

Jak uvolnit bolest a stres ve 3 krocích

Alexej Byček

JAK UVOLNIT BOLEST A STRES VE 3 KROCÍCH

PRÁCE S NEMOCÍ SKRZE POCHOPENÍ JEJÍHO SDĚLENÍ



Napsal Alexej Byček

Pomáhám lidem najít rovnováhu. Mezi vnějšími výsledky a vnitřním klidem. Mezi časem pro druhé a časem pro sebe. Předávám ale jen takové postupy, se kterými pocítíte změnu okamžitě. Změna se totiž děje buď teď, anebo nikdy.

Prohlášení

Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autora je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení. Stažením tohoto materiálu rozumíte, že jakékoli použití informací z tohoto materiálu a úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí, jsou pouze ve vašich rukách a autor za ně nenes zodpovědnost.

Mé jméno je Alexej Byček a chci vás inspirovat k takovému **životu, ve kterém budete cítit především štěstí a vnitřní spokojenost.**

Léta jsem hledal způsoby, jak rychle a efektivně dosahovat cílů – **jak být úspěšný.** To mě ale přivedlo k tomu, že jsem začal být zavalený prací, což mě donutilo **pracovat na svém zdraví** a také na **vnitřním klidu.**

Prací na svém zdraví ale nemyslím jen **cestu od léků k přírodnímu léčení,** ale především **soustředění na sebe, porozumění potřebám svého těla** (momentálním i dlouhodobým), a jak zvládnout bolesti – hlavy, břicha, a mnohých dalších – které jsem často míval.

Přes veškerou lásku byli totiž mí rodiče zkrátka příliš ustrašení o mé zdraví, a i když by někdo mohl říct, že mi udělali medvědí službu (nevím, jaké léky jsem jen nebral – na břicho, na bolest, na psychiku, na alergie, na dýchací problémy, na svaly, na bůhvícoještě), vlastně mi tato zkušenost silně pomohla.

Když jsem totiž objevil, že se můžu vyléčit i sám, zjistil jsem, že nemoci mají svůj smysl, a **najednou jsem strašně chtěl porozumět sobě, a tomu, jak se léčit.**

Dnes už dokážu vyléčit třeba zánět dutin prostě sezením v klidu – za 2-3 dny. Co víc, mám v tom takovou praxi, že **můžu způsoby práce s bolestí a nemocemi předat druhým, a to cítím jako součást svého poslání.**

Jsem proto moc vděčný, že vám můžu předat postup, jak ve 3 jednoduchých krocích rozpustit bolest a stres.

Samozřejmě se rád podělím i o další zkušenosti a metody. Takže mi prosím **pište i s dotazy a zpětnou vazbou – můj kontakt je alex@alexejbycek.cz** – vždycky moc rád odpovídám všem, kteří našli čas a sílu mi napsat.

Ted' už vám přeji ozdravné a spokojené čtení,
ať vám e-book pomáhá,
Alex

OBSAH

1.	Úvod	5
2.	Proč naslouchat bolesti	7
3.	Jak uvolnit bolest a stres ve 3 krocích	12
3.1	První krok – klid	12
3.1.1	Vnitřní klid	12
3.1.2	Vnější klid	13
3.2	Druhý krok – uvolnění	14
3.2.1	Otevření se	14
3.2.2	Prodýchání	15
3.3	Třetí krok – vytrvat	15
3.4	Jak uvolnit stres	16
3.5	Shrnutí	17
4.	Jak pracovat se sdělením bolesti	19
5.	Závěr	21

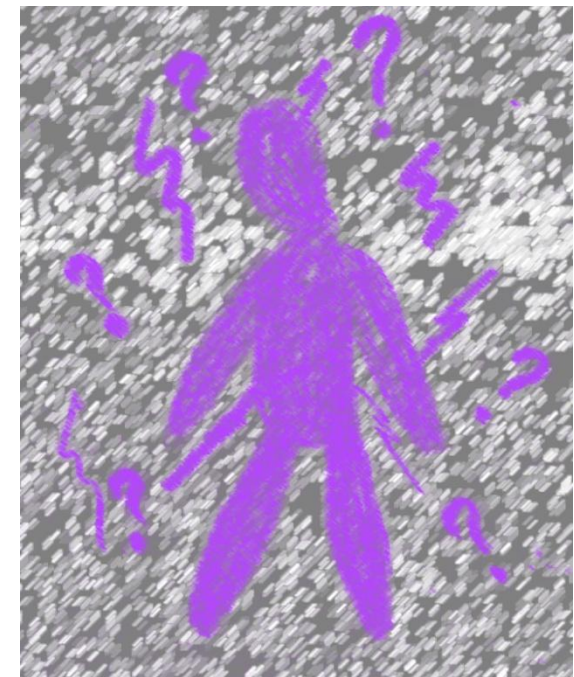
1. Úvod

Každého z nás někdy trápila bolest. Stresem nás pak současná společnost zavalila až po uši. I já jsem podobnými problémy dlouho trpěl a třeba v jednu dobu, kdy jsem potřeboval „fungovat“ i přes bolest, jsem si najednou uvědomil, že už dva týdny beru třikrát denně ibuprofen a že se mi z toho už motá hlava.

Ani ibuprofen, ani většina jiných syntetických prášků ale rozhodně není cesta, jak se vypořádat s bolestí. Věřte, že vím, o čem mluvím: Má přestrachovaná maminka do mě v dětství a dospívání cpala všechny možné zyrtecy na alergie, paraleny a brufeny na teploty, několikero prášků na žaludek, jeden čas dokonce i léky na psychiku.

Díky této odstrašující zkušenosti (současně s uvědoměním nesmyslnosti celého toho koloběhu prášků) jsem nakonec ve svém životě rozpracoval opačný princip, který už určitý čas úspěšně používám – **naslouchání bolesti a porozumění tomu, co nám chce říct.**

Pokud skutečně chcete bolest uvolnit, a ne jí jenom na chvíli necítit, pak je tento e-book právě pro vás a najdete zde fungující metodu. Metodu, která se mi plně osvědčila a zbavila mě následků mnoha let „na práscích“, řady bolestí (zejména



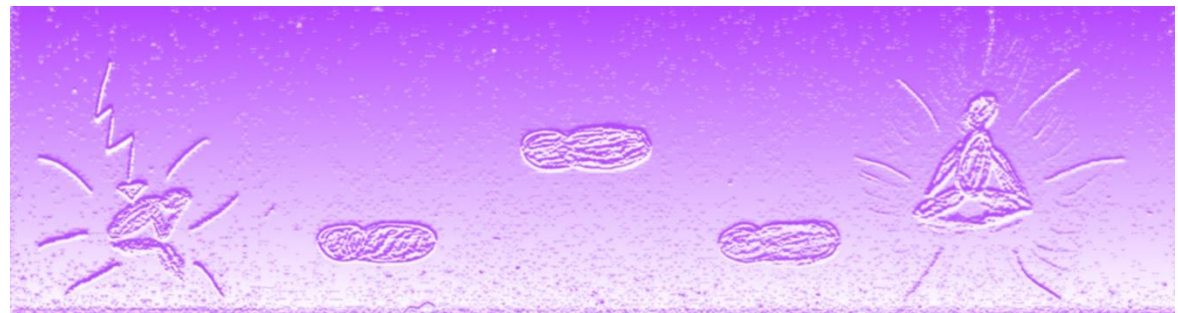
hlavy a žaludku), které byly dřív bez syntetických léků palčivé a časem se zhoršovaly. Velkou výhodou metody je, že když jí začnete používat, pomůže vám k dlouhodobé regeneraci těla i psychiky a nastartuje rozsáhlý sebe-léčivý proces.

Musím ale varovat, že postupy zde uvedené pravděpodobně nevyléčí bolest, pokud je v naprosto akutním nebo chronickém stádiu. Postupy mohou pomoci i v těžších případech, ale k úplnému uzdravení pravděpodobně nedojde bez hloubkové léčby. Ta opět nemusí být v rukou tradiční medicíny, vlastně tvrdím, že všechny nemoci jsou spojené s naší duší, projevenou v těle i v psychice. **Tento e-book se ale nezaměřuje na hloubkové léčení těžkých nemocí.**

Je o tom, jak naslouchat sami sobě skrze tělo a uvolnit tak bolest, která je tu, aby nám něco důležitého sdělila.

S bolestí je přirozeně spojený stres, což je anglicky napětí. Smysl stresu je od pradávna pozitivní – pomoci tělu zareagovat, když je to potřeba pro přežití. Lidé se dnes ale bohužel naučili být stresovaní i ve většině běžných činností. Než jsem s postupy, které zde popisuji, začal, bylo mé tělo ztuhlé a stažené, i když jsem například myl nádobí anebo se bál, že někdo hlasitým zavřením dveří večer vzbudí naši usínající dcerku. Jsou to samozřejmě extrémní případy, ale i ty se mi podařilo touto metodou postupně uvolnit.

Proto věřím, že díky 3 krokům z tohoto e-booku se i vy naučíte naslouchat svým bolestem a ony pak povolí, tak jako stres.



2. Proč naslouchat bolesti

Bolest je třeba vnímat jako rádce a partnera. Bez bolesti bychom nepoznali, kdyby nám třeba řezali končetiny, bez kterých bychom se rozhodně nechtěli obejít. Bez určité míry bolesti bychom nezjistili, jaká teplota vody je nám příjemná pro koupel, a tedy nejlepší pro regeneraci našeho těla i psychiky. Stejně jako v těchto případech, tak i další bolesti nám říkají důležité informace. Jde-li o tělo z hlediska šlach a svalů, je to zdánlivě jednoduché – záda nás bolí, když nosíme příliš těžkých věcí nebo chodíme příliš v záklonu. Sedací nerv nás může začít trápit, když máme sedavé zaměstnání.

Je tu ale další rozměr sdělení, které pro nás bolest má, totiž zda žijeme v souladu:

1. s tím, co chceme,
2. s tím, co je pro nás dobré.

Příklad: Když máte sedavé zaměstnání, které potřebujete kvůli stálému příjmu, ale brání vám to věnovat se jinému zájmu, který je pro vás v životě důležitější, po určitou dobu to jde zvládnout. Když ale ztratíte většinu motivace do zaměstnání a na životní zájem nezbude čas, jednoho rána vstanete a zjistíte, že se skoro nemůžete pohnout, protože vás „chytil“ sedací nerv. Rozhodně (nebo jen s velkou námahou a dalším sebepoškozováním) nemůžete do práce, a to ještě nějaký čas potrvá.

To je způsob sdělení vašeho těla, že máte něco změnit.

Můžete věc řešit klasicky – dopajdáte do zaměstnání, zjistíte, že s tím fakt sedět ani pracovat nejde, tak navštívíte doktora, který vám po oběhání několika dalších instancí dá „oblbovák“ a doporučí několik fyzioterapií. Po týdnu zas nastoupíte, na chvíli bude sedací nerv lepší, ale po měsících či letech se bude akutní fáze pravidelně vracet a budete-li nerv „přetahovat“, neobejdete se bez injekcí na rozpuštění zánětu. I zánět se bude vracet častěji a množství seniorů chodí na takové injekce co tři týdny. Pokud problém se sedacím nervem už máte a chcete se tomuto scénáři vyhnout, doporučuji začít řešit skutečnou příčinu bolesti.

To je totiž další možnost, jak věc řešit. Po zvládnutí akutní fáze problému (třeba zánět už rozhodně je akutní fáze, a bez injekce je opravdu těžké se ho zbavit) **začněte přemýšlet, kde se vlastně bolest nachází, v jaké činnosti má původ a co vám může chtít sdělit.** Garantuji vám, že pokud přijdete na původ bolesti a rozhodnete se situaci, která vašemu tělu nevyhovuje, řešit, v tomto druhém případě vše odezní mnohem rychleji.

Nabízí se otázka: ***Jak mám přijít na původ bolesti, když nejsem doktor?***

Odpověď je lepší, než byste čekali: ***Víte mnohem víc než doktor!***

Přestože jste neabsolvovali několik let školení, žijete ve svém těle po celou dobu jeho existence, víte nejlíp o tom, jak na co reaguje, jaké má návyky, problémy nebo tajemství – i taková, která byste doktorovi neprozradili. Jste expertem na své tělo, ať si to uvědomujete nebo ne, a **vy sami máte tu nejlepší šanci diagnostikovat svoji potíž a efektivně jí řešit.**

Jistě, potíž má určitý chemický a biologický průběh a na ten jsou skutečně experti doktoři. Ale **vy jste experti na svůj vlastní život, protože ho prakticky žijete, a všechny nemoci na vaší cestě jsou tu kvůli vám, vašim minulým a současným rozhodnutím.** V kontextu těchto rozhodnutí do vašeho života přicházejí a odcházejí nemoci. A jejich sdělení není jen, že se nesprávně stravujete či zbytečně moc sedíte. Stravování, sezení a vše ostatní souvisí s vašimi rozhodnutími.

Nakolik jsou v souladu:

1. s tím, co chcete,
2. s tím, co je pro vás dobré.

Jak poznat, že to, co zrovna chcete, je pro vás dobré?

1. Jedna možnost je **poznávat, zda to, co chcete, vnímáte jako „to pravé“, když to začnete dělat.** Přitom nejde o myšlenkovou analýzu, ale o to, nakolik věc **cítíte** jako správnou.
2. Další možnost je **reagovat na bolest a nemoc.** Nikdo není dokonalý a každý někdy šlápne „vedle“. Je-li přešlap moc velký anebo trvá moc dlouho, objeví se určitá bolest nebo nemoc a radí nám: *„Tudy ne, tohle už dál nedělej.“*

A pokud máte pocit, že „změna není možná“, že vás nebo někoho poškodí, že to bude nezodpovědné, že někoho zklamete, selžete nebo se u změny neudržíte, věřte, že ve skutečnosti to všechno uděláte, když bolest a nemoc poslouchat nebudete.

Jediné, co vám brání, je strach.

Sám jsem svůj život změnil v situaci, kdy rodinné finance ležely celé na mně, měli jsme dvě děti, dluh 100 000,- Kč a abychom se „udrželi“, měl jsem řadu pracovních závazků. Většinu z nich jsem v tu chvíli opustil a dal se do podniku, kde nebyla žádná jistota a všichni „zodpovědní“ lidé (kterým jsem to neřekl, aby se zbytečně nebáli) by mě odrazovali. Cítil jsem ale, že jdu do věci, kterou opravdu CHCI dělat. A vesmír mě odměňoval – byl jsem šťastnější, životní situace se zlepšila a mimo jiné ustupovaly i mnohé bolesti.

Když nejste se svým vnitřním já v souladu tak moc, že trpíte častými nebo těžkými bolestmi, je opravdu dobré něco v životě změnit, a **každý člověk k tomu má možnost**. Bolest říká „varuji Tě“, ale také „máš možnost to změnit“. A když jsou na tuto možnost schopní přistoupit i někteří lidé s „nevléčitelnými“ nemocemi, a pak se náhle uzdravují, jste toho schopní i vy s menšími bolestmi. Objevují se prostě tehdy, když nereagujete na jemnější impulsy.

A jejich sdělení se týká toho:

- 1. nakolik jste v souladu s tím, co doopravdy chcete,**
- 2. nakolik jste v souladu s tím, co je pro vás dobré – nakolik žijete harmonicky.**



3. Jak uvolnit bolest a stres ve 3 krocích

Ted' se dostaneme ke konkrétnímu postupu, jak uvolnit bolest. Předpokládám, že budete chtít řešit nejen dlouhodobé problémy, ale také zejména „drobné“ bolesti hlavy, žaludku, případně jiných částí těla a orgánů.

3.1 První krok – klid

Pocítíte-li přetrvávající bolest, prvním krokem je klid, a to vnitřní i vnější.

3.1.1 Vnitřní klid

Je velmi důležitý. U mnoha lidí se na bolesti přiživí strach a mají tendenci panikařit nebo drammatizovat. Už se vidí, jak nezvládají to, co zrovna měli v plánu, jak bolest znamená začínající delší nemoc nebo jak jim bude zle, když budou muset dělat nějakou činnost, kterou už teď prostě nejde odložit. Většinou situace vůbec není tak závažná a zvládnete jí o to lépe, když nepanikaříte.

Pro vnitřní klid – nedramatizujte.

3.1.2 Vnější klid

Důležitý je ale i **vnější klid**, protože pokud jste zrovna uprostřed nákupního centra, na rodinné oslavě nebo vám v bytě vyřvává hlasitá hudba, bude vás to rušit ve snaze bolest uvolnit. Bolest vám říká, ať hned jak je to možné, najdete situaci, která je pro vás klidná.

Může to samozřejmě být i mezi dalšími lidmi, třeba s partnerem, pokud vám třeba je příjemné, že vás v tu chvíli hladí. Může to ale být i úplná samota. Každopádně tento vnější klid je důležité si najít.



Pozor: Klid neznamená nutně absolutní ticho a tmu. Je-li vám příjemné dívat se na obrázek nebo z okna, máte-li pocit, že vám bude příjemná hudba, pusťte si ji. Pokud to „nebude ono“, zjistíte to takřka okamžitě.

A nepředpokládejte, že to musí být „relaxing healing music“ na youtube. Samozřejmě i to je možnost, ale mě třeba jednou pomohla nahrávka bouřlivé etudy Ference Liszta, takže je to opravdu na vašem citění.

3.2 Druhý krok – uvolnění

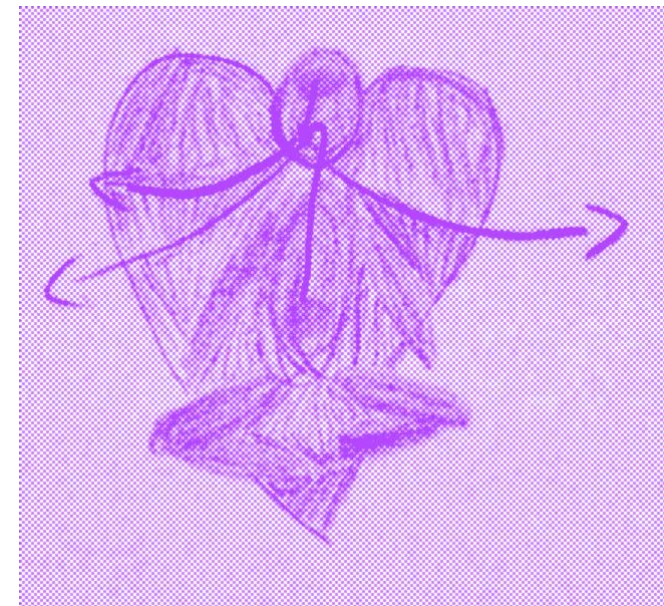
Tělo má tendenci v bolestivém místě ztuhnout. Uzavře tím postiženou část těla před dalším vnějším ublížením, ale zároveň brzdí její regeneraci a „drží“ bolest v tom místě. Vaším úkolem v druhém kroku je tuto ztuhlost rozmělnit, a to uděláte otevřením se bolesti a následně prodýcháním.

3.2.1 Otevření se

Celý proces bude probíhat intenzivněji, když se naladíte na bolest a přijmete jí. Je důležité si uvědomit, že spolu komunikujete, i když vy jste jí doposud pouze pasivně a nechtě přijímali. Začněte teď být v komunikaci aktivní.

Řekněte jí, že se jí a jejímu sdělení otevíráte a vyzvěte jí, ať se projeví tak, jak potřebuje, a sdělí to, co vám má sdělit.

Pokud tato slova – vyřčená nahlas nebo v myšlence – budete myslet vážně, posílíte tím léčení.



3.2.2 Prodýchání

Na bolestivé místo se teď soustředíte a uvolníte v něm všechny svaly a napětí. Je dobré u toho být vsedě nebo vleže – jde to sice i ve stoje, ale nejlepší je co nejvíc povolit tělo. **Nadechněte se hluboce nosem, vydechněte ústy a s výdechem uvolněte napětí.** S výdechem byste měli cítit, jak drobné svaly, šlachy a tkáně kolem dotčeného místa povolují.

Pozor: Je pravděpodobné, že chvilku po výdechu bolestivé místo zase ztuhne. To je přirozené, protože tělo do této chvíle bolest reflexivně zdržovalo. Nadechněte se tedy ještě jednou a s výdechem zas uvolňujte.

3.3 Třetí krok – vytrvat

Třetí krok se může zdát očividným, ale je klíčový a může být také nejnáročnější. Je potřeba u neustálého uvolňování bolestivého místa vytrvat.

Náročné je to v tom, že při počátečním uvolnění se bolest může zintenzivnit. Dostane volný průchod, bez čehož se nemůže pořádně hojit. Je přitom důležité zachovat klid. Pokud je to na vás moc intenzivní, na chvíli přestaňte a pokračujte až po krátké pauze. Cílem je uvolňovat tak dlouho, až nejintenzivnější bolest přejde a dotčené místo nebude po každém výdechu zas tuhnout.

Tento krok je náročný i v tom, že nemáte záruku, že bolest bude trvat přesně x minut a pak hned ustoupí. **Udělal jste ale důležité rozhodnutí, že jste jí uvolnili průchod a otevřeli se sdělení, které vám má přinést. Plně odeznít může teprve, když vám sdělení předá.**

Ze zkušenosti vím, že při takovémto zpracování trvá bolest mnohem kratší dobu, než když jsem jí řešil „postaru“ – přecházením, přetrpěním nebo prášky (prášky samozřejmě na chvíli „zabraly“, ale bolest se často vracela). I tak se určitá bolest projevuje 20 minut a jiná dva dny, zkrátka protože její sdělení je důležitější anebo se týká něčeho, co je důležité řešit dlouhodobě.

3.4 Jak uvolnit stres

Jak jsem už psal, stres je vlastně napětí, takže to, co platí pro bolest, platí ve velké míře i pro stres. Zatímco však bolest cítíme většinou spíš jako tělesnou, stres vnímáme v dnešní době jako věc psychiky – velkého mentálního zatížení.

Nahromaděný stres se může projevit i fyzicky, ale někdy můžeme cítit i něco, co by se dalo nazvat jako „bolest psychiky“, jako by nás v hlavě bolelo naše vědomí, a ne samotná hlava.



Přestože to může být ještě těžší než u fyzické bolesti (psychická bolest už má blízko k depresi a negativně ovlivňuje vůli a pocit schopnosti „s tím něco dělat“), **chcete-li, aby vše odeznělo, je opět třeba otevřít se bolesti a uvolnit jí.** Přestože psychická bolest není tělesná, cítíte jí i v určitých místech v těle – většinou buď kolem hlavy, srdce nebo břicha. **Pro uvolnění psychické bolesti jí tedy lokalizujte i v těle, a při výdechu uvolňujte skrze tělo také psychiku.**

Ať už trpíte psychickými bolestmi nebo se vám nahromadil stres, ve chvíli, kdy to začnete pociťovat, je obzvlášť důležité co nejdřív najít klid. I když jste v práci nebo mezi lidmi, odejděte na klidné místo – vždy se nějaké najde, i kdyby to mělo být na záchodě nebo v nějaké komoře. Tam „vypněte“ všechno, na co jste předtím mysleli. Pokuste se nedávat myšlenkám důležitost, prostě je nechat být – **teď jste tu kvůli svému zdraví a pohodě v životě, což je nejdůležitější. Bez toho ostatní věci nemají smysl.**

Pak se stresu nebo psychické bolesti otevřete – řekněte jim, ať se projeví a sdělí to, co mají – a prodýchejte.

3.5 Shrnutí

Pro fyzickou i psychickou bolest tedy platí stejné principy. Budete-li k bolesti přistupovat s otevřeností, a ne ji potírat jako něco zlého, vaše problémy se rozhodně zlepší.

Základ je:

- 1. Najděte vnitřní i vnější klid: nepanikařte a běžte na klidné místo, kde vás nebude nic rušit.**
- 2. Otevřete se bolesti – vyzvěte jí, ať se projeví a sdělí vám, co má – a s každým výdechem uvolňujte dotčené místo.**
- 3. Vytrvejte dost dlouho, aby bylo dotčené místo uvolněné a hojivý proces se nastartoval.**

Pokud se bolest na chvíli zintenzivní anebo budete mít pocit, že se neuvolňuje dost rychle, nepoddávejte se strachu. Zůstaňte klidní a prodýchávejte dál. **Je to komunikace s vaší bolestí o tom nejdůležitějším – o vašem životě. Může být náročná, ale vy máte na to jí zvládnout.**

4. Jak pracovat se sdělením bolesti

Důležité v tom, jak rychle se bolest uvolní, je, jak naložíte s jejím sdělením. Když vás například po dlouhé práci na počítači začne bolet hlava, bolest přejde o mnoho rychleji, když (než jí půjdete do klidu zpracovat) vypnete počítač a slíbíte si, že ten den už žádnou práci dělat nebudete. A pokud vás trápí, že se může stát, že zítra vás hlava ještě bude bolet a vy přesto musíte od rána zas pracovat, rozmyslete se, zda nestojí za to si slíbit, že se na počítač nepodíváte ani zítra. Zásadní je – **když si něco takového slíbíte, dodržte to!**

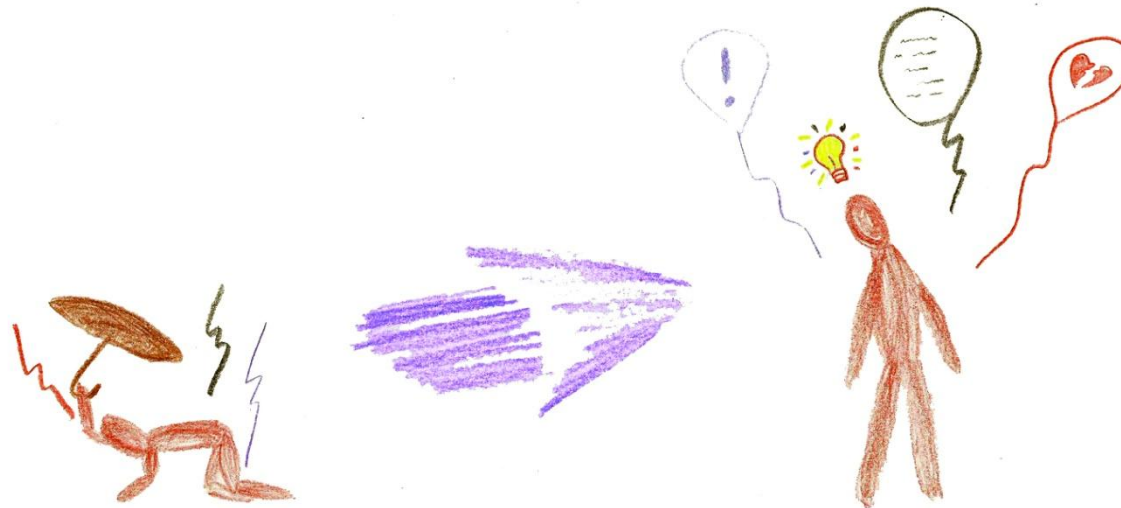
Je totiž pravděpodobné, že vám po takovém slibu a uvolnění bude za chvíli líp. Pokud ale dáte na pocit, „že byste to nakonec zvládli“, bolest se může dost rychle vrátit nebo bude příště ještě intenzivnější. **Bolest ani nemoc nepřechytračíte, a je to dobře.** Ukazuje vám totiž, co pro vás je a není dobré. Je tady proto, abyste si na své životní cestě neubližovali. Když budete sdělení ignorovat dost dlouho, může to dojít až do chronických potíží anebo k těžkým nemocem jako je rakovina.

Jistě, neznamena to, že když vás bolí hlava, nesmíte se do konce života podívat na monitor. Ale právě váš pocit, když máte bolení, je důležitý. Máte pocit, že je v pořádku dnes už s prací skončit, ale zítra pokračovat? Nebo máte mnohem lepší pocit z představy, že byste v práci pokračovali až za týden? **Míra toho, nakolik dáte na ten „lepší pocit“ je míra toho, nakolik jste sladění s tím, co je pro vás skutečně dobré – nakolik jste rozhodnutí žít harmonicky.**

A když se zkusíte chovat tak, jak cítíte (místo toho, jak „byste měli“ podle společnosti a dalších lidí), **nemějte strach, že se na vás ostatní budou dívat skrz prsty**. Pokud vám někdo vyčte, že jste sobečtí, když jednáte v zájmu své duševní pohody a zdraví, sám to zdraví a pohodu nemá. Vaším úkolem není zavděčit se druhým, ale sami sobě. Ostatní můžete řešit jindy.

Když s vámi komunikuje bolest, je třeba řešit sebe.

Chci vás upozornit, že se může taky stát, že si nějaké problémy zakrýváte – přecházíte je anebo už jsou pro vás takovým stereotypem, že je ani nevnímáte. V tom případě je dost možné, že bolest neustoupí, dokud si ty věci nepřiznáte. Zároveň ale, pokud už na bolest reagujete a pracujete s ní, dejte tomu čas. **Některé projevy se nezmění přes noc, potřebují od vás prostor. Důležitá je změna vašeho přístupu, protože to je největší zárukou léčby.**



5. Závěr

Chci vám pogratulovat: Přečtením tohoto e-booku jste získali cennou schopnost, jak vědomě pracovat s bolestmi i sami se sebou – tak, abyste žili šťastnější a spokojenější život.

Když začnete svému tělu a bolestem naslouchat, naučíte se lépe číst varovné signály a důležitá sdělení o vašich rozhodnutích na životní cestě. Z prvního pokusu o uvolnění bolesti možná nezjistíte svůj smysl života, ale po několika zkušenostech už budete umět s bolestí mnohem lépe pracovat.

Na mých stránkách www.alexejbycek.cz najdete taky řadu dalších článků na téma sebeléčení, sebepoznání a jak se udržet na cestě pozitivní životní změny. Čtete-li tento e-book, mohl by vás zajímat článek [Láska jako lék – sebeléčení ve 3 krocích](#), kde najdete úžasný tip, jak posílit své zdraví a regenerovat tělo i mysl.

Budu také rád za vaše dotazy a zpětnou vazbu – napište mi na alex@alexejbycek.cz

Těším se na další setkání,



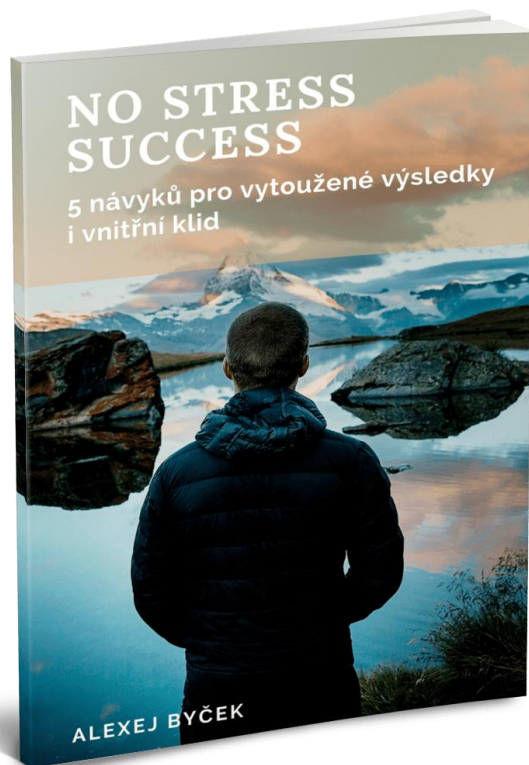
Alexej Byček

Kouč, motivátor a řečník

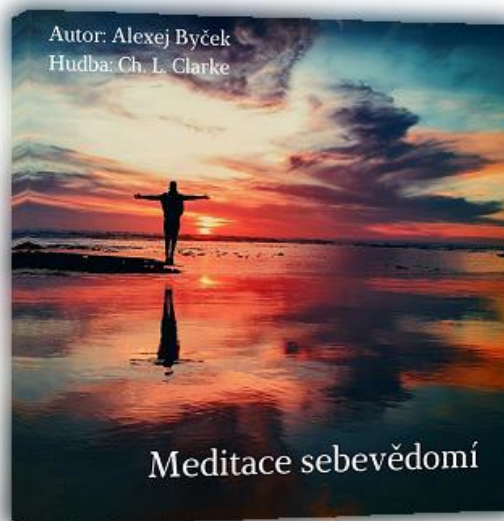
„Zklidněte mysl a uspějte srdcem“



STÁHNĚTE SI TAKÉ



[e-book no stress SUCCESS>>>](#)



[Meditace sebevědomí>>](#)



[Meditace na rozpuštění](#)

[negativních emocí>>](#)