

KRISTEN HELMSTETTEROVÁ

MONOLOGY U KÁVY



pět minut denně
pro zázračný
život



KRISTEN HELMSTETTEROVÁ

MONOLOGY U KÁVY

pět minut denně
pro zázračný
život



aurora

Z anglického originálu Kristen Helmstetter: *Coffee Self-Talk: 5 Minutes a Day to Start Living Your Magical Life*, vydaného Green Butterfly Press v roce 2020, přeložila Jana Pacnerová.

Vydalo Vydavatelstvo AURORA spol. s. r. o., v Bratislavě v roce 2023.
Číslo publikace: 23.

Jazyková redakce: Marie Hajdová
Jazyková korektura: Markéta Rucká
Odpovědný redaktor: Matúš Mládek
Technická redakce: Ivana Mládeková
Sazba: Samuel Ryba – Design Ryba
Tisk: Těšínské papírny, s.r.o., Český Těšín

Vydání: první

Copyright © Kristen Helmstetter 2020
All rights reserved.

Published by arrangement with Montse Cortazar Literary Agency
(www.montsecortazar.com).

Translation © Jana Pacnerová 2022
Czech edition © Vydavatelstvo Aurora 2023

Kniha: ISBN 978-80-8250-080-9
E-book: ISBN 978-80-8250-081-6

O AUTORCE



V roce 2018 Kristen Helmstetterová všechno prodala, aby mohla začít cestovat po světě s manželem a dcerou. V současnosti žije ve středověkém horském městečku v italské Umbrii.

Píše romantickou beletrii pod pseudonymem Brisa Starrová.

Kristen „projektuje svůj život s jasným záměrem“ a zve vás, abyste se k ní připojili na internetové adrese **HappySexyMillionaire.me**

a také na Instagramu:
[Instagram.com/coffeeselftalk](https://www.instagram.com/coffeeselftalk).

OBSAH

Úvod.....	7
-----------	---

Část I.

Jak vytvořit magický život pomocí monologu u kávy.....	11
1. Co je to Monolog u kávy?	13
2. Monolog u kávy	29
3. Neuvěřitelné výhody Monologu u kávy	39
4. Vědecké podklady magie monologu.....	51
5. Tvůj Monolog u kávy.....	59
6. Jak vést Monolog u kávy	73
7. Kristenin Monolog u kávy.....	81
8. Turbonabitý Monolog u kávy.....	95
9. Najít si čas na Monolog u kávy	111
10. Alternativní perspektivní techniky (APT)	115
11. Víc třpytu a záře odstraněním všeho negativního	121

Část II.

Scénáře monologů u kávy	133
12. Scénář Monologu u kávy: Žít magický život.....	135
13. Scénář Monologu u kávy: Změnit návyk.....	139
14. Scénář Monologu u kávy: Fitness a úbytek hmotnosti... 151	
15. Scénář Monologu u kávy: Zdraví a dlouhověkost	157
16. Scénář Monologu u kávy: Léčení.....	161
17. Scénář Monologu u kávy: Bohatství, úspěch a prosperita.....	167

18. Scénář Monologu u kávy: Najít úžasného partnera!.....	173
19. Scénář Monologu u kávy: Láskyplné vztahy	179
20. Scénář Monologu u kávy: Plodnost.....	183
21. Scénář Monologu u kávy: Být úžasný rodič.....	189
22. Monolog u kávy pro děti (Nápověda: bez kávy).....	193
 Pomoc ostatním a závěr.....	 199

ÚVOD

Milá čtenářko,

ahoj! Jmenuju se Kristen a mám radost, že tě poznávám. V době, kdy píšu tuhle knihu, je mi něco málo přes čtyřicet a nedávno jsem prodělala výraznou životní změnu. Připouštím, že už před touhle proměnou jsem vedla hodně pohodový život. Moje rodina (manžel, dcera a já) byla zdravá, měli jsme přátele, rodinu a nějaké ty úspěchy na kontě. Na nic *skutečného* jsem si nemohla stěžovat. Ale to mi nebránilo stěžovat si na triviální věci. *Hedvábné starosti*, znáš to, že?

Takže jsme popadli život za pačesy a rozhodli se „všechno prodat a cestovat po světě“. První rok jsme cestovali po celé Evropě. Bylo to zajímavé a zábavné, ale pochopila jsem, že ve skutečnosti před něčím utíkám – nebo přesněji před nedostatkem něčeho – a cestováním unikám životu, ve kterém jsem neviděla smysl ani cíl.

Celkově jsem měla ke svému životu pozitivní postoj. Moje sklenice byla vždycky napůl plná, ale něco mi scházelo. Můj život postrádal *magii*. Cestování mě rozptylovalo dost na to, abych mohla vytěsnit snahu pochopit, co si se životem počít, ale také přinášelo značné množství stresu, jak už to při životě v cizích zemích bývá. Určitě si to dokážeš představit – střídání měst, neustálé balení kufrů, ustavičně v pohybu. S dítětem.

Před odjezdem ze Spojených států jsem se dost hluboko pohroužila do běžných meditací. Také jsem si osvojila obecnou taoistickou filozofii hledání rovnováhy a „plynutí s proudem“ namísto stresování se kvůli věcem, které nemůžu ovlivnit. Obojí mi pomáhalo najít klid a s výsledky jsem byla celkem spokojená. Přesto jsem se často ráno probouzela s pocitem bezradnosti, nechtělo se mi ani vstát z postele a začít den. Proč to? Byla jsem přece „docela šťastná“, ne? Připadalo mi, že jsem spokojená a nic mi nechybí.

Tak proč ještě pořád tak často dovoluju, aby mi srdce svíraly úzkost a obavy? Prvních šest měsíců cestování po světě jsem spoléhala na to, že mě z postele přinutí vstát vděčnost, meditace a taoismus. Celkem to fungovalo, ale... nikde žádná jiskra. Nikde žádná záře. Všechno jsem to v sobě potenciálně cítila a v hloubi duše jsem věděla, že je toho hodně, z čeho mám mít radost a za co mám být vděčná, že bych se měla zlatě trpytit a vznášet se ve výškách jako orel. Jenže to tak nebylo.

Pokud znáš můj blog (HappySexyMillionaire.me), pak už pravděpodobně znáš i zbytek příběhu. Ale pro ty z vás, kdo se se mnou teprve seznamujete: po sedmi měsících cestování v zahraničí jsem se zhroutila. Prožila jsem temnou noc duše, v níž jsem zápasila s nedostatkem smyslu a cíle. Bylo to těžké a děsivé a úplně mě to ochromilo.

Nicméně není duhy bez deště a to zhroucení nakonec zahájilo proces, jehož výsledek byl pro mě průlomový. Tímto průlomem bylo nalezení nového a lepšího stylu života. Také jsem objevila *proces*. Proces s výsledky, které působí takřka zázračně, a kterému se může věnovat kdokoli.

Od té doby až do chvíle, kdy tohle píšu, jsem prošla veleúžasnou proměnou. Našla jsem svého ducha, ohnisko, zářivé světlo a už se vznáším jako ten orel, o němž jsem věděla, že jím mohu být. Pustila jsem své blaho ze řetězu.

Existoval bezpočet technik, které k mé dramatické proměně přispěly a už dříve jsem je načrtla na svém blogu. Jednou z těch

klíčových ingrediencí k prožívání mého úchvatného života je to, čemu říkám *Monolog u kávy*. Krátce jsem se tím zabývala na blogu, ale zdaleka jsem tam neřekla všechno. Takže jsem napsala knihu, kterou teď čteš.

Jestli něco z téhle knihy vnese do tvého života jiskru světla, budu úplně nadšená. Moje máma vždycky říká: „Jestli v kuchařce najdeš třeba jen jeden dobrý recept, stálo to za ty peníze!“ Doufám, že při čtení téhle knihy najdeš aspoň jednu myšlenku (nebo deset!), která ti promění život. Mým cílem bylo pomoci ti žít šťastněji, zdravěji a zajímavěji. Teď je chvíle, kdy ožiješ, a dnešek je začátkem tvého šťastnějšího života. Jakmile začneš využívat tipy a techniky popsané v této knize, *budeš šťastnější* a do svého života se šíleně zamiluješ.

Vzlétni se mnou. Zasloužíš si to. Všechny si to zasloužíme!

Tvoje

Kristen

P.S. V téhle knize mluvím trošku neslušně. Když to dělám, je to z lásky a nadšení. Co můžu říct? Jsem vášnivá Italka. (upejpvavý úsměv)

Tenhle rozhovor není jednostranný. Moc ráda bych znala i tvůj příběh. Co jsi vyzkoušela a jak to zabralo. Můžeš mi napsat na: Kristen@HappySexyMillionaire.me

Taky mi napiš, pokud chceš získat zdarma MP3 nahrávku namluveného scénáře *Monologu u kávy* „Žít magický život“ (čtu to já, s hudbou od Dreaming Cooper – pouze v angličtině, pozn. red.).

Už se nemůžu dočkat, až se mi ozveš!

ČÁST I.

**JAK VYTVOŘIT
MAGICKÝ ŽIVOT
POMOCÍ MONOLOGU
U KÁVY**



Kapitola 1

CO JE TO MONOLOG U KÁVY?

Káva + monolog

Monolog u kávy je mocná rutina, která dokáže změnit život, ale zabere jen pět minut denně. Promění ti život – zvýší ti sebevědomí, prodchne tě štěstím a pomůže ti přitahovat život, o jakém jsi vždycky snila. A co je velice důležité – navodí ti pocity celistvosti a vlastní hodnoty. To všechno nad šálkem kávy.

Monolog u kávy sestává ze dvou částí: 1) tvoje ranní káva a 2) tvůj monolog. Jestli ti monolog nic neříká, tak si zapni bezpečnostní pás, protože monolog ti *opravdu* změní život.

Monolog: základ

I když jsi o žádném monologu nikdy neslyšela, ve skutečnosti ho vedeš celý život. Existuje už dlouho, patrně od chvíle, kdy homo sapiens začal mluvit. Ve zkratce: monolog jsou jednoduše slova, která si říkáš a myslíš jen pro sebe. Je to tvůj vnitřní hlas, tvůj vnitřní dialog. Někdy je hlasitý, někdy němý. Někdy ho vnímáš, obvykle ne... dokud nezačneš. Tahle kniha ti s tím pomůže.

Monolog je v podstatě rozhovor, který vedeš sama se sebou o tom, co si o sobě myslíš a co děláš. Tvůj monolog je způsob,

jak sama sebe vidíš a jaký máš k sobě vztah. Myslíš, že jsi chytrá? Málo chytrá? To je tvůj monolog. Myslíš, že máš štěstí? Smůlu? To je tvůj monolog. Myslíš, že příležitosti čekají všude kolem? Nebo že nikde žádné nejsou? To je tvůj monolog. Myslíš, že jsi krásná? Ne moc krásná? Nadaná? Nenadaná? To všechno jsou monology.

Jak vidíš, monolog může být dobrý, nebo špatný, prospěšný i nebezpečný. Afirmace (tvrzení, které se formuluje, jako by bylo pravdivé) může být pozitivní, nebo negativní. Všechno, co řekneme nebo co si myslíme o sobě a o svém životě, se *stává naší pravdou*, jakmile to potvrdíme afirmací – pozitivně i negativně. To jest, naše podvědomí tomu věří, ať už je to pravda, nebo ne.

Zahájíme tudíž proces, v němž sdělíme svému podvědomí, že takové, jaké je chceme mít, *věci už jsou*. Podvědomí neposuzuje, jenom poslouchá pokyny. *Udělá* to, co mu řekneme. Je to vlastně jednoduché, ale to neznamena, že je to pro každého snadné. Většina z nás není zvyklá být k sobě hodná. To se po přečtení téhle knihy změní. Staneš se svou vlastní nejlepší kamarádkou, a až to uděláš, zrodí se magie a začne skutečná přeměna.

Monolog je sice prastarý, ale významu, o kterém mluvím, začal nabývat až ve dvacátém století. Představa, že člověk vede v duchu vnitřní dialog, se začala studovat ve dvacátých letech dvacátého století. Během sedmdesátých a osmdesátých let začala tato myšlenka vstupovat do mainstreamového povědomí, protože lidé pochopili, že mohou změnit svůj mozek a své chování, když změní to, co si říkají a myslí v duchu. V důsledku toho se monolog stal populárním nástrojem sebezdokonalení, obzvláště mezi jedinci s vysoce náročnou profesí, jako jsou špičkoví manažeři, podnikatelé, sportovci, elitní vojáci a nadšenci, kteří usilují o lepší život pro všechny.

O monologu se poučily také miliony obyčejných lidí. V polovině osmdesátých let napsal Shad Helmstetter knihu nazvanou *Co říkat, když mluvíte se svým já*. Stala se sebezdokonalovací klasikou, prodaly se miliony výtisků ve více než šedesáti jazycích. Monolog vstoupil v obecnou známost během následujících třiceti let, kdy Helmstetter napsal další knihy, přednášel po

celém světě a poskytl víc než tisíc rozhovorů pro média včetně pěti vystoupení v pořadu Oprah Winfreyové.

I u lidí, kteří o monologu nikdy neslyšeli, se přístup postupně posunul. Představ si, jak by dnes reagovali cizí lidé, kdybys na veřejnosti plísnila dítě slovy „*ty to nikdy nikam nedotáhneš!*“. Naším moderním uším to zní tak otřesně, až snadno zapomeneme, že takové řeči bývaly běžné. Dnes už většina rodičů ví, co a jak. Vědí, že taková slova mohou mít silné a trvale škodlivé účinky. Helmstetter měl na tomto posunu kulturního paradigmatu velký podíl.

O Shadu Helmstetterovi jsem nevěděla nic, dokud jsem před patnácti lety nepoznala jeho syna (Greg je teď mým manželem, ale víc o tom později). Ale byla jsem obeznámena s myšlenkou, že slova, která pronášíme – jak nahlas, tak v duchu –, jsou skutečně důležitá. Hodně. Po pravdě řečeno, jsou tak důležitá, až má velký význam volit tato slova pečlivě. Aspoň dokud si neosvojíš zvyk říkat hezké věci a neříkat ty škodlivé. Nakonec už to půjde automaticky.

„Monolog u kávy“ je moje vlastní osobní verze monologu na míru. Je to kombinace klasického monologu, posilování sebevědomí a přizpůsobování názorů a chování, spolu s úžasnými afirmacemi a, chceš-li, taky oblíbenými pasážemi z knih, texty písní, citáty nebo jinými slovy, která tě inspirují nebo povznášejí. A samozřejmě *káva*. Jsem živoucím důkazem toho, že kombinace slov, kávy a každodenního rituálu silně ovlivňuje náladu, chování a to, co k sobě hluboko v nitru cítíš. Navzdory tvé momentální životní situaci.

Když si posílíš sebevědomí, všechno ve tvém životě se změní. Jsi vycházející hvězda, nadšená z nadcházejícího dne. Hernajs, jsi nadšená ze *života!* Když je tvoje chování – a obzvláště každodenní zvyklosti – v souladu s dlouhodobými cíli a sny, pak se ledacos ve tvém životě začne jako zázrakem „dít“. Všechno do sebe zapadne.

Nakonec to není žádná magie ani zázrak – je to neurověda –, ale rozhodně to jako zázrak působí.

Já vedu Monolog u kávy denně, doslova bez výjimky. Inspi-ruje mě a směřuje mé činy k projevům mé vnitřní šťastné sexy milionářky¹ (k tomu taky dojdeme). Každý den díky tomu jiskří jako diamant. Den, který by mohl být špatný, se stane dobrým. Den, který začne jako dobrý, se stane úžasným. Ať už má život v záloze cokoli, Monolog u kávy to posune ještě o příčku výš. Dobro mohutně násobí a ne až tak dobro okamžitě zmenšuje. *Změní tvůj svět. Slibuju.*

Tvůj každodenní Monolog u kávy má moc a sílu vnést ti do života štěstí a současně tě přiblížit k dosažení cílů, řešení a vysněného života. Neznamená to, že tě nebudou už nikdy čekat náročné výzvy. Spíš to znamená, že tě běžné životní výzvy nezkuší. Nebo úplně nerozhodí. Bude to jako v *Matrixu*, když na Nea létají kulky a on jenom změní jejich dráhu, takže ho nezasáhnou ani nezraní. TAKHLE pro tebe funguje Monolog u kávy, když ti život klade nástrahy.

Jinými slovy nevadí, když po tobě život hází falšované míče, protože se umíš zázračně a rychle vzpamatovat. Tomu se říká mistrovství! Tak si v životě počíná opravdový hrdina... reaguje líp, rychleji a důrazněji. To tě vrátí ke štěstí, do stavu vyrovnanosti a pohybu směrem vpřed.

Monolog u kávy ti změní život a já jsem nadšená, že půjdu po té cestě s tebou. Později se podělím o příklady mých vlastních Monologů u kávy a o mnoho vzorových scénářů, které ti pomohou začít. Najdeme pro to ideální denní dobu – u ranního šálku kávy. A objevíš tipy a triky k posílení svého monologu, jako bys nad ním mávla kouzelnou hůlkou, takže pokvete, obohatí ti život a začne k tobě přitahovat splnění tvých tužeb a snů ještě víc než kdy jindy. Monolog je obecně nesmírně užitečný, ale *vytvořit si každodenní program* s monologem úspěch a štěstí urychlí. Za chvíli si o téhle úžasné věci povíme víc.

¹ Odkaz na název autorčina blogu HappySexyMillionaire – pozn. red.

Je monolog jen pozitivní myšlení?

Monolog v některých ohledech s pozitivním myšlením souvisí, ale není to tak docela totéž.

Pozitivní myšlení je důležité, protože musíš věřit, že kýženého výsledku je možné dosáhnout, pokud zvýšíš úsilí (nebo dokonce i podstoupíš rizika). Monolog ti pomůže vytvořit nová, lepší přesvědčení a posiluje ta, která posílít chceš. Monolog ti tudíž pomáhá získat pozitivnější, konstruktivnější náhled na to, co je možné. A obzvlášť na to, čeho jsi schopná dosáhnout.

Skeptici často nad „pozitivním myšlením“ ohrnují nos s tím, že je nerealistické nebo že přání je otcem myšlenky. Někdy je to pravda, jako třeba když někdo mylně hodnotí rizika spojená s nějakou akcí. Ale prostor mezi tím, co se lidé domnívají, že dokážou, a tím, čeho jsou *opravdu schopní*, je OBROVSKÝ. Nějaké to riziko vydrží každý z nás. Je v lidské povaze vyhybat se rizikům – obávat se neúspěchů víc než usilovat o úspěchy. Po pravdě řečeno, mnohá vnímaná rizika ve skutečnosti vycházejí z obav, které jsou úplně vymyšlené. Fantómy a bubáci vznikající z názorů, které jsme si uchovali z dětství, jako je třeba strach z nezdaru nebo z toho, co si o nás pomyslí druzí.

Pro většinu lidí znamená pozitivní myšlení korekci směřující k mnohem přesnějšímu hodnocení toho, co je doopravdy možné.

Pozitivní myšlení může také působit problémy, když nutí lidi předstírat, že skutečné problémy neexistují. Problémy samozřejmě existují. Nebo když se domníváme, že problémy pominou, aniž pro to něco uděláme.

Správně prováděný monolog nemá nic společného s přáním, aby problémy zmizely. Právě naopak... monolog je *preventivní*. Umožní ti podívat se na věci z jiného úhlu a dodá ti energii jednat tak, aby se problémy vyřešily. A v mnoha případech problémům úplně předejít!

Není sebeláska pouhý narcismus?

Ne. Popravdě řečeno, je to téměř úplný opak. *Narcismus* je nadměrný obdiv k vlastní osobě. Klíčové je slovo *nadměrný*. Ve své extrémní verzi je patologický narcismus poruchou osobnosti, pro kterou je typické těžké sobectví, nedostatek empatie, pocit oprávněnosti k čemukoli, potřeba obdivu a přesvědčení, že dotyčný je lepší, chytřejší a záslužnější než všichni ostatní.

Ale to je právě ono – narcismus je *vždycky* důsledkem *hlubokého pocitu nenávisti k sobě*, v němž se ego ochraňuje umělým sebezprosazováním až do absurdní míry a až do opovržení všemi ostatními.

Opravdu sebevědomý člověk se nechvástá, necítí potřebu. Ani neprahne po pozornosti. Ani nemusí mít nutně *vždycky* „pravdu“. Kdykoli uvidíš někoho, kdo jinak působí sebejistě, ale projevují se u něj tyto vlastnosti, máš před sebou ve skutečnosti vyděšené ego, které prahne po zhodnocení zvenku.

Narcismus zkrátka vychází ze strachu.

Sebeláska je jeho opakem.

Mnohé pozitivní afirmace v monologu (a scénáře Monologů u kávy v této knize) stavějí na koncepci sebelásky, která se stává skálopevným základem, na němž je možné budovat trvalou pozitivní změnu. Bez sebelásky je pro člověka velmi těžké chápat svou *cenu*... díky níž si zaslouží získat to, po čem touží. A často podvědomě sám sabotuje své úsilí, například nedůsledností.

Z toho důvodu scénáře Monologů u kávy v této knize obsahují mnoho afirmací *sebelásky* a *sebedůvěry*, jako třeba:

Jsem krásná a geniálně kreativní.

Jsem statečná.

Mám se ráda.

Jsem úžasná. Jsem zázračná.

Jsem sexy, zářivá, půvabná a přitažlivá.

A tak dále.

Takové věty jsou navrženy velice konkrétně tak, aby naprogramovaly do tvého mozku sebelásku a víru v sebe. Jsou to *tvoye* monology... ne to, co budeš vykládat světu, pokud tedy nemáš v úmyslu učit ostatní, jak na to, šířit myšlenku sebelásky nebo uvádět příklady třeba kamarádkám a blízkým. Není to chvástání. Jejich účelem není snaha dělat dojem na ostatní.

Jakmile si naprogramuješ mozek tak, aby takovým myšlenkám věřil, aby je *cítil*, stanou se jeho součástí a budou se projevovat všemožnými způsoby, z nichž některé budou zřejmé i okolnímu světu, ale mnohé ne, protože to bude tvůj vnitřní, blažený, šťastný, zázračný stav mysli. Což je pravý opak vnitřního stavu, jaký prožívá narcista.

A když je řeč o šíření myšlenek: když jsme po vypuknutí epidemie covidu-19 žili s rodinou půl roku u mé mámy ve Spojených státech, chtěla jsem pokračovat ve svých zvyklostech ohledně sebelásky a monologů, i když jsme byli hosty v domě někoho jiného. Jedna z mých oblíbených činností je napsat si spoustu vět z Monologů u kávy na barevné samolepicí papírky, na každý papírek jednu poznámku. Napíšu si jich asi dvacet a tři až čtyři si nalepím na zrcadlo v koupelně a pak je vždycky po několika dnech střídám s ostatními.

Měli jsme společnou koupelnu s mámou, takže jsem jí řekla, co s těmi nalepovacími poznámkami dělám. Pravděpodobně jí to připadalo divné, ale vysvětlila jsem jí, jak důležité jsou moje monology a jaký mají význam pro můj úspěch a štěstí. A velice mě podpořila, jako vždycky. Ale potají jsem věděla, že když ty lístečky na zrcadle budou, přečte si je taky!

Taky mi bylo jedno, jestli je uvidí návštěvy, i když během lockdownu k nám žádné návštěvy nechodily. Vlastně by mě to těšilo. Ty papírky na zrcadle představovaly příležitost podělit se o něco, co mi změnilo život a mohlo by to změnit život i jim.

Milovat sama sebe, ať už veřejně, nebo v soukromí, je dobré, když to přichází z místa plného lásky.

A hádej, co se stalo! Máma si dokonce vytvořila pár vlastních samolepicích lístečků s monology a nalepila si je na zrcadlo, hned vedle mých!

Instruktažní versus motivační monology

Monolog existuje ve dvou podobách. Tou první je *instruktažní* monolog, který zahrnuje seznam pokynů. Běžně ho používají sportovci a umělci. Například když golfista přistupuje k míčku, může si projít seznam pokynů a vnitřních poznámek, aby zlepšil svůj výkon. Mnozí basketbalisté provozují menší rutinu vnitřního monologu, když se připravují k volnému hodu. Podobně se herci připravují před vstupem na jeviště.

Monolog je pro sportovce a umělce neuvěřitelně efektivní, protože pomáhá s technikou, soustředěním a prováděním. Slova iniciují celý vodopád neurálních a fyziologických vzorců, které se vštěpují a vštěpují během nesčetných hodin tréninku. Pomáhá jim to dostat se „do zóny“ nebo „do proudu“. Tato forma monologu taky pomáhá lidem zaměřit se na daný okamžik a nerozptylovat se chybami z minulosti nebo obavami z pochybení.

Druhá forma monologu, na niž se zaměřujeme v téhle knize, je *motivační* monolog. Tahle forma posiluje sebevědomí, zvyšuje energii a úsilí a vytváří optimální nastavení mysli. V důsledku toho ti pomůže dosáhnout splnění životních snů a současně si během cesty k nim budeš připadat jako nepřemožitelný drsňák. Konkrétněji řečeno, motivační monolog ti pomáhá dosáhnout cílů, ať už osobních, nebo profesních, malých, nebo velikých. Taky ti může pomoci regenerovat tělo a být zdravější. Dá se použít k posílení finanční situace nebo nalezení životního druhu tvých snů! Způsobů, jak ti monolog může zlepšit život, je nekonečno.