

---

# 6 ZÁŠADNÍCH UVĚDOMĚNÍ K UZDRAVENÍ

---

PETRA HODOVALOVÁ

**"Den, který  
může změnit  
tvůj život,  
začíná každé  
ráno"**

**Vítám vás** u čtení ebooku, který vznikl na základě mé vlastní 24 - leté zkušenosti s autoimunitním onemocněním - atopický ekzém. Tzv. **nevléčitelné onemocnění.**

Pokud jste si stáhli ebook, pravděpodobně jste si přečetli i můj osobní příběh.

Ráda bych Vám tímto sdílela podle mého názoru 6 nejzásadnějších uvědomění, ke kterým jsem došla na základě svých osobních zkušeností.

*Pojem - NEVYLÉČITELNÁ NEMOC znamená jenom to, že nemoc není vyléčitelná VNĚJŠÍMI METODAMI.*

# 1.

## **POCHOP A PŘIJMI FAKT, ŽE SKUTEČNÝ PROBLÉM POCHÁZÍ ZEVNITŘ**

Dnešní medicína rozdělila člověka na jednotlivé části. Máme odborníky na slinivku, srdce, kůži a ostatní části. Na základě této oddělenosti je těžké zasadit zdravotní problém člověka do jeho životního příběhu.

Nebere v potaz, že **člověka je nutné brát jako celek**. Proto ve většině případů lékař neumí objasnit skutečnou příčinu obtíží. Vidí jen část z celku a **léčí následky, nebo zmírňuje příznaky dané nemoci**.

Je velmi důležité podívat se na to, jaký člověk je, jaké má starosti, jak pracuje, jaké měl dětství, jaké má vztahy, které životní situace se v jeho životě opakují, a další.

Fakt, že nemoc pochází zevnitř je nutné si uvědomit a hlavně **PŘIJMOUT**. Uvěřit, že to tak je, protože to tak **opravdu** je.

*"Průběh nemoci můžeš změnit pouhou změnou svého myšlení"*



## 2.

# PŘIJMI ZODPOVĚDNOST ZA SVŮJ ŽIVOT

**Přijmout zodpovědnost** za svůj život a své zdraví znamená - přestat spoléhat na léky, krémy, lékaře, rodiče, kamarády.

Musíme se ponořit do svého nitra, **zjistit psychickou příčinu a odstranit ji**. Je to jako když se snažíme zbavit plevelu. Musíme ho vytrhnout i s kořínky, abychom se ho zbavili.

Jelikož skutečný problém se nachází hluboko v Tvém nitru. **Nikdo ti nepomůže lépe, než ty sám sobě.**

*"Přijmutí zodpovědnosti je první krok  
k úspěchu"*



### 3.

## NEMOC JE SIGNÁL



Signál, že něco ve tvém životě nejde správným směrem. **Varování**, že pravděpodobně musíme něco změnit ve svém životě. Většinou se jedná o vztah k sobě samému a o negativní emoce, pocity a zážitky.

Naše tělo se umí velmi rychle uzdravovat, pokud pochopíme, **co se nám snaží** prostřednictvím nemoci **sdělit**.





4.

## CHCEŠ-LI SE UZDRAVIT, UZDRAVÍŠ SE.

Pokud vážně chceš žít zdravý život bez omezení, pokud máš motivaci a víš, proč se chceš uzdravit, tak to dokážeš. Občas přicházejí chvíle, kdy máme pocit, že je vše zbytečné, že nic nefunguje a že nevidíme hned výsledky. V těchto chvílích je nejdůležitější **víra a vytrvalost**.

Musíš **chtít**, mít **víru** a hlavně **začít!**

*„Jednou z podmínek uzdravení je chuť uzdravit se.“ — Seneca*



## 5. VDĚČNOST



Tohle tvrzení bude znít teď šíleně.

**ALE! Bud' vděčný** za svou nemoc, bolest, protože až se z ní dostaneš, uvědomíš si, že to bylo to **nejlepší**, co Tě kdy v životě potkalo a díky tomu najdeš své pravé já. Pochopíš sám sebe a najdeš životní priority.

Nemoc a bolest je náš největší učitel. Já si tehdy myslela, že moje nemoc je největší životní zlo. Teď je to můj největší dar.

## 6.

# STRAVA A DETOXIKACE TĚLA

Autoimuna znamená, že tělo bojuje samo proti sobě. Je důležité výše uvedené informace podpořit správnou stravou a vyčištěním fyzického těla. Detoxikovat tělo od toxinů, parazitů, patogenů a nastavit svou imunitu tak, aby pracovala pro Vás.



**POKUD JSI OCHOTNÝ  
PŘIJMOUT TATO  
UVĚDOMĚNÍ, JIŽ  
ZAPOČALA TVÁ  
CESTA K UZDRAVENÍ.**

**GRATULUJI!**

