

A close-up portrait of a woman with long, wavy brown hair and green eyes, wearing a white mesh visor. She is smiling slightly. The background is a tropical beach with white sand, turquoise water, and a dense line of palm trees under a blue sky with light clouds.

RITUÁLÝ

úspechu

Jana Pokorná

RITUÁLY úspechu

Autor: **JANA Pokorná**

Už ako dieťa som inštinktívne uskutočňovala svoje vlastné rituály. V tú dobu som však netušila prečo a ako veľmi boli prospešné pre môj nastávajúci život. Hrávala som sa pred zrkadlom v šatách zo záclony, mysliac, že som najkrajšie stvorenie na svete. A aj som zaiste bola. V tom mojom jednoznačne. Môj svet bol len môj a ja som si ho s ľahkosťou a vášňou, tvorila, menila a zlepšovala podľa vlastných predstáv. Reorganizácia mojich vecí bola na dennom poriadku. Potrebovala som zmenu, stereotyp ma totiž neskutočne ubíjal. Vždy som tak trošku lietala v oblakoch. Kto by to bol povedal, že práve tieto rituály a neuveriteľná túžba po nových zážitkoch budú predzvesťou toho, kam celý svoj život smerujem – k poznaniu. Bola som doslova fascinovaná otázkami: „Čo je to svet? Prečo som tu? Kto som? Ako funguje naše telo a jeho mechanizmy? Ako funguje náš život? Čo a ako môžem zmeniť?“. Chcela som všetkému rozumieť. Nadšenie zo získavania poznania ma katapultovalo k pátraniu po informáciách. Ale čo je to vlastne holá informácia, pokiaľ nie je overená v praxi? Vôbec nič. Je úplne zbytočná, pokiaľ nedokážeme využiť jej potenciál. A ja som tento rébus vyriešila. Vyskladala som ho ako „puzzle“. Zamerala som sa na preverenie rôznych teórií vo svojom živote a tie čo sa osvedčili a posunuli ma vpred, Vám v týchto riadkoch ponúkam. Ale kto vlastne som, že si dovoľujem svoje vlastné poznania predložiť verejnosti?

Nie som spisovateľka, ale píšem.
Nie som odborná poradkyňa, ale radím.
Nie som celebrita, ale inšpirujem.
Som však jedinečná, ako každý z nás,
a preto dávam do pozornosti
poznania a vlastné skúsenosti.

Kto mi dal na to právo? Ja sama.
Mám totiž tú drzosť ísť si bezvýhradne za svojim plánom A.

Skúste to aj vy.

Prečo práve RITUÁLY úspechu?

Minidielo RITUÁLY úspechu vzniklo z dôvodu mojej vlastnej nevyhnutnosti. Môj život nebol zrovna ukázkový a ja som sa zúfalo snažila zmeniť ho. Napriek tomu, že som mala prečítané nespočetné množstvo motivačnej a vedeckej literatúry, sa výsledky, žiaľ, nedostavovali podľa mojich predstáv. Nechájala som súvislosti.

Východisko prišlo vo forme nápadu vyhotoviť si svoj vlastný manuál s postupmi na mieru, podľa ktorého som deň čo deň postupovala, pokiaľ sa nové zmýšľanie, postoje, návyky, presvedčenia a očakávania nestali mojou prirodzenou súčasťou. Presne som vedela, aké zmeny v živote túžim dosiahnuť, avšak okolo mňa sa sústredilo toľko rušivých elementov, že moja pozornosť zameraná na cieľ, bola vtiahnutá vždy do iných - pre mňa nepodstatných záležitostí. Úplne jasne som si uvedomovala, že kam smeruje pozornosť, tam prúdi energia a ja som s tou svojou rozhodne nehodlala plytvať. Pátrala som po informáciách a poznanií, skúšala rôzne techniky a tie, čo sa osvedčili, som priebežne zapracovávala do svojho zápisníka v podobe nových rituálov. V mnohých poznaniach prišiel „Aha efekt“ a ja som konečne spoznávala, kto vlastne som a ako to „vo vesmíre chodí“. Spoznať samu seba bolo asi to najťažšie v mojom živote. Tvorbou tohto manuálu, ktorý sa stal mojou neoddeliteľnou súčasťou, sa mi to konečne podarilo. Interakcia s ním mi prinášala prvé úspechy a radosť zo života. Nielen že som si dokázala perfektne zorganizovať svoj čas a svoju výkonnosť posunúť na vyššiu úroveň, ale všetko, čo sa dialo na jeho stránkach mi pomohlo dokonale spoznať samu seba, pochopiť súvislosti a tým presunúť môj život tam, kam ma srdce smerovalo. Vtedy som si uvedomila, že ak pomohol mne, mohol by byť prospešný pre mnoho ďalších ľudí.

Svoje poznania zapracované v poznámkach som pretvorila na RITUÁLY úspechu – na komplexný manuál, ktorý poskytuje výťah, z môjho pohľadu, najdôležitejších informácií ohľadne „zákonov a zákonitostí vesmíru“. Stane sa Vaším osobným trénerom, ktorý Vás povedie z miesta A do miesta B, z dráhy terajšieho života na

dráhu lepšieho života – Vami vysnívaného. Začnete žiť svoj život vedome. Zároveň Vám bude „vesmír“ odkrývať to, čo doposiaľ bolo pre Vás utajené.

Nečakajte, že Váš krok k úspechu bude bez chýb. I keď chyba nie je chyba ako taká, ide o poznanie, ktoré Vás posúva určitým smerom. Smerom, ktorým sa Vy osobne rozhodnete ísť. Aj táto knižka má určite nejakú tú chybičku krásy. Korekciu som nedala urobiť zámerne, mýliť sa je predsa ľudské. Chcem, aby toto dielo bolo ako ja - dokonalé so všetkými nedokonalosťami. Rada totiž vytrčam z davu. Podaktorí ma možno za tento „neuvážený a neprofesionálny“ krok odsúdia. No môžete mi veriť, prežijem to, lebo toto som Ja a takou chcem ostať. Podstatou aj naďalej ostáva, aby Vám tento výtvor poskytol inšpiráciu, odvahu vykročiť, možno nejaké odpovede, alebo len zdvihlo náladu. A to sa zaiste stane. „Vezmite“ si z neho len to, čo je Vášmu srdcu blízke.

Zväzok niekoľkých strán papiera, ktorý držíte v rukách je určený najmä pre tých, ktorí majú odvahu urobiť krok vpred a urobiť ho práve teraz. Ďalej pre tých, ktorí zatiaľ váhajú a potrebujú podporu, aby urobili zmenu. A tí, ktorí si knižku zakúpili a zistili, že ešte na tento krok nie sú dostatočne pripravení, prosím, skúste ju darovať niekomu, kto je odhodlanejší ako Vy. Váš čas zaručene príde, zrejme trošku neskôr.

Tento komplexný manuál s množstvom poznatkov a vlastných skúseností pozostáva z dvoch hlavných častí. Prvá časť je zdrojom podnetných informácií pre využitie vo Vašom reálnom živote - má formu knihy. Zpracovala som sem aj svoje vlastné príbehy zo života. Zatiaľ čo druhá časť je jej praktickou súčasťou – ide o aktívny diár s rituálmi a technikami, prostredníctvom ktorých budete mať možnosť nazrieť do hlbín svojej duše, spoznať samých seba a vo väčšine prípadov zmeniť svoj postoj a obmedzujúce návyky. Je čas nasmerovať Váš život podľa Vašich predstáv, a to bez kompromisu.

Vedeli ste, že človek zabúda v priemere do 7 sekúnd? Aj toto je dôvod, prečo Vám len samotné čítanie motivačnej literatúry nepomôže. Bez poznania a pochopenia určitých

súvislostí to nepôjde. Zmeniť Vaše nezmyselné presvedčenia, nie je až také jednoduché, pokiaľ nemáte odhodlanie a vytrvalosť. Práve preto som poprepájala teóriu s vlastnými skúsenosťami, ktoré vyúsťujú do praktickej časti. Tu môžete nájsť sebazpoznanie a odhaliť Vašu pravú podstatu. Najdôležitejšie však je, vykročiť a vykročiť okamžite. Možno neviete, ale návyk je súbor automatických podvedomých správání a emócií, ktoré ste nadobudli ich opakovaním. Ako povedal Dr. Joe Dispenza: „Návyk je presne to, keď robíte niečo toľkokrát, že Vaše fyzické telo vie ako to robiť lepšie, než Vaša myseľ“. Ako myslíte a ako sa cítite vytvára Váš stav bytia. Opakujúca sa emočná reakcia formuje Vašu náladu. Rovnaká emočná reakcia opakujúca sa týždne alebo mesiace kreuje Vašu povahu. Ak túto citovú reakciu udržujete roky, vytvára to Vašu osobnosť – Vaše charakterové vlastnosti.

Otázkou aj naďalej ostáva: „Kým chcete byť práve teraz?“

**„Najprv stvoríte svoje rituály (návyky)
a potom rituály (návyky) stvorí Vás“**

Jediné stále na tomto svete je zmena samotná.

Mini dielo RITUÁLY úspechu bolo vytvorené, aby Vás inšpirovalo.

I.

Úvahy, ktoré posúvajú vpred

„Prispôbiť sa“ je krok späť
vo Vašom živote,
„prispôsobovanie sa“ je zbavenie sa
svojej výnimočnosti“.

Jana Pokorná

Pozor na konformitu!

Rada by som nadviazala na vyššie uvedené motto. Skúste sa zamyslieť a doprajte si čas. Porozmýšľajte! Som si však vedomá, že Vás s najväčšou pravdepodobnosťou vyzývam k činnosti, ktorú takmer nikto nerobí vedome a cielene. Bud'te k sebe úprimní, svoje myšlienky si nevyberáte. Ba dokonca si ani neuvedomujete na čo celé dni myslíte a pritom je to tak jednoduché. Bud' svoje myslenie usmerňujete, alebo sa nekontrolované myšlienky uštipačne pohrávajú s Vaším životom. Táto zmena sa však nedá uskutočniť zo dňa na deň. I keď by sme si to zaiste všetci priali, pokiaľ by to viedlo k nášmu lepšiemu životu. Ale k samotnému mysleniu sa ešte vrátíme. Poďme teraz späť k môjmu mottu.

Skvelý Earl Nightingale povedal: „Opakom odvahy nie je zbabelosť, je to konformita. Ľudia sa chovajú ako všetci ostatní, pričom netušia ani prečo a ani kam smerujú. Problémom je, že sa správajú práve ako tá neúspešná časť ľudí“.

Patríte aj Vy, medzi ľuďmi, ktorí sa dobrovoľne vzdali svojej výnimočnosti, len aby „zapadli do kolektívu“? Chápem, táto spoločnosť Vás nasmerovala, ako sa máte správať. Dala Vám jednoznačne najavo, ako sa máte obliekať a pozor – toto je najdôležitejšie, pretože „kolektív“ vie presne, čo je pre Vás najlepšie. Za žiadnu cenu nevytrácať z davu! Ešte stále tomu veríte? Nieкто raz povedal: „Nebud' sebec, rob to čo ja chcem“. Ak som Vás v tomto momente čo i len trošku donútila zamyslieť sa a uvedomiť si spojitosti, splnilo to účel.

Nespokojnosť - čo viac si môžete priať

Sarkazmus v tom rozhodne nehľadajte. Áno, myslím to presne tak, ako hovorím, v tomto prípade lepšie „povedané“, ako píšem. Nespokojnosť je doslovne úžasný stav bytia. Zaskočení? Tak nech. Poďme si teda toto slovíčko (pocit) a jeho vzťah k nám trochu vysvetliť. Je pravdou, že od malička nám „authority“ dávali najavo, že ak sme s niečím nespokojní, zrejme si dostatočne nevážime to, čo máme. Nie je to celkom tak. Poďme spolu rozmýšľať. Ak by každý z nás ostal spokojný s tým, čo práve je, je viac než pravdepodobné, že by sa celý vývoj úplne zastavil. Prečo vznikajú stále lepšie a lepšie veci? Jednoducho preto, že ľudia sú nespokojní a tým neustále hľadajú možnosti lepšieho života vo všetkých oblastiach. Nespokojnosť = nebyť v súlade s Vašou predstavou o živote. Tak teda prečo je nespokojnosť tak pozitívna? Odpoveď je jednoduchá: Nespokojnosť Vám dáva signál k zmene. Ideálny stav je – byť vďačný za to čo je a chcieť „viac“ – pričom slovíčko viac neznamená a nekladie dôraz na kvantitatívny atribút, ale môže. „Viac“ v tomto význame znamená niečo nové, iné, lepšie, kvalitnejšie, užitočnejšie, pohodlnejšie, zábavnejšie, jednoduchšie atď. Možno ste predtým takto nerozmýšľali a možno práve preto je čas, otvoriť sa novým možnostiam. Zrazu zistíte, že tá Vaša nespokojnosť nie je až taká nepriateľská. V skutočnosti je Vašou hnacou silou k premene, k niečomu novému, niečomu lepšiemu, proste k niečomu, čo ste ešte nezažili. Tak sa trochu zasnívajte a ideme ďalej, lebo práve Vaša nespokojnosť Vás priviedla až sem. Nezabudnite, že pokiaľ zostanete stáť jednou nohou na prvej méte, nikdy sa k tej druhej nedostanete.

Vždy, keď som uskutočnila životnú zmenu ja, posunula som sa, ako sa hovorí: „Na lepšie“. Neviem, či je to vo všeobecnosti pravidlo, ale v mojom prípade bolo. Nikdy som svoje zmeny neľutovala, aj keď sa na malý okamih mohlo zdať, že to možno nebude pre mňa to pravé. Jasne som si uvedomovala, že je to len medziposchodie ktoré musím „krvopotne“ zdolať, aby som sa dostala do luxusného podkrovného apartmánu. Trošku mi to pripomínalo počítačovú hru, v ktorej zdolávate jednotlivé levely. Panáčik neúnavne skáče z jednej úrovne do druhej. Je možné, aby preskočil naraz niekoľko úrovní? Človek nikdy nevie, veď aj zázraky sa dejú.

Veľmi často som sa rozprávala s Bohom a ešte častejšie som sa na neho hnevala. Obzvlášť, keď sa môj život neuberal podľa mojich predstáv a ja som nechápala súvislosti. Úprimne a od srdca som mu povedala, čo si o ňom a mojom živote myslím. Nikdy som sa nebála, že by za moje správanie zoslal na mňa nejakú pohromu. Túžila som len vzbudiť jeho pozornosť a On mi v podobe znamení posielal a stále posielal odpovede. Obzvlášť, keď to nečakám, vtedy pocítim, že je vždy pri mne. Mám ho rada, ale niekedy ma poriadne štve. Vtedy obvykle zanadávam, lebo prejavovať emócie je zdravé, prirodzené a ľudské. Rozmýšľala som nad tým, aké by to bolo spýtať sa ho a okamžite dostať jednoznačnú odpoveď. Bolo by to úžasné. Lenže my ľudia zjavne nechápeme, že tieto odpovede máme stále na dosah. Nie sme však naladení na ich príjem. Naše chápanie je natoľko obmedzené, že signály vesmíru častokrát nevieme dešifrovať. A už vonkoncom nevieme správne klásť otázky. Možno najdôležitejšia vec, ktorú nás v škole, žiaľ, nenaučili. Ten, kto kládol otázky, bol vždy považovaný za úplného idiota. Tak sme od toho jednoducho upustili. Veď kto by chcel v očiach druhých vyzeráť ako hlupák? Veľká chyba, že sme to takto poňali.

Je čas vykročiť!

Radím Vám od srdca, ak ste nespokojní, vykročte! Nespokojnosť nezmižne. Ba práve naopak, bude sa deň čo deň vyostrovat'. Bud'te vd'ační za nespokojnosť. Je tu práve preto, lebo prišiel čas na zmenu. Bude sa k Vám neprestajne vracat', pokiaľ neurobíte nové rozhodnutie. Ja som sa veľakrát nechala uchľacholiť okolím, že mám byť vd'ačná, za to čo mám a nevymýšľat' nezmysli. Čo by som ešte nechcela, ja rozmazaný „fracek“. A mám sa naučiť ma' rada život taký, aký je, aj keď ma nenapľňa. K zmene v mojom prípade tak či tak nakoniec došlo, akurát som svojím otáľaním stratila ďalší drahocenný čas môjho života. Jediné, čo vo svojom živote ľutujem je to, že som sa k životným zmenám neodhodlala oveľa skôr. Ak Vás život nebaví, začnite byť niekým iným, robte iné veci, iné rozhodnutia, pridajte sa k iným ľuďom, presne k takým, akým sa chcete stať. Proste, vykročte!!!

II.

P r e d o h r a

„Jarné upratovanie“ práve teraz

Prvou fázou na uskutočnenie zmeny je práve to, do čoho sa nikdy nikomu nechcelo, nechce a nebude chcieť. Chápem to, ale v žiadnom prípade nečakajte, že Vás v tomto stave, v stave lenivosti, budem podporovať. Pokiaľ nevykynožíte burinu, krásnych plodov sa nedočkáte. Už ako deti, sme pri pohľade do mikroskopu pochopili, že všetko je energia. Aby energia smerovala tam, kam chceme a voľne prúdila, „jarné upratovanie“ je to „pravé orechové“. Na to, aby sa Váš život pozitívne zmenil, je potrebné uskutočniť túto očistu na troch úrovniach - Vaše prostredie, Vaša myseľ a Vaše fyzické telo. Každá uvedená rovina sa ovplyvňuje navzájom. Sklamem vás – rozhodne to nie je jedno rázová záležitosť. Bude to Váš celoživotný maratón. Ste pripravení? Poďme na to.

Vaše prostredie

Začneme od najjednoduchšieho a tým je Váš domov – miesto, kde trávite množstvo času. Priestor, ktorý zrkadlí Vaše JA a ktorý Vás ovplyvňuje oveľa viac, ako si myslíte. Je to Vaše zázemie, Vaše útočisko, Váš pocit istoty. Územie, kde sa môžete kedykoľvek uchýliť.

Môj príbeh:

Bolo to už dávno, keď som kúpila svoj prvý vysnený byt. Na prvý pohľad to bol byt snov. Išlo o nízko podlažnú novostavbu pozostávajúcu z bytov so záhradkami, z bytov s lodžiami a mezonetov s terasami. Mne sa „ušiel“ byt na prízemí s predzáhradkou a súčasne terasou. Išlo o dvojizbové pomerne veľkoryso riešené moderné bývanie. Toho času som bola čerstvo rozvedená s malým synom a práve toto bývanie sa zdalo byť dobrým štartom pre nový začiatok. V podstate aj bolo, avšak „malo to háčik“. Po

nasťahovaní sa začali vynárať problémy spojené s nekvalitným prevedením stavby, kvôli ktorým som, so slzami v očiach, riešila nekonečné množstvo reklamácií. Všetko išlo akosi ťažko. Odčerpávalo mi to životnú energiu a ja som cítila, ako mi zo dňa na deň ubúda síl. Táto „búrka“ bola predzvesťou môjho finančného kolapsu. Nevedela som, čo robím zle a ako sa vôbec dostať z tejto pekelnnej situácie. Vedela som však, že napriek komplikáciám sa potrebujem ukludniť a nájsť riešenie. V tomto naladení to, žiaľ, nebolo možné. Avšak keď všetko vzdáte, dočasne samozrejme, uvoľníte svoj odpor, začnete zmýšľať ináč. Bol to aj môj prípad. Zrazu som si uvedomila, že žiadna kaša sa rozhodne neje taká horúca, ako sa navarí a možno aj preto som sa dostala k novým informáciám a súčasne riešeniam. Mojm veľkým prekvapením však bolo zistenie, že najväčším problémom pre seba v tú dobu, som bola vlastne ja sama. Svojimi rozhodnutiami, svojim postojom a tým, kým som v tú dobu v skutočnosti bola, som spôsobila celý tento chaos v mojom živote. Vôbec som si nevážila samu seba. Byť som kúpila presne taký, v akom som bola rozpoložení. Problémový ako ja. V momente keď „som sa vzdala“, sa moje negatívne vnímanie celej záležitosti presunulo do neutrálnej roviny, z ktorej viedol už len krôčik k pozitívnej zmene. Áno, jasne som si uvedomovala, že som tam, kde som, avšak v srdci som cítila, že len a len ja rozhodujem o tom, ktorým smerom sa môj život a moje záležitosti budú uberať. Je na mne, či sa odhodlám vidieť svoj „pohár“ poloprázdny alebo poloplňný. Plačom si môžem dočasne uľaviť, ale k vyriešeniu situácie mi to nepomôže. Dost' bolo ľutovania sa. Zdvihla som svoju uplakanú tvár, utrela si slzy a začala som vnímať celú situáciu z iného uhla pohľadu. Zrejme som už bola na úplnom dne, od ktorého som sa odrazila smerom na hor. V tejto situácii som sa snažila vidieť aspoň niečo pozitívne. Stále som si opakovala, že som zdravá, mám krásneho zdravého syna, skvelú rodinu. Toto jediné ma držalo nad hladinou. Tým, že som zmenila svoj postoj, sa akoby zázrakom veci začali postupne riešiť. Zmena vnímania mojich nezávidenia hodných okolností ma priviedla k inšpiratívnej knihe. Bola to Veľká kniha feng šuej od Pavla Plzáka. O harmonizácii prostredia som dovtedy netušila vôbec nič. Netvrdím, že všetko o feng šuej je v súlade s mojimi presvedčeniami - to rozhodne nie. Avšak to, čo bolo a to, čo sa mi z môjho pohľadu javilo ako správne a logické, som s nadšením zahrnula do svojho života – do svojho domova. Osvedčilo sa. Riadila som sa však aj vlastnou

intuíciou. V byte – mojom prostredí - sa začalo uskutočňovať mnoho zmien, ale poďme pekne po poriadku. Najprv som sa zamerala na vyhodenie nepotrebného z môjho priestoru a tým aj zo svojho života. Predtým som sa však poďakovala za poznanie, ktoré som tou či onou nepríjemnou okolnosťou získala. Väčšinou sarkasticky, ale predsa. Myslím, že sa mi veľmi uľavilo, keď som sa zbavila vecí, ktoré pri mojom pohľade na tieto, mi spôsobovali zármutok – negatívne spomienky. Týmito som sa už rozhodne nechcela nechať umárať. Hneď mi bolo príjemnejšie. Potom prišlo na rad dôkladné upratovanie. Vyhodila som taktiež celú dokumentáciu o mojom rozvode, okrem rozhodnutia súdu samozrejme. Taktiež som sa zbavila šekov a faktúr, ktoré som kedysi odkladala. Ponechala som si len nevyhnutné dokumenty. Vydrhla som každý kútik bytu. Dokúpila som štýlové lampy, aby som presvetlila a rozžiarila byt, pretože práve nedostatok svetla pôsobí negatívne na našu psychickú pohodu. Vymaľovala som steny príjemnými tónmi. Usporiadala nábytok, dokúpila kvety a doplnky. Toho času som už chápala prečo sa mi v určitej oblasti života nedarilo podľa mojich predstáv. Práve táto oblasť nebola v poriadku usporiadaná ani v mojom byte. Neverili by ste, ako záleží napr. na umiestnení postele a ako to vplýva na naše zdravie a psychickú vyrovnanosť. Potom, čo som sa „vyhrala“ s mojim priestorom, som sa začala cítiť oveľa – oveľa lepšie. Bol to enormný príval novej energie, ktorá ma posilnila. Byt som každým mesiacom zdokonaľovala. Jedného dňa, keď už v byte nebolo pomaly čo vylepšovať a byt už so mnou viac neharmonizoval (deštruktívna interferencia – bude vysvetlená neskôr), pocítila som potrebu opustiť tento priestor. Rozhodla som sa s ním rozlúčiť. A urobila som správne. Podarilo sa mi ho predať za veľmi dobrú cenu. Bol totiž presiaknutý pozitívnou energiou a láskou, ktorú som do neho „vkladala“ pri jeho zveľaďovaní. Vzápätí som si kúpila nový byt v novostavbe, ktorý so mnou oveľa viac rezonoval (konštruktívna interferencia – dozviete sa už čoskoro). Tento bol presne taký, po akom som vtedy túžila. Bolo to však len spomínané medziposchodie pre vstup do luxusného apartmánu. Fascinujúce, je pre mňa to, že do mojej spálne som si oproti postele umiestnila obrázky exotických ostrovov a každý večer pri zaspávaní hľadela na ne s pocitom, že by som na takom mieste chcela žiť. Možno to znie neuveriteľne, ale momentálne na jednom z nich