

NOVÁ CESTA KE ZDRAVÍ

aneb jak se uzdravit pochopením života



Dana Srpová



NOVÁ CESTA KE ZDRAVÍ

aneb jak se uzdravit pochopením života

Dana Srpová

© Dana Srpová 2016



Důležitá formalita

Tato elektronická knížečka je informačním produktem.
Kdokoliv si ji může zdarma stáhnout prostřednictvím formuláře na adrese
danasrpova.cz/uzdraveni/

Je na vás, jakým způsobem informace zde uvedené použijete. Za vaše případné úspěchy a neúspěchy nenese autorka zodpovědnost.



Zajímáte se o své zdraví?

Pokud ano, chci se s vámi podělit o postřehy, které jsem nasbírala v průběhu života, studiem, osobními zkušenostmi, během práce v lékárně i v detoxikační poradně.

Mé jméno je Dana Srpová a zabývám se zdravím a nemocí ve vztahu k životu.

Připravila jsem pro vás tuto elektronickou knížečku. Naleznete v ní inspiraci a nová cesta ke zdraví se může stát i vaší cestou. Když budete chtít.

Jak se staráte o své zdraví?

Ve které skupině se vidíte vy?

1

Přišla paní do lékárny a povídá:
„Já o sebe pečuji. Pravidelně chodím na urologii,
neurologii, gynekologii, plicní, kolonoskopii,
mamografii a onkologii.“

Lidí, kteří o sebe pečují tímto způsobem je mnoho.

2

Přibývá však těch, kteří si představují péči o zdraví jinak. Přibývá těch, kteří se chtějí vydat na cestu ke zdraví a uzdravit se. Chtějí o sebe pečovat jiným způsobem. Chtějí objevit příčinu nemoci a odstranit ji.

O zdraví a nemoci

Zdraví je projevem života, nemoc je rovněž projevem života. **Nemoc a zdraví jsou rub a líc jedné mince.** To, co oba pojmy spojuje, je náš život. Nemocí nám život ukazuje, že někde děláme nějakou chybu. A protože chybami se člověk učí, můžeme v nemoci najít poučení a uzdravit se. **Nemoc je pouhým nástrojem učení ve škole života.**

Zdraví je stav vnitřní harmonie. Důležité je vědět, že **harmonii máme v sobě úplně všichni.** Jen jsme na ni zapomněli. **Je třeba si ji připomenout.**

Cesta k uzdravení je cestou do nitra. Postupně odhalujeme a opouštíme názory, přesvědčení, emoce, které nám brání být v kontaktu s vnitřní harmonií.



Nemoc

1. **Nemoc je částečné odtržení od života.**
2. Nemocný člověk se ztratil ve svých myšlenkách a emocích.
3. Zapomněl na svou moc a stal se ne-mocným.
4. Přestal si být vědom svého vlastního léčivého zdroje.
5. Dostal se do izolace, do soukromého vězení svých myšlenek, názorů, přesvědčení, emocí.
6. **Nemoc přichází oznámit ztrátu harmonického spojení se životem.**
7. Z tohoto úhlu pohledu se na nemoc můžeme dívat jako na přítele, který nám ukazuje směr k uzdravení.

Uzdravování začíná přijetím a pochopením poselství nemoci

Pokud nemoc odmítáme a potlačujeme, je to cesta léčení, nikoliv uzdravení. Cesta léčení je nekonečná. Proto lékař často říká, že léky je nutné užívat do konce života. Proto léků stále přibývá.

"Dokud neznáme stav vaší vnitřní harmonie, můžeme vás nanejvýš zbavit určité nemoci, protože vaše vnitřní harmonie je zdrojem vašeho zdraví. Zbavíme-li vás jedné nemoci, okamžitě dostanete jinou, protože nebylo učiněno nic pro dosažení vnitřní harmonie."

Paracelsus, lékař, alchymista a filozof, (1493-1541)

Příčiny nemoci

Mysl a tělo jsou jedním celkem. Mysl ovlivňuje zdraví více, než jsme si ochotni přiznat. Mysl může způsobit nemoc.

Názory, přesvědčení, emoce (většinou nevědomé) jsou tou příčinou, kterou hledáme, která nám brání být zdraví. Je možné se jich přestat držet, pustit se a uzdravit se.

Vytahujeme, prohlížíme, vypouštíme, odpouštíme si

1. názory,
2. přesvědčení,
3. emoce,

které nám brání být
v kontaktu sami se sebou = s harmonií = se životem
(dosadte si sami vhodné slovo, se kterým souzníte).

Úloha terapeuta

Terapeut je pouhým prostředníkem procesu uzdravování, sám nic nečiní. **Terapeut může pomoci nemocnému, aby se uzdravil a aby znovu našel zdroj, z něhož uzdravení vychází.** Pokud uzdravený zůstane v trvalém spojení s tímto zdrojem nachází i prevenci do budoucnosti. Pak je uzdravení úplné a trvalé. Pak je zdraví stejně přirozené jako dýchaní.

"Lékař léčí, příroda uzdravuje."

Onemocnění dítěte je vzkazem pro rodiče

Můj nadaný syn se výborně učí. Přesto jsem měla jednu dobu pocit, že by měl ve škole přidat. Chtěla jsem ho motivovat a řekla jsem mu, že na lyžařský výcvik pojede, pouze pokud bude mít samé jedničky. Poznáváte manipulaci? Já už ano.

V pololetí měl jednu dvojku. Těsně před lyžařským výcvikem dostal pořádnou chřipku.

Náhoda? Těžko.

Pro mě jako matku - velké poučení. Přestala jsem používat citové vydírání a dala najevo, že mám syna ráda bez podmínek.

A jak to dopadlo? Davča se během čtyř dnů uzdravil a lyžařského výcviku se zúčastnil.

Všichni děláme chyby. Máme na to právo. Důležité je poučit se a příště konat jinak.

Bolest

Víte, co je příčinou fyzické bolesti?

Útěk před bolestí emocionální. Emocionální bolest způsobují naše myšlenky a nepřijetí dané situace.

Překvapení? Možná jste to tušili.

Nechtělo se nám přijmout emoci, proto jsme ji jednoduše potlačili, aniž bychom ji cítili. Teprve pak přišla nemoc a fyzická bolest.

Sama u sebe jsem pozorovala tuto souvislost:

Potřebovala jsem si něco udělat na počítači a můj syn si chtěl hrát na stejném počítači. Chodil kolem a různě provokoval. **Cítila jsem zlost, ale potlačila jsem ji.** Cítila jsem, jak mi energie vzteku míří do ruky. Chtěla jsem na Davida vztáhnout ruku. Byla to **moje** myšlenková a emocionální energie.

Nic jsem neudělala. Ani fyzicky, ani emocionálně. **Negativní energie vzteku ve mně zůstala.** V noci mě probudila silná bolest oné zablokované ruky. **Tím, že jsem si uvědomila příčinu, odezněla bolest během následujícího dne.** Dříve to však bývalo jinak. Jak?

Jak dlouho jsem bolest cítila dříve

Před několika lety jsem se dostala do podobné situace. Měla jsem zlost na svého přítele. Se svou zlostí jsem nebyla v té době v kontaktu. Vůbec jsem ji necítila. Uvědomila jsem si ji až zpětně, mnohem později.

V tom okamžiku jsem se však domnívala, že situaci chápu a všechno je v pořádku. **Moje citlivost a vnímavost vůči emoci vzteku byla tenkrát prakticky nulová.** To souviselo s mojí výchovou. Byla jsem „hodná holčička“ a tuto emoci jsem se naučila v dětství dokonale potlačovat. Potlačená emoce je mocná energie a v případě, že ji nepustíme ven, působí uvnitř těla.

Výsledkem byla silná bolest v pravé ruce. Ruku jsem nemohla celé tři týdny ani zvednout. Mohla pouze bezvládně viset. Tenkrát jsem nevěděla proč. **Souvislost mezi emocí vzteku a bolestí mi tenkrát unikla.**

Od emocionální bolesti až k leukemii?

Znám jednoho muže, který léta užívá léky na uklidnění. Emoce jsou pro něj tak nepříjemné, že jinak **nemůže!** Tím, že mezi své myšlení a tělo postavil chemii, však jeho problém zůstal nevyřešen. Zpočátku pouze mentální (myšlenková) a emocionální příčina přesídlila do těla a projevila se na buněčné úrovni. **Myšlení zůstalo stejné, nepříjemné emoce díky lékům necítil a tělo reagovalo na negativní energii myšlení nemocí.**



Veselá mysl půl zdraví

Duše a tělo tvoří za našeho života spojitou nádobu.
Duše k nám hovoří pocity. Budete-li hledat, naleznete v sobě příčinu nemoci.

„Připadala jsem si odkopnutá...“ To jsou slova jedné klientky. Naslouchám, mlčím, poskytuji bezpečný prostor k vyjádření pocitů spojených se zdravotní krizí. Příběh se začíná rozvíjet. Dospělý syn, 45 let, dlouho nemohl v místě svého bydliště najít práci. Rozhodl se pro radikální změnu, přestěhování za prací do Prahy. Měsíc spal i s celou rodinou na podlaze a postupně autem převážel nábytek a stěhoval. Na maminku neměl čas...
"Dlouho se neozval, měla jsem strach," říká paní.
A jaké důsledky strachu prožila? Motání hlavy, závratě, vysoký tlak. Paní skončila v nemocnici. Během vyprávění svého příběhu si dokázala uvědomit, co způsobilo její potíže. Jsem vděčná, že jsem mohla naslouchat a být přítomna tomuto nalezení a pochopení.

Není důležité co děláme, ale s jakým pocitem to děláme!

Musím, nesmím, měla bych. To jsou slova, která sama o sobě navozují stres, špatný pocit. Zkuste je vynechat ze svého slovníku a pozorujte, co se stane.

„No, to se to řekne, ale když já opravdu musím!“

NIC NEMUSÍTE! ALE MOŽNÁ CHCETE a to je rozdíl.
Když si dlouho myslíme, že musíme, může přijít vyhoření.
Soustředte se na svou radost. Kde jste ji zapomněli?

**Zkuste si někdy dovolit NEMUSET. Zkuste někdy dělat něco pro radost, jen protože CHCETE.
Začněte tím, že místo slova „musím“ použijete slovo „CHCI“.**

Moje malé tajemství

Jednou, asi v páté třídě jsem byla nemocná. Už jsem měla jít do školy, ale šíleně se mi nechtělo. Už si ani nevzpomínám proč. Ten večer před nástupem do školy jsem ležela v posteli a prožívala ten pocit.

NECHCE SE MI JÍT ZÍTRA DO ŠKOLY!

Reakce mého těla byla velmi rychlá. Dostavila se vysoká horečka. Příští den u lékaře, při odběru krve, mi byla zjištěna extrémně vysoká hodnota sedimentace. Lékaři nenašli příčinu. Já ji znala. Celé dlouhé roky jsem si toto své malé tajemství nechávala pro sebe. Teď už jej znáte i vy.

Shrnutí

1. Nemoc nám signalizuje, že je potřeba změnit své vnímání hry jménem Život.
2. Nemoc začíná myšlenkou, pokračuje emocí a končí v těle.
3. Nemocný člověk se ztratil ve svých myšlenkách a emocích, a aby se uzdravil, potřebuje se opět najít.
4. Pouze zapomněl na svou moc a stal se ne-mocným.
5. Přestal si být vědom svého vlastního léčivého zdroje.
6. Na nemoc se můžeme dívat jako na přítele, který nám ukazuje směr k uzdravení.
7. **Odstraněním příčiny nemoci se můžeme uzdravit.**

K uzdravení vede obnova harmonického spojení se životem.



JAK SE UZDRAVIT

Budete-li chtít, můžete hledat své malé tajemství.

Budete-li hledat, můžete objevit příčinu své nemoci.

Naleznete-li příčinu, můžete ji odstranit.

Když ji odstraníte, můžete se zeptat: „Existovala vůbec nějaká příčina?“

Když neexistuje příčina nemoci, neexistuje ani nemoc.



Napište mi

Děkuji vám, že jste dočetli až sem. Věřím, že vám tato mini knížka přinesla nový pohled na zdraví a nemoc.

Pokud se budete chtít na něco zeptat, něco si ujasnit, přidat svou vlastní zkušenost, jsem tu pro vás.

Napište mi na email detoxikace@danasrpova.cz

Mějte se zdravě!

Dana