KREATIVITALITA

AMBÍCIE A SEXUÁLNA ENERGIA: CESTA K OSOBNÝM VRCHOLOM

RAVEN ESCROWER

Kreativitalita - Raven Escrower
ISBN: 978-80-570-4142-9

Niečo na úvod:
Nechávate sa rozptyľovať okolnosťami? Neviete, ako si udržať motiváciu? Neviete, kde nájsť inšpiráciu? Nebaví vás rutina každodenného života, no neviete, ako to zmeniť? Čo keby som vám prezradil, že spôsob, ako to zmeniť, spočíva v životných ambíciách (malých aj veľkých) a v sexuálnej energii? Táto e-kniha je krátka, no obsahuje konkrétne a osvedčené koncepty. Princípy, ktoré vám postupne odhalím, sú jednoduché a účinné. Budete však potrebovať sebadisciplínu... A svoje rozhodnutie konať, nie iba chcieť.

1. Trúfate si byť nekonformní?

Už dlho ma fascinujú príbehy rôznych ľudí, ktorí sa rozhodli zmeniť niečo vo svojom živote raz a navždy. Či prácu, vzťahy, finančnú situáciu, alebo sa hlbšie zamerali na podstatu života, aby viac pochopili prírodu a jej princípy. Skrátka, zmeniť svoj doterajší spôsob života. Dosiahnuť niečo viac. Vytvoriť svoj vlastný úspech založený na vlastných zásadách. Definícia úspechu sa u každého z nás líši. U mňa úspech bezpodmienečne zahŕňa naplnenie. A trochu nekonformnosti. Z tohto pohľadu aspekt naplnenia je niečo, čo robíte z hĺbky svojho presvedčenia, poháňa vás pocit entuziazmu a slobody. Nerobíte to kvôli pozornosti, peniazom alebo preto, aby ste sa zámerne odlišovali od ostatných. Nie. Robíte to kvôli sebe. Z vlastnej túžby. S motiváciou a inšpiráciou. To je naplnenie. Je jedno, či to niekto iný vidí, počuje, vníma, ocení či chápe. Vy ste svoje dosiahli. Druhý aspekt sme opísali ako nekonformnosť. Oslobodenie sa od všeobecných očakávaní spoločnosti.

Túžba a manifestácia vlastných rozhodnutí. Jednoducho žiť po svojom. Nenechať sa ovplyvňovať názormi ostatných ľudí. Neriadiť sa tým, čo je teraz ,,v móde". Myslieť samostatne. Podniknúť kroky, ktoré vedú k zmysluplným cieľom, ktoré sme si však stanovili my sami. Ignorovať pravidlá, ktoré nás obmedzujú v naplnení vlastných ambícií. Netvrdím, že treba ignorovať všetky pravidlá. Vôbec nie. Len je dôležité vedieť, ktoré pravidlá sú pre nás tie správne. Niekto môže tvrdiť, že vie, čo je pre vás to správne. Ak je to tak, potom touto osobou musíte byť jedine vy. Kto pozná vaše najskrytejšie túžby lepšie ako vy? Kto skutočne pozná hĺbku vašich cieľov? Kto z nich rozumie plánom, ktoré si vytvárate pre svoj život? Kto vám môže rozkazovať, čo robiť a čo nerobiť? Je niekto iný okrem vás, kto pozná konkrétny zdroj vašej motivácie a celú sféru vašej inšpirácie? Na čo sa snažím poukázať týmito otázkami? Na to, že sloboda, naplnenie a úspech sú skrátka životným postojom. Nikto a nič nám nemôže zabrániť dosiahnuť životné ciele. Teda okrem nás samotných. Robte veci viac po svojom. Ak viete, čo naozaj chcete, musí vám byť jasné aj to, že to dosiahnete len určitými krokmi. Neprispôsobujte sa väčšine. Zamerajte sa na fakty. Väčšina ľudí ani len nevie, aké má životné ciele pre svoj život. Tak ako môže táto väčšina vedieť, čo je najlepšie pre vás? Vneste do svojej životnej filozofie viac nekonformnosti. Oslobodí vás to. Neznamená to, že váš život bude odteraz dokonalý. Jednoducho len začnite žiť viac po svojom. Ak budete kráčať s tou väčšinou, kam sa vlastne dostanete? Ak nemáte cieľ, vaša cesta bude blúdny kruh, v ktorom sa budete točiť. Ale čo pokrok? Buďte tým, kým sa cítite vo svojom vnútri. Buďte autentickí. Nasledujte svoje hodnoty, nie pravidlá ostatných. Užívajte si, aké je byť tým, kto ide za vlastnými cieľmi. No nikdy nezabúdajte na svoj charakter. Ten o vás povie oveľa viac, než akýkoľvek životný úspech.

Netrápte sa maličkosťami. Nezaoberajte sa tým, čo si o vás pomyslia alebo povedia iní ľudia. Záleží na tom vôbec? Prioritou predsa je, aby ste vy boli spokojní so svojím životom čo najviac. Ak sa to niekomu nepáči, čo to má spoločné s vaším životným šťastím? Hádam sa nebudete niekomu vnucovať alebo podriaďovať svoj život niečomu, čo vás absolútne nenapĺňa.

Niekedy nás okolnosti v živote nútia zamyslieť sa hlbšie. Preskúmať svoje ja a to, kam vlastne ideme. Nie všetky dni sú jednoduché. Nie všetky momenty sú úžasné. V tomto prípade musíme hľadieť dopredu. Prekonať negatívne pocity. Zabudnúť na vlastné ego a spomenúť si na svoju životnú filozofiu. Nepodľahnúť krátkodobým neúspechom či výbuchom frustrácie, hnevu a podobne. Dôverovať si aj napriek tomu, že nás osud skúša. Udržať si nádej, aj keď naše sebavedomie je poznamenané nepriaznivými okolnosťami. Nájsť v sebe silu, hoci sa cítime slabí a bezradní. To všetko si vyžaduje veľkú dávku sebaovládania a sebadisciplíny. Ale nestojí život za to? Poddať sa okolnostiam, vzdať sa nádeje, ľutovať sa, trápiť sa... Prečo to nezdolať? Prekonajte to! Vždy je cieľ, pre ktorý sa oplatí bojovať. Cieľ, ktorý stojí za tie slzy, pot, námahu či dočasnú nespokojnosť. Prekážky sa dajú prekonať. Problémy sa dajú riešiť. Potrebná je však vlastná iniciatíva a túžba po zmene. A ak si k tomu osvojíte sebadisciplínu, váš život sa zmení pozitívnym spôsobom bez ohľadu na to, kto vám po celú tú dobu veril alebo neveril. Pre nové výsledky treba robiť nové veci. Nepotrebujete zázrak. Len dodržiavanie princípov, o ktorých ste presvedčení, že vás k tejto pozitívnej zmene povedú.

Život je krátky. Vieme to, rozprávame o tom, ale skutočne podľa toho aj žijeme? Vzdávame sa. Podliehame emóciám namiesto toho, aby sme ich využili pozitívnym spôsobom. Nebol by život oveľa slobodnejší, šťastnejší a naplňujúcejší, keby sme ľahostajnosť, lenivosť a nerozhodnosť nahradili entuziazmom, odvahou a skutočnými činmi? Čakáme, ale prečo vlastne? Prečo sa nespokojnosť stáva každodenným partnerom u mnohých ľudí? Neľutujte sa. Zabudnite na sebaľútosť. Je čas na zmeny. Je jedno, akou osobou ste boli doteraz. Od tejto chvíle to môžete natrvalo zmeniť.

Keď používam slovo úspech, mám tým na mysli akýkoľvek cieľ, ktorý prináša naplnenie. Človek by mal mať väčšie, no aj menšie ciele. Samotný fakt, že niečo je vaším cieľom, hovorí sám za seba. Nezáleží na tom, či si niekto myslí, že za to nestojí. Má obrovskú hodnotu, pretože je to váš cieľ. A toto je len váš život. Nenechajte sa odradiť názorom niekoho iného. Čo si myslíte vy? Môžete sa neustále pretvarovať, že ste niekým, kým chcete byť, alebo sa tou osobou skutočne postupne stávať. Čo je teda lepšie pre váš život? Trúfate si opustiť konformitu? Ak máte nekonformnú myseľ, potom to vôbec nebude také ťažké. Čo myslíte? Prečo vás určité veci, pocity a myšlienky tak inšpirujú? Čo sa vám to snaží vlastne naznačiť? Niekedy len potrebujeme poslúchnuť svoj vnútorný hlas. Dôverovať svojmu inštinktu. Svoje predstavy dokážeme tvarovať. Tie nás potom posúvajú vpred. Naša intuícia nám odhaľuje spôsoby, ktoré sú v plnom súlade s našou víziou a ambíciami. Otázka znie: „Máme dostatok odvahy na to, aby sme sa pustili do vecí, po ktorých celou dušou túžime? Aké máme očakávania? Ako sa chceme dostať k požadovaným výsledkom? Čo sme ochotní pre ne urobiť?“

Ak sa nad tým zamyslíte, ľahko zistíte, že ľudia spadajú do troch skupín. Niektorí sa riadia primárne nutnosťou. Nezaujímajú sa o nové a vzrušujúce cesty. Nezameriavajú sa príliš na to, čo im môže ponúknuť samotné objavovanie. Riadia sa tým, čo musia a nie tým, čo môžu. Ďalších priťahuje možnosť. Láka ich ísť neznámou cestou, chcú pocit slobody, ktorý pre nich znamená číre naplnenie. Chcú svoj život žiť po svojom. Svoj život chcú s vlastným príbehom, nie s príbehom odkopírovaným od ostatných. A tretia skupina ľudí sa nesnaží v podstate o nič. Maximálne sa snažia prežiť, no o úspechu či zmene ani len neuvažujú.

Rozdiel v kvalite našich životov spočíva v tom, či svoju energiu nasmerujeme na výhovorky alebo na požadované výsledky. Ak nevidíme nádej, zrejme je to len preto, že nevyvíjame potrebné kroky k zmene, a tak je pre nás ľahšie nájsť nejaké ospravedlnenie, prečo nedosahujeme svoje ciele. Nedostatok asertivity a konkrétnosti cieľov nahradzujeme výhovorkami, ospravedlneniami a presvedčením, že nemáme šancu a nedostali sme možnosť. No uvažujte... Čo robia úspešní ľudia? Čakajú a váhajú, alebo radšej hľadajú možnosti a vytvárajú si tak rôzne a zaujímavé príležitosti? Opustite konformitu a jednotvárnosť, aby ste uvoľnili svoju nekonformnosť! Nové cesty, väčšie ciele.

2. Všetko je otázkou motivácie. A otázkou motivácie sú ambície.

Ako naznačuje nadpis, naše momentálne aj budúce úspechy závisia od našej motivácie. A naša motivácia je výsledkom našich vlastných ambícií. Čím konkrétnejšie ciele máme, tým menej abstraktných plánov si vytvárame. Čím

spokojnejšími a úspešnejšími chceme byť, tým viac sa zameriavame na to, čo nám prináša slobodu a naplnenie. Vtedy má pre nás podstatne hlbší význam to, kam sa chceme dostať ako to, kde sme práve teraz. Pracujeme totiž na zmene. Vieme, že niektoré veci si vyžadujú čas, no zároveň vieme aj to, že musíme využiť priestor, ktorý máme. Niekto je zúfalý preto, lebo sa cíti neúspešný. No pravda je iná. Je neúspešný práve preto, lebo sa cíti zúfalý. Ak máte kreatívne a vitálne predstavy, budete mať aj kreatívne a vitálne pocity. A z nich pramenia činy, vďaka ktorým budete dosahovať požadované výsledky v rôznych aspektoch života. Skúste si upraviť svoju každodennú filozofiu plnú výhovoriek na niečo, kde sa budete zameriavať na progres a pozitívne výsledky. Nemyslite na to, ako ste na tom teraz, myslite na to, ako na tom chcete byť o pár týždňov či mesiacov. Nech vám nič nezabráni stať sa tým, kým chcete byť. Nech vás nikto neodradí od vašich túžob. Budujte svoju rozhodnosť a odhodlanie bez ohľadu na to, čo sa deje.

Byť však motivovaný dnes a zajtra už nie, predstavuje problém pre mnoho ľudí, bez ohľadu na vek, pohlavie, zamestnanie. Takže sa naskytla otázka. Ako si udržať motiváciu? Prečo nás jeden deň ohromia pocity spojené s túžbou po zmene a na druhý deň je zase všetko inak? Čo sa deje? Môžeme to nejako ovplyvniť? Odpoveď je jasná. Môžeme. Hlavným dôvodom, prečo ľudia strácajú motiváciu, je to, že akonáhle vykonali niečo vo svoj prospech, cítia sa už ako víťazi. Tým sa dostávajú do pasce. Áno, je dobré si vychutnávať prvotné kroky k zmene, ale pozor na to, aby ste následne neprešli do pohodlného režimu. Na druhý deň si poviete, že ste včera pracovali na zlepšeniach, tak dnes si doprajete voľno. Toto je chyba. Ešte ste ani poriadne nezačali a už si chcete dopriať komfort. Veľmi rýchlo sa tak dostanete späť do stavu neochoty pracovať na sebe a

svojom živote. Pri nádeji sa budete potom udržiavať myšlienkou, že len dnes si dám voľno, veď už som si dokázal, že som schopný na zmenách pracovať. Prosím? Vážne? Takýmto myslením sa k pozitívnym zmenám nedopracujete nikdy. Je vám prednejšia pohodlnosť alebo vaše ambície? Odpoveďou na túto otázku rozhodujete o svojich budúcich výsledkoch.

Vytvárajte si plány. Ale aj dosahujte svoje ciele. Väčšina ľudí je úžasná vo vytváraní plánov, ale akosi zabúdajú na to, že ciele sa bez vlastného nasadenia nedosiahnu. Alebo máme ľudí, ktorí sa snažia všemožne hnať za cieľmi, ale nevedia kde a ako začať. V hlave majú len cieľ, ale žiadny plán, žiadny spôsob, ako ho dosiahnuť. Nezameriavajte sa len na vytváranie plánov. Ani sa nezameriavajte bezmyšlienkovito na dosahovanie cieľa. Skombinujte to. Ak však máte cieľ, ktorý pre vás veľa znamená, určite si nájdete spôsob, ako ho dosiahnuť. No samotný plán by bol úplne na nič, ak nemáte v mysli žiadny cieľ.

Svoju ambicióznosť môžete napĺňať dvomi spôsobmi. Buď si zvolíte kreatívnu cestu, alebo súťaživú. Je v tom istý a veľmi konkrétny rozdiel. Ak sa zameriavate na súťaživosť, vaše výsledky nepretržite porovnávate s ostatnými, bez ohľadu na to, o aké nepresné kritéria ide. V tomto prípade vám ide skôr o vaše ego ako o vnútorné naplnenie. Lenže vaša spokojnosť tým pádom zakaždým závisí od druhých ľudí a nie od vás. Pri tvorivom spôsobe sa však deje niečo zvláštne. Nevnímate to, ako ste na tom v porovnaní s inými. To, čo robíte, robíte kvôli sebe. Ide vám o vaše vnútorné naplnenie. Je to vaša cesta ku šťastiu a spokojnosti. Vaše myšlienky, predstavy a túžby sú zatiaľ nemanifestované, ale vašou vlastnou aktivitou sa stávajú manifestovanými. Tvoriví ľudia sa zameriavajú na kreativitu, vlastnú cestu, vlastnú

filozofiu. Chcú a potrebujú byť motivovaní, neustále hľadajú inšpiráciu a nasledujú svoju vlastnú víziu. Súťaživí ľudia sa zaujímajú o samozvané autority, o popularitu, prestíž a záleží im na tom, aby sa o nich vedelo, túžia po pozornosti. Kreativita vám dáva slobodu, súťaživosť spútava. To znamená, že aj ambicióznosť má dve strany. Ak ste ambiciózni tvorivým spôsobom, je to pozitívna ambicióznosť vedúca k vlastnému vnútornému naplneniu. No ak ste ambiciózni len súťaživým spôsobom, ide vám iba o vaše ego. Je to len umelá náhrada za nedostatok zdravého sebavedomia. Ten, kto necíti číre naplnenie, hľadá umelý spôsob zaplnenia prázdnoty.

Pravdou je, že motivácia často závisí od momentálnych pocitov. Možno sa zameriavate na to, čo vám nevyšlo včera či minulý týždeň. Cítite sa sklamaní, frustrovaní a irituje vás váš súčasný stav. Lenže toto je nový deň. Nová možnosť na zmeny. A ďalšia šanca uspieť. Môžete aspoň o kúsok zlepšiť svoj život. Môžete napredovať v personálnom rozvoji. Môžete pomôcť sebe alebo niekomu inému. Najdôležitejšie je, aby ste sa odhodlali k činom, pretože jedine toto rozhodnutie vám prinesie nové výsledky, nové pocity, nové možnosti a príležitosti. Pozrime sa na nedostatok motivácie aj z druhej strany. Sú ľudia, ktorí majú ciele, plány a skutočne inšpirujúce vízie. A napriek tomu sa niekedy cítia zaseknutí a nevedia, čo ďalej. Tu je iný problém. Sústredia sa na príliš veľa vecí a neužívajú si progres, ktorý dosahujú. Tým pádom sa necítia naplnení a začnú spochybňovať význam svojich cieľov. Tak následne strácajú motiváciu pokračovať.

Niekedy sa musíme pozrieť na svoj život inak. Nie tak, ako nám káže logika. Čo vám hovorí vaša intuícia? Logika je menej spoľahlivá, najmä čo sa týka životnej cesty alebo

dôležitých rozhodnutí. Hľadá síce skutočné fakty, ale jej druhou stranou sú argumenty a výhovorky. Intuícia je presvedčivejšia, pretože je emocionálnejšia. Okrem toho je vaša vlastná, kým logika sa často spája s názormi iných. Intuícia v sebe nesie niečo úžasné. Je to predstavivosť a kreativita. Otvára cesty do neznáma na základe vašich vlastných vízií. Chcete sa stať lídrom svojho života alebo nechať svoj život napospas druhým? Naše rozhodnutia budujú cestu, ktorá vedie k určitej budúcnosti. Aká bude, je len na nás. Všetky obavy, pochybnosti a obmedzenia pramenia z nás. Môžeme ich prekonať a ísť si za svojím. Alebo nie. Toto rozhodnutie je skutočne len na nás.

Poznáte rozdiel medzi víziou a ilúziou? Vízia znamená, že máte konkrétny cieľ a pracujete na uskutočnení svojich predstáv. Ilúzia je len zbežné prianie, aby sa niečo zmenilo. Nenesie osobnú angažovanosť. Vizionárove myšlienky vedú k činom. Vlastná cesta je energiou. Vízia je plná života. Dôverujte svojej ceste, ak skutočne dôverujete svojej vízii. Oddajte sa pozitívnym zmenám. Nebráňte sa im.

Ak myslíme na úspech, nemali by sme zabúdať, že úspech nie je o jednom jedinom momente. Nie je to niečo, kvôli čomu sa čaká. Je to proces. Postupný proces. Vyžaduje si vašu aktivitu, nie pasivitu. Či je vaším cieľom založenie šťastnej a harmonickej rodiny, cestovanie po svete, dosiahnutie vytúženej práce, vlastný biznis, filantropia, pomoc prírode alebo čokoľvek, na čom vám záleží, to všetko si vyžaduje vašu osobnú angažovanosť. Vaše činnosti produkujú vytúžené výsledky. Nech sú vaše myšlienky akokoľvek pozitívne, ak nezačnete aj konať, nič nimi nedosiahnete. Samotná myšlienka vám ciele nedosiahne. To znamená, že ak uvažujeme o motivácii, o jej trvaní rozhoduje nielen myslenie, ale aj naše konanie. Ak