

BLANKA VUN KANNON

Návrat domů

Jak být šťastná
a plná sil ve 21. století

Cesty
k moudrosti,
životní rovnováze
a k sobě samé

SMART PRESS

Obsah

Poselství { 10 }

Předmluva { 11 }

Úvod { 13 }

- Příběh mé cesty domů a k této knize { 16 }

1. část — V proudu života { 24 }

V noci je nejlépe spát, v zimě odpočívat { 26 }

- Vesmírný tanec paní Jin a pana Janga { 27 }
- Nenechávejte paní Jin sedět v koutě { 33 }
- Uvolnění je cestou k ženské duši { 35 }

Energetická rovnováha je základem harmonie { 41 }

- Rovnováha je dynamická veličina { 42 }
- Energetický deník { 43 }
- Cykličnost — žít ze svého středu { 46 }

Změna je esencí života { 50 }

- Jediná jistota v našem životě je změna { 51 }
- Přijetí smrti je klíčem k životu { 54 }
- Po temné noci vždy nastane ráno { 57 }
- Když nevyjde plán A, je čas přijmout plán B { 59 }

Vesmír je láskyplný { 64 }

- Rozhovor s vesmírnou kreativní silou { 65 }
- Uvolnit se a nechat se unášet proudem života { 67 }

2. část — Šest klíčů k harmonickému životu { 72 }

Klíč 1: Životní záměr — vize, jaký život chcete žít { 74 }

- Jak se chcete v životě cítit { 74 }
- Udržte kurz svého života { 77 }
- Dejte slovo sama sobě { 79 }

Klíč 2: Třídění nepotřebného — nástroj transformace a lehkosti bytí { 82 }

- Co jsou nepotřebné věci { 83 }
- Vědomé vytváření svého života { 85 }
- Zaměřte se na věci s největším dopadem na váš život { 88 }
- Třídění vám dá křídla { 90 }

Klíč 3: Domov — základní opěrný bod vašeho života { 93 }

- Místo bytí { 93 }
- Symbolika místností vašeho příbytku { 95 }
- Váš domov zobrazuje váš život { 98 }
- Barvy a jejich vliv na to, jak se doma cítíte { 103 }
- Srdce domova — kuchyň { 105 }
- Ložnice vám může změnit život { 109 }
- Oáza pro duši { 112 }
- Dejte svému domovu lásku, ať je jakýkoli { 114 }

Klíč 4: Vděčnost — nejkratší cesta k vnitřnímu klidu { 116 }

- Vděčnost jako životní styl { 118 }
- Zdroj důvěry v život { 120 }
- Vděčnost za všechno { 123 }

Klíč 5: Rytmus roku — zdroj energie a spokojenosti { 125 }

- Můj podzimní experiment { 126 }
- Všechno má svůj čas { 128 }
- Čtyři kreativní rytmy přírody { 129 }
- Podzim — iniciace projektů a změn { 130 }
- Zima — inspirace a inkubace projektů { 133 }
- Jaro — exploze vnější energie { 135 }
- Léto — sklízení plodů { 136 }

Klíč 6: Vaši předci — dědictví síly a starodávné moudrosti { 139 }

- Pouť na rodová místa { 139 }
- Sen mojí babičky { 142 }
- Životní osudy vašich předků { 144 }
- Uctění předků formou oltáře { 146 }

3. část: Čtyři strážci životní rovnováhy { 150 }

- Harmonizující síla čtyř přírodních elementů { 152 }
- Věrní pomocníci pro život { 154 }

Vzduch — čistá hlava { 158 }

- Čerstvý vítr pro život { 159 }
- Element Vzduchu ve vašem příbytku { 161 }
- Vzduch jako strážce mentální rovnováhy { 162 }

Voda — zdravé vztahy { 164 }

- Zdroj života i lidských společenství { 166 }
- Element Vody ve vašem příbytku { 167 }
- Voda jako strážce emocionální rovnováhy { 169 }

Oheň — odvážné srdce { 171 }

- Symbol životní síly { 172 }
- Vykročte ze své komfortní zóny { 175 }
- Element Ohně ve vašem příbytku { 177 }
- Přiložte do ohně své kreativity { 180 }
- Oheň jako strážce duchovní rovnováhy { 183 }

Země — životní opora { 185 }

- Uzemňující esence elementu Země { 186 }
- Probudte v sobě přírodní síly { 189 }
- Element Země ve vašem příbytku { 191 }
- Země jako strážce fyzické rovnováhy { 193 }

Cesta k sobě { 195 }

- 28denní program napojení se na čtyři elementy { 197 }
- Kruh celistvého života a nalezení svého středu { 202 }
- Příběh Karolíny — nalezení chybějícího { 204 }
- Devět kroků, jak se navrátit k sobě samé { 210 }

Závěr — Udělejte jeden malý krok { 212 }

Seznam praktických cvičení pro šťastný život { 214 }

Inspirace z mé knihovny a další zdroje { 216 }

Poděkování { 217 }

O autorce { 218 }

O knize řekla:

Návrat domů je zásadní kniha, která má sílu měnit životy lidí. Při jejím čtení jsem měla neustále husí kůži a věděla jsem, že to je kniha, ke které se budu opakovaně vracet, abych tam pokaždé našla něco nového a inspirativního pro svůj život. Miluju Blančin styl psaní, který propojuje silný osobní příběh s řadou podnětných informací týkajících se toho, jak si jako ženy můžeme jinak — mnohem jednodušeji, láskyplněji a pohodověji — uspořádat svůj život.

Blanka krom jiného staví na specifickém druhu umění *Feng Shui*, které klade velký důraz na zbavení se věcí, jež vnášejí do našich životů disharmonii a drží nás ve starých nebo negativních mentálních kolejích. Mistrným způsobem také vysvětluje, jak dosáhnout v životě rovnováhy tím, že do něj zapojíme všechny 4 základní živly, které jsou — jak Blanka ukazuje — všude kolem nás, třeba i v našem každodenním životě v bytě uprostřed města. Blančiny nejsilnějším darem je dávat jednoduché, maximálně praktické a přitom lehce realizovatelné rady a tipy!

Návrat domů je kniha poctivě odžitá. Nejsou to nějaké nasbírané poučky z jiných knih. Je v ní přesvědčivost za každou větou. Je zároveň hutná, ale srozumitelná, plná zásadních informací a inspirativních rad, tipů a triků, ale taky láskyplné a harmonické energie a autorky osobně v plné síle...

Knihu bych rozhodně doporučila všem ženám, které se mají rády a chtějí ve svém životě a domově něco vylepšit. A i když byla napsána zejména pro ženy, mohou si z ní své odnést i muži. Moudrost v ní skrytá se rozhodně neomezuje na jedno pohlaví!

Dana-Sofie Šlancarová

zakladatelka projektu *Cyklická žena*®,
spoluautorka knihy *Návod na ženy*



ÚVOD

Život začal psát tuto knihu v mých 24 letech. Po rozchodu s partnerem jsem se tehdy místo vysněného založení rodiny vrhla na práci, abych zahlala samotu a zvýšila své pošramocené sebevědomí. Začala jsem práci dávat více, než bylo zdrávo. Za deset let jsem se tak dostala na samé dno psychických i fyzických sil. A nejen to. Zjistila jsem, že nežiju svůj život. Ve víru vyčerpávajícího pracovního i životního stylu jsem opustila hodnoty, které jsem vždy považovala za důležité – zdraví, harmonii i radost.

Vyhoření se ale zároveň stalo tím největším požehnáním. Měla jsem obrovskou motivaci najít šťastnější a smysluplnější způsob života. Řízením osudu jsem na své cestě potkala mnoho moudrých učitelů, se kterými jsem měla to štěstí studovat. Díky nim jsem začala uzdravovat bolestnou minulost a zároveň budovat zcela nový život, založený na pevných a láskyplných základech. V *Návratu domů* s vámi sdílím, jak si takový život můžete vybudovat i vy.

Většinu z nás svazují limitující myšlenky a vzorce chování, které jsme si v průběhu života z nejrůznějších důvodů vytvořili. *Návrat domů* je cesta sebepřijetí. Je to proces postupného propuštění negativních představ o sobě samé a uvědomění si, že jste krásná, milovaná bytost.

*Návrat domů znamená bytí ve svém středu,
v místě, kde sídlí vaše vnitřní moudrost a síla.*

*Kde se cítíte propojená s celým světem.
Kde víte, že být tím, kdo jste, úplně stačí.*

Když se naučíme dívat na svět novými očima, uvidíme věci, které jsme předtím neviděli. Uvidíme krásu a kouzelné každodenní okamžiky, které nám předtím unikaly. Všechno k nám začne líbezně promlouvat – mraky na obloze, krákorání vrány, spadané listí, zapálená svíčka i lednička v kuchyni. Svět je naprosto fascinující místo, kde se denně odehrává mnoho úžasných věcí. A když se naučíme důvěřovat proudu života a otevřeme se všem malým i větším zázrakům všedního dne, i náš vlastní život nám začne připadat zázračný. Začneme vidět sami sebe v laskavějším světle a vnímat každodenní nezměrnou hojnost a lásku, které nás obklopují.

Jak pracovat s touto knihou, aby vám přinesla co největší užitek

Návrat domů můžete číst od začátku nebo také od prostředka. Je to jen na vás. Řazení kapitol má určitou vnitřní logiku, nechte se ale vést svou intuicí, do jakého tématu se ponořit. V první části, pojmenované *V proudu života*, se dozvíte o čtyřech univerzálních principech, které vám pomůžou být šťastná a plná sil. Ukážeme si, že Vesmír je přátelský a chce pro vás to nejlepší, byť se to někdy může zdát jako velmi nepravděpodobné.

V druhé části *Šest klíčů k harmonickému životu* získáte velmi praktické nástroje, které dokáží odemknout vaše skryté dary a talenty, posílit váš vnitřní klid a schopnost žít v souladu sama se sebou. V kapitolách *Životní záměr*, *Třídění nepotřebného*, *Domov*, *Vděčnost*, *Rytmus roku* a *Vaši předci* najdete spoustu praktických rad a cvičení, které mají sílu váš život až zázračně proměnit.

V třetí části *Čtyři strážci osobní rovnováhy* zjistíte, jak pozvat do svého života výkonné pomocníky — Vzduch, Vodu, Oheň a Zemi. Nejenže s jejich pomocí už nikdy nebudete na všechno sama, ale vybudujete si také zdravé sebevědomí a začnete žít ze svého středu. Na konci této části najdete praktický seznam *Devět kroků, jak se navrátit k sobě samé*, shrnující hlavní doporučení této knihy s odkazy na příslušné kapitoly.

V *Návratu domů* s vámi sdílím to nejpodstatnější a nejpraktičtější, co jsem se na své vlastní cestě domů naučila. Do knihy jsem začlenila celou řadu velmi praktických cvičení. Jsou označena modrým srdíčkem. Chci vás maximálně povzbudit, abyste ta z nich, která s vámi rezonují, opravdu udělala. Je to proto, že pokud chcete něco ve svém životě změnit, musíte přistoupit k činu. Jen čtením se nic zásadního nezmění. A zároveň důvěřujte tomu, že i sebemenší krok, který pro sebe s láskou uděláte, přinese výsledky. Pro přehlednost je seznam všech cvičení uvedený na konci knihy.

Návrat domů je o návratu k vaší duši. Je o cestě lásky.

„Být doma“ znamená vědět, kdo jsem a co je pro mě opravdu důležité.

Návrat domů je převážně o ženské cestě k vnitřnímu naplnění a každodennímu štěstí. Díky své práci i svému osobnímu příběhu daleko lépe rozumím výzvám, kterým ve 21. století čelí ženy, nežli světu mužů a jejich mužské cestě. Všechny základní principy vytváření harmonie a rovnováhy popsané

v knize platí univerzálně. Některé specifické nástroje, například v oblasti práce s energií domova, jsou však ženskou doménou. Proto se i v textu velmi často obracím ke čtenářce-ženě. Bude mi však velkou ctí, pokud si knihu přečtou i muži a najdou v ní pro sebe inspiraci.

I ve 21. století můžeme být šťastní a plní sil. Musíme se ale navrátit k sobě, do svého středu, do svého vnitřního domova. Usednout ke svému vnitřnímu ohništi, nechat se jím inspirovat, zahřát, oživit. Když tak učíníte, probudí se ve vás něco, co tam vždycky bylo. Váš život naplní vašeň a hluboký vnitřní klid.

Mým záměrem a velkým přáním je, aby vám *Návrat domů* pomohl objevit váš vlastní domov uvnitř sebe a vybudovat si takový život, po jakém v hloubi duše toužíte. Na této cestě máte moji lásku a podporu!

*Z uličky srdce,
Blanka*



1

V proudu

Života



Existují univerzální zákony, které řídí život na naší planetě a život každého z nás. Je velmi důležité jim porozumět, protože díky jejich pochopením můžeme žít v harmonii. V této části nazvané *V proudu života* si srozumitelně vysvětlíme čtyři základní principy, které vám pomůžou být šťastná a plná sil:

1. V noci je nejlépe spát, v zimě odpočívat
2. Energetická rovnováha je základem harmonie
3. Změna je esencí života
4. Vesmír je láskyplný

Zkuste zastavit řeku nebo obrátit její tok. Je to neproveditelný úkol, dlouhodobě vyčerpávající. A stejně tak v životě je dlouhodobě vyčerpávající a frustrující soustředit se na to, co není, a popírat a odmítat to, co je. Nejen že nám to bere ohromné množství energie, ale jsme díky tomu tak trochu stále na válečné stezce. Boj s mocnými přírodními silami, které řídí náš život od narození do smrti, nemůžeme nikdy vyhrát.

Když se s důvěrou ponoříme do laskavého proudu jménem Život, náš život prostoupí lehkost a vnitřní klid. Objevíme elixír, který nás vyživí a dodá jistotu. Tajemstvím spokojeného života je naladit se na rytmus kolem nás. Jednak na přírodní rytmus a pak také na rytmus našeho konkrétního života. Náš život naplní vitalita, inspirace a chuť tvořit ze svého srdce. Získáme naději a vnitřní sílu překonávat překážky a žít naplno každý den.

ZMĚNA JE ESENCÍ ŽIVOTA

Jednu letní neděli jsme vyrazili s manželem na pláž. Po hodince a půl jízdy autem jsme našli hezké místo poblíž vody. Bylo dopoledne a hladina Atlantického oceánu se nádherně třpytila ve slunci.

U příjemné paní jsme si pronajali slunečník a dvě modrobílá lehátka. Manžel se vydal na obchůzku pláže a já jsem se celá natřela krémem na opalování a uvelebila se v lehátku pod slunečníkem. Čekalo mě nádherné nicnedělání a relaxování. Zavřela jsem oči a zaposlouchala jsem se do jemného šumění mořského příboje.

Za nějakou dobu jsem ucítila, že mě na levém rameni pálí sluníčko. Co to? Byla jsem přece ve stínu slunečníku. Otevřu oči a co nevidím — sluníčko se posunulo, a tak už mě slunečník nestínil celou, ale jen částečně. Bylo třeba přemístit lehátko, aby bylo znovu celé ve stínu slunečníku. Za hodinu se celá procedura opakovala. Stín se posunul a já musela přemístit své lehátko.

Navíc jsem si všimla, že se vlny začínaly blížit k našemu místu. Když jsme přišli, byla voda dobrých 10 metrů od nás, ale najednou se vzdálenost zkrátila na polovinu. Nevěnovala jsem tomu příliš pozornost, i proto, že jsem kvůli neustálému posouvání lehátka už nesměřovala svůj zrak na vodu, ale opačným směrem.

Uběhla další chvíle a najednou to přišlo. Šplích! Vlna pod lehátkem. A pak další. Příliv postoupil tak moc, až zaplavil naše místo. Nebyli jsme sami, koho oceán překvapil. Místo, které bylo ještě před 4 hodinami zcela suché a bezpečně vzdálené od vody, se najednou stalo součástí oceánu.

Nebylo zbylí. Museli jsme se úplně přesunout dál od břehu. Už nestačilo jen se točit s lehátkem podle změny stínu. Mocný cyklus přílivu, řízený samotným Měsícem, nám dal jasně najevo, kdo je tady pánem.

Zatímco moje představa byla, že prožijeme den lineárně, tj. na jednom místě, musela jsem se nakonec podřídít cykličnosti pláže. Slunce putující oblohou a měnící se hladina oceánu jen za půl dne demonstrovaly podstatu života na Zemi — proměnlivost. Život je zkrátka změna.



Jediná jistota v našem životě je změna

Příběh z pláže s neustálým otáčením lehátka a nakonec i „evakuováním se“ na vyšší část břehu ukazuje, že život není statický. Vše kolem nás se neustále mění. Je mylné se domnívat, že věci v našem životě budou stále stejné. Protože na 100 % stejné nebudou.

Jediné, co máme v životě opravdu jisté, je změna.

Vyplývá to z principu jinu a jangu a jejich pravidelného střídání. Noc a den. Zima a léto. Když se pozorně rozhlédneme, všimneme si, že kolem nás neustále probíhá nějaká změna:

- Den se mění v noc.
- Příliv je střídán odlivem.
- Novoluní je vystřídáno úplňkem.
- Larva se mění v kuklu.
- Kukla se mění v motýla.
- Na stromech raší pupeny.
- Listy na stromech žloutnou a mění se na spadané listy.
- Zima se mění v jaro a jaro v léto.
- Embryo se stává dítětem.

Svět je cyklický

V našem životě neustále probíhají různé cykly. Cyklus dne a noci. Cyklus přílivu a odlivu. Cyklus novu a úplňku. Velmi výrazně se cykličnost projevuje ve střídání ročních období. Ženy navíc cítí cykličnost přímo ve svém těle, díky svému menstruačnímu cyklu. Ať chtějí, nebo nechtějí, tělo jim cykličnost života připomíná se železnou pravidelností a zve je k cyklickému životu.

Ale nejen život ženy je cyklický. Výše popsané přírodní cykly ovlivňují i muže a děti. Cykličtí jsme všichni, včetně domácích mazlíčků, ptáků, rostlin a zvířat.

Pro všechny živé organismy platí stejné zákony cykličnosti.

VESMÍR JE LÁSKYPLNÝ

Čtyři biliony let svítí Slunce na naši planetu a vytváří tím na ní život. Už jen tento úctyhodný fakt je důvodem vydechnout si a jemně se otevřít myšlence, že existuje něco velmi mocného a moudrého, co mě jako jednotlivce přesahuje. Co funguje beze mě, o co se nemusím starat a na co se naopak můžu naprosto spolehnout. Vzpomenete si snad na jeden jediný den vašeho života, kdy se ráno nerozvedlo?

Přírodní kmeny bez rozdílu uznávají, že existuje „Stvořitel“. Tedy že nás nějaká síla tvoří, dnes a denně. Že díky ní svítí slunce a prší a dozrává úroda. K této síle mají přírodní kmeny zásadní vztah a mnohokrát v průběhu každého dne jí vzdávají vděčnost. Číňané této síle říkají Tao, některé kultury ji nazývají Bůh, někdy se také popisuje jako Velké mystérium (anglicky Great Mystery), protože je to něco nepopsatelného. Známa americká autorka Louise Hay této síle říká Život a mnoho z nás pro ni dnes používá termín Vesmír nebo „vyšší síla“.

*Stvořila nás vesmírná kreativní síla
a každý den nás tvoří znovu.*

Všemi těmito termíny je myšlena energie, která tvoří celý svět. Řídí východy a západy slunce, semínku dá vyrůst ve strom nebo umí dát zprávu čápům, kdy je ten správný čas na odlet do teplých krajů. Tato síla stvořila i vás a denně vás tvoří znovu. Zcela neochvějně, spolehlivě a s láskou. Například každé 2–3 týdny obmění vaše kožní buňky a každé 4 měsíce vaše červené krvinky. Jste její umělecké dílo, zcela jedinečné, milované a denně opečovávané. Tato vesmírná kreativní síla neustále proudí celým vaším tělem, ať se ve vašem životě právě děje cokoli.



♥ Jaký je váš vztah k vesmírné kreativní síle/ Stvořiteli/Bohu/Vesmíru/vyšší síle?

Zamyslete se nad následujícími otázkami. Možná budete mít smíšené pocity, možná se budete cítit nekomfortně. To je v pořádku. Zamyslete se nad nimi, jak nejlépe v tomto okamžiku umíte. Můžete se k nim později vrátit.

1. Od koho, čeho a kde získáváte duchovní inspiraci?
2. Jaké používáte pro vesmírnou kreativní sílu/Stvořitele/Boha jméno?
3. Jakou zkušenost s vesmírnou kreativní silou/Stvořitelem/Bohem jste ve svém životě zažili?
4. Byli jste si někdy v životě vědomi, že vás vesmírná kreativní síla/Stvořitel/Bůh bezpodmínečně miluje? Pokud ano, v jaké situaci to bylo?
5. Jste ochotni odevzdat kontrolu nad svým životem a nechat se vést silou, která vás stvořila? Pokud je vaše odpověď *ne* nebo *nevím*, zkuste se do sebe vcítit a sepsat si své důvody.

Rozhovor s vesmírnou kreativní silou

Za socialismu bylo duchovno tabu a většině z nás zejména v českých zemích se vtoukalo do hlavy, že věřit v Boha je slabost. Nic nemůže být více vzdáleno od pravdy. Víra v Boha, tedy ve vesmírnou kreativní sílu, je známkou pochopení svého místa v neobyčejně pestrém, komplexním a mnohdy chaoticky působícím světě. Je zdrojem nesmírné osobní síly, díky které můžeme nalézt hluboké uspokojení z naplnění svého životního poslání. Mahátma Gándhí nevyhnal Brity z Indie fyzickou silou. Byl to drobný muž a v době vedení hnutí nenásilného odporu proti kolonialistům nebyl už zrovna nejmladší. Byl ale hluboce věřící člověk. Dlouhé hodiny přemítal, seděl na zemi se zkříženýma nohama a často předl na kolovrátku. Opíral se o pevné morální principy, které díky své víře neopustil ani v těch nejtěžších situacích, které ho jako vůdce hnutí za nezávislost potkaly mnohokrát.

Většinu z nás v životě nečeká tak těžký úkol, jako měl Gándhí. Nemusíme bojovat proti největší koloniální říši na světě. Ale i běžný život přináší mnoho výzev. Věci nejdou vždy podle plánu. Porouchá se auto, onemocní nám dítě nebo dostaneme výpověď v práci. Ve všech těchto situacích se můžeme obrátit na moudrého rádce — sílu, která nás stvořila.

KLÍČ 2: TŘÍDĚNÍ NEPOTŘEBNÉHO

Nástroj transformace a lehkosti bytí

Otevírám svůj deník v tmavě hnědých deskách. První zápis má datum 25. 8. 1995. Začíná větou „V poslední době se cítím unavená.“ Pokračuji ve čtení, otáčím na druhou stranu. A pak opatrně vytrhnu stránku z deníku, obradně ji roztrhám na malé kousky a hážu do tašky s papírem na recyklaci. V duchu si pronáším, že propouštím svou minulost a otevírám se své budoucnosti.

Jdu na další zápis a opakuju celou proceduru. Přečíst, vytrhnout stránku, rozloučit se s minulostí, roztrhat na malé kousky a vyhodit. Za chvíli začínám cítit, že je čas skončit. Vytřídila jsem deset stran a dostavují se emoce. A zároveň vnitřní lehkost.

Minulost už není a já nechci, aby ve mně žilo to, co mi působilo bolest nebo smutek. Chci zažívat lásku a radost. A tak jsem se rozhodla propustit deník z mého mládí, který jsem si psala s přestávkami od svých 22 až do 35 let. Byl pořádně tlustý. Byla v něm zaznamenána ta nejtěžší období mého života. Dva těžké, náhlé rozchody. Stupňující se vyčerpání, stavy fyzické bolesti. Smrt obou babiček.

To byl jeden z důvodů, proč jsem se k vytřídění deníku dlouho nemohla rozhodnout. Byly v něm zaznamenány některé radostné chvíle z dob, kdy ještě žily a byly zdravé. Chtěla jsem si na to uchovat vzpomínku. Bylo pro mě nepředstavitelné, že bych se deníku zbavila.

Jednoho dne jsem ale ucítila, že deník musím propustit. Najednou pro mě bylo důležitější zbavit se těch desítek stran bolesti, vyčerpání a samoty. A tak jsem se rozhodla jej naposledy přečíst a stránku po stránce propustit ze svého života. Důležitá data o setkáních s babičkami jsem si zaznamenala. Jak jsem stránku po stránce deník propouštěla, cítila jsem, že to hezké a láskyplné zůstává a vše ostatní odchází. A já můžu o to svobodněji dýchat.

Co jsou nepotřebné věci

Existují odhady, že většina lidí v rozvinutých zemích nosí přibližně jen 20 % oblečení ze svého šatníku a na 80 % veškerých papírů a jiných informací, které skladuje, se už nikdy nepodívá. Naše domovy jsou zahlceny věcmi tak jako nikdy v minulosti. Dnes je proto třídění věcí důležitější než kdykoli v lidské historii.

Nepoužívané věci nás energeticky vysávají, zahlcují naši mysl a snižují či přímo blokují naši schopnost plnit své životní sny a plány. Definování toho, co je nepotřebné, je ale velmi individuální záležitost. Jen vy sama můžete určit, co vám ještě v životě nějak slouží a co už ne. Vyjít můžete z této definice:

Definice nepotřebných věcí:

*Nepotřebné je všechno, co nemáte ráda
nebo nepoužíváte.*

Kromě nepoužívaných věcí je velmi důležité propouštět věci, které nemáte ráda, které vám zhoršují náladu nebo snižují energii. Každá věc, kterou máte doma, na vás totiž nějak působí. Buď vám náladu zlepšuje, nebo zhoršuje. Buďte vaši energii zvyšuje, nebo snižuje. Věci, které vaši náladu ani nezlepšují, ani nezhoršují, jsou neutrální, je jich ale menšina.

Naprostá většina toho, co máte doma, na vás má nějaký efekt. Možná si ho na první pohled nejste vědoma, ale často se při hlubším zkoumání objeví skrytý význam, který pro vás daná věc má.

Váš domov je místo plné symboliky a historie. Věci u vás doma mají své příběhy a neustále k vám promlouvají.

Představte si, že máte za sklem knihovny už několik let zasunutou fotku z lyžařského výletu do Krkonoš. Pokud je fotka milou vzpomínkou na skvělý víkend prožitý s partou kamarádů, tak se pokaždé, když kolem této fotky projdete, budete cítit příjemně a fotka přispěje k vaší dobré náladě.

Shrnutí:

TŘÍDĚNÍ NEPOTŘEBNÉHO

Nástroj transformace a lehkosti bytí

- 🌀 Věci u vás doma k vám neustále promlouvají a vyprávějí příběhy vašeho života. Často jsou plné emocí. Ovlivňují, jak sama sebe vnímáte, zda pozitivně či negativně.
- 🌀 Vytrídění věcí, které pro vás nejsou pozitivní, má sílu změnit váš život.
- 🌀 Nepotřebné je všechno, co nemáte ráda nebo nepoužíváte. Pokud je těžké se rozhodnout, zda danou věc máte ráda či zda je vám nějak jinak užitečná, zeptejte se sama sebe: „Přibližuje mě tato věc k mé vysněné budoucnosti? Nebo mě udržuje v nějaké části mé minulosti, kterou už nechci žít?“
- 🌀 Při třídění si aktivně vizualizujte VÝSLEDEK, tj. co chcete, aby vám třídění přineslo. Například klid, radost, nového partnera, bohatství, jasnou mysl, novou energii, změny v bydlení či v práci, nové nápady atd.
- 🌀 Nahlas či v duchu během třídění pronášejte AFIRMACE. Například: „Otevírám se lásce a nové kapitole ve svém životě.“



KLÍČ 3: DOMOV

Základní opěrný bod vašeho života

Za chvíli bude svítat. Mladá žena se potichu zvedá z lůžka. Pohlédne na svého spícího muže a dvě malé děti a usměje se. Celá rodina obývá jednu větší místnost, která je jejich domovem. Přistupuje k ohništi a prohrábne ještě žhavé uhlíky od noci. Přiloží dvě polínka a čeká, až se oheň rozhoří. Sepne ruce a v duchu žádá o požehnaní a ochranu pro svou rodinu, domov i dobytek.

Za chvíli začíná z ohniště sálat teplo a ona se dívá do plamenů. Miluje tuhle chvíli, kdy je sama s ohněm. Oheň je život a ona je jeho ochránkyní. Prostřednictvím ohně a útulného domova vyživuje svého muže a své děti. Je to její největší životní úkol. Ona vytvoří střed světa svých milovaných, kam se můžou kdykoli vrátit a načerpat sílu. Kde můžou spočinout v teplém náručí a být sami sebou.

Místo bytí

Všechny starodávné kultury věděly, že náš domov je posvátný prostor, který má zcela zásadní a určující význam pro náš život. **Péči o domov vnímaly jako péči o svůj život. V domácnostech přebýval oheň, zdroj přežití a zachování života, u kterého se scházela celá rodina. Díky němu byl příbytek ústředním místem v životě našich předků.**

Ve starodávném Řecku byla uctívána Hestiá, bohyně domácího krbu a ochránkyně domácnosti a rodiny. Byla tak významná, že se při slavnostech vždy nejdříve obětovalo jí a teprve pak příslušnému božstvu, které se oslavovalo. Její důležitost byla naprosto nezpochybnitelná. Prostřednictvím domácího krbu či ohniště poskytovala výživu pro tělo i duši celé rodině. Rodina byla uctívána jako základ města, jako základní stavební kámen komunity a celé společnosti. Hestiá také pečovala o harmonické mezilidské vztahy, lidskou vřelost a pohostinnost. Svou podstatou byla bohyně bytí v soukromí domova, které bylo v její době považováno za nezbytný předpoklad úspěšného působení ve vnějším světě.

Ve svém římském „převtělení“ se Hestiá jmenovala Vesta. V římském Senátu měla Vesta svou sochu a oltář. V Římě měla svůj chrám, kde hořel věčný oheň a kam muži neměli přístup. O tento oheň, který symbolizoval

V následujících pěti kapitolách vám chci představit čtyři živly tak, jak jsem je do této chvíle poznala a prožila:

1. Vzduch — čistá hlava
2. Voda — zdravé vztahy
3. Oheň — odvážné srdce
4. Země — životní opora
5. Cesta k sobě

Zaměříme se na to, co je z mé zkušenosti to nejpraktičtější pro nás, ženy žijící ve 21. století, v kontextu naší společnosti, její kultury i historického vývoje. U každého elementu vám prakticky ukážu, jak se na něj jednoduše napojit, jak jej aktivovat ve vašem příbytku a jak využít jeho blahodárné kvality ve vašem životě. V souhrnné kapitole *Cesta k sobě* vám také chci představit Karolínu, zaměstnanou maminku dvou dětí, která díky čtyřem živlům objevila, jak prožívat každodenní klidné štěstí. Na jejím inspirativním příběhu si ukážeme, jak elementy prakticky a jednoduše aplikovat, když nás v životě něco trápí, chceme se pohnout vpřed či nějak jinak zlepšit svůj život.

Z mé vlastní zkušenosti i ze zkušenosti ostatních vím, že objevování čtyř elementů a jejich blahodárného vlivu na život je plné úžasných zjištění. Možná že budete mít pocit, že je vám vlastně tento systém důvěrně známý. Že se budete dotýkat něčeho, co vám přijde najednou naprosto přirozené a logické. Pocítíte, že ve vás něco ožívá a raduje se. Vzduch, Voda, Oheň a Země nám pomáhají navrátit se domů, do našeho středu.



vzduch

voda

oheň

země

ZÁVĚR

Udělejte jeden malý krok

Věci se dají dělat nekonečně mnoha způsoby. Vždy mě fascinuje, když se můj manžel David ujme vaření. I když dělá jídlo podle stejného receptu jako já, vaří ho úplně jinak. Jinak krájí zeleninu. Jinak míchá ingredience. Většinou nějaké další spontánně přihodí. To, co já pečou, on dělá na pánvi a naopak. Výsledek je výtečný a originální. On je naplněný z tvůrčího procesu a září nadšením. A já jsem ohromená, že to šlo udělat ještě úplně jinak.

Vy jste také originální. Jedinečná. Jste úžasná bytost, která má nezměrné tvůrčí schopnosti. Prozkoumejte svou kreativitu. Svět potřebuje vaši výjimečnost, vaše dary a talenty. Objevte svou jedinečnou cestu životem. Takovou, která vás učiní šťastnou, nebude vás vyčerpávat, ale naopak nabíjet a naplňovat.

Ve vašem nitru přebývá nevšední krása. Připusťte si to, a díky tomu začne zářit ještě více. Vytvořte si u sebe doma alespoň malou oázu krásy. Potěší vaše oko i duši, kdykoli se na ni podíváte, a její energie prostoupí všechny oblasti vašeho života. V každé věci i ve vás samotných pulzuje vesmírná kreativní síla, která vytváří celý svět. Můžete ji zaslechnout ve zpěvu ptáčka, vychutnat v ranní kávě a spatřit v květech jabloně. Čím více se naučíte vidět a oceňovat, v jak úžasném světě žijete, tím úžasnější vám začne připadat váš vlastní život.



V této knize jsem s vámi sdílela svůj životní příběh a to, co jsem se díky němu naučila, v naději, že vám to pomůže na vaší vlastní cestě domů. To nejdůležitější je, abyste se rozhodla k činu. Nemusíte hned aplikovat v praxi všechna cvičení v této knize, ale musíte udělat první krok. Vyberte si kapitolu či téma, které s vámi rezonuje, a dejte si reálný závazek, že něco z této kapitoly uvedete v život.

Udělejte jeden malý krok a pak další a další:

*Dejte kytku do vázy,
propustte jednu starou blůzku nebo hrnec,
pozorujte chvílku mraky,
zpalte si svíčku,
udělejte si volný víkend,
ujasněte si, jak se v životě chcete cítit.*

Ať už se nyní nacházíte ve svém životě kdekoli, věřte, že i sebemenší věc, kterou pro sebe s láskou uděláte, přinese výsledky. Když se rozhodnete stát se moudrou ženou, která žije a tvoří ze svého středu, celý Vesmír se spojí, aby vás podpořil. Děkuji, že jste se začetla do stránek této knihy. Z celého srdce vám přeji hodně úspěchů!

*S láskou
Blanka Vun Kannon*



Budu moc ráda, když si uděláte pár minut a napíšete mi, jak se vám *Návrat domů* líbil a které téma bylo pro vás nejvíce přínosné. Ráda také odpovím na vaše otázky.

blanka@skola-harmonie.cz

Facebook: Škola Harmonie s Blankou Vun Kannon