

ROZHODNĚTE SE, JAKÝ ŽIVOT CHCETE ŽÍT



A ROZHODUJE EGO, NEBO VY?

ZUZANA SKOTÁKOVÁ
Série 5 pokladů / element DŘEVO

Obsah

| | |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| KAM NÁS VEDE ENERGIE DŘEVA, ENERGIE RŮSTU?..... | 7 |
| Svět jako projev pěti elementů a jejich vzájemného propojení..... | 8 |
| Žít v souladu s 5 elementy = žít v souladu s přírodními zákonitostmi..... | 9 |
| Koloběh energií..... | 11 |
| Proč začínáme u elementu DŘEVO?..... | 13 |
| Za prvé, protože zde to všechno začíná..... | 13 |
| Jak poznám, zda je má energie DŘEVA harmonická, nebo disharmonická?..... | 16 |
| Co spolu budeme v knížce hlouběji prozkoumávat?..... | 18 |
| JAK VZNIKLA TATO KNÍŽKA A JAK S NÍ PRACOVAT?..... | 22 |
| 1. ROZHODNĚTE SE, JAKÝ ŽIVOT CHCETE ŽÍT..... | 29 |
| Pro jaký život se budete tento týden rozhodovat?..... | 31 |
| Téma a motto 1. týdne..... | 36 |
| První z drahokamů elementu DŘEVO..... | 37 |
| 2. PROČ SAMI SEBE SABOTUJETE?..... | 39 |
| Také na sobě pácháte techniku cukru a biče?..... | 47 |
| Téma a motto 2. týdne..... | 50 |
| Druhý z drahokamů elementu DŘEVO..... | 51 |
| 3. SKONČETE S TÍM, CO VÁM NEPROSPÍVÁ (I KDYŽ OSTATNÍ TVRDÍ, ŽE ANO)..... | 53 |
| Detox na všech úrovních..... | 56 |
| Téma a motto 3. týdne..... | 59 |
| Třetí z drahokamů elementu DŘEVO..... | 60 |
| 4. JAK SI VYCHUTNAT SVÉ SNY?..... | 62 |
| Žít spíš v pohodě než v poklusu..... | 65 |
| Téma a motto 4. týdne..... | 67 |
| Čtvrtý z drahokamů elementu DŘEVO..... | 68 |
| 5. VÍTE, CO OPRAVDU CHCETE?..... | 70 |
| Nechte se překvapit..... | 74 |
| Téma a motto 5. týdne..... | 77 |
| Pátý z drahokamů elementu DŘEVO..... | 78 |
| 6. PROČ SE VYPRDNOUT NA VYKRESLOVÁNÍ POZITIVNÍ BUDOUCNOSTI?..... | 80 |
| Tohle nám nepomůže..... | 83 |
| Téma a motto 6. týdne..... | 87 |
| Šestý z drahokamů elementu DŘEVO..... | 88 |
| 7. VÍTE, CO VŠE NÁM MŮŽE ŽIVOT DÁT, KDYŽ MU NEBUDEME VZDOROVAT?..... | 90 |
| Nepletete si přijetí s rezignací?..... | 94 |
| Téma a motto 7. týdne..... | 98 |
| Sedmý z drahokamů elementu DŘEVO..... | 99 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| 8. MÁTE NĚCO, OČ SE MŮŽETE OPŘÍT, KDYŽ JDE DO TUHÉHO?..... | 101 |
| Prostě se musíš rozhodnout..... | 105 |
| Téma a motto 8. týdne..... | 109 |
| Osmý z drahokamů elementu DŘEVO..... | 110 |
| 9. TO JEDINÉ, CO MÁ SMYSL CHTÍT, JE NECHTÍT VŮBEC NIC..... | 112 |
| Projít branou paradoxu není jednoduché..... | 116 |
| Téma a motto 9. týdne..... | 119 |
| Devátý z drahokamů elementu DŘEVO..... | 120 |
| 10. TA NEJDĚSIVĚJŠÍ ZÁVISLOST JE ZÁVISLOST NA VLASTNÍM EGU..... | 122 |
| Běžte k podstatě, nezůstávejte na povrchu, kde vládne ego..... | 124 |
| Téma a motto 10. týdne..... | 130 |
| Poslední z deseti drahokamů elementu DŘEVO..... | 131 |
| NAJDĚTE TEN SPRÁVNÝ CÍL A UVOLNĚTE SE..... | 132 |

*Štěstí se rodí z pěti rostlinek, o které je potřeba pečovat.
Ze **svobody** žít svůj vlastní život, o kterém si sám rozhoduji.
Z **láskyplného vztahu** k sobě i druhým, který mi přináší **radost**.
Z vnitřní vyrovnanosti, která vnáší do mého života hluboký **klid**.
Ze spokojenosti, se kterou přijímám vše tak, jak to je.
Z vnitřní **jistoty**, která ve mě probouzí **odvahu** jít tam, kam
toužím, a čelit všem překážkám.
To je mých 5 pokladů.*

Aves Passeri
(Zuzka Skotáková)

První z drahokamů elementu DŘEVO



Připomněli jste si ideály, ve které jste kdysi věřili, a možná stále věříte.

Uvědomili jste si, zač jste je případně vyměnili.

A možná víte i proč? Možná jste objevili i svůj strach?

Všimli jste si, jak se rozhodujete, a co vám to přináší do života.

Prošli jste si tělo a vnímali, jak s vámi skrze své tělesné pocity hovoří.

Alespoň čas od času jste jen pozorovali své myšlenky.

Víte, zda u vás převažují spíš ty negativní, nebo pozitivní.

Stejnou pozornost jste dokázali věnovat i svým emocím.

A naučili jste se mantru „*Nemůže za to, jak se cítím.*“

Takže se nyní lépe znáte a máte z čeho vycházet, když se rozhodnete ke změnám.

A možná jste se již k nějaké změně rozhodli.

Ideálně jste se začali rozhodovat mezi konkrétním ideálem a tím, co vás od něj odvádí.

Uvědomili jste si, co je pro vás důležité, a kam byste rádi zamířili.

Podařila se většina z toho?

Pak jste objevili první z 10 drahokamů a máte ideální předpoklady najít i další.

Druhý z drahokamů elementu DŘEVO



Zamysleli jste se nad tím, proč sami sebe sabotujete.

Uvědomili jste si, že chyba nemusí být ve vás.

Víte, že vám pouze chybí zkušenosti a znalosti.

Že se nejdřív potřebujete dozvědět, kdo jste, a co doopravdy chcete.

Zjistili jste, jak funguje dopamin – hormon štěstí.

Měli jste možnost si vyzkoušet, jak s ním pracovat.

Uvědomili jste si, že vnější i vnitřní motivace jsou jen otrokářskou hrou.

Že se vám může stát, že na této cestě na chvíli o motivaci přijdete.

Ale že ta skutečná touha se skrývá za tím, po čem jste kdy toužili.

Naučili jste se, jak důležité je se nebičovat.

Objevovali jste, co vás nejvíc motivuje a co vám stojí v cestě.

Třetí z drahokamů elementu DŘEVO



Pochopili jste, že snaha zhmotnit si své sny k opravdovému štěstí nevede.

Že nefunguje ani honba za ním, jakkoli pilní a cílevědomí jste.

Už víte, že v první řadě je třeba se štěstí otevřít.

A že to znamená vzdát se toho, co mu brání k vám přijít.

Dozvěděli jste se, čeho je potřeba se vzdát:

- svých představ o tom, co je dobré a co je špatné
 - strachu
 - svých omezujících přání.

Položili jste si otázku, do jaké míry vás život, jak ho žijete, uspokojuje.

Nějakým způsobem se vám téma týdne promítlo do života.

Třeba jste dostali chuť na detox, možná jste se rozhodli něco ukončit.

Možná jste udělali alespoň první krůček ke smíření.

Zjišťovali jste, co vás rozčiluje nebo rozesmutní, a zda je to nutné.

Vnímali jste, po čem toužíte, a zda vám to opravdu přinese štěstí.

Zvažovali jste, čeho jste vůbec ochotní se vzdát, a proč.

Líbilo se vám nahlédnutí do e-kničky elementu DŘEVO?

Pokud ano, máte možnost sesbírat všech 10 zelených drahokamů. V e-knižce *Rozhodněte se, jaký život chcete žít* totiž najdete 10 kapitol, 10 teoretických i praktických částí a na jejich konci vždy podobné shrnutí toho, co vám daná kapitola mohla přinést za znalosti a zkušenosti.

Element DŘEVO v sobě podle čínské filozofie nese energii růstu a s ním tedy i energii svobodného sebevyjádření i svobody jako takové. A právě tyto energie a vše, co s nimi souvisí (trpělivost, pružnost, poznání, kým jsme) nám pomáhá 10 kapitol/10 týdnů elementu DŘEVO rozvíjet.

Stačí chtít a zkusit si takto se životem hrát. :-)

Víc info a možnost si e-knižku koupit najdete zde:

[CHCI SE O E-KNÍŽCE DOZVĚDĚT VÍC](#)

S pozdravem,

Aves

(Zuzka Skotáková)