



## Úvod

Krásný den vám přeji a děkuji vám, že jste v tomto kurzu pilně pracovali. ☺

Možná víte, že ve své podstatě jsme všichni krásné láskyplné bytosti, bytosti plné čistoty a světla. Jen k tomuto poznání docházíme často až v průběhu života, když se nad námi nebe zatáhne těžkými mraky a hledáme cestu ke slunci a jasnému nebi.

Tato cesta není vždy snadná, ale stojí za to po ní jít. Čím víc se mraky rozestupují, čím víc slunce a čistého nebe ve svém životě máme, tím je naše cesta radostnější a máme více energie na život. Meditace jsou krásným a účinným nástrojem, který nám pomáhá rozhánět mraky a přitahovat do svého života sluneční paprsky. ☺

My lidé jsme velmi mocné bytosti, dokážeme v sobě uzdravit téměř vše. Můžeme uzdravit svou minulost, přítomnost i budoucnost. A když sami sebe a svůj život uzdravíme, můžeme prožívat šťastný život plný lásky a radosti ze života. Důležité je jen jedno – **být vytrvalí a nikdy se nevzdávat.**

Ráda bych vás těmito slovy podpořila a namotivovala i k další práci v meditacích, které jste se v tomto kurzu naučili. Tou nejlepší motivací k vytrvalé práci je však vaše vlastní poznání toho, že vám meditace prospívají. Proto tato závěrečná část kurzu slouží především k uvědomění přínosu meditací pro váš život.

### Závěreční sebereflexe

Zkuste si vybavit, jací jste byli před 14 týdny, když jste do kurzu vstupovali. Jak jste se sami v sobě cítili, kolik jste měli energie a elánu do života, jaký byl váš život. A uvědomte si, jak se cítíte dnes. Sami v sobě a ve svém životě.

14 týdnů je doba dost dlouhá k tomu, abyste možná mohli zaznamenat alespoň nějaké malé změny k lepšímu. Zlepšení se může týkat mnoha oblastí ve vašem životě.

Pro to, abyste si případné změny lépe uvědomili, jsem pro vás vytvořila pracovní list, který vám v tomto úkolu pomůže. Vložila jsem do něj více než 50 oblastí života, které mohou být vaší meditační praxí zlepšeny. Nečiním si ambice, že bych vyjmenovala vše, protože život je tak bohatý a rozmanitý, že na to slova mnohdy nestačí. Avšak pro naše účely je tento seznam dostačující.

Pokud pro vás bude některá z uvedených oblastí neuchopitelná (nepředstavíte si pod ní nic konkrétního), netrapte se tím a prostě ji vynechte. ☺

Budete-li vnímat zlepšení alespoň v jedné z těchto oblastí, je to skvělé. ☺

**Stačí, když si podle pracovního seznamu postupně projdete každou uvedenou životní oblast a zkusíte si uvědomit, zda se něco v této oblasti během kurzu událo či změnilo. Zlepšení můžete vyznačit znaménkem +. Pokud nevnímáte změnu, můžete u dané oblasti napsat 1 (nula se mi zde nějak nelíbí, ale můžete ji také samozřejmě použít). Ale může se stát i to, že některá oblast vašeho života se přechodně „zhorší“, pak jí dejte znaménko -.**

Meditace jako nástroj vnitřního růstu totiž mohou přispět i k tomu, že se vám začnou otevírat a ozřejmovat oblasti vašeho života, které potřebují uzdravit. Tyto oblasti začnou vyžadovat vaši energii a péči. Můžete začít silněji vnímat některé negativní pocity spojené s těmito oblastmi ve vašem životě. Pak můžete vnímat i určité přechodné zhoršení, které je však zdravé, protože vás povede k uzdravování. Tyto změny jsou takovou dopravní značkou, která vám ukazuje směr, kterým se dát.

Pracovní list jsem vytvořila tak, abyste si tuto sebereflexi mohli udělat, budete-li chtít, ještě i několikrát v budoucnu s časovým odstupem, jaký si sami zvolíte. Může to být velmi užitečný nástroj vašeho vnitřního růstu, protože vám pomůže k lepšímu sebeuvědomění. A také vás namotivuje k dalším posunům na vaší cestě.

### Závěr

Poté, co si uděláte závěrečné zhodnocení, je už zcela na vás, jaké místo ve svém životě meditacím určíte. Zda budou vašim každodenním pomocníkem, či je využijete jen občas.

Každá meditace, kterou uděláte, vás posouvá na cestě k vašemu cíli. Takže i když se vám třeba nepodaří medítovat každodenně, i tak to má velký smysl. A čím více vám meditace budou fungovat a pomáhat, tím snadněji si pro ně ve svém dni najdete potřebný prostor a budete se těšit z jejich léčivých účinků.

Přeji vám, ať se vám v životě daří, ať je váš život stále lepší a lepší. ☺ A budu moc ráda, pokud se naše cesty zase někdy spojí. Ať už v jiném kurzu, či třeba při osobním setkání. ☺

Pokud budete mít chuť podělit se se mnou o vaše pokroky, ke kterým jste během kurzu došli, bude mi ctí a radostí. Můžete mi napsat formou odpovědi na některý z e-mailů, které jste v průběhu kurzu obdrželi.

A nyní se pojdme podívat na pracovní list. Můžete si jej vytisknout a zaznamenávat do něj své hodnocení. Pokud ale nebudete chtít, můžete si všechny oblasti projít jen sami pro sebe a zaznamenávat nic nemusíte. Je to plně na vás a vaší volbě. ☺

