

**Dr. TARA  
SWARTOVÁ**

ZMĚNÍTE SI ŽIVOT

**ZDR**  **J**

Přelomová kniha navazující  
na bestseller **TAJEMSTVÍ**  
autorky Rhondy Byrne

OTEVŘETE SVOU MYSL

 metafora



**Dr. TARA  
SWARTOVÁ**

**ZMĚNÍTE SI ŽIVOT**

**ZDR**  **J**

**OTEVŘETE SVOU MYSL**

*Přeložila Eva Fuková*



**metafora®**

**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.*

Copyright © Dr Tara Swart 2019

First published in 2019 by Vermilion. Vermilion is a part of the Penguin Random House group of companies.

Translation © Eva Fuková, 2019

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2019

All rights reserved

ISBN 978-80-7625-374-2 (ePub)

ISBN 978-80-7625-373-5 (pdf)

ISBN 978-80-7625-096-3 (print)

*Robinovi – manželovi, nejlepšímu příteli, dvouplameni.*

*A Tomovi – mému synovi a nečekanému překvapení!*



„Někteří lidé přitahují úspěch, moc a bohatství jen s malým vědomým úsilím; ostatní se potýkají s velkými obtížemi; jiným se vůbec nepodaří dosáhnout cílů, splnit si přání a uskutečnit své ideály. Proč tomu tak je? Příčina není fyzická..., a proto mysl musí být tvořivou silou, musí představovat jediný rozdíl mezi lidmi. *Mysl* překonává všechny překážky...“

Charles Haanel,  
*Klíč mistrů* (1919)







<i>Předmluva: Návrat ke Zdroji</i>	11
<i>Úvod</i>	19
<b>ČÁST 1 Věda a spiritualita</b>	<b>31</b>
Kapitola 1 Zákon přitažlivosti	33
Kapitola 2 Vizualizace	61
<b>ČÁST 2 Přizpůsobivý mozek</b>	<b>71</b>
Kapitola 3 Úžasný mozek: Původ Zdroje	73
Kapitola 4 Tvárná mysl: Jak přestavět nervové dráhy	93
<b>ČÁST 3 Agilní mozek</b>	<b>109</b>
Kapitola 5 Agilita mozku: Jak pohotově přepínat mezi různými způsoby myšlení	111
Kapitola 6 Emoce: Ovládejte své pocity	121
Kapitola 7 Fyzičnost: Poznejte sami sebe	133
Kapitola 8 Intuice: Věřte tomu, co vám říká tělo	143
Kapitola 9 Motivace: Vytrvejte, abyste dosáhli svých cílů	149
Kapitola 10 Logika: Dělejte dobrá rozhodnutí	159
Kapitola 11 Kreativita: Naplánujte si ideální budoucnost	167

<b>ČÁST 4 Nastartování zdroje</b>	<b>173</b>
Kapitola 12 Krok 1: Zvýšené uvědomění – vypněte autopilota	177
Kapitola 13 Krok 2: Nástěnka činů	187
Kapitola 14 Krok 3: Soustředěná pozornost – neuroplasticita v akci	197
Kapitola 15 Krok 4: Vědomý trénink – Zdroj ožívá	213
Kapitola 16 Udržování Zdroje	223
<i>Závěr</i>	223
<i>Poznámky</i>	227
<i>Poděkování</i>	239
<i>Rejstřík</i>	241
<i>O knize napsali</i>	265
<i>O autorce</i>	267
<i>Moje poznámky</i>	269

# PŘEDMLUVA ●

## Návrat ke Zdroji

„A přesto, hrozba těch let mě  
nachází, a bude nacházet,  
nebojácného... Já jsem osudu  
svého pán. Já jsem své duše kapitán.“

*William Ernest Henley,*  
Neporažený

Každý den se ocitáme v situacích, které dokážou změnit náš život. Může jimi být šance potkat potenciálního partnera nebo známka, jež by nám mohla otevřít dveře k nové kariéře. V hektickém životě tyto letmé okamžiky snadno přehlédneme, se správnou pomocí však můžeme mysl vytrénovat tak, aby je zaznamenala a využila – a naučit se, jak takové chvílky přeměnit v trvalou změnu. Je to proto, že věci, které si od života přejeme nejvíc – zdraví, štěstí, bohatství, lásku –, ovládá naše schopnost myslet, cítit a jednat; jinými slovy, náš mozek.

Tento názor už dlouho zastává hnutí New Age: osud můžeme mít pod kontrolou tak, že změníme nastavení mysli. Techniky, s nimiž pracuje například kniha *Tajemství*, využívají navzdory obecnému skepticizmu již po generace miliony lidí. Proč? Když si odmyslíme mystično, některé ze skrytých konceptů jsou v zásadě mocné. A nyní díky nejnovějším pokrokům v neurovědě a behaviorální psychologii získávají stále větší podporu.

Jsem lékařka se specializací na psychiatrii, neurovědkyně, z níž se stala exekutivní koučka, která také přednáší o mentální výkonnosti. Výzkum a praxe mě přesvědčily o jedné věci: oplýváme schopností aktivně změnit způsob fungování své mysli. Věda a důkazy podložená psychologie dokazují, že všichni máme moc zhmotnit život, po kterém toužíme.

Sama jsem se vydala na cestu vedoucí k pochopení, že klíč k vytvoření života, o němž jsem snila, se nachází v mém mozku –

nazývám ho „Zdroj“. V této knize se s vámi podělím o informace a techniky, které pomohly mně a mým klientům, a také nejnovější poznatky z psychologického výzkumu a neurovědy, jež jsou součástí osvědčené sady nástrojů potřebných k odemčení mysli. Jste-li otevření změně a budete-li dodržovat jednoduché kroky, budete připravení víc využívat příležitosti měnící život a plně využít svůj potenciál.

Jako nejstarší dítě indických rodičů z první generace přistěhovalců jsem vyrůstala v 70. a 80. letech dvacátého století v severozápadním Londýně obklopená zajímavou směsicí kultur, jídel a jazyků. Rychle jsem se naučila přizpůsobovat různým názorům, avšak moje nejnítěrnější pocity byly rozporuplné. U nás doma byly jóga a meditace součástí každodenní rutiny, konzumovali jsme pouze vegetariánskou ájurvédskou stravu (v níž byla kurkuma považována za lék na všechno), a než jsme do úst vložili první sousto, museli jsme jídlo nabídnout Bohu. Rodiče mi vysvětlovali prospěšné účinky těchto praktik, ale já je považovala za nesmysly a radši jsem chtěla zapadnout mezi své přátele. Snila jsem o jednoduchém životě, kde by byl životní styl mojí rodiny v harmonii s okolním světem.

Ve škole jsme se s mladším bratrem nikdy nezmínili o reinkarnaci, ale doma jsme museli modlitbami pronášenými nad vonnými tyčinkami a obětními dary v podobě jídla uctívat předky a věděli jsme, že se naši předchůdci nacházejí v jiných dimenzích a dokážou ovlivňovat naše životy. K mému úžasu moje rozvětvená rodina tvrdila, že jsem převtělením zemřelé prababičky. Jelikož ji mrzelo, že se jí nedostalo vzdělání (vyrostla v indické vesnici), všichni jaksi očekávali, že se stanu lékařkou. V mé kultuře je to kvůli spojitosti se životem a smrtí nejrespektovanější a nábožně uctívaná profese. Vystudovala jsem tedy lékařskou fakultu, protože jsem to považovala za povinnost.

Během prvních let studia na univerzitě mě přitahovaly psychiatrie a neurověda, neboť jsem chtěla pochopit samu sebe – kdo

opravdu jsem a jaký by byl skutečný smysl mého života, kdybych se mohla rozhodnout sama. Když mi bylo přes dvacet, odmítla jsem žít jako rodiče, abych se zbavila velkých očekávání, která na mě byla v dětství kladena. Odstěhovala jsem se z domova a žila v bytě s přáteli z univerzity, začala se zajímat o módu a své já jsem vyjadřovala pomocí oblečení, cestovala jsem po Evropě a potom se vydala do Jižní Afriky. S budoucím manželem jsem se seznámila, když jsme oba pracovali v oboru psychiatrie; přestěhovali jsme se do Austrálie, později jsme žili na Bermudách a oba pobyty rozšířily můj pohled na svět a začala jsem chápat i lidi z jiných kultur a jejich zvyky. A pak, když mi bylo pětatřicet, jsem prošla velkou osobní a profesní krizí.

Práce psychiatričky mě přestala uspokojovat, unavovala mě dlouhá pracovní doba, nadměrná zátěž a pocit, že nejsem schopná stav svých pacientů výrazně zlepšit. Byla jsem svědkem nejednoho lidského utrpení a viděla jsem, jak těžký a krutý je život pro psychicky zranitelné lidi. Pacienti mi nebyli lhostejní a měla jsem neodbytný pocit, že si zaslouží víc než pouze léky a hospitalizaci; že v uzdravení by jim mohly pomoci zdravější životospráva a pocit pohody. Soustředit se pouze na nemoc a považovat za konečný cíl léčby přinejlepším návrat k normálnímu stavu v sobě skrývalo cosi negativního. Věděla jsem, že existuje svět, kde by mohl být dobrý výsledek ještě lepší, a cítila jsem, že lidem prospějí víc, když budu hledat způsoby, jak optimalizovat zdraví, ne jenom léčit akutní symptomy. Nakonec jsem se rozhodla, že v zaměstnání skončím a zkusím pro to něco udělat. Zároveň se mi rozpadlo manželství a rozvod měl katastrofální dopad na mé sebevědomí a vnímání vlastní identity. Připadala jsem si, jako bych se topila, neměla jsem se čeho zachytit a pevnina nebyla na obzoru. Musela jsem posílit svoji mentální odolnost nejen kvůli sobě, ale i kvůli ostatním.

Zápasila jsem s nalezením vlastní identity, přemýšlela jsem, jaká bude moje budoucnost, a snažila se pochopit, co ke krachu manželství vedlo. Potřebovala jsem zjistit, kdo jsem, když už nežiji

v partnerském vztahu, který mě formoval. Zažívala jsem těžké období plné zoufalství a pocitů prohry, období, které jsem nedokázala popsat. Pád na samé dno však ve mně probudil odhodlání, o jehož existenci jsem neměla tušení, a pocit, že jsem na cestě, po níž musím pokračovat sama, abych naplnila svůj potenciál.

O několik let dříve, když se mi ještě dařilo, se mi do ruky dostaly materiály o pozitivním myšlení a vizualizaci. Pracovala jsem jako lékařka, bylo mi kolem třiceti, cestovala jsem po světě a byla jsem šťastně vdaná. Připadala jsem si velice bezstarostná. Přečetla jsem mnoho knih o osobním rozvoji, protože mě zajímají buddhismus a analytická psychologie. Lékařští kolegové, kteří motivační knihy většinou zavrhovali, to považovali za hezkou „alternativu“, ale věřila jsem, že každý myšlenkový systém má svůj čas a místo. Přečetla jsem knihu známou jako „bible pozitivního myšlení“, totiž ezoteričtěji zaměřený *Klíč mistrů* od Charlese F. Haanela (kniha vyšla poprvé v roce 1916). Píše se v ní o „zákonu přitažlivosti“ a síle vizualizace a meditace. Neprováděla jsem žádná cvičení uvedená v knize, ale řekla jsem si, že se k ní vrátím později, „*jestli* někdy budu potřebovat“. Zapomněla jsem na ni. Teprve ve chvíli, kdy se zhroutil můj s láskou vybudovaný život – skončilo mé manželství, změnila jsem profesi, začala jsem žít sama a zahajovala jsem novou kariéru –, vzpomněla jsem si na ni.

Síla cvičení, uvedených v knize, mě udivila. Každý den mi poskytoval nový a hlubší vhled do mých myšlenkových vzorců, což způsobilo, že se můj život vymkl kontrole, a začala jsem si uvědomovat, že emoce mohou ovládat tak, aby pro mě pracovaly a nezahlcovaly mě. Měla jsem na vybranou! Obzvlášť vizualizace byla pro mě ve srovnání s přehnaným analyzováním každé situace mocný nástroj. Pocit, že se topím, vystřídal obraz malého záchraného člunu, jehož se můžu držet tak dlouho, jak budu potřebovat. Před sebou jsem viděla ostrov a představovala si, že stojím na zlatém písku, voda ze mě stéká, zahřívá mě slunce a jednoho dne jsem v bezpečí a plná síly. Rovněž jsem si zvykla vytvářet roč-

ní nástěnky činů, o nichž se dozvíte více později. Jsou to koláže, které symbolizují touhy a cíle a neustále vás motivují, abyste jich dosáhli. Zpočátku mi nástěnky pomohly k malým vítězstvím, která byla nakonec větší, než jsem si kdy mohla přát. Mám je stále schované – je úžasné, kolik z toho, co na nich bylo, se do nejmenších detailů vyplnilo.

Cítila jsem, že mám nad svým životem velkou moc a také že bych mohla ovlivnit životy ostatních, a dokonce celý svět, kdybych se věnovala osvětě a vzdělávání. Vždy jsem věřila v hojnost a štědrost – byly to pro mě silné, vnitřně uznávané hodnoty – a seznámit s tím ostatní, ať už přátele, rodinu, nebo pacienty, se stalo důležitějším než usilovat o to, co jsem potřebovala, abych přežila. Viděla jsem, jak se zásadně vyvíjím a měním, a díky znalostem z neurovědy a psychiatrie jsem zjistila, že dokážu přimět mozek, aby fungoval jinak a podpořil můj nový životní směr.

Když jsem se touto novou cestou vydala a zaměřila pozornost na optimalizaci mozkové činnosti, pochopila jsem, že sílu mozku dokážeme využít k tomu, abychom vedli život, po němž toužíme. Rozhodla jsem se zasvětit svůj profesní život odhalování tajemství mozku a postupem času jsem své učení vylepšila.

V posledních desetiletích se neurověda rychle rozvíjí, hlavně díky nástupu diagnostických zobrazovacích metod v medicíně. To dodalo na věrohodnosti věcem, které jsem intuitivně cítila, avšak jimž jsem nechtěla uvěřit, a také starodávné moudrosti prostředí, z něhož jsem pocházela a které nezapadalo do moderního západního světa. Skenování mozku změnilo náš názor na jeho vliv, vyzdvihlo důležitost duševního zdraví a síly, odkrylo nesmírnou sílu plasticity mozku. Díky němu jsme poznali, co plasticita mozku znamená pro každého z nás.

Současně s osobním vývojem a emoční proměnou jsem byla schopná spojit to, kdo jsem, s tím, co dělám, a věřila jsem, že k tomu dokážu pomoci i ostatním. Pochopila jsem důvod, proč jsem na této planetě. Abych mohla toto všechno převést do skutečného



světa, musela jsem jenom rozvíjet, v čem jsem dobrá, najít pozitivní stránky v životě a nesoustředit se na to špatné.

Moje pochopení neurovědy a poznávání ezoterické filozofie mi už nepřipadaly jako schizoidní protipóly myšlení, nýbrž jako dva elementy, které se přitahují, aby vytvořily nový náboj. Zkušenosti přátel, rodiny, pacientů a klientů, které koučuji, potvrdily moje názory a opakovaně ukázaly pravdu skrytou v mých vědomostech. Konečně jsem měla práci, kterou jsem si přála dělat a která mi přinášela uspokojení. Obklopila jsem se lidmi, o nichž jsem věděla, že mě podporují. Každý rok jsem si dělala nástěnku činů. Do deníku jsem zapisovala myšlenky a emocionální reakce na vše, co se stalo, a pomalu jsem kráčela po cestě k důvěře a vděčnosti, ne k obviňování nebo vyhýbání se zodpovědnosti. Byla jsem nezávislá a věděla, že můžu využívat své vnitřní zdroje, a to dokonce i v situacích, o nichž jsem se dřív domnívala, že je nedokážu přestát. Zažila jsem kumulativní vhledy a nově nabyté poznatky o východní filozofii a znalosti kognitivní vědy jsem spojila v nové pojetí života. Časem tyto změny vedly k výraznému posunu v mojí práci a k osobnímu naplnění a pocitu bezpečí způsobem, který jsem nikdy nepovažovala za možný.

Právě to vám zde nabízím: své poznatky a zkušenosti, které jsou vědecky podložené; způsob, jak přeškolit mozek tak, aby naše činy a emoce vedly k zhmotnění nejniternějších přání. Klíčem je převzít kontrolu nad svým mozkem a pochopit tak sílu Zdroje. Trvalo mi devět let studia na univerzitě, sedm let psychiatrické praxe a deset dalších let, než jsem se k tomu dospěla. V této knize se s vámi podělím o tajemství, jak mozek ovládat, abyste mohli změnit svůj život.

dr. Tara Swartová, Londýn



## ÚVOD ●

„Ať už si myslíte, že něco dokážete, nebo si myslíte, že to nedokážete – v obou případech máte pravdu.“

*Henry Ford*

Před dávnými časy se lidé potulovali po Zemi společně s ostatními primáty, a dokonce s většími, silnějšími a mrštnějšími zvířaty. Nebyli jsme o nic výjimečnější než ostatní tvorové žijící na této planetě. Tenkrát jsme měli menší lebku, v níž se nacházel limbický mozek – hluboká, stará, emoční, intuitivní část mozku – obklopený tenkou vrstvou mozkové kůry. A potom... jsme objevili oheň.<sup>1</sup> Nevíme, zda schopnost používat nástroje a rozdělat oheň souvisí s tím, že se mozková kůra zvětšila, jak se člověk přirozeně vyvíjel, nebo jestli za to mohla náhodná jiskřička, která změnila svět. Nejenom že nás zahříval, ale také jsme na něm vařili maso, abychom lépe tráвили proteiny. Trávicí soustava se zmenšila a mozková kůra se zvětšovala, až byla nakonec stejně velká jako limbický mozek. Rapidní růst mozkové kůry představoval neklíčovější okamžik v kognitivní evoluci lidstva. A díky tomu jsme se stali nejúspěšnějšími tvory na této planetě.

S růstem nové, rozumové části mozku vznikla artikulovaná řeč a schopnost předvídat a plánovat. Když jsme začali uvažovat logičtěji, komunikovat a žít ve větších společenstvích, začali jsme víc mluvit, ale méně *cítit*.

Od emocí jsme se přesunuli k logice a faktům a soupeřili jsme, abychom přežili. Ztratili jsme smysl pro hojnost, který nás posunul tak daleko, a pocít, že je zde dost pro všechny. Ztratili jsme vztah s osudem: potřebovali jsme ho *ovládat* víc než ostatní. Přestali jsme být se životem jednoduše propojeni – už jsme neseděli u ohně