

## Ochraňte si životní energii – I. díl

Naše tělo má obrovský energetický potenciál a také je schopno jej dobře využívat. Každý z nás je taková baterie, která se může dobít, kdy potřebuje a také se svojí energií nějak nakládá. Mnoho z nás s energií pracovat vůbec neumí a jediné, co neustále řešíme, je její nedostatek. Pokud jsme ale schopni s energií nevědomky pracovat, jistě existuje i vědomý způsob, jak si vlastní energii ochránit. Jak mít tedy pořád na 100% dobíto?



### Zpracujte na hlavním strážci energie – mozku

Kolik energie máme, to je starost naší centrální nervové soustavy. Náš mozek je primárně zodpovědný za to, jak nám funguje naše celková soustava orgánů a také je zatížen určitým programováním, které nám každý den vytváří naši náladu. Mozek nám pracuje na základě 3 okruhů, které jsou navzájem nepropojené a to v oblasti logiky, emocí a návyků. K největším únikům energie dochází právě v oblasti našich emocí, a proto je dobré se na tento okruh zaměřit. Dokážete si vybavit, jak vás vyčerpá pláč nebo bolest ze ztráty blízkého? Emoce nám mohou energii dodávat, ale také ubírat. Pokud si chceme energii ochránit, musíme ochraňovat i naše emoce.

Mám obrovskou praxi s mými klienty, kteří trpěli panickými atakami. Jejich stavům doprovázel únik velkého množství energie. Jediné, co se dalo dělat, bylo odhalení jejich emočního naprogramování, tedy nalezení důvodu, proč panický atak vzniká. Na základě opravy jejich emočního podvědomí energie přestala unikat a zmizely psychosomatické symptomy jako bolest a třesnutí hlavy, zad, průjmy apod. Pokud se tedy chcete přestat cítit unavení, přeprogramujte si důležitý, emoční okruh vašeho přemýšlení.

### Zkontrolujte váš tělesný systém – zjistěte, proč energie odtéká

Jak jsem psala výše, naše CNS je zodpovědná za to, v jakém stavu se nachází naše tělesné orgány. Neustále kontroluje jejich stav a na základě vyhodnocení s orgány nadále pracuje. Problém spočívá v tom, že jsou naše nervové spoje často poničené nevhodnou stravou a také nevhodným pohybem a tak náš mozek nedostává do svého centra pravdivé informace. Není tedy schopen součinnost našich orgánů udržovat a ty nám postupně chátrají. A pokud nám orgán nedostatečně nebo naopak až moc pracuje, dochází k úbytkům naší životní energie. Jak tedy zjistit, kde nám energie uniká? Jednoduše si přiznejte, s jakými orgány máte těžkosti a zapracujte na tom, aby vám fungovaly lépe. Obecně vzato, většina populace má největší těžkosti a také největší úbytky energie v oblasti trávení. Primárně se tedy zaměřte na váš jídelníček. Vždyť jen když méně jíte, cítíte se svěžeji, že?

## Netankujte se negativní energií

Když do auta nalijete nekvalitní naftu, co se stane? Dříve nebo později vám auto přestane jezdit, že? S naším tělem je to stejné, pokud mu dodáváte nekvalitní zdroje energie, nechtějte z něj vytlouci energii pozitivní. Lidé, kteří pravidelně do svého těla dávají nekvalitní látky, dříve nebo později onemocní. Primární příčinou však není daný nefunkční orgán. Skutečnou příčinou je nedostatečná, anebo naopak přílišná energie, se kterou náš mozek pracuje z hlediska vyživování daného orgánu. Jednoduše do daného orgánu jde málo anebo hodně proudu, což ho zničí.

Jogíni také zmiňují ve svých knihách, že každá potravina s sebou nese určitou emoční energetickou hodnotu. Například podle toho, jak bylo s potravinou zacházeno, jak byla sklizena a také, jakým způsobem byla potravina zabita. Pokud do sebe pravidelně vkládáte maso, je pravděpodobné, že do těla přebíráte negace, které zažilo zvíře při porážce. Sami posuďte, zda je pro vás taková informace snesitelná a zda není lepší minimálně konzumaci masa omezit a zaměřit se na BIO výrobky.



© **Napsala Lenka Černá**  
Kouč v oblasti osobního rozvoje  
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: [cerna@mindsoft.cz](mailto:cerna@mindsoft.cz)

[www.mujevztah.cz](http://www.mujevztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz) [www.mezdravi.cz](http://www.mezdravi.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.