



Pro Eva Eberlová

chvilku

motivační
záchodová
kniha

samoty

● ■ **pointa**

Pro chvílku samoty

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.pointa.cz
www.albatrosmedia.cz

● ■ **pointa**

Eva Eberlová

Pro chvílku samoty – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Eva Eberlová

Pro
chvilku
motivační
záchodová
kniha **samoty**

● ■ **pointa**

ISBN tištěné verze 978-80-7650-146-1

ISBN e-knihy 978-80-7650-149-2 (1. zveřejnění, 2020) (epub)

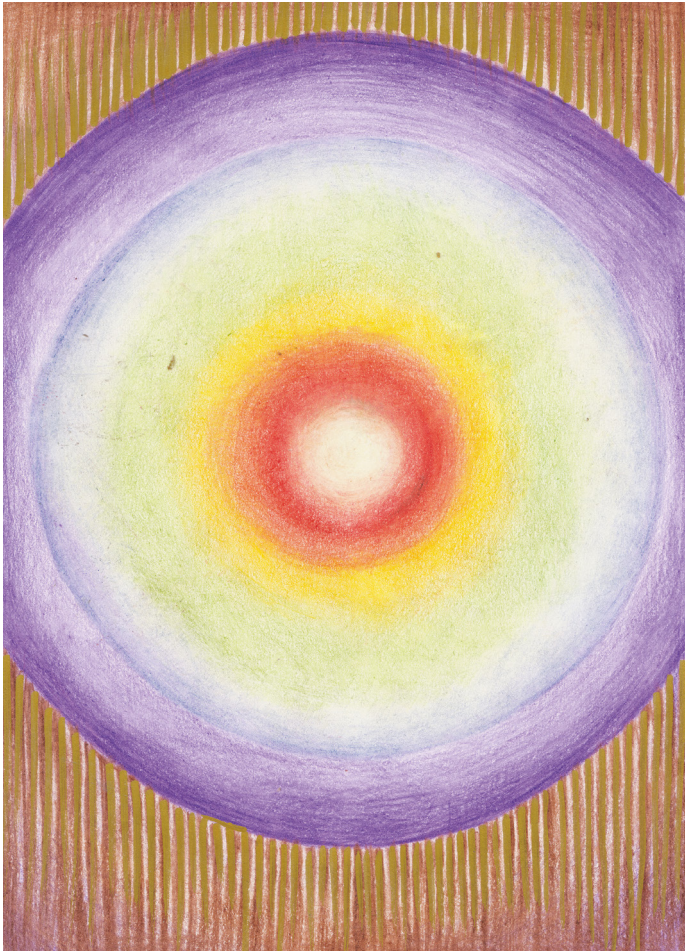
ISBN e-knihy 978-80-7650-148-5 (1. zveřejnění, 2020) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-7650-147-8 (1. zveřejnění, 2020) (ePDF)

Copyright © 2020 Eva Eberlová

Není důležité být lepší než ostatní,
ale být lepší než já sám včera.

(Robin S. Sharma – mnich, který prodal své ferrari)



Já jsem světlo!
Přijímám červenou barvu Země,
dává mi energii a sílu.
Přijímám oranžovou barvu jantaru,
neboť mi dává radost ze života a optimismus.
Přijímám žlutou barvu slunce,
která mě povzbuzuje a rozveseluje.
Přijímám zelenou barvu stromů a s ní přichází klid a naděje.
Přijímám modrou barvu nebe a moře,
je pro mě inspirací svobodou a vyjasňuje moji duši.
Přijímám fialovou barvu z roucha božích služebníků!
Jsem spojena s Bohem a vesmírem.
Přijímám všechny barvy!
Chrání mě a doplňují moji auru!
Posiluje mě zlatý déšť, který je vesmírnou energií,
hojností, láskou a bohatstvím, které ke mně přicházejí.

BARVY

- Červená** je barva Země. Je to barva základní čakry, kterou aktivuje. Teplá, stimulující barva, která symbolizuje krev, vitalitu, odvahu, sílu života, energii. Lidé, kteří mají oblíbenou červenou barvu, jsou srdeční, upřímní, se smyslem pro spravedlnost. Mohou mít ovšem sklony k tvrdohlavosti a agresivnímu prosazování své pravdy.
- Oranžová** teplá barva druhé čakry (centrum tvořivých sil) představuje oživující, obnovující energii, která je spojená s mládím, optimismem a radostí ze života. Pomáhá proti depresím, nechuti, pesimismu. Podporuje sebeúctu a radost ze smyslových prožitků.
- Žlutá** barva slunce, symbol moudrosti, vysoké inteligence a svobody. Povzbuzuje nervy, oživuje paměť, napomáhá uvolnění a komunikaci s ostatními. Dává jásavou volnost a veselost, podporuje fyzické i psychické.
- Zelená** barva přírody, trávy a stromů. Barva, která zklidňuje, dává novou sílu, regeneruje tělo i duši. Vzbuzuje harmonii a soucit, pocit sympatie a míru. Umožňuje nám rozjímat a nacházet správná řešení.

- Modrá** barva moře a nebe, pomáhá komunikaci, vyjádření, co je důležité, ale i komunikaci s mým vnitřním já. Napomáhá úspěšnému jednání s úřady. Světle modrá dává pocit svobody, vyjasňuje duši, inspirace. Indigo zlepšuje soustředění, dává vnitřní klid, jasnost, hloubku. Je barvou spolehlivosti a míru. Posiluje a uzdravuje smysly a otevírá je jemnějším úrovním vnímání.
- Fialová** mystická barva, symbol spirituality, duchovna, srdečnosti. Pomáhá při meditaci, může mít až hypnotické účinky. Vzniká spojením červené a modré, barevných protipólů, nabízí rovnováhu.
- Zlatá** dává pocit hojnosti, lesku a bohatství. Je barvou správného středu a univerzální lásky. Vyjadřuje klid a vyrovnanost.



V TICHU

Usadím se co možná nejpohodlněji proti světlu. Rozzářené prosluněné okno je dokonalé, ale pokud je již večer, postačí zapálená svíce. Zklidním se. Sedím bez jediného pohybu.

Neopírám se o zeď ani o opěradlo židle. Jsem vzpřímená. Uvědomuji si energii, která spojuje temeno mé hlavy s nebem.

Klidně dýchám, soustředím se jen na svůj dech. Postupně mizí všechny rušivé myšlenky. Nesnažím se nic řešit ani plánovat. Pokaždé, když mi mé vědomí přivede něco do mé mysli, nechám to v klidu odejít. Stále se soustředím na svůj dech a svůj vnitřní svět. Nacházím se v úplně jiném prostoru.

Obklopuje mě oranžová barva, červená, která se postupně mění v tyrkysovou až světle zelenou. Tady už je mír, zde se setkávám s Bohem. Prostě jen pobývám v jeho světle.

Někdy začnou přicházet jiné barvy – jasná fialová, která mě nejprve zcela pohltní, a pak se začne propadat do zářivé zelené. V okamžiku, kdy se úplně ztratí, se objeví znovu, ještě zářivější a nechá se opět pohltnit zářivou zelenou.

Dýchám, jsem zcela uvolněná, čas běží, ale vůbec ho nevnímám. Sedím ve svém barevném světě, dokud je mi to příjemné, někdy 20, jindy 30 minut.

Někdy se stane, že se v noci probudím a nemohu znovu usnout, a tak si opět přivolám svůj barevný svět a třeba i celé hodiny vnímám boží přítomnost. Ve světle spatřuji Ježíše Krista a odevzdávám mu celé své bytí.

SLOVA

Jsou tu, abych se mohla modlit.
Jsou tu proto, abych se mohla domluvit a mohla spolupracovat.
Jsou tu proto, abych mohla pohladit druhého člověka.
Jsou tu proto, abych mohla sdělit to,
co od druhého očekávám a co cítím.
Abych mohla zpívat!
Často nepoužívám slova, tak jak bych měla.
Uvědomila jsem si,
že nemám právo mluvit o komkoli v jeho nepřítomnosti.

Měním tak postoje druhých lidí a měním tak energii,
která daného člověka obklopuje. Mohu mu takto velmi ublížit.
Ať už vyvolám strach, obavy, posměch, lítost nebo jakékoli jiné
pocity, změním tak pohled na daného člověka a ovlivním
chování ostatních k tomuto člověku při vzájemném setkání.

Pokud má slova budou pochvalná, mohu stejným způsobem
člověku prospět. Vždy tedy chci mluvit o každém člověku tak,
jako bych mu stála tváří v tvář!

Zpravidla jsem vyprávěla o své rodině, partnerovi, dětech.
A to především nechvalně. Přijala jsem totiž do svého života postoj,
že když se budu s ostatními dělit o naše radosti a úspěchy,
budu se chlubit. A to není společensky vhodné. A tak si stěžuji,
stěžujeme a stěžujete... a vzájemně si ubližujeme!
Rozhodla jsem se to změnit.

Nemohu změnit svět, ale vždy mohu dělat věci vědomě!

Neubližovat!

ZLOZVYK

Mým zlozvykem je vměšovat se do záležitostí druhých lidí.

Každému bych poradila.

Uvědomuji si ale, jak moc to zlobí mě,
když někdo druhý je ten chytřejší, i když se ho nikdo na nic neptá.

Zvláště pokud s radostí tvořím
a pak přijde ta nevyžádaná kritika. A tak...

Snažím se v tichosti naslouchat.

Nemám právo zasahovat do problému,
práce nebo rozhovoru druhých lidí, když se mě nikdo neptá
na můj názor. Každý z nás je na tomto světě sám za sebe.

Každý z nás si vytváří své vlastní zkušenosti.

Každý má jedinečný způsob své tvorby. I moje děti!

A tak....

Moji milí, přijďte za mnou, až budete chtít slyšet můj názor,
až budete chtít a potřebovat moji pomoc.

Rozhodla jsem se nechat vás jít vaší vlastní cestou.

S láskou...



Zdravím tě, matko Země!
Děkuji ti z celého srdce za energii, sílu, kterou mi dáváš a kterou mě živíš!
Děkuji ti za energii, kterou uzdravuješ moje tělo.
Jsem tvým plodem.
Jsem s tebou propojena.
Jsem spojena s vesmírem a univerzem.
Společně tvoříme jednotu.
Mé světlo je světlo a je jedním jediným světlem.
Vše je propojeno všudypřítomnou láskou.
Děkuji ti, matko Země!

UZEMNĚNÍ

Uzemnění nám prospívá po stránce fyzické i psychické.

Naše Země má určitou elektrickou energii, která je pro naše tělo nepostradatelná. Protože žijeme dlouhodobě od Země odpojeni, naše tělo tím strádá. Trpí mnohými chorobami.

Je to jednoduché. Pro správné uzemnění, tedy spojení se Zemí, postačí co nejčastěji chodit naboso po trávě, písku, hlíně. Je krásné chodit co nejpomaleji, abych cítila dotek trávy, jednotlivé kamínky na svých chodidlech.

Koupat se v přírodních koupalištích, řekách, rybnících.

Dotýkat se stromů. Prožívat vědomě dotek s přírodou.

Pro uzemnění si můžeme vytvořit rituál, který nám naši energii spojí s energií Země, i pokud zrovna nemůžeme do přírody.

Usadím se, anebo stojím tak, abych se celými chodidly dotýkala země. Volně dýchám. Představuji si, že z mých chodidel a možná i rukou svěšených k Zemi vyrůstají kořeny.

Rozvětvují se a prostupují skrz podlahu, beton až do hlíny.

Rostou pořád hlouběji, až se dotknou srdce naší Země.