250 Kč (poštovné je účtováno vždy), 10 skladeb, délka 43,53 minut, vydáno vlastním nákladem Zlatky Schindlerové

Kontakt na Zlatku zde: <http://zlatka.cz/kontakt.php>

Některé z jejích manter k poslechu na youtube zde:

<https://www.youtube.com/watch?v=oL31iWNYCj8&list=PL4782FDFD07F0004E&index=1>

<https://www.youtube.com/watch?v=Y8awJ3Z7yNE&list=PL4782FDFD07F0004E&index=2>

<https://www.youtube.com/watch?v=X2OMI9f2WWk&list=PL4782FDFD07F0004E&index=4>

https://www.youtube.com/watch?v=_oJr-Pul97Q

PROHLÁŠENÍ:

V dálkovém procesu jsem použil záznam rozličných náboženských směrů – od Buddhismu (meditace Bódhi obsahuje sekvenci z buddhistické bašty v Bódhgáji pod posvátným stromem Bódhi), přes meditační praxi hinduistů na varanských ghátech na břehu Gangy, po islámské svolávání k modlitbě (kvantová meditace léčení tvého srdce) až nakonec k doporučení křesťansky laděných manter Zlatky Schindlerové. Vnímám tyto úryvky jako možné cesty ke dveřím Boha a použil jsem je s vědomím, že celý proces nám otevřela karta, z prvního úvodního videa zveřejněného na youtube ,Výprava – Hledání božího domu.

A to je již z pokynů pro tento dálkový proces vše.

Přeji příjemnou a smysluplnou práci na sobě samém.

S láskou
Rajneesh