

eBook
BALANC Z BALI
Lenka BALANC

www.lenkabalanc.cz

eBook BALANC Z BALI

Vítej v eBooku, který jsem pro tebe připravila díky inspiraci magického ostrova na Bali.

Moudrost zcela jiného světa nám může mnoho předat. Ovšem záleží i na tom, jak moc se my samy umíme zastavit a dovolit si načíst jinou energii.

Já zde budu v roli vypravěče, ostatní záleží na tobě. Využij tohoto eBooku na maximum. Věřím, že zde získáš co nejvíce pro sebe a objevíš nebo znovu otevřeš důležitá životní témata.

Nespěchej, každé téma je obsaženo v jedné kapitole a potřebuje svůj čas. Zamysli se nad ním ze všech stran, v pravdě a tichosti, a i kdybys to už mockrát udělala, udělej to nyní znovu. Poté ho opečované pošli zpět do srdce.

Už jen to, že si věnuješ tento čas je kouzelný proces. Důvěřuj si, důvěřuj svému tělu a těš se z toho, že jdeš po cestě, která vede do míst, kde se cítíš ve své síle, oceněná ostatními, ale především sama sebou.

Zavři na chvíli oči a procit' si tento okamžik. Věnuj si úsměv na tváři, zhluboka se nadechni a vydechni. Otevři své srdce a začti se do stránek.

Začínáme!



SEZNAM KAPITOL



1. kapitola – KLID



2. kapitola – KRÁSA



3. kapitola – DARY



4. kapitola –
IMPROVIZACE



5. kapitola – SÍLA



6. kapitola – ŠTESTÍ



7. kapitola – SNY



8. kapitola – BALANCE



1. kapitola – KLID

1. kapitola – KLID

Kdyby mi někdo před pár lety řekl větu: „**To, jak se teď cítíš, záleží především na tobě...**“, asi bych mu kopla do úsměvu! Dnes ji moc ráda používám. Klid je moje oblíbené téma. Provází mě nejen v běžném životě, ale také při tanečních a pohybových lekcích.

Jak to, že to záleží na mně?

Vždyť mě právě našťoval partner, děti, kamarádka, zprávy, kočka, máma, táta, šéf... **Je to nekončící příběh.** Stále nám budou v životě chodit situace, které nás vytáčí a kazí momentální pocit v těle, dokud se to nenaučíme proměnit. Hodně mi vyhovovalo svádět vinu na někoho jiného. Vždyť je vlastně zábava na někoho zuřit, zlobit se a vědět, že ON za to může.

A navíc jsem přece v právu!

Ale jde to i jinak. Ovšem, je to výzva! To nepopírám. Tak se na to pojďme podívat více do hloubky... Pocit v těle se dá proměnit velice rychle a záleží především na nás, jak se cítíme. Na nikom ani ničem jiném. Můžeme si vybrat, jaký pocit v těle budeme podporovat.

Vždy máme možnost volby.

Samozřejmě v náročných životních situacích je to vyšší level, ale i tak nám to může hodně usnadnit život. Že tě to nikdo nenaučil? Nevadí! Teď je ta pravá chvíle se na to podívat. Často se mě ženy ptají: „Musí ten pocit v těle být vždy veselý?“ Ne. Nechceme potlačit emoce, chceme mít možnost volby.

1. kapitola – KLID

Je dobré naučit se nepříjemné pocity nepotlačovat, ale nezůstávat v nich déle, než je třeba. Nezůstáváme v nepříjemném pocitu v těle mnoho dní či týdnů z něčeho, co už je dávno minulostí. Důležité je ROZHODNUTÍ.

„Rozhodla jsem se, že dnes budu se sebou spokojená a učiním si z toho zvyk. Každé ráno si budu připomínat, že si mohu vybrat, jaký ze sebe mám pocit.” Louise L. Hay.

Jakmile si toto uvědomíme, promění se vše. Naše dny, naše tělo, náš pocit v něm, náš život. Jestliže se naučíme po rozladění vědomě přepnout do pocitu, ve kterém je nám líp, máme vyhráno.

Chce to čas, který se mnohonásobně vyplatí.

Vždy si znovu a znovu uvědom, že to jak se cítíš právě teď, můžeš ty sama proměnit. Vyber si! Vzpomeň si na svůj příjemný pocit v těle díky hezkému zážitku a hezky ho znovu prodýchej a vlij do svého těla a mysli.

Nejprve si vzpomeneš třeba až za dlouho po emoční vlně, ale to se bude měnit. Časem nebudou tvé negativní emoce zůstávat v těle tak dlouho, naučíš se je přepnout za pár vteřin.

1. kapitola – KLID

TVÉ TĚLO JE DŮM PRO TVOU DUŠI

Pojď o něj pečovat. Když už se budeš umět příjemně naladit, vyzkoušej si hravou proměnu v těle na téma **MÉ TĚLO - MŮJ DŮM**.

Pocitově si ve svém domě rozsviť, uklid', navoň, otevři okna a vyvětrej.

Jak to udělat?

Zavři si oči, vzpomeň si na svůj klid a vše si ve své mysli představ. Vše dělej tak, jak cítíš, ničemu se nediv. Může to být otázka minuty třeba před důležitou pracovní schůzkou, setkáním, atd.

Můžeš použít i dotek při pomyslném uklízení v těle. Nezapomeň na dech. Zkus si chvíli hrát. Představivosti se meze nekladou.

Důležitý je závěrečný PŘÍJEMNÝ POCIT V TĚLE. Pokaždé, když se budeš v meditaci sama sobě věnovat, vnímej, že jsi u sebe doma... Pečuješ o sebe zevnitř!

Zde najdeš v programu BALANC Z BALI 1. KAPITOLU - TÉMA KLID

<https://lenkabalanc.cz/nastenka-balanc-na-bali/klid/>



2. kapitola – KRÁSA

2. kapitola – KRÁSA

KRÁSA je darem pro život, ale může ho i zničit. **Honba za krásou je často honba „do pekla“.** Dvě strany mince, kde je rovnováha více než potřeba.

Bohužel se příliš často ženeme za krásou spíše pro oko než krásou, kterou cítíme v srdci.

Jaký je v tom rozdíl? Zásadní.

Dokonce se umíme všemožně přesvědčovat, že toto už máme „**srovnané**“. Ale pravda je jinde.

Není jednoduché si přiznat, že toto je stále bolavé téma. Téma, které mi narušuje život, boří mi radost a dennodenně mě ovlivňuje. V čem třeba?

Příkladů je mnoho. Uvedu jeden, se kterým se setkávám denně, a tím je touha po krásném těle. **Sama jsem si ho prožila a ta proměna vnímání změní celý život.** Přeháním?

Věřte mi, že ne... Jsem přes dvacet let lektor pohybu a tance a je na první pohled vidět, jestli žena vnímá vlastní krásu nebo ne. Zda cvičí proto, že chce mít hezčí zadek a menší břicho, tedy měnit se, nebo využívá pohyb pro radost a funkční tělo.

V tom je obrovský rozdíl.

2. kapitola – KRÁSA

Když žena tančí a cítí se v těle dobře, nepochybuje o své kráse a nepotřebuje ji ostatním dokazovat, je nádherná.

Obráceně je to obrovská brzda.

Když tančí žena, která nevidí vlastní krásu nebo je jí naopak pohlcena, je to vždy velice poznat.

Jestliže dokážeme uvidět krásu ve svém těle, i když je jakékoliv, často se pak tělo promění do větší lehkosti. Touha po dokonalosti nám přitěžuje.

Hledejme krásu jedinečnosti.

Pak chvíle, kdy nás někdo druhý pohladí přes břicho není noční můrou, ale krásným okamžikem přijetí lásky i přijetí sebe. A to je jen jeden z mnoha příkladů.

Jak to máš s krásou ty sama? Obohacuje ti život nebo ti ho spíš komplikuje?

Často se píše, že bychom se měly umět radovat z maličkostí, že se pak budeme cítit lépe.

Co to přesně znamená? **Umění dokázat ocenit krásu kapky rosy, všimnout si jedinečnosti květiny, zachytit krásu slova, doteku, pohledu...**

2. kapitola – KRÁSA

To vše víme a často oceňujeme spíše v hlavě, nežli v srdci. Jakmile se naučíme všímat těchto darů, náš život se zcela promění. Vždy už bude krása kolem nás i v nás samotných.

Máš v těchto světech krásy zdravý BALANC? Krása může mít mnoho podob a jako téma je pro nás ženy nesmírně důležitá. Hodnotíš ostatní a hledáš krásu pouze venku?

Zabýváš se krásou natolik, že zapomínáš na důležité hodnoty u sebe i u ostatních?

Nebo třeba opečováváš především sama sebe a zapomínáš na ostatní? Umění uvidět krásu hraje v našich životech velkou roli a opravdu se tomuto tématu vyplatí věnovat do hloubky. Přináší mnoho rovin, hlubin i hodnot.

Co když je honba za krásou jedna velká bolest a z neustálého posuzování a kritizování sama sebe jsme jak v začarovaném kruhu? Co dělat, když máme vnitřní pocit samy ze sebe dlouhodobě špatný?

Hledej krásu nejen v těle, ale také okolo sebe! Hledej krásu u druhých, lépe ji pak najdeš u sebe. A dej tomu čas. Sleduj to bez snahy o dokonalost, vnímej svoji jedinečnost. Je to téma na celý život! **At' záříš nejen díky tomu co máš na povrchu, ale především díky tomu, co máš v sobě.**

Zde najdeš v programu BALANC Z BALI 2. KAPITOLU - KRÁSA

<https://lenkabalanc.cz/nastenka-balanc-na-bali/krasa/>



3. kapitola – DARY

3. kapitola – DARY

Toto téma mění vše. Bez vědomí svých darů nemůžeme pokročit na cestě ke spokojenému životu. Proto si věnuj péči, dopřej si na toto téma dostatek času a hledej pravdu sama k sobě. Někdy si realitu upravujeme podle toho, jak bychom chtěly, aby to bylo.

Pak nemůžeme najít poklad, který patří právě nám.

Hledej to, co je ukryto hluboko v tobě. Ne to, co bys chtěla, abys o sobě mohla říci nebo napsat. Nádech a výdech, dej si čas, a zamysli nad touto důležitou větou: Jsem báječná, protože...

ZNÁT SVOJE DARY ZNAMENÁ - ZNÁT DOBŘE SAMA SEBE.

Je pro tebe jednoduché odpovědět? Možná tě hned napadlo několik věcí. Skvělé! Nebo tápeš, co tím myslím? Může se stát, že na tuto otázku nevíš odpověď ani po delší době. Tímto tématem je opravdu velice důležité se zabývat, i kdybys teď měla pocit, že své dary dobře znáš.

OPRAVDU SE ZNÁŠ?

Uvědomění svých darů mění pocit v našem těle a zároveň se pak mnohem lépe dokážeme vcítit do darů těch ostatních. Také přirozeně nastupuje respekt k tomu, co nám „nejde“ tak dobře. I k tomu, co nejde tak dobře těm vedle nás. Proč? Nikdo nemá vše. Nikdo neumí vše.

3. kapitola – DARY

Nikdo nedělá schválně, když v něčem selhává, je slabší nebo mu něco nejde. Ale ten člověk, který mě štve, že něco neumí..., zase umí něco lépe jako já. **A to je dobré si připomínat!**

Když v sobě podporuji tuto rovnováhu, mnohem lépe přijímám okolí. Nic není jen bílé. Vždy je rub i líc. Tak jako ty máš klady, máš i výzvy. Stejně tak i ti ostatní.

Hledejme v sobě i u ostatních především jejich dary. To, co podporujeme, roste. Tam, kam míříme pozornost, tak se cítíme. **Ušetříme si tím mnoho potíží a zklamání.**

Ano, ano, je to někdy těžké! Máme očekávání a ta se třeba neplní. Doporučuji plnit si svá očekávání sama. A u ostatních hledat poklad.

Je to snazší a veselejší cesta ke spokojenému životu. I u nás samotných podporujme to, co nám bylo naděleno, v čem máme jiskru, co nás naplňuje, v čem cítíme svoji sílu a radost.

Pak mnohem lépe zvládneme i to, v čem si tak jisté třeba nejsme nebo na čem chceme pracovat. Jakmile roztopíme oheň radosti a vášně v těle, popohání nás rychleji vpřed.

Když budeme neustále hledat poklad tam, kde není, odradí nás to na další cestě...

Zde najdeš v programu BALANC Z BALI 3. KAPITOLU - DARY

<https://lenkabalanc.cz/nastenka-balanc-na-bali/dary/>

4. kapitola –
IMPROVIZACE

4. kapitola – IMPROVIZACE

Dokážeš v životě improvizovat? Nebo potřebuješ jasný plán, jinak nastoupí nervozita?

Necháváš si ve svém životě nějaký prostor pro nečekané situace, protože tě baví sledovat, jak to dopadne? A nebo nic neplánovaného nedopustíš a snažíš se vše řídit a mít pod kontrolou?

Umíš se rozhlížet s otevřenýma očima i srdcem a pozorovat možnosti, které ti přichází?

Nebo je zašlapeš ještě dříve, než mají možnost se plně rozvinout? I v tomto tématu je potřeba najít správný BALANC.

Domnívám se, že je velmi důležité nechat prostor i vyššímu plánu z vnějšku. Tomu, co přijde tzv. náhodou a může to pro nás být mnohdy lepší, než jsme si pro sebe dokázaly vymyslet samy.

Ale je tam jeden háček, a tím je DŮVĚRA V ŽIVOT. Bez ní nastupuje nervozita a převáží pocit, že přece nejlépe si vše naplánuji sama a bez plánu nevznikne nic výjimečného. Ale opak je mnohdy pravdou. V okamžiku, kdy dovolíme životu, aby nám posílat do cesty ty správné příležitosti, přátele, situace, a zároveň jsme v otevřeném nastavení, začnou se dít věci!

Jak vím, že to, co mi nečekaně přichází do života je to ONO?

4. kapitola – IMPROVIZACE

Cítíme lehkost, plynutí, radost, často nám jako kdyby omylem přichází řešení k dlouhodobým problémům, objevujeme naše dary atd. Je dobré nechat se unášet a pustit kotvu. Velice jednoduché napsat, ale horší prožívat. Nicméně nám to často přinese nové obzory, přátele, možnosti. **Často si naplánujeme cestu, která se nám pro nás zdá tou nejlepší a lpíme na ní, i když neplyne, trápíme se v ní a nic hladce nevychází.**

Místo toho, abychom si připomněly důvěru v život, zastavily se a otevřely pozornost. Často si naplánujeme cestu, která se nám pro nás zdá tou nejlepší a lpíme na ní, i když neplyne, trápíme se v ní a nic hladce nevychází.

Místo toho, abychom si připomněly důvěru v život, zastavily se a otevřely pozornost. Důvěra v život nám přináší nové možnosti, příležitosti a situace, které se nakonec často ukážou velice zásadní.

Většinou bychom je svou myslí nedokázaly vymyslet a cítíme v nich lehkost, radost a plynutí. A to je ta správná cesta! Důvěřuj prosím svému životu, že se ti děje přesně to, co má, a je to pro tebe v tuto chvíli to nejlepší. Pak můžeš uvidět možnosti, které ti do života přicházejí a mohou ti umožnit velké věci.

Důležité je zastavit se, otevřít oči i své srdce. Dokázat uvidět, co nám život nabízí. Ne vše se dá napláňovat.

Zde najdeš v programu BALANC Z BALI 4. KAPITOLU - IMPROVIZACE
<https://lenkabalanc.cz/nastenka-balanc-na-bali/improvizace/>



5. kapitola – SÍLA

5. kapitola – SÍLA

Vnitřní síla se dá trénovat. Krok po kroku, s odhodláním.

Pocit lehkosti a síly v těle je velmi osvobozující. Dodává nám svobodu, sebedůvěru, klid i impuls k akci. Vnitřní i fyzická síla se vzájemně proplétají, podporují, formují.

Bez vnitřní síly nedosáhneme fyzické síly, ani naopak. Obě potřebují trpělivost, odhodlání, vytrvalost, důvěru v sebe i vnitřní klid. Lehkost přichází tiše, je to přenádherný pocit jistoty, ladnosti, nadhledu. **Nadhled k lehkosti patří.**

Když je mysl v tíži, nejistotě, v chaosu... nadhled necítíme. Jakmile se mysl uklidní, uklidní se i tělo. Tělo je nádherný pomocník mysli. Tělo nás učí, varuje, hlásí.

Ovšem, my to někdy nechceme slyšet, ale to se nevyplácí. Přeji z celého srdce posun k vnitřní síle, ale s lehkostí! Netlačit se někam, kde máme ještě čas, nechtít přeskočit důležité kroky, neřítit se k cíli bez pozornosti těla.

Každá máme jiné množství síly, prožíváme jiné životní období, není nutné se s nikým srovnávat. Pocit vnitřní síly by neměl zvětšovat naše ego, ale vlastní pocit vyrovnanosti, jistoty, sebedůvěry.

Postupně začne odcházet nervozita, zbytečná kritika, strach z neznámého... **Do těla vpluje pocit - VÍM, ŽE VŠE ZVLÁDNU.**

5. kapitola – SÍLA

Důležité je dopřát tělu na proces nabírání síly čas. Neskočit hned do těžké varianty cvičení, obzvláště v začátcích nebo při vnímání bolesti.

Jakákoliv lekce cvičení by měla v mysli vyvolávat pocit hry s vlastním tělem - co dokážu, zda mě to baví, a ne cvičit v utrpení. Dej si čas, čas s pozorností ke svému tělu, ono tě správně navede. Základem je pocit lehkosti i v těžších pozicích. A důvěra v sebe. Tak jako v životě...

U silových aktivit doporučuji vždy zpevnit střed těla, nevzdávat se v mysli, dělat jen to, co přináší radost. Pocit sebedůvěry, víry v sebe, nám dává vnitřní sílu.

Cvičení nám nádherně zrcadlí, jak reagujeme v situacích, které nám nejsou příjemné, které vyžadují sílu, překonávání se, trpělivost a nadhled. Velikým bonusem cvičení je, že když se naučíme zvládat překážky na „podložce“, pocítíme to i v životě.

Připadá ti to nemožné? Vůbec ne. Cvičení je výborný trenažér. Pomáhá nanečisto natrénovat zátěžové situace. Když se naučíme nenaštvat se hned na začátku, nevzdat výzvu, která nám nejde lehce, netlačit „na pilu“ a trénovat něco opakovaně v radosti a důvěře sama v sebe, projeví se to v celém mém životě.

Pozvedáme tím vlastní sílu, odvahu, vytrvalost, trpělivost, umění hledání cesty.

Zde najdeš v programu BALANC Z BALI 5. KAPITOLU - SÍLA
<https://lenkabalanc.cz/nastenka-balanc-na-bali/sila/>



6. kapitola – ŠTESTÍ

6. kapitola – ŠTĚSTÍ

Co tě dělá šťastnou? Víš to? Nebo musíš dlouze přemýšlet, než tě něco napadne? A pokud to víš, děláš to? Jak často?

Tady míváme veliké mezery. **Máš na své štěstí čas a dopřáváš si ho vědomě?** Když zapomínáme na chvíle štěstí a radosti, máme pak mnohem méně síly a energie na denní povinnosti. Dostaneme se do začarovaného kruhu a pak nevíme, jak z něho vystoupit.

Co si začít dělat radosti pro sebe už DNES? Když už víme, co nám přináší štěstí a co nás „dobíjí“, je velice důležité si to dopřávat. Myslet na sebe. Doplnovat vlastní sílu.
A neodkládat to na - AŽ NĚKDY.

Je třeba otočit směr. Nejprve si dopřát radost a pak se vrhnout na povinnosti, které nás vyčerpávají. Jde to pak rychleji a s větším elánem.

To není sobeckost, ale ocenění nás samotných. Někdy to můžeme nazývat záchranným kruhem, abychom se nepotopily příliš hluboko.

Co máš ráda ty? Co je přesně to, co tě potěší? V jaké situaci se cítíš být sama sebou? Kdy jsi šťastná? **Jestliže to víš, je třeba si SVÉ ŠTĚSTÍ věnovat sama.** Nečekat, že to bude dělat někdo za tebe. To je většinou ztráta času v ne příliš radostné energii. Očekávání je energeticky velice vyčerpávající.

A pokud tvé štěstí řídí někdo za tebe... Možná se neumí plně trefit do tvého přání nebo to správně načasovat. Nebo... Může tam být mnoho NEBO.

6. kapitola – ŠTĚSTÍ

Naplněné štěstí od někoho jiného je přenádherná energie, kouzelný DAR, ale neměly bychom na něj spoléhat. Neměly bychom se zlobit, když nepřichází v čase, kdy ho potřebujeme.

Je to naše volba, naše potřeba, náš život. Je třeba vzít ho do vlastních rukou a umět si VĚNOVAT PÉČI. Jakmile se to naučíme, pak začneme s lehkostí rozdávat štěstí i lidem okolo nás. Nebudeme cítit nedostatek, budeme mnohem více obdarovávat a radovat se z radosti druhých. A to je velice léčivá energie.

Prostě konec vymlouvání, konec zanedbávání, konec pocitu, že jsem na dně a nevím, kde vzít energii. **Toto všechno se dá proměnit, opravdu to záleží na nás.** Když to pochopíme až do hloubky sebe samých, změníme tak přežívání v prožívání.

A to stojí za to!

Vždy je cesta, jak z toho ven. **Vždy existuje možnost, jak žít život, který tě naplňuje, a který je barevnější než ten, který prožíváš teď.** Ale - musíš se sama rozhodnout a vzít svůj život do vlastních rukou! Někdy nám přijde tato proměna nemožná, nevíme, kde začít, vše nám připadne nereálné...

Začni u toho, co je TO, co ti přináší štěstí. Potom vymysli způsob, jak si to věnovat. Začni malými krůčky, vše se počítá. Uvidíš, že to půjde. Stačí se rozhodnout a hledat cestu...

Zde najdeš v programu BALANC Z BALI 6. KAPITOLU - ŠTĚSTÍ
<https://lenkabalanc.cz/nastenka-balanc-na-bali/stesti/>



7. kapitola – SNY

7. kapitola – SNY

Velmi často žijeme bez snů, bez vizí, bez cílů. Až moc často život přežíváme, místo toho, abychom ho prožívali. Aby nás těšilo tvořit život takový, jaký ho chceme my.

Abychom se z pokroků na cestě radovaly jako malé děti, rozverně přeskakovaly překážky, abychom si dokázaly vychutnat celou cestu, nejen cíl.

Jak lehké napsat, ale těžké umět. Bohužel nás v mnoha případech nenapadne, že to můžeme změnit. Jsme vychováni v přesvědčení, že sny se neplní, že žít svůj život tak, abychom se cítily jako ve snu, se nám nepodaří. Máme hluboce zakořeněno, že raději snít nebudeme, než aby přišlo zklamání.

Život je přece boj. Vzpomínáte?

Jak často jsme to mohly slyšet. A s tím nemohu souhlasit! Může být, ale nemusí! Život je nádherný, život je dar, jen my se občas usadíme v pochybování více, než v důvěře.

Tím se ochuzujeme o tolik radosti a tvoření v životě, ochuzujeme se o tvoření vlastního života. Pojdme to změnit!

Možná sny vyslovujeme jako něco nedosažitelného, jen tak mimochodem... Vize a přání přichází a odchází, bez povšimnutí. Brzdí nás strach, bereme je jen jako naše snění, které je nedosažitelné.

7. kapitola – SNY

Máme obrovskou moc si své sny splnit, zažívat přesně co chceme, potřebujeme a je nám nabízeno.

Ale, chce to odložit zábrany a znovu nalézt důvěru. Důvěru v sebe i důvěru v život.

Často nám byla naše důvěra popírána - v dětství, ve škole, v práci. Až jsme tomu samy uvěřily. Jít za svým snem změní celý náš život.

Nejdůležitější je zjistit, které přání je od srdce.

To zní jednoduše, ale není. Někdy ze sebe vysypeme mnoho zbytečností, mnoho pro nás zatěžujících věcí, mnoho nápadů někoho jiného.

Důležité je, aby to přání bylo opravdu TVOJE.

Něco, co ti přinese radost v těle, u čeho se rozplýváš jen při představě. Do tohoto pocitu štěstí se zkus ladit vždy, když budeš mít vhodnou chvíli a budeš cítit, že se od snu vzdaluješ.

Zkus si v mysli představovat okamžiky, které tě naplňují. Rozvibruj v sobě emoci a energii pocitu blaženosti, jaký si představuješ, že ti přinese tvůj sen.

Takové sny se pak plní jedna radost!

7. kapitola – SNY

Nejdůležitější na naší cestě je pocit radosti, ten nás posouvá ke svému snu. A dává nám větší pochopení v okamžicích, které vypadají beznadějně.

Když vnímáme cestu za svým snem jako hru, výzvu, proces, lépe pak zvládneme propady a chvíle, kdy hledáme jak dál. **Důležité je vědět, že cesta se vždy najde!**

Akorát ji často nevidíme a nevyčkáme. Ukončíme ji na nepřehledné křižovatce. A to je škoda. Ovšem ne, když je to cesta, která nám bere veliké množství síly. **Všechny situace mají řešení. VŽDY.**

Jen nás třeba hned nenapadnou. Myslím si, že je také velice důležité umět se s někým poradit. Přenechat pro nás obtížné kroky těm, kterým jdou rychleji a s lehkostí. Uvědomit si, že nemusím dělat a vědět všechno jen sama. Šetří to čas a zpříjemňuje cestu.

Umění nastražených uší a očí dokořán je velmi ulehčující pro nás samotné! Cesta, která nás baví a cítíme při ní pocit lehkosti a důvěry, je mnohem dříve v cíli. Dlouhá, trnitá a bolestná cesta je pro nás sice dobrá škola, ale jsem přesvědčená, že ji můžeme prožívat jinak.

Pokud se vydáme k cíli, je nesmírně důležité pozorovat cestičky, které se nám k němu otevírají. Když budeme zatvrzele vytrvávat na trnité cestě, sice se nám dostane velikému poučení, ale k cíli bychom se většinou dostaly i po příznivější cestě.

Zde najdeš v programu BALANC Z BALI 7. KAPITOLU - SNY
<https://lenkabalanc.cz/nastenka-balanc-na-bali/sny/>



8. kapitola – BALALNC

8. kapitola – BALANC

Umění životní rovnováhy je velice příjemná dovednost. Ale jak na ni?

Někdy nám připadne v nedohlednu, život s námi mává na všechny strany, a o nějaké vyrovnanosti nemůže být řeč.

Máme pocit, že situace okolo nás se dějí samy, a my s tím nemůžeme nic udělat. Jen reagujeme na to, co se děje. A zde přichází ten zásadní okamžik!

Vždy máme možnost volby, jak budeme na dané situace reagovat, jak je vnímat, jak k nim přistupovat.

Zásadní je náš postoj k tomu, co právě prožíváme. To mění vše.

Často si nedovedeme přestavit, jak se k vlastní rovnováze dopracovat. Dobrá zpráva je, že se to dá trénovat, a každým vědomým pokusem jsme o kousek blíží!

Kolize na vlastní cestě jsou potřeba. Ovšem možnost posunu a pochopení, bez bolestných pádů a emočních výlevů, je velice příjemná a bezpochyby možná cesta.

Balanc v těle a mysli znamená pocit vlastní vyrovnanosti, respekt k sobě i o okolí, k tělu i k duši, vnímání vnitřní jistoty, síly i klidu a důležitého vědomí, že vše je tak, jak má být.

A i kdyby se svět otočil naruby, vím, že to zvládnu!

8. kapitola – BALANC

Respekt sama k sobě je velice důležitou kvalitou vnitřní vyrovnanosti. Vrací nás k důležitým hodnotám, učí přijímat druhé bez narážení na ostré hrany. Respekt nám dává dobrý základ k vnitřní rovnováze a je velice přínosné si ho uvědomovat.

Vděčnost přináší silné uvědomění pozitiv a darů, které často pro zahlcení nevidíme. Zapomínáme na tak důležitý a léčivý pocit, jako je pocit vděčnosti. Energie vděčnosti opravdu umí léčit. Dopřej si ji denně. Vnímej, co se ti s pocitem vděčnosti děje v těle, zda tě posouvá ke klidu, k pocitu vnitřní spokojenosti. Můžeš si vděčnost uvědomovat před usnutím, bude se ti krásně spát.

Vděčnost a respekt hrají zásadní roli v pocitu vlastní vyrovnanosti, jsou důležitým stavebním kamenem na cestě k životní rovnováze.

Staň se pozorovatelem situací a vlastních pocitů a vytrvale se posouvej vpřed. Netrap se, když se nezadaří situaci zvládnout podle svých představ, ale pouč se z ní a jdi dál. Krůček po krůčku, stejně jako za svým snem. **Životní balanc může být jedním z důležitých životních snů.** Cítit se stabilně rozhodně stojí za to, pokračovat na své vlastní cestě za větší životní vyrovnaností!

Jakmile si člověk uvědomí, že je v jeho vlastních silách korigovat linku svých dnů, většinou už nedopustí, aby ho strhla vlna sebelítosti, vzteku či jiného nepříjemného pocitu na delší dobu než je nezbytně nutné.

Zde najdeš v programu BALANC Z BALI 8. KAPITOLU - ŽIVOTNÍ BALANC

<https://lenkabalanc.cz/nastenka-balanc-na-bali/zivotni-balanc/>

ZÁVĚR

Každá jsme jedinečná, každá potřebujeme v tuto chvíli něco jiného. Zaposlouchej se sama do sebe a vnímej, co na tebe v každém tématu nejvíce volá, a co je v tuto chvíli pro tebe zásadní.

To můžeš vědět pouze TY. Netříšti pozornost, neřeš všechno zároveň. To může být stresující a vytrácí se lehkost. Nejde o dokonalost. Jde o krok vpřed, o možnost pohodlnější cesty.

Protože TVOJE VYROVNANOST = tvoje ŽIVOTNÍ ROVNOVÁHA.

Užij si svůj každý den, ať je jakýkoli. Nevnímej chyby jako chyby, ale jako kroky na cestě. Chvilky, které ti ukazují, kudy jít nemáš.

Nevracej se k minulosti více, než je třeba. Vnímej TADY A TEĎ a TVOŘ SVŮJ ŽIVOT PODLE SVÝCH PŘEDSTAV.

Jde o dlouhodobou životní cestu, která nás vede k větší lehkosti, radosti, vděčnosti. Vždy máme co ve svém životě řešit a na čem pracovat.

Cesta osobního rozvoje totiž nikdy nekončí!

Užívej si s důvěrou a vděčností celý svůj život!

eBook
BALANC Z BALI
—
Lenka BALANC

www.lenkabalanc.cz