



Knih a formací

**Víte, že správně položená otázka
může změnit váš život?**

Noah St. John



Knih a formací

**Víte, že správně položená otázka
může změnit váš život?**

Noah St. John

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 **restně stíháno**.

Knihá aformací

Víte, že správně položená otázka může změnit váš život?

Noah St. John

Přeložila Markéta Jakoubková

Vydala Grada Publishing, a. s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 5677. publikaci

Odpovědná redaktorka Dani Vrbů

Sazba Eva Grillová

Návrh a grafická úprava obálky Michal Němec

Počet stran 192

První vydání, Praha 2014

THE BOOK OF AFFORMATIONS

Copyright © 2013 by Noah St. John

Originally Published in 2013 by Hay House Inc. USA

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2014

Tisk Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

ISBN 978-80-247-5162-7 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-9479-2 (EPUB)

ISBN 978-80-247-9478-5 (PDF)

Obsah

Předmluva	7
Jak byla tato kniha napsána a proč	9
Nejlepších 10 (+1) způsobů, jak si odnést z knihy co nejvíce	19
Část I. Co jsou to aformace?	27
Kapitola 1: Co vám v životě chybí?	29
Kapitola 2: Představení aformací	39
Část II. Metoda aformací	55
Kapitola 3: Krok první – Zeptej se	57
Kapitola 4: Krok druhý – Aformuj	67
Kapitola 5: Krok třetí – Přijmi	77
Kapitola 6: Krok čtvrtý – Jednej	85
Část III. Aformace pro život	97
Kapitola 7: Aformace na zdraví a duševní pohodu	99
Kapitola 8: Aformace pro Peníze a hojnost	107
Kapitola 9: Aformace na budování sebevědomí	115
Kapitola 10: Aformace pro práci a kariéru	121
Kapitola 11: Aformace pro lásku a intimní život	129
Kapitola 12: Aformace pro rodinu a vztahy	135
Kapitola 13: Aformace na překonání strachu	143

Kniha aformací

Kapitola 14: Aformace na překonání zlovyků	151
Kapitola 15: Aformace na duchovnost	161
Kapitola 16: Aformace pro život a životní štěstí	167
Část IV. Další krok	175
Kapitola 17: Spojení všech bodů (zbytek příběhu)	177
Kapitola 18: Jak žít hojnějším životem za 28 dní či méně	189
O autorovi	191

Předmluva

Když mi bylo asi 20 let, můj první mentor mi řekl jeden důležitý poznatek – a to, že moje slova přecházejí v mé myšlenky, moje myšlenky přecházejí v mé emoce a moje emoce předurčují, co dělám.

Do té doby jsem příliš pozornosti tomu, co se mi honí hlavou, nevěnoval. Ignoroval jsem fakt, že veškerý úspěch či neúspěch začíná v hlavě myšlenkami a vnitřními dialogy.

Avšak jednoho dne jsem se rozhodl pevně uchopit potenciál své vlastní mysli a začal jsem pracovat na pozitivním duševním postoji. Kdykoli, když jsem se přistihl, že přemýšlím negativně nebo že mluvím negativně se sebou či s ostatními, ihned jsem se opravil a přeformuloval to v něco pozitivního. Každý den jsem si opakoval pozitivní afirmace a využíval vizualizačních technik k tomu, abych si vycvičil mozek k tomu, být pozitivní a očištěný od veškeré duševní špíny. V té době jsem opravdu netušil, jaké bude mít fakt, že dennodenně krmím svůj mozek pozitivním, účinky. Ale nepřestával jsem. V jednom jsem si totiž jistý byl. Určitě jsem se cítil lépe, než kdybych byl negativní. Efekt na sebe nenechal dlouho čekat a můj úspěch začal vzrůstat... a ještě se za posledních 30 let v růstu nezastavil.

Když jsem četl úplně nové čtvrté vydání knihy Noaha St. Johna *Knihy afirmací*, okamžitě jsem se zamiloval do způsobu,

jakým Noah využívá nejnovějších poznatků o mozku a jak vytvořil systém, který vás vážně donutí přemýšlet o tom, proč a jak dosáhnout cílů, které si stanovíte, místo abyste stále jen pochybovali, měli strach a nejistoty, které vás budou držet vzdálené od úspěchu, po kterém toužíte.

Afirmace jsou to, co fungovalo předtím, aformace jsou to, co funguje teď.

Dosažení úspěchu nemusí být těžké. Následujte lekce v této knize a objevte, jak jednoduché může být děláni velkých pokroků v oblasti zdraví, bohatství, ve vztazích, podnikání a i v ostatních sférách vašeho života. Příběhy v této knize vás chytanou za srdce a dovedou k uvědomění, že veškeré předpoklady k úspěchu již dávno máte.

Ještě jedno upozornění: kniha, kterou držíte v ruce, není jednou z těch, kterou byste měli číst najednou. Vsadím se, že přečtete pár stránek a pak si dáte na chvíli přestávku k tomu, abyste se mohli opravdu ZAMYSLET nad tím, jak aplikovat onu geniální myšlenku, kterou jste zrovna přečetli. A to budete dělat stále dokola a dokola po celou dobu četby této úžasné knížky.

Nemůžu se dočkat, jak zrovna na vás knížka zapůsobí. Víím totiž, že aplikování Noahových metod může naprosto změnit váš život a vy budete moci konečně dosáhnout onoho mistrovského úspěchu, který opravdu chcete a jehož dosažení je tak blízko.

Ať se vám daří!

JOHN ASSARAF (NEJPRODÁVANĚJŠÍ AUTOR NEW YORK TIMES
A ŘEDITEL PRAXISNOW.COM)

Jak byla tato kniha napsána a proč

„Počátek je otázkou.“

ALBERTO MANGUEL

Už jste si někdy všimli, že ty nejlepší nápady vás napadají ve sprše? Stává se to pořád. S šamponem v ruce máme čas přemýšlet nad vším možným a v tom to přijde jako blesk z čistého nebe.

Nápad, který má potenciál vše změnit.

Řešení problému, kterým se teď zabýváte.

Odpověď na otázku, kterou si teď často kladete.

A ono to celou dobu bylo přímo před vámi!

24. dubna 1997

Svěží jarní ráno v Nové Anglii. Bydlím na koleji jedné malé vysoké školy, kde studuji náboženství. Můj pokoj je tak velký, že když si stoupnu doprostřed, můžu se dotknout rukama všech jeho zdí. Je mi asi 30, jsem rozvedený, na účtu mám asi 800 dolarů a nemám ani nejmenší tušení, co budu po zbytek života dělat.

Ten večer před „*Sprchou, co vše změní*“ sedím ve svém pokoji, koukám tupě do zdi, když vtom se mi vynoří tři myšlenky. První z nich je, že s mým životem je něco hodně v nepořádku, o tom není pochyb. Druhá myšlenka – ta mě snad znepokojovala ještě více než ta první – byla, že nemám ani nejmenší ponětí, jak to napravit! To mě teda vážně štválo. A třetí myšlenka mě znepokojovala ještě více než obě předchozí: pokud někdo na celém světě má být úspěšný, tak to mám být já. A jelikož jsem všechno, jen ne úspěšný, připadá mi, že můj život je jen jedna velká prohra.

*Tu noc jsem si uvědomil,
že v mém životě je něco hodně
v nepořádku.*

Dovolte mi to vysvětlit.

Vyrůstal jsem v chudé rodině v bohaté čtvrti. Přestože jsme bydleli v jedné z nejmajetnějších komunit v Nové Anglii, moje rodina žila na pokraji bídy. To myslím doslova: bydleli jsme na konci prašné cesty v nedostavěném domě. Jednoho dne, když mi bylo asi devět let, jsem se zeptal své mámy: „Mami, jak je možné, že ty a táta se pořád hádáte kvůli penězům? A proč musíme pořád jíst jen suchý chleba?“ Moje maminka mi odpověděla, že se hádají kvůli penězům, protože jich prostě nevydělávají dostatek a protože se bojí, že nebude na zaplacení účtů nebo na jídlo. Z její odpovědi jsem byl zmatený. Tatínka a maminku jsem viděl pracovat neustále. Někdy se stávalo, že jsem tátu neviděl celé

týdny, protože pracoval 70–80 hodin týdně, někdy dokonce více. Maminka byla také zaměstnaná, na poloviční úvazek. Tak jsem se zeptal mámy na další logickou otázku: „A proč nevyděláváte dostatek?“

Myslím, že maminka netušila, co mi na to má odpovědět, tak vzala do ruky rodinnou šekovou knížku a ukázala mi, kolik peněz měsíčně přichází a kolik odchází. Na první pohled bylo zřejmé, že je více řádků v kolonce **dny v měsíci** než v kolonce **zbývající peníze**.

V tu chvíli jsem si uvědomil hned dvě věci, které nesmírně ovlivnily zbytek mého života. Zaprvé jsem se rozhodl, že se co nejdříve osamostatním, abych od rodičů nic nepotřeboval. Nyní vím, že to určitě nebyl mamčin záměr, přesto jsem se však rozhodl z vlastní vůle, že už nebudu od rodičů nic chtít, protože už jsem pro ně nechťel být nadále břemenem.

Mým druhým rozhodnutím, které jsem v tu chvíli učinil, bylo, že se svým životem musím bezpodmínečně něco udělat. Přestože jsem netušil co a jak. Ale rozhodl jsem se, že v žádném případě nechci žít v nedostatku, ve strachu a v bídě. To je jediná věc, kterou jsem si v tu chvíli byl jistý. Vlastně, jediná věc, kterou jsem si jistý celý život, je to, že život, jaký jsem žil, není životem, kterým bych žít chtěl.

Slyšeli jste někdy o knize *Bohatý táta, chudý táta*? No, tak já jsem měl jenom chudého tátu. Přestože můj táta celý život tvrdě pracoval, nikdy mě nenaučil, jak být úspěšný. A jelikož jsem nevěděl, koho jiného bych se na toto téma měl ptát, rozhodl jsem se vydat do knihovny. Ponořil jsem se do četby motivační literatury a hltal klasiky, jakými jsou: Dale Carnegie, Napoleon Hill, Wayne Dyer, Stephen Covey a mnoho dalších. Strávil jsem většinu svého mládí v knihovně, protože se knihy staly způsobem, jak se oprostit od života v bídě, nedostatku a strachu.

Také jsem se snažil na sobě pracovat a mít dobrý prospěch ve škole, protože jsem samozřejmě usoudil, že nejlepším způsobem,

jak být v životě úspěšný, je mít dobré známky (aspoň všichni to tak tvrdili). Měl jsem samé jedničky, přeskočil jsem osmou třídu, maturoval s nejlepšími výsledky na škole a dostal jsem vysoké prospěchové stipendium na vysokou školu. Když jsem odmaturoval, rodiče, učitelé i kamarádi mi říkali, že budu určitě superúspěšný.

A tak jsem tam seděl, v tom svém kamrlíku na koleji, po všech těch letech, s žádným výsledkem své tvrdé práce, s pocitem mnoha promarněných příležitostí a necelými 800 dolary na účtu.

Kam jen mi paměť sahá, měl jsem hryzavý pocit, že mi prostě něco chybí – že jsem musel něco přehlédnout. Nějakou zásadní informaci, nějaký klíč k úspěchu. Ale čím více jsem se po této chybějící části snažil pátrat, tím více se mi vyhýbala.

A pak přišel ten den, kdy jsem měl onu *Sprchu*.

Noc před *Sprchou*, *co vše změní*, se stalo ještě něco, co je velmi důležité pro náš příběh. Jak jsem tak seděl ve svém miniaturním pokoji a přemýšlel nad tím, jak je život nanic, všiml jsem si jedné věci. Vlastně všiml jsem si mnoha a mnoha věcí. Uvědomil jsem si, že moje stěny jsou pokryty malými barevnými papírkami, na kterých bylo napsáno plno různých pozitivních výroků jako třeba: *Jsem šťastný*, *Jsem bohatý* a *Jsem dost dobrý*.

Proč jsem si polepil celou místnost těmito pozitivními papírkami? Protože ve všech těch motivačních knížkách, které jsem celé roky četl, říkali, ať to udělám!

V tu noc jsem si konečně připustil to, co jsem si nikdy předtím připustit nechtěl. Přestože se celý život snažím sám sebe přesvědčit o tom, že všechny ty pozitivní výroky jsou pravdivé, nikdy jsem jim doopravdy neuvěřil. Jak moc jsem chtěl věřit tomu, že jsem šťastný, bohatý a dost dobrý, tak moc jsem tomu nevěřil. Ve skutečnosti – čím více jsem se snažil v to věřit, tím více mi ta tvrdá pravda zírala do očí a jako by mi říkala: „To víš, že jo!“

Zhasl jsem a šel spát s pocitem deprese, znechucení a porážky.

Další den jsem se probudil a dal si sprchu, jako to dělávám každé ráno. Rozdíl byl ale v tom, že moje mysl byla stále zaneprázdněna nepříjemnými myšlenkami z předchozí noci. V hlavě se mi honily otázky – otázky, které byly jednoduché, ale neuvěřitelně hluboké. Pokud by bylo možné slyšet to, co se v ten moment dělo v mé hlavě, znělo by to asi takto:

Když sis celé ty roky říkal ty pozitivní výroky o sobě samém, tak proč jsi jim doteď neuvěřil? A když jim teda nevěříš po celé té době, tak co tě skutečně přiměje k tomu, aby sis myslel o sobě něco dobrého?

Musí existovat jednodušší způsob, jak změnit svůj život. Ale jaký? A vtom mě to udeřilo! (Ne, mýdlo ne.)

Zjistil jsem, že činností, kterou teď dělám, je, že si kladu otázky a hledám na ně odpovědi. V ten moment jsem si uvědomil, že vlastně celé lidské myšlení je proces kladení otázek a následného hledání odpovědí na ně. Najednou mi na mysl vytanula jedna otázka – jedna naprosto jednoduchá otázka, která ale změnila všechno:

Pokud lidské myšlení je proces kladení otázek a následného hledání odpovědí na ty otázky, tak proč pořád jen vykřikujeme výroky, kterým sami vlastně nevěříme?

Došlo mi, proč jsem vlastně nikdy neuvěřil pozitivním výroky o sobě, které jsem si snažil celá ta léta pořád opakovat. Je to jasné jako facka! Teď mi to přijde úplně do očí bijící, po tom, co jsem si to uvědomil. Konečně jsem pochopil, že je úplně jedno, jak dlouho a jak často si pozitivní výroky budu opakovat. Když nezměním tu jednu jednoduchou věc, celá moje tvrdá práce bude k ničemu.

Pak jsem si uvědomil ještě něco. Na světě jsou miliony lidí jako já – lidí, co se tvrdě snaží změnit svůj život, lidí, co „následují pravidla“ podle toho, jak nám to bylo řečeno, ale stále nedosáhli života, po kterém touží – protože stejně jako já nevěří pozitivním výroky o sobě, které si snaží podle rad stále opakovat.

Došlo mi, že klíčem k úspěchu je začít se sám sebe ptát na správné otázky a přestat se ptát na otázky špatné. To doslova změnil všechno.

Došlo mi, že klíčem k úspěchu je začít se sám sebe ptát na správné otázky, a přestat se ptát na otázky špatné, to doslova změnil všechno.

Poprvé v životě jsem cítil, proč tu na Zemi jsem. To je důvod, proč jsem ráno 24. dubna 1997 vylezl ze sprchy... a uvědomil si, že se všechno změnil.

Po mém zjevení ve *Sprše, co vše změnil* jsem si okamžitě sedl k počítači a do vyhledávače jsem napsal otázku sestávající ze čtyř slov. Jak jsem se díval na zářivá písmenka přede mnou, prolétla mi hlavou další myšlenka: *Když teď budu brát tuto otázku jako pravdivou – a budu jednat, jako že je pravdivá – tak se můj život musí bezpodmínečně změnit.*

A pak jsem napsal další otázku. Stejně tak jednoduchou jako tu první. A pak další. A další. Každou sekundou mě napadala další otázka a já je všechny sepisoval. Poprvé v životě mi přišlo, že všechno dává smysl.

Potom, co jsem popsal několik stránek otázkami, jsem se zastavil a zadíval se na monitor. Ta slova, která na mě zářila z obrazovky, se ani trochu nepodobala pozitivním výrokům, které jsem doteď četl nebo slyšel. Tím jsem si byl jist, protože po celé roky, které jsem strávil vyhledáváním informací a studiem, jsem nikdy neviděl, že by někdo vyjadřoval své myšlenky tímto způsobem.

Páni, tak to je bomba, pomyslel jsem si. Nemůžu uvěřit tomu, že na tohle ještě nikdo předtím nepřišel! Pak se mi vynořila ještě

jedna myšlenka, která pozastavila mou emoční spoušť: *A co s tím tedy teď mám dělat?*

Pak se mi vynořila ještě jedna myšlenka: A co s tím tedy teď mám dělat?

Ale na tuto otázku jsem odpověď neznal. To je důvod, že přestože jsem po *Sprše, co vše změní* věděl, že můj život bude jiný, nevěděl jsem stále, jak ho změnit. Pokračoval jsem dále ve své cestě neukotveného třicetiletého studenta náboženství a uschoval jsem si své odhalení do doby, kdy budu vědět, co s ním mám dělat.

O šest měsíců později, 20. října 1997, jsem měl druhé zjevení, které změnilo můj život. UVědomil jsem si existenci stavu, který nazývám *úspěchová anorexie*. Tento stav zapřičiňuje, že lidé sami sebe drží daleko od úrovně úspěchu, kterého by byli schopni dosáhnout. Tento objev mě vedl k sepsání první knihy *Povolení k úspěchu* a následně k napsání dalších knih, k organizaci seminářů, workshopů a různých programů, kde jsem začal lidi učit, jak žít hojnější život a jak sundat nohu z brzdy a vydat se na cestu za úspěchem.

A ve všech těchto mých seminářích, proslovecích a programech jsem lidi kolem sebe učil o svém zjevení ve *Sprše, co vše změní* a jednoduchou metodu o čtyřech krocích, kterou jsem stvořil ke změně vašich otázek, změně vašich výsledků a změně vašeho života. (Tyto čtyři kroky vás naučím v druhé části této knihy.)

Jak roky ubíhaly a já dostával svou metodu mezi více a více lidí skrze knížky, rozhovory v televizi, workshopy a on-line konference, začaly se dít neuvěřitelné věci. Lidé z celého světa mi začali posílat pohledy, dopisy, e-maily a začali sdílet své příběhy přes sociální sítě. Všemi těmito způsoby se ke mně dostávaly informace o tom, jakých úžasných výsledků lidé dosáhli při používání mé jednoduché metody. Výsledky byly například:

- Byli povýšeni v práci potom, co si mysleli, že jejich kariéra je již v troskách.
- Po neúspěšné fázi úpadku prodeje vzkřísili své podnikání.
- Přidali pět, šest, sedm, a ano, i osm cifer do částky svého příjmu.
- Konečně zhubli, poté, co již vyzkoušeli všechny diety a cvičení na trhu.
- Našli si ženu či muže svých snů poté, co na vztahy už navždy zanevřeli.
- Začali podnikat v tom, o čem vždy snili.
- Dopsali knihu, která již ležela na stole léta pokrytá prachem.
- Obnovili rozbité rodinné vztahy.
- Přestali kouřit potom, co už předtím zkusili všechny možné metody.
- Začali lépe spát, přestože léky nikdy nezabíraly.
- Studenti si zlepšili své známky skoro přes noc.
- Vyhráli poprvé turnaj v golfu nebo v jiném sportu.
- ...a mnoho, mnoho, mnoho dalších.

A pak se tito lidé pochlubili svým přátelům, ti o tom řekli svým přátelům... a tak dále a tak dále... a tak vznikla *Aformátorská revoluce*.

A tohle všechno začalo jednoduchými otázkami, na které jsem se sám sebe zeptal ve sprše.

Tato kniha je pro vás, pokud:

- Chcete žít šťastnější, zdravější a bohatší život.
- Chcete přestat řešit strasti s nedostatkem peněz.
- Chcete konečně přestat prokrastinovat, pochybovat o sobě, přejídat se, kouřit nebo překonat jiný váš zlozvyk.

- Chcete rychle a jednoduše zlepšit své zdraví a zvýšit sebevědomí.
- Toužíte po lepších finančních výsledcích ve své kariéře nebo v podnikání.
- Se snažíte najít rovnováhu mezi vaší vírou, rodinou a kariérou.
- Hledáte smysl vaší práce nebo vám pro ni chybí zapálení.
- Chcete zaujmout ženu nebo muže, na které jste vždy čekali.
- Chcete se konečně rozhodnout a začít jednat.
- Hledáte rychlejší, jednodušší a méně stresující cestu k hojnějšímu životnímu stylu.

Tato kniha v sobě skrývá odpovědi na otázky, které jste hledali léta – a také nabízí odpovědi na otázky, o nichž jste ani nevěděli, že máte.

Užijte si ji od začátku do konce. Podělte se o metodu s přáteli, rodinnými příslušníky a spolupracovníky. A připravte se na to, že budete překvapeni tím, jaký nový, hojnější život se před vámi otevírá.

Já ve vás věřím!

NOAH ST. JOHN
OBJEVITEL AFORMACÍ
ZAKLADATEL SUCCESSCLINIC.COM

Nejlepších 10 (+1) způsobů, jak si odnést z knihy co nejvíce

„Otázka není to, na co se koukáš, ale co vidíš.“

HENRY DAVID THOREAU

1. Přečtěte si knihu celou

Já vím, že jste zaneprázdnění. Proto jsem napsal tuto knihu lehce stravitelným způsobem a strukturou krok-za-krokem. Berte ji jako základní kurz k odemčení přirozené schopnosti mozku projevit a uskutečnit své touhy rychleji, jednodušeji a s menší námahou.

Navrhl jsem *Knihu aformací* tak, abyste si ji mohli vzít s sebou, kamkoli jdete, a mohli se k ní během dne vracet (viz č. 10). To z této knihy dělá skvělého společníka zaneprázdněného člověka dnešní doby!