

Cottage Witch Apothecary

PRŮVODCE



Illustration: Clouds & Ink  
Pinterest

MANIFESTACÍ

# Postupný proces manifestace

Všichni máme neodmyslitelnou potřebu růst, vyvíjet se a projevovat se. To je základem našeho štěstí a pocitů, sebepřijetí a sebeuspokojení. Štěstí (jakkoli to pojmem) lze vytvořit dvěma způsoby:

1. Projevováním toho, co chceme, vytvářením reality, po které toužíme.
2. Tím, že se učíme být spokojeni s tím, co máme, s naší současnou realitou.

Tím efektivně projevujeme své cíle.

Co je tedy nutné?

1. Ujasněte si cíle
2. Ukotvěte si myšlenku (vědomě i podvědomě)
  3. Určete činy a „oběti“
  4. Odstraňte vnitřní překážky
  5. Vynaložte úsilí
  6. Vytrvejte
  7. Mějte trpělivost
  8. Odtrhněte se od výsledku

# Krok 1.

## Stanovení a vyjasnění našich cílů

Začněte tím, že si uděláte seznam svých cílů.

Čeho byste chtěli v blízké i vzdálenější budoucnosti dosáhnout?

Některé příklady:

Zdraví

Harmonický milostný vztah

Finanční jistota

Hojnost na všech úrovních

Profesní postup

Větší efektivita při práci

Schopnost plánovat

Schopnost být asertivnější k  
ostatním

Větší sportovní úspěchy

Větší úspěch ve vztazích

Dietní disciplína

Zvýšená tvůrčí schopnost

Naučit se tančit ( malovat,  
psát, hrát atd.)

Naučit se cizí jazyk

Zlepšit schopnost mluvit na  
veřejnosti

Být upřímný sám k sobě a  
ostatním

Být sám sebou ve všech  
situacích

Cestovat po světě

Efektivněji komunikovat s

-----

Být schopen milovat \_\_\_\_  
tak, jak je

Překonat připoutanost nebo  
strachy

Větší koncentrace

Emoční zralost

Větší sebedůvěry

Větší sebedůvěra

Důsledná meditační praxe

Vnitřní klid bez ohledu na  
vnější události

Nezištná láska ke všemu

Morální spokojenost



# Krok 1.

## Určení a vyjasnění

### Naše cíle

**Věnujte prosím chvíli výběru a napsání cíle, který chcete projevit.**

**Některé z mých současných cílů (vnitřní potenciály, které bych rád projevil/a) jsou:**

---

---

---

---

**První cíl, na kterém bych chtěl/a pracovat, je:**

---

---

---

---

---

# Krok 1.

## Stanovení a vyjasnění našich cílů

**Pak musíte pochopit, proč chcete tyto cíle manifestovat. To vám pomůže objasnit, proč je tento cíl důležitý.**

**Co si myslíte, že získáte nebo co pocítíte, když uspějete?**

**Jaká potřeba se skrývá za potřebou? (štěstí, spokojenost, sebehodnota, přijetí, uznání, mír, bezpečí, peníze, svoboda)**

**Proč to chcete, potřebujete nebo toužíte udělat?**

**Nyní budu mít: (Zaškrtněte všechny platné možnosti.)**

**Větší finanční jistota**

**Vyšší sebehodnota**

**Více přijetí/uznání od ostatních**

**Větší svoboda**

**Spokojenost**

**Vnitřní klid**

**Dlouhodobé štěstí**

**Větší seberealizace**

**Morální spokojenost**

**Vnitřní naplnění**

**Uznání mých rodičů**

**Jiné:**

---

# Krok 1.

## Stanovení a vyjasnění našich cílů

**Někdy cíl nemusí být váš, ale cíl vašich rodičů, manžela  
nebo společnosti.**

**Je tento cíl pro mě nebo pro ostatní?**

---

---

---

---

**Stojí za to tento cíl sledovat jako proces, i když výsledky nejsou  
takové, jaké si představuji nebo bych si přál/a? Je tento ideál natolik  
důležitý, abych vynaložil/a úsilí bez ohledu na to, co se stane?**

---

---

---

**Směřuje tento cíl k něčemu nebo před něčím utíká?**

---

---

---

---



## Krok 2.

# Ukotvíte si myšlenku (vědomě i podvědomě)

Myšlenka a koncentrace na daný cíl znamenají, že se na něj soustředíte jasně a intenzivně. Snažíte se to dělat bez úzkosti, ale s důvěrou, že svůj cíl projevíte a nasměrujete k němu svou energií, čas i peníze.

Každodenní pozitivní vizualizace toho, že jste již dosáhli cíle, zaměří vaši energii tímto směrem.

Proto každý den věnuji \_\_\_\_\_ minut času vizualizaci svého cíle.

Svůj cíl můžete použít jako referenční rámec pro rozhodování o tom, jak naložit se svým časem, penězi a energií. Pokaždé, když se potřebujete rozhodnout, zeptejte se sami sebe, zda to zlepší nebo zpomalí váš pokrok?





## Krok 3.

# Určete činy a „oběti“

V tomto kroku určíte kroky, které je třeba podniknout, abyste se dostali k cíli, a zvážíte:

1. Akce, které musíte podniknout, a úsilí, které vynaložíte.
2. Co budete potřebovat obětovat.

---

Jaké kroky budu muset podniknout, abych dosáhl tohoto cíle nebo projevil svůj vnitřní potenciál?

1. Studium
2. Kurzy
3. Rozvíjet disciplínu
4. Komunikovat s \_\_\_\_
5. Přijít do kontaktu s lidmi nebo situacemi
6. Snažit se
7. Pracovat tvrdě
8. Vstávat brzy
9. Pracovat o něco navíc
10. Překonat strachy

11. Překonat připoutání
12. Cestovat
13. Odpustit
14. Být upřímná/ý k sobě i ostatním
15. Konfrontovat \_\_\_\_\_
16. Naučit se nové koncepty a techniky
17. Cvičit a meditovat denně
18. Uznat chyby

Jiné: \_\_\_\_\_

# Krok 3.

## Určete akce a „oběti“

Co musím obětovat (v dobrém), abych měl/a čas, peníze a energii  
na uskutečnění tohoto cíle?

1. Vzdát se pamlsků a svačinek
2. Mít méně času na zájmy, TV,...
3. Mít méně odpočinku nebo spánku
4. Věnovat se méně nějaké specifické činnosti \_\_\_\_\_
5. Mít méně peněz na jiné potřeby
6. Mít méně společenského života
7. Vzdát se cigaret, alkoholu

Jiné:

---

---

---

---



## Krok 4.

# Odstraňte vnitřní překážky

Poté musíte odstranit jakékoli vnitřní bloky pomocí různých technik pro překonání vnitřních a vnějších překážek.

Naše schopnosti, síla, ctnosti, vlastnosti, talenty a vnitřní potenciál jsou přirozené vnitřní kvality čekající na projevení.

Analogií by bylo vnitřní jezero plné různých kvalit a schopností, které jsou všechny připraveny proudit ven a projevovat se ve vašem každodenním životě.

Existují však určité překážky, které tomuto toku brání.

Naším úkolem je odstranit tyto překážky, aby vrozená moudrost a síla mohly volně proudit.

# Krok 4.

## Odstraňte vnitřní překážky

Poté musíte identifikovat následující kategorie překázejících emocí, které lze odstranit psychologii, meditací nebo jinými prostředky.

### A. Pocit, že se to ještě nepodařilo.

Můžete cítit vinu, stud, zklamání, rozčarování, sebeodmítání nebo hněv na sebe nebo na ostatní, kteří by za to mohli.

Možná máte pocit, že už to nemá cenu zkoušet. Takové pocity mohou způsobit ztrátu tolika energie v negativitě, že zbytek nestačí k provedení nezbytných změn.

### b. Pocity, které máte z vynaloženého úsilí.

Co musíte udělat? (cvičení, studium, cestování, mluvení s ostatními, kurzy, semináře, sebepoznání – jak je uvedeno výše). Můžete se cítit potlačováni, mít strach, že námaha bude příliš únavná, strach, že ztratíte svobodu nebo že selžete.

Poznámky:

---

---

---

---

---

---



## Krok 4.

# Odstraňte vnitřní překážky

Možné obavy:

Nezasloužím si to mít.

Nemohu mít tento cíl.

Pokud tento cíl splním, jsem v určitém nebezpečí.

Tento cíl nejsem schopen/schopna splnit.

Ostatní nechtějí, abych to měl/a. Nechci jim ublížit nebo se s nimi dostat do konfliktu.

Ztratím lásku ostatních, pokud uspěji nebo naplním tento cíl.

Budu se cítit provinile, pokud toto budu mít nebo naplním tento cíl.

Pokud splním tento cíl, ublížím druhým.

Vzhledem k tomu, že jsem to doted' nemohl/a mít, pak nebudu moci tento cíl naplnit.

Splním-li tento cíl, ztratím svobodu.

Možná budu muset obětovat nějaký zdroj bezpečí, abych tento cíl splnil/a.

Ostatní by se kvůli mně mohli cítit provinile.

Mohl/a bych ztratit kontrolu nad ostatními.

Moje další touhy budou nesplněné, pokud tento cíl budu mít nebo naplním.

Snaha dosáhnout tohoto cíle bude bolestivá nebo nepříjemná.

Nemám potřebnou disciplínu, abych tento cíl projevil/a.

Jiný:

---

---

## Krok 4.

# Odstraňte vnitřní překážky

Technika pro objevování překážek:

Dobrym způsobem, jak objevit naše specifické překážky, je ponořit se do relaxační techniky a:

a. Přemýšlet o tom, že jste ještě nedosáhli svého cíle, a zjistit, jak se cítíte.

Pokud zjistíte, že máte negativní emoce z toho, že jste ještě neuspěli, budete muset použít jiné metody, abyste se tzv. osvobodili.

b. Pak si představte, že vynakládáte úsilí k dosažení tohoto cíle a uvidíte, jak se cítíte při vynaložení tohoto úsilí. (Baví vás to, nebo se cítíte potlačováni, máte strach či sklíčenost? Máte pocit, že je marné vyvíjet toto úsilí, protože nikdy neuspějete?) Pokud zjistíte, že máte k tomuto úsilí odpor, budete se muset osvobodit od emocí a přesvědčení, kvůli kterým je samotné úsilí obtížné nebo nepříjemné.

c. Nyní si představte, že jste v tomto úsilí uspěli, a uvidíte, jak se nyní cítíte, když už to není problém.













# Závěr

Všechno je ve vašich rukách a ve vašich hlavách.

Toto je pouze jednoduchý proces o 8 krocích, který můžete sledovat, abyste projevili své cíle a uvedli do života svůj skutečný vnitřní potenciál.

Jako vždy pamatujte, že život je cesta, ne cíl. Na vaší cestě bude mnoho hrbolů a překážek, ale s odhodláním, vytrvalostí a láskou je všechno možné.

Nespěchejte a užijte si proces, ať vás zavede kamkoli.

Věřím, že jednou uspějete.

*"Když něco opravdu chceš, celý vesmír se spojí, aby ti pomohl toho dosáhnout."*