

Pierre Franckh

6
minutový v
KOUC

Najdi znovu sám sebe

Bizbooks®

Pierre Franckh

6minutový kouč

Najdi znovu sám sebe

BizBooks

Brno

2014

6minutový kouč: Najdi znovu sám sebe

Pierre Franckh

Překlad: Dagmar Sklenářová

Odborná korektura: Iva Wallnerová

Obálka: Petr Holub

Odpovědná redaktorka: Martina Skovajsová

Technický redaktor: Jiří Matoušek

Original title: Der 6 Minuten Coach – Erfinde dich neu! by Pierre Franckh

Co-authors: Michaela Merten, www.Michaela-Merten.de, Julia Franckh

Illustrations: Barbara Liera Schauer, www.derkleineYogi.at

© 2013 by Arkana, München

a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

Translation © Dagmar Sklenářová, 2014

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-265-0193-0

Vydalo nakladatelství BizBooks v Brně roku 2014 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4.

Číslo publikace 18448.

© Albatros Media a. s. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání


ALBATROS MEDIA a.s.

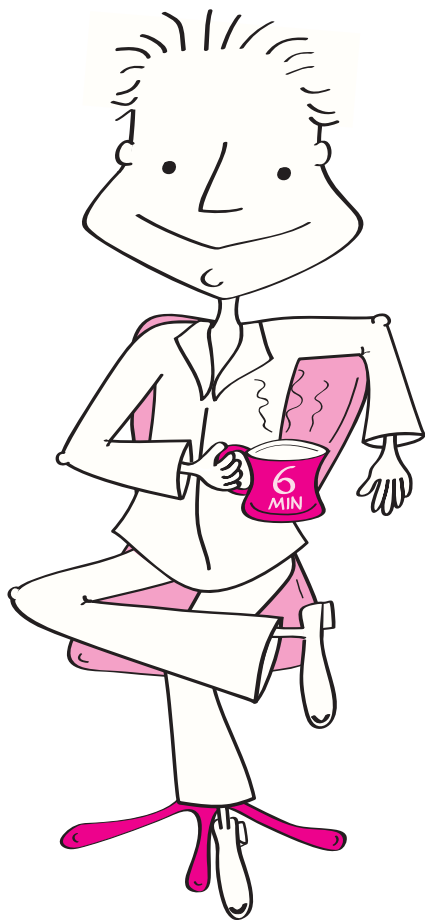
6minutový kouč

Najdi znovu sám sebe

Obsah

Když opět najdeme sami sebe	8
6minutový princip	10
Proč 6 minut?	11
V této knize budeme dělat tři věci:	13
Proč máme víc negativních než pozitivních myšlenek?	32
Nejlepší doba pro 6minutová cvičení	36
Čeho dosáhneme díky 6minutovým cvičením	40
Kdo jsem?	43
Najít ukazatele cesty	44
Emoční mapa	53
Od dítěte k sobě samému	57
Jednoduše odhoď, co tě tíží	64
Můj dětský pokoj	69
Jaký prostor máš k dispozici dnes?	73
Co pro tebe znamená radost ze života?	79
Kým chci být?	85
Kým chci být?	86
Proč zapomínáme, že už dokážeme tak mnoho?	96
Moje nápady jsou cenné	107

Přesvědč sám sebe o tom, že se dokážeš znovu najít	111
Záležitost zvaná zóna pohodlí	117
Moje zcela osobní cíle	123
Jak najdu znovu sám sebe?	129
Jak najdu znovu sám sebe?	130
Síla rozhodnutí	132
Podrobně formulovat cíle	137
Zázrak zvaný postupné kroky	142
Síla představivosti: dát cílům podobu	147
Jak dokážeš v myšlenkách zůstat u svého cíle	150
Proč jsou afirmace tak účinné	151
Top 10 nejoblíbenějších a nejúspěšnějších afirmací	154
Afirmace	155
Zabalit balíčky vděčnosti	156
Co jsi chtěl vždycky dělat?	163
Vytrvalost je žádoucí	168
Kolik pokusů sám sobě dovolíš?	170
Hotovo!	172
Poznámky	178



Najdi
znovu sám
sebe

Když opět najdeme sami sebe

Znovu se najít je jednoduché. Vše nové už totiž máme v sobě. Bylo to tam vždycky. Jenom to bylo doposud skryté.

Možná jsme některé svoje vlohy, talenty nebo části svého potenciálu jednoduše dále nerozvinuli. Potom na nás stále čekají. Většinou o tom ani nevíme.

Občas možná míváme takový nejasný nebo zvláštní pocit, že skutečně nežijeme. Něco nám ještě chybí.

Někdy si pomyslíme: „To přece nemůže být všechno!“

A také není.

Potřebujeme se jen spojit sami se sebou. Se svými pocity, touhami a cíli.

A k tomu nám stačí 6 minut denně.

Pozoruj svůj život.

Je takový, jak sis ho představoval?

Během 6 minut denně
z něj můžeš udělat takový život,
jaký si přeješ.

Šest minut zní jako pouhých pár okamžiků.
A v zásadě to pár okamžiků skutečně je...

6minutový princip

6 minut máme k dispozici 240krát denně.

Život by pro nás měl být natolik hodnotný, abychom jednu dvousetčtyřicetinu našeho dne věnovali sobě samým.

6 minut zní jako pouhých pár okamžiků. Ale představ si to:

... 6 minut denně představuje 3 hodiny měsíčně a 36 hodin ročně. To je dost času na to, abychom si vytrénovali svůj mozek a mohli začít nový, jiný život.

6minutový princip je jednoduchá a efektivní metoda k tomu, jak můžeme dosáhnout svých vizí a cílů.

Využívá a propojuje prvky z pozitivní psychologie a nejnovější poznatky z výzkumu mozku.

Už díky 6 minutám mentálního cvičení denně si můžeme v našem mozku vybudovat nové rutinní postupy, které zhruba po 21 dnech začnou probíhat zcela automaticky.

Všechna cvičení jsou jednoduchá, rychle proveditelná, snadno srozumitelná, hravá a nanejvýš efektivní. S jejich

pomocí dokážeš změnit staré, už překonané návyky a ukotvit ve svém mozku nové, užitečné zvyklosti.

Cvičení mění náš sebeobraz, podporují naši kreativitu a urychlují náš pozitivní emoční růst.

Za 6 minut můžeme dát svému životu zcela nový směr.

Proč 6 minut?

aneb Jak je to s vytrvalostí

Během svého mnohaletého působení v roli mentálního trenéra jsem pochopil následující: Žádné ze zdlouhavých nebo časově náročných cvičení, jakkoli mohou být sama o sobě vysoce efektivní, nejsme schopni dodržovat dlouhodobě.

Když jsem však cvičení začal redukovat na to nejpodstatnější, na jejich niterný základ, a zároveň přitom vzal v úvahu zautomatizovaný charakter mnohých emocionálních procesů, dostavily se výsledky podstatně rychleji a byly také trvalejší.

6 minut je časový úsek, který do svého všedního dne začleníme rádi a ochotně. Vyvinul jsem proto množství 6minutových cvičení – některá jsou dokonce kratší –, jejichž smyslem je změnit naše staré, omezující návyky a přesměrovat naše staré negativní myšlenky na cestu k žádanému cíli. Jestliže chceme změnit svůj život, neobejdeme se přitom bez cvičení a vytrvalosti.

Úspěšný mentální trénink předpokládá vytrvalost.

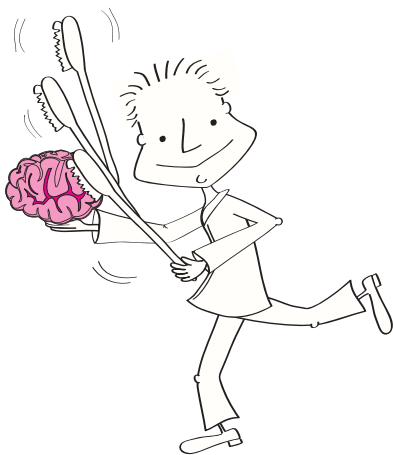
Ve svých pochybnostech a negativním myšlení jsme koneckonců také vytrvalí. V obojím se také každý den cvičíme. A protože každá pochybnost představuje pro náš mozek ryzí mentální trénink, jen zaměřený jiným směrem, potřebujeme si k němu vytvořit určitou protiváhu. Se stejnou důsledností a vytrvalostí. Úspěch, kterého dosáhneme s pomocí těchto krátkých cvičení, stojí za to.

Účastníci našich seminářů mění už dlouhá léta svůj život hravě, lehce a plni radosti. Je úžasné, že sami potvrzují, že díky 6minutovým cvičením mohou mnohem snáze řešit i velké výzvy.

Zvykni si každý večer na krátké cvičení – něco jako mentální čištění zubů –, a tvůj život se může zcela změnit.

V této knize budeme dělat tři věci:

1. Využijeme sílu mentálního tréninku, abychom kompletně zužitkovali své zdroje.
2. Změníme svá přesvědčení, a tím také svoje prožitky.
3. Využijeme výhod pozitivního životního postoje, čímž rozšíříme svoje vnímání.



1. S mentálním tréninkem dokážeme zázraky

Náhle vysadil motor. Uprostřed stoupání. Boeing 737 se naklonil ke straně, dostal se do nebezpečně šikmé polohy a razantně ztratil výšku. Nejhorší hororová situace pro každého pilota se stala skutečností. Mezi pasažéry vypukla panika.

Zdalo se však, že pilot nijak nereaguje. Seděl v naprostém klidu na svém místě. Jednu a půl sekundy. Donutil se počkat. Přesně tak, jak se to naučil. Podobné situace cvičil po celá léta na leteckém trenážeru. Tehdy si do nejmenšího detailu znovu a znovu přehrával v mysli podobné scény. Měl je před očima dokonce i ve svém volném čase, když jezdil na kole podél Isaru.

Nyní, ve skutečné vážné situaci, se znovu pokusil uplatnit mentální trénink a zůstat v klidu, i když mu pulz začal šílet a krátil se mu dech. Po celou sekundu a půl. Místo toho, aby rychle a spontánně strhl výškové kormidlo, udělal to, k čemu ho vytrénovali – čekal a nereagoval.

**Tréninkový program učí piloty,
aby se nejdříve mentálně zklidnili, aby si mohli
v mysli vybavit obrazy z nacvičené situace.**

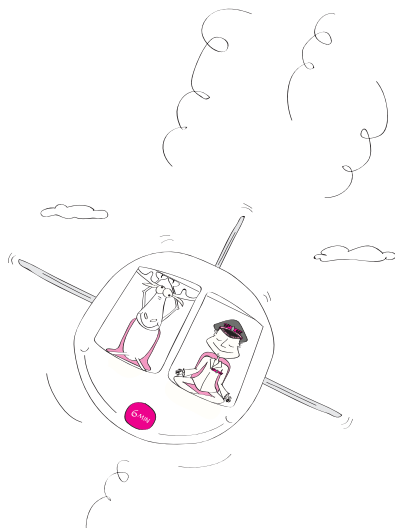
Jsme schopni vrcholných výkonů v kterékoli oblasti, kterou si vybereme. Pokud nasadíme svoji mentální sílu k dosažení úspěchu, můžeme dokázat více, než teď tušíme. Mentální trénink nás připravuje k tomu, abychom ze sebe vydali to nejlepší.

Letadlo se řítilo k zemi. A pilot čekal. Mezitím před jeho vnitřním zrakem v řádu milisekund proběhly všechny nezbytné úkony, které musí udělat. Znal stejnou situaci z leteckého trenažéru. V podobných katastrofách byl doslova jako doma, přestože žádnou z nich neprožil ve skutečnosti. Až když byl pilot mentálně zcela vyrovnaný, uvedl letadlo znovu do stabilní polohy. A pak provedl všechny úkony, které si už tisíckrát nacvičil během tréninku: Zkorigoval chování letadla, uklidnil pasažéry, které oslovil jako kapitán obdivuhodně klidným a sebejistým hlasem, a suverénně s letadlem přistál. (1)

Popsaný způsob chování se trénuje v rámci standardního programu Lufthansy. Mentální trénink pro všechny naléhavé případy. Pilot se nejprve musí zklidnit, aby měl ve své mysli „po ruce“ všechny další nezbytné kroky, které už tolikrát provedl při tréninku.

**Piloti jsou na ožehavé situace připraveni,
protože se už dlouho předtím při tréninku naučili
používat sílu své představivosti.**

Letecký тренаžér simuluje zřícení a piloti vědomě trénují znovu a znovu totéž, aby si mozek uložil a v případě nutnosti také automaticky předal informace o celém náležitém postupu. Pilot byl na případ nouze připraven nejlépe, jak to bylo možné. Mentální trénink mu v reálné situaci pomohl překonat krizi.



Ve vlastním kině

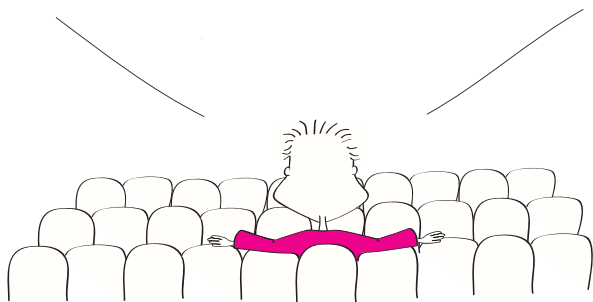
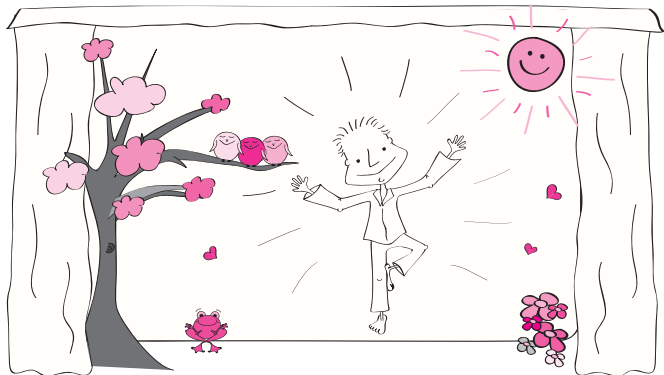
Mentální trénink představuje dobrou a efektivní možnost, jak nahradit negativní způsob myšlení pozitivními myšlenkovými řetězci. Umožní nám, abychom si zvykli na pozitivní způsob myšlení, který nás bude motivovat.

Zpočátku nám celý proces může připadat trochu neobvyklý. Jedná se však o nejrychlejší cestu vedoucí ke změně zavedených myšlenkových a emočních stereotypů.

V rámci mentálního tréninku máme dvě možnosti:

1. Jsme pasivní diváci. Sedíme ve vlastním kině a sledujeme film. V psychologii se takovému jednání říká disociace.
2. Jsme aktivní účastníci. Hrajeme hlavní roli. Nacházíme se přímo ve středu dění.

Jednáme. Cítíme, vnímáme každíčkou chvíli. Zcela vědomě prožíváme svoje pocity, které se vztahují k dané situaci. V psychologii se takovému jednání říká asociace.



Mentální trénink znamená... dělat, jako by už

Jde-li o využití síly představivosti a přehrávání obrazů před vnitřním zrakem – například v případě radostného očekávání, když se plní radosti na něco těšíme nebo děláme-li, jako by už –, slyšíme často následující argument: „Něco takového ale vůbec neodpovídá skutečnosti, je to jen něco jako denní snění!“

To je pravda. Jenže pro náš rozum je to skutečnost. Náš rozum si trénuje průběh událostí a simuluje konkrétní situace, aby se na ně díky tréninku optimálně připravil a cítil se jistý. Sportovci, politici, moderátoři, lékaři, manažeři, tanečníci, piloti, řečníci nebo závodníci – ti všichni musejí být dobře připraveni, aby ve správném okamžiku mohli podat požadovaný výkon.

Řečníkovi nepomohou vědomosti a teoretické znalosti, pokud se v předvečer svého vystoupení nebude cítit optimálně připraven. Během krátké chvíle musí umět druhé přesvědčit.

Očekává se od něho, že má nervy pod kontrolou a je klidný a sebejistý, takže může ukázat svoje schopnosti i celý svůj potenciál. A ze stejného důvodu trénují vrcholoví sportovci, umělci, vojáci nebo policisté v reálném životě stále totéž: Dělalí, jako by už situace nastala... A to nejen mentálně.

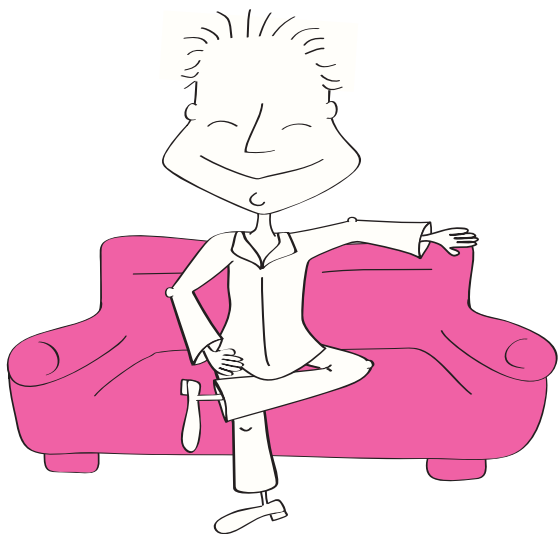
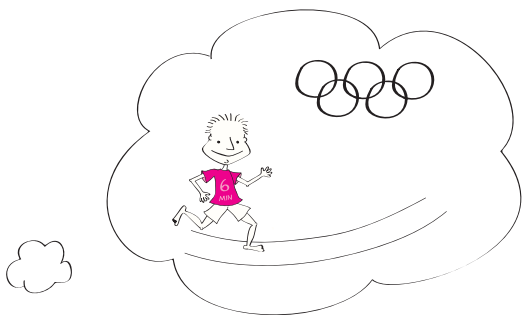
Cvičí, cvičí a zase cvičí – po celá léta, někdy dokonce po celá desetiletí. Sportovci stále znovu simulují závod, aby se připravili na jeho skutečné podmínky. Také hudebníci nebo herci trénují stále znovu totéž. Nehovoří ovšem o trénování, ale o „zkoušení“ či „cvičení“. I oni „dělají, jako kdyby...“. Po fyzické i mentální stránce se plně účastní budoucího vystoupení.

K optimální přípravě všichni využívají stejnou účinnou metodu: mentální trénink. Celý průběh budoucích dějů si promítají před svým vnitřním zrakem. Stále znovu si přehrávají stejné situace.

Dobrý řečník například svoji řeč nejprve opakovaně přednese před imaginárním publikem, buď doma, nebo v práci.

Dobrý herec se svými kolegy bezpočtukrát trénuje chůzi, gesta a dialogy. Pilot si stokrát nacvičuje reakce ve všech situacích na leteckém trenažéru a svému mozku cíleně předstírá, že se vše odehrává ve skutečném letadle. Letecký trenažér dokáže dokonce simulovat i všechny otřesy a šikmé polohy letadla, aby situace působila co nejreálněji.

**Být mentálně připravený je nejlepší možností,
jak využít všechny naše zdroje a jak využít
vlastní potenciál.**



Získat svaly – jen silou vlastní představivosti

Obrazy, které probíhají před naším vnitřním zrakem, znamenají pro náš rozum i tělo díky síle představivosti veskrze realitu. Bylo zjištěno, že některým osobám, které se ve svých bujných představách ocitnou v nebezpečné situaci, může stoupnout pulz až na hodnotu 160 tepů za minutu. (2) Jisté osobě se při vědeckém pokusu dokonce vytvořily na ruce puchýře, jaké se objevují na spálené kůži, když sama sobě namluvila, že mince, kterou jí položili na holou paži, je rozžhavená.

Jak je to možné?

Co všechno se vlastně odehrává v naší hlavě?

Vědci nyní dokázali, že v našem mozku – konkrétně v části nazvané gyrus cinguli – může enormně narůst neuronová aktivita jen díky síle představivosti. Gyrus cinguli představuje součást našeho limbického systému, tedy vývojově nejstarší části mozku. Je podivuhodné, že právě odsud řídí mozek všechny naše pocity, které jsou nezávislé na rozumu.

Jestliže tedy využíváme sílu své představivosti, má to co do činění spíše s našimi emocemi. Méně už s rozumem. A už vůbec nic s logikou. (3)

Naše fantazie působí nejsilněji, když je spojena s intenzivními prožitky.

Vědci zjistili také další zajímavý fakt: Nejsilnější působení se projevuje zejména ve stavu hlubokého uvolnění.

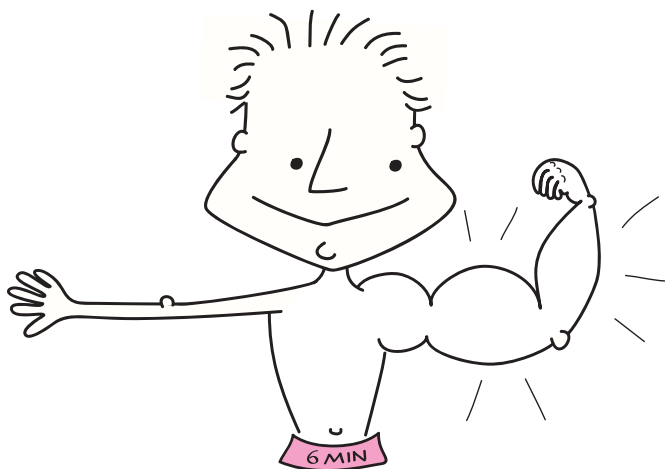
Pokud určitou činnost opakujeme znovu a znovu – například když při nácvičku hry na hudební nástroj opakovaně trénujeme prstoklad –, pak se cvičení po určité době velmi zřetelně projeví v motorické oblasti mozkové kůry.

Uvedená oblast mozku se bude dokonce fyzicky zvětšovat. Začne růst. Totéž se však stane, pokud budeme prstoklad trénovat pouze v myšlenkách. Bez použití nástroje. Tedy jen s pomocí síly naší představivosti. (4)

Naše myšlenky ovlivňují a proměňují náš mozek. Ale nejen to. Prostřednictvím myšlenek můžeme dokonce ovlivnit i svoje tělo. Sportovní psycholog dr. Dave Smith z univerzity v Manchesteru uskutečnil na uvedené téma zajímavý pokus. (5)

Dr. Smith rozdělil pokusné osoby do několika skupin. První skupinu testovaných osob nechal provádět určitá tělesná cvičení. Osoby ve druhé skupině požádal, aby stejná cvičení vykonávaly pouze v myšlenkách, tedy na ryze mentální úrovni. Třetí skupina osob nedělala nic – mohla lenořit.

Po čtyřech týdnech se projevil překvapivý výsledek. Lidé, kteří fyzicky cvičili, měli větší svalovou hmotu. A sice o třicet procent. Naproti tomu u osob, které lenošily, ke zvýšení svalové hmoty nedošlo. Až potud to byl výsledek, který bychom mohli očekávat. Překvapení přinesla skupina osob trénujících jen v myšlenkách. U ní byl zaznamenán nárůst svalové hmoty o šestnáct procent. Čistě jen díky představivosti. (6)



2. Jak můžeme změnit svá přesvědčení

Jak lehce a úspěšně si můžeme pomocí 6minutových cvičení přeprogramovat svůj mozek a vytvořit si nový život, dokazují i výsledky výzkumu mozku.

Dnes již totiž můžeme přihlížet mozkové činnosti.

Toto sledování s pomocí jedné z moderních zobrazovacích metod, jaderné spinové tomografie – fMRT (7), se v posledních letech velmi zpřesnilo.

Už v roce 2009 dokázali japonští vědci pomocí této metody spolehlivě rozpoznat, na která písmena se pokusné osoby v daném okamžiku soustředí. Na základě přesného záznamu mozkové aktivity testovaných osob mohli vědci přečíst celá slova. (8)

Funkční zobrazování mozkových aktivit dokonce ukázalo, že staré myšlenkové vzorce je možné nejen transformovat, ale také doslova přepsat, přičemž se staré negativní vzorce omotají novými, pozitivními vzorci.

Uvedený poznatek je pro nás přirozeně velmi užitečný. A zejména pro všechny pochybovače, kteří se s oblibou

ptají: „Změna? Jde to tak jednoduše? A především tak rychle? Přestože jsme si staré vzorce myšlení vytvářeli po celý život?“

Protože už dokážeme přímo pozorovat činnost mnohých oblastí mozku, víme, které z nich zodpovídají za určité činnosti a obrazy. Známe také odpověď na otázku, na kterém místě v mozku jsme si svoje dosavadní přesvědčení uložili.

Můžeme tedy – za využití nových vědeckých postupů – velmi přesně pozorovat změny probíhající v mozku. Slouží nám k tomu metoda zvaná magnetická rezonance (MRT).

A nyní to bude skutečně zajímavé. Pomocí takzvané počítačové tomografie (CT) dokážou vědci dokonce přesně pozorovat, jakým způsobem nové neurologické vzorce přepisují ty staré. (9)

**Mozek staré vzorce neodstraňuje,
ale ovíví je novými vzorci.**

Staré myšlenkové vzorce je tedy možné nadále rozpoznat, protože stále existují.

Staré vzorce ovšem ztratily účinek. Jsou přepsány novými. A právě uvedený poznatek využíváme při 6minutových cvičeních.

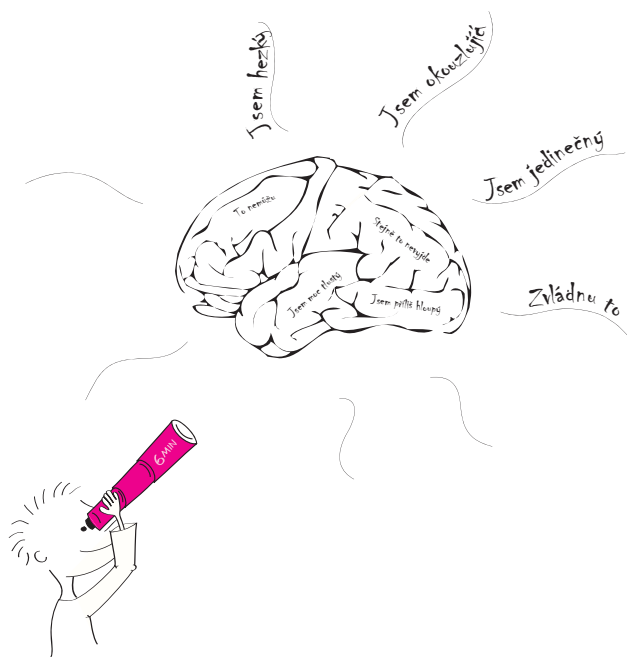
Pokud však znovu upadneme do starého vzorce myšlení nebo přesvědčení, nové vzorce se opět odmotají a ke slovu se znovu dostanou naše staré zkušenosti, zážitky a obrazy světa.

Pokud začneme svoje myšlenky a přesvědčení využívat cíleně, budeme mít k dispozici nekonečné množství nových věcí, před nimiž jsme se dosud uzavírali.

**Pokud se zaměříme na to, kterým směrem
bychom se chtěli rozvíjet, můžeme dosáhnout víc,
než jsme dosud tušili.**

Z výzkumů chování víme, že trvá cca 21 dní, než se nové vzorce chování nastaví a začnou probíhat automaticky.

Budeš-li provádět 6minutová cvičení pravidelně, může z tebe být na konci této knihy nový člověk. Člověk, na kterého se mentálně připravuješ. Nové zrození začíná v hlavě a až poté se promítá do života.



3. O síle pozitivních myšlenek

Psychologové zjistili, že nám denně proběhne hlavou na šedesát tisíc myšlenek. Většina z nich ovšem zcela nevědomě. Moderní psychologie přišla s poznatkem, že pokud svoje myšlenky jasně neorientujeme k určitému cíli, mají spíše negativní povahu. Zápornou tendenci svých myšlenek si už ani neuvědomujeme. Už jsme si na ně příliš zvykli, než aby nám připadaly nějak zvlášť nápadné. Není proto divu, že většina lidí vliv negativních myšlenek podceňuje.

Přitom sami cítíme, jak nás negativní myšlenky dokážou ničit. Jak jsme kvůli nim naštvaní, jak se cítíme bezmocní a malí a vydaní všemu všanc.

Negativita však tlumí zejména naše odhodlání pustit se do nových věcí a být v kontaktu s jinými lidmi. (10)

Negativní myšlenky nám brání být v kontaktu sami se sebou i s druhými lidmi a brání nám důvěřovat sobě i druhým v nových věcech.

Pozitivní myšlenky nás naproti tomu vedou pozitivním směrem. Podstatně více si díky nim důvěřujeme, cítíme se dobře, jsme vyrovnanější a sebevědomější. Pomáhají nám vědoměji se podílet na životě a lépe vnímat.

Dobré myšlenky rozšiřují náš filtr vnímání. Ve skutečnosti máme k dispozici mnohem více konstruktivních možností, než si uvědomujeme. (11) Pozitivní naladění představuje jeden z nejdůležitějších předpokladů našeho nového začátku.

Všechny názory a věty, které říkáme o sobě
a o druhých, jsou přímým příkazem pro náš mozek.
Náš mozek orientuje svoje vnímání právě na tyto
myšlenky, aby splnil naše očekávání. Tím se zákonitě
vžíváme do světa svých očekáváníí.

Mozek pracuje jako počítač

Náš mozek zpracovává všechny příkazy, které mu dáme. A myšlenky jsou pro něj velmi jasné příkazy. Přitom nehraje roli, zda jsou vědomé, nebo nevědomé, zda vznikají automaticky, nebo jsou jen zvyklostí, nebo zda mají pozitivní, nebo negativní povahu.

Pokud chceš vědět, jaké příkazy jsi svému mozku až do dnešního dne dával, jednoduše se podívej, v jakém světě nyní žiješ. Je výsledkem tvých dosavadních myšlenek.

Je zajímavé, že mozek velmi jasně rozlišuje mezi negativními a pozitivními myšlenkami a ukládá je v oddělených oblastech.

Všechny negativní myšlenky jsou ukládány v pravém čelním laloku, který se nachází nad okem ve výši spánku.

Místo, kam se ukládají pozitivní myšlenky, najdeme přesně naproti, v levém čelním laloku. Našli bychom ho rovněž nad okem ve výši spánku.

Náš mozek v místech, kde ho hodně využíváme, fyzicky roste, jak se můžeme velmi dobře přesvědčit pomocí magnetické rezonance. Díky tomografu vidíme, jakému způsobu myšlení dáváme přednost. Přesněji řečeno vidíme, které oblasti našeho mozku se zvětšily, nebo zmenšily, a můžeme následně usoudit, zda máme spíše pozitivní, nebo negativní myšlení. Na tom, která oblast je větší a která menší, vidíme, jak jsme doposud mysleli.

V medicíně se čelnímu laloku, v němž se ukládají negativní myšlenky, žertovně říká také „lalok nářků“.

Kterou oblast mozku máš vyvinutější? Myslíš spíše negativně, nebo pozitivně? Spíše pochybuješ, nebo jsi plný optimismu?

Proč máme víc negativních než pozitivních myšlenek?

Všichni přirozeně víme, že pozitivní myšlenky jsou pro nás lepší než ty negativní. Přesto se často nedokážeme z kolotoče negativních myšlenek vymanit. A má to svůj důvod.

My lidé totiž disponujeme „katastrofickým“ mozkem.
Náš mozek registruje více záporných věcí než
kladných. (12)

Před dlouhými a dlouhými časy bylo pro člověka životně důležité, aby včas odhalil nebezpečí a unikl mu. Kdo takovou schopnost neměl, jednoduše nepřežil.

Na světě jsme tedy dnes jenom díky této schopnosti našich předků. Bez tak důležité vlastnosti by naši předkové nedokázali včas odhalit nepřátele či jiné nebezpečí – ignorovali by hrozby, a proto by vymřeli. Takže bychom se ani nikdy nenarodili.

Aby naši předkové přežili, museli se zaměřovat na všechno, co pro ně znamenalo možné ohrožení. Záležitosti, které „šly dobře“, a nepředstavovaly tedy nic, co by se vztahovalo k otázce přežití, předkové jednoduše vůbec nebrali na vědomí.

Co však dříve sloužilo lidem k dobru, to se jim dnes stalo spíše přítěží. Stále totiž disponujeme mozkem, který se soustředí spíše na problémy a nebezpečí než na nadějnou budoucnost.

Není tedy divu, že si spíše děláme starosti a v duchu si představujeme katastrofické scénáře, než abychom se soustředili na světlou stránku života. Náš mozek za rychle pádícím světem výrazně pokulhává a v mnoha záležitostech nás brzdí, protože i dnes je vybaven stejně jako před tisíci lety, kdy bylo prvořadé prosté zachování lidského pokolení.

Všechno, co probíhá dobře,
i vše pozitivní v našem životě náš
katastroficky založený mozek spíše
přechází a vědomě vůbec nevnímá.

Náš mozek je stále ještě zaměřen na vše, co by se mohlo vyvíjet špatně. Většina lidí proto očekává spíše něco špatného než dobrého. Dnes nám takový postoj přináší velikou nevýhodu. Právě negativní myšlenky a pocity plné pochybností, strachu a nedůvěry nás zavádějí tam, kde být vůbec nechceme. Mozek totiž výrazně orientuje náš život právě směrem, kterým se ubírají naše myšlenky a přesvědčení.

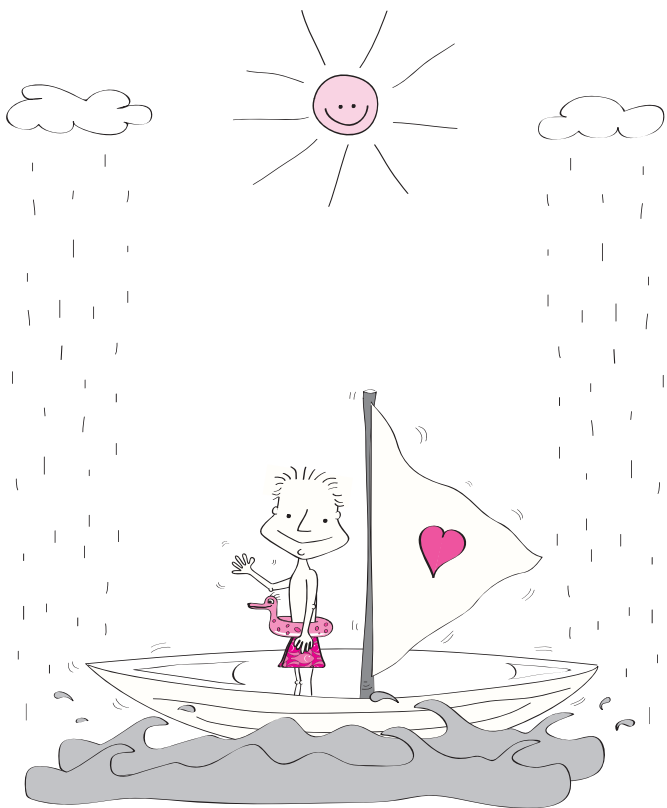
Svým negativním myšlenkám však nejsme vydáni všanc. Každý z nás si může vybudovat pozitivní postoj a přetransformovat původní negativní nastavení.

Negativní myšlenky vznikají samy od sebe, k pozitivním se musíme aktivně dopracovat.

Mozek se učí rychleji, než lidé dříve předpokládali. K tomu, aby začal přednostně vytvářet pozitivní myšlenky a následně i pozitivní přesvědčení, potřebuje pouze trochu naší podpory zaměřené na cíl, kterou mu můžeme poskytnout například prostřednictvím 6minutových cvičení.

K tomu, abychom si mohli vytvořit šťastnou a spokojenou budoucnost, je potřeba „přepsat“ původní katastrofické nastavení mozku.

Veškerá voda moře nemůže potopit loď, dokud nepronikne do jejích útrob. A stejně tak nás nemůže stáhnout ani veškerá negativita tohoto světa, dokud jí nedovolíme, aby do nás vnikla.



Nejlepší doba pro 6minutová cvičení

Cvičení můžeme přirozeně dělat vždy a všude. Přesto ale existuje doba, která je pro cvičení nejvhodnější. Při výzkumu mozku se totiž zjistilo, že všechno, co se během dne naučíme, všechno, co zažijeme, slyšíme nebo co si myslíme, se ukládá do naší paměti teprve v noci.

Díky výzkumům už také víme, že všechno, co uděláme nebo zažijeme před usnutím, se do naší paměti otiskne ještě mnohem silněji.

Pokud tedy budeme praktikovat 6minutová cvičení večer před spaním, zakoření v naší paměti hlouběji.

Vše, co se díky cvičením dozvíme a co prožijeme, se rychle stane naší novou realitou, neboť všechno, co si uložíme do paměti, se velmi brzy projeví v našem životě.

Naše podvědomí může ve spánku zpracovat také otázky, které při práci na mnohých cvičeních vyvstanou.

Toto je pouze náhled elektronické knihy.
Zakoupení její plné verze je možné v
elektronickém obchodě společnosti eReading.