

**THORSTEN HAVENER**  
**MUDR. MICHAEL SPITZBART**

**Bestseller**

**NEMYSLITE**  
**NA MODRÉHO**  
**SLONA**

**Sila myšlienok**

THORSTEN HAVENER  
MUDR. MICHAEL SPITZBART

**NEMYSLITE  
NA MODRÉHO  
SLONA**  
Sila myšlienok

**TIMY**  
Partners

Obálka: Dirk Eckert / DE-GRAPHICBÜRO  
Fotografie: Armin Ziedler

Originálne vydanie

vydané v Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg, marec 2010

Copyright © 2010 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbeck bei Hamburg

Kresba na str. 28 Gerda Raichle

Fotografia na str. 115 © Natural History Museum, Ambigram

Tattoo Artists ([www.wowtattoos.com](http://www.wowtattoos.com))

Poviedka *Posledný list* O. Henryho s priateľským zvoľením Patmos Verlag  
Satz Documenta PostScript, InDesign, od KCS GmbH, Buhholz bei Hamburg

Preložené z nemeckého originálu

DENKEN SIE NICHT AN EINEN BLAUEN ELEFANTEN!

Preklad Michaela Rózsa Fenclová

Jazyková redaktorka Mária Krkošková

Sadzba a zalomenie LAYOUT, s.r.o., Bratislava

Copyright © 2011 Vydalo vydavateľstvo TIMY PARTNERS spol. s r.o.

Pražská 5

811 04 Bratislava

Prvé vydanie 2011

ISBN 978-80-89311-24-8

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná, uchovávaná v informačnom systéme alebo rozširovaná elektronicky, mechanicky, fotokópiami či iným spôsobom bez predchádzajúceho súhlasu majiteľa práv.

# OBSAH

ÚVOD	7
------	---

## 1. kapitola

---

<b>NAŠE MYŠLIENKY NIE SÚ SLOBODNÉ</b>	<b>13</b>
---------------------------------------	-----------

<b>Telo a duša – dva v jednom</b>	<b>15</b>
-----------------------------------	-----------

Nič, len teplý vzduch	22
-----------------------	----

Telo robí ducha	25
-----------------	----

Môžeme chcieť, čo chceme?	34
---------------------------	----

Rozprávka o slobode	43
---------------------	----

Zviditeľnenie myšlienok	51
-------------------------	----

<b>Novinky zo sveta myšlienok</b>	<b>57</b>
-----------------------------------	-----------

Poloplné je viac ako poloprázdne	57
----------------------------------	----

Čo len povedia ostatní?	59
-------------------------	----

Teória hier, alebo vážňova dilema?	59
------------------------------------	----

Viem, čo chceš	61
----------------	----

Látka, z ktorej sú myšlienky	61
------------------------------	----

<b>Všetkými piatimi zmyslami</b>	<b>69</b>
----------------------------------	-----------

Nevlastné dieťa: o čuchu	69
--------------------------	----

Senát: o sluchu	72
-----------------	----

Hviezda: o zraku	74
------------------	----

Labužník: o chuti	79
-------------------	----

Citlivka: o hmate	81
-------------------	----

<b>Úvaha o myšlienkach</b>	
----------------------------	--

<b>kach</b>	<b>86</b>
Rozmýšľať o trápení a vlastnoručne vytvorené prekážky	91
Rozpoznávanie na troch úrovniach	98
<b>Mozog – staré mýty a nové fakty</b>	<b>104</b>
Egoistický nenásytník	105
Flexibilný orgán	106
Trojfuntový vesmír	106
Malý, jemný rozdiel	108
...a preda sa rozmnožujú	109
Veľa premýšľania nikam nevedie	113
Anatómia pôrodu hlavy	113
Čo je to myšlienka?	115
Veľkokapacitný počítač mozog: centrum dobra a zla	116
Aj mozgy sa tešia a boja	117
Cítim, teda som	119
Pri prameni emócií	120

## 2. kapitola

### **NAŠE MYŠLIENKY SÚ SLOBODNÉ** **122**

<b>Preč s presvedčeniami</b>	<b>123</b>
Návod na prekonanie samého seba	128
Dýchanie: vzduch na reflexiu	129
Uvoľnenie: sila pokoja	130
Vizualizácia: obrazy, ktoré ostávajú	133
Kotvenie: rozhodovanie a podmieňovanie	143
Preformulovanie: je potrebná zmena pohľadu	146
Myslenie posilňuje	155

## 3. kapitola

**SILA MYSLENIA: OTRIASŤ SVETOM V ZÁKLADOCH** **158**

**Od placeba k nocebu a na-  
späť** **158**

Posledný list – poviedka O. Henryho 162

O správnom myslení 169

Majstrovský plán na dosiahnutie cieľov 183

Dve tváre Susan Boyleovej 193

Prekonaj sám seba 195

**4. kapitola**

**MNEMOTECHNIKA: AKTUALIZÁCIE PRE MOZOG** **200**

**Havenerova malá škola mysle-  
nia** **200**

Presvedčivé spojenia: Link Method of Memory  
(spájacia metóda zapamätania si) 202

System loci: všetko na správnom mieste 208

Kráľovská disciplína: Peg System of Memory  
(systém číselných foriem zapamätania si) 209

Dať myslí krídla 214

Optimálne sa učiť 217

Nočný motýľ 218

**Pod'akovanie** **224**



## ÚVOD

Najväčšia prednosť môjho povolania je v tom, že stále spoznávam zaujímavých ľudí. Jedno z najneobyčajnejších stretnutí v poslednom čase bolo pre mňa stretnutie so súdnym lekárom Dr. Markom Beneckem. Je jedným z najuznávanějších expertov vo svojom odbore. Mali sme si toho veľa čo povedať, pretože on robil na mŕtvolách presne to isté, čo som sa ja pokúšal na živých: odhaľoval ich tajomstvá. Ja sa však pri živých cítim oveľa lepšie...

Dôvodom nášho stretnutia bolo televízne vysielanie, na ktoré nás oboch pozvali a mali sme prezentovať svoju prácu. Po vystúpení sme sedeli v šatni a rozprávali sa. Zrazu Mark vytiahol z vrečka niekoľko mincí. Drobné nevšímavo hodil na stôl a požiadal ma, aby som sa na jednu z nich zameral. Rukou začal záhadne prechádzať ponad ne a zrazu sa jedna minca pohla. Ďalej sa sústredil – a minca sa začala stavať na hranu. Keď sa postavila, ukončil svoje číslo. „Čo si o tom myslíš?“ chcel vedieť. „Si naozajmacher – čo si si nechal do prstov voperovať magnet?“ – „Presne tak,“ odpovedal celkom pokojne.

Tento muž si naozaj dal implantovať do prsta magnet, aby vytvoril dojem, že dokáže rozhýbať predmety silou myšlienok. Vlastne ma to ani nemalo veľmi prekvapiť: tento človek si dal totiž na telo vytetovať originálne podpisy Dietera Hallervordena (nemecký komik, kabaretista, herec, spevák a moderátor – *pozn. prekl.*) a Helgeho Schneidera (nemecký komik, multiinštrumentalista, divadelný herec a režisér – *pozn. prekl.*), ako aj nápis z kanálového poklopu v Bogote. Našťastie sa rozhodol, že nevstúpi do temných vôd mágie a nebude ľuďom rozprávať, že vďaka sile myšlienok skutočne vie hýbať predmetmi, ako to robia mnohí iní. Otvorene priznáva, že pri jeho predstaveniach je za tým niečo iné, niečo vysvetliteľné. Takto úprimní nie sú zďaleka všetci!. Ak je totiž niekto schopný dať si voperovať pod



kožu magnet, aby dosiahol spomínaný efekt, môžete predpokladať, že je schopný bez akejkoľvek morálnej zábrany siahnuť po ešte oveľa drastickejších metódach, aby okolie presvedčil o údajných schopnostiach svojich myšlienok, a vytĺcť z toho úžitok.

Na jednej strane existuje v tomto remesle mnoho šarlatánov, na druhej je však aj veľa serióznych ľudí. Je totiž nesporné a vedecky dokázané, že naše myšlienky majú podstatný vplyv na náš život, na našu spokojnosť a naše zdravie, a táto skutočnosť sa dá využiť. Ale hranice medzi týmito veličinami sa dajú len veľmi ťažko určiť. Práve svet myšlienok je vedecky málo preskúmanou oblasťou. Mnoho poznatkov spočíva výlučne na hodnotách skúseností. Pokúsil som sa nájsť rovnováhu medzi empiricky doloženými faktami a svojimi osobnými skúsenosťami, aby som sa k tomuto fenoménu priblížil. Zakaždým, keď ide o hypotézu alebo o nie vedecky podložené tvrdenie, explicitne na to poukážem a pokúsim sa vám sprostredkovať vedomosti z pozadia, aby ste získali potrebný základ na zhodnotenie týchto téz. Na týchto miestach sa dostane vždy k slovu lekár MUDr. Michael Spitzbart. Jeho výroky spoznáte podľa sivého štvorčeka **i**. Zavedie vás do svojho sveta myslenia. Pochopíme, ak budete mať námietky, dokonca sú žiaduce.

Kam povedie cesta v tejto knihe? Myšlienky sú mojím remeslom, a preto sú na tomto mieste znova hlavnou témou. Najprv ukážem, ako za určitých okolností myslíme neslobodne a následne aj konáme bez toho, aby sme si to uvedomovali. V ďalších kapitolách potom predstavím niektoré metódy, ktorými sa k ideálu slobodného myslenia a konania priblížite oveľa viac, ako si viete predstaviť. Napínavé a pekné na tom je, že väčšinu metód a trikov, ktoré predstavím, môžete použiť hneď po prečítaní. Pravidelným tréningom budete tieto základné princípy ovládať čoraz rýchlejšie a lepšie.

Spoznáte mnohé metódy, ktorými som ohromil ľudí na turné, pri prednáškach a na veľkých talkshow, a publikum z nich bolo nadšené. Ukážem vám cestu, ako sa v čo najkratšom čase stanete duševne fit, budete koncentrovaní a ostatní žasnú nad vašimi mentálnymi schopnosťami.

Čím viac sa budete zaoberať technikami opisovanými v tejto knihe, tým skôr sa budete čudovať svojím novým schopnosťami. Verte mi, všetky tieto stratégie fungujú bez toho, aby ste disponovali čo i len najmenšími nadprirodzenými schopnosťami. Nechcem vyvodiť paušálne závery, ale pre mňa sú správy o okultných fenoménoch a nadprirodzených zážitkoch často nedôveryhodné. To však neznamená, že u vás osobne to nemôže byť iné a nemôžete mať takéto skúsenosti.

Mnoho zvláštneho okolo nás vieme len opísať, ale nie vysvetliť. To je mi jasné. Preto aj veta *Verím len tomu, čo vidím!* pre mňa stratila význam po tom, ako som po prvýkrát videl naživo vystúpenie Davida Copperfielda (svetoznámy americký mág a iluzionista – pozn. prekl.). Ak by som veril len tomu, čo vidím, potom by Copperfield naozaj lietal a svet by mal tvar platne. Prosím, pochopte ma správne: na jednej strane považujem za veľmi cenné a dôležité zachovať si určité množstvo skepsy a zároveň používať rozum. Ale na druhej strane považujem za rovnako dôležité zohľadniť, že existuje mnoho právd a nie len jedna. Naš intelekt väčšinou vníma len jeden pohľad, náš vlastný. Požiadajte napríklad niekoho, kto sa prevažne riadi len svojím rozumom, aby vám vysvetlil fenomén *šťastie*. Sú pri ňom v hre naozaj len chemické procesy? Sami tomu neveríte. Všetci dokážeme intenzívne prežívať *šťastie*, ale zďaleka nemúsime byť schopní vysvetliť ho. Požiadajte niekoho iného, pre koho musí byť všetko hmatateľné a dokázateľné, aby vám opísal Bachove *Goldbergove variácie*. Ak pri tejto hudbe nemáte zimomriavky od nadšenia ako ja, dosadte si tam jednoducho svoju obľúbenú hudbu. Podstata, ktorá bude hneď zrejma, je,

že pri fenoménoch závislých od vlastného oduševnenia neexistuje možnosť vyjadriť pocity slovami, rozhodne nie. Pohybujeme sa tu na poli nevysvetliteľných emócií a tie sa často dajú len veľmi ťažko opísať, to znamená, že ich nášmu náprotivku nedokážeme sprostredkovať stopercentne zrozumiteľne. To je ľudské.

Predstavím vám stratégie, ktoré veľmi zmenili môj život. Spočiatku mi pomohli lepšie spoznať samého seba a neskôr aj ľudí okolo mňa. Možno sa aj vám takto podarí zmeniť seba a svoje myslenie. Pekné na tom je, že vo svete našich myšlienok neexistujú hranice. Sú prapôvodom a centrom všetkého bytia. Naša schopnosť byť spokojný a šťastný tak v rozhodujúcej miere závisí od charakteru našich myšlienok. Máme k dispozícii svet zázrakov. Musíme ho len objaviť. Mnohé z toho, čo vám chcem v tejto knihe objasniť, nie je nové. O niektorých metódach ste už iste niekedy počuli. Napriek tomu mám dojem, že sa v správny moment nikto nerozpamätá na relevantnú techniku, preto si ich musíme neustále pripomínať. Samozrejme, že vám nechcem predpisovať, ako máte myslieť. To by bolo opovážlivé. Chcem vám iba opísať vybrané metódy, ktoré vám majú ukázať, ako myslieť, aby ste sa väčšmi priblížili k svojim osobným cieľom. Mojim zámerom je priviesť vás o kúsok bližšie k tomu, aby ste mohli rozmýšľať a žiť tak, ako by ste chceli, aby ste boli čo najmenej ovplyvnitelní a aby ste sa cítili tak, ako sa *chcete* cítiť. Na tejto napínavej ceste vám prajem mnoho zábavy.





# NAŠE MYŠLIENKY NIE SÚ SLOBODNÉ

**N**emyslite na modrého slona! Keď mi vydavateľstvo Rowohlt navrhlo tento titul pre moju novú knihu, okamžite ma to nadchlo. S touto výzvou na obálke sa ako čitateľ už pri pohľade na knihu dozviete, o čom sa bude hovoriť v ďalších častiach obsahu: o našej neschopnosti v určitých momentoch myslieť slobodne – alebo ste azda pri čítaní titulu nemysleli na modrého slona? Priznávam, tento príklad nie je nový – ale stále funguje. Môj divadelný program je plný momentov, v ktorých využívam skutočnosť, že naše myšlienky sú uväznené s rozsudkom *doživotie*. Vďaka tomu veľmi dobre odhadujem správanie mnohých ľudí a budím dojem, že vidím do budúcnosti. Pri jednom experimente napríklad donútim diváka, aby si z troch obálok vybral práve tú, ktorú som mu určil ja, ale oslovený divák pritom má dojem, že koná celkom spontánne.

Vyskúšajme teda najprv niečo podobné: zakaždým, keď odteraz budete čítať slová „klop, klop, klop“, zaklopte pravým ukazovákcom na stôl. Vyskúšajme si to: „Klop, klop, klop.“ Teraz by ste mali trikrát zaklopať na stôl pravým ukazovákcom. Správne? Teraz myslite na slovo „oheň“. V tomto prípade si môžete predstaviť písmená, ako po sebe nasledujú, alebo – čo je lepšie – myslite na hrejivý oheň v krbe, alebo na zničujúci oheň v buši. Pociťte horúčavu a intenzívne myslite na „oheň“. Zakaždým, keď odteraz poklopete trikrát na stôl pravým ukazovákcom, myslite najintenzívnejšie na „oheň“.

- „Klop, klop, klop“ – „oheň“.
- „Klop, klop, klop“ – „oheň“.

Aj pri čítaní ďalších riadkov myslíte vždy pri slovách „klop, klop, klop“ na „oheň“. Takže zakaždým, keď v texte napíšem „klop, klop, klop“, zaklopte pravým ukazovákam na stôl a myslíte pritom na „oheň“. „Klop, klop, klop!“ Môže sa stať, že slová „klop, klop, klop“ použijem v strede nejakej vety. Aj v tom prípade si spojte túto sekvenciu s „ohňom“.

Odteraz sa pokúste už *nemyslieť* na „oheň“ zakaždým, keď sa prstom dotknete stola. Uvidíte, že je to nemožné. Od tejto chvíle vám k slovu „klop“ nemusím už nič viac vsugerovať. Sami ste sa na to nastavili a klopanie na stôl si aj proti svojej vôli spájate s myšlienkou na „oheň“. „Klop, klop, klop!“ Odteraz už ani nemusíte klopať na stôl. Celkom postačí, keď si prečítate slová „klop, klop, klop“ a automaticky myslíte na... Vidíte!

V predchádzajúcom odstavci som vo vašej mysli skombinoval slová „klop, klop, klop“ s určitým pohybom a dodatočne som to ukotvil slovom „oheň“. Po veľmi krátkej fáze vytvárania podmieneného reflexu si spájate tak slová, ako aj pohyby nevyhnutne s „ohňom“ – a bude pre vás nemožné tak nerobiť. Presne tak Ivan Petrovič Pavlov vypestoval vo svojich psoch podmienený reflex. Krátko pred každým kŕmením zazvonil na zvonček. O krátky čas zvieratá vedeli, že zvuk zvončeka sa spája s kŕmením, a začali slintať hneď, ako sa zazvonilo. To je najznámejší príklad vybudovania podmieneného reflexu. A tak isto fungujú teraz u vás slová „klop, klop, klop“. No, na čo ste teraz mysleli? Buďte radi, že som vás týmto ukotvením nepri nútil slintať – ale to som už urobil vo svojej prvej knihe. Ako využijete takéto spojenia vo svoj prospech, vám podrobne ukážem neskôr. „Klop, klop, klop!“

## Telo a duša – dva v jednom

Na úvod do tejto témy vás pozývam na nasledovný pokus, najlepšie, ak začnete ihneď pri čítaní týchto riadkov:

### POKUS S KRÚŽENÍM NOHAMI

- Uvoľnite sa a posadte sa pohodlne pred knihu.
- Začnite krúžiť pravou nohou v smere hodinových ručičiek.
- Kým krúžite nohou, nakreslite rukou do vzduchu šestku.
- Ktorým smerom krúži vaša noha teraz?

Práve ste simultánne vyslali do svojho mozgu dva protichodné signály a tým ste ho preťažili. Test teda veľmi jasne dokazuje, že naše myšlienky okamžite vplyvajú na telo. Koncentrácia iným smerom má za následok, že naša noha začne ihneď krúžiť opačným smerom a nie pôvodným. Energia nasleduje pozornosť. Hranice medzi našimi myšlienkami a telom miznú: všetko sa zlieva do jedného. „Klop, klop, klop!“

Túto skutočnosť využijete napríklad vtedy, ak chcete získať kontrolu nad vlastným tepom. Vo svojom prvom televíznom špeciáli som prezentoval číslo, pri ktorom som extrémne znížil vlastný tep. Diváci mali dokonca dojem, akoby ustal celkom. Pre tento experiment *rovnej čiary* ma často oslovujú. Naozaj zanechal veľký dojem. Pokiaľ viem, bol som prvý, kto tento fenomén ukázal v nemeckej televízii. Najprv som sa na tento efekt musel naučiť silou vlastnej vôle znížiť frekvenciu tepu. Za normálnych okolností je to naozaj jednoduché, ako o chvíľu uvidíte. Ale keď je okolo vás tucet kameramanov, režisér a producent, ktorí pozorne sledujú vašu prácu, a okrem toho sú prítomní aj študenti medicíny, aby si na vec poriadne posvietili,



potom je situácia celkom iná. Rovnako je jednoduché odpovedať na moderátorove otázky pri sledovaní relácie *Milionár*, keď sedíte pohodlne doma na gauči, v štúdiu vám však za daných okolností nenapadne žiadna myšlienka.

Aby som sa pripravil na pokus s *rovnou čiarou*, robil som najskôr nasledovné cvičenie: založil som si na ruku prístroj na meranie tepu a pohodlne som sa usadil na stoličke. Potom som sa uvoľnil a nesústredil som sa na nič špeciálne, len som tak sedel a nechal voľne plynúť myšlienkou – žiadnu som nezachytil. Sledoval som, aký tep sa ukazuje na prístroji. Ďalším krokom bolo, že som zavrel oči a predstavil som si pokojnú scénu pri mori. Jemnú modrú farbu zálivu, vôňu slaného vzduchu a zvuk pravidelného príboja. Uvoľnene som sa nadýchol a vydýchol. Niekoľko minút po tejto krátkej vizualizácii som otvoril oči a pozrel som na prístroj: môj tep bol podstatne nižší ako pred začiatkom cvičenia. Túto techniku vizualizácie podrobnejšie objasním v 2. kapitole, pod názvom *Vizualizácia: obrazy, ktoré ostávajú*. Toto cvičenie si však môžete vyskúšať už teraz. „Klop, klop, klop.“ Nebojte sa, toto bolo poslednýkrát, čo som vás nechal myslieť na „oheň“... Aby bolo číslo o trochu efektnejšie, navrhujem nasledovný postup:

## POKUS S TEPOM SRDCA

- Nájdite si najskôr dvoch asistentov.
- Hru uveďte nasledovnými slovami: „Každý vie, že tep je automaticky riadený našim telom. Podlieha nášmu podvedomiu rovnako ako naše dýchanie, trávenie a dokonca aj delenie buniek. Napriek tomu sa dá riadiť len samotnou vôľou, silou myšlienok – či už smerom nahor, alebo nadol.“
- Požiadajte jedného asistenta, aby si sadol na stoličku. Ak chcete, môžete predtým predviesť aj pokus so zahryznutím

do citróna, ktorý som opisoval vo svojej prvej knihe, aby ste navodili tú správnu náladu na tento pokus. Môžete si ho znova prečítať aj na strane 177. Povedzte: „Určite ste už počuli o tom, že myšlienky vplývajú na naše telo. A vám sa v tomto okamihu – hneď ako som začal túto vetu – citeľne zvýši tep!“

- Druhému asistentovi dajte hodinky, aby vedel zmerať tep osoby na stoličke. Ak sa v tom vaša pokusná osoba nevyzná, vysvetlite jej nasledovné:
- Na meranie tepu chyťte pravé zápästie svojho náprotivku do otvorenej ľavej ruky tak, aby ste videli jeho dlaň.
- Ľavú ruku zatvorte. Vaše prsty sa teraz nachádzajú v rade za sebou na pravom okraji zápästia vášho spoluhrača – pod vašim palcom. Teraz prsty posuňte smerom k stredu zápästia. Tam pocítite silnú šľachu. Kúsok pred ňou, tam, kde je to mäkké, nájdete tep. Možno budete musieť posunúť prsty trochu hore alebo dolu. Tep nikdy nemeríme palcom, pretože tam cítite aj vlastný tep, a tak si ho môžete zameniť s tepom inej osoby.
- Potom môžete začať. Povedzte osobe, ktorej tep sa má merať: „Prvé minúty sa nerátajú. Uvoľnite sa, prosím, tak, aby sme mohli zistiť svoj tep v pokoji. Sedzte pohodlne a uvoľnite sa.“
- Osoba, ktorá tep meria, by mala počkať, kým sa sekundová ručička na hodinkách neposunie na dvanástku – na digitálnych hodinkách to znamená, že ukazovateľ sekúnd je na nule. Povedzte jej ticho, aby to okrem vás dvoch nikto nepočul, aby s počítaním začala až vtedy, keď uplynie jedna minúta. Potom nech začne rátať úderý srdca.
- Kým sa tep meria, hovorte s dotýčnou osobou ticho a pomaly a snažte sa ju odpútať od diania na jeho zápästí.
- Asi po troch minútach sa opýtajte, koľko úderov za minútu bolo nameraných, a potom povedzte: „Veľmi dobre, toto je

naša východzia hodnota. Na môj pokyn sa váš tep teraz citeľne zrýchli – len vďaka sile vašich myšlienok. Ste pripravený?“

- Presvedčte sa, že osoba, ktorá tep meria, je pripravená a tep aj naozaj cíti. Potom povedzte: „Predstavte si, že ste sám v dome. Všimnete si, že všetky dvere sú zamknuté. Nemáte kľúč. Nejestvuje nič, čo by vám malo robiť starosti. Nie je zlé, že nemáte kľúč, onedlho sa niekto vráti domov. Nemáte dôvod na paniku.“ Najneskôr teraz sa tep zrýchli, pretože voľba slov bola zákerná a vôbec nie taká upokojujúca, ako sa na prvý pohľad zdá.
- „Miestnosť je veľká. Na jej konci vidieť schody vedúce nahor. Teraz cítite dym – v dome vypukol požiar. Oheň je na prízemí a plamene sa stále blížia. Musíte okamžite opustiť budovu – ale dvere sú zamknuté. Oheň sa blíži k vám – musíte ihneď preč. Utekajte tak rýchlo, ako viete. Utekajte po schodoch hore – rýchlejšie.“
- Ak ste všetko robili správne, tep testovanej osoby pri tejto predstave vyskočí hore. Na tomto mieste ukončíte test a upokojte ju, aby sa jej tep dostal zase na normálnu hodnotu, napríklad tak, že jej rozprávate o príjemných témach, ako sú dovolenka alebo obľúbený film.

Práve ste ukázali, ako myšlienka vplýva na životne dôležitú telesnú funkciu. Samotná koncentrácia na konkrétnu vec môže byť podstatná pre tep nášho srdca. Ak by táto sugescia nefungovala, dajte jednoducho svojmu spoluhráčovi do ruky pornočasopis – je to efektívna metóda obzvlášť u mužov.

Touto súhrou hlavy a tela sa dajú vysvetliť aj účinky placebo. Ak naše myšlienky a smer našej pozornosti značne vplývajú na tep, musí to platiť rovnako aj na iné telesné funkcie. Energia nasleduje pozornosť... a ak som schopný nasmerovať svoju po-

zornosť na správnu koľaj, výrazne sa to odrazí na mojom zdraví. Čítal som raz štúdiu, ktorá mala dokázať, že pri ľahších bolestiach majú oveľa lepší účinok placebá ako skutočné lieky. To isté robím aj u svojich detí, keď za mnou prídu s rozbitým kolenom a potrebujú moju pomoc. Čo teda spraví zodpovedný otec? Ranu pofúka a všetko je hneď lepšie. Pre každý prípad dám aj na najmenší škrabanec hrubú náplasť s obrázkami pirátov, pretože potom už necítia vôbec nič.

Iný príklad: moja dcéra má veľký problém večer zaspáť. V jej hlave víri ešte toľko myšlienok, ktoré musí usporiadať. Mnoho nových zážitkov jej bráni v tom, aby našla pokoj. Naša dobrá rodinná priateľka je detskou lekárkou. Dcéрка to vie a to má za následok, že všetko, čo práve povie na tému zdravia, v dcére jej slová okamžite zostanú ako vytesané do kameňa. Jej slová sa stanú naozajstným zákonom!

Pri našej spoločnej návšteve v jednej z najkrajších mníchovských pivných záhrad, v Lesnom hostinci, sme sedeli pri Radleri, bavorskej špecialite rybe grilovanej na ražni a syrovej nátierke odatzde a rozprávali sme sa o dcériných problémoch so zaspávaním. Priateľka bola veľmi prekvapená a povedala jej: „Ako to, že nemôžeš zaspáť? Nedostávaš guľôčky s modrými bodkami?“ To sadlo, pretože o guľôčkach s modrými bodkami nikdy nepočula. Mimochodom, dovtedy ani ja. Naša priateľka inštinktívne prebrala úlohu vševedúcej lekárky a všetkým nám vysvetlila, že guľôčky s modrými bodkami každého veľmi rýchlo unavia. A pre moju dcéru boli odvtedy jej slová neotrasiteľné.

Čo teda spravil zodpovedný otec? Vzal zopár homeopatických piluliek a modrým perom na každú namaľoval bodku. Tieto lieky na spanie dostala ešte v ten večer tri. Zaspala okamžite. A to je sila myšlienok. Skôr, ako mi začnete písať nahnevane e-maily, že chcem svoju dcéru urobiť závislou od liekov alebo že pilulky, dokonca so stopami atramentu, budia vo vás