

Jak se sledují znamení

MANUÁL K VÝCVIKU

Výcvik: Jak se sledují znamení

1. Tento program je navržený jako výcvik. Je naplánovaný tak, aby se všechny informace a zážitky mohly vstřebat a aby byl ponechán prostor pro aplikaci jednotlivých lekcí v každodenním životě. 2. Toto není program, kterým člověk projde a potom na něj zapomene. Sledování znamení je způsob vnímání života, je to celistvé uchopení svého bytí. Buď jím člověk žije nebo ne. Nic mezi tím neexistuje. Proto se prosím ujistěte, že jste skutečně připraveni na změnu. 3. Z důvodů uvedených v bodě 1. a 2. je program naplánovaný na 6 měsíců. Chceme se vyhnout snaze o rychlé výsledky. Chceme, aby se vše vstřebalo a zažilo. K tomu je zapotřebí čas, klid a poctivost.

Jak probíhá výcvik

4. V intervalech 3 - 7 dnů od nás budete dostávat email, ve kterém bude odkaz na další pokračování výcviku. To znamená, že se v programu nebudete moci dostat dopředu rychleji, než chtěla znamení, když jsme tento výcvik vytvářeli :-). Vždy ale budete moci jít v programu dozadu, když budete cítit, že je zapotřebí si něco zopakovat. Stránky, kterými už jste prošli, uvidíte v menu. Stačí na ně kliknout. 5. Součástí výcviku jsou:

- a) Teorie
- b) Úkoly (skutečný trénink)
- c) Jógová praxe
- d) Meditace nebo lépe řečeno praktiky ke zvýšení schopnosti být ve stavu meditace

6. Teorie a úkoly nejsou jednorázové. Splnění úkolu znamená jeho zvnitřnění a k tomu je zapotřebí opět trénink (praxe). Nestačí tedy udělat "to" jednou. Jakmile od nás dostanete teorii a úkol, je zapotřebí je zahrnout do svého života. Jinak bude těžké postupovat dál ve výcviku.

7. Jógová praxe a meditační techniky také nejsou jednorázové. Je zapotřebí pokory bojovníka - tedy ochota praktikovat téměř každý den. Vaše praxe nemusí být hodinová a nemusí být na podložce. Stačí 20 minut a můžete rozproudit energii v těle, abyste byli v pohybu stejně jako znamení. Praktikovat podle videa můžete jednou nebo několikrát, ale opět je zde cílem zvnitřnit esenci té praxe, uzpůsobit ji sobě a svým unikátním potřebám a potom praktikovat téměř každý den sami se sebou.

Jak se zorientovat na jednotlivých stránkách

8. Pokaždé, když vstoupíte na novou členskou stránku, prosíme, abyste si přečetli všechnen text, poslechli všechna videa, případně praktikovali podle videí a stáhli pdf soubory, pokud jsou k dispozici.

9. Check boxy

Na konci každé stránky uvidíte čtvereček a vedle něho text. Prosíme, přečtěte si tento text pozorně a odškrtněte si ho jen v případě, že s vámi niterně souzní. Pokud cítíte, že zatím nikoliv, nezaškrťávejte ho a vraťte se na danou stránku znovu po čase.

10. Tak budete mít přehled o svém vývoji ve výcviku. Zaškrťávací čtvereček se totiž projeví na "progress bar", který je hned pod ním. Tento ukazatel (progress bar) zobrazuje, kolik z daného měsíce jste zvnitřnili a kolik zatím ne. Tento nástroj nemá sloužit jako honba za výsledky. Slouží jako sebereflexe a také pro orientaci ve výcviku. Je to Váš přítel.

Co je zapotřebí udělat

11. Prosíme, ujistěte se, že Vám naše emaily nepadají do složky hromadné nebo spam. Pomocí emailů Vám totiž budeme připomínat, že nastal čas pokročit dál.

12. Přihlašovací údaje Vám přijdou do emailu ihned po zaplacení přihlášky do výcviku. Přihlašte se do členské sekce a můžete začít.

Struktura výcviku

13. Tento výcvik je naplánovaný na 6 měsíců. Během každého měsíce od nás budete v intervalech 3 - 7 dnů další lekci, což může být teorie a praxe (úkol), jógová nebo meditační praxe.

14. Každý měsíc má své téma

1. měsíc: Vesmír chce být viděn
2. měsíc: Umění zářivé mysli
3. měsíc: Umění komunikace s vlastními pocity
4. měsíc: Odvaha
5. měsíc: Vědomí těla
6. měsíc: Můj život - kouzla

15. V některých měsících bude obsaženo více jógové praxe a v některých méně, avšak jak je napsáno výše, jógová praxe by měla být součástí téměř každého Vašeho dne, stejně tak jako plnění úkolů.

Zodpovědnost

16. Prosíme nepraktikujte nic, co s Vámi nesouzní. A to i kdyby to bylo v programu řečeno. Nejdůležitější je Váš pocit v těle a Vaše připravenost. Nucení se do něčeho Vás nikam neposune. Necht' Vaše praxe vychází z vnitřního volání a nikoliv z mysli, která říká: "Měla bys..."

17. Je možné, že na některá cvičení nebo techniky nebudete v danou chvíli připraveni. Prosíme, nechte si na vše dostatek času. Nikam nespíchejte. Toto není výcvik se závěrečným certifikátem. Toto je ochota žít dobrodružně a otevřít svou mysl nepopsatelným možností. Toho nemůžeme dosáhnout, budeme-li tlačit na pilu nebo spíchat.

18. Do tohoto programu mohou vstoupit jen lidé, kteří jsou plně zodpovědní za své rozhodování a jsou připraveni za něj nést zodpovědnost. Svým vstupem do tohoto výcviku tuto zodpovědnost potvrzujete.

Kontraindikace

19. Tento program není vhodný pro jedince s "psychickými poruchami". Dále tento program není vhodný pro těhotné a kojící ženy. Jógová praxe je vhodná pouze po dohodě s lékařem, pokud jste po jakékoliv operaci, po úrazu, pokud trpíte chronickým onemocněním nebo jakýmkoliv poškozením tělesné funkčnosti a pokud jste hypermobilní.

20. Jógu praktikujte vždy s největším ohledem na své tělo. Nepřepínajte se. Nevytvářejte v těle napětí. Buďte si vědomi každého pohybu.

21. Za jakékoliv škody, zranění jak fyzická, tak psychická a újmy neneseme odpovědnost. Vstupem do tohoto programu tuto skutečnost přijímáte a potvrzujete.

Měsíční členství

Pokud máte členství zapláceno na 6 měsíců, tento odstavec prosím přeskočte. 22. Tento výcvik je koncipován jako členství. Členství se platí měsíčně. Udělali jsme to tak proto, abyste měli volnost kdykoliv z programu vystoupit, pokud byste cítili, že není pro Vás. Členství je na měsíc a počítá se od dne začátku půlročního běhu výcviku. Začíná-li například 21. 11. 2024, potom Vám členství platí do 21. 12. 2024.

23. Týden před koncem každého měsíce od nás dostanete email, zda si přejete členství prodloužit. Pokud ano, pokračujete do dalšího měsíce. Pokud ne, členství se automaticky ruší, pokud nepošlete platbu za nastávající měsíc.

24. Můžete si nastavit také opakované platby, abyste na obnovení členství nemuseli každý měsíc myslet.

Pokud jste dočetli až sem, je to skvelééé! Můžeme tím pádem jít na to. Jsme šťastní, že jste s Yoga life Happy life a že máte odvahu sledovat znamení a nechat se jimi vést.



