

O Autorce:

Tvůrce Probud' své já je Růžena Janská, která se s meditací seznámila před deseti lety, ale její tehdejší myšlení tvrdilo, že je to akorát ztráta času. Když se jí v roce 2015 stala nečekaně těžká zkouška, kdy čelila obvinění a následně v roce 2016 byla odsouzena do anglického vězení na 8 měsíců nepodmíněně, změnil se jí svět.

Zhroutil se jí život, byla na dně a pomýšlela na sebevraždu, tak těžké to pro ni bylo. Naštěstí ji po 21 dnech propustili díky odvolacímu soudu na pochybení předchozího soudce, ale přesto dostala podmínku na dva roky a 80 hodin veřejně prospěšných prací. Po propuštění čelila posttraumatickému stresu (PTSD), balanční nemoci a téměř ochrnula na půlku těla. Po měsíci byla naprosto v pořádku.

Celou situaci překonat ji pomohly právě její vize, které k ní přicházely ve vězení. Její vnitřní síla ji představila pozitivní obrazy, zvířata, myšlenky, které ji posílily její sebevědomí a víru, že to zvládne a vše dobře dopadne.

Změnila komplet své myšlení a vše co ji pomohlo předává ve své knize Vězení jako dar. Své vize zhmotnila do svých meditačních programů a pomáhá tak dalším lidem.

Uvědomila si, jak je meditace mocná a zkoumala dál její moudrost.

Nadchlo ji to natolik, že navštěvovala v Londýně buddhistické, hinduistické chrámy, kde chodila s jejím nyníjším mužem pravidelně meditovat.

Jejich oblíbeným byl buddhistický chrám Buddhapadipa Temple na Wimbledoně, z něhož poznání čerpá dodnes.

Později vystudovala v Londýně - Certified Buddhist Meditation Teacher (neboli certifikovaný buddhistický učitel meditací)

Setkala se spoustou osobností jako je Teal Swan, Jaroslav Dušek, Petr Casanova, Joshi, Pjér la Šéz, Jarmila Klímová, Gabriela Fillipi, Don Jose Ruiz, se kterým má i speciální program pro ČR atd.. Absolvovala mnoho meditačních kurzů a kurzů osobního rozvoje od Dr. Joe Dispenzy, Gregg Braden, Alberto Viloldo, Eckhart Tolle, Scott Schwenk, Andreas Goldemann, Bradley Nelson, Louise Hay, Bruce Lipton, Davidji, Bob Proctor, Dr. Joe Vitale, Michael Beckwith, Mooji atd..

Byla hostem Flow Summitu, Léčivého divadla Gabriely Filippi, různých konferencí, besed a seminářů.

Dnes denně vidí nejen na sobě, ale na tisících lidech, jaký pozitivní přínos a dopad má právě meditace na jejich životy.

Její reálný přístup k meditování přináší jejím meditacím originalitu a oslovuje tak široké publikum.

Míchá tak prvky meditací z buddhistického učení, šamanskou moudrost a východní techniky, s rychlým moderním západním světem.

Ve svých meditacích ukazuje lidem, jak pracovat se svojí myslí, nové možnosti našeho vědomí, jak jít dovnitř, do sebe, jak měnit své mozkové vlny, vibrace, pocity a způsoby chování, jak být více v přítomném okamžiku, měnit svoji energii, naše přesvědčení, naše vnímání a doslova vypínat hlavu.

Pr bud' Své Já

Tvrdí, že meditace není jen pro mnichy, jogíny, Ezo Eko Bio spirituální jedince či new age, s anděly a v lotosovém květu. Meditace je bez rozdílu pro všechny a každý se může naučit meditovat, pokud se pro to rozhodne.

Každý si může plnit své sny, žít krásný, úspěšný, láskyplný, spokojený život v radosti a hojnosti. Vnímá, že kdyby každý pravidelně meditoval, tak by se to velmi pozitivně odrazilo v mezilidských vztazích, což je podle ní oblast, která potřebuje nejvíce harmonizovat-napravit ve společnosti.

<https://probudsveja.cz>