

Změňte své myšlení,
změníte svůj život!

cesta k vnitřní síle

BARBARA BERGER



cesta.
k vnitřní
síle

BARBARA BERGER

cesta.
k vnitřní
síle

Změňte své myšlení, změníte svůj život

Přeložila Ivana Muková



The Road to Power / Fast Food for the Soul
Copyright © Barbara Weitzen Berger 1995/1996
Translation © Ivana Muková, 2004
Czech edition © Metafora, 2014

All rights reserved

ISBN 978-80-7359-795-5 (PDF)

Předmluva k novému českému vydání

PŘÍBĚH TÉTO KNIHY

Od chvíle, kdy jsem napsala *Cestu k vnitřní síle*, uplynulo už dvacet let. A do dnešního dne vyšla již ve více než třiceti jazycích, včetně angličtiny, ruštiny, čínštiny, japonštiny, arabštiny a češtiny! Což je u knihy, kterou v roce 1994, kdy jsem ji napsala, nechtěl v Dánsku vydat vůbec nikdo, docela úžasné.

Skvělé je to také z toho důvodu, že kniha oslovila takové množství lidí po celém světě; mění životy a přináší podporu, útěchu a naději. Dnes už to nejsou jen Dánové a Švédové, komu moje kniha proměnila život k lepšímu. Slyšela jsem to i od lidí z tak vzdálených zemí, jako jsou Jižní Korea, Estonsko, Brazílie, Řecko, Spojené státy nebo Kanada. A všichni opakují totéž: Tahle kniha jim poskytla nástroje, které hledali, aby mohli ve svých životech nastolit změnu.

Takže je jen spravedlivé říci, že tato malá knížka si začala žít svým vlastním životem – nezávisle na tom mém.

Ráda bych se s vámi o příběh téhle knihy podělila.

JAK SE TATO KNIHA NARODILA

Stalo se to v létě roku 1994. Byl to nečekaný porod. Dokonce ani já, autorka, jsem neměla tušení, že se tato knížka chystá na svět!

V té době jsem se snažila spojit stresující kariéru nezávislé anglicky píšící autorky reklamních textů žijící v Dánsku, pokračovat ve svých studiích spirituality a me-

tafyziky a při tom všem plnit své povinnosti samoživitelky se třemi syny. V létě roku 1994 už jsem byla tak vystresovaná, že jsem si nakonec prostě musela dát pauzu. Takže jsem na dobu tří týdnů nechala práce a všem oznámila, že mizím. Dánsko jsem ale neopustila. Místo toho jsem vzala kolo a každý den vyrážela do lesů a na pláže severně od Kodaně, jenom tak, sama. Meditovala jsem, četla své knihy, sedala pod stromy, naslouchala, zůstávala pozdě do noci na plážích. Ke konci oněch tří neděl klidu a ticha jsem jednoho pozdního odpoledne seděla sama na pláži, když vtom to přišlo. Bylo to, jako kdyby mi někdo zafukal na hlavu a jakýsi hlas mě oslovil: „Barbaro, napíšeš knihu... tak popadni pero a papír a poznamenej si tohle.“ Byla jsem překvapena, a to je ještě slabé slovo, ale vytáhla jsem svůj malý zápisník a poslouchala. Pak ten hlas oznámil: „Ta kniha se bude jmenovat *Cesta k vnitřní síle*. A název první kapitoly bude... v ní vyložíš, o čem vlastně budeš psát. Druhá kapitola ponese nadpis... a tam už bude to, o čem to celé je...“ A tak to pokračovalo, dokud mi celá kniha nebyla předána. Potom hlas pronesl: „Teď běž domů a napiš to.“ Tak jsem se tedy vrátila domů a postupovala podle pokynů. Byl to snadný porod.

Z knihy se nakonec vyklubal krátký, snadno použitelný přehled nejmocnějších, nejúčinnějších technik a praktických způsobů využití mysli, které jsou dnes na tomto světě dostupné. Je to součástí onoho tajemství, které mi pomohlo změnit vlastní život a stalo se mým klíčem ke svobodě.

Když byla ale kniha hotová, nikdo v Dánsku ji nechtěl vydat, a to i přesto, že všechny mé předchozí knihy tady vyšly. To mě překvapilo a šokovalo, hlavně proto, že jsem věřila, že poselství téhle knihy je důležité. A tak jsem se rozhodla, že pokud žádného nakladatele nenajdu, budu si ji muset vydat sama. Říkala jsem si, že i kdyby si tuhle knihu nakonec nikdo nekoupil, aspoň bych ji takhle mohla vyslat do světa!

Rukopis jsem současně dala číst své drahé přítelkyni a nejznámější dánské spisovatelce Jane Aamundové, která právě ležela v nemocnici s rakovinou, v naději, že by jí to mohlo pomoci a přinést útěchu. Jane to pak četla znovu a znovu, a když jsem ji navštívila, měla listy rozházené po celé posteli. Zatímco Jane trávila čas v nemocnici, nechala jsem vyrobit tisíc výtisků – ona o tom sice nevěděla, ale vesmír to zřejmě zaznamenal! Když byla kniha hotová, propustili ji z nemocnice. Načež o ní Jane napsala celostránkový článek, který se 3. září 1995 objevil na titulní stránce nedělní přílohy největších dánských novin *Berlingske Tidende*. Reakce byla bleskurychlá. Byla jsem ohromena tím, kolik lidí mi najednou psalo či vyprávělo, jak tahle kniha od základů změnila jejich život. V Dánsku a zbytku Skandinávie se rázem stala bestsellerem a dnes už vychází po celém světě. Kamkoliv jsem přišla, tam mi lidé tvrdili, že moje kniha jim proměnila život.

A teď tady sedíte vy s touhle knihou v ruce, se všemi jejími praktickými návody k proměně vlastního života a revolučním vhledem do fungování mysli. Nyní máte k dispozici přesně ty nástroje, které k transformaci svého života a k tomu, abyste si stvořili život, jaký chcete, potřebujete mít. Nyní je klíč ke svobodě ve vašich rukou! Víím, že už jste ušli dlouhou cestu, abyste se dostali až sem. Gratuluji vám! Chystáte se pustit do ohromného dobrodružství!

Přeji vám osobně i všem mým čtenářům v České republice mnoho úspěchů na cestě k vnitřní síle!

Příjemné počtení!

Barbara Bergerová

Kodaň, Dánsko
leden 2014

Timovi, Markovi a Robinovi

Kapitola první

Cesta k síle

*Jsme tím, co si myslíme.
Stáváme se tím, čemu věříme.
Náš život je takový, jaký si představujeme.
Náš život je tím, co o něm tvrdíme.*

*Svůj život můžeme změnit tak,
že změníme svoje myšlení.*

Toto je kniha o síle.

Je to kniha o způsobech, jak řídit svůj život
a přetvářet ho v takový, jaký jste vždycky chtěli vést.

*Naše myšlenky a slova jsou všemocné.
Svémi myšlenkami a slovy vytváříme svůj
život.
Jedině my sami máme naprostou kontrolu
nad svými myšlenkami a slovy,
protože jsme to pouze my, kdo je v naší
hlavě vytváří.
Právě proto jsme tak mocní.*

REVOLUCE VE VĚDOMÍ

V současné době probíhá v našem vědomí obrovská revoluce. Čím dál víc lidí si přiznává vlastní sílu. Čím dál víc lidí si uvědomuje prostou skutečnost, že to, co si myslí, říkají a na co se soustředí, si přitahují do života.

Můžeme se stát jedinou obětí – obětí svého vlastního myšlení.

Pokud vám život nefunguje, je nejvyšší čas podívat se na své postoje a myšlenky, protože pouze zde naleznete klíč k převzetí kontroly nad svým životem a ke změně vlastního osudu.

Rozhodněte se pro život, jaký chcete, představujte si ho, potvrzujte jej, soustřeďte se na něj, věřte mu, mějte v něj důvěru a zjistíte, že takový život začnete vést dřív a rychleji, než byste kdy pokládali za možné.

JAK FUNGUJE LIDSKÁ MYSL

Jestliže si uvědomíte, „o čem“ to všechno je, je to až příliš prosté, než aby to byla pravda. Vypadá to skoro jako žert.

Až se vám rozsvítí a vy se přestanete smát, pravděpodobně se sami sebe zeptáte, proč jste se dosud tak usilovně snažili a bojovali jako šílenci proti vnějším okolnostem, když stačilo jen změnit způsob myšlení.

Vnější svět je pouze projevem toho, co jsme si zvolili jako téma k přemýšlení. Soustředíte-li se na nemoci, chudobu a bídu, stane se to všechno vaším neustálým údělem. Pokud úhel svého pohledu změníte a zaměříte se na oslavu života, na požehnání

a Boha, na dokonalé zdraví a hojnost Vesmíru*, pak se to ve vašem životě projeví.

Co je třeba změnit? Vesmír rozhodně ne. Všechno, co je nutné změnit, je vaše myšlení.

SÍLA VNITŘNÍ PRÁCE

Rozhlédněte se kolem sebe. Většina lidí se urputně snaží o přežití, o možnost „dát o sobě vědět“, o dosažení cíle a úspěchu.

Mnozí z nás zjišťují, že o něco bláznivě usilujeme, protože věříme, že čím urputněji se snažíme, tím máme jako lidské bytosti větší cenu.

Vím to, protože jsem bývala taky taková. Byla jsem tak vychovaná. Stejně jako vy. Dostalo se mi stejné výchovy a slýchala jsem tytéž argumenty, které jsme si vytvořili, abychom svůj boj ospravedlnili. Například: *Tak už to ve světě chodí. Musíš se moc a moc snažit, abys toho či onoho dosáhla. Peníze nerostou na stromě. Život je boj. Když budu hodně pracovat, budou mě mít rádi. Stáří znamená nemoc a chudobu. A tak podobně.*

Jestliže tomu všemu uvěříme, budeme se zoufale snažit prosadit ve vnějším světě dobro. Dříve či později si však uvědomíme, že takhle to nefunguje. Svoje dobro si ve vnějším světě nemůžeme nijak vynutit.

Skutečný zdroj síly leží uvnitř – v nás.

* Termínem „Vesmír“ autorka této knihy pochopitelně nemyslí pouze vesmír ve smyslu astronomickém, proto jej píšeme s velkým počátečním písmenem. *Pozn. red.*

Proto pracujte sami na sobě. Zkoumejte své myšlenky a postoje, zahodte ty, které vám nefungují, a přijměte názor, že si můžete vytvořit život, jaký chcete.

Vnější svět nechte, aby pracoval sám.

Vnější svět se o sebe postará i bez vás. Je jako papír vyjetý z tiskárny magického počítače vašeho života: Stisknete-li tlačítko TISK, objeví se vám přesný záznam toho, na co myslíte.

Na boj zapomeňte. Zapomeňte i na urputnou snahu. Zapomeňte na chudobu, na nemoci, na neštěstí. Pracujte sami na sobě a hned teď si začněte užívat života.

PRAKTICKÉ TECHNIKY

Vzhledem k tomu, že toto je knížka o síle, obsahuje každá kapitola praktické návody, které můžete v běžném životě využít k získání kontroly nad životem a k vybudování takového života, jaký jste si vždy přáli mít. Všechny praktiky popsané v této knize mi v určitých obdobích vylepšily život. Tuto knížku jsem napsala mimo jiné z vděčnosti za to, že mi tak pomohly, a právě proto bych se o ně s vámi chtěla podělit.

Snažila jsem se, aby tahle knížka byla co nejpřehlednější. Napsala jsem ji pro zaneprázdněné lidi a pro ty, kteří nemají dost trpělivosti k rozvěklým intelektuálním debatám a dlouhatánským nudným výkladům. Pokud stojíte o rychlé výsledky, pokud potřebujete snadné techniky a toužíte pokračovat co nejrychleji, pak pro vás tato knížka bude hračkou.

A to hned z několika důvodů.

Za prvé: Je krátká.

Za druhé: Nemusíte ji číst od začátku do konce, a stejně vám k něčemu bude. Můžete se klidně ponořit do kapitoly, která si vás sama přitáhne, a začít právě tam. Sledujte jenom svou intuici... pak s vámi bude šťastná i tahle knížka!

Také jsem zjistila, že různé techniky mi v různých životních obdobích fungovaly různě podle situace, druhu problému nebo současné potřeby a že se podle toho také měnily. Prostě jsem se snažila následovat svou intuici a praktikovat techniky, které se mi právě zdály nejvhodnější.

Všichni se neustále vyvíjíme, rosteme a měníme se, takže své oblíbené způsoby práce přerůstáme nebo nás začnou nudit, takže je na nějakou dobu odložíme, abychom se posunuli k novým. Podobně si nás nějaká funkční technika může znovu přitáhnout, přestože jsme s ní již několik měsíců či let nepracovali. Vrátime se k ní, přehodnotíme ji a objevíme v ní nový rozměr, novou hloubku a novou sílu. Pochopení různých technik a myšlenek se neustále vyvíjí. Je to trochu jako odlupování slupek cibule: s postupující prací rosteme a získáváme nad svým životem stále větší moc.

A nakonec bych se ještě ráda zmínila o tom, co je úkolem téhle knížky: poskytnout vám víc potěšení ze života a hluboce prožívanou radost. Věřím, že když se spojíme se svým vyšším já a pochopíme, že za svůj život a osud jsme zodpovědní jen my sami, spatříme je jako jedno veliké dobrodružství, jímž také doopravdy jsou, a můžeme začít vědomě projevovat svoji sílu, abychom se stali skutečnými tvůrci, jimiž ve skutečnosti už dávno jsme.

Kapitola druhá

Síla moci

Ať už to my, lidské bytosti, nazýváme jakkoliv, jsou náš Vesmír, naše existence, naše činy i náš vývoj vedeny vyšším principem, inteligencí či silou.

Tato mocná síla má mnoho různých jmen, jako například:

Bůh
Život
Síla
Životní síla
Boží síla
Stvořitel
Bráhma
Alláh
Tao
Jehova
Náš nebeský Otec
Prvotní příčina
Životní princip
JSEM, který JSEM
Přítomnost
Svrchovaná bytost
Božská přítomnost
Oživující princip

Kosmická mysl
Živoucí duch
Vyšší já
... abych jmenovala aspoň několik.

ROZPOZNÁNÍ SÍLY A KONEC ODPORU

Jestliže si uvědomíte svoji sílu a přestanete klást odpor přirozenosti lidského vývoje, zjistíte, že se vám změní celý život. Jestliže si uvědomíte, že jste na sto procent zodpovědní za všechno, co se vám v životě přihodí, že vám vaše vyšší já ze všech sil pomáhá narýsovat život ve prospěch růstu duše a že veškeré potíže, s nimiž se v životě setkáte, jsou součástí vašeho učebního procesu, pocítíte úlevu, povznesení a skutečné osvobození.

Pochopíte, že jakýkoliv boj ve vnějším světě vůbec nic neřeší. Spatříte, že nejste ničí obětí. V životě totiž náhody ani oběti neexistují.

Život je hra, v níž nemůžeme prohrát, protože se v ní všichni rozvíjíme, ať už se nám děje cokoli.

Ve skutečnosti se život na planetě Zemi podobá škole. Je naší třídou, do níž jsme se ke svému vlastnímu prospěchu zapsali. Jakýkoliv boj je jenom znamením, že tomu klademe odpor, že jsme ještě nevykonali vnitřní práci, kterou musíme dříve či později tak jako tak udělat, abychom se posunuli do dalšího stadia vývoje – postoupili do vyššího ročníku.

Pochopitelně ovšem není žádný spěch. Odpor můžete klást tak dlouho, jak jen budete chtít... protože čas je nekonečný... a dříve či později k tomu stejně dospějete.

VAŠÍM ZDROJEM JE VESMÍR

Všechno ve vašem životě, v mém životě a v životě kohokoliv jiného pochází z nekonečného Vesmíru. Nekonečný Vesmír neboli Boží síla je zdrojem všeho a úplně všechno nám také poskytuje. A protože existuje neomezená a neohraničená dodávka hmoty a energie, jak bychom mohli strádat?

Chudoba je skutečně pouze neochotou přijmout nekonečný Vesmír jako nevyčerpatelný zdroj. Zdrojem nejsou druzí lidé, není jím vaše práce, sociální pojištění, vláda, rodina nebo vnější okolnosti. Ani jedno z toho není skutečným zdrojem vašeho života, bohatství či prosperity. Ostatní lidé a okolní situace jsou prostředky, s jejichž pomocí se ve vašem životě hojnost Vesmíru projevuje a zhmotňuje – oni sami však oním zdrojem nejsou.

OTEVŘETE SVÉ SRDCE I MYSL SKUTEČNÉMU ZDROJI

Rozpoznejte tedy skutečný zdroj veškerého života a hojnosti, otevřete srdce i mysl většímu dobru, prosperitě, lepšímu zdraví, dostatku, míru a radosti ze života. Tento zdroj je stále přítomen, jen čeká na to, až ho objevíte. Přestaňte si tedy omezovat přísun dobra, zdraví nebo bohatství tím, že si v mysli „postavíte“ hranice nebo prohlásíte, že něco lze získat pouze z obvyklých zdrojů. Neříkejte například, že žijete ze svého stálého platu, protože tím zavíráte dveře zdroji nekonečné podpory. Uvědomujte si, opakujte a představujte si, jak k vám dobro přichází nespočetnými cestami nekonečného Vesmíru.

Denně si opakujte: Nyní se otevírám svému nejvyššímu dobru a přijímám je z celého srdce. Nekonečná podpora Vesmíru na mě nyní přší nespočetnými cestami. Vzdávám díky nekonečnému požehnání a přicházející hojnosti, které se zhmotňují v mém životě.

CO JE SKUTEČNÁ HOJNOST?

Skutečná hojnost je všechno dobré, co pro nás Vesmír má k dispozici. Je to:

láska
mír
dokonalé zdraví
finanční prosperita
čas
krása
duchovní růst
přátelé
rodina
hudba a umění
radost
příroda
moudrost a pochopení
a nekonečně mnoho dalších věcí...

Proč bychom se měli spokojit s málem?

Kapitola třetí

Síla slova

Víte, že vaše slovo je zákon?

Že to, co říkáte, třeba jenom tak na okraj, se stává vaší skutečností?

Jsem si docela jistá, že lidé by byli mnohem uvážlivější v tom, co vypouštějí z úst, kdyby si uvědomovali, jakou má mluvené slovo sílu.

Protože každé slovo, vyslovené či napsané, je potvrzením.

A potvrdit vlastně znamená utvrdit v nějakém prohlášení.

Příliš mnoho lidí si však bohužel sílu svého slova vůbec neuvědomuje, a tak na sebe přímo přivolávají chudobu, nemoci nebo zoufalství. Tím, že si stěžují na bídu, potvrzují, že v životě stojí o smůlu, nedostatek, bolest a žal, které tak nenávidí.

PŘEVEZMĚTE KONTROLU NAD SVÝMI SLOVY

Svou vlastní mysl ovládáte jenom vy sami. A třeba právě teď se můžete rozhodnout, že převezmete kontrolu nad tím, co píšete a říkáte, a začnete tím řídit svůj osud. Koneckonců jenom vy a nikdo jiný je

zodpovědný za to, co vám vychází z úst. Nikdo vás nemůže nutit říkat negativní věci. Záleží jen a jen na vašem rozhodnutí. Takže pokud chcete svůj život změnit, převezměte hned teď za svoje slova plnou odpovědnost.

Jakmile si začnete být vědomi síly vlastních slov, rychle poznáte, proč životy druhých lidí jsou takové, jaké jsou. Stačí naslouchat tomu, co říkají, o čem se baví. Je to velmi úlevné. Lidé, kteří si celý čas jenom stěžují, kteří se soustředí na chudobu, neustále naříkají a bědují nad tím, jak těžký mají život, ho těžký skutečně *mají*. Mají život takový, jak o něm mluví.

Ten, kdo hovoří o radosti, úspěchu a lásce, kdo užívá pozitivní slova a prohlašuje, že se mu dějí samé dobré věci, prožívá radostný, úspěšný a zajímavý život plný lásky.

„NA POČÁTKU BYLO SLOVO...“

Bible a další starodávná písma hovoří o síle a moci slova. Učí nás, že slova jsou tvůrčí silou Vesmíru a disponují buď silou dobra, nebo zla.

Moc našich slov uznává i mnoho současných psychologických technik. Například neurolingvistické programování (NLP). To je účinná technika k přeprogramování našich mentálních stavů, která pomáhá lidem změnit vzorce jejich chování. Důležitým prostředkem k pochopení těchto vzorců je v NLP naslouchat tomu, co lidé říkají.

Mantry, neboli vyslovování posvátných slov, se také snaží o přeprogramování naší mysli a těla, abychom zlepšili své zdraví a navodili si pocity štěstí, a to tím, že opakujeme slova síly.

Mantru, která je po celém světě snad nejznámější, vymyslel francouzský lékař Emile Coué (1857–1926), který chtěl lidem pomoci vyléčit se ze všech možných nemocí i psychických problémů. Coué, který vedl lékařskou praxi v Nice, touto mantrou úspěšně uzdravil tisíce pacientů. Jediné, co je třeba dělat, je třikrát denně si ji patnáctkrát za sebou hlasitě opakovat. Opakování pomáhá mantře pracovat v našem podvědomí, které se pak podle toho začne chovat a nenechá se už zviklat naší logikou.

Každý den se v každém ohledu
cítím stále lépe a lépe.

Emile Coué

KAŽDÝ DEN SVÁ PROHLÁŠENÍ, TZV. AFIRMACE, PRONÁŠEJTE NAHLAS.

Pozitivní prohlášení můžete aplikovat na každou oblast svého života. Můžete také pracovat s prohlášeními, která vytvořili jiní, třeba jako je to Couéovo. Nebo pracujte s úryvky z posvátných textů, např. bible, případně si vytvořte – což je úplně nejlepší – svá vlastní prohlášení.

Začněte těmi oblastmi svého života, které vás nejvíce stresují, a to rovnou prohlášením o pozitivním výsledku, který byste chtěli zakusit. Pronášejte o svém životě to, co byste v něm chtěli mít a jací byste chtěli být, ale hlavně věřte, že se to opravdu může uskutečnit. Prohlášení vyslovujte vždy v přítomném čase. Nezáleží na tom, že to, co říkáte, ještě není skutečností (nebo, jinými slovy, že se tato skutečnost ještě nezhmotnila). Pozitivním prohláše-

ním o výsledku ho totiž opravdu vytváříte – nejprve v podvědomí a v kolektivní mysli, a pak i ve vnějším světě. Vaše slova a víra v to, co prohlašujete, ho na fyzickém poli projeví.

SVÁ PROHLÁŠENÍ OPAKUJTE PATNÁCTKRÁT ZA SEBOU

Navrhuji, abyste svá prohlášení nahlas opakovali každé ráno a večer asi pět minut. Máte-li čas i během dne, můžete je přeríkat znovu.

Mnoho učitelů a léčitelů rovněž doporučuje opakovat důležitá prohlášení patnáctkrát za sebou. Tím se nabíjíte nezbytnou energií a dodáváte ji i svým afirmacím.

Patnáctkrát se hlasitě pomodlit Otčenáš také představuje velmi mocné obecné prohlášení.

PSANÁ PROHLÁŠENÍ

Pokud se nacházíte v situaci, kdy svá prohlášení nemůžete opakovat nahlas (například v práci nebo ve vlaku), zapisujte si je do notýsku. Další mocný způsob, jak dovolit dobru, aby se projevilo ve vašem životě, spočívá v tom, že své prohlášení prostě napíšete. Patnáctkrát.

BUĎTE KONKRÉTNÍ

Svá prohlášení byste měli nejenom přizpůsobovat svým vyvíjejícím se potřebám, ale měli byste v nich

být také co nejkonkrétnější. Denně je jistě dobré používat obecná prohlášení, ale ve svých osobních potřebách a situacích nebuďte neskromní a uveďte přesně výsledek, kterého byste chtěli dosáhnout.

Jestliže si například přejete zvýšit svůj příjem a vypořádat se s finančními problémy, buďte ohledně své prosperity co nejpřesnější. (Viz kapitola desátá týkající se síly peněz.) Prohlašujte:

Jsem bohaté dítě nekonečného Vesmíru. V mém životě se nyní projevuje překypující hojnost a se svými finančními závazky se vyrovnávám snadno a bez problémů. _____ (zde uveďte konkrétní sumu) už ke mně rychle míří.

Ohledně zdravotních potíží si můžete vytvořit vlastní konkrétní tvrzení anebo pracujte s prohlášeními obecnými, jako jsou například následující:

Mé tělo je silné a zdravé. Každý den proniká všemi mými atomy, buňkami a tělesnými orgány nový život, síla a vitalita. Každý den se ve všech ohledech cítím lépe a lépe.

Miluji své tělo a vzdávám mu díky za jeho dokonalé fungování. Každá buňka i každý atom mého těla nyní vyzařuje dokonalé zdraví a vitalitu.

Vzdávám díky za neustále se zlepšující kondici, sílu a vitalitu. Těším se nyní dokonalému zdraví.