

TÁ SILA JE

V TEBE



Elizabeth Andrea Doletinová

Štatistiky a lekári mi ponúkali realitu, ktorú som ja nemohla prijať. Šanca na úplné uzdravenie minimálna.

Bola to ich verzia mojej budúcnosti.

Nechcela som, aby mne niekto predpovedal, čo so mnou bude.

Celé moje vnútro doslova kričalo, že stále mám do toho čo povedať JA.

A tak som sa rozhodla, že JA SOM ŠTATISTICKOU ODCHÝLKOU.

Toto moje presvedčenie bolo tak silné, že mi umožnilo, aby som svoje ochorenie plne prijala ako DAR, ako impulz k novému životu.

Moje meno je Elizabeth Andrea.

Som manželka, matka, priateľka, ...

Mojím poslaním je práca s ľuďmi. Ako terapeutka, mentorka, sprievodkyňa životnými zmenami ich vediem k poznaniu, že majú v sebe oveľa viac sily, ako si myslia.

Vedím ich k poznaniu, že až keď prestanú bojovať s tým, čo je, tak až vtedy sa im otvorí priestor možností.

„Kto pozná druhých, je múdry.
Kto pozná sám seba, je osvietený“

Lao-C'

Na základe vlastných skúseností viem, že ZMENA je možná.

Zmena myslenia, spojená s energetickým nastavením, sa vždy odzrkadlí aj v našich životoch.

Môj nový život - život hlbokého poznania - sa začal pred 12 rokmi.
Začal zmenou úrovne vedomia, ktorá pokračovala zmenou reality.

Dostala som do rúk nástroj a hlavne vieru v SILU, ktorá je vo mne.

Ktorá čakala len na moje pozvanie.

Dostala som dar poznania, ktorý odovzdávam ďalej.

Ak raz zistíme, KTO naozaj sme a čo všetko dokážeme, nech k nám život prehovorí akokoľvek, tak už vieme.

Už nás nemôže zastaviť náš strach.

Ponúkam Vám moje 2 osobné príbehy, kedy ma život priviedol do bodu, keď som potrebovala "hacknúť" svoju myseľ, spraviť kvantový skok vo svojom nastavení, a tým si otvoriť dvere do svojho nového života.

Možno (verím, že) v nich nájdete inšpiráciu aj pre svoj život.

Elizabeth Andrea



Príbeh č.1

Ako som sa rozhodla, že

JA SOM ŠTATISTICKOU ODCHÝLKOU

Moje rozprávanie začnem citátom, ktorý všetci poznáme a mne jeho pochopenie doslova zachránilo život.

„Nikdy nemôžete vyriešiť problém na úrovni,
na ktorej bol vytvorený.“

Albert Einstein

Bol rok 2011. Mala som 44 rokov, moji chlapci mali 15 a 5 rokov, keď mi bolo oznámené, že mám 5 cm nádor s metastázami.

Roky som pracovala v mediálnej agentúre ako media director, práca síce veľmi hektická, ale mňa veľmi naplňala.

Určite by som povedala, že som práve prežívala šťastné obdobie svojho života.

A zrazu takýto budíček. Budíček, ktorý ma zobudil. Zobudil ma do úplne nového vnímania seba a života.

S diagnózou rakoviny som sa veľmi osobne a bohužiaľ bolestne stretla už viackrát, kvôli rodinnej anamnéze.

Preto som bola aj pravidelne sledovaná na onkológii.

Čo bolo prekvapujúce, že pár týždňov po pravidelnej kontrole, kde mi povedali, že je všetko v poriadku, zrazu bolo všetko inak.

Po stanovení presnejšieho typu nádoru som si najskôr, ako každá správna rozumová analytička, pozrela štatistiky.

Výsledok bol taký, že štatistiky aj lekári mi ponúkali realitu, ktorú som ja nemohla prijať.

Bola to ich verzia mojej budúcnosti.

Nechcela som, aby mne niekto predpovedal, čo so mnou bude.

Celé moje vnútro doslova kričalo, že stále mám do toho čo povedať JA.

„Ty si svojím vlastným pánom a majstrom. Tvoja budúcnosť záleží na Tebe.“

Buddha

A tak som sa rozhodla, že JA SOM ŠTATISTICKOU ODCHÝLKOU.

Toto moje presvedčenie bolo tak silné, že mi umožnilo, aby som svoje ochorenie plne prijala ako DAR, ako impulz k novému životu.

„Ak máte pocit, že sa Vám deje niečo zlého, je to z Vašej strany mylný výklad. Je to určite požehnanie v nejakom prevleku.“

Osho

Ja som sa ani na chvíľu nevnímala ako obeť, vedela som, že život chce po mne zmenu.

A ja som sa na tú zmenu tešila. Hoci som vtedy vôbec nevedela, aká zmena to má byť. Ale bola vo mne obrovská dôvera. A tá dôvera alebo presvedčenie bolo tak silné, že ma viedlo celý čas.

Samozrejme, som si najskôr pozerala na internete možnosti liečby.

Nakoľko som dovtedy žila život, v ktorom som sa o alternatívne možnosti zaujíkala len veľmi povrchno, bola som zo všetkého zmätená.

Internet mi ponúkol množstvo “zaručených” receptov na rakovinu. Mala som v tom zmätok a ani jeden ma veľmi neoslovil.

Vedela som, že nemôžem strácať čas zisťovaním a skúmaním, tak som prijala onkológiu ako jednu z mojich ciest.

Moje rozhodnutie bolo, že síce na klasickú liečbu pôjdem, ale pôjdem si aj svojou cestou.

Chcela som pochopiť, prečo je v našej rodine rakovina taká rozšírená.

Odpoveď, že je to genetika, bola pre mňa nedostačujúca. Vlastne až po rokoch som potom objavila Brucea Liptona, ktorý mi toto moje presvedčenie potvrdil.

Ja som už jeho učenie mala vyskúšané v praxi.

Za všetkým je spôsob myslenia. Spôsob nazerania na život.

Začala som sa pýtať a kto sa pýta, odpovede nachádza.

Začala som hľadať, ktoré programy mojej mysle ma priviedli až sem.

Do rakoviny.

Dovtedy som vôbec nemala pocit, že by moja myseľ “pracovala proti mne”.

Veď myslím a žijem tak, ako ostatní.

A ako som počas mojej cesty k uzdraveniu zistila, tak toto je presne to, čo nám nedovolí vidieť možnosti.

Vidieť ten DAR a jedinečnosť v každom z nás.

„Život je dar. Sám seba dostane človek darom.“

Jozef Čapek

A ako to všetko prebiehalo u mňa?

Ponorila som sa do mnohých kníh a všetky mali spoločné tieto odporúčania.

Všade som čítala o tom, že ak sa chcem uzdraviť, mám spraviť 3 veci

1. zmeniť stravovanie
2. začať cvičiť jogu
3. zmeniť myslenie

Viem, že niektoré moje “súputníčky” mali veľký problém už so zmenou stravovania. Mne to našťastie išlo veľmi jednoducho.

U mňa to však bolo vcelku humorné s jogou. Už pred ochorením som mala zopár pokusov začať cvičiť jogu. Lenže moje hyperaktívne nastavenie mysle mi počas jogy robilo obrovské problémy.

Keď sme si mali postupne uvoľňovať svoje telo, kým cvičiteľka bola ešte len pri ramenách, ja som už fičala niekde pod kolenami.

A mala som pocit, že joga mi skôr privodí infarkt ako pokoj.

Tak tento bod som potom riešila tak, že som si povedala, že potrebujem nájsť naozaj super jogína. A kto hľadá, nájde.

Začala som chodiť na onko jogu. Najväčší účinok som cítila, vždy po chemoterapii. Pokiaľ naše telo ako tak funguje, tak účinky jogy nevnímame veľmi silno. Ale keď som bola po chemo, tak som neuveriteľne cítila, ako moje telo uvoľňuje všetky tie toxíny. Ako sa čistí lymfa. Ako sa uvoľňujem.

To boli tie prvé body, tie som zvládla.

Mala som však pred sebou ten najťažší oriešok.

Zmeniť myslenie.

A to mám teda ako spraviť?

Vlastne tá najväčšia zmena sa udiala už na úplnom začiatku, čo som si vtedy ešte vôbec neuvedomovala.

Toto bolo práve to, čo mi otvorilo dvere do novej reality. Ostatné veci už boli ako korálky na šnúrke, navliekali sa jeden za druhým.

Čo to bolo?

JA som povedala rakovine ÁNO.

Vedela som, že s ňou **nechcem bojovať**.

Videla som mojich blízkych **bojovať** a ani jeden z nich ten BOJ nevyhral.

Keď to zoberieme logicky, každým bojom strácame energiu, ktorú som vtedy naozaj potrebovala na niečo iné.

A po prečítaní knihy Valerija Sineľnikova „Dohoda s chorobou“, ktorá bola „náhodou“ mojou prvou knihou s takouto tematikou, som spravila ďalšie dôležité rozhodnutie.

Ja som sa s rakovinou dohodla.

Moja dohoda znela:

„Áno, prišla si.

Prijímam Ťa ako posla. Viem, že ma chceš niečo naučiť a ja sa učiť budem.

A keď sa naučím, Ty odídeš.“

To bolo to, čo mi pomohlo, aby som sa celý čas pozerala na chorobu inak.

Aby som sa necítila ako obeť.

Nemohla som byť v energii obeť ak som povedala **ÁNO tomu čo je** a mala som svoju víziu, kam smerujem.

Toto už bolo z energie SILY.

Moja vnútorná premena sa týmto začala

„Šťastie nie je dosiahnutie niečoho; je to
pochopenie niečoho.“

Vernon Howard

Bola noc po prvej chemoterapii, keď som každou bunkou tela cítila, ako tá chémia “pracuje”.

Sedela som na posteli a rozmýšľala nad tým, čo sa mám teda naučiť, čo mám robiť inak.

Odpoveď prišla po čase doslova príkazom z môjho vnútra:

“Pozri si svoj krstný list!”

Na druhý deň, keď som sa nejako pozbierala, som začala prehrabávať všetky staré doklady a začala som hľadať. Krstný list nepotrebujete každý deň, tak mi chvíľu trvalo, kým som ho našla, ale podarilo sa.

Krásnym okrasným písmom mi udrelo do očí moje meno

Elizabeth Andrea Grófová

Zrazu ako keby ma osvietilo.

Ja som presne vedela, čo mám robiť. Pochopila som posolstvo.

Až vtedy som si spomenula, že mi mama kedysi hovorila, že ma farár odmietal pokrstiť ako Andreu.

Preto mi dala ešte ďalšie meno - Elizabeth.

Nič nie je náhoda.

Ako mi táto informácia pomohla?

Moje telo, moja myseľ, poznalo Andreu.

Po toľkých rokoch vzájomného prepojenia nám vlastne všetko funguje na autopilota.

Každý môj postoj, každé rozhodnutie, každá emócia bola roky spojená s myseľou Andrey.

„Aby si poznal, kto si, musíš niekedy stratit' sám seba.“

Paolo Coelho

A aby som vedela rozpoznať, čomu všetkému som uverila o sebe a o živote, prišla mi pomoc vo forme mena Elizabeth.

Od tej chvíle som si sama pre seba vždy položila otázku:

“Čo by spravila Elizabeth?”

A nakoľko moje telo nepoznalo Elizabeth, nastalo TICHŤO a POKOJ.

Žiadna naučená odpoveď, žiadna naučená automatická reakcia.

Mohla som sa TVORIŤ nanovo.

„Celá tvoja predstava o tom, kto si, je prevzatá.
Prevzatá od tých, ktorí sami nevedia, kto sú.“

Osho

Začala som si vyberať tie správne myšlienky. Tie, ktoré ma podporovali.

Vypla som sebadeštrukčného autopilota.

A na základe poznania a voľby som začala meniť svoje reakcie, vkladať do svojho života nové postoje, nové pocity.

Tak som postupne opúšťala programy, ktoré som si úspešne vytvorila v snahe sa zapáčiť, v snahe byť prijatá, v snahe byť takým človekom, akého očakáva moje okolie.

Prišlo toľko AHA momentov.

Konečne som sa stávala tou osobou, ktorou som v hĺbke svojej podstaty bola.

A áno, keď máte rakovinu, tak aj okolie Vám zrazu “dovolí” byť čudnou, inou.

V tom novom pozeraní sa na seba, mi bolo veľmi dobre.

Celá tá cesta bola veľmi vzrušujúca.

Elizabeth nemala strach. Nemala minulosť. Ona ako keby zrazu vznikla. Vlastne nevznikla, vždy bola vo mne, len prekrytá rôznymi "mala by som".

Mala by som byť taká ...

Mala by som sa správať takto ...

Elizabeth bola ako čistý papier, na ktorý som začala písať nový príbeh.

„Sme živou SILOU Vesmíru, v každom okamihu máme moc si zvoliť, kým a čím chceme v tomto svete byť.“

Rakovina vznikla na úrovni myslenia Andrey.

Cez Elizabeth som vedela objaviť novú úroveň.

Úroveň, ktorá mi patrila, úroveň, ktorá ma podporovala.

A tak sa postupne uzdravovalo telo aj myseľ.

Zmena myslenia, mi dávala aj nové poznania.

Všetko to, čo poznáme, sa nachádza v poli vedomia.

Akonáhle zmeníme úroveň, zmenia sa aj okolnosti okolo nás. Začnú k nám prúdiť nové informácie. Informácie, ktoré patria k našej novej realite.

Svojím rozhodnutím dáme do pohybu neuveriteľnú silu, ktorá v nás je.

Tá sila sa už postará, aby sme mali na našej ceste to, čo potrebujeme.

Jednou z tých pre mňa nových informácií v tom čase bolo, aby som sa každej fľaši chemoterapie "prihovorila". Aby som do nej vložila môj zámer, ktorý bol:

"Viem, že mi neublížiš, ak môžeš, tak mi pomôžeš!"

Až neskôr som pochopila, že to bola vlastne určitá forma teraz populárneho "kvantovania".

Vlastne všetky naše presvedčenia určujú to, čo sa nám deje.

Ako sa hovorí "Život Ti dosvedčí".

Mne vlastne všetky moje vtedajšie kroky, začali dávať zmysel až oveľa neskôr.

V tom období som bola doslova vedená životom. Čo to určovalo?

Dovolím si predpokladať, že to bol môj pocit.

Môj pocit obrovskej vďačnosti.

Niekomu sa to môže zdať šialené ale ja som si plne uvedomovala, že som dostala druhú šancu od života.

Zo srandy som hovorievala, že ĎAKUJEM Bohu, že to nebola masívna mozgová porážka, pri ktorej by som sa už ráno neprebudila. Takto viem, že mám stále šancu.

Každé ráno som sa budila s vetou

Ďakujem, že môžem.

V tomto období som objavovala pre mňa úplne nový svet.

Tým, že ma to veľmi bavilo, moja pozornosť bola nasmerovaná úplne niekde inde, ako na onkológiu.

Vedela som, že „hlavná práca“ je na mne.

Je to MOJA ZODPOVEDNOSŤ voči sebe, voči životu.

Veľa som čítala a veľa som sa učila. Učila som sa o sebe a o živote. Učila som sa naozaj veľmi intenzívne.

Diagnóza bola jasná, môj 5 cm nádor s metastázami nebolo „povrchové zranenie“. Absolvovala som rôzne semináre, kurzy, školy, prečítala množstvo kníh, do života mi vstúpilo množstvo učiteľov.

Vedela som, že mám „dohodu“.

A popritom celom mojom učením, som si vizualizovala.

Celý čas som „videla“ samú seba ako zdravú, plnú sily a energie.

Nielen pri svojich predstavách, ale aj pri každom pohľade do zrkadla, som sa videla ako zdravá žena, ktorá rozumie samej sebe.

Ktorá sa má rada. Ktorá začína chápať, o čo tu ide.

Videla som ideálnu verziu samej seba takú, akú som si vtedy vedela vôbec predstaviť.

A čo je najdôležitejšie, ja som ňou už bola.

Ja som sa tak cítila. A tento pocit som si nenechala nikým zobrať.

Hoci pri návštevách onkológie zažijete hocičo, vidíte naozaj ťažké veci, ja som sa tam pohybovala s vedomím, že už som zdravá.

Nepočúvala som pacientov v čakárni. Vždy som mala slúchadlá a knihu.

„Každá myšlienka je silná iba natoľko, nakoľko je silná pozornosť, ktorú jej venuješ. Nech sa deje čokoľvek, je to jednoducho len to, čomu venuješ pozornosť.“

Mooji

Vedela som, že toto je MOJA CESTA a ja som na nej sprievodcom aj cestujúcim.

Bola som vedená svojou veľkou víziou, o ktorej som ani na okamih nezapochybovala.

A tá neviditeľná sila, ktorú som touto víziou prebudila, bola každým dňom silnejšia a viedla ma k poznaniu a k uzdraveniu.

Dohoda sa naplnila ...

Až po tejto mojej osobnej skúsenosti som plne pochopila Einsteinov výrok, ktorý som spomenula v úvode môjho rozprávania: Nikdy nemôžete vyriešiť problém na úrovni, na ktorej bol vytvorený. (Albert Einstein)

Problém je potrebné riešiť z inej úrovne mysle.

Radikálne situácie si vyžadujú aj radikálne riešenie.

Ja som ho pre záchranu môjho života našla v Elizabeth.

Ďakujem sebe, že som dokázala počúvať samu seba a bola som ochotná [opustiť komfortnú zónu mojej zabehnutej existencie](#).

Komfortnú zónu zabehnutých, ale nie zdraviu prospešných emócií a reakcií.

„Keď vstúpiš do ohňa sebaoznania, tak tento oheň nespáli Teba, spáli len to, čo nie si. To, čo kričí a kvíli v tomto ohni nie je to, čo naozaj si. Je to len to, čo si si predstavoval, že si. To zhorí.“

Mooji

Príbeh č.2

100 DŇOVÝ

PROJEKT MŇA

Po mojom vyliečení som si myslela, že som prešla svojou najväčšou skúškou vo svojom živote.

Ako veľmi som sa mýlila.

Krátky čas po mojom uzdravení, môj milovaný mladší brat ochorel na rakovinu a do 8 mesiacov zomrel. Posledný člen mojej rodiny.

Osem mesiacov neistoty, bezmocnosti a bolesti.

Toľkokrát som si tým všetkým už prešla s mojimi blízkymi.

A všetko sa to opakovalo znova.

Vedome som vedela, ako **by som to mala** zvládať, ale moje vnútro bolo ubolené a kričalo: „NIE“ už nechcem! Už nevládzem! Už stačilo! Toľko smrti a bolesti okolo mňa.

Dostala som sa do odporu so životom.

Začala som s ním bojovať a on bojoval so mnou.

A to, čo ma úplne šokovalo, bol ten najhorší a najsilnejší pocit viny, ktorý som logicky nevedela pochopiť.

Pocit viny za to, že ja žijem.

Prečo ja, a prečo museli ostatní moji najbližší zomrieť? Prečo som to ja dokázala, a oni nie?

Pocit viny, že som nevedela bratovi odovzdať to, čo ja už viem.

Ten pocit, že som zlyhala.

Tento hlboký program podvedomia ma úplne paralyzoval.

„Chyba a vina neexistujú. Sú to najväčšie klamstvá ľudskej mysle, ktorým sme uverili.

Osho

Pocity bezmocnosti, ktoré ma valcovali každým dňom, sa prejavovali v každej mojej oblasti života.

A keď som už raz nastúpila na vlnu odporu, život mi ponúkol naozaj množstvo situácií, kde som sa mohla cítiť viac a viac bezmocná.

Navonok som sa síce tvárila, že to ako tak zvládam, ale moje vnútro začalo odumierať.

Až keď som zostala doma na trojmesačnej PN, až vtedy som sa zastavila a uvedomila som si, kam som sa až dostala...

Dostala som sa na dno svojich síl.

Ja som rezignovala na život.

Nevidela som v ničom zmysel. Mala som pocit, že niečo vo mne zomrelo.

Ja som zomrela. Ja som sa necítila.

Až keď som zostala doma, mimo hluku práce a ľudí, začala som si postupne uvedomovať, čo sa deje.

Dovtedy som žila ako v nejakom sne. Vedela som, že prišla moja veľká skúška.

Či to všetko, čo som sa naučila pri mojom ochorení, viem naozaj žiť.

Začala som opäť pekne od začiatku.

Po mojej skúsenosti mentálneho a fyzického uzdravenia počas rakoviny som už vedela, čo mám robiť.

Ukončila som svoj BOJ.

„Jediný zákon stvoriteľa, ktorý je konštantný,
ktorý sa nikdy nemení, je ZMENA.“

Roy LittleSun – starešina kmeňa Hopi

Mala som už jasný dôkaz toho, kam ma môj boj a nesúhlas s realitou priviedol. Prijala som svoj daný stav a povedala som mu ÁNO.

ÁNO som na tom takto.

Som v bode 0. Začínam.

Vedela som, že sa opäť púšťam na neznámu cestu, ktorá spáli niečo vo mne.

Niečo v mojej mysli.

Vedela som, že to nepôjde zo dňa na deň. A vedela som, že to bude aj bolieť.

Čomu som sa počas rakoviny naozaj naučila, bola trpezlivosť.

To je veľmi dôležité, lebo naša egomyseľ chce výsledok hneď.

Už viem, že denno-denná systematická vnútorná práca sa vždy prejaví. Len to chce čas.

„Prví sa zlomili tí, ktorí verili, že to čoskoro skončí. Druhí sa zlomili tí, ktorí neverili, že to niekedy skončí. Tí, ktorí prežili, boli ľudia, ktorí sa sústredili len na svoje činy, bez očakávania toho, čo sa môže, alebo nemusí stať ...“

Viktor Frankl, rakúsky psychiater židovského pôvodu
(prežil 4 koncentračné tábory)

Teraz však bola moja cesta, aspoň jej začiatok, iná.

Depresia a vyhorenie spôsobili, že som nemala takmer žiadne emócie, ktoré mi tak pomáhali pri mojej ceste z rakoviny.

V depresii je nemožné nájsť v sebe pozitívnu udržateľnú emóciu.

Pocity tu nie sú. A ak sa aj nejaké objavia, tak sú to pocity, čo nás ťahajú do ešte väčších hĺbok.

Jediné, čoho som sa vedela ako tak chytiť, bolo tvrdé rúcie.



A tak, zbavená už asi všetkých emócií, som sama zo seba spravila „projekt“.

Nazvala som ho „100 dní“.

100 dňový projekt MŇA.

Dala som si cieľ, ktorý so sebou dosiahnem po 100 dňoch.

Nakoľko som nebola v stave si vizualizovať samu seba v nejakom radostnom pocity, zobrala som to čisto hmotne.

Videla som sa ako veľký 100 poschodový dom s mohutnými základmi.

Nech príde akákoľvek životná smršť, ten “môj dom” to ustojí. Ja budem taká SILNÁ, že cez životné úskalia dokážem už prejsť bez pocitov, ktoré ma oberajú o silu.

Nevedela som si vizualizovať nič osobnejšie.

Potrebovala som cítiť silu obrovskej pevnej hmoty, a tak som si ju dala v podobe domu.

A tých 100 poschodí mi pomáhalo.

Čo som už vedela naozaj dobre, bolo hľadať a pýtať sa seba.

Sledovať svoju myseľ. Čo všetko mi ponúka a čomu ja venujem pozornosť.

Na rozdiel od mojej prvej zmeny, som už mala niekoľko nástrojov, ktoré mi boli nápomocné.

Už som vedela, že sa nemôžem uspokojiť s nejakou povrchnou odpoveďou. Išla som vždy hlbšie.

To mi aj teraz veľmi pomáha pri mojej práci s klientmi. Nakoľko som samu seba “až vykostila”, ako som to vtedy hovorila, vidím teraz aj u druhých tie nánosy prilepených presvedčení a programov, ktoré ich ovládajú.

Každý deň som chodila na prechádzky, počas ktorých som stavala “nové poschodie”.

Vždy som si hovorila, čo tam chcem mať a čo tam už nechcem a nemôžem mať.

Vlastne som si každé poschodie “zariadila” podľa svojich predstáv.

Tvorila som si, svoje pevné JA. Očistené od bludov mysle, od detských nárokov na život, od rodových presvedčení, ktoré naberajú na sile vždy, keď to najmenej potrebujeme. A vedia nás úplne zamotať do labyrintu, bez cesty von.

Každým dňom som mala viac a viac sily.

Hoci prvé dni boli veľmi ťažké (horko ťažko som prešla pár metrov a popritom som sa musela veľakrát niečoho držať), stále som kráčala.

„Väčšina ľudskej bolesti je zbytočná. Bolest' nám spôsobuje iba naša myseľ, ak sa ňou necháme ovládať.“

Eckhart Tolle

Asi okolo 20 dňa - 20 poschodia som začala vnímať už aj určitú predstavu, kam smerujem. Kým chcem byť po 100 dňoch. Postupne začali prichádzať aj emócie.

Dokonca radostné emócie.

Každý deň sa postupne zdokonaľovala aj moja vízia.

Nebolo to jednoduché. Odnaučiť sa vidieť svet čierno, trvá určitý čas.

Prijat' seba a život taký, aký je, aj v tej najväčšej bolesti, je veľké umenie.

Ale nevzdávala som sa, a keď som jeden deň „spadla“, tak ďalší som vstala a opäť som vykročila.

Vtedy som si veľmi často opakovala slová Antona Srholca, ktoré som počula v jednom dokumente. Povedal vetu, ktorá mnou hlboko zarezonovala:

“Ja neviem čo bude zajtra, ale ja viem ako sa zachovám.” Anton Srholec

Tá veta prešla každou bunkou môjho tela.

Kto môže toto povedať?

Zrelý ČLOVEK.

Človek, ktorý sa pozná, človek, ktorý žije svojimi hodnotami.

A tam som chcela a chcem smerovať.

„Iba loď v pohybe je možné kormidlovať.“

???

Moja rakovina ma naučila o sebe veľmi veľa, ale bratova ešte viac.

Počas tých 100 dní som spravila veľa zmien v mojom prístupe k životu a to viedlo aj ku konkrétnym činom.

To, čo som si nevedela predtým predstaviť, som pod tlakom životných okolností musela spraviť pre svoju záchranu.

Po 100 dňoch som ukončila niektoré vzťahy. Vzťahy, ktoré boli viac o záťaži ako o porozumení.

Po 100 dňoch som požiadala v práci o skrátený úväzok. Už som vedela, že všetko to, čím som si prešla, malo svoj zmysel.

Vedela som, že chcem o tom hovoriť s ľuďmi. Že chcem byť sprievodcom pre tých, ktorí to budú potrebovať.

A tým, že už som spoznala postupy TVORENIA v tejto realite, vytvorila som si časom aj svoju novú prácu. Toto už bola pre mňa veľmi radostná tvorba.

A tu niekde by mohol byť koniec – tohto eBooku, môjho príbehu.
Lebo ja už viem, AKO.

A v ďalšej časti chcem ukázať vám, ako naštartovať ten váš ... nový život.

V rukách držíte manuál, cez ktorý sa pozrieme spolu na to, čo je najzákladnejším bodom celej manifestácie a ako ju vnieť do svojich životov.

Ako správne manifestovať

Uvedomme si, že žijeme vo svete frekvencií, vo svete energie.

Kde nie sú žiadne hranice, žiadne obmedzenia.

Jediné obmedzenia sú tvorené našimi osobnými a kolektívnymi presvedčeniami.

„Svet je zhmotnená ľudská fantázia“

Neville Goddard

10 základných bodov Majstorskej Manifestácie

Zlaté pravidlo, ktorým otváraš kvantové pole tvorenia, je Tvoje ÁNO TOMU, čo je.

To ÁNO znamená, že daný stav je taký, aký je. Bez hodnotenia.

My ho akceptujeme, nakoľko ten súčasný stav už nezmeníme.

To, čo vieme ovplyvniť, je to čo bude ďalej.

Tajomstvo je v pocite.

A ako na to?

Tu je 10 základných krokov, ktoré som spísala ako pomôcku na Tvojej ceste ku svojmu snu.

1. Potrebuješ poznať svoju MOTIVÁCIU, potrebuješ poznať svoje PREČO.

Hľadaj poriadne svoje PREČO. Závisí od toho celý Tvoj úspech.

2. Potrebuješ si dať svoj osobný záväzok, záväzok sám sebe. Najlepšie je si ho napísať a každý deň ráno prečítať nahlas.

3. Potrebuješ dať tomuto svojmu procesu posvätnosť. Nenechaj nikoho, aby Ťa zneistil. Odporúčam to vôbec nekomunikovať s okolím.

Vyhneš sa skúmvým, niekedy kontrolným pohľadom.

A možno aj nedôvere. Je to TVOJ ŽIVOT.

4. Potrebuješ začať robiť myšlienkovú diétu, vyberať si myšlienky, ktoré Ti "chutia", ktoré Ťa nezaťažujú. So správnymi myšlienkami prídu aj správne pocity. Naozaj nemusíš "kúpiť" všetko, čo Ti preletí hlavou. Ani v obchode si nekúpiš to, čo sa Ti nepáči. Buď priberčivý.

5. Potrebuješ silné ROZHODNUTIE pre TO, čomu venuješ pozornosť. Tu Ti pomôže písať si denník. Stačí si napísať každé ráno pár povzbudivých slov. Môže Ti aj úplne stačiť, ak si napíšeš napr. 1. deň SLOBODY, alebo 1. deň Zdravia alebo 1. deň Radosi - podľa toho, čomu chceš venovať pozornosť, a tak pokračuješ každý deň dovtedy, kým už nežiješ TO, čo chceš žiť. TO, pre ČO si sa rozhodol.

6. Potrebuješ TRPEZLIVOSŤ a dôslednosť, veď ide o TEBA. Možno to bude prvýkrát v živote, kedy dáš seba na 1. miesto.
7. Potrebuješ sa každý deň POCHVÁLIŤ - za svoj progres, za svoju odhodlanosť.
8. Potrebuješ sa už teraz CÍTIŤ ako ten človek, ktorým chceš byť.
9. Potrebuješ začať meniť svoje presvedčenia. Tie, ktoré Ťa brzdia. Lebo si pamätaj "život Ti vždy dosvedčí". Život napĺňa to, čomu si uveril.
10. Potrebuješ ĎAKOVAŤ za to, že MÔŽEŠ vôbec týmto procesom prechádzať.

Každé ráno, keď otvoriš oči, povedz "ĎAKUJEM, že môžem"

Pokiaľ dýchame, stále môžeme. Stále máme šancu niečo pre seba a svoj život spraviť. Tak si to vážme a ten deň nepremrhajme.

Ten deň si užime a nielen "prežime".

„Sme tu, aby sme pomohli naplniť božský zmysel
Vesmíru. Tak dôležití sme.“

Eckhart Tolle

Záver:

Každá cesta k svojmu naplnenému životu, je cestou k SEBE.
K svojej pravej podstate.

To, [po čom túžiš vo svojom srdci](#), je To, čo túži po Tebe, je tu pre Teba.

My netvoríme nič nové, [my si vyberáme a cestou len odkladáme](#) obal presvedčení, ktorý sme si v snahe sa zapáčiť a splynúť, obliekli.

My sa nemeníme.

To, KTO naozaj sme, sa nemôže zmeniť. My len odhadzujeme to, čo k nám nepatrí. Veľmi rada ti pomôžem. [Ak potrebuješ ukázať cestu, nájdeš ma tu](#).

A na tejto ceste našej “zmeny” sa postupne objavujeme.

Stretávame samých seba.

Je to cesta DOMOV.

„Cesta sebapoznania je cestou vyrovnávania dlhu
lásky voči sebe.“

Elizabeth Andrea Doletinová

Knihy, ktoré ma v tom čase inšpirovali:

Napriek všetkému povedať životu ÁNO, Viktor E. Frankl

Dohoda s chorobou, Valerij Sineľnikov

Rada s vami aj naďalej ostanem v spojení, kontaktovať ma môžete tu:

-  labyrintzivota@gmail.com
-  [LabyrintZivota](#)
-  + 421 905 783 823
-  Za Farou 12, Bratislava - Vajnory

Úplne na záver ešte jedno láskavé upozornenie:

„Tieto moje rady a skúsenosti / príspevky/ nenahrádzajú žiadnu lekársku starostlivosť. Ich ambíciou je motivovať a inšpirovať. Je na slobodnej vôli a zodpovednosti každého jednotlivca, ako sa postará o svoje zdravie.“

Elizabeth Andrea