

Ako dosiahnuť trvalé šťastie

checklist, kontrolný zoznam

1. čakra

- Aký mám vzťah k **peniazom**? Som vo veľkom strese, keď nemám dostatok v peňaženke, či na bankovom účte? Stresujem sa, či stratím zamestnanie?
- Nakoľko sú pre mňa dôležité **hmotné veci**? Napr.: Musím mať najnovší model auta/kabelky/mobilu? Kedy a koľko zdedím z rodičovského domu? Ktorému dieťaťu prepíšem svoj byt?
- Ako sa cítite, ak sa vám zničí alebo niekto ukradne drahší **majetok**? Zúrite? Nadávate? Koho obviňujete?

2. čakra

- Aká silná je moja **sexuálna túžba**? Ovláda ma?
- Ako ma „riadia“ **návykové látky** (alkohol, cigarety, soľ, cukor či množstvo jedla)?
- Ako vyzerajú moje vzťahy?
- S kým som pohádaná/ý? Komu neviem **odpustiť**? Žiarim, nenávidím, kritizujem, porovnávam sa? Ako vyzerajú moje priateľstvá a príbuzenské **vzťahy**? Vychádzam dobre so susedmi?
- Dokážem odpúšťať?
- Bolia ma križe, alebo mám **problémy s ľadvinami**? Mám **ženské choroby** či muži problém s **prostatou**?
- Aký mám **vzťah sám/sama so sebou**? Čo si o sebe myslím? Vážim si a ctím si sám/samú seba?

3. čakra

- Ovládam a/alebo chcem **ovládať** niekoho? (partnera, deti, zamestnancov)
- Tak trochu (alebo dosť často) nemanipulujem? Nemanévrujem ľudí tam, kde ich chcem mať? Určite nie?
- Nechávam sebou **manipulovať**? Dovolím iným (partner, rodič), aby ma kontrolovali?
- Nechávam sa zastrašovať a dovoľím iným, aby mali nadomou **moc**? (agresívny manžel, neznesiteľný šéf, či kolega)
- Nakoľko je pre mňa dôležité, **čo si o mne myslia iní**?
- Čo si o sebe myslím? Nakoľko ma ovláda ego? Cítim sa dôležito, múdro, nenahraditeľne? Trucujem občas?
- Čoho sa bojím? Kedy a z koho sa mi **stiahne žalúdok**? Ktoré veci ešte neviem stráviť?
- Nad čím chcem mať kontrolu alebo kde tú kontrolu strácam?

4. čakra

- **Milujem bezpodmienečne?** Určite?
- Cítim sa nepríjemne, **keď dostanem dar**, nečakanú hmotnú pozornosť? Rozmýšľam nad tým, ako to vrátim danej osobe?
- Dokážem **nezištne dať** aj také veci, na ktorých mi záleží? Niečo, čo aj pre mňa má hodnotu?
- Ako sa cítim, **keď ma chvália**? Poviem skromne ďakujem, alebo sa ohradím?
- Mám **rovnováhu medzi dávam-prijímam**?
- Aká je moja **pripútanosť** k mojím deťom/rodičom?
- Mám **emočnú závislosť** na svojom partnerovi?
- Láska je bezpodmienečná a nechce **vlastniť**. Čo si myslím o partnerovi: patrí mi? A moje deti?
- Aké **pocity** mám v sebe, keď si spomeniem na kolegov, susedov, širšiu rodinu či priateľov?
- Aké mám **vzťahy**? Sú harmonické?
- Pri narušených vzťahoch sa ako cítim? Je moja strana, mojich 50% vyčistených? **Prijímam ich** takých, akí sú?
- Chcem **niekoho zmeniť**? Očakávam od partnera, priateľa/kamarátky aby sa zmenili? Aby boli ku mne pozorní, takí či onakí? Ako sa chovám ja k nim? Dávam im to, čo čakám od nich? Určite?

5.čakra

- Aké slová opúšťajú moje hrdlo? **Akým tónom tieto slová vyslovujem?**
- Je možné, že niekoho **zraňujem** tým, čo a ako **poviem**?
- **Hádam sa** často? **Kričím**, alebo naopak, **mlčím** a zadržiam to, čo by som mal/a vysloviť?
- Ako **komunikujem** písomne? Ako robot, chladne a stručne, alebo s pozornosťou a milo.
- Akým tónom **hovorím do telefónu** keď o niečo žiadam? Prikazujem, či prosím?
- Používam slová **prosím, prepáč, ďakujem**?
- Vyslovujem svoje pocity? Akým tónom ich hovorím (ak vôbec o nich hovorím) s osobou, ktorej sa to týka?
- **Hovorím sebe** – aj keď len v duchu – **krásne slová**? Ako komunikujem sám/sama so sebou? Hovorievam: ja krava, ja som blbý, odpadnem, ja som debil... ?
- Hovorím, čo cítim? (pre voľný tok energie: prejav 4. čakry cez 5. čakru)
- Hovorím, čo si myslím? (pre voľný tok energie: prejav 6. čakry cez 5. čakru)

6. čakra

- Mám všetky **myšlienky** pozitívne a láskyplné? Určite?
- Čo si myslím o ľuďoch v mojom okolí? (partner, susedia, kolegovia, priatelia, rodina)
- Aké mám **názory** o svete, o Bohu?
- Odsudzujem, nálepkujem, kritizujem?
- Aké **presvedčenia** mám, ktoré ma definujú? Mením svoje názory, alebo sa roky, desaťročia držím toho istého? Prehodnocujem svoje myšlienky a presvedčenia?
- Myšlienkami sa stále vraciam do minulosti? Príliš veľa myslím na budúcnosť a ako ju zvládnem?
- **Čo si myslím o sebe?**
- Počúvam svoju intuíciu?

7. čakra

- Aký mám **vzťah k vyšším** dimenziám, svetelným bytostiam a k Bohu?
- Je **moja viera** naozaj hlboká a neotrasiteľná?
- Modlím sa k anjelom či Bohu, prosím ich, no zároveň neverím, že sa moja situácia naozaj vyrieši? Ako často komunikujem (meditujem, relaxujem, prosím) smerom hore?
- Ako sa vnímam? Verím a viem, že som **súčasť jednoty**, že sme všetci Jedno? Alebo sa stále vnímam ako oddelená bytosť?

Ak budete sledovať tieto usmernenia, čistiť si čakry práve cez kontrolu chovania, myslenia a pocitov v jednotlivých oblastiach (čakrách), garantovane prídete do stavu, kedy šťastie a radosť budú integrovanou vašou súčasťou a už si ani nebudete vedieť predstaviť iný život.

Nech sa tak stane!

S láskou

Monika Jakubeczová

www.jakubeczova.sk

monika@jakubeczova.sk

Video-odkazy: <https://www.youtube.com/c/monikajakubeczovads>

Facebook: <https://www.facebook.com/prebudili.ma.anjeli/>

Eshop: www.monikaj.sk