

# Jak naše rezonanční pole reaguje na zprávy v TV a novinách?

Každá informace, každé sdělení a každá zpráva mají vliv na naši DNA a zanechávají stopy v celé naší buněčné struktuře.

Zprávy nejsou nic jiného než sbírka negativních sdělení. Dozvídáme se o nezaměstnanosti, povodních a klimatických katastrofách, o energetické krizi, krachu bank, útocích teroristů a možnosti, že se sami staneme dalším cílem. Přitom je to jen malý výběr ze zstrašovací scénářů, s nimiž jsme večer co večer posíláni do postele. Poté, co jsou nám předloženy ty nejhorší zprávy, doplněné bezcitnými obrázky posbíranými z celého světa, moderátor se na nás usměje a popřeje nám dobrou noc.

Jak má tedy vypadat *dobrá* noc?

Zprávy v televizi a v novinách jsou těmi nejlepšími nosiči informací pro šíření a posilování strachu. Díky nim žijeme ve stálém pocitu ohrožení. Naše tělo je tím naprosto zahlcené. Cítíme se stále slabší a bezmocnější a brzy už neuvidíme žádné další perspektivy. Když jsme pohlceni touto energií strachu, přitahujeme si do života další zkušenosti, které naše obavy potvrdí. Vzpomeňme si - stejné kvality se přitahují.

**Svým strachem si vytváříme přesně to, čeho se obáváme.**

Není úplně jednoduché vystoupit z tohoto kruhu, protože aktivací stresových hormonů se snižuje naše schopnost jasně myslet.

Veškeré informace a myšlenky při řešení problémů se realizují v předním mozku. Tam je sídlo rozumu a logiky. Reflexní aktivita má své místo v zadním mozku. Aby mohly stresové hormony v nouzi velmi rychle účinkovat a reagovat, dojde v předním mozku k zúžení cév a v důsledku toho už nejsme schopni jasně myslet. Kromě toho se tím utlumí centrum vědomého jednání. Tato aktivita se nachází v přední mozkové kůře. To znamená:

**Když jsme ve stresu, máme sníženou inteligenci a snížené vědomé vnímání.**

Pod vlivem stresu nemůžeme jasně myslet a činit vědomá rozhodnutí. Je pro nás tedy podstatně těžší vymanit se ze své energie strachu a vytvořit pozitivní rezonanční pole.

A to není všechno.

Když usneme se strachem a stresem, nejenže si bereme jejich energii s sebou do spánkového podvědomí, ale zároveň ji ukládáme do své paměti, protože - jak ukázaly výzkumy mozku - obsah paměti se ukládá v *nocí*. To znamená, že když se prožitek odehraje ve spánku, intenzivněji se zapíše do naší paměti. V důsledku toho se energie strachu stává naší pravdou. Co na první pohled možná vypadá neškodně, má dalekosáhlé důsledky.

Jak se dostaneme z tohoto kruhu? Jednoduše tak, že z něj vystoupíme.

• Zkuste, jak se budete cítit, když budete týden usínat bez televizních zpráv a budete mít čas najít svou vlastní pozitivní energii.

Už vás někdy napadlo, že politikové před volbami rádi šíří strach, aby nám následně mohli slíbit, že jen oni mají připravené optimální řešení a my si nemáme dělat žádné starosti? Vzpomeňte si na televizního moderátora, který nám ukazuje nejhorší obrázky světa a poté nám přeje dobrou noc.

Radši si popřejte sami dobrou noc. Váš život leží ve vašich rukou. A jen tam také patří.

**Jak vám pomohou jakákoliv úžasná rezonanční pole, která si vytváříte, když je hned zase rušíte?**

Zprávy ale nejsou to jediné, čím svou energii přání stále omezujeme. Podívejme se na naše zvyklosti.

Na jaké filmy se například díváte? Máte rádi kriminální filmy, horory či thrillery nebo upřednostňujete dramata a tragédie? Prožívá váš filmový hrdina bezvýchodné situace, nemoci, smrt milovaných lidí nebo finanční krachy? Potom si uvědomte, že filmový průmysl dělá všechno pro to, aby zcela zaměstnal vašeho ducha. Opravdu dobrý film vás může zaujmout jen tehdy, když vyjádří vaše pocity. Každý režisér a každý scénárista nechce nic jiného, než se dotknout vašeho citového světa. Proto filmoví producenti vydávají miliony a zaměstnávají celé týmy lidí, abyste mohli prožít to, co vám daný film nabízí.

**Náš mozek ale neumí rozlišovat mezi fantazií a realitou.** Podvědomí ukládá tyto zkušenosti do paměti a uspořádává další informace na základě těchto nových zkušeností.

Zdánlivě jsme „jen“ 90 minut zapleteni v dramatu, ve světových válkách, v hladu a bídě, v boji o přežití. Děláme-li to častěji, zabýváme se těmito věcmi myšlenkově i emocionálně. Díváme-li se stále znovu na podobné filmy a sledujeme-li zprávy nebo zvláštní zpravodajství o velkých neštěstích či hladomorech, vytváříme si obrovské rezonanční pole nedostatku, chudoby, bídy, starostí a strachu.

Někdy - možná až příliš často - jsou pocity, které při tom vznikají, mnohem intenzivnější a dlouhodobější než pocity, které jsme si vytvořili svými přáními.

Pokud tedy znovu a znovu:

- čteme knihy, v nichž se odehrávají dramata nebo jsou zabíjeni lidé, jen abychom cítili vnitřní napětí nebo „jsme knihou plně zaujati“,
  - sledujeme filmy, které nás přivedou do rezonančního pole, jež bychom na vlastní kůži nikdy nechtěli prožít,
  - často a intenzivně věnujeme pozornost zprávám, které nás šokují a vzbuzují v nás odpor, hnus a nechuť,
- vytváříme si stejné rezonanční pole i sami v sobě. Zákon přitažlivosti působí a my se identifikujeme s něčím, čím vůbec nechceme být.

Abyste sami sobě ukázali, jak odlišně by váš život mohl probíhat, měli byste sobě a svému tělu věnovat týden naplněný prospěšnou energií:

- Mějte se dobře.
- Čtete jen povzbuzující literaturu.
- Sledujte jen filmy dodávající odvalu.
- Poslouchejte povznášející hudbu.
- Setkávejte se s lidmi, které máte rádi.
- Pište láskyplné dopisy.
- Zapisujte si myšlenky do deníku.

Všechny vlivy, kterých si všimnete, ovlivňují váš rezonanční systém, vzbuzují ve vás různé emoce a pocity. Když posloucháte příjemnou hudbu nebo čtete povzbuzující knihy, bude vaše nitro i vaše mysl přátelštější, lehčí, vřelejší a klidnější.

**Rozvíjejte se tím směrem,  
ve kterém najdete splnění svých tužeb.**

Čím častěji vše budete opakovat, tím rychleji se to zrealizuje. Za to jsou zodpovědné synapse v našem mozku.

Dělat opravdové zázraky ve vašem životě nepřísluší nikomu jinému než vám.

Všechno, co si přejeme, všechny cíle, kterých bychom rádi dosáhli, jsou v nás již uloženy.

Sami proto můžeme s těmito vytouženými cíli vstoupit do rezonance.

Pokud by to v nás nebylo, potom by nás událost - ať je jakákoliv - nevedla do vibračního pohybu.