

*ŠANCE, jak vzít život
do vlastních rukou.*

Sám sobě přítelem

Cesta k plnému životu.

Každý z nás může zlepšit svůj život. Ti nejšťastnější z nás to dělají automaticky a nepotřebují žádnou nápovědu.

Ti nejméně šťastní ztratili všechnu naději a už jen přežívají.

Většina z nás chce, ale musí se naučit, jak na to.

Jestli chceš od života víc, chybí Ti už jen rozhodnout se, naučit se jak na to a začít pro to něco dělat. Rozhodnutí je na Tobě.

Chci Ti jen říct, že i Ty máš šanci, pokud se jí sám nevzdáš.

Je ta cesta snadná? Ne. Stojí čas, úsilí, energii a někdy je extrémně obtížná.

Vede k plnohodnotnému životu? Ano.

Stojí to za to? To záleží jen a jen na tom, jestli TOBĚ

TVŮJ život stojí za to. Máš ^(mal) jen jeden.

Cesta k Celistvosti

Celistvost je stav, kdy jsme v souladu sami se sebou a s Celkem. Přijímáme sami sebe a vše, co existuje. Jsme přítelem sobě i ostatním. Jsme naplněni životem. S radostí a odvázně čelíme úkolům, které před nás život klade. Jsme naladěni na realitu a díky tomu nacházíme řešení i tam, kde ho nikdo jiný nevidí. Díky tomu rosteme, cítíme se naplněni a zvláštním způsobem víc než šťastní, ať už se v našem životě děje cokoliiv.

Jen ten, kdo to zažil, potvrdí, jak osvobozující je poznat, že i **Ty máš v sobě vše, co potřebuješ k naplněnému a spokojenému životu.**

Prvotním cílem mých kurzů není abyste byli zdravější, spokojenější, šťastnější, úspěšnější, bohatší nebo osvícenější. Cílem je pomoci Vám najít Vaši Celistvost. Abyste našli sami sebe se vším, co k Vám patří a uzdravili to, co Vám neslouží.

Jak se člověk blíží k Celistvosti, bez dalšího nadbytečného úsilí se automaticky stává zdravějším, spokojenějším, šťastnějším, úspěšnějším, žije víc v hojnosti a víc a víc rozumí vesmírným zákonitostem. Poznává smysl svého života a pak už ví, co je pro něj správné. Začíná mít čím dál tím větší přístup ke své intuici i k dalším „schopnostem“.

Když je cílem Celistvost, začne být jasnější, co je **pro mne** správné a co není. Nemusím se už tolik ptát knih a učitelů, protože mi začne odpovídat můj vnitřní učitel. Život přestává být nepřehlednou zmetí navzájem si odporujících filozofií. Najednou mu začínám víc rozumět. Hledám méně u druhých a o to víc nacházím v sobě.

Rozpolcenost člověka

Znáte to také? Chci zhubnout a současně se chci dobře najíst. Chci mít peníze, ale nechci pro to nic dělat. Chtěl bych cestovat, ale z čeho budu žít? Chci přestat kouřit, ale něco ve mně mi to blokuje. Chci udělat velkou změnu, rozhodnu se a nakonec se nic moc nestane. Mnohokrát se pro něco rozhodneme a i přes velkou snahu se nám to nepodaří. Jako kdyby nám někdo házel klacky pod nohy. Jako by něco v nás chtělo něco jiného, než co chceme vědomě.

Když se nám nedaří něco, co chceme, znamená to, že v sobě nosíme část, která to z nějakého důvodu nechce dovolit. Zlobíme se na sebe, že jsme selhali, že jsme neměli dost vůle, že jsme se dost nesnažili. To ale k ničemu nevede. Je to pak naopak ještě horší, protože tím jen zvětšujeme propast, která v nás zeje a posilujeme vnitřní odpor vůči tomu, co chceme.

Jindy se pro něco rozhodneme a ono se nám to podaří velmi lehce. Celá naše bytost jde jedním směrem a dokonce i Vesmír jakoby nám pomáhal. Takhle vypadá Celistvost.

Jak se přiblížit k Celistvosti?

Cesta je jednoduchá, ale není vůbec snadná. Princip je jediný: Čelit tomu, co odmítáme. To je ale ta nejtěžší výzva. Může to bolet. Může to být nepříjemné. Možná před tím budeme chtít utéct. Ale když se přestaneme trestat za to, že něco neumíme, začneme pomalu nacházet **důvěru sami k sobě**. To malé, zraněné, zrazené, bezmocné a opuštěné v nás nám pomalu začne víc a víc věřit a díky tomu se začne uzdravovat. A pak zjistíme, že není důležité, kolik terapií podstoupíme, ale jen a jen to, jak **soucitně** nebo **bezcitně** se chováme k vnitřnímu dítěti. Ale **pozor!** Ten, kdo začne cítit, **cítí často nejdřív to nepříjemné**. Štěstí je odměna za to, že jsme **uzdravili (nikoliv potlačili)** své bolesti, strachy a problémy.

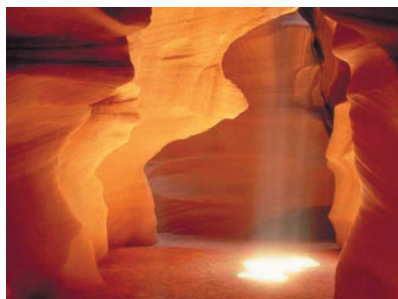
Kurz Mít se rád

Na tomto kurzu se naučíte, co je třeba udělat, abyste začali mít rádi sami sebe. Zažijete, jaké to je, když se můžete cítit, jak se cítíte. A že právě tím můžete sami sebe uzdravit.

Naučíte se, jak požádat o **bezpečí** a jak ho dostat. S tímto základem budete moci změnit celý svůj život.

Budeme se učit být **soucitní sami k sobě, požádat o to, co chceme a potřebujeme a přijmout, když to nemůžeme dostat**. Máme právo chtít cokoli, ale Vesmír nemá povinnost nám to všechno dát.

Nečekejte zázraky na počkání. Ale když děláme byt jen jediný krok denně správným směrem, dřív nebo později k cíli dorazíme.



kurz Bezpečný svět

Proč se někdy necítíme v bezpečí? Jak to, že nevíme, že vše, co se děje, je pro naše dobro? Proč se vůbec bojíme? Proč mnohým z nás chybí skutečná láska? Proč jsme se smířili s přežíváním? Kolik znáte dvojic, které spolu žijí 20 let a láska z jejich vztahu přímo číší?

Na tomto kurzu můžete načerpat tolik bezpečí a lásky, kolik jen unesete. Dostanete ho od těch, od kterých jste ho měli dostat hned na začátku Vašeho života. A přitom tam Vaši skuteční rodiče nebudou. Nezáleží na tom, jací byli, jak moc Vás milovali, zda Vás zradili či jak moc Vám ublížili. Protože vždy je ještě nejméně jedna možnost, jak dostat to, co mi chybí.

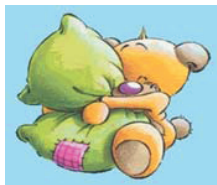
Když jsem dostatek lásky a bezpečí nedostal od těch, kteří mi ji nemohli nebo nechtěli dát, mohu požádat a dostat ji od těch, kteří přetékaají a dávají s radostí. Stačí jen přistoupit na to, že je to možné.

Když se malé dítě v nás začne cítit bezpečně a milováno, změní se celý náš život. Najednou si začneme uvědomovat, že si zasloužíme my i ti ostatní jen to nejlepší. A protože budeme vědět, že to nakonec dostaneme, získáme i trpělivost k tomu, abychom udělali nezbytné kroky. Přestaneme si svým strachem blokovat to, po čem toužíme.

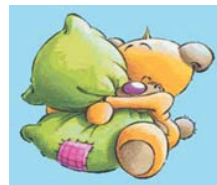
Ten, kdo každý den udělá byt' jen jediný krůček ke svému cíli, ten ho musí dosáhnout. Kdo se cítí bezpečně a milován, může pak poskytnout bezpečí a lásku lidem kolem sebe.

Když uklidníme a upokojíme malé dítě v nás, uzdravíme naše ego a budeme moci zažívat přijetí, lásku a bezpečí.

Pokud máte některý z následujících pocitů, kurz je stvořen přímo pro vás: Nejsm dost milován. Neumím dost milovat. Některé věci mne svazují. Miluji příliš a ten druhý mi to nevrací. Chybí mi blízkost, láska, pohlázení. Druzí mi nerozumí. Musím se spolehnout jen sám na sebe. Bojím se. Mám úzkosti. Necítím se bezpečně. Chybí mi souznění. Nedokážu se za sebe postavit. Nejsm důležitý. Nemám rád dotyky.



cyklus kurzů *Sám sobě přítelem*



Na našem společném putování bude jen jediná hranice – **naše cesta musí být bezpečná pro nás i pro Celek**. Chránění zažijeme a uzdravíme to, co musíme vyřešit, aby nám bylo lépe. Naše strachy nám v tom budou bránit. Když je ale uzdravíme (místo abychom s nimi bojovali), získáme věrné spojence, kteří při nás budou stát i v dobách nejtěžších.

Potkáme se s důvody, proč nic nedělat. Pocítíme zklamání, že to nikam nevede, netrpělivost, že to jde moc pomalu, nudu, lhostejnost, vztek, smutek, bezmoc a mnoho dalších pocitů. Porozumíme, že nejsou dokonalí lidé, že všichni jsme na cestě. Budeme konfrontováni s představou, že duchovní lidé dělají všechno zadarmo a pak pochopíme, že i naše práce má svou cenu. Budeme moci dělat chyby a zjistíme, jak moc nám škodí, když se snažíme být bezchybní. Pochopíme, že všichni jsou omylní a pak to snad dovolíme i sami sobě.

Procítíme, že jsou věci, které nemůžeme změnit, ať se snažíme jakkoliv. A zažijeme, že můžeme být i přesto šťastní.

Naučíme se, jaké to je být sám sobě nejlepším přítelem. Naučíme se léčivě naslouchat, pravdivě se mít rádi a totéž pak budeme schopni nabídnout i druhým.

Zjistíme, že každá nemoc, každý problém, vše takzvaně negativní, je jen vystrašené bezmocné vnitřní dítě, které zoufale křičí o pomoc. Proto nikdy nepomohlo, když jsme s ním bojovali – výsledkem bylo jen víc utrpení. Naučíme se toto malé nemocné dítě uzdravit a pak zažijeme klid a mír i při jednání s druhými, ať se budou chovat jakkoliv.

Poznáme, jak vypadá skutečné odpuštění. Zjistíme, jak moc je pokora léčivá. Na konci cesty pak někteří z nás zažijí **bezpodmínečnou Lásku, Celistvost a Naplnění**. Pochopí, že existuje jen **JEDNOTA** a současně budou moci naplno žít ve světě duality. Najdou úplnou svobodu a už nikdy nebudou sami.

Kurz Já chci peníze

Znám muže, kteří se trápí tím, že nedokážou dobře uživit svou rodinu. Aby se muž mohl cítit jako muž, musí cítit, že dokáže plně zabezpečit sebe a své blízké. Když to nedokáže, jeho sebevědomí klesá.

Znám ženy, které se staly rukojmími svých mužů, protože samy nevydělavají dost. Dostávají se tak díky nedostatku peněz do pozice, která jim ubírá na důstojnosti a jejich dětem brání žít život v radosti.

Jsou lidé, kteří si neumějí peníze vydělat. Měl jsem to také tak. Věřím, že jsem našel způsob, jak lidi naučit, jak si zasloužit a dovořit více peněz, víc radosti, více toho, co chceme.

Je to kurz praktický, zaměřený na reálné věci, které musíme udělat, **aby se peníze začaly zajímat o nás**. Budeme se učit, co je třeba, abychom navázali **přátelský vztah k penězům**, co můžeme udělat, aby nás peníze měly rády a čím si je zneprátelíme. Budeme si hodně hrát a přitom se učit o světě a o penězích to, co nás táta, máma ani nikdo jiný nenaučil.

Přímo z tohoto kurzu odejde 1-3 lidí bohatší nejen o zkušenosti, znovuoobjevené pocity, zážitky, ale i o peníze. Oni i ti ostatní pak budou moci svůj nový vztah k penězům žít v realitě.

Po proběhnutí tohoto kurzu jsem zjistil, že účastníkům přinesl i **pocit větší vlastní hodnoty, většího bezpečí a důvěru v sebe**.

Mnoho lidí považuje peníze za podřadné, další si z nich dělají modly. Ani jedno nefunguje. Peníze jsou energie, která nám pomáhá žít tady na Zemi a pokud odmítáme peníze, odmítáme tím i život. **Když budeme respektovat zákonitosti peněz, toků energií a vděčnosti, když se k nim budeme chovat s náležitou úctou, pak nám budou s radostí sloužit.**

Na kurz si s sebou vezměte hrst neplatných mincí, 10 ks padesátihaléřů, černobílé jednostranné kopie všech platných bankovek, a od jednoho kusu od každé platné mince a bankovky (vyšší hodnoty lze nahradit černobílými kopiemi). Můžete přinést i cizí měny.

PS: Jestli Vám něco v životě chybí, můžete absolvovat tento kurz a naučit se říkat: „Já chci ...“ ne jen penězům. Protože tento kurz není jen o penězích, ale hlavně o tom nebát se toužit a jít za tím, co chci.

Více o metodě Sám sobě přítelem se dozvíte: Na internetu: www.smysl.com, v knihách **Bolesti zad II**, str. 39-67, **Když srdce stůně II**, str. 16-66, **Chronická únava II**, 13-53, **Povídání o astmatu II**, str. 11-48 (objednávky u mne nebo v nakladatelství Triton).

Kurzy a přednášky vede MUDr. Martin Daniel:

Kvůli závažné nemoci jsem se začal o jiné metody léčby zajímat už při studiu medicíny. Alternativní medicínou se zabývám od r. 1991, na plný úvazek od r. 1996. Od r. 1999 vyučuji. Mnohokrát jsem zjistil, že to, co mě učili, není celá pravda. Tak jsem hledal dál. Nebylo to vždy příjemné, ale naučil jsem se, jak se mít víc rád, i když dělám chyby a tím pádem jich pak dělat méně. Jak si přiznat chybu. Jak růst dál. Pochopil jsem, že jsem Tvůrcem svého života a současně je něco nade mnou. Mohu mnoho změnit a přesto ne všechno.

Systém Sám sobě přítelem je výsledkem dlouhé cesty, při které jsem na sobě prověřil základní kameny alternativní medicíny a esoteriky. Vyučuji ho od roku 2001. Nejkrásnější je, že stále dozrává, stejně jako lidé, kteří ho používají. Každý z nás se díky tomuto přístupu může naučit, jak se stát sám sobě přítelem, učitelem i rádcem. Jsem velmi vděčný za to, že mi bylo dovoleno, abych pochopil některé principy, které řídí náš život.

Dárek pro vás

*Kdybych měl říct, co je pro většinu z nás nejdůležitější, je to **důvěra k sobě**. Ani si neuvědomujeme, jak často jdeme proti sobě, jak často sami sebe zrazujeme, a to dokonce, aniž by z toho měl někdo jiný prospěch. Příliš často děláme něco pro druhé a po letech zjistíme, že takhle to ten druhý vůbec nechtěl. Dělejme pro druhé, ale to, co oni skutečně chtějí a ne to, co MY si myslíme, že chtějí. Mnoho lidí se zaprodá a na sebe úplně zapomíná. A skoro všichni zapomínají na své vnitřní děti.*

*Představte si, že teď můžete zahojit každou bolest, kterou jste kdy pocítili. Jen si musíte vzpomenout sami na sebe, když jste trpěli. (Bude to bolet, ale když to neuděláte, bude to ve Vašem podvědomí bolet stále). A pak sami sobě i svému minulému já řekněte: „**Chci při Tobě stát, ať se stalo cokoli. Jsem tady s Tebou a chci Ti zhojit rány, i když to bolí i mě.**“*

*Když právě teď zažíváte bolest (fyzickou, emoční nebo jinou) nebo Vám jen není úplně báječně, zkuste sami sobě říct: „**Chci při Tobě stát, ať se děje cokoli.**“*

*Když se bojíte budoucnosti, řekněte sami sobě i svému budoucímu já: „**Chci při Tobě stát, ať se stane cokoli.**“*

Už dávno něco ve Vás touží po přijetí, porozumění, blízkosti a lásce. Možná jste si to nepřipustili, protože jste nevěděli, že existuje lék,

To nejdůležitější – důvěra k sobě

Mnoho lidí hledá sebedůvěru, štěstí, radost, spokojenost, zdraví, peníze, úspěch a další věci. Nemůžeme ale získat důvěru v sebe, dokud si nezasloužíme důvěru k sobě. Naše podvědomí nám dovolí, co si budeme



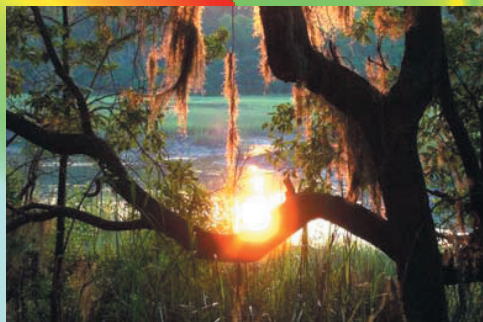
**chci při Tobě stát,
ať se děje cokoliiv.**

© MUDr. Martin Daniel, www.smysl.com

přát, když nám bude důvěřovat. Můžete si své podvědomí představit jako množství odštěpených malých částí z Vás. Většina z nich trpí, nevěří Vám a ví, že je nikdy nebudete mít dost rád(a).

Dokud Vám Vaše podvědomí nedůvěřuje, nemůžete mít život po jakém toužíte. Když budete říkat sami sobě větu z kartičky, můžete postupně budovat důvěru k sobě a tím se vysvobodit ze zajetí minulosti a začít žít naplno tady a teď celou svou duší.

Napište si na kartičku do prázdného místa nad větou „chci při Tobě stát“ své jméno v 5. pádě a pak si ji dejte někam, kde ji často uvidíte, abyste si tuhle „kouzelnou větu“ mohli sami sobě říkat co nejčastěji.



Přeji Vám ať i Vy můžete nejméně stejně radostně jako na obrázku vítat svítání do nového života.



© MUDr. Martin Daniel, 608 03 88 25
www.smysl.com, danielma@seznam.cz
Pujmanové 3030, 580 01 Havlíčkův Brod