



Intuice a vnitřní pocit - kyvadlo, aneb jak zjistit, co opravdu chci / potřebuji?

V dnešní době, kdy se na nás valí nepřehledné množství informací (a v hlavě zní otázka: „A kterým můžu opravdu důvěřovat?“), je čím dál těžší se zorientovat a činit rozhodnutí, za kterými si můžeme stát. Sotva se k něčemu přikloníme, přijdou další – často protichůdné – informace, a už se znovu vezeme na vlně pochybností a v nekončícím procesu rozhodování. Seznamy plusů a mínusů už dnes málokdy pomohou – v době zahlcení totiž **potřebujeme spíše ztišit mysl a propojit s intuicí skrze klid, tělo, přítomnost**. Čím déle v tom kruhu bloudíme, tím víc ztrácíme kontakt se sebou – s tím tichým vnitřním hlasem, který ví, co je pro nás dobré.

Přibývá studií, které si protirečí (záleží, kdo platí výzkum a jaké zadání / výsledek požaduje – vše se podřizuje zisku). Stále častěji se politici, vědci i obyčejní lidé navzájem obviňují z klamání veřejnosti, šíření nepravd a dezinformací, manipulace, proruského smýšlení. Co s tím?

Vnitřní kyvadlo je jednoduchý, ale velmi účinný způsob, jak **naslouchat svému tělu a podvědomí**. Může sloužit jako jemný navigační nástroj při rozhodování – například při výběru potravin, bylin nebo doplňků, či jak řešit životní situace.

✓ **Jak se v tom vyznat?** Raději nijak. Zaměřte se na sebe, a to co je prospěšné Vám. Vnitřní klid a pohoda je to nejdůležitější pro zdraví i dobré vztahy.

✓ **Každý v sobě má vnitřní kyvadlo**, jakousi přímou linku, přímé napojení na Vaše vyšší já, podvědomí, Vaši duši, Vašeho andělíčka strážníčka, na kterého se vždy můžete obrátit o radu? Díky této velice jednoduché technice můžete získávat bleskové informace nejrůznějšího zaměření, ať už budete testovat své alergenů, stav vnitřních orgánů, stav, čaker čistotu aury, či **volbu správného rozhodnutí**.



Lidské tělo je úžasné. Není to "jen schránka pro duši". Je nesmírně moudré - dokonce mnohem moudřejší než náš mozek a také toho daleko víc "ví". Moudrost našeho těla jde ale ještě dál. Ví o nemocech ve vašem těle daleko dříve, než se jakkoli projeví, pozná, i když se k vám teprve blíží nějaký bacil!

Vaše tělo zná všechny oslabení - alergie, vnímá i riziko např. na jídlo, které jste ještě nikdy ani neochutnali. **Ví také, jak nemocem i alergiím předcházet a také jak se jich nadobro zbavit!** Samozřejmě ví velmi dobře, co prospívá vašemu tělu a jak dosáhnout perfektního zdraví. **Ví o všem, co pro svůj spokojený život potřebujete a jak toho dosáhnout.** A také vám v tom pomůže, **pokud je to pro vaše skutečné dobro** (duchovní růst).

Je to tak, abychom právě díky tělu mohli lépe komunikovat s Vyšším Já, a tudíž zjistit, co je pro nás nejlepší, pomáhá **vyřešit problémy s prací, se studiem, s rozhodnutím ohledně zdraví, partnerství, jak se rozhodnout, co je v našem nejvyšším zájmu**. Ví všechno. Je prostě správcem všeho, co pro život potřebujeme - od spontánního vyléčení až po talenty z minulých životů. Jen tak mimochodem - ví naprosto přesně, kým jsme "byli v minulých životech", ale ví také, kým teprve budeme.



Nejdůležitější je začít – nejlépe s jednoduchými otázkami, cvičením se odpovědi zpřesňují. I na počátku máte větší pocit klidu, protože se noříte do hloubi svého nitra, do klidu, kde je odpověď na vše. Postupně se už nebudete muset ptát, budete cítit reakce těla přirozeně. A jak se **spojení se sebou samým prohlubuje, cítíte více harmonie v sobě i kolem sebe.**

Nenechte se odradit seznamem rad – začněte s radostí a postupně se posouvajte ke složitějším otázkám.

✓ Jak na to?

- **Stůjte zpříma** (o samotě, v tichu nebo s příjemnou hudbou / časem se napojíte kdykoliv i v přeplněném metru)
- položte si otázku (nahlas, nebo v duchu)

Jak mám ANO?

Vaše tělo se začne naklánět na libovolnou stranu. **Děkuji za odpověď.**

Jak mám NE?

Vaše tělo se začne naklánět na opačnou stranu. **Děkuji za odpověď.**

Mnoho terapeutů uvádí, že „ANO“ je dopředu a „NE“ je dozadu. U většiny lidí to tak opravdu bývá, ale existují výjimky. Například já to mám obráceně*. A někdo to může mít doprava / doleva, nebo se odpověď projeví jinak – třeba mravenčením, teplem, chladem apod.

Vše je v pořádku. Je to Vaše tělo – a Vy se učíte komunikovat se svým unikátním nastavením (tělem, duší, podvědomím, Vyšším Já... na názvu nezáleží). **Důležité je jediné: co Vy skutečně cítíte.**

Po každé odpovědi tělu poděkujte! Vážíte si jak těla, tak i sami sebe jako celku.

- Dávejte pouze **otázky, na které je odpověď ANO či NE**
- Pokud s odpovědí nesouhlasíte, **NEptejte se opakovaně**, to už přebírá kontrolu mysl (ego), která přiměje tělo k tomu, co chce rozum („Logicky je to lepší řešení.“ – může být, ale není to, co chcete uvnitř - podvědomě. **Rozum a logika neposkytuje pocit klidu a vnitřního naplnění, pouze odráží společensky uznávané hodnoty**).

- **Pravdivé informace můžete dostat pouze na to, co se týká Vašeho těla, osoby / toho co, opravdu chcete Vy.**

Nemůžete ovlivnit rozhodnutí druhých lidí, nebo ptát se na budoucnost!

- Ptejte se vždy v kontextu přítomného okamžiku. **TADY a TEĎ** – proč je časové určení důležité? Pokud se ptáte např. na nějakou potravinu, formulujte dotaz co nejpřesněji – např.:

„Je tato potravina PRO MĚ TEĎ vhodná?“ Tělo se totiž přirozeně mění v čase – co vám vyhovuje dnes, nemusí být vhodné za měsíc či půl roku. Příklad:

- **Banán** nebo jiné tropické ovoce má **ochlazující účinek**, což může v zimě zhoršit odolnost vůči chladu.
- **Feferonka** má naopak silně **zahřívací účinek** – takže v zimním období ji tělo může vítat, zatímco v létě ji odmítne.

Nepřesně položená otázka = nejasná odpověď. Vaše **vnitřní moudrost komunikuje přesně – ale potřebuje přesné zadání.** Pokud položíte neurčitou nebo vágní otázku („*Je to dobré?*“), odpověď nebude mít jasný význam. Vnímejte tedy své tělo v přítomném okamžiku. Když mu nasloucháte s respektem a přesností, odpovědi budou jasnější a užitečnější.

✓ **Připomenutí uzemnění a ochrany**

Např. „*před testováním se uzemněte – představte si, že stojíte pevně, propojeni se Zemí*“, případně „*požádejte o ochranu světla nebo Vyššího vedení*“ – záleží na duchovní jazykové hladině cílovky.

✓ **Vliv emocí a stresu**

Ženy byly odjakživa více propojené s tělem a životem – uměly vycítit, co potřebují ony i jejich bližní. Důraz na výkon a tempo doby tenhle cit u mnohých oslabil, ale nezmizel. Stačí zpomalit a začít znovu naslouchat svému nitru. **(A platí to i pro muže.)**

Emoce, stres, dehydratace nebo nízká energie mohou ovlivnit odpověď těla. Je vhodné doporučit **krátké zklidnění před testem** (např. 3 hluboké nádechy).

- Při **strachu** / potlačených **traumatech** / dysfunkčních **myšlenkových vzorcích** – strach např. z nemoci – ten si dokážeme snadno uvědomit, ale už hůře si uvědomujeme podvědomé obavy ze zažitých neúspěchů, zklamání atd. Z mé vlastní 30leté zkušenosti užívání kyvadla: **pokud těmto nedořešeným / potlačeným emocím podléháme, mohou zkreslit odpověď těla** a my se přikloníme k variantě „**vyhnu se riziku**“ a poté při sebemenším náznaku neúspěchu – „**Já to věděl, že to špatně dopadne.**“

Přátelé kyvadlo není 100% zárukou správné odpovědi, je to pouze **jeden z mnoha nástrojů, jak se sebou pracovat** a poznávat co se ve mně odehrává. Chce to čas – postupně si uvědomovat (*často nám to někdo zrcadlí*) a zpracovávat –

některé životní situace se nám dějí cyklicky, ne proto aby nás osud trápil, ale proto abychom se na ně podívali z jiné perspektivy a mohli je jednou provždy vyřešit / propustit. Proto je někdy třeba opustit komfortní zónu a vyzkoušet platnost zažitých zkušeností – všichni zrajeme a to co nás děsilo před 10 lety dnes zvládáme „levou zadní“ - zkušenosti, praxe „nikdy to nebylo tak horké, nějak to vždy dopadlo“ – nebo řešíme důležitější věci a téhle „banality“ už nemáme čas se obávat.

✓ Možné ovlivnění výsledku přáním

Při silném očekávání se může zapojit ego (např. **touha** po „ANO“ - něco si tak moc přeji, že nemyslím na nic jiného – touha po dítěti, mnoho žen otěhotnělo, až poté co se smířily s neplodností a pořídili si domácího mazlíčka nebo adoptovali dítě a najednou „Jsem těhotná.“).

Doporučuji: „před položením otázky se vnitřně uvolněte a přijměte obě možnosti jako v pořádku“.

✓ Vést si zápisky nebo deník?

Některým lidem pomáhá **zapisovat si otázky a odpovědi** – ladí tím přesnost, sledují vývoj v čase a budují si důvěru v proces. Pokud vám to vyhovuje, je to určitě přínosné. Já osobně to nedělám.

Zjistil jsem, že čím víc se snažím něco dokázat nebo ověřit, tím víc si **přivolávám pochybnosti** – obavy, jestli to funguje, jestli to dělám správně, jestli to dokážu i já... A čím víc to „řeším v hlavě“, tím víc začíná odpovědi ovlivňovat mysl místo intuice.

X **Mozek se často rozhodne dřív, než si to uvědomíme.** Vědci zjistili, že mozek začne rozhodnutí připravovat už několik vteřin předtím, než si vůbec vědomě řekneme „teď to udělám“. Proč? Protože v našem podvědomí běží **zaběhlé vzorce, zvyky a reakce**, které jsme si vytvořili během života. Mozek pracuje jako „autopilot“ – dělá rychlá rozhodnutí na základě minulých zkušeností, emocí, strachů nebo očekávání. Takže když si myslíme, že jsme se právě rozhodli, **možná už to bylo rozhodnuto dávno – jen si toho právě teď všímáme.** Ale nezoufejte – **právě díky vědomé pozornosti a vnitřnímu klidu** můžeme tyto vzorce začít měnit. A s každým klidným nádechem se můžeme rozhodnout **vědoměji a svobodněji.**

• **To nejdůležitější je přijmout první odpověď v klidu a důvěře.** Pokud přijdou pochybnosti, vzpomeňte si, **kolikrát už se vám vyplatilo dát na svůj vnitřní pocit** – na intuici. Ta ví dřív než logika.

✓ Dělejte jenom dobro

Vždy je dobré položit si otázku: „**Je to pro mě prospěšné?**“

„**A je to prospěšné i pro ostatní – neublížím tím nikomu?**“

• Pouze to dobré, přichází z vašeho nitra, je skutečně vaše. Tím se můžete řídit. V každém z nás je dobro – **boží jiskra, duše.** Špatné myšlenky (nejen hněvivé, ale i výčitky, sebeobviňování, smutek,...) často přicházejí **zvenčí**, od „toho rohatého s kopytem“, tento první negativní impuls, první myšlenka, často není naše. Naše mysl se ale chytí do pastí a začne se tím zabývat – vzniká **bludný kruh.** A čím víc s těmito myšlenkami bojujeme, tím víc se vracejí – z různých směrů.

• **Důležité je se od toho špatného odpoutat.** A ještě důležitější: **NEVÝČÍTAT SI TO (děje se to všem ostatním).** Místo toho zaměřte svou pozornost na to hezké, co si opravdu přejete. To, čím se zabýváte ve svých myšlenkách, má sílu tvořit vaši realitu.

Pro testování kyvadlem je zásadní být v přítomném okamžiku – **TEĎ a TADY.**

Minulost už byla – můžete změnit pouze pohled na ni.

Budoucnost? Kolikrát jsme se něčeho báli, a nakonec to dopadlo dobře. **A představte si, jak teprve krásná může být budoucnost, když ji tvoříme z klidu a radosti přítomného okamžiku.**

X Pokud odpověď přináší touhu **někomu ublížit, potrestat nebo ovládnout, pak není z nitra!** Ale z ega - myslí, to už vás ovládá zloba, hněv, pýcha. **Z dělání špatného nemůže vzejít vaše dobro.** Uváznete tak v myšlenkovém vzorci, že dobro neexistuje, že všichni jsou zlí a sledují jen vlastní zájmy. A když se dostanete do potíží, **neuvěříte ani těm, kteří vám chtějí skutečně pomoci** – protože už předem počítáte s tím, že každý myslí jen na sebe.

Skutečný vnitřní klid přichází **skrze odpuštění.** I když jste „v právu“, neodpuštěním ubližujete především sami sobě.

✓ Alternativní způsoby testování

– Např. pokud vám nevyhovuje test ve stoje, lze využít **Kyvadlo na provázku** nebo **Prstový test**, známý také jako „kroužek z prstů“, je to jednoduchá metoda, jak se skrze tělo napojit na své podvědomí. Spojíte palec a ukazováček jedné ruky do pevného kroužku a druhou rukou vytvoříte stejný kroužek, který protáhnete skrz první. V duchu si položíte otázku, například: „Je to pro mě teď vhodné?“ a jemně se pokusíte kroužky od sebe rozpojit. Pokud prsty drží pevně, odpověď je ANO. Pokud se snadno rozpojí, odpověď je NE. Je důležité být v klidu, nevynucovat sílu a přijmout první odpověď bez opakovaného testování, protože opakováním může zasahovat rozum a ovlivnit výsledek.

✓ Krátká poznámka o pitném režimu

Vnitřní testování bývá přesnější, pokud je tělo hydratované.

✓ Intuice – aneb další stupeň

Vnitřní kyvadlo používám i při řešení pracovních záležitostí, ale někdy je tlak okolností a požadavků tak velký, že cítím, že odpovědi jsou silně pod kontrolou ego. Například když vytvářím receptury tak mi většinou základní účinné látky určí spolupracující lékař a sdělí na jaké potíže cílí, mým úkolem je doladit recepturu (*např. zajistit ochranu před žaludečními kyselinami - zachování bioaktivity / degradace – teplem, oxidací, vlhkem / nebo zvýšit vstřebatelnost*). Důležité také je, aby lidé znali alespoň některé použité látky například heřmánek. Pokud je receptura jen z neznámých ingrediencí lidé produkt nechtějí kupovat – nevěří mu (*„nejsem přeci pokusný králík – koupím si to až budou recenze.“*). A v neposlední řadě je třeba na e-shopu něco napsat o produktu, ale většina bylin a přírodních látek nemá žádná schválená tvrzení dle EU a tudíž o nich nesmím nic napsat.

A teď ten příklad: Měl jsem z 95% po všech stránkách doladěnou recepturu a rozhodoval se mezi posledními dvěma ingrediencemi.

- První kyselina alfa-lipoová byla více zaměřena na danou potíž, ale hůře se trávila a neměla žádná schválená tvrzení atd.

- Ta druhá kyselina boswellová měla širší spektrum účinků, byla dobře snášena při trávení a měla mnoho schválených tvrzení, takže bych mohl produkt doslova opěvovat.

Recepturu jsem se věnoval přes měsíc a půl a u této poslední „výzvy“ jsem znovu a znovu pročítal další a další studie a dělal si plusy a mínusy. Po dvou intenzivních dnech jsem byl už na dně - rozpolcený. „A dost jdu spát a kašlu na to“ zcela vyštavený jsem došel do koupelny a když jsem pustil sprchu najednou intenzivní myšlenka „kyselina alfa-lipoová je rozpustná v tuku i ve vodě / kyselina boswellová jen v tuku a ostatní ingredience jen ve vodě?!“. A bylo jasno, dříve bych se v tom ještě vrtal a chtěl se několika násobně ujistit o správnosti tohoto rozhodnutí, ale tentokrát a od té doby již věřím těmto impulsům / vhlédům / myšlenkám, již nenechám ego vyžadovat další potvrzení (*stejně to nikdy nemělo konce, vždy pár dní po rozhodnutí rarášek-ego poslal další protichůdná fakta „Jen vyhodnocuj, jen počítej.“*). **Intuice vždy ukazuje teď a tady** je to vhodné (*to znamená, že recepturu mohu časem upravit, dnešní doba je zátěžová a požadavky na směr působení ingrediencí se mění doslova z roku na rok*), ego se vztahuje k minulosti, budoucnosti a všem vnitřním i vnějším motivacím a okolnostem. Intuice **mi pomohla z pohledu mého vnitřního nastavení** – „aby to bylo co nejvíce prospěšné lidem“.

Nejlepší způsob **aktivování intuice** – spojení se sebou samým je **meditace**, ale to já neumím, nejsem tak duchovně pokročilý – mě většinou sepne v momentě přetížení, kdy mi dojde síla – motivace „a končím, vzdávám to“ a pak jdu ven, spát nebo dělat něco úplně jiného. Avšak **nelze jen říct končím**, opravdu je důležité se od toho **myšlenkově odpoutat** a musí mi to být úplně ukradené ať se pak stane co se stane (*budou mi to vyčítat, přijdu o zakázku / peníze*), **je mi to jedno**. Nejdůležitější je, že se **učím cítit, co vnitřně chci a ještě důležitější, že svým pocitům věřím**. Mysl je ovlivněná výchovou a společnostmi, která mě obklopuje – zejména otázkou „Co tomu řeknou ostatní?“

✗ Kontraindikace a bezpečnostní UPOZORNĚNÍ

– U citlivých osob (např. s psychickým onemocněním, disociací, silnou únavou) může kyvadlové testování vést k nejistotě nebo zacyklení – doporučit *zdravý odstup, případně vedení terapeuta*.

* Proč se tělo v odpovědích naklání různými směry?

Všechny varianty jsou správné – **levák také není horší než pravák**.

Teorií je víc. Někdo říká, že ten, kdo má „ANO“ dopředu, využívá spíš **mužský princip** (vůdčí, akční energii). Já mám „ANO“ dozadu, a nejspíš tím více zapojuji svou **ženskou část** (vnímání, citlivost). Jako bylinkáři a terapeuti se mi taková citlivost hodí. **Lidem nic nevnučuji** – spíš jim pomáhám vidět možnosti a nabízím principy a souvislosti, **aby si svůj směr mohli najít sami**. V začátcích jsem dával přesné pokyny, jenže mnozí lidé stejně udělali něco jiného: přišlo jim „do cesty“ vnuknutí, kniha, dokument v TV, kamarád/ka... a často jim to pomohlo ještě víc – přišel **jejich vlastní „aha moment“**. Proto jsem s pokorou přijal, že **každý má svou cestu** a moje úloha je být spíš doprovod – **opora na cestě** – než ten, kdo rozhoduje.“

„*Síla, kterou hledáš, je už v tobě. Nevěříš? Ohlédni se a uvidíš, jaký pokrok už máš za sebou.*“

„*Nikdy nejsme sami, vždy je tu někdo, kdo na nás s láskou myslí, stačí se podívat na nebe.*“

Přeji krásné dny, Honza Trávníček

Vyloučení odpovědnosti

Upozornění: V tomto článku sdílím osobní zkušenosti, příběhy a poznatky spolupracujících celostních lékařů, terapeutů a jejich klientů. **Nejedná se o lékařská doporučení ani návod k léčbě.** Každý člověk je jedinečný a příčin zdravotních problémů bývá více, proto je vždy nezbytné odborné lékařské vyšetření.

To, co pomohlo mně nebo jiným osobám, nemusí mít stejný efekt u vás. Uváděné informace vycházejí z tradičního léčitelství a alternativních přístupů. **Nejde o oficiálně schválená zdravotní tvrzení.** V textu nejsou uváděny názvy konkrétních produktů, pouze obecné účinné látky. **Užíváte-li léky** (na předpis nebo volně prodejné), může docházet k jejich interakci s jinými látkami, což může vést ke **snížení účinnosti nebo naopak k riziku předávkování.**

Pokud nemáte odborné vzdělání v oblasti zdraví, riskujete nesprávné pochopení uvedených informací a z toho plynoucí rizika. Proto **před jakoukoliv změnou životosprávy, zahájením užívání doplňků stravy nebo úpravou léčby vždy doporučuji vše nejprve konzultovat s lékařem** nebo jiným kvalifikovaným zdravotnickým odborníkem.