

- CESTA K VNITŘNÍM PROMĚNÁM -



PROBUŽ V SOBĚ SÍLU

NICOLE BRÜCKNEROVÁ

Poděkování

Tato kniha by nevznikla, nebýt lidí, kteří mě celý život podporovali v tom co jsem dělala, s tím s čím jsem přišla. Opravdu jsem za vás vděčná, za to, že jste stáli vždycky při mně a nikdy jste o mě nepochybovali.

Děkuji Babi, že jsi při mně stála od samého počátku. Nikdy nezapomenu na větu, kterou jsi mi řekla: *„Ty jsi byla vždycky taková podnikavá, vždy si dělala věci navíc a já věřím, že ty, těch svých snů dosáhneš.“* – Moc děkuji za tvou velkou podporu.

Mami a Tati, už od malička jste mě v mých snech podporovali i když to byli mé dětské sny, které nebyly reálné. Vždy jste mi dodávali důvěru toho, že můžu dosáhnout všeho, čeho budu chtít. – Moc děkuji za to, že zrovna vy jste moji rodiče.

Sestřičko moje, děkuji ti za to, že jsi tu pro mě byla vždy, když jsem tě potřebovala. Vždy jsem věděla, že ať je situace jakákoliv, tak mám u tebe otevřené dveře stejně jako tvou náruč. – Moc děkuji za to, že tu pro mě jsi.

Děkuji své celé rodině a mým blízkým přátelům, za to, že jsem se na vás mohla kdykoliv obrátit. Všechny vás miluji z celého mého srdce. Bez vás bych tohle všechno nezvládla, takže ještě jednou, moc děkuji, za to, že jste součástí mého života.

Obsah

Předmluva.....	9
Uvědomění	11
Zvyk	21
Emoce	33
Myšlenky	41
Nejsou problémy, ale příležitosti	53
Zákon přitažlivosti	63
Afirmace	71
Vizualizace	79
Meditace.....	87
Vděčnost	103
Motivace nebo disciplína?	109
Rutina	127
Odpočinek.....	135
Spánek.....	143
Manifestace	151
Vesmír	155
Závěr.....	163



Předmluva

Jednou či dvakrát za život se nám stane, že vezmeme do rukou knihu obsahující informace, které v tu danou chvíli zrovna potřebujeme slyšet. Když sebereme odvahu ke změnám, které musíme učinit pro své vlastní dobro, tak získáme správný úhel pohledu, abychom se zbavili způsobu života, který nám už neprospívá. Oči se nám otevřou pro jinou realitu, o které jsme neměli ani tušení, ale nacházela se vždy kolem nás.

Touto knihou bych chtěla říct, že je důležité, aby jste si uvědomili, že to štěstí, které hledáte, můžete nalézt pouze uvnitř sebe, nikoliv v ostatních. Pomůžu vám si uvědomit spoustu věcí nejen ohledně sebe, ale i vašeho myšlení vůči ostatním, které vám zaručeně pomůžou k vašemu úspěchu.

Svůj život si vytváříme pouze my sami. To jací jsme (to jaký náš život je) se odvíjí od toho, jak vlastně přemýšlíme. Je to něco co funguje už staletí. Vždy je to o volbě, kterou si TY sám zvolíš.

*„O vašem osudu rozhoduje volba, nikoli
náhoda.“ - Aristoteles*

Přečetla jsem spoustu knížek co se týče osobního rozvoje. Narazila jsem na ně ve chvíli, kdy jsem to nejvíc potřebovala. Poté co jsem je přečetla jsem je začala důkladně studovat. A musím říct, že každá kniha, kterou jsem přečetla mi změnila způsob mého života i myšlení. Každá kniha mi dala nový pohled na věc a žádná kniha rozhodně není na škodu. Takže ať už si přečtete jakoukoliv knížku, tuhle nebo jinou, myslím si, že vám vždy ukáže ten správný směr kudy máte jít. Všechno má svůj čas. A tato kniha obsahuje vše co potřebujete vědět k tomu aby jste začali žít ten VÁŠ SEN.

Tuto knihu jsem se snažila napsat tak, aby se snadno četla, aby netrvala příliš dlouho na čtení (protože se ke spoustě tématům budete určitě vracet) a zároveň, aby obsahovala všechny důležité informace. Sama se vyhýbám zdlouhavým knihám, které se těžce čtou i když mám doma například jednu o 745 stránkách a bylo velmi náročné jí číst. Proto jsem tuto knihu napsala tak, jak bych jí chtěla číst já. Což znamená aby se krásně v ruce držela, snadno se četla a ještě k tomu obsahovala informace, které je důležité znát.

Nejdůležitější věc, kterou musíte mít na paměti je to, že celkové pochopení tohoto tématu vyžaduje přečtení celé knihy, protože každá kapitola přidává nový smysl a rozšiřuje vaši perspektivu.

Tak pojďme do toho. :)



Uvědomění

Na začátek bych chtěla říct, že tím, že si přečtete tuto knihu hned nezměníte svůj život. Všechno potřebuje svůj čas i trénink. Touto knihou vaše cesta teprve začíná a dodá vám spoustu informací, které na té vaší cestě budete potřebovat. A věřte, že ta cesta za to opravdu stojí.

Někteří lidé si myslí, že za jejich problémy může život a náhoda. Jenže si už neuvědomují to, že za tím stojí jen oni sami. Pro spoustu lidí je opravdu těžké přijmout zodpovědnost za své vlastní činy a proto vždy svalují vinu na něco či někoho jiného. Jenže to jim v životě moc nepomůže.

To, že vy jste se rozhodli koupit tuto knihu, je jen důkazem toho, že vy chcete ve svém životě změnu a někde uvnitř sebe víte, že tu změnu musíte udělat vy sami. Že jí nikdo jiný neudělá za vás. Pokud chcete změnit svůj způsob života, musíte změnit způsob toho jak přemýšlíte. To jací jste a jaký život žijete, je jen odrazem vašeho myšlení. Protože vaše mysl vytváří vaší realitu. A vy to buď můžete přijmout nebo nemusíte. Vy si totiž tu mysl můžete upravit a nastavit tak, aby ona pracovala pro vás. A nebo to budete ignorovat a bude vás brzdit a držet zpátky,

protože už je nějak nastavená. Ale mysl bude tak či tak stále tvořit vaší realitu. Na to nezapomínejte.

Pokud si budete myslet, že váš život stojí za nic, pak bude stát za nic. Pokud si budete myslet, že opět něco pokazíte, pak to opravdu pokazíte. Ale co kdyby jste si začali myslet: Já to zvládnou. Pak co? Jaká je pravděpodobnost toho, že to pokazíte? Malá, že? Ale proč? Protože uvažujete jinak, budujete si sebevědomí. Věříte v to a když v to opravdu věříte, pak se to i stane. Je to něco co funguje už staletí a fungovalo to už dávno před naším letopočtem. Jediný o co jde, je víra. Víra v sebe, že to zvládnete, že dosáhnete všeho čeho dosáhnout chcete.



Co je důležité si zapamatovat je to co dáte, to také dostanete. Pokud tedy budete o lidech mluvit špatně, pak i lidé budou mluvit špatně o vás. A to přece nikdo z vás nechce, že ne? Naopak, pokud budete o lidech mluvit s úctou a respektem, pak oni tak budou mluvit i o vás.

*„Mluvte o lidech tak, jako by byli v
místnosti s vámi.“ - Alain de Botton*

Nelze změnit všechny lidi na zemi, ale můžete změnit sami sebe. Proto se chovejte k lidem tak, jak by jste chtěli aby se oni chovali k vám.



Neberte si věci osobně. Pokud vám někdo řekne, že stojíte za nic, pak ON stojí za nic. - Protože vaše slova odrazují to, jak vy jste spokojení sami se sebou. Hned to vysvětlím. Pokud by ten člověk byl sám se sebou spokojený řekne například – Je skvělé co děláš, jen bych změnila tohle aby to bylo ještě lepší, jinak to je skvělý pokračuj v tom co děláš. Ale člověk který je nespokojený sám se sebou řekne něco jako – Tohle stojí za nic, měl by si s tím přestat. A přihodí k tomu ještě spoustu nevhodných výrazů.

Proto buďte VY ti chytřejší a tuto poznámku přejděte, vůbec si sní nelámejte hlavu a ani se nad ní nepozastavujte. Uvidíte jak je tímto způsobem zmatete. To oni jsou nespokojeni se svým životem a tak to potřebují ventilovat a dělají to tak, aby ostatním ublížili stejně, jak jsou ublížení oni sami. Oni jsou ti, kteří nic nedokázali. Žijí už pár let stejným způsobem, jsou mrzutí a nespokojení. Jsou to ti, kteří viní za všechno život a ostatní, nikoliv sebe. Nesplnili si své sny, zklamali sami sebe, protože to možná vzdali příliš brzy a nebo se možná o to ani nikdy nepokusili. Oni závidí vám, že vy děláte něco na co oni neměli. Nemají vztek na vás, ale na sebe (s vámi to nemá nic společného), oni jen touto zprávou ukazují na to, jaký život oni žijí. A proto je velmi důležité si poznámky těchto lidí nebrat osobně.

***Jak říká Jaroslav Dušek** – „Nám někdo řekne: „Ty si ale debil“. A my se zhroutíme. Nechápeme to, že jemu to je jedno.*

*Nám je blbě. My podlehneme té větě. My sami sebe ničíme, vyčítáme si to, zkoumáme to. Proč to řekl? Co tím myslel? Nemůžeme mu to zapomenout. - **Protože reagujeme osobně.** - Prostě pochopme, že když nám někdo řekne: „Ty si ale debil“. Že nás se to netýká. To je těžké pro nás pochopit. Že se to týká jeho. To je jeho věta, on to říká, on nám něco říká o svém světě, o svém způsobu uvažování.“*

Když někdo řekne něco kritického, neznamená to, že je to o vás pravda. Je důležité si uvědomit, že slova druhých odrážejí jejich vlastní pohled na svět. Když vás někdo urazí, není to váš problém, ale spíše výraz toho, jak dotyčný vidí svět.

Vztahy k lidem

Každý člověk je speciální, jedinečný a zaslouží si respekt. Váš manžel či manželka, rodiče, sourozenci, přátelé. Jakmile si uvědomíte, že každý člověk je speciální, bez ohledu na to jaké je jeho postavení, váš postoj se k lidem změní. Já osobně se řídím tím, že respektuji ředitele velké společnosti úplně stejně jako například uklízečku. Jsou to pořád lidé a budu k nim mít stejný respekt, bez ohledu na to, jaké je jejich postavení.

Pochopení, že každý má svůj jedinečný příběh, může vést k empatii a lepšímu porozumění. - Nesrovnávejte svůj život s ostatními, ani je nesudte, nemáte ponětí o čem je jejich příběh, stejně jako oni nemají ponětí o tom vašem. A to platí jak pro lidi které neznáte, tak ale i pro lidi které znáte. Protože pokud s někým netrávíte doslova dvacet čtyři hodin denně, pak ho neznáte na sto procent. Nevíte co prožívá ve chvílích, kdy vy nejste s ním.



Důležitá věc kterou si myslím, že je dobré zmínit je to, že nikdo z vašich blízkých nedělá věci proto, aby vám ublížil, většinou to bývá jenom nedorozumění způsobeno špatnou komunikací. Komunikace je něco co je opravdu ve vztazích důležité. Stejně tak je důležité naslouchat i umět porozumět pohledu druhých, než rychle soudit jejich jednání. Občas se totiž stane, že někdo řekne něco co tak ani nemyslel, jen to ten druhý člověk špatně pochopil. Přece to se muselo stát každému, takže věřím, že víte o čem mluvím. Proto je důležité naslouchat a umět porozumět tomu druhému, zeptat se jak to myslel a nechat si to vysvětlit. Občas se nám totiž stane, že něco řekneme a ten druhý si to vyloží jinak, než jsme to mysleli. Protože slova si jsou podobná, myšlenky jsou ale jiné. Koruna a koruna, je stejné slovo, ale může mít úplně jiný význam.

Nezapomínejte – Můžete říct komukoliv cokoliv, pokud to řeknete s úctou a respektem. Takže se nemusíte potom bát, že se ten člověk na vás naštve. Naopak díky tomu, že to řeknete s úctou a respektem vás či vaší situaci pochopí, nebo se jí alespoň bude snažit pochopit. Proto když se bojíte někomu něco říct, aby mu to neublížilo nebo vám neuškodilo, tak se snažte to vždy říct s úctou a respektem. Snažte se jim tu situaci vysvětlit tak, aby měli možnost vás a vaší situaci pochopit (aby vás pochopili tak, jak to myslíte vy).

Komunikace s lidmi

Komunikace s lidmi je důležitá pro dobré vztahy a úspěch ve vašem životě. Naslouchání je jedno z nejdůležitějších aspektů co se týče komunikace - snažte se opravdu poslouchat a ukázat zájem o to, co vám říká druhá osoba. Jedna z dobrých věcí je také klást otázky, abyste věděli více a šel u vás vidět zájem o tu druhou osobu.

Snažte se vyjadřovat jasně a otevřeně a vždy respektujte názory druhých. Můžete začít používat gesta a mimiku, abyste podpořili to, co říkáte. Také je důležité aby jste byli empatičtí – což vlastně znamená, aby jste se snažili chápat pocity druhých. Také optimismus a pozitivní přístup mohou vytvořit příjemné prostředí kolem vás. A pokud vidíte něco pozitivního, tak to řekněte. Rovný a otevřený rozhovor je důležitý - každý by měl mít možnost říct, to co si myslí.

Dávejte a hlavně přijímejte zpětnou vazbu. Víím, že přijímání zpětné vazby může být pro některé náročné, ale to přijmutí je cesta k tomu, jak se učit a zlepšovat. Jednoduché věci, jako uznání a díky, mohou udělat obrovský rozdíl v komunikaci. Když lidem říkáte "díky," ukazujete jim, že si vážíte jejich pomoci, podpory nebo i těch malých věcí, které pro vás udělali. Tím vytváříte pozitivní atmosféru a posilujete vztahy kolem sebe.

Ocenění a díky nejsou jen slova - jsou to projevy vděčnosti. Dávání díky nejenže ukazuje naše ocenění, ale také motivuje druhé k dalšímu snažení. Když jsme schopni upřímně přijímat díky od ostatních, podporujeme tvorbu pozitivního kruhu vzájemného uznání. Celkově lze říct, že děkování je prosté

gesto, které může mít hluboký význam. Je to způsob, jak vyjádřit respekt, podporu a ocenění v každodenním životě.

Šťastný život

Chci aby jste přijmuli za své, že radost, lásku, štěstí a mnoho dalšího, najdete jen uvnitř sebe. Naučit se najít tyto pozitivní pocity v sobě, je osvobozující. A právě proto, to je ten nejdůležitější krok, který musíte podstoupit k cestě za šťastným životem.

Myslíte si, že pocit radosti a lásky vám dokáže vytvořit někdo jiný? Pak jste na omylu, je to jen iluze. Tento pocit v sobě vytváříte pouze jen vy sami. Nikdo jiný s vašimi city nemůže nic udělat, protože není uvnitř vás, nemá nic společného s vaším srdcem či jinými orgány ve vašem těle. On ve vás pouze **vyvolává** touhu, pokušení, lásku, jenže jí **netvoří**. To vy si jí tvoříte sami. Pozorně poslouchejte - Vy se musíte naučit tento pocit vyvolat v sobě sami, bez dalšího člověka. Ale jak? Až dočtete tuto knihu, budete vědět jak na to. Začnete praktikovat techniky v této knize a začnete dělat to co vás baví. A to vám bude vytvářet vaše pocity lásky a štěstí. V momentě, kdy budete šťastni sami se sebou, tak tento pocit nikdy nevyprchá. Ať už budete sami a nebo s někým.

Jen přece nechcete být neustále na někom závislý, že ne? Taký si myslím. Jak už jsem řekla, ten pocit si vytváříte jen VY sami. Nemůžete brát energii toho druhého, jen na základě toho aby vám dal něco co si neumíte sami vyvolat (častokrát když tu energii po někom chcete, tak se začnete hádat a hádky nejsou ten nejlepší způsob, protože ty hádky akorát ty vztahy

ničí, je to tak, že?). Oni vám ty pocity ani nemůžou dát i kdyby opravdu chtěli, protože oni nejsou toho tvůrcem, to jen **vy sami**.

Naučte se říkat ne

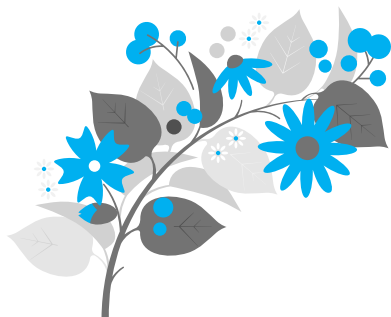
Říct ne, je v některých situacích velice obtížné a málokterý člověk tohle dokáže. Není to sobeckost, jen dáváte najevo, že je pro vás důležitý i váš čas na sebe.

Měla jsem ve svém životě jedno období. Kdy jsem spala nějak okolo šesti hodin denně, někdy i čtyři. Jednoduše řečeno nespala jsem více než 8 hodin (To období trvalo asi 3 roky). Usínala jsem v práci pomalu za chůze a neměla jsem žádný čas na sebe a hlavně jsem neměla ani žádnou energii. Nejedla jsem pravidelně, jídlo jsem vynechávala a to na základě toho, že jsem někde musela být, nebo že mi zrovna někdo zavolal a já neuměla říct ne. Plnila jsem vše co po mě někdo jiný chtěl, protože jsem si myslela, že to je správné. Chtěla jsem aby mě lidi měli rádi. Jenže lidi si na to zvyknou, na to, že jste na ně milý a že kdykoliv zavolají s požadavkem, tak očekávají, že jim vyhovíte tak jako jste to udělali pokaždé. Jenže tohle udržet dlouhodobě opravdu nejde.

Když nemáte čas na sebe, jak můžete získat energii?

Řešit problémy ostatních vás akorát zahlcuje. Neříkám, když je to jednou za čas, je důležité tu být pro své blízké a pomoci jim, když jsou v nesnázích. Ale neměli byste být otroky tužeb ostatních lidí. Když mi byla dána tato rada, bylo to pro mě něco nemožného. V hlavě jsem měla myšlenky, že si to nemůžu

dovolit tohle říct, vždyť se naštvou, nebudou mě mít rádi. Ale to jsou pouze domněnky. Pokud je někdo zvyklý na to, že mu pokaždé pomůžete, pak je nějaká ta pravděpodobnost, že se naštve. Ale když už, tak to bude jen na přechodnou fázi a zase si zvykne na to, že si chcete udělat čas sami pro sebe a to pochopí. Vy si na základě toho začnete nastavovat své hranice. Jako například za jakých okolností se vám budou moct ozvat, začnete si vytvářet takovou svojí bariéru. Protože lidé se k vám chovají podle toho co jim VY dovolíte. Tím hned nemyslím jim to napsat, jak z vás vysávají energii. Prostě příště až vás budou otravovat s něčím co není podstatné či nějak důležité, jim můžete v klidu říct, že teď nemáte čas. Ani se k tomu nemusíte vyjadřovat, nemusíte k tomu udávat důvod. Je to váš čas a nemusíte vysvětlovat co zrovna teď děláte. A na základě toho budete mít konečně čas sami na sebe a začnete být opravdu šťastní. - Naučit se říkat ne, je jedna z nejdůležitějších věcí, co se musíte v životě naučit, jinak budete otroky tužeb ostatních lidí.



Zvyk

Zeptám se, odkud pochází zvyky? Přesně tak, z dětství. Zvyky se nám začali tvořit už v raném věku, při naší výchově. Stejně jako strach, sebevědomí, přesvědčení a mnoho dalšího.

„Ve svých osmnácti letech jsme často odrazem výchovy našich rodičů a jejich přesvědčení, zatímco ve třiceti jsme odrazem našeho myšlení a toho jak se o sebe staráme.“

Každý z nás měl dětství, někdo lepší, někdo horší. V této době nám byli do hlavy dány různá přesvědčení, zvyky a strachy. Dětství hraje obrovskou roli v našem osobním vývoji, a to, co prožijeme v raném věku, může mít dlouhodobý vliv na naše názory, přesvědčení a chování ještě v dospělosti. Během této doby se nám formují nejen základy identity, ale také přijímáme vzory chování a myšlení z prostředí kolem nás, zejména z rodiny a dalších blízkých vztahů. Výchova a zkušenosti mají v této fázi

velký vliv na to, jak se dítě vyvine a jak se naučí chápat a reagovat na svět kolem sebe.

Některá z těchto přesvědčení nám v dospělosti mohou bránit v dosahování štěstí a plného potenciálu. Například můžeme nést s sebou strachy nebo nedostatečné sebevědomí, které vznikly v dětství. Důležité je si být vědomi, že můžeme ovlivnit svůj vlastní život a změnit některé z těchto vzorců. To vyžaduje sledovat své vlastní chování a myšlení, najít jejich negativní vzorce a pak tyto vzorce změnit na pozitivní.



Dítě má svůj vlastní svět – je to čistá neponičená a zvědavá duše. Dětská duše je otevřená novým zážitkům, plná radosti, zvědavosti a nevinnosti. Je důležité tuto dětskou duši chránit a podporovat, zatímco dítě vyrůstá a zároveň mu poskytovat bezpečné prostředí pro jeho osobní a emocionální rozvoj. Přijetí a respektování dětského světa může posílit jeho schopnost porozumět světu s otevřeným srdcem.

Uvedu příklad – Vy, až nebo jestli budete mít (nebo máte) své děti, se můžete rozhodnout zda na své dítě budete křičet nebo se rozhodnete mu to vysvětlit. Asi všichni známe větu: Tohle nesmíš, to je špatně! Nebo: Nechod' tam, něco tě přejede! Jaké pocity ve vás vyvolávají tyto věty? – Vztek, strach? – To dítě ani neví, že udělalo něco špatně, vždyť se tak náramně bavilo a najednou uslyší z matčina hlasu strach, ale proč? – Máma říká, tohle už mi nikdy nedělej, já se tak bála, slib mi, že to už nikdy neuděláš. – A to dítě souhlasí i když stále neví, co udělalo

špatně. Zkuste potlačit svou prvotní reakci, řekněte si jí v hlavě a pak věnujte pozornost tomu co to dítě doopravdy dělá. A co vlastně zjistíte? Že to dítě si jenom hraje. Co kdybychom se to spíše snažili vysvětlit, uvedu příklad kdy dítě kreslí po zemi. Namísto Nech toho! Co to zase děláš?! Kdo to teď uklidí?! Zkuste: Zlatíčko, já vím, že tě baví malovat. Ale pamatuj, že maminka má ráda, když ta zem je čistá a koukej teď je špinavá. Půjdeme to teď spolu uklidit a příště budeme malovat na papír jo? – Vidíte ten rozdíl? To kdy v prvním příkladě na dítě přenášíme svůj vztek a v druhém příkladě pochopení? – Jak myslíte, že bude v budoucnu až vyroste reagovat na podobnou situaci? Přesně tak, jak ho to jeho rodiče naučili. Takže v prvním příkladě bude přenášet křik a ve druhém příkladě bude přenášet pochopení a co je podle vás lepší? Věřím, že se shodneme společně na tom pochopení. - Je zcela v pořádku, když to dítě nepochopí hned na poprvé. Musí se mu to říkat opakovaně. Ale neříkejte, že to tak není i v dospělosti. Taky děláte chyby stále dokola dokud to nepřestanete dělat. Taky víte, že to je špatně, že dělat by se to nemělo a přesto to ještě párkrát uděláte. Stejně tak to je i u toho dítěte a nejen u dítěte i u zvířat (i když nám nerozumí, násilí a vztek nikdy nikomu k dobru nepomohli). A když zkusíte zastavit svou reakci, zjistíte, že to dítě si pouze hrálo, to že vám rozlilo vodu, vám ho neslo aby vám udělalo radost. To dítě to nikdy nemyslí špatně. A proto zkuste svou prvotní reakci potlačit, říct si jí v sobě a pak se podívat na to, co to dítě vlastně ve skutečnosti dělá.

Chtěla bych říct, že ani rodiče nenesou vinu za vaší výchovu. Rodiče se snažili dělat to nejlepší, co mohli, a vychovávali vás tak, jak věřili, že je to správné. Mohou mít své chyby a omezení,

ale je důležité si uvědomit, že jejich výchova byla ovlivněna i tím, jak byli vychováváni i oni sami.

Vždy máme na výběr, přesvědčení, zvyky i strachy, které jsou u nás zakořeněné někde hluboko, můžeme stále změnit. Vy máte něco co vaši rodiče neměli. Tuhle knihu. A proto se můžete zlepšit úplně ve všem, budete mít tolik znalostí, které k životu potřebujete. Vaši rodiče nic nevědí o podvědomí, o zvycích a strachu které vlastní, o přesvědčeních které mají díky svým rodičům. A pokud ano, pak jste museli mít skvělé dětství.



Tak si to pojdme trochu rozebrat. My lidi máme vědomí a podvědomí. Co to ale je?

Vědomí je část naší mysli, kterou záměrně používáme. Je to, když jsme bdělí (když jsme vzhůru), soustředění a aktivně vnímáme okolní svět.

Například: Když čtete tuto knihu, tak používáte své vědomí k tomu, abyste rozuměli slovům.

Podvědomí je to, jak jsme nastaveni, jaká přesvědčení vlastníme. To znamená, že podvědomí obsahuje informace, kterých si nejsme zrovna vědomi (jako jsou naše pocity, vzpomínky či motivace), ale na základě toho, mohou ovlivňovat naše chování, nálady a rozhodnutí.

Například: Když se cítíte nějak, ale nevíte přesně proč, pravděpodobně pracuje podvědomí.

Vědomí je jako ledovec, kde vidíte část, která vyčnívá nad vodní hladinu (vědomí), ale pod hladinou jsou skryté hluboké části (podvědomí), které mohou ovlivnit to, co vidíte nahoře. Oba tyto aspekty spolupracují a formují naše myšlenky, emoce a chování.

Změnit své podvědomí není vůbec nic lehkého a nezmění se, to za pár dní, či měsíců. Práce s myslí vyžaduje trénink a hlavně čas. Je to opravdu jak se říká, běh na dlouhou trať.

Proto chci aby jste každou tu kapitolu četli pozorně a věnovali tomu opravdu dostatečnou pozornost.

Přesvědčení

Jakmile si jednou své přesvědčení osvojíte, zřídka kdy je zpochybňujete. Pokud si myslíte, že je těžké vydělat peníze, pak protože je těžké vydělat peníze. Myslíte si, že vám nic nejde, pak protože vám to nejde. Proto by jste si svá přesvědčení měli vybírat moudře. Vaše přesvědčení vás v mnoha věcech omezují. Já tohle, neumím, tohle nedokážu. Jak to můžete vědět, když jste to ani nezkusili? A to je to přesvědčení.

Je proto důležité být otevřený novým možnostem a nebrat svá přesvědčení jako něco co se nedá změnit. Pokud máte negativní nebo omezující myšlenky, můžete pracovat na jejich změně. To zahrnuje pozorování a snažení se myslet a jednat pozitivněji. Tento proces může být náročný, ale s časem může pozitivně ovlivnit váš život a pohled na něj. Je to jakési cvičení mysli, které může přinést překvapivé změny ve vašem životě.

Jak tedy změnit svá přesvědčení a zvyky?

1. Sebepozorování:

Buďte pozorní k tomu, co si říkáte. Pozorujte své myšlenky a slova, která používáte k popisu sebe sama a svých schopností.

2. Otázky k zpochybnění:

Položte si otázky, které zpochybňují vaše negativní přesvědčení. Například: "Co by se stalo, kdybych to zkusila?"

3. Pozitivní afirmace:

Používejte pozitivní afirmace. Opakujte si pozitivní výroky o sobě a svých schopnostech. Například: "Jsem schopná učit se novým věcem" nebo "Mám sílu na to překonat výzvy."

4. Vyhýbání se generalizacím:

Zabývejte se konkrétními situacemi a vyhýbejte se generalizacím, jako je "vždy" nebo "nikdy". Například, místo "Vždycky to zkazím" si můžete říci "Tentokrát to nevyšlo, ale mohu se z toho poučit a zkoušet to znovu."

5. Posilování pozitivních zkušeností:

Zaměřte se na své úspěchy a pozitivní zkušenosti. Pamatuje si na situace, kdy jste něco dokázali.

6. Hledání pozitivu:

Aktivně pracujte na zaměření své pozornosti na pozitivní aspekty situací a svého života. Cvičte se v nalézání pozitivních aspektů.



Práce na změně přesvědčení, která nás omezují je proces, který vyžaduje čas, trpělivost a cílené úsilí. Avšak s postupem a pravidelným cvičením se můžete naučit přehodnocovat své myšlení a dosahovat pozitivních změn ve svém životě.

Vědomí blahobytu a nedostatku

Většina z nás má vědomí nedostatku, protože se jedná o zvyk, vlastně o komfortní zónu. Proto si musíme vědomí blahobytu vybudovat. Řekněme si nejdříve jaký je mezi tím rozdíl.

Vědomí blahobytu:

Ve vědomí blahobytu nacházíme všude bohatství, jak v našem okolí tak i ve vlastním životě. Věříme, že vesmír je plný příležitostí, radosti a hojnosti. Toto vědomí přináší s sebou pozitivní energii, schopnost vnímat a oceňovat vše, co je v životě pozitivní a naplňující. Život je chápán jako zábavná cesta plná možností pro růst a radostné zážitky. Převládá tu vděčnost a otevřenost novým příležitostem.

Vědomí nedostatku:

V opaku s tím je vědomí nedostatku zaměřené na chybějící aspekty života a oblasti, které nejsou tak, jak bychom si představovali. Přestože si můžeme být vědomi bohatství vesmíru, tak v tomto aspektu se často soustředíme na

nedostatky, které mohou převládat negativní emoce, jako jsou stres, nespokojenost nebo obavy. Změna tohoto vnímání znamená zaměření se na řešení a hledání pozitivních věcí v našem životě.

Například, když se zaměříme na finance, tak při vědomí blahobytu, se soustředíme na možnosti a příležitosti, které nám pomohou finance získat. Jenže při vědomí nedostatku se soustředíme na nedostatky a obavy spojené s penězi. Což jak už říká tento příklad sám, při soustředění se na vědomí blahobytu, získáme „ovoce“ a při soustředění se na vědomí nedostatku získáme jen další obavy.

Jak si tedy vytvořit vědomí blahobytu?

1. **Deník vděčnosti:** Každý den si najděte chvíli na zaznamenání několika věcí, za které jste vděční. Tato praxe vám bude pravidelně připomínat pozitivní stránky vašeho života.
2. **Mindfulness a meditace:** Pravidelná praxe mindfulness nebo meditace vám pomůže více vnímat přítomný okamžik a udržovat klid ve stresujících situacích. Což může výrazně přispět k celkovému pocitu blahobytu.
3. **Zaměřte se na pozitivní myšlení:** Když si všimnete negativního myšlení, snažte se ho obrátit na pozitivní.

O tom ale více v následujících kapitolách.

Rovnováha

Najít rovnováhu mezi egem, emocemi, rozumem a svědomím, má zásadní význam pro váš život, kvůli:

1. **Celkové pohodě:** Když jsou tyto složky v rovnováze, cítíte se celkově spokojenější a vyváženější. Není to jen o jedné části vaší osobnosti, která dominuje, ale o harmonickém fungování všech aspektů vašeho já.
2. **Kvalitních mezilidských vztahů:** Udržování rovnováhy mezi egem, emocemi, rozumem a svědomím vám pomáhá lépe porozumět sobě i ostatním. Tím vytváříte základ pro zdravé a kvalitní mezilidské vztahy, protože jste schopni lépe komunikovat.
3. **Effektivního rozhodování:** Kombinace rozumu, emocí a svědomí vám pomáhá při rozhodování. Máte schopnost analyzovat situace, brát v úvahu své emoce a poslouchat svědomí, což vede k moudřejším a vyváženějším rozhodnutím.
4. **Vedení soběstačného života:** Rovnováha v těchto aspektech vám umožňuje lépe řídit svůj život. Nedochází k extrémům, které by mohly vést k problémům, jako je arogance, impulzivnost nebo neuváženost.
5. **Dosažení životních cílů:** Když jsou všechny části vaší osobnosti v harmonii, dosahování životních cílů se stává efektivnějším. Máte jasnost v tom, co opravdu chcete, a silnější motivaci pracovat směrem k těmto cílům.
6. **Etického chování:** Svědomí vám pomáhá rozpoznat, co je eticky správné a co ne. Udržování rovnováhy

s ohledem na svědomí podporuje morální chování, což má pozitivní dopad nejen na vás samotné, ale i na vaše okolí.

Celkově vzato, udržování rovnováhy mezi egem, emocemi, rozumem a svědomím vytváří pevný základ pro spokojený a smysluplný život, ve kterém dosahujete svých cílů a budujete kvalitní vztahy s ostatními.



Vysvětlím vám to. Myslete na svoji hlavu jako na takové řídicí centrum. Tam jsou různé týmy, kterými jsou třeba vaše city, rozum, nebo takové vaše vnitřní brzdy.

Máte tam ego, co vám říká, abyste byli sami sebou, ale neměli byste to moc přehánět. Pak jsou tam emoce, jako třeba radost nebo vztek, ke kterým je důležité poslouchat i rozum. Protože je to takový váš poradce, co vám říká, jak všechno nejlíp pochopit a vyřešit. K tomu tam máte také svědomí, co vám říká, jestli to, co děláte, je správný krok.

Ted', co je důležité, je udržovat to v rovnováze. To znamená zbavit se vašeho zvyku jak jste nastaveni. Když totiž někdo z týmu převládá, například, když ego vede, můžete působit arogantně. Když emoce převládají, můžete být nevyzpytatelní. Což nepůsobí dobře.

Tím pádem vaším cílem je mít všechny týmy pod kontrolou. Když rozhodujete, posloucháte rozum, ale taky dáváte prostor

citům. Celkově je to tak, že když tyhle týmy dobře spolupracují, máte lepší pocit a věci jdou lépe i kolem vás.

Zbavte se stresu

Stres je přirozenou reakcí těla na různé situace, který nám kdysi dávno v historii pomáhal přežít v nebezpečných situacích. Když je člověk vystaven stresu, uvolňují se stresové hormony, jako například kortizol a adrenalin, což připravuje tělo na rychlou reakci.

V dnešní době jsme čím dál víc vystavováni stresu. Až takovým způsobem, že se z toho stal zvyk, kterého se těžko zbavujeme. Je to svým způsobem i naše závislost a proto je tak těžké se stresu zbavit.

Výzkum naznačuje, že chronický stres může mít podobné účinky na mozek jako některé návykové látky. Když jsme vystaveni dlouhodobému stresu, může dojít k biologickým změnám v mozku a vyvolat tzv. "stresovou odpověď". Tato odpověď může vytvářet začarovaný kruh, kde stres vyvolává další stres.

Stres může být také spojený s moderním životním stylem, kde jsme neustále vystaveni informacím, sociálním sítím, pracovním tlakům a dalším stimulům. Což může způsobit, že jsme neustále v pohotovosti a díky tomu si obtížně najdeme nějaký ten čas na odpočinek a regeneraci.

Zbavování se stresu, se tak může stát výzvou, protože to může být provázáno nejen změnou vnějších faktorů, ale také změnou návyků a myšlenkových vzorců. Důležité je přijmout, že některé

úrovně stresu jsou nevyhnutelné, ale můžeme se naučit zvládat svou reakci na ně.

Strategie, jako jsou cvičení, meditace, správná strava, kvalitní spánek a udržování zdravých mezilidských vztahů, nám pomohou vyrovnat se se stresem.



Emoce

Emoce nám umožňují lépe porozumět sobě samým.

"Emoce jsou energie, které musí být v pohybu. Zůstávají-li uvězněny, budou způsobovat nemoci." - Eva Gabor

Celý život, už od malička se nám říká, že emoce mohou být buď „dobré“ a nebo „špatné“. Jenže oni neexistují žádné špatné nebo dobré emoce. Jsou jen a pouze emoce. Proč bychom je měli skrývat či potlačovat? Jen kvůli tomu, že si někdo myslí, že to je slabost? Co je to ta slabost? Proč si někdo myslí, že to je slabost? - Může to být způsobeno tlakem tradice, rodinnými očekáváními nebo společenskými normami.

Pod slovem "Slabost" vidíme nedostatek síly – například vůči stresu nebo nějakému tlaku. Jenže toto tvrzení je jednostranné a nepřesné. Projevovat své emoce a vyjadřovat své pocity **není projevem slabosti**, ale zdravého a normálního emocionálního života. Emoce jsou způsob, jakým naše tělo a mysl reagují

na různé situace, a potřebujeme je k tomu, abychom rozuměli sami sobě a dokázali jsme komunikovat s ostatními.

Potlačení či skrývání emocí, může mít negativní dopad na psychické zdraví. Emoce by se měli ventilovat, měli bychom přijmout to, že ta emoce je, že jí cítíme a měli bychom jí nechat námi projít. Tím, když je budeme v sobě potlačovat, nevznikne nic dobrého, právě naopak, například se nám vztek bude hromadit tak dlouho, dokud nevybouchneme. – Je důležité si tyto emoce nechat připustit. Říct si, že smutek je oprávněný, někdo vám ublížil (řekl vám něco ošklivého, co vás ranilo), tak máte právo na to se cítit smutní.

Zdravý přístup k emocím zahrnuje také schopnost vyjádřit a zpracovat všechny druhy emocí bez jakéhokoli posuzování. Brečení je například způsobem, jak se vyrovnáváme se smutkem, stresujícími situacemi nebo jinými nepříjemnými pocity, a je to zcela **přirozené**. Není to ostudné nebo slabé, jako si většina lidí myslí. Je to přirozený projev. Popravdě ani neexistuje "správný" způsob jak projevat své emoce. Každý člověk má své vlastní způsoby, jak se vyrovnává se svými pocity.

Všichni by jsme se měli naučit porozumět svým emocím. Vyjadřovat to způsobem, jaký je pro nás přirozený. Emoce jsou součástí našeho života, je to náš způsob vyjádření a nemělo by to být hodnocené, jako že jsou ty emoce dobré a nebo špatné.

Jak se naučit pracovat se svými emocemi?

Existují lidé, kteří své emoce neumí ovládat. Nejdříve jednají na základě pocitů a teprve až potom přemýšlejí. Ne, vždy je ale dobré nejdříve reagovat a pak až přemýšlet. Na základě toho,

potom litujeme toho, co jsme udělali, protože nám došlo, že jsme mohli zareagovat úplně jinak. – Každopádně, i když zareagujete nejdřív s emocemi, není na tom nic špatného, jsme jenom lidi a nic takového by jste si vyčítat rozhodně neměli. Neměli bychom se za to kritizovat. Vlastně by jsme se neměli kritizovat vůbec za nic.

Vyjadřovat emoce je zdravý způsob života, jenže když je vyjadřujeme měli bychom brát v potaz to, že jsme ovlivněni na základě emocí a v tu chvíli nám není umožněno racionálně přemýšlet, takže by jste se v těchto situacích neměli ukvapovat k nějakému rozhodnutí.

Jak se říká: – Nikdy se nerozhoduj v těchto situacích:

- Když prožíváš silné emoce
- Když nemáš čas
- Když jsi unavený
- Když máš hlad

Toto jsou nejzákladnější body, při kterých by jsme neměli dělat žádná důležitá rozhodnutí.

Má rada tedy zní: Opravdu se snažte dívat se na své emoce, věnujte jim pozornost, nechte je vámi projít. A když víte, že ty emoce máte, nedělejte důležitá rozhodnutí. Radši počkejte, až se ta situace ve vás uklidní (dejte tomu čas) a až poté můžete udělat nějaké rozhodnutí.

Na všechno je potřeba čas, na emoce, na učení, na splnění snů. – Nic totiž není hned. Všechno potřebuje ten svůj čas a u každého z nás je to individuální. Někomu například stačí text přečíst si 2krát a umí ho, někdo na to potřebuje 2 dny.

Takže se rozhodně nevzdávejte, jen potřebujete více času. A když ten čas tomu dáte, uvidíte kam vás to až donese. :)



Také vám řeknu, že když někdo potřebuje více času v učení (například textu), neznamená to, že není chytrý. To v žádném případě. Možná pak potřebuje méně času na to aby to využil v praxi, než lidé, kteří jsou rychlejší v učení se toho textu. Nebo je rychlejší v jiných věcech, to vy nikdy nevíte. Takže nekritizujte za to někoho jiného a už vůbec ne sami sebe. Tady nejde o soutěž, aby se tahle kniha přečetla co nejrychleji, nebo se co nejrychleji naučila. Tady v té knížce je důležité udržet pozornost a opravdu se jí důkladně věnovat slovo od slova. Chci aby jste věděli, že všechno má svůj pravý čas. Nejsme ve škole, kde na to máte 45 minut. Tady máte času kolik potřebujete a hlavně nikam nepospíchejte. V klidu si jí přečtete a pak se můžete k jednotlivým kapitolám neustále vracet, dokud si to všechno neosvojíte.

Nezůstávejte v emocích příliš dlouho!

Je zdravé své emoce vyjadřovat, ale pokud to trvá příliš dlouho, také to není zdravé. Nemůžeme se utápět ve smutku měsíce, nedělá nám to dobře a nejen nám, ale i našemu okolí. Když nad tím budete přemýšlet každou sekundu vašeho života, bude se vám to neustále zhoršovat. Proto musíte odvést pozornost od vašich myšlenek. Když se něčím zabýváte příliš dlouho,

přitahujete si to do svého života. Ať už je to něco dobrého, nebo něco špatného. Nezabývejte se svými emocemi, nechte je pouze vámi projít, nechte je splnit jejich účel, ale nedržte je zbytečně dlouho v sobě, není to dobré. Akorát vás to přivede na myšlenky, které nikdo z vás nechce. Proto, nechte je jen projít a vůbec se za nimi už neohlížejte. Pokud mají tendenci se vracet, odved'te pozornost k něčemu co vás baví. Čas léčí všechno – na to nezapomínejte.

Naučte se sebe oceňovat

Nechci od vás nikdy slyšet větu - To by měl přece umět každý. Jsem hlupák. - Nikdy sami sebe za nic nekritizujte. Neshazujte se. Nekritizujte ani žádnou ze svých emocí. Za každou novou věc, kterou jste se naučili, by jste se měli pochválit. Chvalte se za každou věc, kterou ve svém životě zvládnete. Buďte na sebe pyšní. Už teď se pochvalte, za to, že jste se rozhodli udělat něco navíc ve svém životě (jako se vzdělávat pomocí této knihy). Pochvalte se za to, že jste ochotni udělat ve svém životě změnu, aby váš život byl daleko lepší. Všímejte si těchto maličkostí a chvalte se za ně. Díky tomu, se budete cítit chytřejší, sebevědomější a silnější. Chvalte se za odvedenou práci doma, pochvalte se, za to, že jste umyli nádobí, opravdu, chvalte se za každou maličkost kterou děláte a uvidíte, jak si budete v různých věcech více věřit a hlavně, že se budete o dost lépe cítit.

Žádný problém není větší nebo menší

Každý problém, ať už zdánlivě velký či malý, má svůj vlastní význam pro každého člověka. To, co se může někomu zdát jako malý problém, může pro někoho jiného představovat skutečnou výzvu či obrovský stres. Proto bychom měli respektovat to jak se člověk v určité situaci zachová, jelikož každý člověk prožívá své problémy jinak. Pro někoho může být snadný rozchod (jen nad tím mávne rukou a pokračuje dál, jakoby se nic nestalo), pro druhého to může být nepředstavitelná bolest. Proto by jste v žádném případě neměli odsuzovat člověka za to, jak se v určité situaci zachová. Hlavně, jak už jsem zmiňovala nebrat si ty věci osobně.



I já jsem párkrát reagovala přehnaně v některých situacích. A to jen na základě svých emocí. Vždy to byl pro mě hlavně nával adrenalinu, protože jsem měla problém dávat své emoce najevo. Plakala jsem jen, když jsem byla sama (a jen minimálně v blízkosti rodiny či přátel. Jen když se mě zrovna například zeptali jak se mám, nebo pokud narazili, zrovna na to bolestivé téma, tak to nešlo zadržet). Měla jsem v sobě zakořeněné to, že musím být vždy silná a tím budu, když budu vždy veselá a nikdy nebudu brečet. Nemohla jsem snést to, když mě někdo viděl brečet, měla jsem v tu chvíli chuť utéct. Přišlo mi to jako slabost a nechtěla jsem, aby mě někdo někdy litoval. Nikdy jsem o svých emocích s nikým nemluvila a o to horší to pro mě bylo. Bála jsem se říct, když mi něco vadilo a na základě

toho se emoce ve mně hromadily. A já jsem na základě toho pak reagovala přehnaně. Říkat to co vám vadí, je naprosto v pořádku, pokud to řeknete s úctou a respektem. Mluvit o svých pocitech je také velmi důležité, protože dusit vše v sobě nedělá dobrotu a většinou to schytá ten nevinný člověk, který se vám zrovna omylem připleče do cesty. Jak už jsem psala. Emoce je důležité nechat projít a pak je nechat v klidu odeznít, aby ve vás nic nezůstávalo.



Myšlenky

To nejdůležitější, co musíte udělat je, přehodnotit a změnit své myšlení (to jak přemýšlíte). Protože to jak přemýšlíte vytváří to, kdo jste. A to má obrovský vliv na váš život.

Jak můžou myšlenky vytvářet to kdo jsme?

Naše myšlenky mají obrovský vliv na nás. Tvoří naší identitu. Vytváří naše chování, emoce a celkový pohled na svět. Naše myšlenky ovlivňují emoce, to znamená, že negativní myšlenky mohou vyvolat úzkost nebo smutek, zatímco pozitivní myšlenky vyvolávají radost a sebedůvěru. Emoce, které prožíváme, pak ovlivňují naše jednání a reakce. Myšlenky rovněž vytvářejí náš sebeobraz. Naše představy o vlastních hodnotách, schopnostech a vlastnostech formují naši identitu a ovlivňují, jak sami sebe vnímáme. Tento sebeobraz pak ovlivňuje náš vztah s okolním světem.

Důležité je uvědomovat si své myšlenky a přeměnit je ve váš pozitivní prospěch. Jedna z nejdůležitějších věcí je

sebepojetí, to znamená, jak vnímáte sami sebe. Jde o to jak smýšlíte o sobě, jak hodnotíte sami sebe, jakou sebeúctu k sobě máte a jak věříte ve své vlastní schopnosti. Je důležité aby jste své myšlenky začali pozorovat, například jak mluvíte o sobě? Jak mluvíte o ostatních? Jaké názory a přesvědčení vlastně vlastníte?

Čtyři důvody, proč změnit své myšlenky:

Osobní růst: Hodně nám to přispívá k osobnímu růstu a otevírá nám nové možnosti tím, že nás vede za hranice našeho pohodlí a známého prostoru. Tato odvaha k novým myšlenkám zároveň povzbuzuje kreativitu, posiluje naši schopnost hledat nová řešení a přistupovat k situacím z nových pohledů.

Řešení problémů: Pomáhá nám to řešit obtíže nebo problémy, se kterými se setkáváme. Snažíme se na věci dívat jinak a díky tomu nám mohou pomoci překonat překážky a najít lepší řešení.

Zlepšení mezilidských vztahů: Změna myšlení může také vést k lepšímu porozumění a komunikaci s ostatními. Otevřenost k novým myšlenkám a schopnost přijímat odlišné názory může posílit mezilidské vztahy.

Zvládání stresu a emocí: Upravené myšlení může také pomoci lépe zvládat stres a emocionální výzvy. Uvědomění si negativních myšlenek a pracování na jejich transformaci může mít pozitivní dopad na celkovou duševní pohodu.

Co jsou to myšlenky? Odkud pochází?

Myšlenky jsou nějaké "obrázky" nebo nápady, které se tvoří v naší hlavě. Naše mysl pracuje s informacemi, které mohou být to, co vidíme, slyšíme, nebo si pamatujeme. Myšlenky mohou být slovní (když si myslíme nějakou větu), vizuální (když si představujeme nějaké obrázky), nebo se projevují i v jiných podobách. Tvoří se na základě toho, co zažíváme, co se nám stalo v minulosti, nebo jak jsme byli vychováni. Myšlenky jsou ovlivněny tím, co vidíme a slyšíme kolem sebe. Celkově vzato, myšlenky jsou prostě věci v naší hlavě, které se tvoří na základě toho, jak naše mysl zpracovává informace zevnitř a zvenčí.

Proč bychom měli změnit své myšlení?

Pokud změníte svůj pohled na věci ve svém životě, tím, že se zaměříte na pozitivní myšlení (místo negativního), tak to pozitivně ovlivní vaše životní situace. Myšlení hraje klíčovou roli ve vytváření vaší reality (takové, jakou chcete mít). To jak přemýšlíte vytváří to, kdo jste. Jste to, co si o sobě myslíte.

Když se naučíte zaměřovat na dobré věci a přestanete se tak moc trápit kvůli těm špatným, můžete začít vidět pozitivní změny. Vaše myšlení má totiž velkou moc vytvářet váš vlastní svět. Takže když změníte svůj pohled a začnete přemýšlet o věcech pozitivněji, pak můžete ovlivnit, to jak se cítíte, jaký máte život a jak si vedete s ostatními lidmi. Je to takový další krok k tomu, abyste mohli začít žít život, jaký si doopravdy přejete. Myslete na to, že když si začnete víc všímat dobrých

věcí, může se to odrazit i ve vašem vztahu, práci a celkově ve vašem životě.

*"Vaše myšlenky vytvářejí váš svět. Když
změníte své myšlení, změníte svůj svět." -
Louise Hay*

Proto je důležité mít své myšlenky pod „kontrolou“.

Jak mít myšlenky pod kontrolou?

Mít myšlenky pod kontrolou zahrnuje schopnost uvědomovat si a ovládat obsah svého vnitřního dialogu. Snažte se být v přítomném okamžiku. Soustředte se na své pocity, myšlenky a prostředí kolem sebe. To může zahrnovat praktiky jako meditace, pozitivní afirmace, sledování svých myšlenek. Je to proces, který vyžaduje čas a trpělivost, ale s pravidelným cvičením můžete posílit svou schopnost řídit své myšlenky a pocity. Více o tom v následujících kapitolách.

Také to s jakými lidmi trávíte čas, vás ovlivňuje.

To s jakými lidmi trávíte nejvíce času ovlivňují vaše chování. Lidé, které máte kolem sebe, mají vliv na to, jak se cítíte a co si myslíte. Když jsou ostatní optimističtí a pozitivní, přenášejí na

vás svou dobrou náladu. Naopak, když jsou lidé ve společnosti nervní nebo smutní, může se to nějak odrazit i na vás.

Ve vašem chování je vidět, jak na vás působí ostatní. Když vidíte někoho, kdo dělá něco dobrého, cítíte se inspirováni a snažíte se chovat stejně jako on. Ale když je někdo kolem vás pořád naštvaný, tak to může mít vliv na vaše vlastní jednání.

Taky je to o podpoře od druhých. Když máte kolem sebe lidi, kteří vás povzbuzují a jsou pro vás tam, když to potřebujete, je to super. Naopak, když jsou lidi, kteří vás neustále kritizují, pak to může být pro vás těžké.

Uvedu příklad - Představte si, že máte kamarádku Annu, která je vždy plná energie a optimismu. Kdykoliv jste s ní, tak se vám zdá, že se kolem ní vše rozsvítí. Anna vás neustále povzbuzuje, sdílí s vámi pozitivní příběhy a nenechává se otrávit negativitou. Když s ní trávíte čas, máte sklon cítit se šťastnější a motivovanější.

Naopak si představte, že máte kolegu Petra, který je často podrážděný a pesimistický. Když s ním komunikujete delší dobu, tak zjistíte, že na vás začne přenášet jistý pocit stresu nebo frustrace. I když se snažíte zůstat pozitivní, negativní energie, kterou Petr vysílá, může ovlivnit i váš vlastní postoj a pohodu.

Pokud budete trávit více času s Annou začnete být více pozitivní jako ona. Ale pokud bude trávit více času s Petrem, pak začnete i vy být ze života podrážděný. Takto mohou lidé kolem vás ovlivňovat vaše pocity, chování a celkový pohled na život.

Je důležité si vybírat lidi kolem sebe, kteří vám přinášejí pozitivní energii a podporují vás, ať už je to ve vztazích nebo v přátelství.

Domněnky

Domněnky jsou představy nebo úvahy, které si vytváříme, když nemáme všechny informace. Jsou to jakési odhady, co si myslíme, že je pravda. Ale pozor, někdy mohou být naše domněnky chybné. Domněnky mohou ovlivňovat naše myšlení, chování a rozhodování. Proto bychom si na ně měli dávat pozor. Důležité je si být vědomi svých domněnek a nevěřit jim slepě, protože nám mohou bránit vidět celou pravdu.

Myšlení a to, co si myslíme, někdy nemusí přesně odrážet skutečnost. Naše představy o věcech mohou být spíše odvozeny od toho, jak se cítíme, než od toho jak to ve skutečnosti je. Je důležité si uvědomit to, že naše myšlenky mohou být ovlivněny našimi emocemi. Měli bychom se snažit rozlišovat mezi tím, co je naše osobní vnímání a co jsou skutečná fakta.

Uvedu příklad:

Je máma, která vychovává své dítě. Dává mu všechnu lásku, všechnu pozornost co má. Protože je to její prvorozené dítě, tak se o něj neustále strachuje a má ho na pozoru. Jenže co se stane? To dítě si na to zvykne, protože se mu ten pocit té pozornosti, té lásky přeci líbí. S narůstajícím věkem ubývá matčin strach (například, že už nebude sahat na tu zásuvku) a tím pádem dává dítěti i menší pozornost. Co ale začne to dítě

dělat? Začne zlobit, protože vyžaduje matčinu pozornost, protože necítí tu lásku, jako předtím a myslí si, že když mu máma nedává pozornost, tak už ho nemá ráda. Ale matka ho přeci miluje pořád stejně, na tom se nikdy nic nezměnilo.

V příkladu šlo vidět, že domněnka dítěte byla chybná. Dítě na základě nesprávných informací udělalo svůj vlastní úsudek a začalo se podle toho i chovat. Kdyby věděl, že se jen máma o něho už tolik nebojí, protože je už veliký, věděl by, že nedostatek pozornosti není důsledkem toho, že ho nemá ráda, ale pouze, že se už nemusí o něj strachovat jako, když byl ještě batole. A na základě toho, by dítě nezlobilo. **Nepletme si tedy myšlenky se skutečností.**



Domněnky často vznikají, když nemáme úplné informace, ale potřebujeme nějakým způsobem vyplnit mezery ve znalostech. Jsou to jakési předběžné úsudky, které si utváříme na základě dostupných dat. A na základě toho se odráží i naše chování. Je důležité být si vědomi vlastních domněnek, zpochybňovat je a hlavně otevřeně komunikovat, abychom minimalizovali riziko nedorozumění. Abychom si na základě domněnek nevytvářeli své vlastní závěry.



Negativní myšlenky

Když mluvíme o negativních myšlenkách, máme na mysli ty myšlenky, které nám vnášejí neklid nebo nespokojenost. Může to být například pesimistický pohled na věci. Například: sebekritika, nebo obavy o budoucnost. Když máte sklony k takovým myšlenkám, je užitečné se na ně podívat a snažit se je změnit.

Zaměření se na důvody, proč se tyto myšlenky objevují, může pomoci porozumět jejich kořenům kde vznikly. To může být spojeno s minulými zkušenostmi, vnějšími tlaky nebo něčím jiným ve vašem životě. Když si toto začnete více uvědomovat, můžete lépe porozumět tomu, proč vaše mysl sklouzává k negativitě.

Přetváření negativních myšlenek na pozitivní znamená, že se snažíte najít lepší pohled na situaci. Například, místo abyste se soustředili na to, co by se mohlo pokazit, se můžete sami sebe zeptat, co může být pro vás dobré nebo co se můžete z této situace naučit.

Při tomto procesu může být užitečné klást si otázky, které vás přimějí přehodnotit negativní myšlenky. Jakoby vám to pomáhalo „osvětlit“ temné myšlenkové chodby a najít cestu ven.

Také můžete zkoumat, jaké jsou vlastně důsledky těchto negativních myšlenek na váš život. Možná zjistíte, že když se snažíte přeměnit negativní myšlenky na pozitivní, můžete se cítit lépe a mít více energie pro řešení těchto problémů.

Sebechvála

Spoustu z vás vidí na sobě samé nezdary či nedostatky. A neumíte se ani ocenit za vaše úspěchy. Často se stává to, že úspěch za chvíli vyprchá, zatímco neúspěchy se s vámi táhnou opravdu dlouho. Proto byste se měli více soustředit na vaše úspěchy a neustále si je připomínat.

Nebudte k sobě příliš přísní, nezaměřujte se na vaše chyby nebo nedostatky. Jak se říká: „Chyby jsou důkazem toho, že se snažíte“. Když se budete soustředit na pozitivní stránky a úspěchy, tak výrazně zlepšíte své sebevědomí. Zkuste si uvědomovat a oceňovat své úspěchy a silné stránky každý den.

Zde máte pár pozitivních výroků:

- Jsem štědrá.
- Jsem jedinečná.
- Jsem talentovaná.
- Dobře vypadám.
- Jsem skvělá v komunikaci s lidmi.
- Je se mnou zábava.
- Hezky se oblékám.
- Jsem oporou své rodiny a svých přátel.
- Lidé mě mají rádi.
- Jsem dobrá v práci s lidmi.
- Bezpečně řídím.
- Skvěle vařím.
- Jsem dobrá ve své práci.
- Tvrdě pracuji.
- Dosahuji svých cílů.

Mějte ze sebe skvělý pocit. Pociťte u toho tu hrdost. Sepište si své skvělé vlastnosti ať máte hmatatelný důkaz. Čím více touto energií vibrujete, tím větší úspěch k sobě přitahujete. Pracujte s energií a zapojte jí do vašeho života. Nikdy nepřestávejte věřit sami v sebe. Nikdy se nepřestávejte uznávat. Vaše vědomí vytváří skutečnost a vy vytváříte vaše vědomí.

Nebud'te na sebe příliš přísný

Často jsme vůči sobě samým příliš kritičtí a nároční a vůbec si to neuvědomujeme. Očekáváme od sebe veliké výsledky, což může být vyčerpávající. Proto je důležité si připomínat, abychom nebyli na sebe příliš tvrdí. Odpouštět si, být laskaví k sobě a akceptovat své nedokonalosti jsou důležité kroky k psychické pohodě.

Můžeme být na sebe kritičtí, pokud nesplníme nějaký standard, který jsme si sami stanovili (Ale nesmí to být nějak přehnané, ať to je opravdu jen standard). Je důležité si uvědomit, že každý z nás má nějaké hranice a neměli bychom si nastavovat takové, které nedokážeme překonat, to nás akorát demotivuje. Jsme lidé a každý máme své silné a slabé stránky. Když se cítíme přetížení nebo zklamání, měli bychom si dovolit odpočinout si a být na sebe laskaví.

Přílišná přísnost vůči sobě může vést k pocitu nedostatečnosti a vyhoření. Důležité je si uvědomit, že jsme všichni lidské bytosti a je normální dělat chyby a učit se z nich. Sami k sobě

bychom měli přistupovat s láskou a porozuměním, stejně jako bychom tak činili u někoho blízkého.

Mějte se rádi

Mít se rád znamená oceňovat své úspěchy, respektovat své hranice a přijímat se bez podmínek. Sebeláska je velmi důležitá. Je skvělé si uvědomit, že nemusíte být nikým jiným, než kým jste. Pokud se nebudete mít rádi, bude těžké něco změnit. Jakmile přijmete sami sebe, pak můžete prozkoumat další já, kterým byste se chtěli stát.

Samoláska vytváří pevný základ pro emoční stabilitu a sebevědomí. Je to také proces, který zahrnuje péči o sebe, jak fyzicky, tak i duševně. To může zahrnovat pravidelnou fyzickou aktivitu, zdravou stravu, dostatek odpočinku a čas pro relaxaci.

Zároveň je důležité si být vědomi svých emocí a přijímat je s laskavostí a porozuměním. Naučit se postarat o svou vlastní duševní pohodu je klíčovým krokem k plnému a uspokojivému životu.



Nejsou problémy, ale příležitosti

V životě nejsou nevyhnutelně negativní překážky, ale spíše situace, které mohou posloužit jako prostředek pro váš růst. Namísto toho, aby jste se zdržovali na negativních stránkách svého života, vítáte každou výzvu jako příležitost k nalezení nových řešení a objevení svých vlastních schopností. Tento přístup nespočívá v ignorování obtíží, ale spíše v přijímání každé situace s otevřeným srdcem a kreativním myšlením.

Když se na problémy díváte jako na příležitosti, otevíráte si cestu k novým perspektivám, učení a rostoucí odolnosti vůči životním výzvám. Takový optimismus může být hnacím motorem k nalezení nových cest a dosahování úspěchu v různých oblastech vašeho života. Je to povzbuzující přístup k životu, který může inspirovat nejen vás, ale i ty kolem vás.

Uvedu příklad z jednoho videa z YouTube na kterém by jste to měli pochopit

Název toho videa je: Když To Bolí - Motivace - [Cz Titulky] - Motivace PirateJAMES

Jste v téhle bouři, jste na kolenou, je vám zima a nemáte sílu. Máte pocit, že tohle je konec... Máte na vybranou, buď se vzdát nebo pokračovat. Vzdát to nebo se sebrat. Nevzdávejte to... Vydržte to. Soustředte se. Když selžete, zkuste to znovu a znovu. Půjdete krůček po krůčku. Je to těžké, ale stojí to za to. Stojí za to tomu věřit. Stojí za to se sebrat a vnitřně se postavit. Stojí za to neúnavně bojovat, nikdy se nevzdávat. Miluji slunce! Ale nic neroste jen díky slunci, musíte mít i déšť! A musíte se přestat dívat na déšť ve vašem životě jako na něco špatného. Mé největší okamžiky nevzešly z mých nejlepších okamžiků. Mé největší okamžiky vzešly z mých největších pádů. Během mé porážky jsem musela najít způsob, jak zase vstát. Nejsem neuvěřitelně talentovaná, ale mám neuvěřitelnou vůli. Já se nevzdám! Já se nepodvolím! Já nepřestanu! Nepřestávejte utíkat vstříc svému snu! Zůstaňte odhodlaný. Držte hlavu vzhůru, se vzpřímenou hrudí. Jděte dál s hrдостí! A věřte, že pokud by to bylo snadné, udělal by to každý. Nebude to snadné, ale máme to, co je zapotřebí. Drsné časy přijdou, ale nepřijdou aby zůstali, přijdou aby pominuly. Proto neříkejte, že máte špatný den, říkejte, že tenhle den buduje vaši povahu. Nedívejte se na noc jako na temnotu, **dívejte se na noc jako na nový začátek.**



Když něco nevyjde, může to být příležitost k něčemu dobrému. Protože když selžete, můžete se poučit z chyb a použít to jako užitečnou radu pro budoucnost. Když přemýšlíte o tom, co se stalo, může vám to pomoci být silnější a lépe se vyrovnávat s novými věcmi. Selhání může být jakýmsi hnacím motorem pro váš růst. Pomáhá vám to měnit váš přístup a ukazuje vám, jak být trpěliví a odhodláni. Někdy vás selhání může dovést k novým příležitostem, na které jste předtím ani nepomysleli. Jak se říká: Když se jedny dveře zavřou, jiné se otevřou.

Je proto důležité nevnímat neúspěch jako konečný bod, ale spíše jako příležitost k novému začátku a k vytvoření silnější a lépe připravené cesty.



Zkušenost z neúspěchu je jako učební proces, kde každá chyba poskytuje cennou lekci. Když čelíte neúspěchu, máte příležitost podívat se na situaci z jiné perspektivy (z jiného pohledu), identifikovat faktory, které vedly k selhání a na základě toho získáte tak hlubší porozumění tomu, co bylo potřeba udělat jinak. Tento proces učení vám umožňuje nejen zlepšit své dovednosti a přístup, ale také vás pomůže posílit.

Překonání těžkých situací, které neúspěch přináší, posiluje vaši odolnost a vytrvalost. To vás posouvá mimo vaši komfortní zónu a umožňuje vám rozvíjet své schopnosti přizpůsobit se v různých situacích.

Neúspěch často vyžaduje přehodnocení strategií a hledání nových řešení. Tím se otevírá prostor pro kreativitu.

Zároveň zkušenost z neúspěchu může sloužit k odstranění strachu z chyb. Když si uvědomíte, že chyby jsou normální součástí každého procesu učení, postupně ztrácíte obavy z chyb a to vás zavede ke zvýšené sebedůvěře a otevře vám dveře k novým příležitostem.

„Chyby jsou důkazem toho, že se snažíte.“ –

Neznámý autor

Celkově lze říct, že zkušenost z neúspěchu je důležitou součástí na cestě k osobnímu a profesnímu rozvoji.

Vždy máte na výběr

Vždy máte na výběr a je jen na vás jakou cestu si zvolíte. V životě máte opravdu několik možností, a jakou cestu si zvolíte, záleží jen na vás. To znamená, že máte svobodu a možnost rozhodovat o tom, jak budete reagovat na různé situace a jakou cestu si vyberete k dosažení svých cílů.

Ve chvíli, kdy stojíte před rozhodnutím, máte možnost vybrat si z různých směrů. To může zahrnovat volbu mezi různými

cestami, strategiemi nebo reakcemi na určité události. Každá z těchto možností vede k odlišným výsledkům.

Mít na výběr znamená, že máte kontrolu nad tím, jakým směrem se vaše životní cesta ubírá. Je to trochu jako stání na křižovatce. Můžete si vybrat, kterou cestou chcete jít. A každá cesta představuje nové příležitosti a výzvy. To, jakou cestu si vyberete, může mít vliv na vaše zkušenosti, růst a celkovou kvalitu vašeho života. Takže ve svém výběru můžete odrážet své hodnoty, což vám umožní žít život podle svých představ.

Přijímání zodpovědnosti

Odpovědnost je neoddělitelným společníkem v každém kroku vaší cesty. Ať už vás čeká radostný úspěch nebo výzva nečekaných obtíží, vaše rozhodnutí vás váže k přijímání odpovědnosti za to, jakým směrem se vaše životní příběhy ubírají. - Když bych to měla extrémně přirovnat, můžete si zvolit cestu s kamarády a alkoholem nebo s kamarády a cestováním. Je to skoro ta stejná cesta, ale zároveň úplně odlišná. Na konci této cesty vás čekají úplně jiné výsledky. A za to vždy berete plnou zodpovědnost. Měli by jste se proto rozhodovat důkladně a správně a koukat na to co je pro VÁS nejlepší, ne na to co si myslí ostatní. Je to váš život, oni ho žít nebudou.

V okamžiku, kdy čelíte negativním důsledkům, je důležité vzít za sebe odpovědnost, což vlastně zahrnuje schopnost přijmout výzvy, které se vám postavily do cesty. Je to stavění se tváří v tvář těžkostem, které mohou vzniknout v důsledku vašich chyb nebo neočekávaných událostí. Přijetí odpovědnosti v této

podobě vám umožňuje učit se z chyb a aktivně hledat způsoby, jak překonat výzvy.

V pozitivním světle odpovědnost znamená přijetí zásluh za úspěchy, které jste dosáhli svým rozhodováním. Je to uvědomění si vlastní role ve vytváření pozitivního přínosu pro váš život a životy lidí kolem vás. Odpovědnost v této formě posiluje vaši schopnost ovlivňovat pozitivní změny a tvořit tak hodnoty.

Celkově lze říci, že bez ohledu na povahu následků, vás vaše odpovědnost spojuje s realitou vašich rozhodnutí.

Jak tedy rozeznat příležitost od problému?

Příležitost:

Příležitost je situace, okolnost nebo událost, která nabízí možnost pro něco pozitivního nebo výhodného. Je to často chápáno jako vhodná situace, kterou lze využít k dosažení něčeho dobrého.

Příležitosti mohou mít různé formy, včetně nových pracovních možností, vzdělávacích či příležitostí k zapojení se do nových projektů nebo aktivit. V mnoha případech zahrnuje příležitost i možnost učit se, rozšiřovat své dovednosti nebo zkoušet nové věci.

Problém:

Problém je situace, stav nebo otázka, která vyžaduje řešení nebo překonání, protože vytváří nějaký druh obtíží nebo nežádoucího stavu. Problémy mohou vzniknout v různých

oblastech života, včetně pracovního, osobního nebo zdravotního.

Typicky jsou problémy vnímány jako překážky nebo výzvy, které vyžadují pozornost a často i nějakou formu akce. Mohou se týkat různých aspektů, jako jsou konflikty ve vztazích, finanční obtíže, nerozhodnost, zdravotní problémy nebo obtíže ve výkonu pracovních povinností.



Představte si, že ztratíte práci, kterou jste dlouho dělali. Teď stojíte před otázkou, co s tím.

Příležitost:

Můžete to brát jako šanci na nový začátek. Třeba v tom najdete něco, co vás opravdu baví.

Další možností může být, prozkoumat nové cesty a možnosti, které byste předtím neprozkoumali, protože jste tu práci stále měli a byli jste zvyklí na to co jste dělali.

Problém:

Naopak, ztráta práce může znamenat ekonomické starosti a stres.

Hledání nového zaměstnání může být pro vás náročné a nejisté.

Jak tedy rozeznat příležitost od problému? **To závisí na tom, jak se na danou situaci díváte.** Může to být zkouška, která vás

posune dopředu, nebo nepříjemná událost, kterou je třeba překonat.

Místo vnímání problémů jako překážek můžete začít chápat každou situaci jako příležitost k učení a růstu.

1. **Učení z Výzev:** Místo aby jste se zaměřovali na negativní stránky těžkých situací, se můžete ptát sami sebe, co vám tato výzva může přinést. Jaká nová dovednost může vyplynout z překonání této překážky?
 - Každá obtížnost je příležitostí posílit vaši odolnost a schopnost přizpůsobit se nečekaným událostem. Jak se dokážete vyrovnat s nejistotou a stresovými situacemi?
2. **Kreativní Řešení:** Místo hledání tradičních řešení můžeme začít přemýšlet kreativně. Jak by jste mohli využít tuto situaci k vytvoření něčeho nového nebo k nalezení alternativního řešení?
 - Vytvoření prostředí, které podporuje kreativitu, může pomoci vidět problémy jako výzvy. Jaké metody můžete využít k podpoře vlastní kreativní myšlenky?
3. **Rostoucí Svého Já:** Každá výzva může být příležitostí prozkoumat své vlastní schopnosti a sílu. Jak můžete využít tuto příležitost k rozvoji svého charakteru a osobnosti?
 - Jak můžete využít náročné situace k lepšímu porozumění vlastním emocím a posílení emocionální inteligence?

Místo abych jste vnímali problémy jako překážky, můžete je vidět jako příležitosti k učení a růstu. Tento pozitivní přístup může otevřít nové možnosti pro osobní rozvoj, místo aby jste se soustředili na obavy a stres. Každá situace může být šancí posunout se vpřed a rozvíjet se.



Zákon přitažlivosti

Zákon přitažlivosti funguje tak, že pokud zaměříte svou mysl na pozitivní myšlenky a cíle, pak si do života budete přitahovat pozitivní události a energie. **Jenže pozor**, funguje to i naopak. Tedy pokud se zaměřím na negativní myšlení, pak si budu přitahovat negativní události do svého života. Proto je velmi důležité si dávat pozor na to, na co myslíte. Takže bych doporučovala zaměřit se na to pozitivní myšlení, nikoliv negativní.

*„Pokud si v negativní situaci zůstal
pozitivní, vyhrál jsi.“ - Muhammad Ali*

Zákon přitažlivosti je myšlenka, která říká, že "podobné přitahuje podobné". To znamená, že to, na co se zaměřujeme ve svých myšlenkách a pocitech, má vliv na to, co přitahujeme do svého života. Jinými slovy, pokud si myslíte pozitivní myšlenky a cítíte se pozitivně, budete pravděpodobně

přitahovat pozitivní události a situace. A to stejné platí i naopak.

Zde je jednoduché vysvětlení:

Myšlení:

Když si představíte něco hezkého nebo se zaměříte na své cíle a přání, máte pozitivní myšlenky.

Pocity:

Tyto pozitivní myšlenky zpravidla vyvolávají dobré pocity, jako je radost, vděčnost nebo optimismus.

Přitažlivost:

A podle Zákona přitažlivosti vám tyto pozitivní myšlenky a pocity mohou přitahovat do vašeho života podobné pozitivní události nebo situace.

Ale také to platí i naopak. Pokud se soustředíte na negativní myšlenky a pocity strachu nebo nedostatku, můžete podle této myšlenky přitahovat do svého života více negativních událostí.



Proto je opravdu důležité mít pozitivní mindset a víru ve vlastní schopnosti ty totiž mohou vést k lepším výsledkům. Vlastně jak se říká: Chceš být milionář, pak mysli jako milionář. Nemůžete se stát milionářem, když budete přemýšlet jako chudý člověk. Musíte změnit svůj způsob myšlení, uvažování, aby jste

milionářem mohli být. Musíte přemýšlet tak, jak přemýšlejí oni. - Protože bohatí lidé uvažují úplně jinak než chudí. Dám příklad: Bohatý člověk věří, že si svůj život utváří sám. Zatímco chudý člověk věří, že ho životem smyká osud a náhoda. Lidé odmítají přijmout zodpovědnost za to, co se jim děje. A na základě toho si hrají na „oběť“. Jenže už si neuvědomují to, že na co zaměřují svou pozornost, tak to se jim vždy stane. Bohatí (se zaměřují na to co chtějí) vidí příležitosti, takže těch příležitostí mají tolik, že se nemůžou rozhodnout po jaké skočí první. Chudí (se zaměřují na to co nechtějí) vidí všude překážky, takže jim opravdu padají stromy přes cestu.

Chcete radu? Jestli chcete zbohatnout, pak myslete na vydělávání, udržování a rozmnožování peněz. Nikoliv na jejich utrácení. Můžete přečíst spoustu knih a zajít na několik různých seminářů, ale tuhle zásadu neošidíte. Vždy se zaměřujte na důležité aspekty vašeho života.

Proč si nehrát na „oběť“?

Protože tehdy, když se vyvarujete výmluvám, přebíráte plnou odpovědnost za své činy a rozhodnutí. To vám umožňuje větší kontrolu nad vlastním životem. Když se vyhnete výmluvám, přijímáte výzvy a učíte se z vlastních chyb. **Místo hledání výmluv se zaměřujte na nalezení řešení. To vás povede k nejlepšímu přístupu k různým problémům.** Když nepoužíváte výmluvy, cítíte větší kontrolu nad svým životem. Máte pocit, že jste tvůrcem svého osudu. A to je velmi důležité, když chcete v životě něčeho dosáhnout.

Když se nesoustředíte na výmluvy, cítíte, že máte větší moc nad tím, jak váš život vypadá. Zapomeňte na výmluvy, čelte výzvám a hledejte řešení. To vám pomůže být silnější a dosahovat svých cílů ve svém životě.

Myšlenky

Zákon přitažlivosti myšlenek říká, že to, na co myslíte, ovlivňuje to, co se vám děje. Když máte pozitivní myšlenky, máte tendenci přitahovat pozitivní věci. Naopak, negativní myšlení může přitahovat problémy. Podstatou je, že energie, kterou vysíláte myšlenkami, může ovlivňovat, co se děje ve vašem životě. Pokud tedy chcete dosáhnout něčeho dobrého, zaměřte se na pozitivní myšlení a vizualizaci úspěchu. Ale pamatujte, že to nenahradí skutečné kroky k dosažení cílů.



Například, když se někdo snaží najít novou práci, a přitom si stále myslí, že nikdy nemá štěstí, může se stát, že tyto negativní myšlenky ovlivní jeho chování při hledání zaměstnání. Naopak, když si osoba představuje úspěch a věří, že najde ideální pracovní příležitost, je pravděpodobnější, že bude aktivnější při hledání, pozitivnější v pohovorech a bude přitahovat pozitivní energii.

Tento příklad ukazuje, jak myšlenky a víra v pozitivní výsledek mohou ovlivnit chování a konečné výsledky.

Emoce

To, jak se cítíte, může ovlivnit to, co vám přichází do života. Když jste šťastní nebo pozitivně naladěni, máte tendenci přitahovat věci, které vám udělají radost. Naopak, když jste smutní nebo vyčerpáni, můžete přitahovat obtíže nebo negativní situace. Rychlý příklad, kdo z vás byl jako menší doma večer sám a jen na základě toho si navodil pocit strachu a začal se bát? To známe asi všichni, že ano? (Což to vždy začíná myšlenkami a pak přijdou pocity a emoce)

Důležité je si být vědomi toho, že vaše emoce mohou mít vliv na to, co zažíváte. Snažit se udržovat pozitivní emoce a vyhýbat se dlouhodobým negativním pocitům může přispět k lepšímu vnímání života. Ale je také důležité vzít v úvahu, že emoce jsou složité a ovlivňuje je mnoho faktorů. Což jsem vám už v předchozí kapitole Emoce vysvětlovala.

Například, představte si, že máte špatný den a jste naštvaní nebo smutní. Pokud setrváváte v těchto negativních emocích a vnímáte celý svět jako nepříznivý, můžete mít tendenci si všimnout spíše negativních událostí kolem sebe. Například, že se teď rozbil váš oblíbený hrnek a vás to rozčílilo a nebo se naproti tomu, budete snažit najít něco pozitivního, i když je to malé, například, že vám drahá polovička připravila večeři, může to změnit váš postoj a reakci na danou situaci, což ta daná situace může ovlivnit zbytek vašeho dne. Takže buď budete zbytek dne rozčilení z rozbitého hrníčku, nebo si užijete večeři s drahou polovičkou a budete si užívat přítomný okamžik toho dne.

Představte si také situaci, kdy jste šťastní a vděční. Býváte otevření novým možnostem a přitahujete si lidi nebo

situace, které vám přinášejí radost. To je jeden z jednoduchých způsobů, jak zákon přitažlivosti na emoce může fungovat v každodenním životě.



Když se zaměřím ještě na to negativní. Psala jsem v předchozí kapitole, že je důležité emoce nechat projít. To je správné, je správné říct si, mám špatný den, je v pořádku to nechat projít a odeznít. Ale neměli by jste se v těchto emocích ztrácet příliš dlouho. Jakékoliv myšlenky a emoce mají vliv na to, co si přitahujete do života. A právě dlouhodobá negativní energie, může vést k negativním životním událostem. Je právě proto důležité poznat, kdy je třeba se od negativních myšlenek a emocí odpoutat.

Jak to tedy funguje? Pokud si opakovaně říkáte, že se něco nenaučíte, může to vytvářet negativní přesvědčení, které ovlivní vaše chování a snahu. Což znamená, že se to doopravdy nenaučíte. Naopak, pozitivní afirmace a přesvědčení o svých schopnostech vám mohou posílit vaši motivaci a odhodlání k dosažení cílů. Takže, když si budete říkat, že se to naučíte, pak je větší pravděpodobnost, že se to naučíte. Pozitivní myšlení může být silným nástrojem, ale je také důležité vědět, že bez činů se nic nestane. Když si budete říkat - to se naučím a nic se učit nebudete, tak logicky to umět nebudete. Ale pokud si budete myslet, já se to naučím tak na základě toho dostanete silnou motivaci a budete se učit. Díky tomu to pak budete umět.

Realita

To co se vám momentálně děje ve vašem životě není důsledkem náhody. Vaší realitu pomohlo vytvořit vaše minulé myšlení. Naše myšlenky, postoj a přesvědčení mají vliv na to, jak prožíváme svůj život. Pokud u vás v minulosti převažovaly pozitivní myšlenky a víra v sebe sama, je pravděpodobné, že se tato pozitivní energie projevuje v současné realitě.

Naopak, pokud jste byli zatíženi negativními myšlenkami, obavami a omezenými přesvědčeními, může to ovlivnit i vaši současnou realitu. Právě proto musíte změnit své reakce na negativní události. Nesnažte se předstírat, že se nic neděje. Ale neztrácejte čas tím, že se budete litovat nebo s tím nějak bojovat. Buďte si vědomi toho, co si myslíte. Svoji budoucnost vytváříte svými současnými myšlenkami. Neztrácejte proto naději, výsledky se dostaví, jen to nebude hned zítra.



Afirmace

Afirmace jsou pozitivní výroky, které si člověk opakuje s cílem posílit pozitivní myšlení a změnit svůj mindset. Tyto krátké věty nebo fráze jsou zaměřeny na posílení pozitivních přesvědčení o sobě samém a podporují změnu v myšlení a chování.

*"Každé pozitivní slovo, které vyslovíte, je
semínkem, které mění vaši krajinu." –
Neznámý autor*

Například, pokud máte nízké sebevědomí a často si říkáte, že nejste dost dobří, tak právě potřebujete afirmace k tomu, aby jste získali větší sebevědomí. Místo, aby jste si říkali "Nejsem dost dobrá," byste si měli začít opakovat afirmaci "Jsem skvělá, úžasná a chytrá." - Cílem není přesvědčit se o něčem, co není pravda, ale spíše posílit pozitivní přístup k sobě samým. Afirmace mohou být užitečné pro změnu negativních myšlenek a posílení sebevědomí. Je však také důležité být realistický a otevřený vývoji a růstu.

Zde uvedu pár příkladu negativních přesvědčení která vlastním a jaké afirmace si říkat, abychom je změnili.

1. "Vždycky selžu."

Pozitivní afirmace: "Jsem schopná překonat jakýkoliv problém."

2. "Nemám žádné užitečné dovednosti."

Pozitivní afirmace: "Moje schopnosti a dovednosti jsou cenné."

3. "Nemohu se změnit; vždycky zůstanu stejná."

Pozitivní afirmace: "Každý den se stávám lepší verzí sebe sama."

4. "Životem mě táhne osud, nemohu ovlivnit, co se děje."

Pozitivní afirmace: "Mám kontrolu nad svým životem."

5. "Mám problém se učit novým věcem."

Pozitivní afirmace: "Umím se naučit nové věci a rozvíjím své schopnosti."

Důležité je, aby afirmace byly psány pozitivně, v přítomném čase a specificky zaměřené na oblasti, ve kterých si člověk přeje pozitivní změny. Abych to vysvětlila, když chcete něco v budoucnu, tak u afirmací nesmíte napsat například - chci být chytrá. Vy to musíte napsat tak, jakoby se to už stalo. Takže místo - chci být chytrá, si napište - jsem chytrá. Pravidelné opakování afirmací posiluje pozitivní myšlení a přispívá k vytváření pozitivního mindsetu.

Když se změní slova, pak se změní i ten postoj - k té situaci, k tomu člověku, k čemukoliv. Namísto - to jsou ale debilové, si řekněte, to jsou ale nešťastní lidé. Hned je ten postoj jiný, že ano?

Afirmace mohou být použity k podpoře různých aspektů života, včetně sebedůvěry, produktivity, lásky k sobě, a mnoho dalšího. Zde jsou některé příklady afirmací:

Sebedůvěra:

"Mám světu co nabídnout."

"Věřím v sebe a ve své schopnosti."

Produktivita:

"Mým úspěchem je každý malý krok, který směřuje k mým cílům."

"Dokážu efektivně využívat svůj čas a energii."

Láska k sobě:

"Zasloužím si lásku a úctu."

"Mým nejlepším přítelem jsem já sama."

Zvládání stresu:

"Můj klid a síla jsou silnější než jakékoli životní situace."

"Každý dech, kterým dýchám, mě uklidňuje a posiluje."

Dosažení cílů:

"Mé cíle jsou dosažitelné a já k nim směřuji s jistotou."

"Každý den se dostávám blíže ke svým cílům."

Afirmace jsou nejefektivnější, když jsou pravidelně opakovány a vytváří pozitivní mentální návyky. Jejich síla spočívá v tom, že pomáhají přeprogramovat mysl a posílit pozitivní myšlení.

Jak a kdy přesně afirmaci provozovat?

Nejdříve si na papír sepište své afirmace, nemusí to být jen něco co chcete na sobě změnit, ale klidně něco hezkého o sobě co si chcete každý den připomínat, uvedu příklad:

1. Každý den je krásný den.
2. Jsem šťastná a spokojená.
3. Jsem zdravá a krásná.
4. Každý den se věnuji činnostem, které mě posouvají vpřed a naplňují mě energií.
5. Všechno jde podle mého plánu, vše mi vychází.
6. Mám finanční svobodu, která mi umožňuje plně si užívat života.
7. Žiji život naplněný radostí a láskou, jak jsem si vždy přála.

Vy si afirmace napište podle sebe, takové které vyhovují vám a kolik jich chcete, nemají omezený počet. Toto jsou totiž útržky z mých afirmací, které jsem používala a měla jsem jich daleko víc, klidně můžete některé z nich použít.

Dobře, když už je máte tedy napsané, tak vám zbývá udělat jen jednu věc. A to tu, že každé ráno si je teď budete číst. Nejlépe dříve, než se podíváte na telefon. Nejlepší možnost je to zahrnout do ranní rutiny. Musíte se snažit to procítnout, že tomu tak už je, že se to už stalo. Tím, že si je budete číst každé

ráno, si „nastavíte“ ten den pozitivně. Proto to doporučuji dělat ráno. O 10 minut dřív vstávat, není tak hrozné.

Zapojit emoce

Při afirmacích je důležité zapojit emoce, snažit se ty slova procítit. Myslím to tak, že když čtete slovo jsem šťastná a spokojená, je důležité aby jste se v ten moment takto cítili (aby i když se tak necítíte, jste se snažili nechat tyto emoce vyjít na povrch). Afirmace poté nejsou jen slova, ale mají větší sílu. Spojení mezi tím, co říkáme, a tím, jak se cítíme, je silnější. Což znamená, že naše pocity a slova jdou ruku v ruce a může to mít pozitivní vliv na to, jak se cítíme uvnitř.

Opakovat

Účinek afirmací se často zvyšuje pravidelným opakováním. Když něco opakuje, tak to posilujete ve své mysli a začnete tomu věřit. Naše mysl se pak začne přeprogramovávat a začne posilovat pozitivní myšlení.

Opakování afirmací znamená pravidelně si opakovat pozitivní věty nebo slova. Například si můžeme říkat: "Jsem silný" nebo "Můj život má smysl." Důležité je to dělat pravidelně, každý den, aby se tato pozitivní myšlenka dostala hlouběji do našeho vědomí.

Když to děláme, naše mysl začne vnímat tyto pozitivní myšlenky jako pravdivé. To má pozitivní vliv na naše sebevědomí, náladu a celkový pohled na život.

Opakování je jako trénink pro naši mysl. Stejně jako cvičení posiluje naše tělo, opakování afirmací posiluje naši mysl a pomáhá nám vnímat svět s větší mírou optimismu a sebejistoty. Je to jednoduchý nástroj, který může mít velký vliv na naše myšlení a životní postoje.

Otevřenost ke změnám

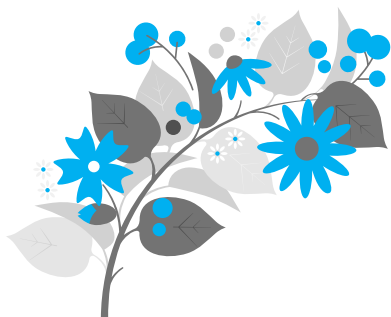
Afirmace je potřeba čas od času i pozměnit. Tím jak se vyvíjíme se mohou naše potřeby a cíle měnit. Když máte tušení, že afirmace, které jste si napsali, už nejsou pro vás, tak si prostě napište nové. I já sama jsem si své afirmace přepsala, uvedu tedy další příklad mých afirmací.

1. Jsem šťastná a spokojená.
2. Jsem plná energie.
3. Jsem zdravá a krásná.
4. Mám finanční svobodu, která mi umožňuje plně si užívat života.
5. Jsem nadšená, že umím reagovat na nečekané situace.
6. Vždy mám řešení, na každou situaci.
7. Jsem napojená na vesmír, prochází skrze mě a dává mi více, než potřebuji.

Jak vidíte, některé zůstali stejné, protože je tam chci mít, ale nějaké byli pozměněné. Změnila jsem je z důvodu, že mi na mou situaci přišli více potřebné, než ty předchozí. A s mými životními situacemi si je vždy měním, aby byli vždy aktuální a v životě mi pomáhali v těch bodech, ve kterých to zrovna potřebuji nejvíc. Poslední afirmace je ale trochu jiná, že? Je tam daná schválně a je zaměřená na trochu jiné odvětví,

které vysvětlím až v posledních kapitolách. Což si myslím, že na základě následujícího vysvětlení, to do afirmací taky zařadíte.

Každopádně abych to shrnula, je důležité vaše afirmace měnit, podle vaší životní situaci, když přijdete na něco nového, pak to tam připište, ale pokud jich je přespříliš, pak si sepište nové a některé odeberte, stejně si to budete měnit podle vaší životní situace.



Vizualizace

Vizualizace je mentální cvičení, kdy vytváříme a udržujeme v mysli živý obraz, který posiluje pozitivní myšlení a pomáhá v dosahování cílů. Vizualizace může být používána v různých kontextech, včetně sportu, osobního rozvoje, meditace nebo vlastních cílů.

U vizualizace je potřeba znát své cíle a plány. Když máte konkrétní cíle a plány, můžete se lépe zaměřit na svou mentální energii a na obrazy spojené s těmito cíli. To může posílit motivaci, podporovat pozitivní mindset a pomáhat vám překonávat překážky na cestě k dosažení vašich cílů. Tímto způsobem se připravujete na úspěch a zlepšujete svůj celkový výkon.

*"Vidět cíl v mysli je prvním krokem k jeho
dosažení." - Zig Ziglar*

Když si budete v hlavě vytvářet obrazy jak něčeho dosáhnete a budete to procvičovat a věřit tomu, pak toho dosáhnete.

Příklad vizualizace

Představte si mladého fotbalistu jménem David.

David má sen – stát se nejlepším střelcem svého týmu a pomoci mu vyhrát mistrovství. Kvůli tomu David se každý den uchýlí do klidného kouta a vizualizuje.

Zavře oči a představuje si každý moment hry. Vidí, jak přesně zasáhne míč, jakým způsobem obejde obránce a jak to zakončí. V jeho mentálním obrazu slyší povzbuzující skandování fanoušků a cítí napětí ve vzduchu. Nejednou si představí, jak drží v ruce trofej pro nejlepšího střelce.

S každým tréninkem vizualizace se David cítí sebejistější a odhodlanější. Jeho výkony na hřišti začínají reflektovat ty, které si představuje ve své mysli. Jeho tým začíná sbírat více vítězství a David je na čele tabulky střelců.

Den před finálovým zápasem David vizualizuje každý detail. Cítí teplo tribun, slyší tleskání a vnímá radost ze svých vystřelených gólů. Ve své mysli už prožil každý moment zápasu.

A když přichází samotný zápas, David je připravený. Vše, co si vizualizoval, se stává realitou. S precizním zakončením posílá míč do sítě a stává se hrdinou týmu. Jejich tým vyhrává mistrovství a David drží v ruce zasloužený pohár.

Vizualizace se pro Davida stala důležitým prvkem jeho úspěchu ve sportu, díky tomu zvládal překonat výzvy a dosáhnout svých cílů.



Existují i určité studie, které dokazují účinnost vizualizace. Například studie: *"The Power of Mental Imagery: Enhancing Athletic Performance Through Visualizing Successful Actions"* – Jehož autory jsou Dr. Denis Waitley a Dr. Deborah Waitley – Tato studie se zaměřuje na vliv mentálních obrazů na sportovní výkonnost. Dr. Denis Waitley a Dr. Deborah Waitley prováděli výzkum s řadou sportovců z různých disciplín, kteří byli instruováni pravidelně praktikovat vizualizaci svých úspěšných sportovních akcí.

Účastníci byli rozděleni do dvou skupin. První skupina byla instruována pravidelně praktikovat vizualizaci úspěšných sportovních akcí, včetně detailních obrazů a emocí spojené s jejími úspěchy. Druhá skupina, kontrolní skupina, neprováděla žádnou formu vizualizace.

Po několika týdnech pravidelné praxe vizualizace měli sportovci z první skupiny zlepšené výkony ve svých disciplínách ve srovnání se skupinou kontrolní. Tento pokrok byl pozorován nejen v technických dovednostech, ale také v psychické odolnosti a sebedůvěře.

Studie tedy naznačuje, že pravidelná vizualizace úspěšných akcí může pozitivně ovlivnit sportovní výkonnost tím, že pomáhá formovat pozitivní myšlenkové vzorce a připravuje sportovce na optimální provedení v reálném prostředí.

Při jakých příležitostech lze vizualizaci použít?

Sportovní výkon:

Mnoho sportovců využívá vizualizaci k představování si úspěšných výkonů. Mentální trénink může zlepšit dovednosti a připravit sportovce na skutečné soutěže.

Osobní rozvoj:

Vizualizace se často používá v oblasti osobního rozvoje k dosažení cílů. Vytváření mentálního obrazu úspěchu může posílit sebedůvěru a motivaci.

Léčba a zvládání stresu:

Lidé využívají vizualizaci k podpoře procesu léčby nebo k zvládání stresu. Například představování si uzdravení může mít pozitivní vliv na fyzické zdraví.

Kreativita:

Vizualizace je důležitým nástrojem pro umělce. Představování si nových nápadů a tvorba mentálních obrazů může podporovat kreativní proces.

Manifestace a zákony přitažlivosti:

Vizualizace může ovlivnit vnímání reality a přitahovat pozitivní zážitky do života. To je spojeno s konceptem zákonů přitažlivosti.

Jak začít s vizualizací?

Nejdřív je potřeba se uvolnit aby efekt vizualizace byl účinnější.

Doba vhodná k vizualizaci: Nejlepší doba na vizualizaci může být ráno po probuzení nebo večer před spaním. V této době může být mysl více otevřená a přijímaná k mentálním obrazům.

Jasně zaměření: Začněte s jasným a konkrétním cílem nebo situací, kterou si přejete vizualizovat. To může být dosažení určitého úspěchu, zvládnutí náročné situace nebo dosažení osobního cíle.

Realistická představa: Představte si scény co nejpodrobněji. Vnímejte nejen vizuální stránku, ale i zvuky, vůně, doteky a pocity spojené s danou situací.

Pozitivní emocionální připojení: Představte si, jak se cítíte v této situaci. Snažte se propojit s pozitivními emocemi, které by s ní byly spojené, jako radost, sebedůvěra nebo klid.

Pravidelnost: Pravidelně opakujte vizualizace. Opakování může posílit mentální spojení s cílem podporovat pozitivní změny v mindsetu.

Vždy vizualizujte s pocitem, že věc, kterou chcete (ať už je to váš cíl nebo zvládnutí nějaké situace) tak, že jste ji už zvládli, že už ji máte. Opravdu je důležitý prožít ve vizualizaci jak tu cestu, tak i ten cíl.

Připomínka

Vizualizace může být na začátku náročná a to je plně v pořádku. Každý má svůj vlastní styl vizualizace a někteří lidé mohou mít větší problém s představováním si živých obrazů. Proto je důležité tuto schopnost trénovat, stejně jako jakoukoli jinou dovednost. Chtěla bych ještě zmínit, že vizualizace má delší proces, než afirmace. U afirmací začnete rychleji pociťovat změny, než u vizualizací. Jelikož vizualizace je také náročnější.

Jaký je vlastně rozdíl mezi Afirmací a vizualizací?

Afirmace a vizualizace jsou dvě odlišné metody, které slouží k posílení pozitivního myšlení a dosahování osobních cílů.

Afirmace spočívají v opakování krátkých pozitivních výroků, které mají posílit sebedůvěru a změnit negativní přesvědčení. Například můžeme opakovat věty jako "Jsem sebevědomá" nebo "Mám sílu."

Zatímco vizualizace je mentální proces, při kterém si vytváříme v mysli živé obrazy nebo scény, které představují dosažení požadovaného výsledku nebo situace. Tato metoda nám umožňuje mentálně prožít úspěch, představit si dosažení cíle a vizualizovat podrobnosti žádané situace. Například si můžeme představit úspěšné provedení pracovního projektu nebo si představit, jak se cítíme po dosažení svého cíle.

Zatímco afirmace pracuje s opakováním slov a frází k posílení pozitivního myšlení. Vizualizace se zaměřuje na vytváření

živých mentálních obrazů, které podporují mentální přípravu na dosažení cílů. Proto je skvěle tyto metody praktikovat společně.



Několik tipů pro ty, kteří začínají s vizualizací:

Na začátku bohatě stačí i 5 minut denně.

Buďte trpěliví: Naučit se vizualizaci může chvíli trvat. Proto se rozhodně nepokoušejte kritizovat za to, že vám to na začátku nejde, tak lehce.

Pravidelně cvičte: Stejně jako s jiným dovednostmi, je důležité každý den pravidelně trénovat. Čím více budete cvičit, tím víc si osvojíte schopnost vizualizace.

Experimentujte s různými smysly: Vizualizace nemusí být pouze o vidění. Zkoušejte zapojit i ostatní smysly, jako je hmat, sluch nebo čich. To může usnadnit vytváření mentálních obrazů.

Zaměřte se na emoce: Místo abyste se soustředili jen na vizuální stránku, zkuste zapojit i emoce. Jak byste se cítili, kdybyste dosáhli svých cílů?

Věřte v to: Mějte víru v to, co si představujete a věřte, že je to možné.

Vizualizace je individuální dovednost a každý postupuje svým vlastním tempem. Důležité je si uvědomit, že každý pokrok je úspěchem a trénink vám pomůže zdokonalit tuto schopnost časem.



Meditace

Meditace je druh cvičení mysli. Podobně jako když cvičíte své tělo, aby bylo silnější a zdravější, tak meditace cvičí vaši mysl, aby byla klidnější a soustředěnější.

*"Meditace nám umožňuje objevovat
nespočetné hloubky vlastního nitra a
nacházet klid uprostřed rušného světa." -
Deepak Chopra*

Meditace je starověká praxe zaměřená na trénink mysli a dosažení vnitřního klidu. Historicky má kořeny v hinduismu a buddhismu, ale vyskytuje se i v jiných náboženských tradicích. Základním cílem meditace je dosáhnout klidu mysli a osvojit si kontrolu nad myšlenkami. Vědecké studie naznačují, že pravidelná meditace může přinášet různé výhody, včetně snížení úzkosti a zlepšení koncentrace. Meditace zdůrazňuje vědomé vnímání přítomného okamžiku, což pomáhá zbavit se rušivých myšlenek.

Pro meditaci je důležité najít si klidné místo. Kde můžete sedět nebo i ležet. Každému vyhovuje něco jiného a vy si musíte najít tu svou vlastní metodu. Jen u ležení se může stát, že usnete. Proto aby jste náhodou nezaspali, doporučuji nastavit si předem budík. Pak se jen snažíte soustředit se na něco jednoduchého, například na váš dech. Jak se nadechujete a jak vydechujete. Jenže vaše mysl, hlavně na začátku, bývá velice neukázněná. Proto vám začne bloudit někde v myšlenkách a začnete tak přemýšlet nad něčím úplně jiným – a to klidně několikrát během minuty. Je to plně v pořádku, za nic se nekritizujte. Když tohle zaregistrujete, pouze vraťte svou pozornost opět ke svému dechu. To dělejte pokaždé, když se vaše myšlenky zatoulají, tak se vraťte zpět ke svému dechu.

Každopádně cílem meditace není zbavit se myšlenek. Jde o to nesoustředit se na ně, nedávat jim žádný význam, pouze je nechat proplout. Snažte být pozorný na to, co se děje teď a tady. Praktikování meditace pravidelně může pomoci uklidnit mysl, snížit stres a zlepšit soustředění. Je to jakýsi trénink pro vaši mysl, aby byla klidnější a více přítomná v každodenním životě.

Proč je meditace prospěšná?

Je důležité si uvědomit to, že z větší části našeho života jedeme na autopilota. A na základě toho, nejsme schopni si užívat přítomný okamžik. Protože v myšlenkách jsme buď v minulosti a nebo v budoucnosti. A to nám překáží v tom užívat si moment teď a tady. Zde je krátký příklad: Je u vás rodina na návštěvě a vy v tu chvíli začnete přemýšlet nad tím, jak vlastně za chvíli

odejde a bude vám opět smutno. Proč přemýšlíte nad tím co se ještě nestalo? Díky tomu jste smutní a neužíváte si ten přítomný okamžik, když oni jsou teď přímo u vás. A právě meditace nám je schopna pomoci k tomu se plně soustředit na přítomný okamžik.

Způsoby meditace

Meditace je praxe zaměřená na uvědomění, klid a soustředění mysli. Existuje mnoho různých forem meditace, kdy se soustředíte na uvolnění mysli od rušivých myšlenek a dosažení stavu klidu a pokoje. Některé z nejběžnějších forem meditace zahrnují:

1. **Mindfulness (Pozornost):** Tato forma meditace se zaměřuje na vědomé vnímání přítomného okamžiku. Lidé praktikující mindfulness se snaží být plně přítomní a věnovat pozornost svým myšlenkám, pocitům a okolnímu prostředí.
2. **Vedená meditace:** Průvodce nebo nějaká nahrávka vám pomůže přes proces meditace. Mohou se zaměřovat na relaxaci, vizualizaci nebo rozvoj určitých vlastností, jako je soucit nebo vděčnost.
3. **Transcendentální meditace:** Tato forma meditace zahrnuje opakování specifického slova nebo mantry s cílem dosáhnout stavu hlubokého a vnitřního klidu.



Já chci meditovat, ale nejde mi to

Spoustu lidí chce meditovat, ale když to začnou zkoušet, tak to rychle vzdají. Ale proč? Protože mají pocit, že od chvíle co začali meditovat a soustředit se, tak se jim ta soustředěnost zhoršuje, protože mají spoustu myšlenek ve své hlavě. Na to vám můžu říct jednu věc: **Všichni prožíváme na začátku totéž.** A to, že máme obrovské množství myšlenek v naší hlavě není nic neobvyklého. Vůbec se nemusíte bát, že se vám schopnost soustředit se zhoršuje. Jde spíše o to, že nyní věnujete plnou pozornost tomu, co se vám děje ve vašich hlavách a tak díky tomu zjišťujete jaký rozsah neklidu tam vlastně máte.

Spoustu lidí přestane meditovat, protože mají příliš mnoho myšlenek. Jenže co kdybychom to přirovnali ke svalům. Co když někdo řekne, že má příliš slabé svaly na to, aby chodil do posilovny? Že to nemá cenu ani zkoušet, protože mu nikdy svaly nezesílí. Budete s ním souhlasit? Nebo mu doporučíte, aby v sobě našel větší odvahu? - Chce to odvahu. Meditace není lehká a jen ti nejsilnější vydrží.



Když se ještě vrátím k myšlenkám, kterých se v meditaci snažíte „zbavovat“ může nastat, pocit, že některé vaše myšlenky jsou důležité a nemůžete je nechat odplout. – Jenže právě v tuto chvíli začínáte ty myšlenky hodnotit. A pokud hodnotíte, musíte myslet, což právě při meditaci se snažíme docílit stavu ne-myslení. Když meditujeme, pokoušíme se nechat myšlenky

odplout. To nás připraví na dobu, kdy se od nechtěného myšlení osvobodíme.

Pokud stále máte pocit, že některé myšlenky jsou správné nebo důležité, pak se zeptám. Narušují vám klid mysli? Ano, někdy, velmi často? Pak je potřeba se jich zbavit. A k tomu vám pomůže meditace.

Připomínka

Je to opět úplně stejné jako u vizualizace. Meditace může být na začátku náročná a to je plně v pořádku. Proto je důležité tuto schopnost trénovat, stejně jako jakoukoliv jinou dovednost.

Mindfulness

Mindfulness je jako vědomé soustředění na to, co se právě děje, bez hodnocení nebo přílišného zabřednutí do myšlenek. Je to vlastně vědomý způsob vnímání přítomného okamžiku, kdy si všímáme toho, co cítíme, co si myslíme a co se děje kolem nás.

Praktikování mindfulness může zahrnovat soustředění a vnímání vašeho těla, pozorování myšlenek a praktikování otevřené pozornosti. Důležitým aspektem je také přijímání vlastních myšlenek a emocí tak, jak jsou, bez snahy je měnit. Mindfulness může být začleněn do různých činností a cvičení, což přináší klid, zvýšenou pozornost a redukci stresu do každodenního života. Je to přístup podporující celkové fyzické a duševní zdraví.



Jak začít?

1. **Najděte si klidné místo:** Vyberte si místo bez rušivých elementů, kde se můžete pohodlně usadit.
2. **Pohodlné sezení:** Usedněte pohodlně na židli, na podložku na zemi či na polštářek. A ujistěte se, že máte rovnou páteř (Ale nemusí být úplně vzpřímená, jen nesmíte být shrbeni).
3. **Zaměřte se na dech:** Začněte pozorovat svůj dech. Vnímejte vdechování a vydechování. Můžete zaměřit svou pozornost na pocity spojené s dechem.
4. **Přítomný okamžik:** Snažte se být plně přítomní v každém okamžiku. Pokud vaše mysl začne bloudit, jemně ji přiveďte zpět k dechu.
5. **Nenechte se rozptylovat:** Pokud se vaše mysl začne bloudit, jemně ji přiveďte zpět k instrukcím průvodce.
6. **Uvolněte se:** Během meditace se snažte uvolnit tělo a mysl. Dejte si dovolenou od každodenního shonu.
7. **Praxe v každodenním životě:** Postupně zařazujte mindfulness do každodenních činností. Buďte plně přítomní při jídle, chůzi nebo vykonávání domácích prací.

8. **Pravidelné cvičení:** Pravidelnost je důležitá. Začněte s krátkými sezeními a postupně zvyšujte dobu, jakmile se cítíte pohodlněji.
9. **Učte se od profesionálů:** Pokud máte zájem, můžete se zapojit do kurzů mindfulness nebo využít průvodcovských meditací online.

Pamatujte, že mindfulness je o tréninku mysli a není nutné být dokonalý. Důležité je pravidelně cvičit a postupně si rozvíjet schopnost být plně přítomný v každém okamžiku.

Vedená meditace

Vedená meditace je forma meditace, při které průvodce nebo nahrávka vás provede celým procesem. Během vedené meditace průvodce poskytuje instrukce, které vás usměřňují k soustředění a relaxaci. Tyto instrukce mohou zahrnovat různé meditační techniky, jako je zaměření na dech, vizualizace nebo pozornost k tělesným pocitům.

Různé vedené meditace mohou sloužit také jako prostor pro učení o mindfulness a základech této praxe. Tato forma meditace je vhodná pro začátečníky, protože poskytuje strukturu a průvodce a díky tomu může pomoci překonat počáteční obtíže.

Vedená meditace může být zaměřena na relaxaci a snižování stresu, což je pro mnohé lidi cenné pro dosažení duševní pohody. Je to také flexibilní způsob meditace, protože si můžete vybrat délku meditace podle svých možností a časového harmonogramu.

Jak začít?

1. **Najděte vhodné prostředí:** Vyberte si klidné a pohodlné místo, kde nebudete rušeni.
2. **Sed'te nebo si lehněte:** Zvolte si pohodlné sezení (ujistěte se, že máte rovnou páteř - nemusí být vzpřímená, ale rozhodně by jste neměli být shrbeni) nebo ležení - ale jak jsem už zmiňovala, u ležení je riziko usnutí.
3. **Zvolte meditaci:** Vyberte vedenou meditaci, která odpovídá vašim potřebám. Může to být meditace na relaxaci, snížení stresu nebo podpora soustředění.
4. **Nastavte délku:** Některé vedené meditace jsou krátké, zatímco jiné mohou trvat déle. Vyberte si délku, která vám vyhovuje.
5. **Sledujte instrukce:** Poslouchejte instrukce průvodce. Může vás vyzvat k soustředění na dech, zaměření na tělesné pocity nebo vizualizaci.
6. **Nenechte se rozptylovat:** Pokud se vaše mysl začne bloudit, jemně ji přiveďte zpět k instrukcím průvodce.
7. **Uvolněte se:** Během meditace se snažte uvolnit tělo a mysl. Dejte si dovolenou od každodenního shonu.
8. **Pravidelnost cvičení:** Pravidelně praktikujte vedenou meditaci, abyste si udrželi souvislost a začlenili ji do svého každodenního života.

Pamatujte, že klíčové je trénovat pravidelně a být trpělivý s procesem. Vedená meditace je flexibilní a přizpůsobitelná, takže můžete najít styl, který vám nejlépe vyhovuje.

Transcendentální meditace

Transcendentální meditace se zaměřuje na dosažení stavu, kdy stav vědomí přesahuje běžnou hranici myšlení. Tato meditace se používá za pomoci mantry, což je specifický zvuk nebo slovo, které se opakuje v mysli během meditace. Mantra je tajná a přidělena každému praktikujícímu instruktorem.

V průběhu meditace se praktikující soustředí na opakování mantry a nechává mysl přirozeně plynout. Jednoduše se sleduje průběh mysli bez aktivního zásahu.

Nejde přesně o to jakou mantru říkáte a zda jí říkáte správně, jde o to co u ní prociťujete. Je důležité brát na vědomí, že výběr a používání mantry by mělo být respektováno s ohledem na kontext a kulturu. Je dobré být respektující vůči původu a významu těchto manter. Pokud se rozhodnete vyzkoušet meditaci s mantrou, doporučuji začít s krátkými sezeními a postupně zkoumat, jaký zvuk nebo fráze vám rezonuje nejvíce.

Zde tedy přikládám pár manter, které jsou dány veřejně.

- **Om (Aum):** Tradiční hinduistická mantra, symbolizující zvuk stvoření a jednoty všeho bytí.
- **So-Ham nebo So-Hum:** Při nádechu vydáváte zvuk "So", a při výdechu "Ham". Symbolizuje cestu k osvícení a vyššímu vědomí.
- **Om Mani Padme Hum:** Buddhistova mantra, která se spojuje s moudrostí a soucitem.
- **Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi Svaha:** Tato mantra má hluboký filozofický a duchovní význam.

Celkově tato mantra zdůrazňuje postup směrem k osvícení, překonání omezení hranic a vyjádření touhy dosáhnout plného probuzení.

- **Lokah Samastah Sukhino Bhavantu:** Tato mantra vyjadřuje touhu po štěstí a míru pro všechny bytosti na světě. Je to výraz solidarity, soucitu a náklonnosti k celému vesmíru.

Mantry jsou velice tajné. Každý člověk od svého instruktora dostane svou vlastní mantru, kterou by nikomu neměl říkat. Jde o to, že ta mantra je individuálně přizpůsobená pro daného člověka. A udržování mantry v tajnosti je považováno za projev tohoto respektu a uznání hloubky a síly duchovní praxe. Proto jsem sepsala jen mantry které jsou již zveřejněné.

Jak začít?

1. **Najděte Kvalifikovaného Instruktora:** Je doporučeno, abyste se obrátili na kvalifikovaného instruktora. Protože instruktoři obvykle podstupují speciální školení pro výuku této techniky. Po nalezení instruktora absolvujete individuální konzultaci, během které se dozvíte více o metodě transcendentální meditace, obdržíte svou osobní mantru a naučíte se správné provedení techniky.
2. **Vyberte Si Klidné Prostředí:** Můžete sedět na židli nebo na zemi v pohodlné poloze.
3. **Zavřete Oči:** Zavřete oči a začněte se postupně uvolňovat.

4. **Opakujte Mantru V Myšlenkách:** Sledujte jednoduchý postup opakování své osobní mantry v mysli. Mantru byste měli opakovat tichým a přirozeným způsobem.
5. **Nezabývejte Se Myšlenkami:** Pokud vám přijdou myšlenky, nevěnujte jim pozornost. Vraťte se k opakování mantry bez úsilí či nucení.
6. **Udržujte Pravidelnost:** Praktikujte meditaci denně, ráno nebo večer, po dobu 15-20 minut.
7. **Konec Meditace:** Po uplynutí stanovené doby pozvolna otevřete oči a zůstaňte klidní několik okamžiků, než se vrátíte k běžnému vnímání.
8. **Neříkejte Nikomu Svoji Mantru:** Jedna ze specifik transcendentální meditace spočívá v tom, že si podržujete svou osobní mantru v tajnosti a nebudete ji sdílet s nikým jiným.

Pamatujte, že tyto kroky jsou obecné a při praktikování transcendentální meditace je nejlepší absolvovat výuku s instruktorem, který vám poskytne přesné pokyny a odpoví na vaše otázky.

Každopádně, jak jsem psala na začátku, na jednu stranu je jedno, jestli mantru říkáte správně a nebo špatně. Jde o to jak jí cítíte, prožíváte v té meditaci. Je na vás zda si zvolíte nějakou z manter co jsem uvedla jako příklad. Nebo jestli si najdete vlastního instruktora, to už záleží jen na vás. Jen ty mantry nezapomínejte brát s respektem.



Každá technika má něco do sebe a je jich daleko více, jen tohle jsou nejpoužívanější z nich. A je důležité si najít takovou techniku, která vám vyhovuje. Já se například snažím používat tyto tři meditace, tak nějak rozdílně. Mindfulness provozuji každé ráno, zahrnuje mou ranní rutinu a je to skvělý čas na soustředěnost. Transcendentální meditaci provozuji spíše večer, při mé večerní rutině. Protože večer mi dělá větší problém se soustředit, kvůli tomu co se odehrálo za celý den a díky opakování manter se na tu meditaci dokážu lépe soustředit, než když bych se věnovala jenom dechu. Vedenou meditaci neprovádím denně, provádím jí jen když cítím, že je čas si odpočinout, vypnout od světa během dne. Tak si na základě toho pustím nějakou nahrávku, kterou si vyberu. Takže určitě nemusíte být jen u jednoho výběru, ale můžete začít s jednou a přidávat další a je na vás, jak vy si to zorganizujete. Dělejte to tak, jak vám to vyhovuje nejlépe.

Buddhismus

Buddhismus je náboženství a filozofie založená na učení Siddhárthy Gautamy, známého jako Buddha. Buddhismus se zaměřuje na osvobození od utrpení prostřednictvím osvícení a dosažení nirvány, stavu osvobození od cyklu znovuzrozdávání.

Hlavní učení buddhismu jsou čtyři vznešené pravdy a osmidílná stezka. Čtyři vznešené pravdy pojednávají o povaze utrpení, jeho příčinách, možnosti jeho zastavení a cestě k jeho zastavení. Osmidílná stezka pak popisuje cestu, jak dosáhnout osvícení.

Meditace a Buddhismus:

Meditace je prostředek k dosažení vnitřního klidu, osvícení a osvobození. Buddhista věří, že meditace může vést k odstranění připoutanosti k hmotnému světu a k osvícení.

Existují různé formy meditace v buddhismu, které jsme si již vypsali. V průběhu meditace se člověk soustředí na dech, myšlenky nebo jiné objekty s cílem dosáhnout stavu klidu a jasného vědomí.

Důvody vzniku:

Buddhismus vznikl jako reakce na utrpení a životní otázky. Siddhártha Gautama (Buddha) se rozhodl hledat hlubší význam života a cesty ke zklidnění mysli. Po dlouhém hledání a meditaci dosáhl osvícení pod stromem bodhi, což znamená "probuzení". Jeho učení, známé jako dharmu, poskytuje cestu k dosažení osvícení a osvobození od cyklu znovuzrozdávání. Celkově vzato, buddhismus vznikl jako reakce na lidské utrpení a touhu po nalezení významu života a cesty ke štěstí a osvícení.

Čtyři vznešené pravdy - pro porozumění povahy utrpení a cesty ke zklidnění mysli. Zde jsou tyto pravdy:

Pravda o utrpení (Dukkha): První vznešená pravda konstatuje, že život je plný utrpení nebo nespokojenosti. To zahrnuje jak fyzické, tak psychické formy utrpení a nespokojenosti.

Pravda o příčině utrpení (Samudaya): Druhá vznešená pravda identifikuje příčiny utrpení. Buddhismus tvrdí, že příčinou utrpení je připoutání a touha. Lidé trpí, protože jsou připoutáni k věcem a touží po tom, co nemohou mít nebo co nemůže být trvalé.

Pravda o zastavení utrpení (Nirodha): Třetí vznešená pravda ukazuje na to, že utrpení lze zastavit. To je dosažitelné odstraněním příčin utrpení (připoutání a touhy). Když se dosáhne tohoto stavu, tak člověk dosahuje stavu míru a štěstí, což je známo jako nirvána.

Pravda o cestě k zastavení utrpení (Magga): Čtvrtá vznešená pravda poskytuje konkrétní cestu nebo osmidílnou stezku, která vede k zastavení utrpení. Tato cesta obsahuje osm aspektů, které zahrnují správné porozumění, správné úmysly, správnou řeč, správné jednání, správný život, správné úsilí, správnou bdělost a správnou koncentraci.



Dosáhnout osvícení podle buddhistické tradice není jednoduchý úkol a vyžaduje systematický přístup. Buddhismus nabízí konkrétní cestu, která může vést k osvícení. Tato cesta je známá jako Osmdesáti osmidílná stezka, což je základní učení buddhismu obsahující osm kroků nebo aspektů, které mají vést k osvícení. Zde jsou tyto kroky:

1. **Správné porozumění (Prajna):** Musíte porozumět pravdám o utrpení, jeho příčinám, možnosti jeho zastavení a cestě k jeho zastavení.
2. **Správná úmyslnost (Prajna):** Rozvíjí se mysl od negativních a škodlivých myšlenek a chtění.
3. **Správná řeč (Šila):** Vyvarová se lhaní, pomlouvání, hrubé řeči a kleptomanie.

4. **Správné jednání (Šila):** Musí se dodržovat pět základních etických principů: neublížovat živým bytostem, nekrást, nedopouštět se sexuálního chování škodlivého pro druhé, neklamat a nekonzumovat omamné látky.
5. **Správný život (Šila):** Vyvarová se povolání, která mohou ublížovat ostatním, například lov, obchod s otroky nebo výroba jedovatých látek.
6. **Správné úsilí (Samadhi):** Musíte se snažit odstranit negativní myšlenky a nahradit je pozitivními.
7. **Správná bdělost (Samadhi):** Udržuje se bdělost a pozornost vůči myšlenkám, slovům a činům.
8. **Správná koncentrace (Samadhi):** Znamená dosáhnout vyššího stupně koncentrace myšlení a mysli prostřednictvím meditace.



Vděčnost

Vděčnost je pocit, kdy si vážíme a oceňujeme věci, které máme v životě. Je to schopnost vnímat a ocenit pozitivní stránky, zážitky a vztahy. Když jsme vděční, zaměřujeme se na to, co máme, namísto toho, co nám chybí.

"Vděčnost je způsob, jak otevřít dveře k hojnosti. Když jsme vděční, oceňujeme krásu života a více dobrých věcí přichází do našeho života." - Louise Hay

Vděčnost může přinést radost a spokojenost do vašeho každodenního života. Když si vážíte maličkostí a projevujete vděčnost, často se cítíte šťastnější a naplněnější. Vděčnost vám může také pomoci zmírnit stres a zlepšit celkové duševní zdraví. Když jste vděční, zaměřujete svou pozornost na pozitivní stránky života, což může ovlivnit váš pohled na svět a vaše vlastní pocity štěstí.

Praktikování vděčnosti může zahrnovat vedení deníku, kde zaznamenáváte věci, za které jste vděční. Další praktikování může také zahrnovat vděčnost, která se projevuje ostatním. Vyjadřováním vděčnosti přátelům, rodině nebo kolegům nejen posiluje mezilidské vztahy, ale také vytváří pozitivní atmosféru kolem vás. Tento projev vděčnosti může být formou krátkých poznámek, osobního sdělení nebo jednoduchých aktů laskavosti.

Obě tyto praktiky nejen posilují vaši schopnost vnímat radost a vděčnost, ale také přispívají k celkovému duševnímu zdraví. Pravidelné praktikování vděčnosti může vytvářet pozitivní změny v myšlení a pomáhat vytvářet vyváženější a šťastnější život.

Deník

Deník vděčnosti slouží k zaznamenávání pozitivních okamžiků vašeho života.

1. **Vyhradte si čas a místo:** Najděte klidné místo, kde se můžete soustředit na své myšlenky. Poté si zvolte pravidelný čas každý den, kdy si sednete a budete se věnovat zaznamenávání svých vděčných myšlenek. Může to být ráno nebo večer, podle toho, co vám lépe vyhovuje.
2. **Začněte psát:** Každý záznam by měl obsahovat tři až pět věcí, za které jste vděční. Může to být něco malého a každodenního nebo něco většího a významného. Snažte se být specifitější například místo "jsem

vděčná za rodinu" můžete napsat "jsem vděčná za příjemný večer s rodinou".

3. **Budte autentičtí:** Nebojte se zaznamenávat i méně tradiční nebo očekávané věci. Může to být třeba vděčnost za krásný západ slunce, chvíle odpočinku nebo podporu od někoho blízkého. Pište to tak, aby záznamy odrazovaly vaše skutečné pocity.
4. **Využijte výhody reflexe:** Občas se vraťte k předchozím záznamům a reflektujte. Jaké vzory nebo témata se v nich objevují? Jak se mění vaše vnímání vděčnosti a radosti v průběhu času?
5. **Kreativita:** Můžete deník obohatit o kreativní prvky. Například přidáním ilustrací, barev, citátů nebo dokonce fotografií, které reprezentují vaši vděčnost.

Vytvářením deníku vděčnosti si budujete pozitivní návyky zaměřené na uznání a ocenění každodenních radostí. Tato praxe vám může pomoci udržet pozitivní perspektivu a zvýraznit dobrotu ve vašem životě.

Vděčnost vůči lidem

Aktivní praktikování zahrnuje vyjádření vděčnosti lidem kolem vás. Což jde hned několika způsoby.

1. **Písemné projevy vděčnosti:** Je skvělé napsat krátký dopis nebo zprávu, ve kterém vyjadřujete vděčnost někomu z vašeho okolí. Může to být za pomoc, povzbuzení nebo jednoduše za jejich přítomnost ve vašem životě.
2. **Ocenění osobně:**

- **Verbální projev vděčnosti:** Oslovte někoho osobně a řekněte mu, za co jste mu vděční. Klidně můžete jen říct, že je máte rádi a jste vděčný za to, že je máte ve vašem životě.
 - **Malý dar:** Občasné drobné dárky nebo gesta mohou být silným způsobem vyjádření vděčnosti. To nemusí být nic velkého, ale může to být něco, co danou osobu potěší.
 - **Ocenění za malé akce:** Všímání si a vyjadřování vděčnosti za malé, ale pozitivní činy druhých. To může být například poděkování kolegovi za pomoc na pracovišti nebo partnerovi za výborný oběd.
3. **Vděčnost v týmu nebo kolektivu:**
- **Setkání týmu:** Pravidelná setkání, kde se členové týmu mohou podělit o svou vděčnost vůči ostatním. To může posílit týmovou atmosféru a vzájemné vztahy.
 - **Zapojení do dobrovolnické práce:** Aktivní účast na dobročinných projektech nebo dobrovolnických aktivitách jako projev vděčnosti v praxi.

Praktikování aktivní vděčnosti vůči ostatním posiluje pozitivní interakce, buduje vztahy a tvoří podporující komunitu. Každý malý projev vděčnosti může mít hluboký dopad na ostatní a zároveň to přináší radost a uspokojení i vám samým.

Vděčnost v těžkých časech

Vděčnost v těžkých časech, znamená hledat a ocenit dobré věci kolem sebe i když situace není ideální. Může to pomoci změnit

pohled na problémy a najít radost i v malých věcech. Když se setkáme s výzvami, může být pro nás těžké vidět něco pozitivního. Vděčnost nám umožňuje zaměřit se na to, co funguje, také přispívá k duševnímu zdraví a pomáhá udržet pozitivní mysl i v náročných chvílích. Celkově vzato, vděčnost v těžkých dobách pomáhá najít radost a sílu i v nepříjemných situacích. Je to způsob, jak se soustředit na to dobré, co máme, a najít optimismus i v obtížných situacích.

Stejně tak je důležité si vážit věcí okolo sebe

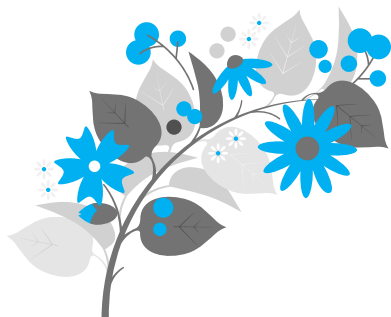
Vážit si věcí je schopností, která přináší pozitivní postoj k životu. Když jsme si vědomi pozitivních aspektů našeho života a zaměřujeme se na ně, přináší nám to nejen pocit vděčnosti, ale i radost a celkovou spokojenost. Ocenění vztahů s ostatními, vyjadřování lásky a vděčnosti k těm, kdo je nám blízký, vytváří pocit hlubšího spojení a štěstí.

Hledání radosti v každodenních okamžicích a vyjadřování vděčnosti za jednoduché potěšení posiluje naši schopnost vnímat krásu v maličkostech a zvyšuje celkovou radost ze života. Respektování vlastní práce, úsilí a dosažených úspěchů podporuje naši sebeúctu, což vede ke zdravějšímu pohledu na sebe.

Když vnímáme výzvy jako příležitost k osobnímu růstu a učení, posilujeme svou odolnost a schopnost se vyrovnávat s obtížemi. Ocenění obtížných situací jako je možnost

prohloubení, porozumění a získání nových dovedností přináší také schopnost čelit výzvám s větší moudrostí.

Vážít si věcí tak není pouze o materiálních hodnotách, ale spíše o tom, jak k nim přistupujeme emocionálně a jak nás ovlivňují v našem každodenním životě. Je to způsob, jak aktivně vytvářet pozitivní perspektivu a nalézt radost v různých aspektech našeho života.



Motivace nebo disciplína?

K čemu je důležitá motivace?

Pohání začátek: Motivace slouží jako hnací síla pro začátek konkrétní činnosti nebo dosažení určitého cíle. Je to jakýsi motor, který nás posouvá vpřed.

Posiluje odhodlání: Když jsme motivováni, máme silnější odhodlání a entuziasmus. Motivace nás naplňuje energií a nadšením k dosažení našich cílů.

Vytváří smysl pro směr: Pomáhá nám definovat, proč jsou pro nás cíle důležité a tím poskytuje jasný směr pro naše úsilí.

Pro motivaci je velice důležité znát náš cíl, čeho vlastně chceme dosáhnout. Když víme čeho chceme dosáhnout, máme větší motivaci nad tím začít pracovat. Cíl nám dodává vzrušení a adrenalin, což nás motivuje k tomu, abychom se vydali mimo svoji komfortní zónu a dosáhli něčeho mimořádného.

A k čemu je tedy dobrá disciplína?

Udržuje pravidelnost: Disciplína je klíčová pro udržení pravidelnosti a vytrvalosti. Pomáhá nám dodržovat plány a rutiny i v dobách, kdy není motivace na vrcholu.

Překonává odpor: Disciplína nám umožňuje jednat i tehdy, když nemáme zrovna chuť nebo když čelíme obtížím. Pomáhá překonat odpor a pokračovat v práci.

Vytváří zvyky: Pravidelná disciplína vytváří zvyky, což může vést k trvalým a udržitelným změnám v chování a výkonu.

Tam kam motivace nedosáhne, vždy dosáhne disciplína.



Já vím, že bych měla jít na procházku, ale mě se nechce. Já vím, že když půjdu bude mi lépe, ale nechce se mi. Kolikrát vám takové myšlenky projedou hlavou? Jen kdybych k tomu měla nějakou motivaci. - Z nějakého důvodu si spousta z vás myslí že, když se vám do toho nechce, tak to udělat nemůžete. Zvlášť, když máte špatnou náladu. Popravdě kdy naposledy se vám to dělat chtělo? Zeptám se, už se vám někdy stalo to, že jste neměli chuť něco dělat, ale nakonec, když jste se k tomu donutili, tak to nebylo tak zlé a nakonec jste si to třeba i užívali? – Když překonáme vnitřní odpor dosáhneme neuvěřitelných výsledků.

*„Motivace je motor, který vás rozjede,
ale disciplína je ta síla, která vás udrží
na cestě.“ – Neznámý autor*

Proč je těžké přijmout změnu?

Přijmout nějakou změnu může být pro nás obtížné z mnoha důvodů. Hlavní faktor je nepředvídatelnost, která často provází změnu, vyvolává nejistotu a obavy z neznáma. Lidé mají přirozený odpor k situacím, které nemohou předvídat nebo kontrolovat. Dalším faktorem je ztráta kontroly. Pocit, že nemáme plnou kontrolu nad situací, může vyvolávat frustraci a nepohodlí. Lidé také často zůstávají v komfortní zóně, kde jsou věci známé a předvídatelné. Přijímání změny znamená opuštění této pohody a vstup do neznáma, což může být pro mnohé odrazujícím faktorem.

Opuštění komfortní zóny obvykle zahrnuje přijetí nových výzev nebo změn ve vlastním chování, myšlení nebo prostředí. Může to zahrnovat nové pracovní projekty, změnu životního stylu, navazování nových vztahů nebo učení se novým dovednostem. Přestože opuštění komfortní zóny může přinést nové příležitosti a osobní růst, může být také spojeno s nejistotou a nepředvídatelností, což může vytvářet odpor nebo obavu.

Je důležité aby jste odvážně opustili svou komfortní zónu a otevřeli se novým možnostem.

Jak vyjít z komfortní zóny?

Komfortní zóna, je všechno, co je proti vaší přirozenosti – např.: Fyzická aktivita, otužování či půst. A vy musíte přijmout tu nejistotu jako nedílnou součást vašeho života. I když to může být děsivé, přijímání nejistoty vám umožní odchýlit se od známého a objevit nové možnosti. Odvaha znamená čelit nejistotě a přijmout možnost selhání nebo odmítnutí. Každé selhání by mělo být chápáno jako příležitost k učení. S chybami přichází cenné zkušenosti, které vás mohou posunout vpřed, pokud si z nich vezmete ponaučení. Užívejte si každý krok na cestě za hranice komfortu, protože právě v procesu se často skrývají nejcennější zážitky a poznatky.



Otužování

Otužování je pravidelné vystavování těla nízkým teplotám s cílem dosáhnout různých zdravotních výhod. Také může mít pozitivní vliv na mentální pohodu. Změny v teplotě mohou stimulovat nervový systém a podporovat relaxaci, což přispívá k celkovému duševnímu blahu. – Z vlastní zkušenosti mohu říct, že vlézt do zamrzlého rybníka, není tak hrozné jak se na první pohled zdá.

Otužování může podporovat lepší krevní oběh, zmírnit záněty, také může zlepšit spánek. Spoustu lidí zaznamenává pozitivní vliv na kvalitu spánku, protože chlad může podporovat relaxaci a klid nervového systému. Otužováním můžete také posílit imunitní systém. Pravidelné vystavování nízkým teplotám je spojováno s navýšenou produkcí bílých krvinek, které hrají roli v obraně proti infekcím.

Praxe otužování vyžaduje od jednotlivce určitou míru vůle a odhodlání, což přispívá k posilování mentální odolnosti a vytrvalosti.

Je ale důležité praktikovat otužování s rozumem a zohlednit individuální zdravotní podmínky. **Konzultace s lékařem před zahájením režimu otužování je vhodná.**

Co je lepší rybník nebo sprcha?

Obě metody jsou formy kryoterapie, které mohou přinést několik zdravotních a psychických výhod. Každá z těchto metod má své vlastní výhody a nevýhody a volba mezi nimi může záviset na vašich preferencích a životním stylu.

Ponoření do zmrzlého rybníka:

Výhody:

- Může zvyšovat energii a podporovat psychickou odolnost.
- Poskytuje silný pocit obnovy a osvěžení.

Nevýhody:

- Může být extrémně nepříjemné nebo i bolestivé.

- Někteří jedinci mohou mít zdravotní omezení, která brání tomuto typu otužování.

Otužování ve sprše:

Výhody:

- Může být pohodlnější než ponoření do extrémně studené vody.
- Sprchování je dostupnější než ponoření do zmrzlé vody. Můžete si zvolit studenou vodu ve sprše snadno každý den, což může být praktičtější pro každodenní život.

Nevýhody:

- Nemá to takové intenzivní účinky jako ponoření do zmrzlé vody.
- Někteří jedinci to mohou brát jako větší výzvu (Můj názor: Držet nad sebou tu sprchovou hlavici a „sprchovat se“, je daleko horší, než se ponořit do toho rybníka).



Celkově záleží na vašich preferencích, pohodlí a schopnosti začlenit danou praxi do vaší každodenní rutiny. Pokud máte zájem o výhody kryoterapie, ale nechcete se ponořit do zmrzlé vody, otužování ve sprše může být dobrým kompromisem. Je však vždy dobré to předem konzultovat s lékařem.

Půst - Nejde jen o to co jíme, ale také kdy to jíme.

Přerušovaný půst není dieta, neříká nám co máme jíst, ale kdy máme jíst. Jde tam o nějaké časové omezení v našem stravování. Při půstu nemusíme ale striktně dodržovat zdravou stravu, každopádně pokud chceme výsledky, je lepší tam mít převážně jídlo bohaté na živiny a zdravé tuky. - Idea, že by lidé měli jíst každé dvě hodiny, je jedním z mýtů, které se v minulosti objevovaly v oblasti výživy. Faktory, které ovlivňují to, jak často by měli lidé jíst, jsou individuální a mohou se lišit v závislosti na různých faktorech, včetně metabolismu, životního stylu, cílů stravování a celkového zdraví.

Při přerušovaném půstu máme okno jídla a okno půstu (hladovění). V oknu půstu nekonzumujeme nic co má kalorie, takže nepřijímáme žádné jídlo ani sladké nápoje. Je pár věcí které v tom okně můžeme užívat například kávu, zelený čaj, černý čaj a samozřejmě vodu. Ale nesmíme do toho přidávat, žádný cukr, med, mléko, to všechno naruší náš půst. Při přerušovaném půstu neznamená, že musíme jíst dvě nebo tři jídla denně, to ne. My těch jídel můžeme mít kolik chceme akorát jsme omezení na ten časový úsek, na těch 8 až 10 hodin. Když budeme započítávat sladké nápoje, nebo něco na chuť, tak většina lidí opravdu jí 6krát až 8krát denně - jedí od doby co vstanou do doby, než jdou spát.

Slyšela jsem o jedné studii, kdy rozdělili myši na skupinu A a skupinu B. Dávali jim nezdravá jídla. Skupině A dávali najíst postupně, ráno, odpoledne a večer. Skupině B dávali jíst jen v určitý časový úsek stejné množství jako skupině A. Už si přesně nepamatuji po jaké době jim dělali testy, ale dělali jim

testy na různé nemoce, například cukrovku. Ve skupině A trpělo spoustu myši na různé nemoce, zatímco ve skupině B byli všechny myši zdravé. A to dostali stejné jídlo i stejné množství, jediný rozdíl byl ten kdy to jedli. Když skupinu A dali do skupiny B a pak jim udělali testy, tak myši se vyléčili. A to je zajímavé na přerušovaném půstu.

Nejčastější typy nebo druhy půstu

1. Časově omezené stravování (12 hodin bez jídla a méně).
 - 14/10 - 14 hodin nejíme, 10 hodin jíme.
 - 16/8 – 16 hodin nejíme, 8 hodin jíme.
 - 20/4 – 20 hodin nejíme, 4 hodiny jíme. (což tohle už není doporučeno ženám, aby jim to nenarušovalo menstruační cyklus)
2. Jedno jídlo za den
3. Alternativní půst – každý druhý den (jeden den půst, druhý den jíme)
4. 24 hodin bez jídla (dělá se jednou nebo dvakrát za měsíc)
5. 36 hodin bez jídla (dělá se jednou nebo dvakrát za měsíc)

Jeden den nejíst, není vůbec nic špatného. Pes nebo kočka či jakékoliv zvíře, když se necítí dobře, tak taky vynechá jídlo. A jak se říká: Chceš žít zdravě? Sleduj přírodu.

Je důležité, aby jste si nastavili okno takové jaké vyhovuje vám a vašemu životnímu stylu (kvůli práci, rodině,...). Nemělo by se jíst 3 hodiny před spánkem a hodina po probuzení. Proto je

dobré se držet těch 8 nebo 10 hodin s jídlem. Ať už se jedná o otužování, sport nebo půst, tak trvá než se začneme adaptovat. U toho půstu je ten žaludek pouze zvyklý na určitou hodinu zrovna jíst a proto má hlad. Jenže tělo si dokáže zvyknout na cokoli, takže i na ten půst, jedná se pouze o zvyk.

Rada pro začátek, můžete začít například s 12ti hodinovým oknem a postupně to zmenšovat, ale někdo je extrémista jako já a skočí do toho nového režimu hned. Také je dobré zmínit, že držet se zuby nehty tohoto režimu taky nemůžete, že pokud se musíte najíst teď, protože pak musíte někam jet, aby jste neměli hlad, tak se prostě dřív najezte. U všeho je potřeba být trochu flexibilní.

Kdo by půst držet neměl?

- Děti, nechme děti být dětmi a radši se zaměříme na kvalitu toho co jim dáváme.
- Těhotné ženy a kojící ženy
- Lidi s poruchy příjmu potravy
- Lidi se specifickým zdravotním problémem (např.: diabetes)

Vzhledem k vývoji evoluce, může být pro ženu půst náročnější. Protože vůči stresu, může zažívat větší pocity hladu. Doporučuje se, aby ženy měli menší okno toho půstu těch 10 až 8 hodin. Snažte se půst nepřerušovat, protože když si dáte sklenku vína před spaním nebo lžičku nutelly ráno, naruší vám to půst.



Fyzická aktivita

Pravidelná fyzická aktivita snižuje úroveň stresu a napětí. Když se člověk pohybuje a cvičí, uvolňují se endorfiny, tzv. "hormony štěstí", které mohou zlepšit náladu a redukovat pocit stresu.

Pravidelná fyzická aktivita také přináší výhody pro celkovou tělesnou kondici, srdce a cévní systém. Zlepšuje kardiovaskulární zdraví, snižuje riziko některých chronických onemocnění a přispívá k udržení zdravé hmotnosti. Kromě toho fyzická aktivita stimuluje krevní oběh, což může mít pozitivní vliv na celkovou energii a vitalitu člověka.

Důležitým aspektem pravidelné fyzické aktivity je také podpora pozitivního myšlení. Během cvičení se může jedinec soustředit na pozitivní aspekty, jako je dosahování cílů, zlepšení výkonnosti nebo jednoduše radost z pohybu. Toto pozitivní myšlení může přetrvávat i po skončení aktivity a přispívat k celkovému psychickému blahu.

V kombinaci s dalšími zdravými životními návyky, jako je vyvážená strava a dostatek odpočinku, pravidelná fyzická aktivita hraje důležitou roli ve společné péči o tělesné a duševní zdraví. Je doporučováno najít aktivitu, která vás bude bavit a bude splňovat individuální potřeby, což může zahrnovat například chůzi, běh, plavání nebo cvičení ve fitness.

Při těchto různých aktivitách se produkují „hormony štěstí“. Někdy je získáváme z dobrých aktivit ale někdy i z těch špatných. Pojďme se na to podívat trochu z blízka.

"Hormony štěstí"

Existuje spousta druhů „hormonů štěstí“ jako jsou například:

Serotonin: Serotonin hraje roli v regulaci nálady, spánku a chování. Vyšší hladiny serotoninu jsou spojeny s pozitivní náladou a pocitem pohody.

Dopamin: Dopamin je spojen s odměnou, motivací, a učením. Jeho uvolňování může vyvolat pocit štěstí a uspokojení.

Endorfiny: Endorfiny fungují jako přirozené opioidy v těle. Uvolňují se při fyzické aktivitě nebo stresu a mohou snižovat vnímání bolesti a zvyšovat pocit pohody.

Melatonin: Melatonin je spojený se spánkem a regulací biologických rytmů. Správné hladiny melatoninu mohou přispívat ke kvalitnímu spánku, což ovlivňuje náladu.

Při čem se ale tyto „hormony štěstí“ produkují?

Fyzická aktivita - jako je pravidelný pohyb může zvýšit produkci endorfinů a dopaminu. Například běh, plavání, jízda na kole nebo jóga mohou přinést pocit blaha.

Sociální interakce – jako je trávení času s přáteli a rodinou, sdílení pozitivních zážitků s ostatními a vytváření pevných sociálních vazeb mohou podporovat uvolňování dopaminu.

Jídlo - Některé potraviny obsahují látky, které mohou podporovat produkci serotoninu. Sem patří potraviny jako jsou ořechy, semena, ryby a drůbež.

Sluneční světlo - Sluneční světlo může zvýšit produkci serotoninu. Pravidelné vycházky na slunci mohou mít pozitivní vliv na náladu.

Meditace a relaxace - Praktikování meditace, hlubokého dýchání nebo jiných technik relaxace může snižovat hladiny stresu a podporovat celkový pocit pohody.

Tvůrčí aktivity - Malování, psaní, hraní hudby nebo jiné tvůrčí činnosti mohou zvýšit produkci endorfinů a dopaminu.

Což jsou samozřejmě ty dobré aktivity, při kterých produkujeme „hormony štěstí“. – Jenže existují i ty škodlivé.

Škodlivé získání „hormonů štěstí“

Je to jak se říká jednodušší a rychlejší způsob jak dosáhnout těchto „hormonů štěstí“, ale vůbec nám to neprospívá. Jako jsou:

Spotřeba alkoholu nebo drog: Některé látky mohou rychle ovlivnit mozek, což vede k pocitům euforie. Nicméně, užívání alkoholu nebo drog může mít vážné důsledky pro fyzické a duševní zdraví.

Přejídání se nebo konzumace nezdravých potravin: Některé potraviny, zejména ty bohaté na cukry a tuky, mohou krátkodobě zvýšit hladiny endorfinů a dopaminu, což dává pocit pohody. Ale nadměrná konzumace nezdravých potravin může vést k problémům s váhou a celkovému zhoršení zdraví.

Přebytek kofeinu: Kofein může zvýšit hladiny dopaminu a serotoninu a poskytovat krátkodobou stimulaci. Nicméně

nadměrná konzumace kofeinu může vést k problémům se spánkem a zvýšené úzkosti.

Závislost na technologii: Přílišná závislost na sociálních médiích, online hrách nebo jiných digitálních aktivitách může mít negativní dopady na duševní zdraví. I když může dojít k rychlému uvolnění dopaminu, může to vést ke zvýšenému stresu a sociální izolaci.

Je důležité si uvědomit, že užívání těchto "špatných" aktivit může být zkratkou ke **krátkodobému** štěstí, ale nemusí přinést trvalé a udržitelné pocity pohody a spokojenosti. Udržování vyváženého a zdravého životního stylu, který zahrnuje fyzickou aktivitu, sociální interakce a jídlo s vyváženým obsahem živin, může být pro duševní a fyzické zdraví v dlouhodobém horizontu prospěšné.

Závislost

Závislost je složitým stavem, kdy jednotlivec ztrácí kontrolu nad svým chováním nebo užíváním látky a to má negativní dopad na jeho život. Může se jednat o fyziologickou, psychologickou nebo kombinovanou formu závislosti.

Fyziologická závislost je spojena s fyzickými změnami v těle. Závislost na látkách, jako jsou alkohol, tabák, drogy nebo léky zahrnují silnou fyziologickou i psychologickou závislost. Tyto látky mohou ovlivnit centrální nervový systém a vést k vytváření silné závislosti. Také to pak obsahuje abstinenci příznaky, které se objevují při snížení nebo přestání užívání.

Psychologická závislost je spojena s emocionálním nebo psychickým stavem člověka. Lidé se mohou stát psychicky závislími na chováních jako jsou hazardní hry, nakupování nebo práce, které mohou sloužit jako únik od reality nebo zvládnání stresu.

V moderní době se objevují nové formy závislosti spojené s technologiemi. Závislost na internetu, sociálních médiích, videohrách a mobilních zařízeních může mít negativní dopady na sociální život, pracovní výkon a fyzické zdraví.

Důvody vzniku závislosti jsou komplexní a zahrnují genetické, psychologické a sociální faktory. Každopádně přestat se závislostí není nic lehkého. Někdo to zvládne sám (protože má opravdu silnou vůli) a někdo k tomu potřebuje odbornou pomoc (za což se není vůbec potřeba stydět). Nejdůležitější co v závislosti musíte udělat, je si tu závislost přiznat. Nemusí se jednat o alkohol nebo tabák, ale v téhle době je to spíš to mobilní zařízení. Proto tu vlastně o závislosti mluvím. Pokud zvládnete být bez telefonu 24 hodin, aniž by jste přemýšleli nad tím, že se chcete kouknout zda vám někdo nenapsal, pak závislí nejste. Ale pokud máte potřebu se každou půlhodinu dívat jestli tam není nějaké upozornění, pak si myslím, že to je už nějaká forma závislosti.

Abstinence

Myslím si, že slovo abstinence znáte. Jedná se o stav, kdy člověk odmítá nebo se vyhýbá užívání nějaké látky, nejčastěji spojené s drogami nebo alkoholem. U lidí, kteří bojovali s alkoholismem nebo závislostí na drogách, může být abstinence důležitá

v procesu jejich uzdravení. Odmítnutí látky, může umožnit člověku znovu převzít kontrolu nad svým životem a postavit se výzvám, které s touto změnou souvisejí. Jenže to neplatí jen u alkoholu a drog, ale i u spousty jiných forem závislostí.

Lidé, kteří cítí, že jsou nadměrně zapojeni do digitálních médií, sociálních sítí nebo mobilních zařízení, mohou zvolit abstinenci s cílem obnovit rovnováhu ve svém životě. Tato rozhodnutí mohou být motivována snahou o zlepšení koncentrace, produktivity, kvality spánku a mezilidských vztahů.

Podobně jako v případě závislosti na látkách může být odstoupení od technologií spojeno s určitými výzvami. Příznaky digitální abstinence mohou zahrnovat úzkost, nutkání používat technologie, nespavost nebo dokonce pocit izolace. Na druhou stranu může abstinence přinést pozitivní změny v psychickém blahu, sociálním životě a kvalitě života obecně.



Chtěla bych říct, že zbavit se jakékoliv závislosti je opravdu náročné. Je na to potřeba být opravdu připravený **a prostě přestat**. Je na to opravdu důležitá silná vůle, což tu si tvoříte už jak jsem zmínila v předchozích kapitolách – pomocí meditace, sportem, otužováním a podobně. Zde je příklad jak najít rovnováhu s užíváním mobilního zařízení.

1. **Vědomé uvědomění:** Nejdříve je důležité rozpoznat, že máte problém a buďte si vědomi své závislosti. Uvědomte si, kdy a jak často používáte mobilní zařízení.

2. **Stanovte si cíle:** Definujte si konkrétní cíle, čeho chcete dosáhnout. Například může jít o snížení času stráveného na sociálních sítích, omezení nočního používání nebo zvýšení osobních interakcí mimo digitální svět.
3. **Monitorování času:** Používejte nástroje nebo aplikace pro sledování času, abyste měli přehled o tom, kolik času trávíte s mobilním zařízením. Toto uvědomění může být prvním krokem k jeho omezení.
4. **Vytvořte digitální pauzy:** Stanovte si časy, kdy budete úplně vypínat nebo odložit mobilní zařízení. To může zahrnovat čas před spaním nebo pravidelné pauzy během dne.
5. **Fyzická oddělenost:** Mějte oddělený čas a místo pro mobilní zařízení. Například nepoužívejte telefon při jídle nebo před spaním.
6. **Hledejte alternativy:** Najděte jiné způsoby, jak trávit čas, když nemáte mobilní zařízení v ruce. To může zahrnovat čtení knihy, venkovní aktivity nebo osobní interakce s lidmi.
7. **Podpora od okolí:** Sdílejte svůj záměr omezit používání s přáteli nebo rodinou. Mít podporu od ostatních může zvýšit šance na úspěch a budou mít pochopení proto, když jim hned neodepíšete.
8. **Odbourání aplikací:** Odstraňte z mobilního zařízení aplikace, které vám zabírají nejvíce času. To může snížit pokušení a usnadnit vám přechod k jiným aktivitám.
9. **Odborná pomoc:** Pokud máte silnou závislost a nacházíte obtíže při změně chování, mějte na paměti, že profesionální pomoc může být pro vás užitečná.

Psychologové nebo terapeuti mohou poskytnout podporu a strategie pro překonání závislosti.

Pamatujte, že proces omezení používání mobilních zařízení může být pomalý a je důležité být trpělivý a soustředěný.



Rutina

Rutina slouží k udržení stability a jistoty v našem životě. Poskytuje rámec, který vám umožňuje lépe plánovat svůj čas, což může vést k efektivitě a produktivitě. Pravidelný režim také usnadňuje vytváření a udržování zdravých návyků, jako jsou cvičení, strava či spánek. Zároveň může přinášet mentální pohodu a uklidňující účinky, zvláště když obsahuje čas pro odpočinek a relaxaci. Vytváření rutiny může být užitečné pro dosažení dlouhodobých cílů.

"Každý den je příležitostí k vytvoření lepší verze sebe sama prostřednictvím pevné a progresivní rutiny." - Robin Sharma

Rutina je opakující se vzor chování nebo činností, který vytváří a udržuje řád v našem každodenním životě. Rutina může zahrnovat různé aktivity, jako jsou pracovní povinnosti, osobní péče, cvičení nebo volný čas. Existuje několik důvodů, proč začít s rutinami:

Stabilita a řád: Rutiny poskytují stabilitu a řád v každodenním životě. Pomáhají nám získat kontrolu nad chaosem a nejistotou.

Efektivita: Opakování určitých činností podle rutiny může zvýšit jejich efektivitu. Když máme stanovený harmonogram, můžeme lépe plánovat a využívat čas.

Psychické pohodlí: Vytváření rutin může poskytovat psychické pohodlí. Vědomí toho, co od nás každý den očekávat, může snížit úzkost a stres spojený s nejistotou.

Zvykání si: Lidé mají přirozenou tendenci k vytváření návyků. A pravidelné provádění určitých činností v určitém pořadí může vést k vytváření pozitivních návyků.

Zlepšení duševního a fyzického zdraví: Některé rutiny mohou být spojeny s péčí o duševní a fyzické zdraví, například pravidelné cvičení, dostatečný spánek nebo relaxace.

Podpora produktivity: Udržování rutiny může zvýšit produktivitu tím, že umožní lepší plánování času.

Je však také důležité si být vědomi toho, že příliš nevyvážená rutina může vést k pocitu nudy a stereotypu. Je proto důležité najít vyvážený přístup a příležitostně měnit rutiny tak, aby život zůstal obohacený a zajímavý.

Plánování času

Organizace času je velice důležitá věc. Musíte si umět rozvrhnout den tak, aby jste zvládli udělat něco užitečného, ale i něco zábavného pro vás. Je důležité do toho zahrnout

opravdu všechno i čas strávený s rodinou a přáteli. Důležitý je také čas vyhrazený pro odpočinek a relaxaci, ať už prostřednictvím meditace, čtení nebo poslechu hudby. Kromě toho je klíčové mít stanovené hodiny spánku, protože kvalitní spánek je základem pro celkové zdraví. Nezapomínejte věnovat čas osobnímu rozvoji, což může zahrnovat čtení knih, účast na kurzech nebo rozvíjení nových dovedností. Neberte rutinu jako pevné pravidlo, ale mějte na paměti, že flexibilita je důležitá. Buďte otevření změnám a schopni přizpůsobit svou rutinu neočekávaným událostem.



Připravit si plán je prvním krokem, ale dodržení plánu už může být obtížné. Zde jsou některé tipy, jak zvýšit pravděpodobnost, že budete schopni dodržet svůj plán:

Prioritizujte si své úkoly:

Musíte si určit, které úkoly jsou nejdůležitější. Tím se vyhnete pocitu přeplněného rozvrhu a budete se hlavně soustředit na ty důležité aktivity.

Vytvořte si harmonogram:

Vytvořte si denní nebo týdenní harmonogram a držte se ho. Ukazuje vám to, kolik času máte na každý úkol a pomáhá vám efektivněji rozvrhovat váš čas.

Omezte rušivé faktory:

Snižte rušivé faktory, jako jsou upozornění na mobilním telefonu nebo sociální média. Soustředění se na jeden úkol může najednou zvýšit produktivitu.

Vytvořte si odměny:

Připojte si odměny k dokončení důležitých úkolů. Tím si vytvoříte pozitivní motivaci a pocit úspěchu.

Dejte si čas na odpočinek:

Včleňte si do plánu čas na odpočinek a obnovu energie. Pravidelné pauzy mohou přispět k udržení výkonnosti a zabránit stavu vyhoření.

Jenže život je plný nečekaných událostí a do plánu může něco neočekávaného vskočit. Je proto důležité si to uvědomit a přijmout fakt, že plánování nemusí být vždy stoprocentně přesné. Je důležité se plánu držet, ale někdy je potřeba být i flexibilní.



Zavedení ranní a večerní rutiny může být skvělým způsobem, jak si udělat čas pro sebe. Stačí si vyhradit jednu hodinu ráno a jednu hodinu večer na pečlivě vybrané aktivity. Ranní rutina může obsahovat fyzickou aktivitu a plánování dne, zatímco večerní rutina může sloužit k relaxaci a přechodu na klidný spánek. Tato jednoduchá praxe může přinést lepší kontrolu nad časem a zvýšit pohodu.

Ranní Rutina:

Ráno je skvělý pro vytvoření pozitivního začátku dne.

Probuzení včas: Vstávání včas dává více času na klidný začátek dne.

Hygiena: Sprcha, čištění zubů a péče o tělo jsou součástí ranního očištného rituálu. Můžete také přidat například ledovou sprchu (otužování).

Protahování: Protahování ráno může pomoci probudit svaly, zvýšit jejich pružnost a připravit tělo na den.

Meditace, Vizualizace a Afirmace: Praktikování meditace, vizualizace a afirmace ráno může podpořit klidný začátek dne, zvýšit pozitivní myšlení a nastavit krásný tón pro dosažení osobních cílů.

Učení: Ráno máme ještě čistou mysl a proto se dokážeme lépe soustředit na učení v sebezvoji, v cizích jazycích a mnoho dalšího.

Večerní Rutina:

Večerní rutina může pomoci uklidnit mysl a připravit se na dobrý noční spánek.

Příprava na zítřek: Přehled o plánech na další den může snížit noční stres.

Hygiena: Večerní hygienické návyky, jako je čištění zubů či sprcha, jsou důležité pro udržení zdraví.

Omezení obrazovky: Omezte expozici modrého světla z obrazovek před spaním.

Relaxace: Čtení knihy, poslech hudby nebo relaxační cvičení (např. meditace) může uklidnit mysl.

Dostatek spánku: Zajistěte, aby vaše večerní rutina zahrnovala dostatek času na kvalitní spánek. - Také pro kvalitní spánek, je velice důležité, aby se postel používala, jen na spaní, nikoliv na jiné aktivity, jako například čtení knížek nebo ještě hůř scrollování.

Je opravdu důležité dodržovat své pravidelné rutiny a hlavně dbát na dostatečný spánek. Nedostatek spánku a chaotický životní styl mohou mít negativní vliv na myšlenky a celkový stav mysli. Takže opravdu se snažte mít dostatečný spánek (což bývá okolo 8 hodin denně). Je to opravdu důležité pro fyzické i duševní zdraví.

Týdenní plán:

Je opravdu skvělé připravit si týdenní plán vždy dopředu. Je potřeba si tam zapsat úplně všechno od uklízení, nákupy až po odpočinek a relaxaci. Je to plán, na kterém můžete vidět, že neztrácíte svůj čas nad věcmi, které vám nic nepřinášejí. Díky tomu snadněji rozpoznáte, co je důležité, a máte více času na věci, které vám přinášejí radost. Ale nezapomeňte na flexibilitu - **plán by měl být pomocníkem, ne železným pravidlem.**

Na následující stránce máte ukázkou mého týdenního rozvrhu. Abych to upřesnila, v tu dobu jsem neměla přítele tak jsem měla čas na to abych doučovala němčinu. Kdybych měla přítele, tak bych tam určitě měla i vyhrazený čas pro něj. V páru je potřeba se vždy dohodnout, kdy spolu budete trávit

čas, protože je to vždy o kompromisech a je potřeba podle toho si ten plán pak zařídit. A to, že tam mám zapsáno workout sedm dní v týdnu, je jen z důvodu, že jsem měla sedavé zaměstnání (před tímto zaměstnáním jsem měla zaměstnání, kde jsem nachodila 15 až 20km za směnu). Takže ve dnech kdy jsem měla rest, jsem se věnovala nějakému pohybu, takže když nepršelo, tak jsem se věnovala například procházce. Také jsem držela půst, takže jsem jedla od 10.00 do 18.00. Každopádně je to jen pro představu, jak by mohl vypadat i váš týdenní plán.

Čas	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek
5:25	Ranní hygiena	Ranní hygiena	Ranní hygiena	Ranní hygiena	Ranní hygiena
5:35	Protážení	Protážení	Protážení	Protážení	Protážení
5:45	Přečení afirmace	Přečení afirmace	Přečení afirmace	Přečení afirmace	Přečení afirmace
5:55	Meditace	Meditace	Meditace	Meditace	Meditace
6:05	Vizualizace	Vizualizace	Vizualizace	Vizualizace	Vizualizace
6:15	Workout	Workout	Workout	Workout	Workout
6:45	Němčina - slovička	Němčina - slovička	Němčina - slovička	Němčina - slovička	Němčina - slovička
7:05	Odjezd do práce	Odjezd do práce	Odjezd do práce	Odjezd do práce	Odjezd do práce
16:10	Příchod z práce	Příchod z práce	Příchod z práce	Příchod z práce	Příchod z práce
16:30	Sváča	Sváča+uvařit oběd	Sváča	Sváča+uvařit oběd	Sváča
17:00	Procházka	Rizoto	Procházka	Rýže, maso a lusky	Procházka
17:30	Večeře	Večeře	Večeře	Večeře	Večeře
18:00	Jarda - NJ	Terka - NJ	Němčina věty	Jarda - NJ	Terka - NJ
19:00	Večerní hygiena	Večerní hygiena	Večerní hygiena	Večerní hygiena	Večerní hygiena
20:00	Relax. Cvičení	Relax. Cvičení	Relax. Cvičení	Relax. Cvičení	Relax. Cvičení
20:30	Meditace	Meditace	Meditace	Meditace	Meditace
20:45	Spánek	Spánek	Spánek	Spánek	Spánek

Čas	Sobota	Čas 2	Sobota 2	Čas	Neděle	Čas 2	Neděle 2
5:25	Ranní hygiena	12:00	Oběd	5:25	Ranní hygiena	12:00	Oběd
5:35	Protážení	13:00	Plán + napsat vůči NJ	5:35	Protážení	13:00	Kniha
5:45	Přečení afirmace	13:30	Němčina věty	5:45	Přečení afirmace	13:30	Kniha
5:55	Meditace	14:00	Němčina věty	5:55	Meditace	14:00	Kniha
6:05	Vizualizace	14:30	Sváča	6:05	Vizualizace	14:30	Kniha
6:15	Workout	15:00	Rodina	6:15	Workout	15:00	Dušená mrkev
6:45	Němčina - slovička	15:30	Rodina	6:45	Němčina - slovička	15:30	Dušená mrkev
7:05	Otužování	16:00	Rodina	7:05	Povídání v NJ	16:00	Dušená mrkev
7:30	Kniha	16:30	Sváča	7:30	Povídání v NJ	16:30	Sváča
8:00	Kniha	17:00	Procházka	8:00	Nakoupit	17:00	Procházka
8:30	Kniha	17:30	Večeře	8:30	Nakoupit	17:30	Večeře
9:00	Kniha	18:00	x	9:00	Úklid	18:00	x
9:30	Kniha	19:00	Večerní hygiena	9:30	Večerní hygiena	19:00	Večerní hygiena
10:00	Snídaně	19:30	Večerní hygiena	10:00	Snídaně	19:30	Večerní hygiena
10:30	Kniha	20:00	Meditace	10:30	Kniha	20:00	Meditace
11:00	Kniha	20:15	Relax. Cvičení	11:00	Kniha	20:15	Relax. Cvičení
11:30	Kniha	20:45	Spánek	11:30	Kniha	20:45	Spánek

Je důležité, aby jste si našli takovou strategii, která vyhovuje vám. Já například mohla každý den dodržovat pravidelný režim, protože jsem měla práci od pondělí do pátku, která začínala a končila vždy ve stejnou dobu. Víkendy jsem nikam nechodila, protože mi to přišla jako ztráta času. I když ráda tančím, kluby mi přišli zbytečné, protože tam nejsou lidi, se kterými bych chtěla trávit čas. Radši jsem zašla s kamarádkou na čaj, než abych šla do klubu a vrátila se ve tři hodiny ráno domů.

Jenže s tou prací jsem to tak neměla vždycky. Znáám 3 směnné provozy a podobně. Takže vím, jak potom něco plánovat je opravdu náročné. Ten spánek bývá rozhozený a nejlepší je, když vám řeknou, že za 11 hodin máte jít opět do práce na mezi směnu, aby jste mohla z odpolední směny přejít na ranní. Tohle vše jsem si zažila, takže vás velice chápu. Pak do toho bývají děti a různé starosti okolo, jako oprava auta a takové věci. Jsme všichni jenom lidi a proto jak jsem psala, **je potřeba být flexibilní**. Což znamená snažit se dodržet plán, ale nevěšet si hlavu, když to nevyjde. Ten plán vás má udržet na cestě, aby jste měli čas pro sebe a stíhali více věcí (sáhněte si sami do svědomí - kolik času denně promarníte koukáním do toho telefonu?). Když zjistíte kolik času strávíte s tím telefonem a co jiného jste mohli stihnout a kam se za tu dobu posunout vás opravdu překvapí. S rozvrhem a bez telefonu najednou zjistíte kolik máte času. Je určitě dobré si do rozvrhu zahrnout třídní schůzky, návštěvy doktorů, opravdu všechno. Proto to je týdenní plán a musíte si ho upravovat na míru a dávat tam hlavně časovou rezervu.



Odpočinek

Většina z nás byla vychovávána ve společnosti, která nás učí, že ať už jde o jakoukoliv oblast snažení, vyhrává ten největší dřič. Pracujeme víc a víc a nikdy si nedopřejeme chvíli na to, abychom se zamysleli. Nedopřejeme mozku ani chvíli odpočinku.

Měli bychom si svého rozumu vážit a prokazovat mu mnohem více úcty. Měli by jsme se o náš mozek starat, začít jej správně používat a pracovat s ním jako se svaly. Jelikož je odpočinek stejně důležitý jak pro fyzické zdraví, tak stejně tak je důležitý i pro to psychické.

Regenerace

Právě během odpočinku a spánku dochází k procesům obnovy těla a mysli. Fyzický odpočinek umožňuje svalům relaxovat a obnovovat svou sílu, což je zásadní pro dlouhodobou výkonnost. Důležitým prvkem je také regenerace nervového systému, což přispívá ke snížení úrovně stresu.

Duševní regenerace probíhá během klidného odpočinku a spánku. Mozek zpracovává informace a dojmy z daného dne a připravuje se na nové výzvy. Kvalitní spánek je spojen se zlepšenou pamětí a lepší schopností řešit problémy.

Abych to vysvětlila ještě trochu jinak:

Fyzické zdraví:

Například svaly rostou a získávají sílu během odpočinku, takže je důležité poskytnout svému tělu dostatečný čas na regeneraci po náročném cvičení. – Proto cvičení 7 dní v týdnu, nemá význam.

Psychické zdraví:

Občasné přestávky od rutiny mohou být pro psychické zdraví prospěšné. Stres a vyčerpání mohou mít negativní dopad na celkový výkon. – Takže si nemusíte vyčítat, že jeden den nebudete mít svou rutinu, je dobré si odpočinout a také vám to hlavně prospěje. Vezměte si příklad, z toho cvičení.



V téhle době je potřeba naučit se odpočívat. Nejde totiž neustále nonstop něco dělat a do toho například ještě řešit problémy ostatních. Je důležité si udělat na to odpočívání čas a hlavně si to nevyčítat. Jsou dvě věci, které vy musíte umět rozlišovat. A to je ego od disciplíny. Mezi odpočinkem

a disciplínou, je důležitý najít vyvážený přístup. Mít disciplínu totiž neznamená neustále pracovat bez ohledu na vaše potřeby. Je důležité vědět, kdy říct ne a kdy si vzít čas pro sebe.

"Odpočinek není plýtváním času. Je investicí do produktivity a do našeho fyzického a duševního zdraví." – Anne Wilson Schaefer

Kdy je to tedy disciplína a kdy ego?

Ego je spojeno s naším sebepojetím a touhou po osobním prospěchu nebo uznání. Když něco děláme kvůli egu, může to znamenat, že se snažíme uspokojit naše vlastní potřeby a touhy bez ohledu na dopady na zdraví nebo celkový životní stav.

Disciplína je spojena se schopností dodržovat pravidla, plány nebo rutiny kvůli dlouhodobým cílům. Může zahrnovat schopnost odolat pokušením, dodržovat harmonogram a pracovat i tehdy, když se necítíme nejlépe (myšleno tak, že když jsme nešťastní, či pociťujeme nechuť, nikoliv když jsme nemocný, nebo vyčerpaní). Disciplína neznamená, že musíte být neústupní ve svých plánech. Být flexibilní a přizpůsobit svou rutinu podle aktuálních potřeb a okolností je velmi důležité.

Ego → Pracujeme za všech okolností, protože si nemůžeme dovolit odpočívat. -> Vede to ke stavu vyhoření.

Disciplína → Pokud jsme nemocní nebo vyčerpaní, dáme si pauzu, ale po uzdravení začneme opět pracovat. -> Vede to k efektivitě.

Každý člověk je jedinečný a co funguje pro jednoho, nemusí fungovat pro druhého. Je proto důležité nalézt vlastní rovnováhu.

Kreativita

Kreativita je schopnost přicházet s novými a inovativními nápady, což je důležité nejen v umění a designu, ale i v řadě profesních oblastí. Klíčem k rozvoji kreativity je nejen tvrdá práce, ale i schopnost dát mozku čas na odpočinek.

Během odpočinku a relaxace může mozek pracovat na jiné úrovni. Klidný stav mysli, který je často dosažen během odpočinku, podporuje myšlení a je spojováno s neobvyklými nápady. To může vést k novým perspektivám a jiným přístupům k problémům.

Kreativní myšlení také vyžaduje schopnost "vypnout" od běžných každodenních starostí. Při odpočinku se může člověk věnovat koníčkům, četbě, umění, nebo jednoduše pobývat v přírodě – všechny tyto aktivity mohou podporovat kreativitu.

Celkově lze říci, že kombinace disciplíny, která nám pomáhá dosahovat cílů a kvalitního odpočinku, který podporuje regeneraci a kreativitu, vytváří vyvážený přístup k efektivnímu a naplňujícímu životu.

Vyhoření

Pokud se totiž odpočívát nenaučíte, pak u vás nastane fáze vyhoření. Co to ale vyhoření je? Vyhoření je, když jste dlouho vystaveni přílišnému stresu a tlaku bez toho, aniž byste si udělali čas na odpočinek. To může ovlivnit vaše každodenní fungování. Cítíte se hodně unavený, nemáte motivaci a začínáte ztrácet radost z věcí, které jste dřív měli rádi. Může to mít dopad i na váš spánek, kdy nebudete moct spát. Můžete začít cítit, že se vzdalujete od ostatních lidí a že vám chybí energie na běžné věci. Ztrácíte motivaci a stále vám narůstá únava. Máte problém se soustředěním na práci nebo běžné úkoly. (Existuje také režim zmrazení, ve stavu zmrazení jste když: Jste žízniví, ale nenapijete se vody, která leží přímo vedle vás. Neustále scrollujete, cítíte, že chcete přestat, ale nejde vám to. Máte velké sny a cíle a máte pocit, že jich nemůžete dosáhnout. Reagovat na zprávy je pro vás nemožné a nepřekonatelné. Připadá vám nemožné dělat rozhodnutí, připadáte si bez pocitů. – Tento režim, je jednou z reakcí těla na stres. Náš nervový systém v době stresu zamrzne, aby pošetřil energii.)

Důležité je si být vědomi toho, že vyhoření není jen otázkou přepracovanosti, ale může být důsledkem nedostatku rovnováhy mezi prací a odpočinkem, nevhodných pracovních podmínek nebo nedostatečné péče o vlastní pohodu.

Prevence vyhoření zahrnuje nalézt rovnováhu mezi prací a odpočinkem, zvládání stresu a brzkou identifikaci příznaků. Vyhoření není bezvýznamným problémem a proto je důležité věnovat mu pozornost a hledat účinné způsoby prevence. Proto je velice důležitý odpočinek a váš čas na sebe.

Jak se vypořádat se stavem vyhoření?

Vypořádání se se stavem vyhoření začíná uznáním a přijetím reality, že se nacházíte v této situaci. Je důležité si uvědomit, co vás vedlo k vyhoření, a postupně tyto věci změnit, aby se zlepšilo vaše fyzické a psychické zdraví.

V první řadě by jste se měli vrátit k odpočinku a regeneraci. Udělejte si čas na odpočinek, pravidelný spánek a relaxační aktivity, abyste opět obnovili svou energii. Zároveň zvažte omezení pracovní zátěže a úkolů. Abyste postupně snížili pracovní tempo. Dalším aspektem je změna životních návyků, jako jsou pracovní postupy, stravovací návyky a cvičení. Relaxační techniky, jako je meditace a jóga, vám pomohou snížit úzkost a napětí.

Když se postupně opět začnete vracet k běžným aktivitám či se opět začnete zaměřovat na činnosti, které vám přinášejí radost, tak vám to také pomůže vypořádat se se stavem vyhoření. Důležité je v životě najít rovnováhu mezi prací, odpočinkem a radostí ve vašem životě.

Jak tedy odpočívat?

Na odpočívání má každý z nás svůj vlastní přístup. A záleží jen na vás, co vám bude více vyhovovat. Zde jsou některé obecné tipy, jak efektivně odpočívat:

Plánování odpočinku: Věnujte svůj čas na plánování odpočinku stejně pečlivě jako plánujete pracovní aktivity. Proto by jste si měli zařadit odpočinkové aktivity do svého denního nebo týdenního plánu.

Nalezení relaxačních aktivit: Zkuste různé relaxační aktivity, jako je meditace, jóga, čtení knihy, poslech hudby nebo sledování oblíbeného filmu. Najděte to, co vám opravdu přináší klid a radost.

Příroda a pohyb: Procházky v přírodě nebo jednoduchá fyzická aktivita mohou být účinnými způsoby odpočinku. Pohyb a svěží vzduch mají pozitivní vliv na fyzické i duševní zdraví.

Vytvoření relaxačního prostředí: Vytvořte si doma nebo na pracovišti prostředí, které podporuje odpočinek. To může zahrnovat oblíbenou hudbu, vůně, svíčky nebo klidný roh pro relaxaci.

Pravidelný spánek: Dbejte na pravidelný spánkový režim. Kvalitní spánek je zásadní pro obnovu energie a správnou funkci mozku.

Omezování digitálních zařízení: Zvažte omezení používání telefonů, tabletů a počítačů před spaním. Modrá světla z těchto zařízení mohou narušit váš spánkový cyklus.

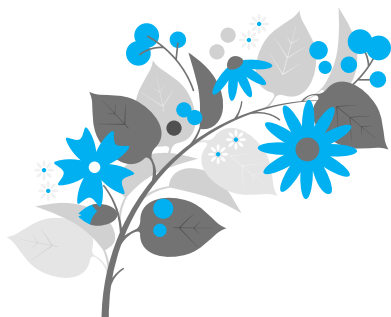
Delegování úkolů: Pokud je to možné, nechte někoho jiného udělat některé věci za vás. Protože příliš mnoho nároků na vaši osobu může vést k pocitu vyčerpání.

Sociální interakce: Trávení času s rodinou a přáteli může být skvělým způsobem relaxace. Dělení radosti a zážitků s blízkými lidmi může posílit pocit pohody.

Kreativní aktivity: Zapojte se do kreativních aktivit, které vás baví, ať už je to malování, psaní, vaření nebo jakákoli jiná tvořivá činnost.

Osobní hranice: Učte se respektovat své osobní hranice a říkat "ne" v případě, že se cítíte přetíženi.

Nezapomínejte, že odpočinek je individuální a to, co funguje pro jednoho, nemusí fungovat pro druhého. Proto experimentujte s různými metodami odpočinku a najděte si ty, které vám nejlépe vyhovují.



Spánek

Spánek je jedním z nejdůležitějších faktorů našeho života. Bohužel, mnoho z nás se potýká s obtížemi ohledně spánku. Nespavost, což je neschopnost usnout nebo udržet spánek, může být způsobena stresem, úzkostí nebo nepravidelným životním stylem. Dalším problémem může být nesprávný spánkový režim, což zahrnuje nepravidelné časy spaní či mnoho stimulantů před spaním. Špatný spánek může negativně ovlivnit vaše celkové zdraví, denní výkonnost a pohodu. Je proto důležité věnovat pozornost zdravým spánkovým návykům a vytvořit si příjemné prostředí pro spánek.

Telefon je velký zabiják spánku. Obsahuje modré světlo, které ničí naši kvalitu spánku a nepomůže nám ani jakékoliv dechové cvičení na spánek. Správně by se telefon neměl používat minimálně 3 hodiny před spaním, ani v oranžových barvách pokud to tedy není nezbytně nutné. Správně by také 3 hodiny před spánkem neměli být zapnuté stropní světla, měli by být už jen tlumená světla. Protože světlo hraje největší roli ve spánku. Hodina před spánkem, by měla být rituální, kdy se

ukládáte do postele, zapisujete si vděčnost nebo posloucháte meditační hudbu.

Sny

Jen pro začátek bych chtěla říct, že sny se tvoří v naší hlavě a nejsou nám seslány z nebes. Jedná se o vnitřní proces, který nám může poskytnout náhled do našeho podvědomí a nevědomých myšlenek. Sny mohou fungovat jako komunikační nástroj mezi různými vrstvami našeho vědomí, přinášející nám informace, které v bdělém stavu nemusíme být schopni přijmout nebo si jich být vědomi. Tím, že naše sny budeme zkoumat, tak budeme moct lépe porozumět vlastnímu nitru.

Sny vznikají z našich pocitů. Proto je potřeba se naučit rozvoj lásky či vděčnosti, protože to se pak přenáší i do snového světa. Když máme noční můru a ráno se vzbudíme, tak to častokrát ovlivní náš celý den. Protože ty světy jsou propojené.



Když se po noční můře probudíme, tak jí vždy rozdýcháváme, máme zní pocit vyděšenosti, strachu. A proto je důležité se usmát a představit si, že objímáte někoho koho milujete a můžete jít pak spát dál a noční můra se vám zdát dál nebude. Ráno se ale musíte přepnout do role pozorovatele. Kdy si vlastně řeknete: Dobře, pojďme se tedy podívat na to, co se mi

to vlastně zdálo. Sen je důležitý si zapsat, protože ho pak lépe můžete zkoumat. Po zapsání, je dobré si sednou a vizualizovat si ten sen, kde ho vlastně přeměním na něco příjemnějšího (ten sen se nesnažím měnit, pouze se mění ta emoce v tom snu, pomocí té vizualizace). Uvedu příklad: Když mě v tom snu chtěl někdo zabít, tak se v té vizualizaci otočím, obejmu ho a řeknu – Miluji tě a jsem ráda, že s tebou můžu tento moment sdílet. V té vizualizaci musím tu lásku prožít. Jen to nedělejte každý den (tu vizualizaci), dělejte jí jen v momentě, když máte špatný sen, není to rutinní záležitost.

Jak tedy se snem pracovat?

První krok je říct si jaký jste měli z toho snu pocit. Pak se nám to dělí na dvě části.

Negativní sen – Přepínám se do role pozorovatele a říkám si: Aha, to je zajímavé co se mi zdálo. Co to může znamenat? A začínám to zkoumat. To je práce která trvá a potřebuje čas.

Pozitivní sen – Hledáme kde se ta emoce v našem těle nachází. Někdy to cítíme v hlavě, někdy na hrudníku a někdy v nohách. A my tu emoci necháme projít do celého těla.

Pak je postup opět stejný - Uděláte si zápis toho snu a sledujete znamení, sledujete co v tom snu je jinak, kde se nacházíte. Pokud se vám ten sen opakuje, tak sledujte co se v tom snu mění. A tím vším, si více uvědomíte, že to je sen. A pak s tím můžete dál pracovat. **A když tohle budete dělat, pak vám začne docházet význam toho snu.**

Připomínka

Roli pozorovatele můžete použít i v bdělém životě, kdy se vám například stane nějaká špatná situace. Opět si tedy řekněte: Hmmm, co mi ta situace chce říct, co z toho vyplyne? A najednou zmizí ta podřadná energie a vy se tak zbavíte submisivnosti vůči té situaci. Která je nepříjemná a tím, že je nepříjemná vás vlastně ovládá, tlačí na vás. A tou větou budete vy nadřazeni té situaci a nebude vás to ovládat.

"V noci nám sny nabízejí pohled do vlastní duše, odhalují tajemství, která si naše bdělá mysl odmítá přiznat." - Carl Jung

Spánková paralýza

Jsou dva druhy spánkové paralýzy. Jedna je ta, kdy jsme vzhůru a nemůžeme se hýbat a pak ta druhá kdy jsme v tom snu a nemůžeme křičet či se hýbat. Abych to vysvětlila, tak spánkovou paralýzu máme pokaždé když usneme, to znamená, že naše břišně pruhované svalstvo „ochabne“. Kdybychom tu spánkovou paralýzu neměli, pak by jsme se ve snu jen pohnuli a hned by jsme se probudili, proto je ta spánková paralýza důležitá. Když prožíváme spánkovou paralýzu, je to vlastně, že mi to vědomě přijímáme, ale naše svaly se ještě neprobudili. Proto když tento stav zažíváte, je dobré se pomalinku probouzet, nikoliv násilně. Začnete rozhýbávat konečky prstů, rozhýbete tvář a začnete se

pomalinku rozhýbávat. – Chápu, jednoduše se to říká, hůř se to dělá. Ono to všechno potřebuje svůj čas a trénink.

Pokud to převažuje už nějaký extrém, že to opravdu není v normě, kdy se vám tohle například děje každý den, pak je potřeba vyhledat odborníka. Za což se stydět vůbec nemusíte. Je to stejné jako když máte horečku. Je slabá horečka, kterou zvládnete v klidu doma vyležet a vypotit. Pak ale máte horečku, kterou už sami nezvládáte a jediný kdo vás z ní dostane je lékař. Proto je u všeho dobré rozlišit co zvládnete sami a na co je už potřeba nějaký odborník. Proto by jste se nikdy neměli stydět za to, že hledáte pomoc u odborníků.

Snáře:

Existují snáře, který vysvětlují co znamenal váš sen. Abych to uvedla na pravou míru, snáře byli vytvořeny, protože si kdysi mysleli, že sny jim jsou seslány z nebes. Což už jak víme je mýtus. Naše sny se tvoří v naší hlavě. Takže ty významy jsou pro každého z nás individuální. Abych to uvedla na příkladu. Tak pro někoho černá kočka může znamenat neštěstí, pro někoho radost. Vy když si ve snáři přečtete, že například červená barva symbolizuje špatnou událost, pak tomu uvěříte a když tomu věříte pak se to i stane. Opět zmiňuji zákon přitažlivosti. Každý sen má svůj význam a nikdy to nemůže mít spojitost s někým jiným. Protože to je váš sen. Sny jsou vaše emoce, které prožíváte, které vy potřebujete vyřešit. Sny jsou pro každého z nás individuální. Ty symboly v našem snu jsou dány naší podstatou, našimi zkušenostmi, našim přesvědčením.

Když budete hledat problém tam kde není, pak ho najdete a to je problém snáře a různých výkladů snů.

Proč jsou dobré pohádky na dobrou noc?

Co kdybych něco navrhla? Co kdyby jste dnes nešli spát s telefonem v ruce, ale místo toho si vzali knihu s krásným příběhem a ten zdroj nervového pokušení nechali v jiném pokoji? Chápu, dnes to asi nepůjde, nějakou knížku na dobrou noc si asi budete muset teprve zakoupit. Ale to nevadí, určitě si nějakou zakupte.

Proč se dětem předčítají pohádky na dobrou noc? Asi to má něco do sebe, že ano? Díky pohádkám před spaním, budete mít lepší sny a budete lépe naladěny na další den. S tím, že pohádka má vždy krásný konec a nějaké ponaučení, vám pomůže se nad tímto krásným příběhem před spaním ještě zamyslet.

Příběhy na dobrou noc jsou prospěšné, protože poskytují uklidňující a relaxační prostředí, které pomáhá snižovat úroveň stresu a podporuje odpočinek. Kromě toho, když dospělý vypráví nebo čte příběh dítěti, vytváří se intimní okamžik, který posiluje vztah mezi nimi.

Příběhy podporují kreativitu a fantazii, protože si můžete představovat různé scény, postavy a události, což napomáhá rozvoji tvořivého myšlení. Před spaním poslechnout příjemný příběh může pomoci usadit mysl a připravit se na klidný spánek, což vytváří pozitivní spojení mezi spánkem a příjemnými zážitky.

Mnoho příběhů obsahuje také morální ponaučení nebo hodnoty, což pomáhá porozumět různým aspektům života. Celkově řečeno, příběhy na dobrou noc hrají důležitou roli ve vývoji a přinášejí radost, pohodu a vzdělávání zároveň.



Manifestace

Manifestace je proces, který se zaměřuje na vytváření nebo přitahování specifických věcí, situací nebo událostí do vašeho života pomocí vědomého myšlení, vizualizace a hlavně energetického zaměření. Tento koncept vychází z přesvědčení, že vaše myšlenky, pocity a energie mohou ovlivnit vnější realitu.

Celý proces manifestace začíná tím, že si jasně určíte, co si přejete dosáhnout nebo co chcete přitáhnout. Poté se věnujete mentální vizualizaci, kde si představujete a vizualizujete, jak by měla daná věc nebo situace vypadat ve vašem životě. Tímto způsobem vytváříte pozitivní myšlení a vytváříte si obraz vašeho výsledku.

Kromě vizualizace je důležité i pozitivní myšlení a pocity. Vyhnout se negativním myšlenkám a postojům je důležité pro úspěšnou manifestaci. Pravidelné používání afirmací, které odrážejí váš cíl, posiluje vaši víru v možnost dosažení toho, co si přejete.

Manifestace také může zahrnovat konkrétní kroky a akce směřující k vašim cílům. Vědomě pracujete na dosažení svých přání a vytváříte podmínky pro jejich přitáhnutí do vašeho života. Důvěra v proces a otevřenost k různým možnostem jsou také velmi důležité, abyste mohli nechat věci probíhat přirozeně a bez jakéhokoliv odporu.

Celkově lze manifestaci vnímat jako kombinaci pozitivních myšlenek, vizualizace, afirmací a kroků směřujících k cílům, s cílem přitáhnout do svého života pozitivní změny a události.

Proces manifestace:

1. **Určení Cíle:** Začněte jasně definováním toho, co si přejete dosáhnout a hlavně buďte konkrétní ve svém cíli.
2. **Vizualizace:** Představte si živou a detailní představu o tom, jak bude váš život vypadat, až dosáhnete svého cíle. Vnímejte všechny smysly – zvuky, vůně, pocity.
3. **Afirmace:** Používejte afirmace – pozitivní výroky, které odrážejí realizaci vašeho cíle. Opakujte je pravidelně, abyste posilovali svou víru.
4. **Pozitivní Myšlení:** Zaměřte se na pozitivní myšlení a vyhýbejte se negativním myšlenkám a pochybnostem. Věřte v to, že váš cíl je dosažitelný.
5. **Praktické Akce:** I když manifestace klade důraz na energetické zaměření, je také důležité podniknout konkrétní kroky směřující k cíli. Provedte kroky, které vás přiblíží k realizaci vašeho přání. – To znamená,

že nestačí pouze věřit, ale že proto musíte i něco udělat.

6. **Meditace:** Meditace může být součástí procesu manifestace. Meditace vám pomůže uklidnit mysl, zlepšit soustředění a posílit váš vnitřní klid.
7. **Energie a Frekvence:** Soustředte se na pozitivní energii a vysokou frekvenci. Přitahujeme to, co odpovídá naší energetické vibraci.
8. **Důvěra a Otevřenost:** Důvěřujte procesu a buďte otevření možnostem. Nedržte se příliš pevně své představy o tom, jak by měly věci probíhat.
9. **Podpora od vesmíru:** Někteří věří, že mohou manifestovat pomoc od vesmíru nebo vyšší síly. Můžete si představovat, že jste v harmonii s energií vesmíru.



Jaký je rozdíl mezi manifestací a vesmírem?

Manifestace:

- Co to je: Manifestace je proces vytváření nebo přitahování konkrétních věcí, situací nebo událostí do svého života pomocí vědomého myšlení, pocitů a energie.

- Jak to funguje: Když si představujete a cítíte, věci tak, jak by jste chtěli aby vypadali, tak na základě toho ovlivňujete vaše myšlení.

Vesmír:

- Co to je: Uvědomění si něčeho většího, co může ovlivnit váš život (někteří to vnímají jako kosmický řád nebo vesmírná energie).
- Jak to funguje: Když mluvíme o "vesmíru" v rámci manifestace, myslíme tím jakousi podporující sílu nebo energii. Pro některé lidi může "vesmír" symbolizovat širší sílu.

Takže manifestace je jakoby vaše kreativní práce na tom, abyste dosáhli něčeho a "vesmír" je pojmenování té síly nebo kontextu, který podporuje nebo reaguje na to, co děláte.



Vesmír

Chtěla bych se tady bavit spíše o filozofickém spektru, než o tom vědeckém. Každý z nás v něco věří, ať už v boha, ve vyšší moc a nebo ve vesmír. Je tolik otázek na toto téma, že ani já sama nevím kde začít.

Pro začátek bych chtěla říct, že zde nebudu rozebírat, odkud pocházíme, zda to byl Adam a Eva nebo velký třesk. Myslím si, že na to máme každý svůj názor a nehodlám někomu vnucovat ten svůj názor. Každý máme to svoje čemu věříme a zatím je dobré si zůstat.

Jak jsem už zmínila, existuje něco – jak tomu budete nazývat je na vás. Někdo to nazývá bohem, že dává lidem to oč si zažádají, někdo tomu říká vyšší moc a já tomu říkám vesmír.

V hlubinách lidské mysli se rodí přesvědčení, že vesmír je zázrakem, nekonečným zdrojem energie a darů, který nám může poskytnout všechno, po čem naše srdce a duše touží. Tato filozofie je založená na víře vzájemného propojení všeho živého. Otevírá nám brány k neomezeným možnostem.

My vidíme vesmír jako milosrdného dárce, který vytváří naše možnosti v souladu s našimi nejhlubšími přáními a snahami. Učí nás, že důvěra v řád a projevování vděčnosti může otevřít brány nekonečným možnostem. Každý okamžik je považován za potenciální příležitost, kterou nám vesmír přináší, a každý zážitek je vnímán jako dar, který nám může přinést moudrost a růst.



Naše vnitřní přesvědčení o vzájemné výměně energie s vesmírem mohou ovlivnit naši realitu různými způsoby. Jako například zákon přitažlivosti, který už znáte z předchozí kapitoly. Pokud se zaměřujete na pozitivní přesvědčení a vysíláte lásku a vděčnost, tak to může přitahovat pozitivní zážitky a situace do vašeho života.

Vaše vnitřní přesvědčení mohou také ovlivňovat vaše rozhodování a chování. Pokud věříte, že vaše pozitivní myšlení a energie mohou ovlivnit okolní svět, můžete být motivováni k volbám a akcím, které jsou v souladu s tímto přesvědčením. Často se zdůrazňuje, že změna vnitřních přesvědčení může vést ke změně vnímání okolní reality. Pozitivní změny ve vašem myšlení mohou vytvořit nový rámec pro chápání událostí, což může vést k pozitivnějším zážitkům.

Dalším prvkem je víra v možnost sebe plnění a dosahování cílů prostřednictvím harmonie s vesmírem. Tato víra může vést k větší motivaci a úspěchu v osobním a profesním životě. Někteří věří, že naše vnitřní energie může rezonovat s energií

vesmíru. Pokud tedy udržujeme pozitivní energii, můžeme naladit svou realitu na vyšší vibrace, což může mít pozitivní vliv na naše životy.

Vzpomínáte na kapitolu Afirmace jak v ní byla taková jiná věta, než byli ty ostatní? – „Jsem napojená na vesmír, prochází skrze mě a dává mi více, než potřebuji.“ – Je to věta, která má podle mě silnou energii. Konkrétně tato afirmace zdůrazňuje sílu spojenou s vesmírem a přijímání hojnosti. Má za cíl posílit pocit napojení na vyšší sílu a otevřít se pro příjem pozitivních vlivů ze svého okolí. - Síla afirmací spočívá v jejich schopnosti formovat naše myšlenky, pocity a chování. Používání afirmací může být součástí osobního rozvoje a péče o duševní zdraví. Jejich pravidelné opakování může pomoci posilovat pozitivní myšlenky a podporovat osobní růst.

Tato víra je založena na předpokladu, že pozitivní myšlení a přijímání vesmírné energie mohou ovlivnit vaši realitu. Máte-li hlubokou víru v to, že vesmír pracuje ve prospěch vašeho dobra a hojnosti, může to ovlivnit váš pohled na svět a může být průvodcem k pozitivním změnám ve vašem životě.



Lidé, kteří věří v harmonii s vesmírem, jsou často motivováni k pozitivnímu myšlení, hledání pozitivních situací a vnímání negativních výzev jako příležitostí k osobnímu růstu.

Tato víra poskytuje sílu vnitřní motivace, což může být základem pro vytrvalost v dosahování cílů. Často se utvářejí

hodnoty a priority podle toho, co považují za harmonické. Neustále kladou velký důraz na lásku, empatii a vděčnost.

Vnímání vesmírné harmonie může ovlivňovat samotný proces rozhodování. Lidé, kteří věří ve vesmír (boha nebo ať už to nazýváte jakkoliv), se mohou snažit skloubit svá rozhodnutí se svými vnitřními hodnotami, což ovlivňuje, jak přistupují k životním situacím.



Někteří lidé preferují vesmír jako harmonickou a láskyplnou entitu, která jim poskytuje hojnost. Tato perspektiva může být spojena s důrazem na pozitivní energii, lásku a vděčnost ve snaze vytvořit pozitivní životní zkušenosti.

Na druhé straně, bůh může být spojen s konkrétními náboženskými tradicemi, vírou v osobní božství s určitými vlastnostmi a charakteristikami. Tato víra může být zakořeněná v náboženských textech, tradicích a rituálech.

Je pravda, že každý člověk má právo na své vlastní přesvědčení a víru. A to, jak vidíme vesmír nebo božství, může mít hluboký vliv na naši morálku, hodnoty a životní rozhodnutí. Respektování různorodosti víry a názorů přispívá k otevřené diskuzi a vzájemnému porozumění v rámci lidské společnosti. Jen přece, to že meditujete také hned neznamená, že jste budhisti no ne? Myslím si, že to čemu každý z nás věří, či nevěří, je pouze naše věc a neměli by jsme to ani nikomu vnucovat. Ale techniky v této knize, nejsou jen o víře, ale jde o naše vlastní

dobro. A to si myslím, že tak trochu lidem vnucovat je potřeba. Protože je to pro jejich (vaše) vlastní dobro. Nenutím vás aby jste začali věřit v to a to. Jediný o co se snažím, je aby jste začali věřit sami v sebe a zlepšili svůj dosavadní život, který žijete.



Vesmír můžeme přirovnat k obchodu, kde máme spoustu možností. Je to jako obchod, který nám nabízí všechno možné a my si můžeme vybrat, co nám nejlépe vyhovuje.

Stejně jako v obchodě platí určitá pravidla, tak i vesmír má své vlastní zákony, které ovlivňují to, jak funguje. Můžeme si představit, že ve vesmíru existuje neustálý tok energie, informací a zkušeností, podobně jako při nákupech, kde si vyměňujeme věci. Stejně jako jsme zodpovědní za to, co nakupujeme, také neseme odpovědnost za své činy a rozhodnutí ve vesmíru.

Jenže jenom víra nám nestačí

Samotná víra a pozitivní myšlení mohou být silnými motivátory. Je ale důležité také vědět, že abyste cíle dosáhly, jsou důležité i konkrétní činy. Myšlenky mají schopnost ovlivňovat vnější realitu. Nicméně, v praxi jsou důležité činy pro dosahování cílů. Úspěch často vyžaduje plánování, práci, vzdělávání, vytrvalost a schopnost přizpůsobit se měnícím se okolnostem.

Je důležité najít rovnováhu mezi pozitivním myšlením a konkrétními činy. Věřením ve své vlastní schopnosti může posílit odhodlání a vytrvalost, ale bez praktických kroků a úsilí může být obtížné dosáhnout konkrétních výsledků. Ideální kombinace spočívá ve vědomém vytváření pozitivního mindsetu a současně v přijímání kroků směrem k dosažení cílů.

Tím chci říct, že je velice důležité být připravený. Když budete něčemu opravdu silně věřit, pak to musíte umět i přijmout. Nikdy vám to nepřijde úplně pod nos, jen budou přicházet různé příležitosti na základě kterých se rozhodnete. Jestli podlehnete strachu, nebo do toho půjdete hned teď a chytnete tu příležitost za pačesy. A to je to co vám změní život. Celkově lze říci, že kombinace pozitivního myšlení, připravenosti přijímat příležitosti a schopnosti jednat jsou důležité pro úspěch ve vašem životě.

Užívejte si svůj život

Chtěla bych říct jednu a takovou důležitou radu. Měli by jste se naučit užívat každý den, který máte, protože nikdy nevíte kdy bude ten poslední. Nejde o to nekoukat do budoucnosti, to v žádném případě. Na budoucnost myslíte, je důležité na ní myslet. Ale teď to myslím tak, že by jste měli žít v přítomnosti. Je vám líto něco nosit, protože je to příliš krásné, nebo to bylo drahé a nechcete si to zničit? Máte schované hezké skleničky nebo přístroje jen na nějakou příležitost a jinak je nepoužíváte, protože o ně nechcete přijít? Budu teď možná trochu hrubá, ale i já tohle potřebovala slyšet a je to pravda. Na co si to šetříte? Až umřete? Vezmete si to sebou do hrobu? Ne. Tak mi

řekněte jeden pádný důvod, proč to nevytáhnout, proč to nepoužívat každý den. Vždyť nevíte jaký den bude ten poslední. Proč si neužívat to co už doma máte? Proč si to neužívat teď a tady?



Jednou jsem četla takový příběh, kde se jednalo o práci v márnici. Je pravda, že existují práce, které vám dají do života opravdu jiný pohled. Můžete vidět modelku, nádhernou jak má úžasnou postavu a krásné vlasy, ale když uděláte pitvu, zjistíte jak je zničená zevnitř, kuřačka, která má úplně zničené plíce a má rozlezlou rakovinu po celém těle a ani o tom nevěděla, protože zemřela na předávkování, nikoliv na rakovinu. V márnici také můžete narazit na někoho staršího, koho potkala nešťastná nehoda, například srážka dvou aut. A při pitvě však zjistíte, že měl nádory o kterých nevěděl a kdyby neměl tu nehodu, stejně by dříve nebo později zemřel. Práce v márnici může poskytnout jedinečný pohled na lidskou existenci a připomenout nám, jak křehký je náš život. Proto je potřeba si vážit každého nového dne, který máme. Proto se podívejte do zrcadla a dívejte se na to jak jste živí, jak máte spoustu energie a jste teď a tady v tomto přítomném okamžiku. Jste nádherně živí! **Každý den, do něhož se probudíte, musíte brát jako ten nejvzácnější z darů a nesmíte ho brát jako samozřejmost.**



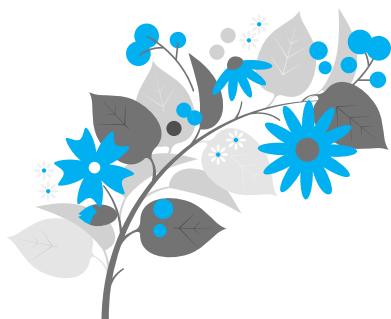
Když zjistíte, že polovina vašeho života je za vámi, uvědomíte si, že nemá cenu koukat do minulosti. Nahlížet na minulost s vděčností za všechny zkušenosti a naučené lekce je důležité, ale zároveň si musíte uvědomit, že život pokračuje a nemá cenu se pozastavovat nad tím, že to nejlepší už máte za sebou.

To vás přivede k myšlence, že byste ten svůj čas měli využít na základě věcí, které vás baví a odehrávají se teď a tady. Žít více v přítomnosti a využívat čas pro věci, které vás naplňují a baví, přináší novou úroveň smyslu vašeho života.

Začnete žít více v přítomnosti, což je opravdu nádherné. Naučíte se využívat každý nový den s radostí a svobodou jako když jste byli malý, což může obohatit každý den. Věnovat se aktivitám a vztahům, které vás inspirují a naplňují, přispívá k celkovému pocitu štěstí a spokojenosti.

Změna perspektivy z "co jsem mohl udělat lépe" na "co mohu ještě zažít a dosáhnout" může být osvobozující a přinášet nový smysl života.

Proto by jste měli začít žít život, tak jak si ho přejete žít. A neposlouchat jak by jste ho měli žít. Je to váš život a vy jste tvůrcem vašeho štěstí.



Závěr

Gratuluji vám k tomu, že jste se dostali až sem. A je mi velkým potěšením, že jste to zvládli až úplně do konce. Předala jsem vám to nejdůležitější. To co potřebujete vědět k tomu, aby se váš život od začátku změnil. A vy začali žít, ten svůj sen, který jste si tak dlouho přáli. Je opravdu úžasné, že jste udělali ten nejtěžší krok a k tomu si vybrali mou knihu. Za to se můžete opravdu pochválit. Protože věřím, že jste tuto knihu četli se vši pozorností a tak nejlépe jak umíte. Věřím, že spoustu technik z této knihy si osvojíte a budete rádi za své pokroky. Hlavně mějte, stále na paměti, že vše potřebuje svůj čas a nemá cenu tlačit na pilu. Tato cesta není lehká a zvládne jí málokdo, kdyby lehká byla, dělal by jí každý. Ale když jste se dostali až sem, věřím, že VY to zvládnete, že VY na to máte! Teď už je to jen na vás a já vám fandím. :))

Přeji vám spoustu úspěchu, lásky, štěstí a hlavně zdraví do života. Žijte ten svůj sen! Mějte se krásně, s pozdravem Nicole Brücknerová. :))

