

SVŮJ ŽIVOT DRŽÍME
VE SVÝCH RUKÁCH...


Naučte se plnit si svá přání!

ZMĚNA ZAČÍNÁ U NÁS...

Zakladatelka školy plnění přání Marina Martinů se před mnoha lety přistěhovala z Kazachstánu do Prahy. Do Prahy se přestěhovala bez jazykové znalosti, s minimálními prostředky a navíc se dvěma dětmi.

„Tehdy jsem byla v koncích, přesvědčená o tom, že nic nejde, plná obav, jak mám žít, co mám dělat, jak se uživit v cizí zemi. V té době mi kamarádka přinesla knihu se slovy ‚to ti může pomoci‘. Hodila jsem jí do šuplíku a jela dál v zajetých kolejích. Až po půl roce, když jsem už opravdu vůbec nevěděla, co si počít, vytáhla jsem jí a přečetla jedním dechem“.

Ta kniha jí opravdu změnila život. Stála na počátku její osobní změny, která ji přivedla až do bodu, kde je dnes. Marina vede Školu plnění přání, kterou založila v Praze a jako jedna z lektorek vede kurz Jak si správně přát. Ona sama je živoucím příkladem toho, že přání se plní, jen musíme vědět, jak na to a mít odhodlání vydat se mimo naše vyšlapané cesty. A právě proto pro vás Marina sepsala deset rad, jak si svá přání můžete začít plnit!



NA ZAČÁTKU JSME MY A NAŠE ROZHODNUTÍ

Každý člověk sní o tom, aby se jeho život odvíjel podle jeho představ. Často se ale odehrává pravý opak.

V ČEM SE SKRÝVÁ PŘÍČINA?

Odpověď je, že se stáváme tím, na co nejvíc myslíme. Všechny události v našem životě – citové, společenské nebo pracovní jsou zrcadlem našich myšlenek. Náš život je přesně takový, jak si ho sami nakreslíme, vědomě či nevědomě.

CO NÁS NEJVÍCE OMEZUJE?

NEJVĚTŠÍ SÍLU MAJÍ NAŠE STRACHY A OBAVY, DO KTERÝCH VKLÁDÁME NEJVÍCE ENERGIE.



Žijeme celý život v poutech strachů našich rodičů, které jsme buď geneticky (epigeneticky) zdědili, anebo se v nás ukotvily formou názorů dospělých v procesu výchovy. K nim přidáváme naše vlastní zkušenosti – výsledkem jsou katastrofické scénáře v našem životě, které se stávají realitou.

Síla myšlenky

Vy jste strůjcem svých myšlenek!



JAK SE STÁT VLASTNÍKEM SVÉHO OSUDU, TVOŘIT SVŮJ ŽIVOT A MÍT Z TOHO POTĚŠENÍ?

Na začátku jsou rozhodující naše cíle a odvaha, které přímo souvisí s naší důvěrou v sebe sama. Toto je zásada úspěchu ve všem, co děláme. Jen my sami můžeme vědět, co je pro nás dobré a co špatné, můžeme přece zpívat jen svým hlasem a malovat jen svojí rukou. Nesrovnávejme se s druhými a využijme nejlepším způsobem to, čím nás příroda obdařila.

*„Síly, které ve Vás dřímají, neexistují ve stejné podobě nikde
jinde v přírodě. Jen Vám je dáno vědět, čeho všeho jste schopni.
A to nikdy nezjistíte, pokud své schopnosti nevyzkoušíte“.*

R. W. Emerson

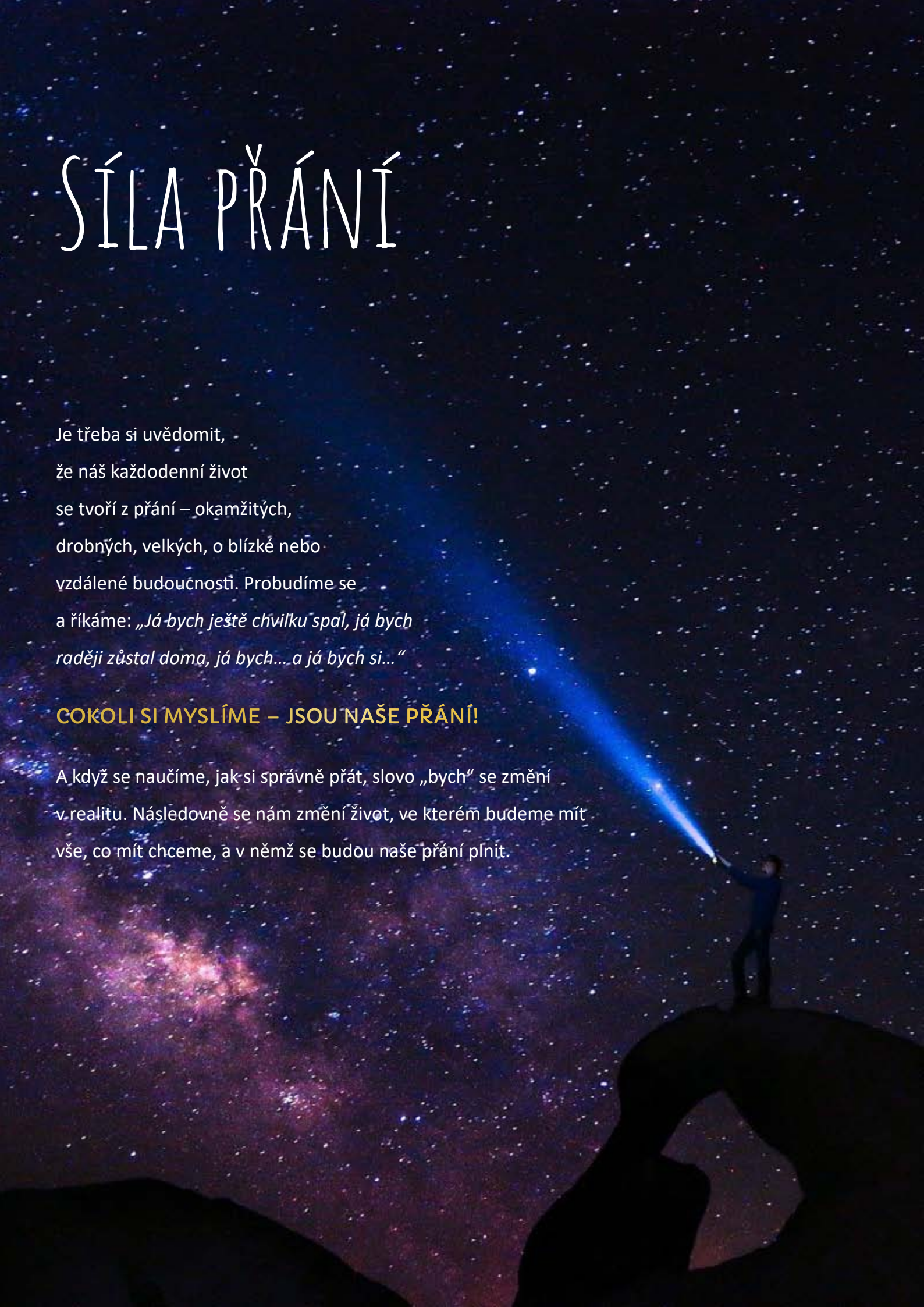
Znamená to, že pokud chceme svůj život změnit, musíme změnit svoje myšlenky. A první zásadní věc, kterou musíme udělat, je: Požádat život o to, co chceme. Když nevíme, kam míříme, tak se tam nikdy nedostaneme. Nezáleží na tom, kolik nám je let, jakého jsme pohlaví, v jakých podmínkách a v jakém státu žijeme. Kdykoli, v jakýkoli časový moment našeho života jsme schopni změnit ho k lepšímu. Důležité je jen jedno – naše rozhodnutí udělat to!

SÍLA PŘÁNÍ

Je třeba si uvědomit,
že náš každodenní život
se tvoří z přání – okamžitých,
drobných, velkých, o blízce nebo
vzdálené budoucnosti. Probudíme se
a říkáme: „*Já bych ještě chvílku spal, já bych
raději zůstal doma, já bych... a já bych si...*“

COKOLI SI MYSLÍME – JSOU NAŠE PŘÁNÍ!

A když se naučíme, jak si správně přát, slovo „bych“ se změní
v realitu. Následovně se nám změní život, ve kterém budeme mít
vše, co mít chceme, a v němž se budou naše přání plnit.



CHCI ZMĚNU, ALE JAK NA TO?

MÁM PRO VÁS DESET JEDNODUCHÝCH KROKŮ, KTERÉ VÁM POMOHOU
NAUČIT SE PLNIT SI SVÁ PŘÁNÍ.

1. Vyberte si jedno ze svých nejžádanějších přání. Začněte u něčeho menšího, jako je například nákup vytoužených šatů, šperku nebo i auta, vstupenky na hokej atd.
2. Ujistěte se, že je vybrané přání opravdu vytoužené. Zeptejte se sami sebe – opravdu tohle chci? Ohodnoťte ho bodovou škálou od 1 do 10. (1 nejméně, 10 nejvíce)
3. Správně zformulujte své přání. Musí být v přítomném čase a vždy zahrnovat vás, aby se přání plnilo vám, a ne vašim sousedům, například „*Já mám krásné šaty (popište jaké), ve kterých jsem krásná a šťastná*“.
4. Ztělesněte své přání – napište ho na papír, namalujte si ho v barvách, které se vám líbí. Položte své přání na noční stolek u postele nebo si ho pověste na místo, kde ho uvidíte vždy při probouzení nebo usínání.



5. Udělejte si pořádek ve svých myšlenkách. Negativní myšlenky přepište na ty příjemné.
- Bojím se nemocí – **JSEM ZDRAVÁ A ŠŤASTNÁ.**
- Věčně jsem bez peněz – **VŽDY A NA VŠECHNO MÁM PENÍZE.**
- Zasloužím si lásku? – **MILUJI SEBE, MILUJI CELÝ SVĚT A SVĚT MILUJE MĚ.**
6. Čtěte své přání jen v radostném rozpoložení. Radost je nezbytný stav člověka k plnění přání. Vzpomeňte si na situace, ve kterých jste byli šťastní, pak v tomto emočním stavu čtěte své přání.
7. Uchovejte v paměti své vytvořené přání a opakujte ho neustále jako zaklínadlo ve svém volném čase.
8. Ignorujte kritiku ostatních – je to **VAŠE** přání a jen **VAŠE** životní cesta.
9. Žijte tak, jako by se vaše přání již splnilo. Představujte si například, jak ve vysněných šatech chodíte na konkrétní večírky, divadla, koncerty a jak jste při tom šťastná a veselá.
10. Mějte trpělivost. Plnění přání vyžaduje vaše úsilí, tvořivost a potřebuje svůj čas.



Postupně se tento algoritmus stane součástí vašeho života. Až se naučíte plnit si ta malá přání, pak pro vás nebude problém zaměřit se i na ta větší.

A nakonec přijde čas, kdy **VY SAMI** budete vytvářet situace a své životní blaho přímo sobě na míru.

PŘEJI VÁM HODNĚ ŠTĚSTÍ A MNOHO SPLNĚNÝCH PŘÁNÍ!

Marina Martinů

Zakladatelka Školy plnění přání a lektorka workshopu
„Jak změnit přání v realitu.“

