

1 Krok k úspěšné léčbě

napsala

Marta Makaki Hašlarová

© 2014 Marta Makaki Hašlarová, www.kouzelneleceni.cz



Věnováno všem, kteří chtějí změnit svůj fyzický nebo psychický stav.

Tato e-kniha je pro všechny, kdo chtějí změnit svůj fyzický nebo psychický stav a najít natrvalo své zdraví, klid, radost i pohodu a vlastní vnitřní sílu. Bude to první otočení klíče ve startéru a posune vás na cestu úspěšného sebeléčení, ale také příjemných životních změn.

Jmenuji se Marta Hašlarová a připravila jsem tuto e-knihu pro www.kouzelnelezeni.cz



Prohlášení

Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení. Stažením tohoto materiálu rozumíte, že jakékoli použití informací z tohoto materiálu a úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí, jsou pouze ve Vašich rukách a autorka za ně nenese žádnou zodpovědnost.

Proč jsem se rozhodla napsat tuto e-knihu?

Asi před 20 lety jsem odmítla operaci a vyléčila se bez lékařů. Hned na počátku léčby jsem slíbila své babičce do nebíčka, že až se to podaří, řeknu všem dalším ženám, jak se to dělá, aby zbytečně netrpěly a bohužel někdy opravdu nebyly i obětí našeho zdravotnictví. Svůj slib jsem dodržela, ale mí klienti jsou již dávno také i muži a tak tato kniha je návodem léčby pro všechny 😊

Prozradím vám ten úplně první nejdůležitější krok, který prostě nesmíte opomenout, pokud se chcete zase co nejdříve cítit skvěle!



MŮJ OSOBNÍ PŘÍBĚH



Řeknu vám svůj osobní příběh hned na začátku, protože on byl také začátkem naprosto jiného života. Ale stále mého.

Bylo mi 28 let a začala jsem trpět čím dál většími bolestmi podbřišku i celého břicha. Ve 30 letech gynekolog našel cystu na vaječníku 10x10 cm. Můj zážitek se špatně fungující narkózou u operace slepého střeva v mých 27 letech, spouštěl obrovský strach z operace vedenou opět klasickým řezem přes břišní stěnu. Tento strach mě hnál k hledání ještě jiných lékařů a i alternativních možností.

Prošla jsem rukama celkem pěti lékařů. Všichni se shodli pouze na velikosti cysty. Vše ostatní bylo rozdílné. V tom nejvyhlášenějším centru, kde člověk očekával největší odborníky, mi sdělili, že jde pravděpodobně o zhoubný nádor a tedy mám počítat s odstraněním dělohy i vaječníků. Tato diagnóza mne psychicky sesunula na dno.

Neuměla jsem si představit nic dál, všechno bylo jak v černém navíc bolestivém snu, který měl ten nejstrašnější konec. Jen díky mému předešlému objednání jsem došla ještě k léčiteli. A zde se můj život otočil o 180 stupňů! Nejenže mi dal naději v doporučení na primáře malé mimopražské nemocnice, nejenže po jeho působení konečně

celé břicho změklo a zůstalo několik dnů bez bolesti, ale řekl něco zásadního: „ Když tělo umí onemocnět, umí se taky samo uzdravit“.

Toto byla magická slova! Jistěže máme každý asi jiná, ale já těmto naprosto věřila a nějak jsem cítila, že jim rozumím i v hloubky sebe.

Doporučený lékař mi řekl, že na 99% to není v tuto chvíli rakovina a jeho léčba by spočívala v laparoskopickém odsátí cysty. Co se bude dít dál, se bude řešit, až to nastane.

Na dotaz o rakovině s úsměvem pronesl: „Velké operace- velké peníze“. Byla to jasná odpověď, co se v našem zdravotnictví děje a jak si mě vlastně v tom úžasném vyhlášeném centru „připravovali“. */Až po letech jsem zjistila, že ani z jejich postupu nebylo možno podat pacientce takovouto zprávu o jejím stavu a vlastně jsem je mohla žalovat.*

Dvě hodiny po operaci přišel lékař se zprávou, že sice udělal, co řekl, ale jedná se bohužel o endiometrózu (nezhoubné bujení děložní sliznice, která se dokáže shlukovat a vytvářet nádory kdekoli, třeba i v mozku a může přecházet i do zhoubné podoby). Navrhl tedy, že na půl roku nasadí hormony a vytvoří tak umělou menopauzu (přechod) a pak se opět podívá, co se děje. Souhlasila jsem. K tomu jsem se stala žačkou a pak kamarádkou mého lékaře.

Učila jsem se od něj, jak se léčit. Má léčba spočívala především v poskytnutí naprostého uvolnění pro tělo i mysl a hlavně o práci se svou myslí a odstraňování hluboce usazených emočních traumat a některých nevědomích programů. Patřila sem tedy i opravdu hlubinná práce na svém podvědomí. Měla jsem už dost síly, abych se nezálekla a prosadila vlastní názor, když mi po půl roce gynekolog diagnostikoval zvětšený vaječník a na něm opět něco 7x7 cm.

Jenže usměvavý primář Jiří Šulc se už moc neusmíval a sdělil, že neví tentokrát co tam opravdu je, a že to laparoskopicky odstraní i s vaječníkem. Odmítla jsem slovy, že si to musím rozmyslet. Vysvětlil mi tedy, že i kdyby se stále jednalo jen o endiometrózu, jsem opravdu ve velkém ohrožení života. Logicky vysvětlil, o co jde a co by se dělo při určitých okolnostech. Mluvil prostě o smrti. Ale netlačil tak jako jiní lékaři a respektoval mé rozhodnutí, přestože se s ním jasně neztotožňoval.

Měla jsem malé děti a nesměla jsem riskovat. Ale operace pro mne nebyla řešením. Zjistila jsem, že dosavadní léčba klasická i alternativní nezabírá díky mému devastujícímu programu v mé hlavě a věděla jsem, že by se za chvíli „odřezával“ i druhý vaječník a pak cokoli jiného. Na doporučení mého léčitele jsem si našla psychoterapeuta, z kterého se „vyklubal“ vlastně něco jako můj duchovní mistr- Jirka Šmejkal.

Na další operaci jsem již nikdy nešla. Návštěvy u gynekologů jsem vyškrtla ze svých diářů a nakonec i samotné vyléčení přestalo být mým cílem.

Má nemoc mne přestala zajímat. Šla jsem „sama za sebou“. Ale v první chvíli jsem se musela především setkat- smířit se smrtí. Na tato setkání nikdy nezapomenu! Byly to ty nejúžasnější chvíle, kdy život dostává zcela jiné obrazy i rozměry. Smrt se mi stala průvodcem a dodnes u některých klientů využívám zvláštní terapii, kterou jsem nazvala „Medicínu smrti“.

Začaly, se mi sami ukazovat metody na okamžité zastavení bolestí, které mi někdy nedovolovaly ani chodit, nacházela jsem techniky pro zmírnění obrovského krvácení. Dokázala jsem si srovnávat hormonální činnost a odstranit velké bolesti prsů. A došla jsem až tam, kde přístroje zaznamenaly „NIC“. Nádor- endiometróza, přestalo existovat, ztratil se i myom a malý polyp. Netuším, po jaké přesně době vše vymizelo, ale je to již 20 let, kdy můj příběh začal.

Našla jsem daleko víc než své zdraví. Popravdě to jsem pak již opravdu ani nehledala. Našla jsem v sobě ale obrovskou sílu. Tu, kterou mohu použít kdykoli jindy opět pro zdraví, ale také pro cokoli jiného.

Změnilo se naprosto mé vnímání světa, změnil se naprosto můj přístup k lidem ve vztazích, zvířatům, celé přírodě, celému vesmíru. Obrátila jsem svůj život i profesně. Našla jsem obrovský vnitřní klid, který pokud je porušen některými událostmi, mohu ho znovu kdykoli vrátit, tak jak chci sama.

Jsem přesvědčena, že člověk má obrovské schopnosti, především pro svou sebeléčbu, má je dokonce i geneticky kódované (dle výzkumu Dr. Bensona), ale málo je využívá.

Nikdy lidem neradím, zda mají zvolit alternativní léčbu, chápu to jako jejich rozhodnutí, ale jsem zcela přesvědčena, že člověk si umí vyléčit úplně všechno a vlastně by se měl hlavně sám postarat o dobrou prevenci. Toto neznamená, že bych neuznávala lékařskou vědu a říkala, že není zapotřebí.

Tato životní etapa mne odvedla k tomu, že v nejjižnějším koutě Čech řeším naprosto úspěšně s lidmi všechny psychické a fyzické potíže. A řeším je komplexně, protože jen tak je zaručen ten nejlepší tedy stálý výsledek- o tom jsem se přesvědčila sama na sobě. Tedy zahrnout tělo, mysl, duši i ducha ☺



Provedu vás postupně vším, co je potřeba udělat proto, abyste svou léčbu nastartovali a cítili se skvěle.

Nyní se ale musíme především podívat na první krok, který stojí za celým vaším stavem a určuje, zda vaše léčba je nebo není úspěšná.

HRAJE DŮLEŽITOU ROLI JAK V ALTERNATIVNÍ, TAK V KLASICKÉ LÉČBĚ!!!

Tedy tento krok uděláte, i když zvolíte západní medicínu.

A pro ty, kteří právě teď zvažují, zda pro vylepšení svého stavu/zdraví mají zvolit klasickou nebo alternativní péči, zde podotknu, že **víc než co vyberete, bude zásadnější tento krok!** Bez něho, jakákoliv vaše léčba bude mít jen malé nebo žádné výsledky a průběh léčby se zpomalí nebo zastaví.

Tento krok je potřebný i pro posílení účinnosti léků, pro dobrý průběh operace a pro rychlé pooperační doléčení.

Je podložen oficiálním výzkumem, je podložen lidmi, kteří se vyléčili- alternativně i klasicky. A měl by patřit do zdravotní osvěty. Přesto se o něm nemluví v takovém významu, jaký opravdu má!

To je velká škoda a velký únik finančních prostředků ve zdravotní péči na celém světě!
Až 90% pacientů přichází do ordinací díky psychosomatice nebo potížím vyvolaných stresem!

Statistiky z výzkumu v USA

Již v r.1994 (stál na využití určitých jednoduchých a všem přístupným alternativních metod) prokázaly, že by mohlo dojít k úspoře až 54,5 miliard dolarů ročně, pokud by se k lidem dostalo povědomí o možnostech jednoduché péče o sebe sama využívající právě tento krok. Jde pouze o návštěvy u lékařů! Do úspor nebyly zahrnuty léky (jak na předpis tak bez něho), laboratorní testy ani procedury!

Není možné znát číslo v ČR, ale bylo by také obrovské, zřejmě ještě větší díky roku kdy se výzkum prováděl.

A proto tato kniha je úplně pro všechny a je jedno, zda trpíte psychickými potížemi jako je stres, deprese, vyhoření, nebo stále „naštvaným“ žlučníkem, vysokým tlakem, rakovinou, gynekologickými, urologickými, plicními a nevím ještě jakými potížemi, bolestmi zad, zácpou, nebo se právě doléčujete po prodělané operaci.

Pro všechny to bude platit stejně!

A opravdu je i pro ty, kteří trpí vysokou nadváhou a stále se s ní perou. I to je ukázka něčeho nezdravého.

Myslím si, že tato kniha je dokonce vhodné čtení i pro ty, kteří jsou úplně v pohodě, a může plnit roli prevence.

Jak mohu říkat něco tak odvážného?

- *Můj vlastní příběh je ukázkou toho, že tento krok funguje a dokáže dovést až do absolutního úspěchu.*
- *Má praxe s klienty ho neustále potvrzuje. A musím říci, že než ho dokážeme zvládnout, tak klienti zůstávají v závislosti na jiných a hlavně ve stavu, který se jim nelíbí.*
- *Skvělé je, že dokonce rozsáhlý vědecký výzkum nahromadil dostatečně důkazů a vše potvrzuje.*

Vyléčit se, je opravdu v jádru velice jednoduché. Nemusí to trvat roky, ani měsíce, dokonce ani týdny ani hodiny. Ale vše záleží jen na vás samých.

V KAŽDÉM ČLOVĚKU JE GENETICKY ZAKÓDOVÁNO JAK SE LÉČIT- SVOU SILOU A SVÝM ZPŮSOBEM.

A vždy jsme měli v sobě zdroj, jak ovlivňovat své zdraví.

A nezáleží, zda byl využit, či nikoli.

BOHUŽEL TO, CO MŮŽEME PRO SEBE UDĚLAT MY SAMI- JE NEJPŘEZÍRANĚJŠÍ A NEJZANEDBÁVANĚJŠÍ ČÁSTÍ ZDRAVOTNÍ PÉČE U NÁS!

Kdybych já sama měla kdysi tolik informací jako teď, bylo by to pro mne rychlejší a jednodušší. A je to logické- mozek je již nastaven ☺.

Lidé se mě potom, co se dozví můj příběh, vždy ptají: „A jak to dlouho trvalo, než ses vyléčila? A ty ses nebála, že umřeš?“

Bylo to pro mne vždy zvláštní, že se ptají na čas a ne na to, co jsem to vlastně se sebou dělala.

Pak mi to došlo!

Právě tito lidé musí udělat první krok

PUSTĚTE SE DO TOHO A VĚŘTE!

Všichni lidé, kteří se vyptávají na čas a procenta působnosti a také lidé vyčísлюjící co již vše pro své zlepšení stavu udělali, ale nic jim nepomohlo, mají společné jedno:

- ✓ *Nepustili se pořádně do ničeho*
- ✓ *A raději říkají, že nic nepomáhá*
- ✓ *V zásadě nejsou o ničem přesvědčeni*
- ✓ *Pro jistotu nevěří ničemu*
- ✓ *Především věří komukoli jinému než sami sobě*

O těchto lidech se nedá říci, že se nechtějí vlastně vyléčit, což někdy mylně předkládají někteří terapeuti. Oni určitě mohou mít za sebou nepřehledné množství návštěv u různých odborníků, včetně jejich zákroků, jejich domácí lékárna může být plná nových a zaručeně úspěšných preparátů, na internetu a v časopisech jim neujde jediný článek popisující jejich potíže, hledají „zaručené“ rady u známých, jejich stav je jejich častým tématem pro konverzaci.

Potíž je jinde



Většina lidí si přeje totiž „okamžitý zákrok“.

Takový, který změní během několika hodin, nanejvýš několika málo dnů, jejich situaci.

Lidé chtějí něco, **co opravdu zabere!**

Kontakt s tím, že se vlastně nic dlouho neděje, je opravdu hrozný!

Z tohoto důvodu lidé vyzkouší ale i nemožné, nebo již na první pohled podvodné a bláznivé. Asi tak jako jedna má klientka, která po pobytu u mě skončila natrvalo se svými depresemi. Ty léčila již nějakou dobu i na jiných místech.

Její slova: *„Byla jsem už zoufalá, potřebovala jsem to vyřešit. Jedla jsem i tzv. ASTRÁLNÍ JOGURTY“, které mi „naordinoval“ a prodával jeden léčitel“.*

Tato žena byla velice bystrá a vzdělaná, zastávala velice zajímavé pracovní místo. I to ukazuje, že zoufalství když se stále nic neděje, dokáže zahnat do věcí, nad kterými zůstává rozum stát.

Ale i z tohoto důvodu lidé raději podstupují bolestivá vyšetření a zákroky, které vlastně nejsou zapotřebí. Nevidí východisko a chtějí mít konečně klid.

„Už jsem nevěděla jak to krvácení zastavit, poslechla jsem gynekoložku, jen abych byla rychle zase v pohodě. Ted' vidím, že odejmutí dělohy nebylo určitě třeba, že to šlo jinak a jsem z toho ve stresu.“

Výpověď mé klientky.

Co pro nás znamená „Okamžitý zákrok“?



Tedy vlastně něco, co má pro nás dobrý výsledek, o kterém se můžeme přesvědčit- tedy mu věřit, i něco co nám přinese klid a uvolnění.

POTŘEBA JISTOTY

Nejistota je jako ocitnout se ve vzduchoprázdnu, je to jako nemít žádný pevný bod.

Když se mě lidé ptají, jak dlouho má léčba trvala, slyším, že se vlastně ptají, jak dlouho trvala má nejistota (navíc povýšená o smrt) - tzn. jak dlouho by trvala ta jejich.

Nevědět co mi je, jak se z toho mohu dostat, kdo a co by mi nejlépe pomohl/o, nevědět délku léčby, nebo její možnosti, nevědět její průběh, tedy nemít jistotu- je pro každou lidskou bytost opravdu děsivý jev! V tu chvíli začnou vzrůstat neopodstatnělé obavy, naši jistotu začneme vytvářet alespoň utkvělými představami, začneme být netrpěliví a zbudou nám jen pocity strachu, úzkosti, tísně, neklidu a napětí. Toto vše mnoha lidem znemožní pustit se do jedné věci a věřit jí. I z těchto důvodů jsme pak ochotni přestat myslet logicky a racionálně a podlehnout čemukoliv.

Potřeba dosáhnout „**okamžitého zákroku**“ a mít jasné okamžité výsledky, je ale strašákem i pro samotné lékaře a terapeuty. To když se jim pacient/klient hned nelepší, je náznak pro zvýšení a změnu léků/procedur/zákroku- tedy léčebné strategie.

Okamžitý zákrok znamená totiž pocit zvládnání situace a získání jistoty. A tak se předepisují a vlastně zkouší další léky, dochází k operativním zákrokům a to i bez ohledu na vedlejší účinky a opravdovou nutnost.

Můj příběh ze studií mi vyjasnil, proč lékaři tento okamžitý zákrok také potřebují.

Měla jsem možnost získat vysvětlení od psychiatricky, ženy, kterou si velice vážím a s kterou jsem studovala psychoterapeutický institut.



Při práci s jejím klientem ve čtyřčlenném týmu, jsem si dovolila jako jediná udělat takový zásah, kterým jsem pozdvihla ze židlí pak i samotné lektory. Jednalo se o depresivního klienta, zamedikovaného léky.

*O přestávce mi kolegyňka řekla, že mne sice obdivuje, ale ona by si nikdy nic podobného nedovolila. Při otázce „proč“, se mi svěřila, že **ona musí mít pocit jistoty, jak mu je a musí udržet klienta pod kontrolou- její kontrolou a tedy zároveň kontrolou vědy.***

*To, že klient se začal pak vyjadřovat spontánněji a živěji, znamenalo pro ni- psychiatra nebezpečí (má přeci depresi, tak má být utlumený a nemá se vzrušovat). Na příští sezení klient přišel s tím, že je mu konečně velice dobře. Kolegové v týmu ho ale pojednou začali znejišťovat dotazy, které měli **zkontrolovat**, zda to tak opravdu je i zda je zlepšení dostatečné nebo zda to tak může vydržet. A jeho psychiatricka mu jeho zlepšení nevěřila. Toto mu samozřejmě nemohlo pomoci ke zdraví.*

I můj gynekolog potřeboval vše dostat do stavu jistoty- tedy že nezemřu, nádor/endiometróza se nebude šířit a zvětšovat a v případě zhoubnosti bude vše odstraněno ještě včas.

Myslím, že si ani v nejlepším snu neuměl představit to, že bych si mohla vše špatné v těle odstranit sama.

Právě tak jako psychiatricka tohoto klienta nedokázala věřit, že se právě zbavil deprese.

Lékaři mají svou víru - svá přesvědčení založeny na západní vědě a objevech, kde je vše objektivně doložitelné.

Bohužel naše mysl se odklonila od naší původní víry a instinktu, které znala po tisíciletí a předávala z otce na syna a z generace na generaci.

Naše mysl je nyní v zajetí víry vědy, medicíny a jejích objevů. Zapomněla věřit, že má neskutečně obrovský arzenál své moudrosti a svých schopností a dovedností, které tu již v této chvíli jsou a tělo je dokonce sekundu po sekundě neustále používá- jinak bychom nepřežili.

Zvládání obav a rozdílných názorů jiných nás velice znejišťuje. Zcela to otřese naší vírou v dobrý průběh a zdárný konec.

Doporučuji proto všem:

- Přestaňte číst, dohledávat, chodit po lékařích a poslouchat kamarády, kteří „zaručeně“ mají to samé.
- Ohluchněte vždy ve společnosti někoho, kdo říká „to nejde“. Je to jak ten příběh žabky, která jako jediná ze zvířátek dokončila závod. I navzdory těžkým podmínkám a nevyrovnaným silám s ostatními. Byla totiž jediná hluchá a nemohla slyšet pokřiky fanoušků o tom, že je to těžké a že to nedokáže.
- Vsad'te na instinkt. Až budete postaveni zase před nějaké rozhodnutí/problém, položte si otázku: "Co bych uděl/a, kdyby rozhodnutí bylo jen a jen na mně nebo kdybych se měl/a spolehnout jen na sebe?"
- Nezaměňujte svou víru za víru jiného a až vás bude opět omezovat nějaká „úžasná pravda“, klidně se znejistěte otázkou: "Kdo to řekl/říká, že to tak je, že se to tak má dělat, kde se to v mé hlavě vzalo, aj."
- **Chraňte se lidí, kteří na všechno znají odpověď, a vždy po jejich slovech si řekněte:** „Možná ano, možná ne“ a usmějte se. Chápete? Možná mají pravdu a vy ji jen ještě nedokážete vidět - a to je v pořádku, potřebujete jen čas. Možná vás ale chtějí jen zmanipulovat - i na to, abyste to uviděli, je nutný čas.
- **Zvyšujte svou víru v sebe** - laskavostí k sobě, povzbuzováním, kladným hodnocením svých projevů (od myšlenkových až po projevy navenek)
- **Naslouchejte svému srdci, ale střežte se jednoho** - odmítání a zastírání si pravdy (raději nevidět, že můj zub je zkažený i s kořenem, jen proto, že se bojím zubaře a trhání zubů, je stejné jako stálý úsměv na tváři toho, který nechce vidět svou plačící Duši).

POTŘEBA KONTROLY

Neberte si svou jistotu a tedy víru svou kontrolou!

Ano kontrola, to je právě to, co vám zabrání se vůbec začít léčit úspěšně. Kontrola vám totiž zabrání věřit. Věřit, že se vyléčíte, že vám bude lépe, že se vše změní k dobrému, že jste schopni to dokázat.

Kontrola vás bude stále držet ve stavu, v kterém být ale nechcete.

Kontrola není nic jiného než sledování toho, zda se již ten „okamžitý zákrok“ dostavil. Zda je nám konečně už zase dobře. Tedy sledování sebe, co se děje, jak nám je, kde se nacházíme, jak vše vypadá. Zároveň jde o srovnávání vhodného a nevhodného, tzn. co je pro nás dobré, co se nám líbí a co ne. **Stálá kontrola je jako, když obézní člověk každou hodinu stoupá na váhu a je zklamán.**

Nic tak zásadního se totiž v takovém čase nemůže v jeho úbytku váhy stát. Zažije pouze zklamání a nejistotu a přestane věřit, že by to pokračovalo směrem, kterým chce. To celé mu pak znejistí i víru, že to dokáže.

To, co je typické pro mé depresivní klienty, je především stálé sledování se- minutu po minutě, tzn. kontrolování se, zda dnes mohou již usnout, zda je jim lépe, zda se neprobudí tolikrát v noci, zda mohou už dnes vstát a neleží do oběda v hrůze, že nic než své černé myšlenky vidět nelze, zda nezačal opět ten podivný stav, kdy si musejí dojít pro neschopenku, zda se opět nevidí „za clonou“, zda jim nenaskočily opět ty katastrofické scénáře apod.

U klientů se zdravotní potíží přibývá navíc uvědomování si každého píchnutí, které sice dříve určitě také bylo a v normálním stavu si ho ani nevšimli, ale teď má obrovský význam s dalekosáhlými následky v jejich hlavě.

Přestaňte se sledovat!

(Pokud chcete získat opravdovou kontrolu nad svým životem, svým stavem, svým tělem nebo myslí, budete se muset prvně té kontroly vzdát! Tedy přestat se tolik pozorovat/kontrolovat)

Zahod'te všechna zařízení!

(teploměry, tlakoměry, váhy; neobtěžujte se ujišťováním, že nemůžete vstát a prostě vstaňte)

Přežijete to určitě i tak ☺

Staňte se aktivním účastníkem svého procesu a praktikujte

Místo toho sledování péči o sebe sama (relaxace, dechové techniky, vizualizace, autosugesce, pamatovaná pohoda, tělesná cvičení, meditace, tanec, jogging, procházka, jízda na kole, zpěv aj.)

Až vás „někdo“ ve vás bude zase hnát ke kontrole, odpovězte mu s klidem, silou a přehledem 13letého bernardýna, který právě odbývá půlroční štěně voříška slovy: „ Ted' ne!“

**Kdysi mi můj mistr řekl:“ Nejsi tak důležitá, jak si myslíš”.
Měl obrovskou pravdu!!! Ta „normálnost“ mi dala možnost se
nesledovat – tedy nedat si důležitost- neupínat až nezdravou
pozornost na to, co se mnou děje. Znamenalo to žít klidnějším
životem s možností konečně vidět taky i vše kolem. A u sebe vidět
opravdovou realitu.**

Zajděte do čekáren lékařů- uslyšíte tam spoustu „důležitých“ osob. Navštivte diskuze různě nemocných lidí na internetu. Jsou v zajetí kontroly.

Jejich stav/nemoc je pro ně ale zástěrka k překrytí něčeho daleko důležitějšího. Něčeho, co nechtějí ani vidět.

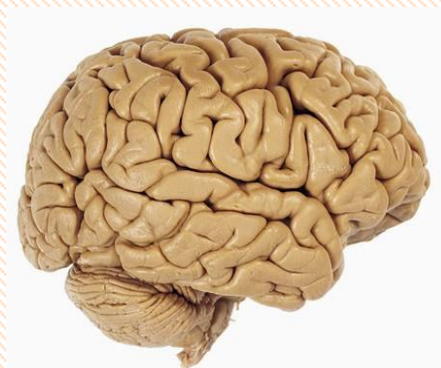
Často se bohužel raději zaobíráme nemocí, byť sebebolestnější, než co je za ní nebo co začít dělat jinak. Odvrátit konečně pohled od nemoci (ale též od deprese nebo obezity) znamená setkat se sebou. Se svými zapomenutými emocemi, vytvořenými návyky a vzorci, svým pohledem a postojem k ostatním a celému světu. Nemoc nás žene ale ještě dál- k setkání s tím, kdo jsme doopravdy. A toto setkání stojí za to!!!

POTŘEBUJÍ BEZPĚČÍ

Pár slov od lékařů o možnosti rakoviny naprosto radikálně kdysi změnila můj (tedy pacientův) názor na sebe samu. Ze zdravé ženy jsem se rázem stala velice nemocná. Vlastně smrtelně nemocná! Od té chvíle jsem se již na sebe jako na zdravou dívat nedokázala. Byla jsem nemocná.

Toto „ocejchování“ není jen mou zkušeností, to je zkušenost všech.

Je to prostě jednoduchá funkce našeho mozku.



Jestliže vám lékař, reklama farmaceutické společnosti, lékárník, portál zabývající se zdravím, nemocný soused, článek v časopise a v konečné fázi i vy sami, vysloví byť i domněnku diagnózy-zdravotní potíže, kterou možná trpíte, pak přistoupíte na to, že jste nemocní! Váš mozek dostal negativní sdělení „jsem nemocný/á“, tuto informaci rozposlal do celého těla a vy jste touto definicí zatíženi. Celý život, a to i do budoucnosti, začínáte řídit s vědomím přítomnosti nemoci.

Všimli jste si, jak u mnoha lidí jen pouhá reklamní zmínka o tom, jak „vážné zdravotní potíže“ mohou být za třeba pouhou bolestí hlavy, vyvolá x nesmyslných lékařských návštěv a nákladných vyšetření, samozřejmě s podáváním léčiv? V konečném výsledku i symptomy té „vážné nemoci“ si umíme vytvořit také.

Potíž je, že to má opravdu obrovské a nedozírné důsledky na naší psychiku a dál i tělesné zdraví!

Nemůžeme být zdraví, pokud si to o sobě nemyslíme!

Bohužel naše zdravotnictví a péče pojišťoven, má za cíl spíš zvýšit naše obavy a ne je uklidnit. Je v tom zapojeno spousta farmaceutických firem, podnikatelských skupin a i samotná politika.

Ti, kdo toto šílenství vytvořili, nenesou žádnou zodpovědnost a ani nečekejte, že by s tím přestali- jde tu o peníze a opravdu nemalé! Je to prostě jejich záměr. Využili něčeho, co lidé potřebují - **pocit bezpečí!**

„Tričko, které ochrání vaše prsa“, na tento billboard, umístěný na místě, kde si ho přečte statisíce lidí denně, nezapomenu. Všechny ženy, které si ho přečetly, mají v hlouby sebe, zvláštní nepříjemný pocit. Samozřejmě! Text zde podvědomě vkládá do mozku ženy, že její prsa nejsou zdravá! Z mého pohledu a tedy toho, co vím o fungování mozku, tato reklama je právě na podporu rakoviny prsu!

Všechny podpůrné skupiny pro např. osoby s rakovinou, ať to již na začátku myslely jakkoliv dobře, živí jen obavy a vedou k nadměrnému soustředění se na chorobu.

Obavy zvyšují stres, ale tělo ke spuštění svého sebeléčebného mechanismu potřebuje uvolnění!!!

Jsme ve stavu šílenství, když nemáme pocit bezpečí. A tak jako kdysi dávno jsme před nebezpečným zvířetem hledali skrýš poskytující bezpečí, nyní hledáme bezpečí v lécích, suplementech, procedurách, operacích, ajurvédě, čínské medicíně, podpůrných skupinách aj.

Opravdu neříkám, že něco z toho je špatné, mluvím zde o šílené honbě za bezpečím.

Právě tato honba vám zabrání se rychle vyléčit.

Nejenže jste přestali věřit a příliš jste se vzdálili od sebe samotných. Ale navozujete stresovou aktivitu vašeho organismu - tu, která zabraňuje i vaší dobré léčbě. A za to zaplatíte ale příliš draze- hned nebo po nějakém čase.

Ukážeme si to na příkladu:

Uvěřili jste, že jste nemocní... a opět začíná: Zajímáte se pouze o svůj stav a jste na něm absolutně závislí. Sledujete se stále více, vaše myšlenky již jinam nejdou. Stáváte se velice citliví a přikládáte význam sebemenšímu vnímání něčeho nového, už nedokážete rozlišit, že to je běžný stav, který by vás normálně nechal klidnými. Zaznamenáváte symptomy právě té choroby/stavu. Dostáváte se do kola netrpělivosti, neopodstatněných obav, utkvělých představ, napětí a úzkosti, strachu.

JENŽE!!! V tu chvíli začínáte prohlubovat ale váš stres a dostáváte se do začarovaného kruhu.

Asi 80% různých potíží jsou vyvolány psychosociálními faktory a více jak 90% je vyvoláno stresem!

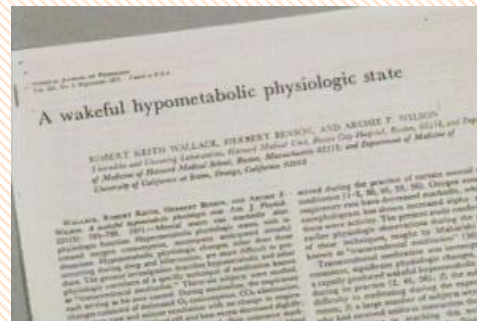
Tedy mnoho úspěchů, které „má na svědomí“ medicína, nezávisí vůbec na tom, co lékař předepíše a co a jak vlastně skutečně léčí!

Toto tvrzení pochází od doktora Herberta Bensona.

Podložil ho dlouholetým rozsáhlým výzkumem.

Za tímto tvrzením budu stát sama svým příběhem i díky praxi s klienty, kteří mi jeho slova neustále potvrzují.

Jen bych procenta zvedla téměř ke stovce!



EFEKT PLACEBO

Vlastně i ta nejbláhovější léčba by mohla být 100% úspěšná! Pokud by zde byla naše bezmezná víra v to, že právě toto pomůže.

Potvrzující příklad:

*Skupině těhotných žen, které měli veliké problémy s neustálou těhotenskou nevolností, byl lékaři podáván „zaručeně skvělý nový preparát“ pro zastavení zvracení. Byl jim ale podáván ve skutečnosti olej využívaný při otravách, který vyvolává silné zvracení. U velkého procenta žen jejich nevolnost ustala úplně, jinde se zmírnila.
(z výzkumu Dr. Bensona)*

Tento příklad je úžasnou ukázkou toho, jak naše víra dokáže být mocná. Je to ukázka toho, jak mozek má silný vliv na naše tělo.

Slovo „placebo“ znamená v latině „zalíbím se“, „vyhovím“.

I ve vztazích lékař/terapeut - pacient/klient bude určitě platit snaha líbit se. Tu máme všichni naučenu již v dětství a přinášela nám určitý prospěch. Tento vztah bude tedy hrát významnou roli v našem uzdravování! Vstřícnost lékaře může u někoho „vynulovat“ jeho jinak vzdorovitý přístup a ta osoba se začne až zázračně uzdravovat.

Krásně o tom vypráví vtip, kdy se lékař ptá pacienta „Tak ještě kašlete? A pacient odpovídá „Kdepak, už si netroufám!“

Stejnou roli zřejmě může sehrát i postup léčby, který se nám líbí- bude mít také daleko lepší výsledek než postup léčby, který se nám z nějakého důvodu nelíbí.

Má známá lékárnice mi vyprávěla případ pani, která si usmyslela, že jí nedávají to správné balení, co jí předepsala její skvělá lékařka, neboť tabletky měly původně jiný tvar. V lékárně na ni udělali tedy malý výzkum. Podali jí tabletky v požadovaném tvaru, ale s obsahem placebo. Zabíraly samozřejmě skvěle.



EFEKT NOCEBO

Nocebo je vlastně negativní protějšek placebo.

Tedy naše mysl může odstartovat naše uzdravení zrovna tak snadno jako nemoc a dokonce i smrt. Nic krásněji neukazuje absolutní vztah mysli a těla více jak „VUDÚ“ (soubor náboženských praktik, které vlastně vymezují chování člověka v kulturách, kde se využívá. Jeho moc stojí ve vyvolání smrtelně zničujícího děsu).

Pocity bezmoci, zoufalství, neschopnosti se nějak vyrovnat se životem, zůstávání v nesnesitelné situaci, beznadějnost. Tedy vlastně nedostatek víry, která by nám pomohla vylepšit náš život, dokáže absolutně ovlivnit naše zdraví (fyzické i psychické).

Lpění na katastrofických scénářích, stálé pochybnosti, přehánění starostí udržuje efekt nocebo fyziologicky aktivní. Mozek dostává tedy stálá hlášení o nutnosti pomoci, o nutnosti těla stonat, ale ve skutečnosti nejde o žádnou fyzickou nemoc a není ani žádný biologický důvod. Bohužel mozek udělá ale takovou přípravu, jakoby mělo o toto vše jít - známá reakce „útoč“ nebo „uteč“.

Efektu nocebo se v dnešní době velice dobře využívá právě v reklamních, propagačních kampaních. Ty v nás vytvářejí nejistotu i nespokojenost a ženou nás do nákupu produktů i služeb, o kterých bychom mnohdy ani neuvažovali.

Co k tomu říci? Snad jen, že není potřeba se tak bát, tak panikařit a tolik podléhat:

„Naše těla jsou obdivuhodně vybavena proti nemocem i zraněním“ H.Benson

„ Život není ani pro starost ani pro radost, Život je jen pro život. Vše ostatní je pouze naše posuzování.“ já ☺

Pamatujte si, že všechny cesty mohou být vhodné, jen té své prostě musíte věřit!

A přeci jen, použijte trochu logického rozumu.

Vaše víra je ovlivněna autoritou- tedy komu věříte a komu zase ne. Tato autorita může být lékař, alternativní terapeut, šaman, nebo klidně Bůh.

Víra je ovlivněna systémy rodin a společností, v kterých žijeme. Pozření slepičího masa může být někde neškodné a v jiné kultuře vedoucí k jisté smrti. Není to o slepici, ale o tom, jakou víru jsme často nechali do naší mysli nastavit. Bohužel nastavení víry se děje již v našem dětství a my jsme příliš malí, abychom se tomu mohli účinně bránit. Tedy u leckoho nyní půjde i o přednastavení jeho víry. To je krásné, pokud mu jeho nová víra pomůže vnímat život jako příjemnější ☺

Tak, jako kdysi Eleonor Rooseveltová řekla:“ **Nikdo vám nemůže vnuknout pocit méněcennosti bez vašeho souhlasu**“, tedy nemůže vám nikdo ani vnuknout, že rakovina je smrtelná, že léky na

cukrovku budete muset brát do konce života, či to, že deprese je těžko léčitelná a že se léčí pouze léky...pokud nebudete chtít, pokud na to nepřistoupíte.

PAMATUJTE SI:

- Vaše operace proběhne hladce, pokud do ní nedáte jediný znejišťující faktor, pokud uvěříte, že je to, co opravdu potřebujete, že vás odoperuje ten nejšikovnější lékař, že vám podá ty nejvhodnější léky, že váš organismus se bude hojit extrémně rychle. I proto si vyberte odborníka, který je vstřícný a respektuje vás
- Vaše léky zaberou, pokud budete přesvědčeni o jejich působnosti a potřebnosti
- Vaše léčba bude rychlá, pokud lékař bude mít vaši důvěru- odejděte od toho, který ji u vás nevzbuzuje- opravdu si už nemusíte nechat líbit všechno- nejste už totiž dítě ☺
- Vaše potravinové doplňky s vámi udělají divy, pokud budete důvěřovat tomu, kdo vám je prodává i uvěříte v jejich zázračnou moc - zvyšte tu moc ještě i o dobrou informovanost
- Relaxace a vizualizace bude právě tak účinná, jako kdybyste si vzali ten nejlepší lék na snížení krevního tlaku, pokud si řeknete „Tomu věřím“

- Chození ke svému stromu odhodí vaši depresi daleko pryč od vás, když uvěříte v jeho uvolňující účinky - vždyť kdo může říci s jistotou, že je nemá ☺
- Talisman/amulet na krku vás ochrání před špatnými myšlenkami zrovna tak, jako několika měsíční nácvik pozitivního myšlení- ovšem pokud mu uvěříte

Vidíte, vše je to o vaší víře.

Tento krok „Pustit se do toho a věřit“ mně osobně pomáhal pokračovat na cestě. Nenechala jsem se vyděsit neřešitelností stejného problému u jiných žen, děsivými bolestmi, které jasně ukazovaly prozatímní neúspěch v léčbě a ani smrtí, o které lékař mluvil.

Nenechte se znejistit jinými, že to co děláte, je hloupost, neuvážený krok, nebo že to nemůže pomoci. Každý dokážeme věřit něčemu jinému. Asi právě tak jako každému dítěti se líbí jiná hračka, jiná pohádka, jiný hrdina.

A to, co se sebou děláte, by se vám mělo také líbit! I to vám dá sílu pokračovat v tom, co jste si určili. Proč tedy podstupovat elektrošoky kvůli depresi, když výsledek by byl jistější daleko příjemnější cestou. Proč riskovat a trpět operací páteře, když to mohu rozcvičit.

DOPORUČUJI- NENECHTE O SOBĚ ROZHODOVAT JINÉ.

VĚŘTE VE SVŮJ INSTINKT

A

MĚJTE SVOU VÍRU- V SEBE!

Jen tak se pak nenecháte „převálcovat“ jinými informacemi a budete si stále věřit v tom, co děláte a do čeho jste se pustili. Budete umět volně zvážit argumenty a přejít i tam, kde by to bylo ještě lepší a ještě příjemnější.

Informací o vašich potížích je v dnešní době často velké množství a bohužel jsou z velké části nekvalitní (zavádějící, neúplné i mylné). Prověřujte a začněte hledat věci, které do sebe zapadají a které mají svou logiku.

Uvědomte si, že nemoc- fyzická i psychická je jen nádherná možnost, jak se k sobě zase vrátit.

Opravdu vám ukazuji jen ten první krok. Jak vidíte, je ale obrovsky důležitý!

Neříkám zde záměrně, co je špatné nebo dobré, ono to ani neexistuje. Já jsem prvně svou nemoc proklínala, pak jsem jí děkovala. Vše dobré za čas může sloužit i k špatnému a obráceně. Je tedy na vás, čemu uvěříte, ale musíte to udělat!

Znám lidičky, kteří si řekli, že těžkou skoliózu úplně srovnají plaváním, že pomočování po operaci ustane po běsném skákání na trampolíně. Bylo podivné to, co zvolili. Věděla bych odborně lepší cestu, ale dokázali to!

Prostě se do toho pustili, nepřestali ani po prvních nezdarech a stále věřili tomu, pro co se rozhodli!

Je to jednoduché, že?! 😊

I vy tohle dokážete! 😊



Toto je kniha opravdu pro „otočení klíčku ve startéru“, vím, že pro dobrou jízdu budete toho potřebovat ještě více, ale i to můžete u mě získat.

Start je ale vždy to první!

Vaši víru budete cestou stále posilovat, ale je nyní nutné se nad ní zamyslet. Jak jste na tom?

Nemusíme nikam spěchat 😊

Prosím, posad'te se teď pohodlně a zeptejte se sebe

„Nakolik věřím sama/sám sobě, že tento stav/ tuto nemoc zvládnou až do úplného uzdravení?“ (tedy sám/a s pomocí, kterou si uvážene vyberu)

(A takto se může zeptat každý, kdo potřebuje i něco jiného než zdraví).

Dejte svou víru do úsečky od 0 do 10

Nula znamená, vůbec tomu nevěřím a 10 věřím si absolutně.

(Je dobré, si uvědomit kde jsem nyní. Toto pohybování se na ose vychází původně ze systemické terapie a je možné, že jste se s ní setkali i od jiných, neboť se často přebírá).

Nebojte se být k sobě opravdu upřímní a nic si nenalhávejte.

Až svou velikost víry označíte a také vlastně prožijete, řekněte si jen: "TAK TO JE!"

A to, i pakliže se vaše odpověď bude pohybovat na číslech, které se vám nyní vůbec nelíbí (nízkých).

Uznání stavu, který právě je, kde se nacházíte, znamená naprosté přijetí sebe, neznámá to, že jste horší, špatní.

Neznamená to, že zítra to nebude jinak. Ale nemůžete pokračovat v hledání své větší víry, když se budete uvnitř hádat sami se sebou.

Bud' jedno, nebo druhé. Chápete?😊

Pořád chceme něco jiného, většího, lepšího, úžasnějšího, stále nám to někdo předkládá.

Já po vás nic nechci, nemusíte teď ani vy, buďte tak jak jste, tím kdo jste.

Máme dost času, nebojte se.

To je nádherné!

Zůstaňte s tím. 😊

Pokud při čtení této e-knihy narazíte na něco, co Vám nebude jasné, nebo se budete chtít na něco zeptat, neváhejte mi napsat. A i když otázky mít nebudete, budu moc ráda, když mi napíšete, jak Vám e-kniha pomohla.

Napište mi na emailovou adresu: kouzelneleceni@seznam.cz

Chcete-li významně řešit váš psychický nebo fyzický zdravotní stav, máte možnost se ke mně také objednat na pobyt nebo návštěvu do Lázníček Na Staré myslivně v nejspodnější části Čech. Můžete vyhledat můj kurz, seminář apod.

S pozdravem Marta Makaki Hašlarová ♥

Tato kniha byla napsána již před mnoha lety. Mnohé se změnilo. Mé jméno, mé bydliště, zemřel můj veliký přítel a učitel -léčitel Pavel Vlastník- Krincha. můj první vnuk se stal již mladým mužem a bohužel už mě nenajdete na Staré myslivně.

Stále ale zůstává má práce- zaměření. A stále se rozrůstá o další a další zkušenosti.

Po covidové smrti mé sestřenky- tak známé první zdravotní sestry Věry, která na covid , ale popravdě na stres, zemřela, jsem založila IMT-Institut pro mysl a tělo z.s. Tato organizace je zaměřena na výše popisované hluboké interakce mozek-tělo-spirit a upozorňuje na hluboký význam stresu i s ním učí pracovat. Od práce s jednotlivci začínám přecházet k výuce a práci se skupinou.

To, kde se pořád cítím nejšťastněji a kam se snažím stále víc a víc lidi přivádět je divoká příroda a les.

Uplynulá léta měla vliv i na společnost. A tak mohu být svědkem, že má slova opakují i vědci a odborníci a zatímco v r.20012 o stresu a významu dýchání redaktorky časopisů nechtěly ani slyšet jako o nečtivém tématu, nyní se po informacích o stejném vrhají.

Přeji všem láskyplné dny s klidnou a usebranou myslí. Marta Makaki

www.kouzelnaharmonie.cz