

VVVVAŠEEE

OOODVÁŽNEEE

ENNNOVÉÉÉJ

JJJJJAAAA

AKO UVERIŤ, ŽE DOKÁŽETE VIAC

CORY ALLEN

CORY ALLEN

VAŠE
ODVÁŽNE
NOVÉ JA

AKO UVERIŤ,
ŽE DOKÁŽETE VIAC



eastone BOOKS

BRAVE NEW YOU

Copyright © 2024 by Cory Allen

All rights reserved.

Slovak edition © 2024 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu BRAVE NEW YOU vydaného vydavateľstvom HayHouse preložila Martina Cabadová.

V roku 2024 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2024 Mgr. Martina Cabadová

Jazykové úpravy: Mgr. Silvia Bálintová

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-767-6

OBSAH

ČASŤ I

JASNÁ MYSEĽ, SVETLÁ BUDÚCNOSŤ

1	Spôsoby myslenia majú magickú moc	3
2	Ako prekonať príbehy vlastnej mysle	11
3	Máte moc nad svojimi myšlienkami	23
4	Vytvorte si realitu, akú chcete	35
5	Ako poraziť sebauvedomovanie	51
6	Rýchlo spomaľte svoje reakcie	65

ČASŤ II

SAMOLIEČBOU OBJAVÍTE SÁM SEBA

7	Zamerajte sa na to, čo je pre vás dôležité	79
8	Dávajte si pozor na to, s kým trávite čas	91
9	Zmeňte svoju reč a realitu	105

ČASŤ III

NOVÝ POHĽAD, NOVÝ ČLOVEK

10	Neusadzujte sa	121
11	Posilnite svoju prítomnosť pomocou svojej minulosti	131
12	Múdrosť cieľov	141
13	Dosiahnite skutočný pokrok	153

ČASŤ IV

UVOĽNITE SA A NÁJDITE POKOJ

14	Ak chcete byť nápomocný, pomôžte sebe	163
15	Nadviažte spojenie s pokojom	175
16	Napätie je dočasné	193

ČASŤ V

CHUŤ NA TO, ČO JE MOŽNÉ

17	Často meňte svoju identitu	207
18	Pozerajte sa do budúcnosti s vierou vo vlastné sily	225
	O autorovi	245

ČASŤ I

**JASNÁ MYSEĽ,
SVETLÁ BUDÚCNOSŤ**

1. KAPITOLA

SPÔSOBY MYSLENIA MAJÚ MAGICKÚ MOC

Ste otvorený a to sa mi na vás páči. Viete, odkiaľ to viem? Pretože ste si práve vybrali knihu, ktorej cieľom je zlepšiť váš život. Keby ste neboli otvorený, neverili by ste, že váš život sa dá zlepšiť. Žili by ste ako doteraz. Prijali by ste svoju bezmocnosť. Verili by ste, že vašou jedinou možnosťou je dovoliť životu, aby sa *vám* dial.

To však nie ste vy. Vy ste iný. A úžasné je, že *už teraz sa vám darí* zlepšovať svoj život tým, že čítate tieto riadky. Nie tým, čo ste si doteraz prečítali, ale tým, že ste *sa rozhodli konať* a hľadať stratégie, pohľady, perspektívy a postupy, ktoré vám pomôžu rásť, ste si dokázali, že *máte silu* a budúcnosť pevne vo svojich rukách.

Výborne. Práve ste sa zaradili do špeciálnej skupiny ľudí.

Viete, vďaka každodennému písaniu pre vyše pol milióna ľudí som zistil niečo pozoruhodné. Všetci ľudia, ktorí zlepšia svoj život, majú spoločné jedno. Veria, že dokážu viac. Možno sa vám zdá, že je to jednoduché, pretože viete, že hlboko vo svojom vnútri to už cítite. Stojí však za to si uvedomiť, aké to je veľkolepé. Schopnosť pozrieť sa na svoj život a namiesto *prekážok* vidieť *príležitosti* robí zázraky. A vy ju máte.

Zaujímavé na tom je, že aj keď väčšina ľudí si kdesi v hĺbke duše uvedomuje, že je to pravda, nie sú si istí, ako to dosiahnuť. Majú

energiu, no nevedia prísť na to, *ako* začať pracovať na lepšom živote. Teraz vám poviem, ako to viem.

Približne pred dvomi rokmi bolo všetko po starom. Písal som citáty pre svojich sledovateľov na Instagrame. Keď som zverejnil jeden citát, nijako zvlášť som o ňom nepremýšľal. Nezдалo sa mi totiž, že ide o nejakú veľkú vec. Len som do sveta poslal ďalšiu myšlienku, ktorá bola podľa mňa užitočná. No *bola* to veľká vec. Ani som sa nenazdal a môj príspevok získal vyše 100 000 lajkov. A pribúdali ďalšie.

Vždy keď som otvoril Instagram, na telefón mi začalo chodiť toľko upozornení, až som si myslel, že vybuchne. Tristotisíc lajkov. Pol milióna. Otvoril som aplikáciu, zasmial sa a nahlas si povedal: „Však prečo nie?“ Klamal by som, keby som tvrdil, že pre mňa nebolo mimoriadne vzrušujúce sledovať, ako sa môj príspevok stáva doslova virálnym. Neskôr ho komentovala Erykah Badu a ja som vedel, že sa deje niečo väčšie. O pár dní mal príspevok vyše 950 000 lajkov, štvrt milióna zdieľaní a objavil sa u vyše 23 *miliónov* ľudí. Ako keby si ho v ten týždeň pozrela celá Austrália.

Ľšlo o túto myšlienku:

Zmeniť svoj uhol pohľadu je veľká vec. Keď máte pocit, že ste uviazli na jednom mieste alebo kladiete odpor, zastavte sa a hľadajte pozitíva. Ak prestanete uvažovať štýlom „Musím to urobiť“ a namiesto toho si poviete „Môžem to urobiť“, vyvolá to vo vás zvedavosť. Z každej udalosti sa takto stane príležitosť na rast, múdrosť a pochopenie.

Milióny ľudí vedeli, že táto myšlienka je pravdivá. *Vníмали* to, len to nevedeli vyjadriť slovami a teda ani zrealizovať. Väčšina z nás vie, že náš spôsob myslenia ovplyvňuje to, ako vnímame život. Keď sme plní optimizmu, máme pocit, že aj *svet* je taký. Keď sme sebaistí, zdá sa

nám, že *svet* je kritickejší. Keď sme zamilovaní, všade vidíme lásku. Keď máme málo peňazí, vidíme len cenovky.

Znamená to, že keď sa vnímame negatívne a nemáme príliš veľa predstáv o budúcnosti, je to len uhol pohľadu. Zdá sa nám, že tento pohľad je pravdivý a je „súčasťou“ života. Avšak je to tak len preto, lebo sme tento pohľad časom prijali za normálny – a keďže uvažujeme takto, svet nám ho vracia.

V čom spočíva význam tejto knihy?

Len si predstavte, že z vášho života zmizne všetko, čo vo vás vytvára napätie, brzdí vás a bráni vám v tom, aby sa vám *darilo* podľa vašich predstáv.

Ako by to vyzeralo?

Aký by ste z toho mali pocit?

Dúfam, že sa vám páčil ten záblesk dobra, pretože práve k nemu smerujeme.

Táto kniha vám ukáže, ako inštinkt, ktorý vám hovorí, že by ste mohli dokázať viac, premeniť na realitu. Samozrejme, väčšina ľudí vie, že spôsob myslenia ovplyvňuje ich životy, nevedia však, ako s touto informáciou naložiť. Žijú pasívne a dovoľia, nech sa *im* život deje.

Táto kniha vám ukáže, ako byť *aktívny* a dosiahnuť, aby ste vy určovali, čo sa bude v živote diať. Už nebudete len *vedieť*, že dokážete viac, z vášho života bude zrejmé, že dokážete viac.

V knihe nájdete príklady, príbehy a postupy, ktoré môžete začať okamžite používať. Po prvých piatich minútach si začnete osvojovať praktické spôsoby, ako ovládať svoju myseľ, zbaviť sa starých spôsobov uvažovania a mať k svojmu životu jasný prístup. Rýchlo zistíte, že je to ako zhodiť prvý dielik domina v dlhom reťazci pozitívnych

udalostí. Je to preto, lebo keď začnete meniť svoj pohľad na seba, začne sa meniť celý váš svet.

Táto kniha je plán, ktorý vychádza z vašej dnešnej situácie. Prevedie vás všetkým, čo potrebujete vedieť, aby ste sa zbavili príčin svojej stagnácie a začali žiť život, *ktorý je pre vás správny*. Dosiahnete to rýchlejšie, než si myslíte.

Vnútrotným rastom sa zaoberám celý život. Už 25 rokov denne meditujem. Počas predchádzajúcich desiatich rokov som sa vo svojom podcaste zhováral so stovkami popredných svetových odborníkov na psychológiu, filozofiu, neurovedu, vedomie a osobný rozvoj. Radil som ľuďom, ako uzatvárať úspešné obchody, ktoré pritiahnu veľa pozornosti, či ako zlepšiť svoju duchovnú stránku a zmeniť tak svoj život. Moje príspevky na internete si prečítalo vyše sto miliónov ľudí.

Rád hneď prechádzam k veci. Chcem, aby boli veci stručné, jasné a mali praktickú hodnotu. To je jeden z dôvodov, prečo vás táto kniha osloví jedinečným spôsobom. Nebudem nič prikrášľovať ani sa rozpisovať a spriadať bezduché príbehy, aby mala kniha viac strán. Poviem vám veci na rovinu. Pri písaní mi srdce neraz bilo ako zvon, tak ma tieto myšlienky nadchýnali. Stavím sa, že sa vám to pri ich čítaní tiež stane.

Pozrime sa teda, ako vyzerá štruktúra tejto knihy. Už viete, že jej prvá časť je priama a rázna. Napísal som ju takto, aby sme sa mohli v krátkom čase venovať mnohým témam. Neskôr, keď si jednotlivé myšlienky rozoberieme viac do hĺbky, budem obsérnejší a môj štýl písania sa zjemní. V úvodnej časti si spravíme takú malú duševnú očistu. Dozviete sa, ako:

- zo seba dostať príbehy, ktoré si vytvára vaša myseľ a ktoré vo vás vyvolávajú úzkosť a predstavy o ich negatívnych následkoch;

- prestať príliš premýšľať, aby ste mohli robiť jasné a skutočné rozhodnutia, pri ktorých nebudete pod vplyvom stresu;
- ovládať svoje impulzívne myšlienky, aby vaše slová a činy zodpovedali vašim cieľom;
- používať techniky voľného písania, aby ste nadviazali kontakt sám so sebou a mali pod kontrolou svoje myšlienky;
- prestať predpovedať negatívne veci, ktoré môžu ovplyvniť vaše správanie a viesť k tomu, že sa skutočne stanú;
- sa zbaviť syndrómu podvodníka a smelo a sebavedome žiť;
- využiť svoje osobité stránky, aby sa vaša jedinečnosť stala vašou silnou stránkou;
- sa prestať zaoberať vlastnou osobou a uvedomiť si, kým ste;
- ovládať svoje reakcie, aby ste sa nezabudli v minulosti, ale žili v prítomnosti.

Celá druhá časť knihy je o vás. Zistíte, ako klásť seba na prvé miesto a žiť život pre *seba*, namiesto toho, aby ste sa snažili vyhovieť predstavám iných o tom, čo je normálne. V tejto časti knihy sa naučíte, ako:

- sa zbaviť pocitu viny a sústrediť sa na to, čo je dôležité pre *vás*;
- dať svojmu životu zmysel tým, že budete robiť viac vecí, ktoré vám dajú pocit, že žijete;

- si vytvoriť vlastnú víziu šťastia a nesnažiť sa napodobňovať šťastie ostatných;
- zistiť, ktoré vzťahy vám bránia v rozlete, a vymaniť sa z nich;
- hovoriť zo svojej duše;
- vedome komunikovať spôsobom, ktorý posilní vaše osobné vzťahy.

Potom si osvojíte schopnosť robiť vo svojom živote pozitívne veci, o ktorých ste už premýšľali. Tretia časť knihy vás naučí:

- prečo by vás nemalo uspokojiť menej, než čo si zaslúžite;
- že máte silu zmeniť *ktorúkoľvek* stránku svojho života, hoci to tak nevyzerá;
- používať rôzne spôsoby, ako vziať veci do svojich rúk a začať robiť zmeny, ktoré majú zmysel;
- ako zmeniť zlé návyky na dobré;
- používať metódy, pomocou ktorých si zachováte konzistentnosť a budete ďalej rásť;
- aké systémy môžete používať, aby ste mali jasné osobné ciele, vďaka ktorým budete vždy vedieť, kam smerujete.

Najdôležitejšou a často prehliadanou stránkou života je staranie sa o seba. V časti IV vám ukážem, ako:

- sa naučiť akceptovať lásku k sebe, starostlivosť o seba a obdiv k sebe samému;
- si dopriať, čo potrebujete, aby ste sa mohli vždy ukázať v tom najlepšom svetle;
- si dobiť energiu pomocou hlbokej telesnej a duševnej relaxácie;
- dosiahnuť, aby sa vás úzkosť a napätie, ktoré začnete pociťovať, držali čo najkratšie;
- sa zbaviť nevôle alebo úsudkov, ktoré vás ťahajú nadol.

V poslednej časti knihy nadviažete intenzívne spojenie so svojou intuíciou, aby ste sa do budúcnosti vydali s neotrasiteľnou sebadôverou. Naučíte sa, ako:

- si uvedomiť, že sa môžete nanovo definovať, koľkokrát chcete;
- vnímať a využívať príležitosti vo svojom živote;
- vidieť, že vaše najväčšie výhry sa zmenia na to, čo ste najmenej očakávali;
- spomaliť a jasne počuť, čo vám radí váš intuitívny vnútorný hlas;
- si v každej situácii veriť a prijímať veľké rozhodnutia, ktoré budú vo váš prospech;

- vidieť vo všetkom zázrak a využiť ho na pozdvihnutie svojho života.

Nezabudnite, že zmena perspektívy je veľmi účinný nástroj. Vaša myseľ ovplyvňuje to, ako vnímate seba a celý svet. Takže keď zmeníte svoje myslenie a začnete sa na svet pozeráť tak, že ste to vy, kto má veci pod kontrolou, že máte sebaistotu, myslíte pozitívne a konáte jasne, celý váš život začne vyzeráť inak. Ak zmeníte svoj spôsob myslenia, zlepši sa kvalita vášho života a *budete cítiť, že viac žijete*. Keď okúsíte, že v živote vás čaká niečo nové, čerstvé a väčšie, budete cítiť väčší hlad po tom, čo je možné. Tento hlad vás bude prirodzene viesť cestou osobnej revolúcie. Keď *uveríte*, že to dokázate, prestanete sa podceňovať, budete mať jasno vo svojich cieľoch a spravíte veľmi výrazný posun k tomu, aby ste si vytvorili takú budúcnosť, akú chcete mať.

Som nesmierne vďačný za možnosť podeliť sa s vami o všetko, čo mi pomohlo zmeniť môj život. Často rozmýšľam o tom, ako som veci vnímal kedysi dávno, keď som ešte nepísal, neradil ostatným a nehovoril o práci na svojom vnútri. Spomínam si, ako som úprimne veril tomu, že všetky moje negatívne myšlienky určujú, kým som, že moje duševné napätie je „mojou súčasťou“ a že budúcnosť si možno môžu nanovo určiť iní, určite však nie ja. Rozmýšľam o tomto postoji, pretože ma stále motivuje. Keď si to však porovnam s tým, ako sa cítim dnes, som šokovaný. Ako keby išlo o dva rozdielne životy.

Obdobie, keď som na sebe ešte nepracoval, je akoby jedna realita, a potom je tu tá druhá. To, že som týmto rastom prešiel, ma presvedčilo o tom, že reinkarnácia existuje – len k nej dôjde počas jedného života. Každý deň, keď sa zobudíme, rodíme sa nanovo a máme ďalšiu možnosť priblížiť sa k tomu, kým chceme byť. Stačí sa len rozhodnúť žiť tak, ako keby to bola pravda.

2. KAPITOLA

AKO PREKONAŤ PRÍBEHY VLASTNEJ MYSLE

Vo veciach budete mať jasno, keď si uvedomíte, že vaša myseľ neustále niečo predpokladá. Keď jej začnete venovať pozornosť a uvedomíte si, ako často vyplní medzery vo vašom myslení, nebudete tomu ani chcieť veriť. Ak sa tohto spôsobu myslenia zbavíte, dokážete spraviť neuveriteľne veľa pre svoje šťastie, pokoj a jasnú myseľ. Dôvodom je skutočnosť, že naše domnienky nám spôsobujú problémy v takmer každej oblasti nášho života. V tejto kapitole sa budeme venovať oblastiam, v ktorých naša myseľ veci predpokladá, a ako sa tohto zvyku zbaviť. Najprv sa však pozrime na „veľký problém“, ktorý nám naše domnienky spôsobujú.

Keď veci predpokladáme, zabúdame, že existujú aj iné spôsoby myslenia. Znamená to, že keď si zvykneme na náš spôsob života, máme tendenciu zabúdať, že *dokážeme viac*. Naše skúsenosti, zaužívané spôsoby myslenia a predstavy o nás samých nám zovšednejú. Čím dlhšie trvajú naše vzorce správania, tým viac si zvykneme na to, že „takto sa veci proste majú“, a myšlienka, že dokážeme viac, je čoraz viac v úzadí.

Keď predpokladáte, že vaše súčasné miesto v živote je maximum, ktoré môžete dosiahnuť, robíte veľmi zlú službu svojmu budúcnému ja. Váš spôsob myslenia je obmedzený a nedokážete sa zbaviť toho, kým ste. To vám bráni stať sa človekom, akým by ste chceli byť.

Vynikajúci polyhistor Bertrand Russell o tom veľmi pekne píše vo svojej knihe *The Conquest of Happiness* (*Dobytie šťastia*). Neuveriteľné je, že bola publikovaná v roku 1930, teda o takmer sto rokov skôr než táto kniha, no stále je aktuálna. Považujem ju za jedno z prvých moderných diel o tom, ako človek môže pomôcť sám sebe. Russell sa venuje mnohým témam, no najviac sa mi do mysle vryl jeho výrok o tom, že je dôležité si pestovať „túžbu po možných veciach“. Tento pocit, ktorý nás vedie k viere, že vždy môžeme zlepšiť sami seba a svoje životy a tým exponenciálne zvýšiť mieru nášho šťastia, nazýva *horlivosť*.

Horlivosť je naše nadšenie, ten zázračný pocit v hrudi, vďaka ktorému sa odvážime veriť si. Keď si *veríme*, dokážeme prekonať všetko, čo v živote vnímame ako obmedzujúce. Zvláštne je, že to stačí prekonať raz. Oživiť necitlivé časti svojho života, zobrať jeho opraty do svojich rúk a *veriť*, že dokážeme viac – takto sa *horlivosť* zmení na niečo väčšie. Keď to raz urobíte, uvedomíte si, že sa to dá. Toto vedomie zväčší náš hlad a vyvolá v nás túžbu po možných veciach. Potom nadobudneme istotu, ktorá nám dovolí pokračovať v ceste, ďalej rásť a nájsť väčšiu sebadôveru, zmysel a šťastie.

Možno premýšľate, čo vám bráni v tom, aby ste predstavu, že dokážete viac, premenili na realitu. Poviem vám to. Je to vaša domnienka, že neviete ako. Naozaj. Touto jednoduchou zmenou myslenia dokážete zmeniť celý svoj život. Síce to nemusí byť ľahké, je to však jednoduché. Musíte sa *rozhodnúť*, že prestanete veriť tomu, že vašim

osudom je žiť v rovnakých koľajach a lipnúť na predstave o tom, kto ste alebo kým máte byť.

Musíte si pomyslieť: „Vieš ty čo? Proste si si zvykol na svoje spôsoby myslenia a žitia. Nie sú však konečnou zastávkou. Máš silu *rozhodnúť sa*, že v seba uveríš a budeš sa sústrediť na to, čo má pre teba zmysel, nie na to, čo ako zmysluplné vnímajú ostatní. Prestaneš predpokladať, že toto je všetko, čo ti život ponúka, *začneš veriť*, otvoríš svoju myseľ a z *toho, čo máš k dispozícii, vyťažíš viac*.“

Potom musíte začať konať a premeniť túto vieru na realitu. Keď budete životom kráčať s týmto postojom, po troške si začnete uvedomovať, že môžete siahať aj po vyšších métach – pretože ste po nich siahať už začali.

Jedného dňa si uvedomíte, že pociťujete skutočný hlad po tom, aby ste svoj život zlepšili, pretože ste konečne prišli na to, ako sa kvalitne najesť.

Domnienky vás držia v minulosti

Na začiatku tejto kapitoly sme sa dotkli myšlienky, že naše predstavy nás držia v minulosti. Teraz sa jej budeme venovať hlbšie, aby sme pochopili, ako k tomu dochádza, aké problémy to spôsobuje a ako to zastaviť.

To, že v živote dlhodobo opakujeme rovnaké návyky, je prirodzené. Vďaka vzorcom správania nemusíme prijímať príliš veľa rozhodnutí, čo nám dáva pocit ľahkosti a pohodlia. Po nejakom čase prepneme na autopilota. Životom prechádzame bez potreby ovládať ho a prestaneme sa pýtať, *prečo* sa správame tak, ako sa správame. Potom sa stane niečo, v čom je nejaký háčik, a mnohí sa preto cítia zaseknutí.

Tak dlho žijeme v rovnakej rutine, myslíme rovnako a máme stále tie isté vyhliadky, že postupne začneme mať pocit, že je to všetko, čo nám život ponúka. Potom si začneme zamieňať to, čo sme kedysi považovali za pravdivé, s tým, čo je pravdou dnes.

Dovoľte mi, aby som to ešte trochu viac rozobral. Keď dostatočne dlho uvažujete rovnakým spôsobom, zabúdate, že to, ako myslíte, nemôžete vnímať ako fakt. A keď na to zabudnete, spôsob, akým o sebe uvažujete, sa nemôže rozvíjať. Nadobudnete pocit, že vnímanie vlastnej hodnoty, potenciálu či identity nemôžete zmeniť. To znamená, že čo ste si o sebe, svojom živote a potenciáli mysleli pred piatimi rokmi, stále považujete za pravdivé, aj keď sa vaša situácia veľmi zmenila. Váš predpoklad, že „takto sa veci jednoducho majú“, spôsobuje, že lipnete na tom, čo ste si o sebe kedysi mysleli, takže je nemožné, aby ste nechali minulosť za sebou a prijali to, kým ste teraz.

Dôležité je, aby ste premýšľali, *prečo* uvažujete a žijete takýmto spôsobom. Ak o tom rozmýšľať nebudete, váš postoj sa veľmi ľahko zmení na zastaraný. A vtedy začnete súhlasíť sám so sebou, že „som proste takýto“, a nebudete svoj život môcť zlepšiť.

Počúvajte, čo cítite

Ak budete žiť s väčšími úmyslami a budete venovať pozornosť tomu, čo práve robíte a hovoríte, ľahko zistíte, či pokračujete v starých návykoch z minulosti. Čím viac pozornosti budete venovať svojim pocitom v danom momente, tým lepšie budete počuť podvedomé signály toho, že vaše konanie možno nie je v súlade s tým, kým ste dnes.

Ako zistíte, ktoré zaužívané spôsoby myslenia vás brzdia?

Váš vnútorný hlas k vám neustále hovorí. Začnite venovať pozornosť tomu, ako vaše pocity rezonujú, keď rozprávate, myslíte alebo konáte. Keď vám vaše vnútro signalizuje, že niečo, čo robíte alebo hovoríte, nezodpovedá tomu, kým chcete byť, počúvajte.

Pocítite akési vnútorné trhnutie, odpor alebo nesúlad. Tento pocit má nejaký dôvod.

Dajte tomu signálu priestor, trpezlivosť a venujte mu pozornosť.

V našich *pocitoch* sú *informácie*.

Precíťte to, čo vo vás vzniká. Kladte si otázky.

Opýtajte sa sám seba:

- Vyvoláva toto správanie zvláštny pocit v mojom bruchu?
- Musím sa doň nútiť a nedokážem svoje správanie nechať voľne plynúť?
- Viem, že toto správanie nie je nič pre mňa, no nechcem si to priznať?
- Správam sa takto, aby som splnil očakávania ostatných?

Ak tieto otázky vo vás niečím pohnú, je to dobré znamenie. Tým, že na toto správanie upriamujete svoju pozornosť, sa totiž začínate zbavovať nežiaduceho správania.

Vedomie je prvým krokom k rastu

Nájsť si čas, spomaliť a položiť si takéto otázky je nevyhnutné. Jediný spôsob, ako spraviť zmeny v sebe, je všímať si svoje obvyklé postupy a predovšetkým to, z ktorých máte osoh a z ktorých nie. Zostať otvorený, zvedavý a všímavý je najlepšia cesta, ako žiť podľa toho, kým ste

teraz. Umožní vám to nazrieť do vlastného vnútra, uvedomiť si, ktorého správania sa chcete zbaviť, a vytvárať si návyky, ktoré zlepšia váš vnútorný i vonkajší život.

Pozornosť napráva návyky

Zistíte, že čím viac sa usilujete uvedomovať si svoje obvyklé spôsoby myslenia, tým viac sa začnú samy naprávať. Keď si budete vedomý negatívneho správania, ktoré chcete zmeniť, vaše vedomie sa naň bude sústrediť. Zakaždým, keď sa toto správanie prejaví, myseľ si to poznačí. Je to rovnaké ako mať boľavý zub. Jazyk sa ho mimovoľne dotkne, vždy keď vás zabolí. Uvedomenie si vlastných negatívnych návykov funguje na rovnakom princípe. Keď vaše správanie vyvolá napätie, budete si ho v tej chvíli čoraz viac uvedomovať.

Ako sa celý proces skončí?

Keď si všimnete, že opakujete správanie, ktoré nerobí dobrý dojem, objaví sa na radare vášho vedomia. Iná časť mysle sa bude snažiť zasiahnuť a hneď vtedy ho zmeniť. Potom ako sa to párkrát zopakuje a už budete celý postup poznať, získate schopnosť vedome svoj zvyk porušiť a zabrániť mu.

Na začiatku si svoje staré správanie uvedomíte až *potom*, keď sa premení na konanie. Potom si budete konanie uvedomovať *v jeho priebehu*. Po častejšom opakovaní si toto konanie uvedomíte, *keď sa začne ako impulz*, čo vám umožní vaše správanie zmeniť, skôr než sa prejaví.

To je prelomový moment.

Ked' si začnete uvedomovať impulz správania vytvárajúci sa vo vašej myslí, znamená to, že ste si vyčistili nejaký duševný priestor navyše. Je to priestor, v ktorom máte slobodu rozhodnúť sa konať inak, než vám diktuje váš návyk. V tej chvíli *vaša myseľ prestane prehrávať program a začne ho vytvárať.*

Vaša myseľ vytvára domnienky o každej jednej veci

Nie je nič, čo by naše mysle milovali viac ako vymýšľanie príbehov. Robí to nenásytná časť nášho mozgu, tzv. *hipokampus*, a to tak, že spája vzdialené, neraz náhodné a navzájom nesúvisiace informácie. Z týchto nití spriada dlhšie príbehy o tom, čo sa deje. Takéto naratívy sú pokusmi našej mysle vyplniť to, čo o neznámych veciach nevieme. Tieto domnienky sa nám síce pokúšajú pomôcť a chcú nás pripraviť na to, čo bude nasledovať, vyvolávajú však veľa úzkosti a vedú nás nesprávnym smerom.

Kedže sa tieto nepravdivé príbehy objavujú v našej myslí, máme *pocit*, že sú pravdivé. To znamená, že keď sme plní emócií alebo unavení, vytvárajú *skutočné napätie, strach alebo hnev*. Mohli by sme si napríklad začať predstavovať, že niekto, na kom nám záleží, bude mať na ceste za nami autonehodu. Hoci nemáme opodstatnený dôvod považovať to za pravdu, keď sa tento príbeh vytvorí, vnímame ho ako reálnu možnosť.

Ked' si takéto niečo myslíme a začnú nami lomcovať emócie, zabúdame, že naše obavy nie sú založené na konkrétnych informáciách. Z nejakého dôvodu nám v myslí vznikol vymyslený príbeh, táto dramatická predstava nás úplne ovládla a reagujeme skutočnými emóciami.

Ako prekonať duševné naratívy

Keď spozorujete, že sa vám v mysli vytvára negatívny duševný naratív, prvá vec, ktorú by ste mali urobiť, je dať si pauzu, spomaliť a *uvedomiť si, že je to vymyslený príbeh*. Keď sám sebe pripomeniete, že je to len vaša predstavivosť, príbeh nad vami stratí moc. Stále vám bude ťažko na duši, ale delúzia, ktorú ste považovali za skutočnú, bude preč. Ide o dôležité zistenie, pretože sa vďaka tomu dostanete z duševnej slučky príbehu a nebudete stále trpieť.

Po tom ako sa tejto perspektívy zbavíte, pokojne dýchajte a opäť si pripomeňte, že ten príbeh vo vašej mysli je vymyslený. Dýchajte zhlboka a pri každom výdychu si predstavujte, ako vám ústami z tela odchádza napätie. Opakujte tento postup, kým sa nebudete cítiť pokojne, sústredene a nenadobudnete rovnováhu.

Domnienky o ostatných ľuďoch

Povedzme si pravdu. Sme spoločenské zvieratá. Obrovské množstvo duševnej energie venujeme spriadaniu príbehov a ich režírovaniu. V hlavách sa nám neustále vynárajú duševné príbehy o iných ľuďoch, hoci sa o to ani nesnažíme. Zrazu začneme rozmýšľať o emóciách, myšlienkach či úmysloch nejakej inej osoby. Samozrejme, sú to len domnienky vychádzajúce z našej predstavivosti, no veľmi nás ovplyvňujú.

Je to veľmi častý spôsob, akým sa prejavuje náš podvedomý strach. Niekedy nás ovládne neistota, túžba alebo úzkosť a v mysli sa nám vynoria rôzne divoké obrazy ako nejaký film, v ktorom hrajú naši známi. Nie je to pozitívna vec. Keďže naše duševné príbehy považujeme za skutočnosť, často predpokladáme, že výplody našej predstavivosti sú pravdivé, a začneme sa podľa nich k ľuďom správať, čo im aj našim vzájomným vzťahom ubližuje a jednoducho to nie je spravodlivé.

Ako môžeme pracovať s duševnými naratívami o iných ľuďoch

Keď si začnete predstavovať duševný príbeh o nejakom človeku a emocionálne vás to vyčerpáva, budete sa k tomu chcieť postaviť tak, ako sme opísali vyššie.

Spomaľte. Nereagujte. *Uvedomte si, že je to vymyslený príbeh.*

Pokojne dýchajte. Nezabudnite, že vaše emócie sú reakciou na domnienku, nie na realitu.

Keď sa upokojíte a pocítite rovnováhu, položte si otázku, či je vaše predstavy potrebné riešiť. Potrebujete sa o svojich pocitoch porozprávať s dotýčnou osobou, pretože si myslíte, že by na vašej domnienke mohol byť kus pravdy? Ak je to tak, najdôležitejšia je rozumná a pokojná komunikácia.

Predstavte si napríklad, že vaša polovička príde domov z práce a je výbušná a odmeraná. Možno to zoberiete osobne a uveríte nepravdivému naratívu, že sa na vás hnevá, problém neriešite a ste nespravodlivo agresívny. Keď sa k vám niekto správa zle, môže to vo vás vyvolať úzkosť a hnev. A keď následne zmeníte svoje správanie k nemu, zvýši to šancu na konflikt.

V takejto situácii je múdre spomaliť, upokojiť svoju emocionálnu reakciu a uvedomiť si svoje domnienky o tom, ako sa veci majú. Keď si tento duševný príbeh sami vyvrátite, je vhodné sa otriast' a pristúpiť k celej situácii otvorene, zvedavo a so súcitom.

Podstatu takejto situácie pochopíte, len keď si objasníte svoje vnímanie. Keď nadobudnete duševnú rovnováhu, požiadajte dotýčnú osobu, aby sa vám zverila so svojimi myšlienkami a pocitmi. V našom prípade by ste mali byť trpezlivý a odolať pokušeniu zareagovať a partnerovi to vrátiť. Potom by ste mali pokojne komunikovať. Opýtajte sa, aký mal deň, ako sa cíti a či je v poriadku.

Pozitívnym záverom by mohlo byť zistenie, že váš partner mal ťažký deň. Povie vám, že ho zvládol len vďaka myšlienke na to, že je

v pokoji a bezpečí s vami doma. Oznámi vám, že potrebuje pár minút, aby sa zbavil všetkého, čo ho ťaží, a že nemal v úmysle preniesť to na vás.

Uvedomiť si v takýchto situáciách, že ide o domnienky, znamená vyhnúť sa zbytočnému konfliktu v dôsledku viery v nepravdivé príbehy. Uvedomelá komunikácia vám tiež pripomenie, že negatívne príbehy vo vašej mysli sú vymyslené. Efekt sa dostaví po nejakom čase.

Keď sa najbližšie necháte uniesť a budete si cvičiť svoju predstavivosť, môžete si sám pripomenúť, že sa máte upokojiť, odpútať sa od príbehu a znovu nadviazať vzťah s realitou.

Domnienky vám kradnú budúcnosť

Doteraz sme hovorili o vytváraní domnienok o iných ľuďoch, o nás samotných a o súčasnosti. Je však ešte jedna oblasť, o ktorej veci vopred predpokladáme – naša budúcnosť. Stále dookola si v hlave premietame, ako by *mala* vyzeráť. Veci však takmer nikdy nie sú podľa našich predstáv. Vtedy sme frustrovaní a pociťujeme sklamanie.

Počkajte však chvíľu. Prečo by sa malo premeniť na skutočnosť všetko, čo si predstavujeme? *Vieme*, že život takto nefunguje. Napriek tomu sme nešťastní a frustrovaní, keď sa to stane.

Trvalo mi veľa, kým som tento oriešok rozlúskol. Musíte prijať fakt, že všetko, čo vznikne, je založené na spolupráci medzi vami a realitou. Buďte na svojej ceste objektívny. Nepredpokladajte, že veci musia dopadnúť nejakým spôsobom, a neobviňujte sa, keď sa to nestane. Experimentujte, sledujte, či sa vám neotvárajú nejaké dvere, ktoré ste nečakali, a improvizujte. Zároveň počúvajte, čo vám hovorí

vaša intuícia. Najneobyčajnejšie veci, ktoré dosiahnete, prídu z nečakaných miest a budú to veci, ktoré ste nikdy nepredpokladali.

Majte veľké plány.

Všímajte si záhadné žmurknutia osudu.

Opakovane si nanovo určujte, kým ste a čo považujete za možné.

Nebojte sa vstúpiť do tajomných dverí, ktoré sa vám otvárajú, keď to najmenej čakáte. Nebráňte si v úspešnej budúcnosti, lebo lipnete na príbehu z minulosti. Čím viac dokážete žiť v prítomnosti a bez väzieb a čím viac vás bude zaujímať, ako bude váš život plynúť, tým viac prekvapení sa v ňom objaví. Tento otvorený prístup k vytváraniu vlastnej cesty je veľmi efektívny, pretože postupujete s prúdom vesmíru, nie proti nemu.

Život sa postará o to, aby bola vaša cesta zaujímavejšia, než si dokážete predstaviť. To je dôvod, prečo veľké veci, na ktoré myslíte, nie sú výtvorom vašej predstavivosti. Sú výsledkom vašej schopnosti vnímať príležitosti, ktoré vám vesmír ponúka, a dostatočne sa v tej chvíli oslobodiť od domnienok a prijať ponúkané dary.