

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

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 }

Předmluva

Na hladině jezera se třpytí ranní slunce. Cítím čerstvý vzduch na svých tvářích a je mi dobře. Park jménem Verona ve stejnojmenném městečku v severní části New Jersey je pro mě místem inspirace, kde denně nabírám síly. Ráda se po ránu nebo večer procházím po cestičkách klikatících se podél jezera a nechávám na sebe působit energii přírody.

Najednou zaslechnu ve větvích stromů zvláštní zvuk. Opakuje se, a tak jdu za ním. Mezi větvemi zahlédnu barevného ptáčka. Neznámý pěvec si se mnou začíná hrát. Jdu po chodníku a on poletuje za mnou. Co to může být? Neznámý začne nalétávat na vodní hladinu a lovit. Jsem v šoku. Že by... že by to byl... To nemůže být pravda! Začínám tušit, že mám možná tu čest s ledňáčkem.

Po příchodu domů skáču ještě v kabátě pro svou bibli ptačího zpěvu. Zmáčknu tlačítko na přehrávači zabudovaném v knize a ozývá se úplně stejný zvuk, jako jsem slyšela v parku. Viděla jsem svého prvního ledňáčka v životě! Víím, že to není náhoda. Znamením a poselstvem z přírody přikládám velký význam. Co mi asi ledňáček přišel říct, uvažuji. Sahám po další knize a studuju symbolický význam ledňáčka. Má unikátní schopnost lovit ryby z vody za letu. Tím, že dokáže vytáhnout z vody život poskytlující potravu, symbolizuje schopnost otevírání se novým příležitostem a nacházení hojnosti tam, kde by to člověk nečekal. Jsem nadšená!

Ledňáček přišel do mého života ve chvíli, kdy jsem začínala psát knihu, kterou právě držíte ve své ruce. Během jejího tvoření se mi otevřelo mnoho nových horizontů, a proto věřím, že stejně tak i pro vás bude zdrojem nové hojnosti a radosti.

*Tato kniha je o návratu domů, o nalezení vnitřního domova v nás i toho vnějšího na této planetě. Před lety jsem začala hledat, jak žít v harmonii a rovnováze. Vydala jsem se proto poznávat starodávnou moudrost a objevovat, jak žít více v harmonii sama se sebou a s okolním světem. Objevila jsem pro mě nový, fascinující způsob života, zcela dostupný modernímu člověku, který s vámi v *Návratu domů* sdílím.*

Přijměte moje pozvání a začtete se do následujících stránek. Věřím, že i vy objevíte mnoho úžasného a fascinujícího a že vám tato kniha pomůže být šťastnější.

Vaše Blanka



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 zahнала 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 světě a vnímat každodenní nezměrnou hojnost a lásku, které nás obklopují.

Příběh mé cesty domů a k této knize

Ráda bych s vámi sdílela svůj příběh, abyste měli možnost nahlédnout pod pokličku toho, jak se stalo, že jsem tak nadšenou propagátorkou harmonického života.

Jednoho dubnového rána roku 2006 jsem se probudila a myslela, že umírám. Strašně silně mi bušilo srdce a nemohla jsem se vyčerpáním dostat z postele. Žila jsem tehdy sama, a tak mi nezbývalo nic jiného než ležet a čekat, co se stane... Bušení srdce naštěstí po nějaké chvíli přešlo. Byla jsem z nejhoršího venku, ale psychicky značně otřesená. Panebože, co se to se mnou děje?

Moje první vzpomínka na to, že se cítím opravdu unavená, je z vysoké školy. Jako dobrovolník jsem tehdy pracovala téměř na plný úvazek v jedné studentské organizaci, kde jsem se starala o zahraniční studenty, kteří přijeli do Čech na praxi. Vždycky mi dělalo velkou radost pomáhat druhým. Ale v průběhu let se stalo něco, co z radostné pomoci udělalo vyčerpávající program. Přestala jsem si vážit svého času a energie. Míň a míň jsem vnímala své potřeby. A to i ty velmi základní, jako je potřeba kvalitního spánku nebo útulně zařízeného domova. Jako bych se postupně od sebe odpojovala...

Práce jako náplast na bolest a samotu

Psal se srpen 1996 a v mém životě šlo všechno podle mých představ. Čerstvě odpromovaná jsem se přestěhovala z mé rodné Ostravy do Prahy a nastoupila do svého prvního zaměstnání jako auditorka finančních výkazů. Byla jsem nadšená z Prahy a z prvního společného bydlení s přítelem. Těšila jsem se, že se do roka či dvou vezmeme a založíme spolu rodinu. Nová práce u mezinárodní firmy mě moc bavila, ale v soukromém životě to začalo brzo skřípat. Přítel se mi čím dál tím více vzdaloval, až mě na mé 24. narozeniny opustil definitivně. S ním odešli i společní kamarádi. Cítila jsem se na dně. Nejen že jsem přišla o vztah, který jsem považovala za lásku svého života, ale o spoustu dalších blízkých lidí. **Po rozchodu jsem se začala utápět v samotě a smutku.**

V prázdném bytě na mě všechno padalo. Navíc jsem se ocitla v tísnivé finanční situaci, protože jsem přistoupila na požadavek bývalého partnera, abych ho vyplatila. Nejednalo se sice o velkou částku, ale táhnout z mého začínajícího platu nájemné a navíc splácet dluh bylo náročné. Daleko od ostravského rodinného zázemí, v době bez mobilů a internetu, jsem svou depresi a samotu začala zahánět prací. Bylo to jediné místo, kde jsem měla pocit, že někdo oceňuje mou hodnotu. Toužila jsem po rodině, a tak jsem si

ji vytvořila v práci. Bylo to místo, kde jsem si mohla popovídat, když doma nebylo s kým. Navíc přesčasy byly placené a já peníze potřebovala.

Sama v cizím městě jsem v práci začala trávit více a více času. Profese auditorky byla navíc velmi inspirativní. Firma investovala hodně do našeho vzdělávání, na auditních zakázkách jsem poznávala nejrozličnější české podniky a jejich fungování. Všichni ve firmě byli mladí a práce nás bavila. Doufala jsem, že si brzy najdu nového přítele. Jenže všichni zajímaví muži v mém okolí byli tehdy zadaní. A tak zatímco se mé kamarádky a kolegyně začaly vdávat a zakládat rodiny, já jsem trávila víkendy sama. Moje sebevědomí se smrskávalo jako vypuštěný balónek. **Nejsem dost dobrá, nikdo mě nechce, bylo to hlavní, co jsem cítila.**

Nevěděla jsem, co v takové traumatické životní situaci dělat. Meditace, ženské skupiny, jóga, seberozvojové semináře — nic takového v roce 1997 nebylo známé ani běžně dostupné. Na tu velkou ránu v mém mladém srdci — že nejsem dost dobrá — jsem tehdy nenašla lék. Lék, který by ji zahojil, odstranil zdroj bolesti, aby se už nikdy neopakovala. Jediné, co bylo po ruce, byla zdánlivě funkčně vypadající náplast — práce.

Prvních pár let to fungovalo. Úspěchy v práci mi zvyšovaly sebevědomí. Hodně jsem na sobě pracovala a zvládala i velmi náročné zakázky. Vždy jsem dodala svou práci včas a v té nejvyšší kvalitě. Klienti mě měli rádi a manažeři mě chtěli do svých týmů. Povýšení střídalo povýšení, můj plat rostl a s ním i odpovědnost. Začala jsem jezdit na služební cesty do zahraničí, vedla týmy velké i malé, na straně klientů jsem se setkávala s mnoha zajímavými lidmi, často vysoce postavenými. Firma mě dokonce na dva roky poslala do USA, kde jsem pracovala pro její světové ústředí v New Yorku.

Přišel internet a výkonné notebooky a všechno se zrychlilo. Zakázky, na které jsme dříve měli 6 týdnů, teď musely být hotové za týden či dva. Často se to nedalo stihnout. A tak jsem pečlivě dodělávala práci po nocích a víkendech, nezřídka i za ostatní.

Vyhoření

V mém životě bylo hodně akce, dynamiky a cílů. Zoufale ale scházel čas na regeneraci, reflexi a prosté bytí. Dávala jsem ze sebe všechno a zapomněla na to, že taky musím čerpat, dobíjet. Mé vnitřní palivo se začalo dostávat na kriticky nízkou úroveň. Nevěnovala jsem tomu dostatečnou pozornost a naivně doufala, že se to samo nějak časem spraví.

Životní styl zaměřený na neustálý výkon a minimum odpočinku si po 10 letech začínaly brát na mém ženském organismu svou daň. Byla období,

Příklady jinu a jangu v lidském životě:

Jin — ženský princip

odpočinek

intuice

emoce

inspirace

vnitřní svět

měkký

uvolněný

tichý

přijímání

pohov

Jang — mužský princip

akce

intelekt

rozum

produkce

vnější svět

tvrdý

zatnutý

hlučný

dávání

pozor

Ve skutečnosti ale k životu v rovnováze potřebujeme obojí. Klid i akci. Čas na inspiraci a čas, kdy svým nápadům a myšlenkám dáváme konkrétní formy. Kdybychom trávily celý svůj čas sněním, hledáním inspirace a odpočíváním, nikdy nic nevytvoříme. Ale když budeme neustále v pohybu, pořád jen tvořit a soutěžit, dojdou nám baterky, vnitřní pohon a životní inspirace.

Jin a jang v praxi: Jak se zrodila Rusalka

Hudební skladatel Antonín Dvořák trávil v přírodě velké množství času a nechával se jí inspirovat. Hodně zahradničil, sadařil a choval holuby. Brzy ráno vstával a den začínal procházkou v přírodě. Na své největší dílo — hudbu k opeře Rusalka — sbíral v přírodě velké množství inspirace. Zejména jezírko poblíž Dvořákovy usedlosti ve Vysoké u Příbrami je považováno za klíčové místo, kde trávil hodně času. Jezírko mu vnuкло spoustu invence a unikátních nápadů, díky kterým se Rusalka stala světovou operou.

Po této inspirativní, jinové fázi nastala fáze produktivní, jangová — když Dvořák usedl ke stolu a začal psát noty na papír, tj. samotnou hudbu. Bez této jangové fáze by Rusalka zůstala jen v jeho hlavě a celý svět by o ni byl ochuzený. Kdyby ale vynechal jinovou fázi (toulání přírodou) a jen se soustředil na rychlé napsání samotné hudby, možná by dnes o Rusalce ani nikdo nevěděl. Pravděpodobně by jí scházel

Nejen že tím zpomalíme to šílené tempo, které panuje kolem nás, ale dostaneme se zase do kontaktu se svým nitrem, se svou vnitřní moudrostí a inspirací, která k nám proudí.

Uvolnění je cestou k ženské duši

V roce 2009 jsem se dostala až na samé dno vyčerpání. Byla jsem nejen fyzicky unavená do morku kostí, ale navíc mě psychicky drtil obrovský stres v práci, umocněný povýšením a finanční krizí. Cítila jsem se jako štvané zvíře zahnané do kouta, kterému už nezbyvají žádné síly. V zoufalství jsem intuitivně začala dělat něco, co by mi dříve připadalo velmi nudné. O polední pauze jsem se místo oběda s kolegy v restauraci sama naobědvala v kantýně a šla do parčíku poblíž práce. Sedávala jsem na lavičce a dívala se do korun stromů. Na patnáct minut jsem úplně vypnula a jen tak byla. Relaxování v parku dělalo mé duši i tělu neskutečně dobře! Nejen že mi pomohlo přežít to nejhorší období, ale zaseto ve mně semínko nového. Rozhodla jsem se, že chci prožívat více takové klidu a uvolnění.

V dnešní době má většina žen dlouhodobý nedostatek ženské energie, nedostatek jinu. Hodně se stresujeme a honíme a málo relaxujeme a nasloucháme své duši. Soustředíme se na to, abychom naplnily očekávání okolního světa, a zapomínáme na svůj vnitřní svět. Problém je v tom, že žena odpojená od svého nitra se dříve či později začne v dnešním extrémně mužsky orientovaném světě ztrácet. Postupně začne zapomínat, co je důležité pro její duši, a jako náhradu začne přebírat jangové hodnoty většinové společnosti.

Pokud cítíte, že chcete posílit svou ženskou energii, více vnímat své nitro či prožívat více vnitřního klidu, začněte dbát na pravidelné a důkladné uvolnění. Můžete začít třeba tím, že si naplánujete čas na procházku, kdy se budete jen tak bezcílně toulat a pozorovat svět kolem sebe. Říkám bezcílně — to je na celé procházce to nejdůležitější. Je obrovský rozdíl vyrazit na túru, kdy musím dojít z bodu A do bodu B, nebo na procházku, kdy nemusím dojít vůbec nikam. Jen taková procházka vás totiž opravdu jinově dočerpá. **Dá vám prostor se naladit na sebe samu.** Zastavit se kdekoli podle libosti, na jak dlouho chcete.

*Jinová procházka vám umožní úplně se uvolnit
a napojit se na sebe samu.*

ENERGETICKÁ ROVNOVÁHA JE ZÁKLADEM HARMONIE

Naše prababičky chodily spát se slepicemi a se slepicemi vstávaly. Na jaře a v létě hodně pracovaly, na podzim a v zimě vydanou energii doplnily útlumem aktivit a dlouhým spánkem. Další rok na jaře tak byly plné síly a energie. A tak i když nejezdily na dovolenou, jejich příjem a výdej energie byl automaticky vyvážený díky úzkému napojení na přírodní cykly.

Dnes to máme daleko složitější. Se slepicemi už nikdo spát nechodí a v souladu s ročními obdobími žije také málokdo. To, že jsme se vzdálili přirozenému rytmu života, znamená, že o energetickou rovnováhu musíme ve 21. století denně vědomě pečovat. Musíme ji tvořit. Když jsme unavené, nikdo si za nás totiž neodpočine. Když vydáme nadměrné množství energie, nikdo jiný nám ji nedoplní. Jen my jediné víme, jak se právě cítíme. Jako jediné proto můžeme rozhodnout, kdy je čas zvolnit a kdy je čas napnout síly.

Vyčerpání nás odvádí z našeho středu.

Dlouhodobý nedostatek energie má kromě zřejmých důsledků, jako je únava a malá chuť do života, ještě další rozměr. Když jsme „vyštavené“, ztrácíme životní nadhled a schopnost jasně vidět, co je pro nás dobré a co nikoli. Pravděpodobněji se staneme obětí situací kolem nás. Slíbíme, co slíbit nechceme. Nedokážeme jasně formulovat své potřeby či přání. Lehčeji podléháme lákadlům vnějšího světa, ať už se jedná o jídlo či pití, které nám nedělá dobře, či trávení volného času způsobem, který nás ve skutečnosti nenaplňuje.

Být dlouhodobě energeticky v rovnováze je proto pro ženu, která chce utvářet svůj život podle sebe, naprosto zásadní. Umění energetické rovnováhy se může naučit každá z nás. Stačí si uvědomit několik základních principů a dát jim svou pozornost.

Každá jsme jiná, a proto každou z nás bude nabíjet a vyčerpávat něco trošku jiného. Klíčové je objevit hlavní faktory, které vaši energii v průběhu dne ovlivňují. To už je půlka úspěchu, protože pak můžete vzít svou energetickou rovnováhu do svých rukou a stát se její tvůrkyní.

♥ Vedte si svůj osobní energetický deník

Potřebujete:

- sešit, deník, blok nebo několik čistých stránek papíru,
- tužku,
- 3 minuty denně.

Podle vzoru v této kapitole nakreslete 5 sloupců s těmito názvy:

- datum;
- jedna věc, která mě nabíla;
- jedna věc, která mě vyčerpala;
- moje celková energie;
- další postřehy — co jsem se o sobě dozvěděla.

Každé ráno si vyhradte pár minut času, zreflektujte předchozích 24 hodin a vyplňte údaje v řádku včerejšího dne. Buďte k sobě upřímná. Energetický deník vyplňujete sama pro sebe. Pokud vás vyčerpalo něco, co by podle společenských norem nemělo, zapište si to. Jen tím, že sama sobě řeknete pravdu, získáte klíč k rovnováze. Pokud vám více vyhovuje hodnotit daný den již večer, je to samozřejmě v pořádku.

Vedte si energetický deník alespoň 14 dní, ideálně ale déle. Postupně odhalíte možná překvapivé trendy ve faktorech, které vám ubírají energii, a budete tak moci vzít svou rovnováhu do svých rukou. Vedení deníku by pro vás mělo být příjemné, proto si nic nevyčítejte, pokud pár dní nebo i týden vynecháte.

🌀 **TIP:** Zabudujte energetický deník do svého současného diáře — jednodušší variantou vedení energetického deníku je dělat zápisy přímo do vašeho diáře. Pomocí znamének plus a minus si zapisujte do kolonky příslušného dne, co vás nabílo a co vyčerpalo.

2

Šest klíčů k harmonickému životu



KLÍČ 1: ŽIVOTNÍ ZÁMĚR

Vize, jaký život chcete žít

Představte si, že se rozhodnete jet z Prahy někam na jihovýchod. Kam tak můžete dojet? Možná dojedete do Brna, možná do Jihlavy. A možná skončíte ve Vídni, rušném velkoměstě plném aut, lidí a hluku.

A vy jste přitom vnitřně toužila po malé jihomoravské vísce. Klidném místě, kde můžete relaxovat, dýchat venkovský vzduch a procházet se po mírně zvlněných kopečkách. Jste zklamaná, protože i když Vídeň má své kouzlo, není to to, po čem jste v hloubi duše toužila.

Kde se stala chyba? Vaše definice cíle byla příliš obecná. Na jihovýchod jste dojela, ale s výsledkem moc spokojená nejste. Když cestujete z bodu A do bodu B, musíte vědět, kde se nachází bod B. Musíte mít cíl přesně definovaný souřadnicemi, názvem obce nebo jinak. Jen tak máte jistotu, že do toho bodu dojedete. V životě to funguje stejně.

Když nevíme dost přesně, co od života chceme, možná si jednoho dne uvědomíme, že nejsme šťastní. Že jsme se dostali někam, kam jsme vůbec nechtěli. Například zjistíme, že jsme sice vybudovali úspěšnou kariéru, ale vlastně nás nenaplnuje. A že jsme opustili své sny a věci, které nás opravdu bavily. Někam jsme došli, ale necítíme se tam dobře.

Jak se chcete v životě cítit

A tak pokud chceme žít smysluplně a být šťastní, je velmi důležité ujasnit si své životní priority. Vědomě se rozhodnout, co je pro nás opravdu důležité, a na to plně zaměřit svou pozornost. Mít vizi, kam chceme dojet. A pak držet vytyčený kurz a neodchylovat se z něj.

V okamžiku, kdy si stanovíme své životní priority, svůj životní záměr, stáváme se strůjci svého osudu.

Životní záměr je vaše vize toho, jaký život chcete žít.

♥ Jak se chcete v životě CÍTIT

Vezměte si tužku a papír a naladte se na to, jak se chcete v životě cítit. Můžete se dívat na celý svůj život až do konce svých dnů, nebo se zaměřit na současnou či nadcházející životní etapu. Představte si velmi konkrétně, jak byste se chtěla cítit ve všední den, o víkendech, o dovolených atd. Pište všechno, co vás napadne.

- Až budete mít hotovo, svůj seznam si projděte a vyberte 10 hlavních pocitů, které byste chtěla prožívat.
- Z těchto deseti hlavních pocitů následně vyberte 3 pocity, které jsou pro vás naprosto zásadní. Které hluboce vyjadřují touhy vaší duše. Přes které takzvaně nejede vlak.

V následujícím seznamu najdete příklady pro inspiraci. Možností je mnohem více, takže se nenechte tímto seznamem omezit.

Jak se chcete cítit?

- smysluplně
- respektovaná
- svobodná
- tvořivá
- plná vášně pro život
- radostná
- naplněná vnitřním klidem
- prospěšná světu
- v proudu života
- dobrodružně
- silná
- zdravá
- akčně
- jako opora pro svou rodinu
- ochránkyně rodinného krbu
- věrná sama sobě
- spojená se svou intuicí
- odpočinutá
- v souladu sama se sebou
- spokojená

Někdy si v konkrétním definování toho, jak se chceme v životě cítit, potřebujeme udělat více jasno. Pokud se teď nedokážete rozhodnout, jaké jsou vaše hlavní priority a jaké hlavní pocity chcete v životě prožívat, dejte se do třídění nepotřebných věcí (*Klíč 2: Třídění nepotřebného*). Zpřehlednění prostoru u vás doma vnese do vašeho života větší jasno. Schopnost nadhledu a prioritizace výborně podporuje element Vzduchu, který umí lidově řečeno pročistit hlavu (kapitola *Vzduch — čistá hlava*).

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. Buďto 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.

Je velmi užitečné umět si jednoduše přechýst svůj domov a dozvědět se tak cenné informace o sobě či o svém životě. Když si uvědomíme a přiznáme, kde se právě v životě nacházíme, dává nám to sílu změnit, co se nám nelíbí, a vnést do svého života více spokojenosti. I v tomto může být váš domov skvělým spojencem, protože jeho prostřednictvím můžete dát svým snům, touhám a cílům konkrétní podobu.



Váš domov zobrazuje váš život

Možná si vytváříte své vlastní nástěnky snů (tzv. *vision boardy*) na čtvrtku tvrdého papíru, kam si lepíte obrázky a hesla zobrazující vaše touhy, sny a cíle. Tedy to, co nyní nemáte a chcete, nebo co už máte a čeho chcete víc. Ať už je to láska, vitalita, rodinná harmonie, radost, vášeň, čas v přírodě, fit tělo, nebo cokoli jiného. Je to skvělá technika, která funguje. Je založená na tom, že naše podvědomí vnímá obrázky a hesla na nástěnce, jako by to už byla realita. A díky tomu je pak začne vytvářet (manifestovat) i v našem reálném životě.

Úplně stejně funguje váš domov. Je to takový velký vision board. Obrovská manifestační nástěnka plná obrázků, emocí a vzpomínek, které vaše podvědomí neustále přijímá a zpracovává jako realitu, a to dokonce i ve spánku. Pokud například někdo touží po partnerském vztahu, ale dlouhodobě u sebe doma vidí postel s jedním povlečením, jeden noční stolek, jedno křeslo a v koupelně jeden ručník, jeho podvědomí vnímá tyto symboly single života jako něco, co má i nadále v každodenním životě vytvářet. A to se mu často daří, protože podvědomí je velmi silný programátor, který svým nastaveným programem ovlivňuje většinu našich myšlenek, emocí a chování vůči sobě i druhým lidem.

*Váš příbytek je obrovský trojrozměrný vision board.
Postarejte se, abyste ve svém domově měla takové věci,
které symbolizují vaše životní cíle a sny.*

3

Čtyři strážci životní rovnováhy



Element	Část života, kterou symbolizuje	Kvality, které symbolizuje
Vzduch	mentální	Nadhled, svoboda, intelekt, inspirace, komunikace
Voda	emocionální	Intuice, pocity, regenerace, očista, důvěra
Oheň	duchovní	Odvaha, tvořivost, životní síla, akce, zábava
Země	fyzická	Stabilita, moudrost, výživa, domov, tělo

Vzduch — mentální část života (racionálně)

Vzduch nás propojuje s celou planetou. Kyslík, který jste právě vdechla, už procestoval každý kout naší planety a budou ho dýchat vaši potomci. Dech je základem života. To máme společné se všemi žijícími tvory na této planetě. Vzduch symbolizuje svobodu, inspiraci, komunikaci, intelekt a schopnost nadhledu.

Voda — emocionální část života (emoce, pocity)

Voda je krví života. Naše tělo je tvořeno z téměř 70 % vodou. Po tisíce let lidé uctívali vodu, žili tam, kde byla voda. Voda symbolizuje intuici, emoce, pocity a schopnost být v proudu života a důvěřovat mu, mít zdravé vztahy s ostatními, čistit se a regenerovat.

Oheň — duchovní část života (životní plamen, odvaha)

Bez ohně není život. Od doby, kdy naši předci žijící v jeskyních poprvé zažehli první plamínek, byl oheň vždy považován za posvátný. Celý náš život je neustále ovlivněn hrou světla a tmy. Oheň symbolizuje odvahu, kreativitu, transformaci, životní sílu, akci a také schopnost spontánně se radovat a bavit.

Země — fyzická část života (všechny pevné formy včetně těla)

Bez země a jejích darů není život — zemřeli bychom hladu. Země je naší živitelkou, dává nám kořeny, pocit bezpečí a místo, kterému říkáme domov. Země symbolizuje stabilitu, starodávnou moudrost, výživu, domov a tělo.

Věrní pomocníci pro život

Každý z elementů má svou unikátní energii, která je pro životní rovnováhu nezbytná. Od proudění větru přes zurčení horské bystřiny, západy a východy slunce až po hluboký puls Země. Když se ztišíme, můžeme tuto energii cítit uvnitř sebe samých. Jsme totiž nedílnou součástí přírodního světa.

*Vzduch, Voda, Oheň a Země jsou všude kolem vás.
Abyste je mohla pozvat do svého života, nemusíte jezdit na
žádná energeticky silná místa.*

Ať se právě nacházíte kdekoli, všechny čtyři elementy jsou vám k dispozici na dosah ruky. Jejich prostřednictvím můžete kdykoli začít vědomě harmonizovat svůj život. Jsou v našem životě totiž stále přítomné, i když si je často neuvědomujeme. Právě teď proudí kolem vás vzduch, který dýcháte. Voda je právě teď přítomná v každé buňce vašeho těla a také všude kolem vás ve formě vodní páry obsažené ve vzduchu. Právě teď je v nějaké formě přítomen i Oheň — buď svítí slunce, měsíc, hvězdy, umělé osvětlení, nebo třeba svíčka. A právě teď je poblíž i element Země — jakákoli pevná forma, která vás obklopuje, včetně vašeho těla.

Systém čtyř elementů je v nás hluboce zakořeněný díky našim předkům, kteří se dokázali denně napojovat na životodárnou energii přírodního světa a udržovat svůj život v rovnováze, celistvosti a harmonii. Když dáme Vzduchu, Vodě, Ohni a Zemi svou pozornost, začne se hluboko v nás probouzet vědění o jejich síle a schopnostech. Začneme se rozpomínat a přijímat jejich pomocnou ruku.

Předci věřili, že každý ze čtyř elementů má svého ducha. Dívali se na elementy jako na energii, která je tak živá jako třeba váš soused nebo ko-

Blanka Vun Kannon — certifikovaná poradkyně Feng Shui a lektorka metody harmonického života Soul Coaching®.

Je autorkou dvou e-booků — *Feng Shui jako klíč ke štěstí, lásce a harmonii* a *Kouzlíme s Feng Shui* — a inspirativního blogu Škola Harmonie. Mnoho žen prošlo jejím transformativním 28denním programem Soul Coaching. Propaguje celostní přístup k životu, založený na harmonickém propojení mentální, emocionální, duchovní a fyzické složky. Šíří osvětu o tom, jak zásadně ovlivňují náš život věci, které máme doma.

Ve své práci vychází z osobní zkušenosti vyhoření, které ji přimělo v 37 letech opustit funkci ředitelky v auditorské společnosti a zcela přehodnotit svůj přístup k životu. Nové profesní vzdělání získala v USA, kde vystudovala Interior Alignment® School of Feng Shui and Space Clearing (obory Instinktivní Feng Shui, očista prostoru a Feng Shui medicínského kruhu). V USA také absolvovala třístupňový lektorský výcvik v metodě Soul Coaching.

Svou současnou profesní dráhu začínala v New Jersey jako lektorka seminářů v místní večerní škole a poradkyně Feng Shui v blízkém New York City. Od roku 2013 působí také v České republice.

Blančin život zásadně ovlivnilo cvičení Tai Chi, díky kterému objevila starodávný čínský systém jin a jang a principy celostního života v souladu s přírodními zákonitostmi. Dlouhodobě studuje životní filozofii severoamerických indiánů, založenou na sepětí s přírodou. Tento východní a západní pohled na životní harmonii propojuje ve své práci a zprostředkovává široké veřejnosti.

Miluje aranžování květin, vytváření domácích sezónních oltářů, vůni oceánu, pozorování ptáků a proměn přírody. Má dva dospělé nevlastní syny Daniela a Nathana, s manželem Davidem se věnuje argentinskému tangu. Původem je z Ostravy-Poruby, od roku 2010 bydlí v severní části New Jersey, malém státě hraničícím s New Yorkem. Do České republiky přijíždí několikrát za rok.

www.BlankaVunKannon.cz

návrat domů

BLANKA VUN KANNON

Odpovědná redakce: Martina Boledovičová
Jazyková redakce: Lucie Koubek
Korektury: Lucie Koubek a Karolína Šnajdrová
Portrét autorky: Kateřina Tůmová, líčení: Michala Měřínská
Fotografie na obálce: Jill Wellington, pexels.com
Grafická úprava, sazba a ilustrace: Lenka Blažejová

224 stran
Vydání první
Praha, 2019

ISBN: 978-80-88244-11-0

Tisk a vazba: Europrint, a. s., Pod Kotlářkou 3, 150 00 Praha 5

Vydalo nakladatelství Smart Press, s. r. o., jako svou 120. publikaci
Adresa redakce: Velflíkova 1417/12, 160 00 Praha 6, telefon 233 320 075

Rady a doporučení v této knize jsou poskytnuty s nejlepším vědomím a svědomím, se záměrem nabídnout obecně platné informace, které vám mohou pomoci zlepšit životní rovnováhu. Ani autorka, ani nakladatelství nepřebírají žádnou zodpovědnost za jakékoliv škody, jež by mohly vzniknout přímo či nepřímo v důsledku praktické aplikace obsahu této knihy.

Autorka knihy má právo a zároveň povinnost používat ochrannou známku u těchto termínů: Interior Alignment®, Instinctive Feng Shui™, Medicine Wheel Feng Shui™ a Soul Coaching®. V textu je ochranná známka uvedena při prvním výskytu příslušného termínu.

Knihy nakladatelství Smart Press můžete zakoupit:
u všech dobrých knihkupců
na www.smartpress.cz
osobně po předchozí domluvě v redakci nakladatelství

Další informace:
www.BlankaVunKannon.cz
www.smartpress.cz

Cesty k moudrosti, k rovnováze a k sobě

V *Návratu domů* najdete snadno proveditelné postupy, díky kterým:

- objevíte, co vás vyčerpává, co nabíjí a **jak mít více energie**
- ujasníte si **životní záměr** a uchopíte pevněji kormidlo svého života
- posílíte svou **intuici** a schopnost přijímat sebe samu
- vytvoříte si **domov — oázu pro svou duši**
- **vytřídíte nepotřebné věci** podle zásad Feng Shui
- vnesete do svého života více klidu díky napojení na **rytmus roku** a přírodu

Prostřednictvím malých a jemných změn pocítíte brzo pozitivní výsledky. Každá z kapitol této inspirativní knihy — šité na míru českým ženám — vás láskyplně dovede domů, k sobě samé.

Návrat domů obsahuje mnoho konkrétních návodů:

- 6 klíčů pro harmonický život
- **28denní program** napojení se na 4 elementy (Vzduch, Voda, Oheň, Země), které vám pomůžou propojit mentální, emocionální, duchovní a fyzickou složku svého života
- **33 praktických cvičení** pro šťastný život
- 9 kroků, **jak se navrátit k sobě samé**
- jak posílit vnímání domova od kuchyně po ložnici jako zrcadla a jeho utváření podle zásad Instinktivního Feng Shui
- jak vytvořit kruh celistvého života a nalézt svůj střed

S touto knihou (a s chvilkami věnovanými sobě) se s lehkostí stanete tvůrkyní svého života — takového, po jakém v hloubi duše toužíte.



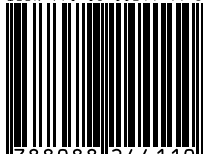
Blanka Vun Kannon — česká poradkyně Feng Shui a lektorka programu harmonického života Soul Coaching. Ve své práci vychází z osobní zkušenosti vyhoření, která ji ve 37 letech přiměla zcela změnit svůj život. Pomáhá ženám všech generací začít si více věřit, nebát se změny a vytvořit si domov a život podle svých představ. Od roku 2010 žije v USA, do Česka přijíždí několikrát za rok.

„Zásadní kniha, která má sílu měnit životy lidí.“

Dana-Sofie Šlancarová

zakladatelka projektu Cyklická žena®

ISBN 978-80-88244-11-0



9 788088 244110