



S uzdravením mysli a duše může přijít
také uzdravení těla.

Malováno s radostí a pokorou - květen 2015

Naše těla jsou jen schránky, ve kterých v současném životě přebýváme. A je na škodu, když se staráme pouze o ně a zapomínáme, že **naš život i naše zdraví ovlivňují ještě myšlenky, které se nám denně honí hlavou a pak také naše podvědomí a nevědomí**. Emoce, jež máme uložené v našem těle (buněčné vzpomínky) a naše duše.

V měsíci dubnu loňského roku (2014) jsem se dozvěděla na základě gynekologického vyšetření o svém onemocnění děložního čípku. Moje ošetřující lékařka trvala na tom, abych se podrobila zákroku, který jsem rezolutně odmítla s tím, že se budu léčit alternativní cestou. Tenkrát jsem požádala o půl roční dobu na uzdravení a v mírném šoku opustila ordinaci. Pevně jsem věřila a vnitřně cítila, že se uzdravím i bez lékařského zákroku.

Tuto část příběhu jste možná již četli, anebo slyšeli z mého vyprávění. A možná nejedna z vás čeká na výsledek mé léčby – nějaký hmatatelný důkaz o tom, že jsem se uzdravila.

Dnes vám ho již můžu nabídnout. Ano, jsem zdravá. Dnes mi to bylo potvrzeno při dalším vyšetření. (květen 2015). Výsledky jsou v pořádku a stačí již pouze pravidelná preventivní prohlídka a to jednou do roka.

Zázraky se dějí, ale je potřeba jim jít naproti. Nečekat, ale snažit se měnit vše, co změnit lze a co změnit nelze, tak to přijmout.

K uzdravení mi pomohlo čištění myšlenek a buněčných vzpomínek – uložených a nevyjádřených emocí a pocitů ze vztahů s muži.

A jak jsem se léčila? Jak jsem čistila svoje tělo a svoji duši?

Hodně mi pomohlo malování. Díky kresbě jsem došla k poznání, co vše mám v sobě uložené, jaké situace s muži mám nevyřešené a co vše je nutné ukončit.

Co vše je nutné přijmout, odpustit a ze svého života tímto i propustit.

Vyjádřit hněv, zlobu, lítost, bolest, smutek ...

A jít životem dál. Zavřít dveře a k situacím a lidem se v myšlenkách již opakovaně nevracet.

Vyplakat se z bolesti. Vyjádřit své emoce, uvolnit tělo a mysl.

A tak jsem činila i já.

Při procházkách přírodou jsem často rozjímala o tom, co mně tíží, co tíží moji duši a naslouchala hlasu, jež ke mně opakovaně přicházel.

Když bych ale měla shrnout, co vše jsem pro zlepšení svého zdraví činila – hodně jsem malovala, meditovala hlavně při procházkách přírodou, zcela jsem vypustila televizi ze svého života, začala pít bylinkové čaje a zdravěji se stravovat /a hlavně pravidelně/ a více se hýbat.

Pro uvolnění těla mi hodně pomohl tanec. Takové volné tancování na hudbu, jež mám ráda.

A hlavně jsem začala více vnímat své tělo – co mi prospívá, co méně a čemu se mám nejlépe vyhnout.

Celkově jsem zklidnila svůj život. Zbytečnou práci jsem vyměnila za relaxaci a začala si života více užívat. (zbytečnou prací je myšleno perfekcionistické uklízení domácnosti)

Našla jsem lásku sama k sobě, ke svému tělu i svému životu.

Každý z nás je však originál.

Každý z nás je jiný a každý pro své léčení potřebuje svoji cestu.

A proto tento můj text berte pouze jako inspiraci.

Možná se vám nyní honí hlavou myšlenky: „a to je všechno, to je tak jednoduché ...“.

Ano. Ve zkratce je toto všechno.

Jednoduché je - si toto pouze přečíst, složitější je - to praktikovat ve svém životě.

Ale nic není nemožné.

A pokud je vůle a snaha, zázraky se dějí, stačí se jim jen otevřít – chtít něco ve svém životě změnit, neboť samy k nám nikdy nepřicházejí.

A možná víc než kdy jindy platí: „člověče přičiň se a Bůh ti pomůže ...“

S radostí, láskou a vděkem.

Ilona Jílková