

Louise Presley-Turnerová

Život ve vlastních rukou

*Dosáhněte svých snů
a buďte sami sebou*

*Mým skvělým dětem
Ať dosáhnou všech svých cílů
a naplní každé ze svých předsevzetí.
Ať prožijí naplněný a bohatý život.
Ať jim požehná ustavičná láska.
Važte si každého okamžiku svého zázračného života.
Avšak především buďte stále šťastné.
Mám vás ráda.*

Louise Presley-Turnerová

Život ve vlastních rukou

*Dosáhněte svých snů
a buďte sami sebou*

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**.

Život ve vlastních rukou

Dosáhněte svých snů a buďte sami sebou

Louise Presley-Turnerová

Přeložil Jaromír A. Máša

Vydala Grada Publishing, a. s.
U Průhonu 22, Praha 7
jako svou 5215. publikaci

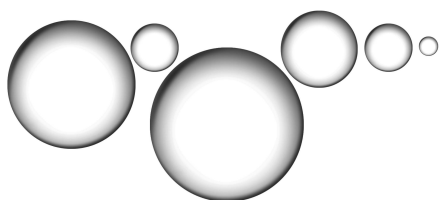
Odpovědná redaktorka Viktorie Lupačová
Sazba Eva Grillová
Návrh a grafická úprava obálky Michal Němec
Počet stran 200
První vydání, Praha 2013

Z anglického originálu FINDING A FUTURE THAT FITS
Copyright © 2009, 2012 by Louise Presley-Turner
Published in 2012 by Hay House (UK) Ltd.

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2013

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

ISBN 978-80-247-4673-9 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-8608-7 (PDF)
ISBN 978-80-247-8609-4 (EPUB)

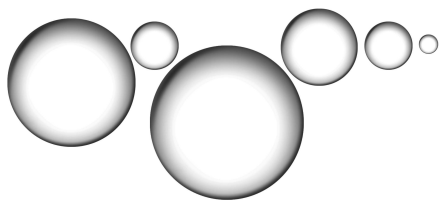


OBSAH

Úvod	9
Kapitola 1 – Inventura	21
Kapitola 2 – Co opravdu chcete?	33
Kapitola 3 – Co se děje ve vaší hlavě?	47
Kapitola 4 – Jak nově myslet	75
Kapitola 5 – Kdo vskutku jste	105
Kapitola 6 – Mimo své fyzické já	121
Kapitola 7 – Skutečná tajemství jak dojít ke štěstí	143
Kapitola 8 – Tváří v tvář vlastním obavám	167
Doporučená literatura	195

PODĚKOVÁNÍ

Chtěla bych poděkovat všem, kdo mi věřili, když jsem psala tuto knihu. Také bych ráda poděkovala všem skvělým spisovatelům, kteří mě po celá léta naplňovali myšlenkami a nápady a pomáhali mi růst. Především ale bych chtěla poděkovat svému choti za jeho lásku a podporu. Bez tebe bych dnes nebyla tam, kam jsem dospěla.



ÚVOD

CHCI OD ŽIVOTA VÍC NEŽ TOHLE...

Tato kniha je tu pro vás, pokud:

- se každé ráno probouzíte s pocitem únavy a neúčastnosti.
- se cítíte na dně a napadají vás slova „musí to jít lépe“.
- se vám zdá, že čas letí a život vás jen mívá.
- vás to, co musíte dělat, totálně nudí.
- nevycházíte s lidmi, jak byste měli.
- nesedí vám, kým máte být.
- je vám jasné, že si zasloužíte žít lépe.
- toužíte po vnitřním naplnění a pocitu štěstí.
- se nebojíte velkých změn v životě.
- ve vás uzrálo rozhodnutí nalézt lepší životní cestu a nic vám v tom nebrání.

Blahopřejeme! Tato kniha se vám dostala do rukou. A je jedno, kdo vám ji dal, zda přítel, někdo z rodiny nebo spolupracovník, anebo se vám třeba pouze zalíbila její obálka na regále mezi mnoha dalšími obálkami knih o tom, jak si pomoci. Já ale chci, aby bylo jasno, že držíte v rukou právě tu knihu, která je schopná a může nepředstavitelně změnit váš život. Ano, opravdu!

Je to váš prokazatelný první krok k vytvoření takového života, jaký si zasluhujete. Došli jste k přesvědčení, že něco nehraje, a jste hotovi něco udělat, ať se to zlepší. A to je víc, než většina dokáže za celý život. Tato kniha je sestavena tak, aby vás vyvedla z vyježděných kolejí a probudila ve vás toho, kým skutečně jste, a to, co opravdu v životě chcete dokázat. Než se ale pustím dále do výkladu, co v ní je a co to

dělá, dovoďte mi, abych se s vámi podělila o to, čím jsem prošla sama a co mě vlastně přivedlo k tomu, abych to tady vyličila.

TEN PŘELOM VE SVÉM ŽIVOTĚ VIDÍM JAKO DNES

Jako většina z nás jsem pořád jela naprázdno, vězela jaksepatří samozřejmě ve vyježděných kolejích na kolotoči každodenního života. Práce a postel, dělat a odpočívat, vždyť to znáte. Někdy přišlo pár lepších dní, ale celkem se jeden podobal druhému jak vejce vejci a roky fičely jako splašené a já jen lapala po dechu.

Ne, nebyla jsem nešťastná, to mi bylo cizí, uvědomovala jsem si, co je ve mně, a byla jsem za to vděčná, ale také jsem nebyla ze života u vytržení. Něco někde hluboko v člověku chybělo a já jsem nebyla schopna na to položit prst. Navenek tu bylo všechno: pěkný dům na venkově, milující manžel, který mi byl oporou, báječná dcera a život velkého stylu se spoustou svátečních dní. Ale něco bylo opravdu mimo. A já na to nemohla přijít. Koukala jsem se kolem sebe a připadlo mi to, jako kdyby všichni ostatní v tom jeli stejně a tak jsem se chytla představy, že to je se životem tak, jak to s ním být má, a že se s tím nedá nic dělat.

Vzpomínám si, že byly chvíle, kdy jsem za krásných vlahých letních večerů vyhlížela na oblohu, kdy sluneční světlo naposled procházelo mezi mraky ve svazcích živě růžových a oranžových paprsků, a kdy jsem si v těchto vzácných chvílkách pro sebe říkala: „Co to tu všechno znamená? A co s námi tady?“ A bezpochyby tušila, že nebesa mě zvou postoupit o něco hlouběji a tam najít odpověď na takové moje otázky, a kdy jsem si slibovala, že jednoho dne, až budu mít víc času, peněz, moudrosti a vůbec všeho, to zjistím, jak tomu je. Ale ještě hlouběji mi bylo jasné, že je tu něco docela jiného, co bych měla se svým životem udělat, ale jako samozřejmě téměř každý z nás jsem si toho nevěšmala a snažila se tak dlouho naplňovat svůj život věcmi, o nichž jsem měla za to, že mají význam, až jsem zapomněla docela, že mi v nitru vězí potřeba se ptát po významu a účelu.

Až jednoho dne se mi do schránky dostala knížka „Promiň, ale čeká tě život.“ A ta byla zcela jiná, než hromady jiných, jimiž jsem prošla a nedověděla se téměř nic o tom, že je čas změnit život. Vyvolala jsem tehdy nevědomky všemohoucí sílu a pootevřela dveře do světa tajemství a záhad sebeobjevování nejen u sebe samé, ale lidského bytí zde vůbec. Opona se zvedla a já jsem se odhodlala odhalit, jaká skutečně jsem.

Až do té doby na mé životní cestě – a já na ní dále pokračuju – se střídalo stoupání a klesání, ale v tomto bodě jsem poprvé v životě zaslechla volání. A toho chci dosáhnout i pro vás. Když je zaslechnete a život se otočí, pak místo abyste jím cestovali nazdařbůh po větru, budete poprvé mít sílu nabírat a udržovat kurs k lepšímu a plnějšimu zítřku. Že to zní příliš hezky, aby to byla pravda? Ano, to vám věřím, ale pravdu máte přímo před očima, je tak jednoduchá, že si jí většinou ani nevšimneme, protože jsme se nikdy ani na okamžik nezastavili, abychom ji viděli a našli.

Myslím si, že každá lidská bytost dorazila v životě k otázce: „Proč? K čemu tu jsem? Co s tím se vším?“ Než si položíme tuto otázku, někteří z nás dovedou dobře předstírat, že to není naše starost, jiní zahrnují toto nutkání hmotnými slastmi, jedni se dávají na zlou cestu dolů a druzí s tím otálejí až na smrtelnou postel.

Já si myslím, že tyto otázky patří buď do programu, anebo do genetického kódu. V jistém okamžiku proběhly naší myslí, ale málokdo udělá víc než jen že okusí trošku prchavého rozjímání. My bychom si však měli klást tyto otázky, abychom se dostali pod kůži našeho povrchního myšlení, došli vnitřního naplnění a šťastného pokoje, který všichni podvědomě hledáme. Budeme-li mít odvahu a sílu se pít po odpovědích, nabudeme větší moudrosti a jasnosti, což nám nakonec dopomůže odhalit, kým vskutku jsme, a proto i uspořádat své životy kolem svého jedinečného programu. Až toho dosáhneme, pocítíme skvělé uspokojení, mír a soulad.

CHCETE SE DÁT DO TOHO A PUSTIT SE DO VĚTŠÍ HLOUBKY?

První zjištění, ke kterému jsem rychle došla, říkalo, že když nezvládnete řídit svůj život sami, udělá to za nás někdo jiný. Buď můžete něco změnit, anebo čekat, že tu změnu provede někdo jiný. Vybrat si, to je na vás.

Tato knížka pojednává o tom, jak svůj život řídit: jak rozhodovat o tom, co od života chcete, jak rozumět a užívat nových nástrojů a technik, jak uskutečnit váš dávno zapomenutý sen a jak umožnit do vaší mysli přístup zcela novým způsobům myšlení.

NAUČTE SE DĚLAT ROZDÍL

Je to báječné, že jste si tuto knížku koupili, ale, upřímně řečeno, už je méně skvělé, když ji necháte povalovat v poličce půl roku a sbírat prach a psí chlupy. Knihy o svépomoci čtou někteří lidé jednu za druhou, a přitom nikdy nepoužijí rad, které v nich naleznou, jiní pak snad začnou používat techniky v nich popsané, aby je odložili již po několika málo týdnech, protože nevedou k zjevným výsledkům. Pídíme se po něčem více než rychlém, všichni toužíme, aby se (jako matka Boží) objevila naše dobrá víla na načechraném bílém obláčku a zázrakem všechno vylepšila. Ale mně se dostalo poslání vám říci něco krajně důležitého.

Vaše vlastní dobrá víla – to jste vy sami

Vy máte ten kouzelný proutek, který umí přetvořit váš život před vašimi vlastníma očima. Ale nikdo se nepostaral o to, abyste se to dověděli. Denně chodíte kolem dokola a kouzlo máte na bříškách svých prstů, jenže ho nikdy nepoužijete. Je to docela k smíchu. Položte sami sobě otázku, zda by se změnilo něco ve vašem životě, kdyby to, co vám právě říkám, byla skutečně pravda? Ano, samozřejmě, že byste na svém bankovním kontě rádi vykouzlili milion. Kdopak by ne? Co

byste tím však změnili? Co byste změnili mávnutím svého kouzelného proutku. Svou kariéru? Jak se sami v sobě cítíte? Jak vypadáte? Váš dům? Svého partnera? Své děti? Já vám hned ukážu, jak se stát svou vlastní dobrou vílou, já vám ukážu, kde hledat a najít tu kouzelnou hůlku a jak se s ní zachází. Vy máte tu sílu, kterou potřebujete, právě teď, sílu učinit cokoliv je vaším přáním.

Z vlastní zkušenosti je mi známo, že tím nejtěžším je, když cokoliv měníte, začít, ale vy jste se už dali na tu těžkou cestu, rozhodli jste se nalézt nový směr. Všechno, co ještě potřebujete udělat, je už jen přečíst si každou kapitolu v této knížce a následovat každý krok, který v ní najdete. A já vám slibuji, že budete mávat svou kouzelnou hůlkou jako diví a překvapí vás, co bude následovat.

NA CO TŘEBA POMYSLET, NEŽ SE VYDÁTE NA CESTU

Udělat si na to čas

Najít si čas na to, abyste podnikli cvičení v této knížce popsaná, to je skutečně důležité. Tato cvičení nejsou něčím, do čeho se můžete pustit, když budete vařit oběd nebo žehlit prádlo. Potřebují čas a žádají si pozornost. Poradte se se svým týdním rozvrhem a dejte se do toho, když budete mít čas a budete o samotě. Nemluvíme tu o celých hodinách, tři čtvrti hodiny týdně stačí.

Nespěchejte

Celý život trávíme většinou ve spěchu. Pokud neletíme do práce, běháme po obchodech nebo se pídíme po holiči. Ráda bych vám dodala odvahy brzdit. Tato kniha má osm kapitol a já si myslím, že byste mohli přečíst tak jednu až dvě za týden. Když vám to ale bude trvat déle, nic se neděje. Důležité je vyhnout se pasti a neprotahovat to. Pokud to jde soustavně kupředu, není zapotřebí to popohánět. Až strávíte, co tam je, můžete zase dál.

Zkoušejte také věci odjinud

Od začátku do konce vás budu v knížce seznamovat s novými a neobehranými technikami. Všechna cvičení jsem vynalezla a dala dohromady ze svých vlastních osobních zkušeností. Jsou to techniky, které jsem užívala jak sama na sobě, tak u svých klientů, a vedly k obrovským výsledkům. Nic ale není povinné, je na vás zkoumat jiné metody jiných autorů, s nimiž je lze sdílet, je nemálo. Neuzavírejte se před ničím.

Najděte pár přátel, ať vás podporují

Když naberete na své vlastní plavbě kurs, není vůbec špatná myšlenka vzbudit o to zájem u druhých. Vždycky stojí za to, když se cítíme trochu nejistě anebo jsme s něčím prorazili, získat pro svou věc řekněme alespoň svého partnera či sourozence, nebo nejlepšího přítele anebo dobrého trenéra.

PROČ JSEM NAPSALA TUHLE KNIHU

Cílem mé knihy je jednoduše probudit ve vás toho, kým opravdu jste, a probudit ve vás větší pozornost k sobě samým. Až toho dosáhnete, uvědomíte si, že jste většinu svého života doslova prošli ve spánku. Tahle kniha vám otevírá cestu sebeobjevování a já doufám, že se mi podaří změnit vaše vnímání a otevřít vašemu myšlení nové cesty. Ba novou skutečnost. A až to uděláte, naleznete svobodu žít tak, jak jste vždycky toužili.

Kombinuji zde duševní cvičení s užitečnými svépomocnými nástroji sebeovládání, abyste tak dosáhli co největšího možného prospěchu. Chci vám rovněž dodávat odvahy nepoužívat k sebeobjevování jenom mých výroků, ale hledat také vyjádření u jiných podobných životních poradců.

Nezapomínejte, že nemáme naspěch. Není možné pečovat o narcisku a chtít, aby rozkvetla přes noc, protože to prostě nejde. A stejně je to se změnami ve vašem životě. Říkám vám, že k trpělivosti je třeba

odvahy. Když se pustíte alespoň do několika cvičení, která v této knize navrhuji, mohu vám slíbit, že ve svém životě zažijete obrovské změny.

JAK TAHLE KNIHA FUNGUJE

V následujících osmi kapitolách se dáme na cestu sebeobjevování, čímž se pustíme do nejrůznějších témat. Je třeba číst jednotlivé kapitoly, jak jdou za sebou, a stejně je to i s cvičeními. Možná budete chtít přečíst hned celou knihu a pak se vrátet k jednotlivým cvičením. To je na vás. Někdy budete také potřebovat soustředit všechno do jednoho místa. Tu vám poslouží pořadač. Také si budete třeba chtít dělat do knihy poznámky.

Tady máte přehled, co všechno pro nás bude tématem během našeho putování:

Kapitola 1. Inventura

V první kapitole vám pomohu se opravdu nestranně podívat, co se ve vašem životě právě děje, a na které jeho oblasti se právě teď potřebujete soustředit.

Kapitola 2. Co opravdu chcete?

Tady dotáhneme do konce jedno z nejpodněnějších cvičení v této knize: pomohu vám vytýčit velké cíle, které váš život promění a zdesetinásobí vaše možnosti.

Kapitola 3. Co máte v hlavě?

Tady se ponoříme do temného království vaší mysli, abychom odhalili, čemu o sobě a o světě kolem sebe věříte a jak to působí na váš život. Podělím se s vámi o celou řadu praktických nástrojů, které pomohou přeprogramovat vaši mysl na úspěch.

Kapitola 4. Myslet nově!

Tady uvedu na novou cestu vaše nazírání na svět, a jak je nejspíše využijete k tomu, abyste vybudovali život svých snů a dosáhli všeho, co jste si v mysli vzdělali.

Kapitola 5. Kdo opravdu jste

V této kapitole věnujeme chvílku prohlídce vašeho programu a já vám ukážu, jak kolem svých hodnot, tužeb a talentů vystavět úžasný život.

Kapitola 6. Mimo vaši tělesnou schránku

V této kapitole budu dále napínat vaše myšlení, když se v ní odpoutáte od mysli i těla a vstoupíme do tajemného duševního světa.

Kapitola 7. Skutečná tajemství jak dojít ke štěstí

V této kapitole začíná skutečná činnost, předám vám tam všechna nejskrytější tajemství, nástroje a techniky, které vám pomohou uskutečnit vaše cíle a sny.

Kapitola 8. Tváří v tvář obavám

Strach je tou největší překážkou, která nám brání dosáhnout v životě úspěchu, a proto v této závěrečné kapitole vám ukážu, jak čelit svým strachům tak, aby bylo jisto, že jim už nikdy nedovolíte zastavit vás na cestě k tomu, co chcete a k čemu směřujete.

Cvičení na doma

Na konci každé kapitoly najdete odstavec nazvaný „Domácí cvičení“. Ty popisují kroky specifických činností odpovídajících obsahu kapitoly a ty do vás umožní implantovat to, co jste se naučili, a rovněž nabýt dalšího vhledu. Dokončit své „domácí cvičení“ dříve, než přejdete k další kapitole, se vyplatí.

JÁ COBY VÁŠ OSOBNÍ KOUČ

Moje pracovní nasazení jakožto osobního existenčního kouče neboli životního poradce je jedinečné a zcela osobité. Jediným jeho cílem je zaručit, že moji zákazníci dosáhnou svých cílů, ať jsou jakékoliv. Mou úlohou je jim věnovat nedílnou pozornost a pomoc. To podivuhodné na mé funkci vašeho životního poradce spočívá v mé naprosté nestrannosti, nepředpojatosti a nezaujatosti. O vaší schopnosti dosáhnout svých cílů nemám, na rozdíl od vaší rodiny a vašich přátel, žádných předzjednaných představ nebo pochybností. Jelikož rodina i přátelé vás mají rádi, mají přirozeně své vlastní představy o tom, co byste měli a co byste neměli nebo co můžete a co nikoliv, a to každého může zastavit na jeho životní cestě kupředu.

Očekávám ode všech svých zákazníků vždy to nejlepší stejně tak jako předpokládám, že prací se mnou dosáhnou překvapivých úspěchů. Když však s vámi nepracuji osobně, neznamená to ještě, že by vaše cesta měla být méně intenzivní nebo proměňující. Přeji vám to nejlepší, věřím vám a vím, že to dokážete.

Jen si pomyslete, kdyby každý lidský tvor mohl žít, jak by opravdu chtěl, podle svého pravého nitra a nějakým způsobem takto obohacovat lidstvo, pak by svět byl naprosto báječné místo pro jednoho každého z nás.

Mým úkolem je především pomoci, abyste si ujasnili, co skutečně chcete od života, který je ještě před vámi. Mnozí z nás dokonce ani předem neurčují, co budou mít dnes k večeři, nemluvě o tom, co chceme od života, takže toto zjistit musí být prvním krokem na naší společné pouti. Já vám pomohu stanout poprvé za život tváří v tvář sobě samým, jakými skutečně jste, a kromě toho se vyhnout sebeklamným zvykům a pověrám, které vám brání postupovat kupředu. Pomohu vám také, abyste přijali kladný přístup k věcem a také abyste pojímali život přijatelnějším způsobem. A nakonec vás budu opravdovou životní instruktáží plnit nadšením a podněty k tomu, abyste něco opravdu podnikli. Zkrátka a dobře, já vám budu předávat všechny nástroje a techniky, které potřebujete, abyste roztočili svůj život.

A tak mi budete někdy nadávat, anebo se vám zachce vyhodit tuto knihu z nejbližšího okna, ale jestliže to déle vydržíte, tak vám mohu zaručit, že pocítíte takové výdobytky a takovou radost, jakou jste nepocítili od dětství, když jste dostali ve škole nějakou velkou odměnu.

A mou největší radostí bude pomáhat lidem, aby uskutečnili své sny, což je pocit, který si jednoduše za peníze nekoupíte, a pro mne úkol, který bych nevyměnila za nic na světě. Mám to ráda. A tak jsem všude v této knize (a pokud si přečtete i mimo ni) stále přítomná, abych vám pomohla zdokonalit váš život.

VÁŠ ZÁVAZEK

To, že a k čemu se vám zavazují z celého srdce, je vynikající, ale co takhle kdybyste si udělali závazek vůči sobě samým? Aby tedy bylo jasno v jedné věci: pokud vás k celé cestě nic nezavazuje, ať je tomu tak nebo onak, k čemu se potom na ni vůbec pouštět? Žádný slib, žádný závazek, žádná změna, žádný výsledek. Žádáte-li od života velké věci, pak se k nim musíte zavázat, a právě teď je čas to učinit. Pokud se tomu nevěnujete, pokud se tomu zcela nezasvětíte, pak byste mohli tuhle knihu prostě zaklapnout a dát ji někomu jinému. Docela obecně, lidé, kteří hledají životního poradce, jsou zcela připraveni a ochotni změny ve svém životě uskutečňovat. Jen protože toto je knížka a já nejsem fyzicky přítomna, to by nemělo na vašem závazku změnit ani čárku. Buď změnu chcete, anebo ne.

Pracuji s mnoha a mnoha nejrůznějšími lidmi, kteří mají tajemné a skvělé cíle. Někdo dosáhne bleskem výsledků ze dne na den, u někoho jiného to trvá dlouho, než se ukáže známka nějaké změny. Někteří jedinci dosahují obrovských změn, jiní docela malinkých. Proč je tomu tak? To všechno vychází z jednoho: ze závazku!

Samozřejmě, že klíčem k tomu je naprogramovat od počátku správné cíle – pak váš slib bude neotřesitelný až do konce vašeho putování.

Ptejte se sami sebe a vyznačte na stupnici od jedné do desíti (1 = nevdí, 10 = úplná koncentrace): „Jak se cítím zavázán a jsem svolný k uskutečňování velkých změn ve svém životě?“

Pokud vaše odpověď na stupnici je 5 a méně, pak vám navrhuju: zaklapněte tuhle knihu a vraťte se k ní až po několika měsících.

Pokud vaše odpověď bude 6 a více, pak jste připraveni zahájit svou cestu za změnou života.

A ještě něco nakonec: pokud si mne někdo objedná, abych mu pomohla dosáhnout jeho cíle, pak ho požádám, aby podepsal smlouvu o koučování. Tato smlouva určuje mou povinnost a můj závazek vůči mému zákazníkovi i to, co se od něj očekává a naopak. Tudíž oba víme, kde kdo stojí, a není žádných dohadů. Proto, než začneme, udělejme právě toto také.

Dohoda o koučování

Já se zavazuji se vám cele věnovat, být vůči vám zcela loajální a soustředit se na vás. Přistupuji k vám s důvěrou a budu vás plně podporovat a dodávat vám odvahy.

Louise Presley-Turnerová

A teď vaše část:

Zavazuji se k četbě této knihy, k provádění všech v ní popsaných cvičení a ke cvičení v tomto smyslu minimálně 45 minut týdně. Mám v úmyslu přistupovat k věci s otevřenou myslí a usilovat o zvládnutí nových myšlenek a technik a setrvat v tomto usilování, až tak dosáhnu svých cílů.

Váš podpis:

Takže si myslím, že jsme víceméně připraveni.

Ještě jedna věc navíc, než začneme:

Chopte se mé ruky, já jsem zde napravo od vás. Vaše cesta začíná v tom okamžiku, kdy obrátíte první stránku.

