



Deník vděčnosti ke knize
SARAH

Uzdravující síla vědomí
od Taraky Solei

Prohlášení:

Do zpracování **Deníku vděčnosti** i e-knihy **Sarah** jsem vložila mnoho času, energie i kus svého života. Proto vás prosím o respektování autorského práva, kterému tato e-kniha i Deník vděčnosti podléhá.

Tento **Deník vděčnosti** i e-knihu SARAH je zakázáno kopírovat, sdílet a jakýmkoliv jiným způsobem šířit. Jakékoliv zneužití či šíření materiálu bude řešeno dle příslušných ustanovení autorského a trestního zákona. Jakékoliv poskytování třetím osobám bez mého souhlasu je zakázáno.

Pokud se Vám líbí informace v těchto sešitech či e-knize obsažené, budu ráda, když umožníte i dalším lidem, aby si tento eBook koupili na svých stránkách stejně radostně jako vy. Stačí jim přeposlat odkaz na můj web: www.cestypoznanizivota.cz nebo www.taraka.cz

Najdete mě také na FB - TARAKA SOLEI

Děkuji!

I.

VDĚČNOST

Co nám vděčnost přináší do života?

- díky vděčnosti zaměřujeme svoji pozornost správným směrem,
- hledáme maličkosti, které náš život naplňují, utváří a přináší nám radost,
- vážíme si i těch nejnepatrnějších drobností.
- Náš život tak dostává úplně jiný rozměr i směr, protože vděčnost se stejně jako láska násobí a my si tak opět začínáme všimat svých niterních pocitů, což je k nezaplacení.
- Pokud jsou naše emoce zamrzlé, nebo si je zakazujeme, abychom se nějak udrželi nad vodou nebo abychom nějak vypadali před ostatními, nic dobrého nám to do života nepřinese. Právě naopak. Vlivem neprojevených emocí se objeví nemoci. Proto je třeba začít a znovu otevřít cestu k prožitkům skrze niterní pocity.
- Uzavřením se před bolestí se totiž zavřeme i před radostí. Emoce jdou spolu ruku v ruce.

Proto si sepište na papír za co jste ve svém životě vděční.

Toto cvičení si dělejte každý večer před spaním a vytrvejte.

Po jednom praktikování se ještě nic nezmění. Zkuste si takto zapisovat své pocity vděčnosti po dobu jednoho měsíce každý den a postupně si k nim přidávejte všechny pocity, které jste během dne měli.

Zapiště si i ty nádherné pocity, ale i ty smutné nebo vyčerpávající. Díky tomu začnete vnímat svůj vnitřní svět a naučíte se pracovat sami se sebou i se svými emocemi.

Co k tomu budete potřebovat?

- prostor, kde nebudete nikým rušeni,
- tužku, papír nebo vytištěný deník vděčnosti,
- můžete si zapálit svíčku nebo si udělat kolem sebe krásný prostor a pak si položte tyto otázky:

1.) Za co jsem dnes vděčná/ý? (Nevíte? Začněte maličkostmi - například, že jsem ráno otevřela oči, ucítila vůni lesa, usmál se na mě soused, hýbu nohama, rukama apod.)

1.den

2. den

3.den

4.den

5.den

6.den

7.den

8.den

9.den

10.den

11.den

12.den

13.den

14.den

15.den

16.den

17.den

18.den

19.den

20.den

21.den

22.den

23.den

24.den

25.den

26.den

27.den

28.den

29.den

30.den

31. den

2.) Jak jsem se dneska cítil/a v jednotlivých situacích?

(V odpovědích se snažte být co nejkonkrétnější. Začněte v kterýkoliv den v týdnu, neodsuňte to až na někdy. Je třeba to uskutečnit TEĎ.)

1.den

2. den

3.den

4.den

5.den

6.den

7.den

8.den

9.den

10.den

11.den

12.den

13.den

14.den

15.den

16.den

17.den

18.den

19.den

20.den

21.den

22.den

23.den

24.den

25.den

26.den

27.den

28.den

29.den

30.den

31. den

3.) Za co chci dnes poděkovat?

(Například sobě, Bohu - Zdroji, někomu jinému? Může to být i za něco negativního, co nás něčemu naučilo, někam nás to posunulo.)

1.den**2. den****3.den****4.den****5.den****6.den****7.den****8.den****9.den****10.den**

11.den

12.den

13.den

14.den

15.den

16.den

17.den

18.den

19.den

20.den

21.den

22.den

23.den

24.den

25.den

26.den

27.den

28.den

29.den

30.den

31. den

4.) Kdo nebo co mi dnes udělalo radost?

1.den

2. den

3.den

4.den

5.den

6.den

7.den

8.den

9.den

10.den

11.den

12.den

13.den

14.den

15.den

16.den

17.den

18.den

19.den

20.den

21.den

22.den

23.den

24.den

25.den

26.den

27.den

28.den

29.den

30.den

31. den

5.) Komu jsem dneska udělal/a radost já?

1.den

2. den

3.den

4.den

5.den

6.den

7.den

8.den

9.den

10.den

11.den

12.den

13.den

14.den

15.den

16.den

17.den

18.den

19.den

20.den

21.den

22.den

23.den

24.den

25.den

26.den

27.den

28.den

29.den

30.den

31. den

6.) Komu jsem dnes pomohl/a?

1.den

2. den

3.den

4.den

5.den

6.den

7.den

8.den

9.den

10.den

11.den

12.den

13.den

14.den

15.den

16.den

17.den

18.den

19.den

20.den

21.den

22.den

23.den

24.den

25.den

26.den

27.den

28.den

29.den

30.den

31. den

II. LADIČKA

CO JE LADIČKA A PROČ A KDY JI POUŽÍT?

Ladička je pomůcka pro tvůj život. Naladí tě na danou činnost. **Může jí být cokoliv:**

- **oblečení,**
- **hudba,**
- **nápoj, apod.**

Např. když jdeš spát, převlékneš se do pyžama, když jdeš do práce, oblékneš si pracovní šaty, když jdeš sportovat, oblékneš se do sportovního **oblečení** atd.

Jako ladičku můžeš použít i hudbu, nebo činnost.

Například **než začneš pracovat, zapneš si pokaždé stejnou hudbu, nebo se napiješ lahodného čaje.**

K čemu je to dobré?

Protože se předem naladíš na to, co bude následovat. Vytvoříš si pro svůj mozek takový pravidelný rituál, díky kterému ve tvém životě dojde ke stále rychlejšímu navození krásných pocitů.

Navíc ti práce půjde líp od ruky a bude se ti vtom, co děláš lépe dařit.

I tvé okolí bude vidět, co se právě chystáš dělat a tak nebude chtít po tobě cokoliv jiného.

Ladička tě rychleji přepne do akce, do tvoření = naladí tě.

Tak si teď ujasni, jaké ladičky ve svém životě používáš a pokud jsou to látky, které tě dopují nebo nějakým způsobem ovlivňují - například čokoláda, káva, víno, pivo apod., změň tyto návyky na něco zdravějšího. Pokud si navodíš pocit pohody tím, že si dáš nohy nahoru a kafe, zkus jít místo toho ven - na zahradu, do lesa, projít se apod.

Po měsíci ladění si zhodnoť, jak se ti žije TEĎ.

Pokud ti ladička nevyhovuje, změň ji za jinou tak, ať se vtom cítíš dobře.

Já třeba vždy, když přijdu [do ordinace](#), zapínám klavírní hudbu. Je to jako bych se přepla do módu [fyzioterapeut](#), [kineziolog](#). Když píšu [vhledy](#), zapínám si mantry, apod. A co ty? Už víš, co ti ladí?

III.

Bosá chůze a ukotvení

Jak ti může změnit chůze bosky život i pohled na zdraví?

Pozor! Bosky nechod' po betonu, asfaltu apod. Bosá chůze je vhodná pouze **v přírodě, kde ti tvé chodidlo stimulují různé podněty. Tvá noha tak ožívá a díky tomu ožívá tvůj život.**

Totéž platí i pro boso-boty, ponožko-boty, prstové boty apod. Není jedno, kudy s nimi kráčíš ani to, jakou práci přitom vykonáváš nebo co přitom neseš jako závaží - ať už je to jen velká váha tvého těla, těhotenské břicho nebo kabelka či těžká břemena, apod.

S bosou chůzí je třeba začínat pomalu a postupně na vhodném povrchu. Ideálně v létě, kdy je půda teplá.

Zkus si najít ve svém okolí **chodníky pro bosou chůzi, organizované výpravy bosou nohou nebo jednoduše les, přírodní lesopark**, apod.

Jak na to?

V přírodě, kde se cítíš dobře, si na chvíli sedni třeba do trávy nebo na pařez a vyzuj si boty, sundej ponožky.

Prohýbej si prsty na nohou a prožij si pocit, kdy tvé nohy nic netlačí, kdy jim nic nedává hranice, kdy jsou neomezeně volné.

Pokud chceš a máš na to chvíli čas, klidně si před chůzí bosky **uvolni svoje nožky jemnou masáží**. Dotýkej se svých nohou s láskou, jakoby se jich dotýkalo tvé láskyplné srdce a chvíli zůstaň s těmi pocity, které se ti vyplavují. Pak už ti nebrání nic k tomu, abys vykročil na cestu.

Můžeš jít lesem pár kroků i několik kilometrů. (Počet kroků zvyšuj postupně. I pro tvé nohy je to opět nový pocit.) Nedělej nic, co je ti nepříjemné. (Časem je vhodné ujít během dne 10 000 kroků ať už s obuví nebo bez ní. :))

Pokud to jde, jdi v úplném tichu. S nikým se nebav a vnímej, jak se tvé nohy dotýkají povrchu Země. Vnímej jak kladeš nohu na Zem, jak se jí dotýkáš chodidly, jako bys ji chtěl ochutnat. Vnímej i teplotu půdy, materiál na který šlapeš, vnímej všechny pocity, které ti vyskakují na mysl - zda jsou příjemné, nepříjemné a chvíli s nimi zůstaň a pak je nech zase odplout jako myšlenky, které budou přicházet i odcházet, jako mořské vlny, které se přibližují a oddalují. Dýchej.

Možná zjistíš, že je **chůze v přírodě skvělou meditací**. Myšlenky časem ustanou a zůstanou jen vjemy a prožitky v těle, které zatoužíš pociťovat každý den. Půjdeš v absolutním tichu a lásce svého srdce.

Na konci chůze se na chvíli zastav a **poděkuj svým nohám**, že tě nesou životem. Poděkuj jim za vše, co pociťáš.

A před tím, než si opět nazuješ boty se ještě s hořkými **chodidly propoj s Matkou Zemí**. Představ si, že z tvých chodidel vyrůstají kořeny. Vnímej, co se děje ve tvém těle, když si ukotvený, zakořeněný, když máš pevnou půdu pod nohama. Dýchej ze svých kořenů.

**Vyživ se silou Matky Země,
propoj se s ní dechem, rytmem, tlukotem srdcí.
A vždy si vzpomeň na ten pocit jednoty,
propojení, lásky.**

Nemusíš chodit jen po vyšlapaných lesních cestách. Procházej se po louce, v trávě, v řece, v rybníku, po šíškách, písku, kamenech i oblázcích.

Dýchej čerstvý vzduch přírody a vyvětrej si hlavu. Detoxikuješ tak svůj vnitřní svět - nejen tělo od toxinů, ale také od nezdravých či škodlivých myšlenek.

Doma nohy **osprchuj nejprve teplou vodou a potom ledovou vodou**. Sprchování prováděj vždy od chodidel směrem nahoru.

Můžeš si doma taky vyrobit šlapací koupele. Nasbíráš si oblázky, dáš si je do dvou nádob s vodou.

V jedné nádobě bude teplá voda.

Ve druhé nádobě studená voda.

Pak budeš pochodovat střídavě v teplé a studené vodě, jako když kráčíš.

Nezapomeň skončit chůzí ve studené vodě.

Neboj, zvykneš si na to a nejen tvé nohy začnou zářit. Bude ti lépe fungovat nejen chodidlo a jeho klenby, ale taky imunita, zlepší se pružení chodidla, které nese váhu celého těla a samozřejmě svalově - cévní systém. Konec křečovým žilám a bolavým nohám. Stačí s nimi vědomě pracovat.

Nohám zdar. :)

Co se děje v těle během šlapacích koupelí a chůze bosky?

- dochází ke střídavé vazodilataci a vazokonstrikci tedy k uvolňování a stažení cév, které se následkem tepla rozšíří a zásobují lépe a více tělo potřebnými živinami a kyslíkem.
- zbavíte se tak otoků, předejdete křečovým žilám, zlepšíte si cirkulaci krve v dolních končetinách i v celém těle,
- budete ve svém životě zvládat lépe stresové situace - prostě už vás tak často něco nerozhodí,
- zbavíte se viróz a nachlazení, protože není běžné být na jaře a na podzim nemocní, zlepší se vaše imunita,
- zvládnete to, co je pro vás nyní nemožné,

- utužíte své zdraví a bude se vám celkově lépe dařit,
- vaše nohy vám poděkují, protože budou pružnější, zdravější, klenby jako z učebnice, noha získá prostor pro pohyb, prsty se na vás budou smát a vy se budete smát na celý svět.
- Vysoký nárt se uvolní a tím se uvolní vaše pánevní dno a změní se postavení krční páteře i svalů v oblasti čelistí apod.
- Propadlé klenby se vytvarují, čímž se pozvedne vaše pánevní dno a napřímí krční páteř.
- Přestanou vás bolet záda, začne vám správně fungovat břicho a vše s ním spojeno - vyprazdňování, imunita, pohyb ve střevech, živost a chuť do života atd.
- Začnete být ve svém životě více ukotveni, a tak přestanete běhat z jedné situace do druhé, z jednoho projektu do druhého. Budete věci dokončovat a lépe se na ně soustředit. (Už žádné otázky typu: „Zamkla jsem? Kde mám klíče? Vypla jsem sporák? Kam jsem dala ty papíry.” Jednoduše budete vědět.)

Zázrak?

Možná.

Zkuste to a uvidíte. :)

Na závěr každého dne si můžete nožky v posteli **potřít nějakým výživným přírodním olejem** - třeba kokosovým - připraveným za studena. Vaše nohy vám poděkují. (Proč není vhodné, mazat si nohy v jiné místnosti nebo na jiném místě? Protože během přemísťování do postele hrozí uklouznutí. Naolejované nohy vás při chůzi příliš nepodrží:)

Dobrou noc.

Prostor pro zaznamenávání vašich pocitů, emocí, fyzických proměn:

1.) Jaké pro mě bylo, když jsem si poprvé sundal/a boty a cítil/a jsem dotek chodidel na Matce Zemi?

2.) Jak se proměnila má chůze, má noha, mé zdraví po měsíci pravidelného praktikování?
Čeho jsem si všimla na vzhledu nohou, postavení těla, dechu, psychice apod.?

3.) Jakou výmluvu jsem si zpočátku našel/la, abych se nemusela zout, jít do přírody a chodit bos/a?

4.) Jak nyní vnímám své nohy?

IV.

Dopřej si krásné ráno

Není jedno, kdy chodíme spát, ani to, kdy vstáváme.

Ideální je sladit se s přírodním rytmem - tedy chodit spát mezi 21.-22.hod. a minimálně 2 hodiny před spaním nesledovat TV, počítač, mobil, tablet apod., abychom se **ráno probudili sami do nového dne -** tedy bez budíku a **cítili se odpočatě.**

Po probuzení je dobré:

- **umýt si zuby i jazyk**, ze kterého seškrábneme škrabkou k tomu určenou toxiny, které se na jazyku přes noc nahromadily,
- **je dobré vypít až 1l vody - s citrónem nebo jablečným octem**, čímž vypláchneme odpady z těla.
(Můžeme například 1 den zvolit - 1/2 citronu a druhý den - 2 lžičky jablečného octa.)

- **jít ven mezi 6-8 hodinou ranní-** třeba jen na procházku, protažení, protože ranní světlo dává tělu impuls pro začáteční takt pro nový den, budete tak mít více síly a navíc vydýcháte toxiny ven z těla.
- **když se nenasnídáme, tělo detoxikuje a zbavuje se odpadních látek.** V dnešní době je však jídlo chudé na živiny, proto je dobré dodat tělu živiny zpět a to například **popíjením zelených šťáv** od Green Ways (chlorela, ječmen), nebo si připravit **zelené smoothie, z kurkumy, zázvoru, klíčků atd.** Nestojí to tolik energie pro trávení a navíc s sebou rostliny přináší **enzymy, živiny, minerály, vitamíny, atd.** Detox těla tak může dál probíhat.

Jak si nyní nastavíš své ranní rituály?

Sepiš si to, vytiskni a dej třeba na lednici...

V.

Vazby a jejich význam pro náš život

Každá vazba, ať je sebevíc láskyplná, nás zatěžuje, protože pokud nejdeme svojí cestou sami za sebe, žijeme pouze polovinu svého potenciálu.

Je tedy třeba, postavit se na své nohy, do své síly, uvědomit si své pevné spojení s kořeny a pak se podívat, zda máme nebo nemáme nějaké vazby s naším okolím. Kam směřuje naše energie?

- k rodičům?
- k partnerovi?
- k dětem?
- ke všem okolo?
- k bývalým partnerům?

Když tříštíme svoji energii ke všem lidem v našem okolí, do různých projektů apod., nemáme dostatek energie pro svůj vlastní život, [pro plnění svého poslání >>](#)

Je tedy třeba, navrátit si zpět svoji vnitřní sílu a začít tvořit sami za sebe a přitom spolu.

I bez vazeb můžeme jít společnou cestou. Již mezi námi není závislost, ale je tam LÁSKA, PODPORA, BEZ-PODMÍNEČNOST.

Každý sám za sebe a přitom spolu.

JAK SE CÍTÍŠ TEĎ?