JAN BECKER

# Využijte sílu AUTOHYPNÓZY a AUTOSUGESCE

## DOKÁŽETE, COKOLIV BUDETE CHTÍT

GRADA®

JAN BECKER

# Využijte sílu AUTOHYPNÓZY a AUTOSUGESCE

## DOKÁŽETE, COKOLIV BUDETE CHTÍT

GRADA®

***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****.*

**Jan Becker**

# Využijte sílu autohypnózy a autosugesce

## Dokážete, cokoliv budete chtít

Přeloženo z německého originálu knihy Jana Beckera *Du kannst schaffen, was du willst; Die Kunst der Selbsthypnose*, vydaného nakladatelstvím Piper Verlag, Německo, 2015.
© 2015 by Piper Verlag GmbH, München/Berlin
All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 6559. publikaci

Překlad Mgr. Tomáš Mach Ph.D.
Odpovědná redaktorka Mgr. Martina Němcová
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner
Počet stran 192
První vydání, Praha 2017
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2017

ISBN 978-80-271-9735-4 (ePub)
ISBN 978-80-271-9734-7 (pdf)
ISBN 978-80-271-0382-9 (print)

# Obsah

O autorovi ..... 9
Předmluva: **Vlk, kterého krmíš** ..... 10

## *Část I*

1 **Autohypnóza – co to vlastně je? Pohádka o multitaskingu, denní trans a proč jste tvůrci své reality** ..... 13

Denní trans a proč je multitasking nepřítelem hypnózy ..... 14
Vaše energie následuje vaši pozornost – a otevírá srdce ..... 15
Mechanismus fungování hypnózy pregnantně popsal Benjamin Franklin, aniž by to chtěl ..... 16
Otevírání vnitřních dveří – jádro hypnózy a autohypnózy ..... 16
Víra je realita budoucnosti ..... 17
Od majitele mozku k uživateli mozku: Vytváření skutečnosti ..... 18

2 **Zázrak běžného dne: Jak hřejivé myšlenky opravdu zahřívají, jak během několika sekund sám sebe zhypnotizovat a co jste dnes získali** ..... 19

Prohloubení účinku hypnózy pomocí skutečných zkušeností ..... 22
Zázračná tajná zbraň: Dělat, jako by ..... 25
Nejlepší okamžitá hypnóza na světě ..... 26
Jak vypadáte, tak se cítíte: Úžasný účinek mimiky ..... 27
Blahopřejeme, vyhráli jste! ..... 28

3 **Zapomínáte? Umíte zapomínat? Proč si pamatujeme mnohem více, než si myslíme, ale nikdy ne to, co se skutečně stalo – a proč tomu tak je** ..... 31

Podvědomí jako anděl strážný ..... 31
Velký registr zkušeností ..... 33
Vzpomínky: Pozor na mezery! ..... 34
Vzpomínky si vytváříme, aniž bychom si toho byli vědomi ..... 35
Změňte úhel pohledu, a určete tak, co si zapamatujete ..... 36

4 **Jak vaše podvědomí rozhoduje o tom, zda se budete cítit jako neohrožený superhrdina, nebo jako ustrašená myš. A proč se vyplatí nad tím převzít kontrolu** ..... 39

Vzpomínka jako omezení: Jak dlouhé je vaše lano? ..... 39
Člověk je zvíře v železné košili zvyků ..... 41
Železná disciplína – nebo (auto)hypnóza ..... 43
I myšlenky mohou být špatnými návyky – nebo dobrými! ..... 44
Jsi to, co si myslíš – a zvládneš všechno, co chceš ..... 45

5 **Proč se mýty udržují v kolektivním vědomí a jak sugesce proklouznou do podvědomí kolem „vědomí" v roli vrátného** ... 48

Legenda o špenátu s vysokým obsahem železa – a co má tato hypnóza do činění s námi ... 48
Sugesce z dětství – průvodci na cestě životem ... 49
Klidná hlava: Důležitý první krok na cestě k úspěšné autohypnóze ... 51
„Vědomí" jako přísný vrátný a jak se přes něj dostat ... 54

6 **Umění vypnout a nechat se pohltit: Jak pomocí svých očí, hlasu a veselého tělocviku stisknete tlačítko stop, kterým zastavíte kolotoč myšlenek a pozvete k sobě štěstí** ... 56

Zafixování myšlenek pohledem ... 56
Nedělej si starosti a pobrukuj! ... 57
Nemusíte myslet na nic, na co nechcete myslet ... 58
Komplikovaností k lepšímu uvolnění ... 59
Projekční plátno v hlavě ... 60
Dvě zásady, jak na to: „Dítě se učí chodit!" a „Spolupracujte!" ... 62

7 **Fascinující svět sugescí: Od slepého pasažéra ve vašem podvědomí až po dobrou vílu plnící vaše přání** ... 64

Invaze neznámého ... 64
Sugestibilita aneb proč reklamy z vašeho dětství mají tak nostalgický nádech ... 66
Dokážeš, co budeš chtít. (Co) chceš ale doopravdy? ... 68
Ideální sugesce je vize nabitá pozitivními pocity ... 68

8 **Věc motivace: Jak emoce dávají křídla našemu podvědomí a proč cesta není cíl** ... 71

Proč novoroční předsevzetí málokdy vydrží déle než do konce ledna ... 71
Rozhodující je se rozhodnout ... 73
Chybami se člověk učí ... 74
Always look on the bright side – najděte svoji pozitivní motivaci ... 75
Pomoc druhým – od braní k dávání ... 76
Co doopravdy potřebujeme ... 76

9 **Moc slova: Jak zakomponovat povzbuzující sugesce do svého života, stát se režisérem vlastního filmu a jak nevzdávat své cíle, když už je máte v hledáčku** ... 78

Šest zlatých pravidel pro formulování sugesce ... 78
Používání sugesce během všedního dne ... 79
Úžasné schopnosti a intuice ... 80
Čtení pomáhá – psaní ještě více ... 81
Přeměna každodenních činností na hypnotické rituály ... 82
Vzdálený cíl stále v hledáčku ... 83
Štěstí znamená zůstat stále pěkně v pohybu ... 86
Vydejte se na cestu, neboť cesta není cíl – cesta je život ... 87
Nevzdávat se, když už máte cíl v hledáčku ... 87
Sugesce nejsou vytesány do kamene – občas se musí upravit ... 89
Přestávky na cestě jsou povoleny, nikoli však odstoupení ... 89

10 **Autohypnóza pro pokročilé: Jak hypnoticky prohloubit uvolnění, konzervovat sugesce a natrvalo ukotvit hezké pocity** ... 90

Rychlá klasika: Elmanova indukce ... 91
Hypnotické cestování ... 92
Staňte se svým vlastním scénografem a lokačním manažerem ... 97
Změnou perspektiv trénujete svůj mozek ... 97
Jak okolní rušení využít při autohypnóze ... 98
Spouštějte kotvy – ale pouze tam, kde se vám líbí ... 99
Kotva jako okamžitý přístup k příjemným pocitům ... 100
Kotva jako nouzová medicína pro každou životní situaci ... 101
Přítel jako magická kotva ... 102

## *Část II*

11 **Načerpání energie pomocí vikingského faktoru: Jak se naučit sebedůvěře, abyste zvládli, co chcete** ... 109

Přísaha u táborového ohně – trik starých vikingů ... 109
Malý rozdíl, který rozhoduje o úspěchu ... 110
Kulhající přirovnání jsou léčka pro sebedůvěru ... 112
Cíl je pouze bod na časové ose ... 112
Chcete závod vyhrát, nebo dokončit? Co je úspěch, si definujete vy sami! ... 114
Trpělivost dodává sebedůvěru – láska a humor přinášejí trpělivost ... 115

12 **Zařiďte si hezký život: Jak poslat své drobné zlozvyky na odpočinek a nahradit je zdravými, dynamickými zvyky** ... 119

Každodenní zlozvyky nejsou jen otravné, ale i užitečné ... 119
Když se „musí", tak to jde ... 121
Nejtěžší je učinit první krok – pomůže nám hypnóza ... 121
Vyvarujte se zakazování aneb proč se po dietách tloustne ... 124
Lstivé obrácení pozornosti ... 125

13 **Jen žádný stres: Jak vyzrát na adrenalin a automaticky přeměnit napětí na uvolnění** ... 129

Poplach v mozku a těle – kam s adrenalinem? ... 129
Jak otupit zástupce strachu ... 130
Jak se přepnout ze „stresu" na „uvolnění" ... 130
Vy nejste stres! ... 134
Nebojte se věšet svému podvědomí bulíky na nos: Tohle že je stres?! Ani omylem! ... 136

14 **Žádný strach ze strachu: Jak zmenšit balvan blokující vaši cestu a dostat svůj strach při tangu do kolen** ... 138

Obrátíte-li svoji pozornost, promění se turbulence v dětskou houpačku ... 138
Když vám strach sváže nohy, musíte je nejprve rozvázat ... 139
Velký strach je jako balvan, který blokuje cestu ... 140
Strach převlékněte a hrajte si s ním! ... 141

Strach má každý – záleží na osobnosti ... 146
Když pavouk supluje tchyni – fobie jako zástupci ... 147
Kdy je lepší vyhledat pomoc u odborníka ... 148
Co by, kdyby? Vaše podvědomí zná odpověď! ... 148

15 **Věřím, že se uzdravím: Jak probudit samoléčivé síly, a proč je podvědomí často ten nejlepší lékař** ... 150

Místo substancí jsou podávány hypnotické sugesce ... 150
Fungují prostředky k tišení bolesti jen proto, že je na nich napsáno „prostředek k tišení bolesti"? ... 151
Proč má víra hypnotický účinek ... 152
Autohypnóza jako univerzální lék ... 153

16 **Vždyť je to zábava: Jak se efektivněji učit na správné vlně, používat zvýrazňovač přímo v hlavě a ze zkoušky udělat své vystoupení** ... 158

Zredukujte hluky na pozadí! ... 158
Vypněte „optický" hluk! ... 160
Připravte si mozek! ... 161
Síla chytrého opakování ... 161
Správné třídění je polovina učení – abeceda priorit ... 162
Pozitivní motivace k učení: Ukažte světu, že to ve vás je! ... 163

17 **Prokrastinace již nikdy více: Jak předem vyvolat opojný pocit úspěchu, nenechat se rozptylovat a vždy dělat věci s potěšením** ... 165

Frustrace místo radosti – začarovaný kruh chybějících zážitků úspěchu ... 165
Proč prokrastinujete? Mnoho důvodů – jeden problém ... 166
V etapách proti prokrastinaci ... 167
Svízel s rozptylováním – prostě ho přelstěte ... 170

18 **Autohypnóza ve sportu: Výš, rychleji, dál – jak dosahovat věcí, které jste vždy považovali za nemožné** ... 172

Tělo reaguje na myšlenky bez zpoždění ... 172
Vzpírání dvěma prsty – síla představy ... 174
Dokážeš, co si usmyslíš: mentální trénink ... 175

19 **Za lepší a vášnivější vztah: Jak pomocí hypnotických triků oživit váš vztah a neviditelným pírkem rozdmýchat novou vášeň** ... 177

Rozhýbání pozitivní spirály pomocí malých hypnotických triků ... 178

20 **Mýtus o nepřerušovaném spánku, tajemství večerního jogurtu aneb jak se jednoduše lépe vyspíte** ... 182

Kdo se probouzí, spí normálně ... 182
První a druhý spánek ... 183
Usínání pro pokročilé ... 183
Jak sníst den po lžičkách, jak ho svléknout, zhasnout a nechat prasknout ... 187

**Dárek na závěr** ... 189

**Přehled literatury** ... 191

## *O autorovi*

**Jan Becker** (1975) je neznámějším a nejúspěšnějším hypnotizérem a trenérem hypnózy v Německu a současně i autorem řady bestsellerů.

O hypnózou se zajímá už od dětství. Řadu let pracoval na tréninkových metodách, které umožňují rozvinout různé schopnosti lidské mysli a aplikovat je v soukromém i pracovním životě.

V současné době přednáší a vede semináře zaměřené na hypnózu, věnuje se koučování osobností z oblasti byznysu, sportu i politiky a při vyprodaných představeních na svých turné dokáže pro fenomén hypnózy nadchnout tisíce diváků. Firmy využívají jeho techniky a postupy při školení svých pracovníků a rozvíjení jejich schopností.

„V každém člověku se skrývá spousta talentu, díky kterému se rozvíjí a roste. Mým cílem je předávat toto poznání dále a přivést ostatní k tomu, aby si uvědomili silné stránky své duše," říká Jan Becker.

# Vlk, kterého krmíš

Jeden starý indiánský šaman učil své vnuky umění léčit. Vyprávěl jim, že v nich, stejně jako v ostatních lidech, žijí dva vlci, kteří mezi sebou bojují.

„Jeden z vlků způsobuje nemoci," vyprávěl šaman. „Živí se strachem, hněvem, žárlivostí, nenávistí, nedostatkem sebedůvěry. Druhý vlk udržuje zdraví. Živí se láskou, soucitem, pokorou, sebedůvěrou, štěstím a radostí."

Vnuci poslouchali a vše si zapisovali. Po krátké pauze chtěl šaman pokračovat ve výuce, když tu se přihlásil jeden z vnuků: „Počkej, dědečku! Ještě jsi nám neprozradil, který z těch vlků vyhraje."

Šaman odvětil: „Copak to není zřejmé? Vyhraje ten, kterého budeš krmit!"

Tento příběh mám velice rád.

Ilustruje jednu z nejdůležitějších životních moudrostí. A sice, že svůj osud máme ve vlastních rukou. I když všichni v sobě přechováváme oba tyto vlky, je na nás, kterého z nich se rozhodneme krmit. Naše zdraví, tělesné i duševní, závisí na tom, jaký vedeme život, jakým pocitům dáváme prostor a jaké pocity v sobě živíme. Příběh má v sobě ještě jedno poselství, a sice o jednotě všech věcí. Tělo nelze oddělit od duše. Když je naší duši dobře, protože krmíme „lepšího z vlků", pak je výsledkem zdraví. Druhý vlk se nemůže prosadit. Šťastní lidé jsou jen málokdy nemocní.

Ke štěstí patří to, že vedeme takový život, který se k nám hodí a který odpovídá našim přáním. K tomu potřebujeme sebedůvěru vstoupit beze strachu na neznámou půdu. Sebedůvěru, že zvládneme udělat, co chceme udělat, i když to snad v první chvíli vypadá složitě. Šťastní lidé jsou smělí a riskují, zažívají pocit, že je v nich skrytý neomezený potenciál.

V nás všech dříme mnohem více, než si většina z nás myslí. V této knize vám chci ukázat, jak překročit své hranice tím, že budete krmit svého vlka štěstí a zdraví.

Udělejte konečně, co chcete udělat již dlouho. Přestaňte už oddalovat své sny. Nenechte se stále omezovat svými strachy či nízkou sebedůvěrou. Vezměte zdraví do svých rukou. Staňte se aktivními. Můžete, musíte jen chtít. Pojďte se mnou a já vám ukážu, jak na to.

Váš Jan Becker

# Část I

# Autohypnóza — co to vlastně je? Pohádka o multitaskingu, denní trans a proč jste tvůrci své reality

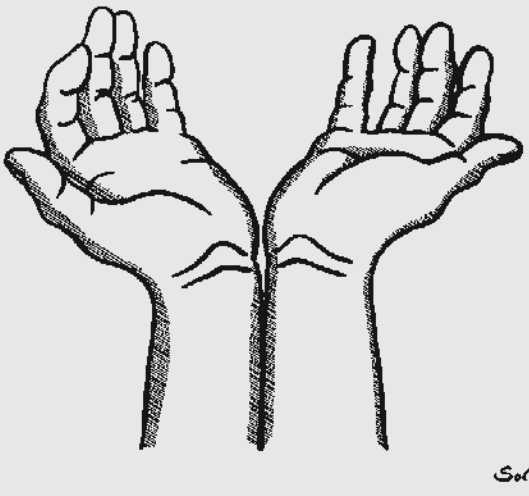
1

*Neexistuje žádná jiná skutečnost než ta, kterou máme v sobě.*
Hermann Hesse

Pro začátek jsem si pro vás připravil jeden malý zázrak. Jste zvědaví? Potřebujete k němu jen stopky a nerušenou chvilku.

Sedněte si na židli nebo na stůl a uvolněte se. Zvedněte ruce a podívejte se na vnitřní stranu zápěstí. Na každém zápěstí vidíte několik horizontálních čar. Nyní přiložte horní čáry přesně na sebe – horní čáru z pravé ruky na horní čáru levé ruky – a sepněte tímto způsobem své ruce. Jako byste se chtěli modlit. Čáry samy o sobě nemají žádný větší význam, slouží jen pro orientaci, aby bylo možné minimálně ještě jednou přesně reprodukovat polohu rukou.

Nyní se na své ruce podívejte ze strany. Zaměřte pohled na oba prostředníčky. Jeden z nich je u většiny lidí kratší než druhý. Nám půjde o tento prst. S ním nyní zažijete něco úžasného, a to jen díky síle svých myšlenek. Máte-li oba prostředníčky stejně dlouhé, pak se rozhodněte pro jeden z nich. Bude to fungovat i tak.



Nyní obě ruce rozpojte. Ruku s kratším prostředníčkem položte na stehno nebo před sebe na stůl. Stopky nastavte na šedesát sekund a spusťte je. Nyní se dívejte na špičku vybraného prostředníčku. Soustřeďte se na ni. Vnímejte, jak se špička prstu dotýká látky vašich kalhot či desky stolu. Vnímejte teplotu vzduchu kolem špičky prstu. Soustřeďte se pouze na tuto část svého těla. Na špičku svého prstu. Představte si, že tento prst nyní roste, že se stále prodlužuje. Zavřete oči a představte si, že cítíte, jak tento prst roste. Je čím dál delší a delší. Pokračujte v tom, dokud se neozve pípnutí stopek. Nyní opět přiložte své ruce k sobě podle čar na zápěstí. Podívejte se z boku na své ruce.

Tak co? Vidíte to?

Hned poznáte, že se stalo něco šíleného: prostředníček se prodloužil! Stačila jen chvilka koncentrace a hypnotického soustředění a doslova jste přerostli sami sebe, byť jen dočasně.

Toto malé báječné cvičení ukazuje, jak bezprostředně reaguje naše tělo na naše myšlenky. Minimálně tehdy, když se koncentrujeme a nenecháme se rozptylovat něčím jiným. Na krátkou chvíli se dostáváme do stavu úplného transu. Tento experiment funguje pouze tehdy, když se nám podaří na chvíli zastavit víření našich myšlenek. Kdo při tomto cvičení myslí na umývání nádobí nebo na to, že si musí nechat vyměnit zimní pneumatiky na svém voze, sabotuje výsledek. Když chcete konečně dosáhnout toho, co jste vždycky chtěli, je schopnost koncentrace velice důležitá. Zcela bez ohledu na to, o co se jedná.

## *Denní trans a proč je multitasking nepřítelem hypnózy*

Teď ale zpátky k našemu rostoucímu prstu: právě jste s bravurou zvládli první autohypnotické cvičení v této knize! Gratuluji! Přitom jste se pravděpodobně dostali na minutu do transu, a s viditelným efektem, aniž byste si to uvědomili.

Toto samozřejmě není první moment, ve kterém jste zažili trans. Trans je stav, který prostupuje náš běžný život. Jenom si vzpomeňte, jak se cítíte, když čtete napínavou knihu nebo koukáte na poutavý film a přitom zapomenete na svět kolem sebe – to je trans! Když soustředěně pracujete nebo se věnujete svému koníčku a po pár hodinách se podíváte na hodinky, udiveně konstatujete, kolik času uběhlo – i to je trans! Když se několik let věnujete bojovým sportům a jeden pohyb za druhým provádíte s jistotou náměsíčníka – pak je to trans! Když při volejbale, tenisu nebo fotbalu sledujete míč a instinktivně se postavíte na správné místo – to je opět trans! Když běžíte nebo se procházíte a najednou zjistíte, že se zcela pohybujete v rytmu pohybu, aniž byste přitom mysleli na něco jiného – trans. Když svému dítěti zpíváte ukolébavku nebo se při tanci plně ponoříte do rytmu hudby – to vše je trans! Je patrné, že při transu jde o soustředění. O koncentraci.

A sice pouze na jednu věc – to je důležité! Často vzývaný multitasking, který prý ženy zvládají mnohem lépe než muži, je nepřítelem uvolněného transu. Opravdový multitasking ve skutečnosti nezvládne nikdo. Lidé, kteří to o sobě prohlašují, jen velice rychle přepínají mezi jednotlivými úkoly, čímž však matou sebe a svůj mozek. A nejen to: činnost, kterou dělají, dělají mnohem hůře. Potřebují například mnohem více času, aby se něco naučili, a později si na to mnohem hůře vzpomínají. O tom, jak můžete zvýšit svoji efektivitu při učení, si řekneme více v kapitole 16.[1]

## *Vaše energie následuje vaši pozornost – a otevírá srdce*

Za prvé je důležité si uvědomit, že tam, kam nasměrujeme svou pozornost, tam proudí naše energie, tam je naše síla. Není to myšleno pouze obrazně, naopak to může mít naprosto bezprostřední účinky na naše tělo, jak jsme již mohli zažít při cvičení s rostoucím prstem. S touto myšlenkou si trochu pohrává i následující žertovný příklad, který můžete provést s kamarádem či kamarádkou nebo svým partnerem, resp. partnerkou.

**Energetické ušní lalůčky a srdcová kotva**

Váš partner by se měl pohodlně postavit a soustředit se na jeden bod na lalůčku svého pravého ucha. Dejte mu na to půl minuty až jednu minutu. Poté ho velmi lehce šťouchněte do levého ramene. Co se stane? Začne padat doprava, aniž byste do něho šťouchli nějak silně.

Nyní nechte svého partnera soustředit na střed jeho těla, ve výšce pupku. Opět mu dopřejte půl minuty až minutu klidu. Pak do něho šťouchněte, stejnou silou jako předtím. Co se stane? Bude stát mnohem stabilněji a již se nenechá tak snadno vyvést z rovnováhy.

Naše síla následuje naši pozornost. Když se soustředím na něco negativního, pak mě to výrazně oslabí – v tomto cvičení to je (v podstatě neutrální) lalůček ucha, který mě vyvede z rovnováhy. Jestliže ale upřu svoji pozornost na něco pozitivního, posílí mě to – v tomto případě to je střed těla, který obnoví moji rovnováhu.

A protože demonstrací faktu, že energie následuje pozornost, není nikdy dost, mám tu ještě jeden experiment. Toto cvičení můžete vyzkoušet, i když nemáte po ruce žádného partnera. Ideální je, když si v rámci přípravy sami zkusíte soustředit svoji energii nejprve na ušní lalůček a potom na pupek, abyste věděli, jak tok energie vnímáte.

Potom položte svoji pravou ruku doprostřed hrudníku. Špičky prstů při tom budou ukazovat doleva na srdce. Tím se dotknete srdcové čakry. Na to nyní zaměřte svoji pozornost. Zároveň myslete na osobu, která je vám blízká. Na osobu, kterou milujete a která miluje vás. Zavřete oči, aby vás nic nerozptylovalo Zjistíte, že se vaše srdcová čakra otevírá jako květina – zejména tehdy, když jste si předtím pod pojmem „srdcová čakra“

1 Solano a kol.

nedovedli nic představit. Ucítíte, jak veškerá láska, kterou cítíte k této osobě a kterou od této osoby dostáváte, naplňuje vaše srdce. Pocítíte, jak tato láska zahřívá vaši srdcovou čakru stále více a více. Nechte svoji pozornost několik minut zcela spočinout u tohoto nádherného pocitu. Když někdy v budoucnu položíte ruku na toto místo, opět pocítíte tuto lásku. Pohyb, kterým dáváte svoji ruku na srdce, se stal kotvou.

Koncentrace na jednu věc je centrálním bodem hypnotických stavů. Tak to viděl i jistý Dr. James Braid, jeden z předchůdců moderní hypnoterapie. James Braid byl tím, kdo v Anglii rozšířil pojem „hypnóza", který je odvozený ze starořeckého slova pro „spánek". Nebyl ale vynálezcem tohoto pojmu, jak se často tvrdí. Tím byl francouzský spisovatel Étienne Félix Solano d'Henin de Cuvillers. James Braid navíc později termín „hypnóza" zavrhl, neboť nalezl mnohem příhodnější název – „monoideismus". Toto slovo se skládá z řeckého „mono", což znamená „jedno", a samozřejmě z „ideje". Opět tu tak máme soustředění se na jednu věc.

## *Mechanismus fungování hypnózy pregnantně popsal Benjamin Franklin, aniž by to chtěl*

James Braid rozvinul svoji koncepci na základě takzvaného „mesmerismu", jehož zakladatelem byl německý lékař Franz Anton Mesmer, působící ve Vídni na konci 18. století. Mesmer si přitom nebyl vědom toho, že je účinek jeho novátorské terapie založen právě na soustředění, které později popsal Braid. Mesmer vycházel z myšlenky vnitřního magnetismu a vitální energie, která tajemně protéká každou bytostí. Mesmer ji nazýval fluidum. Nemoc v jeho koncepci znamenala narušení rovnováhy v toku této energie. Rovnováha pak byla obnovována na sezeních spiritistické povahy s rituály spočívajícími v pokládání rukou, hlazení nebo ve využívání „magnetizované vody". Jedním z jeho nejtvrdších kritiků byl Benjamin Franklin, který na konci 18. století působil v Paříži jako diplomat. A právě do Paříže Mesmer uprchl z Vídně před útoky svých kolegů. V roce 1784 nechal Franklin prohlásit mesmerismus za neúčinný. Zdůvodnil to takto: Pacienti reagovali pouze na domněnku, že existuje léčivá magnetická energie, a to naprosto bez ohledu na její údajnou existenci. Že tak v podstatě popsal hypnotický účinek sugesce, si byl Franklin vědom stejně málo jako Mesmer, kterého kritika pobouřila. Ten i nadále vycházel z předpokladu, že nepochybný úspěch jeho metody spočívá v magnetismu. Že hypnóza funguje, o tom dnes z medicínského hlediska již není pochyb.

## *Otevírání vnitřních dveří – jádro hypnózy a autohypnózy*

Přejděme od hypnózy k autohypnóze, přičemž rozdíl mezi nimi není tak velký, jak si možná myslíte. Za otce autosugesce a tím i autohypnózy je považován francouzský

lékárník Émile Coué (1857–1926). Od něho pochází známá sugestivní formule: „Den ode dne se mi daří lépe, v každém ohledu, stále lépe a lépe“. Coué jako jeden z prvních rovněž odhalil placebo efekt: S úžasem pozoroval, že se jeho zákazníci rychleji uzdravují, když jim v lékárně do nebe vychválil nějaký lék. Jakmile s tím přestal, lidé byli nemocní delší dobu.

Placebo efekt nastává často pod vlivem vnější autority – v tomto případě lékárníka Couéa. Takovou autoritu má často i lékař nebo léčitel. Může ji mít však i naše švagrová, pokud ji považujeme za člověka zběhlého ve zdravotních otázkách. Osoba subjektivně vnímaná jako autorita posiluje svým doporučením a svým důvěryhodným vystupováním víru uživatele léku v jeho účinek. Tato víra je tím, co rozhodující měrou přispívá k rychlému uzdravení, a to i tehdy, když se jedná o placebo bez chemicky měřitelného účinku. Pacienti se uzdraví takříkajíc svojí vírou v účinek léku – co přesně se při tom děje, si vysvětlíme později. Důležité je si na tomto místě uvědomit, že placebo efekt je výsledkem kombinace autohypnózy a cizí hypnózy, kdy sugesce přichází z vnějšku, od odborné autority. Ve finále totiž uživatel léku musí na sugesci „když si vezmeš tento lék, rychleji se uzdravíš“ nejenom přistoupit, on ji musí do sebe, do svého nevědomí i vpustit. To ale není vůbec snadné, nelze to udělat na povel. Jestliže některý z Couéových zákazníků choval k lékárníkovi hlubokou nedůvěru, pak se u něho placebo efekt dostavil jen obtížně.

## *Víra je realita budoucnosti*

Důležitost otevírání vnitřních dveří platí pro každou formu hypnózy. Z této perspektivy se značně snižuje role externí sugerující osoby – například lékárníka – a každého hypnotizéra. Z tohoto pohledu je v podstatě každá hypnóza autohypnózou – dokonce i hypnóza v rámci vystoupení na jevišti. Tato skutečnost rovněž vysvětluje, proč zpravidla nelze nikoho zhypnotizovat proti jeho vůli, pokud se k tomu ovšem nepoužijí špinavé triky, které jsou pro seriózní hypnotizéry a hypnoterapeuty tabu. Tato skutečnost dále objasňuje, proč je možné některé lidi zhypnotizovat velmi dobře a proč vnější „autorita“, jako například hypnoterapeut, naopak prakticky nemůže zhypnotizovat silně skeptické lidi, ačkoli s autohypnózou nemají žádný problém. Sugesci přijmeme, jak jsme viděli výše, především tehdy, když přichází od člověka, v jehož úsudek máme plnou důvěru – ať již to je někdo třetí, nebo my sami.

Tato důvěra a z ní plynoucí víra v sugesci vyjádřenou v rámci této důvěry jsou nesmírně důležité!

→ ***Očekávání, že to, co jste si předsevzali, bude fungovat, je spolu se soustředěním tím nejdůležitějším prvkem autohypnózy.***

Pokud totiž místo toho zaujmete postoj „uvidíme, co se stane“, pak to necháváte na náhodě. Když se vám ale podaří vypracovat si pevnou víru, že se stane to, co si přejete, nevědomě přebíráte vedení. Vaše tělo a vaše podvědomí[2] se pak postarají, aby se stalo přesně to, co bylo vyřčeno v sugesci. Nejprve bezprostředně pocítíte, jak vaše tělo reaguje – například tím, že se uvolníte a zklidníte nebo že vám povyroste prst. Tělo tím dokazuje duchu: Co se tady řekne a udělá, je pravda – funguje to, podívej se!

## *Od majitele mozku k uživateli mozku: Vytváření skutečnosti*

V tento okamžik nastupuje řetězová reakce, která zajistí, že účinek bude dlouhodobý. Když v takovém „aha“ momentu, jako byl ten s rostoucím prstem, použijeme dobře zformulovanou sugesci, přijme naše podvědomí tuto sugesci jako realitu. V budoucnu se naše vnímání a chování budou řídit tak, že budou korespondovat s touto realitou: to, co jsme si vsugerovali, se stane pravdou. Očekávání a pevná víra, že něco bude fungovat, tak hrají důležitou roli a jsou důvodem, že mi mnoho lidí, které dostanu ve své show na jeviště, následně napíše. Píší mi, že večer v mé show byl v jejich životě bodem obratu – obratem k lepšímu. Poslouchá se to jako zázrak: Najednou se jim podařilo, co předtím nikdy neklaplo. Najednou se jim zlepšil zdravotní stav. Najednou přestali být nesmělí. Najednou má jejich život zase cenu. Není to proto, že bych byl něco jako Ježíš, který pouhým dotykem způsobí zázrak. Ne, zázrak není ve mně, já jsem jen něco jako katalyzátor. Zázrak je ukryt v nás všech:

→ ***Jestliže na vlastní kůži zažijeme něco, co jsme dosud považovali za nemožné, uvolní to v nás ohromnou sílu. Získáme kontrolu nad svým životem. Vezmeme osud do svých rukou.***

Nastoupíme takřkajíc do své kosmické lodi Enterprise a vydáme se poznávat světy, kam jsme se dosud nevydali. V přeneseném slova smyslu se z nás majitelů mozku stanou jeho uživatelé, neboť si uvědomíme, jak pomocí obrazu reality ve svých hlavách vytváříme realitu skutečnou.

Když se truhlář podívá na kmen stromu, umí si představit, že se z něho stane židle či stůl nebo loďka – je to hypnotický moment. A stejně tak jsme i my tvůrci svých životů. Náš život je formovatelný materiál, naše myšlenky jsou energie. My můžeme rozhodnout, co z nich uděláme. Svoji energii můžeme buď promrhat ve starostech, jalovém přemítání, duševním tlachání, nebo můžeme energii myšlenek využít jinak.

Přesně s tím vám chce pomoci tato kniha. Jak se všechny tyto postupy naučit a vědomě je používat, abyste z toho, o čem sníte, udělali skutečnost, pojednávají následující kapitoly. Připravte se na napínavou cestu!

---

2 Důležitá poznámka: V této knize používám hovorový termín „podvědomí“ pro to, čemu by se správně mělo říkat nevědomí.

# Zázrak běžného dne: Jak hřejivé myšlenky opravdu zahřívají, jak během několika sekund sám sebe zhypnotizovat a co jste dnes získali

2

*Ať už si myslíš, že to dokážeš, nebo že to nezvládneš, pokaždé máš pravdu.*
Henry Ford

V předchozí kapitole jsme viděli, jak úžasnou změnu lze provést s prstem, kterému na krátkou chvíli věnujeme svoji plnou pozornost. Samozřejmě, že to lze racionálně vysvětlit (to ale nesnižuje úžasnost tohoto momentu). Tkáň se lépe prokrvuje, tělo se připravuje na nadcházející tělesnou akci. Naše tělo poslouchá mysl, která přikazuje: pozor, tělo, za moment udělám něco s prstem, připrav se na to! Viditelným výsledkem je v tomto případě zvětšený prst. Náš mozek řídí naše nervové impulzy. Tělo sleduje naše myšlenky, neboť ty jsou pro něj realita. S tím souvisí i momenty, kdy trenéři nutí sportovce, kteří kvůli zranění nemohou trénovat, aby v myšlenkách trénovali dále – to nemá jen psychologický účinek. K tomu si ale řekneme více později. Prozatím si to shrňme následovně:

→ ***Svoji mysl nemůžeme oddělit od těla, mysl a tělo tvoří jeden celek. To, o čem přemýšlíme, má VŽDY účinek i na naše tělo.***

Cílem této kapitoly je otestovat si důsledky této fascinující skutečnosti ze všech úhlů. Na svém vlastním těle můžete sami zažít, že již velice jednoduchá cvičení a správné myšlenky dokážou dělat malé divy. Berte to jako takové rozehřátí pro pozdější cvičení.

Rozehřátí je vhodné slovo i pro následující cvičení. Jak jsme si již ukázali při pokusu s prstem, dokážeme pomocí svých myšlenek řídit proudění krve do určitých částí svého těla, a sice tím, že se soustředíme na určitý bod nebo část těla. O trochu povyrostlý prst nenabízí zrovna mnoho praktických využití, ale my se nemusíme omezovat pouze na prst. Možná patříte k početné skupině lidí, které často sužují studené ruce nebo nohy. Až vám zase někdy bude zima, vyzkoušejte si následující cvičení. Budete z něho nadšení!

-

**Tělo následuje naši představu**

Následující text psaný kurzívou si nejprve několikrát pročtěte, abyste věděli, co máte dělat, až zavřete oči.

Text si rovněž můžete nahrát a pak si ho přehrávat. Dávejte při nahrávání pozor, abyste mluvili pomalu, v rytmu zklidňujícího nádechu a výdechu. Při čtení si podrobně představujte, co se právě děje. Nechte si na promítnutí svých představ dostatečně dlouhou dobu – a velice pravděpodobně brzy pocítíte první účinek. Text si rovněž můžete nechat od někoho předčítat. Měla by to ale být osoba, které plně důvěřujete a před kterou se nebudete stydět uvolnit se tak, až se vám například otevřou ústa.

V tomto cvičení, jakož i ve všech dalších, používám tykání, neboť sugesce podle mé zkušenosti na této úrovni funguje lépe. Už ale dost slov na úvod a pojďme na to.



### *Hřejivé myšlenky*

*Pohodlně se posaď.*

*Nohy měj pevně na zemi, ruce na stehnech.*

*Opři se, zavři oči.*

*Nadechni se nosem a vydechni pusou.*

*Při výdechu cítíš, jak veškeré napětí mizí.*

*Ještě jednou hluboký nádech nosem.*

*Výdech pusou, uvolni se.*

*Při dalším výdechu uvolni hlavu.*

*Při následujícím pak uvolni krk.*

*Uvolni horní polovinu svého těla.*

*Uvolni své nohy.*

*Uvolni svá chodidla až po špičky prstů. Uvolni celé své tělo. Nyní klesej hlouběji a hlouběji.*

*Hlouběji a hlouběji, do nádherného stavu absolutního uvolnění.*

*Hlouběji a hlouběji, cítíš se při tom příjemně, uvolněně.*

*Nyní se soustřeď na pocit ve svých rukou, které máš položené na stehnech.*

*Vnímej látku svého oblečení pod rukama.*

*Teplotu vzduchu okolo svých rukou.*

*Nyní se představ, že jsou tvoje ruce stále teplejší a teplejší.*

*Představ si hučící topení.*