

## OSOBNÍ DOPIS

Jana Mráčková

Fuglslev, Dánsko, 22. 7. 2020

Je rok 2020, máme za sebou období, kdy někteří vyzývali ke klidu, jiní urputně motivovali k dohnání všeho, na co doteď nebyl čas. Pár lidí to vzalo jako pokyn k vytoužené či potřebné změně. A mnozí pokračovali dál jako vždy, korona nekorona. Nejspíš proto, že ty potřebné změny prostě dělaj průběžně a krize už potom nevnímaj jako krize. Co však je ale nám mnohým společné bez ohledu na to, co se nám aktuálně děje, nebo neděje, bývá pocit „Nevím, čím začít, **furt je NĚCO k řešení**“.

Od chvíle, kdy se svět začal točit tak nějak rychleji, je tahle věta mottem doby. Někdo ji říká sklesle, jen pár výjimek s nadšením. V běžné denní konverzaci se ale táhne spíš **pachut' kompromisu**.

*Jak se máš? – „Ále, to víš, dobrý, jen furt něco.“*

Jednak fakticky často JE „furt něco“ a jednak, i kdyby nebylo, tak když člověk řekne, že pohoda, je to podezřelé a vůbec tak nějak sobecké to takhle prohlašovat - bez ohledu na všechny utrápené „furtňáky“ kolem.

Takže nakonec je přeci jen bezpečnější pro nás všechny si postěžovat.

Mým obrovským snem je, aby lidé rozpoznali, jak nízké standardy pro sebe mají a nebáli se **v klidu, vytrvale utvářet lepší životní podmínky**. Začala jsem proto před 4 lety studovat sociologické studie (jak to kurník v té společnosti funguje), psychologii, duchovní postupy i obory na první pohled nesouvisející a hlavně – pozorovala jsem lidi, kteří se tak jako já **nespokojili s „ále dobrým“**. Co dělají jinak? Co je odlišuje od „furtňáků“?

*Mám cvičit jógu, musím chodit do fitka? Mám se naučit víc dávat, nebo spíš říkat ne? Bude lepší zůstat v práci, nebo začít tvořit, nebo jít na pracák a odpočinout si? Bude mi fungovat meditace, nebo tantra? A co ta sebeláska?*



*Co mám dělat, aby to bylo co k čemu? Aby mi TENTO DEN, MĚSÍC a ROK neprotekl mezi prsty a vedl k životu, který chci žít, i když vlastně moc nevím, jak by měl vypadat, aby mě činil šťastným a naplněným. Už teda asi vim, co nechci, ale protože neznám nic jinýho, těžko se hledá, co chci.*

Aha! **CO mě vyživí**, co mě podpoří, abych byla já, abych světu dala sebe?

---

Představ si, že každá oblast života je židlička o mnoha nožičkách nebo talíř plný vyvážených vitamínů (u někoho spíš tedy toxinů) - může nám pár nožiček nebo vitamínů občas chybět a furt bude naše výživa plnohodnotná a životní opora životaschopná, „jen“ za cenu nižší kvality života. Když ale těch nožiček už DLOUHODOBĚ chybí moc, **dostává se do nerovnováhy**.



Začala jsem si tedy sepisovat oblasti, které jsou součástí té rovnováhy. Ptala jsem se i dalších lidí a odborníků, co přispěli k ještě větší celistvosti.

Možná si říkáš, že tahle rovnováha ti sice chybí, ale dá se s tím žít. Ano, to ti potvrdím – dá se s tím žít a nejspíš i dožít. Ale určitě ne tak, jak si pro sebe v jádru své duše přeješ.

Jen si představ, jak maluješ obraz, když se malířská židlička pod tebou kymácí, houpá a láme? A teď si představ, jak ten obraz vypadá, když tvoje opora pevně stojí a je ti v ní bezpečně a pohodlně – a kynklá se JEN do té míry, aby ti **umožnila malovat lepší a živější, celistvější obraz?**

Ten obraz je tvůj život.



Jenže jsem se nemohla zbavit pocitu, že získat rovnováhu v těch oblastech, co jsem si sepsala, nestačí, ba je to **možná nemožný?**

A teď kde je teda ta potíže? *Doplním, opravím... a je to, ne?* To říká mysl. Na tom není nic špatného, je k tomu uzpůsobena – vyhledávat další věci k zlepšení. Ale život je alchymie. To není jednorázové a hotovo. I jako umělci svého života můžeme cítit naplnění, a přesto být hluboce nešťastní. Můžeme být i velmi šťastní, nemít žádný objektivní důvod k nespokojenosti, a přesto se cítit občas prázdní.

Můj závěr úvah? *„Tohle bude chtít úplně rozbořit vše, co jsem se naučila“*

Ano, balancovat vnitřní i vnější rovnováhu je velká alchymie, která vyžaduje vytrvalost, cvik (praxe, praxe, praxe), časem eleganci a taky schopnost někdy se uvolnit, ale jindy pořádně zabrat – a vycítit, kdy je správné co – a hlavně hluboce respektovat, že je úplně v pořádku, ba dokonce v mnoha případech přínosné, že to obvykle není dokonalé.

**Klíčem k této organické harmonii** je zajistit, aby se rovnováha jednoho dne nevychýlila tak, že se léta pučící krize nezvladatelně začnou šířit na mnoha frontách tak, že nás nakonec semelou, i s našimi dosavadními úspěchy a úsilím, a budeme se z toho vzpamatovávat ještě dlouho.

**Krize jsou životadárným aspektem**, ale když už jich je nezvladatelně moc, dostává nás to o tisíc mil zpátky (není to nefér, ale proto, abychom si vybudovali novou a životaschopnější rovnováhu).

Ovšem existuje **efektivnější způsob** pohybu životem.

Takový, který nám přinese **naplnění**, pocit uspokojení,

dojem **lehkosti** a **sebejistotu**, a to **dokonce i v případném pádu**.

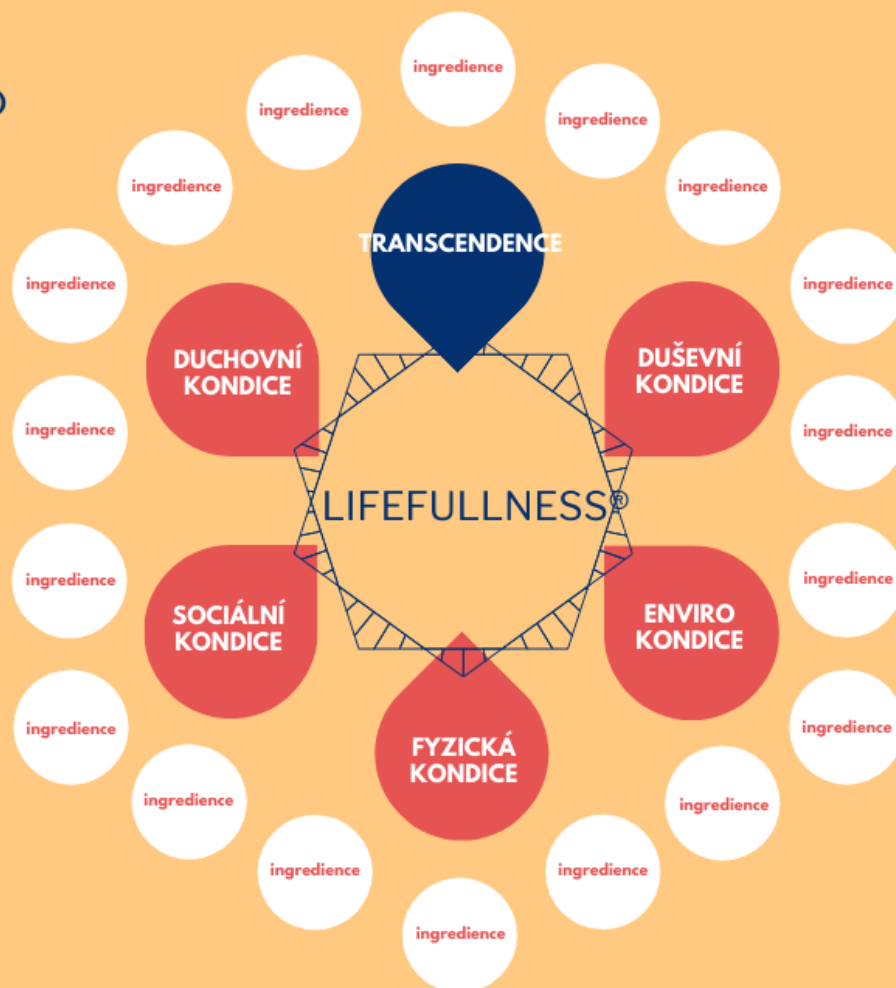
Existují přehledné postupy a životní filozofie, co fungovaly, fungují a fungovat budou. Ale neslyšíš je často. Možná je uslyšíš i poprvé. Zkrátka jednoduše proto, že se dneska blbě prodávaj. Ale uvidíš, že si je spolu se mnou oblíbíš – hluboce rozeznívají naší pravdu a přináší úlevu.



# LIFEFULLNESS® PLNOST ŽIVOTA

Lifefulness® je nejen soubor metod a principů, ale hlavně životní styl a způsob uvolněného bytí

--- Jana Mráčková



## Co ti Lifefulness® přinese do života

- snížíš své úzkosti a pocit ohrožení se začne postupně rozplývat
- i když svět půjde dál, pro tebe jako by se stal **přátelštějším a sdílnějším**
- časem přijde i **hluboké uklidnění** na těle i na duši
- a probuzení **tvořivosti a elánu**
- **vymizí minimálně polovina konfliktů**, kolizí a trablí
- začneš mít chuť a nadšení **zbavit se spousty krámů** kolem tebe
- odstraníš rozhodovací paralýzu – budeš vědět **kdy a jak se rozhodnout**
- **ušetříš čas, peníze a energii**: už nesesedneš na lep lákadlům a „akutnostem“
- a nasměruješ je na věci, na kterých **skutečně záleží** (získáš pocit smyslu)
- budeš **odolnější tlakům** a méně závislejší na (i kladných) podnětech zvenčí
- všechno, co bylo dřív strašně těžké a hutné, se **odlehčí**
- získáš **sebejistý krok životem** a dokážeš si jej aktivně utvářet (a milovat)
- začneš se ladněji vyjadřovat, **srozumitelněji komunikovat**



A v neposlední řadě **lépe porozumíš druhým**, a to i když oni sami sobě nerozumí a kopou kolem sebe.



I ty začneš být pro druhé nejen **srozumitelnější, ale i snesitelnější** v těch chvílích, kdy jsi pro ně dost – no, řekněme na rovinu – nesnadné sousto :)



Ale budeš i přirozeně sdílnější i přejícnější a upřímněji druhým **víc přát i dopřávat** to, co JIM prospívá nebo co a jak potřebují.



A co je největší pecka: **nebudeš to už podmínkovat** tím, jestli ti dávají to, co chceš, nebo jestli se chovají dle tvých měřítek.



A protože svým Já tak dokonale zapadneš do harmonie života, budeš se i samovolně a **bez větší námahy podílet na zlepšení atmosféry ve společnosti k hodnotám**, které jsou zdravější a trvalejší a jsou základem blahobytu.

A teď si asi říkáš – jak se kurník mám dostat z toho svého akčňáku, hororu, telenovely nebo detektivky do takové „**neréálné pohádky**“? Tak vydrž... :)

Není třeba se snažit pracovat na nekonečnu postupů, kdy se nakonec zvládnutí čehokolv stává fyzicky nemožné (vždyť máme jen 24 hodin denně a pár desítek let). Stačí si osvojit několik **spolehlivých principů** a uvolněných postojů tak, aby život člověku servíroval v každý moment tu **nejlepší výživu** pro jeho **rozkvět a prospívání** a také zapojení – tedy nalezení **svého místa ve světě**.



Vyvinula jsem si během let na to „svoji“ metodu. O souvislosti Lifefullnes® a vnitřního míru jsem psala poprvé v létě 2017 a teď s tím jdu do světa.

**Lifefullness®** jsem nazvala po vzoru *všímavosti mysli* (mindfulness) a *bdělosti srdce* (heartfulness), které jsou ve světě dost oblíbené, ale z mého pohledu se pořád omezují jen na část bytí, takže pocitově nám i tak jako by něco furt chybělo a to nás bolí. Lifefullnes je **all-inclusive**, což přináší **schopnost číst ve vlastním životě jako v kuchařce** těch nejlepších mistrovských receptů. Začít může **každý** a klidně **hned dnes**.

## Tak proč tolik lidí v té pohádce není, proč už to není dávno naše kolektivní realita?



Pojďme si to shrnout. Lidé se ve svém vlastním životě cítí ohrožení (ve stresu z lidí, situací), zahlcení, unavení a často i nesvobodní. A tím i **nerozhodní a neodolní tlakům zvenčí i zevnitř** (únava a pocit ohrožení oslabují naši rozhodovací schopnost, vůli i možnosti se učit!). Pro některé je to takový standard, že si ani nemyslí, že by to mělo a mohlo být jinak.

Možná rezignovali, a **není se čemu divit**. Osobní rozvoj, který slibuje zlepšení, je divoká a mnohdy stresující džungle – je lehké se ztratit ve změti novinek a trendů, tápat, co je správné a zda nám to zafunguje.

Kdo zrovna nerezignuje, **pobíhá od jednoho k druhému**, bez reálného výsledku – bez skutečné katarze, která by změnila životní realitu.

Jenže i kdyby lidé věděli co udělat, aby jejich život vzkvétal a plodil, aby se jako puzzlík zapojili do většího obrazu, **nezbývá jim energie ani čas** věnovat se hlubším věcem, co na ně sice teď možná nekřičí, ale jednou jim budou nejspíš chybět, a příčiny krize jim zůstanou zamlžené: pamatuješ – chybějící nožičky, nezvladatelné šíření nerovnováhy a následný pád?



Lidé fungují na rychlé cukry a biče, takže nějaké „až jednou“ je netíží, vždyť na talíři mají tolik jiných věcí k řešení (že už je to jejich dřívější „až jednou“, které je netížilo doteď – to už nevidí, ani že se to pořád opakuje). Jsme zkrátka společnost „furtňáků“. Ale já věřím na dobré konce :)



## A proto tebe zvu na plavbu jiným směrem

- Z plytkého životního dramatu **do příběhu se silným poselstvím.**
- Z marnosti a frustrací **do smyslu a hravosti.**

Tak často se v rozvoji hlásá, že lidi mají být víc v přítomnosti. Já vím, co je tím myšleno, ALE někdy mi přijde, že lidé potřebují spíše „být a konat v přítomnosti *s myšlenkou na život, který dál chtějí žít*“. Ne, nemluví tu o tom, jak sis správně přát a vizualizovat a afirmovat a bůhví co ještě.

Přestat žít **na úkor svých budoucích já!**

- Každý 20. člověk v ČR má depresi (a to jsou jen diagnostikované případy, hormonální nerovnováhu zásadně snižující kvalitu života v západní civilizaci zažije opakovaně v životě každá 4. žena a 8. muž)
- Zhruba 30 % lidí ČR žije v domácnostech neschopných uhradit náhlý výdaj a čtvrtina lidí si nemůže dovolit týden dovolený (a ne vždy jde o peníze, ale prostě nedostatek sebejistoty či schopností)
- Nové je, že do těchto problémů se dostávají i lidé, u nichž bychom to dřív nečekali (jsou chytří, slušní, vzdělaní, nadaní, pracovití...)

Naprostá většina lidí se stydí či obává říct, že chtějí od života víc (a když to řeknou, ocitají se na pranýři útoků, posměšků). A tak o svých přáních špitáme a upejpáme se, **jen tak trochu si tu šudláme** (aby náhodou někdo neřekl, že jsme nějaký draví), anebo zas v pocitu dluhu se o to rveme bez špetky pokory.



Místo abychom s hlavou zdviženou řekli, jako by to byla úplně normální věc na světě – „**Takto to chci. Dělán proto maximum a život mě v tom podporuje. Děkuji.**“

---

A mohla bych pokračovat dál. Když koukáme při své cestě jen pod nohy a řešíme co druzí, je jasný, že bloudíme nebo se i **točíme v kruhu.**

A teď co? Buď budeš v tom kolečku dál, nebo si se mnou teď a tady znovu připomeň, že **žádný člověk ke svému štěstí a klidu nepotřebuje VÍCE.**

Potřebuje se naučit **zúžit své možnosti na ty SVÉ.**  
Prostě vyřadíme, co NEJSME MY. S přesností chirurgů,  
s necitelností vrahů a úctou moudrých.

A to prázdné uvolněné místo plníme už **kvalitou, krásou a smysluplností.**  
Ovšem s respektem ke všemu, co krása, kvalita a smysluplnost dle nás není.

Pak začne náš život mít MNOHEM větší sílu. Budujeme jej jako svůj **domov – den po dni.**





Že je to práce? Že ty si to dovolit nemůžeš? Že ne každéj to může mít? Že to děláš, a stejně nic... Nyní chci rozptýlit **všechny tvý pochybnosti...**

Tohle není žádný huru guru nesmysl nebo moderní motivační plk nebo time management, který si přečteš a budeš se chvíli cítit hezky.

Lifellness® nás zavádí do samotného proudu života po jeho **konkrétní a praktické** stránce. Věř, že nám lidem nevdá každodenní „dřina“, my ji dokonce milujeme a jsme z ní šťastím bez sebe –

**KDYŽ víme, že námaha má smysl** a že to k nám patří.

Spoustu koučů a učitelů ti dají kousky té skládačky a ty si složitě musíš zjišťovat, jak to spolu souvisí a jak se co ve tvém životě ovlivňuje. To se asi nezmění. Co se změní, je, že budeš najednou vidět, že třeba směřuješ úsilí úplně blbým směrem, že ten zakopaný pes je v něčem, co by tě ani ve snu nenapadlo. Většinou ty „záseky“ bývají prosté každodenní věci a ve výsledku **není tak těžké je poupravit**, kdežto výsledek v čase je jako **přejít z Favorita na Ferrari nebo Teslu**.

Je třeba jen **všímavost k životu**.



Dám ti příklad té jednoduchosti. Před 2 roky mě začaly bolet oči, jak sedím a pracuji na počítači, zhoršil se mi zrak. Mohla jsem tu **nerovnováhu ignorovat** a **časem to „zamáznout“** brýlemi, jak bývá zvykem. V Coelhovi četla pasáž o tom, jak lidé většinu svého života koukají jen pár metrů před sebe a že jen málokdy se díváme na obzor a cítíme svou velkou duši. Spojilo se mi to s jinou, odbornější, informací a hle – řešení bylo na světě. Žádná operace, žádný brýle, žádná rezignace, jen si hlídám, abych se u psaní zastavovala a dívala se do oblak a při procházkách koukala co nejčastěji do dálek – uvolnění očí a **vybalancování nerovnováhy**. Podobně jsem to měla s ledvinami a kostrčí, stačilo zlepšit posed a tuto oblast více rozhýbávat, ohýbat, potřásat. Může to být cvičením nebo jen tak.

At' jde o **vztahy, duši, tělo, smysl života**, zachytit náznak včas znamená, že si **do svého životního batohu stačí dát jen drobné kamínky** pro návrat do větší rovnováhy. Většina lidí ale jedná, až když musí nabrat **úplné balvany** – operace, rozvody, krize, hektické stěhování, až těžce řešitelné věci – to vše může z našeho života **vymizet na minimum**.

Neříkám, že nebudou, ale **o kolik se tvůj život odlehčí, když** během příštího roku zvládneš zpracovat tři obří balvany a místo nich si tam dáš pět malinkých kamínků??? A další rok zase... Jeden dva balvany nám vždycky zůstanou, ale ponesou se nám líp a radostněji.

Číst ve světě jako v kuchařce – pamatuješ? **Spojit si nespojitelné**.

Nebát se být trochu **absurdní, pošetilí a trochu blázniví**, prostě sví ♥

Jenže ono **to má samozřejmě háček**. Tohle je moje cesta a většina světa by si nejspíš tūkala na čelo. Spoustu lidí **dá strašně moc energie** do toho, aby své recepty obhájili před druhými

– **PROTOŽE JIM SAMI NEVĚŘÍ! A NEVĚŘÍ SOBĚ.**

Já si nechávám 2 % skepse, že tyhle moje nápady jsou jen výsledek toho, že se mi to v mozku už celé pomotalo a že jsem se dočista zbláznila. Ale co mi je do toho, když to funguje a je mi fajn.



S **vnitřním kompasem** získáš **harmonický nadhled** na život sám a sebe v něm. A v tom obrazci uvidíš, která nit' je ta tvá – co potřebuješ a **utvoříš si** vlastní recepty pro vyváženou **výživu všech složek tvého bytí**.

Je pak jen přirozené, že **mizí pocit nedostatku** a následuje pocit naplnění.

**Nepotřebuješ být praktičtější, duchovnějš, být hezčí nebo půl milionu na účtě (i když tyhle věci dojdou obvykle taky).**



Nejdu k tobě s ničím, co bych neměla roky ověřené. Můžu tě naučit rozdělat vnitřní jiskru kdykoli a za pomoci toho, co máš po ruce – **otevřít dveře štěstěně, smyslu a inspiraci**.

**Nepotřebuješ nic víc**, než jen to, **kým právě jsi**, a **co a koho máš** ve svém životě. **Právě teď**.

S Lifefullness® přístupem se postupně **naučíš a procvičíš** třeba:

- jak **zvládnout konflikt** s nepříjemnou osobou
- jak **nenechat kritiku**, aby se ti zažrala pod kůži
- jak se **rozhodnout v důležité otázce** nebo najít řešení
- mít **sebevědomí i v nejisté situaci**
- poznat, co je pro tebe správné = **chtít to udělat, i když se ti nechce**
- a mnoho dalšího

# Co svět světem stojí, Lifefullness všímavý přístup k životu je dar, který je člověku vždy na blízku.

Lifefullness a jeho principy a metody najdeš třeba v pozadí **Genových klíčů**, což je skvělý nástroj osobní proměny, ale ne vždy si s nimi vystačíme po té praktické stránce, takže jestli s klíči pracuješ, získáš s Lifefullnes® další, velmi praktický, nástroj, jak rozvíjet svůj profil a dary.

Krásnou Lifefullness životní filozofii najdeme třeba u Mirandy Gray a její **Cyklické ženy** nebo u **Pierra Franckha** (autora knihy Jednoduše buďte šťastní). V českém prostředí jsem postřehla znaky Lifefullness plnosti života například ve videích **Denisy Říhy Palečkové**.

Svým způsobem problikával už do jungovských **archetypů**, dotkl se ho i Abraham Maslow se svou pyramidou potřeb (i když to více do harmonie doplnil až na sklonku života), lépe určitou část popsal **Stephen Covey** a také ho do určité míry používala **psycholožka Virginia Satirová**, která dokázala **po duševní a sociální stránce uzdravovat** „ztracené případy“, nad kterými všichni zlomili hůl. Sama Lifefullness principy používám u svých klientů, když probíráme jejich **zauzlená místa** v životě a díky tomu dochází ke **krásným průlomům**.

Nejvíce jej najdeme u obyčejných lidí, ze kterých vyzařuje klid a moudrost, **charisma života**, kteří za sebou **zanechávají stopu** všude, kde se ocitnou.

## Aplikují principy Lifefullness bezděčně.

- a)** osvojili si těch několik esenciálních **postojů k uvolněnému životu**
- b)** prošli **20 kroky k soběstačnosti** ve všech šesti úrovních svého bytí/já
- c)** ba i tím jedním velkým skokem **do komunity, do proudu života**
- d)** **vyživovali 6 úrovní svého bytí** tak, že přetéká plností do světa kolem

Často aniž by celý proces dokázali nebo měli potřebu pojmenovávat. Já ale MILUJU metodologii a vůbec praktický přístup „**krok-za-krokem**“.

A tak se mi to podařilo sepsat **přehledně, jasně a srozumitelně**. Do příručky, která může být úvodem a vůbec ujištěním, že spoustu věcí máš **ok, i když svět kolem to má jinak**. Je nás v tom obrovská spousta a jediný problém je, že každý se cítí být sám.

Pamatuj, že s Lifefullness® kuchařkou v sobě objevíš přirozené zdroje výzvy života zvládat, ALE jako každá dovednost a osobní styl – i toto bude třeba posilovat.

Den za dnem, měsíc za měsícem, rok za rokem! **Až do konce života**. Vracet se k základům, doplňovat je dalšími a hlavně svými nápady, a zas to **praktikovat v reálu**. A tak dokolečka. Už chápeš, co jsem měla na mysli tím, že se to špatně prodává? : )))

Já už roky nečtu žádné knihy a nechodím na žádné kurzy, kde mi někdo slibuje snadné cesty.

**Vyplatilo se mi to!** Miluju ty autory, kteří mi naservírují pravdu na talíř, ale taky mi dokážou vysvětlit, že i já můžu mít, co získali oni. Nebude to zadarmo, ale **že NA TO MÁM I JÁ**.

**I TY.**



Přesně tohle chci říct já tobě. Možná už máš za sebou tisíc KRIZÍ a stejně jako já i tisíc „snadných“ cest“, kosmetických úprav a nekonečných (nefunkčních) dohod s okolím. A stejně jako já před lety toho možná **máš prostě už dost**. Plný kecky...

A protože **doplnění ingrediencí vyváženého života** metodou Lifefullness® („všimnout si - vypořádat se s balvany a pokračovat sběrem oblázků“) je tak **komplexní a vytrvalá** cesta, rozhodla jsem se, že místo plný kecky pojedeme odteďka už jen úplný pecky : )

**Jestli jsi „all in“, něco tu pro tebe mám a je to prostě pecka ♥**



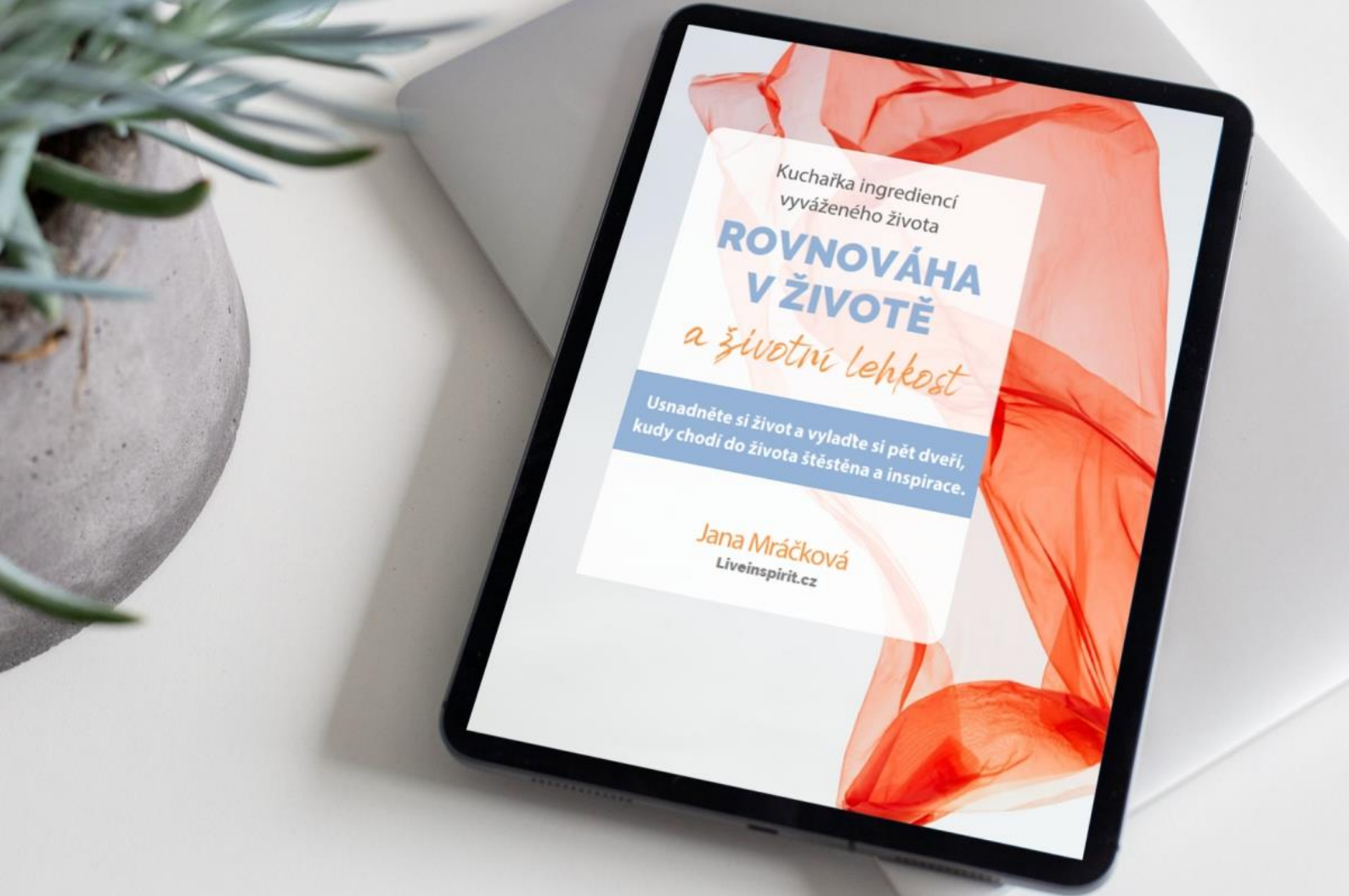
Můžeš si přečíst mou novou online příručku, kde Lifefullness představím krok za krokem, aneb **Kuchařku ingrediencí vyváženého života** – a to bude skvělý základ pro tvou další práci a probouzení životní jiskry.

**V Kuchařce se dozvíš** například:

1. Proč **skládat svůj život** pestře a vyváženě, jako to děláme se stravou
2. Jaké přínosy nám tato výživa jednotlivých **6 částí našeho bytí přinese?**
3. Jaké jsou tyto části a **proč nestačí jen vyvažovat** materiální a duchovní rovinu, ale i ty další (ano, některé tě možná překvapí!)?
4. Co vše často nevědomky zanedbáváme a **vede to k nerovnováze**, krizi?
5. Jak **obnovit (a posílit!) vnitřní kompas** – všímavost a sebejistotu
6. Jaké zapojit principy, které povedou k **větší lehkosti i v nelehké době**
7. Jakých 20 kroků lze udělat k větší **soběstačnosti** a 1 krok ke **komunitě**
8. Jak se rozhodovat a jak se **elegantně zbavovat** věcí, lidí a situací
9. Jakými 6 kanály k nám proudí život a s ním **naplnění, múza a štěstěna?**
10. A **jaké ingredience tyto dveře otevírají** (a jsou nám oporou v životě)
11. **Něco navíc: Chuťovky** – krátké tipy, **jak posílit** každou z oblastí
12. **Něco navíc: Balanc (PDF soubor k vytištění)** – pomůže a) identifikovat místa možné rostoucí nerovnováhy, b) poznat, že se **zas** blížíš do krize

**Protože ty jsi u mě aktivní, tobě k tomu nabídnu něco úplně spešl, z čeho mám neuvěřitelnou radost.**





Kdokoli si publikaci pořídí a zaplatí **do pátku 31. července 2020:**

- 1) NAVÍC **odpovím osobně na 2 otázky na jakékoliv téma** (klidně i z jiného soudku, třeba Genových klíčů) – odpovídat budu postupně v průběhu roku 2020 v živých vysíláních na Facebooku + odpověď přímo na tvé otázky pošlu tobě na mail jako video

**DVĚ KONZULTAČNÍ OTÁZKY** [k online Kuchařce](#) můžeš využít na **cokoliv, co tě aktuálně v životě tíží** nebo zajímá. **Je to dárek v hodnotě 600 Kč.**

Kuchařka je nabídka, kterou dneska posílám všem, s nimiž jsem v kontaktu.

**Protože tebe si vážím jako aktivního člena komunity, tobě teď posílám spešl pozvánku.**

**PROTOŽE JSEM PSALA, ŽE JE TO VYTRVALÁ A KOMPLEXNÍ CESTA, ROZHODLA JSEM SE PŘIJÍT S NOVÝM KONCEPTEM. KTERÝ TI POMŮŽE VŠE ZAPOJIT KROK ZA KROKEM DO REÁLNÉHO ŽIVOTA. WAU!**

**6týdenní online kemp, kde půjdeme lifefullness kuchařkou krok za krokem, bude to praktické, aktivní, sdílecí a otevřeme víc dveře tvé osobní jiskře a štěstěně.**



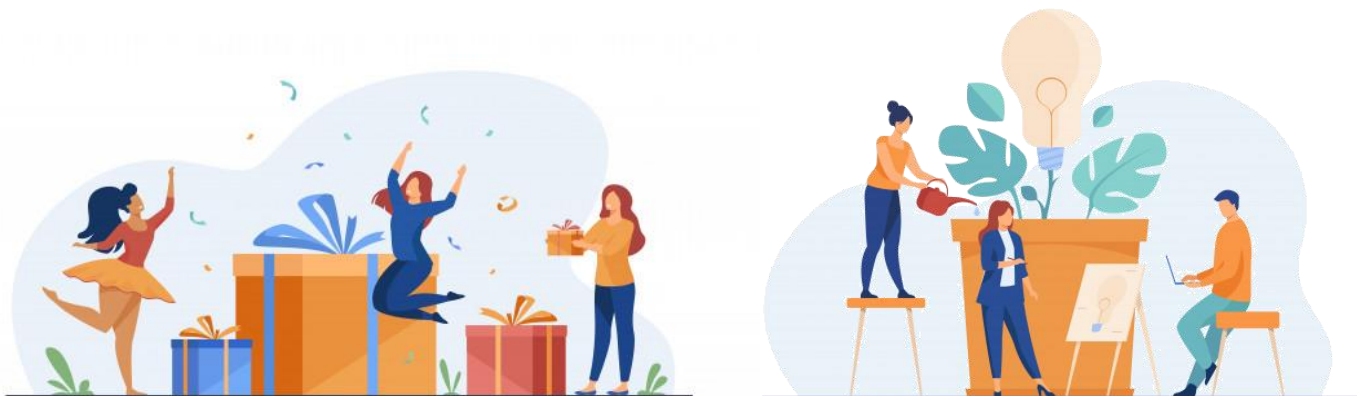
Nebude to zadarmo. Ani co do tvého úsilí. Ale bude to pecka! Vytvoříme na měsíc a půl **podpůrnou skupinu**. Budeme se 1x týdně setkávat online, komunikovat průběžně na Facebooku. Dám ti krok za krokem **každý týden kousek**, společně se posuneme a mimo jiné získáme do života pocit **sdílení a podpory**, který bude k nezaplacení.

Našla jsem programy v této délce **v plné ceně klidně i za 28 tisíc Kč**. Budu sdílet své celoživotní know-how, které mě dovedlo od utrápené holky s mnoha vnitřními i vnějšími problémy k sebejisté ženě, které si vážím. Já ale chci, aby to bylo dostupnější, takže jsem si spočetla, že se vším úsilím a materiály je **to kurz v hodnotě 9 770 tisíc**. Kde ti předám letité **know-how, které mě dovedlo k životní harmonii**.

Čeká nás spolu **šest výživných týdnů** pro rozprouzení tvé životní energie, najdeš, jak zpracovat své balvany, a začneš si všimnout hladších oblázků pro svou rovnováhu.

Bude to praktický seriál, kde krok za krokem půjdeme principy Lifefullness, dostaneš materiály a zapojíme konkrétní jednoduché výzvy, které ale **dokážou pohnout horami**.

To, co spolu v kempu zvládneme, tě bude doprovázet v dalších měsících, bude se odvíjet, **přivádět ti do života nové nápady, příležitosti a lidi.**



**ZAČNEME NA KONCI ŘÍJNA, V DOBĚ, KDY OSTATNÍ ZAČÍNAJÍ STRESOVAT – PŮJDEME K SOBĚ, S HRAVOSTÍ A LEHKOSTÍ. NA SETKÁNÍ SE PŘIPOJÍŠ KLIDNĚ I Z MOBILU S INTERNETEM (VYZKOUŠÍME TO NANEČISTO, DÁM TI NÁVOD, PROVEDU TĚ TÍM, KDYŽ BUDE TŘEBA).**

Těmto tématům se ve svých projektech Liveinspirit a Papírové štěstí věnuju už 10 let, mými online kurzy prošlo **více než 800 lidí**, mrkni:

Ďakujem krásne za každé slovíčko. Začali mi naskakovť predtým nevidené veci. Ďakujem veľmi pekne, Jani, je to pre mňa zásadný list, všetko čo píšeš. Som v každej fáze vďačná, za tému, ktorú si pripravila, už teraz mám podnetov na mesiace aj roky:)

Kristína Ruis. účastnice Sdílení (mail)dopisováním



... popisujete stavy přesně tak, jak se odehrávají na rozdíl od prázdných všeobecných popisů všemožných odborníků.

... cítila, že přesně víte, co nejspíš právě teď prožívám.

... po opravdu dlouhé době jsem narazila na člověka, který by dokázal pochopit mojí situaci, mé pocity, reakce, myšlenkové pochody... prostě vše co tyto stavy doprovází. Potýkám se již delší dobu s problémem

5,0

5 z 5

NEJUŽITEČNĚJŠÍ

NEJNOVĚJŠÍ



**Kristýna Novotná** doporučuje Papírové štěstí.

28. ledna 2019 · 🌐

Papírové štěstí a jeho autorka Jana mi pomohli efektivně si zorganizovat čas, zaměřit se na důležité a podstatné věci v mém životě, a především najít v sobě kreativní duši. Každá chvilka s diářem Šťastný měsíc mě posouvá blíže k mému snu a odbourává mé obavy z neúspěchu. Děkuji za pomoc a podporu.

📍 Papírové štěstí

1 komentář



Super



Komentář



Sdílet



Zpráva



Lifefullness kemp je naprosto ojedinělá příležitost, je to nástroj **praktické rEvoluce tvého (i mého:) života, dostupný a proveditelný.**

Jestli do toho jdeš se mnou, **těším se na známou tvář!**

[>> Zakempuj si jedno z omezeného počtu míst <<](#)

Nebo půjdeš dál svou cestou a možná i osamoceně bojovat se svými větrnými mlýny? Možná je tvoje cesta jiná. Možná pro sebe vnímáš, že teď není ten správný čas. To vše respektuji. (i když jsem velký zastánce správného načasování, tak ze své zkušenosti i vim, že někdy je třeba prostě nečekat na dokonalost a prásknout do toho :) **Pokud kemp není pro tebe**, a i přesto chceš **zkusit moje „odlehčovací“ metody** aspoň podle kuchařky ingrediencí vyváženého života, dojdí si [ke mně na web za 350 Kč pro Kuchařku](#), kterou jsem utvořila tak, aby byla cenově dostupná pro každého.

Chceš-li **víc**, mám speciálně pro tebe [šest týdnů](#), prakticky, konkrétně, s dalšími lidmi a se mnou!

Jestli se přihlíšíš teď v předprodeji, BUDEŠ MÍT MOŽNOST OVLIVNIT TÉMATA, ale už teď vím, že se bude **skládat z 6 modulů**. Dost se ti to srovná, kde máš možná zbytečné úniky a zauzlení.

- 1) **Fyzická stránka života** (tělo, finance, pocit bezpečí...)
- 2) **Duševní stránka** (emoce, psychika, učení, nitro...)
- 3) **Vztahy a společnost** (komunikace, vztah k rodině, v práci, komunita...)
- 4) **Své prostředí** (osobní styl, domov, v práci, příroda, ekologie...)
- 5) **Oblast smyslu** (víra, duchovno, hodnoty, smysl, sebevědomí...)
- 6) **Transcendence** (hloubka, láska, zvládání bolesti, strachu, stínů...)

Půjdeme rovnou k věci, a tak i k výsledkům. A bude nás to bavit.

Jestli čteš tento dopis až sem, jednak **máš můj obdiv** - je mi jasný, že to myslíš vážně, že tě tahle cesta láká, a jednak... mám **pro tebe překvápko** ♥

Možnost přihlásit se do online Lifefullness kempu ještě několik týdnů vůbec **nevystavím veřejně**, posílám ji teď jen na omezený počet emailů – lidí, jejichž jména znám a o kterých vím, že na sobě usilovně pracují.

Vážím si každého, kdo má tu vytrvalost i trpělivost. A protože tvé jméno potkávám častěji než jiná, **jsem přesvědčena, že ty patříš mezi ně** a že si můžeme spolu parádně zakempujem. I když online (ale to má zas jiné výhody!). A že z toho vyjdeme jiní, **celistvější, naplněnější, vyživenější**.

---

Proto když **objednáš a zaplatíš do pátku 31. 7.**, dám ti přihlášku o **4 000 Kč levněji** a celý „táborový program“ za **5 770 Kč**.

Platí jen do konce července a pak už nikdy víc. **Tudy >> [do kempu](#)**

Startujeme na konci října. Den v týdnu a čas setkávání si odhlasujeme ve skupině na Facebooku, která bude jen pro nás. Jako na každém táboře, i tu bude počet míst omezený.

Čeká nás dobrodružství, hry, výzvy a společný čas a tvoření.

Proto nabírám **jako první** ty, co se umí rozhodovat rychle. Přiznám se na rovinu, „táborová“ atmosféra je pro mě důležitá a k tomu je potřeba určitý odhodlání. Bude to od tebe chtít udělat si čas – na vysílání, na výzvy („praktické domácí úkoly“), zápisky, aspoň **3 hodiny týdně, klidně ještě víc**. Jestli chceš vytěžit maximum. **Síla skupiny tě podpoří!**

Vím, že v dnešní době **býváme roztržití**, takže ještě ti pošlu 2 emaily. Pokud čteš jakýkoli z nich, gratuluju, nabízím ti **nejnižší cenu ze všech, [5 770 Kč](#)** jako **odměnu, že OTEVÍRÁŠ moje maily a poctivě čteš**.

Ke kempu jsem vymyslela i dárky, to je jasné :) Protože já miluju dárky.

Z dotazníku vyšlo, že **tělo, finance, prostředí kolem a zpracování bolestí a trápení je největší oříšek! Takže...**

**DÁREK 1: ZVLÁDNUTÍ DÉMONA „NEMÁM ČAS“** K tomu snad ani není třeba co říkat, prostě to je problém, na kterém stojí řada dobrých záměrů.

**DÁREK 2: DENÍK FINANČNÍHO ÚSPĚCHU.** Jo, prachy, prašule, penízky. Dáš jim pozornost – aby mohly k tobě víc plynout!

**DÁREK 3: ČERSTVÝ VZDUCH DO ŽIVOTA.** Jojo, budeme vyhazovat krámy...

**DÁREK 4: BALÍČEK PRO KRIZE,** když se všechno sype... (+jak předcházet)



V roce 2012 se roztrhl pytel s ezoterikou a kurzy osobního rozvoje. Duchovní oblasti i **sebepoznání a osobnímu růstu se věnuju už 10 let**, různé programy tvořím ještě daleko déle. Za tu dobu jsem díky principům Lifefullness:

- 1) se **vyklidnila** (třeba se vyrovnala s něčím tak silným, jako je trauma znásilnění)
- 2) našla si **osobní styl života** a „**uhájila**“ si ho před světem a bližními
- 3) vyživila své nitro a tím dorostla do **lásky**
- 4) probudila svou **tvořivost**, která po vyhoření před lety byla dost poničená
- 5) naučila se postupně **tisíc dovedností** pro osobní i pracovní život
- 6) tím objevila věci, které mě baví, a **nová nadání – vedoucí k prosperitě**
- 7) ustabilnila si sebevědomí, abych byla v 95 % **sama sebou** i pod tlakem
- 8) a jemně, s respektem **přijala zbývajících 5 % bolestí** a strachů, nejistot

Máš to také tak? Reálně, citelně? Napiš mi a pojď dělat na tábor vedoucího!

**Jinak tě očekávám koncem října v táborové chatce ;) Budeme procvičovat Lifefullness principy a objevovat 6 bran štěstěny! ♥**

V čemkoliv si nejsme jistí, co nám nejde – tak **neexistuje žádný lepší nástroj** než procvičování a praxe. **V bezpečném prostředí si to vyzkoušíš**. Půjdeme krok za krokem několika základními principy a postupy a vše si hned vždy **v daném týdnu vyzkoušíme** na výzvách a domácích úkolech – buď jako jednotlivci ve svém životě nebo i v náhodných dvojicích. Takže je i dost možný, že se spřátelíš s novými lidmi :)

Těžko na cvičišti, **lehko na bojišti** (ale to už tě nebude trápit, protože začneš vnímat, že život nemusí být takový boj) ♥

Můžeš ušetřit a spokojit se jen se 100stránkou online knížkou, kterou aktuálně vypouštím do světa. To můžeš. Ale jestli chceš **oporu pro reálné zapojení této moudrosti do života** tak, že se za šest týdnů budeš cítit jinak, líp, sebejistěji, tak [pojď do toho za tu suprovou cenu, co TEĎ nabízím](#).

	KUCHAŘKA	ONLINE KEMP
Lifefulness kuchařka vyváženého života s principy a postupy	✓	✓
Odpovím 2 otázky na jakékoliv téma (budu postupně odpovídat v živých vysílání na FB + pošlu tazateli na mail)	✓ Při objednávce a platbě do 31. 7.	✓
PDF s podpůrnými cvičení (k vytištění)	✗	✓
6TÝDNŮ ONLINE KEMP "krok-za-krokem"	✗	✓
Každý týden společně online a VÝZVY (pro reálné výsledky)	✗	✓
Podpůrná FB skupina	✗	✓
Možnost ovlivnit obsah kempu	✗	✓
Jenom NYNÍ téměř poloviční cena	✗	✓
Bonusy ČAS, PENÍZE, DOMOV, ZÁCHYTKA	✗	✓

Jestli nemáš čas, pošli svoje děti, nedělam si srandu, oni tě pak zaučí, tím jsem si jistá : )))

**NAVÍC NÁS ČEKÁ UŽ OD PŮLKY ZÁŘÍ PŘEDTÁBOROVÁ PŘÍPRAVKA!**

**Pro kemp budeš potřebovat JEN** sebe, odhodlání a ochotu, počítač nebo mobil s internetem (včetně reproduktoru a mikrofону nebo sluchátek s mikrofónem, dají se pořídit za 150 Kč), Facebook (klidně jako anonymní účet) a email. Propisku a barvičky. A ideálně i místo, kde si budeš moci vytisknout další doplňkové materiály, ale není to nejnutenější, ty hlavní ti pošlu buď vytištěné, či ve Wordu k dopsání na počítači. Ale papír je papír☺

Tenhle náš společný trénink ti pomůže změnit postoje a nepropadat do „furtňáctví“, **víc si věřit** a tím nejenom, že dáš přednost před špatným dobrému, ale ty se naučíš i **nespokojit se s dobrým a budovat pro sebe skvělý život**. A nebudeš k tomu potřebovat nic víc než SEBE a tunu vytrvalosti a trpělivosti.

A teď už naposledy – protože čteš moje emaily a patříš do mé komunity, dočasně ti strhávám z táborového poplatku 4 tisíce a otevírám těm **nejodvážnějším táborovou bránu jen za 5 770 Kč**.

Tento email posílám jen necelé třetině lidí, s nimiž jsem v kontaktu, na 500 svých NEJ kontaktů, u kterých vím, že z tábora dokážou vytěžit.

[>> ZDE ZÍSKÁŠ ONLINE KEMP LIFEFULLNESS <<](#)

**Stanů mám jen 25**. Aby to stálo za to, abychom **vytvořili tým**, abych se mohla účastníkům věnovat, aby **každý dostal prostor**.

Možná tě napadá, že to je jen další z mnoha nabídek, kterých je všude hromada a jsou to lákadla na tvou peněženku. Takže budu upřímná, jen příprava programu a materiálů zabere v příštích měsících obrovské množství času a potom s vámi pojedu v tom naplno, kromě toho na tom nejsem závislá, já svůj zdroj příjmů a prosperity mám i jinde (pracovala jsem na té soběstačnosti 10 let;). Ale **♥♥♥ TOHLE, forma online kempu, TO je něco, co si přeju začít dělat už dlouho od chvíle, co se cítím ve svém životě silná a vyrovnaná a chci to sdílet, kde je potřeba**.

– protože **věřím, že v komunitě je síla**.

**Říct NE téhle příležitosti**, jestli cítíš, že ti to může tolik dát, by byla velká škoda, protože já vím, že společným setkáváním a programem se posuneme mílovými kroky, než co bychom šli každý sám.

**Potkáš 24 lidí, kteří jsou na podobné vlně jako ty**. Bude to dobrodružství a dostaví se i radost z prvních kroků, překonaných výzev, **společně** to jde totiž **neskutečně lépe!** To už mám ozkoušené.

Tato nabídka až do září **nebude vůbec veřejná**, tento email posílám jen vybraným lidem ve své databázi, jako jsi i ty.

## **Jak budeme postupovat (když se [přihlásíš](#) do 31. 7.)**

**Kuchařka** je upečená, plná a výživná, ale aby byla ještě výživnější a funkčnější, nyní tam zařadím podněty, které jste mi poslali v dotaznících o životní rovnováze. **Publikace ti tedy přijde emailem 8. 8. 2020** a máš i možnost nechat si své 2 bonusové konzultační otázky až na říjen.

**V půlce září**, jako správní študáci, začneme s **předtáborovou přípravou** :) A navíc jako první z účastníků budeš moci „kecat“ do připravovaného obsahu!

**A kemp startuje na konci října**, přesné datum upřesním. Dny a hodinu, kdy se budeme týdně setkávat, si **odhlasujeme** ve FB skupině. Pokud tě ostatní přehlasují, bude třeba **mít chuť a tvořivost** si to přeorganizovat tak, že se společného času účastníš. To za tebe nikdo udělat nemůže.

Čekají nás společné týdenní **online meetingy**, které povedu a kde dostaneš občas i **ty slovo**, které můžeš, ale nemusíš využít. Nicméně budu ráda, když do toho půjdeš s tím, že i toho využít chceš. Budeme společně procházet jednotlivé principy, 6 oblastí, **cvičení** a **každý týden dostaneš výzvu** či úkol, vše doplněné **o tištěné i online materiály** a **další videa pro „samostudium“**. Vyšetři si proto na to období konec října a listopad už teď 3-4 hodiny týdně a vytěžíš z toho maximum.

Protože chci, aby to pro tebe bylo pocitově v pohodě, tak do konce srpna máš **garanci vrácení peněz** 100 %. A poté **až k 7. dni od zahájení v říjnu** můžeš žádat peníze zpátky a dostaneš ode mě zpět 85 %, tedy mimo nákladů na tiskoviny a další věci pro předtáborovou přípravku. To je myslím fér domluva :)

Jsem ze všeho opravdu nadšená, moc se těším, a věřím, že budeš i ty.



Slibuju, že **na podzim se ti stanu oporou** a že do online kempu, příručky a všech bonusů a dárků **vložím** ze sebe a své letité zkušenosti **maximum** tak, abych ti pomohla [přizvat i do tvého života](#) více smyslu, inspirace a štěstěny a tvé osobní jiskry.

S úctou ke tvé jedinečnosti

*Jana Mráčková*  
*24. července 2020, Dánsko*