

5 + 5 krokov k harmónii a šťastnému životu.

Objavte 5+5 krokov ako si
môžete prírodnou cestou
jednoducho a prakticky nastoliť
a udržať rovnováhu na vašej
životnej ceste.

www.naturnet.sk





5+5 krokov k harmónii a šťastnému životu.

Napísala: Ing. Viera Jakubisová

Certifikovaná konzultantka a lektorka kurzov i online vzdelávania pre ekológiu človeka a zdravého bývania – Feng Shui, ktorá má takmer 25 ročnú prax v tejto oblasti.

2016- 2018© | www.naturnet.sk





Chcete žiť viac efektívne a menej stresovaný?

Cítite potrebu zmeny vo svojom živote?

Stojíte na križovatke života a nevíete akou cestou sa vydať?

Chcete sa vyhnúť stresu a zvládať každodenné emočné situácie?

Rozhodli ste sa konečne žiť v harmónii a naplno využiť svoj potenciál?

Chcete žiť slobodne a bez negatívnych vonkajších vplyvov?

Ste pripravený urobiť niečo pre seba?

Tak ste tu na správnej adrese.

Ukážeme vám ako na to!

Trochu z právnického súdka.



Napísať tento e-Book mi zabralo veľa času a venovala som mu nielen čas, ale i svoju energiu. Preto vás prosím o korektnosť a pokiaľ sa vám e-Book páči a chceli by ste ho zdieľať s ostatnými priateľmi, prepošlite im odkaz na našu stránku kde si ho môžu **zdarma** stiahnuť.

www.naturnet.sk



Celý obsah v tomto e-Booku je mojím autorským dielom a preto je chránený autorským právom a nie je povolené ho akýmkoľvek spôsobom ďalej kopírovať, publikovať a šíriť, alebo inak využiť či už v celku, alebo akejkoľvek jeho časti.

Copyright ©2016



Obsah e-Booku vznikol na základe mojich vedomostí a skúseností z dlhoročnej praxe. Nedáva žiadne záruky akéhokoľvek druhu na očakávané zdravotné zlepšenie alebo liečenie zdravotného stavu. Nenesiem zodpovednosť za prípadné škody, priame alebo nepriame, ktoré vzniknú v dôsledku použitia informácií obsiahnutých v tomto dokumente.

Úvodné slová.

Ďakujem, že ste si stiahli náš e-Book, 5+5 krokov k harmónii a šťastnému životu. Čaká nás spoločne 35 stránok ako si môžete **priniesť do svojho života rovnováhu, menej stresov, lepšie naplnenie vášho života, harmonické vzťahy a pokiaľ to tak cítite i naštartovať úplnú zmenu.**

Príbeh z praxe:

Počas mojej praxe som sa stretla s mnohými klientami, ktorí vlastne ani nežili svoje životy, nevedomovali si, že žijú v svojom zaužívanom stereotype, tak, ako si to dnešná situácia od nich vyžaduje. Stále ten istý kolotoč, práca, deti, rodina, práca, deti, rodina

Kde sú ale v tom kolotoči oni samotní?

Tak na to sa vám pokúsim na týchto stránkach odpovedať a dať vám 5+5 hlavných krokov ako sa tam nájsť.

Ako nájsť pohodu a pokoj v duši, cítiť sa milovaný a naplnený.

Ale nielen o tom, čítajte ďalej a dozviete sa viac.

Obsah e-Booku.

• Úvod	... 3
• Pár slov od autorky.	... 5
• Prečo som sa rozhodla napísať tento e – Book.	... 7
• Inšpirovaná praxou.	... 8
• Vzdelávanie 21. storočia.	... 9
• Život je neustála cesta, nestojte na jednom mieste.	... 10
• Jednoduchá cesta – využite naše služby.	... 11
• Ste pripravený?	... 12
• Ako prežívať svoj život v harmónii a byť šťastný.	... 13
• Môj príbeh – ako som sa vydala po ceste harmónie života s prírodou.	... 14
• Ako ste na tom VY?	... 15
• Cesta harmónie práve začína.	... 16
• Vaša cesta k šťastnému životu.	... 17
• Čo je to byť šťastný?	... 18
• Príroda a jej základný princíp.	... 19
• Prírodná rovnováha.	... 20
• Príroda dnes.	... 21
• Prírodné prostredie a výsledok ľudskej činnosti.	... 22
• Ako to celé súvisí s vami?	... 23
• Základný prírodný princíp v živote človeka.	... 24
• Človek a prírodné princípy – ich vzájomná spojitosť.	... 25
• Človek a výsledok pôsobenia ľudskej činnosti.	... 26
• A tu je 5+5 krokov ako prežívať svoj život v harmónii.	... 27
• Ste pripravený na ďalší krok? Otestujte sa.	... 28
• 5 základných krokov - ako si nastoliť a udržať harmóniu a šťastný život.	... 29
• Praktická časť – pomoc k nastoleniu rovnováhy.	... 30
• 5 základných krokov - ako urobiť zmenu a postaviť sa k svojmu problému.	... 31
• Praktická časť – pomoc na riešenie svojej situácie.	... 32
• Urobte zmenu teraz, nenechávajte to na POTOM.	... 33
• Záver.	... 34
• Chcete sa pokúsiť pomôcť si sami?	... 34
• Radi vám podáme pomocnú ruku.	... 34



Ing. Viera
Jakubisová

©2016

www.naturnet.sk

*Dobrý deň,
Volám sa Viera Jakubisová
a oblasti ekológie života sa
venujem od roku 1992, najskôr v
svojej prvej bylinkovej lekárni v
Bratislave i na Slovensku vôbec
a neskôr som pripojila aj ďalšie
prírodné témy. Svoje poznatky i
skúsenosti s prírodnou
medicínou a prácou s ľuďmi
odovzdávam formou
poradenstva i vzdelávania.
Záujem o harmóniu bývania ma
priviedol k štúdiu Feng Shui a
keďže milujem prírodu a prácu
na záhrade, aj k záhradnej
architektúre a permakultúre.*

Pár slov od autorky.

Ak vám bude pri čítaní tohto e –Booku niečo nejasné, alebo budete mať ešte otázky k jeho téme, neváhajte mi napísať na email: jakubisova@naturnet.sk

Rovnako budem rada, ak mi napíšete ako sa vám e-Book páčil a ako vám pomohol.

Pokiaľ by ste mali záujem o konkrétnu tému spracovať formou e-Booku z nášho zamerania, budem rada ak mi tiež napíšete. Ak sa prejaví väčší záujem, rada vám vyhoviem.

Prečo som sa rozhodla napísať tento e-Book.

Príbeh zo života.

- Dostala sa ku mne otázka od jedného pána, teraz už nášho klienta, na obsah našej činnosti a to, že vlastne on si nevie vybrať či by boli pre neho vhodné naše služby a akou formou on môže nastoliť rovnováhu vo svojom živote a čo mu to prinesie.
- Odporúčala ho k nám jeho kolegyňa z práce, ale on sa nevedel rozhodnúť akú službu si vybrať.
- Po osobnom rozhovore a vysvetlení mu ako to u nás funguje a s čím mu môžeme pomôcť, sa nakoniec rozhodol a dnes je našim stálym klientom.
- Uvedomila som si, že možno je viac takých osôb, ktorí zavítajú na našu stránku, ale nevedia sa rozhodnúť a tak odídu bez toho, aby nás kontaktovali.

- K napísaniu tohto obsahu ma inšpirovalo viacero skutočností.
- **Hlavnou z nich je snaha priblížiť vám a podeliť sa s vami o moje poznatky a skúsenosti, ktoré som nazbierala JA na svojej životnej ceste.**
- **Nebolo to vždy jednoduché a keby som vedela to, čo viem dnes, mnoho vecí by som urobila inak.**
- V dobe mojich začiatkov nebolo toľko informácií ako dnes. Nebol internet, facebook, ani iné možnosti, dnes ľahko dostupné.
- Dnešná doba je príliš rýchla, veľmi veľa informácií, veľa webových stránok, málo času študovať čo všetko na jednotlivých webových stránkach je a orientovanie sa v nich nie je vždy ľahké a jednoduché.
- A hoci sme sa snažili, najviac ako sme vedeli, zostaviť naše nové webové stránky čo najprehľadnejšie, predsa len sa môže stať, že tí, ktorí nás nepoznajú a prídu k nám prvý krát, nevedia s čím im vlastne môžeme pomôcť.

Inšpirovaná praxou...

- Aj JA žijem tým, čo odporúčam. Prešla som mnohými etapami života, od nezamestnanej matky po materskej a starostlivosti o deti, cez obdobie tvrdého biznisu podnikateľky, nasledovanie hlasu svojho srdca a hľadanie svojho smerovania až po dnešný vyvážený a naplnený stav pokoja a radosti zo života, z mojej rodiny, práce i vlastného uspokojenia.
- **Nehovorím, že to bolo vždy ľahké a jednoduché, ale stálo to za to! 😊**
- Dnes, s úsmevom, hovorím, že sa mi podarilo zachrániť niekoľko manželstiev, postaviť človeka „na nohy“, priviesť ho na správnu cestu jeho života, nájsť kreatívne cítenie a vyjadrenie, ktoré dotiahol až do finálnej podoby a dosiahol úspech, odhodlanie urobiť zmenu k svojmu prospechu, nájsť svoje kvality a hranice.
- **Ešte stále váhate, či to má zmysel?**



Vzdelávanie 21. storočia.

- Ďalšou inšpiráciou bol narastajúci záujem o online vzdelávanie, ľudia nemajú čas zúčastňovať sa prednášok a seminárov naživo v kamenných priestoroch, chcú ušetriť za náklady či už na cestovanie, alebo ubytovanie a v neposlednom rade aj uprednostňujú pohodlie domova.
- Je to nový trend, vzdelávanie 21. storočia a treba sa tomu prispôbiť. Preto sme pripravili a neustále pripravujeme a dopĺňame online kurzy a semináre z nášho odboru. [Celú ponuku online kurzov si môžete pozrieť tu.](#)
- Ale nie každý chce a potrebuje absolvovať odborný kurz s certifikátom. Robiť cvičenia, zadania a podobne. Niekomu postačia informácie obsiahnuté v e-Booku. A tak som sa rozhodla pre tento krok.
- **Ako pilotný projekt je tento e-Book pre vás zdarma.**
- **V tomto e-Booku nájdete nielen to o čo sa snažíme a ako vám môžeme pomôcť, ako si vybrať našu službu, a ktorá je pre vás ta najvhodnejšia, ale aj jednoduché a praktické rady ako si môžete pomôcť na svojej ceste aj sami, ako postupovať pri hľadaní svojej životnej cesty i ako zvládať riešenia vyplývajúce z každodenných situácií.**



Život je neustála cesta, nestojte na jednom mieste.



Čo ďalej?

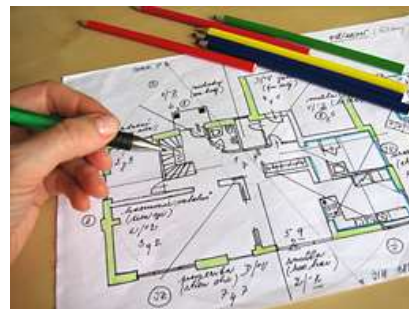
- Ak máte záujem dozvedieť sa podrobnejšie a konkrétnejšie informácie, ako si môžete priniest harmóniu do svojich životov, môžete si zakúpiť:
 - **Plnú verziu e-Booku – 5+5 krokov k harmónii a šťastnému životu.**
 - **Plnú verziu tematických e-Bookov.** / postupne doplňujeme /
- Pre odvážnejších, alebo tých, ktorí sa chcú ďalej odborne vzdelávať v tejto oblasti,
 - **odporúčam naše kurzy.**
 - Môžete ich absolvovať „naživo“ u nás v centre, alebo online.
- Ak sa neviete rozhodnúť, neváhajte ma kontaktovať na email jakubisova@naturnet.sk

Jednoduchá cesta – využite naše služby.

- Konzultácie



- Vypracovanie projektov



- Nechce sa vás študovať e-Book, alebo kurz?
- Radšej máte osobný kontakt?
- Potrebujete len malé „nakopnutie“?
- Neviete si rady s nejakou konkrétnou životnou situáciou?
- Stojíte na rázcestí a nevíete sa rozhodnúť kam ďalej?
- Chcete bývať v harmonickom prostredí?
- Upravujete, staviate, či zakladáte svoj domov?
- [Pozrite si naše služby.](#)



Ste pripravený?

Tak poďme na to.





Ako prežívať svoj život v harmónii a byť šťastný?

Vyberte si šťastie, vyžarujte ho!

Užite si potešenie zo života:

Láska, radosť, hravosť, kreativita, slobodné vyjadrenie seba samého, spokojnosť a naplnenosť,

to sú základné atribúty šťastného človeka.

Ak sa cítite v pohode so svojim životom, tak aspoň väčšia časť z toho je naplnená.

Alebo cítite nespokojnosť, nervozitu, hnev, smútok, stagnáciu, rezignáciu či potrebu zmeny?

V tomto prípade je čas, aby ste s tým niečo urobili, začali zmenu a posun k vlastnej harmónii.

[Môžeme vám poradiť.](#)

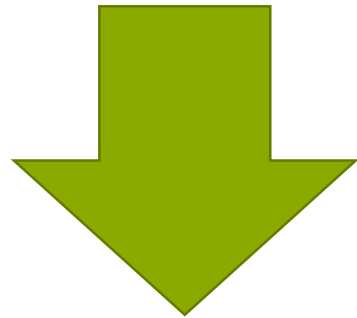
Môj príbeh – ako som sa vydala po ceste harmónie života s prírodou.



- Mám rada prírodu, vždy v nej nájdem nielen útechu, ale i načerpanie nových síl. Je to moja najlepšia priateľka. Môžem sa jej zveriť so všetkým čo ma trápi a nájdem tam aj vždy tu správnu odpoveď.
- Moja cesta harmónie života s prírodou začala už vlastne v detstve. Pochádzam z kraja, s nádhernou prírodou, kde je veľa bylín a v našej rodine sa odjakživa, čo si pamätám, zbierali bylinky, sušili a potom pripravovali chutné bylinkové čaje a dnes si ich s radosťou pestujem na svojej záhrade. Vlastne namiešaný bylinkový čajík chutí najlepšie. A hoci som sa chcela vydať v mojej profesii inou cestou, „osud“ ma na cestu bylín vrátil ☺
- Som vyštudovaná chemička / chcela som byť výskumníčkou ☺ / a s éterickými olejmi z rastlín som sa stretla už počas štúdia. Veľmi ma nadchlo ich možné využitie v bežnom živote a tak som začala hlbšie pátrať po tejto metóde zvanej aromaterapia. V čase socializmu to nebolo ľahké, ale moja výskumnícka duša sa nenechala odradiť a bola úspešná. **Aromaterapia ma úplne pohltila. Krásnym vôňam som neodolala.**
- Po ukončení materských povinností / som mamina dvoch, dnes už dospelých, synov / som sa rozhodovala čo ďalej. Moja cesta výskumu sa pre mňa, jednak po dlhšej dobe s deťmi doma i v dôsledku revolúcie, zatvorila. Na výskum nebolo toľko peňazí, priority spoločnosti sa obrátili iným smerom. Rozhodovala som teda sa čo ďalej. Chcela som robiť niečo čo ma bude baviť a naplňať, čo dá môjmu životu zmysel a v čom mám aspoň nejaké skúsenosti.
- **A tak som sa nakoniec rozhodla pre prácu s mojimi radostnými bylinkami.**
- Svoje deti som vyiplala zo všetkých možných zdravotných poradní aj vďaka bylinkám. Najskôr som sa snažila, ako vtedy klasická, veľmi starostlivá mama, riešiť ich zdravotné problémy len klasickou medicínou. Čo povedala pani doktorka, čo predpísala, to bolo pre mňa sväté, ale žiaľ, veľmi to nepomáhalo. Deti sa neuzdravovali, chodili do rôznych zdravotníckych poradní a hrozilo im celkové zníženie imunity. A tak som, v čase neprostého zúfalstva, **prvý krát počula celkom zreteľne môj vnútorný hlas, aby som využila to, čo už poznám a začala to aplikovať.** „Poslúchla som“. ☺ Behom krátkeho času sa deti zotavili, opustili všetky poradne a ich zdravotný stav sa natoľko zlepšil, že i samotná doktorka z imunológie sa čudovala. Behom svojho rastu deti boli a i dnes sú zdravotne v poriadku a len zriedka ochorejú na nejaké prechladnutie.
- **Chcela som dať túto príležitosť aj ostatným maminám,** preto som otvorila, v tom čase, úplne prvú bylinkovú "lekáreň" v Bratislave i na Slovensku vôbec. Pridala som k nim voňavú aromaterapiu a postupne aj iné prírodné veci.

Ako ste na tom VY?

- Ak ste so svojim životom úplne spokojný a naplňa vás, dáva vám zmysel žiť tak ako doteraz, nič nemeňte.
- **Ak máte pocit, že by bolo predsa len dobré čo-to u vás poopraviť, skúste sa zamyslieť a pokračujte ďalej v čítaní.**
- **Možno bude tento e-Book aspoň malým pomocníkom aj pre vás.**



- Počas mojej cesty životom som sa stretla vždy v ten správny čas s niečím novým, čo obohatilo môj život a prinieslo veľa dobrého. Tak som stretla Bachove kvetové esencie i farebný systém Aura-Soma, ktoré si okamžite našli svoje veľké miesto na mojej ceste ako skvelí spoločníci. Používame ich úplne bežne v každodennom živote. Rovnako to bolo aj s Feng Shui, systémom na harmonizovanie prostredia a v súčasnosti ma tiež veľmi oslovila permakultúra.
- Prešla som rôznymi spôsobmi cestovania životom. Od zamestnanej i nezamestnanej ženy, matky, podnikateľky, bez peňazí i s peniazmi, cez hľadanie svojho miesta na zemi, snahu o svoj duchovný a osobnostný rozvoj a stretnutia s radosťou i sklamaním na tomto úseku cesty, až do poznania, že všetko malo a má svoj význam.
- **Najdôležitejšie na našom cestovaní životom je nestratiť svoj smer, ísť za hlasom svojho srdca, nebať sa žiť svoj život a hľadať v ňom krásu, radosť a naplnenie.**
- Nie vždy všetko môžeme ovplyvniť, vyriešiť, alebo zmeniť, ale **vždy máme na výber ako sa k tomu postavíme**. Aká bude naša voľba? Nemôžeme vyhovieť všetkým, ale vždy by sme mali vyhovieť sebe. 😊



Cesta k harmónii práve začína.

Inšpirujte sa prírodou a urobte niečo pre seba teraz!





Vaša cesta k šťastnému životu.

Pamätajte. Cesta je cieľ.

Šťastie je spôsob ako cestujete.

Šťastie je voľba a energia, ktorú môžete kultivovať každým dňom.

Šťastie sa deje vtedy, ak ste v harmónii so svojim životom.

Iba spokojný človek môže vyžarovať spokojnosť do okolia.

Nikto, len vy sám, vás nemôže prinútiť konať proti svojmu cíteniu.

Môžete sa slobodne rozhodnúť, ale za svoje rozhodnutia nesiete aj zodpovednosť.

Nezabúdajte, zodpovedný ste len sám za seba.

Čo je to byť šťastným?

- Nepoznám človeka, ktorý by nechcel byť šťastný. Ale čo nás vlastne urobí šťastnými?
- Je to:
 - Vytúžená kariéra a vysoký post?
 - Dobré finančné zabezpečenie a tučné konto?
 - Skvelý a vášnivý partnerský vzťah?
 - Vydarené a talentované deti?
 - Vysoký spoločenský status?
 - Úspech v biznise či víťaz na inom poli?
 - Krásny dom a luxusné bývanie?
- Alebo:
 - Naplnený, harmonický život s partnerom a rodinou?
 - Zdravé a sebedomé vyjadrenie svojich kvalít a predstáv v profesijnej sfére?
 - Radostné prežívanie každodenných situácií bez prílišných očakávaní?
 - Práca, ktorá nás baví a prináša aj finančný prospech?
 - Slobodné nasledovanie svojich pocitov a túžob?
 - Harmonické prostredie, v ktorom môžeme voľne a neobmedzene dýchať a žiť?
 - Spokojné rodinné zázemie a dobré vzťahy s deťmi a okolím?
- V ktorých bodoch ste sa našli?
- **Všetko je dovolené.... Pokiaľ nás to skutočne naplňa a robí šťastným.**



Príroda a jej základný princíp.



- **V prírode platí zákon rovnováhy.**
- **Nemôže sa dosiahnuť maximum niečoho, bez toho, aby to nebolo na úkor niečoho. To jednoducho nejde.**

Príklad z prírody.

Keď sa na jednej strane vytvorí na mori vlna Tsunami, pred jej príchodom na pevninu, voda náhle ustúpi až o stovky metrov od brehu a odhalí inokedy zaplavené morské dno.

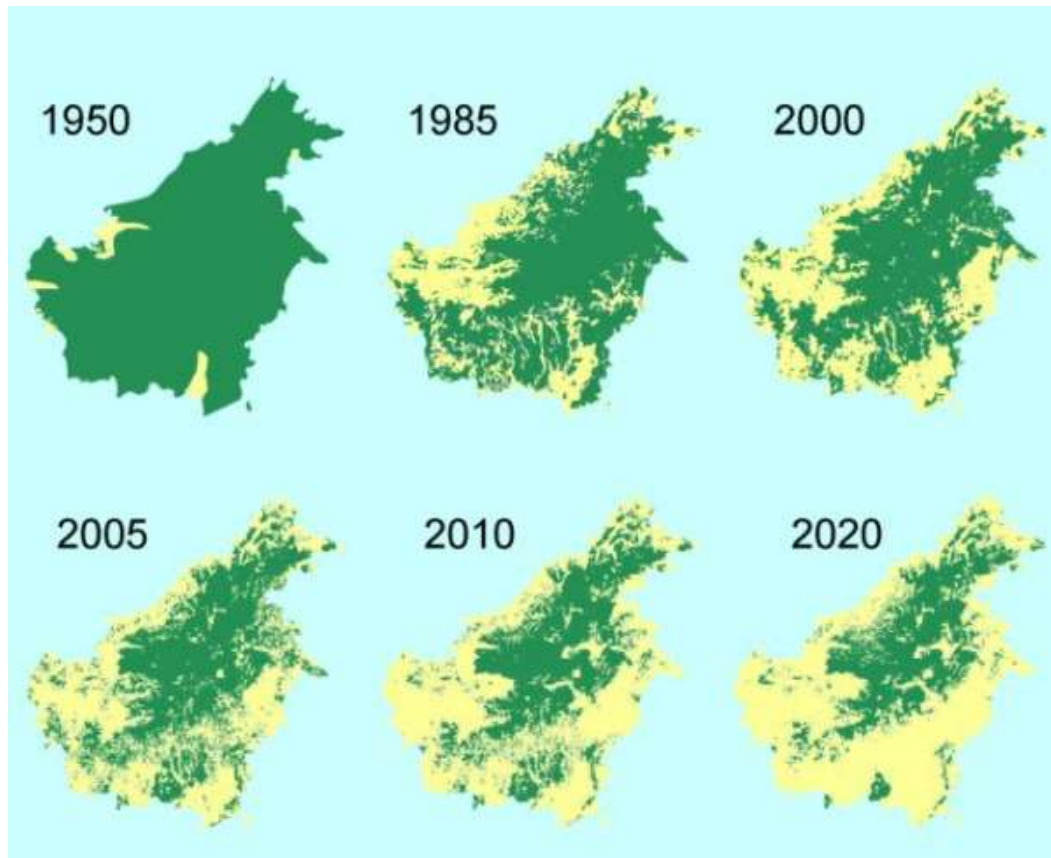
Maximálny stĺpec vody vznikne na úkor jej ustúpenia z brehu.

Prírodná rovnováha.

- Rovnováha je kľúč k životu.
- V prírode nejde o maximum.
- Nejde o:
 - Maximálny úspech
 - Maximálny výkon
 - Maximálne vlastníctvo
 - Maximálne víťazstvo
 - Maximálny boj
 - Maximálne šťastie
 - Maximálnu radosť
- Ak je niečoho maximálne na jednej strane, pritiahne to zákonite pole opačnej strany, aby sa to vyrovnalo.
- Tak, ako to zobrazuje známa východná mandala Yin a Yang.
- Ak je príliš sucho, zákonite musí spŕchnuť, aby sa zem zavlažila, inak by došlo k zániku života.
- Ak je príliš veľa škodcov, zničia úrodu a nakoniec zaniknú i oni, pretože stratia zdroj obživy. Môže dôjsť k jej novej obnove.
- Príroda sa neponáhľa, všetko sa deje v určitých cykloch a je trpezlivá.



Príroda dnes.



- Je zrejmé, že príroda dnes prechádza rýchlymi zmenami v dôsledku ľudskej činnosti, ako je :
 - priemysel
 - poľnohospodárstvo a rybolov
 - cestovanie
 - urbanizácia
- Aké účinky majú tieto aktivity na rovnováhu v prírode?
 - rozpúšťanie ľadovcov
 - kolísanie a výkyvy správania sa počasia
 - vymieranie niektorých živočíšnych i rastlinných druhov
 - zamorené ovzdušie
 - ohrozené zdroje pitnej vody a ďalšie...
- Často sa tvrdí, že kolísanie v klíme i výšky hladín morí sa vo veľkom meradle objavili opakovane aj v geologickej minulosti, dávno predtým, než by mohla mať na to nejaký vplyv ľudská činnosť, a že ľudské účinky sú veľmi malé v porovnaní s tými, ktoré sa prirodzene vyskytujú.
- Avšak rýchlosť s akou sa to deje a časový faktor týchto zmien je príliš rýchly na to, aby sme to mohli bagatelizovať a zanedbať.
- **Prírodné prostredie je choré.**


Prírodné prostredie a výsledok ľudskej činnosti.

Zdravá harmonická príroda.



Príroda po zásahu človeka.





Ako to celé súvisí s vami?

Podme sa pozrieť na to spolu.



Základný prírodný princíp v živote človeka.

Príklad zo života.

- Ak sa zameriame vo svojom živote na kariéru a dosiahnutie čo najvyššieho kariérneho postu, nemôžeme očakávať harmonický a naplnený život s partnerom a rodinou.
 - To sú dve odlišné polarities, ktoré sa nedajú zlúčiť.
 - Keď všetok čas a energiu venujeme kariérnemu postupu, neostáva už čas ani energia na budovanie a pestovanie harmonických rodinných vzťahov.
 - Vždy tam zákonite musí dôjsť k nejakému vyrovnaníu. Ľudovo to nazývame – nemôžeme sedieť na dvoch stoličkách.
 - Buď pokrívka kariérny postup, jedinec je preťažený a nezvláda svoje úlohy, alebo sa niekto v rodine v prospech neho „obetuje“, ustúpi a potom to už je na úkor niekoho.
 - Ak sa takto stretnú dvaja rovnakí jedinci v spoločnom vzťahu, zákonite vzniká problém.
- Je dôležité si správne zvoliť svoju cestu v živote. Čo od života očakávam, čo chcem v živote dosiahnuť, čo ma naplní a urobí šťastným.
 - Ak teda vychádzame z uvedeného príkladu zo života a osoba si zvolí pre svoje naplnenie v živote svoj kariérny postup, mala by sa sústrediť na túto cestu a nezaťažovať do toho aj snahu o pohodu v rodine. Ak sa o to bude pokúšať, dôjde k permanentnému boju o vyrovnanie síl.
 - Ak si ale takýto jedinec zvolí do spolunažívania osobu, pre ktorú je jej naplnením života sa o neho starať a podporovať ho, potom je to už vyrovnanie síl a spolužitie môže byť harmonické.
 - **Preto je veľmi dôležité poznať jednak svoju životnú cestu, ale i cestu spolupútnikov.**
 - **Ďalším krokom potom môže byť obojstranne vyhovujúca dohoda. A dohody treba plniť 😊**
 - */ Konkrétnejšie sa o tom, i s viacerými prípadmi a návodmi zo života, môžete dočítať v plnej platenej verzii e-Booku./*

Človek a prírodné princípy – ich vzájomná spojitosť.

- Súčasná nerovnováha v prírode nás ovplyvňuje viac ako si myslíme, aj keď si to vôbec vedome nemusíme uvedomovať a priznať.
- Ako to súvisí s našim životom?
- Sme súčasťou prírody.
- To, čo robíme prírode, ako sa k nej správame, rovnako aplikujeme aj na seba ako ľudia navzájom.
- Tak ako majú ľudské kroky vplyv na prírodné prostredie, majú ľudské kroky vplyv aj na naše životy.
- Pod ich vplyvom vybočujeme z našej prirodzenej rovnováhy:
 - Podriaďujeme sa spoločenskej klíme či životným názorom, ktoré nám servírujú média či okolité vzory.
 - Prispôsobujeme svoje cítenie, myslenie tejto dobe.
 - Potláčame svoje túžby a predstavy.
 - Snažíme sa o maximálne výkony a uspokojenie našich nadriadených či najbližších.
 - Strácame sami seba, nevieme si stanoviť hranice, presadiť svoje záujmy.
 - Pochybujeme o svojej hodnote, výzore a kvalitách všeobecne.
 - Hľadáme vinníkov vo svojom okolí. Obviňujeme iných.
 - Strácame radosť a zmysel života.
 - Prežívame, nežijeme.
- **Sme chorí.**
- **Vidíte tu podobnosť s prírodným prostredím?**




Človek a výsledok pôsobenia ľudskej činnosti.

Šťastný človek v prirodzenom stave.



Človek po zásahu vplyvu človeka.





A tu je 5+5 krokov
ako prežívať svoj
život v harmónii.

Želám vám šťastné vykročenie.



Ste pripravený na ďalší krok?

Otestujte sa.



Vaše odpovede.

Skôr ako sa vydáte na cestu k nastoleniu harmónii a šťastia vo svojom živote si skúste odpovedať na nasledujúce otázky?

- Som spokojný so svojim súčasným životom?
- Robím prácu, ktorá ma baví a naplňa?
- Žijem vo vzťahu, ktorý mi je oporou?
- Mám okolo seba priateľských ľudí, na ktorých sa môžem spoľahnúť?
- Žijem v príjemnom prostredí?
- Je môj domov pre mňa útočisko a odpočinok?
- Môžem úprimne vyjadriť to, čo cítim?
- Môžem sa slobodne a kreatívne prejaviť tak, ako by som chcel?
- Mám čas na svoje záľuby, prípadne rodinu?
- Som zdravý?

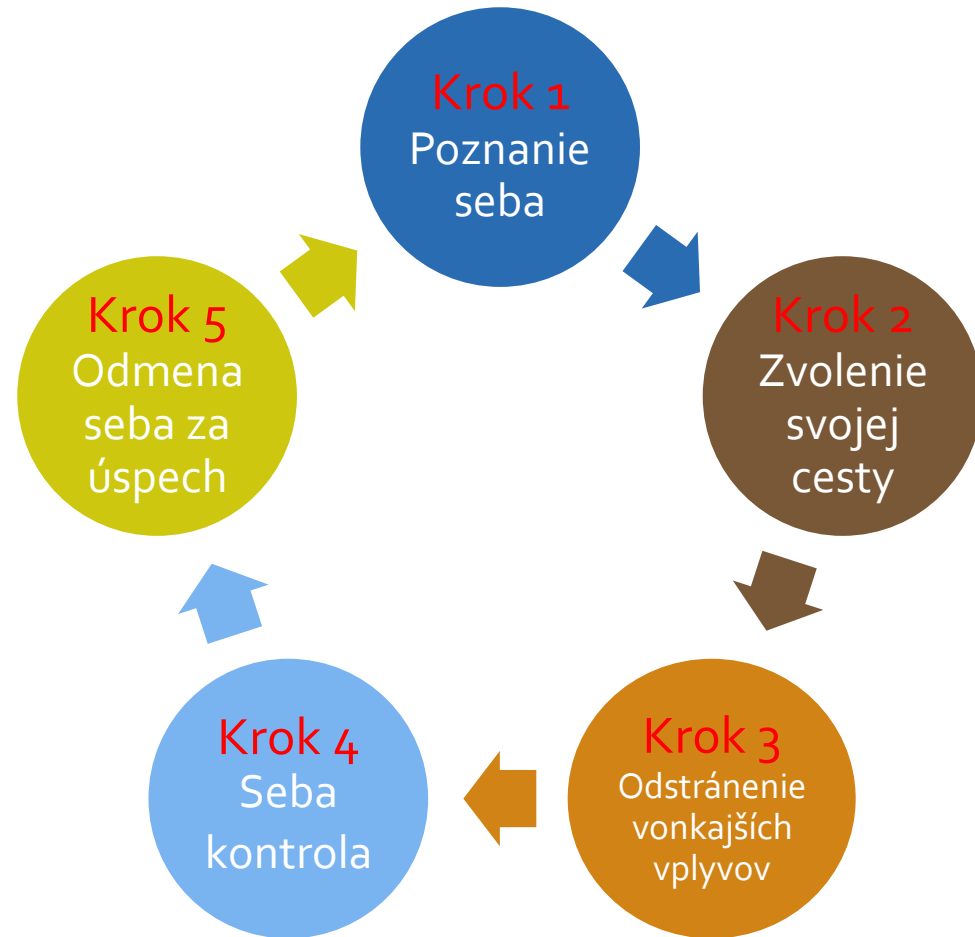
- Ak ste na všetko odpovedali kladne, váš život netreba meniť a všetko je v poriadku. **Gratulujem!**
- Ak ste odpovedali len na niektoré otázky záporne, pozrite sa, ktorej oblasti sa týkali, kde potrebujete urobiť nápravu. Je to:
 - profesijná oblasť
 - vzťahy
 - rodina
 - zdravie

Zapíšte si to. Môžete s tým pracovať v 5+5 krokoch.
- Ak ste odpovedali na väčšinu negatívne, je čas sa zamyslieť nad tým, čo robím zle, kde je „pes zakopaný“, **prečo sa takto cítim a hodnotím**. Zapíšte si to. Môžete s tým pracovať v 5+5 krokoch.
- No a nakoniec, ak ste odpovedali na všetky otázky záporne, je pre vás „minúta dvanásť“, aby ste s tým niečo urobili. Vaša duša volá: **Pomóc, zachráň ma!** / Ste tu na správnom mieste, využite 5+5 krokov na jej záchranu ☺ /

I. Ako si nastoliť a udržať harmóniu a šťastný život.

5 základných krokov / pozrite si výsledky vášho testu – kde sa vidíte/.

- **Krok 1 - Sebapoznanie**
 - Poznanie svojich kvalít a pripustenie si samého seba kto som.
- **Krok 2 – Zvolenie svojej životnej cesty**
 - Čo od života očakávam, čo ma naplňuje, z čoho mám radosť, čo mi dáva slobodu žiť.
- **Krok 3 – Odstránenie vonkajších vplyvov**
 - Môže to byť negatívne prostredie, ľudia, ktorí ma ovplyvňujú, vplyv okolia, kultúrne či náboženské zvyky, spoločenská nálada.
- **Krok 4 – Sebakontrola**
 - Kontrola samého seba počas putovania, idem stále svojou cestou?
- **Krok 5 – Odmenenie sa za úspech**
 - Byť spokojný sám so sebou, pochvala a odmena samého seba za dosiahnuté úspechy.



Praktická časť – pomoc k nastoleniu rovnováhy.

/V ktorom kroku potrebujete nápravu? /

• Krok 1 – Sebapoznanie / odpovedzte si /

- Kto vlastne som, aké sú moje kvality, talenty, prednosti, aké tienisté stránky nosím v sebe, čo som prebral od iných, ktoré zlozvyky mám, čo je moja úloha.
- **Viete si odpovedať sami?**
- Ak nie, veľmi dobre vám pomôžu **Aura-Soma, Astrológia, Numerológia** či **Tarot**. [/prečítajte si viac/](#)

• Krok 2 – Zvolenie svojej cesty / odpovedzte si /

- Ďalším krokom je precítiť, čo si želá vaše srdce, ktorou cestou by sa chcelo vydať. Ľahko to môžete nájsť ak budete počúvať svoj vnútorný hlas, dostaví sa pri tom pocit radosti.
- **Viete ju nájsť sami?**
- Ak nie, veľmi dobre vám pomôžu **Aura-Soma, Astrológia, Numerológia** či **Tarot**. [/prečítajte si viac/](#)

• Krok 3 – Odstránenie vonkajších vplyvov / odpovedzte si /

- vaše bezprostredné okolie
- spoločenská klíma
- ľudia okolo vás
- životné a časové cykly
- kultúrne a náboženské zvyky
- očakávania rodiny a iných autorít
- prírodné prostredie
- Geo a Enviro faktory
- **Viete ich všetky definovať?**
- Ak nie, veľmi dobre vám môžu pomôcť **Astrológia, Feng Shui, Inžinierska geológia** či **Environmentálne posúdenie**. [/prečítajte si viac/](#)



• Krok 4 – Sebakontrola / odpovedzte si /

- Na svojej ceste života sa môžete ľahko „stratiť“, zísť zo svojej cesty, či „zablúdiť“. Vplyvy okolitého prostredia sú silné a vábivé, rovnako aj naše myslenie sa dá ľahko oklamať. Často sa stáva, že srdce sa stane sluhom a myslenie pánom. Vtedy, obyčajne, cítite v sebe nespokojnosť s tým, čo sa s vami i s vaším životom deje.
- **Viete sa kontrolovať sami?**
- Ak nie, veľmi dobre vám pomôžu **Aura-Soma, Astrológia, Numerológia** či **Tarot**. [/prečítajte si viac/](#)

• Krok 5 – Odmenenie sa za úspech / odpovedzte si /

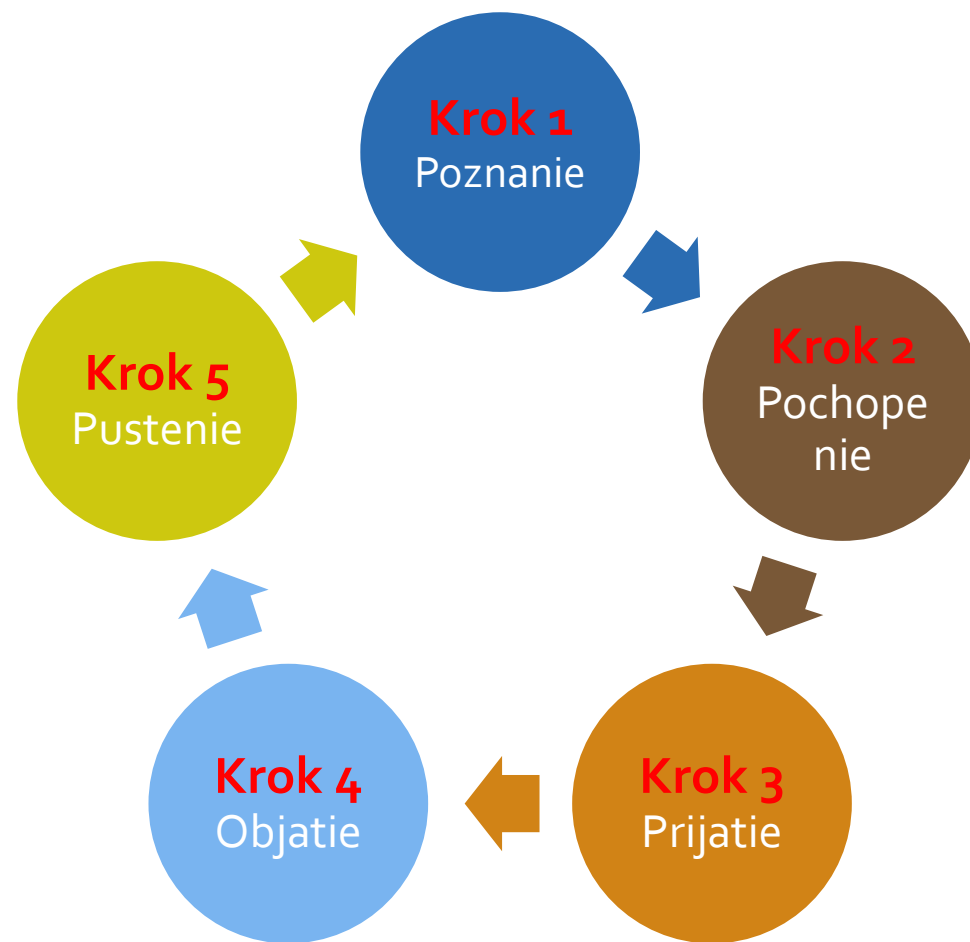
- No a nakoniec, ale nie menej významné, je odmeňovanie sa za svoje úspechy.
- Ak si pri tom k sebe nájdete správnu cestu a odmeníte sa bezprostredne za každé dobré počínanie, ktoré vám urobilo radosť, ktoré vás naplnilo pocitom úspechu a zdraru, nebudete toto odmeňovanie očakávať a žiadať od iných.
- Je to jedno, aká odmena to bude.
- Pekné slovo, pochvala, dobrý pocit uspokojenia, dobrá hudba, dobrý obed, nákup pekných vecí, ktoré vás potešia, prechádzka v prírode, strávené chvíle so svojimi milovanými, robenie vecí, ktoré vás potešia, čítanie knihy, teplá voňavá kúpeľ, dobrá kávička či čokoláda, proste všetko čo si bežne vo všedný deň nedoprajete a urobí vám to **RADOSŤ. Pozrite sa do zrkadla a povedzte si : Som SUPER! Zaslúžim si to!**
- **Chcete sa odmeniť sami?**
- Veľmi dobre vám pomôžu **Aura-Soma, Aromaterapia a iné vecičky pre potešenie, ktoré nájdete aj v našom eshope**. [/pozrite si viac/](#)

- *Viac podrobnosti aj s jednotlivými konkrétnymi prípadmi, i radami a príbehmi zo života či už môjho, alebo klientov sa dočítate v plnej platenej forme e-Booku.*

II. Ako urobiť zmenu a postaviť sa k svojmu problému.

5 základných krokov. / pozrite si výsledky vášho testu /.

- **Krok 1 - Spoznanie**
 - spoznanie svojho problému, čo ho vyvolalo, či spôsobilo, prečo sa to deje.
- **Krok 2 – Pochopenie**
 - Pochopenie, čo robím nesprávne, aké stereotypy, zlovyky či návyky má k tomu vedú.
- **Krok 3 – Prijatie**
 - Prijatie svojho problému i svojho podielu na tom probléme, prijať nutnosť jeho riešenia.
- **Krok 4 – Objatie**
 - Nebáť sa odpustiť sebe či iným, ktorí sa na probléme podielali, objasniť seba i celý problém a poďakovať mu za túto skúšku.
- **Krok 5 – Pustenie**
 - Po vyriešení problému sa mu viac nevenovať, nevracať sa k nemu, pustiť to ako vyriešené.



Praktická časť – pomoc na riešenie svojej situácie.

/V ktorom kroku potrebujete nápravu? /

• Krok 1 – Spoznanie / odpovedzte si /

- Poznať príčinu svojich problémov, nebýva vždy jednoduché. Často sa stretávam v praxi s otázkou od klientov, prečo sa mi toto deje? Slovo **PREČO** je tak frekvencované, že niet pochyb, že je na prvom mieste. **Len ak poznáme dôvody, ktoré nás k situácii priviedli, môžeme ich riešiť.**
- **Viete pomenovať príčiny svojej situácie?**
- Ak nie, pomôžu vám **Aura-Soma, Astrológia, či Tarot.** [/prečítajte si viac/](#)

• Krok 2 – Pochopenie / odpovedzte si /

- Ďalším krokom je pochopiť svoje konanie, konanie iných, situáciu, ktorá vznikla, nájsť v nej svoju výzvu, skúšku, posun k svojmu rozvoju a odstránenie zvyku či stereotypu, ktorý situáciu vyvolá. **Pochopiť svoju situáciu ako dôsledok svojho konania, myslenia, rozhodovania.**
- **Viete ho nájsť sami?**
- Ak nie, veľmi dobre vám pomôžu **Aura-Soma, Astrológia, Bachova kvetová terapia.** [/prečítajte si viac/](#)

• Krok 3 – Prijatie / odpovedzte si /

- Prijat' svoj problém, prijat' to, že vôbec nejaký problém mám a musím ho riešiť, je rovnako niekedy ťažké. Prestať viniť okolnosti, obviňovať a hľadať vinníka, nie je jednoduché. **Prijat' problém ako moment svojho osobného posunu je najťažšie.**
- **Viete sa s problémom popasovať sám?**
- Ak nie, veľmi dobre vám pomôžu **Bachova kvetová energia, Aura – Soma, Aromaterapia a iné doplnkové terapie.** [/prečítajte si viac/](#)



• Krok 4 – Objatie / odpovedzte si /

- Stretávam sa v praxi, že toto býva najťažší krok k nastoleniu a udržaniu rovnováhy. Odpustiť sebe, ale aj iným, je niekedy veľmi ťažké. Často to práve na tomto bode stroskotáva.
- Ale treba si aj tu uvedomiť, že pocit krivdy, ublíženia, nenávisť či nevraživosť, sklamanie, zlyhanie či oklamanie, nám uberá zbytočne energiu a silu do života.
- Nič s tým nevyriešime, nikomu to nepomôže a škodí to predovšetkým nám. **Problém treba vyriešiť ak sa dá, ak nie, tak ho objať a odpustiť všetkým, čo sa na ňom podieľali.**
- **Viete objasniť svoj problém a odpustiť všetkým zúčastneným?**
- Ak nie, veľmi dobre vám pomôže **Bachova kvetová energia, Aura – Soma, Aromaterapia a iné doplnkové terapie.** [/prečítajte si viac/](#)

• Krok 5 – Pustenie / odpovedzte si /

- No a nakoniec, ale rovnako nie menej významné, je pustenie svojho problému.
- Ak sa problém vyriešil, treba to ukončiť, nevracať sa viac k nemu, ani k situácii, ktorá bola. Žiť v minulosti, je odoberanie energie pre žitie v prítomnosti, zbytočné vysilovanie, ktoré nikomu nepomáha.
- Ak sa problém nevyriešil, je potrebné ho vyriešiť, nie **POTLAČIŤ**. Ak si pred ním zavrieme oči, v našom vnútri si vytvoríme **BLOK**, ktorý nedovolí našej energii voľne prúdiť. Postupne sa to prejaví na našom fyzickom zdraví.
- **Viete pustiť problém a viac sa s ním nezaoberať sami?**
- Ak nie, veľmi dobre vám pomôžu **Bachova kvetová energia, Aura – Soma, Aromaterapia.** [/prečítajte si viac/](#)

- *Viac podrobností sa dočítate v plnej platenej forme e-Booku.*

Urobte zmenu teraz, neodkladajte to na POTOM.

Môžete si pogratulovať!

- Ak ste prišli až sem, poznáte základné kroky ako dosiahnuť a udržať si harmóniu a šťastie vo vašom živote.
- Teraz už ostáva len ich aplikovať vo svojom živote.
- Máte základné informácie o tom, ako si môžete pomôcť jemným prírodným a účinným spôsobom.
- Našli ste tam, čo ste hľadali?
- Zaujalo vás to?
- Viete si poradiť sami?
- Chcete sa dozvedieť viac?
- **Pripravila som pre vás plnú verziu e-Booku, kde vám podrobnejšie a konkrétnejšie predstavím prírodné terapie a ukážem, aj na životných príbehoch, ako to funguje. Tá je už ale v platenej verzii.**



Čo môžete urobiť ďalej?

- Najskôr si trochu oddýchnite od čítania a **pokúste sa zhodnotiť svoju situáciu podľa 10 krokov**, ktoré ste práve prešli.
- V ktorých bodoch ste našli potrebu niečo napraviť?
 - Máte odhodlanie postaviť sa tomu čelom?
 - Chcete svoju situáciu skutočne „vyliečiť“?
 - Čo vám k tomu hovorí vaša intuícia?
 - Aký máte z toho pocit?
 - Máte chuť sa pustiť do toho sami, alebo radšej preferujete pomocné vedenie?
 - Alebo si myslíte, že vám to už aj tak nepomôže?
- Podľa vašich odpovedí na tieto otázky máte viacero možností.
- **Nechajte si na to dostatok času a potom sa slobodne rozhodnite.**



Svet okolo nás je plný nádherných prírodných javov, nad ktorými zastane rozum a srdce pookreje, ak ich dokážeme vidieť. Ak pochopíš krásu prírody, nemôžeš zablúdiť. Príroda je oproti nám vo výhode, môže existovať bez nás, ale my bez nej nie.“

Inšpirujte sa prírodou!



Záver.




Chcete sa pokúsiť pomôcť si sami?

- Ak ste typ experimentátora, alebo sa radšej spoliehate na svoje skúsenosti, môžete sa nechať viesť vlastným cítením a vybrať si sám pre vás vhodný spôsob.
- Môžu vám pomôcť aj ďalšie informácie v našom [blogu](#), alebo na [našich stránkach](#).
- V prípade, že ste si vybrali nejakú metódu a chcete už len vyskúšať jej účinky, alebo dokonca sa začať seriózne „liečiť“, odporúčam vám navštíviť náš [eshop](#), kde všetko potrebné k tomu nájdete.
- Ak by ste sa chceli venovať tejto problematike odborne a zaradiť ju do svojho profesijného portfólia, môžete sa prihlásiť na niektorý z našich kurzov, buď [naživo v centre](#), alebo [online](#).
- Prípadne si zakúpiť niektorý z našich e-Bookov, ktoré budeme postupne zaraďovať.

Radi vám podáme pomocnú ruku.

- Ak si zvolíte radšej našu pomoc a uprednostníte osobnú konzultáciu, rada vás uvítam. Konzultácia môže prebehnúť po dohode aj cez Skype - konzultáciu. [Objednať sa môžete tu](#).
- Našou snahou je pomôcť vám na ceste hľadania či nastolenia rovnováhy vo vašom vnútri, pričom sa snažíme využiť naše znalosti i dlhoročné skúsenosti v tejto oblasti.
- Môžete nás kontaktovať a požiadať o pomoc v rámci ktoréhokoľvek kroku, v ktorom sa momentálne nachádzate.
- Budeme k vám pristupovať veľmi citlivo, jemne, diskrétno a nenásilne.
- Nič, čo by ste nezvládli, vám nebudeme vnucovať, ani vás nijak ovplyvňovať.
- Ponúkame vám dôverné a príjemné prostredie, kde bude zaručená vaša intimita.
- [Neváhajte a navštívte nás](#).



Bez ohľadu na to, ako dlho
ste šli nesprávnym smerom,
vždy sa môžete otočiť.

Ing. Viera Jakubisová © 2016

www.naturnet.sk

