

TEREZA BOŠKOVÁ

NÁVYKY

PRO ZACHOVÁNÍ
PRŮZRAČNÉ
DOMÁCNOSTI.

Vědomý úklid.

Hospodyně nové země.

Udržitelný pořádek.

Domov pro duši.

Péče o domácnost jako cesta osobního rozvoje.

SVŮJ ŽIVOT TVOŘÍME ZEVNITŘ VEN.



Pokud jsi se mnou prošla kurzem Třídění: Tvá průzračná domácnost a šťastnější život, nebo programem Budování domácího chrámu, možná Tě zajímalo, jak všechny ty úžasné změny doma vlastně udržet dlouhodobě. Zde je odpověď.

Domácnost je místo, kde je nejlépe vidět, jak uvažujeme o životě, lidech, svém poslání, jak žijeme vztahy, jak si umíme užívat život a jaké máme výzvy a problémy. Jako fengshuistka mohu podle stavu a rozložení bytu poznat, s čím se rodina potýká, a ve které oblasti jim to drhne.



Vnímám, jako fascinující, jak naše bydlení ovlivňuje náš život.

Občas jsem se zamyslela, kde tato vzájemnost vlastně začíná. Ale v každém případě platí následující:

To, jak spravujeme svůj domov, spravujeme i svůj život.

Domov funguje jako trenažer našich zvyků a postojů, než je vezmeme ven do praxe života. Geniální si uvědomit při výchově dětí.

A teď přijde to magické!



Na energetické rovině, jsou podle Feng-Shui, zcela konkrétní oblasti života propojené s konkrétními sektory našeho domova. A tento energetický vztah můžeme přehledně využít ke zlepšení nebo změně ve svém životě. Tuhle část miluju!

Určitý sektor a určitá oblast našeho života je jako jedno tělo. Pokud nastane změna v jedné části, v krátkém časovém období se projeví i v části druhé.

Konkrétně:

Když jsme teď na jedné konzultaci odstranili stagnaci v sektoru hojnosti u klientky doma (za gaučem, kde byly dlouhodobě odložené krabice s knihami, které neměla kam dát), do týdne mi psala, že jí přišly neočekávané provize v zaměstnání, na které dlouho nemohla dosáhnout a teď se to konečně povedlo.

Takových příkladů mám mnoho.

Proto jsem začala studovat Feng-shui, energii prostoru, očistné techniky a způsoby harmonizace domova a kanceláře.

A kdo jste se mnou na konzultacích byli, víte, že začneme od vašeho hlavního problému, uděláme změny v bytě, a zakrátko se začne rýsovat řešení. Používám k tomu zásady Feng-shui, podpoříme proudění energie, barvy, symboly, světla, rozložení nábytku, i rovnováhu živlů.

Je to krásná práce, a já vám děkuji za důvěru, když se mnou do konzultací jdete.

NÁVYKY PRO UDRŽENÍ PRŮZRAČNÉ DOMÁCNOSTI

Jestliže naše návyky tvoří domov, pak tvoří i celý náš život.

Je pro Tebe úklid náročnou mnohahodinovou otravnou záležitostí, nebo přirozeným zakončením každé činnosti?

Unavuje Tě, jak neustále něco hledáš, nikdo ti s úklidem nepomáhá a ty většinu svého času doma trávíš uklízením?

Způsob, jakým bydlíme a žijeme, je předurčen tím, jaké máme návyky.

Návyky považuji za nástroje, které používáme, když žijeme svůj život.

A protože vím, jak se domov a způsob života ovlivňují, vím, že zlepšení návyků při správě našeho domova může výrazně zlepšit i celý život.



NÁVYKY PRO UDRŽENÍ PRŮZRAČNÉ DOMÁCNOSTI.

Tyto konkrétní návyky mi pomáhají užívat si svou průzračnou domácnost a řeknu bez mučení, že úklid pro mě není žádná zátěž.

Vracím věci na své místo.

Když domů přinesu cokoliv nového, uvažuji, jestli něco starého není potřeba vynést. (Okno za okno, věc za věc :)

Na úklid se zaměřuji vždy večer, než jdu spát (uklidím linku a zabalím si pracovní papíry), v sobotu (i se stíráním prachu po celém bytě a mytím podlah) a na jaře a na podzim (větší úklid třeba i mytí oken). Jinak jej neřeším a zaměřuji se na jiné věci.

Když cítím nervózní nutkání uklízet, zamyslím se, ve které oblasti života si potřebuji srovnat věci.

Věci mají své logické místo, na kterém se třeba i domluvím s dětmi a potom je učím, aby věci na toto místo vracely.

S úklidem souvisí i energetická očista. Proto vždy když vysávám, zapaluji zároveň vonné tyčinky a větrám. Těžká, negativní energie se krásně rozvíří a odejde.

K očištění prostoru používám mantry vyslovované nahlas, zpěv nebo broukání při vykuřování, aromaterapii, větrání a vědomé zapalování svíce.

Pravidelně prostoru žehnám podle záměru každé místnosti. „Žehnám Ti kuchyně, abychom vždy v hojnosti přijímali kvalitní potravu a užívali si společných chvil u jídla. Děkuji, děkuji, děkuji.“

„Žehnám Ti koupelno, abychom se tady vždy očistili jak fyzicky tak i energeticky a vycházeli odsud šťastnější, lehčí a radostnější.“

V chodbě pravidelně pronáším formulku se zavřenýma očima a rukou na srdci:

„Pronáším požehnání na tomto místě, aby sloužilo jako posvátný práh, kde odložíme starosti a tíhu vnějšího světa a otevřeme se požehnání, která na nás čekají doma.“

Odpadky ze všech košů vynáším obden.

Jsem si vědoma energetické kvality každé zóny podle učení Feng-shui, a v každé z nich udržuji *funkčnost a řád*.

Praktikuji dynamické stlaní postelí, kdy energicky natřepávám a pokrývky a polštáře a buším do matrací. Je to lepší, než ranní káva a energie uvolněná během spánku z našeho těla se z postele uvolní, takže je energeticky čistá připravená přijmout mě unavenou zase večer k odpočinku. ♥



K ČEMU JSOU NÁM NÁVYKY DOBRÉ?

Návyky, rituálky a zvyky dávají
rámec a kvalitu našemu
životu.

Návyk je něco, co vzniklo
opakováním a už to máme tak
zažité, že na to nemusíme moc
myslet.

Dobrá zpráva je, že návyk nám
nebere ani mnoho energie.

Je jako náš dobrý strážce, věrný
služebník a non-stop podpora.

Návyk je jako páteř našeho života.

Bez návyků jsme jako bezpátevní
měkkýši na dně oceánu, jako
potrava pro větší ryby.

Vnímám, že bez návyků jsme
vydáni na pospas vnějším vlivům,
proudům a poryvům i těch
nejmenších větrů.

Návyky se netýkají schopnosti
přizpůsobit se, ale schopnosti
obstát.



JAK NÁVYKY VYBUDOVAT?

„Cesta změny je méně
bolestivá, než neuspokojivý
stav, ve kterém právě žiješ,
věř mi.“

- 1) Vyber si nové zvyky, které Tě podpoří na cestě k lepšímu ránu, k lepšímu dni, ke krásnějšímu domovu a k lepšímu pocitu každý den.
- 2) Vyber si maximálně 3 pro začátek.
- 3) Napiš si je na viditelné místo.
- 4) Poznamenej si také své VELKÉ PROČ je chceš ve svém životě vypěstovat.
- 5) Každé ráno si je připomeň a naplánuj si, kdy a kde je můžeš praktikovat.
- 6) Můžeš si udělat tabulku, kde si poznačíš, jak se ti to každý den dařilo.
- 7) Oslavuj každý den, kdy se ti to podařilo, každý týden, kdy jsi byla konzistentní a pokaždé, když se ti nový zvyk podaří praktikovat automaticky.



NA ZÁVĚR...

„Cesta změny je méně bolestivá, než neuspokojivý stav,
ve kterém právě žiješ, věř mi.“

Ty pravé zvyky Ti pomohou udržet si průzračnou domácnost po každém úklidu daleko déle.

Pokud ses rozhodla udělat si generální třídění (třeba i v mém kurzu), tak víš, že začátek může vyžadovat trochu energie.

Moje technika Třídění pro průzračnější domácnost a šťastnější život trvá 6 týdnů. Potom už je to na tobě a na tvých návycích, jak dlouho tvůj odlehčený, radostný až extatický pocit úlevy bude trvat.

Proto monitoruj, které zvyky ti vytvářejí nepořádek na lince, nebo rozkopané boty v předsíni. Jaké zvyky mají jednotliví členové rodiny v koupelně. Kdo je u vás zodpovědný za krásu a harmonii domova.

A protože ty jsi jeho vládkyně a strážkyně, všechno to začíná od tebe.

Jsem průvodkyně na cestě ke šťastnějšímu ženství. Pokud tě šťastnější udělá tvá harmonická domácnost a krásný domov, můžeš začít třeba tady.

www.terezaboskova.cz

S radostí a láskou
Tereza B.

