

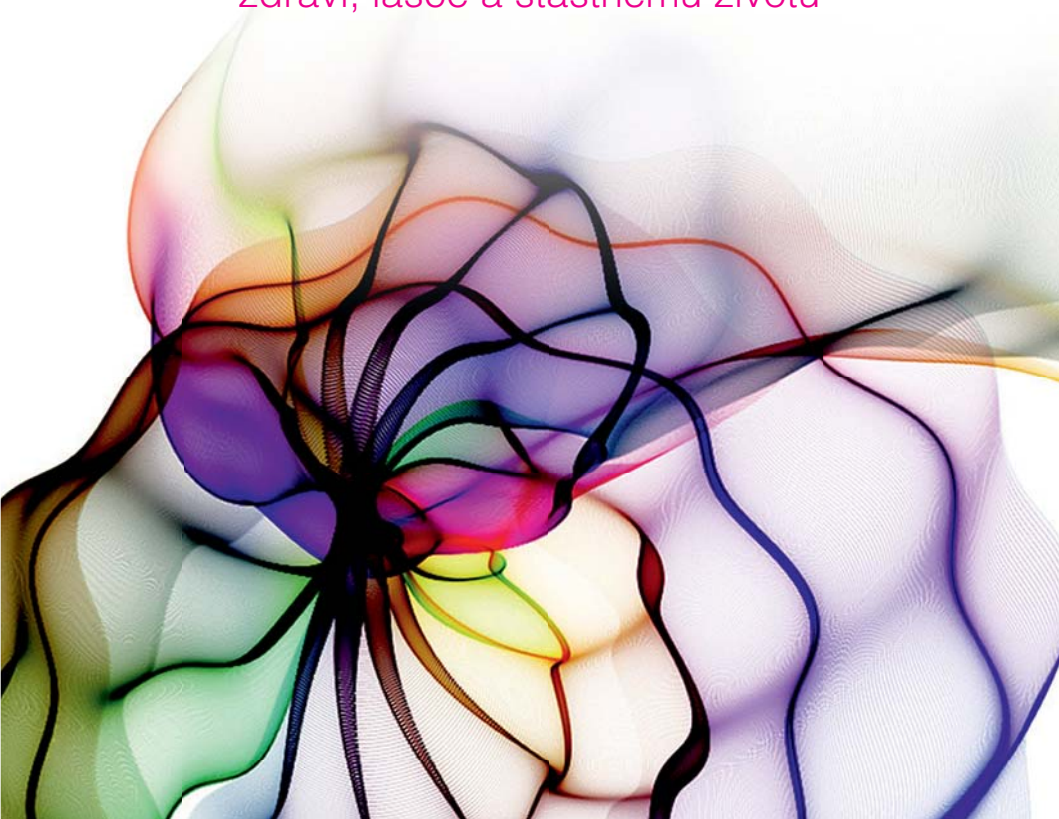
Dr. FRANK J. KINSLOW
AUTOR METODY QUANTUM ENTRAINMENT®

SYSTÉM FRANKA KINSLOWA

THE
KINSLOW
SYSTEM

aneb

Vaše cesta k zaručenému úspěchu,
zdraví, lásce a šťastnému životu



Upozornění: Výraz kvantové unášení používaný v knihách, CD nahrávkách, na seminářích atd. Franka Kinslowa je doslovným překladem anglického termínu „Quantum Entrainment“. Rovněž upozorňujeme, že termíny Quantum Entrainment®, QE®, QE Intention®, EU Feeling®, EU Stillness® a Kinslow® jsou registrovanými obchodními známkami. Použití původního anglického názvu i jeho českého překladu je povoleno jen na základě písemného souhlasu Franka Kinslowa.

Jedinými osobami oprávněnými poskytovat QE® a vést odborné QE cvičení /skupinový výcvik, a tedy používat registrované obchodní známky, jsou Frank Kinslow a aprobovaní Quantum Entrainment® odborníci a Quantum Entrainment® asistenti–prostředkovatelé. Frank Kinslow je však výlučně jedinou osobou, která může Quantum Entrainment® vyučovat v celém světě. Tudíž kdokoliv jiný, kdo učí Quantum Entrainment®, tak přímo porušuje mezinárodní autorská práva.

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 „poctivého“ využití ve formě stručných citací v člancích 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 nenese žádnou odpovědnost za vaše činy.

Naladte si vysílání Hay House rádia na stránkách
www.hayhouseradio.com

Původně vyšlo jako The Kinslow System: Your Path to Proven Success in Health, Love and Life v Hay House USA Inc., 2013

© 2013 by Frank J. Kinslow

Design obálky © Hay House UK, Ltd.

Ilustrace na obálce © Gettyimages

Ilustrace: S laskavým svolením autora

Překlad © Bronislava Grygová, 2015

© Nakladatelství ANAG, 2015

ISBN 978-80-7263-945-8



Obsah

ÚVODEM	9
ČÁST PRVNÍ: METODY QUANTUM ENTRAINMENT	
KAPITOLA 1: STÁT SE PLNĚ ČLOVĚKEM	19
KAPITOLA 2: KAŽDODENNÍ ZÁZRKY	43
KAPITOLA 3: JAK PĚSTOVAT PRSTY	47
KAPITOLA 4: ZASTAVENÍ MYŠLENEK – JE TO SNADNÉ!	49
KAPITOLA 5: MINUTOVÁ MEDITACE	55
KAPITOLA 6: TECHNIKA BRÁNY	57
KAPITOLA 7: METODA ČISTÉHO UVĚDOMĚNÍ	63
KAPITOLA 8: TRIANGULAČNÍ METODA QUANTUM ENTRAINMENT ...	73
KAPITOLA 9: ZDOKONALENÁ METODA QUANTUM ENTRAINMENT ...	81
KAPITOLA 10: CO TEĎ, KDYŽ DOKÁŽU LÉČIT?	89
KAPITOLA 11: QE NA DÁLKU	97
KAPITOLA 12: EMOCIONÁLNÍ QE	103
KAPITOLA 13: ROZŠÍŘENÉ QE	107

ČÁST DRUHÁ: EUFEELING, QE UVĚDOMĚNÍ A QE ZÁMĚR

KAPITOLA 14: KDO JSEM? NALÉZÁNÍ VAŠEHO VĚČNÉHO JÁ.	113
KAPITOLA 15: JAK NAJÍT NIC.	119
KAPITOLA 16: JAK NAJÍT VÍC NIČEHO.	123
KAPITOLA 17: JAK VNÍMAT BEZ NÁMAHY.	127
KAPITOLA 18: JAK PŘIVÉST EUFEELING DO VAŠEHO ŽIVOTA.	131
KAPITOLA 19: ŘEŠENÍ UTRPENÍ.	137
KAPITOLA 20: JAK MÍT QE ZÁMĚR.	145
KAPITOLA 21: QE ZÁMĚR PRO EMOCIONÁLNÍ STRÁDÁNÍ.	167
KAPITOLA 22: POMOC LIDEM TRPÍCÍM CHRONICKÝM ONEMOCNĚNÍM.	173
KAPITOLA 23: VAŠE CHRONICKÉ ONEMOCNĚNÍ: VYŠETŘENÍ EMOCIONÁLNÍHO TĚLA POMOCÍ QE.	179
KAPITOLA 24: QE ZÁMĚR PRO BOHATSTVÍ A PROSPERITU.	183
KAPITOLA 25: JAK POMOCI OSTATNÍM NAJÍT MATERIÁLNÍ BOHATSTVÍ.	189
KAPITOLA 26: ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ POMOCÍ QE ZÁMĚRU.	191
KAPITOLA 27: JAK VYTVOŘIT DOKONALÝ VZTAH.	195
 ČÁST TŘETÍ: APLIKACE QE PRO VŠEDNÍ DEN	
KAPITOLA 28: SPÁNEK A NESPAVOST.	219
KAPITOLA 29: PROBOUZENÍ.	223
KAPITOLA 30: ČIŠTĚNÍ ZUBŮ.	225

KAPITOLA 31: JÍDLO	227
KAPITOLA 32: HLAD A PŘEJÍDÁNÍ	233
KAPITOLA 33: POLEDNÍ OMLAZENÍ	235
KAPITOLA 34: POČÍTAČOVÉ QE	237
KAPITOLA 35: USÍNÁNÍ	239
KAPITOLA 36: MLUVENÍ	241
KAPITOLA 37: CHŮZE	243
KAPITOLA 38: CHŮZE VESMÍREM / OTEVŘENÝM PROSTOREM	245
KAPITOLA 39: NASLOUCHÁNÍ TICHU	249
KAPITOLA 40: PŘIVOŇTE SI K EUFEELINGU	251
KAPITOLA 41: SLEDOVÁNÍ NÁLADY	253
KAPITOLA 42: JAK BÝT KREATIVNÍ	255
KAPITOLA 43: POTÍŽE S LIDMI	263
KAPITOLA 44: ZLEPŠENÍ SPORTOVNÍ VÝKONNOSTI	265
KAPITOLA 45: FYZICKÝ STRES A QE	269
KAPITOLA 46: AKUTNÍ PORANĚNÍ	271
KAPITOLA 47: CESTOVÁNÍ S QE	273
KAPITOLA 48: JAK PŘEKONAT STRACH	277
KAPITOLA 49: ŘÍZENÍ AUTA	279
KAPITOLA 50: UČÍME QE NAŠE DĚTI	281
KAPITOLA 51: JAK POMOCI DĚTEM ZVLÁDAT STRES	287

KAPITOLA 52: MILUJEME SVÉ DOMÁCI MAZLÍČKY	289
KAPITOLA 53: JAK SE VYROVNAT SE ŠPATNÝM POČASÍM	291
KAPITOLA 54: ČISTÁ VODA A ZDRAVÉ ROSTLINY.....	293
KAPITOLA 55: HMYZ A DALŠÍ ŠKŮDCI.....	295
KAPITOLA 56: OKAMŽITÝ MÍR – POZOROVÁNÍ POZOROVATELE.....	297
KAPITOLA 57: SKUPINOVÝ/SVĚTOVÝ MÍR	299
KAPITOLA 58: POŘÁDÁNÍ SKUPINOVÉHO PRAKTIKOVÁNÍ QE	303
KAPITOLA 59: DEVADESÁTIDENNÍ PROGRAM QE.....	313
ZÁVĚREM.....	317
PŘÍBĚH O NIČEM A JAK TOTO NIČ MĚNÍ NÁŠ SVĚT	319
GLOSÁŘ	327
O AUTOROVI.....	331
O ORGANIZACI THE KINSLOW SYSTEM	333



Úvodem

Zdravím vás a děkuji, že jste si udělali čas a vzali do rukou tuto knihu. Nepochybuji o tom, že to, co držíte v rukou, má schopnost hluboce ovlivnit váš život na mnoha úrovních a mnoha různými způsoby. Rád bych se krátce představil. Jsem objevitel Quantum Entrainment® (QE™), průlomové metody, která se stala běžnou, avšak klíčovou součástí života profesionálních léčitelů i laiků na celém světě. Zjistíte, že QE je spíše vaším přítelem než pouhou metodou. Nepřichází zvnějšku, ale zevnitř, daleko za tím, kam dosáhne mysl, z místa, kde přebývá mír a harmonie. QE je návratem k naší prapůvodní podstatě, kdy byla před úsvitem vědomí zažehnuta první jiskra individuální osobnosti. Je to realizace, mystická a všední, jemná a ohromující, soucitná se stavem člověka. Je vaše a je vzdálena jen o jeden úder srdce.

Neměl jsem v úmyslu vytvořit univerzální léčitelskou metodu. (Více podrobností o mém objevu QE najdete v části „Příběh o Ničem a o tom, jak toto Nic mění svět“.) Ale díky mé jedinečné minulosti a tvrdošijné touze zjednodušit a odhodit to, co není

užitečné, se objevil proces známý jako Quantum Entrainment^{*)}, který se rozšířil do mého vědomí jako bublina vznášející se ze dna tichého rybníka. *Bum!* A bylo to. Vznikla metoda Quantum Entrainment. Narodila se zcela zformovaná a připravena vstoupit do tohoto světa chaosu, konfliktů a bolesti. Brzy následovaly Univerzální principy lucidního života, aby nás inspirovaly a vedly za hranice našich omezených životů a kolektivního utrpení, které jsme se naučili brát jako normální. Kvantové unášení, jeho aplikace v každodenním životě, a Univerzální principy tvoří tři pilíře The Kinslow System™.

The Kinslow System nabízí základní nástroje a instruktážní brožuru, které nás nejen pozvednou nad pohromy a konflikty života, ale také nám ukáží jak předat naši nově nalezenou radost ostatním. Evoluce lidstva dosud neskončila. Ve chvílích klidu, když vidíme utrpení, jež se mihotá a plane v duších tohoto světa, si uvědomujeme, že je v nás něco víc. Quantum Entrainment a The Kinslow System stojí na vyvýšenině mezi temnotou a krásou a čeká na naše dychtivé objetí. Nejprve se ale musíme uchýlit do sebe, abychom ocenili svou vlastní vnitřní božskou podstatu. Pak stačí jen vztáhnout ruku a dotknout se světla. Tak jednoduché to je.

Bez ohledu na to, jak hluboko se ponoříme do života, či kterou z nekonečného počtu rovin si vybereme ke zkoumání, vždy najdeme „Princip dynamické nehybnosti“. Princip dynamické nehybnosti vysvětluje, že pohyb pochází z nehybnosti, energie vybuchuje z ničeho a řád je inherentně obsažen v chaosu. Veškerý život je odrazem těchto dvou zdánlivě protikladných vlastností – nehybnosti a aktivity. Studium života, vašeho i mého, není

^{*)} Česky „kvantové unášení“; dále v textu se objevuje v totožném významu anglický i český termín, zkratka je vždy anglická (QE).

kompletní, pokud nebereme v potaz tyto dvě síly principu dynamické nehybnosti.

The Kinslow System je strukturován naprosto stejně. Jedná se o ucelený systém, který snadno aplikuje tento zákon směrem k realizaci naplnění vašich možností. Použití prověřených metod a aplikací obsažených v The Kinslow System doslova ovlivní každou stránku vašeho života. Je tak normální a snadný, že často naleznete zlepšení v oblastech svého života, o nichž jste ani netušili, že nějaké zlepšení potřebují. Je skutečně pozoruhodný a zcela přirozený.

The Kinslow System se řídí QE Principy lucidního života. QE Principy jsou ukazateli na cestě k plnému životu zbavenému utrpení. Jsou aplikovatelné univerzálně. Každý z principů spojuje podmínky vašeho každodenního prostředí s tou vaší částí, jež je vaší podstatou, přesahující čas a prostor. Vaše vnitřní a nespoutaná podstata se pak stává neotřesitelným základem, na němž vybudujete dynamickou, naplňující a bohatou existenci. Zjistíte, že se můžete k QE Principům vždy uchýlit, bez ohledu na to, jak chaotickým či nepříjemným se může život stát.

Kromě QE Principů má The Kinslow System dvě hlavní větve vědomostí: vnitřní učení určené ke zkoumání záhad a kouzel vaší podstaty, oné tiché stránky života, a vnější, směrem k aktivitě orientovanou větev vědomostí. Tichá stránka The Kinslow System obsahuje všechny metody Quantum Entrainment, včetně techniky brány a metody čistého uvědomění, QE Triangulační metody, Zdokonaleného QE, QE záměru a pojmu Eufeeeling („euforického pocitu“) a QE Uvědomění. Činorodá stránka The Kinslow System obsahuje všechny aplikace pro tyto metody, včetně Dálkového a Emocionálního QE, QE Skupinového/Světového míru, QE pro děti a QE určeného pro vztahy a finanční záležitosti, lásku, práci,

spánek, a dokonce i čištění zubů. V této knize naleznete všechny tyto QE aplikace a ještě mnohem víc. Když budete praktikovat The Kinslow System, budete žít v otevřené harmonii a směřovat k tomu, abyste se stali úplným člověkem.

Ačkoliv metody a zkušenosti QE mají samy o sobě obrovskou hodnotu, nechtěl jsem, aby se tato kniha stala pouhou ozvěnou knih předcházejících. Proto jsem přidal pět zcela nových kapitol a více než čtyřicet nových QE aplikací pro vaše omlazení a regeneraci. Nové aplikace QE otevřou vzrušující perspektivy, které vás zcela jistě nadchnou a inspirují. Získáte přístup ke spoustě prožitků uvědomění, všechny navržené tak, aby zdokonalily vaše schopnosti a posílily vaše pochopení čistého uvědomění, Eufelingu, a konečně toho nejcennějšího daru, kterému říkáme život. Proč to všechno? Samozřejmě abychom podnítili vaši touhu stát se plně člověkem.

Tato kniha odpovídá na otázky „Kdo jsem a jaký je můj cíl?“ tím, že vám nabízí přímý přístup (a zhojení všech úrovní) k vaší existenci z ničeho čistého uvědomění k bohatým a nekonečným formám, které utvářejí svět, v němž žijete. Četba této knihy vám ukáže, co to znamená být plně člověkem a jak touto plností žít. Jak se ukazuje, 99 % z nás lidí žije svůj život jen napůl, ale naplnění našich možností není tak obtížné, jak si snad myslíte. Ve skutečnosti to není vůbec těžké. Ukazuje se, že žít plný život je v podstatě docela snadné.

V Kapitole 1 se seznámíte s pěti z QE Principů vedoucích k tomu stát se plně člověkem, které vám názorně ukážou, jak snadné pro vás bude přivést do svého života harmonii, růst a prosperitu. Kapitola 1 odhaluje hlavní problémy, kterým čelíme v tomto zmateném a až příliš často nepřátelském světě. V násle-

dujících kapitolách se naučíte tyto problémy prakticky eliminovat s minimem námahy a s maximální radostí. Tato kniha je praktickým průvodcem ke zdokonalení... ano, *všeho*. Používejte ji, abyste něco odstranili a jiné dodali, hráli si a tříbili a nakonec vystavěli svůj život na neomylných principech změny, růstu a prosperity.

Do této knihy jsem zařadil metody a cvičení ze svých čtyř předcházejících děl: *Tajemství okamžitého léčení* (ANAG, 2012), *Tajemství kvantového života* (ANAG, 2011), *The Secret of Everyday Bliss* (*Tajemství každodenní blaženosti*) a *Beyond Happiness* (*Víc než štěstí aneb Jak nalézt a splnit si své největší přání*). Tato kniha klade důraz na empirickou zkušenost, a proto zde tvoří debata na filozofická témata naprosté minimum.

Knihy je rozdělena do tří částí. V Části první byla většina textů převzata z děl *Tajemství okamžitého léčení* (ANAG, 2012) a *Tajemství kvantového života* (ANAG, 2011). Pokud tyto knihy znáte, může být jejich zopakování užitečné, ale buďte pozorní, protože i v této sekci je zařazen nový text. Příkladem je kapitola „Minutová meditace“. Doporučuji, abyste si znovu přečetli všechny metody i nový text. Pokud toto budete číst poprvé a máte sklon vynechávat stránky i celé kapitoly, můžete to udělat, ale nejprve vám velmi doporučuji, abyste si pročetli a procvičili metody popsané v Části první a četli poctivě kapitolu za kapitolou tak, jak jdou po sobě. Pak si přečtete alespoň „Jak mít QE záměr“ a „QE záměr pro emocionální strádání“ z Části druhé. Poté můžete číst kapitoly v pořadí podle libosti a vašeho zájmu.



Část první vás uvede do QE Triangulace a Zdokonaleného QE. Tyto dva procesy jsou páteří QE. K tomu se potěšíte jednoduchými cvičeními, která tyto metody podporují.

Část druhá vás seznámí se třemi přesvědčivými základy hledání naplněného života a osvobození od utrpení – jde o Eufeling, QE uvědomění a skutečně důmyslný QE záměr. V poslední kapitole druhé části nazvané „Jak vytvořit dokonalý vztah“ se vydáte na úžasné osobní bádání v záhadách a zvládání mezilidských vztahů. V této kapitole objevíte snadný a efektivní proces o třech krocích, kterým vytvoříte spontánní a láskyplné vztahy.

Část třetí vás pozve ke cvičení a hrám s více než třiceti QE aplikacemi, z nichž většina je publikována poprvé. Jsou zde témata zahrnující QE pro hlad a přejídání, počítačový QE, vnímání Eufelingu, problémy s lidmi, cestování s QE, pomoc dětem při zvládání stresu, spánek a nespavost, sledování nálady a další.

S velkou radostí vás zvu ke čtení kapitoly „Pořádání skupinového praktikování QE“. Najdete zde průvodce, který vám krok za krokem vysvětlí, jak pořádat vlastní cvičnou skupinu QE. Není rychlejší a uspokojivější způsob jak se těšit z naplněného člověčenství než podělit se o QE s dalšími. V QE skupině se vaše výsledky násobí a exponenciálně rostou. QE Cvičná skupina zdokonaluje vaše dovednosti QE léčení a harmonie, a přitom buduje naplňující a smysluplná přátelství s ostatními členy skupiny. V podstatě najdete vše, co potřebujete k tomu, abyste uspořádali sezení QE praktikující skupiny, na stránkách této knihy.

To nejlepší jsem si pro vás ale nechal na závěr. Poslední kapitola „Devadesátidenní program QE“ popisuje ideální program k dosažení QE rovnováhy a spontánní radosti z blaženosti vnitřního klidu společně s dynamickou a úspěšnou aktivitou navenek. Vzpomeňte si, kolik vám je, a vynásobte toto číslo čtyřmi. Jde o počet devade-

sátidenních období, která jste již prožili. Jen si představte – tím, že se budete držet rad v této jediné kapitole, můžete zcela obnovit svůj život za jedno další devadesátidenní období. QE je přirozené a tak úžasné, že devadesátidenní program QE nevyžaduje téměř žádné úsilí. Ve skutečnosti je to jediný způsob, jakým QE funguje – bez námahy. Tyto dvě poslední kapitoly jsou vláknem, na které navlékáte perly dokonalosti roztroušené na různých místech v této knize.

Když jsem psal knihu *The Kinslow System aneb Vaše cesta k zaručenému úspěchu, zdraví, lásce a šťastnému životu*, ohromně jsem si to užíval a jsem nadšený, že tuto knihu čtete. S ní, coby se svým společníkem, uvolníte ze svého nitra rozkoš, radost a vitalitu života, který si zasloužíte a budete sdílet s námi všemi. Přistupujte k němu klidně a hravě, on vás obejmě a bude vám tiše šeptat o tom, jaká je to radost stát se plně člověkem.

Dr. Frank Kinslow
Sarasota, Florida

dvě ramena vědomostí jsou *porozumění* a *zkušenost*. Ve zbylé části této kapitoly vás seznámím s mocnými zákony přírody, s jednoduchými principy, které – když jim porozumíte a osvojíte si je – navždy změni váš život. Není to hloupé chvástání, ale realita pro tisíce lidí, příslušníky různých kultur žijících na tomto světě. Tyto principy míří přímo na to místo, které je uvnitř každého z nás. Postaví nás přímo na cestu k tomu, abychom se stali úplnými lidmi.

Zbylé části této knihy jsou plné desítek prověřených cvičení, která vám pomohou nalézt a vyjádřit vaše nejhlubší touhy. Tyto principy jsou zcela zřejmé a cvičení účinkují okamžitě. Ale nemusíte mi věřit. Během několika málo minut to začnete poznávat sami. Hlavní metodou The Kinslow System je Quantum Entrainment (QE). Název Quantum Entrainment zní velmi vědecky, tím se však nenechte zastrašit. QE je jednoduchý proces, který je stejně přirozený jako to, že dýcháte. Pokud čtete tyto řádky, máte vše, co potřebujete k tomu, abyste začali. Prostřednictvím jednoduché QE techniky rychle otevřete své uvědomění hlubšímu významu a porozumění. Rychle se uvedete do souladu se svými skutečnými touhami a fundamentálními cíli. Vynaložíte jen trochu pozornosti a o trochu více práce a výsledky budou ohromující.

Princip univerzální harmonie

Život je v rovnováze. Je dokonalý takový, jaký je. Slyšeli jsme to už mnohokrát vyslovené různými způsoby, ale rozumíme doopravdy hloubce tohoto tvrzení? Běžně považujeme svůj život za vyvážený, když nepracujeme příliš, a místo toho rozložíme zbývající čas a energii mezi rodinu, rekreaci, spirituální růst a čas jen pro sebe. Jak se ukazuje, tohle je jen část příběhu. Jedná se o relativní rovnováhu povrchní povahy, která znatelně omezuje naši produktivitu a – což je ještě důležitější – kvalitu našeho života.

bdělost, snění a spánek v relativním stavu nerovnováhy. Vyžadují doplnění čistým uvědoměním. Právě tak, jako je únava a přehnaná aktivita neutralizována spánkem a sněním, nerovnováha bdělosti, snění a hlubokého spánku je vyvážena uvědoměním čistého uvědomění. Jakmile si budete vědomě uvědomovat čisté uvědomění, automaticky se ve vás rozvine hojivý proces a symptomy vašeho života začnou okamžitě mizet.

A kde začít? Samozřejmě prováděním kvantového unášení. QE lehce otevírá vaše uvědomění čistému uvědomění, přirozeně uvádí do rovnováhy všechny oblasti vnitřní a vnější činnosti. Odtud budete v klidu pozorovat, jak se okvětní lístky vašeho světa rozvíjejí ve světle a radosti z toho, že jste plně člověkem.

Princip lucidního života

„Princip lucidního života“ názorně ukazuje, že pokud si uvědomujete během činnosti nehybnost, které říkáme také QE uvědomění, jste v onom okamžiku v naprostém souladu se sebou a se všemi ostatními projevy stvoření. Jste plně člověkem. Když dáte do rovnováhy nejhlubší klid uvědomění čistého uvědomění s aktivitou, pak rostete v plnosti.

Konečným pokrokem lidské bytosti je naplnění. Lidský pokrok nachází dovršení v naplnění. Naplnění znamená rovnováhu na každé funkční úrovni – duševní, emocionální, fyzické, spirituální, sociální atd. Pokud existuje jedna věc, na které se většina z nás shodne, pak je to ta, že lidská rasa je v nerovnováze. Jedním z důvodů je skutečnost, že měříme pokrok velmi omezeně a povrchně. Běžné definice pokroku obsahují pokračující vědecký výzkum či globální rozšíření lidských práv ve všech vrstvách společnosti, vymýcení hladomoru a nemocí, zvýšení blahobytu,

Jakmile minuta uplyne, znovu změřte délku svých prstů přesně tak, jako jste to dělali na počátku, a abrakadabra... váš prst je delší! Je to ohromující. Jako malý zázrak. Už svatý Augustýn tvrdil, že „zázraky se nedějí v rozporu s přírodou, ale jen v rozporu s tím, co je o přírodě známo“. Zvykněte si na to. Jakmile „poznáte“ tajemství uvědomění, budete činit malé zázraky každý den.

Během cvičení s rostoucím prstem jste si řekli, co si přejete, aby se stalo, že? Měli jste jedinou myšlenku: *Tento prst bude delší*. A pak se to stalo, bez jakékoliv další námahy, duševní či fyzické, z vaší strany. Jediná složka, kterou jste přidali, bylo uvědomění. To je vše, co budete kdy potřebovat k tomu, aby se věci uskutečnily. Vím, že je těžké tomu uvěřit, ale je to tak, a než dočtete tuto knihu do konce, dokážete to sami sobě.

Cvičení s rostoucím prstem není kvantové unášení. QE je mnohem, mnohem víc než to, co jste dosud zažili. Cvičení s rostoucím prstem je jen příkladem, co se může stát, když jen trochu zvýšíte úroveň svého uvědomění. Uvědomění je hlavním hybatelem všeho, co znáte, vidíte a cítíte. A jakmile si toho budete vědomi, váš život poplyne snadno jako řeka vlévající se do moře všech možností. Pak, zanedlouho, se ohlédnete za svým životem a pomyslíte si: *Jsem zázrak*.





Kapitola 4

Zastavení myšlenek – je to snadné!

Už jste se někdy ptali sami sebe, co leží na samém dně vaší mysli? Kdybyste se dostali ke zdroji svých myšlenek, zlepšilo by to váš sexuální život, zdraví, schopnost milovat a bezstarostně žít? Odkud se berou vaše myšlenky a jaký možný dopad by tato znalost mohla mít na váš každodenní praktický život? Ukazuje se, že odhalení zdroje vašich myšlenek má jednoznačný a nesmírně pozitivní vliv na osobní vztahy, finanční úspěch, fyzickou a emocionální zdatnost, a dokonce na váš milostný život. Jde jen o to vklouznout do spojení energie/hmoty a prožitek toho, co leží za ním. Všechny věci jsou formy energie. Například židle, na které teď možná sedíte, má dost energie na to, aby udržela váš zadek padesát centimetrů nad zemí po nekonečnou dobu. Myšlenky jsou formy mentální energie, jiskry ducha, zapalující mysl a všechno, čeho se dotknou.

Myšlenky nejsou tak pevné jako židle, chlupy či medvěd kodiak, ale existují, a tudíž mají formu a energii. A protože jsou stvořené, musí odněkud pocházet. Toto odněkud je ve skutečnosti

nikde. Anebo abychom byli přesnějši, myšlenky pocházejí z ničeho, z ničeho čistého uvědomění. Teoretik kvantové mechaniky David Bohm nazval toto „nic“ implicitním řádem. Pokud jste obeznámeni s východní či náboženskou filozofií, možná to znáte jako prázdnotu, entitu bez formy, či jednoduše Nic. Ukazuje se, že zdroj myšlenek je shodný se zdrojem všech stvořených věcí, Bohmovým implicitním řádem, „prázdnou“, ohromným a neomezeným Nic, neboli tím, čemu říkáme čisté uvědomění.

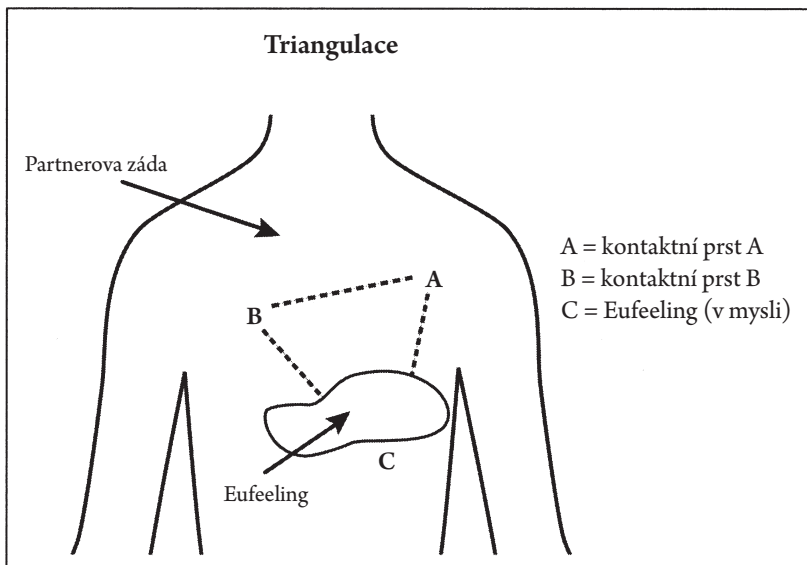
Dovolte mi, abych vám položil otázku: „Už vám někdy došly myšlenky?“ Myslím, že ne. Jednou věcí, kterou můžeme o myšlenkách vyslovit, je, že od našeho prvního nádechu až do posledního výdechu tu jsou. Pokud jsou myšlenky energií a nikdy nám nedojdou, pak se rozumí samo sebou, že zdroj myšlenek je nevyčerpateľným zdrojem energie. Rovněž se zdá, že bychom mohli mít velký prospěch z toho, kdybychom se dokázali dostat k jinému než svému zdroji myšlenek. Určitě nejsem první, kdo na to poukázal. Moudří muži a ženy se k tomu snaží přitáhnout naši pozornost už po celé věky. Kdyby to bylo možné, každý aspekt našeho života by se úžasně proměnil. A držte si klobouky, protože to možné je!

Můžeme si utahovat z abstraktních teorií a fantaskních filozofií až donekonečna, ale to jen posiluje či oslabuje víru. Nevíme, o co jde, dokud to nezkusíme. Mou úlohou je zajistit, aby se vám této zkušenosti dostalo, a proto se dejme do díla.

Cvičení: Zastavení myšlenek

Pohodlně se posaďte a zavřete oči. Věnujte pozornost svým myšlenkám, sledujte je, ať se ubírají kamkoliv. Prostě jen pozorujte, jak přicházejí a odcházejí. Poté, co jste pozorovali své myšlenky pět až deset sekund, si položte následující otázku a pak čekejte,

tlak uvolněte a nechte svůj prst lehce spočívat na ztuhlém svalu. Nyní lehce položte ukazovák druhé ruky (kontakt B) na jakýkoliv jiný sval. Nemusí být napnutý ani bolestivý na dotek. Zvolte jej náhodně a umístěte na toto místo svůj prst.



Krok 1: Soustřeďte veškerou pozornost na kontakt A a dobře si uvědomujte, co cítíte. Dopřejte si čas, abyste ucítili na špičce prstu horko z tohoto svalu, povrch partnerovy pokožky či oděvu, napětí svalu tlačícího proti vašemu prstu atd. Buďte si vědomi všeho, co lze vnímat v místě dotyku prstu a svalu.

Krok 2: Uvědomujte si intenzivně kontakt B, tak jak jste to udělali v případě kontaktního bodu A. Pak si jasně uvědomujte, co cítí oba vaše prsty *najednou*. Uchovejte si toto uvědomění po několik sekund. Zatímco se současně soustředíte na oba prsty, povšimněte si také oddělené části sama sebe, která celý tento proces pozoruje.

na pohled naopak, náš čas, naši budoucnost, ani naši minulost s námi nikdo jiný nesdílí.

Abyste mě pochopili správně – naše životy existují, ale ne tak, jak si myslíme. Tato pomýlená identita působí nesmírné utrpení, které se s každou generací jen prohlubuje.

Emocionální QE zastaví mysl v jejích kolejích a přinutí ji, aby věnovala pozornost tomu, co je právě teď, zbavuje ji její posedlosti minulostí a budoucností, stejně jako jejího pocitu viny, hněvu, úzkosti a strachu. Když provádíme QE s psychickou disharmonií, záříme na ni jasným světlem čistého uvědomění. Tak můžeme pozorovat disharmonické emoce a události s hojivým klidem a čistotou. Film našeho života se dále odvíjí jako dřív, ale bez vlivu těchto zraňujících, bolestných emocí.

Jak funguje emocionální QE

Odstranění psychické bolesti je stejně snadné jako odstranění fyzické bolesti – možná i snazší. Nepotřebujete vědět, co u vašich partnerů způsobuje emocionální strádání. Ve skutečnosti velmi doporučuji, abyste dovolili svým partnerům nechat si jejich emocionální problémy pro sebe. Tato praxe je důležitá ze dvou důvodů. Za prvé, dopřává vašim partnerům určité soukromí, což může být vítané, zejména pokud vás dobře neznají anebo si prostě chtějí nechat svůj soukromý život pro sebe. Za druhé, nemusíte se zabývat emocemi jiného člověka, což může vyčerpávat vaše vlastní emoce. A za poslední, ušetří vám to čas.

Emocionální QE je naprosto bezpečné. Nejde o žádnou terapii. Nevyžaduje analýzu ani trénink, protože iniciátor nic nedělá. Léčení uskuteční partneři tím, že se jejich emocionální nesoulad koupá v hojivých vodách čistého uvědomění. Zprostředkovatel

ČÁST DRUHÁ



**EUFEELING,
QE UVĚDOMĚNÍ
A
QE ZÁMĚR**

Řešení utrpení (ztráta touhy)

Přečtěte si toto cvičení, odložte knihu, zavřete oči a řiďte se instrukcemi.

Zavřete oči a myslte na něco, co si opravdu moc přejete – něco, po čem toužíte celým srdcem. Všimněte si, jak se cítíte, když myslíte na možnost, že tento objekt touhy získáte. Možná cítíte vzrušení, naději, či dokonce nervozitu. Dopřejte si chvíli, abyste své city zaregistrovali.

Teď si představte, že jste skutečně dostali to, po čem jste toužili, a všimněte si, jak se změnila vaše pocity. Vaše očekávání a naděje byly možná nahrazeny radostí ze získání dané věci, uspokojením, či dokonce pýchou. Vidíte, že v druhu a kvalitě vašich emocí došlo k posunu.

Nyní si představte, že to, co máte, vám někdo znenadání vezme. Jak se cítíte, když ztrácíte, co jste měli? S největší pravděpodobností se vaše emoce změni v negativní. Můžete pocítovat ztrátu či lítost, možná frustraci, nebo dokonce vztek.

Co nás tohle jednoduché cvičení učí? Něco, co když je pozorováno na povrchu, se zdá jasné a možná až nevinné, ale jakmile se podíváme blíže, může být velmi znepokojující. Na povrchu rozpoznáváme, že emoce doprovázejí touhu a že naše emoce se mění podle okolností. Jsou jiné, když něco chceme, opět jiné, když něco dostaneme, a změni se znovu, když něco ztrácíme. Ale pod tím, co je viditelné, je skryto něco mnohem zlověstnějšího, něco, co – jak zjistíme – je příčinou ukrytou za neklidem, obavami a chronickou nespokojeností. Chystáme se odhalit tajemství utrpení, sémě disharmonie a nespokojenosti.

při cvičení QE záměru budete stále hledat čistý Eufeling. Platí? Dobrá, pojďme dál.

Věnujme nyní minutu či dvě záměru. QE záměr obsahuje přání i záměr toto přání splnit. Když máte QE záměr, můžete si vědomě uvědomovat přání i záměr anebo zjistíte, že vaše uvědomění spočívá jen na jednom bez druhého. Když provádíte QE záměr, můžete si uvědomit jen své přání, nebo jen svůj záměr. Ve skutečnosti oba pocházejí ze stejného zdroje a uvědomění kteréhokoliv z nich uspokojí oba. Každý z nich je v pořádku, dokud se nesnažíte nějak manipulovat s tím, co se promítá na plátně vaší mysli. Prostě mějte jen podnět k tomu, abyste si uvědomili svůj záměr, a cokoliv se pak objeví, je v pořádku. Opět kvůli zjednodušení budu od této chvíle používat termín záměr k označení přání i záměru, který jde s přáním ruku v ruce.

O štěňatech a chmýří pampelišky

Zde je jednoduchý způsob, jak mít QE záměr a užívat si u toho legraci. Má své vlastní kouzlo a je ze své podstaty stejně působivý jako ten, který jsem popsal před chvílí. Sám dávám přednost této alternativní metodě a používám ji téměř výlučně. Probíhá takto.

Poté, co si uvědomím Eufeling a právě jsem si uvědomil své přání, mám drobnou myšlenku, která popisuje splnění mého přání legračním a povznášejícím způsobem. Kdyby mým přáním bylo například mít šťastnější vztah s jiným člověkem, mohl bych mít myšlenku *štěstí dětí, které si hrají, nebo vztahu, který plyne tak lehce jako řeka*. Pak ponechám svou mysl, aby se vrátila k Eufelingu, který bude přesně vědět, co s touto formou QE záměru provést. Nerozvíjejte myšlenku do celého příběhu. Stačí jen slovo anebo fráze. Pro začátek vám ta myšlenka dá představu. Teď, když jste si vědomi obrazu svého záměru, Eufeling roztočí kola tvoření.

stvořený. Zde je návod, jak prostřednictvím QE záměru pomoci chronicky nemocnému příteli, příbuznému anebo naprosto neznámému člověku.

QE záměr na pomoc trpícím chronickým onemocněním

Provádějte 3 až 5 minut kvantové unášení, dokud nebudete pohodlně usazení v Eufeeingu. Uvědomte si člověka (partnera) a to, jak ho ovlivňuje jeho nemoc. Provádějte to, jako byste ho pozorovali na opačném konci místnosti, jako prostý pozorovatel jeho vnějšího stavu. Když budete trochu rozcitlivělí, nedělejte si kvůli tomu starosti. Vaše osobní účast nesníží účinnost vašeho QE záměru, ale bude mít i na vás značný hojivý účinek. Nesnažte se takovou emoci vyvolat, ale ani ji nevyhánějte. Když se emocionálně zaangažujete, přiznejte si to a pokračujte v uvědomování si symptomů vašeho partnera. Stačí, když tak strávíte několik málo sekund (až 10 či 15) a pak necháte, aby se vše rozptýlilo v Eufeeingu. Nezapomínejte si to jasně a pozorně uvědomovat. Těšte se z laskavého pocitu Eufeeingu asi minutu.

Nyní pomyslete na svého partnera. Představte si ho jako předtím, se symptomy, ale tentokrát si uvědomujte, že jeho tělo, mysl a emoce jsou naplněny blažeností Eufeeingu. Všimněte si, že každá jeho myšlenka a emoce je ponořena v krásu Eufeeingu. Zaznamenejte, že každý atom každé molekuly každé buňky v těle vašeho partnera ožívá harmonií a hojivým vlivem Eufeeingu. Laskavě sledujte svůj mentální film, abyste viděli, jak partner reaguje. Věnujte tomu asi minutu a pak se vraťte k Eufeeingu. Opakujte tento třífázový proces ještě jednou či dvakrát, pozorujte symptomy, uvědomujte si Eufeeing,

singulární tsunami hněvu se rozložilo na menší zčeřenější vlnky. Tyto menší vlnky hněvu k vám přicházejí odevšad. Jste stále dost rozrušení a často přemýšlíte o incidentu nebo o člověku, který váš hněv očividně způsobil. Možná neustále tuto událost probíráte, před svým duševním soudem rozhodujete, kdo je viník a kdo nevinný. Obírá vás to o energii, produktivitu a klid. Možná si nakonec řeknete: „Kéž bych tak mohl prostě vypnout myšlení a nechat to všechno zmizet!“ To přijde...

Všechno probíhá automaticky a mimo vaši kontrolu. Jde o skvělý příklad nezaostřeného uvědomění. Ať se cítíte jakkoliv, hojíte se. Jste méně rozrušení, než když jste pochodovali po pokoji a funěli vzteky, nebo ne? Zklidňujete se. Nyní jste připraveni na vytríbenější fázi duševního hojení.

Cvičení č. 2: Hojení duševního těla

Začněte tím, že necháte svou mysl asi 5 až 10 sekund volně se toulat. Během této doby si uvědomujte, co si myslíte. Je to, jako byste seděli v kině a sledovali své myšlenky na promítacím plátně své mysli. Sledujte tento duševní film s laskavou pozorností, s klidnou zvědavostí. Pokud jste už někdy zahlédli kočku, jak pozoruje brouka lezoucího po skále, pak víte, co mám na mysli. Sleduje pohyb brouka naprosto soustředěně, a přesto uvolněně. Není to nic těžkého. Naše kočka prostě pozoruje všechny aspekty broukova pohybu. Když se brouk pohne doprava, doleva anebo se zastaví, kočka je stále naprosto soustředěná. Jako by vnímání toho brouka procházelo jejím očima přímo do jejího těla bez toho, aby se zastavilo v mysli.

dost divně, ale je to nejrychlejší, nejjednodušší a nejsnazší přístup k dokonalému vztahu.

Co víc můžete udělat? Co takhle QE na dálku, emocionální QE na dálku, anebo – moje nejoblíbenější – QE záměr. Kterákoliv z těchto metod urychlí tempo hojení a nastolení harmonie ve vašem životě a nepotřebujete od nikoho žádné povolení k tomu, abyste je aplikovali. Nezapomínejte, že je to proto, že vy nikomu ani pro nikoho nic neděláte. QE je vždy zkoumáním sebe sama, sebe-uvědoměním, které vytváří ve vás a okolo vás prostředí se silnými hojivými účinky. Ale to je jen pozvánka pro ostatní, aby se připojili k zábavě. To konečné rozhodnutí musí učinit oni sami, a učiní je pravděpodobněji tehdy, kdy vy budete pohodlně prodlévat v dokonalém štěstí vlastního Eufeelingu.

Stručný přehled

Cvičení č. 1: Léčení emocionálního těla

- Sedte se zavřenýma očima a uvědomte si okolnosti, které vás znepokojují.
- Identifikujte převládající negativní emoci.
- Uvědomujte si celé tělo.
- Uvědomujte si tu oblast svého těla, která je nejvíce zasažena touto emocií.
- Pozorujte pečlivě tento pocit, abyste viděli, jak se změní.
- Dále pozorujte změny, jak se projevují.
- Po nějaké době, kdy jste pozorovali své tělo, zjistíte, že jste zpět ve své mysli.
- Vraťte se k tělu, dokud neucítíte, že se vaše mysl dostatečně zklidnila.
- Nyní jste připraveni hojit své duševní tělo.



Kapitola 37

Chůze

Chůze je něco tak automatického, že jí málokdy věnujeme pozornost. QE vnáší do umění majestátní chůze půvab a plynulost.

Nejprve rozložte svou váhu rovnoměrně na obě chodidla, ramena srovnejte v souladu s uvolněným, vzpřímeným postojem. Zhluboka se nadechněte a při výdechu nechejte svou mysl vlídně vyhledat Eufeling. Když potřebujete, zavřete oči a pozorně sledujte své myšlenky, dokud se Eufeling neobjeví. Nyní jste připraveni pro QE chůzi.

Předtím, než uděláte doopravdy krok vpřed, si představte, že jste nehybný střed vesmíru. Namísto, abyste vy kráčeli světem, představte si, že svět přichází k vám. I když skutečně vykročíte, představujte si, že rostliny, lidé a budovy jdou k vám. Ve vaší mysli jsou v pohybu a vy jste nehybní. Ve vašem zorném poli se objevují předměty a potom z něj pomalu mizí, zatímco vaše nohy se zdánlivě bez námahy zvedají a dopadají na místo. Ještě jedna věc: když se vám do zorného pole dostávají objekty,

Už po několika dnech jsem zakusil svůj Eufeling. Pokaždé, když jsem prováděl QE, koleno na tom bylo lépe. Věděl jsem, že se samo léčí. Praktikoval jsem QE denně a za 40 dní se bolest úplně vytratila. Ted' hraji na turnajích – a vyhrávám – a nemám s kolenem absolutně žádné potíže.

Ovšem z léčení kolena jsem získal ještě mnohem víc. Od té chvíle, co jsem se naučil používat QE, se zlepšila každá oblast mého života. Nacházím okamžitý klid, kdykoliv ho potřebuji. Jako profesionální sportovec silně spoléhám na vnitřní klid a mír, které jsou nutné k tomu, abych ze sebe dostal to nejlepší. Od té doby, co využívám QE, cítím onen tok skoro denně. Ale toto léto jsem začal mít tak plynulé a lehké pocity jako nikdy dřív. Když hraji na turnajích, mám v sobě neuvěřitelný klid a sílu, které mi umožňují dosahovat ve hře nových met... a přinášejí mi nesmírnou vnitřní radost.

Julian pomocí QE nejen překonal fyzické poškození svého kolena, ale také poznal, že radost, kterou pociťuje při hře, když si je vědom svého já, může přenést i mimo tenisový dvorec. Přitom, jak pokračoval v uvědomování svého já, zjistil, že QE úžasně posunulo hranice jeho sportovního výkonu. V letech 2007 a 2008 se stal Julian mistrem Evropy a v roce 2008 porazil světovou jedničku ve své věkové kategorii.

Julian žije s vizí, kterou mám pro všechny sportovce: samoléčení v rámci jejich sportovního úsilí i mimo ně. Ale tato vize jde ještě dál. Ať už jsme sportovci, počítačovní mágové, top manažeři anebo prodavači, integrace QE do našeho života nás musí nutně povznést nad lidské pachtění a osvobodit, abychom byli přirozeně těmi, kým jsme, a abychom dělali to, co máme rádi.





Kapitola 49

Řízení auta

Většina z nás řídí, aniž bychom si uvědomovali, co děláme. Není to pravda? Naše mysl se obvykle toulá někde jinde, zatímco provádíme mechanické úkony spojené s řízením našeho auta. Na pozadí hraje rádio a naše mysl bezcílně bloumá od jednoho tématu k jinému. Když přijedeme na místo, sotva si uvědomujeme, že jsme řídili, a většinou si ani nepamätujeme, o čem jsme přemýšleli, anebo byla doprava takovým martyriem, že se cítíme frustrovaní a naštvaní. Existuje však i jiný způsob jak řídit, který nabízí mnohem uspokojivější prožitek. Provádění QE během řízení nejen zvyšuje naše uvědomění o tom, co děláme, ale přináší nám z řízení mnohem větší požitek.

Až příště usednete do auta, vypněte rádio a poslouchajte ticho. Najděte v tom tichu svůj Eufeling. Když začnete řídit, sledujte cestu a ostatní auta, jako by se pohybovala oním tichem vašeho Eufelingu. Pozorujte cestu a uvědomujte si své ruce na volantu. Vnímejte, jak se vaše svaly smršťují a zase uvolňují, když otáčíte volantem. Najděte svůj Eufeling. Nesoustřeďte se na místo, kam

Potřebujeme něco přes 8 000 lidí, kteří praktikují kdykoliv kvantové unášení, k tomu, abychom zažehnali chaos tohoto světa a nahradili ho něčím méně destruktivním a přínosnějším. Co lze očekávat od této koherentnější planety míru? QE svět povzbuzuje harmonické vyjádření jednotlivce v rámci skupiny. Jinými slovy, potřeby, touhy a naděje jednotlivce budou podporovat potřeby, touhy a naděje skupiny a současně budou podporovány touto skupinou: rodinou, městy, státy a zeměmi. Co můžete udělat, aby se miska vah naklonila směrem k světovému míru? Jsem rád, že se ptáte...

- V každou celou hodinu aplikujte QE. Nezáleží na tom, zda tomu věnujete sekundu či minutu, na konci každé hodiny, kdy jste vzhůru, nechejte svou mysl, aby si nenuceně užívala poklidu Eufelingu. Budete to dělat společně s tisíci dalšími lidmi praktikujícími QE na celém světě a za několik dní budete ohromeni změnami ve vašem životě.
- Staňte se členy QE fóra. Najdete zde další lidi stejného smýšlení, s nimiž se můžete podělit o své myšlenky a hojivá sezení QE, a můžete se zde připojit k QE mírové skupině. Fórum najdete na adrese **www.kinslowsystem.com**.
- Provádějte QE pro sebe i pro jiné, jak často chcete. Nejsilnější možnou silou pro světový mír je váš vlastní mír. Vaše individuální harmonie se připojí k tisícům ostatních po celém světě a bez dalšího úsilí se nastolí mír.

Jak uspořádat QE sezení skupinového/světového míru

Existuje mnoho způsobů jak uspořádat QE sezení skupinového/světového míru. Můžete se nechat vést svou fantazií a užívat si to. Uvedu jen základní nástin tohoto QE sezení.

se toto semeno vědomosti stane velmi úrodným. V příštích týdnech a měsících ponese laskavě a rychle ovoce.

- Odstraňuje nejasnosti, jejichž zdrojem je debata s ostatními, kteří možná materiálu neporozuměli. Bez odborníka, který by vysvětlil jemné nuance učení, může vzniknout řada nejasností vedoucích k frustraci a deziluzi.

4. Skupinové/světové sezení za mír (pět až dvacet minut).

(Návrh tohoto sezení najdete v kapitole 57 této knihy.)

5. Společenský styk.

To je čas vyhrazený k tomu, aby se lidé sešli a těšili se navzájem ze své společnosti. Je dobrou podělit se o zkušenosti s QE, promluvit si o rodině, o práci anebo jenom o počasí. Můžete diskutovat i o filozofii a metodě QE, ale jen pokud se toto téma objeví přirozeně při konverzaci. Ovšem debatovat o jiných metodách se nedoporučuje. Má to být příležitost, kdy si navzájem dáváte a přijímáte radosti QE uvědomění. Čas strávený společenskou konverzací na konci sezení QE praktikující skupiny se nepovažuje za část skupinového času. Jsou to zvláštní chvíle, kdy se navzájem dělíte o radost z toho, že jste plně člověkem.

Změny ve skupinovém sezení

Pokud máte jen omezený čas, můžete sezení zkrátit podle svých potřeb. Máte-li jen několik minut, proveďte jen mírové sezení. Máte-li k dispozici třicet minut, pak začněte několika minutami aplikace QE pro sebe anebo QE na dálku a potom procvičte jednu z metod QE anebo jedno cvičení. Činnost skupiny můžete přizpůsobit svému časovému rozvrhu, ale nikdy neměňte pravidla, která skupinu vedou. Jen tak si vždy užijete obohacující a inspirující sezení.

vém stavu čistého uvědomění dost dlouho, aby pocítila jeho harmonizující účinek na tělo a mysl. Musí to být velmi rychlý proces, protože mysl je extrémně roztěkaná. Odpověď se našla formou Eufelingu, pohazením absolutního génia. Eufeling udržuje mysl v rovnováze mezi absolutní nehybností čistého uvědomění a její impulzivní a neustálou aktivitou. Eufeling zde mysl udržuje nejen do té doby, kdy pocítí prospěch tělo-mysl iniciátora/ poskytovatele, ale také partner, se kterým iniciátor pracuje. Byla to velice pozoruhodná a naprosto jedinečná myšlenka. Nemohl jsem se dočkat, až ji vyzkouším.

A když jsem ji vyzkoušel, byl jsem ohromen rychlostí a hloubkou léčení tohoto nového postupu. Pak jsem zkusil tuto metodu učit a zjistil jsem, že ostatní se mohou naučit QE proces tak rychle a snadno, jak rychle a snadno se tento proces aplikuje. Několik měsíců po objevu QE jsem napsal *Tajemství okamžitého léčení* (ANAG, 2012), aby se lidé po celém světě mohli naučit, jak prožívat skrze léčení čisté uvědomění.



V době, kdy píší tato slova, se německý překlad *Tajemství okamžitého léčení* (*Quantenheilung*) drží už dva roky na prvním místě nejprodávanějších knih v kategoriích Přírodní léčení a Ezoterika. Věhlas této knihy se šíří ústně a stále dál. Zbytek Evropy – samozřejmě, zbytek světa od Austrálie přes Rakousko až po Angolu a Estonsko – se začíná probouzet k radostným možnostem QE.

Celkem vzato, růst QE je fenomenální, když si vezmete, že se narodilo teprve před šesti lety a je stále ještě v plenkách. Na druhé straně by to zase nemělo být tak překvapivé, protože jednou z prvních myšlenek, které jsem choval v mysli poté, co jsem



Glosář

Běžné vědomí: Vědomí *nevědomé* si já, Eufeuingu. Běžné vědomí je podřízeno strachu a předsudkům ega. Obecně je destruktivní, i když úmysly jsou pozitivní. Člověk má pocit, že je iniciátorem svých činů, že je tvůrcem věcí a myšlenek. Převládající forma vědomí ve světě. Opak *QE uvědomění*.

Ego: Ztráta uvědomění Eufeuingu vedoucí k iluzi osobitosti. Je to entita řídicí nevědomou mysl. Ego vzniká ze strachu, který je současně jeho doplňkem i palivem. Chce být celkem a smísit se s Eufeuingem, ale bojí se, že do něj bude asimilováno. Ego se snaží eliminovat to, co nemůže mít pod kontrolou. Cítí, že kdyby mohlo vše řídit, mohlo by být celé. Jde o primární příčinu utrpení. Čas, strach a ego jsou jedno a totéž. Ego je iluze. *QE uvědomění* odstraňuje destruktivní vliv ega na mysl, nikoliv tím, že by jej zničilo, ale tím, že je rozšíří donekonečna.

Eufeuing: Eufeuing (z anglického „euphoric feeling“; česky Eucit z „euforický pocit“) je percepce celosti, prvního záblesku uvědomění v mysli. Přírozený stav lidského uvědomění. Eufeuing

ŽIJETE SVŮJ ŽIVOT JEN NAPŮL?

Co kdyby vám někdo řekl, že pokud si uvědomíte existenci něčeho, co již máte, můžete nesmírně obohatit své schopnosti a nadání a začít okamžitě žít svůj život naplno? Zaujalo by vás to?

Kniha, kterou držíte v rukou, vám ukáže, jak toho přesně docílit. Dr. Frank Kinslow – člověk, který objevil a dále rozpracoval Quantum Entrainment® (QE™), průkopnickou metodu, jež se stala nezbytnou součástí života léčitelů i laické veřejnosti na celém světě – vás seznámí s vědecky ověřenou metodou založenou na snadno aplikovatelných principech, která umožnila již tisícům lidí dosáhnout v životě většího štěstí a harmonie. QE, jeho aplikace v každodenním životě a univerzální principy tvoří tři pilíře The Kinslow System™.

Naučíte se mocná cvičení a techniky, jež:

- jsou jednoduché a okamžitě účinné,
- pomáhají ztlumit emocionální nepokoj během několika sekund,
- za několik minut odstraní fyzickou bolest vaši i jiných,
- jsou základem dokonalého vztahu,
- eliminují úzkost a frustraci zapříčiněnou finančními problémy, a ještě mnohem víc.

Dr. Frank J. Kinslow je lékař–chiropraktik, učitel hluchoněmých a doktor klinického spirituálního poradenství. Je rovněž autorem knih *Tajemství okamžitého léčení*, *Tajemství kvantového života* a *Eufeling!*

www.quantumentrainment.com



www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY