



Jak na pravé **partnerství?**

Kdo z nás by nechtěl žít v pravém partnerství? Není třeba rezignovat, že prožívat láskyplný vztah v dnešní době už nelze. To by byla degradace vnitřní síly každého z nás, jelikož jsme toho schopni, avšak máme vše prožívat především svým duchem, svými city. Vše, co konáme, musí být naplněno citěním.

text: Mgr. Blanka Demčáková foto: Shutterstock.com

Na jakém základě jsou dnes vztahy často postavené?

Důvodů, proč lidi vstupují do vztahů, je několik: pudová přitažlivost, potřeba jistoty a zázemí, zbavit se rodičů nebo jim vyhovět, pečovatelský syndrom, tikání biologických hodin, materiální zabezpečení, postavení a sociální výhody, pocit samoty, aby mohli být šťastní, potřebují k tomu druhého...

Mnohdy způsob zobrazování partnerských vztahů mezi mužem a ženou či už v televizi nebo časopisech je velmi ubohý, duchovně prázdný. Daří se jim tak vkládat do našeho podvědomí falešné a ve svých důsledcích nebezpečné normy chování (fyzické sblížení bez poznávání jako důkaz lásky; partnerské nevěry podle hesla: co oči nevidí, srdce nebolí; nechtěné těhotenství – vždyť to dáme pryč; každý si

žijeme svým životem a máme bokovky; je potřeba si užít, co se dá, vždyť žijeme jen jednou; nevádí, že ho nemiluješ, časem to přijde; lepšího už nepotkáš, vždyť není tak špatný ...), pak není divu, že se v obrovské části populace tyto nemravné jevy pojmají přinejmenším jako cosi, co „patří k životu a je naprosto normální“ a pro co musí mít „moderní člověk“ pochopení.

Minulý týden jsem se o sobě dozvěděla,

že můj životní postoj ohledně výběru partnera patří do minulého století. Vlastně nic nového ☺. Ano, možná, že mnou zastávané životní hodnoty už skoro vymřely (vytratily se v této době), ale neztratily nic na své platnosti i v současnosti. Teď se už jaksí nenosí hodnoty, jako jsou: čistota, věrnost, cudnost, něžnost, síla citu... Mnohým současným mužům je to k smíchu nebo je popadne ironie.

Nebojme se být jiní, budme sami sebou, nevzdávejme se svých ideálů jen proto, abychom se zalíbili společnosti, zapadli do davu a přizpůsobili době nebo okolnostem. Nepodléhejme tlaku myšlenek druhých, budme věrní sami sobě a nezraďme sebe a své hodnoty, protože vám někdo tvrdí, že to se už nenosí, že to není normální, že zůstanete sami, že takového partnera nenajdete, protože neexistuje, že jste naivní atd. Nenechte, aby ve vás druhí („nevěřící“) zasedli co i jen zrnko pochybnosti a pevně ve své víře setrvejte. Ženy, není potřeba hledat, nechte muže, ať si vás najde, uvědomujte si svoje vnitřní kvality a lehko se nedejte, ať projeví v plné síle svoji „rytířkost“, pokud chcete prožít lásku jako z pohádky. Vždyť pohádky jsou tu hlavně proto, aby probouzely duše dospělých svoji moudrostí!

Protiklad a podobnost – dva základní principy partnerské volby

Lidová moudrost praví: „Protiklady se přitahují!“ ale také „rovný rovného si hledá“. Jak to tedy je a co platí? Neprotiřečí si navzájem? Ano, univerzální zákony platí i v tomto případě – zákon doplnění celku a zákon přitažlivosti stejnorodého (přivádí k sobě duchovně spřízněné).

V ideálním případě je partnerství formováno obojím: Na jedné straně je nutné stejnorodé vnitřní založení (vztah k hodnotám, světonázor, životní cíle, lidé, příroda, sport, děti, peníze, majetek, štěstí...), na straně druhé by se měli partneři doplňovat tak, aby se tím obě osobnosti posilovaly a podporovaly (proto se často rozhodneme pro partnera, jehož charakter zosobňuje něco, co nám samotným chybí, a tím vytváří určité doplnění. Pokud tedy dva lidé, jak se často říká, „se k sobě nehodí“, se možná právě proto k sobě přeci jen hodí!).

Tento vývojový proces je provázen námahou a prací na sobě samém a bude jen sotva možný bez konfliktů v každodenním životě. Partnerství, která vydrží celý život, jsou v dnešním světě tak výjimečná možná i proto, že jen velmi málo lidí je na tuto práci připraveno. Tím však zameškávají cenné příležitosti k osobnímu rozvoji. Vyžaduje to však nejvyšší námahu a pohyblivost ducha.

Dva pohledy na partnerství

V jakém vztahu byste chtěli žít?:

- › Miluji tě, nikomu tě nedám, jsi jenom moje.
- › Miluji tě, udělám všechno pro to, abys byla šťastná/ý, a jsem rád, že můžu být s tebou.

V tom prvním případě se jedná o vlastnickou lásku, je tam závislost a majetnickost a chybí tam svoboda. To druhé partnerství je o lásce dávající a nezištné, která hledí na blaho partnera. Prává láska chce dávat a zároveň touží mít milovanou bytost u sebe. Uznání hodnoty druhé osoby znamená, že si milovaného člověka nemůžeme přivlastnit a že s ním nelze zacházet jako s předmětem.

Probuzení čisté lásky

První cit, který se pohne při probuzení čisté lásky, je domněnka bezcennosti oproti milované osobě. Jsem pro ni/něho dost dobrá? Jinými slovy lze tento děj označit jako nastupující skromnost a pokoru, tedy přijetí dvou velkých ctností. Nikdo by neměl žít s někým, koho si nemůže vážít.

Pak připojuje se k tomu touha chtít nad druhým držet ochrannou ruku, aby se mu nestala ze žádné strany křivda. „Chci tě nosit na ruku,“ není žádný prázdný výrok, nýbrž zcela správně označuje vzrůstající cit.

Nakonec přichází při čisté lásce ještě vroucí přání, moci učinit pro milovaného něco skutečně velkého v ušlechtilém smyslu, nezranit nebo nezarmoutit ho žádným posunkem, žádnou myšlenkou, žádným slovem a ještě mnohem méně nepěkným skutkem.

Prává láska nikdy nespěchá!

Naopak, oba jsou šťastní, že existují, že se našli a že mohou být spolu, potichu, v harmonii těl a srdcí. Toto klidné ztišení, hluboká, radostná blízkost přesahuje tělesný rozměr a stává se specifickým základem pravé lásky, která pochází ze setkání duší. Tělesné spojení má být završením duševního spojení, obdivu a úcty.

Láska, pravá, čistá láska musí vykvést pomalu, ale intenzivně. Pomalu se tak sbližují dva, kteří ve své blízkosti rozvíjejí jen ty nejkrásnější dary, které si přinesli. Probouzí se a sílí čistý dar lásky, jež vyvolává v každém touhu být pro toho druhého tím nejlepším. Obdarovávat jej sám sebou, svými ctnostmi, aby si ten, kterého si můžeme pro jeho ctnosti vážít, mohl pro totéž vážít nás. Pokud budou pečovat o svůj vztah s něhou a touhou být tomu druhému vždy tím nejkrásnějším především však svými ctnostmi, pak může jejich vztah jediné nabývat na síle, intenzitě a může zrát.

Není čas ztrácet čas

Doba je uspěchaná a čas je to nejuzácnější, co tu máme. Právě proto bychom měli být k sobě zodpovědní, uvědomit si, kdo jsme, jaké máme hodnoty a jakého partnera

chceme. Buď je tu někdo, kdo má stejné životní hodnoty a doplňuje můj temperament, anebo si oba ušetříme čas. ☺

Pokud stojíme o pravou lásku, žádná pokušení pro nás nic neznamená – nenecháme se svést z cesty a ztratit čas tím, že toto mi teď stačí, vždyť o nic nejde, zatím si užiju. Mějme vždy na paměti, že i z malého rozptýlení může vzniknout osud a následky budeme nést do konce života. Chtějme pro sebe v životě jen to nejlepší. K uvědomění není vůbec potřeba procházet trápením. Pouchme se raději ze svého okolí, myslím, že učebního materiálu je okolo dostatek. Budme proto sebevědomí (vědomí sebe). Važme si sami sebe natolik, abychom přitáhli někoho, kdo si váží nás. Kvalita lásky, kterou obdržíme, odráží to, jak vysoko si sami sebe ceníme.

Pokud nevěříme, že toho pravého partnera duše potkáme, prodlužujeme si jenom čas k setkání. Prává žena si na pravého muže ráda počká. Muž je ten, který dobývá, a ŽENA je ta, která ROZHODUJE, jestli Ano nebo Ne. Prává žena chce pravého muže, který bude aktivní, sebevědomý, vnímavý, bude vidět čistotu její duše a tím v něm vzbuzovat touhu být ochraňována, aby mohla naplno rozvíjet svůj potenciál, nechá se jejím citem vést a opečovávat, protože ví, že to jejich vztah povznesne nad všednost dnů a budou prožívat vzájemné sdílení energií spojené s obohacováním.

První impulz je ten správný

V závěru bych chtěla zdůraznit to nejdůležitější, co už známe z minulého článku: „První impulz je ten správný,“ který platí i v tomto případě, při výběru partnera. Ale musí to být opravdu to první našepotání, vnitřní hlas duše, když toho druhého ještě neznáme a nic o něm nevíme, je to pouze prvních pár sekund, které nám problesknou hlavou. Proto nezametejme ho pod koberec a všimějme si varování duše. To další jsou pouze argumenty rozumu: vždyť je chytrý, společenský, vtipný, zodpovědný, starostlivý, vzdělaný, bohatý, má podobné koníčky... Pokud se jím budeme v životě řídit, je to ten správný základ, na kterém můžeme začít stavět – pomalu se poznávat a vztah dále rozvíjet. Nedoporučuji to vůbec podceňovat. Prvotní příčina rozpadu vztahu je vždy na začátku, v nezdravém základu. Většina partnerství tyto základy NEMÁ, a proto zůstávají jen prázdná a partneři osamocení ve svých vnitřních světech. Pravý vztah je potřeba stavět vždy jen na správném, ne rozumovém, ale citovém základě.



Mgr. Blanka Demčáková
Intuitivní terapeut osobního rozvoje centra AVASA,
www.avasa.cz

Metodu **sebeléčby** nám dala matka příroda

Štefan Zakuťanský (1958), objevitel sebeléčebného pudu, autor sebeléčebné metody, objevitel naší zapomenuté tradiční medicíny, objevitel zánětlivých ložisek a přírodních zákonitostí hojení zánětu, držitel patentu na masážní pomůcku pro hloubkovou masáž, lektor, léčitel.

text: Blanka Demčáková foto: archiv Š. Zakuťanského, Shutterstock.com

Pochází z obce Cigelka, okres Bardejov, odkud je známá léčivá voda. Byl nevyléčitelný případ. Měl chronické bolesti. Hledal cestu, jak se vyléčit. Studoval medicínu jako samouk. Zkoumal a vylepšoval dosavadní medicínské a alternativní způsoby léčby, aby se mohl vyléčit. Znalosti, praxe v této oblasti a kroky, jaké v životě volil, ho dovedly k správným dveřím, za nimiž byl pro svět dosud neznámý pud.

Od malička ho vedla zvědavost, odvaha, kreativita, talent a v neposlední řadě dlouholetá léčebná praxe s tisíci pacientů, od kterých dostával zpětnou vazbu. Přednáškovým turné prošel celé Slovensko (města a vesnice) od východu po západ. Samoléčebnou metodu prezentoval i v Austrálii, Americe a po západní Evropě. Za ta léta mu prošlo rukama tisíce pacientů, kterým pomáhal řešit jejich zdravotní problémy. Pan Zakuťanský, jako vůdčí osobnost samoléčebné metody, již více než 24 let propaguje a učí naši tradiční medicínu v celé její šíři – dává ji opět do povědomí lidí. Výsledkem jeho vložené energie do učení lidí jsou tisíce vyléčených případů, kteří se podle jeho knihy léčili sami.

Autor publikací: Jak si vyléčit nemoci dýchacího ústrojí; Samovyšetření, sebeléčba zánětlivých onemocnění, Sebeléčebný pud – sebeléčba zánětlivých onemocnění.

Co vás přivedlo ke hledání možnosti léčit sama sebe?

Co bylo impulsem, abych se začal zabývat léčením zánětlivých onemocnění a přitom objevit sebeléčebnou metodu? Odpověď je stručná. Přinesl to život sám během léčby mých těžkých a neléčitelných zdravotních problémů. V minulosti jsem trpěl vážnými zdravotními problémy, které se týkaly hlavně mého pohybového aparátu. Největší problém mi způsobovaly bolesti páteře, hlavy, končetin a obvodu těla. Pro lékaře a léčitele jsem byl beznadějně nevyléčitelný případ. Studoval jsem medicínu jako samouk. Snažil jsem se vylepšit dosavadní medicínské a alternativní způsoby léčby, abych se zbavil příšerných chronických bolestí.

Moje léčení mě později dovedlo k objevení této jednoduché, originální – jedinečné metody. Poprvé jsem ji publikoval již v roce 1992.

Odkud sebeléčba pochází? Po objevení metody se ukázalo, že sebeléčba pochází od matky přírody. Ona nám ji dala tak, že ji zakódovala do genů každého živočicha. Sebeléčbu nám dala příroda všem. Je to léčba dána shůry, protože příroda je vývojově nad námi, vytváří podmínky pro náš život. Příroda je jakási vyšší moc, proto sebeléčbu můžeme považovat za vyšší princip léčení i za první a prapůvodní medicínu světa. Sebeléčbu používali naši předkové, ale po čase se vytrátila ze života lidí a zapomnělo se na ni. Objevením sebeléčby vypluly zároveň znovu na povrch i naše zapomenuté léčebné tradice – naše zapomenutá československá tradiční medicína. V naší kultuře kromě

Odkud sebeléčba pochází?

tradičních řemesel, jídel, krojů, písniček, tanců bylo i tradiční léčitelství, které se využívalo po celé generace. V každé domácnosti byly nasušené byliny, připravené olejčky a mastičky. Nezastupitelné místo měly i masáže a lidé je používali jako první pomoc, prvotní ošetření. Podle potřeby se masírovalo břicho dítěti, hrud, krk, mandle – ještě dodnes se tomu říká „zvedání mandlí“, páteř, končetiny. Páteř se také napravovala šlapáním nohama nebo tlakem kolony. Náš národ tedy od pradávna vlastnil jisté léčebné tradice. Toto tradiční domácí léčení se přenášelo z generace na generaci pouze ústním podáním a všechny metody dosud nebyly souhrnně písemně zpracovány. V dnešní civilizované době se tento domácí způsob léčby skoro úplně vytratil ze života lidí, což je velmi na škodu věci.



Jak jste přišel na existenci sebeléčebného pudu a v čem spočívá princip léčby? Každý živočich je od přírody vybaven pudy – instinkty. Pud jsou zakódovány v genech. Mezi dosud známými pudy byl ještě jeden pud, ale jeho existence byla do té doby v historii lidstva neznámá. Po jeho objevení se ukázalo, že je to objev světového rozměru, jak v přírodovědné, tak medicínské oblasti. Dosud byly známy pouze čtyři pudy: rozmnožovací, mateřský, sací a pud sebezáchovy. Mezi nimi ale vždy existoval samoléčebný pud. Pud mají pro život každého jedince velmi důležitý význam – posláni, a stejně tak sebeléčebný pud hraje v životě živočichů velmi důležitou a nezastupitelnou roli. Existenci pudů vidíme kolem sebe podle toho, čím se realizují v životní praxi. Sebeléčebný pud se realizu-



je cílenou masáží do zárodků a ložisek choroby. Tyto masáže tedy představují praktickou sebeléčebnou metodu, kterou se sebeléčebný pud realizuje. A krásné je, že tuto sebeléčebnou metodu garantuje sama příroda. A když ona něco zařídí, je to původní, jedinečné, dokonalé a funkční.

Princip léčby spočívá v hloubkové masáži cílené do zánětlivých ložisek. Masáž způsobuje mechanické rozrušení zánětu a zlepšuje v něm prokrvení. Prokrvení odplavuje rozrušené částice a zpětně dopravuje nové částice, které se tam předtím dostat nemohly. Nerozrušené částice zánětu jim blokovaly přístup. Masáž zajišťuje rychlejší výměnu látek tak, že na místo starých částic se rychleji dostávají živné, stavební, obranné látky a také více kyslíku. Na zdravém místě to způsobuje rychlejší regeneraci sil, což je známé u sportovců. Na nemocném místě regenerace zajišťuje rychlejší hojení. Rychlejší hojení nastává proto, protože přísunem nových částic se dodává jakoby nový život, a tak hojivý mechanismus má potřebný materiál na hojení. Stačí, aby se živočich postaral o masáž některých částí těla. Tím je zajištěn přísun čerstvého materiálu. Když hojivý mechanismus nový materiál má, on už ví, co s ním má dělat. Je to hotová fungující věc – osvědčený přírodní zákon, který věky fungoval, funguje nyní a určitě bude fungovat i po další staletí. Tak jako známé ostatní přírodní zákony, např. Archimédův zákon, Newtonův zákon a mnoho jiných. Objevené účinky masáže prokázaly, že od cílené masáže se záněty hojí přinejmenším tak jako od chemických léků. Ukázalo se dokonce i to, že účinky masáže předběhly léky v tom, že dokáží vyléčit i dosud neléčitelné chronické záněty, a to zcela – do nuly, do čista, bez výrazných nákladů a vedlejších účinků. Všichni známe blahodárné účinky masáže. Když se řekne slovo masáž, každý ví, že jde o cosi příjemného, pozitivního, něco, co pomůže. Ti z vás, kteří již absolvovali nějakou masáž, se mohli na

vlastní kůži přesvědčit, jak se po ní cítili lépe a jak se vám po ní ulevilo. Je to jasný důkaz účinku masáže. Chci zdůraznit podstatný fakt, že blahodárné účinky masáže jsou známé, ačkoli bychom princip fungování přesně vysvětlit nedokázali.

Za dobu Vaší praxe jste jistě dospěl k mnohým zkušenostem...

Za více než 30 let mé praxe se na tisících pacientů potvrdilo, že sebeléčebná metoda funguje i nyní v moderní době. Ona prostě fungovala vždy, i v minulosti na našich předcích, jen jsme o tom nevěděli. I celá živočišná říše ji využívá jako denní potřebu. Určitě ji využívala i předtím, odkdy je život na Zemi. I vy můžete na zvířatech pozorovat, jak stále na sobě cosi dělají. „Drbou se“ – dělají si ošetření masáží, a to i několikrát do dne. A když to provádějí, odkud vědí, jak to dělat? No nemají to ode mne, z mé knihy, ale určitě shůry – od přírody. Náleží i nám lidem takové ošetření? Samozřejmě náleží, proč by ne. I my lidé jsme vybaveni sebeléčebným pudem. Je to naše cenné vlastnictví, za což máme být vděční a máme si ho vážit.

Můžete zhodnotit výsledky a úspěšnost sebeléčby?

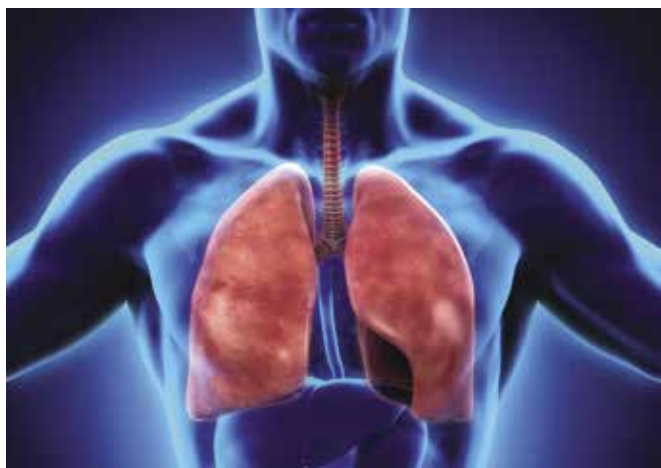
Sebeléčebná metoda publikovaná v mé knize: „Sebeléčebný pud“ pomohla mnoha tisícům lidí nejen na Slovensku, v Čechách, ale i ve světě. Podle velkého počtu vyléčených lidí máme možnost vidět, že sebeléčebná metoda perfektně funguje. Pozitivní ohlasy, chvály a uznání přicházejí z každé strany. Hlavní chvála a díky, ale patří naší matce přírodě za tak úžasnou a jedinečnou léčebnou metodu. Od vyléčených lidí stále dostávám poděkování a ocenění za objevení metody a za mou knihu. Piší mi, i telefonují, jak se podle knihy vyléčili sami a jak ji využívají ke zlepšení kvality svého života nadále.

O Vašem objevu přednášíte I v zahraničí. S jakým ohlasem se setkáváte?

V zahraničí jsou lidé stejně jako

▼ INZERCE

9. 5. pondělí 18.30–21.30	Změň své slovo a změniš svůj život Monika Hasalová Jak to, že někdo je ve svém projevu pravdivý a jinému nevěříme. Jak to, že někdo na co sáhne to mu jde a jinému ne. Souvisí to s vaším slovem? Souvisí! Se slovem a tvou myšlenkou. Ukážeme si cestu k vaší autentičnosti. Součástí semináře budou praktická cvičení abyste cítili jak vaše slova působí – v rámci dialogu s ostatními, ale především v rámci rozhovoru sami se sebou... <i>Rezervace: p.barny@post.cz, Bartal 604 539 415</i>	400 Kč
12. 5. čtvrtek 18.00–19.30	Zdravé vlasy Ing. Jarmila Bokorová Zveme vás na setkání zabývající se problematikou vlasů. Představíme vám Ayurvedský koncept aktivování růstu vlasů Yelasai ze Švýcarska, celostní a přírodní přístup k růstu vlasů a jejich každodenní péči. <i>Rezervace: info@avasa.cz, 734 384 673</i>	250 Kč
18. 5. středa 18.00–19.30	Láska a ženství Mgr. Blanka Demčáková Pro mnoho z nás jsou láska a vztahy jedny z hlavních témat v životě. Dejte si ruku na srdce my, ženy. Víme jak nejlépe naplňovat své poslání pravého ženství? Proto pojďme lásku, ženě a partnerství věnovat náležitou pozornost. <i>Rezervace: info@avasa.cz, 734 384 673</i>	300 Kč
19. 5. čtvrtek 9.00–17.00	Uzdravování a poradenství – INDIVIDUÁLNÍ TERAPIE Štefan Zakuťanský Objednejte si termín a načasujte se na individuální ozdravující terapii u léčitele <i>Rezervace: info@avasa.cz, 734 384 673</i>	1 200 Kč
19. 5. čtvrtek 18.00–20.00	Přednáška – Seznamte se se svým vrozeným Samoléčebným pudem Štefan Zakuťanský S touto zajímavou a netradičnou tématu sa bude prihovárat všetkým záujemcom o svoj vrodený samoléčebný pud a hlavne tým, ktorí si chcú liečiť zápalové ochorenia našou československou tradičnou medicínou. <i>Rezervace: info@avasa.cz, 734 384 673</i>	200 Kč
20. 5. pátek 9.00–16.00	Kurz sebeléčby zánětlivých onemocnění Štefan Zakuťanský Jak se stát sám sobě lékařem na léčbu dýchacích, interních, pohybových a alergických onemocnění? Co je sebeléčebný pud a jak ho využívat k léčbě 80% chorob? Proč máme odpovědnost za sebe a svoje vlastní zdraví? Výuka, diagnostika, náprava, praktické procvičování léčení. <i>Rezervace: info@avasa.cz, 734 384 673</i>	3 000 Kč
24. 5. úterý 18.00–21.00	Jak si udržet lásku ve vztahu: 5 věcí, které od vás partner očekává Ing. Lenka Urban Zažíváte ve vztahu nedorozumění a chtěli byste vědět, proč? Máte pocit, že vám chybí projev náklonnosti ze strany partnera, nebo že je váš partner lhostejný k vašim projevům lásky? Cítíte, že to mezi vámi už není jako dřív a hledáte cestu, jak vztah oživit a rozpumpovat? <i>Rezervace: www.lenkaurban.com</i>	400 Kč
25. 5. středa 18.00–21.00	4 kroky k životu bez konfliktů Ing. Lenka Urban Seminář 4 kroky k životu bez konfliktů vám zážitkovým způsobem pomůže pochopit, proč si někdy s lidmi nerozumíte, kde leží váš nevyužitý potenciál ve vyjadřování myšlenek, pocitů a potřeb a nasměruje vás na cestu k uzdravení mezilidských vztahů. <i>Rezervace: www.lenkaurban.com</i>	400 Kč
26. 5. čtvrtek 12.00–17.00	Den krásy s kosmetikou PHYRIS Lenka Klofáčová Zveme Vás na Promo den s profesionální kosmetikou a německou kosmetikou Phyris. Stačí si pro sebe objednat v průběhu dne vlastní termín na 30 min. péči o pleť a poradenství ZDARMA! <i>Rezervace: info@avasa.cz, 734 384 673</i>	zdarma
26. 5. čtvrtek 19.00–20.30	Otoky a podceňovaná lymfa Jitka Bičíková Přednáška o tom, PROČ rapidně narůstají problémy se zavodněním těla, otoky končetin a obezitou. Proč se MYLNĚ plete obezita se zavodněním a Proč je nebezpečné podceňovat naší Lymfu a sebeměsí nánznaky otoků? <i>Rezervace: info@avasa.cz, 734 384 673</i>	399 Kč
28. 5. sobota 10.00–17.00	Život s Vyšším já – Duchovní numerologie Mgr. Blanka Demčáková Seminář pro ty, kteří hledají v náhodách souvislosti, ve věcech smysl a za smyslem moudrost. Už nechcete být ezoterickým turistou nebo životním tulákem? Objevte svoji duchovní podstatu a zbrodte v sobě rádc pro život i skrze duchovní numerologii. <i>Rezervace: info@avasa.cz, 734 384 673</i>	2 300 Kč
30. 5. pondělí 18.00–19.30	Celostní poznání našich slovanských předků – pomoc pro dnešní dny Zdeněk Říha Naši slavní předci nedělali nic náhodně, vše mělo svůj smysl, a to s jediným cílem, aby člověk žil spokojený radostný život a postupoval na duchovním vývoji. <i>Rezervace: info@avasa.cz, 734 384 673</i>	200 Kč
31. 5. úterý 18.00–21.00	LOVE ANYWAY: Láska, vztahy a důvěra v konstelacích Mgr. Pejchalová Petra Seminář je určen pro ženy i muže – jak pro ty, kdo si přejí vztah, tak pro ty, kdo již ve vztahu jsou. Je zaměřený prakticky – pomocí konstelací budu jednotlivě pracovat s vašimi konkrétními tématy a jaymikolii otázkami na toto téma. <i>Rezervace: petrape13@volny.cz, tel. 731 968 319</i>	390 Kč



u nás z přednesených informací o novém objevu příjemně šokováni. Živě se o něj zajímají, protože se jich to bezprostředně týká. Kdo z nás totiž sebeléčebný pud nemá vrozený? Je to nadnárodní léčení, neboť patří všem lidem celého světa.

Pro koho je vaše kniha Sebeléčebný pud určena?

Kniha Sebeléčebný pud je určena všem lidem, protože všichni bez výjimky jej máme vrozeny. Jak jsem zmínil dříve, že každý živočich je od přírody vybaven pudy – instinkty, a to bez ja-

kýchkoliv rozdílů: živočišného druhu, pohlaví, věku, vzdělání, povolání, náboženství, politické příslušnosti... Zde nezáleží na tom, zda je člověk, zvíře či vzdělaný nebo nevzdělaný, zda je dělník, lékař, vědec... Sebeléčebný pud máme vrozený všichni, proto je tato kniha určena pro každého člověka. Kniha má být součástí každé domácí knihovny – v každé rodině.

Jaká budoucnost sebeléčbu čeká?

Tak jako dosud samoléčba

měla dlouhou minulost, tak i nyní ji čeká nekonečná světlá budoucnost. Je to pomoc pro člověka a tě nikdy není nazbyt. Byla zde věky, věky zde i bude, dokud bude existovat život na Zemi. Přežila i mnoho „společenských zřízení“ a nikdy nezkrachovala. To potvrzuje její životaschopnost. Je to beznákladová a hlavně vysoce účinná léčba bez vedlejších účinků. Je to návrat „ztraceného syna“ do rodiny. Přišel čas návratu zapomenutého, prapůvodní medicíny světa a my za to můžeme být jen rádi.

Co byste doporučil našim čtenářům v souvislosti se zdravím?

I vašim čtenářům mohu doporučit jen to, co ostatním lidem. Aby svůj vrozený pud využívali podle potřeby ve svůj prospěch nejen na léčení (represi) zánětlivých onemocnění – dýchacích, interních, pohybových, alergických, ale i na prevenci. Dělejte si prvotní ošetření (léčení) masáží, pomáhejte si sami, jak to věky dělá celá živočišná říše na této planetě. Přesvědčíte se, že obyčejně

ošetření (léčení) masáží, umí řešit 80 % všech nemocí.

Nejbližší akce Štefana Zakuťanského probíhající v centru AVASA:

19. 5. Uzdravování a poradenství – individuální terapie, následně v 18.00 hod. přednáška: Seznamte se se svým vrozeným Samoléčebným pudem (dýchací, interní, pohybové, alergické potíže)

20. 5. Celodenní seminář – KURZ SEBELÉČBY ZÁNĚTLIVÝCH ONEMOCNĚNÍ

Knihu si můžete objednat v e-shopu na www.avasa.cz



Štefan Zakuťanský
Gorkého 6, Bardejov
tel. +421 905 143 804
www.samoliecba.com

Zkušenosti: grounding + terapie nakloněné postele

V minulých číslech NR jste si mohli přečíst články o tzv. terapii nakloněné postele a o tzv. groundingu. Dostal jsem mnoho dotazů na mé zkušenosti – na obě terapie. Je to velmi zajímavé téma, tyhle dvě věci. První terapie nakloněné postele je zcela zdarma, druhá s minimálními náklady na vodivé prostěradlo. V krátkosti zde popíšu pro čtenáře, kteří neví, o čem je řeč, o co jde.

text a foto: Pavel Eiselt

Terapie nakloněné postele je v podstatě velmi jednoduchá. Prostě podložíte nohy své postele na straně, kde máte hlavu. Ideální je to provést navdvoakrát, aby zvýšení postele nebylo moc hrr ☺.

První týden zvedněte postel o 7–8 cm. Ono se to nezdá, ale ten rozdíl je poměrně velký. Konečným cílem je zvednout hor-

ní část postele o 15 cm oproti spodní části. Tedy ve výsledku spíte jaksi... no... z kopce. První dvě noci to není žádný med. Ale spoň u mne to tak bylo a bylo to dost únavné. Pořád jsem se „mlel“ a různě otáčel, v duchu si několikrát za noc vynadal... no třetí noc se to ale zlomilo. Spal jsem jako mimino ☺.

Po týdnu zvedněte postel na konečných 15 cm – prostě

podložíte horní část postele podložkou knihami Láďí Hrušky nebo jiného myslitele tak, aby byla nad podlahou o 15 cm výše.

Dvě noci opět nic moc, ale už lepší než při prvním nadzvednutí. Po týdnu bylo spaní hluboké, probuzení v průměru 2–3x za noc. Cítil jsem se po ránu vždy dobře, i když jsem měl za cca dva týdny (kdy jsem na takto nakloněné posteli

