



PRAKTICKÁ PRÍRUČKA

Tam a vtedy

Skrotenie zlých myšlienok alebo jasný návod, ako si urobiť poriadok v hlave

BETA PAVLE

OBSAH

Čo nájdete v knihe

01	Kto je Beta Pavle	3
02	Ako je to s našimi myšlienkami	4
03	Čo spôsobuje negatívne pocity?	8
04	Najväčším bojovníkom je ten, kto zvíťazí sám nad sebou	9
05	Akčný plán	12

METÓDY NA OVLÁDNUTIE MYŠLIENOK

06	Ako s metódami pracovať	16
07	Stúpanie po rebríku hodnôt	17
08	Rozhlasové stanice	21
09	Metóda Dom života	24
10	Metóda na rozpustenie tieňa	27

ROVNOVÁHA A VNÚTORNÉ VEDENIE

11	Formovanie rovnováhy vedomými myšlienkami	29
12	Písať, písať a ešte raz písať	33
13	Pár slov na záver	35

Kto je Beta Pavle

Volám sa Beta a som nezávislá duša, ktorú život naučil znovu veriť v zázraky.

Od mladosti som žila naplno — s rockovou hudbou na pódiu, túžbou po slobode a odvahou ísť vlastnou cestou. Život však nebol vždy iba jazdou nahor.

Prišli pády. Straty. Nové začiatky. A chvíle, keď som musela nanovo hľadať samu seba.

Dnes viem, že práve tie najťažšie obdobia nás niekedy privedú najbližšie k tomu, kým naozaj sme. Neponúkam vám teóriu. Zdieľam cestu, ktorou som sama prešla.

Mojou veľkou vášňou je tvoriť, objavovať hlbšie súvislosti života a sprevádzať ľudí na ceste späť k sebe — k väčšej slobode, vedomiu a dôvere v život. Práca s vlastnou energiou a myšlienkami umožňuje vytvárať harmonické vnútorné prostredie, a tým ovplyvňovať aj realitu.

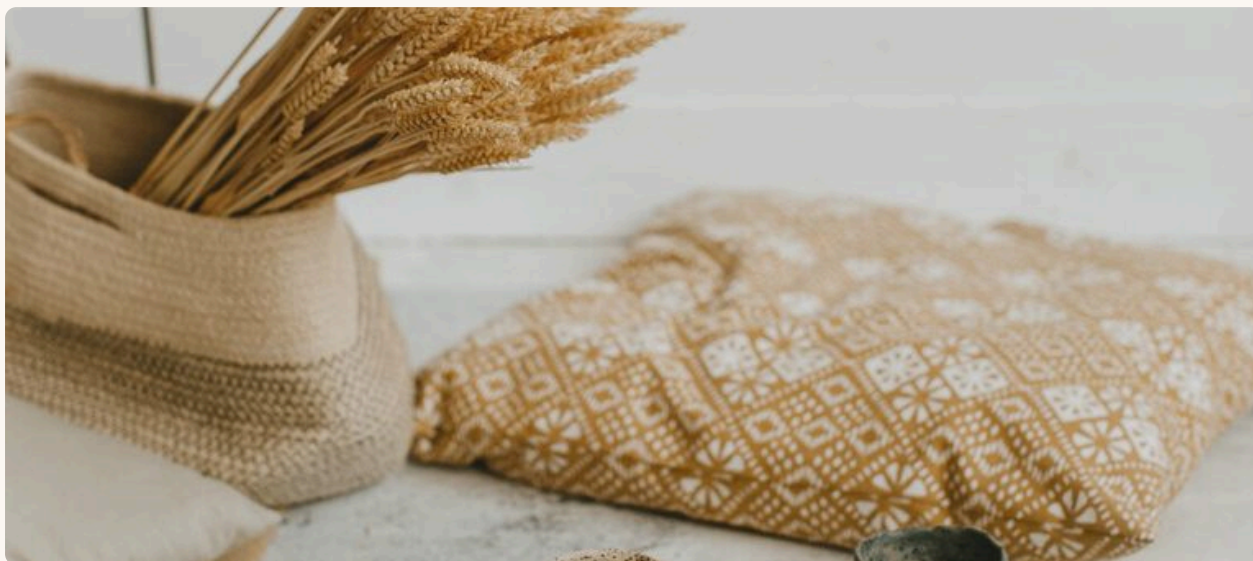


Nikto sa nemôže vrátiť späť a zmeniť začiatok, ale každý môže začať tam, kde práve je, a zmeniť koniec.

Beta Pavle

Celý môj príbeh si môžete prečítať na betapavle.com/o-mne.

Ako je to s našimi myšlienkami



Každé *tu a teraz* bolo kedysi *tam a vtedy* a, samozrejme, raz bude aj *potom a preto*.

Tam a vtedy je už nenávratne preč, ale potom a preto môžeme tu a teraz poriadne chytiť do svojich rúk. 😊 Je to veľmi vzácny okamih — ak sa, pravda, iba rutinne nezmietate vo víre času a v prúde dní.

Kľúčom je uvedomiť si, že **existuje nástroj, ktorým dokážeme prítomnosťou ovplyvniť všetko, čo sa týka budúcnosti** — a to nielen v našom vedomí, ale aj v reálnom živote.

Každý má vo svojom vnútri prostriedky na to, aby viedol šťastný a naplnený život bez ohľadu na prekážky a okolnosti, ktoré ho postretnú.

Slobodne a šťastne sa však môžete cítiť až vtedy, keď vám docvakne, že **pravou prirodzenosťou každého živého tvora na tejto planéte je bezpodmienečná láska a hlboký súcit**. Hovorí sa, že sa tu môžeme cítiť ako doma, ale sme tu len na návšteve — preto nie je na škodu pripomínať si pokoru a vďačnosť.

Ak ste sa doposiaľ nechali unášať na vlnách náhod, nedržíte kormidlo života pevne vo svojich rukách alebo práve prechádzate náročnejším úsekom života..., neznamená to, že je život váš nepriateľ. Hlavným nepriateľom je myslenie (často negatívne), ktoré je veľmi silným nástrojom.

Zmyslom je začať si uvedomovať hĺbku významu slov. To, že je myšlienka ľahko pochopiteľná, však ešte neznamená, že je ľahké sa ňou riadiť. Akokoľvek schvaľujete vznešené princípy, ktoré niekto opísal, v realite to neznamená vôbec nič, pokiaľ podľa nich nežijete.

Pocity šťastia či nešťastia nevytvárajú podmienky, v akých žijete, ale to, ako ich vnímate.

Väčšina ľudí si myslí, že sa najskôr musia zmeniť vonkajšie podmienky. Tie však v skutočnosti nie sú príčinou nešťastia. **Pocit nešťastia pochádza vždy zvnútra.**

PRÍLEŽITOSŤ NA RAST

Ak patríte k tým, ktorí si svojimi myšlienkami a postojmi vybudovali vlastné väzenie, bolo by dobré vnímať svoju situáciu ako skvelú príležitosť na osobný rozvoj. To, čo nás robí šťastnými alebo nešťastnými, nie sú iba fyzické okolnosti a materiálny svet, ale najmä naše myšlienky, názory, domnienky a očakávania.

Na spôsobe, akým v živote pristupujeme k problémom a akým ich riešime, sa zakladá naše budúce šťastie alebo nešťastie. Túto voľbu máme vždy, keď im čelíme. Niekedy môžu aj tie najväčšie problémy viesť k najvyššiemu uvedomeniu. Sama som si tým prešla.

Človeka neformujú okolnosti, iba ho odhaľujú. Niektorí ľudia vedia žiť výnimočný a šťastný život napriek extrémne ťažkým vonkajším podmienkam a okolnostiam. Iní aj napriek úžasným podmienkam prežívajú peklo na zemi. **Materiálny blahobyť neznamena automaticky šťastie.**

Okolnosti sa neustále menia. Čo sa nemení, sú individuálne princípy, ktoré nás — ak ich skutočne dodržiavame — posúvajú k vnútornej spokojnosti a šťastiu. **Prirodzeným stavom človeka je vnútorný pokoj.**

Je to stav, keď je naša myseľ pokojná a vyrovnaná. Objaví sa vždy, keď sa mu nebránime — teda keď nepoužívame svoje myšlienky ako zbraň proti sebe samým.

V tejto pokojnej fáze mysle zažívame šťastie bez ohľadu na nepriaznivé okolnosti či chaotický svet okolo nás. Je na každom z nás, ako sa bude vyvíjať náš ďalší život.

NA ZAMYSLENIE

Väčšina ľudí stále žije akoby vo vymyslenom príbehu o tom, kým vlastne je. V skutočnosti sme iba obeťami vlastných vymyslených obmedzení. Každé ráno sa prebúdžeme do toho istého hmlistého, nejasného sveta, obalení mnohými problémami.

Ako je teda možné, že niektorí ľudia úplne prirodzene žijú šťastný a spokojný život?

Nechajte sa vtiahnuť do svojho najhlbšieho vnútra a začnite komunikovať so svojím vnútorným hlasom.

Do akej miery dokážete zvládnuť svoje myšlienky a mať na zreteli túžby svojho srdca?

Ak sa považujete za silnú osobnosť a viete byť sami sebe pánom, je to skvelé — gratulujem. Ak však cítite, že až takí silní nie ste, no už nechcete byť obeťou a **chcete mať život vo svojich rukách, existuje spôsob, ako dostať všetko pod kontrolu** a stať sa pánom svojho života za akýchkoľvek podmienok a v akejkolvek situácii.

Odkiaľ pochádzajú naše myšlienky?

Zdá sa nám prirodzené myslieť si, že myšlienky vznikajú v našej hlave. Ak sa však na to pozrieme hlbšie, zistíme, že to nemusí byť celkom pravda.

Predstavte si, že sme súčasťou neviditeľnej **energeticko-informačnej siete**, ktorá spája všetko a všetkých. Táto sieť obsahuje nekonečné množstvo poznatkov, nápadov a možností. **Naša myseľ je ako prijímač** — zachytáva informácie, ktoré sú v súlade s našimi skúsenosťami, presvedčeniami a emóciami. Naše telo funguje ako **dekodér**, ktorý premieňa prijaté signály na myšlienky, ktoré vnímame ako svoje vlastné.

To, aké myšlienky k nám prichádzajú, závisí od toho, na čo sme **naladení** — podobne ako rádio zachytáva len tú frekvenciu, ktorú si nastavíme. Ak sa stále sústreďujeme na obavy, strach či pochybnosti, naša myseľ bude prijímať informácie v súlade s touto vibráciou. Keď sa naopak naladíme na pokoj, dôveru a lásku, naše myšlienky začnú odrážať tieto kvality.

Predstavte si internet. Keď chcete niečo nájsť, zadáte do vyhľadávača kľúčové slová a dostanete výsledky. Internet však neexistuje vo vašom počítači — vy sa naň len pripájate. Podobne je to aj s myšlienkami: sú súčasťou širšieho poľa informácií a my si z neho vyberáme podľa svojho nastavenia.

Keď pochopíme tento princíp, **môžeme si vedome vyberať**, na čo sa sústreďíme. Už nie sme bezmocní voči myšlienkam, ktoré nás obťažujú alebo vyvolávajú strach. Namiesto toho môžeme svoju pozornosť nasmerovať na myšlienky, ktoré nás posilňujú, upokojujú a vedú k radosti.

Každý okamih je nový začiatok. Každá prítomná chvíľa ponúka výber z nekonečného množstva možností. Uvedomenie si tejto skutočnosti nám dáva silu tvoriť svoj život vedome a s ľahkosťou.

Nechajte sa teda svojimi myšlienkami zaviest' na pokojné miesto a k príjemnejším pocitom. Láska a náklonnosť k sebe aj k iným sú na tejto ceste tým najlepším kompasom.

Vaša myseľ je v najprirodzenejšom stave, keď cítite vyrovnanosť, spokojnosť a radosť.



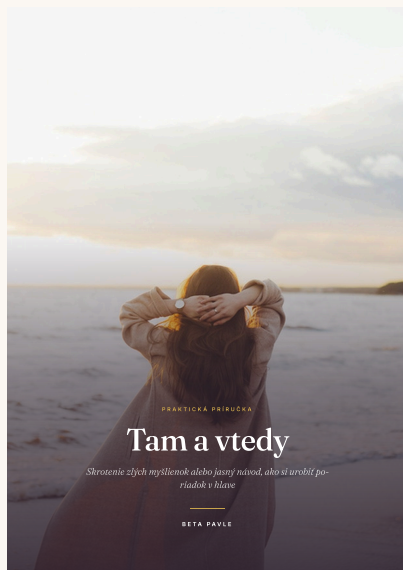
Prekážky, ktoré bránia prežívať tieto pozitívne pocity, sú niečím iným. Sú to osvojené negatívne procesy, ktoré ste neúmyselne prijali ako nevyhnutnú súčasť životného štýlu, ktorý žijete. Keď ich odhalíte a premôžete, odstránite tým aj bariéry a budete môcť žiť krajší a zmysluplnejší život.

Stav mysle nie sú len prchavé emócie, ktoré sa menia podľa okolností. Je to vaša neoddeliteľná súčasť, ktorú dokážete ovládať.

Negatívnych myšlienok sa môžete zbaviť, ak odhalíte ich podstatu a zamierate na ne pozornosť. Umocnenie vyrovnaného stavu mysle vám umožní čerpať z vlastnej vnútornej múdrosti a zo zdravého rozumu.

Spôsob, ako v sebe odstrániť negatívne myšlienky a odkryť pozitívne pocity, je začať chápať ich zdroj.

TAM A VTEDY



KONIEC UKÁŽKY

Toto bola ukážka.

*Ďakujem, že si nazreľa do knihy
„Tam a vtedy“.*

Celú e-knihu nájdeš na

betapavle.com/eknihy/tam-a-vtedy

10,90 €

PDF na mobil, tablet aj počítač · doručenie e-mailom hneď po platbe

S láskou, Beta