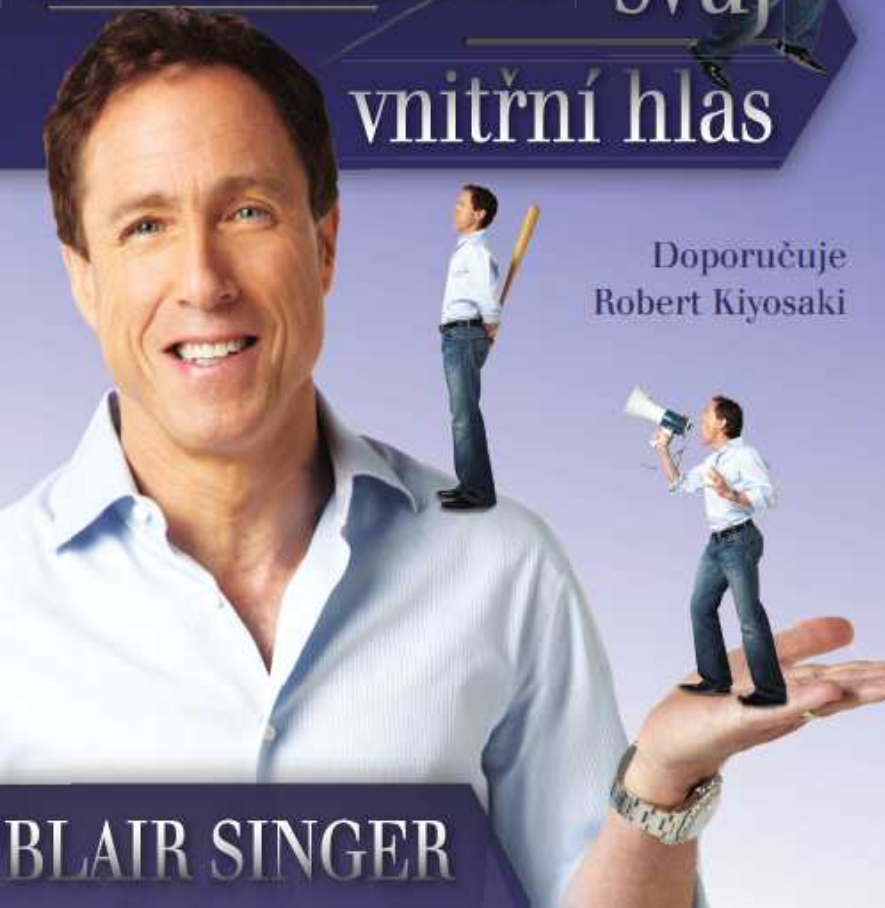


LittleVoice
Mastery

Jak vyhrát válku
ve vaší hlavě do 30 vteřin
a mít mimořádný život

Ovládněte svůj vnitřní hlas

Doporučuje
Robert Kiyosaki



BLAIR SINGER

Ovládněte svůj vnitřní hlas

***Jak vyhrát válku
ve vaší hlavě do 30 vteřin
a mít mimořádný život.***

Druhé vydání

BLAIR SINGER

inCommunity
just hole in one

Nakladatelství incommunity

Copyright © Blair Singer

První edice knihy pod názvem Little Voice vydalo XCEL Holdings LLC a Blair Singer v roce 2008.

Druhou edici knihy pod názvem Little Voice Mastery vydalo SelectBooks, Inc. v roce 2011.

Ochranné známky: „Little voice“ mastery, Little Voice Managment, SalesDogs, SalesPartners, WorldWide, Rich Dad, Rich Dad's Advisors.

Ovládněte svůj vnitřní hlas

Jak vyhrát válku ve vaší hlavě do 30 vteřin a mít mimořádný život

Blair Singer, 2011

Z anglického originálu: Little Voice Mastery, 2nd edition

Copyright © 2012 incommunity s. r. o.

Překlad: Josef Rezek

Grafická úprava a sazba: Karima Al-Salti

Stylistická editace a korektura: Kateřina Nová

Design obálky: Chris Collins z American Design Co.

Fotografie na obálce: Jurgen Reisch

Vydání první, 2012

incommunity, s.r.o.

Drtinova 557/10

150 00 Praha 5

ISBN: 978-80-87524-11-4

www.incommunity.cz

www.richdad.cz

www.blair-singer.cz

Věnování

Ovládnutí vnitřního hlasu je věnováno stovkám tisíc úžasných lidí, kteří prošli mými programy, semináři, telesemináři, e-maily, články a knihami. Těm lidem, kteří byli svými šéfy vtěsnáni do velkých i malých místností, ať už byli z jedné z 50 nejlepších společností světa podle magazínu Fortune, nebo z malých rodinných podniků. Moji přátelé, rodina, příbuzní, obchodní partneři, zdá se mi, že ty všechny jsem potkal v životě, aby mě naučili něco o tom, kým bych se měl stát. Milovali mě, krmili mě, nadávali mi, dávali výzvy a dokonce se stavěli proti mně... ale na každé křižovatce života byli mými učiteli.

Tato kniha je věnována mým dvěma synům, Benovi a Zacharymu. Naučí je, jak zvládnout svůj vnitřní hlas, a dá jim život, jaký si zasluhují. Naučili mě o životě, přítomnosti a životní energii více než všechno ostatní, co jsem kdy dělal.

Každý má v nějakém bodě svého života sen nebo vizi toho, kým by se mohl stát. Jak vyrůstáme, někdy se stane, že se vize pošramotí, zmenší nebo dokonce zastře. Tato kniha je věnována vizi, kterou se máte stát. To je vaše skutečné já. Vždy tu bylo. Zahlédnutí této vize je jako líznout si zmrzliny, a jak řekl americký vynálezce Bucky Fuller: „Nedostal bys líznout zmrzliny, kdybys neměl dostat celý kornout!“

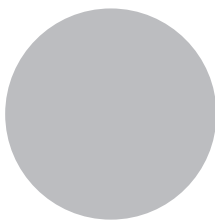
Řeknu to proto ještě jednou: Tato kniha je věnována tvému Já. Tvému skutečnému Já.

Než otočíte na další stranu...

Navštivte ihned prosím adresu

www.littlevoicemastery.com/diagnostic

Vytvořte si ZDARMA svoje vyhodnocení
„Vnitřního hlásku“, abyste zjistili,
kdy vám vnitřní hlásek pomáhá
a kdy pod vámi řeže vaši vlastní větev!



**To samé udělejte po dočtení knihy a zjistíte,
jak jste vyrostli jen samotnou četbou knihy.**

Obsah

Předmluva		7
Poděkování		8
Úvod: Co je to „Ovládnutí vnitřního hlasu?“		11
Část 1	Odhalte a ovládněte svůj vnitřní hlas	14
Kapitola 1	Získání kontroly nad svým vnitřním hlasem	15
Kapitola 2	Co je zač ten „Vnitřní hlas“ a komu patří?	29
Kapitola 3	Využijte vnitřní hlas	45
Kapitola 4	Sebedůvěra vs. odpor: Přestaňte odkládat vaše sny	59
Kapitola 5	Vzkříšení hrdiny ve vás	77
Kapitola 6	Autentičnost: Buďte sami sebou	87
Kapitola 7	Odpovědnost: Dodržujte sliby vůči sobě	109
Kapitola 8	Zbavte se všech omezení	125
Kapitola 9	Řešení čtyř důvodů, proč lidé neuspějí	131
Část 2	Techniky ovládnutí vnitřního hlasu	141
Kapitola 10	Jak přeprogramovat svou mysl: 21 technik ovládnutí vnitřního hlasu	143
Kapitola 11	Příběh o síle ovládnutí vnitřního hlasu	184
Odkazy a zdroje		186
O autorovi		190

Předmluva

Zdravím vás, moje jméno je Blair Singer.

Už mě možná znáte ze dvou knih z edice *Poradci Bohatého Táty*: „Nestaňte se uštvaným obchodníkem“ a „ABC – Jak vytvořit obchodní tým, který je vždy úspěšný a vítězný.“ Možná jsme se potkali na jednom z tisíců firemních školení, veřejných seminářů nebo přednášek, které jsem za posledních dvacet sedm let měl.

Jako trenér, učitel, kouč a majitel firem jsem pracoval se stovkami tisíc lidí. Pomáhal jsem jim dosáhnout vyšší úrovně příjmů, naplnění, výkonu a růstu. To samé platí pro tisíce společností po celém světě.

Při každé takové spolupráci existovala jedna tajná zbraň, která představovala změnu v životech každého úspěšného jedince, a to v každém jednotlivém případě. Je to znalost a aplikace ovládnutí vnitřního hlásku, které za chvíli odhalíte. Přinese vám to vaše sny, nebo je sebere.

Připravte se. Tato kniha je rozdělena na dvě části. První vám odhalí, co váš vnitřní hlas DOOPRAVDY je, a jak ho ovládnout, abyste žili mimořádný život.

Druhá část je 21 technik, které můžete uplatnit a během 30 vteřin změnit svůj úhel pohledu, zvládnout emoce nebo jednoduše ovládnout vnitřní hlas, který se s vámi pere o kontrolu nad vámi samotnými. Všimněte si, jak se vaše myšlenky a činy okamžitě mění pozitivním směrem.

Pokud se přes tuto knihu seznamujeme poprvé, je mi ctí. Pokud se již známe z dřívějšíka, je skvělé, že se znovu setkáváme. Pojdme na to!

Poděkování

Ačkoliv většina lidí má tendenci přeskakovat v knihách sekci poděkování, aby se mohli rovnou pustit do obsahu, pro mě jako autora je to jedna z nejdůležitějších částí knihy. Je důležitá, protože jakákoli práce, jakou je například kniha, umělecké dílo, podnik, vztah, kariéra nebo dokonce rodina, je ve skutečnosti „dílem mnohých.“ Tím mám na mysli, že tato kniha, stejně jako všechny výše zmiňované výtvořiny, je jednoduše ztělesněním dalších velkých myslí, intenzivních zkušeností, neuvěřitelného vzdělání a mentorování, stejně tak neuvěřitelných obětí a učení na straně všech lidí, kteří tu byli přede mnou.

Nic v této knize není původní. Vše, čeho jsem byl dosud schopen dosáhnout, je přímým důsledkem toho, co mě učili druzí, jejich výzev, podpory, koučování a dokonce i posměchu.

Svádím bitvu o svou mysl celý svůj život. Vlastně to miluji!!! S každou vyhranou bitvou rostu, moje vztahy se zlepšují, zdraví se lepší a můj příjem raketově stoupá. Velikost mojí hry se zvětšuje. Když prohrají... učím se. Vidíte? Ani není možné, abych skutečně prohrál. To mě naučil R. Buckminster Fuller. I když jsem se s ním nikdy neseťkal, intenzivně jsem ho studoval a cítím, jako kdyby mi neustále našeptával alespoň do jednoho ucha.

Neuvěřitelné vedení, učení a čištění od ekonoma Alana Waltera bylo pro mě nápomocí. Dovolilo mi to vyčistit si mozek takovým způsobem, že jsem schopen zvládat mnohem větší míru komplexity bez stresu a pokračovat ve své cestě. Být více tím, kým se potřebuji stát. Jayne Johnson nebyla pro mě jen přítelkyně po mnoho let, ale také skvělou „trenérkou čištění,“ která si

osvojiła jedny z nejúžasnějších komunikačních dovedností, jaké znám. Byla pro mě vždy tou osobou, za kterou jsem vyrazil, kdykoli mě můj „vnitřní hlas“ přemohl. Oba tito lidé měli obrovský přínos do těchto sérií knih, jak přímo, tak nepřímó.

Můj drahý přítel Robert Kiyosaki, pravděpodobně jediný žijící člověk, který je stejně tak neoblomný ve svém tažení proti svému hlásku, jako jsem já, mi nebyl jen skvělým přítelem a partnerem po všechna ta léta, ale také zdrojem neustálých výzev pro mě, abych se tak mohl stát nejlepším, jakým jen mohu být. Naučil mě, co to je síla, stoprocentní odpovědnost a jak neztratit humor a vynalézavost ani v nejtemnějších časech. Stále mě tlačí do větších her. Uznání patří také jeho ženě Kim, která mě vždycky podporovala, starala se o mě a dávala mi výzvy – nejen jako obchodní partner, ale také jako přítelkyně, jež stále předává svůj dar radosti, optimismu a světla.

Poděkování patří také Kelly Ritchiemu, který je nejen mým nejlepším přítelem, ale také obchodním partnerem v jedné z největších podnikatelských her na zemi. Za všechna ta léta mě naučil důvěře, vytrvalosti a prozíravosti. To jsou dary, o kterých by se nikomu ani nesnilo.

Když odhlédnu od toho, že mě dal do mé nejlepší fyzické formy, jakou jsem kdy v životě měl, měl trenér Mack Newton i neuvěřitelný podíl na tomto „díle mnohých.“ Jeho vytrvalé koučování, porozumění tomu, co utváří vrcholový výkon a proces, jak dostat maximum takřka z kohokoli, změnilo můj život a životy tisíců dalších. Ukázal mi, že v mém životě je nový rychlostní stupeň a naučil mě, jak najít a napojit se na nejuzdálenější kouty mojí mysli, abych se k němu dostal.

Také chci poděkovat Kim White, dřívější běžkyni na dlouhé trasy světové úrovně a bláznivé Australance, jejíž dar vidět neviditelné a dar čistit fyzický, mentální, duchovní a emoční prostor jsou známy po celém světě.

Chci poděkovat Marshalu Thurberovi, jehož brilantnost v učení a osobním růstu mě nastartovala v práci na sobě samém. Učil mě dobře. Dále děkuji

lidem, jako je Lawrence West, Carol Lacey a dalšími, kteří si nepřáli být jmenováni, byli jedněmi z nejlepších učitelů „vnitřního hlasu“. Děkuji Dannymu Gayleovi, Randolphovi Craftovi a týmu Honolulu, který mě vykopnul ze světa nevědomí na tuto cestu práce na sobě.

Děkuji mému partnerovi Marcovi Antoniovovi Regilovi, který je nejen skvělým řečníkem na téma „vnitřní hlásek“, ale také skvělým přítelem a mentorem, jenž mě stále posouvá výše v mojí hře života. Jeho závazek předat tuto zprávu celému španělsky mluvícímu světu změní životy milionů lidí.

Našemu nesobeckému týmu a našim neuvěřitelným SalesPartner™ francúzám po celém světě, jejichž srdce tluče pro misi, která je větší, než vůbec tuší. Richardovi a Veronice Tanovým, kteří mění životy milionů v Asii, Moně Gambettaové, která učinila tuto knihu skutečnou a stovkám dalších, kteří stáli se mnou na pódiu, odpovídali na emaily, seděli v „horkých křeslech“ a vzali si, co se naučili, a přeměnili to na neuvěřitelné finanční, duchovní a emoční výsledky.

Ze všeho nejvíce chci poděkovat svojí rodině, která byla tím největším zdrojem učení. Mým rodičům a prarodičům, kteří mi nějakým způsobem vstúpili tuhle neutuchající „žízeň po učení“ do duše. I když mluvím o mých podobnostech a odlišnostech s nimi, hluboce je miluji a Bůh mi požehnal tím, že jsem se narodil do jejich rodiny. Eileen, mé úžasné ženě a životní partnerce, která mě naučila kouzlu toho, co se stane, když se uzamkne úniková cesta.

Úvod

Co je to „Ovládnutí vnitřního hlasu“?

„Cesta k úspěchu není tak dlouhá, jak si většina lidí myslí.“

- Blair Singer

Každý den slyšíme a čteme příběhy lidí, kteří se pozvedli nad zatuchlost průměru, aby si užili slávy a štěstí. V jediném okamžiku jednoduše učiní rozhodnutí „jít si za svým snem“ a dosahují úspěchu, ačkoliv se mohlo zdát, že šance zvítězit je minimální. Jak se taková věc stane?

Jedna dáma v mém programu zaměřeným na vedení lidí a prodej se postavila před místnost plnou více než dvou set lidí. Po celý svůj život trpěla stydlivostí a strachem z mluvení před davem. Stála a zápasila sama se sebou, až se konečně zhluboka nadechla, narovнала se a pronesla k publiku dechberoucí proslov, který dovedl celou místnost k slzám. Z celého jejího těla vyzařovala síla! Nejen že takový průlom šokoval celou místnost, ale ohromil i ji samotnou. Změnilo to celý její život. Co se to odehrálo?

Může i u vás tak rychle proběhnout změna? Může se to stát v oblasti vašich financí, vašeho zdraví, vašich vztahů nebo snad dokonce i v každém dalším aspektu vašeho života?

Odpoověď zní ANO, jestliže se naučíte ovládat ten maličký vnitřní hlas ve vaší hlavě. Víte, o kterém hlase teď mluvím? Je to přesně ta věc ve vaší hlavě, která právě řekla: „Jaký maličký vnitřní hlas? Nemám žádný vnitřní hlásek!“ To je přesně on! Všichni takový hlas máme. Jestliže jste jako já, tak jich pravděpodobně budete mít více než jen jeden! Otázka je, který z těchto hlasů je moje „skutečné já“ a který z nich mi přinese úspěch, o který stojím?

Všichni jsme tu od toho, abychom byli nějakým způsobem skvělí – všichni, to znamená i VY. Připuštění existence a řízení vašeho vnitřního hlasu, který zaplňuje vaši hlavu, je klíčem k tomu, jak být neuvěřitelně úspěšným ve všech oblastech vašeho života.

Jako autor, řečník a vlastník společností jsem viděl tisíce skvělých lidí procházet motivačními semináři a programy. Mnozí z nich odcházeli dočasně inspirováni, ale poté, co euforie vyprchala, „skutečný svět“ si k nim opět proklestil cestu. Nakonec opouští motivační zážitky inspirované řečnickovou silou a schopností překonat překážky, ale tentokrát v domnění, že i oni se musí nějak proměnit v „nadčlověka“, aby se mohli stát úspěšnými. Nebo si myslí, že si musí prožít nějakou osobní, finanční, fyzickou nebo emoční katastrofu, aby získali dostatečnou motivaci stát se úspěšnými.

Znamená to, že sami musíte něco ohromně zpackat, abyste se stali vítězi? Musíte toho mít na sobě tolik, že jediná cesta, jak z toho ven, je „prostě uspět“? Slyšíme jeden příběh za druhým o momentech proměny života a je to, jako kdyby změna k lepšímu mohla přijít teprve pod návalem bídy a utrpení nebo po nějakém katastrofickém rozhodnutí. Co když můj příběh nebo váš příběh není zrovna takový? Co když jsme jen obyčejní lidé? Musím si vytvořit bídu, abych mohl uspět?

Na druhé straně možná znáte někoho, kdo je neuvěřitelně chytrý nebo nadaný – skvělý sportovec nebo oslavovaný myslitel či kutil. Možná, že si prošel i nějakými těžkými časy, ale měl dostatek talentu, aby vyzdvihl sebe sama přes obtíže ke skvělosti. Možná vás napadá, že jste ve svém životě neměli žádný skvělý nápad, a protože nedokážete s takovými lidmi držet krok, znamená

to, že musíte mít malý talentový kvocient. Ale já jsem tu od toho, abych vám prozradil, že takové myšlenky prostě nejsou pravdivé.

Premisou této knihy je to, že cesta k úspěchu není tak dlouhá, jak si myslíte. Lidé mají obvykle špatný odhad vzdáleností. Cesta k úspěchu je jen vzdáleností mezi vašim pravým a levým uchem. Nejsou to léta, měsíce nebo snad desetiletí. Cesta k úspěchu je právě teď ve vaší hlavě a udržet se na ní jednoduše znamená vědět, jak se ovládá váš vnitřní hlásek ve vaší hlavě.

Tato kniha nese název *Ovládněte svůj vnitřní hlas*, ale cesta ke skutečnému ovládnutí vede přes správu toho vnitřního hlásku. To je ten proces, který se naučíte.

Tato kniha je vytvořena tak, aby vám ukázala způsob, jak najít svoji cestu za úspěchem a udržet se na ní. Opráší vás, postaví na nohy, dá vám objetí nebo kopanec, podle toho, co bude potřeba, a vyše vás do světa, abyste objevili svoji genialitu, a to velice skutečným a hmatatelným způsobem.

Nejvíce ze všeho je tato kniha určena duši ve vás, která už tak dlouho čekala na to, aby konečně mohla vzlétnout k nebesům.

Část 1

**Odhalte
a
ovládněte
svůj
vnitřní hlas**

1

Získání kontroly nad svým vnitřním hlasem

Po více než pětadvaceti letech učení a trénování osobního rozvoje jsem rozdělil svět na dvě skupiny lidí: vědomou a nevědomou. Ti, kteří jsou nevědomí, pokračují ve svém plahočení se životem s přesvědčením, že je to svět, který „jim vše způsobuje“, že všechno, co vidí, slyší nebo čtou, musí být buďto pravda, nebo absolutní konspirace a že oni samotní jsou jednoduše pěšáky na šachovnici osudu. Vědomí lidé naproti tomu mají schopnost vystoupit ze sebe samotných a nahlížet na sebe jako na *příčinu* událostí namísto toho, aby vnímali svůj život jako *důsledek* činů jiných lidí. Pravda je taková, že v momentě, kdy vystoupíte ze sebe sama a nahlédnete na sebe objektivně, začínáte ovládat váš vnitřní hlásek.

Je to skutečně o schopnosti vystoupit ze své hlavy a vidět celou tu bitvu, kterou zrovna svádíte. Je to o tom, podívat se na celou věc objektivně a myslet si při tom, „To je ale zajímavé. Odkud se tahle myšlenka, tenhle pocit nebo tenhle impuls vynořil?“ V okamžiku, kdy jste v mysli schopni se oddělit od zbytku vašich psychóz (a věřte mi, všichni je máme!), jste svobodní. Po většinu času jste v nich příliš hluboce ponořeni, jste jimi příliš pohlceni na to, abyste viděli věci jasně. Vlastně se můžete dostat až do stavu, kdy věříte, že cokoliv váš vnitřní hlásek řekne, je pravda. Že to celé je jen o řvoucích dětech, o penězích, o vztazích, o vašem zdraví, o vaší práci, o vašem šéfovi. Všechno tohle harampádí. Jste natolik „v tom“, že vás to vlastně žene dopředu.

Přesto, v okamžiku, kdy si řeknete „Zadrž!“, tohle je jen můj vnitřní hlásek, který si mele svou. To není mé skutečné já“, to je ten okamžik, kdy jste plně vědomí – to je ten moment, kdy jste svobodní. V tu chvíli se vaše skutečné já odprostilo od vašeho „vlastního haraburdí“ a nyní se díváte sami na sebe objektivním pohledem. To je super!

To neznamená, že už vás to nikdy znovu nevtáhne zpátky. Nemyslím si, že byste kdy úplně vymazali tenhle vnitřní hlásek, vyřešili si všechny svoje neurozy nebo se stali ztělesněním osvícení.

Nedělejte si tedy starosti... nemusíte se stát světcem, abyste uspěli. Úspěch také není vyhrazen jen těm, kteří překonali ve svém životě nějaké hrozné trauma. Ani není vyhrazen těm vysoce obdařeným. (Ačkoli vám později ukážu, že *vy* jste jedním z těch obdařených!)

Dívám se teď na svůj vlastní život. Nepocházím z nějakých strašlivých podmínek, všechno bylo celkem normální, bez obzvláštních dramatických událostí. Škola byla OK... nebylo to nic světoborného. Nebyl jsem žádným jedničkářem, ale učil jsem se v pohodě. Sportoval jsem. Nebyl jsem žádným hvězdným atletem, ale dařilo se mi. V něčem jsem byl soutěživý a v nějakých oblastech jsem byl úplně nemotora. Nepocházím z úplně dysfunkční rodiny. Moji rodiče byli manželé padesát let. To je docela dobré. Občas to bylo dosti bouřlivé, ale nijak výjimečně se to od jiných rodin nelišilo.

Rozvedl jsem se, ale stejně tak se rozvedlo 60 procent všech obyvatel západní civilizace. Přišel jsem o peníze, stejně jako kdokoli jiný. V čem jsem tedy jiný? Řekl bych, že ten rozdíl je v tom, že jsem ochotný jít na pódium a říci patnácti tisícům lidí, že jsem to zpackal.

Jsem ochotný komukoli říci, že jediná věc, která stojí mezi mnou a tím, co chci, leží jen mezi mým pravým a levým uchem.

V jednu chvíli jsem si uvědomil, že peníze, které jsem získal a zase ztratil, vztahy, které fungovaly a pak zas přestaly, a všechny ostatní úspěchy a nesmy-

sly, které se odehrály v mém životě, že to všechno mělo jedno společné. Víte, co to bylo? Já! Víím, že vás teď napadá: „No nepovídej. Chytráku!“ , ale v době, kdy jsem došel k tomuhle závěru, tak to bylo pro mě ohromné odhalení. Věděl jsem to rozumově, ale do doby, než jsem si to skutečně prožil fyzicky i citově, jsem neměl věci pod kontrolou. Pak jsem to pochopil.

Když to takovým způsobem přiblížím lidem, myslí si, že to je legrační, a smějí se, ale ve skutečnosti mi většina lidí rozumí. Sami si prošli podobnou zkušeností. Přesto to, co jim zabrání v dosažení úspěchu, je jejich vlastní neschopnost vystoupit z probíhající situace a podívat se na ní objektivně. Obdivují každého a mají sympatie ke komukoli, kdo dokáže přiznat, že to zpackal, přesto se bojí veřejně přiznat, že to také zpackali. A mimochodem, když říkám „zpackat“, myslím to tím nejhorším možným způsobem.

Přiznání vlastních nedostatků vám pomůže si uvědomit, že všichni máme problémy... některé problémy mohou být ošklivější než jiné, ale většina z nich jsou celkem normální problémy. Ve chvíli, kdy jste schopni tento stav pojmenovat a přiznat si to, v tu chvíli máte svobodu udělat, co chcete, nebo se stát tím, kým chcete. V tu chvíli jste při vědomí – jste příčinou, nikoli následkem. Váš mozek z vás přestane dělat oběť.

Před lety, když jsem byl prodejce a majitel podniku, stal jsem se umíněným ve svých pokusech si vyčistit hlavu a srovnat si věci v ní. Zjistil jsem, že čím více jsem se soustředil na čištění mých vlastních záležitostí, tím více peněz jsem vydělal a tím větších úspěchů jsem dosáhl. A ono to funguje! Ale jak čistíte menší záležitosti, často odhalíte větší. Například když jsem začínal v prodeji, nedokázal bych zavolat neznámému člověku, ani kdyby na tom závisel můj život.

Uvědomil jsem si však, že můj skutečný problém představoval strach z toho, vypadat hloupě před ostatními (zní vám to povědomě?), a jediný způsob, jak se s tím vypořádat, bylo čelit tomu strachu tolikrát, až jsem si z toho nic nedělal.

Ale jak rostla velikost skupin, před kterými jsem mluvil, objevil jsem v sobě ještě větší strach ze zesměšnění na veřejnosti! Nicméně jsem věděl, že velká ví-