



**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

---

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

# 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](mailto:radysklementinou@vladivavrouskova.com) nebo na Facebooku,

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

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 vnučka 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“.

Mám tři děti. Dvě už jsou dospělé a mají své rodiny a děti. Takže já místo toho, abych se věnovala sama sobě, hlídám vnučku své dospělé dceři. K tomu mám ještě třetí dítě školního věku, kterému se musím věnovat, učit se s ním a starat se o něj.



Vím, že bych potřebovala víc pohybu, ale kdy? Do práce to mám z domova daleko, a tak musím využít auto nebo dopravní prostředky.

Mám ráda dobré jídlo a sladkosti, a to mi na tu mou cukrovku moc nepřidá, já to vím, ale zase mi to pomáhá se uklidnit, a tak již několik let řeším svou nadváhu.

Ještě že máme s manželem chalupu. Když tam občas jedeme, moc se těším, jak se odreaguji a vyčistím si hlavu. Ale ten pocit mám jen během cesty autem, protože hned jak z něj vystoupím a uvidím tu spoušť kolem chalupy, je mi jasné, že o žádném odpočinku nemůže být ani řeč a že mě zase čeká jen práce.

Kromě mé kamarádky zdravotní sestry mám ještě jednu, ale stýkám se s nimi jen málokdy. Nemáme ani čas popovídat si po Skype.

Také mám rodiče, ti jsou již v úctyhodném věku a tak někdy potřebují i mou péči.

Tady **Klementina** zastavila proud svých slov. Povzdechla si a málem se rozplakala. Bylo na ní vidět, že toho má dost a že kvůli tomu, co všechno leží na jejích bedrech, jí na radosti v životě moc času nezbyvá.

Mlčky jsme obě dopíjely café latté. Pak se mě **Klementina** zeptala, co dělám.

Odpověděla jsem jí: „**Klementino**, máte velké štěstí, že vás osud přihrál sem do této kavárny a v době, kdy jsem tu i já. Mohu vám hodně pomoci, pokud budete mít zájem. Je toho hodně, co potřebujete ve svém životě změnit. Především proto, abyste byla šťastná zdravá a spokojená.

Chcete taková být? Pokud ano, tak v tom vám mohu být nápomocná, protože se tím žívím. Učím lidi, aby byli především **zdraví**. Učím je, co jim **nemoc říká** a jak mají nemoc odehnat ze svého života pryč. Nic se neděje jen tak, a to, že jste tak nemocná a plná bolesti, má svoje **příčiny**. A tím, že budete brát léky na uklidnění, vůbec nic nevyřešíte.“

„Ano, buďte mou rádkyní, budu svědomitě dělat vše, co mi poradíte,“ řekla **Klementina**. Domluvily jsme se na dalším setkání (za týden) již v mé poradně, pak Klementina zaplatila a odešla.

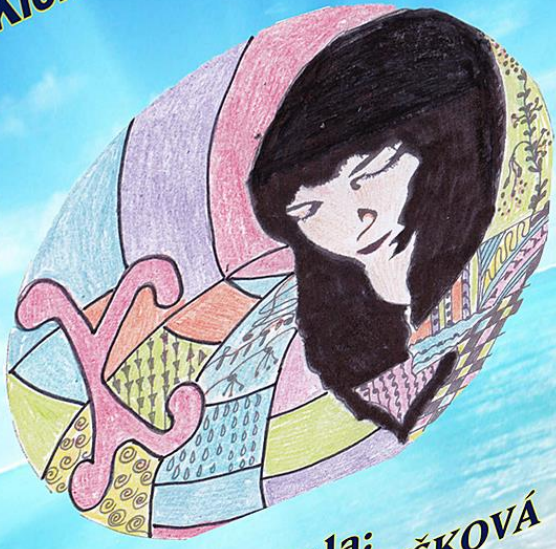
Tak jsem se **Klementinou** seznámila.

A za týden se s ní setkám, abych jí poradila, jak má žít zdravý a šťastný život.

©

K  
l  
e  
m  
e  
n  
t  
i  
n  
a

2. Díl..  
..Klementina poprvé v mé poradně..



napsala:  
Vladimíra VAVROUŠKOVÁ

© Klementina

# KAPITOLA DRUHÁ

---

## KLEMENTINA POPRVÉ V MÉ PORADNĚ

Tak dnes je to právě týden, co jsme se seznámily s **Klementinou**. Potkaly jsme se náhodou v kavárně, kde jsem přemýšlela, jak pro vás budu psát seriály o myšlení a zdraví. I když ... náhoda? Náhody podle mě neexistují. Nebo podle vás ano?



Ze své zkušenosti vím, že když na něco moc myslím a posílám tam energii, většinou mi to přijde do cesty. A to samé se mi přihodilo právě ten osudný, tedy určitě krásný osudný den, kdy jsem poznala **Klementinu**.

**Klementina** je velmi zvláštní žena. Už když před sedmi dny, kdy vstoupila do kavárny, jsem to cítila. Myslím, že jsem o tom psala.

Domluvily jsme se na konci našeho zvláštního setkání, že se spolu sejdem v mé poradně a já že se budu **Klementině** snažit pomoci v jejích trápeních, která na mě vysypala doslova jako z rukávu...☺



Koukám na hodiny a vidím, že už je právě čas. Sedím za stolem ve své poradně, čekám na **Klementinu** a mé myšlenky patří jí. Bude zase tak smutná, jako když jsem ji viděla naposledy, nebo bude víc klidu, když ví, že se setkáme?



Myšlenky běhaly mým mozkiem a najednou mě z nich vytrhlo nesmělé ťukání. „Tak to bude asi **Klementina**,“ řekla jsem si v duchu. Zvednu se, jdu ke dveřím, otevírám dveře a s úsměvem ji zvu dál „Dobrý den **Klementino**, pojd'te dál, už na vás čekám.“ **Klementina** se nepatrně usmála a řekla: „Dobrý den, **Vladi**“.

Vstoupila do místnosti a zůstala stát. Vypadala tak nerozhodně. Povzbudila jsem ji slovy: „**Klementino**, posad'te se prosím, kde se vám to nejvíc líbí, na židli k mému stolu nebo zde do „ušáku“, na oblíbené křeslo mých klientů. **Klementina** se ještě malou chvilinku rozmýšlela a pak se usadila do „ušáku“.

Když jsem viděla, že se již pohodlně usadila, zeptala jsem se: „**Klementino**, co vám mohu nabídnout? Dáte si čaj, vodu nebo mám tady pro vás i café latté.“ **Klementina** se usmála a řekla: „**Vladi**, udělejte mi prosím kávu a k tomu sklenici vody, děkuji.“

Mezitím, co jsem pro ni připravovala kávu a vodu, se **Klementina** rozhlížela po místnosti. Nechala jsem ji chvíli, aby se seznámila s místem, kam bude docházet pravidelně na konzultace. Pokud se jí tedy bude u mě líbit. A já věřím, že ano. Co si myslíte vy?

Konečně nastal čas, abychom se daly s **Klementinou** do práce. Zeptala jsem se tedy: „**Klementino**, jak se vám u mě líbí?“ **Klementina** odpověděla: „Máte to tu moc hezké, **Vladi**, takové útulné, není tu ani moc nábytku, líbí se mi ty obrázky, co máte na stěnách, a zaujal mě támhle ten koutek.“

