

## Změňte svůj život - Úsměv na rtech

Napsal uživatel Martin Maňaska  
Úterý, 17 Listopad 2009 13:25

---



Také si říkáte, že změnit svůj život by se vám líbilo, ale už tomu nejste ochotni věnovat to úsilí? Myslíte si, že by to znamenalo změnit vše, na co jste zvyklí? Není to tak docela pravda. Stačí změnit jen pohled, se kterým přistupujete ke svému životu. A to jde udělat překvapivě snadno.

**S úsměvem jde všechno líp.**

Kolikrát už jste asi slyšeli toto ostřílené úsloví? Mnoho lidí ho ale nebere vážně. Říkáte si: *"Jak se mám asi smát, když mne štve tolik věcí."*

To je to samé jako říkat:

*"Jak se mám asi najíst, když teď chci každému povyprávět o tom, jak jsem hladový."*



Vyzkoušejte si takové jednoduché cvičení.

Srovnejte páteř, ramena přitáhněte dozadu, pánev vystrčte dopředu - prostě stůjte hrdě jako krocan, ale uvolněně, žádná křeč. A na tváři vykouzlete lehký úsměv, takový který vychází zevnitř, jakoby z břicha. Zatím hračka? Ok, sledujte své pocity, své myšlenky, jde vám myslet

## Změňte svůj život - Úsměv na rtech

Napsal uživatel Martin Maňaska  
Úterý, 17 Listopad 2009 13:25

---

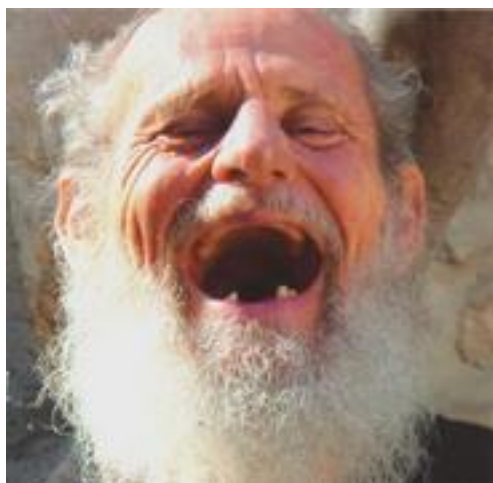
negativně? Možná tam teď stojíte s vypnutou hrudí a zády rovnějšími než pravítko, na tváři přehloupý úsměv a říkáte si: *"Co to ten blb po mě chce?!"* Výborně, a teď se skutečně zamyslete - když držíte danou polohu těla a úsměv na tváři, není v tom myšlenkovém pochodu žádná negace, cítíte se jen příjemně, máte radost. Je jedno jakými urážkami mne počastujete, pořád cítíte radost, ty urážky jsou vám k smíchu. Tento pocit můžete mít neustále. Chodte vzpřímeně, nehrbte se a zařídte se podobně při sezení. Na tváři ať vám neustále hraje lehký úsměv, v duši cítíte blaho. To se pak postupně stane běžnou součástí vašeho života, stačí jen vytrvat a občas se kontrolovat, zda ten úsměv na tváři máte. Vytrvejte a váš mozek z toho udělá zvyk, budete se usmívat stále a stejný bude váš život. Ale to co je hlavní přínos. Vaše myšlenky se změní. Zloba se z vašeho života postupně vytratí, budete se cítit dobře, váš zdravotní stav se výrazně zlepší a lidé okolo vás začnou reagovat jinak. Pro člověka naplněného radostí není nic nemožné.

Smích je to, co propojuje lidi ze všech kultur. Když se smějete od srdce, zároveň se otevíráte lidem okolo sebe. A ještě malý testík, abyste si uvědomili důležitost správného držení těla. Představte si veselého šťastného člověka se shrbenými, pokřivenými zády. Jak vám to jde?

### **Psychika a tělo jsou propojené**

Víte že když člověku v hypnóze řeknete, že se ho dotknete rozžhaveným železem, naskočí mu puchýř, přestože jste se ho dotknuli obyčejným dřívkem? Tělo prostě poslouchá vaši psychiku. A ta se řídí vašimi pocity a myšlenkami. Pro psychiku jsou vaše představy skutečné.

Pokud se naplníte pocitem radosti, štěstí a zdraví, vaše tělo se tomu přizpůsobí. Pokud vás trápí nějaká nemoc, vizualizujte si, jak se nemoci zbavujete, jak se orgány uzdravují, jak nemoc odchází z těla pryč, jak je vaše tělo dokonalé. Klidně si najděte nějakou svou fotku, na které se sami sobě opravdu líbíte. Nalepte si ji na zrcadlo a představujte si, že jste opět takoví. Ale nezavrhujte, jací jste teď. Jen dejte tělu příležitost opět se naplnit energií a životem - omládnout.



## Změňte svůj život - Úsměv na rtech

Napsal uživatel Martin Maňaska  
Úterý, 17 Listopad 2009 13:25

---

Věřím, že si najdete tisíc důvodů, proč nemůžete a proč to nejde. Důvody, díky kterým si říkáte: "*Jo, to někdy zkusím, ale právě teď mám spoustu jiných věcí na práci a tolik jiných starostí.*" Vždy máte na vybranou. Buď můžete stále čekat, že jednou budete šťastní, nebo můžete být šťastní právě v tomto okamžiku.

Říkáte si: "*Chci být šťastný, Chci být bohatý, Chci být oblíbený*"? No tak to si do sebe ukládáte přesný opak. Jestliže něco chcete, tak svému tělu, své psychice, říkáte, že přesně to nejste, že právě tu věc, po které tak toužíte, NEMÁTE! A psychika vám vyhoví, nakonec se přizpůsobí vašim myšlenkám. Nepoužívejte doufám, chci, budu. Žijete to, v co věříte! Používejte: "JSEM!" Začněte to žít hned!

A nezapomeňte - rovná záda a úsměv na rtech - i jen to vám může stačit k tomu, abyste od základu změnili svůj život.