**AUTOSUGESCE – zvýšení zdravé obranyschopnosti organismu – té pravé imunitní odpovědi proti koronaviru Covid19**

Zažíváme poprvé omezení, kterým se musíme přizpůsobit, zažíváme poprvé silný strach a úzkost z toho, co bude a poprvé v životě se většina z nás bojí o život svůj, život blízkých a přátel. Jsme vybavení rouškami, dezinfekcí, nestýkáme se s ostatními. Můžeme udělat ještě něco? Ano. Uklidnit svou mysl a použít to, co moc nevyužíváme, přestože je to silná zbraň. Svoje podvědomí. Využít jeho sílu a vytvořit si preventivní ochranu a nebo, jestliže jsme už nemocní, tak zaktivovat sebeléčebný obranný proces.

Začněme každý sám u sebe a tím nejvíce pomůžeme nejen sobě, ale i ostatním.

**Přestože onemocním tímto virem, nejsem BEZMOCNÝ/Á.**

Mohu se léčit i sám /sama – svou myslí.

* Mysl probudí emoce. Řízenou autosugescí se zbavíme negativních emocí – stresu a nasadíme léčebné – pozitivní emoce jako jsou klid, harmonie a důvěra.
* Naše buňky reagují na naše emoce. Proto autosugescí velmi přispíváme k ochraně svého organismu.
* Naše tělo pracuje na principu: dlouhotrvající stres a negace zaplaví tělo toxiny-jedy,které si sami vyrobíme a tělo má práci navíc i s jejich likvidací. Při pravidelné očistě mysli a tudíž i těla, bude tělu zbývat dost sil na odbourání jakéhokoliv viru, protože my mu nebudeme přidávat další toxiny pramenící z našeho strachu či úzkosti.

Proto doporučujeme si tuto autosugesci třeba nahrát vlastním hlasem na nějaký přístroj. Vaše vědomí i podvědomí nejlépe reaguje na váš hlas. Nebo si jí jen přečíst.

**Autosugesci můžete použít i jako prevenci nebo jako součást léčby.**

Najděte si klidný kout a věnujte sami sobě těchto pár léčivých chvil. Pokud počasí dovolí – můžete si autosugesci užívat i na zahradě, balkónu či při otevřeném okně.

**AUTOSUGESCE – zvýšení zdravé obranyschopnosti organismu – té pravé imunitní odpovědi proti koronaviru Covid19**

**Zklidnění a prohloubení dechu**

Většinou dýcháme velmi povrchově a kyslík ke všem buňkám nemá možnost dorazit. S nádechem okysličíme každou buňku v těle. S hlubokým nádechem okysličujeme organismus a s hlubokým výdechem detoxikujeme tělo. Velká služba pro tělo – hluboké dýchání je samo o sobě ozdravným procesem. Zvětšujme tím i kapacitu plic. (tento odstavec jsem přesunula z následující stránky sem)

Nejprve tedy začněme vnímat svůj dech. Co nejhlubší nejpomalejší nádech a co nejpomalejší výdech. S nádechem co nejpomalejším a co nejdelším, jaký právě jde, se nadechujeme do břicha. Poznáme to jednoduše – bříško se nafukuje jako balón – můžeme si položit ruce na břicho a když se nám ruce zvedají – dýcháme správně.

A co nejpomalejší výdech – vydechujeme úplně i zbytky vzduchu. S výdechem dáváme břicho k páteři – tím podpoříme maximální výdech.

Dýcháme tak, aby výdech byl vždy o něco delší než samotný nádech. Nemusíte se nijak zvlášť soustředit na délku nádechů a výdechů. Vše přijde přirozeně a samo. Naše tělo umí dýchat.

Hluboký nádech a výdech opakujeme vícekrát po sobě. Je to velmi ozdravné. Pomalé dýchání nám zpomaluje tep i myšlenky. A myšlenky přicházejí a odcházejí a jsou v pořádku tak, jak jsou.

S hlubokým nádechem do břicha okysličíme své tělo a s výdechem se zbavujeme všeho špatného – všech toxinů, virů. Můžeme si i představit, že vydechujeme tmavý kouř, který bezpečně sbíráme do velkého nepropustného vaku, který potom utěsníme a vše špatné spálíme v ohni.

Nadechujeme se ozdravné energie, představme si třeba zlato-stříbrné světlo, které dopravíme ke každé buňce svého těla. Toto světlo nás léčí a pokud máme na těle nějaký problém, tak se u toho místa zastavme a nechme ho omývat léčivým, zlato-stříbrným světlem. V tomto světle se pak vykoupejme i celí – nechme zlato-stříbrným světlem prostoupit celé naše tělo.

Hluboký nádech – nadechujeme se zlato-stříbrného světla a posíláme ho ke všem našim buňkám. Vydechujeme vše špatné, tmavý kouř, který bezpečně sbíráme do neprodyšného vaku. Ve své představě vak posléze zavážeme a spálíme v ohni.

Nyní už si můžeme přejít na takovou frekvenci hlubokých nádechů a výdechů, která je nám příjemná.

Dýchá to samo….a myšlenky přicházejí a odcházejí a jsou v pořádku tak, jak jsou..

A všechny zvuky kolem jsou pouhou kulisou a doprovázejí nás do stavu hlubšího uvolnění. Můžeme ještě hlouběji.

Představujme si, jak se propojujeme na své podvědomí – na svou hlubokou moudrost, na moudrost našich předků, která je v nás, na svou genetickou výbavu.Rozvzpomeňme se na svou minulost. Na to, jak dokážeme být kreativní, silní, houževnatí. Jak jsme i v minulosti překonali těžké časy. Napojme se opět na hlubokou moudrost v sobě, která nás propojí na genetickou moudrost našich předků, máme v sobě zakódované i jejich zkušenosti. Ozdravme své buňky pozitivní emocí důvěry. Důvěřujte sobě, svému vědomí a hlavně začněme opět v plné míře důvěřovat svému podvědomí, své intuici, kterou máme všichni v sobě uloženou, jen jsme jí možná zapomněli používat. Pokud nemůžeme tak beze zbytku věřit sobě, obraťme plnou důvěru ve své podvědomí, protože ono ví nejlépe, co má dělat. Odevzdejte všechny své strachy, úzkosti a stresy z vědomí do podvědomé roviny. Požádejme své moudré a inteligentní podvědomí, ať tyto negace zpracuje.

**Potřebujeme opět důvěřovat síle podvědomé mysli.** S touto pokornou důvěrou totiž přichází i ta pravá síla. A síla myšlenky je nepřekonatelná, nezná hranice ani omezení. Odtud pramení i zázračná vyléčení.

Síla myšlenky je nepřekonatelná, síla myšlenky je to nejdůležitější, co teď potřebujeme – každý z nás v sobě tuto sílu zmobilizovat !!!

Pokud chceme překonat „ neviditelného nepřítele“ – pojďme se s ním utkat i v jeho rovině „neviditelnosti“. Pak určitě zvítězíme. Jedná se zde totiž o zákon zachování energie.

**Děláme co můžeme a co momentálně známe ve hmotné rovině** – dbáme doporučení odborníků – chráníme se rouškami,desinfekcí, zdravým životním stylem a ohleduplností jeden k druhému.

**Když k tomuto přidáme ještě i sílu psychickou – a to vědomou i podvědomou – pak nutně – a nelze to jinak – zvítězíme.**

Vědomí je omezené – naší životní zkušeností, naším vzděláním, naší výchovou, naším systémem přesvědčení.

Abychom se mohli ještě lépe a účelněji chránit tomuto viru, této pandemii, použijme i rovinu podvědomou, tedy tu hlubokou moudrost v každém z nás, kde je ukrytá silná genetická výbava, moudrost našich předků a také kolektivní nevědomí – kolektivní sílu, která se v našem podvědomí skrývá.

Vždy, když začneme o sobě pochybovat, což je lidské a v dobré míře i zdravé, pokud se však pochybnosti zvýší a přejdou v nezdravý strach a úzkost, odžijme si to co nejrychleji, nezůstávejme dlouho v této negativní emoci. Vědomě na toto překonání můžeme být slabí, tehdy požádejme své podvědomí o pomoc. **S pokorou poprosme podvědomí o pomoc, ať nám pomůže překonat strach a propojí nás na naší přirozenou sílu, na pravěkou důvěru ve své tělo, ve své podvědomí, v moudrost, která nás učí, že existuje určitý přesah našeho vědomí.** A pokud se na tuto podvědomou energii napojíme – okamžitě to poznáme- je nám jednoduše „hezky“…někdy až přímo krásně. Cítíme klid, harmonii, někdy i radost. Cítíme klid i když kolem nás je bouře…. Klid mysli, harmonie tj. naše přirozenost.

Napojujeme se tak na osobní sílu, díky podvědomí a to nás nyní může zachránit. Stejně tak, jak tomu bylo po staletí.

Prosíme tedy své vědomí i podvědomí, ať udělají v naší mysli i těle všechny potřebné kroky k ozdravění. K tomu, abychom cítili, že den ode dne se nám ve všech rovinách daří lépe a lépe.

Začněme čistit – desinfikovat – i svou podvědomou mysl. Můžeme opakovat jednoduché myšlenky. Třeba :

* „Mé moudré a inteligentní podvědomí, prosím, pomoz mi s mým strachem, úzkostí, obavou…/zde můžete i ev. Doplnit konkrétní strach či úzkost, pokud dokážete pojmenovat/.
* Mé moudré a inteligentní podvědomí, prosím, pomoz mi důvěřovat své genetické výbavě, pomoz mi důvěřovat mému imunitnímu systému, neboť on nejlépe ví, co má dělat.
* Mé moudré a inteligentní podvědomí, prosím, pomoz mi opět důvěřovat v obranyschopnost mého těla, tedy v moudrost mého těla. Pomoz mi důvěřovat, že mé tělo samo dob**ře** ví, co má učinit, když se setká i s neznámým nepřítelem. Mé tělo je moudré a tím pádem zdravé a funguje tak, jak má. Má mysl je zdravá, klidná a podvědomí již učinilo všechny potřebné kroky k vyléčení jakéhokoliv problému.
* Mé moudré podvědomí, s pokorou ti děkuji za tvou práci, neboť nyní již vím, že mé tělo i mysl jsou jasné,čisté, zbavené i podvědomých stresů.
* Mé tělo i mysl jsou zdravé a fungují správně, tak jak mají. Důvěřuji v přirozenou inteligenci mého těla.
* Důvěřuji svému podvědomí, důvěřuji sobě i životu. Pevně věřím, že spojením hmoty a myšlenky najdu tu správnou sílu. Jsem zdravý/á a klidný/á. Mým cílem je klidná mysl, neboť tehdy nezatěžuji tělo zbytečnými stresovými toxiny, které sám/sama vyrobím.
* Má mysl je klidná, tichá i uprostřed chaosu. S pokorou přijímám tuto zkušenost a děkuji za ní.
* Mým cílem je klid, mír v duši, harmonie těla i ducha a tím posiluji svou obranyschopnost do té správné dobré míry , kterou potřebuji, ať se setkám s čímkoliv.
* Den ode dne se mi ve všech oblastech daří lépe a lépe a já děkuji za tuto zkušenost. Jsem zdravý/á a žiji v hojnosti.
* S pokorou děkuji podvědomí i tělu za jeho práci. Děkuji za to, že se mi den ode dne ve všech oblastech daří lépe a lépe. V tomto stavu mohu pomoci dobře nejen sobě, ale i ostatním. Děkuji.