

KRISTEN HELMSTETTEROVÁ

VNÚTORNÉ DIALÓGY PRI KÁVE

päť minút denne
pre čarovný
život



Kristen Helmstetterová
Vnútorne dialógy pri káve

KRISTEN HELMSTETTEROVÁ

VNÚTORNÉ DIALÓGY PRI KÁVE

päť minút denne
pre čarovný
život



aurora

Z anglického originálu Kristen Helmstetter: *Coffee Self-Talk: 5 Minutes a Day to Start Living Your Magical Life*, ktorý vyšiel vo vydavateľstve Green Butterfly Press v roku 2020, preložila Ester Demjanová.

Vydalo Vydavateľstvo AURORA, spol. s. r. o., v Bratislave v roku 2021.
Číslo publikácie 5.

Jazyková redakcia Zuzana Šmatláková
Jazyková korektúra Martina Korbová
Zodpovedný redaktor Matúš Mládek
Technická redaktorka Ivana Mládeková
Sadzba Samuel Ryba
Tlač Těšínské papírny, s.r.o., Český Těšín

Prvé vydanie

Copyright © Kristen Helmstetter 2020
All rights reserved

Published by arrangement with Montse Cortazar Literary Agency
(www.montsecortazar.com).

Translation © Ester Demjanová 2021
Slovak edition © Vydavateľstvo Aurora 2021

Kniha 978-80-8250-000-7
eBook 978-80-8250-001-4

O AUTORKE



Kristen Helmstetterová predala v roku 2018 celý svoj majetok, aby mohla po boku svojho manžela a dcéry precestovať svet. Momentálne žije v stredovekom mestečku na vrchole kopca v talianskom regióne Umbria.

Píše ľúbostné romány pod pseudonymom Brisa Starrová.

Kristen si „život premyslene plánuje“ a bude rada, ak sa k nej pripojíte na:

HappySexyMillionaire.me

a na Instagrame:

[instagram.com/coffeeselftalk](https://www.instagram.com/coffeeselftalk)

OBSAH

Úvod.....	5
Časť prvá: Vyčarujte si kúzelný život	13
1. Čo je to vnútorný dialóg pri káve?.....	15
2. Vnútorné dialógy pri káve.....	33
3. Neuveriteľné výhody vnútorných dialógov pri káve.....	43
4. Vedecké aspekty čara vnútorných dialógov.....	57
5. Vaše vnútorné dialógy pri káve.....	65
6. Ako viesť vnútorný dialóg pri káve.....	79
7. Kristenin vnútorný dialóg pri káve	87
8. Nadupané vnútorné dialógy pri káve	101
9. Ako si na vnútorný dialóg pri káve nájsť čas.....	119
10. Techniky alternatívnej perspektívy (TAP).....	123
11. Ešte viac trblietok a žiary: zbavte sa negatívneho.....	131
Časť druhá: Texty vnútorných dialógov pri káve.....	143
12. Vnútorné dialógy pri káve a čarovný život.....	145
13. Vnútorné dialógy pri káve a návyky a zlovyky	151
14. Vnútorné dialógy pri káve a chudnutie a kondícia.....	163
15. Vnútorné dialógy pri káve a zdravie a dlhovekosť.....	169
16. Vnútorné dialógy pri káve a liečenie.....	175
17. Vnútorné dialógy pri káve a bohatstvo úspech a prosperita.....	181
18. Vnútorné dialógy pri káve a hľadanie úžasného partnera	187

19. Vnútorne dialógy pri káve a romantické vzťahy.....	193
20. Vnútorne dialógy pri káve a plodnosť.....	197
21. Vnútorne dialógy pri káve a úžasné rodičovstvo.....	203
22. Vnútorne dialógy pri káve pre deti (Napoviem vám: bude to bez kávy).....	207
O pomoci ostatným a záver.....	215

ÚVOD

Milí čitatelia,

ahojte! Volám sa Kristen a rada vás spoznávam. Keď píšem túto knihu, mám niečo po štyridsiatke a nedávno som si v živote prešla veľkou zmenou. Priznávam, že pred ňou som viedla dobrý život. Naša rodina (môj muž, dcéra a ja) sa tešila dobrému zdraviu, priateľom, blízkym, a na konte mala veľa úspechov. Nemohla som sa vlastne na nič podstatné sťažovať. To mi ale nezabránilo riešiť banality. Moderný človek je trochu rozmaznaný, no nie?

Rozhodli sme sa vtedy po hlave skočiť do dobrodružstva s názvom „všetko predať a precestovať svet“. Prvý rok sme precestovali celú Európu. Bolo to vzrušujúce a zábavné, no uvedomila som si, že som vlastne pred niečím utekala, či – presnejšie povedané – utekala som pred nedostatkom niečoho. Cestovanie som používala na unikanie zo života, pretože som v ňom nenačádzala zmysel ani jasné smerovanie.

Celkovo som mala k životu pozitívny postoj. Bola som skôr optimistická, no niečo mi chýbalo. Môjmu životu chýbalo *čaro*. Keďže ma cestovanie rozptýlilo, nesnažila som sa prísť na to, čo robiť so životom. Žila som v cudzej krajine, sťahovala sa z miesta na miesto a presúvala z mesta do mesta, neustále som mala zbalené kufre. To všetko s dieťaťom. Azda si viete predstaviť, že sa s tým spájalo mnoho stresu.

Než sme odišli zo Spojených štátov, pomerne hlboko som sa ponorila do bežnej všímavosti (mindfulness) meditácie. Prijala som tiež všeobecnú taoistickú filozofiu, teda som veciam nechávala skôr „voľný priebeh“ a veľmi som sa neznepokojovala tým, na čo som priamo nemala dosah. Meditácia aj taoizmus mi pomáhali nachádzať vnútorný pokoj a s výsledkami som bola dostatočne spokojná. Aj tak som sa však príliš často ráno budila s pocitom, že som stratená, nemala som chuť ani vstať z postele a začať nový deň. Prečo to tak bolo? Bola som „celkom šťastný“ človek, no nie? Mala som byť za čo vďačná, mala som šťastie.

Prečo som potom stále zažívala dni, keď mi na hrudi sedeli úzkosť a strach? Počas prvého polroka našich ciest po svete som sa ráno vykopala z postele vďaka meditácii, taoizmu a pocitu vďačnosti. Pomerne dobre to fungovalo, no... nebolo to to pravé orechové. Nežiarila som. Cítila som v sebe veľký potenciál a hlboko vnútri som vedela, že mám byť za čo vďačná aj prečo byť šťastná, že by som smala žiariť nadšením ako zlato a lietieť vysoko ako orol. Ale proste to tak nebolo.

Ak poznáte môj blog (HappySexyMillionaire.me), potom vám zvyšok príbehu rozprávať ani nemusím. No pre tých, ktorí ma ešte len spoznávajú, napíšem, že po siedmich mesiacoch cestovania v cudzine som sa zrútila. Zažila som temnú noc duše, chýbalo mi smerovanie, čosi, na čo by som sa upriamila. Bolo to náročné a bála som sa, ochromilo ma to.

Ani dúha však nevznikne bez dažďa a tento stav v konečnom dôsledku naštartoval proces, vďaka ktorému u mňa nastal prelom. V ňom som našla nový a lepší spôsob života. Objavila som tiež *proces*. Proces s takmer zázračnými výsledkami, ktorý zvládne každý.

Od tých čias až do okamihu, keď píšem tieto riadky, som prešla úžasnou premenou. Našla som stratený elán, svoje poslanie, žiarivé svetlo, životom lietam vysoko ako orol. Vedela som, že na to mám. Vpustila som si do života dokonalé šťastie.

K mojej pôsobivej premene prispela hŕstka techník, ktoré som už načrtla vo svojom blogu. Jednou z hlavných techník

či prísad môjho receptu na legendárny život je niečo, čo som nazvala *vnútorné dialógy pri káve*. Krátko som o tom písala na blogu, no chcela by som o tejto technike povedať omnoho viac. A tak som napísala knihu, ktorú práve čítate.

Budem šťastím bez seba, ak niečo v tejto knihe zažne vo vašom živote svetlo. Moja mama hovoríeva: „Stačí jeden dobrý recept a celá kuchárska kniha stojí za to!“ Dúfam, že keď si budete čítať túto knihu, inšpirujete sa aspoň raz (alebo desaťkrát!) v tom, ako niečo zmeniť. Mojim cieľom pri písaní je pomôcť vám prežiť šťastnejší, zdravší a pôsobivejší život. Nadišiel váš čas ožiť a dnes je začiatok vášho šťastnejšieho bytia. Keď budete postupne uplatňovať tipy a techniky z tejto knihy, *budete šťastnejší* a bláznivo sa zamilujete do vlastného života.

Podťe si so mnou zalietaf. Zaslúžite si to. Všetci si to zaslúžeme!

S láskou

Kristen

P. S. Občas v tejto knihe použijem nejakú tú nadávku. Robím tak z lásky a z nadšenia. Čo už len na to povedať? Som jednoducho vášnivá Talianka. <hanblivý úsmev>

Toto nemá byť konverzačná jednosmerka. Rada si vypočujem váš príbeh. Čo ste skúsili, čo fungovalo u vás. Zastihneme ma na: Kristen@HappySexyMillionaire.me

Môžete mi tiež napísať, ak chcete získať zadarmo MP3 nahrávku textov vnútorných dialógov pri káve *Žijem si čarovný život* (v angličtine v mojom podaní a s hudobným sprievodom Dreaming Cooper).

Neviem sa dočkať vašich správ!

ČASŤ PRVÁ:

VYČARUJTE SI KÚZELNÝ ŽIVOT



Kapitola prvá:

ČO JE TO VNÚTORNÝ DIALÓG PRI KÁVE?

Káva + vnútorný dialóg

Pozhovárať sa pri káve so sebou samým je účinný zvyk, ktorý vám zmení život a zaberie len päť minút denne. Zvýši vám sebavedomie, zaplaví vás šťastím a pomôže vám viesť vysnívaný život. Vďaka nemu budete vnímať sebahodnotu a nadobudnete pocit úplnosti, pocit, že vám nič nechýba.

Vnútorný dialóg pri káve namiešate z dvoch ingrediencií: 1) vaša raňajšia káva a 2) vnútorný dialóg. Ak neviete, čo to vnútorný dialóg je, potom si držte klobúky, pretože vám zmení život.

Úvod do vnútorných dialógov¹

Aj keď ste o vnútornom dialógu alebo rozhovore nikdy nepočuli, zrejme vám v hlave bežal celý váš život. Je tu od nepamäti,

¹ Pozn. preklad.: V angličtine sa stretávame s pojmom *self-talk*, teda doslova so samovravou, konverzáciou so sebou samým. V kontexte slovenskej psychológie sa pojem buď používa vo svojom pôvodnom tvare z angličtiny, prípadne môžeme jeho ekvivalent nájsť vo výrazoch *vnútorný dialóg*, *vnútorný rozhovor* či *vnútorný monológ*.

pravdepodobne odkedy ľudia vedeli rozprávať. Vnútorný rozhovor, to sú jednoducho slová, ktoré hovoríte len sebe. Je to váš vnútorný hlas. Niekedy je vyslovený, inokedy je tichý. Občas si ho uvedomujete, väčšinou však nie... až kým nezistíte, že ho vediete. Táto kniha vám s tým pomôže.

Vnútorný rozhovor je v princípe dialóg, ktorý vediete sami so sebou, spôsob, akým o sebe zmýšľate, a k tomu veci, ktoré robíte. Váš vnútorný dialóg je spôsob, akým vnímate seba samých a akým o sebe hovoríte. Myslíte si, že ste inteligentní? Nešťastní? To je váš vnútorný dialóg. Cítite sa obklopení príležitosťami? Alebo, naopak, že príležitosti sú v nedohľadne? To je váš vnútorný dialóg. Myslíte si, že vyzeráte úžasne? Hrozne? Že ste talentovaní? Netailentovaní? To všetko tvorí vnútorný dialóg.

Ako vidíte, vnútorný dialóg môže byť dobrý aj zlý, nápomocný i nebezpečný. Afirmácie (tvrdenia vyslovené, akoby boli určite pravdivé) môžu byť pozitívne a negatívne. Všetko pozitívne aj negatívne, čo povieme alebo si pomyslíme o sebe samých a svojich životoch, *sa stáva pravdou*, keď si to nahlas potvrdzujeme. To znamená, že naše podvedomie tomu verí, či je to pravdivé, alebo nie.

Preto začneme proces, v ktorom svojmu podvedomiu povieme, ako chceme, aby sa veci *mali*. Podvedomie nesúdi, len sa riadi inštrukciami. *Urobí*, čo poviete. Je to naozaj také prosté, no to neznamená, že je to pre každého také ľahké. Väčšina z nás sa k sebe nespráva pekne. Kým dočítate túto knihu, táto skutočnosť sa u vás zmení. Stanete sa svojím najlepším priateľom, a keď k tomu dôjde, bude to ako mávnutie čarovného prútika a vy začnete skutočnú premenu.

Vnútorný dialóg je starý ako ľudstvo samo. Pojem „self-talk“, teda konverzácia so sebou samým, vznikol však až v minulom storočí. Predstavu, že ľuďom v hlave beží vnútorný dialóg, začali vedci skúmať v 20. rokoch 20. storočia. V 70. a 80. rokoch sa tento pojem dostal do bežného povedomia a ľudia si uvedomili, že svoje zmýšľanie i správanie dokážu meniť tým, ako o sebe uvažujú. Výsledkom tohto procesu bolo, že sa vnútorný rozhovor stal obľúbeným nástrojom tých, ktorí si chcú pomôcť

sami; využívajú ho najmä vysokovýkonní jedinci, ako napríklad vedúci pracovníci, atléti, elitní vojaci a všetci, ktorí zbožňujú „zlepšováky“ v rôznych oblastiach života.

Vnútorňý rozhovor následne tiež objavili milióny bežných ľudí. V polovici 80. rokov napísal doktor Shad Helmstetter knihu s názvom *What to Say When You Talk to Your Self*². Stala sa z nej klasika medzi motivačnými „self-help“ knihami. Vo vyše šesťdesiatich jazykoch sa z nej predali milióny kópií. Nasledujúcich tridsať rokov strávil doktor Helmstetter písaním ďalších kníh, a tak sa zo „self-talk“ a z vnútorného dialógu stali všeobecne známe pojmy. Helmstetter poskytol viac ako tisíc rozhovorov médiám, z toho päťkrát sa dokonca objavil i v populárnej šou Oprah Winfreyovej.

Kultúra prístupu sa zmenila dokonca aj u ľudí, ktorí pojem *vnútorný dialóg* jakživ nepočuli. Predstavte si, ako by asi dnes reagovali cudzí ľudia, ak by ste svoje dieťa na verejnosti častovali vetou: „Z teba nikdy nič nebude!“ Moderným ušiam to znie tak šokujúco, až je ľahké zabudnúť, že takýmto spôsobom sa kedysi hovorilo bežne. Dnes už o tom väčšina rodičov vie svoje. Vedia, že takéto slová majú silný a dlhodobý škodlivý vplyv. Táto zmena kultúrnej paradigmy úzko súvisí práve s doktorom Helmstetterom.

Než som pred pätnástimi rokmi stretla jeho syna Grega, o doktorovi Helmstetterovi som nikdy nepočula. (Greg je dnes mojím mužom, viac vám prezradím neskôr.) Vedela som však, že na slovách, ktoré hovoríme – či už nahlas alebo len v hlave –, skutočne záleží. Veľmi. Vlastne na nich záleží natoľko, že je dôležité ich starostlivo vyberať. Minimálne kým si nenavyknete hovoriť dobré veci a nehovoriť veci škodlivé. Časom sa vám to zautomatizuje.

Vnútorňé dialógy pri káve sú mojou vlastnou, na mieru vytvorenou, osobnou verziou vnútorných rozhovorov. Je to kombinácia klasických vnútorných dialógov, ktoré sú skvelé

² [Čo si hovoriť, keď sa zhovárate sami so sebou], nevyšlo v slovenčine

na zvýšenie sebavedomia a úpravu vlastných názorov a správania, v kombinácii s úžasnými afirmáciami a (ak budete chcieť) vašimi obľúbenými úryvkami z kníh, textov piesní, výrokmi alebo inými vetami, ktoré vás inšpirujú alebo povzbudia. No a, pravdaže, do toho celého primiešate ešte aj *kávu*. Som živým dôkazom toho, že táto zmes slov, kávy a každodenného rituálu má významný vplyv na našu náladu, na naše správanie a tiež na to, ako na seba samých hlboko vnútri nazeráme. A to všetko napriek podmienkam, v akých práve teraz žijeme.

Keď si zvýšite sebavedomie, všetko ostatné vo vašom živote sa zmení. Odrazu ste hviezda, ktorá sa teší z každého dňa, ktorá môže začať žiť. Ste sakramentsky nadšení z vlastného života! A keď sa vaše správanie a vaše každodenné zvyky zosúladia s vašimi dlhodobými cieľmi a snami, potom sa vám začnú veci diať ako mávnutím čarovného prútika. Všetko bude do seba nádherne zapadať.

Ukázalo sa, že za tým *nie sú* čary a kúzla. Je za tým neuroveda. Tak či onak to ako kúzlo pôsobí.

Vnútorne dialógy pri káve si doprajem každý deň, nikdy nevynechám ani jediný. Inšpirujú ma, navigujú moje kroky smerom k uskutočneniu môjho života *šťastnej sexy milionárky* (o tom tiež neskôr). Každý deň sa potom trblieta ako diamant. Zo zlých dní robia dialógy dni dobré. Deň, ktorý sa začal ako dobrý, je odrazu perfektný. Nech už má pre mňa život pripravené čokoľvek, vnútorný rozhovor pri káve z toho urobí niečo ešte lepšie. Hojne znásobí všetko dobré a okamžite odkrojí kusisko z toho zlého. Pohne celým vašim svetom. To vám sľubujem.

Váš každodenný vnútorný dialóg pri káve bude prednosťou, ktorá vám bude magneticky priťahovať do života šťastie, približovať vás k vašim cieľom, predsavzatiam a snom. Neznamená to, že sa už nikdy nestretnete so žiadnou výzvou. Skôr to znamená, že každodenné životné výzvy vás nevyrušia. Ani nerozhádzu. Bude to ako v *Matrixe*, keď na Nea letia guľky a on sa im len uhýba, žiadna ho nezasiahne. TAKTO fungujú vnútorné dialógy pri káve, keď vám život hádže polená pod nohy.

Inak povedané, ak vám život bude hádzať polená pod nohy, vy sa im ako zázrakom vyhnete a okamžite budete schopní pokračovať ďalej. Tomu sa hovorí parádny štýl! Takto budete vo svojom živote skutočným hrdinom... Budete reagovať lepšie, silnejšie a rýchlejšie. Vráťte sa naspäť k šťastiu, k duševnej rovnováhe a budete môcť pokračovať ďalej.

Vnútorne dialógy pri káve vám zmenia život a ja som nadšená, že sa na túto cestu môžem vydať po vašom boku. Neskôr sa s vami podelím o vlastné príklady na vnútorné dialógy pri káve a viaceré vzorové texty, aby ste mali kde začať. Vyhradíme si na to najlepší čas z každého dňa – čas strávený nad rannou šálkou kávy. Objavíte tu tipy a triky na zlepšenie svojho vnútorného dialógu. Môžeme vaše vnútorné rozhovory spolu poprášať zlatým čarovným práškom, aby rozkvitli a prerástli do vašich životov, kde vám expresne pritiahnu k nohám vaše ciele. Vnútorne dialógy sú vo všeobecnosti veľmi užitočná vec, no ak si ich zakomponujete do svojho *denného harmonogramu*, zavedú vás k úspechu a šťastiu najkratšou možnou cestou. O tejto perfektnej súvislosti už o chvíľu.

Nie sú vnútorné dialógy to isté ako pozitívne myslenie?

Vnútorne dialógy súvisia s pozitívnym myslením, no nie je to to isté.

Pozitívne myslenie je dôležité, musíte predsa veriť, že to, čo chcete dosiahnuť, je možné, ak sa na to chystáte vynaložiť námahu (či dokonca riskovať). Vnútorne dialógy vám pomáhajú vytvárať si nové, lepšie názory a upevňujú tie, ktoré chcete posilniť. Vďaka nim môžete mať pozitívnejší a konštruktívnejší pohľad na to, čo je možné, a konkrétne na to, čo ste schopní dosiahnuť.

Skeptici pozitívne myslenie posmešne prezývajú nereálnymi alebo zbožnými želaniami. Občas majú pravdu, napríklad keď pri tom človek nevezme do úvahy riziká spojené s podniknutím

konkrétnych krokov. No medzi tým, na čo si ľudia myslia, že majú, a na čo skutočne majú, je OBROVSKÝ priestor. Každý jeden z nás by si mohol dovoliť trochu viac riskovať. Vyhybanie sa riziku je ľudská prirodzenosť – radšej sa obávame negatív, ako by sme sa mali usilovať o to pozitívne. Mnoho nami vnímaných rizík sa vlastne zakladá len na absolútne vymyslených strachoch, fantómoch a strašiakoch, ktoré sme si do dospelosti priniesli z detstva – napríklad strach zo zlyhania alebo strach z toho, čo si o nás pomyslia ostatní.

Pre väčšinu ľudí je pozitívne myslenie nápravou smerom k presnejšiemu zhodnoteniu toho, čo je naozaj možné.

Pozitívne myslenie tiež môže byť problematické, keď sa potom pozitívne mysliaci tvária, že skutočné problémy vôbec neexistujú. Problémy, pravdaže, existujú. Prípadne si niektorí namýšľajú, že problémy pominú bez toho, aby priložili ruku k dielu. Ak sa vnútorné dialógy vedú správne, vôbec sa na nejaké zbožné prania o zmiznutí všetkých problémov neponášajú. Práve naopak... vnútorné rozhovory sú *proaktívne*. Vyzbroja vás novými perspektívami a dodajú vám silu na to, aby ste problémy aktívne riešili. V mnohých prípadoch vám pomôžu problémom i predchádzať!

Nie je sebaláska jednoducho narcizmus?

Nie. Vlastne je to jeho presný opak. *Narcizmus* je nadmerný obdiv seba samého. Kľúčové je tu slovo *nadmerný*. Ak by sme zašli do extrému, patologický narcizmus je porucha osobnosti, pre ktorú je typický nadmerný egoizmus, nedostatok empatie, pocit oprávnenosti a nadradenosti, potreba obdivu a viera, že je daný človek lepší, múdrejší a zaslúži si viac ako ktokoľvek iný.

Vec sa má však takto... narcizmus je *vždy* výsledkom hlbokého pocitu *odporu voči sebe*, v ktorom sa ego chráni umelým vyzdvihovaním seba samého do absurdných výšin na škodu všetkých ostatných.

Skutočne sebavedomí ľudia sa nechvastajú, nevidia na to dôvod. Neprahnú ani po pozornosti. Nemajú potrebu mať vždy „pravdu“. Ak sa teda stretnete s niekým, kto inak pôsobí sebavedomo, no vykazuje vyššie opísané črty, v skutočnosti ste narazili na vystrašené ego, ktoré baží po uznaní zvonka.

Narcizmus je, stručne povedané, založený na strachu.

Sebaláska je presne opačná.

Mnoho pozitívnych afirmácií vo vnútorných dialógoch (vrátane textov vnútorných dialógov pri káve) stavia na koncepte sebalásky, ktorá sa stane stabilným základom dlhotrvajúcich a pozitívnych zmien. Bez sebalásky sa ľudia len s ťažkosťami vnímajú ako *hodní*... toho, aby dosiahli, po čom túžia. Často potom podvedome sami sabotujú svoje úsilie, napríklad tým, že veci nedotiahnu do konca.

Z tohto dôvodu obsahujú texty vnútorných dialógov pri káve v tejto knihe mnoho afirmácií plných *sebalásky* a *sebapotvrdenia*, napríklad:

Som nádherný človek. Som kreatívny génius.

Cítim statočnosť.

Milujem sa.

Mám skvelú osobnosť. Mám čaro.

Som sexy. Žiarim. Cítim šťastie.

A podobne.

Takéto vety sú vyskladané presne na to, aby váš mozog naprogramovali na sebalásku a sebadôveru. To je váš vnútorný dialóg... nie to, čo každý deň hovoríte zvyšku sveta, ak sa, pravdaže, práve nesnažíte naučiť ostatných, ako sa to robí, prípadne rozšíriť myšlienku sebalásky alebo ísť príkladom priateľom alebo rodine.

Nejde o samochválu. Nemáte pri tom za cieľ oslniť ostatných.

Keď už si mozog preprogramujete tak, aby ste takéto myšlienky *cítili* a verili v ne, vnútorne sa s nimi stotožníte a začnú sa prejavovať rôznymi spôsobmi. Niektoré z nich si všimne aj okolie, no mnohé budú len o vašom vnútornom, blaženom, šťastnom a čarovnom rozpoložení mysle. A také rozpoloženie je na míle vzdialené od toho, čo má v hlave narcista.

Ešte niečo k šíreniu sebalásky. Keď sme po vypuknutí pandémie nového koronavírusu polroka bývali u mojej mamy, chcela som pokračovať vo svojich zvykoch sebalásky a vedení vnútorných dialógov, hoci sme boli na návšteve u niekoho iného. Veľmi rada som si zaznamenávala niektoré vetičky zo svojich vnútorných dialógov pri káve na farebné nalepovacie lístky – jednu afirmáciu na jeden papierik. Napísala som ich zo dvadsať a tri-štyri som si nalepila na zrkadlo v kúpeľni. Každých pár dní som ich potom obmieňala.

S mojou mamou sme používali jednu kúpeľňu, povedala som jej, čo tie lístočky znamenajú. Zrejme si o tom myslela svoje, no vysvetlila som jej, aké sú pre mňa vnútorné rozhovory dôležité a akú dôležitú úlohu zohrávajú v mojich úspechoch a šťastí. Veľmi ma podporila – ostatne ako vždy. Hoci som jej to nepovedala, tušila som, že keď budem lístočky lepiť na zrkadlo, prečíta si ich aj ona!

Bolo by mi jedno, aj keby ich videla nejaká návšteva, no počas lockdownu sme, pravdupovediac, žiadne návštevy nemali. Vlastne by sa mi nesmierne páčilo, ak by ich nejaká návšteva zahliadla. Odkazy na zrkadla vytvárajú príležitosť podeliť sa s ostatnými o čosi, čo zmenilo môj život a mohlo by zmeniť aj ten ich. Sebaláska – či už prejavená v súkromí, alebo na verejnosti – je super, ak je myslená dobre.

A hádajte čo! Predstavte si, že mama si vytvorila zopár vlastných odkazov s vnútornými dialógmi a prilepila si ich na zrkadlo rovno vedľa mojich!

Inštruktážne vs. motivačné vnútorné dialógy

Vnútorné dialógy si môžete dopriať v dvoch príchutiach. Prvou sú inštruktážne vnútorné dialógy, ktoré sa skladajú zo zoznamu inštrukcií. Často ich vedú športovci, herci a speváci. Keď sa napríklad hráčka golfu chystá udrieť do loptičky, môže si v hlave prechádzať zoznam inštrukcií s vnútorným komentárom, aby zlepšila svoj výkon. Mnohí basketbalisti majú vlastnú rutinu vnútorného dialógu, keď sa chystajú hádzať na kôš pri trestnom bode. Herci sa podobne pripravujú tesne predtým, než vstúpia na pódium.

Vnútorné dialógy sú nesmierne efektívne u športovcov, hercov aj spevákov, pretože zlepšujú techniku, sústredenie aj samotné prevedenie činnosti. Slová spustia celú kaskádu nervových a fyziologických vzorov, ktoré si predtým nadrilovali počas dlhých hodín tréningov a cvičení. Pomáha im to rozbehnúť sa a naštartovať excelentné výkony. Táto forma vnútorného dialógu tiež pomáha ľuďom sústrediť sa na prítomnosť, nenechať sa rozptýliť tým, čo im v minulosti nevyšlo, prípadne sa nechať paralyzovať strachom zo zlyhania.

Druhým typom vnútorných dialógov, na ktorý sa zameriava i táto kniha, sú motivačné vnútorné dialógy. Tento typ zvyšuje sebavedomie, motiváciu a vynaloženú námahu, vytvára optimálny postoj. Tak vám pomáha dosahovať vaše životné sny a zároveň vám na ceste za nimi dodáva pocit nezastaviteľného frajera. Motivačné vnútorné dialógy vám konkrétne pomáhajú dosahovať vaše ciele, či už sú osobné, profesionálne, veľké alebo malé. Pomôžu vám vyliečiť si telo a žiť zdravšie. Možno ich použiť i na navýšenie vášho rozpočtu či pri hľadaní vysneného partnera! Vnútorné rozhovory vám dokážu zlepšiť život neobmedzeným množstvom spôsobov.

V tejto knihe vám ukážem, ako si môžete vytvoriť vlastný megaposilňujúci text svojich vnútorných dialógov pri káve, ktoré môžete použiť na vytvorenie *NAJLEPŠIEHO a najčarovnejšieho* života.