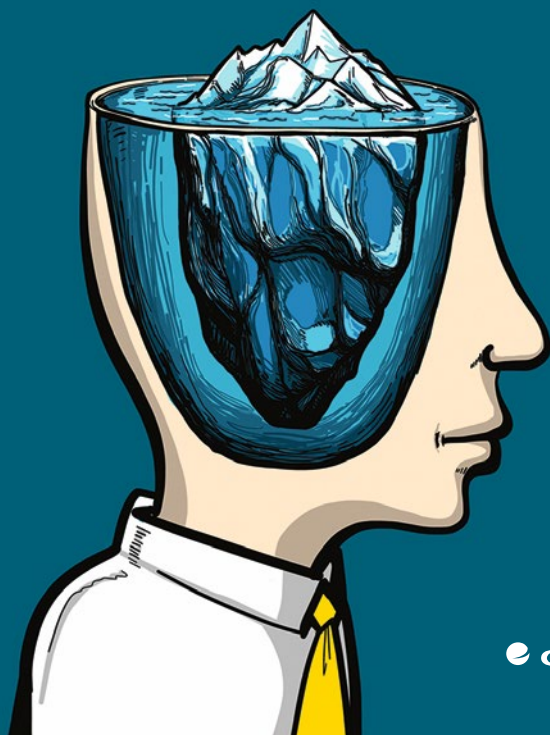


Thimon von Berlepsch

Dokážeš mnohem víc, než si myslíš!

Restart vašeho podvědomí





Thimon von Berlepsch
s Lisou Bitzer

Dokážeš mnohem víc, než si myslíš!

Restart vašeho podvědomí



Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**. Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Thimon von Berlepsch

Dokážeš mnohem víc, než si myslíš!

Restart vašeho podvědomí

Přeloženo z německého originálu knihy Thimon von Berlepsch: *Update Für dein Unterbewusstsein*, vydaného vydavatelstvím Penguin Random House DE v Mnichově v roce 2020.

Original title: *Update für dein Unterbewusstsein* by Thimon von Berlepsch
© 2020 by Ariston Verlag, a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.
All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 9304. publikaci

Překlad Iva Michňová
Odpovědná redaktorka Eva Lee
Obálka, grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Počet stran 256
První české vydání, Praha 2024
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2024
Author photo (Thimon von Berlepsch) © Random House / Carsten Sander
Coverphoto © HonzaHruby/Depositphotos.com

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-7355-6 (ePub)
ISBN 978-80-271-7354-9 (pdf)
ISBN 978-80-271-3831-9 (print)

Obsah

| | |
|---|-----|
| O autorovi | 11 |
| Prolog | 13 |
| ÚVOD: Restart vašeho podvědomí | 21 |
| 1. Update aneb proč není náš mozek kamenná deska | 27 |
| Starý počítač a nový software | 27 |
| Vaše identita a utkvělé představy | 32 |
| Váš magický mozek | 39 |
| Myslím, tedy cítím | 45 |
| Neuroplasticita a zlomené srdce | 54 |
| 2. Hypnóza aneb jak vzniká realita | 61 |
| Hypnóza | 61 |
| Trans versus opakování - způsoby učení | 79 |
| Opakování je matka moudrosti | 81 |
| 3. Mindset (nastavení myslí) aneb jak si ovlivňujete život | 93 |
| Love it, change it or leave it | 93 |
| Model SHP (spouštěč - hodnocení - pocit) | 97 |
| Absolutistické myšlení | 108 |
| 4. FasterEFT aneb jak se můžete profukat ke štěstí | 117 |
| 5. Ztráta kontroly aneb člověk doby kamenné v nás | 129 |
| Jak souvisí šavlozubý tygr se stresem | 129 |
| Fobie - aneb když děláte z komára velblouda | 139 |
| Všímavost - pohled pozorovatele | 143 |

| | |
|---|-----|
| 6. Vztahy aneb jak řešíte konflikty | 155 |
| Pravidla ve vašich vztazích | 155 |
| Pravda o vašem vnímání | 157 |
| Zavádějící čtení myšlenek a věštění budoucnosti | 162 |
| Pozorování, působení, přání - metoda PPP | 169 |
| Bez neokortexu ani ránu | 176 |
| It's all love | 188 |
| | |
| 7. Autohypnóza aneb jak můžete změnit svou realitu | 193 |
| Uvědomte si nevědomou autohypnózu | 193 |
| Mentální budoucnost | 195 |
| Jste to, co říkáte | 199 |
| | |
| 8. Autohypnóza aneb update v transu | 211 |
| Co bude vaším updatem? | 211 |
| Fáze autohypnotického sezení | 213 |
| Krátká cesta do transu | 214 |
| Několik slov o transu | 223 |
| Příprava fáze působení | 225 |
| Vaše cíle jsou SMART | 227 |
| Vaše sugesce | 232 |
| Tipy | 237 |
| Kompletní autohypnotické sezení s fází působení | 242 |
| Stručné shrnutí | 248 |
| | |
| Epilog | 251 |
| | |
| Poznámky | 255 |

Pro mého syna Yara.

Jsi zvědavost,

jsi odvaha,

jsi tvůrce,

jsi moudrost,

jsi láska.

Jsi naše největší dobrodružství.

Alenka se zasmála. „Darmo zkoušet,“ řekla, „v nemožnosti se věřit nedá.“ „Moc zkušeností věru nemáš,“ řekla Královna. „Když jsem byla tak stará jako ty, dělala jsem to každý den půl hodiny. A tak jsem někdy do snídaně uvěřila třeba v šest nemožností. ...”

*Alenka v kraji divů a za zrcadlem, Lewis Carroll
(CARROLL, Lewis. Alenka v kraji divů a za zrcadlem.
Překlad Aloys Skoumal a Hana Skoumalová.
3. vyd. Praha: Albatros, 1983.)*

O AUTOROVÍ



Thimon von Berlepsch, narozen v roce 1978, objevil svou zálibu v magii a hypnóze již v dětství. Jako kvalifikovaný hypnoterapeut pomáhá lidem zbavit se negativního chování. Své znalosti o síle naší představivosti předává na seminářích o hypnóze. Jeho bestseller *The Magician in Us* (2014) odhaluje, jak můžeme jednoduchými cvičeními pozitivně ovlivnit kvalitu svého života.

Prolog

Krůpěje potu na Sárině čele se lesknou v záři reflektorů osvětlujících jeviště. Sára v panice zírá na štafle před ní. Nemůže dýchat, třese se jí hlas. Situaci s napětím sleduje osm set diváků. Dokáže Sára překonat svůj strach a zbavit se starých vzorců chování? Dokáže sama sobě, že se může stát jiným člověkem, že může změnit svůj život? Zvládne updatovat své podvědomí? Jsem na novoroční oslavě, kterou pořádá moje kamarádka Laura Malina Seiler, úspěšná německá autorka podcastů. V sále je osm set diváků, sedm tisíc lidí nás sleduje online. Laura mě požádala, abych jejímu publiku názorně předvedl, jak si každý den vytváříme vlastní realitu. A jak můžeme tento proces ovlivnit. Vzhledem k tomu, že jsem mág a hypnotizér, je jiná interpretace reality mým denním chlebem, a proto jsem ochotně souhlasil.

Právě jsem publiku vysvětloval, že: „Náš mozek se neustále vyvíjí a přizpůsobuje se každé nové zkušenosti. Dělá to celý život. Pokud si to uvědomíme, můžeme konkrétními metodami ovlivnit nevědomé, automatické vzorce reakcí našeho mozku. Strach potom přestane být strachem, trauma už nebude tak bolestivé, v partnerství bude panovat větší vzájemné pochopení a velmi těžko dosažitelný cíl se přiblíží.“

Při tomto vysvětlování sleduji dílem souhlasné, dílem nevěřící výrazy ve tvářích. Ne každý si dovede představit, že by se mohl změnit. Víím, proč tomu tak je. Aby měl člověk naději na změnu, potřebuje bezprostřední zkušenost. Bez této zkušenosti znějí moje slova jako otřepaná lidová moudra. Sice je máme rádi, ale neřídíme se jimi.

Abych tedy všem přítomným poskytl bezprostřední zkušenost a přesvědčil je o síle jejich mysli, položil jsem do publika otázku:

„Chtěl bych vám ukázat, že všichni žijeme ve svém vlastním hypnotickém stavu neboli transu, který nazýváme realitou. A že tuto realitu můžeme ovlivňovat a modelovat, jak se nám zachce. Někdy to může jít rychleji, než bychom si mysleli, a přesto to následně může mít zásadní celoživotní důsledky. Kdo z vás se třeba bojí výšek?“

Zvedne se několik rukou.

„Myslím, kdo se opravdu hodně bojí výšek. Ne komu je třeba trochu mdlo při výstupu na Eiffelovu věž.“

Několik rukou zůstane nahoře. Vybírám sympatickou mladou ženu a zvu ji, aby přišla za mnou na pódium.

„Jak se jmenuješ?“

„Sára.“

„Jak moc se bojíš výšek, Sáro? Dokázala bys vylézt na štafle?“

Energicky vrtí hlavou. „Nezvládnou ani vylézt na židli!“

„To je zajímavé... Počkej, prosím, chvíli tady.“ Mizím za oponou a vracím se s malířskými štaflemi, které postavím tři metry od Sáry. Když Sára štafle spatří, zdá se, že se jejího těla zmocnila nějaká cizí síla. Zbledne a z ženy, která byla do této chvíle úplně v pohodě, je náhle roztřesený uzlíček nervů.

„Jak se cítíš, když vidíš ty štafle?“ ptám se.

Roztřeseným hlasem odpovídá: „Buší mi srdce, třesu se a nemůžu dýchat...“

„Jak bys označila svůj strach na stupnici od nuly do deseti?“

„Patnáct!“ (Později se mi svěřila, že chybělo opravdu jen málo, aby odešla z jeviště.)

Uklidňuji ji: „Já jsem neřekl, že máš na ty štafle vylézt. Chtěl jsem jen zjistit, do jakého úzkostného transu se dostaneš, když vidíš štafle.“

Sáře se evidentně ulevilo. Publikum ani nedutá. Všichni napjatě očekávají, co se bude dít dál.

„Kdyby tě teď všichni povzbuzovali, abys na štafle vylezla, skandovali by a tleskali, určitě bys to dokázala. Překonala by ses a byla bys potom na sebe pyšná. Ale bylo by ti to nepříjemné. Musela bys překonat strach a fyzické utrpení, které teď právě cítíš, je to tak?“

Sára trochu duchem nepřítomna přikyvuje.

„Doma tě ale osm set lidí motivovat nebude. Tam jsi sama. A já vážně nevím, jestli si chceš tuto zkušenost ještě jednou zopakovat.

Proto bych se teď s tebou chtěl pustit do velmi efektivního způsobu koučování, při kterém tvému podvědomí předem sdělíme, co máš cítit, když lezeš na štafle. Updatujeme tedy tvůj naprogramovaný strach, abys poznala, že se můžeš při lezení na štafle chovat jinak. A teprve až na ně dokážeš vylézt ve svých představách, beze strachu nebo nepříjemných průvodních fyzických reakcí, uskutečníš tuto představu i v praxi. Ne dřívě! To ti slibuju!“

Jen málo lidí, kteří trpí nějakou fobií, půjde proti svému strachu. Většinou lidé za žádných okolností nechtějí konfrontovat svůj strach a fyzické utrpení. Jejich strach z utrpení je tak velký, že raději žijí dál se svým handicapem. Lidé si totiž myslí, že musí projít ohněm trápení, aby mohli povstat jako Fénix z popela. Změna je ovšem možná i bez konfrontace se strachem.

Tento postoj naprosto chápu. Proto svým klientům navrhuji, že ke konfrontaci smí dojít teprve *po* mentálním updatu, tedy poté, co došlo k mentální intervenci a klient přestane pociťovat strach. Konfrontace se pak stane důležitou součástí odstranění strachu, které bude trvalé.

„Jdeme na to?“

Sára kývne a já začínám s updatem. Volím metodu, kterou často používám při hypnotickém koučování a kterou považuji v této situaci za nejefektivnější. Na jevišti před spoustou lidí mám totiž jen velmi málo času, abych pomohl Sáře při přeprogramování jejího podvědomí.

O pět minut později se Sářin pohled a řeč těla viditelně změnily. Usmívá se a opakovaně pošilhává po štaflích. Chci se ujistit, že její stresová reakce plně vymizela a ptám se: „Jak bys popsala svůj strach ze štaflí teď?“

Podívá se na mě a usměje se. „Nula!“

„Chceš na ně vylézt?“

Sára kývne a chystá se vystoupit na první příčku. Její strach je rázem pryč, dokonce to vypadá, že má radost, když vystupuje na horní konec štaflí. Nahoře na štaflích se napřímí a roztáhne ruce.

Publikum, které bylo v uplynulých minutách v napjatém očekávání, je bez sebe. Ovace vestoje, frenetický potlesk a motivující výkřiky – to všechno provází Sáru při jejím výkonu. Mám z toho husí kůži!

„Panebože!“ slyším ji volat tři metry nad zemí. Všichni v sále cítí, že svým činem opětovně získala kontrolu nad svými pocity. Všem názorně a působivě dokázala, jak mocné jsou naše myšlenky, a jak rychle se dokážeme zbavit starých vzorců myšlení.

Já jsem Sáru nevyhléčil, jen jsem jí ukázal alternativní způsob vnímání štaflí. A protože jej akceptovala, mohlo dojít ke změně v jejím podvědomí. Čili k updatu.

Za čtrnáct dní mi od Sáry přišel následující e-mail: „Milý Thimone, ani nevíš, co všechno jsi ve mně spustil. Děkuju ti z celého srdce, že jsi mi ukázal, co dokážu. Po tom úžasném zážitku jsem ještě několikrát naprosto beze strachu vylezla na štafle, protože jsem tomu prostě nemohla uvěřit... DĚKUJU!!“

Pokud je možné během pěti minut překonat akrofobii, proč se Sára nezavala svého strachu už dříve? Proč byla dvacet let přesvědčena o tom, že nedokáže vylézt ani na židli, natož na štafle? Protože jí nikdy nikdo předtím neprozradil, že by to mohla změnit. Že i ona může patřit k lidem, kteří nemají strach z výšek. Strach byl pro ni normální, stal se součástí jejího života.

Stejně nebo velmi podobně to má spousta lidí. Říkají: „Já jsem prostě takový nebo taková.“ A říkají to i tehdy, když jim jejich strach způsobuje utrpení. Akceptují strach, závislost, zlozvyky, negativní charakterové rysy a další věci, protože to jinak neumějí. Nebo si myslí, že jejich přání něco změnit, nejsou reálná: „Já prostě ve své práci nedokážu vydělat dost peněz.“ Nebo: „Žárlím tak, že se prostě nedovedu ovládat.“

Jsou přesvědčeni, že určité věci v jejich životě zkrátka zůstanou navždy. Jednoduše nevědí, že existuje alternativní cesta. Život beze strachu, všední den bez žárlivosti, pesimismu, perfekcionismu, nebo beze všeho ostatního, co jim brání vést spokojený život, jaký si přejí.

V úvodu této knihy je citát z knihy *Alenka v kraji divů a za zrcadlem*. Královna v něm říká, že víru v nemožné je třeba trénovat každý den. A přesně tak to je. Dokud si nebudete myslet, že je možné, abyste byli někým jiným, než kým jste teď – s jinými pocity, přesvědčeními, návyky, způsoby chování – nic se ve vašem životě nezmění. Budete žít pořád stejně a zažívat stále stejné zkušenosti. Až si začnete myslet, že nemožné je možné, začnete pátrat po způsobech, jak nemožné uskutečnit. Přestanete se totiž ptát, „zda“ by něco šlo.

Chci vám v této knize ukázat, že každý člověk se může změnit. Za to, kdo jsme a jak se chováme, je zodpovědný náš mozek. A protože mozek můžeme v pravém smyslu slova modelovat silou svých představ, můžeme nakonec změnit i to, kým jsme.

Na následujících stránkách se dozvíte, že je to opravdu možné. Pochopíte, že s vámi není nic špatně, bez ohledu na to, jaké návyky nebo vzorce myšlení vás momentálně omezují. Za vaše myšlení, chování a pocity jsou odpovědné staré programy na pevném disku ve vaší hlavě. Někdo vám je tam kdysi nainstaloval, ale dnes už prostě nejsou aktuální. Proto nejsou kompatibilní s vaším životem. Když tyto programy aktualizujete, bude váš život jednodušší a krásnější.

Budu vám vyprávět i o dalších klientech s fobiemi, kterým jsem pomohl v rámci hypnokoučování. Neboť na fobiích i jako laici velmi snadno pochopíte, jak funguje náš mozek. Strach nebo fobie je v podstatě extrémní forma nevědomého, vědomě nevyvolaného procesu. Tento proces ovšem probíhá nejen při fobiích, ale v podobné formě u každého sebeomezujícího chování. Tato kniha tedy pojednává o tom, jak můžete pomocí své psychiky a s trochou cviku změnit svou osobní realitu. Pokud budete vědět, jak funguje váš mozek a jaké mechanismy máte k dispozici, budete s nimi moci začít pracovat, abyste vnímali své okolí tak, jak si přejete.

Možná už jste o některém z modelů, které vám postupně představím, někdy slyšeli nebo četli. Pokud je tomu tak, využijte příslušné kapitoly k opakování a připomenutí, jak tyto znalosti uplatnit v každodenním životě. Znalosti se totiž stávají moudrostí až tehdy, když je začneme používat. A to tak často, až se z nich stane zvyk a nebudete na ně vůbec muset myslet.

Jestliže se nerozhodnete strávit zbytek života meditacemi v tibetském klášteře, budete se stále dostávat do nesnadných situací. Nepředpokládám, že po přečtení této knihy se z vás stane zcela proměněný člověk, který se bude vznášet třicet centimetrů nad zemí a v životě ho nepotká sebemenší problém. To je velmi nepravděpodobné, i kdybyste přelouskali ještě stovku dalších knih věnovaných osobnímu rozvoji.

Mým cílem je přimět vás k tomu, abyste refleктоvali a updatovali svůj postoj ke konkrétním oblastem svého života, ve kterých vám to neklape tak, jak byste si přáli. Abyste byli do budoucna v těchto oblastech spokojenější a abyste se v nich chovali a samozřejmě i cítili suverénněji. Je možné, že máte nějaké vlastnosti, které vám ztrpčují život, a vy se chcete s využitím svého podvědomí těchto vlastností

zbavit. V této knize vám představím možnosti, jak můžete svých cílů dosáhnout.

Tato kniha vám však nechce pouze otevřít dveře do světa vašeho myšlení a vysvětlit vám, že způsob, jakým vnímáme život, vychází z nás samotných. Chce vám rovněž poskytnout praktické tipy, jak můžete změnit nejrůznější oblasti svého života. Pomocí metody *FasterEFT*, kterou se budeme zabývat ve čtvrté kapitole, se můžete naučit zpracovávat negativní vzpomínky a získat kontrolu nad emocionálními reakcemi. Chtěli byste v určité oblasti svého života fungovat lépe nebo efektivněji? Pak by vás měly mimořádně zajímat kapitoly 7 a 8, které se zabývají autohypnózou. Ale i kdybyste se po přečtení této knihy „jen“ objednali na sezení u hypnoterapeuta nebo hypnokače, můj cíl je splněn. Mnoho lidí má totiž z této úžasné formy terapie obavy a já bych vás chtěl přesvědčit o tom, že jsou zbytečné.

Vy jste tvůrci svého života. Nesete si v sobě všechny možnosti, abyste zažili pocit změny a pohody. Vaše podvědomí má moc vyřešit vaše problémy a dovést vás k vysněnému cíli. Musíte jen začít a updatovat ho. Spojte se se svým podvědomím a budete se radovat ze života - v lásce, v práci a ve vztahu sami k sobě.

Přeji vám příjemné čtení a mnoho úspěchů ve vašem osobním updatu.

Váš Thimon von Berlepsch

Restart vašeho podvědomí

Na mých představeních, seminářích a individuálních sezeních mi lidé kladou stále stejné otázky: Co je potřeba, abychom dosáhli opravdové změny? Může se změnit každý člověk? A jak se to dělá?

Podle mých zkušeností všechno začíná tím, že si člověk uvědomí jednu věc. Uvědomí si, že v jeho životě existuje něco, co by rád změnil. Toto poznání je naprosto nezbytné.

Možná to zní jako samozřejmost. Ve skutečnosti si ale většina lidí neuvědomuje, že by jejich životu prospěla změna. Že by byli spokojenější. Jsou smířeni s tím, že existují okolnosti, kvůli kterým trpí, nebo že mají nějaké vlastnosti, které je limitují, ale „holt je to tak a nedá se s tím nic dělat“.

Možná svalují odpovědnost za své trápení na vnější okolnosti nebo jiné lidi. Myslí si tedy, že není v jejich moci ovlivnit vlastní životní štěstí, a proto se v tomto směru ani o nic nesnaží.

Dokud si neuvědomíte, co byste měli nebo chtěli změnit a že za spuštění procesu změn nesete odpovědnost jen vy sami, zůstane ve vašem životě všechno při starém. Klíč ke svému štěstí máte v ruce vy a jenom vy máte k dispozici všechny možnosti, abyste žili právě takovým životem, jakým chcete žít.

Nejdříve vám chci pomoci, abyste zjistili, co byste mohli změnit. Mimo jiné vás seznámím se zajímavými modely a budu vám vyprávět o svých klientech, jako byla Sára z prologu. Jejich příběhy vás

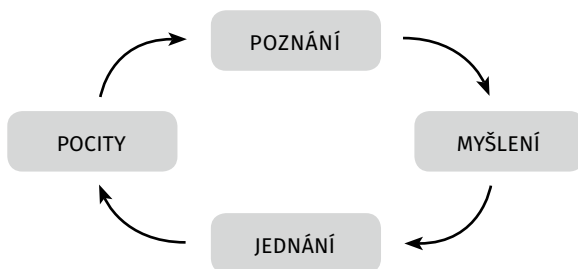
povzbudí. Ani Sára by si nikdy nedovedla představit, že by se nemusela bát výšek. Teprve když jsem jí na jevišti předvedl hypnózu a vysvětlil jí, jak by měla postupovat dál, ji přivedlo na myšlenku, že by mohla zlepšit kvalitu svého života. Přál bych si, abyste k podobnému poznání dospěli i vy.

Chcete zase bezstarostně létat letadlem? Zbavit se nějakého zlovyku, třeba kouření? Zbavit se otravné manýry v chování nebo omezující utkvělé představy? Zlepšit komunikační schopnosti?

Vysvětlím vám, proč a jak můžete těchto cílů dosáhnout. Jakmile to pochopíte a rozhodnete se, že se stanete tvůrcem svého života, začne napínavá cesta vašeho dalšího rozvoje. Roztočte kolotoč změn, abyste nasměrovali svůj život správným směrem.

Podtitul této knihy zní: Restart vašeho podvědomí. Právě to bezprostředně vychází z výše popsaného poznání a je pro mě součástí procesu změn, který vás dovede k cíli. Až když změníte svá přesvědčení a procesy myšlení, dokážete nově nastavit své budoucí chování. S novým chováním přijdou nové výsledky – a budete se i jinak cítit.

Podívejte se na grafické znázornění cyklu změny¹, se kterým rád pracuji:



Nové myšlení znamená nové znalosti k osvojení. Sebereflexe, přiznání si něčeho, nové vhledy a aha-momenty přinášejí novou orientaci v životě. Proto vám chci v této knize například vysvětlit, jak funguje

mozek, jaké procesy v něm probíhají, a jak někdy velmi staré programy dodnes ovlivňují vaše jednání. Pochopíte, že i vy se můžete změnit, ačkoliv jste si dosud mysleli, že je to pro vás v určitých oblastech nemožné.

Pokud začnete pochybovat o některých věcech, o nichž jste byli pevně přesvědčeni, a budete se chtít zbavit té či oné protivné vlastnosti, ukážu vám možnosti, jak můžete tyto změny realizovat.

Chtěl bych vám tedy dát naději, že možnost updatu je tu pro každého. Pokud je vaše individuální téma velmi specifické a pro jeho řešení zde nenajdete vhodnou metodu, přesto se nevzdávejte. Věnujte se dalšímu vzdělávání nebo začněte individuálně spolupracovat s nějakým odborníkem. Jak jsem již uvedl výše, už jen toto poznání má cenu zlata.

S novými znalostmi uděláte další krok v koloběhu změny, a tím krokem je: *nové jednání*.

Samotné nové myšlení totiž nestačí. Často máme dostatečné znalosti či informace, ale „skutek utek“. Sebelepší teorie a sebepracovanější modely vám budou k ničemu, když budou ležet ladem a bude na ně sedat prach.

Nové jednání znamená konkrétní realizaci. Znalosti, které jste získali, musíte používat. Využívejte poznatky z této knihy a přenášejte je do každodenního života. Pokud vás poznatky přimějí k rozhodnutí, že by bylo vhodné začít spolupracovat na změnách s terapeutem nebo koučem, pak je novým jednáním i to, že si domluvíte termín sezení. Novým jednáním je i rozšiřování znalostí na seminářích nebo vstup do podpůrné skupiny. Začněte jednat, buďte akční! Samotná četba této knihy z vás spokojeného člověka neudělá a toho, co se vám na vás nelíbí, vás nezbaví. Může vás inspirovat, abyste vysledovali staré vzorce myšlení a zastaralé programy. Jejich update je ovšem vašim

úkolem. Vyzkoušejte metody uvedené v této knize a budete žasnout, jak se změní vaše chování.

Pokud budete všechno dělat stejně, vše zůstane při starém.

Jen když budete ochotní si natrénovat nové návyky a změnit tím staré způsoby chování, může ve vašem životě nastat změna. Řekněme si to upřímně: Změna vyžaduje úsilí a každý, kdo vám bude tvrdit něco jiného, se plete. Pravdou však je, že někdy lze update provést snáze a rychleji, než jste předpokládali. Jak by jinak dokázala Sára překonat během pěti minut strach z výšek, který ji trápil celý život?

Pod slovním spojením *nové pocity* se skrývá právě to: výsledek. Zpětná vazba, kterou za své úsilí dostanete. Vaše námaha přinese ovoce. Budete se jinak cítit a vaše okolí na vás bude jinak reagovat. Vnímejte to a radujte se z toho. Je to důležité! Protože jen tak zůstanete motivovaní, abyste v cyklu změny pokračovali dál. Abyste tedy dál zůstávali všímaví, abyste mysleli jinak, abyste měnili staré vzorce myšlení, abyste trénovali nové způsoby chování a tak dále a tak dále...

Individuální sezení hypnokoučinku u mě trvá zhruba hodinu až dvě. Někteří klienti mi v rámci zpětné vazby říkají: „Sice už se dokážu na pavouka zdálky podívat, ale pořád se ho prostě nějak štítím a nechci s ním být v jedné místnosti.“ Zapomínají přitom, že dříve při pohledu na pavouka pištěli a brečeli a bylo jim ze strachu fyzicky špatně. Jelikož se strachu po jednom sezení nezbavili úplně, soustředí se nadále na to, co je negativní. Ignorují, jak velkého úspěchu během kraťoučké doby dosáhli. Pokud se někdo soustředí jen a jen na to, že chce zhubnout na určitou velikost, ale neslaví úspěch prvních dvou shozených kil, rychle mu dojde dech. A rychleji se vrátí do starých kolejí.

Velký význam má tedy vnímat a zaznamenávat pokroky, i kdyby byly sebemenší, abychom mozek naučili, že toto je nová cesta, kterou chceme do budoucna jít. Říkáme mu, aby nás v ní podporoval. Později vám ještě podrobněji vysvětlím, jak máte přesně postupovat.

Váš nový pocit nebo emoce, tedy odezva na vaše nové jednání, se pak propojí s vaším počátečním poznáním. Chtěli jste se změnit a jste na správné cestě. To vás motivuje, abyste v novém myšlení a v novém jednání pokračovali.

Tím, že jste si koupili tuto knihu, už jste jednoznačně udělali první krok směrem k poznání. Vzhledem k tomu, že jsme se tu spolu sešli, předpokládám, že ve vašem životě je jedna nebo několik věcí, které byste rádi optimalizovali.

Pokud jste knihu dostali jako dárek a ještě nevíte, jaká změna by mohla obohatit váš život, dejte mi šanci, abych vás inspiroval. Ukážu vám metody, jakými to konkrétně můžete zjistit. Buďte si jisti, že vždycky existuje něco, co můžete updatovat.

Tak pojďme začít!