

OD SRDCA

2024/1

ROZPRÚDENIE
HOJNOSTI

ADAPTABILITA
PRO DYNAMICKOU DOBU



ROZPRÚDENIE HOJNOSTI

~ Nora Šulíková

Rozprúdenie hojnosti je jedinečný prístup k životu, ktorý nám umožňuje privítať bohatstvo v jeho najrôznejších podobách.

Je to tiež presvedčenie, že svet je plný príležitostí, zdrojov a pozitívnej energie, ktoré môžeme aktívne priťahovať do svojej každodennej reality. Neobmedzuje hojnosť len na finančné zdroje, ale zohľadňuje aj lásku, vzťahy, pracovné naplnenie, vitalitu a duchovný rozvoj.

Kľúčom k úspešnému a predovšetkým rýchlemu rozprúdeniu hojnosti je zmena nášho myslenia a vnímania reality a k tomu je potrebný mentálny tréning. Taktiež ocenenie a hlboká vďačnosť za všetko, čo už máme, postupne otvára dvere k novým príležitostiam.

Obavy z nedostatku a strach z finančnej neistoty však často stoja mnohým ľuďom v ceste. Uvoľnenie a rozpustenie rôznych obmedzujúcich presvedčení je preto veľmi dôležitým očistným mechanizmom, ktorý dokáže človeka nielen otvoriť novým možnostiam, ale zároveň vytvorí priestor pre nové a krajšie vibrácie.

Uvedomenie si, že sme spojení so všetkým, čo nás obklopuje, nám tiež pomôže cítiť sa súčasťou vesmírneho bohatstva.

Dôležitou súčasťou rozprúdenia hojnosti je aj zameranie sa na to, čo je potrebné prakticky vyčíslieť, čo konkrétne chceme dosiahnuť, kde sme na svojom mieste a aké konkrétne kroky potrebujeme podniknúť.

Keď chcete preskúmať, čo v skutočnosti znamená rozprúdiť hojnosť, kultivovať zmysel pre rovnováhu, jasnosť a ľahkosť v živote, pozývam vás zapojiť sa do nového kurzu ROZPRÚDENIE HOJNOSTI.

Kombináciou praktických cvičení sa naučíte



opustiť
to, čo vám
neslúži, nájsť
radosť z
jednoduchých vecí a žiť v prítomnom okamihu.

Či už chcete nájsť viac zmyslu svojho života, znížiť stres a úzkosť, alebo jednoducho žiť s väčším zmyslom a naplnením, tento kurz je pre vás.

ROZORÚDENIE HOJNOSTI je 12-dňový online kurz a môžete ho absolvovať na mobile, tablete alebo počítači.

Vďaka špeciálnej nahrávke EMOČNÝ DETOX® ROZPRÚDENIE HOJNOSTI si dokážete odblokovať energetické záťaž a emocionálne zranenia na duši, ktoré vám podvedome bránia uvoľniť sa a otvoriť sa prúdeniu hojnosti a dobrej energie. Rozlúčite sa nielen so starou verziou seba, ale prebudíte svoju vnútornú silu a ľahkosť.

Pripojte sa k nám na tejto ceste za ľahším a plnohodnotnejším životom.

Teším sa na vás!

Nora



Rok 2024 je jedinečný rok čísla 8 a nesie so sebou obrovskú silu.

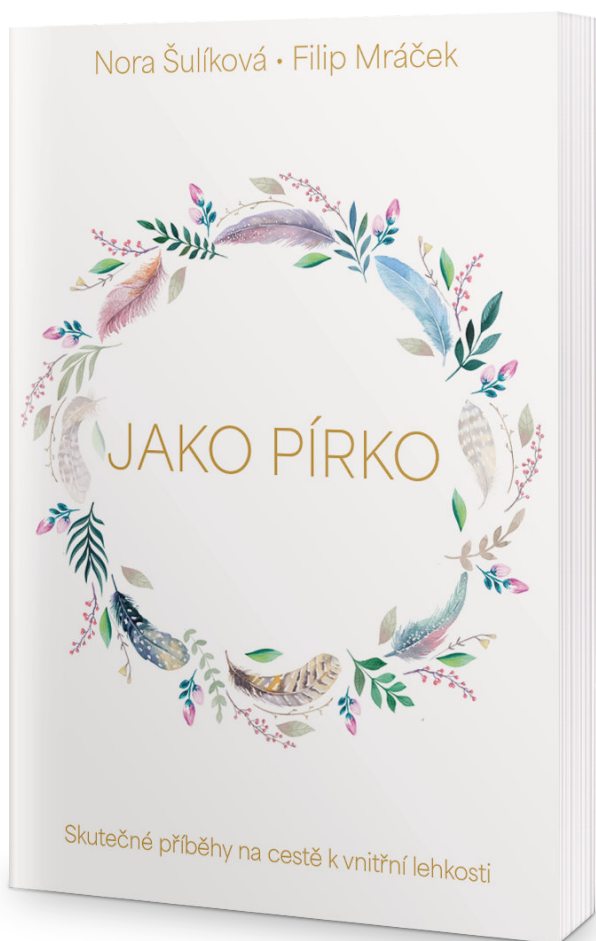
Na toto číslo sa môžeme pozrieť ako na ležatú osmičku, inými slovami ako na "nekonečno".

Čaká nás "nekonečne" veľa lásky, hojnosti, vitality.

Záleží však na každom z nás, či sa otvoríme ich prúdeniu.

Počas tohto roku môžeme výrazne zlepšiť kvalitu svojho života, keď sa pre to rozhodneme a podnikneme zároveň aj konkrétne kroky.

Energia čísla 8 nás v tom výrazne podporí.



Taky jste někdy naštvaní, že vám nikdo nedal návod na život? Zkuste tuhle knihu! Filip a Nora sepsali něco jako průvodce - třeba zjistíte, že život může vlastně být docela příjemný - záleží na tom, jak si to nastavíte. Všechno je totiž v naší hlavě...

Jana Hollanová
*překladatelka Stopařova
průvodce po galaxii, praktička
tradiční čínské medicíny*



Veľmi rád by som zložil poklonu a vyjadril obdiv nad odvahou autorov zahodiť zábrany a ísť doslova donaha. Nie každý na to má.

Martin Laca
*výtvarník a riaditeľ ARS STUDIO
www.arsstudio.sk*



Vynikajúci návod, ako s ľahkosťou vyladiť jednotlivé oblasti nášho života.

Stanka Šeminská
*nezávislá SNSD Mary Kay
www.seminka.sk*



Kniha je bohatá a nádherná studňa poznania a pozornému čitateľovi môže zmeniť život.

Martina Gernatová
koučka, mentorka, numerologička

KNIHA JAKO PÍRKO JE TADY



Foto: © Archiv Mirka Eglyová

MIRKA EGLYOVÁ

*Rovnako dôležité, ako je zahojiť rany
na tele, je vyliečiť zranenia na duši.*

Povedz nám niečo o sebe. Aké máš povolanie, čomu sa venuješ, aké máš záľuby?

Priznám sa, že nemám rada otázky tohto typu. Som radšej, keď ma ľudia spoznajú sami prostredníctvom spoločne stráveného času, rozhovorov, názorov a na základe toho si o mne urobia obraz. Ale rozumiem, že tu na to veľa priestoru nie je. Ak by som však mala povedať pár vetami niečo o sebe, tak by som asi povedala iba toľko, že som obyčajná žena, ktorá túži po radostnom, šťastnom a spokojnom živote.

Pochádzam z malebnej obce, ktorá bola kedysi pohraničným kráľovským mestom v okrese Púchov. Mojou najväčšou vášňou je hudba a s ňou spojený tanec. Fascinuje ma ako z nástrojov dokážu vyliezt' tóny a ako ich spájaním vznikne melódia. Tento vynález bol naozaj úžasný.

Ďalšou mojou záľubou je šoférovanie. Je skvelé, že sa môžeme presunúť z bodu A do bodu B v podstate kedy chceme. A keď do toho hrá ešte moja obľúbená hudba, to je raj na zemi. ☺

Občas si rada zájdem aj do prírody, či už len na nejakú prechádzku, alebo ľahšiu turistiku. Kyslík, ktorý nám dávajú stromy a my ho môžeme dýchať a naplniť si pľúca čistým vzduchom je dar od Boha. Rada si tiež sadnem niekde na lúku alebo idem do parku, vezmem si knihu a čítam. A tiež nepohrdnem nejakým výletom. ☺

Rovnako mám rada aj psy. Sú to milujúce stvorenia, ktoré majú v sebe veľa lásky, iba ma mrzí, že existujú aj bojové plemená, z ktorých ide skôr strach. Nemám totiž rada násilie.

Čo Ťa priviedlo k osobnostnému rozvoju a ako si sa k nemu vlastne dostala?

Téma osobného rozvoja bola pre mňa vždy veľkou neznámou. V podstate som ani nikdy nemala „ambície“, alebo skôr záujem sa nejako rozvíjať. Chcela som si iba žiť šťastne a spokojne a vždy som mala pocit, že osobne sa „musia“ z nejakého mne neznámeho dôvodu rozvíjať iba mnísi niekde v Tibete.

Prvým momentom, keď som začala meniť veci v sebe bol, keď mi takmer pred dvomi rokmi stroskotal rysujúci sa vzťah. Vedela som, že to, čím som si prešla v detstve, ma do veľkej miery

ovplyvňuje. Myslela som si, že sa to vyrieši, keď nájdem svojho pána Božského. Že potom budem šťastná, pretože on ma vytiahne z toho čo momentálne žijem.

Vďaka Nore som zistila, že som sa mýlila a že to môžem zmeniť aj sama. Hoci som vtedy prežívala veľkú bolesť a ešte aj dnes sú dni, kedy v podstate nechcem nikoho ani vidieť, viem, že je to na tejto ceste potrebné, pretože bolesť nás posúva vpred a za toto uvedomenie som vďačná. Dnes už viac rozumiem výroku: „všetko zlé je na niečo dobré“. Netušila som však, že to bude začiatok mojej cesty osobného rozvoja, pretože mojím zámerom a cieľom bolo iba poliečiť si svoje boľavé zranenia na duši. Zapáčilo sa mi to však natoľko, že chcem v tom pokračovať aj ďalej.

Aké silné a slabé stránky si pri práci na sebe objavila?

Práca na sebe je celoživotný proces, ak to však človek naozaj chce. Niektorí začne, vydrží rok a keď nevidí, že je všetko hneď tak, ako si praje, vykašle sa na to.

Na tejto ceste som zistila, že je dôležité odpustiť, pretože potom sa človek cíti ľahšie. Keď už nevláči so sebou batoh ťažkostí, ako to opisuje Nora v knihe Šťastie na dosah.

Samozrejme nejde to len ako mávnutím čarovného prútika, alebo lusknutím prsta zo dňa na deň a nehovorím, že je to jednoduché. Je to naozaj veľmi ťažké, no veľmi, veľmi podstatné.

Nikdy som si nevedela predstaviť, že by som to dokázala, ale vďaka Emočným detoxom sa dejú malé zázraky. Mojou slabšou stránkou a určite aj výzvou sú emócie. Najmä nereagovať, keď ma niečo nahnevá. Zatiaľ sa mi to veľmi nedarí. A trepezlivosť a disciplína.

Aké sú podľa Teba dlhodobé výhody toho, keď sa ženy osobnostne rozvíjajú?

Život sa stane ľahším, krajším, radostnejším a určite aj pokojnejším. Prichádza aj veľa porozumenia, prečo sa niektoré veci dejú. Nie všetko môžeme pochopiť rozumom. Viac spoznávame sami seba.

Ako si objavila Školu šťastia a dozvedela sa o kurzoch od Nory?

Ako som už spomenula, pred takmer dvomi rokmi mi stroskotal rysujúci sa vzťah. V tej dobe mi vesmír zoslal Noru. Na facebooku som videla pozvánku na jej webinár, na ktorom hovorila o tom, že každý človek si zaslúži lásku, dozvedela som sa, ako naše staré zranenia na duši ovplyvňujú náš život. Jednoducho povedané, pritiahlo ma k tomu niečo, čo sa ma osobne dotýkalo a zaujalo ma to natoľko, že som sa rozhodla vypočuť si ho.

Prečo si sa rozhodla vstúpiť do Školy šťastia?

So záujmom som si vypočula už spomenutý webinár a na jeho konci bola ponuka na kurz Zaslúžim si lásku, ktorého súčasťou sú Emočné detoxy na vzťahy: s rodičmi - mamou, otcom, so sebou, s partnerom, s inými ľuďmi. Ešte predtým, ako som sa dozvedela o Nore, som čítala jednu knihu o tom ako zvládnuť vzťah s mužom, čo robiť a nerobiť, aby som mala šťastný vzťah, pretože mnohé ženy, napriek tomu, že vzťahy majú, nie sú v skutočnosti naozaj šťastné. Ja túžim po láske, po šťastnom, harmonickom vzťahu, preto ma tá kniha oslovila a autor poskytuje aj konzultácie ako sa zbaviť vecí, ktoré nás ťazia. Vážne som sa pohrávala s myšlienkou, že by som vycestovala za ním do Bratislavy, porozprávala mu, čo ma ťaží a skúsila, či mi pomôže.

Takže keď na konci Norinho webinára „vyskočila“ na mňa ponuka na kurz, ku ktorému som mohla mať prístup natrvalo, mohla by som si ho robiť kedykoľvek z pohodlia domova a nemusela nikam cestovať, rozhodla som sa to vyskúšať. Nehovorím, že hneď okamžite, ešte som si to chvíľu nechala prejsť hlavou a hoci suma za kurz nebolo niečo, čo by ma zruinovalo, predsa len som mala pochybnosti, či to môže naozaj fungovať, alebo či to nie je nejaký podvod, keďže hneď chcel niekto, koho som vôbec nepoznala, odo mňa peniaze (Nora odpusť prosím).

Čo sa ti v Škole šťastia najviac páči?

Že mám voľnú ruku v tom, čo práve teraz potrebujem poliečiť.

Mohla by si sa podeliť o nejaký veľký AHA moment, objav alebo zvedomenie, ktoré ti priniesla Tvoja prítomnosť v Škole šťastia?

Asi najväčším zázrakom bolo, keď som vo svojich 35 rokoch prvýkrát v živote dokázala objasniť svoju mamu. Vzťah s ňou bol a stále je ťažký, pretože aj keď som jej vďaka Norinmu detoxu odpustila, zmeniť môžeme iba seba, takže ešte stále mi svojim správaním ako sa hovorí stúpa na otlak. No dovtedy to bolo pre mňa niečo nepredstaviteľné.

Rovnako som si predtým nevedela predstaviť, že by som sa dokázala objasniť. Prišlo mi to divné. Dnes už nie. ☺

Alebo pred dvomi rokmi by som si pri oslovení na rozhovor poklepkala po čele s myšlienkou: „Tak vy asi nie ste v poriadku. Ja a rozhovor do článku? Nikdy!“. A hľa, je to tu. Nikdy nehovor nikdy. :D

Pravidelne sa zúčastňuješ online stretnutia Babská jazda. Ako to prebieha a čo Ti tieto stretnutia priniesli?

Naše stretnutia sú taký babský pokec pri káve. Predstavte si, že sa stretnú dve kamošky a pri



káve sa rozprávajú o bežných veciach, ktoré v živote prežívajú. A takto nejako podobne vyzerajú aj naše online stretnutia. Začneme sa rozprávať o tom, ako sa máme, aký sme mali deň, čo sme počas neho prežili, zažili, alebo čo nás trápi, prípadne čo sa nám udialo počas obdobia, odkedy sme sa videli naposledy a snažíme sa jedna druhej pomôcť poradiť.

Raz sme riešili tému: aký vplyv majú slová, ktoré používame, potom napríklad situáciu zo školy so žiakmi, keď jedna z účastníčok preberala zodpovednosť za to, že si neplnia poriadne svoje úlohy a trápilo ju to, alebo naposledy, keď sme sa cez tému jedného zdravotnému problému dostali k téme čakier.

Veľmi cenné rady nám dáva naša Maťka a samozrejme Ria. To sú také naše dve múdre hlavičky. 😊

Aká je Tvoja najobľúbenejšia meditácia alebo Emočný detox v škole?

Túto otázku neviem jednoznačne zodpovedať, pretože hoci som v škole už takmer dva roky, ešte stále nemám dokončený základný kurz, ktorý som si kúpila. Verím však, že už to nepotrvá dlho a vrhnem sa na ďalšie detoxy.

Teraz si možno poviete: „Preboha, to trvá tak dlho? Tak kašlem na to“. Tiež by som bola najradšej keby to išlo oveľa rýchlejšie, lenže každý človek je individuálny, každá cesta je iná a Nora sama hovorí, že niektorý detox si bude treba spraviť veľa krát. Teraz vám zase možno prebehne hlavou: „Čo? Na to nemám čas.“ Ale možno práve Vám bude stačiť urobiť si jeden detox párkrát a veľmi rýchlo budete napredovať vpred.

Moja cesta trvá takto dlho aj preto, že som si prvý detox spravila až dva - tri mesiace potom, ako som si kurz kúpila. Bolo to z dôvodu možného dojazdu, kedy človek môže prežívať rôzne emócie, ja som mala v práci nie veľmi príjemnú kolegyňu a nechcela som, aby ešte viac šírila o mne nezmysly. Áno človek by mal v prvom rade myslieť na seba, no ja som vedela, že už tam dlho nebude tak som sa rozhodla počkať. Navyiac pri detoxe s partnerom je možné dať si tam aj niekoho iného či už súrodenca, alebo kohol'vek iného a ja som tam zahrnula aj spomenutú kolegyňu a ďalších ľudí a tento rok som si dala aj chvíľu pauzu (asi 2-3 mesiace) a potom som sa vrátila k detoxu s partnerom a odblokovala ľudí, ktorých som

potrebovala (jedného špeciálne znova) a potrebujem.

Po každom Emočnom detoxe je dôležité nechať priestor dojazdu, ja si zvyčajne nechávam odstup 2-3 dni, niekedy aj týždeň. A táto škola ma učí aj trpezlivosti.

Verím však, že každý detox má niečo do seba a už teraz sa teším ako ich začnem postupne počúvať.

Neverila som, že to môže fungovať, ale ono to naozaj funguje a je to niečo neopísateľné necítiť už bolesť pri niekom, kto Vás zranil, alebo Vám ublížil, hoci možno nevedome.

Norine vymaž, vymaž, vymaž je naozaj balzam na moju dušu. 😊

Čo je pre Teba v živote hnacím motorom?

Nejaký špeciálny hnací motor asi nemám, páči sa mi však, že vďaka práci na sebe môže mať človek ľahší, radostnejší, pokojnejší a slobodnejší život a otvárajú sa mu nové obzory. Chce to však naozaj veľkú dávku trpezlivosti.



Aké máš plány do budúcnosti? V čom sa chceš v osobnom živote v ďalšom období posunúť?

V prvom rade by som chcela zmeniť bývanie, mať svoje vlastné, kde sa budem cítiť naozaj slobodná a šťastná, prácu, ktorá bude mať pre mňa zmysel a budem sa cítiť užitočná a nájst muža, s ktorým budem žiť krásny život a mať rodinu. A samozrejme popracovať na svojej trpezlivosti a disciplíne. No a niekedy v budúcnosti by som sa chcela naučiť hrať na klavír a zamakať na angličtine. A možno aj trochu rozumieť španielčine. Asi som v minulom živote žila v nejakej španielsky hovoriacej krajine, pretože ten jazyk sa mi páči. ☺

Čo by si odkázala ženám, ktoré sa chcú rozvíjať?

Asi iba toľko, aby sa nebáli vydať na túto krásnu, aj keď ťažkú cestu a boli trpezlivé, pretože iba šťastná, naplnená žena, ktorá je spokojná sama so sebou, môže rozdávať lásku ostatným.

Mohla by si nám o sebe ešte prezradiť nejakú pikošku, niečo, čo o Tebe nevieme? Irituje ma, keď niekto kazí náš krásny jazyk. Napríklad keď namiesto slova úžasný povie úžastný. Mám ešte jednu vlastnosť, ktorá súvisí so snami, ale o tú by som nerada prišla, tak asi radšej nebudem prezrádzať. ☺

Aké je Tvoje obľúbené motto?

Na druhej strane nášho strachu je naša sloboda. Samozrejme, treba vedieť rozlišovať, kedy nám strach v niečom bráni a zbytočne nás brzdi (najmä v raste), a kedy nám pomáha, chráni nás, aby sme sa nevystavovali zbytočnému ohrozeniu alebo riziku.

Je niečo iné, čo by si chcela dodať?

Ženy, nebojte sa brať život viac s ľahkosťou a byť hravé ako deti. V detstve sme boli vedené k tomu, aby sme boli zodpovedné, starostlivé, dobré gazdiné, milujúce matky, manželky a naši rodičia nás vychovávali najlepšie ako vedeli. Nechcem povedať, že sa máme na všetko vykašľať. To nie. Je dôležité zachovať si zdravú mieru zodpovednosti, ale práve preto nás hnevá, že muži sú ako deti, pretože my samé sme na to zabudli. V tomto smere sa od nich máme čo učiť.

A keďže sa aj čoraz viac mužov začína zaujímať o tému osobného rozvoja, tak im by som chcela odkázať, aby sa nebáli priznať, že potrebujú pomoc. Oni zase boli vychovávaní, že majú byť tí silní, odvážni a počúvali vety typu: "Nerev, čo si baba?"

Určite si aj oni potrebujú zachovať svoju mužskú podstatu, no tiež sú to ľudské bytosti a preto je dôležité, aby si aj oni vyliečili svoje staré zranenia. Nemusia priznať pred celým svetom, že potrebujú pomoc. Hlavné je, aby si to priznali sami pred sebou a našli spôsob, ako zahoja svoje rany na duši.



KLICKNI A VYTÁHNI SI KARTU PRO TENTO MOMENT :)

FILIP
MRÁČEK



Aká činnost ťa v detstve bavila najviac?

Činností, co jsem měl rád, bylo víc, ale řekl bych, že nejbliž jsem měl k pohybu. Napodoboval jsem pozice, co jsem viděl v různých kung-fu filmech, a vytvářel své vlastní. Později jsem se začal bojová umění regulérně učit a ještě o něco později jsem se dostal k elektronické hudbě. A tak se stalo, že se pohyby, co jsem si zautomatizoval cvičením, spojily s rytmem hudby a vznikla fúze, kterou jedna známá trefně označila jako "turbo taiji". :)

Čo Ťa viedlo k tomu, aby si sa venoval čínštine?

Podrobněji o tom mluvím v knize JAKO PÍRKO v kapitole Intuice - a to proto, že to rozhodnutí jakoby nebylo moje. Prostě si mě to přitáhlo, já jen věděl, že to je ta cesta a že si lidi kolem mohou říkat cokoli, ale já že prostě půjdu tudy.

Ale samozřejmě to rozhodnutí nevzniklo ve vzduchoprázdnu. Jak už jsem říkal, měl jsem vztah k bojovým uměním, taky jsem už na střední propadl čajové kultuře, šly mi jazyky a asi mi i nějak podvědomě vizuálně uhranuly čínské znaky. Taky jsem vždycky byl trochu výstřední a bavilo mě nabourávat konvence. A spočítal jsem si, že umět jazyk, kterým mluví ekonomicky rostoucí pětina planety, dává i racionální smysl.

Nutno dodat, že tehdy Čína byla dost jiná než dnes. Byla to doba otevírání se světu a navzdory vládě jedné strany byla země relativně dost svobodná. To už je pryč a uvidíme, co budoucnost přinese, čínská historie je plná zvratů.

Každopádně jsem velmi rád, že jsem hlas srdce poslechl, protože kontakt s tak odlišnou kulturou člověku otevře úplně nové perspektivy. Čínština je navíc fascinující a naprosto unikátní jazyk, který naučí člověka přemýšlet dost jinak. To samozřejmě platí pro každý jazyk, ale čím rozdílnější jazyk je, tím víc se naše mysl musí vydat za hranice známého komfortu, a to je ohromně cenné.

Prezrad' nám o sebe nejakú zaujímavú pikošku...

Otázka tohoto typu ve mě hned vyvolává pocit, že bych měl říct něco, co souvisí se sexem. Možná tím jsem o sobě prozradil zajímavou pikošku.

Každopádně když jsme tak u toho, jsem zastánce filosofie, že naprosto vše je dovoleno a neexistují žádná tabu, za splnění předpokladu, že to oběma

dělá radost a vztah to rozvíjí k větší intimitě a důvěře.

Ako vnímaš túto uponáhľanú dobu? Čo si v súvislosti s tým v poslednom období spozoroval na ľudoch?

To je zajímavá otázka. Mohl bych odpovědět tak, že mě trápí, jak moc lidí se nechá vysávat v toxickém prostředí sociálních sítí, jak se vlivem vykalkulovaných algoritmů lidé vzájemně odcizují a vzdalují přirozenému životnímu rytmu a jak veřejnému prostoru čím dál víc dominují korporace, mezi jejichž priority rozhodně nepatří kvalita života obyčejných lidí.

Ale odpovím jinak. Zpozoroval jsem, že s tím, jak se v uplynulém období změnil stav mého vědomí, se dost změnil i stav světa kolem mě. V mém osobním prostoru radikálně ubylo konfliktů a napjatých situací a naopak registruji víc laskavosti a úsměvů.

Svět se nám sice jeví jako něco pevně daného a nezávislého na nás, ale ve skutečnosti svou realitu neustále vytváříme tím, jak se na ni díváme, jak o ní přemýšlíme a co do ní vnášíme. V tom je ohromná síla. Je snadné propadnout skepsi a malomyslnosti, pokud člověk sleduje zprávy. To pak má pocit, že na nic nemá dosah a že se svět řítí do horoucích pekel. Ale když si místo zpráv půjde zameditovat, zacvičit jógu nebo si aspoň pustí vlídnou relaxační hudbu, a když zapracuje na tom, aby zredukoval své toxické vztahy na minimum, zanedlouho zjistí, že se jeho životní pocit a i svět kolem něj dost změnil.

Ako vznikla myšlienka napísať s Norou knihu JAKO PÍRKO?

Ten nápad lítal ve vzduchu delší dobu a postupně se konkretizoval.

Já nabádal Noru, ať napíše další knihu, ona zase nabádala mě, ať napíšu aspoň nějaké články na blog.

Tak jsme se vzájemně povzbuzovali a hecovali, až jednou přišla s tím, že bychom mohli napsat něco společně. To mě hned nadchlo.

Od začátku jsme věděli, že budeme psát nezávisle, ale budeme ctít předem danou strukturu, aby se příběhy doplňovaly a kniha

měla jasně danou formu.

A co je lepší pro strukturu knihy, která se věnuje nejdůležitějším životním tématům, než systém hlavních čaker, které se vztahují ke všem klíčovým životním oblastem...

V knize je plno odvážných životných zkušeností, které si ty sám zažil. Myslíš, že lidem, kteří ju budú čítať, to prinesie do života zmenu podobnú tvojej skúsenosti?

Jsem hluboce přesvědčen, že kniha může člověku, co má alespoň trochu otevřené srdce, dát opravdu hodně, jelikož je psána srozumitelně, lidsky, poutavě a vtipně a komunikuje věci, které jsou univerzálně platné.

Nicméně ani sebelepší kniha nepomůže člověku, který v hloubi duše chce trpět nebo v sobě nenashromáždil dostatek odhodlání a energie na skutečnou změnu.

Nakolik kniha komu pomůže přiblížit se stavu trvalého štěstí a lehkosti, to už je na rozhodnutí každého soudruha. Ale troufám si tvrdit, že všem se bude dobře číst a že v ní každý najde inspiraci.

Prečo ste sa s Norou rozhodli vytvoriť Kruh lehkosti a čo všetko v ňom môžeme nájsť?

Kdokoli, kdo pozoruje stav světa kolem nás, jistě bude souhlasit s tím, že je hodně prostoru pro zlepšení. Mnoha lidem chybí životní jiskra. Často nevidí smysl v tom, co dělají, trápí je konflikty ve vztazích, jejich mysl je neklidná, štěstí zažívají jako prchavé okamžiky, lásku si pletou s prchavým zamilovaným opojením atd.

To vše proto, že nás "nikdo" neučí, jak poznat sami sebe, neboli jak najít nepodmíněný klid a nepodmíněnou radost a lásku ve svém nitru.

My oba s Norou byli životními okolnostmi možná až trochu dotlačeni si cestu k nezávislé vnitřní pohodě nalézt a cítíme potřebu to, co fungovalo a funguje nám, komunikovat s kýmkoli, kdo tomu jde naproti.

Rádi bychom, aby Kruh lehkosti spojoval ženy i muže, kteří upřímně hledají cestu ke štěstí a naplněnosti a kteří jsou ochotni pro to něco udělat.

V Kruhu najdete průběžně obměňované tematické programy a meditace, které se věnují všemožným stránkám našich životů. Ať už jde o programy zaměřené na rozproudění hojnosti, na trénink koncentrace skrze pravidelnou meditaci, na posílení vitality, na častější prožívání radosti, na hlubší prožívání sexuality nebo na lepší partnerskou komunikaci, ve výsledku všechny vedou k podstatě věci: k co nejúplnějšímu prožití toho, čím skutečně jsme. To je totiž odpověď na všechny otázky a lék na všechna trápení.

Má oblíbená je sekce Dobré vlny, kde si můžete pustit všemožné frekvenční nahrávky pro zklidnění, relaxaci a meditaci. Nahrávky jsou spojené s originálním vizuálním doprovodem. Je to audiovizuální zážitek, který není jinde k vidění.

Také plánujeme začít zveřejňovat rozhovory s inspirativními lidmi.

Na Kruhu je skvělé, že funguje jako uzavřená sociální síť, se všemi výhodami jako je možnost veřejně i soukromě komunikovat s ostatními, ale bez nevýhod v podobě reklam a příspěvků, které útočí na naši pohodu.



Foto: © Marie Veselá

Čo by si odkázal nám všetkým, aby sme cítili väčšiu ľahkosť v živote?

Vše, čo nám bráni prožívať ľahkosť, jsou mentálni a emoční nánosy. Čím viac jsme na ně zvyklí, tím víc je bereme jako součást sebe sama. Ale není to tak. S tím, čím skutečně jsme, souvisí stejně jako s námi souvisí naše oblečení. Tak jako můžeme vysvléct oblečení, můžeme odložit naše závaží, byť to trvá déle a je to postupnější proces.

Nejde to však tak, že k nánosům máme odpor a chceme se jich zbavit. Tak jim jen dáváme sílu.

V první řadě je potřeba všechny možné omezující mentální a emoční zvyky vidět, nezavírat před nimi oči a neutíkat před nimi. Namísto toho se učit se je registrovat, co nejvíc nezaujatě a co nejvíc detailně, jako vědec, který si prohlíží tkáň pod mikroskopem.

Potom postupně, krůček po krůčku, jít srze ně takřkajíc pod ně a vidět, kde skutečně vznikají, protože to je ohromně odlehčující zjištění.

Pod myšlenkovými a emočními nánosy vidíme a hlavně **cítíme**, čím skutečně jsme, a tím dáváme prostor lásce a velkorysosti, aby se v nás mohly naplno rozprostřít.

Prostoupení těmito kvalitami poté přistupujeme ke všemu, včetně věcí, co nejsou úplně pěkné a co nám nepřinášely radost - a ty se pak pomalu ale jistě v tomto láskyplném velkorysém prostoru rozpouští.

Abychom tohoto byli schopni, chce to trénovat schopnosti koncentrace a práce s pozorností. Když tyto dovednosti nemáme trénované (což platí u naprosté většiny lidí, jelikož naše takzvaně vyspělá civilizace tuto naprosto klíčovou dovednost zatím ve velkém ignoruje), je to jako bychom jeli na koni, ale spali u toho. Moc nad naším osudem jsme totálně odevzdali jemu.

Potřebujeme se probudit a vzít otěže do svých rukou. Kůň je v této analogii mysl. Mysl je dobrý sluha, ale zlý pán a abychom nebyli v jejím područí, potřebujeme pravidelný mentální trénink. Proto jsem v Kruhu lehkosti vytvořil program Denní meditace, který učí stejnou metodu, jakou své žáky učil Buddha.

Aké je tvoje naoblíbenější motto/citát/myšlienka?

Je těžké vybrat jeden, stejně jako u filmů, skladeb a knih. Záleží na situaci.

V tento konkrétní moment bych řekl: *Chceš-li změnit svět, změň sebe*. A to proto, že když změním svůj postoj a své vnitřní klima nebo ještě lépe řečeno svou vibraci, náš svět se opravdu radikálně promění.

Je niečo iné, čo by si chcel dodat?

Dodám, že je nepopsatelné slovy, jakou radost mám, že jsme se s Norou poznali a že jsme se vzájemně podpořili v tom, že každý z nás mohl dokvést.

Díky tomu vznikla kniha Jako pířko a Kruh lehkosti.

Přeji si, ať z těchto aktivit má co nejvíc lidí co největší užitek!





Chceš do života vnést víc hojnosti?

Cítíš se duševně nebo ekonomicky přidušeně?

Máš pocit, že profesně nejsi na svém místě?

Neodpovídá Tvá finanční situace Tvým schopnostem a úsilím?

Necítíš se spokojeně a naplněně i navzdory slušným výdělkům?

Udělá Ti dobře, když do svých financí vneseš víc pořádku?

ROZPROUDIT HOJNOST můžeš s novým
programem **TADY**

Adaptabilita pro dynamickou dobu

Filip Mráček

V naší společnosti je stále ještě většina podstatných věcí vzhůru nohama a nelze se divit, že tomu tak je i s přístupem k bohatství.

Už od školky se učíme odvracet pozornost od sebe směrem ven.

Čím starší lidé jsou, tím víc se věnují okolním věcem, ale svému vnitřnímu světu jsou vzdálenější.

Je běžné, že člověk je schopen podat podrobnou analýzu úspěšnosti reklamní kampaně na zubní kartáček, ale přitom vůbec netuší, že to, co mu brání žít šťastnější, lehčí a rozprouděnější život, jsou vlastně ve své podstatě dost jednoduché věci.

Když vyrůstáme v prostředí, které nás systematicky odpojuje od sebe samých, nelze se divit, že mnohým lidem dokonce nahání hrůzu, když mají být chvíli v tichu jen sami se sebou.

V takovém prostředí není překvapivé, že lidé hledají bohatství ve věcech a že honbě za zdánlivým štěstím v podobě nových kuchyní, aut a televizí obětují velké části sebe sama.

Žijeme zkrátka v prostředí, kde se od malička neučíme navazovat skutečně hluboký vztah sami se sebou, neznáme svou nepodmíněnou vnitřní sílu, a tak potřebujeme neustále sobě a světu dokazovat hodnotu své existence pomocí dalších a dalších předmětů a symbolů statusu. V honbě za takto chápaným úspěchem se mnoho lidí maximálně upíná na činnost, která jim generuje peníze, a den za dnem zapomínají na jemnější stránky své duše.

Například všestranný člověk, který na střední škole lavíroval mezi kariérou houslisty a právníka a nakonec šel na práva, pod tíhou všech lukrativních zakázek postupně zapomene na uměleckou část své osobnosti a zatímco jeho konto se zvětšuje, jeho duše chřadne.

Současná doba však přináší mnoho změn. Schopnosti umělé

inteligence berou dech a rozhodně budou mít ohromný vliv na fungování společnosti. Přeji si, aby co nejdříve lidem přinesly možnost žít pestřejší životy a skrze různorodé aktivity objevovat různé polohy jich samých.

Proč bychom měli brát jako normu, že od pondělí do pátku v létě v zimě sedíme před tím stejným počítačem v té stejné kanceláři a děláme tu stejnou činnost?

Třeba právě díky umělé inteligenci budeme donuceni vytvořit si pestřejší portfolio aktivit a žít pestřejší životy. Třeba to, co teď spousta lidí vnímá jako hrozbu, nás ve výsledku obohatí.

Jako vždy bude záležet na každém z nás, jak se k situaci postaví. Co je pro jednoho zkáza, je pro druhého dar.

Dokážu si představit, jak člověk, co doposud dělal právníka na plný úvazek, v pondělí kontroluje, jestli AI připravila smlouvy bez chyb, v úterý pomáhá manželce s domácí malovýrobou marmelády, ve středu opět prochází smlouvy, ve čtvrtek se věnuje nastavování marketingové kampaně pro prodej marmelád a v pátek je rozváží po regionu.



Je každopádně až vtipně ironické, jak se lidstvu jako bumerang vrací jeho dávná rozhodnutí.

Začali jsme jako lovci a sběrači, co byli stále v pohybu, stále ve střehu, citlivě napojení na vše kolem sebe, protože na tom záviselo naše přežití. Pak jsme objevili zemědělství, usadili se, zpohodlněli a postupně ztratili kontakt se silami přírody i sami se sebou.

Ve zpřetrhávání kontaktu mezi námi a přírodou byla velmi "nápomocná" jedna všem velmi dobře známá instituce, která tvrdě pronásledovala všechny, co chtěli oslavovat slunovrat tancem u ohně, léčit pomocí bylin nebo co se jednoduše radovat ze života po svém.

Tlak této instituce se postupně stal tak nesnesitelným, že si lidé jednoho dne řekli: Dost.

Instituce ztratila část svého vlivu, ikdyž ohromně mocná zůstala i nadále. Uvolněné místo nicméně bylo třeba zaplnit a tak nastoupila víra ve vědu a pokrok. Lidé už byli zvyklí věřit, že někdo jiný udělá věci za ně, například že na sebe vezme takzvané hříchy a tím je vykoupí. Akorát toto byla stará písnička a bylo třeba přijít s něčím novým.

A tak lidé jako zhypnotizovaní začali věřit, že ráj na Zemi přinesou stroje a vynálezy.

Ty do našeho života skutečně vnesly velkou hodnotu a je na místě být za ně vděčný, ale současně se nám situace trochu vymkla z kontroly.

Technologický pokrok je teď už tak rychlý a nepředvídatelný, že se z tomu leckomu točí hlava. Tak moc jsme si chtěli věci usnadnit a zjednodušit, až nám nezůstala téměř žádná pevná půda pod nohama a my se ocitáme v podobné situaci jako lidé před vynálezem zemědělství. Jsme uprostřed digitální divočiny. Na sociálních sítích na sebe lidé pořvávají jako v době kamenné, pracovní procesy se mění rychleji než roční období a my netušíme, co bude dál. Namísto vytouženého komfortu začíná do našich životů vstupovat víc a víc nejistoty.

Člověk, který ví, že své štěstí má ve svých rukou, samozřejmě nečeká na to, až ho ke změně dotlačí společenské otřesy. Štěstí přeje připraveným a základní pravidlo evoluce je jasné: adaptuj se nebo vyklid' pole těm, co se adaptovali.

Proto je pro úspěšné fungování v přicházejícím světě nutné kultivovat schopnost přizpůsobivosti a rozšiřovat své spektrum dovedností.

Pro lepší schopnost adaptace je klíčové opustit identifikaci s konkrétní profesí.

Identifikace s čímkoli, krom samotného Bytí, je vždy zbytečná a zatěžující překážka.

Nacházej krásu v čemkoli, co děláš.

Jakákoli činnost může být dobrodružná a obohacující, když k ní přistupujeme s otevřenou a pozornou myslí.

Velmi nápomocné je pěstování nadhledu a odstupu. K tomu slouží program Denní Meditace, který najdeš v Kruhu lehkosti.

Text je součástí uceleného programu **Rozproudění hojnosti**.

Po tomto úvodním zamyšlení v něm následuje metoda pro přirozené prohloubení schopnosti adaptace.



ROZPROUDĚNÍ HOJNOSTI

PROGRAM NAJDEŠ TADY

Naše mysl je skvělý nástroj, který nám pomáhá řešit všemožné překážky, které před nás život klade.

Avšak když je nedisciplinovaná a když nad ní nemáme nadhled, stává se z ní samotné jedna velká překážka, protože místo dobrého sluhy máme najednou co dočinění se zlým pánem.

Když nám říká, že ke štěstí potřebujeme získat takový a takový objekt nebo být v takovém či onakém vztahu, ani na vteřinu to nezpochybňujeme - jako dobří a oddaní sluhové.

Neptáme se, jestli je naše štěstí skutečně podmíněno čímkoli ve vnějším světě. Místo toho se pachtíme za dalším předmětem, za dalším zážitkem, za dalším vztahem, za další kariérní metou.

Po desítkách let neuspokojivého usilování o vnější věci zjišťujeme, že o sobě, o životě a o štěstí nevíme vůbec nic.

V ještě horším případě lidem mysl servíruje myšlenky, že si štěstí nezaslouží, že na něj nemají buňky a že ani nemá smysl o nic usilovat. Oni jim často věří a propadají se do hlubší a hlubší propasti sebelítosti, deprese a sebedestrukce.

Přitom ke štěstí stačí navázat bezprostřední kontakt s naším Bytím.

Bezprostřední prožívání Bytí je kdykoli dostupný pramen nepodmíněného štěstí.



PROGRAM DENNÍ MEDITACE NAJDEŠ ZDE



Foto: © Archiv Sandra Skalková

SANDRA SKALKOVÁ

*Uvědomila jsem si, že mám
jednat tak, aby bylo dobře mně a
ne aby bylo spokojené jen okolí.*

Povedz nám niečo o sebe. Aké máš povolanie, čomu sa venuješ, aké sú Tvoje záľuby?

Vystudovala jsem sociální práci na Univerzitě v Olomouci. Na pracovním trhu se zatím nepohybují moc dlouho. Po škole jsem začala pracovat v domově pro seniory, kde jsem zajišťovala všechnu agendu okolo žadatelů a klientů služby. Poté se přestěhovala a našla práci opět v sociálních službách. Nyní pracuji s postiženými lidmi. Pomáhám jim zorientovat se v různých životních oblastech a hájit jejich práva. Ráda se starám o své tělo. Chci být zdravá a cítit se dobře a k tomu mně pomáhá cvičení, vyvážená strava, meditace a chakradance. Mám ráda přírodu, cestování a posezení s přáteli.

Baví mě hledat a zkoušet nové věci z různých oblastí, nejen z osobního rozvoje. Ty pak na sobě testuji, a pokud vnímám benefity, tak je zařadím do svého života. Třeba teď jsem začala s hormonální jógou. ☺

Čo Ťa viedlo k tomu, aby si sa osobnostne rozvíjala?

K osobnímu rozvoji, jsem se dostala před 10 lety. Bylo to v době, kdy jsem končila střední školu a cítila se, jako šedá myška v davu, která se bála říct svůj názor, nedokázala se rozhodnout. Nevěděla, kam chce v životě směřovat. Chtěla se každému zavděčit, aby ji měli rádi a měla nízké sebevědomí.

Aké silné a slabé stránky si při práci na sebe objevila?

Mou silnou stránkou je, že ráda zkouším nové věci a když mě něco nadchne, tak nemám problém to zařadit do života a vytrvat. Nicméně ale s tím se pojí i má slabá stránka, a to, že je hodně metod, technik, lídrů, kteří se věnují rozvoji a já bych chtěla všechno vyzkoušet a pak se cítím zahlcená a zapomínám na to, že je efektivnější dělat méně technik prakticky, než mít povědomí o kde čem a nejt do praxe.

Aké sú podľa Teba výhody toho, keď sa ženy osobnostne rozvíjajú?

Když se začnete rozvíjet, zajímat se o sebe, tak v sobě najdete nejlepší kamarádku. Budete k sobě přistupovat laskavě a s respektem. Už vám nebude jedno, jak se chováte ke svému tělu, co do něj dáváte, jak o sobě smýšlíte. Postupem času si začnete více věřit, dokážete se projevit, říct NE. Už

totiž nepůjdete proti sobě, ale začnete dělat věci, které vám přináší radost. A když je žena spokojená a šťastná, tak to vidí i okolí.

Kde si sa dozvedela o Škole šťastia a o Noriných kurzoch?

Na Noru jsem narazila na FB, líbila se mi její ženská energie, vystupování a tak jsem začala sledovat její příspěvky a různé přednášky.

Prečo si sa rozhodla vstúpiť do Školy šťastia?

Zapojila jsem se do meditačního adventního kalendáře. Meditace mě nadchly, i přesto, že byly krátké, tak byly efektivní. Líbilo se mně, že jsem je stíhala ráno v autobuse a cítila se po nich příjemně. Pak v lednu jsem se přihlásila na Novoroční koučing a tam slyšela o Škole šťastia, co všechno tam je za kurzy, nespočet Emočních detoxů, výklady karet a podobně. O detoxech jsem slyšela tehdy poprvé a chtěla je vyzkoušet.



Čo sa Ti v Škole štastia najviac páči ?

Všetchno. Velké množství Emočních detoxů – můžu si vybrat, co aktuálně řeším. Různé meditace a kurzy, záznamy z koučingů na různá témata, deník vděčnosti. Ale také pravidelné online setkávání, bezpečný a obohacující ženský prostor.

Mohla by si sa podeliť o nejaký veľký AHA moment, objav alebo zvedomenie, čo ti priniesla Škola štastia?

Je toho mnoho. Přijala jsem se víc jako žena, začala se víc zajímat o své tělo. Nebojím se projevit, přestala jet na 100%, ale naučila se i odpočívat. Uvědomila jsem si, že mám jednat tak, aby v tom bylo dobře mně a ne jednat, tak aby okolí bylo spokojené. Celkově se cítím spokojenější, nejsem tolik ve stresu.

Pravidelne sa zúčastňuješ online stretnutí, ktoré voláme Babská jazda. Môžeš nám opísať, ako to prebieha a čo Ti tieto stretnutia priniesli?

Babská jízda je pravidelné online setkávání žen ze Školy štastia. Tedka se potkáváme každý týden. Pro mě je to bezpečný prostor, kde se můžu svěřit a vím, že mě nikdo nebude hodnotit, soudit. Ale

naopak tam najdu laskavé vyslechnutí, různé úhly pohledu na situaci a i cenné rady. Je to babský pokec, kde si řekneme, co jsme za ty dny zažily, co se podařilo, a probereme spoustu dalších témat. Jsem vděčná, za tento prostor. Jsme si vzájemnou oporou. A řekla bych, že v podporujícím prostředí všechny rychleji rosteme.

Aká je Tvoja najoblúbenejšia meditácia alebo Emočný detox v škole?

Všetchny meditace jsou skvělé, střídám je podle nálady, nebo co právě cítím, že potřebuji podpořit. Ale přece mě dvě doslova zachránily. První meditace na Posilnění imunity. Přišla ke mně v čase, kdy jsem ji nejvíce potřebovala, bylo to období Covidu. V té době jsem se nejvíce bála o své zdraví. Přepadaly mě přehnané stavy strachu - bála jsem se jet v MHD, chodit do práce. Meditace mě zklidnila, a začala jsem důvěřovat svému tělu, že vše zvládne. Podobné strachy se objevily se situací na Ukrajině. Taky mně to tak paralyzovalo, že jsem na začátku nemohla normálně fungovat. A tady mě uklidnila meditace Bezpečí. Po ní jsem začala cítit vnitřní klid.

Čo je pre Teba v živote hnacím motorom?

Pro mě jsou to mé malé i velké sny nebo cíle, kterých chci dosáhnout. Také má rodina a přátelé.

Aké máš plány do budúcnosti? V čom sa chceš v osobnom živote v ďalšom období posunúť?

Chtěla bych být v životě celkově spokojená, mít harmonický partnerský vztah a založit rodinu. Více si zvědomit své dary, talenty a ty předávat do světa. Chtěla bych více cestovat, naučit se užívat život tady a teď. Lépe zvládat náročné situace s důvěrou, že se vše děje, tak jak má. A lépe rozeznat, co mám řešit a na co nemusím reagovat.

Čo by si odkázala ženám, ktoré sa chcú rozvíjať?

Na změnu není nikdy pozdě. Je hodně metod, technik, knih, které vám můžou ukázat cestu. Jen mějte na paměti, že zázrak se nestane ze dne na den, ale je to běh na dlouhou trať, řekla bych celoživotní učení. Můžou se objevit i chvíle, kdy to bude hodně těžké. Ale stojí to za to.



Mohla by si nám o sebe ešte prezradiť nejakú pikošku?

Jsem milovník koček. Bohužel na bytě mít zvířata nemůžeme, tak mi dělá alespoň radost mamčina kočička. Když přijedu, tak jí vozím hromadu pamlsků a celou dobu ji rozmazluji :D. Od kolegyně jsem proto dostala hrneček s velmi vystihujícím nápisem: Tvrdě pracuji, aby moje kočka mohla žít lepší život. :D

Aké je Tvoje oblíbené motto?

Mám oblíbené dvě.

„Jen to nejlepší je pro mě dobré.“

„Chovej se ke svému tělu s láskou a ono se ti odvděčí.“

Je niečo iné, čo by si chcela dodať?

Ano, chtěla bych poděkovat Noře za její práci, vše co vytváří, má smysl a tím nám pomáhá žít spokojenější život. Také velký dík patří Rii, která pravidelně vede úžasnou online Babskou jízdu. A v neposlední řadě bych chtěla poděkovat i sama sobě za to, že jsem se tehdy do osobního rozvoje dala a stále v něm pokračuji.

A ženy, pokud vás cesta rozvoje volá, jděte do toho. Už jen to, že čtete tento inspirativní magazín, není náhoda. 😊



Zharmonizuj sebe i svůj prostor pomocí relaxačních frekvenčních nahrávek s krásným vizuálním doprovodem.

DOBRÉ VLNY NAJDEŠ TADY



Predstavte si, že k vám s ľahkosťou prúdi láska a hojnosť, máte obrovskú vnútornú silu, prirodzené sebavedomie, s dôverou počúvate intuíciu a užívate si život bez stresu a strachu, čo si kto o vás pomyslí...

Nedá sa vám to vôbec predstaviť?

Nemáte hojnosť, akú by ste chceli?

Váš intímny život nie je podľa vašich predstáv?

Vaše sebavedomie je na bode mrazu?

Neviete otvoriť svoje srdce láske?

Máte komunikačné bariéry?

Nedokážete dôverovať svojej intuícii?

Neviete, aké je poslanie vašej duše?

>>> Chcem vedieť, čo sa s tým dá robiť <<<

OVOCNÝ KOLÁČ ~ Nora Šulíková

Na ovocné koláče nájdete určite veľa receptov, ale tento je veľmi jednoduchý na prípravu, aj keď to možno na prvý pohľad tak nevyzerá, a fakt extrémne dobrý. Malé upozornenie: rýchlo sa po ňom zapráši. :)

Čas prípravy: 60 min (podľa vašej rúry)

INGREDIENCIE pro cca. 10 porci

PIŠKÓTOVÝ KORPUS

7 vajec
250 g cukru
250 g hladkej múky
vanilková esencia / vanilkový cukor
nastrúhaná citrónová kôra

PLNKA

lučina 2 ks
práškový cukor (množstvo podľa chuti)
smotana na šľahanie

OVOCIE

ideálne v sezóne jahody alebo čučoriedky, alebo iné šťavnaté bobulové ovocie

POSTUP PRÍPRAVY KORPUSU

Vyšľahajte bielky s cukrom, ktorý sa pridáva postupne. Do vyšľahaných bielkov pridajte žĺtky, vanilku a nastrúhanú citrónovú kôru.

Nakoniec pridajte múku.

Nalejte do formy a dajte piecť do vyhriatej rúry na 180°

Pečte približne 45 min.

Správne prepečenie skontrolujte špajdlou.

POSTUP PRÍPRAVY PLNKY

Vyšľahajte smotanu na šľahanie a cukor a pridajte lučinu.

Všetko najemno vyšľahajte.

Množstvo cukru pridávajte podľa vlastnej chuti.

Keď je korpus upečený, tak ho nechajte vychladnúť a potom ho rozrežte na dva pláty. Časť plnky naneste na spodný plát a prikryte ho vrchným plátom. Na vrchný plát natrite zvyšnú časť plnky a ozdobte ju ovocím.

Výsledný efekt naozaj stojí za to!



Napadá Ťe niekto, komu by časopis urobil radosť?

Kľudne jej (alebo mu) pošli kópiu, budeme iba radi!

Už teraz sa môžeš tešiť na ďalšie číslo, ktoré vydáme na jar.



www.skolastastia.sk

www.kruhlehkosti.cz