

Obsah

Upozornění.....	10
Předmluva	11
Jde o vaše vlasy! Všechno je možné!	14
Kde je v polévce schovaný vlas?.....	15
Jak je to s růstem vašich vlasů?.....	17
Vaše vlasy vás slyší!.....	19
Jak je to s tím, co jsme zdědili?	22
Sami si určete, jak budete vypadat!	24
Jaké jsou výhody toho, jestliže vaše vlasy zůstanou tak, jak jsou?.....	26
Co pro vás znamená vypadávání vlasů?	27
Co způsobilo, že nyní máte málo vlasů?	28
Umění říct, co si myslíte	36
Co nemá smysl?.....	37
Máte ostré lokty? V jakých oblastech života se cítíte být nespokojení?	38
Zlobíte se na někoho?.....	39
Kdy vám vstávají vlasy na hlavě?	44
Kdo (nebo co) vás připravuje o energii?	
Vaše vlasy jsou také otázkou energie!	46
Sestavte si svůj vlastní tým!	51

Kde jste nechali svoje vlasy?	53
Kdyby byl život hra.....	54
Co s vámi dělá vypadávání vlasů?	56
Nad jakými lidmi nebo situacemi byste si nejraději vyrvali vlasy z hlavy?.....	57
Kdo (nebo co) vás umí neuvěřitelně vytočit?	58
Kdo na vás nenechá nit suchou?.....	60
Kdo vás umí jen napomínat?	61
Vaše vlasy vás slyší!	62
Odstříhnout se od minulosti	63
Dělají si vaše vlasy, co chtějí?.....	65
Pěšinka, dredy, cop a další účesy	66
Co vyzařujeme prostřednictvím své pokožky a vlasů	73
Stres	75
Věnujete něčemu příliš mnoho energie?	76
Proč a kvůli komu byste chtěli mít víc vlasů?	78
Jaké máte zvyky? Jak zacházíte se svými vlasy?...	79
S čím bojujete?	80
Jakmile se vlasy objeví. Formulujte si svůj cíl!....	82
Zeptejte se svých vlasů!	83
Několik dalších tipů pro vaše vlasy	88
Chcete mít vlasy kudrnatější?.....	90
Chtěli byste mít vlasy rovnější?	91
Přírůstek vlasů – všechno je možné!	92

Afirmace pro velebení vlasů	95
Zadejte svému tělu úkol!	96
Jaké to bude, až vám vlasy narostou?	99
Jaký je to pocit, když máte vlasy znovu na hlavě? ...	99
Jaké to je, když mám krásné a bohaté vlasy?.....	101
Když se vám z vlasů ježí vlasy hrůzou	102
Bílé vlasy – znak moudrosti?.....	104
Co ještě mohu udělat pro své vlasy?.....	107
Co můžete udělat, aby vlasy získaly svou původní přirozenou barvu?	124
Tóny pro vaše vlasy	126
Vyberte si svou vlasovou vodu!.....	127
Obočí.....	131
Ušní neboli „naslouchací“ chloupky	134
Rozhodujte o vlastní hlavě!	136
Komunikace s vlastním tělem	138
Máte tak hebké vlasy!.....	139
Kdy se začnete každý den smát?.....	140
Jaké to je být zdravý a šťastný?	145
Omlazení	148
Tanec v dešti	151
Láska.....	151
Shrnutí.....	153

Jak je to s tím, co jsme zdědili?

Plně souhlasím s výrokem Gregga Bradena* o tom, že naše vlastnosti a vzhled neurčuje výhradně naše DNA. Ani vy sami tedy nejste závislí na své DNA. Znamená to, že nemusíte pokorně přijímat dědictví svých rodičů. Zděděné jsou pouze vaše myšlenky ohledně vlasů – a ty lze změnit!

Představte si, že je to stejné, jako když zdědíte miliony – vlasy nebo peníze, je to jedno. To, jak se svým dědictvím naložíte, je vaše věc. Miliony (nebo vlasy) můžete během jednoho roku rozházet, rozdat, nebo rozmnožit. Pokud jich máte málo, bude trvat samozřejmě o něco déle, dokud jich nenastřádáte milion.

Jaké myšlenky týkající se vlasů jste zdědili?

Kdo vám napovídal to, co si nyní myslíte a co říkáte o svých vlasech?

Jaké potraviny a stravovací zvyky jste od druhých převzali?

Jaký světonázor jste převzali?

Stresujete se stejně jako vaši předci?

Máte stejné spací návyky jako oni?

Podporujete svými myšlenkami růst svých vlasů?

* Od tohoto autora jsme v Eugenice vydali dvě knihy: *Kódy vědomí* (2011) a *Smysl změn 2012 a další vývoj Země* (2012) – pozn red.

Jestliže se někomu podaří přesvědčit vás o tom, že jste dědičně zatížení, a vy tomu uvěříte, vaše tělo se tomu přizpůsobí. Není snad lepší, pokud si své dědictví vyberete sami a své tělo si pomocí myšlenek zformujete do takové podoby, jaká se líbí vám?

Své dědictví si sami budujete tak, že uvěříte, že vám vlasy padají, protože jste rodově zatížení. Můžete si však zvolit dědictví nové – tím, že o svých vlasech začnete uvažovat jinak a díky tomu vytvoříte něco jiného.

Chcete pomocí svých myšlenek změnit své vlasy?

Podívejme se nyní na to, co jste zdědili po svých předcích. Zdědili jste vlasy?

Pokud tvrdíte, že *ano*, pak přichází v úvahu vícero lidí. Kolik máte předků, po kterých byste mohli vlasy zdědit?

Kdo z vaší rodiny má krásné, bohaté vlasy?

Jaké „vlasové“ dědictví byste byli ochotni přijmout?

A jaké byste si znovu nevybrali?

Existuje tedy několik lidí, po nichž jste mohli dědit. A pokud už dědit chcete, pak si dědictví vyberte sami nebo si představte, jaké vlasy byste chtěl mít.

Jde to! Myšlenky na vlasy si můžete zvolit!

Máte volbu!

Věříte, že byste si mohli nechat narůst více vlasů?

Co všechno považujete za možné?

Jaké myšlenky ohledně vlasů byste chtěli zdědit?

Co si o svých vlasech myslíte teď?

Sami si můžete vytvořit své dědictví a určit, jak budou vaše vlasy vypadat – jen tím, že sami sebe přesvědčíte, že vám díky vašim myšlenkám vlasy znovu narostou!

Jaké vlasy chcete mít?

Vyberte si, co chcete vy sami! Ano, je to možné!

Zvolili byste si bohatší vlasy?

Sami si určete, jak budete vypadat!

Když bylo mým dětem mezi třemi a pěti lety, chodila jsem do práce na směny – jeden týden ráno, druhý odpolední. Když jsem měla odpolední, starala se o děti teta nebo dědeček. Všimla jsem si, že syn se vždy podobal tomu, kdo ho vyzvedával. Jeden týden převzal mimiku a vzhled své tety, poté byl zase více podobný svému dědečkovi.

Znamená to tedy, že naše tělo se umí měnit. Sami můžeme určovat svůj vzhled i to, jaké nám porostou vlasy!

Přijměte to, jací jste nyní, jako výchozí situaci. A pak si nechte své vlasy narůst, jak jen chcete!

Jak byste chtěli vypadat?

Když jsem chodila do školky, toužila jsem po tom být velká. Chtěla jsem hned vyrůst. V první třídě jsem byla o hlavu vyšší než ostatní děti. V osmi letech jsem měřila 156 cm a vážila 56 kg, v deseti 163 cm a 63 kg. V šesté třídě jsem zjistila, že až na jednoho jsou všichni kluci ve třídě menší než já! Co teď? Přestat růst! Od šesté třídy jsem tedy nerostla, dokud jsem se o čtyři roky později nerozhodla, že v tom budu pokračovat.

Kde byste ve svém dětství našli podobný zážitek?

Vzpomenete si na něco, co ovlivnilo váš vzhled?

Kde byste chtěli mít znovu vlasy?

- Na celé hlavě?
- Pouze na holých místech?
- Chtěli byste nechat zarůst kouty?
- Nebo zastavit vypadávání vlasů?
- Chtěli byste mít bohatou kštici?

Pokud jste si vyjasnili, co byste vlastně chtěli, pak si představte, jak by vaše vlasy měly vypadat. Vaše tělo ví, co jste kdysi měli na hlavě. A právě vaše tělo vám umožní nechat si vlasy znovu narůst. Pokuste se vcítit do pocitu, že vám vlasy již narostly.

Pročíte to!

Dovolte, aby se vám tento pocit uložil do těla. Představte si, že vlasy máte! Právě teď! Výborně! Zvládnete to!

Jaké jsou výhody toho, jestliže vaše vlasy zůstanou tak, jak jsou?

Negativní výhody jsou napsány normálním písmem.

Pozitivní výhody jsou napsány kurzivou.

Mám paruku a tu jen pročešu nebo ji lehce načechrám, nasadím na hlavu a hotovo!

- *Bez paruky může moje pokožka konečně lépe dýchat. Bez paruky vypadám skvěle. Nemusím toho moc dělat. Už se pod tou věcí tolik nepotím, je zbytečné ji nosit.*
- *Vlasy mi nyní rostou mnohem víc než dřív. Už si vystačím bez paruky.*

Jakmile mi vlasy vyrostou, pak od pojišťovny nedostanu na paruku.

- *Jakmile mi začnou růst vlasy, peníze, za které bych si jinak koupil/a paruku, mohu použít na něco jiného.*

Moje pleš je jako neviditelná zeď, která ženy i muže ode mě drží v dostatečné vzdálenosti. Nemusím je od sebe odhánět – ani se totiž ke mně nepřiblíží.

- *Když budu mít víc vlasů a budu si víc věřit, budu si moct vybírat mezi případnými partnery. Budu mít na výběr!*

Pokud budu mít málo vlasů, pak mě partner/ka konečně opustí, aniž bych něco musel/a podnikat. Každopádně já nebudu ten/ta, kdo odchází.

- *Já sám/sama si řídím svůj život. Jestliže si s bohatšími vlasy připadám krásnější, pak si také sám/sama si mohu zvolit, s kým chci být.*

Pokud jste v těchto výročích rozpoznali některá svá přesvědčení, pak se sami sebe zeptejte, co z toho máte.

- Co z toho máte?
- Vede se vám s tím lépe?
- A proč?
- Proč je to pro vás výhodné?

Jaké máte přesvědčení týkající se vašich vlasů?
Sami si vyberte, co si budete myslet!
Sami si vyberte, co si *chcete* myslet!
To vy sami rozhodujete!

Co pro vás znamená vypadávání vlasů?

- nemoc?
- smůlu?
- něco, co můžete na svém životě změnit?
- šanci/příležitost?

V Číně mají pro slova *problém* a *příležitost* stejný znak. Představuje pro vás vypadávání vlasů spíše problém, nebo příležitost?

Co to je? Co si s tím spojujete? Může být pro vás vypadávání vlasů cesta, jak znovu uzdravit svůj život?

Může to být upozornění na to, abyste si zvolili jiný způsob myšlení, jiný myšlenkový vzorec?

Je pro vás vypadávání vlasů znamením ke změně směru v životě?

Na co byste se měli zaměřit, aby byl váš život zajímavější?

Kde cítíte radost?

Kde cítíte lásku?

Můžete do svého života vnést ještě více radosti a lásky?

A jak toho docílíte?

Navrhněte něco!

Co způsobilo, že nyní máte málo vlasů?

Není bezpodmínečně nutné pátrat po příčinách. Někdy sahají až do dob dětství. Neměli byste se trápit špatným svědomím ani cítit vinni. Svou minulost vnímejte jako vodítko. Nyní si můžete zvolit, jakým způsobem situaci vědomě změníte.

Kdy to začalo? Pokud víte, kdy a kde to začalo, možná si také vzpomenete, kde se problém vynořil poprvé.

Došlo k tomu v důsledku nemoci? Trpěli jste kožním zánětem? Prodělali jste operaci? Na horečku nebo infekci mohou vlasy zareagovat až o šest týdnů později! Někdy splihnou a jindy vypadají.