

ZMĚNIT svůj život za 30 dní / Abraham-Hicks





*Obsah

*OBSAH	2
*ANEŽKA: ZMĚŇTE SVŮJ ŽIVOT ZA 30 DNÍ	5
*MY (ABRAHAM) SE PŘEDSTAVUJEME JAKO UČITELÉ	5
* MAGICKÝ PROCES SEGMENTOVÉHO ZÁMĚRU	6
*SEGMENTY PODLE ABRAHAMA ANEB SEGMENTOVÉ ZÁMĚRY	8
*ÚVOD 1/6: CÍL „ZMĚŇTE SVŮJ ŽIVOT ZA 30 DNÍ“ /ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	9
*ÚVOD 2/6: ÚVOD K VĚDOMÉMU TVOŘENÍ A VIRTUÁLNÍM REALITÁM/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	11
*ÚVOD 3/6: 3 TVŮRČÍ KROKY/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	14
*ÚVOD 4/6: VĚNUJTE SE DÝCHÁNÍ/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	15
*ÚVOD 5/6: CO DĚLAT KAŽDÝ DEN.../ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	16
*ÚVOD 6/6: NÁVOD K POUŽITÍ :-)/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	17
DEN 1 – ZDRAVÍ/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	19
DEN 2 – BOHATSTVÍ/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	22
DEN 3 – LÁSKA/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	25
DEN 4 – ZDRAVÍ/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	28

DEN 5 – BOHATSTVÍ/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	32
DEN 6 – LÁSKA/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	35
DEN 7 – ZDRAVÍ/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	39
DEN 8 – BOHATSTVÍ/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	42
DEN 9 – LÁSKA/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	45
DEN 10 – ZDRAVÍ/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	48
DEN 11 – BOHATSTVÍ/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	52
DEN 12 – LÁSKA/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	56
DEN 13 – ZDRAVÍ/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	60
DEN 14 – BOHATSTVÍ/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	64
DEN 15 – LÁSKA/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	67
DEN 16 – ZDRAVÍ/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	71
DEN 17 – BOHATSTVÍ/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	74
DEN 18 – LÁSKA/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	78
DEN 19 – ZDRAVÍ/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	81
DEN 20 – BOHATSTVÍ/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	84
DEN 21 – LÁSKA/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	87
DEN 22 – ZDRAVÍ/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	90
DEN 23 – BOHATSTVÍ/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	93
DEN 24 – LÁSKA/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	96
DEN 25 – ZDRAVÍ/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	100

DEN 26 – BOHATSTVÍ/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	104
DEN 27 – LÁSKA/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	108
DEN 28 – ZDRAVÍ/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	111
DEN 29 – BOHATSTVÍ/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	114
DEN 30 – LÁSKA/ZMĚNIT ŽIVOT ZA 30 DNÍ OD ABRAHAM-HICKS	117
PRŮVODCE SMĚREM K EXTÁZI – ZÁVĚR 30 DENNÍ PROCESU OD ABRAHAM-HICKS	122

SLOVO ZÁVĚREM:

ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

Všechny citace jsou chráněné autorským právem Abraham-Hicks Publications.
Navštivte oficiální stránky: www.abraham-hicks.com/
Abraham-Hicks Publications P.O. Box 690070 San Antonio, TX 78269

Překlad: Petra Šarmová

Originálně přeloženo a vydáno na www.Rozkvest.cz. Šíření článku je možné pouze v nezkrácené a neupravené podobě včetně této poznámky a se všemi aktivními odkazy. Díky 😊

*Anežka: Změňte svůj život za 30 dní

Změnit svůj život za 30 dní je velmi inspirativně zpracovaný, vytvořený „kými“ z úryvků textů a videí od Abraham-Hicks a určitými procesy, které připravil ten, kdo tento „kurz“ vytvořil. Celý jsem se rozhodla přeložit a zpřístupnit ho na Rozkvést.cz

Přeji vám, aby vás kurz Změnit svůj život za 30 dní inspiroval k tomu, k čemu inspiroval mě – žít v souladu se svými touhami 😊

*My (Abraham) se představujeme jako učitelé

Abraham: Dobrý den! Těší nás, že máme příležitost vás navštívit. Jsme vděční Esther, že tuto komunikaci umožnila, a tobě za nabídku rozhovoru. Vzájemná komunikace je cenná, protože nám umožní představit, čím jsme pro fyzické přátele. Ale kromě uvedení Abrahama do fyzického světa poskytne tato kniha vysvětlení úlohy nehmotného světa ve světě fyzickém, protože tyto světy jsou, jak víte, nerozlučitelně propojeny. Jeden od druhého nelze oddělit.

Psaním této knihy všichni plníme dohodu, kterou jsme uzavřeli dávno předtím, než jste získali svá fyzická těla. My, Abraham, jsme souhlasili s tím, že zůstaneme tady, soustředění na širší, čistší, a tím silnější nehmotnou oblast, zatímco vy, Jerry a Esther, jste souhlasili s tím, že se vtělíte do fyzických těl a na přední místa myšlení a tvoření. Jestliže ve vás životní zkušenosti vyvolaly silnou a čistou touhu, pak za tím byla naše dohoda o setkání za účelem užitečné spolupráce.

Jerry, rádi ti zodpovíme dlouhý seznam otázek (cíleně připravených a vybroušených životními prožitky), protože je mnoho věcí, které chceme fyzickým přátelům sdělit. Chceme, abyste pochopili velkolepost vaší existence, chceme, abyste pochopili, kdo skutečně jste a proč jste se vrátili do fyzické dimenze.

Je vždy zajímavá zkušenost vysvětlovat fyzickým přátelům záležitosti nehmotné povahy, protože všechno, co vám nabízíme, musí být předloženo optikou fyzického světa. Esther přijme naše myšlenky, podobně jako radiový signál, na nevědomé úrovni své existence a pak je transformuje do slov a fyzického pojetí. Dochází tak k dokonalému promíchání fyzického a nehmotného.

Můžeme vám pomoci pochopit existenci nehmotné sféry, ze které hovoříme, a tím přispějeme k vašemu porozumění toho, kdo skutečně jste. Protože ve skutečnosti jste pokračováním bytostí, jako jsme my. Je nás tady hodně a jsme sloučení dohromady podle našich současných shodných cílů a tužeb. Ve fyzickém prostředí se jmenujeme *Abraham* a jsme známi jako *učitelé*, ve smyslu těch, kteří mají v současné době širší znalosti a mohou ostatní vést k dalšímu porozumění.

Víme, že slova neučí, učí vás pouze životní zkušenost, ale kombinace životní zkušenosti ve spojení se slovy, která vysvětlují a definují, může proces učení povýšit – a za tím účelem slova nabízíme.

Existují *vesmírné zákony*, které ovlivňují všechno ve vesmíru – všechno, co je nehmotné, a všechno, co je hmotné. Tyto *zákony* jsou neomezené, jsou věčné a jsou všudypřítomné. Pokud si je uvědomujete a snažíte se je pochopit, váš život se významně povznese. Pouze pokud vědomě získáváte znalosti o těchto *zákonech*, jste schopni stát se vědomým tvůrcem svého života.

Vnitřní bytost

Samozřejmě jste fyzickými bytostmi ve svém fyzickém prostředí, ale jste ještě mnohem víc, než můžete vidět fyzickým zrakem. Ve skutečnosti jste pokračováním nehmotného *zdroje energie*.

Vaše širší, starší a moudřejší já je nyní soustředěno do fyzické bytosti, kterou znáte jako svou osobu. Vaši nehmotnou část nazýváme *vnitřní bytostí*.

Fyzické bytosti se často považují buď za mrtvé, nebo živé a někdy uznávají, že než přišly do fyzického těla, existovaly v nehmotné oblasti, a že po fyzické smrti se do nehmotné oblasti vrátí. Ale jen několik lidí skutečně chápe, že jejich nehmotná část zůstává převážně soustředěná na nehmotnou sféru a část této perspektivy proudí do fyzické perspektivy a jejich současného fyzického těla.

Pochopení obou sfér a vztahu mezi nimi je podstatné pro pochopení toho, kým jste a co jste měli v úmyslu, když jste přišli do fyzického těla. Nehmotnou část někteří nazývají „vyšším já“ nebo „duší“. Nezáleží na názvu, ale je pro vás důležité pochopit, že vaše *vnitřní bytost* existuje, protože jenom když přijmete a pochopíte vztah mezi vámi *avnitřní bytostí*, poznáte pravdu.

Nechceme měnit vaše přesvědčení

Nepřišli jsme, abychom měnili vaše přesvědčení, ale abychom vás znovu seznámili s *věčnými zákony vesmíru*, a tím umožnili *cíleně* vytvářet to, kvůli čemu jste přišli, protože není nikdo jiný, kdo může zasáhnout do vašeho života jako vy – všechno ovlivňujete vy.

Nesnažíme se vás přesvědčit, abyste něčemu věřili. Když pozorujeme úžasnou fyzickou sféru Země, vidíme velkou rozmanitost v tom, čemu věříte – a ta rozmanitost je v dokonalé rovnováze.

Vesmírné zákony vám budeme předkládat v jednoduché formě. A také vám nabídneme návody na praktické postupy, s jejichž pomocí můžete vědomě využít *zákonů* k dosažení všeho, co je pro vás důležité. Přestože víme, že si budete cenit tvůrčí moci, kterou objevíte, uvědomujeme si, že největší hodnotu představuje svoboda, kterou naleznete, když se naučíte používat *umění umožnit*.

Na naši práci pohlížíme jako na připomínku toho, co už na určité úrovni znáte. Pokud je to i vaše přání, pak při čtení knihy budete krok za krokem vedeni k uvědomění – ke znovupoznání vašeho *úplného já*.

Jste cenní pro *jsoucno*

Je naším přáním, abyste si znovu uvědomili nezměrnou hodnotu, kterou máte pro *jsoucno*, protože jste skutečně v čele myšlenkových proudů, přispíváte k dění ve vesmíru každou svou myšlenkou, slovem a skutkem. Nejste odřízené bytosti, které se snaží dostat na vyšší úroveň, ale naopak vedoucí tvůrci se všemi zdroji vesmíru k dispozici.

Chceme, abyste poznali svou hodnotu, protože bez toho nezískáte odkaz, který vám opravdu patří. Při nedostatečném sebehodnocení si odpíráte přirozený nárok na permanentní radost. A protože vesmír stále těží ze všeho, co prožíváte a poznáváte, chceme, abyste také začali sklízet ovoce své práce tady na Zemi.

Jsme si jisti, že najdete cestu životem, kterou jste si přáli, než jste se vtělili do fyzického těla. Pomůžeme vám ve splnění životního cíle, víme, že je to pro vás důležité, protože vás slyšíme se ptát:

Proč jsem zde? Co mohu udělat, aby můj život byl lepší? Jak mám vědět, co je správné?

Jsme zde, abychom vám podrobně odpověděli. Jsme připraveni na vaše otázky.

Zdroj: Esther a Jerry Hicks, Zákon přitažlivosti

*** Magický proces segmentového záměru**

Jerry: Abrahame, mám pocit, že kombinace *zákona přitažlivosti, vědy záměrného tvoření a umění umožnit*...společně s *procesem segmentového záměru* tvoří ucelený a obecný návod jak přimět věci, aby se staly. Můžete nám vysvětlit *proces segmentového záměru*?

Abraham: Jakmile pochopíte, že jste tvůrcem vlastního života, budete chtít jasně určit svá přání, abyste jim umožnili vstoupit do vašeho života. Dokud se nezastavíte, abyste určili to, co si skutečně přejete, není *záměrné tvoření* možné.

V každém okamžiku života nemáte stejná přání. Naopak, každý den se skládá z různých prvků, které přinášejí různé cíle. Smyslem tohoto povídání o *segmentových záměrech* je pomoci vám pochopit hodnotu času, věnovaného několikrát denně k určení toho, co si přejete nejvíc, abyste na to dali důraz, a tím pádem sílu.

Jen velmi málo z toho, co prožíváte v jenom konkrétním dni, je výsledkem pouze myšlenek z toho dne. Ale kdykoli se zastavíte a určíte, co si v tomto okamžiku přejete, ovlivňujete myšlenkou svůj budoucí život v situacích a okamžicích, které jsou podobné.

Řekněme, že jedete autem a jste sami, a záměr s někým mluvit nebo někomu naslouchat není příliš důležitý. V okamžiku vašeho přesunu je rozhodně důležitější přání bezpečné jízdy, plynulého provozu a včasného příjezdu do cíle. Určení vašeho *záměru* v okamžiku řízení vozidla neovlivňuje pouze *tento* okamžik, ale také vaši budoucnost, takže když nasednete do auta, budete mít připravené nebo vytvořené okolnosti a události, které vám budou vyhovovat.

Je možné, že ze začátku, přestože budete okamžik po okamžiku určovat to, co si přejete, se ještě bude projevovat vliv myšlenek z minulosti. Ale po čase si připravíte cestu podle svých přání. Pak nebudete muset vyvíjet tolik aktivity, aby věci probíhaly podle vašeho přání.

Svůj úspěch mohu zamýšlet po částech

Technicky je všechna vaše tvůrčí síla soustředěna v tomto momentu. Ale vy ji nepromítáte jenom do tohoto okamžiku, ale také do budoucnosti.

Čím častěji jste ochotni se zastavit a určit, co si v *tomto* úseku přejete, tím jasnější, velkolepější a úžasnější bude vaše budoucnost. Také každý z okamžiků bude stále lepší. Účel tohoto pojednání je nabídnout těm, kteří o to stojí, praktický postup, s pomocí kterého vstoupíte do okamžitého užívání základních *zákonů vesmíru*, abyste získali naprostou a vědomou moc nad svým životem. Někomu to může znít nadneseně, protože většina lidí je přesvědčena, že svůj život řídit nemůže. My chceme, abyste věděli, že rozhodně takovou moc máte.

Přišli jsme, abychom vám pomohli pochopit, jak všechno přitahujete – a přivést vás k pochopení, že k vám nic nepřichází bez vašeho pozvání myšlenkami. Jakmile začnete svůj život pozorovat a zaznamenáte vztah mezi tím, o čem mluvíte, na co myslíte, a tím, co dostáváte, pochopíte, že jste tím, kdo zve, přitahuje a tvoří vlastní život.

Tato doba je nejlepší doba

Žijete v nádherné době, ve vysoce technicky rozvinuté společnosti, a máte přístup k podnětům z celého světa. Přístup k informacím je velmi užitečný, protože vám poskytuje příležitost k vývoji, ale na druhou stranu může být zdrojem chaosu a nedorozumění.

Schopnost soustředit se na jeden předmět přináší jasnost a srozumitelnost, zatímco schopnost soustředit se na hodně věcí najednou často vede k nedorozumění a zmatku. Jste vnímaví; vaše myšlenkové procesy jsou rychlé, a pokud se zabýváte jedním předmětem, máte možnost díky *zákonu přitažlivosti* dosáhnout ještě větší srozumitelnosti a zřetelnosti předmětu, která napomáhá rychlému uskutečnění. Ale ve vaší společnosti se kvůli široké dostupnosti velkého množství podnětů jen velmi málo lidí soustředí na jeden předmět dostatečně dlouho, aby se v něm dostali dost daleko.

Mnozí z vás jsou rozptylováni, takže nemáte příležitost myšlenku posunout na vyšší úroveň.

Důvod a hodnota segmentového záměru

Segmentový záměr je proces vědomého určení toho, co si přejete v daném okamžiku. Je prováděn s cílem vyzvednout z chaosu vašeho života to, co si v konkrétním momentě přejete nejvíc. Když věnujete čas k určení záměru, soustředíte sílu z vesmíru do okamžiku, ve kterém se právě nacházíte.

Představujte si, že vaše myšlenky mají magnetické schopnosti. (Ve skutečnosti je všechno ve vesmíru magnetické, přitahované k podobnému.) Kdykoli se zamyslíte nebo zaměříte na třeba slabou negativní myšlenku, silou *zákona přitažlivosti* zesílí. Pokud jste velmi zklamaní nebo smutní, zjistíte, že přitahujete ostatní s podobnými pocity, protože vaše pocity určují váš *úhel přitažlivosti*.

Když jste nešťastní, přitahujete ty, kteří vás opět zklamou. Zatímco když jste šťastní, budete přitahovat další věci, které vám budou dělat radost.

Sami si do života přitahujete nebo zvete další lidi, se kterými přicházíte do styku; lidi, které potkááte při dopravě, při nakupování nebo na procházce, předměty, o kterých se s vámi lidé baví, způsob, jakým s vámi jedná číšník v restauraci, peníze, které získáváte, fyzický vzhled a stav vašeho těla, přátele a přítelkyně (seznam pokračuje vším, co váš život obsahuje) – proto je cenné pochopit sílu *současného* okamžiku. Význam *procesu segmentového záměru* spočívá v jasném nasměrování myšlenek k věcem, které si přejete zažít, pomocí určení okamžiků života, které jsou pro vás v určitém životním úseku důležité.

Když říkáme, že *jste tvůrci svého života a ve vašem životě není nic, co byste si nepřivolali*, někdy se setkáváme s odporem. Ten vyplývá z toho, že mnozí z vás se v životě setkávají s věcmi, které si nepřejí.

Proto říkáte: „Abrahame, nevytvořil bych věci, které si nepřejí.“ Souhlasíme s tím, že byste je nevytvořili vědomě, ale nesouhlasíme s tím, že jste je nevytvořili. Protože věci k vám přicházejí jen a pouze na základě vašich myšlenek. Ale dokud nepřijmete skutečnost, že sami tvoříte svůj život, pak vám nemůžeme nabídnout nic, co by pro vás mělo cenu.

Zákon přitažlivosti vás ovlivňuje bez ohledu na to, jestli si to uvědomujete, a segmentové záměry vám pomáhají lépe si uvědomit sílu myšlenek, protože čím uvědoměleji ho používáte, tím podrobněji se váš vědomý záměr projeví ve vašem životě.

Zdroj: Esther a Jerry Hicks, Zákon přitažlivosti

Zpracovala: Petra Šarmová

***Segmenty podle Abrahama aneb segmentové záměry**

Po domluvě přesunutě z komentářů pod článkem [Magický proces segmentového záměru](#). Při vkládání tak dlouhých ukázek je třeba vždy řádně označit autora (je-li znám) a celý název knihy.

Rozdělení dnů na segmenty

Bod, ve kterém se teď nacházíte, bod, který si teď uvědomujete, je segment. Den můžete rozdělit na mnoho segmentů a nenajdete dva lidi, kteří by měli stejné segmenty. Každý den můžete mít jiné segmenty a je to v pořádku. Není nutné mít pevný rozpis segmentů. Je důležité stanovit, kdy přecházíte z jednoho segmentu – a zároveň z jednoho souboru záměrů – do druhého.

Když se například ráno probudíte – vstupujete do nového segmentu. Doba, kdy už jste vzhůru, ale ještě ležíte v posteli, to je segment... doba, kdy se připravujete na následující aktivitu, je segment... když nastupujete do auta – to je další segment a tak dále. Kdykoli si uvědomíte, že vstupujete do dalšího segmentu svého života, zastavte se a řekněte si nahlas nebo v duchu, co si právě nejvíc přejete. Tím začnete díky mocnému zákonu přitažlivosti přivolávat myšlenky, okolnosti, události a dokonce rozhovory nebo činnosti druhých, které jsou v souladu s vaším záměrem. Když věnujete čas odlišení různých segmentů a určení hlavních záměrů v rámci jednotlivých segmentů, vyhnete se chaotickému vlivu ostatních i chaosu způsobenému vlastními neusměrněnými myšlenkami

Co si přeji právě teď?

Segmentové záměry jsou tak efektivní proto, že je mnoho předmětů, které si zaslouží vaši pozornost, ale když se snažíte všechny je postihnout zároveň, jste zmatení a ochromení. Hodnota stanovení záměrů, segment po segmentu, spočívá v tom, že se v daném okamžiku můžete přesně soustředit na méně detailů a umožníte zákonu přitažlivosti silnější reakci. Navíc je méně pravděpodobné, že budete působit protikladnými pochybnostmi, obavami nebo starostmi z nedostatku.

Když například zazvoní telefon, zvednete sluchátko a řeknete: „Dobrý den.“ Po ohlášení volajícího pokračujete: „Počkejte prosím minutku,“ a pro sebe si řeknete: Co si nejvíc přeji získat v tomto rozhovoru? Přeji si pomoci volajícímu se povznést. Přeji si, aby mně porozuměl. Přeji si, aby mě pochopil, a přeji si ho pozitivně ovlivnit směrem k mému přání. Chci ho svými slovy povzbudit a vrajmotout. Přeji si, aby tento rozhovor byl úspěšný. Když se vrátíte k hovoru, už ho máte předurčený. Volající bude odpovídat v souladu s vaším přáním mnohem lépe, než by tomu bylo bez času věnovaného přípravě. Když vám někdo volá, ví, co si přeje. Vy však potřebujete čas k určení záměru. Jinak by silou svého vlivu dosáhl záměru volající, ale vy ne.

Pokud chcete hodně věcí najednou, vyvoláte chaos. Ale když se soustředíte na nej důležitější přání v daném okamžiku, dosáhnete srozumitelnosti, síly a rychlosti. V tom spočívá význam procesu

segmentového záměru: zastavit se při vstupu do nového segmentu a určit prioritu, které chcete věnovat pozornost. Někteří z vás jsou soustředěni v určitém úseku dne, ale je jen málo lidí, kteří jsou soustředěni celý den. Většinu z vás stanovení segmentů a určení nejdůležitějších přání v rámci jednotlivých

segmentů posune do pozice vědomého magnetického přitahování a tvorby v každém segmentu dne. Zjistíte, že jste nejenom produktivnější, ale také spokojenější. Protože při vědomém stanovení záměru, umožnění a získávání najdete velké uspokojení. Jste bytosti hledající růst a při posunu vpřed jste nejšťastnější, zatímco při pocitu stagnace pocit uspokojení necítíte.

Příklad dne se segmentovými záměry:

Zde uvádíme příklad dne rozděleného na segmenty, kterými procházíte a pro každý segment stanovujete svůj záměr. Řekněme, že proces začínáte na konci dne před spaním. Uvědomíte si, že usínání je nový segment. Proto si v posteli, s hlavou na polštáři a připraveni ke spánku, ujasníte cíl pro tento okamžik: Je mým záměrem úplně uvolnit tělo. Je mým záměrem probudit se odpočínutý, osvěžený a s chutí do nového dne. Když ráno otevřete oči, uvědomíte si posun do dalšího segmentu, ve kterém po probuzení ležíte v posteli. Ujasníte si cíl pro tento okamžik: Zatímco ležím v posteli, je mým záměrem udělat si jasný obrázek celého dne. Mým záměrem je být z dnešního dne nadšený a mít z něj radost. Pocítíte, že se vás zmocňuje dobrá nálada a radost z nového dne.

Když vstanete, posunete se do dalšího segmentu. Může to být segment, ve kterém se připravujete na další průběh dne. Před vyčištěním zubů a koupelí máte další cíl: Je mým záměrem projevit vděčnost vlastnímu tělu a tomu, jak dokonale funguje. Je mým záměrem být úspěšný v péči o vzhled a vypadat co nejlépe. Při přípravě snídani si stanovte cíl pro tento segment: Vyberu a připravím výbornou a výživnou snídani. Budu jíst s chutí a umožním tělu, aby ji dokonale strávilo. Vyberu jídlo, které je pro mé fyzické tělo v současné době nejlepší. Budu sytý a občerstvený. Když si stanovíte tento cíl, uvidíte, že se po jídle budete cítit zasycený a osvěžený. Na snídani si pochutnáte víc, než kdybyste snídali bez stanoveného cíle. Když nastupujete do auta a jedete do místa určení, stanovte si za cíl v tomto segmentu dojet svěží a spokojení a uvědomovat si, co zamýšlejí nebo nezamýšlejí ostatní řidiči, abyste se v provozu pohybovali plynule a bezpečně. Když vystoupíte z auta, začínáte další segment. Na okamžik se proto zastavte a představte si, jak kráčíte do cíle. Představujte si sebe s dobrou náladou a se záměrem přemístit se z místa na místo rychle a bezpečně. Sledujte cíl zhluboka dýchat a cítit tělesnou svěžest a jasnou mysl... Stanovte si další cíl pro následující segment, do kterého vstupujete. Představte si pozdrav personálu nebo zaměstnavatele... Představujte si sebe, jak s úsměvem povzbuzujete ostatní. Všimněte si, že ne každý, koho potkáte, vytváří vědomé záměry, ale díky vlastním vědomým záměrům ovládáte svůj život a nenecháte se zvíkat jejich chaosem, záměrem a vlivem.

Při procházení SEGMENTOVÝMI ZÁMĚRY dne pocítíte sílu a pohyb svých záměrů a budete si připadat nepřemožitelní. Až uvidíte, jak tvůrčí silou řídíte vlastní život, získáte jistotu, že není nic, co byste nemohli mít, dělat nebo čím byste nemohli být.

Zdroj: Esther a Jerry Hicks, Zákon přitažlivosti

Zpracovala: Ludmila

***Úvod 1/6: Cíl „Změňte svůj život za 30 dní“/Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks**

Chceme, abyste se cítili uvolněně tady a teď.

Chceme, abyste se cítili neomezeně tady a teď.

Chceme, abyste věděli, že vše, co si přejete, může být vaše.

Chceme, abyste sami sobě věřili, milovali sami sebe a poznali svou hodnotu – abyste pochopili, co všechno dokážete.

Chceme, abyste setrvali tady a teď a umožnily zdroji, kterým sami jste, aby skrz vás proudil.

Chceme, abyste sami sebe definovali jako někoho, kdo je horlivý a plný života, svobodný, zábavný a v pohodě.

Chceme, abyste měli krásný život.

Chceme, abyste žili svůj život podle vlastních představ.

A kdyby nebylo toho mraku přesvědčení, který vše tlumí a brzdí, už byste tam právě teď byli. A to je něco, co virtuální realita udělá za vás. Pomůže vám rozhodnout se, jaká vibrace ve vás je dominantní a pomůže vám rozhodnout i o všem ostatním.

Takže, když se Vás pak nějaký moudrý chlapík jako Abraham později zeptá, " Tak, jaká je dominantní vibrace Vašeho těla? " Řeknete: " Cítím se dobře. Stojím nohama pevně na zemi . Moje mysl je jasná. Jsem nadšený/á . Cítím dobrodružství. Miluji své tělo. Slouží mi tak dobře. Jsem vyrovnaný/á, sebevědomý/á, krásný/á, odvážný/á a horlivý/á. Cítím se být připraven/a. "

„No a jak se cítíte ohledně peněz?“

„Cítím se fantasticky. Jsem si jistý/á . Cítím se naplněný/á . Cítím se neomezen.

A my se zeptáme: **„A jaký je Váš život?“**

A vy řeknete: **„Můj život je skvělý, nikdy nekončí, neustále se vyvíjí.“**

A zeptáme se: **„No a jací jsou lidé ve Vašem okolí? „**

„Jsou milí. Jsou tak rozmanití a přinášejí mi tolik radosti, vybírám si z nich aspekty, které mi poslouží při vytváření mého statusu tady a teď.“

„A jaký je teď Váš rodinný život?“

„Ach, je skvělý! Mám rodinu po celém světě. Moje rodina pochází ze všech ras a zahrnuje všechny lidské povahy. Moje rodina přichází podle zákona přitažlivosti.“

„A jak vypadá Váš okruh přátel?“

„Jsou stejně neomezení jako já. Jsou horliví a naplnění. “

„No a co život na planetě Zemi?“

„Je to fantastické. Nikdy to nebylo lepší.“

„A jak jste na tom s penězi?“

„Je to skvělé a vše, co chci, mám kdykoliv na dosah ruky.“

„Jak pracuje Vaše mysl? „

„No je to úžasné! Pokud chci něco vědět, stačí se jen soustředit a informace přijde.“

„Jak se cítíte?“

„Jsem intuitivní a horlivý/á . Jsem svobodný/á ... “

„A co Vaše osobnost?“

„Jsem vtipný a zábavný člověk. Život vnímám jako plný zábavy a fantazie.“

„A jak funguje Vaše představivost?“

„Je nekonečná. Když setrvávám v mém *tady a teď*, mohu se donekonečna bavit nápady a věcmi, o kterých přemýšlím.“

„Co pro Vás znamená televize?“

„Co?“

„Víte, televize, ta věc, kterou lidé sledují.“

„Nepotřebuji stimulaci zvenčí. Moje vlastní životní zkušenost mi přináší vše, co potřebuji. A jsem v tak dokonalém vibračním spojení, že tu a tam dostanu impuls pro zapnutí televizoru a to, co tam vidím,

jen posiluje myšlenku, kterou jsem se právě zabýval/a . Ale nesedím před televizí nekonečné hodiny doufajíc, že tam půjde něco hodnotného, co bude stát za to. Pokud jsem inspirován/á k zapnutí televize, tak to udělám a vybírám si z ní jen prospěšné věci, stejně jako to dělám v každodenním životě.“

Ach. Nacházíte se v nejúžasnějším postavení tvůrce, jaké jen známe – v prostoru velkého kontrastu s obrovským potenciálem pro příjemný zážitek. Je to přesně takové, jak jste si mysleli. A tak jste tady a děláte uvážené rozhodnutí nabídnout svou vibraci cílevědomě. A my vám slibujeme, že pak budete žít nekonečně šťastně.

Abe – Portland , OR 7-13-02

[Útržky z “ Abraham ,s 5/11/02 Silver Spring “ , MD :]

„Praktikujte scénář, ze kterého máte dobrý pocit ... scénář, ze kterého máte dobrý pocit ... scénář, ze kterého máte dobrý pocit . A nevímejte si realitu, realita je jen krátký okamžik v čase, který se neustále opakuje.“

~~~~~

„Nikdy nepřestaneme být a nikdy se nepřestaneme rozvíjet, o tom není pochyb, jediná věc, která je sporná je , zda v TOMTO okamžiku rozvoje a v TOMTO vědomí prožijeme radostný okamžik nebo ne. Jelikož MÁTE rozvojový okamžik, který se nikdy nezastaví, otázkou je, zda prožíváte i okamžik radostný. A to je cíl ... jinými slovy, přesně o tom to celé je.“

~~~~~

„Vše o existujícím životě je hlavně o ostraze detailů pro radostné okamžiky. Jinými slovy, celá existence je přesně o tom. Dokonce i buňky ve vašem těle si dokáží vybírat ... Vše existuje za účelem hledání volby.“

~~~~~

## **\*Úvod 2/6: Úvod k vědomému tvoření a virtuálním realitám/Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks**

Dobré ráno. Jsme velmi rádi, že jste tady. Je dobré spojit se za účelem spoluvytváření, souhlasíte? Víte, co chcete? Mění se to ... neustále vyvíjí. Máte radost z rozvíjení vaší touhy? Líbí se vám ten pocit nového svěžího vědomí, nová touha vstupující do vašeho vědomí? Ten pocit dobrodružství a údivu, radosti z nového nápadu? Ano? Ne až tak moc?

Pokud do vás nový nápad nebo touha vdechnou život, domníváme se, že jste se znovu spojili s vaším vnitřním vedením. Ale pokud vám nová touha způsobuje muka, znepřátelí si vás, zda máte touhu, která není naplněna, a budete se cítit nepříjemně v jí ještě nenaplněném projevu, pak jste si stále nepamatovali, že jste sami tvůrci a že se to nikdy neskončí, protože tam bude vždy existovat další nová touha. Když si uvědomíte, že jste sami tvůrci a že nová touha, která se zrodila ve vás je doslova vytvořena životem, pak už nebudete cítit frustraci z toho, co se dosud neprojevovalo. Místo toho budete cítit vděčnost za život dávající touhu, která se prostřednictvím vás projevuje.

Chápeme, jak mohou nově vzniklé touhy někdy působit špatně, pokud jste se vědomě nezabývali předmětem vzdoru ve své vlastní vibraci. Protože když něco opravdu chcete a nemůžete ani za svět zjistit, jak toho dosáhnout, pokud je tu něco, co vás trápí, něco, čeho byste se velmi rádi zbavili a jednoduše to nedokážete, víme pochopit, do jaké nerovnováhy vás jen myšlenka na tuto touhu dostává, až natolik, že byste se ji dokonce začali snažit zavrhnout jako nevhodnou – což je zvláštní, protože celý vesmír funguje na takovém efektu přitažlivosti, kde zrozená touha má přitažlivou schopnost, takže doslova svolává životní sílu a posouvá ji vpřed, což nás všech udržuje v pohybu. Vše je mnohem pohodlnější, když jste v synchronizaci se zákony vesmíru. Naopak, nebude to fungovat, když se rozhodnete skákat z útesu odhodláni vzdorovat gravitaci, stejně jako nefunguje to, že jdete proti proudu nebo toku Zdroje.

To je to, co nazýváme vzdor. **Vzdor neběží s proudem vašeho vlastního blaha.** To je nejjasnější prohlášení, jaké jsme kdy udělali. Vzdor neběží s proudem vaší vlastní přirozené blaženosti. Blaženost

plyne, a když se k ní přidáte, budete se cítit skvěle. A když se k ní nepřidáte, budete se cítit hůře. Takže když cítíte hněv, neběží s proudem blaženosti. Pokud jste frustrovaní, neběží s proudem blaženosti. Pokud máte strach, neběží s proudem blaženosti.

Takže si řeknete: „Jak mohu setrvat v tomto stavu, vědouce, co vím a pozorující to, co pozoruji a přitom necítit tyto negativní emoce? „A naše odpověď je, že musíte praktikovat. **Musíte se rozhodnout, že \* vy sami \* rozhodujete o tom, jakou máte vibraci a \* vy \* rozhodujete o tom, jak se cítíte.** Nebudete se zmítat jako korková zátka na rozbouřeném moři. Místo toho budete praktikovat svou vibraci, takže \* vy \* sami můžete určit, jakým způsobem vibruje, jako proud, co budete přitahovat.

Během období, kdy jste byli v interakci s ostatními, když jste reagovali na okolnosti, které vás obklopovaly, vyvinuli jste si některé vibrační modely. A mnohé z nich vám dobře slouží. Mnohé z vašich vibračních modelů jsou vibrační modely pozitivního očekávání. Pozorujeme ty z vás, kteří se nacházejí v tomto prostředí, a evidujeme, jak úžasně dokážete očekávat.

Vaše životní úroveň je vynikající. Očekáváte, že váš život bude do jisté míry dobrý. A to, v čem vám můžeme pomoci, je naučit se očekávat, že váš život bude dobrý ve všech ohledech. Chceme, abyste se stali skutečně dobrými v uváženém myšlení, nastavili si vlastní tón, kde \* vy \* rozhodujete o tom, jaká je vaše dominantní vibrace o subjektech, které jsou pro vás důležité. Takže tón udáváte vy a nenecháte se ovlivňovat kolektivním vědomím. Chceme, abyste si skutečně dobře vybrali vaši dominantní vibraci, kterou za každých okolností poskytnete.

Klíčové slovo, které vám zde nabízíme je – **dominantní vibrace** – protože vy všichni máte dominantní vibrace ve vztahu k významným subjektům z vašich zkušeností, přičemž některé z vašich dominantních vibrací vám skvěle slouží a jiné zase ne.

Například pokud přemýšlíte o penězích nebo finanční hojnosti, cítíte se dobrodružně, vzrušeně a neomezeně, nebo spíše máte pocit strachu, nejistoty a omezení? Víte to! Někdo z vás si možná řekne „cítím se i tak i tak“ a my říkáme, ano, ano, ale i tak přesně víte, které emoce jsou v tomto případě dominantní. Můžete přesně říct, k jakým pocitem se spíše přikláníte. Vždyť víte.

Když přemýšlíte o vašem vztahu, nejvýznamnějším vztahu, o vztahu, o kterém přemýšlíte nejčastěji nebo o takovém, jehož prostřednictvím nejvíce komunikujete, máte při tom pocit zábavy a životní síly nebo je to o pocitu boje a tvrdé práce. Vždyť víte.

Když přemýšlíte o svém fyzickém těle, máte pocit flexibility, síly a pevného postoje nebo se cítíte váhavě a nejistě. Vždyť víte.

Vzhledem ke každému předmětu, o kterém přemýšlíte, a speciální ve vztahu k těm velkým a důležitým předmětům, jste si kousek po kousku, kousek po kousku, kousek po kousku rozvinuli vibrační modely – můžete je nazývat také „přesvědčení“ – nechceme jim přikládat příliš velký význam – myšlenkové návyky, které používáte při přemýšlení. A důvod, proč je při myšlení používáte je ten, že jste se nerozhodli dělat to jinak, a tak myšlenka, že si myslíte, dává vznik přitažlivosti, takže myslíte dále, čímž vzniká další přitažlivost, takže myslíte dále, čímž vzniká další přitažlivost, takže myslíte dál.

Jinými slovy, když máte nějaké očekávání, máte i dominantní myšlenku, která pokračuje a zákon přitažlivosti ji k vám posílá znovu a znovu a znovu.

A vy řeknete „Důvod, proč tomu věřím je ten, že je to pravda!“

A my říkáme, že důvod, proč tomu věříte je ten, že jste praktikovali myšlenku, protože celá víra je o tom, že praktikujete nějakou myšlenku.

A vy říkáte „Ale důvod, proč tomu věřím je ten, že je to pravda!“

A my říkáme „A proč je to pravda?“ Je to proto, že si to myslíte. Je to proto, že někde máte myšlenku, držíte se té myšlenky, necháte ji, aby se stala dominantou ve vaší vibraci, zákon přitažlivosti odpoví na tuto vibraci a učiní ji ve vaší zkušenosti evidentní.

A tak řeknete „To je pravda!“

A my chceme, abyste si uvědomili, že se „skutečně“ můžete cítit blaženě.

Nebo se můžete cítit opačně, je to na vás. Rakovina je „skutečná „. Jen obvykle bývá nezamýšlená. Násilí je „skutečné „, jen obvykle bývá nechtěné.

Chceme, abyste si začali uvědomovat, že „postavením se tváří v tvář faktům“, protože jsou „skutečné“, pouze zachraňujete „pravdu“, kterou byste si pro sebe raději nevybrali.

Takže když začnete přemýšlet o svých dominantních myšlenkách, a co je důležitější, začnete přemýšlet o \* výběru \* myšlenek, které chcete, aby se staly dominantní, máme pro vás postup, který bude fungovat, pokud na něm budete pracovat. Nazýváme ho „**proces virtuální reality**„. Už jste tuto hru hráli pod jinými názvy. Nazvali jsme ji „kreativní vizualizace“. Říkáme tomu i „používání své představivosti „.

Virtuální realita je hra, kde podobně jako režisér filmu nastavíte scénu – víte, co chcete, aby vaše publikum cítilo, a tak jej na to připravíte.

Odehrává se to v zimě nebo v létě. Zasadíte scénu do hor nebo na oceán, či na pláž. Odehrává se to venku nebo scénu umístíte do interiéru. Můžete to dělat přes den. Nebo v noci. Jinými slovy, nastavíte scénu. **Má to jen jediný smysl, a tím je vaše praktikování vibrace s účelem její přeměny na dominantní vibraci.**

Někdy lidé používají vizualizaci při pokusu opravit něco, co je poškozené.

A my od vás chceme, abyste využili virtuální realitu z jediného důvodu – vytvořit vibraci, kterou jste si \* vy \* vybrali jako dominantní. Řekněme, že váš národ má z něčeho opravdu strach, a je pro vás těžké nemyslet na to, protože když zapnete televizi, je to tam, slyšíte ostatní o tom vyprávět, učitelé o tom mluví ve třídách vašich dětí, lidé všude kolem vás o tom vedou diskuse. Ale když se nad tím zamyslíte, víte, že toto není myšlenka, kterou byste chtěli označit jako vaši dominantní, protože máte strach, když se objeví ve vaší mysli, nebo cítíte hněv nebo frustraci nebo obavy. Takže si řeknete “ OK. Vyberu si jinou myšlenku za dominantní.“ Cítíte, že musíte zneškodnit myšlenku, která již \* je \* dominantní.

Ale problém nastane, když se rozhodnete, že jdete zneškodňovat myšlenku, ale neodstraňovat ji naopak aktivujete ji. Když řeknete „Nebudu na to myslet „, myslíte na to, na co se chystáte nemyslet. I když řeknete “ nechci být nemocný/á, budu přemýšlet o tom, jak se cítím dobře“, když se přiblížíte k subjektu svého fyzického těla, když vaše dominantní myšlenka o něm byla nemoc, i když se pokusíte využít virtuální realitu o dobrém pocitu, obvykle aktivujete myšlenku nemoci, protože to je dominantní myšlenka ve vztahu k tomuto tématu. Vidíte, jak to funguje?

Takže při aplikování těchto procesů máte asi chuť říci: „Ach, Abraham mi nabízí proces, kde bych mohl/mohla opravit to, co je poškozené“ a výsledkem toho celého je, že se aktivuje věc, která je poškozena. Takže jen praktikujete to, že dominantní myšlenka, která vám neslouží, může stále zůstat dominantní.

Tento proces virtuální reality se pro vás změní, pokud pochopíte jednu velmi důležitou věc. Proces virtuální reality je místo, kde budete praktikovat vaši dominantní myšlenku. Je to místo, kde budete praktikovat myšlenku, kterou chcete změnit na dominantní, dokud není dominantní. Virtuální realita je místo, kde praktikujete myšlenku, kterou chcete mít dominantní, a stane se dominantní.

Virtuální realita je místo, kde praktikujete myšlenku, kterou chcete mít dominantní a uděláte ji dominantní. A důvod, proč to takto směšné opakujeme je ten, že nejprve to nebudete chtít udělat.

Dokonce i Esther, která praktikuje již několika týdnů, se někdy ocitne přímo uprostřed lahodné virtuální reality a najednou si uvědomí, že se snaží někoho napravit – buď samu sebe, nebo někoho jiného.

Jinými slovy, ve všem se jí povede velmi dobře a pak najednou o něco zakopne a aniž chtěla takříkajíc zaktivuje něco, co bylo poškozeno.

**Takže virtuální realita opravdu funguje nejlépe, když je krátká. Takže dostaňte se do ní, cit'te se tam dobře a pak ven odtud.**

Dostat se dovnitř, cítit se tam dobře a pak ven. Takže, nastavili jste scénu. Jaké roční období je? Která část dne? Odehrává se to venku nebo uvnitř? Můžete si vybrat.

Nelze vybrat si správné nebo nesprávné. To, co vás zajímá, jsou momenty, ze kterých máte dobrý pocit. Víte, ty chvíle, když vaše srdce zpívá a vy si jen myslíte „Kéž bych tu mohl/a zůstat navždy!“. Stává se vám to obvykle, když jste venku nebo v interiéru? Pokud je to častěji venku, pak si vyberte vnější scénu. Pokud je to častěji uvnitř, pak si vyberte scénu, která je uvnitř. Esther si často ve své

virtuální realitě vybírá nové místo, které je velmi krásné a často je to uvnitř. Někdy se ocitne na nádherném výhledu a okamžik radostného vzrušení je přítomen. To je to, co chcete dosáhnout.

Takže si nastavíte místo, roční období a část dne a pak si řeknete, jak to voní a vypadá a působí. Jste na dobré cestě jak se kousek po kousku dostat na toto vyšší, vyšší, lepší, lepší, dobře, dobře působící místo. A pak se rozhodnete, kdo je tam ještě s vámi. Někdy je pro začátek lepší být tam sám, ale ne vždy. Vy se rozhodujete. Kdo tam ještě je? A v jaké jsou náladě? A samozřejmě, můžete si vybrat, takže tam nepřinášejte někoho, kdo je ve špatné náladě, abyste ho/ji pak nemuseli dostávat do dobré nálady.

Přiveďte si lidi v dobré náladě. A pak přehodte pár slov – a pak pryč.

A stane se to, pokud to trvá nejméně 30 vteřin, že si nastavíte tón ve vaší vibraci. Znamená to, že se okamžitě stane vaším dominantním tónem nebo vaší dominantní vibrací? Ne, ale začne se oslabovat. Takže to uděláte znovu a znovu a znovu a znovu, a \* nedokážete to \*, protože je tu něco porušeno, něco, co chcete opravit, protože pokud to uděláte, protože tam je něco porušeno, co chcete opravit, tak se jen zabýváte tím, co je již dominantní. Toto je \* pouze \* o dobrém pocitu, \* pouze \* o dobrém pocitu. A po několika týdnech práce sami upravíte to, co je dominantní uvnitř vaší vibrace.

**Vidíte, že tvůrčí proces má tři kroky...**

## **\*Úvod 3/6: 3 tvůrčí kroky/Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks**

**Vidíte, že tvůrčí proces má tři kroky.**

Prvním krokem je, že budete muset určit, co chcete a nemůžete si pomoci, ale děláte to. Preference se rodí ve vás po celý den a každý den. Kontrast vám pomůže se rozhodnout. Když víte, co nechcete, tak pak to, co chcete, z vás vystřelí jako raketa. Vždy, když víte, co nechcete, jasnost o tom, co chcete, vyjde na povrch velmi jasně. Takže, **1. krok se děje všude kolem.**

**Krok 2 není vaší starostí.** Za něj je zodpovědný Zdroj energie. 2. krok je o odpovědích na to, co je žádané, a to není vaším úkolem.

**Krok 3 \* je \* vaším úkolem.** \* Musíte \* být na příjmu, \* musíte \* se vibračně sladit, \* musíte \* být vibračně stejní, \* nesmíte \* se vibračně lišit, \* nesmíte \* odolávat vibracím, prostě \* musíte \* být vibračně harmoničtí s tím, o co žádáte. To je to, co znamená “být na příjmu „. Musíte být vyrovnaní s vlastní touhou.

Takže, když si uvědomíte, že krok 1 a krok 3 nejsou stejné kroky a uvědomíte si, že můžete nabídnout jen Krok 1 – děje se to všude kolem – pak si myslíme, že by bylo pro \* vás \* vhodné, aby vaše dominantní priorita byla v kroku 3, což znamená, že pro vás není nic důležitější, než být na příjmu a v pohodě. A to jsou podmínky, za jakých přichází virtuální realita. Pomůže vám nasměrovat \* vás \* zpět do vibračního souladu umožňujícího zažívat blaženost, která je pro vás přirozená.

Vidíte ten matoucí bod, že je tu tolik lidských přátel, že je zde tento zdroj zla a tento zdroj dobra a že se mám opravdu velmi soustředit na všechno, co chci a musím pořád mluvit o tom, co chci, a když chci něco, co nemám, musím se na to opravdu opravdu opravdu opravdu pevně soustředit, aby to bylo možné dosáhnout. Zákon přitažlivosti působí, musím si určit cíl a musím se pevně soustředit na splnění tohoto cíle, v opačném případě ho nebudu moci dosáhnout. A to prostě není pravda. Vrhli jste se na tyto cíle. Zdroj energie reaguje na tyto cíle nebo touhy a vše, co musíte udělat, je být na místě, kde nestojíte vibračně v cestě. Ve svém okolí uslyšíte „odevzat se a nechat Boha jednat“. Řeč je o tom, že je třeba nechat vzdor relaxovat a umožnit blaženosti, která je pro nás přirozená, proudit do našich životů. Tato hra o virtuální realitě je opravdu skvělá a pomůže vám vědomě změnit vibraci.

Takže máte vyzkoušet něco jako hru o virtuální realitě, abyste to dokázali? Ne. Mohli byste se dostat do módu uvědomění. Mohli byste se stát někým, kdo vždy hledá pozitivní aspekty. Zákon přitažlivosti – existuje mnoho nástrojů, které vám pomohou stát se vibračně vhodnými a prožívat blaženost.

Právě jsme zjistili, že mnozí z vás řeší věci, které opravdu opravdu opravdu opravdu chcete a nemůžete přijít na to, proč jste je nedostali.

A chceme, abyste věděli, že je to možná proto, že nabízíte vibraci, která se liší od toho, co žádáte. A důvod, proč se to děje, je ten, že na nevědomé úrovni máte nějaké modely myšlení, které fungují a o kterých ani nevíte, že jsou spuštěny. Takže při uvážení vzniklé myšlenky se stanou dvě věci. Stane se pro vás jednodušší objevit myšlenky, které \* umožňují \* co chcete a budete si \* více \* uvědomovat, když budete dělat pravý opak.

Na další den Esther říká Jerryemu: „Víš, obávám se ....“, a Jerry řekne: „To je ohromný kousek virtuální reality!“ Protože když řeknete: „Víš, opravdu mám z něčeho obavy“, přemýšlejte o tom. Vybrali jste scénu, identifikovali jste svou náladu, rozhodli jste se, kdo další tam bude, vyměnili jste slova .... zákon přitažlivosti – pokaždé, když řeknete “ Mám obavy “ praktikujete virtuální realitu, která vám nebude sloužit.

Nebo: “ Vzpomínám si.“ Když vzpomínáte, praktikujete virtuální realitu, protože jste ve vaší paměti znovu aktivovali vše, co se stalo a proměnili jste to na vibrační část přítomnosti. Takže na co \* jste \* si vzpomněli? Pokud se snažíte změnit vzpomínky nebo se snažíte vrtat ve vzpomínkách, vězte, že jsou tím, čím jsou, a když sáhnete na jednu z nich, aktivuje se! Jinými slovy, když přemýšlíte o některých z těch vzpomínek, vaše nálada se jim najednou přizpůsobí, je to tak?

Už se vám někdy stalo něco nepříjemné, když právě hrála určitá píseň? A teď, pokud někdy slyšíte tu píseň, ta, aniž byste o tom věděli, okamžitě se vracíte k té náladě, v jaké jste byli v minulosti. Totéž vám mohou zprostředkovat vůně. Existuje mnoho různých věcí, které se dějí ve vašem každodenním životě a aktivují vibrace ve vás, které vám neslouží k dobru.

No, už nejste “ obětí “ okolností nebo něčeho, co někdo jiný ve vašem okolí může aktivovat, protože nyní máte nástroj, pomocí kterého si můžete vyzkoušet aktivaci vibrací, které slouží vám a po třiceti dnech cvičení s aktivací vibrací, budete \* osvobozeni \* od všech vibrací, které neslouží vašemu dobru. To vám slibujeme.

Takže my nebudeme nic zneškodňovat. Proč? Protože to není možné. Protože **když se podíváte na tu věc, kterou chcete zneškodnit, v té chvíli se aktivuje.**

Namísto toho budeme **praktikovat aktivaci zaměřenou na cíl.** A když aktivujete vibrace zaměřené na cíl, změníte i svůj bod přitažlivosti. A když změníte svůj bod přitažlivosti, změníte i to, co se s vámi děje. Je to velmi lehký, pohodlný a radostný proces objevování dobra, protože pokud budete praktikovat virtuální realitu, tak vyhráváte, vyhráváte, vyhráváte, vyhráváte, vyhráváte, protože když to děláte, cítíte se opravdu dobře, vaše vibrace se posouvají, což znamená, že se posouvá i váš bod přitažlivosti, a to znamená že věci a okolnosti, které k vám začínají přicházet, se mění, což je zábavné a vše začíná být lehčí a lehčí a lehčí, protože jak praktikujete něco, z čeho máte dobrý pocit, přicházejí další dobré věci a než se nadějete, budete praktikovat méně a více pozorovat a méně praktikovat a více pozorovat. Zjistíte, že říkáte věci jako: „Ach, to je krásné“ a „Není to sranda?“ a „Nebyl to pěkný komentář?“ a „Toto prostě miluju“ a „No nemám já krásný život?“ a „Vede se mi tak dobře“ a „Jaké krásné chvíle jsme přežili“ a „No není to úžasné?“ Jinými slovy, je to prostě stále lepší a lepší a lepší a lepší a lepší.

A lehčí a lehčí a lehčí a lehčí a lehčí.

---

## **\*Úvod 4/6: Věnujte se dýchání/Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks**

Hluboké dýchání se velkou částí podílí na vašem pocitu blaha a pohody, protože spolu s hlubokým dechem probíhá aktivace na buněčné úrovni. Jinými slovy, dech je proud přinášející vitalitu až k okrajovým částem buněk. Takže čím více dýcháte, tím lépe prosperovat.

Existuje názor, že dýchání umožňuje pohyb Duše. Dá se říci, že je to způsob, jakým se nejučinněji projevuje život prostřednictvím vašeho fyzického těla. A naštěstí, je to něco, co není ponecháno na vaší vědomé mysli. Nemusíte se do dýchání nutit. Jde to samo. Ale můžete se snažit, abyste dýchali víc.

Doporučujeme vám, abyste úmyslně nějaký vzduch vdechli. A pak, ještě dříve než ho vypustíte, nadechněte se ještě trochu více. A ještě dříve než ho vydechnete ... si řeknete, " Nemůžu se už nadechnout víc, protože tam již není místo pro další vzduch. " A my říkáme, ale ano, ještě tam místo je, nadechněte se ještě více.

Rozšiřte svou kapacitu. Vaše plíce, stejně jako balóny, mohou být scvrklé nebo také nafouknuté až na doraz. Pokud budete postupovat v pravidelných intervalech, plíce se trochu rozšíří, ale ne až na doraz. Pokud budete vědomě dýchat hlouběji, stane se pro ně přirozené být plnějšími a než se nadějete, bude to pro vás samozřejmost. Budete přirozeně dýchat hlouběji.

..... a vaše těla budou prospívat. **Je to ještě důležitější než pít vodu. Má to stejný význam jako život sám.**

Když se soustředí na dýchání, nejste soustředěni na ostatní věci. A tato absence odolnosti či vzdoru vám umožňuje napojit se na energii. Takto zabijete dvě mouchy jednou ranou: Jste napojeni na Zdroj Energie. Tímto způsobem doslova vyživujete buňky vašeho těla, protože umožníte kyslíku dostat se až k jejich okrajovým částem. Najednou ožijete a všechno funguje lépe. Metabolismus pracuje lépe, vyprazdňování funguje lépe, očista funguje lépe, krev teče lépe. Toto je zdroj prosperity pro vaše tělo.

Výňatek z Abeovho workshopu....11/25/00

Překlad: Petra Šarmová

## **\*Úvod 5/6: Co dělat každý den.../Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks**

Přeji vám hezký den

Abe ... Pouze pro lepší porozumění, těsně předtím, než se vám začne chtít spát, uvažujte, že zítra vykročíte tou správnou nohou, takže když se probudíte, budete se nacházet v Energii spojení.

Po probuzení uděláme to, co ráno musíme udělat – umýt si zuby a postarat se o své pohodlí – stejně tak se i najíst.

A pak bychom šli na nějaké pohodlné a klidné místo, sedli si tam s kusem papíru před sebou a rozdělili papír čarou na dvě poloviny a na levou stranu bychom jako nadpis napsali „**Věci, které dnes skutečně zamýšlím udělat**„. Poseděli bychom si tam a napsali věci, které nám jako první přijdou na mysl. „Co dnes nejvíce potřebuji udělat? Co mám v plánu dnes udělat?“ Inspirace přijdou snadno, pokud jste v této chvíli v pohodě.

A pak bychom tam seděli ještě další tři až čtyři minuty a jen přemýšleli o věcech, které bychom od Vesmíru potřebovali. Věci, které chceme, jako např. dítě nebo rodinu, která je více harmonická nebo světový mír ... Cokoliv, co chceme a na čem nejsme připraveni spolupodílet se, bychom napsali na pravou část nazvanou „**Představy určené Vesmíru**„\*. Jinými slovy, nechali bychom tyto věci na starost vesmíru, zatímco bychom se sami soustředili na věci na levé straně našeho papíru.

A pak bychom se věnovali každodenním záležitostem.

Nyní, po celý tento den, si budeme důvěrně vědomi toho, jak se cítíme – a budeme se velmi snažit soustředit naše myšlenky na věci, které jsou vibračně v souladu s tím, z čeho máme dobrý pocit. **Takže přes den bude naším hlavním záměrem být citlivými na to, jak se cítíme.** A když se začneme cítit zlomyslně nebo násilně nebo podrážděně nebo zklamaně, zůstaneme přímo uprostřed tohoto pocitu a jakmile ho identifikujeme, řekneme si, „Hm, co je to, s čím se nyní vibrační sladit? Tento zlomyslný pocit se shoduje se špatnou věcí. Je to souhlas s něčím, co nechci. Je to souhlas ... “ A v průběhu asi třiceti sekund byste se měli zasmát hlouposti tohoto vibračního souladu.

Nyní, někdy během dne, možná v době občerstvení, které nazýváte oběd nebo možná když se dostanete domů z práce, nebo i když sedíte za stolem v práci – dva nebo třikrát během dne bychom měli nějaký čas věnovat zapisování věcí do **Schránky tvoření** – a po celý den budeme pozorovat věci, které bychom rádi vložili do této schránky. Jinými slovy, den bude dnem ... a jeden z vás to



krásné vystihl ve svém dřívějším prohlášení, když řekl : „Sbíral jsem velké množství dat.“ To je opravdu funkcí vašeho dne. Je to sběr dat. Nyní přátelé, všichni jste si mysleli, že to byla vámi provedená práce, kterou jste dosáhli životní úspěch. Vy všichni jste si mysleli, že váš úspěch byl důvodem, proč ostatní lidé měli zájem vytvořit si s vámi vztah. Chceme, abyste si od nás vyslechli něco důležitého – a chceme, abyste opravdu poslouchali – celý smysl vašich každodenních zkušeností je jen jedna jednoduchá věc: shromažďovat údaje pro vaši schránku. Vaše schránka představuje váš bod vibrační přitažlivosti. Takže celým smyslem dne je jen hledání dobrých věcí do vaší schránky. To je celý smysl dne. To je smysl práce. To je smysl vztahů. To je smysl televize. To je smysl všeho, co existuje na naší planetě. Je to tu pro váš sběr údajů. Hledejte dobré věci a přeneste je do své schránky.

Výpis z newsletteru Abraham – Hicks červenec / srpen / září 1996

Překlad: Petra Šarmová

## **\*Úvod 6/6: Návod k použití :-)/Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks**

O této knize a jejím používání

Jsme vibračními tlumočníky vesmíru založeného na vibracích a naplněného neomezenou energií, kterou přetváříme do zkušeností zaměřením naší pozornosti a nazýváme ji realitou.

Zákon přitažlivosti je základním zákonem, na němž je založeno celé stvoření. Tento zákon říká: **Podobné věci se přitahují.**

Jako ti, kteří přetváří energie, **můžeme tvořit buď automaticky**, když pozorujeme co se děje a reagujeme naučenými způsoby.

Nebo si jako **vědomí tvůrci nastavíme absolutně vlastní tón.**

**K dispozici jsou tři kroky tvoření:**

- 1) Z dostupného kontrastu zformujeme přání
- 2) Odpovědi Vesmíru
- 3) Na základě našeho vibračního nastavení dochází k projevu.

**Automatické tvoření :**

- 1) Pozorujeme podmínky a formujeme přání často ve formě vyloučení – Nechci ...
- 2) Odpovědi Vesmíru
- 3) Na základě našeho vibračního nastavení strachu, obav, úzkosti, pochybností nebo jiné formy vzdoru a omezujících názorů zažíváme nežádoucí projevy.

**Vědomé tvoření:**

- 1) Pozorujeme podmínky a formujeme přání ve formě obsažení – Chci ...
- 2) Odpovědi Vesmíru
- 3) Na základě našeho vibračního nastavení uznání, radosti, dychtivého očekávání, přijetí a lásky prožíváme žádoucí projevy.

Při kroku 2 je třeba mít na paměti, že **vesmír má neomezené způsoby a prostředky** k realizaci odpovědí. Jakým způsobem je touha zodpovězena – **není naší starostí. Naší starostí je formulovat pozitivní touhy a nepřekážet na naší vlastní cestě, abychom se dokázali otevřít životní síle proudící skrze nás a umožnily jí projít se .**

Během následujících 30 dní se chystáme využít různé nástroje a techniky, které můžeme aplikovat na snížení našeho vzdoru či odporu , čímž umožníme vesmírnému toku energie proudit skrze nás.

Každý den nás čeká ranní rituál, nějaké cvičení během dne a večerní rituál. Čas potřebný k provedení všech těchto rituálů a cvičení by neměl přesáhnout jednu hodinu. 15 minut na ranní rituál, 15 minut na večerní rituál a asi 30 minut na cvičení během dne.

Tento základní plán vychází z Abrahamova učení o tom, jak prožít perfektní den.

Vzhledem k tomu, že zdraví, blahobyt a láska jsou tři hlavní témata našich životů, cvičení budou každý den obsahovat jednu z těchto základních témat.

Můžete si tyto stránky vytisknout a vkládat je do obalových vazeb s extra papírem navíc, pro psaní seznamů a poznámek.

Struktura každého dne je následující:

#### **Ranní rituál:**

Když se probudíte, měli byste si přečíst citát na tento den a přemýšlet, jakým způsobem se vás týká, zatímco se pustíte do provádění prvních ranních potřeb – koupelna, snídaně, atd.. Během přemýšlení nad citací se sami sebe zeptejte „Co to o mně říká?“

**Smějte se alespoň jednu minutu** – smích zvyšuje hladinu serotoninu a je silným antidepresivem.

**Meditujte 5 minut** – můžete si vybrat z různých nabízených technik:

**Pro zdraví:** Vědomě se nadechněte a vydechněte a opakujte to spolu 60 – krát.

**Pro bohatství:** Opakujte si pět minut: “ Slunce svítí a tráva je zelená. “ Nebo něco podobného.

**Pro lásku:** Hladte kočku nebo poslouchejte svou oblíbenou hudbu – buďte si vědomi všech svých pocitů během těchto aktivit.

Provedte cvičení „**Představy určené Vesmíru**“ po dobu 5 minut.

Provedte „**Segmentové zamyšlení**“ po dobu 4 minut, budou vám poskytnuty 4 segmenty. Každý den můžete myslet na různé segmenty.

#### **Během dne:**

Podle tématu dne využijte nástroje a techniky

- 1 ) Uvědomte si své vibrační měřítko
- 2 ) Zapište si sny pro vaši Schránku tvoření
- 3 ) Dělejte Virtuální Reality – 30 sekund scén radosti
- 4 ) Prožijte svou denní dávku virtuálního blahobytu

#### **Večerní rituál:**

Přečtěte si a přemýšlejte o citáty na noc a sami sebe se zeptejte: „Co to o mně říká?“

Vzpomeňte si na dobré věci prožité během dne, prostor pro seznam vašich úspěchů je k dispozici

Vytvořte „**Knihu pozitivních aspektů**“ pro sebe a ostatní lidi a věci.

Segment zabývající se spánkem a obdobím snění.

Bavte se a nesnažte se příliš.

Všechny citace jsou chráněny autorským právem Abraham – Hicks Publications.

Navštivte oficiální stránky : [www.abraham-hicks.com/](http://www.abraham-hicks.com/)

Abraham – Hicks Publications P.O. Box 690070 San Antonio, TX 78269

Překlad: Petra Šarmová

# Den 1 – Zdraví/Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks

**Ranní rituál:**

**Citát dne:**

..... každý z vás, kdo přebývá ve svém těle, postupuje ve zlepšování zážitku z fyzického těla. To je evoluce druhů a je výjimečná. Vaše těla nejsou stvořené pro strach. Vaše těla by měly být uctívány. Vaše těla je třeba ocenit. Z vašich těl můžete být užaslí. Ale nikdy nepotřebují emoce jako strach. Vaše těla nejsou ohroženy. Nejsou křehké. Jsou odolné. Jsou flexibilní. Máte možnost povstat znovu a znovu a znovu a pokud to někdo nebo něco ve vesmíru opravdu chápe, tak jsou to buňky vašeho těla. Přátelit se s vaším tělem je jediný způsob, o kterém víme, že díky němu začnete chápat, jaké je vaše tělo odolné a že přesně ví, co má dělat, a že bude čímkoli, o co ho požádáte. Ale musíte jej o to požádat ve stavu neodporování, ve stavu odevzdání. Je to ta nejvýznamnější informace, kterou jsme kdy vyjádřili ve vztahu k fyzickému tělu a stravě. Musíte své tělo milovat a pak mu láskyplně podat jídlo. A pokud máte rádi své tělo a láskyplně mu podáváte jídlo, tak nezáleží na tom, jaké potraviny jíte.

Z workshopu Abraham – Hicks , Asheville , NC – 10/29/00



**Smějte se alespoň jednu minutu**

– To zvyšuje hladinu serotoninu a smích je také silným antidepresivem – smějte se, dokud nenapočítáte do 60.

**Meditujte 5 minut**

**Dnešní technika:** uvědomujte si svůj nádech a výdech a opakujte takto 60 cyklů.

**„Provedte cvičení Představy určené Vesmíru po dobu 5 minut**

Co mám v úmyslu udělat?

Co mám ponechat na Vesmír?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Provedte Segmentové zamyšlení se po dobu 4 minut**

1. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

2. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....  
Chci dosáhnout: .....  
Chci cítit: .....

3. segment: .....  
V tomto segmentu jsem: .....  
Chci dosáhnout: .....  
Chci cítit: .....

4. segment: .....  
V tomto segmentu jsem: .....  
Chci dosáhnout: .....  
Chci cítit: .....

5. segment: .....  
V tomto segmentu jsem: .....  
Chci dosáhnout : .....  
Chci cítit : .....

**Výše výdajů vašeho virtuálního denního blahobytu představuje 2000 jednotek vaší měny.**



### **Během dne:**

Použijte následující nástroje a techniky vzhledem k tématu dne **týkající se zdraví**

#### **1 ) Uvědomte si své vibrační měřítko**

dnešní technika: Na jakékoliv příznaky můžete reagovat otázkou: „Co mě trápí“, to vás přivede do srdce vlastního vzdoru. Pak se zeptejte sami sebe: „Jak se chci cítit?“ A přemýšlejte o tom.

#### **2 ) Zapište si sny pro vaši Schránku tvoření**

K vaší odpovědi na otázku „Jak se chci cítit?“ přidejte další odpověď na otázku „Co chci mít?“ a vložte ji do vaší Schránky tvoření.

#### **3 ) Dělejte Virtuální Reality – 30 sekund scén radosti**

Jaké roční období? Jaká část dne? Kde? (uvnitř nebo venku ) Kteří dobře naladěni lidé jsou přítomni? Co vidíte, slyšíte, cítíte, ochutnáváte, cítíte, děláte? Dostaňte se tam. Cíťte se tam dobře. A pak ven.

#### **4 ) Vydejte svou denní dávku virtuálního bohatství na: .....**

.....  
.....  
.....



### **Večerní rituál:**

#### **Cítát na noc:**

Abel: ... To, v čem vám nyní budeme pomáhat, je přechod do vibrace, abychom umožnili energii proudit. Přesně tak, **když dovolíte energii proudit, projeví se to hned a je to úžasné.** A důvod, proč vás chceme naučit odevzdat se proudu energie je ten, že se při tom cítíte TAK DOBRĚ. A **nevíme o ničem, po čem toužíte** nebo jste kdy toužili, jestli je to vztah nebo materiální objekt nebo stav bytí, prostě jsme nikdy neviděli nikoho z vás, kdo by něco opravdu chtěl **z jiného důvodu, než z toho, že při tom zažije dobrý pocit.**

Někdo by mohl říci: „Dobře, kdybych se tam tak mohl/mohla dostat, cítil/a bych se lépe. „A my řekneme, dobře, to je jasné, ale **vy se musíte cítit lépe ještě předtím, než se tam dostanete.**“ A vy řeknete: „Ale nemůžu se cítit lépe, protože jsem tady! Musím se dostat tam, abych se cítil/a lépe. „A my řekneme, tak mluvte o tom, co je tam a budete se cítit lépe okamžitě. Ale mnozí z vás jsou tak tvrdohlaví, že řeknou: „Ne! Když se tam ocitnu, budu mluvit o tom tam, ale dokud jsem TADY, chci mluvit o tomto ZDE! „A my říkáme, v pořádku, tak nám řekněte něco dobré o tomto zde. A oni řeknou „Tady ale není nic dobré. Já chci být tam. „( Smích ) A my říkáme, dobře, ale nemůžete se tam dostat dříve, než z bytí tam budete mít dobrý pocit. A oni řeknou „Nemůžu mít z toho dobrý pocit, dokud tam nejsem. Musím mluvit o tomto ZDE. A byl/a jsem tu opravdu dlouhou dobu a nevádí mi říci vám, že to tu nemám rád/ráda a že pro mě není potěšením být zde. Nedaří se mi tu najít to, co chci, všichni jsou tu ke mně lakomí nebo nezdvorní, nelíbí se mi moje hmotnost nebo to jak teď vypadám, nemám teď dost peněz! (Smích) Byl/a jsem tu opravdu dlouhý čas. Rád/ráda bych byl/a tam. ALE toto je místo, kde teď jsem, jsem tady, jsem tady, a nejsem ani zdaleka jediný/á ! (Smích) je nás tu opravdu hodně a nikomu z nás se zde nelíbí. Máme spoustu klubů zabývajících se tím, jak se nám tu nelíbí, do kterých jsme vstoupili (smích) a po celou dobu nás to táhlo dostat se sem. Myslím, že jsem se tu narodil/a! Myslím, že je to vina mé matky, že jsem tady!“ (Smích)

A my řekneme ve chvíli, kdy se dostanete až sem, že pokud dokážete zanechat touhu po tom, že se tam chcete dostat, pak můžete obrátit svou pozornost k tomu místu – **VESMÍR NEVÍ, ZDA ZPŮSOB, JAKÝM nabízí své vibrace JE TO, CO SKUTEČNĚ ŽIJETE NEBO TO, CO SI představit, ale V OBOU PŘÍPADECH SE S TÍM VESMÍR sladí!**

Abraham – Hicks G – 2/15/00



### **Pamatujte si dobré věci během dne, seznam úspěchů**

Dnes se mi líbilo a užil / a jsem si : .....

.....

.....

.....

### **Knihy pozitivních aspektů pro sebe a ostatní lidi a věci**

Líbí se mi na mně : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

### **Segment zabývající se spánkem a obdobím snění**

Zde je způsob, jak bychom mohli využít naše sny neefektivněji. Předtím, než půjdeme spát, řekneme si:

„Věřím, že se mi dnes bude snít. Během spánku se projeví – takřikajíc. A **pokud tam bude něco významného, mám v úmyslu si na to po probuzení vzpomenout.**“

A pak ráno, první věc, kterou byste měli udělat hned, jak si uvědomíte, že jste zpátky ve fyzickém vědomí, je zeptat se sami sebe: „Zdál se mi sen?“

A pokud se vám zdál sen, pak se zeptejte sami sebe, i když je to zaměřené: „No, **jaký mám z toho snu pocit?**“ Protože mnohem více informací k vám přichází ve způsobu jaký pocit máte z toho snu jako v tom, co se v něm dělo“.

Abraham – San Antonio , TX 4/20/02

## Den 2 – Bohatství/Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks

**Ranní rituál:**

**Citát dne:**

Dotazující se slečna právě vystudovala vysokou školu a říká, že neví, co se svým životem.

Abraham: Když slyšíme někoho říkat, že oni nevědí, co chtějí ... i když to je trochu odlišné ... nebo “ Nevím, co chci dělat, “ rádi bychom s vámi o tom trochu diskutovali a řekli: my si myslíme, že víte, co chcete. Myslíme si, že víte, že chcete, aby to bylo podnětné. Chcete být fascinováni. Chcete mít hodnotu. Chcete být prospěšní a chcete něco změnit. Chcete se pohnout vpřed. Chcete finanční odměnu. Chcete mít zájem o to, co děláte ... opakujeme se, ale je to důležité. Chcete, aby to bylo něco uspokojující.

Takže to, co od vás ve skutečnosti posloucháme, je: „Já určitě vím, co chci, ale nevím, kde to získat. Nevím, jak na to jít. Nevím, jak to zorganizovat. A my říkáme, že to není vaše práce. Nezapomeňte, první krok je požádání, druhý krok je odpověď a třetí krok je odevzdání se.

Takže, jste na tom mnohem lépe ... takřikajíc v pohodě, připomínající si , že vše je v pořádku, že vše jde podle plánu, že to poznáte, když to uvidíte, že všechno bude v pořádku, že se vám bude dařit perfektně ... jako kdybyste se šplhali dokola ve stavu frustrace a snažili se, aby se něco stalo.

Dotazující se: Takže bych se neměla snažit jít žádat o pracovní místo a být aktivní?

Abraham: No, můžete, pokud chcete, protože i to může být zábavné. Jinými slovy, někdy se v rámci procesu započítí něčeho nového, i když to zrovna nemusí být vaše vysněná práce, začne vaše touha dále posilovat. Naše přítelkyně nám vyprávěla o tom, jak byla 7 let v soudním sporu, což ji v konečném důsledku posunulo na lepší pozici, protože tato zkušenost jí pomohla mnohé vysvětlit. Takže jsme to nemysleli tak, že byste neměli dělat vůbec nic. Ale jednu věc bychom vám opravdu poradili .. a to, že byste se měli pokusit co nejlépe sledovat své vlastní blaho(touhu). To znamená, že neděláte něco jen proto, že „byste měli“ nebo proto, že někdo jiný si myslí, že byste měli. Uděláte to, protože to vypadá být zábavné nebo máte pocit, že by to mohl být dobrý nápad.

Dotazující se: Takže, když dělám něco takového .. Například jsem chodila na hodiny zpěvu a na začátku to byla zábava, ale teď už to taková zábava není. A sama nevím, jestli to přestalo být zábavné proto, že se bojím, že v tom nejsem dobrá, nebo je to proto, že ...

Abraham: No, z toho, co můžeme cítit, když o tom mluvíte .... na začátku byla vaše vibrace čistá, protože jste byla plná naděje, očekávala jste zábavné věci, byla jste v očekávání úžasných věcí ... vždy, když pozorujeme někoho, kdo ... ať už buduje říši nebo vztah nebo co vlastně ... většina energetického toku proudí v době, kdy je stále ve fázi snění. Protože je zde tendence, že jakmile se dostanete do akčních fází, noříte se do částí, které se vám nelíbí. A na základě toho bychom řekli, že s vaší novou hudbou se stalo to, že vaše myšlenka byla zaměřena na to, kde jste, místo toho, abyste se soustředili na to, kam směřujete.

Dotazující se: Takže, kam směřuji , abych se cítila lépe nebo kam směřuji s mou hudbou v budoucnosti?

Abraham: Jedno i druhé. Jinými slovy – **to, co máte dělat, je neustále si připomínat \*proč\* to děláte ... a ne \*co\* děláte.**

Jak jsme vás tak všechny pozorovali, všimli jsme si, že **vaše energie je vždy čistá, když přemýšlíte o tom, co chcete a PROČ to chcete, na rozdíl od toho, když přemýšlíte o tom, co chcete a jak toho můžete dosáhnouta** odkud to pochází nebo kdo vám pomůže, protože nemáte odpovědi na tyto

otázky. A tak se pak děje to, že se aktivují vibrace pochybností a obav. V případě, že uvažujete o tom, co chcete a PROČ to chcete, vzniká obvykle vibrace odevzdání, která umožňuje Vesmíru otevřít pro vás další dveře .

Přepsání ze Salt Lake City 6/29/02



### Smějte se alespoň jednu minutu

– To zvyšuje hladinu serotoninu a smích je také silným antidepresivem – smějte se, dokud nenapočítáte do 60.

### Meditujte 5 minut

**Dnešní technika:** Opakujte během pěti minut: „Slunce svítí a tráva je zelená.“

#### „Proveďte cvičení Představy určené Vesmíru po dobu 5 minut

Co mám v úmyslu udělat?

Co mám ponechat na Vesmír?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### Proveďte Segmentové zamyšlení se po dobu 4 minut

1. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

2. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

3. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

4. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

5. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout : .....

Chci cítit : .....

**Výše výdajů vašeho virtuálního denního blahobytu představuje 2000 jednotek vaší měny.**



### Během dne:

Použijte následující nástroje a techniky vzhledem k tématu dne **týkající se peněz a bohatství**

#### 1 ) Uvědomte si své vibrační měřítko

dnešní technika: Na jakékoliv příznaky můžete reagovat otázkou: „Co mě trápí“, to vás přivede do srdce vlastního vzdoru. Pak se zeptejte sami sebe: „Jak se chci cítit?“ A přemýšlejte o tom.

#### 2 ) Zapište si sny pro vaši Schránku tvoření

K vaší odpovědi na otázku „Jak se chci cítit?“ přidejte další odpověď na otázku „Co chci mít?“ a vložte ji do vaší Schránky tvoření.

#### 3 ) Dělejte Virtuální Reality – 30 sekund scén radosti

Jaké roční období? Jaká část dne? Kde? (uvnitř nebo venku ) Kteří dobře naladěni lidé jsou přítomni? Co vidíte, slyšíte, cítíte, ochutnáváte, cítíte, děláte? Dostaňte se tam. Cíťte se tam dobře. A pak ven.

#### 4 ) Vydejte svou denní dávku virtuálního bohatství na: .....

.....  
.....  
.....



### Večerní rituál:

#### Cítát na noc:

#### Nastavení cílů.

Z našeho dlouhodobého sledování mnoha lidí praktikujících uvědomělé tvoření, jsme si všimli následující: pokud jsou opravdu houževnatí a začnou trefovat hřebík na hlavičku, téměř bez výjimky začnou spadat do kategorie „velmi snaživých“. <střih> Takže, pokud uvažujete o cílech, je to více než jen první krok a není na tom nic špatného. Ale my budeme klást větší důraz na krok číslo tři. <střih> Takže to, co budete chtít udělat, je záměrně hledat věci, které vám umožňují, abyste se cítili dobře. A myslíme si, že je to produktivnější využití vašeho času, než stanovení si cílů nebo zaměření se na cíle AČKOLI – zaměření se na věci, které chcete a sledování vlastního pokroku je velmi uspokojující zážitek.

Takže o čem to tady mluvíme? Zní to, jako bychom mluvili *soustředte se – nesoustředte se*. Nebo jako bychom mluvili *stanovte si cíle – ale nestanovujte si cíle*, místo toho se odevzdejte. Vypadá to jako by Abraham byl všude. Ale to, co vám chceme říct je .. **prociťujte svou cestu**. Stanovte si cíl a dokud z toho máte dobrý pocit, zaměřujte se na tento cíl. **Ale jakmile začnete cítit, že začínáte mít ohledně cíle obavy, pak ho pusťte z hlavy. Myslete na něco jiného a věřte, že cíl již byl stanoven a vesmírné síly na něm pracují a vy zase pracujte na tom, abyste se dostali do režimu jeho příjmu.**



Lidé jsou tak zvyklí platit nějakou cenou za přijímání, že pro vás může být těžké pochopit, že z velké části placení ceny vše ještě více oddaluje. Protože během vašeho snažení nejste v režimu přijímání.

Takže. Stanovili bychom si cíle? Ano, stanovili. A povídali bychom o nich hodně vzápětí po tom, jak jsme je stanovili? Ne. Ponechali bychom to na Vesmíru. Soustředte svou myšlenku a nechte ji tak. Můžete si vybrat. Ale máte kolegy... nekonečně mnoho kolegů .. ostatních lidí, kteří jsou ochotni vám pomoci. Ale musíte být schopni otevřít se tomu.

07/06/02



### **Pamatujte si dobré věci během dne, seznam úspěchů**

Dnes se mi líbilo a užil / a jsem si : .....

.....

.....

.....

.....

### **Knihy pozitivních aspektů pro sebe a ostatní lidi a věci**

Líbí se mi na mně : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

### **Segment zabývající se spánkem a obdobím snění**

„Zde je způsob, jak bychom mohli využít naše sny neefektivněji. Předtím, než půjdeme spát, řekneme si:

„Věřím, že se mi dnes bude snít. Během spánku se projeví – takřkajíc. A pokud tam bude něco významného, mám v úmyslu si na to po probuzení vzpomenout.“

A pak ráno, první věc, kterou byste měli udělat hned, jak si uvědomíte, že jste zpátky ve fyzickém vědomí, je zeptat se sami sebe: „Zdál se mi sen?“

A pokud se vám zdál sen, pak se zeptejte sami sebe, i když je to zamřžené: „No, jaký mám z toho snu pocit?“ Protože mnohem více informací k vám přichází ve způsobu jaký pocit máte z toho snu jako v tom, co se v něm dělo“.

Abraham – San Antonio , TX 4/20/02

## **Den 3 – Láska/Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks**

### **Ranní rituál:**

#### **Citát dne:**

„Postupně se dostáváme k tomu, že čím více jste napojeni na Zdroj, tím **jste stabilnější a schopnější měnit věci, a tím méně se vás dotýká to, co dělají nebo si myslí nebo cítí ostatní.** A pak přijde ten povznášející pocit, že **opravdu jste.**

„Následující věc jde ohledně špatného pocitu většiny z vás na nervy – víte, že v samotném jádru svého bytí jste povzneseni, a když vás někdo vykolejí z tohoto stavu bytí, tak se cítíte dvojnásobně

špatně, protože jste nejenže neměli v úmyslu vyjít ven ze svého vnitřního světa a mít při tom pocit, že potřebujete někoho na to, abyste se cítili dobře, ale navíc jste měli v plánu pomoci někomu jinému cítit se lépe. Ale je tak náročné pomoci někomu cítit se lépe, když ten někdo vám právě provedl něco špatného. (Smích)

Jinými slovy, když jste ztratili tuto stabilitu, poslední věc, kterou chcete dělat, je pomáhat někomu, kdo vám dělá špatně. Takže vám radíme, abyste se na to příliš nesoustředily – děláme takových věcí příliš. Jinak řečeno, musíme omluvit všechny peníze, které jste utratili a všechny kilometry, které jste prošli, dokud jste se sem dostali. Ale můžeme o tom mluvit stále více a více a více a přitom vše, co potřebujete vědět, je: **„Pokud budu hledat něco, co si vážím a cením a proměním to na svou dominantní vibraci, budu žít šťastně až do smrti a naplním svůj důvod bytí.“**

„Od této chvíle bychom měli mít jednodemínutové semináře. (Smích) Může se přidat každý ze široka – daleka – zdvojnásobíme cenu, takže všichni si to budou více vážit (větší smích) – a každý se přidá a řekne, „Tajemství života je toto: **hledejte něco, co si opravdu vážíte a praktikujte to, dokud to nepůjde opravdu snadno a pak budete žít šťastně až do smrti. Je tu pro vás obrovské množství lásky.**“ (Smích)

– Abe – Fort Collins , CO, 6/22/02



### Smějte se alespoň jednu minutu

– To zvyšuje hladinu serotoninu a smích je také silným antidepresivem – smějte se, dokud nenapočítáte do 60.

### Meditujte 5 minut

**Dnešní technika:** Hlaďte kočku nebo poslouchejte svou oblíbenou hudbu – buďte si vědomi všech pocitů, které při tom budete cítit.

### „Proved'te cvičení Představy určené Vesmíru po dobu 5 minut

Co mám v úmyslu udělat?

Co mám ponechat na Vesmír?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Proved'te Segmentové zamyšlení se po dobu 4 minut

1. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

2. segment:.....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

3. segment:.....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

4. segment:.....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

5. segment:.....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout : .....

Chci cítit : .....

**Výše výdajů vašeho virtuálního denního blahobytu představuje 3000 jednotek vaší měny.**



**Během dne:**

Použijte následující nástroje a techniky vzhledem k tématu dne ***týkající se lásky a vztahů***

**1 ) Uvědomte si své vibrační měřítko**

dnešní technika: Na jakékoliv příznaky můžete reagovat otázkou: „Co mě trápí“, to vás přivede do srdce vlastního vzdoru. Pak se zeptejte sami sebe: „Jak se chci cítit?“ A přemýšlejte o tom.

**2 ) Zapište si sny pro vaši Schránku tvoření**

K vaší odpovědi na otázku „Jak se chci cítit?“ přidejte další odpověď na otázku „Co chci mít?“ a vložte ji do vaší Schránky tvoření.

**3 ) Dělejte Virtuální Reality – 30 sekund scén radosti**

Jaké roční období? Jaká část dne? Kde? (uvnitř nebo venku ) Kteří dobře naladěni lidé jsou přítomni? Co vidíte, slyšíte, cítíte, ochutnáváte, cítíte, děláte? Dostaňte se tam. Cíťte se tam dobře. A pak ven.

**4 ) Vydejte svou denní dávku virtuálního bohatství na: .....**

.....  
.....  
.....  
.....



**Večerní rituál:**

**Cítát na noc:**

„Takže jste s někým v interakci a nemůžete si pomoci, ale pozorujete, jak se tomu někomu daří. A jak tak pozorujete to cizí bytí, nabízíte svou vlastní vibraci ve vašem nitru, která způsobí, že se stane silnější a silnější částí vašeho vzájemného vztahu.

To je důvod, proč existuje výraz, že první dojmy se stanou trvalými dojmy. Protože, když se setkáváte, nabízíte vibraci. A ta vibrace se obvykle opět oživí pokaždé, když se setkáte. To je důvod, proč vám doporučujeme proces, který nazýváme Segmentové zamýšlení.

A v rámci tohoto procesu, když si uvědomíte, že se přesouváte do nového segmentu, **zastavíte se a přemýšlíte o tom, kdo jste, co chcete dosáhnout, jak se chcete cítit. VY SAMI si určujete TÓN, TAKŽE SI MUSÍTE VYBRAT TÓN TOHO, CO SE DĚJE V INTERAKCI – raději to, jak jen pozorovat někoho jiného a stát se součástí toho dění,**..

Abraham – San Antonia , TX 4/20/02



### **Pamatujte si dobré věci během dne, seznam úspěchů**

Dnes se mi líbilo a užil / a jsem si : .....

.....  
.....  
.....  
.....

### **Kniha pozitivních aspektů pro sebe a ostatní lidi a věci**

Líbí se mi na mně : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

### **Segment zabývající se spánkem a obdobím snění**

Zde je způsob, jak bychom mohli využít naše sny nejefektivněji. Předtím, než půjdeme spát, řekneme si:

„Věřím, že se mi dnes bude snít. Během spánku se projeví – takřkajíc. A **pokud tam bude něco významného, mám v úmyslu si na to po probuzení vzpomenout.**“

A pak ráno, první věc, kterou byste měli udělat hned, jak si uvědomíte, že jste zpátky ve fyzickém vědomí, je zeptat se sami sebe: „Zdál se mi sen?“

A pokud se vám zdál sen, pak se zeptejte sami sebe, i když je to zamřížené: „No, **jaký mám z toho snu pocit?**“ Protože mnohem více informací k vám přichází ve způsobu jaký pocit máte z toho snu jako v tom, co se v něm dělo“.

Abraham – San Antonio , TX 4/20/02

## **Den 4 – Zdraví/Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks**

**Ranní rituál:**

**Citát dne:**

Dnes bychom vám chtěli pomoci uvědomit si, jaké přesvědčení jsou ve vašem nitru nejvíce aktivovány. A chceme vám pomoci uvědomit si, že **máte TOLIK možností vybrat si, co chcete mít aktivovány**. Ale musíte si dokázat vybrat, a to je problém, který pozorujeme u mnoha našich fyzických přátel. Oni si nedokáží vybrat. Ať už bylo aktivováno cokoliv, zůstává to jistým způsobem aktivováno. Je to něco jako: „No já jsem tomu věřil/a již dříve, tak myslím, že bych tomu měl/a věřit i teď.“ Nebo: „Přemýšlel/a jsem o tom tímto způsobem i předtím a neuvažoval/a jsem o jiném způsobu přemýšlení o tom, takže myslím, že budu o tom přemýšlet nadále jen tímto způsobem.“ A my říkáme, že **některé z věcí, o kterých přemýšlíte, vám neslouží k dobru**, např. pokud jde o fyzické stárnutí a slábnutí nebo nedostatek něčeho – takový/taková prostě jsem nebo takto věci prostě fungují. Jinými slovy, existuje mnoho myšlenek, které jste pochytili na vaší fyzické cestě a které jsou „pravdivé“, protože existuje mnoho lidí, kteří si to o nich myslí a dávají to najevo tak často, že pak statistici zaznamenají tyto údaje a řeknou „Toto je pravda.“ Ale my říkáme, že **jsou pravdivé jen proto, že lidé si to o nich myslí a lidé jsou ti, co je aktivují. Můžete si vytvořit jakékoliv pravdy, které si vyberete, vaše vlastní pravdy.**

Portland, OR 7/13/02



### **Smějte se alespoň jednu minutu**

– To zvyšuje hladinu serotoninu a smích je také silným antidepresivem – smějte se, dokud nenapočítáte do 60.

### **Meditujte 5 minut**

**Dnešní technika:** uvědomujte si svůj nádech a výdech a opakujte takto 60 cyklů.

### **„Provedte cvičení Představy určené Vesmíru po dobu 5 minut**

Co mám v úmyslu udělat?

Co mám ponechat na Vesmír?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Provedte Segmentové zamyšlení se po dobu 4 minut**

1. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

2. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

3. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

4. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

5. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout : .....

Chci cítit : .....

**Výše výdajů vašeho virtuálního denního blahobytu představuje 4000 jednotek vaší měny.**



### **Během dne:**

Použijte následující nástroje a techniky vzhledem k tématu dne **týkající se zdraví**

#### **1 ) Uvědomte si své vibrační měřítko**

dnešní technika: Na jakékoliv příznaky můžete reagovat otázkou: „Co mě trápí“, to vás přivede do srdce vlastního vzdoru. Pak se zeptejte sami sebe: „Jak se chci cítit?“ A přemýšlejte o tom.

#### **2 ) Zapište si sny pro vaši Schránku tvoření**

K vaší odpovědi na otázku „Jak se chci cítit?“ přidejte další odpověď na otázku „Co chci mít?“ a vložte ji do vaší Schránky tvoření.

#### **3 ) Dělejte Virtuální Reality – 30 sekund scén radosti**

Jaké roční období? Jaká část dne? Kde? (uvnitř nebo venku ) Kteří dobře naladěni lidé jsou přítomni? Co vidíte, slyšíte, cítíte, ochutnáváte, cítíte, děláte? Dostaňte se tam. Cíťte se tam dobře. A pak ven.

#### **4 ) Vydejte svou denní dávku virtuálního bohatství na: .....**

.....  
.....  
.....  
.....



### **Večerní rituál:**

#### **Cítát na noc:**

Ó žehnejte svým srdcím, žijete v tomto – tak propojeném světě, kde máte přístup k tolika věcem. Zapnete televizor a běží tam program! **Je tam program, který chtějí aktivovat i ve vašem nitru.** Takže když zapnete televizor a pasivně se díváte, vytvářejí vaši virtuální realitu. Hrají hudbu, ukazují vám různé scény. Jinými slovy, ovlivní, jak se budete cítit. Navodí vám pocit zranitelnosti, takže nakonec budete chtít jejich službu nebo produkt. Navodí vám pocit, že potřebujete to, co nabízejí – ať už je to zpravodajství nebo někdo, kdo nabízí něco na prodej. A my netvrdíme, že některé věci

odtud vám nebudou užitečné nebo některé z nich neobohatit vaši fyzickou zkušenost. Ale tvrdíme, že jimi si necháváte naprogramovat vibrační podstatu vašeho bytí. Až natolik, že pokud uděláte anketu ve vaší zemi s otázkou: „Je přirozené slábnout během stárnutí?“ Téměř každý odpoví „ano“, ale to NENÍ přirozené! Stejně pokud uděláte anketu ve vaší zemi a položíte otázku: „Budete potřebovat finanční pomoc při péči o vaše věčné a zničené tělo v posledních dnech svého života?“, téměř každý odpoví: „Ano.“ Lidé jsou zděšení, pokud nemají nějaký plán jak řešit nezvratný a nepříjemný konec. A my se ptáme „**ODKUD BERETE TYTO bludy?**“ Máte je od těch, kteří vám chtějí prodat léky na nepříjemné stárnutí. Nemáte to ze svého zdroje. Váš zdroj tomu nevěří. Získali jste to jeden od druhého, ale hlavně od těch, kteří již zjistili, že ONI takto mohou nastavit tón **vaší** vibrace. A vy říkáte: „Jen do toho, jsem příliš líný/á udělat to sám/sama. Je pro mě jednodušší jít do kina a navodit si tak náladu, jako bych měl/a 30 sekund hledět do prázdna a vybrat si svou vlastní vibraci podle sebe.“

**Pokud jste pozorovatelem života, cokoliv pozorujete, vytváří vibraci, kterou následně uplatňujete. Pokud jste tvůrcem života, vědomě si vybíráte, co budete pozorovat, právě kvůli vlivu na vibraci. Vědomě si vybíráte, na co myslíte, v zájmu vědomého ovlivnění vibrace.**

7/13/02



### **Pamatujte si dobré věci během dne, seznam úspěchů**

Dnes se mi líbilo a užil / a jsem si : .....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Kniha pozitivních aspektů pro sebe a ostatní lidi a věci**

Líbí se mi na mně : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

### **Segment zabývající se spánkem a obdobím snění**

Zde je způsob, jak bychom mohli využít naše sny nejefektivněji. Předtím, než půjdeme spát, řekneme si:

„Věřím, že se mi dnes bude snít. Během spánku se projeví – takřikajíc. A **pokud tam bude něco významného, mám v úmyslu si na to po probuzení vzpomenout.**“

A pak ráno, první věc, kterou byste měli udělat hned, jak si uvědomíte, že jste zpátky ve fyzickém vědomí, je zeptat se sami sebe: „Zdál se mi sen?“

A pokud se vám zdál sen, pak se zeptejte sami sebe, i když je to zamlžené: „No, **jaký mám z toho snu pocit?**“ Protože mnohem více informací k vám přichází ve způsobu jaký pocit máte z toho snu jako v tom, co se v něm dělo“.

Abraham – San Antonio , TX 4/20/02

## Den 5 – Bohatství/Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks

Ranní rituál:

Citát dne:

**Pokud byste se dokázali soustředit na to, co chcete dělat, z jakýkoliv jiného důvodu než jsou peníze, peníze by k vám plynuly snadněji, než když se na to soustředíte jen kvůli nim.**

Myslíme si, že by bylo fajn, kdybyste se dokázali oprostít od peněz, protože „peníze“ představují slovo, které pro většinu z vás zavání vibračním odporem. Takže, pokud byste se mohli vyhnout tomuto konceptu, pak byste mohli vyhnout i tomuto druhu odporu a dopřáli si tak více hojnosti, která je přirozená.

Kdykoliv se na něco konkrétního soustředíte, ocitnete se s daným pojmem na stejné vibraci. A všimli jsme si, že většina lidí, kteří se soustředí na pojem „peníze“ nebo „hojnost“ nebo „finance“, trpí v tom momentě vibračním nedostatkem.

Ze žertu si myslíme, že jednoho dne bude Websterův slovník definovat pojem peníze jako „nedostatek“, protože to je obvykle pocit, který z většiny vás cítíme, když používáte toto slovo. Takže pokud to chcete změnit, měli byste nahradit toto slovo jiným slovem, které přirozeně méně klade odpor. Nahradte ho slovem jako „energie“ nebo vymyslete nové slovo. Začněte nazývat peníze „nachos“ nebo nějak podobně. „Když se mi podaří shromáždit dostatek nachos, půjdu tento víkend na baseballový zápas.“ Protože v tom obvykle není toho odporu tolik. Vytvořte si nějaké slovo, které bude vtipné. Někaké slovo, které vás naplňuje. A jakmile objevíte novou vibraci, která klade méně odporu, peníze k vám začnou samy proudit.

Většina z vás nemá problém chtít získat peníze, máte jen problém nepodlehnout jim, čímž se jen zesiluje odpor. Někdy učíme: „Takže jen pěkně mluvte o tom, co budete s penězi dělat. Představte si, jak je vydáváte. Představte si všechny věci, na které je použijete.“ Ale pokud jste si již vyvinuli trochu odporu vůči penězích, tak to může být velmi otravná a nepříjemná hra, a většina z vás ji velmi dlouho hrát nevydrží.

Vědomě se snažte snížit váš odpor ohledně pojmu „peníze“ a jedním ze způsobů jak to udělat, je uvědomit si, že všechno k vám plyne na tomto Proudě Energie. Sledovali jsme Jerryho a Esther, kteří jsou a mnoho let byly ve finančním dostatku. Dolary k nim plynou v hojném množství a plynou snadno a Esther si začíná všimat, že existuje mnoho věcí, které jsou přirozeně nádherné, dějí se v jejich životě a přitom nemají nic společného s dolary.

Hojnost proudí mnohem vícero cestami než dolary (penězi). A tak pokud můžete, **soustřeďte se na dary, které vám Vesmír nabízí:** Když se řekne „hojnost“, přemýšlejte o hojnosti zdraví, hojnosti vitality, hojnosti schopnosti jasně myslet, hojnosti nadšení, hojnosti skvělých lidí ve vašem životě, hojnosti zamilovaných psaní ve vašem životě. O hojnosti volně plynoucí komunikaci ve vašem životě. O hojnosti krásných zážitků ve vašem životě... **Až začnete přemýšlet v rámci takové hojnosti, která nemá nic společného s dolary (penězi) – hojnost spojená s dolary (penězi) k vám začne také proudit.**

Většina lidí si myslí, že všechno dobré k nim plyne jen cestou dolarů (peněz). Někdo řekne, „Jí se žije velmi dobře,“ a někdo jiný řekne: „No samozřejmě, že ano, vždyť je bohatá.“ jakoby odpovědí na dobrý život bylo jen vlastnění dostatku peněz. **A my říkáme, že odpověď na dobrý život spočívá v neodmítání dobrého života, protože dobrý život je pro vás přirozený.** Je to váš odkaz. Je to vaše dědictví. Proudí k vám všem.

**A tak jen musíte hrát ty myšlenkové hry sami se sebou, abyste se více a více přiblížili stavu umožňujícímu extrémní hojnost, která je pro vás přirozená, takže vás začnou potkávat jen samé dobré věci .**

Čtvrtletní žurnál , duben / květen / červen 1996



**Smějte se alespoň jednu minutu**

– To zvyšuje hladinu serotoninu a smích je také silným antidepresivem – smějte se, dokud nenapočítáte do 60.



**Meditujte 5 minut**

**Dnešní technika:** Opakujte během pěti minut: „Slunce svítí a tráva je zelená.“

**„Proveďte cvičení Představy po dobu 5 minut**

Co mám v úmyslu udělat?

Co má udělat/zařídit můj Vesmírný manažer?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Proveďte Segmentové zamyšlení se po dobu 4 minut**

1. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

2. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

3. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

4. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

5. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout : .....

Chci cítit : .....

Výše výdajů vašeho virtuálního denního blahobytu představuje 5000 jednotek vaší měny.



### Během dne:

Použijte následující nástroje a techniky vzhledem k tématu dne **týkající se peněz a bohatství**

#### 1 ) Uvědomte si své vibrační měřítko

dnešní technika: Na jakékoliv příznaky můžete reagovat otázkou: „Co mě trápí“, to vás přivede do srdce vlastního vzdoru. Pak se zeptejte sami sebe: „Jak se chci cítit?“ A přemýšlejte o tom.

#### 2 ) Zapište si sny pro vaši Schránku tvoření

K vaší odpovědi na otázku „Jak se chci cítit?“ přidejte další odpověď na otázku „Co chci mít?“ a vložte ji do vaší Schránky tvoření.

#### 3 ) Dělejte Virtuální Reality – 30 sekund scén radosti

Jaké roční období? Jaká část dne? Kde? (uvnitř nebo venku ) Kteří dobře naladěni lidé jsou přítomni? Co vidíte, slyšíte, cítíte, ochutnáváte, cítíte, děláte? Dostaňte se tam. Cíťte se tam dobře. A pak ven.

#### 4 ) Vydejte svou denní dávku virtuálního bohatství na: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### Večerní rituál:

#### Citát na noc:

... Představte si, že jste majitelem/majitelkou obrovské korporace. V této společnosti pracuje sto tisíc lidí na různých stupních a pozicích, a vy jste ten/ta, kdo ji vytvořil/a. Představovali jste si to. Vysnili jste si to. Našli jste vibrační harmonii se svým snem. A teď je to vaše .

A jsou tam tisíce lidí, kteří nevědí, jak používat své počítače, nevědí, jak dobře třídít dokumenty, učí se na různých úrovních, je zde neustálý pohyb lidí, pracují vevnitř i venku, hádají se kvůli parkovacím místům, někteří mají okna, někteří zase ne. Je to obrovská organizace.

A máte manažera, který je prostě neuvěřitelný. Protože tento manažer se stará o všechno a vy nemusíte řešit vůbec nic. **Dostanete nápad a jasně ho vyslovíte. A manažer říká: „Jak by se stalo.“** Dostanete jiný nápad, představíte si ho a váš manažer řekne: „Jak by se stalo.“ Máte tak mimořádného manažera, máte úplnou volnost. Nemusíte řešit situace ohledně parkoviště, neřešíte povýšení či dovolené, nemáte starosti s žádnou z těchto věcí. **Jste vizionář/ka. A máte manažera, který se tím vším účinně a dokonale zabývá. A každý den děkujete své šťastné hvězdě, že jste našli takového manažera.**

**A teď vám říkáme, že vy máte takového manažera – a nazývá se Zákon přitažlivosti.** Ale většina z vás neví, že máte tohoto manažera. A tak si stále myslíte, že potřebujete zastoupit všechny tyto úkoly a být prostředníkem. A pak uvíznete v těchto nepodstatných maličkostech, které nemají nic společného s tím, kdo opravdu jste nebo s vaší vizí.

**Náš odkaz pro vás zní: Jste vizionář/ka. A samozřejmě, že je krásné být akčními. Ale pokud necháte vaši vizi, aby se stala skutečností a úplně se s ní sladíte dříve, než začnete jednat – pak úsilí, které při tom vynaložíte, bude vždy radostné, naplňující a uspokojující.**

**A tak pokračujte v tom, že říkáte svému „manažerovi“, co byste chtěli. Ne proto, že manažer (tzv. Zákon přitažlivosti) to potřebuje slyšet, ale proto, že pokaždé, když o tom mluvíte a když**

přicházíte do vibrační harmonie s vaší vlastní touhou – otevíráte svůj vír odevzdání se, takže Vesmír vám pak může přinést trochu více toho, o čem ví, že po tom toužíte.

Všichni na tom příliš těžce pracujete. A přitom je to takto: Jste nádherné bytosti. Jste požehnané bytosti. Zasloužíte si pohodu. Blahobyt je na cestě k vám. Uvolněte se a vpusťte ho do svého nitra.

Vyňaty z Abraham – Hicks newsletter leden / únor / březen 2001



### Pamatujte si dobré věci během dne, seznam úspěchů

Dnes se mi líbilo a užil / a jsem si : .....

.....

.....

.....

.....

### Knihy pozitivních aspektů pro sebe a ostatní lidi a věci

Líbí se mi na mně : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

### Segment zabývající se spánkem a obdobím snění

Zde je způsob, jak bychom mohli využít naše sny neefektivněji. Předtím, než půjdeme spát, řekneme si:

„Věřím, že se mi dnes bude snít. Během spánku se projevim – takřkajíc. A **pokud tam bude něco významného, mám v úmyslu si na to po probuzení vzpomenout.**“

A pak ráno, první věc, kterou byste měli udělat hned, jak si uvědomíte, že jste zpátky ve fyzickém vědomí, je zeptat se sami sebe: „Zdál se mi sen?“

A pokud se vám zdál sen, pak se zeptejte sami sebe, i když je to zamířené: „No, **jaký mám z toho snu pocit?**“ Protože mnohem více informací k vám přichází ve způsobu jaký pocit máte z toho snu jako v tom, co se v něm dělo“.

Abraham – San Antonio , TX 4/20/02

## Den 6 – Láska/Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks

### Ranní rituál:

#### Citát dne:

Řekněme, že máte přítele. Ať už je to kamarád, bývalý kolega nebo váš syn, nezáleží na tom. Je to prostě někdo z vašeho života a má 10 dominantních vlastností.

7 z těchto vlastností je půvabných a 3 z nich jsou odpudivé. Vy jako pozorovatel, stejně jako většina lidí, pozorujete všech 10 z nich, takže máte nějakou zkušenost s každou z těchto 10 vlastností. Vy si

tento vztah vážíte, protože 7 z těchto vlastností je překrásných a pouze 3 z nich jsou odporné. A tak byste tento vztah nazvali v podstatě dobrým vztahem. Takže jste se takto rozhodli, raději než být jen pozorovatelem. Takto budete selektivnější filtrovat data a použijete i svou sílu představivosti. Takže ty 3 vlastnosti, které jsou podle vás hrozné, vnímáte a cítíte vůči nim negativní reakci. A kousek po kousku, jak jsme tu dnes už názorně ukázaly, cítíte negativní emoci a identifikujete, co byste chtěli vyloučit. Pak identifikujete to, co byste chtěli ponechat. Předtím jsme vám řekli, že recept na tvorbu čehokoliv co chcete, je jednoduchý ... **Identifikujte touhu a vibračně se s ní sladte.**

Ale pokud se nemůžete sladit skrz to, co pozorujete ... a často nemůžete ... protože tyto 3 odporné vlastnosti neladí s vaší touhou. Žádný problém! Sladte se se svou touhou prostřednictvím vaší představivosti.

Takže tady jste. Osoba, která určila svou touhu opravdu velmi pozorně, protože jste pozorovali věci, které nechcete, co vám v konečném důsledku pomáhá zjistit, co vlastně chcete. Takže vaše touhy zde pulzují velmi hlasitě a velmi reálné. A velkou část svých tužeb můžete určit jen díky pozorování. Těch 7 vlastností, pozorovali jste těch 7 kvalit ... sladili jste se s vaší touhou. Ale s třemi z nich se nedokážete sladit pomocí pozorování.

V pořádku. Nemusíte pozorovat tamty, stačí si představit jiné. Takže teď vibruje čistě v souladu s vaší touhou. Když se to stane, vyvoláte z vašeho okolí ty vlastnosti, které odpovídají vaší touze. A pokud jsou od vás skutečně vibračně rozdílné, začnou vibrovat směrem pryč od vás.

Váš syn toto ale dělat nebude. Jinými slovy, vaše dítě se k vám v této vibraci připojí. Ale otázka na vás je ... Proč si myslíte, že získáte některou z těchto 3 vlastností? Je to jen proto, že jim věnujete vaši pozornost, že si je vůbec všimáte, to vám slibujeme.

Vy všichni si myslíte, že pokud lidé mají nějakou vlastnost, tak vás s ní dokáží nakazit. Jste jen obětí, která ji musí přijmout a tento postoj je to, co vás nabádá je zastavit. Proto máte chuť říct „Zbav se těch tří odporných vlastností, aby náš vztah mohl být lepší“. A tak chceme, abyste opravdu pozorně poslouchali následující věc ... **Pokud prožíváte nějakou zkušenost, je to proto, že jste s ní vibračně sladění!** A většinou se vibračně sladíte díky pozorování, ale na tom nezáleží. Dokud jste vibračně sladění, zůstává to jako součást zkušenosti, kterou prožíváte. **Jakmile si vyčistíte vibraci, váš vztah začne také fungovat v tomto novém systému.**

Host: Takže jinými slovy, už si stačí jen představit to, co opravdu chci?

Abe: Ano.

Vyňaty z pásky Abraham – Hicks G -4/27/96.



### **Smějte se alespoň jednu minutu**

– To zvyšuje hladinu serotoninu a smích je také silným antidepresivem – smějte se, dokud nenapočítáte do 60.

### **Meditujte 5 minut**

**Dnešní technika:** Hladte kočku nebo poslouchejte svou oblíbenou hudbu – buďte si vědomi všech pocitů, které při tom budete cítit.

### **„Provedte cvičení „Představy“ po dobu 5 minut**

Co mám v úmyslu udělat?

Co má udělat/zařídít můj Vesmírný manažer?

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
.....

**Proved'te Segmentové zamyšlení se po dobu 4 minut**

1. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

2. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

3. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

4. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

5. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout : .....

Chci cítit : .....

**Výše výdajů vašeho virtuálního denního blahobytu představuje 6000 jednotek vaší měny.**



**Během dne:**

Použijte následující nástroje a techniky vzhledem k tématu dne **týkající se lásky a vztahů.**

**1 ) Uvědomte si své vibrační měřítko**

dnešní technika: Na jakékoliv příznaky můžete reagovat otázkou: „Co mě trápí“, to vás přivede do srdce vlastního vzdoru. Pak se zeptejte sami sebe: „Jak se chci cítit?“ A přemýšlejte o tom.

**2 ) Zapište si sny pro vaši Schránku tvoření**

K vaší odpovědi na otázku „Jak se chci cítit?“ přidejte další odpověď na otázku „Co chci mít?“ a vložte ji do vaší Schránky tvoření.

### 3 ) Dělejte Virtuální Reality – 30 sekund scén radosti

Jaké roční období? Jaká část dne? Kde? (uvnitř nebo venku ) Kteří dobře naladěni lidé jsou přítomni? Co vidíte, slyšíte, cítíte, ochutnáváte, cítíte, děláte? Dostaňte se tam. Cíťte se tam dobře. A pak ven.

4 ) Vydejte svou denní dávku virtuálního bohatství na: .....

.....

.....

.....

.....



### Večerní rituál:

#### Citát na noc:

Předmět: Klíč sebelásky

„Pro nehmotnou energii neexistuje žádné omezení. Takže jsou zde 2 faktory: Jak hodně toho shromáždíte prostřednictvím vaší touhy znát? A jak mnoho toho povolíte?

A povolovací faktor má většinou, co do činění s vaší vlastní sebeláskou.

Jinými slovy, pokud máte sami sebe opravdu rádi, znamená to, že neexistují žádná omezení v tom, co všechno můžete získat!“

Houston, TX 1/13/01 B



### Pamatujte si dobré věci během dne, seznam úspěchů

Dnes se mi líbilo a užil / a jsem si :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Knihy pozitivních aspektů pro sebe a ostatní lidi a věci

Líbí se mi na mně : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

### Segment zabývající se spánkem a obdobím snění

Zde je způsob, jak bychom mohli využít naše sny nejefektivněji. Předtím, než půjdeme spát, řekneme si:

„Věřím, že se mi dnes bude snít. Během spánku se projeví – takřkajíc. A pokud tam bude něco významného, mám v úmyslu si na to po probuzení vzpomenout.“



**Proved'te Segmentové zamyšlení se po dobu 4 minut**

1. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

2. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

3. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

4. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

5. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout : .....

Chci cítit : .....

**Výše výdajů vašeho virtuálního denního blahobytu představuje 7000 jednotek vaší měny.**



**Během dne:**

Použijte následující nástroje a techniky vzhledem k tématu dne **týkající se zdraví**

**1 ) Uvědomte si své vibrační měřítko**

dnešní technika: Na jakékoliv příznaky můžete reagovat otázkou: „Co mě trápí“, to vás přivede do srdce vlastního vzdoru. Pak se zeptejte sami sebe: „Jak se chci cítit?“ A přemýšlejte o tom.

**2 ) Zapište si sny pro vaši Schránku tvoření**

K vaší odpovědi na otázku „Jak se chci cítit?“ přidejte další odpověď na otázku „Co chci mít?“ a vložte ji do vaší Schránky tvoření.

**3 ) Dělejte Virtuální Reality – 30 sekund scén radosti**



Jaké roční období? Jaká část dne? Kde? (uvnitř nebo venku ) Kteří dobře naladěni lidé jsou přítomni? Co vidíte, slyšíte, cítíte, ochutnáváte, cítíte, děláte? Dostaňte se tam. Cíťte se tam dobře. A pak ven.

4 ) Vydejte svou denní dávku virtuálního bohatství na: .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



#### Večerní rituál:

#### Cítát na noc:

Příčina specifických onemocnění:

Vidíte, všichni jsou hendikepovaní, protože nevědí o proudící energii. Oni potřebují mít jako fakta vaše nominální hodnoty, takže ... způsob, jakým medicína obvykle funguje je následující: **lékaři najdou konečný výsledek a pak si zpětně vyvozují a snaží se zjistit, co je jeho příčinou. A trefují naslepo.** Svou domněnku založeny na výsledcích z jiných studií, do kterých vy ale nezapadáte. Jinými slovy, vy **máte výsledky, které měly i jiní lidé, ale vám chybí něco, co ti ostatní mají.** A tak se to jen snaží poskládat dohromady, aby to dávalo nějaký smysl vzhledem na váš způsob života, a jak jistě víte, většina z nich nemá čas na to, aby to zkoumali ke kořeni věci.

A to je jeden z důvodů, proč jsme řekli našemu kamarádovi, který navštěvuje lidi s různými tělesnými problémy ... zda se může těchto lidí zeptat, bez ohledu na to, jaké jsou jejich příznaky, „**Co vás v poslední době rozčilovalo?**“ a on se takto dostane ke kořeni toho, co je opravdu trápí rychleji, než jakékoli testy, které by jim byl udělal. **Protože to, co vás trápí a rozčiluje, je vždy v srdci vašeho odporu a váš odpor či rezistence je vždy v srdci vašeho zkratu. POKAŽDÉ, BEZ OHLEDU NA TO, JAKÁ je diagnóza. Vždy.**

Atlanta, GA 05.04.02



#### Pamatujte si dobré věci během dne, seznam úspěchů

Dnes se mi líbilo a užil / a jsem si : .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### Kniha pozitivních aspektů pro sebe a ostatní lidi a věci

Líbí se mi na mně : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

#### Segment zabývající se spánkem a obdobím snění

Zde je způsob, jak bychom mohli využít naše sny neefektivněji. Předtím, než půjdeme spát, řekneme si:

„Věřím, že se mi dnes bude snít. Během spánku se projevim – takříkajíc. A **pokud tam bude něco významného, mám v úmyslu si na to po probuzení vzpomenout.**“

A pak ráno, první věc, kterou byste měli udělat hned, jak si uvědomíte, že jste zpátky ve fyzickém vědomí, je zeptat se sami sebe: „Zdál se mi sen?“

A pokud se vám zdál sen, pak se zeptejte sami sebe, i když je to zamířené: „No, **jaký mám z toho snu pocit?**“ Protože mnohem více informací k vám přichází ve způsobu jaký pocit máte z toho snu jako v tom, co se v něm dělo“.

Abraham – San Antonio , TX 4/20/02

## Den 8 – Bohatství/Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks

**Ranní rituál:**

**Citát dne:**

Pokud jste pochopili, že **když si předem určíte myšlenku, ve spojení s emocí, zahájili jste tak vlastní tvoření**, a procházíte prostorem a časem vsťíc očekávané budoucnosti, pak vězte, že z toho radostného tvoření jste odstartovali směrem k budoucnosti a budete inspirováni k činnosti, která pro vás bude potěšením. A to je smysl, který hledáme. **Pokud jednáte tady a teď a pokud při tom nepocítujete radost a potěšení, dáváme vám náš absolutní slib, že to nepovede k šťastnému konci. Nemůže. Odporuje to zákonu.**

A proto lepší než být připraveni skočit do akce, je jít a dosáhnout věci, které chcete, my říkáme „**myšlenkami je přeneste do bytí, pozorujte je, představujte si je, očekávejte je a oni se stanou.**“ **A budete usměrnění nebo inspirováni nebo vedení k perfektní akci, která se změní v proces vedoucí vás k tomu, co hledáte.**

A je zde velký rozdíl mezi tím, o čem jsme teď spolu mluvili a způsobem, jakým na to jde většina světa.

– Úvod k Abrahamovi –



**Smějte se alespoň jednu minutu**

– To zvyšuje hladinu serotoninu a smích je také silným antidepresivem – smějte se, dokud nenapočítáte do 60.

**Meditujte 5 minut**

**Dnešní technika:** Opakujte během pěti minut: „Slunce svítí a tráva je zelená.“

**„Provedte cvičení Představy po dobu 5 minut**

Co mám v úmyslu udělat?

Co má udělat/zařídít můj Vesmírný manažer?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Proved'te Segmentové zamyšlení se po dobu 4 minut**

1. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

2. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

3. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

4. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

5. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout : .....

Chci cítit : .....

**Výše výdajů vašeho virtuálního denního blahobytu představuje 8000 jednotek vaší měny.**



**Během dne:**

Použijte následující nástroje a techniky vzhledem k tématu dne **týkající se peněz a bohatství**

**1 ) Uvědomte si své vibrační měřítko**

dnešní technika: Na jakékoliv příznaky můžete reagovat otázkou: „Co mě trápí“, to vás přivede do srdce vlastního vzdoru. Pak se zeptejte sami sebe: „Jak se chci cítit?“ A přemýšlejte o tom.

## 2 ) Zapište si sny pro vaši Schránku tvoření

K vaší odpovědi na otázku „Jak se chci cítit?“ přidejte další odpověď na otázku „Co chci mít?“ a vložte ji do vaší Schránky tvoření.

## 3 ) Dělejte Virtuální Reality – 30 sekund scén radosti

Jaké roční období? Jaká část dne? Kde? (uvnitř nebo venku ) Kteří dobře naladěni lidé jsou přítomni? Co vidíte, slyšíte, cítíte, ochutnáváte, cítíte, děláte? Dostaňte se tam. Cíťte se tam dobře. A pak ven.

## 4 ) Vydejte svou denní dávku virtuálního bohatství na: .....

.....

.....

.....

.....

.....



### Večerní rituál:

#### Citát na noc:

Chtěli bychom, abyste si uvědomili, že jediná věc, **opravdu jediná věc, která vás kdy dělila od létání s anděly, kteří jsou s vámi – je vaše vlastní pozornost vůči tomu, co vám chybí.** Nedostatek je opravdu materiální věc. Neexistuje nikde jinde ve Vesmíru. Je pouze ve hmotě . Stejně jako vzduch proudí snadno a vždy ke všem hmotným bytostem, pokud není toto proudění uměle narušené nebo blokováno, stejně i **hojnost proudí ke všem.**

**Hojnost blahobytu, hojnost energie, hojnost nadšení, hojnost radosti, hojnost všeho, co je žádoucí , k vám stále proudí, pokud není toto proudění uměle narušené nebo blokováno.**

**Když jsem soustředěný/á na duševní pohodu, tak neexistuje žádné rušení nebo blokování. Když jsem soustředěný/á na radost nebo lásku nebo peníze nebo vitalitu, nedá se tomu zabránit.**

**K blokování nebo narušení tohoto dynamického, věčně plynoucímu Proudů duševní pohody, může dojít pouze jedním způsobem. Vytvářením myšlenek s absencí lásky nebo duševní pohody nebo hojnosti. Vytvářením myšlenek obsahujících nedostatek.**

**\* Vlivem mocného Zákona přitažlivosti není možné myslet na hojnost a současně ji zamítnout.**

**\* Vlivem mocného Zákona přitažlivosti není možné uvědomit si nedostatek hojnosti a současně ji přijímat.**

**Nechat hojnost běžet je opravdu velmi jednoduchou věcí. Vzhledem k tomu, že ke mně proudí po celou dobu – vše, co musím udělat, je vpustit ji dovnitř.**

Abraham – 10/6/96 Kalendář str. 219



### Pamatujte si dobré věci během dne, seznam úspěchů

Dnes se mi líbilo a užil / a jsem si : .....

.....

.....

.....

.....

**Kniha pozitivních aspektů pro sebe a ostatní lidi a věci**

Líbí se mi na mně : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

### Segment zabývající se spánkem a obdobím snění

Zde je způsob, jak bychom mohli využít naše sny neefektivněji. Předtím, než půjdeme spát, řekneme si:

„Věřím, že se mi dnes bude snít. Během spánku se projeví – takřkajíc. A **pokud tam bude něco významného, mám v úmyslu si na to po probuzení vzpomenout.**“

A pak ráno, první věc, kterou byste měli udělat hned, jak si uvědomíte, že jste zpátky ve fyzickém vědomí, je zeptat se sami sebe: „Zdál se mi sen?“

A pokud se vám zdál sen, pak se zeptejte sami sebe, i když je to zaměřené: „No, **jaký mám z toho snu pocit?**“ Protože mnohem více informací k vám přichází ve způsobu jaký pocit máte z toho snu jako v tom, co se v něm dělo“.

Abraham – San Antonio , TX 4/20/02

## Den 9 – Láska/Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks

### Ranní rituál:

#### Citát dne:

S lidmi není něco v pořádku, když říkají, „Chci SVĚTOVÝ mír.“ A my tvrdíme, že světový mír není vaší starostí. **Osobní mír je to, co vás má zajímat.** Nemůžete organizovat světový mír. Jediný způsob, jak byste mohli vůbec někdy zařídít světový mír je, kdybyste mohli všechny přesvědčit, aby chtěli přesně to samé. A na to není nejmenší šance. Neexistuje žádná možnost, aby s vámi všichni souhlasili. Takže řeknete, „Ano, ale co když ho budu ignorovat, a tak ho [nepřítele] stáhnou z mé vibrace.“ Dobré slovo, ne? Deaktivoval/a jsem ho, takže jsem ho stáhl z mé vibrace.“ Ale co ti ostatní, po kterých šlape? A co ti, kteří nevědí tak hodně jako já?“ A my tvrdíme, že nyní se to opět týká i vás. Jinými slovy, musíte si vybrat. A my v žádném případě nechceme tvrdit, že být angažovanými není v pořádku. To, k čemu se dostáváme je, že existuje mnoho lidí, kteří chtějí smysl života, chtějí mít důvod, chtějí se na něco soustředit. Jinak řečeno, válka nebo cíl společného zájmu – v jakém okamžiku se někdo rozhoduje, že se to mění z ušlechtilosti a vlastenectví na terorismus nebo ovládnutí jiných zemí. Jinými slovy, je to opravdu tenká hranice, která rozhoduje o tom, kdo je špatný a kdo dobrý. A vždy jste dobří vy a zlí ti druzí a všichni si to takto myslí. Takže když nakonec řeknete: „Nemusím to řešit za nikoho z nich. A jdu se sladit s energií duševní pohody a následovat tuto cestu.“ Pak pro vás bude mnohem jednodušší sledovat ostatní, jak hrají své vlastní hry. Zde a nyní stojí Esther obkročmo nad pomyslnou čarou. Nemůže se rozhodnout, zda je šťastná, že vláda věnuje značné úsilí pro ochranu vás všechny, nebo se obává, že vláda ve všech svých snahách je součástí příčiny tohoto problému. A pak Esther zjistí, že na to neexistuje správná odpověď. Ale odpověď pro ni je: odpoutat se od myšlenky a žít šťastně až do smrti. A náš slib pro ni a generace, které následují je – **nemusíte se starat o TO, CO DĚLÁ NĚKDO JINÝ, starejte se o své vlastní vibrace.** Řekli bychom to jednotlivcům, ale nikdy bychom to nemohli říct národu. Národ se skládá z příliš velkého množství různých vibračních bytostí. <strik> Základ těchto otázek vnímáme jako duchovní povznesení, protože jste učitelem v samotném jádru svého bytí. A vůbec není jednoduché vědět, co víte a žít život, který je stabilní a dobrý a přitom vidět ostatní kolem vás , že to ještě neobjevili nebo stále nemohou najít cestu. **TO, ŽE ZNÁTE VAŠI VLASTNÍ CESTU JE PRO NĚ NEJLEPŠÍ MOŽNOSTÍ JAK NAJÍT TU SVOU VLASTNÍ.**



**Smějte se alespoň jednu minutu**

– To zvyšuje hladinu serotoninu a smích je také silným antidepresivem – smějte se, dokud nenapočítáte do 60.

**Meditujte 5 minut**

**Dnešní technika:** Hladěte kočku nebo poslouchejte svou oblíbenou hudbu – buďte si vědomi všech pocitů, které při tom budete cítit.

**„Proveďte cvičení „Představy“ po dobu 5 minut**

Co mám v úmyslu udělat?

Co má udělat/zařídít můj Vesmírný manažer?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Proveďte Segmentové zamyšlení se po dobu 4 minut**

1. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

2. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

3. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

4. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

5. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout : .....

Chci cítit : .....

**Výše výdajů vašeho virtuálního denního blahobytu představuje 9000 jednotek vaší měny.**



### Během dne:

Použijte následující nástroje a techniky vzhledem k tématu dne **týkající se lásky a vztahů.**

#### 1 ) Uvědomte si své vibrační měřítko

dnešní technika: Na jakékoliv příznaky můžete reagovat otázkou: „Co mě trápí“, to vás přivede do srdce vlastního vzdoru. Pak se zeptejte sami sebe: „Jak se chci cítit?“ A přemýšlejte o tom.

#### 2 ) Zapište si sny pro vaši Schránku tvoření

K vaší odpovědi na otázku „Jak se chci cítit?“ přidejte další odpověď na otázku „Co chci mít?“ a vložte ji do vaší Schránky tvoření.

#### 3 ) Dělejte Virtuální Reality – 30 sekund scén radosti

Jaké roční období? Jaká část dne? Kde? (uvnitř nebo venku ) Kteří dobře naladěni lidé jsou přítomni? Co vidíte, slyšíte, cítíte, ochutnáváte, cítíte, děláte? Dostaňte se tam. Cíťte se tam dobře. A pak ven.

#### 4 ) Vydejte svou denní dávku virtuálního bohatství na: .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



### Večerní rituál:

#### Citát na noc:

\* Pokud jste pochopili, že prostřednictvím svých intenzivních myšlenek máte moc kontrolovat to, co zažíváte, pak se již více nebudete bát ostatních, nebudete k nim cítit odpor a nakonec budete ochotnější umožnit všem ostatním být takovými, jací jsou. \*

\*\* Je důležité, abyste uznali jejich právo tvořit to, co si oni sami vyberou, stejně jako vy uznáváte své právo vytvořit to, co jste si sami zvolili. \*\*

Pokud byste nežili v prostředí s mnoha dalšími lidmi, neměli byste možnost porozumět tomu až tak jasně. Ale když jste v interakci s ostatními a porozuměli \* Tvořivému procesu \* a využíváte ho, budete mít potěšení zažívat svou individuální svobodu vytvořit cokoli, co chcete – ve stejném čase, kdy umožňujete všem ostatním, aby dělali totéž.

[ Emphasis Abraham ] Kalendář , P607



### **Pamatujte si dobré věci během dne, seznam úspěchů**

Dnes se mi líbilo a užil / a jsem si : .....

.....

.....

.....

.....

### **Kniha pozitivních aspektů pro sebe a ostatní lidi a věci**

Líbí se mi na mně : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

### **Segment zabývající se spánkem a obdobím snění**

Zde je způsob, jak bychom mohli využít naše sny neefektivněji. Předtím, než půjdeme spát, řekneme si:

„Věřím, že se mi dnes bude snít. Během spánku se projeví – takřkajíc. A **pokud tam bude něco významného, mám v úmyslu si na to po probuzení vzpomenout.**“

A pak ráno, první věc, kterou byste měli udělat hned, jak si uvědomíte, že jste zpátky ve fyzickém vědomí, je zeptat se sami sebe: „Zdál se mi sen?“

A pokud se vám zdál sen, pak se zeptejte sami sebe, i když je to zamířené: „No, **jaký mám z toho snu pocit?**“ Protože mnohem více informací k vám přichází ve způsobu jaký pocit máte z toho snu jako v tom, co se v něm dělo“.

Abraham – San Antonio , TX 4/20/02

## **Den 10 – Zdraví/Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks**

**Ranní rituál:**

**Citát dne:**

Když Ne a Ano znamenají totéž

Abe, ne znamená ano ... podržte ve své mysli dvě slova, první slovo je ZAČLENĚNÍ a obsahuje věci, které bych chtěl/a zahrnout do své životní zkušenosti. Rád/ráda bych tam zahrnul/a hojnost, blahobyt, vitalitu, orientální koberec. Vše, co chcete zahrnout do své životní zkušenosti ZAČLENĚNÍ. Další slovo je VYLOUČENÍ obsahující věci, které nechcete. Chtěl/a bych vyloučit smrt, nemoc, násilí. Vyloučení nechtěných věcí. **Chtěli bychom, abyste pochopili, že neexistuje nic takového jako vyloučení, a vždy, když se to pokusíte udělat, ve skutečnosti se vám jen podaří začlenit do vaší vibrace něco, co nechcete!** Doufám, že to chápete! Takže vidíte, co se stane, protože jste byli vedeni vylučovat věci, byli jste trénováni říkat „Dávej na to pozor“, „Já to nechci “ a po celou dobu jste do své životní zkušenosti zahrnovaly věci, které nechcete. Takže když řeknete: „Chci víc peněz, nechci mít



dluhy“, tak ve skutečnosti začleňujete dvě protichůdné vibrace do vaší vlastní vibrace. Pochopili jste to?

Abraham páska G 6.6.96



### **Smějte se alespoň jednu minutu**

– To zvyšuje hladinu serotoninu a smích je také silným antidepresivem – smějte se, dokud nenapočítáte do 60.

### **Meditujte 5 minut**

**Dnešní technika:** uvědomujte si svůj nádech a výdech a opakujte takto 60 cyklů.

### **„Provedte cvičení Představ dobu 5 minut**

Co mám v úmyslu udělat?

Co má udělat/zařídit můj Vesmírný manažer?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### **Provedte Segmentové zamyšlení se po dobu 4 minut**

1. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

2. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

3. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

4. segment: .....



Když nabízíte tu vibrační přístupovou kartu a jsou tam některé stavy, které ... závisí na tom, jak se právě teď cítíte. Jinak řečeno, **někdo, kdo je veselý, veselý, veselý prostě nemá přístup k rakovině! Někdo, kdo je opravdu znechucený zase nemá přístup k blahobytu.**

A tak máte určitý rozsah vibrací a řekněme, že v rámci analogie trochu přeháníme. Probudíte se a začnete panikařit, očekávaný telefonát nepřišel. I bez toho jste rozčilený/á. Ani milenec/milenka vám nepomáhají. V domě je nepořádek. Dáte do mixéru pomerančový džus a víko na něm není pevně zavřené, takže celý strop je potřísněný! A vy to všechno pozorujete a jste tam na TOM místě!

A váš rozsah vibrací je od podráždění vaší mysli přes podráždění až po ne až tak podráždění. Jinými slovy, toto je váš rozsah vibrací. Jste zuřivě naštvaní ..... naštvaní ..... ne až tak naštvaní.

A tak si pomyslíte, „Abraham říkal, že bych měl/a vytvořit šťastnou myšlenku“ Je to tak? Abraham je hloupý blázen! (skupinový smích)

Je to o tom, jak daleko se takto můžete dostat. Jinak řečeno, nemáte PŘÍSTUP k myšlence, ze které máte dobrý pocit. Jste přesně tam, kde jste. Takže, co uděláte?

**Sáhnete po myšlence, která je nejlepší z těch, které máte k dispozici.** Takže myšlenka o zuřivém naštvaní vaší mysli nebude ta pravá. Myšlenka o naštvaní také ne a myšlenka o ne až tak velkém naštvaní je to nejlepší, co se vám nabízí. Takže se dostanete k myšlence , ze které máte v momentálním stavu nejlepší pocit.

Výtah z pásky Abraham – Hicks G-7/8/00



### **Pamatujte si dobré věci během dne, seznam úspěchů**

Dnes se mi líbilo a užil / a jsem si : .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Kniha pozitivních aspektů pro sebe a ostatní lidi a věci**

Líbí se mi na mně : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

### **Segment zabývající se spánkem a obdobím snění**

Zde je způsob, jak bychom mohli využít naše sny neefektivněji. Předtím, než půjdeme spát, řekneme si:

„Věřím, že se mi dnes bude snít. Během spánku se projevim – takřikajíc. A **pokud tam bude něco významného, mám v úmyslu si na to po probuzení vzpomenout.**“

A pak ráno, první věc, kterou byste měli udělat hned, jak si uvědomíte, že jste zpátky ve fyzickém vědomí, je zeptat se sami sebe: „Zdál se mi sen?“

A pokud se vám zdál sen, pak se zeptejte sami sebe, i když je to zamířené: „No, **jaký mám z toho snu pocit?**“ Protože mnohem více informací k vám přichází ve způsobu jaký pocit máte z toho snu jako v tom, co se v něm dělo“.

Abraham – San Antonio , TX 4/20/02

---

## Den 11 – Bohatství/Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks

**Ranní rituál:**

**Citát dne:**

Abraham v akci :

~ ~ ~ ~ ~

Sledovali jsme naši přítelkyni Esther. Přišla domů z cesty a cítila se velmi zkroušeně. Příliš mnoho práce, pomyslela si. Poštovní schránka byla přeplněná, hlasová schránka byla přeplněná a kufry a tašky se váleli všude kolem. Později, když seděla v tom nepořádku, ptala se Abrahama co má dělat. A my jsme jí řekli, že se chová jako fyzická bytost, která se vždy snaží přijít na to, co má dělat! „Jak se chceš cítit?“ Řekla: „Chci se cítit svobodně a šťastně a necítím se svobodně ani šťastně, když mám tak mnoho práce“ a my jsme jí řekli „chováš se jako fyzická bytost říkající nám co NECHCE, když jsme se jí zeptali, co CHCE!“ Zasmála se a řekla: „Chci se cítit svobodně a šťastně,“ řekli jsme jí, aby o tom chvíli přemýšlela. Takže zavřela oči a představila si samu sebe, jak sedí na verandě, popíjí čaj, vypráví se s kamarádkou nebo sleduje veverka a v té chvíli se cítila svobodná a šťastná.

Řekla „Co teď?“ „My jí říkáme: „Co chceš mít teď?“ Řekla: „Chci mít čistou a efektivně zorganizovanou domácnost a kancelář.“ A my jsme řekli – přemýšlej o tom přítelkyně, nechtěj hned akci, počkej, až přijde inspirace.

Od vlastního dobrého pocitu se dostanete k inspiraci, která vás povede k tomu, co hledáte. A tak v průběhu několika dnů začaly myšlenky přicházet. „Toto mohu přesunout sem, tohle můžu světit někomu jinému, toto mohu zrušit.“

Její kamarádka si všimla, že přestala jednat pod tlakem a na sílu, i když předtím to tak někdy dělala. Ale místo toho skákala ze stavu do stavu inspirovaná myšlenkami , které k ní přicházely...

Jak vidíte ... lepší než se snažit vyřešit to z negativního hlediska, což nikdy (efektivně) nefunguje, protože Zákon přitažlivosti zkrátka přitáhne další negativa. Inspirace k ní začali přicházet, protože předtím dosáhla svůj stav rovnováhy. Rozumíte už tomu?

A tak způsob, jakým se dostanete pryč z negativního pocitu je ten, že přiznáte, že je dobré, že ho máte. Nebouchejte se do prsou ... „Och, takto bych se neměl/a cítit. „**Místo toho si uvědomte důležitost toho, že jste byli upozorněni na skutečnost, že existuje něco, co je mimo vaši harmonie.** Pak se vědomě zamyslete nad tím, co myslíte, že byste chtěli cítit, což bude inspirovat vaše představy o tom, co chcete mít a v konečném důsledku vás povede k akci. **A doporučujeme vám, abyste nikdy nekonaly bez této inspirace, protože jinak vaše akce bude zbytečná. Je to akce, která je obvykle v rozporu s tím, co opravdu chcete.**

Někteří říkají „Abraham, ty učíš lidi lenosti! Učíš nás polehávat kolem a čekat, až se objeví inspirace a co když inspirace nikdy nepřijde?“ A my říkáme ... **nemůžete se vyhnout inspiraci, když jste v tomto stavu pozitivních emocí. Když se dostanete do tohoto pozitivního stavu, všechny dobré věci k vám začnou přicházet. Stejně jako když zůstanete v tom negativním stavu, budou k vám přicházet všechny špatné věci.**

G 7.8.90

\*\*\*\*\*

**Přílišné úsilí JE kladením odporu** ... Z tohoto důvodu – o tom přemýšlejte – pokud se rozhodnete , že chcete jít do obchodu s potravinami a koupit si litr mléka, vyvíjíte při tom přílišné úsilí? Nebo si po to mléko prostě jdete?

A důvod, proč si po to mléko prostě jdete je ten, že máte absolutní vědomost – vy VÍTE . Víte, že jste schopni jít do obchodu, víte, že máte peníze v peněžence , víte, že mléko na vás v obchodě bude čekat, když tam přijdete. Jinými slovy, nemáte o tom žádné pochybnosti, a tak se nesnažíte proti ničemu odporovat.

A tak vždy, když se příliš snažíte, stane se to, že jedna část ve vašem nitru nevěří, že to dokážete, a tak to chcete kompenzovat nějakým činem, čímž se stáváte ještě akčnějším. A my chceme, abyste pochopili, že nemůžete být dostatečně akční. **Ve světě neexistuje dostatek činů na kompenzaci té části energie, kterou vezmete a vysíláte v opačném směru ve formě negativních emocí.** Pokud ve vztahu k něčemu cítíte negativní emoci, zůstáváte zaseknutí tam, kde jste a žádný čin to nezmění.

**Jediná věc, která to může změnit, je uvolnění myšlenky, která odvede negativní emoce a nahradí je myšlenkou přinášející pozitivní emoce a uvidíte, že pak samotné řízení přijde radosti.**

G-8/22/90

\*\*\*\*\*

Takto to dělají „mistři“. Ti, kteří mají o něčem úžasnou představu – ti, kteří se dostatečně dlouho soustředili na to, co chtěli a vlivem Zákona přitažlivosti se jejich myšlenka stala dostatečně velkou a dostatečně rozsáhlou a dostatečně výraznou, že dokázali navázat spojení s vlastním Vnitřním Bytím. **A pak je Vnitřní Bytí přeneslo jejich touhu k hranicím vesmíru – a za těchto podmínek nemáte žádná omezení.**

07.04.91

\*\*\*\*\*

Jerry : Jak dosáhneme toho, aby věci , které chceme, byly perfektní? Musíme se jen celou dobu držet té myšlenky?

Abe : Ne. Jakmile se dostanete do stavu, kdy akceptujete to, jak to je. Jinými slovy, **je to právě vaše zaznamenání nedostatků , které způsobuje negativní tvoření. Ve chvíli, kdy přestanete soustředit svou pozornost na nedostatky, jste to dokázali! To je všechno.**

Jinak řečeno, **jakmile uznáte blaho jako přirozený stav a uvolníte svou představu nemoci, blaho se stane vaší životní zkušeností.**

**Jakmile akceptujete hojnost jako přirozený stav bytí a přestanete se bránit představě nedostatku peněz, hojnost se stane vaším přirozeným stavem bytí.**

**Jakmile akceptujete harmonii ve vztahu jako přirozený stav bytí a přestanete se soustředit na nedostatky, harmonie se stane vaším přirozeným stavem bytí.**

**A tak odpověď je „Ne“, nemusíte se neustále lopotit za tím, co chcete. Ale je důležité, abyste už nepřemýšleli o tom, co nechcete.**

G-9/22/91

\*\*\*\*\*

Vaše Vnitřní Bytí si je vědomo toho, v jakém jste stavu, i toho , co chcete a v jakém jste stavu vzhledem k tomu, co chcete. Vaše Vnitřní Bytí ví, jak blízko nebo jak daleko se vibračně a časově nacházíte od všech věcí. Vaše Vnitřní Bytí také ví, co je ve vašem srdci a co je ve vaší mysli, i co je ve vaší vibraci. **Vaše Vnitřní Bytí v každém okamžiku přesně zná čin nebo myšlenku nebo slovo, které je pro vás v té chvíli vhodné.**

G 11/04/92 B



**Smějte se alespoň jednu minutu**

– To zvyšuje hladinu serotoninu a smích je také silným antidepresivem – smějte se, dokud nenapočítáte do 60.

### **Meditujte 5 minut**

**Dnešní technika:** Opakujte během pěti minut: „Slunce svítí a tráva je zelená.“

### **„Provedte cvičení Představy po dobu 5 minut**

Co mám v úmyslu udělat?

Co má udělat/zařídit můj Vesmírný manažer?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### **Provedte Segmentové zamyšlení se po dobu 4 minut**

1. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

2. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

3. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

4. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

5. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout : .....

Chci cítit : .....

Výše výdajů vašeho virtuálního denního blahobytu představuje 11000 jednotek vaší měny.



### Během dne:

Použijte následující nástroje a techniky vzhledem k tématu dne **týkající se peněz a bohatství**

#### 1 ) Uvědomte si své vibrační měřítko

dnešní technika: Na jakékoliv příznaky můžete reagovat otázkou: „Co mě trápí“, to vás přivede do srdce vlastního vzdoru. Pak se zeptejte sami sebe: „Jak se chci cítit?“ A přemýšlejte o tom.

#### 2 ) Zapište si sny pro vaši Schránku tvoření

K vaší odpovědi na otázku „Jak se chci cítit?“ přidejte další odpověď na otázku „Co chci mít?“ a vložte ji do vaší Schránky tvoření.

#### 3 ) Dělejte Virtuální Reality – 30 sekund scén radosti

Jaké roční období? Jaká část dne? Kde? (uvnitř nebo venku ) Kteří dobře naladěni lidé jsou přítomni? Co vidíte, slyšíte, cítíte, ochutnáváte, cítíte, děláte? Dostaňte se tam. Cíťte se tam dobře. A pak ven.

4 ) Vydejte svou denní dávku virtuálního bohatství na: .....

.....

.....

.....

.....



### Večerní rituál:

Otázka: Můžete mi dát návod jak si najít správný druh práce?

Abraham: No, možnosti jsou zde pro vás nekonečné. Prostřednictvím své práce a prostřednictvím svého vědomí a díky práci, kterou jste neměli rádi a díky práci, kterou jste rádi měli ... jste spustili velmi silný **vibrační životopis**. Řečeno jinými slovy, **Vesmír opravdu ví, kdo jste a co chcete dělat, i to, v čem jste dobří a kde se skrývají vaše touhy.**

A když jste ve stavu, který je vibračně neutrální ... jinými slovy, nenutíte se do věcí, které nemáte rádi, pak vám Vesmír ustoupí – ale vy musíte přijmout to, co vám Vesmír nabízí. Jednoduše vám chceme říct, že **není vaším úkolem zkoumat jak, kde, kdy nebo kdo**. Vaším úkolem je vědět, co chcete a jak se chcete cítit a musíte také věřit, že **Vesmír přesně ví o všem, co vás potěší a nabízí vám to a vy si to uvědomíte tehdy, když to uvidíte.**

**Naše povzbuzení pro vás je, abyste věřili, že se to blíží ... ROZHODNE to přichází.** Vaše touhy o vás prozrazují hodně a okolnosti i události JIŽ byly Vesmírem stvořeny. **Vše, co musíte, je být v pohodě a nechat to přijít a důvěřovat si, že to rozpoznáte, když to uvidíte.**

A nebude to žádné Jasně, možná hmm hmm hmm hmm , ano, ne, ano, ne“. Bude to: „Ano! “ Bude to: „**Ano! Toto je to, co chci dělat. Ano! Ano! To je ono.**“

Sacramento workshop 7/27/02 páska 4



### Pamatujte si dobré věci během dne, seznam úspěchů

Dnes se mi líbilo a užil / a jsem si : .....

.....

.....

.....

.....

## **Kniha pozitivních aspektů pro sebe a ostatní lidi a věci**

Líbí se mi na mně : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

## **Segment zabývající se spánkem a obdobím snění**

Zde je způsob, jak bychom mohli využít naše sny neefektivněji. Předtím, než půjdeme spát, řekneme si:

„Věřím, že se mi dnes bude snít. Během spánku se projeví – takřkajíc. A **pokud tam bude něco významného, mám v úmyslu si na to po probuzení vzpomenout.**“

A pak ráno, první věc, kterou byste měli udělat hned, jak si uvědomíte, že jste zpátky ve fyzickém vědomí, je zeptat se sami sebe: „Zdál se mi sen?“

A pokud se vám zdál sen, pak se zeptejte sami sebe, i když je to zamířené: „No, **jaký mám z toho snu pocit?**“ Protože mnohem více informací k vám přichází ve způsobu jaký pocit máte z toho snu jako v tom, co se v něm dělo.“

Abraham – San Antonio , TX 4/20/02

---

## **Den 12 – Láska/Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks**

**Ranní rituál:**

**Citát dne:**

PŘEDSTAVA perfektního partnera, páska Abraham AB – 17 Partnerství

**Perfektní partner je takový, se kterým se cítíte dobře.** Chcete-li být dokonalým partnerem/partnerkou, musí se s vámi váš partner/ka cítit dobře. Děláte to tak , že **jeden v druhém hledáte pozitivní aspekty. Myslíte si, že chcete být milováni, ale to, co skutečně chcete, je pocit lásky vycházející z vás samých.** Když to ten druhý ve vás dokáže vyvolat, cítíte se milováni.

Máte snahu komunikovat s ostatními, protože chcete, aby ve vás byl vyvolán pocit lásky a potřebujete předmět nebo cíl, na který byste svou lásku zaměřili. To, co chcete, je velkolepá rozkoš fyzické zkušenosti. Chcete někoho, kdo je přítelem, někoho, s kým můžete komunikovat, někoho, kdo hledá dobrodružství, někoho, kdo se chce smát na stejných věcech jako vy. Už dávno v minulosti jste zahájili velmi intenzivní tvorbu. Mějte oči otevřené a přestaňte být vůči tomu takoví opatrní. **Přehánějte, zdůrazňujte a opakujte si sami pro sebe každý den to, co opravdu chcete.** Když ráno vstanete, začněte se bít do prsou a řekněte si sami pro sebe: „Dnes uvidím důkaz o příchodu mého dokonalého partnera. Dnes se budu dívat pod každý kámen, za každý roh, budu mít oči otevřené. Dnes najdu nebo se alespoň dostanu blíž k tomu dokonalému partnerovi.“ Tehdy se probudí váš naváděcí systém! Stanovili jste, co chcete. Váš naváděcí systém je v pohotovosti.

Vejdete do místnosti plné lidí, cítíte inspiraci jít a promluvit si s jedním z nich a řeknete si „Ne ne, tento/tato nevypadá podle mých představ.“ A už jste zase zpátky v aréně nedostatků. Jedna osoba z nich vás může dovést k jiné osobě, ta vás zase dovede k další, ta vás dovede zase k jiné, která vás dovede k další. **Nemůžete předem vidět cestu, která je před vámi.** Pokud budete následovat



pozitivní emoce, velmi rychle vás k těm správným osobám navedou. Víte, ten druhý je tam někde a také vás hledá! On se ptá, kde je ona a vy se ptáte, kde je on, a my říkáme, že si nebudeme hrát na Amora. Zákon přitažlivosti to zařídí. **Když se každý z vás zaměří na to, co chce, spojení musí nastat.**

Partnerství je stejné jako spolutvoření. Spolutvoření je stejné jako tvoření duše. **Zjistěte, co chcete, vnímejte to, co cítíte a budete vedeni k tomu, co hledáte.** Hledejte pozitivní aspekty v každém, koho vidíte. Když v někom jiném spatříte kvalitu, kterou nechcete a řeknete „Ne tento/tato, ne tento/tato“, zavíráte před sebou dveře, přes které k vám všichni přicházejí, protože kritický postoj vůči nim jejich všech udržuje daleko od vás.

Ve chvíli, kdy začnete říkat „Tam je pozitivní aspekt, i tam je pozitivní aspekt“, začnete k sobě přitahovat tu osobu, která má všechny tyto pozitivní aspekty. Buďte selektivním filtrem, **hledejte to, co chcete. Neochraňujte sami sebe před tím, co nechcete.** Nehlásejte věci jako „Nechci tohoto/tuto , tento/tato se mi nelíbí.“ Raději řekněte „Ach, to je milá osoba, ach, líbí se mi ten přístup, ten člověk je skvělý.“ Když se budete soustředit na pozitivní aspekty druhých, i když jsou již propojeny s ostatními, **hledejte pozitivní aspekty a začnete je sami přitahovat do vlastní životní zkušenosti.** Váš partner je velmi blízko. Hovoříme o tom z hledišti času. Jen čekejte.



### Smějte se alespoň jednu minutu

– To zvyšuje hladinu serotoninu a smích je také silným antidepresivem – smějte se, dokud nenapočítáte do 60.

### Meditujte 5 minut

**Dnešní technika:** Hladěte kočku nebo poslouchajte svou oblíbenou hudbu – buďte si vědomi všech pocitů, které při tom budete cítit.

### „Proved'te cvičení „Představy“ po dobu 5 minut

Co mám v úmyslu udělat?

Co má udělat/zařídít můj Vesmírný manažer?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Proved'te Segmentové zamyšlení se po dobu 4 minut

1. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

2. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....  
Chci dosáhnout: .....  
Chci cítit: .....

3. segment: .....  
V tomto segmentu jsem: .....  
Chci dosáhnout: .....  
Chci cítit: .....

4. segment: .....  
V tomto segmentu jsem: .....  
Chci dosáhnout: .....  
Chci cítit: .....

5. segment: .....  
V tomto segmentu jsem: .....  
Chci dosáhnout : .....  
Chci cítit : .....

**Výše výdajů vašeho virtuálního denního blahobytu představuje 12000 jednotek vaší měny.**



**Během dne:**

Použijte následující nástroje a techniky vzhledem k tématu dne ***týkající se lásky a vztahů.***

**1 ) Uvědomte si své vibrační měřítko**

dnešní technika: Na jakékoliv příznaky můžete reagovat otázkou: „Co mě trápí“, to vás přivede do srdce vlastního vzdoru. Pak se zeptejte sami sebe: „Jak se chci cítit?“ A přemýšlejte o tom.

**2 ) Zapište si sny pro vaši Schránku tvoření**

K vaší odpovědi na otázku „Jak se chci cítit?“ přidejte další odpověď na otázku „Co chci mít?“ a vložte ji do vaší Schránky tvoření.

**3 ) Dělejte Virtuální Reality – 30 sekund scén radosti**

Jaké roční období? Jaká část dne? Kde? (uvnitř nebo venku ) Kteří dobře naladěni lidé jsou přítomni? Co vidíte, slyšíte, cítíte, ochutnáváte, cítíte, děláte? Dostaňte se tam. Cíťte se tam dobře. A pak ven.

**4 ) Vydejte svou denní dávku virtuálního bohatství na:** .....  
.....  
.....  
.....  
.....



## Večerní rituál:

### Citát na noc:

Předmět: **Bud'te sami sebou**

Vše, co musíte udělat, je být sami sebou. A nejlepší, co můžete udělat, je mít jistotu, že jste napojeni na svůj Zdroj Energie a nechat ostatní, ať na to také přijdou sami. Někteří z nich vás budou zbožňovat, jiní vás za to budou nenávidět – ale nemá to s vámi nic společného.

**Vyberte si to, co cítíte, že je pro vás dobré a nechte ostatní, aby si vybrali to, co chtějí oni.** Nemrhejte časem prohlášeními jako, „Měli si vybrat jinak a byli by se cítili lépe.“ Místo toho řekněte: „**Oni si vybrali to, co si vybrali a já jsem si vybral/a to, co jsem si vybral/a a cítím se dobře, když jsem si vybral/a toto.**“ A tím to ukončete.

Portland, OR – 5/8/01B



### **Pamatujte si dobré věci během dne, seznam úspěchů**

Dnes se mi líbilo a užil / a jsem si : .....

.....

.....

.....

.....

### **Knihá pozitivních aspektů pro sebe a ostatní lidi a věci**

Líbí se mi na mně : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

### **Segment zabývající se spánkem a obdobím snění**

Zde je způsob, jak bychom mohli využít naše sny nejefektivněji. Předtím, než půjdeme spát, řekneme si:

„Věřím, že se mi dnes bude snít. Během spánku se projevim – takřikajíc. A **pokud tam bude něco významného, mám v úmyslu si na to po probuzení vzpomenout.**“

A pak ráno, první věc, kterou byste měli udělat hned, jak si uvědomíte, že jste zpátky ve fyzickém vědomí, je zeptat se sami sebe: „Zdál se mi sen?“

A pokud se vám zdál sen, pak se zeptejte sami sebe, i když je to zamlžené: „No, **jaký mám z toho snu pocit?**“ Protože mnohem více informací k vám přichází ve způsobu jaký pocit máte z toho snu jako v tom, co se v něm dělo“.

Abraham – San Antonio , TX 4/20/02

# Den 13 – Zdraví/Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks

## Ranní rituál:

### Citát dne:

(pozn. překlad. Ranní citát 14. dne je totožný s dnem 1., přesto doporučuji znovu pozorně přečíst a hlavně procítit, protože to jsou slova opravdu velmi důležitá 😊)

..... každý z vás, kdo přebývá ve svém těle, postupuje ve zlepšování zážitku z fyzického těla. To je evoluce druhů a je výjimečná. **Vaše těla nejsou stvořené pro strach. Vaše těla by měly být uctívány. Vaše těla je třeba ocenit. Z vašich těl můžete být užaslí. Ale nikdy nepotřebují emoce jako strach. Vaše těla nejsou ohroženy. Nejsou křehké. Jsou odolné. Jsou flexibilní.** Máte možnost povstat znovu a znovu a znovu a pokud to někdo nebo něco ve vesmíru opravdu chápe, tak jsou to buňky vašeho těla. Přátelit se s vaším tělem je jediný způsob, o kterém víme, že díky němu začnete chápat, jaké je vaše tělo odolné a že přesně ví, co má dělat, a že bude čímkoli, o co ho požádáte. Ale **musíte jej o to požádat ve stavu neodporování, ve stavu odevzdání.** Je to ta nejvýznamnější informace, kterou jsme kdy vyjádřili ve vztahu k fyzickému tělu a stravě. Musíte své tělo milovat a pak mu láskyplně podat jídlo. A pokud máte rádi své tělo a láskyplně mu podáváte jídlo, tak nezáleží na tom, jaké potraviny jíte.

Z workshopu Abraham – Hicks , Asheville , NC – 10/29/00



### Smějte se alespoň jednu minutu

– To zvyšuje hladinu serotoninu a smích je také silným antidepresivem – smějte se, dokud nenapočítáte do 60.

### Meditujte 5 minut

**Dnešní technika:** uvědomujte si svůj nádech a výdech a opakujte takto 60 cyklů.

#### „Proved'te cvičení Představ dobu 5 minut

Co mám v úmyslu udělat?

Co má udělat/zařídít můj Vesmírný manažer?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### Proved'te Segmentové zamyšlení se po dobu 4 minut

1. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

2. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

3. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

4. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

5. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout : .....

Chci cítit : .....

**Výše výdajů vašeho virtuálního denního blahobytu představuje 13000 jednotek vaší měny.**



**Během dne:**

Použijte následující nástroje a techniky vzhledem k tématu dne **týkající se zdraví**

**1 ) Uvědomte si své vibrační měřítko**

dnešní technika: Na jakékoliv příznaky můžete reagovat otázkou: „Co mě trápí“, to vás přivede do srdce vlastního vzdoru. Pak se zeptejte sami sebe: „Jak se chci cítit?“ A přemýšlejte o tom.

**2 ) Zapište si sny pro vaši Schránku tvoření**

K vaší odpovědi na otázku „Jak se chci cítit?“ přidejte další odpověď na otázku „Co chci mít?“ a vložte ji do vaší Schránky tvoření.

**3 ) Dělejte Virtuální Reality – 30 sekund scén radosti**

Jaké roční období? Jaká část dne? Kde? (uvnitř nebo venku ) Kteří dobře naladěni lidé jsou přítomni? Co vidíte, slyšíte, cítíte, ochutnáváte, cítíte, děláte? Dostaňte se tam. Cíťte se tam dobře. A pak ven.

**4 ) Vydejte svou denní dávku virtuálního bohatství na: .....**

.....  
.....  
.....  
.....



## Večerní rituál:

### Citát na noc:

#### Předmět: opak umožnění ..... rezistence, odpor

Abe o odporu

**Jste si vědomi toho, že jediná věc, která vám kdy bránila žít život přesně podle vašich představ, je stupeň vaší vlastní rezistence?**

Výpis z newsletteru Abraham – Hicks, leden/únor/březen 1996

Nedávno jsme řekli několika přátelům, „Nevíme, proč máte problémy s tímto záměrným tvořením věcí. Koneckonců, nabízíme vám jen zcela novou orientaci v životě.“ A celá ta **nová orientace je o procítění, ne o přemýšlení**. Myslete a citte, myslete a citte, myslete a citte, myslete a citte, ale řiďte se tím, co cítíte. „**Pokud z toho nemáte dobrý pocit, není to dobré. Pokud z toho nemáte dobrý pocit, je to plné odporu. Odpor to, co vás zabíjí. Odpor je to, z čeho se vám dělá špatně. Odpor je to, co vás zpomaluje. Odpor je jediným viníkem ve vaší fyzické životní zkušenosti.**“

Výpis z newsletteru Abraham – Hicks, leden/únor/březen 1996

**Existuje jediný konstantní stálý Proud čisté pozitivní energie proudící k vám za všech okolností , v každém okamžiku a vy jako jednotlivci ten Proud buď přijímáte nebo mu odporujete.** Když ten Proud přijmete, cítíte se nádherně, máte pocit jasnosti, máte pocit vitality, cítíte příliv zdraví a máte pocit hojnosti. Jednoduše se cítíte dobře. Ale pokud vůči Proudovi vytváříte odpor, necítíte se až tak dobře. To je důvodem obviňování nebo pochybnosti nebo strachu.

Výpis z newsletteru Abraham – Hicks, duben/květen/červen 1996

Tyto tři věci vždy souvisejí s odporem: **Odpor je jediná věc, která vás vzdaluje od vaší přirozené blaženosti.** Jako ukazatel odporu je také vždy přítomna negativní emoce. A tento odpor nebo rezistence vždy, vždy, vždy znamená, že proti něčemu bojujete.

Výpis z newsletteru Abraham – Hicks, duben/květen/červen 1996

Jeden muž nám řekl, „Abraham, mám rakovinu, a řekli mi, že mi zbývá už jen pár týdnů, možná jen několik dní života. Ale já se ji chystám porazit.“ A my jsme mu řekli: „No vidíte, **ale to nemůžete.** Pokud bude předmětem vaší pozornosti, pokud budete myslet na rakovinu a prohlašovat: „Já ji jdu porazit, **„dosáhli jste pouze stanovisko odporu. Dosáhli jste vibrační harmonii s rakovinou – a proto vytváříte odpor vůči Proudovi.**“

Výpis z newsletteru Abraham – Hicks , duben / květen / červen 1996

**Existují myšlenky, které jsou pro vás zcela normální, i když jsou plné odporu, a vy jste v jejich zajetí, protože se jeví tak normální, protože vy a všichni ostatní jste se jimi zabývali tak dlouhý čas.** Myšlenky jako, ekonomika zápasí s obtížemi, nebo myšlenky o nedostatku pro všechny lidi, nebo myšlenky o tom, že budete muset tvrdě pracovat, abyste byli úspěšní, nebo myšlenky o tom, že jste nějakým způsobem vyčlenění, nebo jste určitým způsobem neschopní, nebo myšlenky, že něco nedokážete udělat. K dispozici jsou různé druhy myšlenek, s nimiž zápasíte a které nejsou vibračně v souladu s vaším širším vědomím.

Výpis z newsletteru Abraham – Hicks , duben / květen / červen 1996

..... skutečně, podle všech fyzických norem měla pravdu. Opravdu? Jinými slovy, bylo by nevhodné říci, že tam budete a přitom tam nejste, že? Nemýlila se, že? Měla „pravdu“ v rámci vlastního odporu. Tak vidíte. Velkou otázkou tedy zůstává, zda taková „správnost“ stojí za to, že zůstáváme odříznuti od Životní síly. Protože takt to je. Velký Zdroj života , Zdroj, který umožňuje mé krvi proudit v žilách, Zdroj, který umožňuje mým buňkám pracovat, Zdroj blaženosti, Zdroj, který umožňuje planetě rotovat po své oběžné dráze ... Sám sebe jsem uřízl, protože zahradník se neukázal. Myslíme si, že pokud se zastavíte uprostřed jakékoli negativní emoce a zeptáte se sami sebe: „**Stojí mi to za to, abych se kvůli tomu vzdal/a Životní síly?**“, že v každém případě vaše odpověď bude ne.

Výpis z newsletteru Abraham – Hicks , duben / květen / červen 1996 ... proč více lidí nevyužívá svůj naváděcí systém, aby se díky němu udrželi častěji ve stavu umožňujícím dosáhnout věcí, které sami chtějí? Protože jste si zvykli na pocit odporu či rezistence až natolik, že váš naváděcí systém je trochu

otupělý. Pro mnohé z vás je zcela normální cítit se trochu zlomyslně nebo trochu násilně. Jinak řečeno, **tak jste si zvykli na pocit odporu, že nechápete naváděcí systém, když se ozve tam ve vašem nitru.**

Výpis z newsletteru Abraham – Hicks , říjen / listopad / prosinec 2000

Chceme vás nyní seznámit s třemi silnými tvrzeními, a pokud by to byly jediné 3 věci, které jste kdy slyšeli, stačilo by vám to.

1) JEDINÝ problém, JEDINÁ věc, která vám kdy způsobila nějaké potíže. Jediná věc, která vás zpomaluje. Jediná věc, která vás dělí od toho, co chcete. **Jediná věc, která vám dělá špatně, je vaše REZISTENCE nebo ODPOR.**

2) odpor je vždy doprovázen negativní emoci. **Negativní emoci a/nebo bolestí.** Jinými slovy, bolest je jen rozšířením téže věci. Fyzickou nepohodou.

3) **odpor vždy ... proti něčemu tlačí.**

Výpis z pásky Abraham – Hicks G 12.06.95



### **Pamatujte si dobré věci během dne, seznam úspěchů**

Dnes se mi líbilo a užil / a jsem si : .....

.....

.....

.....

.....

### **Kniha pozitivních aspektů pro sebe a ostatní lidi a věci**

Líbí se mi na mně : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

### **Segment zabývající se spánkem a obdobím snění**

Zde je způsob, jak bychom mohli využít naše sny nejefektivněji. Předtím, než půjdeme spát, řekneme si:

„Věřím, že se mi dnes bude snít. Během spánku se projeví – takřkajíc. A **pokud tam bude něco významného, mám v úmyslu si na to po probuzení vzpomenout.**“

A pak ráno, první věc, kterou byste měli udělat hned, jak si uvědomíte, že jste zpátky ve fyzickém vědomí, je zeptat se sami sebe: „Zdál se mi sen?“

A pokud se vám zdál sen, pak se zeptejte sami sebe, i když je to zaměřené: „No, **jaký mám z toho snu pocit?**“ Protože mnohem více informací k vám přichází ve způsobu jaký pocit máte z toho snu jako v tom, co se v něm dělo“.

Abraham – San Antonio , TX 4/20/02

# Den 14 – Bohatství/Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks

Ranní rituál:

Citát dne:

Abraham v akci/tvoření:

~ ~ ~ ~ ~

Není nic vzrušujícího, než dělat věci v souladu s vašimi myšlenkami a touhami. To je ten proud, o kterém mluvíme. To je život v extázi, to je život, který proudí, to je život se všemi dveřmi otevřenými, to je život, ve kterém jste schopni dělat to, co byste jinak neudělali, ani kdybyste byli deseti, stovkami či tisíci lidí.

G10/3/92

\*\*\*\*\*

V ten den, kdy Esther ležela v posteli a vědomě si umínila, že dostane sedadlo v první třídě, se do procesu zapojilo MNOHO „spoluvůrců“. Lidé na letišti, lidé v letadle, letuška, osoba v jiném městě, která si vzala dřívější let a nechala tak další sedadlo volné. Jinými slovy, do tohoto scénáře bylo zapojeno 100 dalších spoluvůrců, jejichž Jerry a Esther nikdy neviděli. Prostě to ve smyslu činu nemohli fyzicky vidět. Takže, **když se mluví o spoluvytváření, je třeba si uvědomit, že tato spolupráce, tato společná tvorba není jen o vás a vašem spoluvytvářícím partnerovi. Jste to vy a množství dalších fyzických a nefyzických bytostí.**

11.01.92

\*\*\*\*\*

**Pokud věříte, že jste to dokázali díky vašemu úsilí, a snažíte se a jste unavení, tak pak se vzdalujete od toho, co to ve skutečnosti dokázalo.**

G2/28/93

\*\*\*\*\*

Když mluvíme o formování Energie, tak ve skutečnosti mluvíme jen o tom, jak se tam dostat a jak přemýšlet. Zamyslete se a procítejte, jaký pocit máte z této myšlenky. Přemýšlejte. Použijte svůj naváděcí systém. Nechodte na seminář a nepokoušejte se od někoho dozvědět, co máte dělat, nehleďte v knihách ani nevykopávejte knihy, které byly zahrabané před 2000 lety, abyste přišli na to, jak žít svůj život. Dostaňte se tam a žijte, a každý okamžik, ve kterém budete na mimo tuto cestu, to budete cítit. Každý okamžik, kdy se vzdálíte od Energie, to budete cítit.

Takže si začnete všimnout, že tam existuje určitá schéma: **Když něco vědomě oceňujete, jste plní této Energie, když někoho obviňujete, tak to tam není. Pokud souhlasíte, hledáte hodnoty a vidíte pozitivní aspekty, protéká to přes vás. Pokud hledáte nedostatky, chyby a vidíte kritiku, ztratí se to.** Tak když začnete pouze přemýšlet a cítit, přemýšlet a cítit, můžete během několika dnů naučit sami sebe, jak se dostat zpět do spojení s touto energií. Každý pobíhá kolem a snaží se najít někoho, kdo ho bude milovat, ale vše, co opravdu chcete, je pouze předmět pozornosti, který k vám a skrze vás táhne čistou Energií.

1/23/94

\*\*\*\*\*

Dokud nejste schopni přivést se do stavu blaženosti, neusilujte o žádnou akci. Takže, jaký z toho plyne závěr? **Vaším úkolem je nejprve si najít pocitový stav, až pak jednat na základě inspirace.**

1/23/94

\*\*\*\*\*



Dokud nejste schopni přivést se do stavu blaženosti , neusilujte o žádnou akci . Takže, jaký z toho plyne závěr?**Vaším úkolem je nejprve si najít pocitový stav , až pak jednat na základě inspirace.** Takže se vás snažíme odvést od řízení/plánování? Vůbec ne. Řízení/plánování je vynikající. Jednejte podle toho, kolik máte fyzického času, energie a chuti jednat. Ale **vždy si určité cíl svého jednání ze stavu blaženosti.**

03.12.94



### Smějte se alespoň jednu minutu

– To zvyšuje hladinu serotoninu a smích je také silným antidepresivem – smějte se, dokud nenapočítáte do 60.

### Meditujte 5 minut

**Dnešní technika:** Opakujte během pěti minut: „Slunce svítí a tráva je zelená.“

#### „Proved'te cvičení Představy po dobu 5 minut

Co mám v úmyslu udělat?

Co má udělat/zařídít můj Vesmírný manažer?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Proved'te Segmentové zamyšlení se po dobu 4 minut

1. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

2. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

3. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

4. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

5. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout : .....

Chci cítit : .....

**Výše výdajů vašeho virtuálního denního blahobytu představuje 14000 jednotek vaší měny.**



### Během dne:

Použijte následující nástroje a techniky vzhledem k tématu dne **týkající se peněz a bohatství**

#### 1 ) Uvědomte si své vibrační měřítko

dnešní technika: Na jakékoliv příznaky můžete reagovat otázkou: „Co mě trápí“, to vás přivede do srdce vlastního vzdoru. Pak se zeptejte sami sebe: „Jak se chci cítit?“ A přemýšlejte o tom.

#### 2 ) Zapište si sny pro vaši Schránku tvoření

K vaší odpovědi na otázku „Jak se chci cítit?“ přidejte další odpověď na otázku „Co chci mít?“ a vložte ji do vaší Schránky tvoření.

#### 3 ) Dělejte Virtuální Reality – 30 sekund scén radosti

Jaké roční období? Jaká část dne? Kde? (uvnitř nebo venku ) Kteří dobře naladěni lidé jsou přítomní? Co vidíte, slyšíte, cítíte, ochutnáváte, cítíte, děláte? Dostaňte se tam. Cíťte se tam dobře. A pak ven.

#### 4 ) Vydejte svou denní dávku virtuálního bohatství na: .....

.....

.....

.....

.....

.....



### Večerní rituál:

Předmět: Říkat to jako to „je“?

Cvičíme se v umění dovolením nebo umožněním. To znamená, že **sáhneme po myšlence, ze které máme nejlepší pocit, ne po myšlence, že je to skutečná myšlenka, ne po myšlence, která hovoří o tom, jak to je.** Mluvit jako to co je znamená držet vás tam, kde to je: „Sakra, já řeknu jak to je. Chystám se říct jak to je, protože každý ode mne chce, abych řekl/a jak to je.“

**Řekněte jak to je, pokud se vám líbí to, jak to je. Ale pokud se vám nelíbí jak to je, pak neříkejte jak to je, řekněte jen, jak chcete, aby to bylo. Pokud dostatečně dlouho říkáte to, jak chcete, aby to bylo, začnete to cítit tak, jak chcete, aby to bylo, a když to cítíte tak jak chcete, aby to bylo, tak to bude tak jak chcete, aby to bylo.**



### **Pamatujte si dobré věci během dne, seznam úspěchů**

Dnes se mi líbilo a užil / a jsem si : .....

.....

.....

.....

### **Kniha pozitivních aspektů pro sebe a ostatní lidi a věci**

Líbí se mi na mně : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

### **Segment zabývající se spánkem a obdobím snění**

Zde je způsob, jak bychom mohli využít naše sny neefektivněji. Předtím, než půjdeme spát, řekneme si:

„Věřím, že se mi dnes bude snít. Během spánku se projevim – takřkajíc. A **pokud tam bude něco významného, mám v úmyslu si na to po probuzení vzpomenout.**“

A pak ráno, první věc, kterou byste měli udělat hned, jak si uvědomíte, že jste zpátky ve fyzickém vědomí, je zeptat se sami sebe: „Zdál se mi sen?“

A pokud se vám zdál sen, pak se zeptejte sami sebe, i když je to zamlžené: „No, **jaký mám z toho snu pocit?**“ Protože mnohem více informací k vám přichází ve způsobu jaký pocit máte z toho snu jako v tom, co se v něm dělo“.

Abraham – San Antonio , TX 4/20/02

---

## **Den 15 – Láska/Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks**

### **Ranní rituál:**

### **Citát dne:**

[Tazatel má složitý vztah se svou nevlastní dcerou]

Abraham:

... a tak jste přišli s tímto novým předsevzetím, že ve vašem životě to bude odlišné a pak jste se tomu postavili tvář v tvář. Chceme, abyste pochopili, co se stalo, že neustále proti něčemu narážíte a cítíte se přitom jako blázen.

Nejde o její výběr věcí, které nesouhlasí s vaší volbou. To není ten důvod, proč se cítíte nepříjemně. Je to její osobní konflikt, proti kterému narážíte a kvůli tomu se cítíte nepříjemně. Známe tyto nástrahy. „No, já pouze reaguji na to, co mě naučila.“ A toto je věc , o níž vám dnes chceme říci následující:

Navzájem se učíte vlastním citlivým vibracím. Jinými slovy, **k pocitu, který máte z ostatních lidí, vám pomáhají oni sami svými vibracemi. Je to opravdu spoluvytváření.** A půjdeme ještě dál, a odvážnější, a hlasitěji, a také otevřeněji . Pokud existují osoby, které nemáte rádi , buďte si jisti, že dotyčné osoby vás také nemají v lásce!

Nikdy jsme to neviděli z opačné strany. **Nikdy, ani jednou jsme se nesetkali s tím, aby někdo někoho měl velmi rád ... a aby ho ten, který je zbožňován, stejně nemiloval!**

Nyní si někteří pomyslí .. „Ale počkejte chvíli. Potkala jsem muže, kterého jsem milovala z celého srdce a on mi lásku neopětoval.“ **A my vám říkáme, že jste mu nabízeli nejistotu. Cítil z vás obavy. Nebyla to čistá vibrace lásky.**

Pokud jste správně naladěni, napojení, zapnutí – **když jste ve spojení se svým Zdrojem a udržujete si někoho jako předmět pozornosti a skutečně mu nabízíte pocit lásky a ocenění – nemůže vám dotyčná osoba nabídnout nic jiného!** Zákon přitažlivosti, ten manažer s názvem Zákon přitažlivosti by vás nikdy nespojil dohromady ... i kdybyste bydleli ve stejném domě. Randili byste s někým jiným.

Vrátili byste se domů tehdy, když tam ona není, ona by přišla domů, když tam nejste vy. Nebo by nebyla k dispozici, nebo by dělala něco jiného. Museli byste opravdu tvrdě pracovat, abyste našli ty neslučitelné chvíle, kdy jste ve stavu čisté pozitivní energie. Prostě by se to nemohlo stát.

Takže. Co vám navrhujeme – a jistě jsme pochopili, jak k tomu došlo – vaše dominantní vibrace vzhledem k této dívce – vám nepřináší nic jiného, než zármutek. **A někdo by s tím měl něco dělat – ale není to ona.**

Sacramento, CA 7/27/02



### **Smějte se alespoň jednu minutu**

– To zvyšuje hladinu serotoninu a smích je také silným antidepresivem – smějte se, dokud nenapočítáte do 60.

### **Meditujte 5 minut**

**Dnešní technika:** Hladěte kočku nebo poslouchajte svou oblíbenou hudbu – buďte si vědomi všech pocitů, které při tom budete cítit.

### **„Proveďte cvičení „Představy“ po dobu 5 minut**

Co mám v úmyslu udělat?

Co má udělat/zařídít můj Vesmírný manažer?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Proveďte Segmentové zamyšlení se po dobu 4 minut**

1. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

2. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

3. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

4. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

5. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout : .....

Chci cítit : .....

**Výše výdajů vašeho virtuálního denního blahobytu představuje 15000 jednotek vaší měny.**



### **Během dne:**

Použijte následující nástroje a techniky vzhledem k tématu dne ***týkající se lásky a vztahů.***

#### **1 ) Uvědomte si své vibrační měřítko**

dnešní technika: Na jakékoliv příznaky můžete reagovat otázkou: „Co mě trápí“, to vás přivede do srdce vlastního vzdoru. Pak se zeptejte sami sebe: „Jak se chci cítit?“ A přemýšlejte o tom.

#### **2 ) Zapište si sny pro vaši Schránku tvoření**

K vaší odpovědi na otázku „Jak se chci cítit?“ přidejte další odpověď na otázku „Co chci mít?“ a vložte ji do vaší Schránky tvoření.

#### **3 ) Dělejte Virtuální Reality – 30 sekund scén radosti**

Jaké roční období? Jaká část dne? Kde? (uvnitř nebo venku ) Kteří dobře naladěni lidé jsou přítomni? Co vidíte, slyšíte, cítíte, ochutnáváte, cítíte, děláte? Dostaňte se tam. Cíťte se tam dobře. A pak ven.

#### **4 ) Vydejte svou denní dávku virtuálního bohatství na: .....**

.....  
.....  
.....



## Večerní rituál:

### Citát na noc:

Předmět: dovolení ostatním

Vaše války a neshody

Dokonce i lidé jako celek žijící na Zemi, máte více smyslu pro řízení v harmonii než disharmonicky. Základní povaha vašich bytostí je mnohem více harmonická než neharmonická.

**Vaše války a neshody vznikají proto, že si nevšímate těch věcí, které jsou harmonické, všímáte si věci, které harmonické nejsou.** A protože nejste schopni ty věci změnit, i když jsou součástí vaší životní zkušenosti, způsobujete si sami sobě velké utrpení a vnáší do života hodně negativní zkušenosti, a **všechno jen proto, že svou pozornost zaměřujete na ty věci, které vám způsobují negativní emoce.**

Kalendář Abraham

Dovolte ostatním, aby byli takoví, jací jsou

Pokud jste pochopili, že vaším hlavním cílem je dosažení harmonie a vývoje a že primární záměry těch, kteří vás obklopují, jsou stejné, a **pokud jste si uvědomili, že i přes své odlišnosti má každý z vás za cíl prožít životní zkušenosti přinášející vám poznání, pak možná budete ochotnější dovolit ostatním, aby byli takoví, jací jsou,** stejně jako vy sami očekáváte od ostatních, že vám umožní být takovými, jací jste. A když mnozí z vás dosáhnou tento stav, pak na planetě Zemi nastane celková harmonie, mír, spokojenost a radost.

Kalendář Abraham



### Pamatujte si dobré věci během dne, seznam úspěchů

Dnes se mi líbilo a užil / a jsem si : .....

.....

.....

.....

.....

.....

### Knihy pozitivních aspektů pro sebe a ostatní lidi a věci

Líbí se mi na mně : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

### Segment zabývající se spánkem a obdobím snění

Zde je způsob, jak bychom mohli využít naše sny neefektivněji. Předtím, než půjdeme spát, řekneme si:

„Věřím, že se mi dnes bude snít. Během spánku se projeví – takřkajíc. A **pokud tam bude něco významného, mám v úmyslu si na to po probuzení vzpomenout.**“

A pak ráno, první věc, kterou byste měli udělat hned, jak si uvědomíte, že jste zpátky ve fyzickém vědomí, je zeptat se sami sebe: „Zdál se mi sen?“

A pokud se vám zdál sen, pak se zeptejte sami sebe, i když je to zamířené: „No, **jaký mám z toho snu pocit?**“ Protože mnohem více informací k vám přichází ve způsobu jaký pocit máte z toho snu jako v tom, co se v něm dělo“.

Abraham – San Antonio , TX 4/20/02

---

## Den 16 – Zdraví/Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks

### Ranní rituál:

#### Citát dne:

(pozn. překlad. Ranní citát 16. dne je totožný s Večerním citátem dne 12., přesto doporučuji znovu pozorně přečíst a hlavně procítit, protože to jsou slova opravdu velmi důležitá 😊)

Předmět: **Bud'te sami sebou**

Vše, co musíte udělat, je být sami sebou. A nejlepší, co můžete udělat, je mít jistotu, že jste napojeni na svůj Zdroj Energie a nechat ostatní, ať na to také přijdou sami. Někteří z nich vás budou zbožňovat, jiní vás za to budou nenávidět – ale nemá to s vámi nic společného.

**Vyberte si to, co cítíte, že je pro vás dobré a nechte ostatní, aby si vybrali to, co chtějí oni.** Nemrhejte časem prohlášeními jako, „Měli si vybrat jinak a byli by se cítili lépe.“ Místo toho řekněte: „**Oni si vybrali to, co si vybrali a já jsem si vybral/a to, co jsem si vybral/a a cítím se dobře, když jsem si vybral/a toto.**“ A tím to ukončete.

Portland, OR – 5/8/01B



### Smějte se alespoň jednu minutu

– To zvyšuje hladinu serotoninu a smích je také silným antidepressivem – smějte se, dokud nenapočítáte do 60.

### Meditujte 5 minut

**Dnešní technika:** uvědomujte si svůj nádech a výdech a opakujte takto 60 cyklů.

#### „Proved'te cvičení Představ dobu 5 minut

Co mám v úmyslu udělat?

Co má udělat/zařídít můj Vesmírný manažer?

.....

.....  
.....  
.....  
.....

**Proveďte Segmentové zamyšlení se po dobu 4 minut**

1. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

2. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

3. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

4. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

5. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout : .....

Chci cítit : .....

**Výše výdajů vašeho virtuálního denního blahobytu představuje 16000 jednotek vaší měny.**



**Během dne:**

Použijte následující nástroje a techniky vzhledem k tématu dne **týkající se zdraví**

**1 ) Uvědomte si své vibrační měřítko**



dnešní technika: Na jakékoliv příznaky můžete reagovat otázkou: „Co mě trápí“, to vás přivede do srdce vlastního vzdoru. Pak se zeptejte sami sebe: „Jak se chci cítit?“ A přemýšlejte o tom.

## 2 ) Zapište si sny pro vaši Schránku tvoření

K vaší odpovědi na otázku „Jak se chci cítit?“ přidejte další odpověď na otázku „Co chci mít?“ a vložte ji do vaší Schránky tvoření.

## 3 ) Dělejte Virtuální Reality – 30 sekund scén radosti

Jaké roční období? Jaká část dne? Kde? (uvnitř nebo venku ) Kteří dobře naladěni lidé jsou přítomni? Co vidíte, slyšíte, cítíte, ochutnáváte, cítíte, děláte? Dostaňte se tam. Cíťte se tam dobře. A pak ven.

## 4 ) Vydejte svou denní dávku virtuálního bohatství na: .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



**Večerní rituál:**

**Citát na noc:**

### **Předmět: být na výsluní/umožnit**

Můžete se cítit příjemně dívaje se na květ, nebo při pohledu na oceán, nebo při pohledu na úsměv na tváři dítěte. Můžete se na něco takového soustředit a zažívat pocit absolutní blaženosti. A v tom okamžiku, když jste na výsluní, přivoláte si k sobě dolary (peníze), které chcete, nebo si k sobě přivoláte hojnost, kterou chcete, nebo partnera, kterého chcete – můžete si k sobě přilákat cokoliv, co jen chcete.

### **A vidíte, celé je to o vibracích a dovození si/umožnění.**

Abe – G-2/1/92 (z Abe kalendáře)



### **Pamatujte si dobré věci během dne, seznam úspěchů**

Dnes se mi líbilo a užil / a jsem si : .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### **Kniha pozitivních aspektů pro sebe a ostatní lidi a věci**

Líbí se mi na mně : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

### Segment zabývající se spánkem a obdobím snění

Zde je způsob, jak bychom mohli využít naše sny neefektivněji. Předtím, než půjdeme spát, řekneme si:

„Věřím, že se mi dnes bude snít. Během spánku se projeví – takřikajíc. A **pokud tam bude něco významného, mám v úmyslu si na to po probuzení vzpomenout.**“

A pak ráno, první věc, kterou byste měli udělat hned, jak si uvědomíte, že jste zpátky ve fyzickém vědomí, je zeptat se sami sebe: „Zdál se mi sen?“

A pokud se vám zdál sen, pak se zeptejte sami sebe, i když je to zamířené: „No, **jaký mám z toho snu pocit?**“ Protože mnohem více informací k vám přichází ve způsobu jaký pocit máte z toho snu jako v tom, co se v něm dělo“.

Abraham – San Antonio , TX 4/20/02

## Den 17 – Bohatství/Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks

### Ranní rituál:

### Citát dne:

Předpoklad, že s tím musíte začít, je následující. Nepřetržitý proud blaženosti k vám neustále proudí **ZA VŠECH OKOLNOSTÍ** a v každém okamžiku, ať už se tomu proudu podvolíte nebo mu odoláváte. A tečka!

Fyzické bytosti se zdá, že si myslí, že existují dva proudy, jeden dobrý a druhý špatný. **A tak stráví svůj život potlačováním toho zlého, a to je přesně rezistence nebo odpor.** To je ten důvod, kvůli kterému neumožníte blaženosti proudit přímo do vás.

Výpis z pásky Abraham – Hicks G – 04.8.95

... „Energie, která vytvořila vaši planetu, začala proudit a neustále proudí. Někteří ji nazývají Božskou silou. My jí říkáme Kreativní životní síla. Je to podstata, z níž pocházejí všechny věci. Proudí směrem k vám v jednom stálém, nepřerušovaném proudu. Neexistují dva proudy, jeden proud zdraví a druhý nemoci. Nebo jeden proud hojnosti a druhý chudoby. **Je tu jen jeden Zdroj.**

Stejně jako není proud světla a proud temnoty, protože tma je jen nedostatkem světla a nemoc je nedostatkem zdraví, stejně chudoba je jen nedostatkem hojnosti. Tento proud blaženosti přichází k vám. Nyní ho můžete vpustit dovnitř, nebo také ne. Ale je tu jen jeden proud a ten přichází přímo k vám. **Takže pokud žijete něco méně než vitální a veselý život plný hojnosti, není to proto, že jste si vybrali jinou cestu, ale je to proto, že se bráníte přijmout cestu, kterou jste si vybrali.**

( Úryvek z Dialogů s Abrahamem , Sacramento, 11/20/94 )



### Smějte se alespoň jednu minutu

– To zvyšuje hladinu serotoninu a smích je také silným antidepresivem – smějte se, dokud nenapočítáte do 60.

### Meditujte 5 minut

**Dnešní technika:** Opakujte během pěti minut: „Slunce svítí a tráva je zelená.“

#### „Provedte cvičení Představy po dobu 5 minut

Co mám v úmyslu udělat?

Co má udělat/zařídít můj Vesmírný manažer?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Provedte Segmentové zamyšlení se po dobu 4 minut

1. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

2. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

3. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

4. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

5. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout : .....

Chci cítit : .....

**Výše výdajů vašeho virtuálního denního blahobytu představuje 17000 jednotek vaší měny.**



### **Během dne:**

Použijte následující nástroje a techniky vzhledem k tématu dne **týkající se peněz a bohatství**

#### **1 ) Uvědomte si své vibrační měřítko**

dnešní technika: Na jakékoliv příznaky můžete reagovat otázkou: „Co mě trápí“, to vás přivede do srdce vlastního vzdoru. Pak se zeptejte sami sebe: „Jak se chci cítit?“ A přemýšlejte o tom.

#### **2 ) Zapište si sny pro vaši Schránku tvoření**

K vaší odpovědi na otázku „Jak se chci cítit?“ přidejte další odpověď na otázku „Co chci mít?“ a vložte ji do vaší Schránky tvoření.

#### **3 ) Dělejte Virtuální Reality – 30 sekund scén radosti**

Jaké roční období? Jaká část dne? Kde? (uvnitř nebo venku ) Kteří dobře naladěni lidé jsou přítomni? Co vidíte, slyšíte, cítíte, ochutnáváte, cítíte, děláte? Dostaňte se tam. Cíťte se tam dobře. A pak ven.

#### **4 ) Vydejte svou denní dávku virtuálního bohatství na: .....**

.....

.....

.....

.....



### **Večerní rituál:**

... Většina z vás jen velmi těžko chápe, jakou sílu má proud energie protékající skrz vás. Takže se vám chystáme uvést nějaké hrubé a rámcové, ale velmi přesvědčivé příklady toho, jak to funguje.

Už jste někdy hráli s elektrickým vláčkem, jehož součástí bylo množství doplňků? Když jste stiskli své spínače, elektrický proud proběhl přes koleje, což umožnilo vlaku pohybovat se. Pokud jste přehodili výhybky, proud šel z koleje do koleje, takže vláček následoval směr, který jste mu zadali. Toto je podobné ... velmi hrubě a rámcově řečeno ... **ale pokud směřujete svůj proud energie k nějakému cíli, tak doslova posíláte energii do kolejí, na kterých budou probíhat okolnosti a události**, aby vám pomohli dosáhnout vaše výsledky.

Estherina zavazadla nedorazila ani další noc a Esther leží na posteli a je velmi rozčilená! Na okamžik hází vinu na leteckou společnost. V Newarku měli jen 45 minut, aby se přesunuly z jedné letecké společnosti do jiné, přičemž tyto letecké společnosti ani nebyli ve stejné budově terminálu. Takže Jerry a Esther sotva stihli proběhnout z jednoho letadla do druhého a jejich zavazadla to nestihla. Když jim AirCanada pak nevydala zavazadla a podívali se na jejich letenky, řekli: „Bohužel nebylo dost času na to, aby tato zavazadla byla převezena. Potřebujeme na to minimálně 1 hodinu a 15 minut.“

Takže teď Esther cítí pocit viny vůči rezervačnímu agentovi, který o tom nevěděl. Viní také leteckou společnost, rezervačního agenta, viní lidi z toho, že nejednaly efektivněji.

Ale co se ve skutečnosti děje. **Při všech svých obviněních je Esther ve stavu, kde není nic v rovnováze.** Takže pokud byste se na situaci dívali s odstupem, viděli byste přijíždět jeden vozík se zavazadly Jerryho a Esther právě v době, kdy další vozík se zavazadly odjíždí. Viděli byste jednoho muže přicházet a kontrolovat jmenovky na zavazadlech a vycházet ho ven ze dveří přesně v okamžiku, kdy se zavazadla vrátila do místnosti! Jinými slovy, **udály se miliony nehod, protože Esther nechala proudit svou energii způsobem, který nesladíte okolnosti a události.**

V okamžiku, kdy Esther začala pociťovat vděčnost ke všem těm lidem, kteří tam v noci pracovali a hledali ... Bylo to jakoby se veškerá energie vrátila na scénu, a místo toho, aby docházelo k nehodám, začali nyní věci zapadat na svá místa. Jedna osoba přijala hovor, že někdo právě viděl zavazadla. A tato osoba byla schopna zavolat a zastavit ji ... vidíte, k čemu se dostáváme? Celý vesmír reaguje na způsob, jakým necháte proudit svou energii. A NIC jiné neovlivňuje vaše každodenní prožívání, jen to, jak chrlíte svou energii. **Není to někdo jiný, nejsou to vnější okolnosti, není to nic jiného, jen váš způsob nakládání s energií.**

Výpis z pásky Abraham – Hicks G-7/24/93



### **Pamatujte si dobré věci během dne, seznam úspěchů**

Dnes se mi líbilo a užil / a jsem si : .....

.....

.....

.....

### **Kniha pozitivních aspektů pro sebe a ostatní lidi a věci**

Líbí se mi na mně : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

### **Segment zabývající se spánkem a obdobím snění**

Zde je způsob, jak bychom mohli využít naše sny neefektivněji. Předtím, než půjdeme spát, řekneme si:

„Věřím, že se mi dnes bude snít. Během spánku se projeví – takříkajíc. A **pokud tam bude něco významného, mám v úmyslu si na to po probuzení vzpomenout.**“

A pak ráno, první věc, kterou byste měli udělat hned, jak si uvědomíte, že jste zpátky ve fyzickém vědomí, je zeptat se sami sebe: „Zdál se mi sen?“

A pokud se vám zdál sen, pak se zeptejte sami sebe, i když je to zamlžené: „No, **jaký mám z toho snu pocit?**“ Protože mnohem více informací k vám přichází ve způsobu jaký pocit máte z toho snu jako v tom, co se v něm dělo“.

Abraham – San Antonio , TX 4/20/02

---

# Den 18 – Láska/Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks

**Ranní rituál:**

**Citát dne:**

**Život probíhá nyní. Právě tady a teď. Vše probíhá nyní. Nyní je místo, kde to, čím jste, vnímá tuto časoprostorovou realitu.** Och, víte kolik mnoho věcí bylo zorganizováno pro tuto chvíli. <stih> Jak ho využíváte? Jak využíváte své teď? Jak prožíváte kritické chvíle? Kolik z vás jsou otevření? Kolik z vás všech jsou bdělí a připravení? Kolik energie necháte skrz vás proudit? Nebo kvůli jakým bezvýznamným věcem tento proud energie přiškrtíte? Ano. Pokud by někdo řekl „teroristé“, řekli bychom „Pssst“. Pokud někdo řekne „světová válka“, řekli bychom „Pssst“. Pokud někdo řekne „Zhroutil ekonomiky“, řekli bychom „Pssst“. Jaké bezvýznamné.

Bezvýznamné při představě ČÍM MY VŠICHNI SKUTEČNĚ JSME. Dochází vám, čím my všichni jsme? A necítíte sílu tohoto okamžiku? Vaše vnitřní bytí to cítí, a je bdělé a připravené v každém okamžiku. Bdělé a připravené. Bdělé a připravené. Bdělé a připravené. Vždy. Vždy. Vždy. **Nekonečná inteligence připravena proudit skrz vás. Všechny zdroje jasnosti a vytrvalosti a blaženosti, jaké jste si kdy dokázali představit. Vše právě tady, právě tady, právě tady, právě tady, právě tady, právě zde. Žádný důvod, vůbec žádný důvod, proč byste právě vy neměli zažívat plnost a celistvost toho všeho.**



**Smějte se alespoň jednu minutu**

– To zvyšuje hladinu serotoninu a smích je také silným antidepresivem – smějte se, dokud nenapočítáte do 60.

**Meditujte 5 minut**

**Dnešní technika:** Hladěte kočku nebo poslouchejte svou oblíbenou hudbu – buďte si vědomi všech pocitů, které při tom budete cítit.

**„Proveďte cvičení „Představy“ po dobu 5 minut**

Co mám v úmyslu udělat?

Co má udělat/zařídít můj Vesmírný manažer?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Proveďte Segmentové zamyšlení se po dobu 4 minut**

1. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

2. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

3. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

4. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

5. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout : .....

Chci cítit : .....

**Výše výdajů vašeho virtuálního denního blahobytu představuje 18000 jednotek vaší měny.**



**Během dne:**

Použijte následující nástroje a techniky vzhledem k tématu dne **týkající se lásky a vztahů.**

**1 ) Uvědomte si své vibrační měřítko**

dnešní technika: Na jakékoliv příznaky můžete reagovat otázkou: „Co mě trápí“, to vás přivede do srdce vlastního vzdoru. Pak se zeptejte sami sebe: „Jak se chci cítit?“ A přemýšlejte o tom.

**2 ) Zapište si sny pro vaši Schránku tvoření**

K vaší odpovědi na otázku „Jak se chci cítit?“ přidejte další odpověď na otázku „Co chci mít?“ a vložte ji do vaší Schránky tvoření.

**3 ) Dělejte Virtuální Reality – 30 sekund scén radosti**

Jaké roční období? Jaká část dne? Kde? (uvnitř nebo venku ) Kteří dobře naladěni lidé jsou přítomni? Co vidíte, slyšíte, cítíte, ochutnáváte, cítíte, děláte? Dostaňte se tam. Cíťte se tam dobře. A pak ven.

**4 ) Vydejte svou denní dávku virtuálního bohatství na: .....**



### Večerní rituál:

#### Citát na noc:

„Láska je emocí okamžiku. Všechny emoce vycházejí na povrch v tomto okamžiku. Poslechněte si toto: emoce vycházejí na povrch v tomto okamžiku jako reakce na to, co si myslíte, nebo na to, co říkáte, nebo na to, co děláte. **Když se soustředíte na to, co chcete, vlivem Zákona přitažlivosti uvidíte více a více a více.** A tak ty vztahy, ve kterých pociťujete nejvíce lásky jsou vztahy, v nichž získáváte schopnost vidět.

Jako fyzické bytosti často hledáte lásku u druhých, a pokud ji nenajdete, myslíte si, že je to vaše chyba. Ale to není vaše chyba, milí přátelé, je to chyba těch druhých, protože v nich vyvolává pocit lásky jen pohled na to, co se jim líbí. A pokud to ve vás nevidí, není to vaše chyba, ani váš nedostatek, ale jejich!“



#### Pamatujte si dobré věci během dne, seznam úspěchů

Dnes se mi líbilo a užil / a jsem si : .....

.....  
.....  
.....

#### Kniha pozitivních aspektů pro sebe a ostatní lidi a věci

Líbí se mi na mně : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

#### Segment zabývající se spánkem a obdobím snění

Zde je způsob, jak bychom mohli využít naše sny nejefektivněji. Předtím, než půjdeme spát, řekneme si:

„Věřím, že se mi dnes bude snít. Během spánku se projeví – takřkajíc. A **pokud tam bude něco významného, mám v úmyslu si na to po probuzení vzpomenout.**“

A pak ráno, první věc, kterou byste měli udělat hned, jak si uvědomíte, že jste zpátky ve fyzickém vědomí, je zeptat se sami sebe: „Zdál se mi sen?“

A pokud se vám zdál sen, pak se zeptejte sami sebe, i když je to zaměřené: „No, **jaký mám z toho snu pocit?**“ Protože mnohem více informací k vám přichází ve způsobu jaký pocit máte z toho snu jako v tom, co se v něm dělo“.



---

## Den 19 – Zdraví/Změnit život za 30 dní od Abraham-

### Hicks

**Ranní rituál:**

**Citát dne:**

Mohli byste se zbavit jakéhokoli smrtelného onemocnění. Ted'.

Mohli byste trpět všemi známými smrtícími nemocemi, i takovými, které ještě nejsou známy, **mohli byste je všechny mít právě teď ve vašem těle – a zítra by všechny mohly být pryč, pokud byste se z jednoho dne na druhý naučili, jak umožnit Energii proudit.** Opravdu vás nenavádíme k okamžitým velkým pokrokům, ty jsou trochu nepříjemné. To, do čeho vás ve skutečnosti nabádáme je, **abyste každý den byly dostatečně sobečtí a schopni si říct: „Nic není důležitější než to, že se cítím dobře. A dnes najdu způsoby, jak to dosáhnu:** Chystám se začít svůj den meditováním a sladěním se se svým Zdrojem energie. A během dne budu hledat příležitosti, jak chválit a oceňovat, takže po celý den budu opět součástí svého Zdroje energie.

„Pokud je příležitost chválit, budu chválit. Pokud je příležitost kritizovat, budu držet jazyk za zuby a snažit se uvažovat. Pokud mám pocit, že musím kritizovat, zavolám raději Kitty, Kitty sem, a budu hladit kočku, dokud ten pocit nezmizí. „Po 30 dnech mírného snažení se můžete změnit z nejvíce vzpurné lidí na planetě na nejméně vzpurné lidí na planetě. A pak ti, kteří vás sledují, se budou velmi divit, jaké množství různých projevů se začne objevovat ve vaší fyzické životní zkušenosti



**Smějte se alespoň jednu minutu**

– To zvyšuje hladinu serotoninu a smích je také silným antidepresivem – smějte se, dokud nenapočítáte do 60.

**Meditujte 5 minut**

**Dnešní technika:** uvědomujte si svůj nádech a výdech a opakujte takto 60 cyklů.

**„Proved'te cvičení Představ dobu 5 minut**

Co mám v úmyslu udělat?

Co má udělat/zařídít můj Vesmírný manažer?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Proved'te Segmentové zamyšlení se po dobu 4 minut**

1. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....  
Chci dosáhnout: .....  
Chci cítit: .....

2. segment: .....  
V tomto segmentu jsem: .....  
Chci dosáhnout: .....  
Chci cítit: .....

3. segment: .....  
V tomto segmentu jsem: .....  
Chci dosáhnout: .....  
Chci cítit: .....

4. segment: .....  
V tomto segmentu jsem: .....  
Chci dosáhnout: .....  
Chci cítit: .....

5. segment: .....  
V tomto segmentu jsem: .....  
Chci dosáhnout : .....  
Chci cítit : .....

**Výše výdajů vašeho virtuálního denního blahobytu představuje 19000 jednotek vaší měny.**



### **Během dne:**

Použijte následující nástroje a techniky vzhledem k tématu dne **týkající se zdraví**

#### **1 ) Uvědomte si své vibrační měřítko**

dnešní technika: Na jakékoliv příznaky můžete reagovat otázkou: „Co mě trápí“, to vás přivede do srdce vlastního vzdoru. Pak se zeptejte sami sebe: „Jak se chci cítit?“ A přemýšlejte o tom.

#### **2 ) Zapište si sny pro vaši Schránku tvoření**

K vaší odpovědi na otázku „Jak se chci cítit?“ přidejte další odpověď na otázku „Co chci mít?“ a vložte ji do vaší Schránky tvoření.

#### **3 ) Dělejte Virtuální Reality – 30 sekund scén radosti**

Jaké roční období? Jaká část dne? Kde? (uvnitř nebo venku ) Kteří dobře naladěni lidé jsou přítomni? Co vidíte, slyšíte, cítíte, ochutnáváte, cítíte, děláte? Dostaňte se tam. Cíťte se tam dobře. A pak ven.

#### **4 ) Vydejte svou denní dávku virtuálního bohatství na: .....**



### Večerní rituál:

#### Citát na noc:

„Řekněme, že při požívání jídla máte pocit viny, a většina z vás se opravdu cítí provinile, když konzumuje jídlo. [Smích z publika.] Jinými slovy, většina z vás má potíže hledat si něco k jídlu a podle nějaké knihy na tom ne je něco v pořádku. A tak pociťujete tuto fyzickou touhu a realita je zcela jiná, než vaše přání. A vaše realita je pro vás tak samozřejmá ... je pro vás samozřejmé, když procházíte vedle zrcadla, je pro vás samozřejmé, když se na vás dívá někdo, na kom vám záleží, je pro vás samozřejmé i to, jak voní vaše oblečení. To, jací jste, je pro vás také samozřejmé. Ve skutečnosti to, jací jste, je dominantní ve vaší vibraci.

„Tak si představte krátký běh na pláži, máte oblečené něco velmi sporé a odhalující, zda jste muž nebo žena, běžíte po pláži s vědomím, že vypadáte dobře, cítíte se skvěle, protože dobře vypadáte, víte, že vědí, že vypadáte dobře. Konec scény.“

„Prostě musíte jít tak dlouho ... nebo si vzpomenete, jak jste byli oblečeni do něčeho, v čem jste se cítili opravdu dobře, a vzpomenete si na někoho, koho jste předtím neznali, ale setkali jste se ve výtahu a ta osoba řekla, „jste v tom opravdu krásná/y.“ Konec scény.

„Porozuměli jste tomu? Jinými slovy, musíte najít malý okamžik ... vychutnejte si ho chvíli a nechte ho odejít. A stane se to, že se ve vás začne aktivovat tato část až natolik, že i když realita je odlišná od toho, co žijete, od nynějška jste aktivovali ve svém nitru různé věci, takže všechno začne na vás reagovat vzhledem na vaši novou aktivaci.

„Když máte pocit, že jste tlustí, vaše jídlo vás dělá ještě tučnějšími – tak to je! Když se cítíte štíhlí, vaše jídlo vás udržuje štíhlými – tak to je! Musíte to pochopit, protože vidíte množství lidí jíst podobně, ale s velmi odlišnými výsledky, a řeknete na to: „Ach ano, je to jejich metabolismus,“ a my se ptáme, co si myslíte, že je metabolismus?! Metabolismus je vibrační odezva na váš okamžik v čase. Metabolismus je způsob, jakým se energie pohybuje vaším tělem. A tak \* všechno \* je jen reakcí na to, jak se cítíte. Všechno. Mysl je nadřazená hmotě.“

~ Abraham – 05.11.02 MD.



### Pamatujte si dobré věci během dne, seznam úspěchů

Dnes se mi líbilo a užil / a jsem si : .....

.....  
.....  
.....  
.....

### Knihy pozitivních aspektů pro sebe a ostatní lidi a věci

Líbí se mi na mně : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....  
Líbí se mi : .....  
Líbí se mi : .....

### Segment zabývající se spánkem a obdobím snění

Zde je způsob, jak bychom mohli využít naše sny neefektivněji. Předtím, než půjdeme spát, řekneme si:

„Věřím, že se mi dnes bude snít. Během spánku se projeví – takřkajíc. A **pokud tam bude něco významného, mám v úmyslu si na to po probuzení vzpomenout.**“

A pak ráno, první věc, kterou byste měli udělat hned, jak si uvědomíte, že jste zpátky ve fyzickém vědomí, je zeptat se sami sebe: „Zdál se mi sen?“

A pokud se vám zdál sen, pak se zeptejte sami sebe, i když je to zamířené: „No, **jaký mám z toho snu pocit?**“ Protože mnohem více informací k vám přichází ve způsobu jaký pocit máte z toho snu jako v tom, co se v něm dělo“.

Abraham – San Antonio , TX 4/20/02

## Den 20 – Bohatství/Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks

**Ranní rituál:**

**Citát dne:**

**Takže jak bychom dosáhli rozšíření času? Tak, že uznáme fungování pákového efektu.** Představte si velkou těžkou krabici. Chcete ji zvednout. Takže místo toho, abyste ji snažili zvednout, použijete tyč a opěrný bod, podstrčíte tyč pod krabici a pak zatlačíte na druhém konci tyče. Pákový efekt. Použijete vliv Energie , která vytváří světy ... Když se dostanete do proudu energie, která vytváří světy, získáte vliv přesahující vaše nejdivočejší sny. **Sedmnáct sekund nerozporuplného soustředění je ekvivalentem k více než 2 000 akčních hodin.** Pouze dvakrát tolik – 34 sekund nerozporuplného myšlení – odpovídá 20 000 akčních hodin. Přidejte k tomu dalších 17 sekund a můžete výsledek znovu vynásobit deseti. **68 sekund nerozporuplného myšlení odpovídá většímu množství akčních hodin, jako byste byli schopni odpracovat během deseti životů.** Esther řekla: „Proč to nevím? Pokud mám přístup k tomuto druhu pákového efektu, proč ho neznám?“ A my jsme jí řekli: Jen zřídka vydržíš myslet na jeden předmět 17 sekund, dostatečně dlouho na to, aby si umožnila této myšlence přeměnit se na konkrétnější, a proto i silnější myšlenku. „Jsi jako většina lidí, “ řekli jsme Esther. „**Jste tak zakousnutí do reality, kterou žijete, že vibrace, které nabízíte, jsou většinou jen o tom, co žijete.**“

Takže vždy když řeknete, „Nemám dostatek času,“ je to vibrace, kterou nabízíte, a nemáte přístup ke cvičením nebo myšlenkám nebo nápadem nebo k lidem, které byste mohli delegovat. Nemáte přístup ke způsobu, jak svět funguje bez takového množství akcí.

Copak nejste zmateni, když vidíte lidi, kteří vypadají, že vůbec tvrdě nepracují, ale přesto se jim dějí úžasné věci? A pak vidíte ty, kteří pracují velmi tvrdě – a zdá se, že stále dostávají nejméně. Pozastavili jste se někdy nad tím, co na tom není v pořádku? Oni se prostě jen nenaučili ovlivnit pokyny Energie. Jdou na to komplikovaným způsobem. **Snaží se využít k tvoření svou činnost – namísto pokyny Energie.**

– Abraham , Výňatek z workshopu v Tarrytown , NY – G-10/18/98



### **Smějte se alespoň jednu minutu**

– To zvyšuje hladinu serotoninu a smích je také silným antidepresivem – smějte se, dokud nenapočítáte do 60.

### **Meditujte 5 minut**

**Dnešní technika:** Opakujte během pěti minut: „Slunce svítí a tráva je zelená.“

#### **„Provedte cvičení Představy po dobu 5 minut**

Co mám v úmyslu udělat?

Co má udělat/zařídít můj Vesmírný manažer?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Provedte Segmentové zamyšlení se po dobu 4 minut**

1. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

2. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

3. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

4. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

5. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout : .....

Chci cítit : .....

**Výše výdajů vašeho virtuálního denního blahobytu představuje 20 000 jednotek vaší měny.**



#### **Během dne:**

Použijte následující nástroje a techniky vzhledem k tématu dne **týkající se peněz a bohatství**

#### **1 ) Uvědomte si své vibrační měřítko**

dnešní technika: Na jakékoliv příznaky můžete reagovat otázkou: „Co mě trápí“, to vás přivede do srdce vlastního vzdoru. Pak se zeptejte sami sebe: „Jak se chci cítit?“ A přemýšlejte o tom.

#### **2 ) Zapište si sny pro vaši Schránku tvoření**

K vaší odpovědi na otázku „Jak se chci cítit?“ přidejte další odpověď na otázku „Co chci mít?“ a vložte ji do vaší Schránky tvoření.

#### **3 ) Dělejte Virtuální Reality – 30 sekund scén radosti**

Jaké roční období? Jaká část dne? Kde? (uvnitř nebo venku ) Kteří dobře naladěni lidé jsou přítomni? Co vidíte, slyšíte, cítíte, ochutnáváte, cítíte, děláte? Dostaňte se tam. Cíťte se tam dobře. A pak ven.

#### **4 ) Vydejte svou denní dávku virtuálního bohatství na: .....**

.....  
.....  
.....  
.....



#### **Večerní rituál:**

.... Ale akce sama o sobě nic nevytváří. Důležitá je vaše nabídka vibrační myšlenky Energie, vytvářející následky, které žijete.

**Pokud si najdete čas na uspořádání vaší energie, to znamená vytvoření vibračního souladu mezi vaší touhou a vaším přesvědčením, Vesmír vám pak ve fyzickém životě poskytne úžasné okolnosti a události.** Nicméně, pokud budete pokračovat s jednáním dříve, než si sladíte své Energie přesvědčení a tužeb, na světě nebude dostatek činů , abyste dosáhli nějaký skutečný rozdíl.

**Jakmile se naučíte sladit s energií vašeho Zdroje zjistíte, že akce není klíčovým prvkem pro splnění vašich tužeb po hojnosti, úspěchu, radosti nebo jakéhokoliv jiného fyzického naplnění. Uspořádejte svou energii a pak se pusťte do inspirované akce – a budete žít šťastně.**

Abraham – 10/27/96



**Pamatujte si dobré věci během dne, seznam úspěchů**

Dnes se mi líbilo a užil / a jsem si : .....

.....

.....

.....

.....

.....

**Kniha pozitivních aspektů pro sebe a ostatní lidi a věci**

Líbí se mi na mně : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

**Segment zabývající se spánkem a obdobím snění**

Zde je způsob, jak bychom mohli využít naše sny nejefektivněji. Předtím, než půjdeme spát, řekneme si:

„Věřím, že se mi dnes bude snít. Během spánku se projeví – takřikajíc. A **pokud tam bude něco významného, mám v úmyslu si na to po probuzení vzpomenout.**“

A pak ráno, první věc, kterou byste měli udělat hned, jak si uvědomíte, že jste zpátky ve fyzickém vědomí, je zeptat se sami sebe: „Zdál se mi sen?“

A pokud se vám zdál sen, pak se zeptejte sami sebe, i když je to zaměřené: „No, **jaký mám z toho snu pocit?**“ Protože mnohem více informací k vám přichází ve způsobu jaký pocit máte z toho snu jako v tom, co se v něm dělo“.

Abraham – San Antonio , TX 4/20/02

---

## Den 21 – Láska/Změnit život za 30 dní od Abraham-

### Hicks

**Ranní rituál:**

**Citát dne:**

Abe ...

Pokud se rozhodnete, že se chcete cítit dobře a dosáhnete k vibracím, ze kterých máte dobrý pocit a určíte si je jako váš základní tón, tak buď lidé ve vašem okolí budou povzneseni a přidají se k vám v této vibraci nebo, je-li jejich vibrace už bez toho velmi dobře zvolená, hlučně odejdou z vašeho života. Ale většině z vás se děje to, že zatímco oni hlučně cupitají z vašeho života, uvědomíte si, že hlučně odcházejí. Začnete také hlučně cupítat, a pak se oni hlučně vrátí zpět do vašeho života, a tak spolu nešťastně a neustále cupitáte.

Výpis z newsletteru Abraham – Hicks duben / květen / červen 1999



### Smějte se alespoň jednu minutu

– To zvyšuje hladinu serotoninu a smích je také silným antidepresivem – smějte se, dokud nenapočítáte do 60.

### Meditujte 5 minut

**Dnešní technika:** Hladěte kočku nebo poslouchejte svou oblíbenou hudbu – buďte si vědomi všech pocitů, které při tom budete cítit.

### „Provedte cvičení „Představy“ po dobu 5 minut

Co mám v úmyslu udělat?

Co má udělat/zařídít můj Vesmírný manažer?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Provedte Segmentové zamyšlení se po dobu 4 minut

1. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

2. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

3. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....



Chci cítit: .....

4. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

5. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout : .....

Chci cítit : .....

**Výše výdajů vašeho virtuálního denního blahobytu představuje 21000 jednotek vaší měny.**



#### **Během dne:**

Použijte následující nástroje a techniky vzhledem k tématu dne **týkající se lásky a vztahů.**

#### **1 ) Uvědomte si své vibrační měřítko**

dnešní technika: Na jakékoliv příznaky můžete reagovat otázkou: „Co mě trápí“, to vás přivede do srdce vlastního vzdoru. Pak se zeptejte sami sebe: „Jak se chci cítit?“ A přemýšlejte o tom.

#### **2 ) Zapište si sny pro vaši Schránku tvoření**

K vaší odpovědi na otázku „Jak se chci cítit?“ přidejte další odpověď na otázku „Co chci mít?“ a vložte ji do vaší Schránky tvoření.

#### **3 ) Dělejte Virtuální Reality – 30 sekund scén radosti**

Jaké roční období? Jaká část dne? Kde? (uvnitř nebo venku ) Kterí dobře naladěni lidé jsou přítomni? Co vidíte, slyšíte, cítíte, ochutnáváte, cítíte, děláte? Dostaňte se tam. Cíťte se tam dobře. A pak ven.

#### **4 ) Vydejte svou denní dávku virtuálního bohatství na: .....**

.....

.....

.....

.....

.....

.....



#### **Večerní rituál:**

#### **Citát na noc:**

Abe .....

.. nemůžete chtít blaho pro někoho druhého, aniž by se k vám blaženost ihned nevrátila zpět. A nemůžete se na někoho zlobit, aniž se k vám ten hněv hned nevrátil zpět. Nemůžete cítit duchovní povýšenost bez duchovního povznesení se, nemůžete se rozčlít, aniž byste jste shazovali.

Výpis z pásky Abraham – Hicks G 10/31/02



### Pamatujte si dobré věci během dne, seznam úspěchů

Dnes se mi líbilo a užil / a jsem si : .....

.....

.....

.....

.....

.....

### Knihy pozitivních aspektů pro sebe a ostatní lidi a věci

Líbí se mi na mně : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

### Segment zabývající se spánkem a obdobím snění

Zde je způsob, jak bychom mohli využít naše sny neefektivněji. Předtím, než půjdeme spát, řekneme si:

„Věřím, že se mi dnes bude snít. Během spánku se projeví – takřikajíc. A **pokud tam bude něco významného, mám v úmyslu si na to po probuzení vzpomenout.**“

A pak ráno, první věc, kterou byste měli udělat hned, jak si uvědomíte, že jste zpátky ve fyzickém vědomí, je zeptat se sami sebe: „Zdál se mi sen?“

A pokud se vám zdál sen, pak se zeptejte sami sebe, i když je to zamížené: „No, **jaký mám z toho snu pocit?**“ Protože mnohem více informací k vám přichází ve způsobu jaký pocit máte z toho snu jako v tom, co se v něm dělo“.

Abraham – San Antonio , TX 4/20/02

---

## Den 22 – Zdraví/Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks

### Ranní rituál:

#### Citát dne:

Někdo se nás nedávno zeptal: „Existuje nějaké omezení schopnosti těla léčit se?“ A my jsme odpověděli: „**Ne, omezení je pouze ve víře, kterou máte.**“ A on říká: „Tak proč lidem nerostou nové končetiny?“ A my jsme odpověděli, „**Protože nikdo nevěří, že mohou.**“

G-2/27/99- San Rafael, CA

„Je tato pilulka opravdu účinná? Je tento proces skutečně efektivní?“

Cokoliv, co vám umožní, abyste zrealizovali své touhy, je proces přechodu k harmonizaci. A tak v žádném případě nemůžeme tvrdit, že něco je účinné nebo neúčinné.

Mnozí lidé prezentují své produkty jako takové, které fungují. A to je dobře. Oceňujeme vše, co lidem pomáhá odevzdat se proudu blaženosti, který tak chtějí a zaslouží si ho.

Salt Lake City, UT – 09.09.00



### **Smějte se alespoň jednu minutu**

– To zvyšuje hladinu serotoninu a smích je také silným antidepresivem – smějte se, dokud nenapočítáte do 60.

### **Meditujte 5 minut**

**Dnešní technika:** uvědomujte si svůj nádech a výdech a opakujte takto 60 cyklů.

#### **„Proveďte cvičení Představ dobu 5 minut**

Co mám v úmyslu udělat?

Co má udělat/zařídít můj Vesmírný manažer?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Proveďte Segmentové zamyšlení se po dobu 4 minut**

1. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

2. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

3. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

4. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

5. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout : .....

Chci cítit : .....

**Výše výdajů vašeho virtuálního denního blahobytu představuje 22000 jednotek vaší měny.**



**Během dne:**

Použijte následující nástroje a techniky vzhledem k tématu dne **týkající se zdraví**

**1 ) Uvědomte si své vibrační měřítko**

dnešní technika: Na jakékoliv příznaky můžete reagovat otázkou: „Co mě trápí“, to vás přivede do srdce vlastního vzdoru. Pak se zeptejte sami sebe: „Jak se chci cítit?“ A přemýšlejte o tom.

**2 ) Zapište si sny pro vaši Schránku tvoření**

K vaší odpovědi na otázku „Jak se chci cítit?“ přidejte další odpověď na otázku „Co chci mít?“ a vložte ji do vaší Schránky tvoření.

**3 ) Dělejte Virtuální Reality – 30 sekund scén radosti**

Jaké roční období? Jaká část dne? Kde? (uvnitř nebo venku ) Kteří dobře naladěni lidé jsou přítomní? Co vidíte, slyšíte, cítíte, ochutnáváte, cítíte, děláte? Dostaňte se tam. Cíťte se tam dobře. A pak ven.

**4 ) Vydejte svou denní dávku virtuálního bohatství na: .....**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Večerní rituál:**

**Cítát na noc:**

Mohli byste tu dnes stát nemocní, napadeni deseti nemocemi, a zítra už netrpět příznakem žádné z nich. Vaše tělo má schopnost takové rychlé obnovy. Ale většina z vás nemá schopnost tak rychle změnit své myšlenky. **Takžemnožství času, které projde mezi nemocí a uzdravením se, je jen množství času, které potřebujeme, abychom přišli na to, jak to vpustit dovnitř – abychom přišli na to, jak se cítit dobře, když se díváme na něco, z čeho je nám špatně.**



### Pamatujte si dobré věci během dne, seznam úspěchů

Dnes se mi líbilo a užil / a jsem si : .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Knihy pozitivních aspektů pro sebe a ostatní lidi a věci

Líbí se mi na mně : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

### Segment zabývající se spánkem a obdobím snění

Zde je způsob, jak bychom mohli využít naše sny nejefektivněji. Předtím, než půjdeme spát, řekneme si:

„Věřím, že se mi dnes bude snít. Během spánku se projevim – takříkajíc. A **pokud tam bude něco významného, mám v úmyslu si na to po probuzení vzpomenout.**“

A pak ráno, první věc, kterou byste měli udělat hned, jak si uvědomíte, že jste zpátky ve fyzickém vědomí, je zeptat se sami sebe: „Zdál se mi sen?“

A pokud se vám zdál sen, pak se zeptejte sami sebe, i když je to zamířené: „No, **jaký mám z toho snu pocit?**“ Protože mnohem více informací k vám přichází ve způsobu jaký pocit máte z toho snu jako v tom, co se v něm dělo“.

Abraham – San Antonio , TX 4/20/02

## Den 23 – Bohatství/Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks

### Ranní rituál:

### Citát dne:

„Ráno, když se probudíte, nikdo z vás se nepostaví ven na verandu a nezačne se horečně nadechovat jen proto, že máte strach, že později v průběhu dne budete mít nedostatek vzduchu. Můžete se nadechovat a vydechovat a na nic takového nemyslíte. Chceme, abyste díky tomu pochopili, že je to totéž s dolary (nebo s čímkoliv jiným), **není třeba jít ven a zadržovat dech ve**

**snaze udržet v sobě vzduch pro případ, že ho později bude nedostatek.** Všichni jste MNOHEM blíže k finančnímu blahobytu právě teď v tomto okamžiku, jako když o tom chcete jen snít ze strachu, že budete zklamáni, pokud blahobyt nepřijde. “

– Abraham



**Smějte se alespoň jednu minutu**

– To zvyšuje hladinu serotoninu a smích je také silným antidepresivem – smějte se, dokud nenapočítáte do 60.

**Meditujte 5 minut**

**Dnešní technika:** Opakujte během pěti minut: „Slunce svítí a tráva je zelená.“

**„Provedte cvičení Představy po dobu 5 minut**

Co mám v úmyslu udělat?

Co má udělat/zařídít můj Vesmírný manažer?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Provedte Segmentové zamyšlení se po dobu 4 minut**

1. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

2. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

3. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

4. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

5. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout : .....

Chci cítit : .....

**Výše výdajů vašeho virtuálního denního blahobytu představuje 23 000 jednotek vaší měny.**



### Během dne:

Použijte následující nástroje a techniky vzhledem k tématu dne **týkající se peněz a bohatství**

#### 1 ) Uvědomte si své vibrační měřítko

dnešní technika: Na jakékoliv příznaky můžete reagovat otázkou: „Co mě trápí“, to vás přivede do srdce vlastního vzdoru. Pak se zeptejte sami sebe: „Jak se chci cítit?“ A přemýšlejte o tom.

#### 2 ) Zapište si sny pro vaši Schránku tvoření

K vaší odpovědi na otázku „Jak se chci cítit?“ přidejte další odpověď na otázku „Co chci mít?“ a vložte ji do vaší Schránky tvoření.

#### 3 ) Dělejte Virtuální Reality – 30 sekund scén radosti

Jaké roční období? Jaká část dne? Kde? (uvnitř nebo venku ) Kteří dobře naladěni lidé jsou přítomni? Co vidíte, slyšíte, cítíte, ochutnáváte, cítíte, děláte? Dostaňte se tam. Cíťte se tam dobře. A pak ven.

#### 4 ) Vydejte svou denní dávku virtuálního bohatství na: .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



### **Večerní rituál:**

Abe: Takže během dne zjistíte, že stále více toužíte po penězích a potřebujete jich více než jich ve skutečnosti máte a přišel vám vysoký účet, takže máte tento konfliktní pocit, když chcete peníze utratit na toto, ale měli byste je utratit na tamto, a i když zaplatíte to, co je třeba, stále vám nezůstane dost na to, aby to opravdu vystačilo na to, co chcete.

A v tomto frustrujícím okamžiku zvažování kladů a záporů vašeho žití z vás jako raketa vypálí touha. Požádali jste o něco velmi intenzivním způsobem, ale odpověď, i když vám byla dána, se k vám nedostala, protože si více uvědomujete to, že nemáte dost peněz jak to, že jich máte dost. **Kvůli stavu úzkosti nejste v režimu přijímání, stejně jako kvůli hněvu a obviňování nejste v režimu přijímání.** Kvůli vašemu uvědomění, že nemáte dost peněz, nemůžete být v režimu přijímání dostatku peněz, takže více peněz k vám nemůže přijít, ne teď, nic se nemůže změnit. Nyní, požádali jste o něco, Zdroj energie vás jasně slyší, miluje vás, plně chápe vaše zásluhy a odpovídá okamžitě.

**Takže odpověď není jen na cestě, odpověď je již dána.** Jinými slovy, **vše je připravené**, peníze by tu MĚLI být právě TĚD. Proč tu nejsou?! **Protože jste tvrdohlaví.** (Smích) Máte obavy, jste frustrovaní. Svůj přijímač jste nastavili na úplně jiný kanál. A tak i přesto, že okolnosti jsou připravené, vše je vám k dispozici, ale vy jste tady, zatímco vaše věci tam, a řeknete „nikdo nikdy neodpovídá na mé prosby.“ A my říkáme, ach ano, vaše požadavky jsou plně zodpovězeny, ale vy jste měli zmatek v

kroku 1 (požádání ) a v kroku 3 (umožnění, dovození) ... Takže klíč k řešení spočívá v tom, že jakmile si uvědomíte, že chcete něco jiného než to, co máte, musíte pomocí síly své mysli to uvést do praxe, dokud nedosáhnete vibrací daného předmětu.



### **Pamatujte si dobré věci během dne, seznam úspěchů**

Dnes se mi líbilo a užil / a jsem si : .....

.....

.....

.....

.....

### **Knihy pozitivních aspektů pro sebe a ostatní lidi a věci**

Líbí se mi na mně : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

### **Segment zabývající se spánkem a obdobím snění**

Zde je způsob, jak bychom mohli využít naše sny neefektivněji. Předtím, než půjdeme spát, řekneme si:

„Věřím, že se mi dnes bude snít. Během spánku se projeví – takřkajíc. A **pokud tam bude něco významného, mám v úmyslu si na to po probuzení vzpomenout.**“

A pak ráno, první věc, kterou byste měli udělat hned, jak si uvědomíte, že jste zpátky ve fyzickém vědomí, je zeptat se sami sebe: „Zdál se mi sen?“

A pokud se vám zdál sen, pak se zeptejte sami sebe, i když je to zamířené: „No, **jaký mám z toho snu pocit?**“ Protože mnohem více informací k vám přichází ve způsobu jaký pocit máte z toho snu jako v tom, co se v něm dělo“.

Abraham – San Antonio , TX 4/20/02

---

## **Den 24 – Láska/Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks**

**Ranní rituál:**

**Citát dne:**

G: ... je jednoduché říct, že on (vlastní otec) mě opustil, ale nyní

A: Nebo tě osvobodil

G: Nepřemýšlel jsem o tom tímto způsobem, protože

A: osvobodil tě , aby ti vybral život bez vlivu člověka již tak nerozhodného a nejistého

G: A trápil se tím



A: někdo, kdo chtěl víc než cokoliv jiného, mít nějakou hodnotu. Kdo si uvědomil, že neřídí svůj vlastní život a už vůbec nedokáže řídit život někoho jiného.

G: Ach Abraham, to je úžasné

A: a moudře řekl: „Budeš v pořádku“.

G: trávil hodně času na rybářské lodi. Vyhledával samotu ...

A: Byl mnohem více napojen na Zdroj, jak by si vůbec kdy mohl uvěřit. A ti, kteří ti chtěli omlouvat jeho nepřítomnost, o něm museli mluvit ve zlém.

G: Ach, přesně tak.

A: Nemohli jeho nepřítomnost prezentovat jako věc ušlechtilou nebo počestnou nebo věc vedení či propojení. Musela to být špatná věc. Takže si byl krmen dezinformacemi.

G: Protože podle rodiny má mnoho protikladů.

A: Ovšem ano. Nezařadil se. A nedovolil jim, aby ho zařadili. A odmítl trpět způsoby, které si vybrali oni.

G: Tak, Abraham, teď jsem kvůli vibračnímu souladu udělal přesně to samé. Zplodil jsem dítě v jiné části světa.

A: Tak pak to dítě je požehnané, stejně jako si byl požehnan ty.

G: Ahhhhaaa. Když si vzpomenu na všechny ty melodramatické chvíle, které jsem prožíval, když jsem o tomto všem přemýšlel. Už nikoho neobviňuji ... takže jsem ho osvobodil. Je to tak?

A: Udělal jsi to, co mají mnozí z vás v úmyslu udělat. Posunete se vpřed a umožníte svému soustředěnému vědomí zažít fyzickou zkušenost. Chápající, že zatímco vedení může být blahodárné, toto vedení vždy přichází ze širší perspektivy. A že Blaženost je toho přirozeným důsledkem ...

Takže uvádíme tvůj příklad, abychom trochu dali věci do souladu. Neexistuje dobré nebo špatné chování. Neříkáme, že je pro otce špatné, že odešel nebo že je pro něj špatné, že zůstal. Nebo že je správné žít tímto způsobem – a nesprávné žít jiným způsobem.

Říkáme jen, že to nemůžete nesprávně chápat. A tvůj otec to nechápal špatně. A ty si to také nechápal špatně.

**A všichni, kteří se rozhodli chápat to jako nesprávné, to jen využívají jako dočasné omluvu toho, že nedokáží sami sobě umožnit mít všechno to bohatství, které je jim nabízeny.**

Jako záminku pro nevpuštění Blaženosti do svého nitra můžeš použít cokoli jen chceš. A je ohromující, jaké chabé jsou některé z těchto výmluv. Ale mnozí z vás by tvrdili, „Abraham, toto má daleko od chatrné výmluvy.“ ...

Rádi bychom se nyní zaměřili na tíživější problém. Rádi bychom si vytvořili vztah s naším zdrojem.

G: Ach. V pořádku.

A: Budeme vyprávět o věcech, které plně chápeš

G: Ano, ano.

A: a ne o nejasných zamlžených věcech, které vnímáš. Vzhledem k tomu, že tvůj otec není nešťastný nebo nemocný, vzhledem k tomu, že neexistuje nic, co by si získal tím, že by si se vracel zpět a pátral, ti to prostě nedoporučujeme dělat.

Namísto toho ti doporučujeme raději najít něco, co je hmatatelné v tvém TEĎ. A použít to k aktivaci vibrace a připojení se ke Zdroji energie jako výsledek něčeho, co je více aktuální. Něco, co je čisté. Něco, co má potenciál dát ti víc.

To je přesně důvod, proč si myslíme, že tyto virtuální reality jsou tak krásné a lahodné a oživující a užitečné. Jinými slovy, **byli bychom raději, kdybyste se dostali do čisté fantazie – jakoby jste měli čelit jakékoli konkrétní skutečnosti, pokud tato konkrétní skutečnost má potenciál přivést vás do stavu, kdy se necítíte dobře ...**

Abraham – San Francisco , CA 02-08-10



**Smějte se alespoň jednu minutu**

– To zvyšuje hladinu serotoninu a smích je také silným antidepresivem – smějte se, dokud nenapočítáte do 60.

**Meditujte 5 minut**

**Dnešní technika:** Hladěte kočku nebo poslouchejte svou oblíbenou hudbu – buďte si vědomi všech pocitů, které při tom budete cítit.

**„Provedte cvičení „Představy“ po dobu 5 minut**

Co mám v úmyslu udělat?

Co má udělat/zařídít můj Vesmírný manažer?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Provedte Segmentové zamyšlení se po dobu 4 minut**

1. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

2. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

3. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

4. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

5. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout : .....

Chci cítit : .....

**Výše výdajů vašeho virtuálního denního blahobytu představuje 21000 jednotek vaší měny.**



### **Během dne:**

Použijte následující nástroje a techniky vzhledem k tématu dne **týkající se lásky a vztahů.**

#### **1 ) Uvědomte si své vibrační měřítko**

dnešní technika: Na jakékoliv příznaky můžete reagovat otázkou: „Co mě trápí“, to vás přivede do srdce vlastního vzdoru. Pak se zeptejte sami sebe: „Jak se chci cítit?“ A přemýšlejte o tom.

#### **2 ) Zapište si sny pro vaši Schránku tvoření**

K vaší odpovědi na otázku „Jak se chci cítit?“ přidejte další odpověď na otázku „Co chci mít?“ a vložte ji do vaší Schránky tvoření.

#### **3 ) Dělejte Virtuální Reality – 30 sekund scén radosti**

Jaké roční období? Jaká část dne? Kde? (uvnitř nebo venku ) Kteří dobře naladěni lidé jsou přítomni? Co vidíte, slyšíte, cítíte, ochutnáváte, cítíte, děláte? Dostaňte se tam. Cíťte se tam dobře. A pak ven.

#### **4 ) Vydejte svou denní dávku virtuálního bohatství na: .....**

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### **Večerní rituál:**

#### **Citát na noc:**

**Váš největší přínos pro ostatní je, když se radujete. Váš největší přínos pro ostatní je, když jste propojení. Váš největší přínos pro ostatní je, když jste oslnivě zdraví. Váš největší přínos pro ostatní je, když jste šťastní. Váš největší přínos pro ostatní je, když máte a jste a děláte všechny ty věci, které jsou pro vás důležité. A když tak žijete a vibruje a vyzářujete to, tak potom působíte jako katalyzátor, inspirující ostatních k uvědomění se.**

Abraham G 2.1.92

Naše nejsilnější přání pro vás je, abyste se rozjasnily. Jinak řečeno, prožijte více času hledáním věcí, na kterých se smějete a s kterými se bavíte. Přehrajte se přes to. Je to skutečně klíčové. **Když budete následovat své dokonalé štěstí – je to vždy snadná cesta.**

Abraham G 09.04.93

Kalendář str. 427



### **Pamatujte si dobré věci během dne, seznam úspěchů**

Dnes se mi líbilo a užil / a jsem si : .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Kniha pozitivních aspektů pro sebe a ostatní lidi a věci**

Líbí se mi na mně : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

### **Segment zabývající se spánkem a obdobím snění**

Zde je způsob, jak bychom mohli využít naše sny neefektivněji. Předtím, než půjdeme spát, řekneme si:

„Věřím, že se mi dnes bude snít. Během spánku se projeví – takřkajíc. A **pokud tam bude něco významného, mám v úmyslu si na to po probuzení vzpomenout.**“

A pak ráno, první věc, kterou byste měli udělat hned, jak si uvědomíte, že jste zpátky ve fyzickém vědomí, je zeptat se sami sebe: „Zdál se mi sen?“

A pokud se vám zdál sen, pak se zeptejte sami sebe, i když je to zamířené: „No, **jaký mám z toho snu pocit?**“ Protože mnohem více informací k vám přichází ve způsobu jaký pocit máte z toho snu jako v tom, co se v něm dělo“.

Abraham – San Antonio , TX 4/20/02

---

## **Den 25 – Zdraví/Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks**

### **Ranní rituál:**

#### **Citát dne:**

Q: Mám osobní otázku týkající se rozvíjením schopnosti nechat odejít věci z minulosti. Vidím, že moje přítomnost je podbarvení všemi těmito věci. A je pro mě těžké neustále si připomínat, že jsem prošvihl to či ono.

Abe: No, to je logické, ne? Vzhledem k tomu, kde se nachází vaše vibrace, je logické, že se vám budou připomínat takové věci.

Známe zábavný způsob, jak se na to dívat: Řekněme, že máte kus velmi jemného brusného papíru a třete ho svými prsty. Je tak jemný, že nejprve máte pocit, jako byste se dotýkali sametu. Takže jej třete o trochu víc, a trochu víc, a trochu víc.

Na začátku této zkušenosti nepocítujete žádnou újmu. Ale čím déle budete papír třít, tím nepříjemnější to bude. Vaše pokožka začíná být citlivá – a po hodině nebo dvou se vám možná začnou tvořit puchýře. A navíc brusný papír je opravdu jediná věc k dispozici v této místnosti. A přestože tato zkušenost není velmi příjemná, i tak v tomto zlovyku pokračujete.

Pak si najednou uvědomíte, “ Hej, já to přece nemusím dělat!” A jednoduše zvednete prsty z brusného papíru!

Jedná se o úmyslný záměr zbavit sami sebe tohoto podráždění. Pocit pozdvižení je úžasný. Jak se odlepit, je to pocit skoro jakoby se z vašich prstů odlepovala pavučina. Chceme, abyste dosáhli ten pocit následné úlevy.

Zabývali jste se smirkovým papírem. Zdálo se, že je to oprávněné, zdálo se, že je to důležité. Lidé s vámi o tom mluvili, máte o tom důkaz ve svém životě, a vše se zdá být jaksi spojené s brusným papírem. Ale ve skutečnosti to tam existuje a i neexistuje a vy máte na výběr, zda své prsty zvednete nebo ne – vaše myšlenky, které jsou – mimo toho, co ve vás vyvolává tuto nepříjemnou zkušenost.

### **Začněte mít radost z pocitu osvobození se od toho.**

Už jste někdy byli uprostřed negativního rozhovoru, kdy se někdo pokoušel změnit téma na něco pozitivního? Vy jste nutně nechtěli, aby se téma rozhovoru změnila – měli jste o tomto tématu co říci. Ale oni se rozhodli, že se od tohoto tématu odtrhnou.

A tak jste s nimi pokračovali v jiném rozhovoru a chvíli tam zůstali. Pak jste také začali cítit úlevu. Chceme, abyste se drželi otázky, „Z jakého druhu přemýšlení mám lepší pocit?“ **At' se pocit úlevy pro vás stane tím nejdůležitějším.**

Chceme, abyste si řekli, „praktikovat umění přijímání blaženosti. Umění nezúčastnění se nebo umění odporu – to mohou být umění „reality“, kterou jsem dosud prožíval/a.

To může být způsob, jakým to dělá moje máma, moje sestra a jak to dělají všichni, které znám. Možná je umění nezúčastnění se to, co všichni praktikují – ale já praktikuji umění přijímání. Odpoutat se od svého nepohodlí a když to dělám, umožňuji čerstvé energii proudit do mého života“.

Když mluvíme o vědomém tvoření, doslova cítíme, jak si někteří z vás pomyslí, „Musím neustále udržovat své myšlenky pevně na lepších úrovních.“ A slyším, jak si navzájem diktujete a káráte se:

„Víš, to ale není to, co Abraham učí.“ A my říkáme, „A \*tamto\* také není to, co Abraham učí!“ (Abraham se usmívá).

Doporučujeme **umění Umožnění – umění přijímání**. Ošemetná věc na tom je, že někdy, i když ten brusný papír není nic příjemného a může se stát opravdu nepříjemným, **klíčové je vyvinutí citlivějšího vnímání**.

Neznáme mnohých z vás, kteří by si třeli ruku, dokud by byla krvavá. Přesto je to způsob, jakým máte tendenci řešit některé věci, ze kterých máte špatný pocit. Otíráte se o ně, dokud není vaše Blaženost tak vážně zamítnuta, že se ve vašem životě začnou negativní zkušenosti objevovat v různých formách.

Chceme vaši pozornost zaměřit na to, že bez ohledu na to, jaká špatná realita byla, a bez ohledu na to, jaká opodstatněná mohla zdát, nic z toho nemusí mít něco společného s vaší současností, s vaším nyní. Jediná otázka, kterou se chceme zeptat – a jediná otázka, kterou chceme, abyste se pokusili zodpovědět, je:

**„Umožňuje právě teď vstoupit Blaženosti do svého nitra?**

**Umožňuje to tato myšlenka?**

**Umožňuje to tato vzpomínka?**

**Umožňuje to toto vyjádření?**

**Umožňuje to tato diskuse?**

## Umožňuje to tato představa? Umožňuji tomu vstoupit?“

Když se začnete soustředit na toto „odpoutání“, objevíte mnoho věcí, o kterých si obvykle myslíte, že neumožňují přijetí do nitra. A jak se s tím začnete hrát, začne vás to bavit.

Možná si vyrobíte odznak nebo samolepku s nápisem: „Umožňujete tomu vstoupit?“

Umožňujete vstoupit čemu? Umožňujete vstoupit Blaženosti, která by tam byla, pokud byste jí neumožnily vstoupit? Umožňujete tomu vstoupit? “ No,“ ptáte se, „jak mám vědět, jestli umožňuji Blaženosti vstoupit?“ **Pokud jste jí umožnily vstoupit do vašeho nitra, tak se právě teď cítíte skvěle – cítíte vděčnost nebo lásku. Pokud jste jí umožnily vstoupit, budete se cítit dobře – ale pokud jste jí to neumožnily, nebudete se cítit dobře. Nic jiného na to nemá vliv.**

Blaženost musí být natolik důležitá, že jí umožníte vstoupit. Takže řeknete, „Abraham , když se ohlédnu zpět, 99% mého života to neumožňuje.“ No, tak pak vám řekneme, abyste na to nemysleli. A jak můžete nemyslet na 99% svého života? Selektivně to prozkoumejte. **Pokud se podíváte zpět s dostatečným soustředěním, můžete najít něco, co – z každého aspektu každé své části – by Blaženosti umožnilo vstoupit do vašeho nitra.**

– Abe od dubna do června 2001 Zpravodaj Abe – Hicks



### Smějte se alespoň jednu minutu

– To zvyšuje hladinu serotoninu a smích je také silným antidepresivem – smějte se, dokud nenapočítáte do 60.

### Meditujte 5 minut

**Dnešní technika:** uvědomujte si svůj nádech a výdech a opakujte takto 60 cyklů.

#### „Proveďte cvičení Představ dobu 5 minut

Co mám v úmyslu udělat?

Co má udělat/zařídít můj Vesmírný manažer?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Proveďte Segmentové zamyšlení se po dobu 4 minut

1. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

2. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

3. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

4. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

5. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout : .....

Chci cítit : .....

**Výše výdajů vašeho virtuálního denního blahobytu představuje 25000 jednotek vaší měny.**



#### **Během dne:**

Použijte následující nástroje a techniky vzhledem k tématu dne **týkající se zdraví**

#### **1 ) Uvědomte si své vibrační měřítko**

dnešní technika: Na jakékoliv příznaky můžete reagovat otázkou: „Co mě trápí“, to vás přivede do srdce vlastního vzdoru. Pak se zeptejte sami sebe: „Jak se chci cítit?“ A přemýšlejte o tom.

#### **2 ) Zapište si sny pro vaši Schránku tvoření**

K vaší odpovědi na otázku „Jak se chci cítit?“ přidejte další odpověď na otázku „Co chci mít?“ a vložte ji do vaší Schránky tvoření.

#### **3 ) Dělejte Virtuální Reality – 30 sekund scén radosti**

Jaké roční období? Jaká část dne? Kde? (uvnitř nebo venku ) Kteří dobře naladěni lidé jsou přítomní? Co vidíte, slyšíte, cítíte, ochutnáváte, cítíte, děláte? Dostaňte se tam. Cíťte se tam dobře. A pak ven.

#### **4 ) Vydejte svou denní dávku virtuálního bohatství na: .....**

.....

.....

.....

.....



#### **Večerní rituál:**

#### **Citát na noc:**

**At' jdete kamkoliv, vezměte vždy s sebou i své Vnitřní Bytí.** Pokud své Vnitřní Bytí vezmete s sebou na párty, bude to dobrá párty! Pokud vezmete s sebou své Vnitřní Bytí, tak jídlo, které sníte, bude přijímáno buňkami vašeho těla. Každé slovo, které vyjde z vašich úst, bude přínosem pro

každého, kdo ho zachytí ušima nebo svou vibrací. Nechodte nikam bez svého Vnitřního Bytí. To je význam výrazu „umožnění“. Vždy mějte své Vnitřní Bytí přítomné. A pak, pokud se stane cokoli jiného, je to vždy dokonale zorganizované Zákonem přitažlivosti.

El Paso, TX-2/17/01



### Pamatujte si dobré věci během dne, seznam úspěchů

Dnes se mi líbilo a užil / a jsem si : .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Kniha pozitivních aspektů pro sebe a ostatní lidi a věci

Líbí se mi na mně : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

### Segment zabývající se spánkem a obdobím snění

Zde je způsob, jak bychom mohli využít naše sny nejefektivněji. Předtím, než půjdeme spát, řekneme si:

„Věřím, že se mi dnes bude snít. Během spánku se projeví – takřkajíc. A **pokud tam bude něco významného, mám v úmyslu si na to po probuzení vzpomenout.**“

A pak ráno, první věc, kterou byste měli udělat hned, jak si uvědomíte, že jste zpátky ve fyzickém vědomí, je zeptat se sami sebe: „Zdál se mi sen?“

A pokud se vám zdál sen, pak se zeptejte sami sebe, i když je to zamířené: „No, **jaký mám z toho snu pocit?**“ Protože mnohem více informací k vám přichází ve způsobu jaký pocit máte z toho snu jako v tom, co se v něm dělo“.

Abraham – San Antonio , TX 4/20/02

.....

## Den 26 – Bohatství/Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks



## Ranní rituál:

### Cítát dne:

Abe .....

Neobviňujte se kvůli zaváhání či otálení, a to z následujícího důvodu. Když se soustředíte na to, co chcete, a nacházíte se ve stavu skutečného očekávání... jinými slovy je to čisté tvoření... budete inspirováni k činům a akce přijde snadno. Ale pokud nemáte opravdu jasno v tom, co chcete nebo pokud vaše očekávání není ještě zcela harmonizováno, pak si to vyžádá více činů. Ale i při nabízení akce je to kontraproduktivní, protože pracujete sami proti sobě. Jinými slovy, štěpí energii. Rozumíte tomu? **Takže zaváhání není nic víc než vaše fyzická realizace toho, že jednáte příliš brzy, že nějaké duševní uspořádání se vyladuje. Nebo, že oheň ještě nevznikl, tak ho nehaste!**

Je zajímavé, že nás žádáte, abychom podnítili vaši myšlenky vzhledem ke Knize pozitivních aspektů, což je klíčem ke konečnému vyjádření nebo otázkám, o které jste žádali. Je to způsob, jak se přenést ze stavu váhání či otálení ... což není špatné! **Váhání není špatná věc! Je to poznání, že věci ve Vesmíru zatím nejsou dostatečně uspořádány.**

Je to totéž, jako byste řekli „Abraham, šel jsem ven do zahrady. Podíval jsem se na keřík. Viděl jsem tu velikánské zelené tvrdé rajče a neměl jsem chuť ji odtrhnout a sníst“.

Řekli bychom: „Samozřejmě, že si neměl chuť ho odtrhnout a sníst! Raději by si měl počkat ještě pár dní, až bude měkká a chutná a zralá a doslova k sežrání“. A stejně byste se neměli snažit tvrdě si razit cestu vpřed. **Odevzdejte se nebo věřte, že zákony Vesmíru přivedou věci do dokonalého uspořádání.** A budete tak na správném místě ve správném čase, a **to budete, když hledáte důvody pro to, abyste se cítili dobře.**

Výpis z pásky Abraham – Hicks G – 2.8.91



### Smějte se alespoň jednu minutu

– To zvyšuje hladinu serotoninu a smích je také silným antidepresivem – smějte se, dokud nenapočítáte do 60.

### Meditujte 5 minut

**Dnešní technika:** Opakujte během pěti minut: „Slunce svítí a tráva je zelená.“

### „Proved'te cvičení Představy po dobu 5 minut

Co mám v úmyslu udělat?

Co má udělat/zařídít můj Vesmírný manažer?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Proved'te Segmentové zamyšlení se po dobu 4 minut

1. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....  
Chci cítit: .....

2. segment: .....  
V tomto segmentu jsem: .....  
Chci dosáhnout: .....  
Chci cítit: .....

3. segment: .....  
V tomto segmentu jsem: .....  
Chci dosáhnout: .....  
Chci cítit: .....

4. segment: .....  
V tomto segmentu jsem: .....  
Chci dosáhnout: .....  
Chci cítit: .....

5. segment: .....  
V tomto segmentu jsem: .....  
Chci dosáhnout : .....  
Chci cítit : .....

**Výše výdajů vašeho virtuálního denního blahobytu představuje 26 000 jednotek vaší měny.**



**Během dne:**

Použijte následující nástroje a techniky vzhledem k tématu dne **týkající se peněz a bohatství**

**1 ) Uvědomte si své vibrační měřítko**

dnešní technika: Na jakékoliv příznaky můžete reagovat otázkou: „Co mě trápí“, to vás přivede do srdce vlastního vzdoru. Pak se zeptejte sami sebe: „Jak se chci cítit?“ A přemýšlejte o tom.

**2 ) Zapište si sny pro vaši Schránku tvoření**

K vaší odpovědi na otázku „Jak se chci cítit?“ přidejte další odpověď na otázku „Co chci mít?“ a vložte ji do vaší Schránky tvoření.

**3 ) Dělejte Virtuální Reality – 30 sekund scén radosti**

Jaké roční období? Jaká část dne? Kde? (uvnitř nebo venku ) Kteří dobře naladěni lidé jsou přítomni? Co vidíte, slyšíte, cítíte, ochutnáváte, cítíte, děláte? Dostaňte se tam. Cíťte se tam dobře. A pak ven.

**4 ) Vydejte svou denní dávku virtuálního bohatství na: .....**

.....  
.....



### Večerní rituál:

Předmět: Najděte něco, co vás udělá šťastnými

Po celý den a každý den vypouštíte určité vibrační touhy. A Vesmírné síly je přijímají a odpovídají na ně. A Zákon přitažlivosti to všechno řídí. Vaše dotazy jsou neustále a vytrvale zodpovídaný.

Když Jerry a Esther přecházeli přes Golden Gate Bridge, město bylo tak nádherné. Slunce začínalo zapadat a světlo dopadalo na budovy ve městě, mlha všechno zjemňovala, a ta kombinace šedé na pozadí města se světlem v oknech odrážejících slunce a k tomu růžová obloha ... Esther téměř zastavila auto na mostě, aby si tu krásu mohla vychutnat. A říká: „Už jsi někdy viděl něco tak krásného?“ a pak dodala, „Budu si to pamatovat navždy, navždy, navždy.“

**V té chvíli, kdy našla něco, za co mohla být vděčná a dokázala to ocenit, nacházela se ve stavu úplného umožnění, takže každá touha, kterou kdy vyjádřila, vibračně nebo verbální, byla v této chvíli plně umožněna.** Nemusela přemýšlet o stavebních projektech. Nemusela přemýšlet o počítačových projektech. Nemusela přemýšlet o CD projektech. Nemusela přemýšlet o knižních projektech. Nemusela přemýšlet o projektu vodní zahrady. Nemusela přemýšlet o příchodu nového vnoučátka na svět. Nemusela konkrétně přemýšlet o žádné z těchto věcí, ve kterých měla potřebu být perfektní v každém směru. **Jediné, co musela udělat, bylo obdivovat krásu okamžiku a neodporovat tomu, o co žádala.**

**NEMUSÍTE SE DO NIČEHO násilně TLAČIT. VESMÍRNÉ SÍLY PŘESNĚ VĚDÍ, JAK SE CO MÁ STÁT.** Vesmírné síly vědí jak, kde, kdo – a kdy. Jediné, co musíte udělat, je NEBÝT ve stavu neumožnění. Jediné, co musíte udělat, je NEBÝT ve stavu dělání toho, co vám neumožňuje přijímat všechno to , o co jste se žádali.

S každým okamžikem blaženosti k vám proudí více toho, co jste identifikovali jako svou touhu, dokud nepřijde jiný okamžik blaženosti, a další a další, až se zdá, jakoby se celý vesmír točil kolem vás – a to se také děje.

Takže, velmi krátký seminář by vám přinesl užitek, pokud byste jej mohli slyšet. A bylo by to něco jako: **NAJDĚTE NĚCO, CO VÁS učinit šťastnými. SBOHEM!**

Abraham – žurnál Věda o vědomém tvoření – duben, květen , červen, 2002 str. 48



### Pamatujte si dobré věci během dne, seznam úspěchů

Dnes se mi líbilo a užil / a jsem si : .....

.....  
.....  
.....  
.....

### Knihy pozitivních aspektů pro sebe a ostatní lidi a věci

Líbí se mi na mně : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

### Segment zabývající se spánkem a obdobím snění

Zde je způsob, jak bychom mohli využít naše sny neefektivněji. Předtím, než půjdeme spát, řekneme si:

„Věřím, že se mi dnes bude snít. Během spánku se projeví – takřkajíc. A **pokud tam bude něco významného, mám v úmyslu si na to po probuzení vzpomenout.**“

A pak ráno, první věc, kterou byste měli udělat hned, jak si uvědomíte, že jste zpátky ve fyzickém vědomí, je zeptat se sami sebe: „Zdál se mi sen?“

A pokud se vám zdál sen, pak se zeptejte sami sebe, i když je to zamlžené: „No, **jaký mám z toho snu pocit?**“ Protože mnohem více informací k vám přichází ve způsobu jaký pocit máte z toho snu jako v tom, co se v něm dělo“.

Abraham – San Antonio , TX 4/20/02

---

## Den 27 – Láska/Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks

### Ranní rituál:

#### Citát dne:

„Tím, že vidíte ostatních, jak dokáží ocenit a obdivovat určité věci, tak stejně jako oni, i vy se tímto způsobem můžete inspirovat k sebeuvědomění. Bohužel v okolí existuje jen několik takových příkladů.

„Lidi, kteří si opravdu váží sami sebe, můžete poznat podle následujících vlastností:

Jsou skutečně šťastní. Na jejich tvářích nevidíte neupřímný úsměv, ale srdečný a skutečný úsměv, který vychází z očí, stejně jako ze srdce. Oni jsou ti, kteří si vás váží a vidí ve vás věci, které byste sami rádi viděli a poukazují na věci, které jste možná o sobě ještě nevěděli ...

**„Sebeuvědomění je nezbytným krokem K radostnými ŽIVOTU.“**

Nový začátek II . , Str. 70



### Smějte se alespoň jednu minutu

– To zvyšuje hladinu serotoninu a smích je také silným antidepresivem – smějte se, dokud nenapočítáte do 60.

### Meditujte 5 minut

**Dnešní technika:** Hladěte kočku nebo poslouchejte svou oblíbenou hudbu – buďte si vědomi všech pocitů, které při tom budete cítit.

### „Provedte cvičení „Představy“ po dobu 5 minut

Co mám v úmyslu udělat?

Co má udělat/zařídít můj Vesmírný manažer?

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

**Proved'te Segmentové zamyšlení se po dobu 4 minut**

1. segment: .....  
V tomto segmentu jsem: .....  
Chci dosáhnout: .....  
Chci cítit: .....

2. segment: .....  
V tomto segmentu jsem: .....  
Chci dosáhnout: .....  
Chci cítit: .....

3. segment: .....  
V tomto segmentu jsem: .....  
Chci dosáhnout: .....  
Chci cítit: .....

4. segment: .....  
V tomto segmentu jsem: .....  
Chci dosáhnout: .....  
Chci cítit: .....

5. segment: .....  
V tomto segmentu jsem: .....  
Chci dosáhnout : .....  
Chci cítit : .....

**Výše výdajů vašeho virtuálního denního blahobytu představuje 27000 jednotek vaší měny.**



**Během dne:**

Použijte následující nástroje a techniky vzhledem k tématu dne **týkající se lásky a vztahů.**

**1 ) Uvědomte si své vibrační měřítko**

dnešní technika: Na jakékoli příznaky můžete reagovat otázkou: „Co mě trápí“, to vás přivede do srdce vlastního vzdoru. Pak se zeptejte sami sebe: „Jak se chci cítit?“ A přemýšlejte o tom.

**2 ) Zapište si sny pro vaši Schránku tvoření**

K vaší odpovědi na otázku „Jak se chci cítit?“ přidejte další odpověď na otázku „Co chci mít?“ a vložte ji do vaší Schránky tvoření.

### 3 ) Dělejte Virtuální Reality – 30 sekund scén radosti

Jaké roční období? Jaká část dne? Kde? (uvnitř nebo venku ) Kteří dobře naladěni lidé jsou přítomni? Co vidíte, slyšíte, cítíte, ochutnáváte, cítíte, děláte? Dostaňte se tam. Cíťte se tam dobře. A pak ven.

### 4 ) Vydejte svou denní dávku virtuálního bohatství na: .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



### Večerní rituál:

#### Citát na noc:

Předmět: **Umožnění stejné svobody pro ostatní**

Jakmile pochopíte sílu myšlenky, budete radostně prožívat svou vlastní svobodu vyjadřující vaše bytí a to, kým jste – zatímco budete ochotni umožnit stejnou svobodu všem ostatním. Když mnozí z vás dosáhnou tento stav bytí, nastane na planetě Zemi čas míru a čas spokojenosti a čas úžasné radosti.

Zákon přitažlivosti a Zákon stvoření jsou univerzální. Vztahují se na všechny aspekty a všechny zkušenosti, fyzické i nefyzické. A stejně jako se vztahují na vaše individuální tvoření, to tvoření, které se netýká ostatních, jako je např. udržení dobrého zdraví – vztahují se i na to, co vytvoříte jeden s druhým, prostřednictvím svých vzájemných dohod.

Kalendář Abraham



### Pamatujte si dobré věci během dne, seznam úspěchů

Dnes se mi líbilo a užil / a jsem si : .....

.....  
.....  
.....  
.....

### Kniha pozitivních aspektů pro sebe a ostatní lidi a věci

Líbí se mi na mně : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....  
Líbí se mi : .....  
Líbí se mi : .....

### Segment zabývající se spánkem a obdobím snění

Zde je způsob, jak bychom mohli využít naše sny neefektivněji. Předtím, než půjdeme spát, řekneme si:

„Věřím, že se mi dnes bude snít. Během spánku se projeví – takřkajíc. A **pokud tam bude něco významného, mám v úmyslu si na to po probuzení vzpomenout.**“

A pak ráno, první věc, kterou byste měli udělat hned, jak si uvědomíte, že jste zpátky ve fyzickém vědomí, je zeptat se sami sebe: „Zdál se mi sen?“

A pokud se vám zdál sen, pak se zeptejte sami sebe, i když je to zamířené: „No, **jaký mám z toho snu pocit?**“ Protože mnohem více informací k vám přichází ve způsobu jaký pocit máte z toho snu jako v tom, co se v něm dělo“.

Abraham – San Antonio , TX 4/20/02

---

## Den 28 – Zdraví/Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks

### Ranní rituál:

#### Citát dne:

To, jak jsme se zde s vámi setkali, s vámi všemi, to je lidské a vědomé tvoření ve vašem fyzickém prostředí a nemáme obavy o vaše přispění k dobru, protože to prostě jinak nejde. Nemáme obavy, zda naplníte nebo nenaplníte to, co máte, protože se tomu nemůžete vyhnout. Vaše rozluštění informací a volba, která se ve vás zrodila, z vás dělá to, co vám bylo předurčeno – **přitahovat**. A nemáme obavy, že nekonečnost více nebude pokračovat – ona musí. A nemáme obavy ani o spásu vaší duše, protože je zaručena. A nemáme obavy ani z vašeho umírání, protože když zemřete, znovu se transformujeme na čistou, pozitivní energii. A nemáme obavy ani z místa, kam půjdete po smrti, protože známe hodnotu a pravou podstatu vašeho bytí. Jediný důvod, proč jsme se s vámi vůbec setkali v tomto formátu je ten, **že v tomto významném TEĎ si zasloužíte cítit se dobře. A protože váš život je teď, chceme, abyste se cítili dobře právě teď**. Nikoli vůči záměru získat světový mír, ani vůči záměru „získat dům, jaký chci“, ani vůči tomu, že někomu, kdo ztratil rovnováhu, pomůžete opět ji najít – **protože vy jste čistá energie, která je předurčena využít vaše významné TEĎ na to, abyste se cítili dobře právě teď. Chceme, abyste pochopili, že jste toho všeho důležitou součástí**, jak vidíte.

O vaší důležitosti není pochyb. O vaší hodnotě není pochyb. Ani o vaší budoucnosti není pochyb.

Jediná věc, která je stále sporná je vaše NYNÍ – **Jak se nyní cítíte? Jak se nyní cítíte?**

Takže můžete sami před sebou uznat hodnotu tohoto světa a cítit se dobře, nebo si můžete najít kopy znepokojivých věcí a trápit se a necítit se dobře – **je to vaše volba**. Ale my vám přejeme naplnění, uspokojení a životodárné nyní.

– Abe – Boise, ID , 07.03.02



Smějte se alespoň jednu minutu

– To zvyšuje hladinu serotoninu a smích je také silným antidepresivem – smějte se, dokud nenapočítáte do 60.

### **Meditujte 5 minut**

**Dnešní technika:** uvědomujte si svůj nádech a výdech a opakujte takto 60 cyklů.

#### **„Proveďte cvičení Představ dobu 5 minut**

Co mám v úmyslu udělat?

Co má udělat/zařídít můj Vesmírný manažer?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### **Proveďte Segmentové zamyšlení se po dobu 4 minut**

1. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

2. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

3. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

4. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

5. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....



Chci dosáhnout : .....

Chci cítit : .....

**Výše výdajů vašeho virtuálního denního blahobytu představuje 25000 jednotek vaší měny.**



**Během dne:**

Použijte následující nástroje a techniky vzhledem k tématu dne **týkající se zdraví**

**1 ) Uvědomte si své vibrační měřítko**

dnešní technika: Na jakékoli příznaky můžete reagovat otázkou: „Co mě trápí“, to vás přivede do srdce vlastního vzdoru. Pak se zeptejte sami sebe: „Jak se chci cítit?“ A přemýšlejte o tom.

**2 ) Zapište si sny pro vaši Schránku tvoření**

K vaší odpovědi na otázku „Jak se chci cítit?“ přidejte další odpověď na otázku „Co chci mít?“ a vložte ji do vaší Schránky tvoření.

**3 ) Dělejte Virtuální Reality – 30 sekund scén radosti**

Jaké roční období? Jaká část dne? Kde? (uvnitř nebo venku ) Kteří dobře naladěni lidé jsou přítomni? Co vidíte, slyšíte, cítíte, ochutnáváte, cítíte, děláte? Dostaňte se tam. Cíťte se tam dobře. A pak ven.

**4 ) Vydejte svou denní dávku virtuálního bohatství na: .....**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



**Večerní rituál:**

**Citát na noc:**

Pokud vám stanoví diagnózu, o které nechcete ani slyšet, máte tendenci říci, „Ach, můj bože! Jak jsem se mohl/mohla tak vzdálit od něčeho, co tak moc chci?“ **A my říkáme, že to vůbec není tak vážné – je to jen sled malých bezvýznamných věcí.** Je to něco jako, „Mohl/mohla jsem si zvolit tuto myšlenku, z níž mám dobrý pocit, nebo tuto myšlenku, z níž dobrý pocit nemám. Ale já jsem vyvinul/a vzor pro to, z čeho mám špatný pocit. A to je denní dávka nebytí v přijímacím režimu, což mě udržuje mimo tento režim.“ A o tomto to všechno je!



**Pamatujte si dobré věci během dne, seznam úspěchů**

Dnes se mi líbilo a užil / a jsem si : .....

.....  
.....  
.....  
.....

**Knihy pozitivních aspektů pro sebe a ostatní lidi a věci**

Líbí se mi na mně : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

### Segment zabývající se spánkem a obdobím snění

Zde je způsob, jak bychom mohli využít naše sny neefektivněji. Předtím, než půjdeme spát, řekneme si:

„Věřím, že se mi dnes bude snít. Během spánku se projevim – takřikajíc. A **pokud tam bude něco významného, mám v úmyslu si na to po probuzení vzpomenout.**“

A pak ráno, první věc, kterou byste měli udělat hned, jak si uvědomíte, že jste zpátky ve fyzickém vědomí, je zeptat se sami sebe: „Zdál se mi sen?“

A pokud se vám zdál sen, pak se zeptejte sami sebe, i když je to zamířené: „No, **jaký mám z toho snu pocit?**“ Protože mnohem více informací k vám přichází ve způsobu jaký pocit máte z toho snu jako v tom, co se v něm dělo“.

Abraham – San Antonio , TX 4/20/02

## Den 29 – Bohatství/Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks

### Ranní rituál:

#### Citát dne:

Předmět: Abe: VŠECHNY žádosti byly zodpovězeny

Každá částička vesmíru je otázkou výběru ... ale místo toho, abychom použili výraz „volba“ nebo „rozhodnout se“ nebo „rozhodnutí“, raději bychom použili výraz „objevení osobní individuální volby“. Protože i ryba v oceánu má pocit volby. Dokonce i buňka ve vašem těle má možnost volby. Jinými slovy, „z tohoto mám lepší pocit, než z tamtoho.“ Upřednostňuji toto před tímto, raději toto jako tamto. A tento mimořádný vesmír, jehož jsme všichni součástí říká, že když je objevena volba individuálního upřednostňování a nebo individuálního vědomí, Zdroj energie na ni dá odpověď. Takže vždy volba je ... To je úžasné, že?

Kdybychom to chtěli vyjádřit mnohem rozsáhlejší, tak bychom řekli: Takže jsou tu všichni tito lidé v této místnosti a Zdroj energie reaguje na každého jednoho z vás za každých okolností. A vy řeknete: „No to zní docela dobře. Ale co když někdo chce, aby v této místnosti bylo 27 stupňů Celsia a jiný chce, aby zde bylo 18 stupňů Celsia? Jak Zdroj energie zareaguje na oba požadavky?“ A my říkáme, že obě volby mohou být zodpovězeny, jednotlivě ale musí být ve stavu, aby to umožnil. A vy říkáte: „Ale jak můžeme sdílet stejný prostor a čas a mít přitom dvě různé zkušenosti?“ A my říkáme, že to má co do činění s vaší ochotou umožnit to. Důvodem, proč jeden chce 27 stupňů a druhý chce 18 stupňů je to , že oba se chtějí cítit pohodlně. Pokud se tento jeden chce cítit pohodlně **aneznemožňuje** to a tento druhý se chce cítit pohodlně a neznemožňuje to, **pak mohou být oba v pohodě** .... ale pokud ten jeden řekne: „Nelíbí se mi, co ten druhý žádá“, pak není v souladu s tím, co oba chtějí, a pokud ten jeden řekne: „Nelíbí se mi, co ten druhý žádá „, pak není souladu s tím, co sám chce ... takže nyní máte dvě bytosti a žádná z nich není ve vibračním souladu s jejich vlastní touhou a obě se navzájem obviňují z toho, že všechno je špatně.

Takže, je možné, aby každé vědomí v celém vesmíru dospělo ke své vlastní individuální volbě a všechny z nich byly zodpovězeny? **ANO! KAŽDÝ požadavek je zodpovězen. Otázkou je, „Umožňujete to nebo ne?“,**

Workshop Abraham – Hicks, Cincinnati, OH – 7/7/0



### Smějte se alespoň jednu minutu

– To zvyšuje hladinu serotoninu a smích je také silným antidepresivem – smějte se, dokud nenapočítáte do 60.

### Meditujte 5 minut

**Dnešní technika:** Opakujte během pěti minut: „Slunce svítí a tráva je zelená.“

#### „Proved'te cvičení Představy po dobu 5 minut

Co mám v úmyslu udělat?

Co má udělat/zařídít můj Vesmírný manažer?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Proved'te Segmentové zamyšlení se po dobu 4 minut

1. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

2. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

3. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

4. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

5. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout : .....

Chci cítit : .....

**Výše výdajů vašeho virtuálního denního blahobytu představuje 29 000 jednotek vaší měny.**



**Během dne:**

Použijte následující nástroje a techniky vzhledem k tématu dne **týkající se peněz a bohatství**

**1 ) Uvědomte si své vibrační měřítko**

dnešní technika: Na jakékoliv příznaky můžete reagovat otázkou: „Co mě trápí“, to vás přivede do srdce vlastního vzdoru. Pak se zeptejte sami sebe: „Jak se chci cítit?“ A přemýšlejte o tom.

**2 ) Zapište si sny pro vaši Schránku tvoření**

K vaší odpovědi na otázku „Jak se chci cítit?“ přidejte další odpověď na otázku „Co chci mít?“ a vložte ji do vaší Schránky tvoření.

**3 ) Dělejte Virtuální Reality – 30 sekund scén radosti**

Jaké roční období? Jaká část dne? Kde? (uvnitř nebo venku ) Kteří dobře naladěni lidé jsou přítomni? Co vidíte, slyšíte, cítíte, ochutnáváte, cítíte, děláte? Dostaňte se tam. Cíťte se tam dobře. A pak ven.

**4 ) Vydejte svou denní dávku virtuálního bohatství na:** .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



**Večerní rituál:**

**Jakmile začnete vědomě vyjadřovat myšlenku, pak už nikdy nemůžete provést dostatek činů, abyste udrželi krok s myšlenkou.** Jakmile máte přístup k Energii, která vytváří světy, na své místo nastoupí obrovský vír a jednoduše pro vás neexistuje dostatek činů, abyste dokázali udržet s tím krok. A tak musíte udělat to, že si představíte každý krok cesty, **představíte si sebe samých šťastných v tomto dění.** Představíte si věci na svých místech a představíte si lidi, kteří chápou věci. **Stačí si jen představit, že to funguje. Přeskočte všechny jak a kde a kdy a kdo – a jednoduše se soustředíte na „co“ a „proč“.**

Monterey, CA – G-3/14/00



**Pamatujte si dobré věci během dne, seznam úspěchů**

Dnes se mi líbilo a užil / a jsem si : .....

.....  
.....

.....

.....

### **Kniha pozitivních aspektů pro sebe a ostatní lidi a věci**

Líbí se mi na mně : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

### **Segment zabývající se spánkem a obdobím snění**

Zde je způsob, jak bychom mohli využít naše sny neefektivněji. Předtím, než půjdeme spát, řekneme si:

„Věřím, že se mi dnes bude snít. Během spánku se projevim – takřikajíc. A **pokud tam bude něco významného, mám v úmyslu si na to po probuzení vzpomenout.**“

A pak ráno, první věc, kterou byste měli udělat hned, jak si uvědomíte, že jste zpátky ve fyzickém vědomí, je zeptat se sami sebe: „Zdál se mi sen?“

A pokud se vám zdál sen, pak se zeptejte sami sebe, i když je to zamířené: „No, **jaký mám z toho snu pocit?**“ Protože mnohem více informací k vám přichází ve způsobu jaký pocit máte z toho snu jako v tom, co se v něm dělo“.

Abraham – San Antonio , TX 4/20/02

---

## **Den 30 – Lásku/Změnit život za 30 dní od Abraham-Hicks**

### **Ranní rituál:**

#### **Citát dne:**

Jak procházíte svými životními zkušenostmi, někdy (když jste byli velmi mladí, nebo ... se to mohlo stát i včera) jste byli vydáni napospas zkušenostem – a musíme říci , že Zákon přitažlivosti je součástí toho, co způsobuje, že jste jim vystaveni; protože jste nemohli být vydáni napospas ničemu, s čím jste nebyli ve vibračním souladu – ale někdy jste byli vystaveni i něčemu, co se vám jevilo jako malé a bezvýznamné, a jak jste tomu věnovali pořádnou dávku pozornosti a ponořili jste se hlouběji do svého nitra, tak vám Zákon přitažlivosti přinesl více. Takže ... něco si všimnete, vyjádříte to svou vibrací, Zákon přitažlivosti zareaguje na vaši vibraci, takže teď si to začnete všimnat ještě víc. A jak si to všímáte víc, můžete to vyjádřit ještě větší vibrací a Zákon přitažlivosti vám přinese ještě více souladu s tím, takže pak můžete vyjádřit ještě větší vibraci. A tak se děje to, že přitahujete na



**Proved'te Segmentové zamyšlení se po dobu 4 minut**

1. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout : .....

Chci cítit : .....

2. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout : .....

Chci cítit : .....

3. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout : .....

Chci cítit : .....

4. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout: .....

Chci cítit: .....

5. segment: .....

V tomto segmentu jsem: .....

Chci dosáhnout : .....

Chci cítit : .....

**Výše výdajů vašeho virtuálního denního blahobytu představuje 30000 jednotek vaší měny.**



**Během dne:**

Použijte následující nástroje a techniky vzhledem k tématu dne *týkající se lásky a vztahů.*

**1 ) Uvědomte si své vibrační měřítko**

dnešní technika: Na jakékoliv příznaky můžete reagovat otázkou: „Co mě trápí“, to vás přivede do srdce vlastního vzdoru. Pak se zeptejte sami sebe: „Jak se chci cítit?“ A přemýšlejte o tom.

## 2 ) Zapište si sny pro vaši Schránku tvoření

K vaší odpovědi na otázku „Jak se chci cítit?“ přidejte další odpověď na otázku „Co chci mít?“ a vložte ji do vaší Schránky tvoření.

## 3 ) Dělejte Virtuální Reality – 30 sekund scén radosti

Jaké roční období? Jaká část dne? Kde? (uvnitř nebo venku ) Kterí dobře naladěni lidé jsou přítomni? Co vidíte, slyšíte, cítíte, ochutnáváte, cítíte, děláte? Dostaňte se tam. Cíťte se tam dobře. A pak ven.

## 4 ) Vydejte svou denní dávku virtuálního bohatství na: .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



**Večerní rituál:**

**Citát na noc:**

## Pochopení, sebeláska

Vidíte, příliš se nesnažíme zavděčit se vám. Nesnažíme se vás všechny potěšit. Nikdy vám Neříkáme to, co si myslíme, že chcete slyšet, vždy vám říkáme to, co víme, a vám se to může líbit nebo ne, tak to prostě je. My se zavděčíme sami sobě, jsme vyrovnaní s tím, co o sobě víme a vy se k nám můžete připojit nebo ne, ale nezabráníme vám být v souladu s tím, čím jsme. **Jsme v souladu se Zdrojem a vy máte stejný cíl.**

Naše oblíbená myšlenka je, že umožníte blaženosti, kterou rozpoznáte, aby proudila do vašich životů. Ale zda to uděláte nebo ne, jsme nekonečně vděční, že dumáte nad informacemi a dáváte vznik nové myšlence, která nás a vše, co víme, žene vpřed do nekonečné arény věčného života.

**Bud'te sami k sobě laskaví.** Chceme, abyste měli tak rádi, jak vás máme rádi my. Chceme, abyste znali svou hodnotu, protože my vaši hodnotu známe ... ale to je něco, co budete muset objevit sami. Protože i když ji známe a i když vám ji ukážeme a i když ji pro vás chceme, **nemůžeme za vás vibrovat.** Můžete být objektem naší pozornosti a můžeme znát vaši sílu a vaši hodnotu, **ale je to opravdu jen váš úkol, abyste skutečně dospěli k poznání vlastní síly a hodnoty. A způsob, jakým dospějete k tomuto poznání, je skrz sebeuvědomění – prostřednictvím poznání blaženosti, která je zde pro vás** a hledáním důkazu toho, že k vám neustále proudí, a hledáním důkazu toho, že proudí i k ostatním, a nezaobíráním porovnáváním, a radovat se z nového nápadu, který se ve vás zrodil, a procítění nadšení a radosti ze života, který se do vás vlévá a vede vás k novému nápadu a sahání po myšlence hledání pocitového stavu, nalezení nové myšlenky a ztotožněním se s ní – nebo ne.



Nemůžete se splést a nikdy to nemůžete dokončit, a neexistuje způsob, jak byste někdy mohli urazit něco, co má kořeny v nehmotném světě a uznává hodnotu toho, čím sami jste .

### Je tu pro vás obrovské množství lásky.

– Abe – Sedona, AZ, 08.5.00



### Pamatujte si dobré věci během dne, seznam úspěchů

Dnes se mi líbilo a užil / a jsem si : .....

.....

.....

.....

.....

### Kniha pozitivních aspektů pro sebe a ostatní lidi a věci

Líbí se mi na mně : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

Líbí se mi : .....

### Segment zabývající se spánkem a obdobím snění

Zde je způsob, jak bychom mohli využít naše sny nejefektivněji. Předtím, než půjdeme spát, řekneme si:

„Věřím, že se mi dnes bude snít. Během spánku se projeví – takříkajíc. A **pokud tam bude něco významného, mám v úmyslu si na to po probuzení vzpomenout.**“

A pak ráno, první věc, kterou byste měli udělat hned, jak si uvědomíte, že jste zpátky ve fyzickém vědomí, je zeptat se sami sebe: „Zdál se mi sen?“

A pokud se vám zdál sen, pak se zeptejte sami sebe, i když je to zamlžené: „No, **jaký mám z toho snu pocit?**“ Protože mnohem více informací k vám přichází ve způsobu jaký pocit máte z toho snu jako v tom, co se v něm dělo“.

Abraham – San Antonio , TX 4/20/02

---

# PRŮVODCE SMĚREM K EXTÁZI – Závěr 30 denní procesu od Abraham-Hicks

Když jste vědomě uplatňovali Zákon přitažlivosti a když jste vědomě uplatňovali své přání být vědomými tvůrci, a vědomě se odevzdali, všimli jsme si na vás, že všechny téměř bez výjimky, že když pociťujete negativní emoci, se většinou cítíte provinile.

Zkrátka, když prožíváte negativní emoci, obvykle máte v tom okamžiku pocit viny. A my jsme nikdy nechtěli, abyste se takto cítili. Toto jsme opravdu nechtěli. Jednoduše jste se tak naladili, **protože jste zvyklí obviňovat se**. A protože váš tělesný trénink vás učí jasněji vnímat to, co nechcete, než to, co chcete.

**My ale chceme, abyste si uvědomili, že negativní emoce je úžasná věc, protože negativní emoce je součástí naváděcího systému, který vám ukazuje, jak skrz vás proudí energie.** Takže příště, když budete pociťovat negativní emoci, tak místo toho, abyste řekli, „Ach, hanba mi. Už to dělám znovu. Stále v tom pokračuji. Stále opakuji tuto hloupou věc.“ Místo toho, abyste sami sebe obviňovali, raději pociťujte vděčnost za vaše SCHOPNOST toho, že cítíte negativní emoci. „Ach, můj naváděcí systém funguje. Cítím, že jsem svou energii nasměroval/a opačným směrem než opravdu chci.“

Ať už se rozčlíte nebo křičíte kvůli svému dítěti, nebo se jedná o zvíře, kterému nerozumíte, nebo jsou to chlupci, kteří se neumí chovat, nebo je to partner/ka, který/á vás nedokáže ocenit, jestli je to nedostatek peněz, nebo je to vaše tělo, které nespolupracuje, nebo je to váš pes, který vás kouše. **Nezáleží na tom, jaká JE negativní zkušenost, kterou v tom okamžiku prožíváte. Jediná věc, na které záleží je, že z této zkušenosti přichází intenzivnější uvědomění si toho, co opravdu chcete.**

A když umožníte negativní zkušenosti posloužit vám jako katalyzátor, který vám pomůže určit, co opravdu CHCETE, a pak pozvolna mluvíte o tom, proč to chcete, a představujete si, že se to už stalo, nebo o tom mluvíte, zda popisujete, jaké by to tam bylo, nebo mluvíte ostatním, jaké úžasné by to bylo, nebo si vzpomenete na okamžiky, kdy jste byli více tam, **pak pocítíte, že negativní emoce v té chvíli odezní.**

**A jak negativní emoce odcházejí – a v tomto okamžiku se vaše energie přesunula. A vznikl váš nový bod přitažlivosti. Vše je o tom, jakým způsobem necháte skrz sebe proudit energii. Vše je o tom, co k sobě přitahujete. A teď už víte, kde se v každém okamžiku nacházíte.**

Takže, kdybychom byli na vašem místě, tak bychom se ve svém fyzickém životě zaměřili následujícím způsobem. Každý den bychom dělali více rozhodnutí týkajících se toho, co chceme. Protože když děláte více rozhodnutí, zaměřil na sebe pozornost celého vesmíru. Celý vesmír se dozví, že chcete právě tuto věc. A každý zdroj, který máte k dispozici, zahrnujíc všechny a všechno, co se ve vesmíru nachází, se začne soustředit na vás v souvislosti s vaším přáním. Nemusíte nikomu nic říct, stačí když si to necháte pro sebe. A když tedy nyní přesně víte, co chcete, váš naváděcí systém se nakopne tím nejlepším způsobem.

**Váš naváděcí systém vám nyní v každém okamžiku dá vědět, kde se vibračně nacházíte vzhledem k novému rozhodnutí, které jste přijali.**

Takže když se začnete od tohoto nového rozhodnutí, které jste právě přijali odchylovat jiným směrem, v souvislosti s myšlenkami, slovy nebo činy, obdržíte negativní varování, které vám připomene, že jste chtěli toto, ale to vibruje jinak. Chcete udělat nové rozhodnutí? Dnes ráno jste prohlásili, že chcete právě toto. Slyšeli jsme vás jako říkáte, že chcete toto, **ale právě teď už myslíte, vibruje a také se cítíte úplně jinak.** Chcete udělat nové rozhodnutí? Ano, myslím, že chci. Cítím, že nechávám svou energii proudit v protisměru toho, co chci. **Co je to, co opravdu chci?** Poté opět udělejte prohlášení ohledně svého přání. Řekněte si to znovu. Vyprávějte o tom, proč to chcete. **Vnímejte, jak se k vám energie vrací.**

Ach, přátelé, jakmile začnete cítit uvědomělost proudící energie, je to tak vzrušující. Pokud si myslíte, že je zábavné mít tolik síly, že dokážete zvednout množství věcí najednou a pohybovat jimi ... **POČKEJTE, AŽ ZAČNETE CÍTIT, JAK CELÝ VESMÍR PROUDÍ SPOLU S VAŠÍM PŘÁNÍM.**

Není nic vzrušivějšího, jak být ve fyzickém soustředění s tolika dalšími účastníky. Je tu tolik údajů, tolik informací, tolik pohybu, tolik věcí, tolik hmoty, že máte schopnost se pohybovat společně se silou svého myšlenkového a energetického toku - **v celém vesmíru není takového místa, kde tvůrce prožívá větší potěšení, než právě teď a tady, kde jste. Je to jako nepopsatelná hravá dílna.**

Takže když pociťujete negativní emoci, neznamená to nic jiného, než že jste právě teď použili nesprávný nástroj. Jinými slovy, je to něco jako použít šroubovák s malým rovným okrajem místo toho s okrajem ve tvaru malé hvězdy. **Prostě to nic neznamená!** Nebudte na sebe tak tvrdí. Toto není nic důležité. **Je to proces jakéhosi posouvání se vpřed směrem k extázi a radosti a spokojenosti a růstu.** Neexistuje žádná správná odpověď, neexistuje JEDINÁ správná odpověď. Existují MILIONY správných odpovědí. A jak vidíte, je zábavné spojovat tyto odpovědi dohromady, jak jen to nejlepší jde.

Začíná vám toto vše dávat smysl? **Nemůžete to udělat špatně, nemůžete to poplést.** Můžete se odpojit od schopnosti jasně myslet, ale CO NA TOM? **Je to jen chvilková záležitost.** Trvá to jen tak dlouho, dokud si uvědomíte, že jste to udělali a pochopíte, že to nechcete – a znovu si určíte, co vlastně chcete.

Můžete zakopnout a spadnout. Když vidíte své malé děti jak se učí chodit, vzpomínáte si? Když při pokusu dítě spadlo, řekli jste, „Vstávej, ty malý moulo!“ Nebo jste řekli, „To je v pořádku.“ Copak jste měli strach, zda vůbec bude schopné vstát, nebo jste věděli, že to dokáže? Vidíte, to dítě něco samo chtělo. Nepotřebovalo vás k tomu. Něco chtělo a tak či onak se chystalo přijít na to, jak to udělat. **A tak či onak i vy přijdete na to, jak to zvládnout.** Nepotřebujete nás k tomu.

**Užitečná věc, kterou vám přinášíme je ta, že vám připomínáme to, co už víte. A užitečnou věcí, kterou vy přinášíte Vesmíru je to, že připomínáte ostatním možná ještě názornější to, co už vědí.**

Tuto výměnu informací jsme si opravdu užili. Vypluli jsme vpřed pomocí množství témat, které byly k dispozici. Cítíme obrovskou vděčnost za vaši ochotu zúčastnit se, a to nejen přítomností v této místnosti nebo na tomto fóru, ale v rámci této fyzické zkušenosti. Dnes jste do této místnosti spolu s vámi přinesly i všechny zkušenosti, které jste shromáždili během vaší cesty životem. **A bez těchto fyzických zkušeností, které jste shromáždili, ať už se vám líbí nebo ne, byste nebyli tím, čím jste přispívající k této nádherné cestě tady a teď.**

Přijde čas, kdy budete takoví, jaké je vaše vnitřní bytí dnes – budete se ohlížet i po těch nejmizernějších zážitcích, které jste zažili **a budete schopni v nich vidět jen to hodnotné.**

Přijde čas, kdy nebudete chtít mluvit o žádných věcech, které vás v minulosti zranili, protože jak je začnete přenášet do tady a teď, budete mít pocit, že vás opět zraňují. **Ale místo toho, abyste si pamatovali na nějaké malé ostré bodnutí něčeho, co vás zranilo, si budete pamatovat něco důležitější, budete si pamatovat závěr, že jste z toho unikli.** Vzpomenete si na nové rozhodnutí, které jste na základě této zkušenosti přijali, a budete si pamatovat velké úsilí, které jste vynaložili na změnu proudění své energie směrem k tomuto novému rozhodnutí. **Budete si pamatovat své úspěchy.**

Víte, že když zemřete, když se znovu transformujeme do nehmotného stavu (to není smrt, vždyť víte), ale když se znovu objevíte v nehmotném stavu a podíváte se zpět na své životní zkušenosti, budou to jen samé párty, budou to jen samé extáze, budou to jen skvělé chvíle, které si zapamatujete. To budou jediné chvíle, ke kterým budete mít přístup. **Dokážete si připustit pouze triumfy svého fyzického života.** A jelikož jste soustředění tělesně, tak si neumíme představit, proč byste měli trávit čas děláním něčeho jiného. **Užívejte si to všechno. Je tu pro vás obrovské množství lásky. Jsme kompletní.**



Všechny citace jsou chráněné autorským právem Abraham-Hicks Publications.  
Navštivte oficiální stránky: [www.abraham-hicks.com/](http://www.abraham-hicks.com/)  
Abraham-Hicks Publications P.O. Box 690070 San Antonio, TX 78269

Překlad: Petra Šarmová

*Originálně přeloženo a vydáno na [www.Rozkvest.cz](http://www.Rozkvest.cz). Šíření článku je možné pouze v nezkrácené a neupravené podobě včetně této poznámky a se všemi aktivními odkazy. Díky 😊*