

A woman with long brown hair and blue eyes is lying on a bed of dry autumn leaves. She is wearing a light-colored, textured knit sweater and is looking upwards with a serene expression. Her arms are raised, and her hands are resting behind her head.

Vladi Vavroušková

RADY

S KLEMENTINOU

1. díl

**O ŽIVOTĚ
BEZ BOLESTÍ**

RADY S KLEMENTINOU

O ŽIVOTĚ BEZ BOLESTÍ

Příběh o tom, jak Klementina snadno a jednoduše zvládla bolesti hlavy a zad. Najdete si tam i vy cestu k tomu, abyste žili život bez bolestí.

Kniha příběhovou formou učí, jak bolesti zvládnout.

Napsala

Vladi Vavroušková

Spisovatelka příběhů, které pomáhají uzdravovat.

UPOZORNĚNÍ

Žádná rada ani žádné učení uvedené v této knize nenahrazuje pomoc lékaře, psychoterapeuta, psychiatra a nepředstavuje alternativu k odbornému lékařskému ošetření. Neposkytuje žádné diagnózy nebo způsoby léčby specifikovaných zdravotních nebo psychických problémů.

PODĚKOVÁNÍ

S Klementinou, hlavní postavou, nejen tohoto prvního dílu, ale i dalších dílů, které budou záhy následovat, bychom vám rády poděkovaly za váš čas, při čtení všech dílů RADY S KLEMENTINOU, v tomto případě dílu prvního – O ŽIVOTĚ BEZ BOLESTÍ. Obě věříme, že vám příběhy pomohou a vy se tak stanete člověkem spokojeným a zdravým. Protože zdraví je to nejcennější co v životě máme. Cítím vděčnost, že mohu touto cestou poděkovat i mému manželovi Alešovi, nejen za jeho velkou trpělivost se mnou, ale i za jeho obrovskou podporu.

VĚNOVÁNÍ:

Tuto eknihu věnujeme s hlavní hrdinkou Klementinou všem těm, kteří to se svým zdravím myslí vážně a chtějí žít zdravý a spokojený život plný radosti. Také ji věnuji já, Vladi všem, co mě provázejí mým životem. Věnuji ji s láskou všem svým báječným přátelům, kteří mě inspirují a podporují na cestě za mými sny. Také všem lidem, kteří prošli mým životem a přivedli mě k sepsání této eknihy.

PROHLÁŠENÍ:

Tato e-kniha je soubor osobních myšlenek, zkušeností a názorů, založených na mých úspěších i neúspěších a má pouze informační charakter. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám, bez mého souhlasu je zakázáno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení. Stažením e-knihy berete na vědomí, že jakékoli použití informací z tohoto materiálu a úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí, jsou pouze ve Vašich rukách a já za ně nenesu žádnou zodpovědnost.

PRŮVODCE KNIHOU

JAK PRACOVAT S E-KNIHOU	6
KLEMENTINA O VLADI	7
VLADI O KLEMENTINĚ	8
1. JAK JSEM SE SEZNÁMILA S KLEMENTINOU	10
2. KLEMENTINA POPRVÉ V MÉ PORADNĚ	15
3. JE KLEMENTINA BLÁZEN?	25
4. PŘEKVAPIVÝ TELEFONNÍ HOVOR	36
5. KLEMENTINA SE TĚŠÍ NA BERLIČKU	40
6. MŮŽE PŘIJÍT I FANNY?	53
7. NEZLOBÍ SE KLEMENTINA NA FANNY?	57
8. PROČ SE KLEMENTINA JEŠTĚ NEOZÝVÁ?	70
9. BUDE KLEMENTINA PŘEKVAPENÁ?	75
10. PROČ JE KLEMENTINA NEŠTASTNÁ?	89
11. ZAVOLÁ KLEMENTINA, KOLIK HOLEK S NÍ POJEDE?	101
REFERENCE	105
VLADI VAVROUŠKOVÁ	106
COPYRIGHT	108

JAK PRACOVAT S E-KNIIHOU

Práce s touto e-knihou je velmi jednoduchá. Jde mi jen o to, abyste se nelekli, že ukázky jednotlivých obálek se neshodují s čísly kapitol.

Je to z toho důvodu, že jsem před pár lety psala a posílala jen jednotlivé příběhy a ke každému příběhu jsem vytvořila obálku-cover, jako by to byla kniha.

Aby se vám mezi kapitolami v této ucelené e-knize lépe orientovalo, ponechala jsem obálky a vložila je mezi jednotlivé kapitoly. Ale už jsem je neupravovala, takže se nyní číslo na obálkách neshoduje s čísly kapitol.

V e-knize naleznete různé odkazy, a když na ně kliknete, dostanete se, aniž by se vám otevřelo nové okno, na příslušný obsah, který se ukrývá na daném odkaze.

V případě, že byste se potřebovali kdykoliv na cokoliv zeptat, neváhejte mě kontaktovat na e-mailové adrese radysklementinou@vladivavrouskova.com nebo na Facebooku,

a to buď na FB stránce MYŠLENÍM KU ZDRAVÍ © KLEMENTINA - <https://www.facebook.com/zdravisamolecba/>,

nebo v FB skupině PŘÍBĚHY, KTERÉ UZDRAVUJÍ - <https://1url.cz/gMKil>

KLEMENTINA O VLADI

Vladi je něco jako moje kamarádka. Alespoň já to tak cítím. Je to moje poradkyně. Je to žena, která toho hodně zná a umí. Dokáže rozklíčovat a poradit mi vždy, když mě něco trápí, většinou nějaká nemoc. Pěkně si se mnou o všem povídá, do té doby než pochopím všechny souvislosti. Má pro mě pochopení a je tu pro mě vždy, když potřebuji. Někdy mám pocit, jako bych jí znala již celý svůj život. Je milá, vlídná a hlavně mi umí vždy dobře a jednoduše poradit. Radí mi, jak mám zvládat každodenní shon, jak meditovat, jak si užívat života, ale i jak pracovat s nemocemi a jak na ně pohlížet. Chodím k ní do poradny 1x za 7- 14 dní a vždy se na ten den moc těším.



VLADI O KLEMENTINĚ

S **Klementinou** jsem se seznámila v mé oblíbené kavárně. Jak, to přesně bylo, se dočtete, v první kapitole, „Jak jsem se seznámila s **Klementinou**.“ **Klementina** je žena velmi pozoruhodná, už jen tím, kolik toho musí zvládnout. Má totiž kromě své práce, kterou má moc ráda, také velkou rodinu a té se musí hodně věnovat. A na sebe jí už nezbývá moc času. Naštěstí, hned při našem seznámení si uvědomila, že pokud již nechce dostávat informace od svých nemocí, tak si na sebe musí čas udělat. A tak začala za mnou chodit do poradny, kde se učí, jak svůj život zvládat, učí se meditací a také, jak rozumět nemocem a jak si od nich pomoci přirozenou cestou, svým myšlením, svým chováním a třeba i za použití bylinkových produktů.

**I. Díl....
...Setkání s Klementinou....**



**napsala:
Vladimíra VAVROUŠKOVÁ**

(c) Klementina

KAPITOLA PRVNÍ

JAK JSEM SE SEZNÁMILA S KLEMENTINOU

Nedávno jsem seděla ve své oblíbené kavárničce a přemýšlela, jak vám budu psát seriály tak, aby vás to bavilo a zároveň vám to přineslo do života něco užitečného.

Před sebou jsem měla café latté, to já mám mimochodem moc ráda. Bylo horké, tak jsem čekala na správný okamžik, až vychladne, abych si nespálila rty.

Dívala jsem se zamyšleně kolem. Najednou jsem spatřila ženu, měla takový velmi podivný pohled, až jsem se lekla. Těkala očima po místnosti kavárny a hledala volné místo k sezení. Uvědomila jsem si, že z ní vyzařuje taková zvláštní energie, najednou mě napadlo, abych na ni zavolala, jestli

si nechce sednout ke mně. Vděčně přijala. Cítila jsem, jak se jí ulevilo.

Sedla si ztěžka. Byla velmi unavená. To na ní bylo víc než vidět. Mlčela. Nevěděla jsem, jak začít konverzaci a zda má o to ta žena vůbec zájem.



Tak jsem pár minut čekala. Ty minuty se vlekly, jakoby trvaly hodiny. Ona stále mlčela. Asi neměla už ani sílu mluvit a ani si objednat, když přišel k našemu stolu číšník, a tak jsem jí také objednala mé oblíbené café latté.

Po pár doušcích tohoto lahodného nápoje se jakoby probrala, podívala se na mě a usmála se. To byla zatím první pozitivní věc, která se od té doby, co vešla do kavárny, stala. Také jsem se usmála.

Pak se představila: „jmenuji se **Klementina**, a vy?“, zeptala se. Odpověděla jsem jí: „jmenuji se **Vladi**“.

Chvilí bylo zase ticho a najednou se **Klementina** rozpovídala. Sama od sebe. „Jsem **Klementina**, jsem žena, vypadám asi starší, než jsem, ale táhne mi na padesát. Jsem dcera, manželka, matka, sestra a již i babička....

Pracuji ve firmě jako marketingová poradkyně. Do práce jezdím někdy dopravními prostředky, někdy autem. Firma, ve které pracuji, se nachází ne daleko dálnice, takže v místě, kde je hodně výparů z osobních i nákladních aut, tedy ve znečištěném pracovním prostředí, kde je navíc i hluk.

Hodně mě zaměstnává rodina a práce, někdy mám pocit, že už to nezvládám. Občas se stresem chvěji, někdy nemívám daleko k pláči. Bolí mě pravidelně hlava a záda.

Naštěstí mám prášky, ty mi v bolesti hodně pomáhají.

Bývám často nemocná, taková ta běžná nachlazení, kašel, rýma. Našli mi zvýšený cholesterol a cukrovku. Prý druhého typu. Kamarádka, která je zdravotní sestra a se kterou se občas scházím (tak jednou, dvakrát do roka), mi řekla, že to má kdekdo, že to je ze stresu. No a ten já mám, stále. V práci, doma i na chaloupce, ale i na dovolené. Protože na tu bereme s manželem vnoučka naší dospělé dcery. Znáte to, dlouhé prázdniny, na tábory děti jezdit nechtějí a rodiče musí do práce. Takže stres na mě číhá všude.

Aby taky ne. Manžel mi nepomáhá. Takže po práci mě doma čeká ještě tzv. „druhá směna“.