

Denise Linn

# DUŠE KOUČEM

Objevte své pravé já za 28 dní



Původně v češtině vyšlo jako Trénink duše

Všechna práva vyhrazena. Bez předchozího písemného svolení vydavatele nesmí být žádná část této knihy mechanicky, fotograficky či elektronicky reprodukována, a to ani ve formě fonografických záznamů. Není dovoleno pořizovat záložní kopie a knihu jakýmkoliv jiným způsobem přenášet a kopírovat – ať už pro osobní používání nebo pro veřejnost – s výjimkou „pochtivého užití“ ve formě krátkých citací.

Autorka této knihy se nesnaží udílet žádná lékařská doporučení a popsané techniky nejsou určeny k léčení jakýchkoliv zdravotních problémů, přímo ani nepřímo. Záměrem autorky bylo nabídnout obecně platné informace, které vám mohou pomoci na vaší cestě k větší emoční a duchovní pohodě. V případě, že jakékoliv rady a doporučení této knihy aplikujete ve svém životě, což je vaše základní právo, nepřebírají autorka ani vydavatel za vaše činy žádnou odpovědnost.

*Nalaďte si vysílání Hay House  
na stránkách [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com).*

Původně vyšlo jako Soul Coaching®: 28 Days to Discover Your Authentic Self v nakladatelství Hay House, Inc., 2014  
Copyright © Denise Linn, 2003

Překlad © Věra Klásková, 2007  
© Nakladatelství ANAG, 2017  
ISBN 978-80-7554-076-8



*Tuto knihu věnuji svému manželovi*

*Davidovi a dceři Meadow.*

*Podpora a láska, které  
mi neustále poskytují,  
mi vlévají energii do duše.*



# Obsah

Předmluva .....	7
Co je to Soul Coaching®? .....	11



## KAPITOLA PRVNÍ

### Týden vzduchu: Očista vašeho mentálního já..... 29

- 1. den: Zhodnocení života ..... 33
- 2. den: Zavažte se, že změníte svůj život ..... 44
- 3. den: Zbavte se nepotřebných věcí  
v ložnici nebo v koupelně ..... 51
- 4. den: Kde se v životě právě nacházíte? ..... 56
- 5. den: Nepotřebné věci – příliv energie / úbytek  
energie ..... 63
- 6. den: Odlehčení – opuštění všeho nepotřebného ..... 72
- 7. den: Prozkoumání životního poslání vlastní duše ..... 76



## KAPITOLA DRUHÁ

### Týden vody: Očista vašeho emocionálního já..... 81

- 8. den: Zkoumání bodů zlomu ve svém životě ..... 85
- 9. den: Prozkoumejte význam, jaký přikládáte  
svému životu ..... 91
- 10. den: Co vám odčerpává a co dodává energii? ..... 97
- 11. den: Prozkoumejte své vztahy ..... 103
- 12. den: Buďte v klidu / Nic nedělejte ..... 112
- 13. den: Přístup plný vděčnosti ..... 116
- 14. den: Přestaňte uvažovat jako oběť / Zvolte si  
vlastní život ..... 120



### KAPITOLA TŘETÍ

#### Týden ohně: Očista vašeho duchovního já ..... 127

- 15. den: Postavte se strachu / Vypěstujte si víru ..... 130
- 16. den: Zkuste riskovat..... 135
- 17. den: Postavte se svému stínu ..... 140
- 18. den: Buďte přítomni / Řekněte životu „ano“ ..... 148
- 19. den: Vyrovnajte se se smrtí / Přijměte svůj život ..... 153
- 20. den: Vaši duchovní spojenci..... 158
- 21. den: Rozdmýchejte plamen vlastní kreativity ..... 162



### KAPITOLA ČTVRTÁ

#### Týden země: Očista vašeho fyzického já ..... 169

- 22. den: Spojení se s vlastním tělem ..... 171
- 23. den: Detoxikace těla ..... 178
- 24. den: Využívejte fyziologii svého těla ..... 183
- 25. den: Probudte v sobě přírodní síly ..... 188
- 26. den: Domov pro duši ..... 193
- 27. den: Vytvořte si báječnou budoucnost ..... 198
- 28. den: Kruh lásky..... 203



### KAPITOLA PÁTÁ

#### Hledání vize: Po uplynutí těchto 28 dní..... 207

Poděkování..... 211

O autorce ..... 213



## Předmluva

**N**a okamžik, kdy jsem si to uvědomila, si vzpomínám naprosto přesně – tehdy jsem konečně začala naslouchat tomu, co mi sdělovala moje duše.

Když jsem se tehdy ráno probudila, necítila jsem se nijak neobvykle. Vyšourala jsem se z ložnice, vklopýtala do koupelny a zamžourala do zrcadla na svůj rozčepýřený obraz. A přesto: když jsem se zastřeným pohledem na ten odraz v zrcadle zahleděla a špláchla si do obličeje vodu, před očima se mi roztančily útržky snu, který se mi v noci zdál. Cosi z toho konkrétního snu rozeznělo hluboko ve mně jakýsi akord. Zničehonic to bylo, jako by se ve mně protrhla obrovská přehrada a já jsem ucítila, jak v hloubi mé duše cosi vykřiklo: „*Dost!*“

Bylo to jen jediné slůvko, ale najednou jsem měla pocit, jako by mnou projel kulový blesk. Rozvzlykala jsem se. Vlastně jsem ani netušila, proč pláču, ale s jistotou jsem věděla, že s mým životem není něco v pořádku. Můj profesionální i soukromý život byl sice bez problémů, ale když jsem občas osaměla, zmocnilo se mě tiché zoufalství. Měla jsem dojem, jako by mi v životě cosi chybělo. Jako bych čekala, až nastane ono „šťastně až do smrti“ – až začne můj opravdový život. A že už jsem se něco načekala!

Během studia na střední škole jsem se domnívala, že se svého „šťastně až do smrti“ dočkám, až konečně odejdu z domova, z dosahu násilí a sexuálního zneužívání. Jenomže když jsem se odstěhovala, zdálo se, že se vlastně nic nezměnilo. Později jsem si byla jistá, že můj dokonalý život konečně začne, až dostuduji vysokou

školu... Když ani to neklaplo, přesvědčila jsem samu sebe, že štěstí, bezpečí a spokojenost v mém životě zavládnou, až se vdám. Jak už ale asi tušíte, nestalo se to ani tehdy.

Vždycky tu byl nějaký budoucí cíl, jehož jsem musela dosáhnout předtím, než začne můj opravdový život – musela jsem například koupit dům, mít dítě, napsat knihu či cestovat. A po celou tu dobu jsem čekala na to „šťastně až do smrti“, jenže pokaždé mi v cestě stála nějaká překážka nebo něco, čeho jsem musela ještě dosáhnout. Myslela jsem si, že až se vypořádám se „seznamem povinností“, dám si hezky pauzu a pak si budu dělat, co budu chtít, ale jaksi na to nikdy nedošlo. V důsledku toho jsem nikdy nebyla opravdu spokojená a pořád jsem odkládala naplnění touhy svého srdce.

Jenomže toho rána, kdy jsem uslyšela „Dost!“, jsem dostala poselství přímo od vlastní duše. Pochopila jsem, že nastal čas, abych přestala vyčkávat a procitla – abych se smířila se skutečností, že svůj opravdový život *právě žiju*. Musela jsem si uvědomit, že život není nikdy dokonalý a že ono „šťastně až do smrti“ neexistuje nikde v budoucnosti – že je to vnitřní stav bytí, který musí vzniknout v mém nitru.

Toho rána ke mně moje duše promluvila velmi jasnou řečí. Nastal čas zpomalit zběsilé životní tempo a začít životu naslouchat. Nastal čas přestat žít vlastní život v souladu s očekáváními jiných lidí, čas přestat rozdávat všem okolo, aniž obdaruji sebe samotnou. Nastal čas milovat a přijmout vlastní osobnost a radovat se z ní, zhluboka se nadechnout a pochopit, že po mém boku stojí Stvořitel.

A z tohoto uvědomění, jež mělo svůj počátek v událostech onoho rána, vzešel Soul Coaching®, program, kte-



rý vám může pomoci naslouchat upřímnému poselství vycházejícímu z vaší vlastní duše. Pokud čtete tuto knihu, možná je to důkaz, že právě nastala ta pravá chvíle, kdy můžete vykročit na cestu do království vlastní duše.

Lepší chvíli, než je právě tato, nenajdete, protože kdy jindy, když ne zrovna teď? Váš život bude pořád plný různých úkolů, ale vy přece nemusíte čekat, až bude všechno bez chybičky. Stačí pouze věřit, že jste na správné cestě – a vy na správné cestě skutečně *jste*, protože z duchovního hlediska je na ní každý z nás. Vlastně jsme na ní pořád, *třebaže jsme o tom ani nevěděli*.

Věřím, že každá prožitá zkušenost, ať už ji posuzujeme jako špatnou, či jako dobrou, je naprosto nezbytnou součástí naší duchovní cesty. Každý aspekt života má svůj význam a hodnotu. Pro náš růst jakožto duchovní bytosti je podstatný každý prožitek. Čím více si to uvědomuji, tím lépe chápu, že neexistuje cesta ke štěstí – *štěstím je samotná cesta*. Důležitá je cesta, nikoliv cíl. Ale směřujete-li k tomuto poznání, často se setkáte s různými překážkami. Tento 28denní program vám pomůže se od nich oprostit.

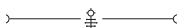
Jakmile přestanete čekat na to, až zhubnete o pět kilo, dostudujete, najdete si nové místo, vdáte se nebo dořešíte rozvod, až děti odejdou z domu, vyhraje v loterii, půjdete do důchodu nebo získáte větší sebevědomí a sebeúctu, pak konečně začnete žít skutečně uspokojivý a opravdový život.

Máte-li pocit, že proto, abyste dokázali žít opravdový život, se musíte úplně uzdravit, pak naplnění svých snů nikdy nedosáhnete. Avšak smíříte-li se sami se sebou a pochopíte-li, že ve vašem nitru se nachází posvátný prostor plný lásky a celistvosti, potom vaši temnotu zvol-

na nahradí světlo – neexistuje totiž nic, co by se nedalo očistit proudem lásky a smíření.

Jakmile započnete to velké dobrodružství a vydáte se na pouť do království duše, z nejniternějších hlubin svého já začnete odklízet sutiny, úzkost a svár se začnou pomalu, ale jistě vytrácet – život by neměl být bojištěm. Pokojně a s něhou objevíte, že z vás začíná vyzařovat láska, vnitřní mír a radost, které zalévají ostatní i celý svět.

A právě to je podstata Soul Coachingu®.



## Co je to Soul Coaching®?

Víte, kdo jste a proč jste tady? Víte, jaké máte v životě poslání? Uvědomujete si, že vás neustále vede vaše vlastní duše? Pokud neznáte odpovědi na tyto otázky, lze říci, že bez ohledu na to, jak velikých úspěchů dosahujete navenek, máte nejspíš pocit, že se vám v životě čehosi nedostává. A právě zde se otvírá prostor pro Soul Coaching®.

Soul Coaching® je účinný program, kterému se může věnovat každý. Jedná se o proces, který vás přivede k vlastnímu duchovnímu zdroji a pomůže vám odhalit smysl každodenního života i jeho posvátnost. Tento program vám umožní upřímně se podívat na sebe a na svůj život, čelit strachu, zbavit se zažitých negativních vzorců chování, získat motivaci a s odvahou a radostí vstoupit do vlastní budoucnosti.

Jakmile se do tohoto programu naplno pustíte, začne se vám zdát, že se život odvíjí pozoruhodným, ba přímo zázračným způsobem. Až ucítíte, že jste připraveni objevit své skutečné já a že jste ochotni věnovat tomu jeden měsíc života, láskyplné síly světa se sjednotí, aby vás popohnaly směrem, k němuž vás předučuje vlastní osud. Synchronní události a zdánlivé „shody okolností“ se začnou geometrickou řadou šířit vaším životem.

Nevím přesně, proč tomu tak je, ale jakmile se do programu pohroužíte, jako by se tomuto vašemu odhodlání přizpůsobil celý svět – najednou se ve vašem životě začnou dít úžasné věci zaměřené do hlubin duše, kterou mají očistit a osvobodit. Události, k nimž ve vašem živo-

tě dochází, nejsou náhody. Pokud máte nyní v ruce tuto knihu, nastala pravděpodobně ta pravá chvíle k očistě duše.

Cílem Soul Coachingu® je vybudovat spojení mezi vaším vnitřním duchovním životem a každodenním vnějším životem. Tento program vám pomůže odstranit duševní a emocionální zmatek, abyste byli schopni uslyšet poselství, která přicházejí z vašeho nitra. Kromě toho vám pomůže objevit, k jakému cíli vlastně směřujete, takže budete moci utvářet svůj život tak, aby vám byl na cestě k tomuto cíli oporou.

Tradiční životní koučink se zpravidla soustřeďuje na dosažení nějakého cíle či snu, čímž se odlišuje od terapie, protože ta je obvykle zacílena na emocionální uzdravení. Soul Coaching® se od těchto postupů liší – jeho prvotním cílem je odstranit z vašeho nitra vše nepotřebné, abyste se byli schopni spojit s moudrostí vlastní duše.

Pochopit, kdo vlastně jste, musíte sami – to vám nikdy nemůže sdělit nikdo zvenčí. Pravda vám může z duše vytrysknout jedině tehdy, když do zřídla své bytosti sáhnete vy sami.

A mějte na paměti jedno: *duše miluje pravdu.*

V tomto 28denním programu jde o to, abyste si pověděli pravdu o svém životě. Když to uděláte, vaše energie vzroste, pokud to však neuděláte, začnete pociťovat únavu. Spousta lidí je vyčerpaná a vyhořelá, protože nejsou nesmlouvavě upřímní sami k sobě. Přestanete-li předstírat a stanete-li se sami sebou, vaše duše pookřeje.

Říkat pravdu sám sobě, to je něco jiného, než ji říkat ostatním. Jinými slovy, pokud potkáte na ulici nějakého známého a on se zeptá: „Jak se ti daří?“, je v pořádku, když odpovíte: „Díky za optání, dobře. A co ty?“,

## Co je to program Soul Coaching®?

Soul Coaching® je duchovní pouť, která je rozdělena na čtyři týdenní období. Každý týden je zasvěcen jednomu ze čtyř živlů, tedy vzduchu, vodě, ohni a zemi, poněvadž věřím, že naše vzpomínky, přesvědčení a city jakýmsi záhadným, organickým způsobem souvisejí s přírodními živly. Pokud v sobě tyto živly zaktivujeme, můžeme rovněž zaktivovat všechny čtvrtiny vlastní duše.

System, který jsem vypracovala a jenž se zakládá na těchto čtyřech prvcích, jsem po mnoho let používala v praxi a naučila jsem různé léčitele a terapeuty, jak ho mohou začlenit do vlastních pracovních metod. Tento systém je založen na myšlence, že živly mají vliv na lidskou psychiku. Zjistila jsem, že když se klient pohrouží do obrazů souvisejících se živly, každý ze živlů u něho vyvolává různou emocionální odezvu i rozdílné druhy vzpomínek. Na tomto základním léčebném postupu je pozoruhodné, jak odhaluje emocionální vliv, který na nás živly mají.



Jedno prastaré indické přísloví říká, že každý z nás je domem o čtyřech místnostech – máme v sobě prostor mentální, emocionální, fyzický a duchovní. Pokud však nezajdeme do každé z těchto místností každý den, nejsme celiství. A mocnými nástroji usnadňujícími vstup do těchto vnitřních komnat jsou právě živly.

V průběhu dějin lidstva byly živly spojovány s přirozenou rovnováhou a celistvostí. Starodávné národy věděly, že uvnitř každého živlu se skrývají vzorce energie, které prostupují svět. Toto pochopení využívali k tvorbě modelů vesmíru, s jejichž pomocí si v životě budovali pocit harmonie.

Ať už si vezmeme kulturu původních obyvatel Ameriky či starověké Řeky, Egyptány, Maye, Aztéky, Peršany, Kelty nebo Hindy, tajemné panorama přírody se vždy rozdělovalo na různé části, které jsou označeny čtyřmi živly. Egypťští mudrcové horlivě věřili, že hloubají-li o čtyřech živlech, dospívají k hlubokému pochopení života.

V mysterijních školách staré Mezopotámie podstupovali zasvěcenci přísné rituály vzduchu, vody, ohně a země, jejichž prostřednictvím podrobovali zkoušce určité aspekty své povahy. Hippokrates uctíváný jako otec moderní medicíny prohlašoval, že pacientovo zdraví závisí na rovnováze čtyř živlů. A proslulý súfijský básník Rúmí napsal, že čtyři živly tvoří základ života a mají zásadní vliv na lidského ducha.

V pojetí všech těchto učenců sjednocovala symbolika čtyř živlů oddělené střípky reality v souvislý celek. Každý ze živlů přináší dar přispívající k rovnováze života – duch vzduchu nám dává vítr, který v létě ochlazuje, duch vody je původcem osvěžujících dešťů, duch ohně

nám ze slunce přináší teplo a z ducha země se rodí kopce, hory, stromy a rostliny naší planety. A energie, jež se skrývá ve všech živlech, to je Stvořitel, zdroj všeho života.

Spojením živlů vzniká příroda – obrovský rezervoár vzduchu, vody, ohně a země, v němž žádný ze živlů nemůže existovat bez ostatních. A přesto lze říci, že pokud využijeme jednotlivé živly, které představují určité podmínky života, můžeme do svého života vnést mocný sjednocující prvek. Jsem přesvědčena, že když se do tohoto programu zaměřeného na duchovní očistu pustíte, je nesmírně důležité, abyste pracovali v souvislosti s přírodními cykly, protože jejich energie vám pomůže dojít až domů – k vlastním duchovním kořenům.

## **Přehled 28denního programu Soul Coaching®**

- 1. až 7. den je zasvěcen vlastnostem vzduchu a vyhrazen pro odklizení mentálních sutin.
- 8. až 14. den je zasvěcen vlastnostem vody a vyhrazen pro navázání kontaktu s vlastním emocionálním já.
- 15. až 21. den je zasvěcen vlastnostem ohně a vyhrazen pro vymazání stínů z vašeho spirituálního já.
- 22. až 28. den je zasvěcen vlastnostem země a vyhrazen pro posílení vašeho fyzického já.

A kromě toho, až završíte těchto dvacet osm dní, doporučuji vám, abyste se vydali na vnitřní cestu, něco jako hledání vize, jež může trvat několik hodin až několik dní. Koneckonců, veškerý úklid máte za sebou

## DRUHÝ DEN

Zdravím vás!

Blahopřeji vám – propracovali jste se ke druhému dni! První dny, kdy se člověk začíná věnovat novému programu, bývají obvykle nejobtížnější, ale vy to zvládáte. To dokazuje, že jste sobě a svému osobnímu růstu něco slíbili.

Slovo „závazek“ se často spojuje s jinou osobou, ale já jsem přesvědčená, že opravdový závazek má člověk hlavně sám k sobě – dáte si slovo a také je dodržíte. Když se zavázete, že půjdete cestou vlastní duše, učíte se vlídně říkat „ne“ ostatním, abyste mohli říkat „ano“ sami sobě. To proto, že člověk nedokáže pomáhat ostatním, dokud nepomůže sám sobě. Závazek, který si dnes stanovíte, vytvoří energii, která se geometrickou řadou rozšíří do celého vašeho života. Na této pouti za vlastní duší máte mou plnou podporu.

S láskou

Denise

P. S. Ještě jeden návrh: možná budete chtít probrat tento postup s kamarádem anebo navštívíte tyto stránky: [www.Soul-Coaching.com](http://www.Soul-Coaching.com) nebo [www.DeniseLinn.com](http://www.DeniseLinn.com) – zde se vám také dostane povzbuzení. A nezapomeňte, že součástí plnění programu na druhé úrovni jsou i cvičení z úrovně první a úroveň třetí obsahuje cvičení z obou předchozích úrovní.





## DRUHÝ DEN (VZDUCH)

### Zavažte se, že změníte svůj život

Až zhodnotíte svůj život, následuje další krok – je třeba udělat závazek, že něco podniknete. V závazku je síla. Ve chvíli, kdy se rozhodnete změnit vlastní život, vtahujete do hry síly, které jakoby zázrakem začnou váš život proměňovat.

Afirmace pro tento den

*„Ctím své závazky vůči sobě i vůči ostatním.“*

Dnes

*Ještě intenzivněji si uvědomujte vzduch kolem sebe:  
vnímejte ho na tváři, dívejte se na list, který je zvolna  
nadmášen vánkem, sledujte oblaka plynoucí po nebi,  
vnímejte, jak se nadechujete a vydechujete.*

Přehled

❖ **Odhodlání ke změně!**

*1. úroveň: Zavažte se, že denně uděláte jednu věc, která vám dodá síly*

❖ **Jdu do toho!**

*2. úroveň: Jaké hodnoty v životě vyznáváte?*

❖ **Hraju na plný pecky!**

*3. úroveň: Co neustále odkládáte?*



## 1. úroveň: Zavažte se, že denně uděláte jednu věc, která vám dodá síly

Zavažte se, že alespoň v jedné sféře života uděláte povzbudivou změnu. Navrhuji, abyste si tento závazek napsali a vyvěsili někam, kde ho budete mít denně na očích, protože závazek je pozvolný proces, který plyne den po dni. Každý den svůj závazek obnovte (a odpusťte si, pokud jste ho včera nedodrželi), protože každý den představuje nový začátek. Pochopíte-li, jakou sílu závazek má, může to od základu proměnit váš život.

Udělat závazek znamená zaujmout v životě určitý postoj – v okamžiku, kdy mu dostojíte, než když o něm pouze mluvíte, můžete skutečně ovlivnit chod světa.

Pokud byste dnes (a každý den během následujících 27 dní) měli udělat jednu věc, která vám dodá síly, co by to asi tak bylo? Něco si vyberte a potom uzavřete se sebou slavnostní dohodu, že své slovo dodržíte. *Váše slovo je ve vašem světě zákonem.* Dejte si slovo s veškerou celistvostí, soustředěním a jistotou – se stejným přesvědčením, s jakým byste dali slovo samotnému Stvořiteli.

Níže jsou uvedeny některé příklady toho, k čemu se můžete v rámci denních povinností zavázat (závazek platí po dobu následujících 27 dní). Můžete si také zvolit něco jiného, co sice na seznamu není, ale o čem bezpečně víte, že vás povzbudí. Není ani tak důležité, co přesně si vyberete, jako spíše vaše ochota takovou úmluvu se sebou uzavřít a dodržet ji, *ať už se váš závazek týká čehokoliv.*



Příklady závazků na jeden den:

- Deset minut budu s ohromnou vervou tančovat.
- Dvacet minut se budu věnovat cvičení jógy.
- Půjdu na procházku.
- Pět minut budu dělat dechová cvičení.
- Čtvrt hodiny budu uklízet v podkroví.
- Čtvrt hodiny budu cvičit aerobik.
- Deset minut budu jen tak tiše sedět a nic přitom nebudu dělat.
- Vypiju šest sklenic vody.
- Věnuji čtvrt hodiny meditaci.
- Pomodlím se za mír.
- Půl hodiny budu kreslit nebo malovat.
- Dopřeju si koupel při svíčkách.
- Budu pracovat na zahradě.
- Půl hodiny budu uklízet.
- Sepíšu si, co vlastně jím a piju, abych si to pořádně uvědomil(a).
- Lehnu si na zem a budu si představovat, jak se hroužím do její duše.



Můžete se však zavázat i k tomu, že během dnešního dne *nebudete* něco dělat. Například:

- Omezím čas strávený sledováním televize na jednu hodinu denně.
- Snížím počet vykouřených cigaret na dvě.
- Vynechám z jídelníčku koblihy nebo smažená jídla.
- Nebudu mluvit tak sprostě.
- Přestanu jíst víc než jednu porci.

## **2. úroveň: Jaké hodnoty v životě vyznáváte?**

Vaše hodnoty jsou výrazem vaší totožnosti. To, jak vnímáte své „já“, vychází z vašich osobních hodnot – vlastně se kolem nich otáčí celý váš život, takže je nesmírně důležité objevit, jaké hodnoty to jsou. Při tomto cvičení mějte na paměti, že neexistují žádné „správné“ hodnoty – jsou pouze hodnoty, které jsou správné pro vás.

Sepište si tyto hodnoty na kousky papíru a potom je znovu a znovu přerovnávejte, dokud nebudou v takovém pořadí, které vám bude připadat správné.

Zeptejte se sami sebe, zda se váš život odvíjí v souladu s těmito hodnotami. Jestliže ne, zavažte se, že svůj život změníte, anebo že změníte svoje hodnoty, aby bylo obojí v souladu. Pokud například za svou prioritní osobní hodnotu považujete „klid a odpočinek“, ale přitom milujete obchodování na burze akcií a jízdu na snowboardu, může to ve vás vyvolat rozpor. Zauvažujte, zda by nebylo dobré změnit prioritní hodnotu a stanovit si



třeba „dobrodružství“ anebo změnit aktivity tak, aby odpovídaly osobní hodnotě „klid a odpočinek“.

Zavažte se, že budete žít v souladu s hodnotami, které vyznáváte. Až bude váš život celistvě spojen s vašími osobními hodnotami, pocítíte hluboké uspokojení. (Není nic neobvyklého, když v průběhu tohoto 28denního programu zjistíte, že se vaše hodnoty mění.)

Příklady osobních hodnot:

- láska
- klid
- věrnost
- štěstí
- bezpečí
- vědění
- radost
- vášeň
- nadšení
- dobrodružství
- inteligence
- spojení s rodinou
- celistvá osobnost
- půvab
- tvořivost
- zaměření na kariéru
- odvaha
- moudrost
- hojnost
- odhodlání

### 3. úroveň: Co neustále odkládáte?

Co byste chtěli udělat, a přitom se tomu věčně vyhýbáte, chodíte kolem toho jako kolem horké kaše a odsouváte to na později? Sepište si seznam všeho, co odkládáte, a alespoň jednu položku tohoto seznamu *dnes zlikvidujte!* (A navíc sestavte proveditelný plán, podle něhož v budoucnu vyřídíte úplně všechno.)

Zavažte se, že slib, který jste si dali, dodržíte. Povězte o tomto závazku kamarádovi nebo si stanovte podmínky (třeba co pěkného si koupíte, až slib splníte) – tím



pádem víte, co splnění slibu obnáší. Udělejte vše pro to, abyste svůj dnešní závazek splnili. Ochota udělat slavnostní úmluvu se sebou samým a tuto úmluvu dodržet je prvním krokem k opravdovému vnitřnímu mistrovství.



## O a u t o r c e

Denise Linn je léčitelka, spisovatelka a lektorka známá po celém světě. Vedla semináře v 19 zemích a napsala již 17 knih, mezi něž náleží například bestseller *Posvátný prostor* a dva tituly oceněné různými cenami: *Posvátný odkaz* a *Tajemství a záhady*. Účinkovala také v proslulé show Oprah Winfrey a v celé řadě dokumentárních filmů a televizních programů (Discovery, Lifetime Networks, BBC).

Bydlí v proslulé vinařské oblasti v centrální Kalifornii, kde chce spolu s manželem Davidem založit malou vinici a vinařství produkující víno určené k posvátným účelům. Tento podnik ponese název Sacred Oak (Posvátný dub). Denise Linn vedla rovněž kurzy zaměřené na získání profesionálního certifikátu v technice Soul Coaching®.

[www.DeniseLinn.com](http://www.DeniseLinn.com)



## Kdybyste dokázali skutečně naslouchat poselstvím vlastní duše, co by se vám asi snažila sdělit?



**Soul Coaching®** je 28denní program zaměřený na očistu a zbavení se nepotřebných věcí v různých oblastech lidského života: ve sféře mentální, emocionální, fyzické a duchovní. Pokud se budete řídit praktickými, velmi pečlivě sestavenými kroky, které zde naleznete, zjistíte, že jste schopni objevit své vlastní opravdové já.

Tato kniha je určena právě vám, chcete-li pochopit:

- kdo jste,
- proč jste tady,
- jaké je vaše poslání.

Je pro vás určena i v případě, že se chystáte začít:

- dávat přednost vlastním potřebám před potřebami ostatních lidí,
- žít svůj život v pokojném, pozvolném tempu,
- milovat sami sebe.

Tento program vám s využitím energie jednotlivých přírodních živlů, tedy vzduchu, vody, ohně a země, umožní odstranit ze života staré bloky a překážky, abyste mohli doopravdy začít naslouchat tajným poselstvím své vlastní duše.



[www.anag.cz](http://www.anag.cz)

**ANAG®**  
ANDRAGOGOS  
AGENCY