

# LÉČENÍ PRÁNOU

## SAMOLÉČENÍ

[www.monikasicova.cz](http://www.monikasicova.cz)



[info@monikasicova.cz](mailto:info@monikasicova.cz)

MUDr. Monika Sičová



# PRAKTICKÝ PRŮVODCE PRÁNICKÝM LÉČENÍM

JAK SE OTEVŘÍT  
A ZAČÍT SE LÉČIT



Kniha zasvěcující ke starobylému umění práce s životní energií pránou pro léčení fyzických a emocionálních obtíží, s praktickými návody a cvičeními pro všechny úrovně zkušeností.



# PRÁNICKÉ LÉČENÍ S LÁSKOU

SDÍLET MŮŽETE S KÝMKOLIV



*info@monikasicova.cz*

*www.monikasicova.cz*



# ”PŘIPRAVTE SE”

Příprava je klíčová pro úspěšné pránické léčení. Ujistěte se, že jste v klidném a tichém prostředí, kde nebudete rušeni. Odložte všechny elektronické přístroje a zvolte pohodlné oblečení. Můžete si rovněž zapálit svíčku nebo vonnou tyčinku pro podporu relaxační atmosféry.



# ”DÝCHÁNÍ A MEDITACE”

Dýchání a meditace jsou důležité pro otevření se pránickému léčení. Pomocí hlubokého dýchání a meditace můžete dosáhnout stavu klidu a uvolnění, což je důležité pro účinné pránické léčení.

Můžete si zvolit jakoukoli meditaci, která vám vyhovuje.



# “PŘEDSTAVTE SI SVOU AURU”

Aura je energetické pole kolem našeho těla. Představte si svou auru jako světelný obal kolem vás. Cílem je ji udržet čistou a svěží, protože do ní vstupuje prána.



# “OČIŠTĚNÍ AURY”



Aura je energetické pole, které obklopuje naše tělo. Je to naše energetická "kůža", která nás chrání a také slouží jako zrcadlo našeho fyzického a emocionálního stavu. Pokud je naše aura čistá a zdravá, cítíme se lépe a jsme odolnější vůči stresu a nemocem.

Pokud je naše aura blokována nebo znečištěná negativními energiemi, může to vést k různým zdravotním a emocionálním problémům. Jedním z prvních kroků v pránickém léčení je důkladné očištění aury. Jako lékařka ( a meditující zároveň) si uvědomuji, jak důležité je toto očištění. Představuji si, jak procházím svou aurou a odstraňuji všechny blokující nebo negativní energie, které jsem v ní mohla nahromadit. Používám různé techniky k očištění aury, jako je dýchání, vizualizace nebo použití krystalů. Dýchání je jednoduchý a velmi účinný způsob, jak uvolnit blokující energie. Hluboké a pomalé dýchání mi pomáhá uvolnit stres a napětí a přináší mi pocit klidu a relaxace.





Vizualizace je další mocná technika, kterou používám k očištění aury. Představuji si, jak světlo prochází mým tělem a aurou a odstraňuje všechny negativní nebo blokující energie. Toto světlo může být jakékoliv barvy, která mi v daný moment přijde vhodná. Někdy si představuji bílé světlo pro čistotu a očištění, jindy zelené světlo pro léčení a obnovu nebo růžové světlo pro lásku a soucit. Použití krystalů je další technikou, kterou často používám k očištění aury. Různé krystaly mají různé léčivé vlastnosti a mohou pomoci při odstraňování negativních nebo blokujících energií. Například ametyst je skvělý pro očištění aury a také pro posílení duchovního uvědomění. Ten používám nejraději. Očištění aury je pro mě nezbytnou součástí pránického léčení. Je to proces, který mi pomáhá nejen zlepšit své vlastní zdraví a pohodu, ale také mi pomáhá být efektivnější v léčení ostatních.



**Následující esence, vykuřovadla a krystaly můžete použít pro léčení  
a harmonizaci energie a aury:**

1. Esence z růže: Tato esence je známá pro své schopnosti léčit emocionální zranění a povzbuzovat pocit lásky a soucitu. Může podpořit otevření srdcové čakry a pomoci vytvořit pocit harmonie a klidu.

2. Levandulová esence: Levandula je známá svými relaxačními vlastnostmi. Pomáhá uklidnit mysl, zmírnit stres a podpořit hluboký a klidný spánek.

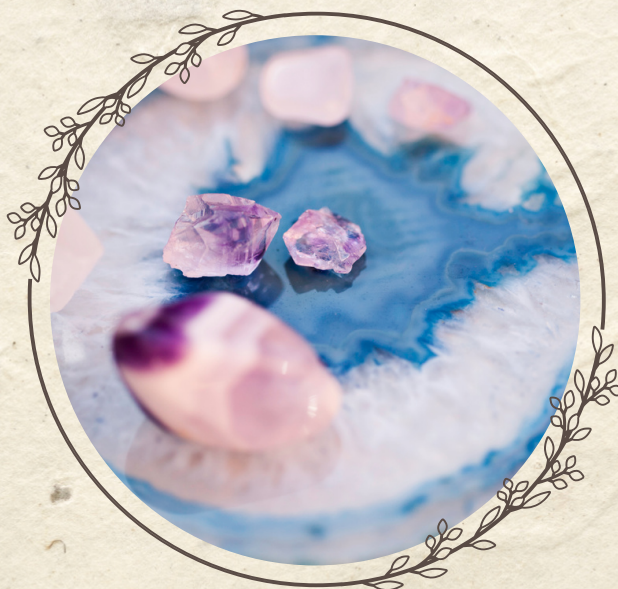
3. Esence z bergamotu: Tento esenciální olej je známý svými povznášejícími a energizujícími vlastnostmi. Může pomoci zmírnit stres, úzkost a podporovat pozitivní náladu.

4. Kadidlo: Používá se k vyčištění prostoru a k vytvoření svatého a léčivého prostředí. Má schopnost odstraňovat negativní energie a podporuje meditaci a duchovní růst.

5. Palo Santo: Toto vykuřovadlo se používá k očištění a ochraně aury. Má silné čistící vlastnosti a také pomáhá přinášet klid a rovnováhu.







6. Ametyst: Tento krystal je známý svými léčivými a ochrannými vlastnostmi. Podporuje duchovní uvědomění, pomáhá otevřít třetí oko a čistí auru.

7. Růženín: Je to kámen lásky a soucitu. Otevírá srdcovou čakru, podporuje pocit lásky a sebe-lásky a pomáhá vyladit naše emocionální tělo.

8. Křišťál: Je to silný léčivý kámen, který může zesilovat energii a intenci. Používá se k čištění aury, k otevření a aktivaci všech čaker a k harmonizaci energie.

9. Citrín: Tento kámen je známý svými vlastnostmi prosperity a štěstí. Může povzbudit vaši kreativitu, zvýšit sebevědomí a přinést jas a radost.

10. Smaragd: Tento kámen je spojen se srdcem a láskou. Může pomoci otevřít srdcovou čakru, podporovat pocit jednoty a soucitu a podpořit léčení emocionálních ran.



# NAPLNĚNÍ AURY PRÁNOU



Po očištění své aury ji naplňte svěží pránou. Představte si, jak čerstvá a čistá prána proudí do vaší aury, naplňuje ji životodárnou energií.

Jako pránická praktikující vždy důkladně pracuji na očištění své aury předtím než ji naplňuji pránou. V mém případě to zahrnuje techniku, kterou zvanou "sweeping" nebo "smetání", kdy si představuji, jak mými prsty, které považuji za nástroje pro smetání, odstraňuji všechny energetické bloky a negativní energie.





Po očištění aury následuje její naplnění pránou. Tento proces je pro mě vždy velmi radostný a povznášející. Představuji si, jak mi universum posílá proud čisté a svěží pránické energie, která vstupuje do mé aury a naplňuje ji od hlavy až k patě.

Jednou z věcí, kterou miluji na tomto procesu, je to, jak se cítím poté, co je má aura plná pránické energie. Je to pocit lehkosti, radosti a hlubokého klidu, jako bych byla naplněná novou životodárnou silou.

Také si uvědomuji, že tato prána není jen pro mě. Je to energie, kterou mohu použít k léčení sebe sama, ale také k léčení ostatních. Takže si představuji, jak tato energie proudí z mé aury do těl a aur ostatních lidí, kteří potřebují léčení. Zatím bych Vám tento krok nedoporučovala, zůstaňte pouze u "sebe".

Naplnění aury pránou je krásná a účinná cesta k uzdravení a obnovení vitality. Je to příležitost připojit se k universální energii a zároveň přijmout dar léčení.



# PRACUJTE SE SVÝMI ČAKRAMI



Čakry jsou energetické centra v našem těle, které regulují tok pránické energie. Pracujte se svými čakrami, otevřete je, očistěte je a harmonizujte je.

Z mých zkušeností jako lékařky, lektorky a pránické praktičky mohu potvrdit, že práce s čakrami je neodmyslitelnou součástí pránického léčení. Každá čakra má své specifické vlastnosti a odpovídá za určité aspekty našeho fyzického, emocionálního a mentálního zdraví.



## Kapitola: Vědomí a chápání první čakry

Naše cesta začíná v místě, které je pokryté nejhlubší vrstvou prachu - naše první čakra. Je to místo, které možná mnozí z nás dlouho opomíjeli, ale dnes se rozhodneme přestat ho ignorovat. Ne, to není počátek fantasy románu, je to počátek naší cesty k sebepoznání. Jsme součástí vesmíru, spojeni s jeho energií, a v tomto spojení je klíč k pochopení naší pravé podstaty. První čakra, známá také jako kořenová čakra nebo Muladhara, je tím, co nás uzemňuje a spojuje s fyzickým světem.

Muladhara je situována na nejnižším bodě našeho těla, v oblasti kostrče. Je jako duchovní základ, na kterém se staví celá naše bytost. Její barva je sytě červená, barva země a krve - zdroje života. Je to barva, která nás uzemňuje a připomíná nám naše fyzické bytí.

Je to právě vibrace této čakry, která nám dává pocit bezpečí a stability. Tato čakra kmitá na frekvenci 396 Hz - frekvenci, která nám pomáhá překonat strach, obavy a stres, které jsou tak často spojeny s naším fyzickým bytím. Její vyzáření je silné a stabilizující, jako kořeny stromu, které se pevně drží země.

Mantra, která odpovídá této čakře, je "LAM". Tato mantra nám pomáhá uvědomit si naši přítomnost, naše bytí zde a teď. Je to jako základní nota našeho života, která nás vede k seberealizaci.



Symbol této čakry je čtyřlístek, symbol stability a rovnováhy. Je to jako kompas, který nás vede na naší životní cestě, ukazuje nám cestu k našemu pravému já.

První čakrá je nejen o našem fyzickém bytí, ale také o naší identitě, o našem pocitu, že patříme někam. Je to o naší schopnosti přijímat a otevřít se životu tak, jaký je. Je to o našem pocitu bezpečí a důvěry v život.

Uvědomění si první čakry je prvním krokem na naší cestě k sebepoznání. Je to jako otevření dveří do domu, který jsme si možná nikdy plně neuvědomili. Je to začátek naší cesty, cesta, která nás povede k hlubšímu pochopení sebe sama a našeho místa ve vesmíru.

Jste připraveni na tento průzkum? Jste připraveni objevit svou vlastní sílu a možnosti? Pokud ano, pak je čas vstoupit do svého vnitřního světa a začít tuto neuvěřitelnou cestu. Připravte se na objevování, prozkoumávání a oslavování svého skutečného já. To je cesta, která nemá konec, protože my se nikdy nepřestaneme vyvíjet a růst.



## AKČNÍ KROKY Z TĚTO KAPITOLY:

- **\*\*Seznamte se s první čakrou\*\*** - Začněte s hlubokým studiem první čakry. Seznamte se s její umístěním, symbolikou, mantrou a významem. Uvědomte si její důležitost pro vaši fyzickou existenci a stabilizaci.
  
- **\*\*Naučte se mantra "LAM"\*\*** - Mantra "LAM" odpovídá první čakře a pomáhá nám uvědomit si naši přítomnost. Zkuste ji zopakovat nahlas nebo v duchu několikrát denně.
  
- **\*\*Meditace zaměřená na první čakru\*\*** - Najděte si klidné místo, kde můžete bez rušení meditovat. Soustřeďte se na oblast kostrče, kde se první čakra nachází. Představte si sytě červenou barvu a opakujte mantru "LAM".
  
- **\*\*Praktikujte pozemskost\*\*** - Jako čakra, která nás spojuje s fyzickým světem, je důležité, abychom se naučili být v přítomném okamžiku a uvědomit si fyzickou realitu kolem nás. To může zahrnovat cvičení, jako je jóga, nebo jednoduché procházky v přírodě.

## ZAMYSLETE SE NAD TĚMITO OTÁZKAMI:

Jak se projevuje moje první čakra v mém každodenním životě? Cítím se stabilizovaný a uzemněný?

---



---



---



---



''''''

Jaké jsou moje obavy a strachy, které mě mohou odpojit od reality? Jak mohu použít energii první čakry k jejich překonání?

---

---

---

---

---

---

---

---

Jak se cítím ve svém těle? Cítím se v něm bezpečně a pohodlně, nebo mám tendenci ho ignorovat a žít spíše ve své hlavě?

---

---

---

---

---

---

---

---





|||||

Jak mohu využít energii první čakry k posílení svého pocitu patření a přijetí života takového, jaký je?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Jak bych mohl(a) vědomě pracovat na otevření a vyvážení své první čakry? Jaké konkrétní kroky mohu podniknout?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

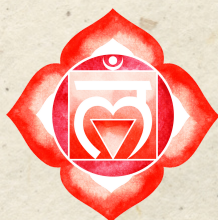


## Kapitola: Vědomí a chápání první čakry

Naše cesta začíná v místě, které je pokryté nejhlubší vrstvou prachu - naše první čakra. Je to místo, které možná mnozí z nás dlouho opomíjeli, ale dnes se rozhodneme přestat ho ignorovat. Ne, to není počátek fantasy románu, je to počátek naší cesty k sebepoznání. Jsme součástí vesmíru, spojeni s jeho energií, a v tomto spojení je klíč k pochopení naší pravé podstaty. První čakra, známá také jako kořenová čakra nebo Muladhara, je tím, co nás uzemňuje a spojuje s fyzickým světem.

Muladhara je situována na nejnižším bodě našeho těla, v oblasti kostrče. Je jako duchovní základ, na kterém se staví celá naše bytost. Její barva je sytě červená, barva země a krve - zdroje života. Je to barva, která nás uzemňuje a připomíná nám naše fyzické bytí.

Je to právě vibrace této čakry, která nám dává pocit bezpečí a stabilita. Tato čakra kmitá na frekvenci 396 Hz - frekvenci, která nám pomáhá překonat strach, obavy a stres, které jsou tak často spojeny s naším fyzickým bytím. Její vyzáření je silné a stabilizující, jako kořeny stromu, které se pevně drží země.



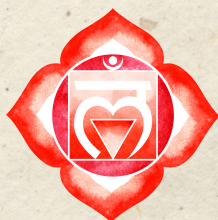
Mantra, která odpovídá této čakře, je "LAM". Tato mantra nám pomáhá uvědomit si naši přítomnost, naše bytí zde a teď. Je to jako základní nota našeho života, která nás vede k seberealizaci.

Symbol této čakry je čtyřlístek, symbol stability a rovnováhy. Je to jako kompas, který nás vede na naší životní cestě, ukazuje nám cestu k našemu pravému já.

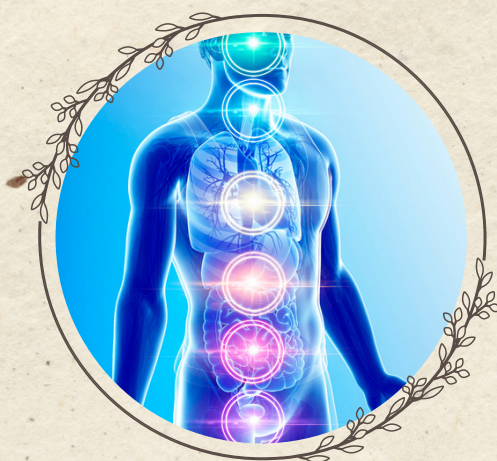
První čakra je nejen o našem fyzickém bytí, ale také o naší identitě, o našem pocitu, že patříme někam. Je to o naší schopnosti přijímat a otevřít se životu tak, jaký je. Je to o našem pocitu bezpečí a důvěry v život.

Uvědomění si první čakry je prvním krokem na naší cestě k sebepoznání. Je to jako otevření dveří do domu, který jsme si možná nikdy plně neuvědomili. Je to začátek naší cesty, cesta, která nás povede k hlubšímu pochopení sebe sama a našeho místa ve vesmíru.

Jste připraveni na tento průzkum? Jste připraveni objevit svou vlastní sílu a možnosti? Pokud ano, pak je čas vstoupit do svého vnitřního světa a začít tuto neuvěřitelnou cestu. Připravte se na objevování, prozkoumávání a oslavování svého skutečného já. To je cesta, která nemá konec, protože my se nikdy nepřestaneme vyvíjet a růst.



# POSÍLENÍ A STABILIZACE PRÁNY



Po naplnění aury pránou a práci s čakrami je třeba pránu posílit a stabilizovat. To můžete udělat prostřednictvím různých technik, jako je dýchání, meditace nebo vizualizace.

Dýchání je jednou z nejjednodušších a nejúčinnějších technik pro posílení a stabilizaci prány. Existují různé dýchací techniky, které můžete využít. Hluboké a pomalé dýchání je velmi účinné pro zvýšení pránické energie v těle. Můžete také experimentovat s různými dýchacími technikami, jako je alternativní nosní dýchání, kdy se střídavě dýchá jednou a poté druhou nosní dírkou, což pomáhá vyrovnat a stabilizovat pránu. Nadechněte se na čtyři doby a vydechněte také na čtyři doby. Prodlužte dech.





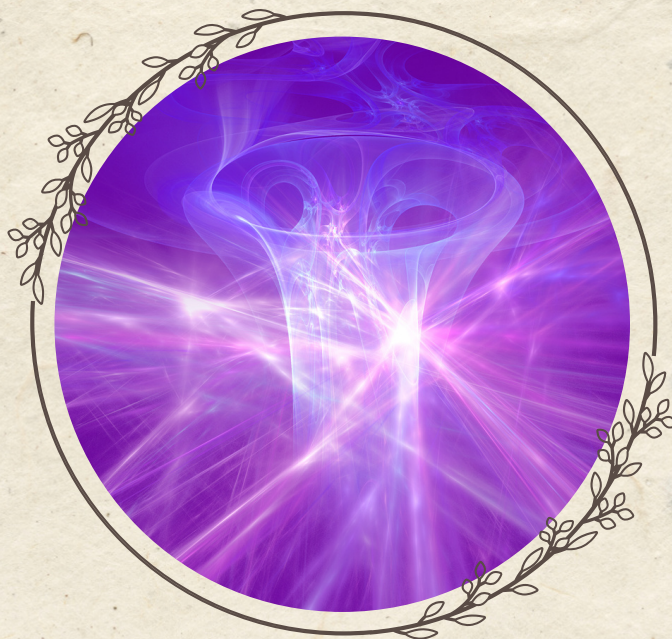
Meditace je další skvělou technikou pro posílení a stabilizaci prány. Meditace vám umožní hlouběji se spojit s vaší pránickou energií a zároveň pomáhá klidnit mysl a tělo. Můžete si vybrat jakoukoli formu meditace, která vám vyhovuje, ať už je to pozorování dechu, meditace láskyplné dobroty nebo meditace na konkrétní mantru nebo afirmaci. Několik minut do naplněné aury meditujte v tichu a hloubce se sebou.

Vizualizace je další mocná technika, kterou můžete použít k posílení a stabilizaci prány. Představte si, jak prána proudí do vašeho těla a naplňuje každou buňku, každý orgán a každý systém novou životodárnou energií. Můžete si také představit, jak prána proudí do oblastí, kde potřebujete uzdravení, a představte si, jak tato energie léčí a obnovuje tělo.

Posílení a stabilizace prány nejsou jen o posílení vaší energetické rezervy, ale také o udržení této energie v rovnováze. Je to klíčové pro udržení vaší celkové vitality a zdraví, a pro úspěch v pránickém léčení.



# UZDRAVENÍ SEBE SAMA



Nyní, když jste naplněni pránou, můžete začít proces uzdravení.

Zaměřte se na oblasti svého těla nebo života, kde potřebujete uzdravení, a představte si, jak prána léčí a obnovuje tuto oblast.

Jeden z nejlepších způsobů, jak to udělat, je si své problémy, ať už fyzické nebo emocionální, vypsát na papír. Napište si každý jeden problém na samostatný řádek. Tímto způsobem si jasně uvědomíte, co potřebuje vaši pozornost a léčbu.



Poté, co si své problémy uvědomíte a vypíšete, si jeden vyberte. Představte si, jak prána proudí do dané oblasti vašeho těla nebo do aspektu vašeho života a jak tato oblast je kompletně uzdravena.

Můžete si také živě a detailně představit, jak vypadá tato oblast, když je zdravá a funguje optimálně. Tato technika se nazývá vizualizace a je velmi účinná v procesu pránického léčení.

Na základě kvantových zákonů vesmíru, které říkají, že všechny potenciální možnosti existují současně, vždy existuje verze vás, která je zdravá a plně vyrovnaná. Když si představíte tuto zdravou verzi sebe sama, přibližujete se k ní a otevíráte cestu pro její manifestaci v vašem fyzickém těle a životě. Zmenšujete energetickou propast mezi současným stavem a zdravým stavem a stavíte nový energetický most.

Pránické léčení je tedy nejen procesem uzdravování fyzického těla, ale také cestou k sebepoznání a seberealizaci. Je to cesta k nalezení rovnováhy a harmonie ve svém životě a k pochopení, že máte v sobě veškerou sílu a moudrost potřebnou k tomu, abyste se uzdravili a žili plný a radostný život.

Při jednom pránickém léčení pracujte vždy jen s jednou oblastí. Stačí opakovat 2x. Po nějaké době se k tomu jednomu problému můžete vrátit a pracovat s ním znovu. Nejlepších výsledků dosáhnete, když postupně projdete celý seznam, každý den se zaměříte pouze na jedinou oblast. Pak si dáte pauzu. A teprve potom procházíte seznam znovu.



# UKONČENÍ LÉČENÍ



Po procesu léčení je důležité seance ukončit. Poděkujte universu za pránickou energii a představte si, jak se vaše aura uzavírá a chrání vás.

Jako sebe-léčitel/ léčitelka využíváš pránickou energii, která je univerzální životní silou. Po úspěšné léčebné seanci je důležité ukončit proces správným způsobem, aby energie nezůstala "otevřená" a nedošlo k jejímu nekontrolovanému úniku. Níže jsou detailnější pokyny.







1. Zklidněte se: Konec léčení je stejně důležitý jako jeho začátek. V první řadě se ujistěte, že jste plně přítomni a uklidnění. Můžete si představit, jak se vaše mysl a tělo uvolňují a zbavují se zbývající energie.
2. Poděkujte: Poděkujte universu, pránické energii, za její pomoc a vedení během celé seance. Můžete říct něco jako: "Děkuji Universu za pránickou energii, kterou jsem mohla využít pro léčení."
3. Představte si uzavírání aury: Nyní si představte, jak se vaše aura - energetické pole kolem vás - uzavírá. Můžete si to představit jako zlaté světlo, které se pomalu stahuje zpět do vašeho těla, nebo jako zlatou mlhu, která se zhušťuje a stává se nepropustnou. Cílem je představit si, že vaše aura je nyní pevná a chrání vás.



# POVZBUZENÍ A UZEMNĚNÍ



Po seanci pránického léčení se můžete cítit velmi uvolněně a povzneseně. Je důležité se "uzeměním" přivést zpět do reality. Můžete to udělat prostřednictvím fyzické aktivity, jídla nebo pití vody.

Pránické léčení je krásná a mocná cesta k uzdravení a harmonii. Je to dar, který můžeme dát sami sobě a světu. Přeji vám mnoho úspěchů a radosti na této cestě.



# RUŠIVÉ MYŠLENKY



Pokud vás během meditace nebo pránického léčení ruší myšlenky, je důležité zachovat klid a nenechat se jimi rozptylovat. Je normální, že se během meditace objevují myšlenky. Místo toho, abyste se je snažili potlačit nebo se jim bránit, jednoduše je pozorujte a nechte je odejít.



Pokud vás myšlenky ruší příliš často, můžete zkusit následující techniky:

1. Zaměření na dýchání. Dýchání je skvělým nástrojem pro uklidnění mysli. Můžete si jednoduše všimnout svého dechu, jak vstupuje a vystupuje z těla, nebo můžete provádět nějaké specifické dýchací cvičení, jako je například čtyřfázové dýchání, kdy nadechujete, zadržujete dech, vydechujete a zase zadržujete dech, vše po stejnou dobu.
2. Vizualizace. Představování si určitých scén nebo obrázků může pomoci uklidnit mysl. Například si můžete představit, že jste na klidném místě v přírodě, nebo si můžete představit, že vaše negativní myšlenky odplouvají na řece.
3. Použití manter. Mantry jsou slova nebo fráze, které se opakují během meditace. Může to být něco jednoduchého, jako "Jsem klidný" nebo "Přítomnost". Opakování mantry může pomoci udržet mysl zaměřenou a zabránit jí v toulání se.



K naladění na vnímání energie a léčení pránou je také důležité se naladit na své tělo a své vnímání. Praktikujte vnímání své energie, jak proudí skrze vaše tělo, a vnímejte, jak se cítíte během meditace nebo pránického léčení.

Můžete také použít vizualizaci, představte si, že jste obklopeni světlem nebo energií, nebo si představte, jak energie proudí skrze vaše tělo.

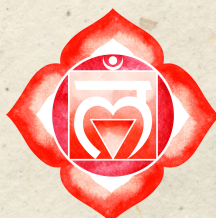
Jedním z klíčů k úspěšnému léčení pránou je také věřit v proces a mít otevřenou mysl. Pokud máte pochybnosti nebo skepticizmus, může to bránit proudu energie. Buďte trpěliví, věřte v proces a věnujte se pravidelné praxi, abyste se stali zkušenějšími a pohodlnějšími v léčení pránou.



# NEGATIVNÍ ENERGIE, SMUTEK



Pokud cítíte negativní energii, smutek, nebo jakékoliv jiné nepříjemné pocity během meditace nebo pránického léčení, je důležité je neignorovat nebo potlačovat. Místo toho je důležité je uznat a akceptovat.



Následující techniky mohou být užitečné:

1. Uvolnění: Dovolte těmto emocím a energiím, aby prostě byly. Nepokoušejte se je změnit nebo je potlačit. Místo toho je jednoduše pozorujte a dovolte jim, aby byly přítomny.
2. Dýchání: Dýchání je jedním z nejsilnějších nástrojů, které máme k dispozici pro řízení naší energie a emocí. Můžete se soustředit na hluboké a pomalé dýchání, což může pomoci uklidnit mysl a tělo.
3. Čištění aury: Pokud cítíte, že jste nashromáždili negativní energii, můžete se zaměřit na čištění své aury. Představte si, jak světlo nebo energie prochází vaší aurou a odstraňuje všechny negativní nebo blokuující energie.



4. Pozitivní afirmace: Můžete si říkat pozitivní afirmace nebo mantry, které vám pomáhají připomenout si svou vlastní hodnotu a sílu.
5. Hledání podpory: Pokud se cítíte příliš zatíženi nebo ztraceni, může být užitečné hledat podporu u důvěryhodného přítele, terapeuta nebo duchovního rádce.
6. Vyjádření: dejte si chvíli a emoce vyjádřete naplno, chcete li plakat, plačte. Chcete li se vztekat, vztekejte se. Potřebujete li křičet, křičte. Cítíte li radost, procitte ji ještě více. Emoce a pocity nezadržujte, ale naopak je vyjádřete.

Vždy je dobré si uvědomit, že je v pořádku cítit se špatně a že tyto pocity jsou dočasné. S praxí a trpělivostí můžete naučit se, jak efektivně zacházet s těmito energiemi a emocemi a jak je transformovat na léčení a růst.





# CO KDYŽ “NIC” NECÍTÍM?



Pokud necítíte nic nebo nemáte žádné vnímání během meditace  
nebo pránického léčení, neměli byste se tím nechat odradit.  
Někdy může trvat nějaký čas, než se naladíme na naše energetické  
pole a začneme cítit nebo vnímat energii.



Následující tipy by vám mohly pomoci:

1. Trpělivost: Léčení pránou a meditace jsou dovednosti, které se vyvíjejí s praxí a trpělivostí. Nedostačující výsledky mohou být někdy důsledkem očekávání rychlých výsledků. Buďte trpěliví a věnujte se své praxi postupně a bez očekávání.
2. Soustředit se na své tělo: Místo toho, abyste se snažili cítit nebo vnímat energii, můžete se soustředit na své tělo a na své vnímání. Cítíte teplo nebo chlad? Cítíte nějaký tlak nebo napětí? Snažte se být otevřeni všem pocitům a vnímáním, které přicházejí.
3. Pravidelná praxe: Čím více budete praktikovat, tím lépe se budete moci naladit na svou energii. Zkuste si najít pravidelný čas na meditaci nebo léčení pránou a dodržujte ho.
4. Relaxace: Pokud jste napjatí nebo nervózní, může to bránit ve vnímání energie. Zkuste se co nejvíce uvolnit a zklidnit.
5. Hledání podpory: Pokud máte pocit, že potřebujete pomoc, můžete se obrátit na léčitele pránou nebo meditačního učitele, který vám může poskytnout radu a podporu.

Je důležité si uvědomit, že každý máme svůj jedinečný způsob vnímání energie a že to, co funguje pro jednoho člověka, nemusí nutně fungovat pro jiného. Nejlepší je vyzkoušet různé techniky a zjistit, co vám nejlépe vyhovuje.



# TEORETICKÁ ČÁST



S hlubokou úctou a pokorou spolu vstupujeme do světa Pránického léčení, mistrovského umění, které je stejně staré jako samotné lidstvo. Pránické léčení, neboli léčení pomocí prány, je především uměním a vědou o životní síle. Je to cesta, která odhaluje neviditelné aspekty našeho bytí a která nám pomáhá pochopit, jak můžeme tuto nekonečnou sílu využít ke zlepšení našeho zdraví a kvality života.



Když mluvíme o Pránickém léčení, mluvíme o práně – té nejzákladnější životní síle, která se pohybuje a pulzuje v nás i kolem nás. Je to energie, která naplňuje naše tělo, mysl a duši životem. Pránické léčení je starobylá věda o léčení, která tuto pránu užívá k harmonizaci, očistě a regeneraci tělesných, emočních a duševních procesů.

Pránické léčení má své kořeny v dávných moudrostech Východních kultur a byla dále rozvinuta a zdokonalena Grand Masterem Choa Kok Suim. Toto umění se předávalo z generace na generaci a dnes se s ním můžeme setkat v různých formách po celém světě.

Je to nádherný proces, během kterého se jako léčitelé stáváme prostředníky mezi univerzální životní silou a osobou, které pomáháme. Učíme se, jak naladit se na tuto sílu, jak ji přijímat, a jak ji směřovat tam, kde je potřeba.

V Pránickém léčení nejde jen o fyzické uzdravení. Je to cesta k hlubšímu sebepoznání, k nalezení vnitřního klidu a k dosažení duchovního osvětlení. Je to také cesta lásky a soucítění, protože prostřednictvím léčení pomáháme druhým.

Tak vstupujeme do světa Pránického léčení - do světa plného světla, energie a léčivé síly. Je to cesta, která nás učí, jak se otevřít lásce a světlu, které je v nás i kolem nás. Je to cesta, která nám ukazuje, jak můžeme svůj život a životy druhých obohatit a posílit.



"Co znamená 'prána' a jak to ovlivňuje naše zdraví"

Prána, toto starobylé slovo, které pochází z sanskrtu, je běžně překládáno jako životní síla nebo vitální energie. Je to neviditelná energie, která pulzuje ve vesmíru, proniká do každého kouta našeho světa, do každého stébla trávy, do každého kamene, do každé kapky vody - a samozřejmě do každé buňky našeho těla. Je to síla, která nás drží při životě.

Prána je všudypřítomná, nekonečná a nevyčerpatelná. Je tvořena a udržována vesmírem a je základním stavebním kamenem všeho života. Je důležitou součástí každého atomu, každé buňky, každého orgánu v našem těle. Bez prány by život, jak ho známe, neexistoval.



Prána existuje v mnoha formách, od nejjemnějších až po nejhustší. Může se projevovat jako světlo, teplo, magnetismus, gravitace, elektricitá a dokonce i myšlenky a emoce. Stále pulzuje a proudí kolem nás a v nás, udržuje nás ve spojení s vesmírem a s ostatními bytostmi, které jej obývají.

A jak prána ovlivňuje naše zdraví? Je to prosté - když je náš pránický tok silný a neblokovaný, cítíme se zdraví, energičtí a plní života. Naše tělo funguje efektivně a naše mysl je jasná a klidná. Když je však náš pránický tok slabý nebo blokovaný, mohou se objevit nemoci a nepohodlí.

Pránické léčení je metodou, jak znovu nastolit harmonii a rovnováhu v tomto pránickém toku. Učí nás, jak čistit a oživovat naši pránickou energii, jak ji správně kanalizovat a jak ji používat k hojení sebe sama i druhých. Proto je prána tak



## "Základní principy Pránického léčení"

Pránické léčení je založeno na několika základních principech, které tvoří jeho jádro a definují jeho unikátní charakter a účinnost. Tyto principy jsou stejně staré jako samotná prána a zároveň dynamicky reflektují neustálý vývoj a pochopení tohoto mistrovského umění. Pro hlubší porozumění těchto principů, je zde rozvedena 10 esoterických zásad pránického léčení.

- 1) Princip neviditelné životní síly: Základním principem je představa, že vesmír je naplněn životodárnou silou - pránou. Tato universální energie je esencí života, je to, co nás drží při životě, co napájí naše tělo, mysl a duši.
- 2) Princip sebeléčení: Každá živá bytost má vrozenou schopnost sebeléčení. Pránické léčení tuto schopnost podporuje a urychluje tím, že zvyšuje množství a kvalitu prány v těle.



3) Princip sebe-regulace: Tělo je inteligentní systém, který se sám reguluje a udržuje rovnováhu. Když je tělo zdravé, prána volně proudí a rozděluje se rovnoměrně. Když je tělo nemocné, tok prány je narušen.

4) Princip čištění: Než dojde k léčení, je důležité očistit tělo od škodlivých a nemocných energií. Pránické léčení používá specifické techniky pro čištění prány a obnovení jejího zdravého toku.

5) Princip energetické rovnováhy: Zdraví a nemoc jsou stavem energetické rovnováhy nebo nerovnováhy. Pránické léčení se snaží obnovit rovnováhu prány a tím podporovat zdraví a pohodu.

6) Princip synchronicity: Tento princip tvrdí, že vše v našem vesmíru je propojeno. Naše myšlenky, emoce a akce ovlivňují náš pranický systém a naše celkové zdraví.





6) Princip synchronicity: Tento princip tvrdí, že vše v našem vesmíru je propojeno. Naše myšlenky, emoce a akce ovlivňují náš pranický systém a naše celkové zdraví.

7) Princip příčiny a následku: Každý důsledek má svou příčinu, každá nemoc je výsledkem energetické nerovnováhy. Pránické léčení se zaměřuje na nalezení a odstraňování těchto příčin, ne jen na léčení symptomů.

8) Princip sebeláska: Pránické léčení učí, že sebeláska je základem veškerého hojení. Musíme se nejprve naučit milovat a starat se o sebe, abychom mohli léčivě působit na ostatní.

9) Princip meditace: Meditace je klíčovou součástí pránického léčení. Pomáhá nám napojit se na naši vnitřní pránickou energii, zklidnit mysl a otevřít se hojivé síle prány.

10) Princip duchovního růstu: Pránické léčení je nejen o fyzickém uzdravení. Je to také cesta k seberozvoji a duchovnímu probuzení. Je to cesta, která nás vede k hlubšímu porozumění sebe sama a vesmíru.

Tyto principy tvoří základ Pránického léčení a jsou základem pro jeho účinnost a úspěch. Po jejich pochopení a aplikaci můžeme dosáhnout hlubokého uzdravení a harmonie na všech úrovních našeho bytí - fyzické, emoční, mentální a duchovní.



## "Vztah mezi pránickým léčením a tradiční medicínou"

Pránické léčení a tradiční medicína jsou dvě různé disciplíny, které se zabývají zdravím a wellness z různých perspektiv.

Zatímco tradiční medicína je založena na vědeckém studiu tělesných systémů a používá léky a chirurgické zákroky k léčení nemocí, pránické léčení je založeno na starodávných spirituálních a energetických zásadách a používá životní energii - pránu - k obnově zdraví a pohody.

Toto však neznámá, že jsou tyto dvě disciplíny v rozporu. Naopak, mohou se velmi účinně doplňovat a tvořit holistický přístup k zdraví a wellness. Tradiční medicína se může zabývat fyzickými symptomy nemoci, zatímco pránické léčení se může zaměřit na obnovení energetické rovnováhy a podporu sebehojení.

Mnoho lékařů a zdravotnických pracovníků dnes uznává hodnotu pránického léčení a dalších komplementárních a alternativních terapií. Někteří dokonce začlenili pránické léčení do své praxe a nabízejí jej svým pacientům jako doplněk k tradiční léčbě.

Je důležité si uvědomit, že pránické léčení není náhradou tradiční medicíny, ale spíše jejím doplňkem. Nemělo by se používat jako jediná léčba pro vážné nebo život ohrožující nemoci, ani by nemělo nahradit profesionální lékařskou péči. Místo toho by mělo být používáno v kombinaci s tradiční medicínou k podpoře celkového zdraví a wellness.



## "Různé typy pránického léčení"

Pránické léčení je univerzální systém, který zahrnuje mnoho různých technik a praktik. Tyto různé metody reflektují širokou škálu možností, jakými může prána ovlivňovat naše tělo, mysl a duši. Zde jsou některé z nejběžnějších typů pránického léčení:

1) Základní Pránické léčení: Základní pránické léčení funguje na základě zásad energie a toho, jak ovlivňuje naše fyzické tělo. Toto léčení zahrnuje čištění aury, nebo energetického pole kolem těla, od nemocných a škodlivých energií. Poté je tělo naplněno čerstvou, vitalizující prána. Základní pránické léčení také zahrnuje techniky pro energetickou rovnováhu a seberegulaci, což podporuje přirozenou schopnost těla se samoléčit.

2) Pokročilé Pránické léčení: Pokročilé pránické léčení zahrnuje sofistikovanější techniky a protokoly pro léčení specifických nemocí a problémů. To může zahrnovat léčení specifických orgánů, systémů v těle, nebo dokonce emocionálních a mentálních problémů. Praktikanti pokročilého pránického léčení mají hlubší porozumění energetické anatomii a fyziologii a jsou schopni léčit složitější a chronické problémy.

3) Pránické psycho-léčení: Toto je specializovaná forma pránického léčení zaměřená na emocionální a mentální zdraví. Pracuje s energetickými vzorci a bloky, které mohou způsobovat emoční stres, úzkost, deprese a další psychologické problémy. Praktikanti psycho-léčení používají pránu k vyčištění a stabilizaci energetických vzorců a emocionálních bloků.



4) Pránické krystalové léčení: Tato forma pránického léčení využívá krystalů k zesílení a očišťování prány. Krystaly jsou známy svými schopnostmi shromažďovat, ukládat a vysílat energii. Když jsou použity správně, mohou výrazně zvýšit účinnost pránického léčení.

5) Pránické duchovní léčení: Toto je forma pránického léčení, která se zaměřuje na duchovní rozměr života. Je založená na myšlence, že jsme nejen fyzické bytosti, ale také duchovní bytosti. Pránické duchovní léčení může zahrnovat práci s karmou, čakrami, duší a duchovními vedeními, aby se podpořil hlubší vztah se sebou samým a vesmírem.

6) Pránické distanční léčení: Toto umožňuje pránické léčení na dálku, což je obzvláště užitečné, když nemůžeme být fyzicky přítomni. To lze provést pomocí specifických technik a záměrů, díky kterým může být energie prána odeslána na jakékoliv místo na světě. Toto je také užitečné pro léčení velkých skupin lidí najednou, například v případě masových katastrof nebo epidemií.

Každý z těchto typů pránického léčení má svůj vlastní unikátní přínos a může být použit v různých situacích pro různé účely. Nejdůležitější je však to, že všechny tyto techniky jsou založeny na hlubokém respektu a pochopení životodárné síly prána a její schopnosti podporovat uzdravení a harmonii na všech úrovních našeho bytí.



## Jak pránické léčení může obohatit váš život

Pránické léčení je skutečně úžasné umění a věda, které mohou obohatit váš život na mnoha různých úrovních. Tady jsou některé způsoby, jak může pránické léčení obohatit váš život:

- 1) Zlepšení fyzického zdraví: Pránické léčení může pomoci léčit různé fyzické nemoci a poruchy. To může zahrnovat vše od běžných nachlazení a bolestí hlavy po chronické nemoci jako je cukrovka nebo srdečné choroby. Pránické léčení může také zlepšit naše celkové fyzické zdraví a vitalitu, posílit náš imunitní systém a podpořit rychlé hojení po zranění nebo operaci.
- 2) Emocionální a mentální zdraví: Pránické léčení nám může také pomoci léčit emoční a mentální problémy. Může nám pomoci vyrovnat se s negativními emocemi, jako je strach, úzkost nebo deprese, a může nám pomoci posílit naše pozitivní emoce a myšlenky.
- 3) Duchovní růst a uvědomění si sebe: Pránické léčení může také podpořit náš duchovní růst a uvědomění si sebe. Může nám pomoci hlouběji se spojit s naší vnitřní pránickou energií, rozvíjet naši intuici a otevřít se vyšším úrovním vědomí a duchovní moudrosti.
- 4) Vztahy a sociální interakce: Pránické léčení může také pozitivně ovlivnit naše vztahy a sociální interakce. Může nám pomoci léčit staré rány a konflikty, posílit naše vztahy a podpořit harmonii a lásku ve všech našich interakcích.



5) Kariéra a finanční prosperita: Pránické léčení může také pomoci zlepšit naši kariéru a finanční prosperitu. Může nám pomoci odstranit bloky a omezení, které nás brzdí v naší práci nebo podnikání, a může nám pomoci přilákat větší hojnost a prosperitu do našeho života.

6) Celkový pocit pohody: Nakonec, pránické léčení může podpořit náš celkový pocit pohody a štěstí. Může nám pomoci cítit se více uvolněně, klidně a radostně v našem životě, a může nám pomoci žít plný a naplněný život.

Jako pránická léčitelka a tantrická učitelka jsem byla svědkem mnoha úžasných uzdravení a transformací, které pránické léčení přineslo lidem. Viděla jsem, jak lidé získali zpět své zdraví, jak se vyrovnali s těžkými emocemi, jak se otevřeli novým možnostem v jejich životě a jak se znovu spojili se svou pravou, autentickou podstatou. Jsem vděčná, že můžu být součástí tohoto úžasného procesu a těším se na to, jak pránické léčení bude i nadále obohacovat můj život a životy lidí, kterým sloužím.



# ZÁMĚRY

MÉ DNEŠNÍ AFIRMACE

DNES JSEM VDĚČNÁ ZA:

.....  
.....

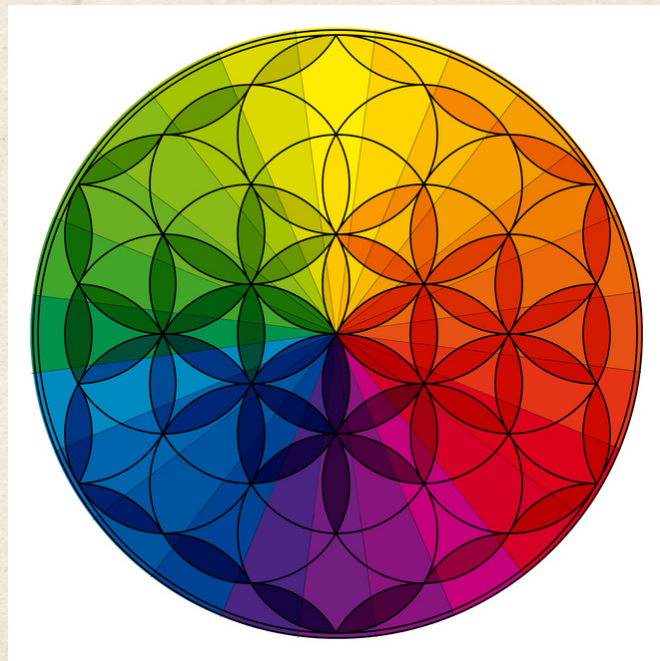
.....  
.....

ZÁMĚR PRO MÉ PRVNÍ 3 LÉČENÍ:

01

02

03



# MŮJ SEZNAM

Jeden z nejlepších způsobů, jak to udělat, je si své problémy, ať už fyzické nebo emocionální, vypsát na papír. Napište si každý jeden problém na samostatný řádek. Tímto způsobem si jasně uvědomíte, co potřebuje vaši pozornost a léčbu.

## TĚMTO OBLASTEM VĚNUJI POZORNOST:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## JAK VYPADÁ MÉ ZDRAVÉ JÁ:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

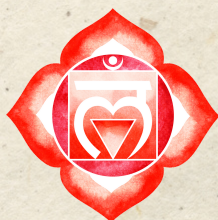




# PRŮBĚH LÉČENÍ

čas od času zkontrolujte oblasti svého života, cítíte posun?

MOJE MILOVANÁ ČÁSTI:	ANO	NE



# NEJDŮLEŽITĚJŠÍ OBLASTI MÉHO ŽIVOTA

Napište si, co je pro vás důležité a dopište si číslo od 1 do 10 (deset je nejvíc), jaká je energie v dané oblasti. Po měsíci zkontrolujte.

## MOJE ZDRAVÍ :

.....

.....

.....

.....

## MÉ VZTAHY S:

děti

rodiče

partner

.....

## PRAKTICKÝ ŽIVOT

finance

práce

domov

.....

## VOLNÝ VÝBĚR

.....

.....

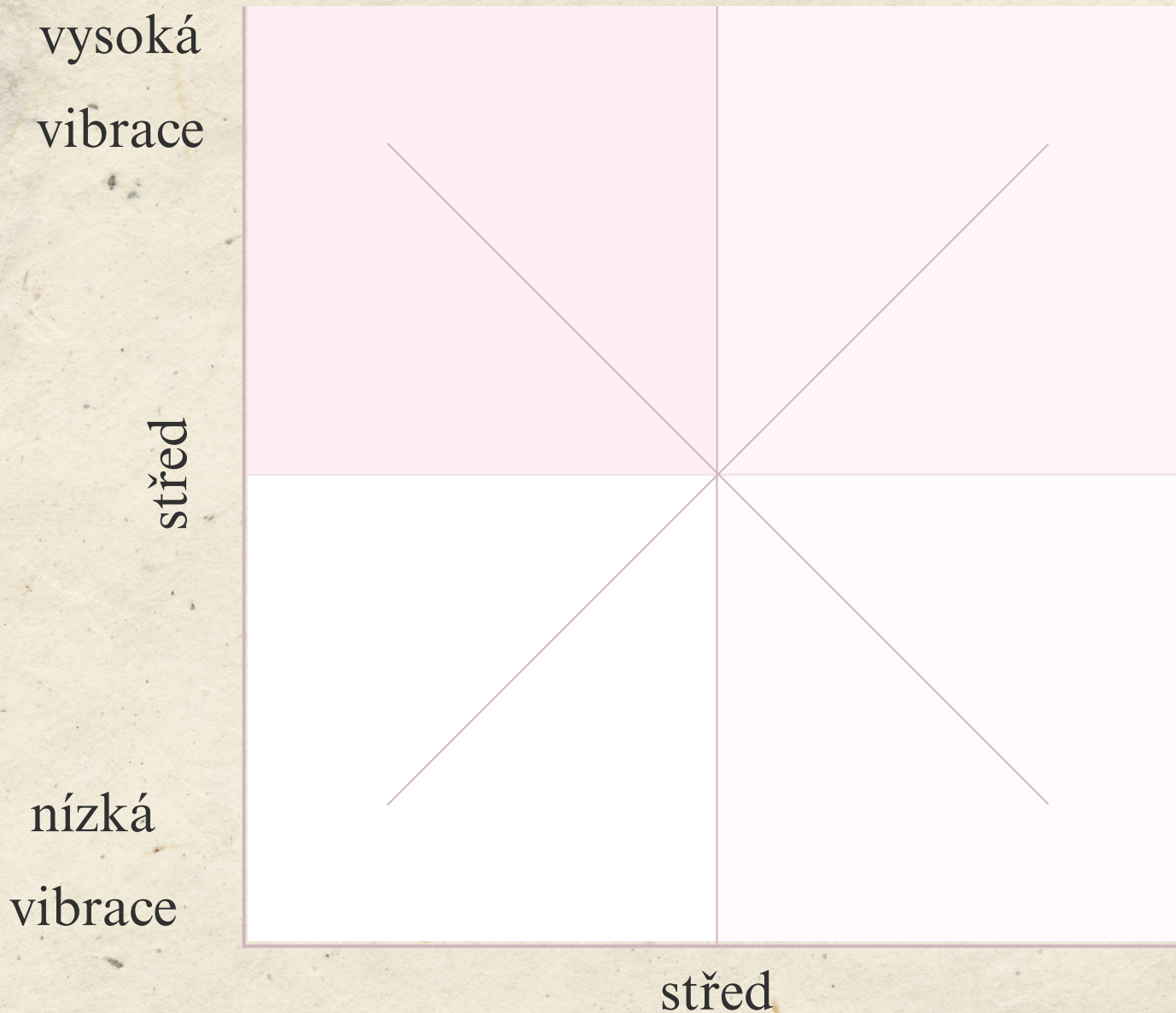
.....

.....



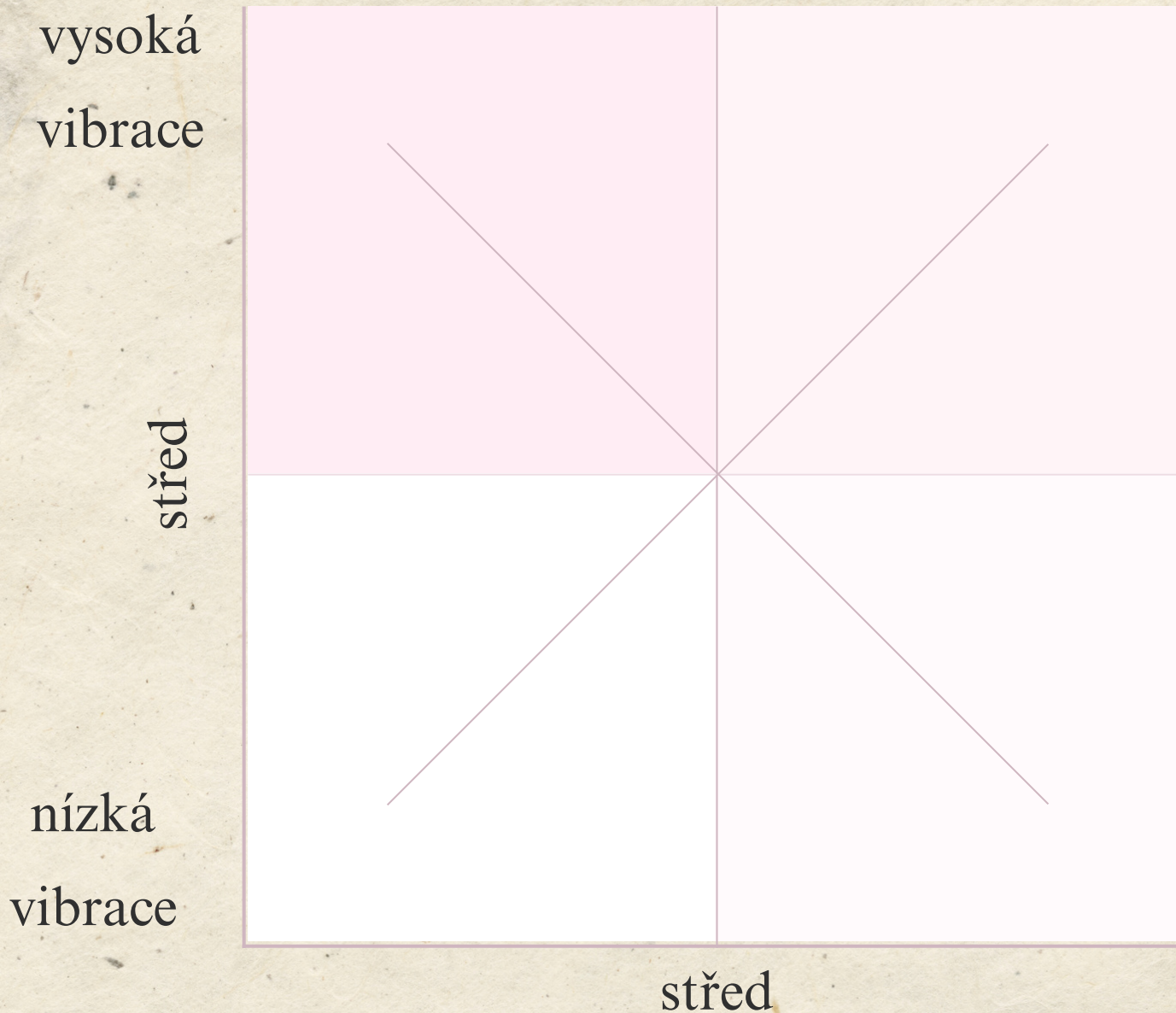
# ENERGIE PŘED LÉČENÍM

tady si automatickou kresbou namalujte stav energie před léčením,  
intuitivně použijte různé barvy a obrazce



# ENERGIE PO LÉČENÍ

tady si automatickou kresbou namalujte stav energie po léčení, intuitivně  
použijte různé barvy a obrazce



# NAPIŠTE SI, JAK CHCETE POSILOVAT SVOU ENERGII

Každý den věnujte chvíli podstatným aspektům svého života,  
napište si jak.

Velký dopad na mou energii má:

<u>Mé vztahy</u>	<u>Mé tělo</u>
<u>Má duše a mé emoce</u>	<u>Mé vnitřní dítě</u>



DEN:

MOJE NÁLADA:

# ZA CO JSEM DNES VDĚČNÁ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

CO PRO SEBE DNES UDĚLÁM?

CO UDĚLÁM PRO DRUHÉ?

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

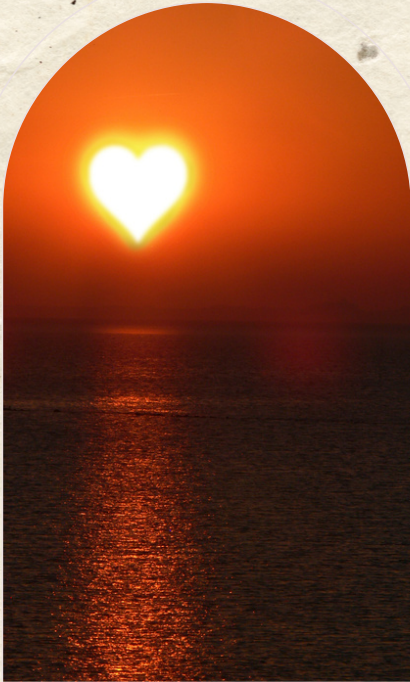




# MINI TRÉNINK

Oslav sama sebe, za to, co už jsi dokázala.

Vyjmenuj a oslav. Poděkuj si.




## Co je má vize?

Co je pro Tebe nejdůležitější? Kam chceš směřovat svou energii. Napiš to větou: “ Oslavuji sama sebe jako...( vyjmenuj svou vizi) a je to pro mne snadné. Zopakuj si to nahlas.

Moje vize

oslavuji a je  
to pro mne  
snadné





# CO MNE OSLABUJE? CO MI BERE ENERGII?

Podívej se, které oblasti tvého života ti ubírají energii, kde jí ztrácíš? Buď upřímná sama k sobě.

*Napiš 3 hlavní:*

*Kolik procent?*

.....%

*Kolik procent*

.....%

*Kolik procent*

.....%

*Do této oblasti chci poslat lásku:*

*Tuto oblast odstřihnu:*

*zaměřím svá 3 pránická léčení na tyto oblasti, které mne oslabují:*

1. .... *Kdy* .....

2. .... *Kdy* .....

3. .... *Kdy* .....



# INTUICE

## PRAKTICKÉ CVIČENÍ

Každý den se rozhoduje jak racionálně, tak intuitivně. Nakresli si automatickou kresbou, jak jsi na tom dnes:



### INTUICI POSLOUCHÁM:

*napiš pravdivě jak jsi na tom*

---

---

### VESMÍRU NASLOUCHÁM:

*napiš pravdivě jak jsi na tom*

---

---

### MYSLI NASLOUCHÁM:

*napiš pravdivě jak jsi na tom*

---

---



# ZÁZNAMY LÉČENÍ

## DENÍK

po každém léčení si napiš co jsi cítila a jak si jej prožívala, buď autentická, později uvidíš, jaký byl tvůj vývoj

### MOJE DNEŠNÍ LÉČENÍ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Když po každém léčení zapojíš krátce svou mysl, naučíš se s ní spojovat a nebojovat. Stane se tvým pomocníkem.



# CITÁT

Napoj se na své vyšší Já a vytvoř svůj vlastní citát, co tě vystihuje. Získáš svou sílu zpět. Citáty tu nejsou jen od "slavných"



*"milují se čím dál víc"*



# NAPIŠ PRAVDIVĚ O SVÉM ŽIVOTĚ

**1** ráno se probouzím a moje energie je:

.....

.....

.....

.....

oslabuje mne když:

**2**

.....

.....

.....

.....

**3** z celého srdce toužím po:

.....

.....

.....





S LÁSKOU MONIKA

[monikasicova.cz](http://monikasicova.cz)

