

A vast field of yellow dandelions stretches towards the horizon under a blue sky with light clouds. The flowers are in various stages of bloom, creating a textured, golden landscape.

Eva Michálková

*Léčba
vďěčností*

Připravila jsem pro tebe jedno krátké cvičení, které ti může pomoci kdykoliv během dne **zlepšit tvůj pohled na svět**, přinese ti **emocionální úlevu** a může pro tebe být **inspirací**. Toto cvičení vypadá jednoduše, ale **je velmi mocné**. Sama s ním mám mnohé zkušenosti a už mnohokrát mi pomohlo. Zadání je jednoduché. **Kdykoliv během dne si opakuj slovo DĚKUJI**. Pracuj s ním jako s **mantrou**. Říkej si ho pořád v duchu dokola. DĚKUJI, DĚKUJI, DĚKUJI. **Nemusíš děkovat za nic konkrétního**, jen prostě děkuj. A uvidíš, co se bude dít.

Proč je toto cvičení tak mocné? Víš něco o japonském vědci Masaru Emoto? Emoto studuje vodu a její fantastické účinky. Během mnoha let svého výzkumu **vyfotografoval tisíce krystalů vody**, ovšem jen několik málo z nich bylo tak krásných a sugestivních jako ty, které byly **vytvořeny pod vlivem slov „lásky a vděčnosti“**. Tyto krystaly byly **krásně strukturované a pravidelné**. Naopak krystaly se slovy nenávisti a ďábel **byly tmavé, ošklivé a nepravidelné**. Emoto díky tomu přišel na to, jak nám může jedinečná role vody v přenášení přirozených vibrací slov **pomoci se změnit a žít pozitivnější a šťastnější život**.



Jak to však souvisí s opakováním slova DĚKUJI? Je to velmi jednoduché. **My lidé jsme tvořeni z 85% z vody.** Je to obrovské číslo. Když teď víš o tom, jak silně vodu ovlivňuje vibrace slova, můžeš také uvidět, jak moc silně ovlivňují slova vás. **Copak se asi stane s vodou ve tobě, když si neustále dokola budeš opakovat slovo DĚKUJI?** Voda v tobě získá tuto vibraci a ty ji začneš pociťovat.

Mám s touto jednoduchou technikou skvělou zkušenost. Vždy, když mi přijde, že je den na nic, jsem nespokojená nebo se mi nedaří, začnu si v duchu říkat toto slovo **pořád dokola. DĚKUJI, DĚKUJI, DĚKUJI, DĚKUJI....**Dělám to tak dlouho, dokud se můj vnitřní pocit **nezačne měnit.** Nevyčleňuji si na to speciální čas, klidně dělám činnosti fungující na autopilota, jako je mytí nádobí nebo úklid.



Za krátkou dobu se začnu uvolňovat. Cítím se příjemněji a radostněji. Nepřesvědčuji se o tom, že všechno je dobré, nesnažím se myslet pozitivně a přesvědčit se o tom, že se mi daří, když to není pravda. Neobelhávám sama sebe. Jen se obklopím vibrací tohoto slova a za chvíli je mi mnohem lépe. Začne padat tmavá páska z mých očí, díky které jsem nebyla schopna vidět a cítit nic, co by stálo za lepší náladu a rozpoložení. A najednou dokážu ve svém životě lépe rozpoznat právě to, co je opravdu skvělé, i když to nemusí být nic velkého, přesto to přináší do mého života dobro a dary.



Léčba vděčnosti

Doporučuji ti také vyzkoušet toto jednoduché cvičení a **využít ho jako zdroj v těžších chvílích** a nebo kdykoliv v průběhu dne. Jsem velmi zvědavá na tvoji zkušenost.

Dej mi o tom vědět. Těším se.
Krásný den!



Eva Michálková

PS: Jestli tě přesto něco trápí a toto cvičení nestačí na pofoukání a uzdravení tvých ran. Jestli hledáš cestu, kudy dál a jak se vymanit z životních nesnází, ráda ti s tím na mých [konzultacích](#) pomohu. Více se dozvíš [ZDE](#). Těším se, že se poznáme.

