

Frank J. Kinslow

Enfeeling!

Umění vytvářet
vnitřní mír
a vnější prosperitu

Od autora knih Tajemství okamžitého léčení
a Tajemství kvantového života

Quantum Entrainment® a QE Intention® jsou registrované názvy Dr. Franka Kinslowa a VAK Verlags GmbH, Německo. QE™ a Eufeling™ jsou neregistrované názvy Dr. Franka Kinslowa a VAK Verlags GmbH, Německo. Všechny názvy mohou být použity pouze se svolením. © 2010 Quantum Entrainment, všechna práva vyhrazena. Tudíž jakékoliv užití výše uvedených názvů pro zboží nebo služby související s Quantum Entrainment® bez písemného svolení bude mít za následek právní řízení. Veškerá autorská práva a práva intelektuálního majetku musí být dodržena.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být reprodukována mechanicky, fotograficky ani elektronicky, či ve formě fonografického záznamu. Rovněž nesmí být uchována v paměťovém systému, přenášena či jinak kopírována pro veřejnou či soukromou potřebu – s výjimkou „pocitového“ využití ve formě stručných citací v článcích a recenzích – bez předchozího písemného souhlasu vydavatele.

Autor této knihy neposkytuje lékařskou péči ani nepředepisuje využití uvedených metod jako formu léčení tělesných, duševních či zdravotních problémů bez porady, přímé či nepřímé, s lékařem. Záměrem autora je pouze poskytnout informace obecné povahy, které vám pomohou při vašem hledání emocionálního a duchovního blahobytu. V případě, že kteroukoliv z informací obsažených v této knize použijete pro sebe, což je vaše právo dané Ústavou, autor ani vydavatel nenesे žádnou odpovědnost za vaše činy.

Naladte si vysílání Hay Hause rádia na stránkách
www.hayhauseradio.com

Původně vyšlo jako Eufeling! The Art of Creating Inner Peace and Outer Prosperity v Hay Hause USA Inc., 2012

© 2012 by Frank J. Kinslow

Foto na obálce © istockphoto.com

Ilustrace: S laskavým svolením autora

Překlad © Bronislava Grygová, 2014

© Nakladatelství ANAG, 2014

ISBN 978-80-7263-889-5



Eufeling!

Obsah

PŘEDMLUVA	7
1. BOD	9
2. HLEDÁNÍ CESTY ZPÁTKY DOMŮ	15
3. CÍTIT, PŘEMÝŠLET A JEDNAT	27
4. HLEDÁNÍ POCITU SEBEJISTOTY	33
5. EUFEELING	41
6. JAK FUNGUJE QUANTUM ENTRAINMENT	51
7. JAK PROVÁDĚT QUANTUM ENTRAINMENT (JAK POZNAT EUFEELING)	57
8. ŽIVOT NA DNĚ VAŠÍ MYSLI	67
9. EUFEELING, EGO A VÍRA	75
10. DOKONALÉ VNÍMÁNÍ	93

11. TOUHA	103
12. UMĚNÍ QE ZÁMĚRU	113
13. JAK MÍT QE ZÁMĚR	127
14. ZVLÁDÁNÍ EMOCÍ	143
15. CHRONICKÉ ONEMOCNĚNÍ	151
16. MATERIÁLNÍ BOHATSTVÍ	163
17. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	171
18. ZACHRAŇTE SVŮJ SVĚT	177
PŘÍLOHA: TRIANGULACE – METODA QE	185
GLOSÁŘ	193
O AUTOROVI	197
O ORGANIZACI QE	198



Kapitola druhá

Hledání cesty zpátky domů

„Je naprosto chybné a nesmírně svévolné zařadit veškerou hravost a učení do dětství, všechnu práci do středního věku a všechn smutek do stáří.“

Margaret Mead

Kouzelná léta

Pamatujete si, jaké je kouzlo být dítětem? Pamatujete si na dobu, kdy vašim nejlepším přítelem byl plyšák, kterému jste věřili a kterého jste z celého srdce milovali? Celé hodiny jste mohli předstírat, jak jste zaujati svým miniaturním hrníčkem na čaj, brouzdat v kalužích obuti v nových červených holínkách, anebo ječet nad tím legračním pocitem v žaludku, když jste se zhoupli vysoko, vysoko, až do oblak. Celou tu dobu jste trávili v úžasu i nad těmi nejobyčejnějšími předměty a událostmi. Mravenec na ohryzku jablka, kapka rosy v pavučině, zářivě zbarvené žíly v rozlomeném kameni. Ať přitáhlo vaši pozornost cokoliv, byli jste

naprosto ponoření do klidu, radosti a pocitu vnitřní spokojenosti. Byli jste prostě sami sebou, a ten pocit byl úžasný.

Jak často dnes znovu zažíváte tu radost z toho, že jste plně člověkem? Odsunuli jste ty vzpomínky do zaprášeného sklepa své dospělé mysli? Když se jimi dnes znovu probíráte, najdete jen nesouvislé obrazy svého mládí poházené na polici okolo zapomenutého dětského hrnku na čaj?

Své dětství nemůžete vrátit, ale můžete znovu prožívat tu radost a vzrušení, které v té době byly vaším věrným společníkem. Neopustili jste je, a ony neopustily vás. Láska, jež oživila vaše dětství, ve vás stále přebývá. To je to, co vám chci říct. To je důvod, proč vám píši. Někde cestou jste vyměnili plyšáky a červené gumáky za vzdělávací cíle, bezpečnou práci a společenský respekt, tedy za to, co jaksi postrádá onu spontánní krásu těch nevinných a kouzelných let. Tato krása je jenom jeden či dva tepy srdce od místa, kde žijete právě teď.

Okouzlení ze života není jedinečným jevem dětství. Možná jsou prchavé okamžiky úžasu člověku inherentně dané, když se dívá do černé oblohy poseté hvězdami, anebo cítí bezmocnost novorozeněte, tiše dýchajícího a opřeného o mámin prs. Radost, láska a mír jsou zde, jen si je vzít. Ovšem momentálně jste zaměřili svou pozornost k *důležitějším* věcem v životě. Dobrou zprávou je, že k návratu do dětství se nemusíte zbavovat toho, čeho jste dosáhli jako dospělí. Naopak, můžete být současně obojím. Když budete mít dobrý návod, metodické počínání dospělého bude nekonečně obohaceno spontaneitou, která byla charakteristická pro vaše dětství.

Nemusíme dávat přednost jednomu před druhým. Nemusíme naříkat nad tím, že jsme ztratili vnitřní radost kvůli vnější jistotě.

Je běžné, že dospělost chápeme nesprávně. Problém je v tom, že příliš brzy přestáváme růst. Je to tak – to, co normálně považujeme za chování dospělého člověka, je stále značně nezralé jednání.

Dospělost, tak jak ji známe dnes, je skutečně spíš prodlouženým dospíváním. Adolescent si myslí, že je dospělejší, než vypovídají jeho zkušenosti či schopnosti. Proto jsou mladiství rušivým elementem, a často jsou nebezpeční sami sobě i druhým. Když se nad tím zamyslíte, většina dospělých je ještě rušivějším a nebezpečnějším elementem. Máme větší moc znečišťovat a drancovat ve jménu pokroku. Stačí se jen krátce zamyslet, abychom poznali, že náš živočišný druh se nebezpečně blíží vyhynutí kvůli destruktivnímu chování *dospělých* na všech úrovních společnosti po celém světě.

Rozvoj člověka je něco víc, než co žijeme. Přirozeně víme, že život je něco víc. Možná jste se na to už ptali sami sebe ve chvíli tichého zoufalství. Obvykle k tomu dochází ve středním věku, kdy už jsme získali většinu z toho, po čem jsme toužili, ale pořád cítíme jakousi nedefinovatelnou prázdnotu, vnitřní neúplnost. Ten hlas, jen jemná vlnka v oceánu naší mysli, vyvěrá z onoho zvláštního klidného místa, které máme hluboko v sobě. Nasloucháme bedlivě, protože víme, že se nám snaží sdělit něco důležitého. Je to však křehký hlas, který je zaplavován větrem a vlnami každodenního života. A tak jdeme dále a navazujeme na život, který pro nás vymysleli naši předchůdci, život nadvlády nad naším životním prostředím, život, jenž koneckonců odráží hojnost, moc a pychu.

Obecně rozlišujeme dětství, dospívání a dospělost jako hlavní etapy lidského vývoje. Očekáváme plynulý přechod z jedné fáze do druhé, cestou sbíráme vzdělání, bohatství a moc. Očekáváme, že najdeme štěstí jako ten pohádkový džbán zlata na konci duhy

Uvádím zde úryvek ze své jiné knihy, *Beyond Happiness*, který tuto myšlenku dokonale ilustruje.

Dejte tomu, že pracujete pro nějakou firmu osmnáct let. Jako všechny společnosti, i ta vaše se potýká se spoustou problémů a jedno z opravných opatření, pro které se rozhodla, je snížení počtu zaměstnanců. Z vaší kanceláře propustili už několik lidí, někteří z nich pracovali ve firmě déle než vy. Povídá se, že zruší celé vaše oddělení.

Byl jste příkladným zaměstnancem. Loajální, energický a za celých osmnáct let jste v práci chyběl jen sedmnáct dní. Jste týmový hráč a firmě jste zachránil tisíce dolarů tím, že jste pomáhal při modernizaci pracovního procesu.

Je pátek odpoledne, čas, kdy obvykle dochází k propouštění. Vrátil jste se z oběda a na stole našel růžový papírek se vzkazem, abyste se okamžitě dostavil k šéfovi. Vaše mysl je tornádo myšlenek a emocí, všechny jsou zlé. Cítíte se zrazený. Jste nahněvaný, v defenzivě a plný obav.

Jste zaskočen záplavou myšlenek, které vypadají nějak takto: *Dal jsem firmě nejlepší roky svého života. Nikdy neocenili mě ani moji práci. Jistě, šéf se ke mně choval slušně, ale nikdy jsem mu nevěřil. A co ten potrhlý porost nad horním rtem, kterému říká knírek? Nejspíš pěkně chlastá a kope do psů. Bože, jak já tuhle firmu nenávidím.*

Cestou do šéfovy kanceláře si začínáte uvědomovat, jak se vám svírá žaludek, potí se vám dlaně a podlamují kolena. Jsou to fyzické příznaky vybuzené znepokojivými myšlenkami, které bublají z vašich emocí podobajících se sopečné lávě.

Vejdete do kanceláře, váš šéf sedí za svým drahým stolem, o stěnu je opřeno několik golfových holí. Začíná mluvit: „Jak víte, naše firma provádí redukci všech oddělení. Vaše oddělení brzy zrušíme úplně.“

„Věděl jsem to,“ syknete si tiše pro sebe. „Můj svět se hroutí.“

Šéf pokračuje: „Patříte k našim zaměstnancům, kterých si ceníme nejvíce. Jste velkým přínosem, jsme si vědomi vaší loajality a velmi si jí vážíme. Vytváříme nové oddělení, které by mělo firmě v této době přechodu pomoci, a byli bychom rádi, kdybyste v něm přijal funkci vedoucího. Vaše pracovní doba zůstane stejná, ale rádi bychom vám nabídli výrazně vyšší plat. Co vy na to?“

V okamžiku jste proměněný. Teď svou firmu milujete. Milujete svou práci, a dokonce se vám líbí i šéfův přitroublý knírek. Jste přesvědčen o tom, že je svatý, a jeho pes má štěstí, že má takového pána. Všechny nepříjemné tělesné symptomy nahradil fyzický ekvivalent radosti. Cítíte se jako král.

Jde o skvělý popis toho, jak je vnitřní sebejistota založená na percepci. Pokud vnímáme nebezpečí nebo nesoulad, cítíme se ohroženi. Když vnímáme harmonii a podporu, cítíme se ve svém prostředí bezpečně. Ale co z toho, co vnímáme, způsobuje, že se cítíme ohroženi? Nebo ještě lépe, jaké poznání nám umožňuje být v pohodě ve světě chaosu, válek a bezohledného maření přírodních i lidských zdrojů? Co je oním harmonizujícím médiem v nás a jak se k němu dostaneme? Odpověď je jednodušší, než si představujete.

Hlavní body kapitoly třetí

- ◆ Všichni víme, že emoce ovlivňují myšlení, a myšlení ovlivňuje naše činy.
- ◆ Úroveň naší sebejistoty určuje druh emocí, které cítíme.
- ◆ Zvýšená sebejistota se odráží ve vnitřní sebedůvěře, klidu a stabilitě. Nejistota budí obavy, pochybnosti a nedůvěru.
- ◆ Obvykle si úroveň své sebejistoty neuvědomujeme, protože obývá vzdálené a tiché místo hluboko v naší mysli.
- ◆ Naše vnímání toho, jak jsme sebejistí, určuje kvalitu našich emocí, myšlenek a činů.





Kapitola čtvrtá

Hledání pocitu sebejistoty

*„Uvádějí mě v úžas lidé, kteří chtějí poznat vesmír,
když je dost těžké najít cestu Čínskou čtvrtí.“*

Woody Allen

Vůz před koněm

Naše mysl je schopna produkovat mnoho velkých myšlenek a teorií, které pomáhají, i těch, které škodí. Emocionální potřeby jsou podnětem k velkým vynálezům na materiální rovině mimo mysl. Soucit s hladovějícími dětmi mobilizuje naši mysl k vytvoření dobročinných organizací, které koordinují pomoc přicházející z celého světa. Hněv a nedůvěra plodí neuvěřitelné zbraně, jež mají nesmírně destruktivní vliv. Ano, naše mysl vykazuje pozoruhodnou organizační sílu. Smůla je, že tato síla se často vymkne kontrole. Existuje však něco, co naši mysl předčí jak v síle, tak v harmonii. Je mimo naši mysl a současně ji zcela zaplňuje.

Možná znáte někoho, kdo dostal přesně to, co měl v plánu, ale nedokázal se z toho radovat, protože to nebylo to, co potřeboval. Když vás během procesu QE záměru požádám, abyste si uvědomili svůj záměr, mějte jen neurčitou a nenucenou představu toho, co chcete. Pak nechejte Eufeeling, ať udělá všechnu těžkou práci. Fajn, jste připraveni nic nedělat a získat všechno?

Nejprve si uvědomte, co chcete. Nechejte své myšlenky, ať se přesunou k přání–záměru, které vaše mysl již vytvořila. Nesnažte se to změnit v něco jiného. Je to již dokonalé. Vaše touha vzešla z vás. Mezi všemi stvořenými věcmi neexistuje nic jako tato touha. Poznejte svou touhu a přijměte ji takovou, jaká je. Snaha předělat ji v něco lepšího či hmatatelnějšího ji změní jen v něco méně dokonalého. Takže když vás požádám, abyste mysleli na svůj záměr, jediné, co musíte udělat, je uvědomit si to, co tu již je. Docela jednoduché, ne?

Zkušenost: jak mít QE záměr

Najděte si pohodlné místo k sezení, kde vás nebude nikdo asi patnáct minut rušit. Posadte se a zahajte proces QE tak, jak jste se to naučili již dříve, jen zůstaňte sedět s očima zavřenýma. Začněte tím, že bez námahy či očekávání budete sledovat své myšlenky. Tak jako již dříve i nyní se myšlenky záhy zpomalí a zklidní, anebo úplně zmizí. Kdykoliv během procesu si možná začnete uvědomovat Eufeeling – pocit klidu, lehkosti, něhy, míru či jiný dobrý pocit. Protože jste posledních několik dní QE nacvičovali, možná zjistíte, že na vás Eufeeling čeká, jakmile zavřete oči. Ať najdete svůj Eufeeling kdekoliv, dovolte svému uvědomění, aby s ním bylo zřetelně a jemně. Dovolte podnětu uvědomění, aby objal něžný odraz Eufeelingu.

Pokračujte v uvědomění Eufelingu tímto snadným způsobem po celých pět minut, anebo dokud se necítíte v mysli i těle velmi tiší a klidní, či dokud nenastane chvíle, kdy si svou mysl ani tělo neuvědomujete. (Rozhodně neanticipujte a tyto změny těla a mysli neočekávejte. Zvýšená duševní aktivita namířená k očekávání těchto změn jim může zabránit v tom, aby se projevily. Správným přístupem je jen kontrolovat a zjistit, zda jste si tělo a mysl neuvědomovali, nebo zda se cítíte velmi tiší a klidní.)

Uvědomte si svůj Eufeling. Identifikujte ho. Je to mír, lehkost, naprosté štěstí anebo radost? Jen věnujte pozornost tomu, jaký je ... pozorujte ho, jako kočka pozoruje a číhá na myš. Pozorujte pozorně, co udělá příště.

Když pozorujete svůj Eufeling v tomto stavu klidu, všimněte si, že cítíte určité ticho. Nyní si toto ticho uvědomte více. Pozorujte toto ticho klidně a soustředěně. Všimněte si, že zatímco pozorujete ticho, nic se nepohybuje ... včetně vaší mysli. Vše je v klidu, nehybné. To je čistý Eufeling. Víte, že jste si vědomi, ale není nic, čeho byste si měli být vědomi. Vaše tělo, mysl, všechno stvořené je tiché, jako by zadržovalo dech.

Nyní jste připraveni zasít do úrodné půdy čistého Eufelingu svůj záměr. Jste hluboko v tichosti čistého Eufelingu; dovolte své mysli, aby se posunula k vaší touze. Ať se ve vaší mysli projevuje jakkoliv, uvědomte si, co je to, co chcete. Se stejnou lehkostí se pak něžně zamyslete nad svým záměrem a tím, jaké to bude, až se tato touha naplní. Je to jen mihotavá myšlenka bez jakýchkoliv podrobností. Nesnažte se budovat či tvořit záměr. Pouze jej pozorujte v jeho nejjednodušší, ale úplné podobě, nevinný a čistý. Zachovávejte si pouze svou roli pozorovatele.

Budete překvapeni, jakou moc má vaše uvědomění. Mějte však na paměti, že vy tuto moc nevlastníte. Vy jste ta moc. Brzy ji poznáte z první ruky. Dostanete se za hranice, které jste si po deseti letí pečlivě budovali, abyste tak definovali své malé já. Tyto hranice omezily vaše uvědomění na pouhé myšlenky a věci, jež sloužily pouze k tomu, aby posílily vaše pojetí vlastního *já*. Jakmile poprvé zažijete QE, odložíte tohle všechno stranou.

A nyní si vyhrňme rukávy a připravme se na akt léčení. Začněme jednoduchým případem. Řekněme, že vás přítel požádá, abyste mu pomohli zbavit se bolesti v levém rameni a svalového napětí v oblasti hrudní páteře a krku. QE nevyžaduje znalost toho, co je příčinou daného stavu. K hojení dojde automaticky. Jako jeho iniciátor potřebujete jen vědět, co si váš partner přeje. Je jasné, že touží po úlevě od bolesti v rameni a od svalového napětí. To je zřejmé, a proto je to i váš záměr. Nic víc vědět nepotřebujete.

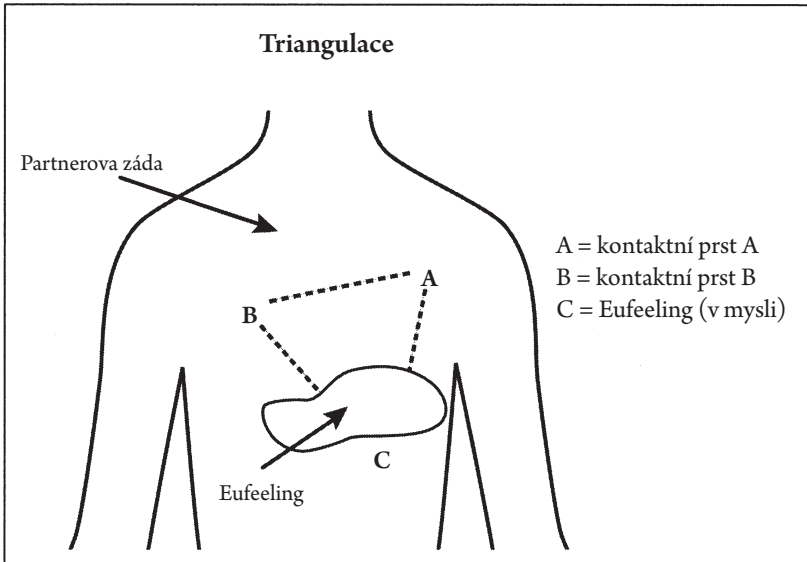
Příprava na léčení

Než začnete, řekněte partnerovi, aby pohnul ramenem a vyvolal tak bolest, která má být odstraněna. Požádejte ho, aby vám ukázal, jak je omezena jeho hybnost a vše, co naznačuje, jak je tělo tímto stavem postiženo. Ať ohodnotí závažnost svého problému na stupnici od 1 do 10 (kdy 10 znamená „nesnesitelný“), a tento údaj si zaznamenejte. Je důležité provádět toto hodnocení před léčením i po něm. Dostane se vám tak cenné zpětné vazby, zejména na počátku, kdy si na metodu QE teprve zvykáte. Pokud jste lékař, použijte stejný protokol vyšetření, jaký používáte při tradiční terapii. Například chiropraktik používá ortopedické a neurologické testy, palpační metody, a dokonce i RTG, aby objektivně identifikoval problém a zjistil míru zlepšení.

Stačí, když si svůj záměr uvědomíte jen jednou. Čisté uvědomění není hluché ani hloupé. Ví, co si přejete lépe než vy sami. Ví, co má dělat a kdy to má udělat, tím si můžete být jistí. Nyní jste připraveni začít.

Triangulace – metoda QE o třech krocích

Na rameni, v horní části zad a na šíji vašeho partnera snadno najdete sval, který je ztuhlý a bolestivý na dotek. Umístěte špičku svého ukazováku (kontakt A) na ztuhlý sval. Silně zatlačte, abyste cítili, jak je tento sval ztvrdlý nebo napjatý. Pak stisk uvolněte a nechte prst spočívat jen lehce na ztuhlém svalu. Nyní položte zlehka ukazovák druhé ruky (kontakt B) na jakýkoliv jiný sval. Tento sval nemusí být napjatý ani bolestivý na dotek. Vyberte jej náhodně a položte na něj prst.



Eufeling!

Na tomto světě jsou skutečná kouzla, ale nenajdete je v zaříkadlech, starověkých zaklínadlech, ani je neodhalí šikovná ruka kouzelníka. Jako džin v láhvi, skutečné kouzlo je ve vás a touží se osvobodit. Naučte se uvolnit svou skrytou sílu s **Dr. Frankem Kinslowem**, objevitelem metody Quantum Entrainment® (QE™), převratné léčitelské metody, kterou již úspěšně využily tisíce lidí po celém světě k odstranění emocionálních a fyzických problémů u sebe i u jiných.

Na těchto stránkách se dostanete až za hojivou sílu Quantum Entrainment a díky jednoduchému postupu si uvědomíte své nejhlubší spirituální i materiální cíle. Naučte se vstoupit do *Eufelingu* („euforického pocitu“), do středu, okolo kterého se točí všechny tvořivé síly přírody, a využijte ho ke zformování mocného záměru. Dr. Kinslow vás naučí jak používat QE záměr k řešení emocionální i fyzické disharmonie, neurovnaných vztahů, finančních potíží ... a dokonce jak ovlivnit životní prostředí. Jakmile QE záměr jednou vyvoláte, pracuje snadno a mimořádně účinně.

Pokud již se záměrem pracujete, zjistíte, že tato metoda podstatně zrychlí dosažení výsledků. Ohromné je, že vytvoření QE záměru nevyžaduje žádný zvláštní trénink či nadání. Vše, co potřebujete k tomu, abyste ve svém životě začali dělat zázraky, je jednoduchý posun v uvědomění.



Dr. Frank Kinslow je chiropraktik, učitel hluchoněmých a jediný učitel Quantum Entrainment®. Stále píše a přednáší o praktické aplikaci léčitelských metod a harmonie v každodenním životě. Dr. Kinslow žije v Sarasotě na Floridě.

