

**Jack Canfield**  
**Kľúč k životu**  
*podľa zákona príťažlivosti*

Jack Canfield a D. D. Watkins

**Jednoduchý návod, ako si  
vytvoriť život svojich snov**



EASTONE BOOKS

OPEN  
MIND

# ÚVOD



Hovorí sa, že keď je študent pripravený, učiteľ sa objaví. Ak práve čítate túto knihu, pravdepodobne ste pripravení podniknúť ďalší krok vo vašom osobnostnom vývoji. Ste pripravení začať dobrovoľne vytvárať a prijímať ďalšie veci, ktoré v živote naozaj chcete. Ak budete vedome a zámerne pracovať so *zákonom prítlačlivosti*, podarí sa vám to s menšou námahou a väčšou radosťou.

Napriek tomu, že veľa ľudí považuje *zákon prítlačlivosti* za tajomstvo, nie je to žiaden nový pojem ani nedávny objav. Už niekoľko tisícročí tvorí súčasť veľkých učení. Ja tento princíp, ako aj mnohé ďalšie, učím už viac ako tridsať rokov. Po vydaní DVD s filmom *Tajomstvo (The Secret)* a po vystúpení mnohých učiteľov z filmu (vrátane mňa) v programoch *Oprah, Larry King Live, The Today Show, Montel, The Ellen Degeneres Show* a *Nightline* sa stal *zákon prítlačlivosti* súčasťou hlavného kultúrneho prúdu.

Učíme sa, že každý z nás sa podieľa na vytváraní vlastného života a všetci sme zodpovední za stav sveta, v ktorom žijeme. Začíname si uvedomovať, že ak chceme zmeniť niečo mimo nás, znamená to v prvom rade podniknúť isté nevyhnutné zmeny v nás samých. Nastáva posun, zmena v našom povedomí. Táto zmena je vo vzduchu, šíri sa vo vlnách a môžeme ju cítiť hlboko v našich dušiach. Môže ísť o obyčajnú túžbu vrátiť sa do jednoduchšieho a radostnejšieho priestoru aj času. Veď my sami dobre vieme, že žiť sa dá aj lepšie, ako sme žili doteraz. Vieme, že môžeme svoj život väčšmi naplniť a sme na to pripravení. Dosiahli sme bod, ktorým sa uzavrela kružnica nášho duchovného vývoja a túžime pochopiť naše spojenia

s inými, náš zmysel života i nás samých. Rozoberáme to a skúmame naše priority, finančnú situáciu a hľadáme hlbší zmysel života.

Verím, že pomocou tejto knihy a lepšieho porozumenia princípu *zákona príťažlivosti* vo vašom živote lepšie pochopíte samých seba – zmysel toho, kto vlastne ste a prečo ste tu. Tento jednoduchý návod je vašim kľúčom. Môže vám odomknúť bránu k vytúženej budúcnosti a viesť vás cestou väčšej radosti, prosperity a hojnosti. Mojm zámerom je, aby ste sa pri čítaní tejto knihy inšpirovali myšlienkou, že vy sami si *môžete* vytvoriť život po akom túžite, a aby vám základné pomôcky, stratégie a myšlienky z nasledujúcich strán dodali silu.

Táto kniha je vo vašich rukách z nejakého dôvodu. Naozaj môžete začať žiť skutočne uvedomelý život – taký, ktorý má zmysel a význam –, a to hneď teraz. Od dnešného dňa sa môžete opäť spojiť so svojou vnútornou pravdou a múdrosťou. Naučíte sa dôverovať svojej intuícii, viac si uvedomovať samých seba a rešpektovať svoje emócie. Ak budete veriť, že všetko má svoj čas, a ak sa spoľahnete na vyššiu moc, naučíte sa byť uvoľnení a váš život bude plný skutočnej viery, vďaky a radosti. Keď podniknete tieto zmeny, začnete si čoraz viac uvedomovať zázraky okolo vás; to, čo sa vo vašom živote deje, sa vám začne čarovným a tajomným spôsobom otvárať.

Nezabúdajte, že ste nerozlučne spojení so všetkými a všetkým vo vesmíre vrátane Boha. Navždy. Vesmír v každej chvíli automaticky reaguje na každú vašu myšlienku, pocit a čin. Nemá inú možnosť. Takto to jednoducho funguje. Vesmír je zrkadlo, ktoré k vám naspäť odráža všetku energiu, ktorú vyžarujete. Energia a myšlienky, ktoré vysielate do vesmíru, sa k vám vždy nejakým spôsobom vrátia, napríklad ako veci alebo zážitky, ktoré sa s týmito myšlienkami a energiou spájajú. To je *zákon príťažlivosti* v praxi, vo vašom živote. Je to vynikajúci príklad úžasného fungovania vesmíru, nemenný univerzálny zákon. *Zákon príťažlivosti* je vedecké vysvetlenie zhody okolností, šťastnej náhody či sily modlitby.

Ak teda chcete nájsť vo svojom živote väčšie šťastie a naplnenie, musíte

začať žiť v harmónii s prirodzeným rytmom vesmíru a so *zákonom príťažlivosti*. Musíte si vo svojom živote zvoliť vďaku, viac pokoja a hlbšie rozjímanie. Musíte sa naučiť ísť za svojim šťastím, robiť to, čo robíte radi a najst' si čas na hľadanie radostí života. Už od narodenia máte právo na šťastný život a je vašou povinnosťou využiť svoje vrodené danosti a talent tak, aby vám prinášali radosť. Ak sa podľa toho riadite, je to aj váš dôležitý prínos pre svet, v ktorom žijeme.

Predstavte si svet, v ktorom všetci žijeme týmto spôsobom. Svet, v ktorom každý nesie plnú zodpovednosť za svoje myšlienky, činy a z nich vyplývajúce následky. Svet plný milujúcich, štedrých, súcitných a vďačných ľudí. Vďaka *zákonu príťažlivosti* je prirodzeným výsledkom týchto vecí neustále rastúca radosť a hojnosť. Ako sa stávame čoraz šťastnejšími a vďačnejšími jedincami, vytvárame vibračné spojenie so všetkým dobrým, čo vesmír ponúka, a prenášame energiu na celú planétu.

Toto je kľúč k pravému úspechu.

Toto je kľúč k životu podľa *zákona príťažlivosti*.

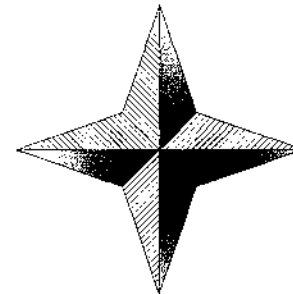
Vaša cesta sa začína práve tu a práve teraz. Naberte silu – použite tento kľúč, odomknite bránu a prijmite jednoduchú cestu, ktorú vám ponúkam.

Budem vás sprevádzať na každom kroku. Ak budete vedome a systematicky žiť podľa *zákona príťažlivosti*, zmení to váš život a aj spôsob, akým sa podieľate na globálnej komunite. Môžete zmeniť svoje myslenie, svoj život a dokonca aj svet. Začnite žiť tak, ako by ste mali. Ste tu z istého dôvodu a svet potrebuje to, čo mu môžete ponúknuť.

Predstavujte si svoju vytúženú budúcnosť.

Vytvorte si život svojich snov.

Predstavujte si ho, vnímajte ho a verte, že existuje.



**Dôverovať sile, ktorá hýbe  
vesmírom, znamená veriť.  
Viera nie je slepá, vidí budúcnosť.  
Veriť znamená žiť v presvedčení, že vesmír  
je na našej strane a vie, čo robí.**

*Neznámy autor*

(1)

# ZÁKON PRÍŤAŽLIVOSTI



**Pochopenie zákona príťažlivosti je kľúčom,  
ako si vytvoríť život svojich snov.**

*Zákon príťažlivosti je najsilnejší zákon vo vesmíre. Je rovnaký ako gravitácia, vždy platí a vždy prebieha. Aj práve teraz pôsobí vo vašom živote.*

Jednoducho povedané, *zákon príťažlivosti* hovorí, že všetko, na čo sa sústredíte, pritiahnete do svojho života. Všetko, na čo vynaložíte energiu a všetko, čomu venujete pozornosť, sa vám vráti. Ak sa teda zameriate na dobré a pozitívne veci, automaticky do svojho života pritiahnete viac dobrého a pozitívneho. Ak sa sústredíte na nedostatok a negatívne veci, presne *to* sa do vášho života aj vráti.

***Ste tým, na čo celý deň myslíte.***

*Dr. Robert Schuller*

*Neustále* niečo vytvárate. Tak to bolo a tak to aj bude. Realitu okolo seba vytvárate každým dňom, každou sekundou. Svoju budúcnosť si vytvárate každoučkou myšlienkou: vedome alebo podvedome. Nemôžete si urobiť prestávku a rozhodnúť sa *netvoriť*, lebo tvorenie sa nikdy nekončí. *Zákon príťažlivosti* nikdy neprestáva fungovať.

Pochopenie princípu fungovania tohto zákona je základným kľúčom k vášmu úspechu. Ak chcete zmeniť svoj život a dodať si silu na vytváranie úžasnej budúcnosti, potom musíte pochopiť, akú rolu zohrávate v *zákone príťažlivosti*.

***Je nezodpovedné nechať sa len tak unášať životom.***

***Vytvárať si svoj deň je vaše božie právo.***

*Ramtha*

Prebieha to takto: Dobro priťahuje dobro. Keď ste z niečoho nadšení, plní entuziazmu a odhodlania, keď ste šťastní, veselí, uznávaní alebo plní energie, vysielate *pozitívnu* energiu. Na druhej strane, ak ste unudení, nervózni, vystresovaní, nahnevaní, rozhorčení či smutní, energia, ktorú vysielate, je *negatívna*. Vesmír v rámci *zákona príťažlivosti* nadšene odpovedá na obe vibrácie. Nerozlišuje, čo je pre vás lepšie, jednoducho odpovedá na *akúkoľvek* energiu, ktorú vytvárate, a znásobenú vám ju vracia späť. Naspäť dostanete presne to, čo ste vyslali. Vaše myšlienky a pocity sú vlastne vždy len žiadosťou pre vesmír, aby vám poslal naspäť to isté vo väčšom rozsahu.

Pretože vibrácie energie, ktorú vysielate, pritiahnu energiu s tou istou frekvenciou, musíte si byť istí, že vysielate takú energiu a také myšlienky aj pocity, ktoré sa zhodujú s tým, akí chcete byť, čo chcete robiť a zažiť. Frekvencia vašej energie musí byť v súlade s tým, čo chcete do svojho života pritiahnuť. Ak chcete priťahovať lásku a radosť, musíte vytvárať vibračné frekvencie lásky a radosti.

Pozrime sa na to takto – princíp je rovnaký, ako pri vysielaní a prijímaní rádiových vln. Vaša frekvencia sa musí spojiť s tou, ktorú chcete chytiť. Nemôžete si naladiť rádio na frekvenciu 98,7 FM a očakávať, že chytiť stanicu, ktorá vysielala na frekvencii 103,3. To sa jednoducho nestane. Vaša energia sa musí zladiť s energiou vysielateľa. Takže vaše vibrácie musia byť naladené na pozitívnej frekvencii, aby ste pritiahli pozitívnu energiu.

Ďalší dobrý príklad je ladička, ktorou sa ladia tóny. Keď do nej udriete, vydá určitý zvuk, čiže frekvenciu. V miestnosti plnej ladičiek jej však budú vibrovaním „odpovedať“ *len* tie, ktoré sú naladené na navlas rovnakú frekvenciu. Automaticky sa s ňou spoja, budú reagovať na frekvenciu, ktorá zodpovedá ich vlastnej. Takže aj *vy* sa musíte naladiť na rovnakú frekvenciu ako je tá, ktorú chcete prijať. Ak si chcete vytvoriť pozitívnu budúcnosť, musíte vašu energiu, pocity a myšlienky udržiavať v pozitívnom pásme.

Naučte sa ovládať vaše myšlienky aj pocity a udržujte vibračné spojenie s tým, čo chcete pritiahnuť. Podarí sa vám to, keď budete na to, čo sa vo vašom živote deje, nielen reagovať, ale aj odpovedať. Mnohí z nás prechádzajú životom tak, že automaticky a bez rozmýšľania reagujú na veci, ktoré sa okolo nás dejú. Možno máte ťažký deň, dostali ste defekt alebo s vami niekto zaobchádzal neférov. Priznajte si, že v takýchto situáciách sú vaše emócie a myšlienky negatívne. Ste nahnevaní, frustrovaní alebo smutní. A presne v takýchto situáciách *reagujete* bez rozmýšľania namiesto toho, aby ste vedome *odpovedali*. A vaše negatívne nabitie myšlienky a emócie automaticky vysielajú vesmíru žiadosť o ďalšie negatívne skúsenosti. Aby ste dosiahli oveľa lepší výsledok, musíte sa naučiť vedome reagovať iným, pozitívne ladeným spôsobom.

***Ak robíte to, čo ste robili vždy, dostanete to, čo ste vždy dostávali.***

*Anthony Robbins*

Dobrá správa je, že ak raz pochopíte *zákon príťažlivosti* a jeho princíp, môžete si začať vedome a zámerne vytvárať lepší život. Vždy sa môžete *rozhodnúť* aj pre inú reakciu na situácie, do ktorých sa počas dňa dostanete. Môžete si *rozhodnúť* myslieť inak. Môžete sa *rozhodnúť*, že sa budete sústreďovať na veci, ktoré v živote chcete, a že o nich budete premýšľať. Môžete sa *rozhodnúť*, že budete robiť viac vecí, z ktorých máte dobrý pocit. Môžete sa *rozhodnúť* aktívne sa podieľať na vytváraní svojej budúcnosti tým, že ovládnete svoje myšlienky a pocity.

***Vašu budúcnosť tvorí to, čo robíte dnes,  
nie to, čo budete robiť zajtra.***

*Robert Kiyosaki*

## **Očakávajte zázraky.**

*Zákon príťažlivosti* umožňuje *nekonečné* možnosti, *nekonečnú* hojnosť a *nekonečnú* radosť. Nepozná problémy a môže zmeniť váš život mnohými spôsobmi.

Aby ste skutočne pochopili princíp, na akom *zákon príťažlivosti* pracuje vo vašom živote, musíme sa pozrieť na niekoľko vecí.

Začnime od začiatku.

***Vesmír je zmena. Náš život je odraz našich myšlienok.***

*Marcus Aurelius Antonius*

(2)

# ČO STE A AKÍ STE



## **Ste energia**

Toto tvrdenie je krátke a výstižné. Ste vytvorení z tej istej hmoty ako Slnko, Mesiac a hviezdy. Ste chodiaca a rozprávajúca hromada inteligentnej energie, ktorá má tvar ľudského tela. Skladáte sa z buniek, ktoré sa skladajú z atómov a tie sa skladajú z elementárnych častíc. A čo sú elementárne častice? ENERGIA!

### **Všadeprítomná energia**

- Všetko je energia.
- Energiu nemožno vytvoriť ani zničiť.
- Je podstatou a príčinou samej seba.
- Je prítomná vždy a všade.
- Energia je v neustálom pohybe a nikdy sa nezastaví.
- Neustále sa mení z jednej formy na druhú.

**ENERGIA SA RIADI MYŠLIENKAMI.**

*Vo vesmíre nie je ani kúsok navyše. Každý z nás je tu nato, aby zaplnil svoje miesto; každý kúsok musí presne zapadnúť do jednej veľkej skladačky.*

*Deepak Chopra*

## **Ste spojení**

Ste spojení so všetkými a všetkým. Každý z vás predstavuje jedinečnú časť obrovského celku, neoddeliteľnú časť vesmíru. Ste kľbko energie v oveľa väčšom poli energie. Ste súčasťou oveľa väčšej moci; ste súčasťou Boha. Stačí si povedať a múdrosť celého vesmíru bude vaša.

Napríklad taký internet. Nevidíte ho a nemôžete sa ho dotknúť, viete však, že existuje. Je skutočný. Je to neviditeľné energetické spojivo, ktorým sme poprepájaní. Rovnakým spôsobom ste spojení so všetkým a so všetkými.

Všimli ste si, že keď sa rozprávate s blízkymi ľuďmi, dokončíte niekedy vetu za nich alebo naraz poviete rovnakú vec? To nie je náhoda, to je spojenie! Je to dokonalý príklad toho, ako sme s ľuďmi okolo nás prepojení.

Všetkým sa nám už iste stalo, že sme na niekoho mysleli – napríklad na niekoho, koho sme už dávno nevideli a nepočuli – a o pár minút nám zazvonil telefón a na druhej strane linky bol presne ten človek. „Práve som na teba myslel/a,“ vykrikneme vtedy prekvapene. Vlastne sme zachytili jeho *zámer* zavolať nám ešte predtým než vytočil naše číslo. Naše myšlienky cestujú časom a priestorom ohromnou rýchlosťou. Vďaka vášmu prepojeniu ste zachytili energiu jeho myšlienok a zámerov skôr, ako vám zavolať. Alebo možno práve vaše premýšľanie o ňom ho stimulovalo k tomu, aby zavolať.

*Vďaka zákonu príťažlivosti ste silný magnet a vždy priťahujete presne to, čo cítite.*

*Esther a Jerry Hicksovci*

## **Ste magnet**

Ste živý magnet. *Doslova* k sebe priťahujete veci, ľudí, myšlienky a udalosti, ktorých energia vibruje a rezonuje na rovnakej frekvencii ako vaša. Vaše pole energie sa neustále mení v závislosti od vašich myšlienok či pocitov a vesmír je ako zrkadlo, vracia vám energiu, ktorú vysielate. Čím silnejšie a intenzívnejšie sú vaše myšlienky a emócie, tým silnejšia je magnetická sila. Tento proces si nevyžaduje žiadnu námahu. Magnet sa „nesnaží“ niečo pritiahnúť, a predsa to priťahuje. Vy ste na tom rovnako! Stále *niečo* do svojho života priťahujete.

Uvedomujete si, že váš momentálny život je výsledkom toho, na čo ste doteraz mysleli, čo ste robili, v čo ste verili alebo ako ste sa cítili? Hneď teraz si môžete začať vedome a s rozvahou priťahovať do života *čokoľvek*, čo sa vám zažiada. Vďaka *zákonu príťažlivosti* môžete do svojho života pritiahnúť ľudí, veci, peniaze, myšlienky, stratégie či udalosti – doslova všetko, čo potrebujete na realizáciu svojho sna o budúcnosti.

*To, akí sme, je výsledok nášho myslenia.*

*Buddha*



## Ste silní

Ste oveľa silnejší, ako si myslíte. Vytvárate každú jednu vec vo svojom živote. Hneď ako si túto skutočnosť plne uvedomíte a preberiete za ňu zodpovednosť, dokážete *všetko*, na čo si zmyslíte. Vy ste strojom svojho života a vy udávate smer, akým sa má vyvíjať.

Máte schopnosť zmeniť svoj život.

Máte schopnosť dosiahnuť vytúženú budúcnosť.

Máte *neobmedzený* potenciál.

***Ak sa raz pre niečo rozhodnete,  
vesmír zariadi, aby sa to stalo.***

*Ralph Waldo Emerson*

(3)

## KTO STE



### Myšlienky sú vecné

Vaše myšlienky nie sú len obyčajné obláčiky, ktoré vám poletujú v hlave. Vaše myšlienky sú *konkrétne*. Sú to *merateľné jednotky energie*, biochemické elektrické impulzy. Myšlienky predstavujú energetické vlny, ktoré sa šíria v čase a priestore.

***Myšlienka je príprava na čin.***

*Sigmund Freud*

Vaše myšlienky sú silné.

Sú skutočné, sú merateľné, sú energia.

Každou jednou myšlienkou vysielate vesmíru správu o svojich túžbach. Každá jedna myšlienka vyvoláva vo vašom tele fyziologické zmeny. Ste výsledkom všetkých svojich doterajších myšlienok, pocitov a činov. A vaše

dnešné myšlienky, pocity a činy ovplyvnia váš zajtrajší život. Takže je nevyhnutné, aby ste sa naučili myslieť a správať pozitívne s ohľadom na to, akí chcete byť, čo chcete v živote robiť a zažiť.

***Život je ako bumerang. Naše myšlienky, činy a slová sa k nám skôr či neskôr vrátia s úžasnou presnosťou.***

*Florence Shinn*

## **Myšlienky ovplyvňujú vaše telo**

Podľa detektora lží vieme, že telo reaguje na myšlienky. Myšlienky vám menia teplotu, tep, krvný tlak, svalové napätie, frekvenciu dýchania a pôsobia na potenie rúk. Povedzme, že ste napojení na detektor lží a položia vám otázku: „Vzali ste tie peniaze?“ Ak ste ich *zobrali* a klamete, môžu sa vám začať potiť ruky, alebo ich budete mať studené, srdce vám bude biť silnejšie, krvný tlak sa zvýši, dýchanie zrýchli a vaše svaly budú napäté. Takéto fyziologické reakcie sa objavujú nielen keď klamete, ale sú reakciou na *každú* vašu myšlienku. *Každá jedna vaša myšlienka ovplyvňuje každú bunku vo vašom tele!*

***Priznávam, že myšlienky ovplyvňujú telo.***

*Albert Einstein*

Takže už viete, prečo je dôležité naučiť sa myslieť tak pozitívne, ako sa len dá. Negatívne myšlienky sú škodlivé a pôsobia negatívne na vaše telo. Vyčerpávajú vás, spôsobujú potenie, vytvárajú svalové napätie, a dokonca vytvárajú vo vašom tele kyslejšie prostredie. Zvyšujú pravdepodobnosť rakoviny (rakovinotvorné bunky sa množia v kyslom prostredí) a iných

chorôb. Vysielajú tiež negatívne vibrácie a priťahujú situácie s rovnakou vibráciou.

Pozitívne myšlienky, naopak, pôsobia na vaše telo pozitívnym spôsobom. Cítite sa uvoľnenejšie, väčšmi sústredení a máte viac chuti do života. Pozitívne myšlienky stimulujú vytváranie endorfínov v mozgu, redukovávajú bolesť a znásobujú pocit radosti. A navyše pozitívne myšlienky vysielajú pozitívne vibrácie, ktoré priťahujú do vášho života ďalšie pozitívne zážitky.

***Teraz je už aj vedecky potvrdené, že pozitívne myslenie je stokrát účinnejšie než negatívne.***

*Michael Bernard Beckwith*

## **Vaše vedomie a podvedomie**

Väčšina z nás má dostatočne pod kontrolou vedomé myslenie, dôležité však je kontrolovať si aj podvedomie (neuvedomované myslenie). Naše podvedomie nám výrazne rozkazuje a keďže väčšine z nás v hlave dokola vyhráva negatívne ladená kazeta, vysielame negatívne odkazy. Musíte sa naučiť preprogramovať si podvedomie a zmeniť svoje vnútorné negatívne myšlienky na zdravé a pozitívne. Keď sa zamyslíte nad vašim presvedčením a samými sebou, môžete pracovať na eliminovaní obmedzujúcich a negatívnych myšlienok. Negatívny vnútorný rozhovor je rušivý, pôsobí ako chrčanie v telefóne. Bráni nám v pozitívnych zámeroch, prekrúca ich frekvencie, či ich dokonca úplne blokuje. Ak ho neodstránite, zníži vašu schopnosť vytvárať a naplňovať budúcnosť, po akej túžite.

***Niekedy musíte nechať veci plynúť... uvoľniť sa.  
Ak vás niečo trápi, nech už je to čokoľvek, zbavte  
sa toho. Potom zistíte, že keď ste voľní, vaša  
tvorivosť, vaše pravé ja vychádza na povrch.***

*Tina Turner*

Žiaľ, mnohí z nás majú tendenciu držať sa zubami-nechtami starých negatívnych myšlienok a vlastného obrazu. Je to len výsledok našej pohodlnosti – zvykli sme si na známu realitu a máme tendenciu zotrvať v našom podvedomom presvedčení neschopnosti, strachu a pochybností. Týchto obmedzujúcich myšlienok a pocitov má korene v predchádzajúcich zážitkoch, presvedčení a skúsenostiach, s ktorými sme sa tie roky zžili a založili sme si na nich svoju vlastnú pravdu. Tieto negatívne predstavy nám zabráňujú, aby sme si uvedomili svoju veľkosť a potenciál, až kým sa im nezačneme vedome venovať, neodblokujeme ich a nezbavíme sa ich.

Predstavte si, že by ste sa pokúšali šoférovať so zatiahnutou ručnou brzdou. Akokoľvek by ste sa snažili pridať, ručná brzda by vás spomaľovala. Ale hneď, ako by ste ju uvoľnili, automaticky a bez námahy by sa vaša rýchlosť zvýšila. Vaše obmedzujúce myšlienky, pocity a správanie sú ako *psychologická* ručná brzda. Budú vás brzdiť a spomaľovať, až kým ich nenahradíte pozitívnymi myšlienkami a presvedčením.

Vy sami musíte chcieť odblokovať svoje negatívne mentálne naprogramovanie a zbaviť sa pohodlnosti, aby ste uvoľnili priestor pozitívnemu a zdravému zmýšľaniu. Tým sa zmenia vibrácie vašej energie a vy budete môcť efektívnejšie priťahovať pozitívnu energiu a to, po čom v živote túžite.

Presvedčenie je len súbor vašich obvyklých myšlienok. Zmeniť ich môžete afirmáciami, vnútorným rozhovorom, novým správaním a vizualizačnými technikami. Toto všetko sú extrémne účinné nástroje na uvoľne-

nie starých negatívnych myšlienkových pochodov. V nasledujúcich kapitolách si tieto efektívne techniky podrobne rozoberieme.

Ak máte pocit, že vaše negatívne naprogramovanie je vo vás už hlboko zakorenené a bol by problém zbaviť sa ho, skúste iný postup. Objavil som tri veľmi účinné techniky na odblokovanie. Sú mimoriadne účinné a zbavíte sa nimi negatívnych myšlienkových pochodov, presvedčení a emócií. Sú to:

*Sedonova metóda podľa Hale Dwoskin*

**([www.sedonamethod.com](http://www.sedonamethod.com))**

*Metóda Byron Katie „The Work“*

**([www.TheWork.com](http://www.TheWork.com))**

*Emotional Freedom Technique (EFT)*

**([www.emofree.com](http://www.emofree.com))**

Každá z týchto webových stránok obsahuje informácie o knihách, audiokurzoch a seminároch, ktoré vás naučia, ako sa rýchlo a účinne zbavíte negatívneho mentálneho naprogramovania a očistíte si povedomie.

***Čo ľudská myseľ dokáže vymyslieť a čomu  
dokáže uveriť, to môže aj dosiahnuť.***

*Napoleon Hill*

## **Vaše vedomie**

Vaše vedomie (vedomé myslenie) je to, čím myslíte a tvoríte. Je to tá časť vašej mysle, ktorú používate pri každodenných rozhodnutiach. Práve tu je uložená slobodná vôľa a vedomým myslením rozhodujete, čo chcete v živote vytvoriť. S touto časťou mysle môžete prijať alebo odmietnuť akúkoľvek myšlienku. Žiadna osoba ani udalosť vás nemôže prinútiť, aby ste vedome

rozmýšľali nad niečím, pre čo ste sa sami nerozhodli. Samozrejme, myšlienky, pre ktoré sa *rozhodnete*, budú udávať smer vášho života. Tréningom a s trochou snahy sa môžete naučiť upriamiť svoje myšlienky tak, aby podporovali sny a ciele, ktoré ste si vybrali. Vaše vedomé myslenie je silné, ale je to tá najobmedzenejšia časť vašej mysle.

#### **Vedomé myslenie má:**

**Obmedzenú kapacitu spracovania**

**Krátkodobú pamäť (asi 20 sekúnd)**

**Schopnosť poňať naraz 1 až 3 udalosti**

**Impulzy, ktoré sa pohybujú rýchlosťou**

**193 až 225 km/h**

**Schopnosť spracovať v priemere 2 000 bitov**

**informácií za sekundu**

## **Vaše podvedomie**

Vaše podvedomie si zaslúži oveľa viac pozornosti. Často sa označuje aj ako duševná alebo univerzálna pamäť a nepozná žiadne limity okrem tých, ktoré si vy sami vedome vyberiete. Váš úsudok o sebe samom a vaše zvyky prebývajú v podvedomom myslení, ktoré pôsobí v každej jednej bunke vášho tela. Je to časť mysle, ktorá sa spája s *vyšším ja* na oveľa vyššej úrovni ako vedomé myslenie. To je vaše spojenie s Bohom, spojenie s Tvorcom a nekonečnou inteligenciou vesmíru.

Podvedomie je návykové, večné a pracuje len v prítomnosti. Ukladá všetky skúsenosti a zážitky z minulosti a monitoruje vaše činnosti, motorické funkcie, srdcový tep, trávenie atď. Podvedomie myslí *doslovne* a bude akceptovať každú myšlienku, ktorú si vaše vedomé myslenie vyberie. Nemá schopnosť odmietnuť idey alebo nápady. To teda znamená, že pomocou

vedomé myslenia môžeme úmyselne preprogramovať svoje presvedčenia v podvedomí a podvedomie *musí* tieto nové presvedčenia a myšlienky akceptovať. Nevie ich odmietnuť.

Takže *vedomým* rozhodnutím môžeme zmeniť obsah *podvedomého* myslenia!

#### **Podvedomé myslenie má:**

**Rozšírenú kapacitu spracovania**

**Dlhodobú pamäť (zážitky, postoje, hodnoty a presvedčenia z minulosti)**

**Schopnosť poňať tisíce udalostí naraz**

**Impulzy, ktoré sa pohybujú rýchlosťou viac ako 160 900 km/h**

**Schopnosť spracovať v priemere 4 000 000 000 bitov informácií za sekundu**

Ako sami vidíte, podvedomie je *oveľa* účinnejšie ako vedomie. Predstavte si svoju myseľ ako lodovec. Tá časť, ktorú vidíte nad vodou, je vaše vedomé myslenie. Predstavuje len asi šestinú vašej skutočnej mentálnej kapacity. Časť pod vodou (zvyšných päť šestín) je vaše podvedomie. Keď konáme automaticky, na základe vedomej mysle (ako to najčastejšie robíme), používame iba zlomok svojho skutočného potenciálu. Vedomie je oveľa pomalšie a ťažkopádnejšie ako podvedomie.

Takže našim cieľom je naučiť sa pracovať s obrovskou silou podvedomia, aby sme ho vedeli využívať vo svoj prospech. Každý deň si musíme vytvoriť priestor na spojenie sa s našou podvedomou spirituálnou myseľou. Ak strávime deň pokojne, bez vonkajších rušivých vplyvov, posilníme tým spojenie so svojim skutočným ja. S podvedomím sa môžeme spojiť pomocou viacerých techník, ako sú afirmácia, vizualizácia, mod-

litba, kontemplácia a meditácia, vďaka a uznanie či techniky na pozitívnu orientáciu mysle.

Podvedomie nás povedie, kam chceme ísť, a pomôže nám dosiahnuť naše životné ciele oveľa rýchlejšie a ľahšie, ako by to dokázalo vedomé myslenie. Ak teda vieme využiť obrovskú rýchlosť, silu a bystrosť nášho podvedomia, môžeme začať zámerne využívať *zákon príťažlivosti* na dosiahnutie výsledkov, ktoré sme si vytýčili.

***Práve teraz sa vo vás nachádza sila robiť také veci, o ktorých ste doteraz ani nesnívali. Môžete ju využiť hneď, ako dokážete zmeniť svoje presvedčenie.***

*Dr. Maxwell Maltz*

(4)

## EMÓCIE



### **Vaše emócie sú základ.**

Vaše emócie sú významným prvkom pri *zákone príťažlivosti*. Naučte sa ich počúvať – je to dôležitý systém spätnej väzby, ktorý vám prezradí vnútornú reakciu vášho tela na vibračný stav, čo vytvárate. Vibračnú frekvenciu vytvárate *všetkým*, čím sa zaoberáte – tým, o čom premýšľate a rozjímate, čo pozeráte v televízii, akú hudbu počúvate či akú knihu čítate, *akoukoľvek aktivitou*, ktorú vykonávate.

Vaše pocity sú súčasťou vnútorného riadiaceho systému. Ak cítite radosť a prežívate osobnostný rozvoj, ste na *dobrej ceste*. Veci, na ktoré sa sústreďujete, nad ktorými rozmyšľate alebo ktorými sa zaoberáte, všetky aktivity, ktorým sa venujete, to všetko vás posúva smerom k vašim cieľom, snom a túžbam.

Keď cítite zlosť, smútok, depresiu, beznádej – pocity, ktoré vás fyzicky zväzujú –, máte myšlienky a skutky, ktoré vás *nevedú* k vašim cieľom, snom ani túžbam. Táto spätná väzba hovorí, že ste na *zlej ceste*. Emócie vám napovedajú, že je čas uvoľniť brzdu. Hovorí, že je čas myslieť na

niečo povznášajúce, zmeniť stredobod záujmu, preladit' kanál, zmeniť tému a ísť robiť niečo iné, niečo čo vám dodá energiu, prinesie radosť a vnútorne vás obohatí.

***Láska je život. Ak vám chýba láska, uniká vám život.***

*Leo Buscaglia*

Keďže práve vibráciami priťahujete objekty svojich túžob, je nevyhnutné, aby ste mali čo najpozitívnejšie emócie. Snažte sa mať len pozitívne emócie, ako sú pocit radosti, lásky, šťastia, veselosti, spokojnosti, úľavy, hrdosti, uznania, oddychu a pokoja.

Tieto pocity pozdvihnú úroveň vašich vibrácií a vibrácie sa „napoja“ na skúsenosti, ktoré by ste mali mať, aby sa vaše sny naplnili. Nezabudnite, dobro priťahuje dobro. Ako sa hovorí, vrana k vrane sadá. Takže keď si budeme zámerne navodzovať pozitívny emocionálny stav, ktorý vyvoláva pocity potrebné na uskutočnenie cieľov a túžob, vytvoríme pole energie, ktoré pritiahne, čo potrebujeme. Aj preto je veľmi dôležité naučiť sa rozumne odpovedať na podnety, nielen na ne reagovať. Tým ovplyvníme náš emocionálny stav.

Robte veci, z ktorých máte dobrý pocit – žite svoj život zanietene a s entuziazmom! Keď svoje emócie naplno precitujete, vysielate do vesmíru intenzívnejšie emócie. Čím sú vaše pocity silnejšie a intenzívnejšie, tým rýchlejšie bude prebiehať proces vibračnej príťažlivosti.

Je veľmi dôležité, aby ste si našli čas na veci, ktoré robíte radi, a aj takto sa o seba starali – bez ohľadu na to, ako veľmi ste zaneprázdnení.

Vedci dokazujú, že to, čo *cítite*, je oveľa dôležitejšie ako to, čo si myslíte alebo hovoríte. *Vaše emócie nikdy neklamú.* Sú skutočným ukazova-

teľom vašich myšlienok a toho, či konáte v súlade so svojim presvedčením, alebo proti nemu. Nesnažte sa ich odignorovať či odsunúť na druhú koľaj. Začnite tým, že si ich všimnete. Ak nepatria do kategórie pozitívnych (nádej, očakávanie, súhlas, uznanie, láska a radosť), buď sa ich vzdajte, alebo si jednoducho zvolte *lepšie* myšlienky. To znamená, že si máte zvoliť myšlienku, ktorá vám navodí lepší pocit alebo jednoducho zanechať, čo robíte, a pustiť sa do niečoho, čo vám prinesie radosť. Choďte na prechádzku, pustite si hudbu, pohrajte sa s mačkou, vzhopte sa a urobte *niečo*, čo vás opäť pozitívne naladí!

***Všetko, čo sa okolo vás deje, sa deje vďaka vám.***

*David R. Hawkins*

## **Vnútorná a vonkajšia spätná väzba**

Nezabúdajte, že radosť je váš vnútorný riadiaci systém. Je to najosobnejšia *vnútorná spätná väzba*. Ak máte pocit vzrušenia, šťastia a radosti, ste na dobrej ceste, žijete v súlade s vašim vnútorným presvedčením. Ak sa cítite zle, ste deprimovaní a smutní, pravdepodobne idete zlým smerom. Je to úplne jednoduché. Ak ste veselí a šťastní, robíte správne veci, tak vydržte. Svoje pocity majte pod dozorom a snažte sa, aby váš kompas stále ukazoval smer radosť. Vaše súčasné šťastie je kľúčom k tomu, aby ste v budúcnosti priťahli ešte viac šťastia.

Okrem vnútornej spätnej väzby dostávate neustále aj *vonkajšiu spätnú väzbu* – odkazy z vesmíru. Táto spätná väzba má veľa podôb. Skladá sa zo slabých, ale aj silnejších signálov, ktoré dostávate od iných ľudí a v rozličných situáciách v živote. Určite sa vám už stalo, že stačilo „lusknúť“ a všetko išlo ako po masle. Cítili ste pri svojich skutkoch a úsilí podporu. A práve to je vonkajšia spätná väzba, ktorá vám hovorí, že idete *dobrym smerom*.

A naopak sú chvíle, keď sa na každom kroku stretávate s prekážkami. Nič vám nevychádza, hoci sa snažíte zo všetkých síl. Toto je spätná väzba z vesmíru, ktorá vás chce chrániť a oznamuje vám, že váš *smier je nesprávny*. Plávate proti prúdu. Vnútorňá a vonkajšia spätná väzba vám signalizujú, kedy ste na správnej a kedy na nesprávnej ceste. Musíte sa len naučiť počúvať, čo vám hovoria. Ak sa im oddáte, povedú vás.

***Vždy, keď som urobil niečo, čo sa mi nezдалo správne, skončilo sa to zle.***

*Mario Cuomo*

Samozrejme, v našom živote môžu nastať aj chvíle smútku, žiaľu a trápenia. Je prirodzenou súčasťou života, že raz sme hore a inokedy nie. Keby nebolo pádov, nevážili by sme si vrcholy. Keby nebolo tmy, nevážili by sme si svetlo. Tieto smutné chvíle sú príležitosťou pre emocionálny a duchovný rast, no často ich podceňujeme. Poskytujú nám veľmi potrebný rozhľad, len vďaka nim dokážeme rozoznať a oceniť dobré veci v živote.

Keď čelíme bolesti a tme, samozrejme, je oveľa ťažšie udržať si pozitívne myslenie. Ale nezabúdajte, že je *len* na vás, či na danú situáciu budete aktívne reagovať, alebo ju len pasívne prijímať. V skutočnosti neexistujú „dobré“ či „zlé“ udalosti. My sami ich takto na základe nepremyslených názorov a prvých dojmov zaškatulkujeme. *Všetko*, čo sa v našom živote deje, nám ponúka príležitosť duševne rásť. Zapamätajte si, že akákoľvek zdanlivo negatívna situácia môže byť zárodkom pre niečo krásne a prospešné.

***Neexistujú chyby a nehody. Všetky udalosti nám boli zoslané, aby sme sa z nich učili.***

*Elisabeth Kübler-Ross*

## **Pozitívne a negatívne emócie**

Možno ste si všimli, že keď ste spokojní, šťastní a veselí, cítite sa bezstarostne a duševne sa rozvíjate. Cítite, že ste spojení. Cítite, že *žijete!* Toto je váš prirodzený stav bytia. *Presne takýto má byť celý váš život*. Snažte sa zotrvať v stave radosti, obdivu a vďačnosti. Tieto rozpínavé pozitívne emócie vo vás navodzujú dobrý pocit a zvyšujú vám vibračnú frekvenciu. V tomto stave lásky a radosti ste spojení s Bohom a ste magnet pre všetku krásu a hojnosť, ktorú svet ponúka.

Na druhej strane, negatívne emócie ako nenávisť, zlosť, žiarlivosť a strach vytvárajú opačný efekt. Znižujú vašu vibračnú frekvenciu a ste nervózni, napätí či myšlienkovy obmedzení. Môžu spôsobovať fyzickú bolesť a choroby. Negatívne emócie vytvárajú pocit odlúčenia, izolácie. Sú ako kamenný múr, tvoria bariéru radosti, ktorou vy vlastne ste. Tieto emócie zabraňujú prílivu pozitívnej energie do vášho života a priťahujú ešte viac negatívnej energie.

Takže, ak ste sa doteraz mocne držali pocitov zlosti, strachu, odporu alebo zrady, je načas zbaviť sa ich. Vzdajte sa týchto starých myšlienok a vzorov správania a začnite žiť prítomnosťou. Tým, že sa sústredíte na bolesť a hnev, priťahujete do svojho života ešte viac negatívnych a nezdravých vecí. Musíte vytvoriť priestor pozitívnym pocitom a skúsenostiam, ktoré chcete pritiahnúť.

***Hnev vás brzdí, ale odpúšťanie vás posúva stále vpred.***

*Cherie Carter-Scott*

## Odpúšťanie

Odpúšťanie je nevyhnutný transformačný proces. Musíte vedieť odpustiť všetkým a všetkému, čo vám spôsobilo bolesť, a zbaviť sa toho. Ak si neustále pripúšťate negatívne myšlienky a emócie, škodíte len sebe a priťahujete ešte viac negatívnej energie. Hovorí sa, že keď neviete odpúšťať, je to akoby ste pili jed a čakali, že tým otrávite niekoho *iného!* Ľuďom a situáciám, ktoré vám ublížili, podajte ruku. Odpustite im a vypustite ich zo svojej mysle; ak to bude potrebné, odpustite aj sebe.

Ak si z minulosti zoberiete len to pozitívne a zlé veci hodíte za hlavu, vytvoríte si priestor pre krásnu budúcnosť. Úprimné odpustenie je katarzia – očistí a uvoľní vás. Je to neskutočne silný proces, ktorý vás v momente posunie zo stavu bolesti a zlosti do vyššej vibračnej frekvencie lásky.

***Ak ste nedokázali odpustiť sebe,  
ako môžete chcieť odpúšťať iným?***

*Dolores Huerta*

Keďže *zákon príťažlivosti* súvisí s vibračnou energiou vašich myšlienok a emócií, musíte sústrediť svoju pozornosť na veci, ktoré vás doveďú do stavu pozitívnych vibrácií. Veľa odborníkov na *zákon príťažlivosti* hovorí, že nič nie je také dôležité, ako *cítiť sa dobre*. Nájdite si teda čas na veci, ktoré vám prinášajú radosť a robia vás šťastnými. Počúvajte hudbu, ktorú máte radi. Choďte sa poprechádzať po pláži. Urobte pre niekoho čosi pekné. Starajte sa o seba. Vedome sa rozhodnite pre pozitívne myšlienky, ktoré svojimi vibráciami zachytia presne to, čo do svojho života chcete pritiahnúť. Úmyselne a zámerne si navodzujte pozitívne pocity či situácie a vesmír vám podľa toho odpovie.

***Musíte sa naladiť na to, o čo žiadate. Tie správne pocity sú radosť, uznanie a zanietenie. Ak ste však zúfalí, vystrašení alebo nahnevaní, je to jasný znak, že práve nie ste v spojení so žiadanými vecami.***

*Esther Hicks*

Zapamätajte si, že nikto iný vám nemôže rozkázať, ako sa máte cítiť. Toto rozhodnutie je len na vás. Ak sa cítite zle, musíte zistiť príčinu tohto negatívneho pocitu – príčina nie je mimo vás, ale *vo vás*, vo vašich úsudkoch, presvedčeniach, myšlienkach a názoroch, ktoré máte na veci mimo vás. Spôsob, akým sa rozhodnete danú situáciu *vnímať*, ovplyvní vašu emocionálnu odpoveď. Skutočne je len na vás, aby ste sa rozhodli pre pozitívny prístup k všetkému.

Musíte sa vedome *rozhodnúť* pre šťastie. Vyberte si optimizmus, život plný vďaky a radosti.

Vyhľadávajte v živote len krásu. Vaše emócie vytvárajú energiu a energia vytvára vašu budúcnosť.

***Nezaoberajte sa minulosťou. Urobte sa ňou bodku a choďte ďalej. Nič nie je také dôležité ako to, čo práve robíte. Od tohto momentu môžete byť niekto úplne iný, naplnený láskou a porozumením, pripravený prijímať, povznesený a pozitívne naladený pri každej myšlienke či skutku.***

*Eileen Caddy*



(4)

## SÚSTREĎTE SA NA POZITÍVA



### **Vedome sa sústredte na pozitíva.**

*Zákon príťažlivosti* netriedi informácie, ktoré vysielame. Nerozhoduje, ktorá je pre nás lepšia. To my oplývame slobodnou vôľou a rozhodujeme, na čo sústredíme svoju energiu a pozornosť. Vesmír nám to len vracia späť. Ak sa na niečo sústredíme (či už pozitívne alebo negatívne), jednoducho sa nám to znásobené vráti.

Je teda skutočne dôležité zamerať sa na to, čo *chcete*, a nie na to, čo nechcete. Svoje túžby orientujte pozitívne. Vaša myseľ funguje na princípe obrázkov, takže ak poviete: „Nechcem sa rozčuľovať,“ vytvárate obraz a vibrácie „rozčuľovať sa“. Vesmír dostane len frekvenciu „rozčuľovať sa“ a podľa toho odpovedá. Musíte sa sústrediť na *opak* toho, čo nechcete. V tomto prípade by bolo lepšie povedať: „Chcem brať veci také, aké sú.“

***Ak sa vám podarí nahradiť negatívne myšlienky pozitívnymi, začnete dosahovať pozitívne výsledky.***

*Willie Nelson*

Základ je vyhnúť sa vysielaniu zmätených signálov do vesmíru a ľuďom okolo vás. Budú výrazne obmedzovať vašu schopnosť priťahovať a vytvárať to, čo chcete.

*Napríklad:* Ak ste „proti“ niečomu, vlastne to pretvárate. Vytvárate viac presne toho, čo chcete eliminovať! Ak ste „proti vojne“, zamyslite sa. Kľúčovým slovom je tu „vojna“, a teda jej bude ešte viac. Je lepšie, ak budete „za mier“. Vesmír dostane signál „mier“ a podľa toho aj odpovie. Vojna proti terorizmu spôsobila nárast terorizmu. Násilie priťahuje násilie a láska priťahuje ešte viac lásky.

Zaveďte túto jednoduchú zmenu do vášho života. Vedome vynaložte veľké úsilie na rekonštrukciu spôsobu myslenia a vyjadrovania. Neplýtvajte zbytočne energiou na veci, ktoré v živote nechcete. Dbajte o to, aby ste ani vy, ani vaše myšlienky a emócie nepodliehali negatívnym vplyvom a ľuďom.

***Nemôžeme sa stať tým, čím chceme byť, ak zostaneme tým, čím sme.***

*Max Depree*

Uvedomte si, že negatívnosť je veľmi zradná. Preniká do našich životov zo správ a novín. Je taká bežná, až sa takmer zdá byť normálna – už sme skoro úplne odolní voči denným dávkam vojny, zločinu, násilia a korupcie. Prestaňte s tým. Odmietnite tomu venovať pozornosť. Odmietnite sa na to

sústrediť. Musíte sa prestať zaoberať vecami, ktoré nechcete. Nerozprávajte a nečítajte o nich, prestaňte hovoriť o tom, aké sú zlé. *Sústredte sa len na to, čo chcete pritiahnúť.* Pamätajte si, čomu venujete pozornosť, tomu putuje vaša energia.

Nie je prekvapujúce, že väčšina z nás má sklony hovoriť o veciach negatívnym spôsobom, a to bez toho, aby sme si to uvedomovali. Je to jednoducho zlovyk. Odteraz sa sústreďte len na to, čo skutočne *chcete*. Netýka sa to len vášho myslenia, ale aj komunikácie s inými ľuďmi. Snažte sa nepoužívať negatívne výrazy. Každá myšlienka a každé slovo posielajú odkaz do vesmíru. Neustále si vytvárate objednávku na budúce udalosti.

Pokúste sa nahradiť negatívne posolstvá pozitívnymi.

**Tu je niekoľko príkladov:**

Namiesto: „Nechcem meškať.“  
*si pomyslite:* „Chcem prísť načas.“

Namiesto: „Nechcem zabudnúť.“  
*si pomyslite:* „Chcem si zapamätať.“

Namiesto: „Nedá sa.“  
*si pomyslite:* „Idem na to.“

Namiesto: „Netrieskaj dverami.“  
*povedzte:* „Prosím, zatváraj tie dvere potichu.“

Namiesto: „V izbe máš neporiadok.“  
*povedzte:* „Uprac si, prosím ťa.“

Namiesto: „Nerobte taký krík.“  
*povedzte:* „Buďte, prosím, trochu tichšie.“

Chvíľu sa nad tým zamyslite. Ak niekomu povieť: „Nehraj sa s tým pohárom, lebo rozleješ mlieko,“ aký obraz vám v tom momente prebehne hlavou? Samozrejme, už vidíte prevrátený pohár a rozliate mlieko. Musíte sa zbaviť vytvárania myšlienok, predstáv a vibračnej energie vecí, ktoré nechcete... sústreďte sa na myšlienky, ktoré sú v súlade s tým, čo v živote *chcete*. Takýmto spôsobom nebudete vysielat' obraz vecí, ktoré nechcete, ani do myslí iných ľudí... ani do mysle vesmíru.

Je veľa oblastí v našom živote, v ktorých máme tendenciu myslieť len na to, čo *nechceme*, dokonca aj keď ide o naše zdravie. Keď sme chorí, často sa sústreďíme na samotný problém a nie na želaný výsledok. Celú svoju myseľ orientujeme na chorobu a všetko s tým spojené, namiesto toho, aby sme sa zamerali na to, že chceme byť zdraví. Keďže znásobujeme veci, na ktoré sa sústreďíme, mali by sme svoje myšlienky a energiu sa zamerať na to, aby sme boli *zdraví*. Myslite pozitívne a optimisticky a predstavujte si, že ste zdraví. Vaša pozitívna energia, myšlienky, vizualizácie, afirmácie, modlitby a meditácie v spojení s akoukoľvek medicínskou liečbou, ktorú si vyberiete, urýchlia liečebný proces. V *každom* aspekte svojho života sa čo najväčšmi sústreďte na to, čo *naozaj* chcete a nie na to, čo nechcete.

***Neoplakávajte minulosť, netrápte sa  
budúcnosťou a nepredvídate problémy...  
múdro a rozvážne žite pre prítomnosť. To je  
tajomstvo zdravia vašej mysle a vášho tela.***

*Buddha*

Zamyslite sa, koľko času denne strácame rozprávaním o svojich problémoch a o všetkom zlom vo svojom živote. Dajte si záväzok, že svoju energiu presuniete a odteraz budete myslieť a rozprávať pozitívnejším spôsobom. Začnite sa sústreďiť na *správne* veci!

Začnite sledovať, na čo upriamujete svoju pozornosť! Budete prekvapení, keď zistíte, ako často nechtiac myslíte, hovoríte a robíte pravý opak toho, čo skutočne chcete. Nezabúdajte, že neustále niečo priťahujete, takže prestaňte priťahovať, čo nechcete a začnite priťahovať, čo chcete. Venujte pozornosť len tomu, čo vám za to stojí a čo vás spája s vašimi snami a cieľmi.

Je v poriadku, ak si *všimnete* aj to, čo nechcete. Nech vám to poslúži ako prvý krok v rozhodovaní, čo vlastne chcete, a snažte sa nevenovať tomu veľa energie a pozornosti. O tom, čo *nechcete*, rozmýšľajte len dovtedy, kým nezistíte, čo *chcete*. Porovnaním dvoch vecí pridete na to, čo je pre vás *lepšie* a urobíte si v tom jasno. Nezabudnite však svoju sústredenosť preorientovať naspäť na pozitívne veci a pokračovať.

Vytvorte vibračné spojenie so svojou vysnívanou budúcnosťou. Sústreďte sa na to, čo je vo vás aj v druhých dobré. Sústreďte sa vo svojom živote na svetlo a krásu.

***Človek, ktorý vysielá pozitívne signály,  
pretvára svet okolo seba na pozitívny  
a priťahuje pozitívne výsledky.***

*Dr. Norman Vincent Peale*

(6)

## BLAHOBYT



### **Blahobyt patrí k životu.**

Ak rozumiete *zákonu príťažlivosti* a používate ho, do vášho života môže poľahky prísť čokoľvek si želáte. Žijeme vo svete, ktorý kladie dôraz na nedostatok a chudobu, hoci vesmír je *bohatý*. Chudoba ani nedostatok neexistuje. Jedla, peňazí, radosti, šťastia, duchovného naplnenie a lásky je tu pre všetkých viac než dosť.

Ak chcete vo svojom živote vytvoriť ešte viac lásky, *sústredte* sa na ňu. *Budte* láskou, ktorú chcete pritiahnuť. Prejavujte iným aj sebe viac lásky a štedrosti. Vytvorením vibrácie lásky automaticky do svojho života priťahnete viac lásky. Zamerajte sa na čokoľvek, čo chcete vo svojom živote znásobiť a buďte vďační za to, čo už máte. Vďačnosť sama osebe je istá forma blahobytu a vibračné frekvencie vďaky a uznania automaticky priťahnu viac toho, za čo ste vďační.

**Blahobyt sa nedá získať, ale musíme sa naň naladiť. Máme dostatok príležitostí žiť tak, ako sa nám páči, ale nemáme dostatok odvahy dokázať to.**

Wayne Dyer

*Napríklad:* Ak túžite po peniazoch, začnite sa *sústredovať* na prosperitu a na to, ako sa k vám peniaze prichádzajú. Predstavujte si, ako vám poštou chodia šeky. Vypíšte si šek na sumu peňazí, ktorú by ste chceli tento rok získať a vystavte si ho na viditeľné miesto. Vždy, keď vám naň padne zrak, *verte*, že sa to stane. Venujte peniaze na charitu a *buďte si istí*, že si to môžete dovoliť. Keď chcete dostávať, musíte *dávať*. Predstavte si, aké je úžasné, byť finančne nezávislí. Predstavujte si, čo potom budete robiť, kam pôjdete a ako sa zmení váš život. Vžite sa do tej situácie, akoby už nastala. Teraz si premyslite, ako by ste tými peniazmi podporili spoločnosť, v ktorej žijete. Predstavte si ten *dobrý pocit*, ktorý budete mať, keď pomôžete ostatným a zmeníte ich život. Nezapúdajte byť vďační za to, čo už máte. Tým vytvoríte vibračné spojenie s finančnou istotou, ktorú chcete v budúcnosti pritiahnúť.

To ale neznamená, že nemáte byť aktívni. Aby ste vo svojom živote vytvorili a dosiahli blahobyt, musíte ísť za svojím cieľom myšlienkami (vnútorná úroveň) aj konaním (vonkajšia úroveň). Musíte mať jasno vo svojich túžbach (v tomto prípade finančné zabezpečenie) a veriť, že sa určite naplnia. Spoločne s vierou musíte byť pripravení podniknúť premyslené kroky a zároveň robiť aj to, čo vám momentálne napadne. Buďte pripravení konať podľa momentálnych podnetov, vytvoriť vibračné spojenie s tým, čo chcete dosiahnuť a *verte*, že všetko je na dobrej ceste. Už nejdete proti prúdu, ale nechávate sa unášať prirodzeným rytmom a tokom života.

**Nech čakáme na čokoľvek – pokojnú myseľ, radosť, pôvab, uvedomenie si hojnosti – určite sa dočkáme. Ale len vtedy, keď budeme pripravení prijať to s vďakou.**

Sarah Ban Breathnach

Celý vesmír vás bude *na každom kroku* výrazne podporovať, ak pôjdete za svojím cieľom s jasným úmyslom. Bude odpovedať na vibrácie vašej odhodlanosti a rozhodnutia. Začnite venovať pozornosť veciam, ktoré sa okolo vás dejú a vnímajte každú príležitosť, myšlienku a možnosť či každého človeka, čo priťahujete. Buďte im otvorení, prijímajte nové názory a myslite kreatívne. Nové príležitosti sa často zjavujú prekvapivým spôsobom. Robte veci, ktoré máte radi, robte ich s nadšením a *verte* si.

Ak ste pripravení úplne sa oddať svojim snom, všetko dôležité vrátane peňazí príde.

Vo vesmíre neexistujú ťažkosti a vo svete nie je nedostatok peňazí. Ak máte dlžoby, zostavte si splátkový kalendár a *dodržia*vajte ho, no svoju pozornosť už preorientujte na niečo iné. Začnite sa *sústrediť* na bohatstvo, ktoré vytvárate.

**Naše bohatstvo netvorí to, čo máme, ale to, z čoho máme radosť.**

John Petit-Senn

Vesmír štedro odpovedá na *všetko*, čo robíte s nadšením, na čo sa orientujete a čomu skutočne veríte, že sa stane. Všetko, na čo myslíte, sa znásobuje, nezaťažujte teda svoju myseľ presvedčením alebo názormi, ktoré vás

obmedzujú. Zamerajte sa na neobmedzené možnosti, ktoré sa vám ponúkajú. Využite silu vedomia a podvedomia na vytvorenie spojenia s blahobytom, po ktorom túžite.

Nájdite si však čas aj na ocenenie bohatstva, ktoré ste už v živote dosiahli, a prijímajte *všetko* dobro, ktoré vám vesmír ponúka. Za vašu vďaku a uznanie sa vám vesmír pomocou *zákona príťažlivosti* bohato odmení.

Využite *zákon príťažlivosti* na pritiahnutie hojnosti do *každej* oblasti vášho života. Vesmír je štedrý. Neexistujú žiadne obmedzenia. Oceán nezaujíma, či si z neho chcete nabráť vodu do náprstka, hrnčeka, vedra alebo cisterny, a rovnako to nezaujíma ani vesmír.

Ak chcete veľa lásky, radosti, bohatstva a šťastia, nech sa páči, stačí si povedať.

Blahobyť je vaše prirodzené právo.  
Jediné, čo musíte urobiť, je žiadať oň.

***Môžete mať všetko, čo chcete, ak vám na tom veľmi záleží. Môžete byť čímkoľvek a dokážete čokoľvek, ak idete cielavedome za svojím cieľom.***

*Abraham Lincoln*

(7)

## ZMYSEL ŽIVOTA



### **Definujte svoj zmysel života**

Každý z nás má na tomto svete svoje poslanie. Všetci sme tu z istého dôvodu a všetci sme tu na to, aby sme si pomáhali. Sme ako jednotlivé bunky v tele, každý z nás si plní svoju jedinečnú úlohu, aby telo mohlo ako celok fungovať. Zmyslom života nie je len prezentovať samého seba, ale obdarúvať svet. Svet potrebuje, čo mu musíte ponúknuť. Ak žijete svoj život „zmysluplne“, budete mať zo všetkého, čo robíte, lepší pocit a viac radosti. Keď budete plniť svoje poslanie, žiť s radosťou a počúvať vnútorný hlas, vesmír bude vašu snahu podporovať.

***Zmyslom života je žiť zmysluplne.***

*Richard Leider*

Musíte si nájsť čas zamyslieť sa na seba a uvedomiť si svoje životné poslanie a zmysel života. Najlepší spôsob, ako to dosiahnuť, sú tiché kontemplácie, meditácie a modlitby, ale sú aj veci, s ktorými môžete začať

hneď teraz. Treba si uvedomiť, že náhody neexistujú, a že vaša prítomnosť na tejto planéte naozaj má nejaký dôvod. Máte v tomto živote a na tomto svete nejaké poslanie, počíta sa s vašou účasťou.

Väčšina z nás nie celkom pozná svoj zmysel života – ešte sme si nenašli čas, aby sme prebádali svoju dušu a vypočuli vnútorné volanie. Sme zavalení úctami, zodpovednosťami, prácou a neostáva nám čas na to, aby sme zistili, čo nám spôsobuje radosť. Musíte to urobiť, aby ste zistili, kto ste a čo môžete ponúknuť svetu. Odhalenie vašej životnej misie *musí* byť pre vás prioritou. Kým nebudete žiť zmysluplne, svoj potenciál nevyužijete naplno a nezužitkujete všetky svoje schopnosti.

***Zanietenosť by mala byť vo vašom živote  
rovnako prirodzená ako dýchanie.***

*Oprah Winfrey*

Funguje to takto. Počas celého života dostávate „pomôcky“, ktoré vás smerujú k zmyslu života. Ste obdarení jedinečným nadaním, talentom, záujmami, silou a vlastnosťami – *a musíte ich naplno využívať*. Veci, ktoré do vášho života prinášajú najväčšiu radosť a vďaka ktorým máte chuť žiť, sú pre vás ďalšími „pomôckami“. V podstate je to veľmi jednoduché: robte to, z čoho máte radosť a prispievajte svetu svojím talentom a nadaním. Život prežitý zmysluplne povznesie vášho ducha, nabije vás energiou a zároveň pomôže okolitému svetu.

## **Nájdite zmysel života.**

Nájdite si chvíľu pokoja a zbavte svoju myseľ všetkého, čo vás rozptýľuje. Nasledujúce techniky predstavujú spôsob, ako logicky začať proces definovania zmyslu života. Možno budete chcieť na tieto otázky odpovedať až v hlbšom stave mysle, ktorý dosiahnete modlitbou či meditáciou.

**Na začiatku si urobte zoznam, do ktorého si zapíšete, kedy ste cítili naozaj šťastní a plní života.**

Situácie, v ktorých som sa cítil/a naozaj šťastný/a a plný/á života.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Pozorne si zoznam prezrite a zistíte, čo majú vaše zážitky spoločné. Zapíšte si to. Výsledok naznačuje, čo vám spôsobuje potešenie... a čo vám prináša potešenie zase naznačuje váš zmysel života!*

Teraz sa zamyslite nad nasledujúcimi otázkami  
a odpovede napíšte.

Aké sú moje prirodzené schopnosti?

---

---

---

---

---

---

---

---

Čo viem robiť a na čo mám talent?

---

---

---

---

---

---

---

---

Čo robím najradšej?

---

---

---

---

---

---

---

---

Čo mi dodáva najviac energie?

---

---

---

---

---

---

---

---



Čo je moja vášeň?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Čo v živote mi prináša najväčšiu radosť?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Kedy sa cítim najlepšie?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

V čom je moja sila a aké sú moje vlastnosti?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

V čom som podľa ostatných dobrý/á?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Aké vzťahy s ostatnými ľuďmi mi najviac vyhovujú?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Čo by som na svete zmenil/a, ak by som mohol/mohla?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ako by sa dali vaše odpovede stručne charakterizovať?

Čo majú tieto odpovede spoločné so zoznamom, ktorý ste robili ako prvý?

Pomocou modlitby alebo meditácie požiadajte o objasnenie, o radu a inšpiráciu. Chcíte vedieť, ako môžete najlepšie využiť svoje nadanie a šťastie nielen na to, aby ste si zarobili na živobytie, ale aby ste urobili aj niečo pre svet.

Skompletizujte si svoje odpovede na tieto otázky s predchádzajúcim zoznamom a dvomi-troma vetami ich zhrňte. Takto definujete svoj zmysel života – osobné vyhlásenie vášho poslania založené na tom, kto skutočne ste a na vašich jedinečných záujmoch, danostiach, talentoch a zanieteniach.

## Zmysel môjho života

Definovaním zmyslu svojho života zistíte, kto ste, kým chcete byť a ako sa chcete vo svete ukázať. Teraz musíte otvoriť svoje srdce a myseľ možnostiam, ktoré sa vám už núkajú. Počúvajte odpovede na vaše modlitby a vnímajte názory, inšpirácie a príležitosti, ktoré k vám prichádzajú.

Veci sa pred vami začnú otvárať presne tak, ako to má byť – podľa časového plánu pre vaše najvyššie dobro. Choďte za svojimi myšlienkami aj názormi a *snívajte*. Možno ešte presne neviete, ako vaše poslanie premeniť na skutočnosť – ak ste však už zdefinovali zmysel svojho života, buďte otvorení rôznym príležitostiam, ktoré k vám prichádzajú. Uvoľnite sa a nasledujte Boha.

***Ak chcete byť šťastní, stanovte si také ciele,  
ktoré ovládnu vaše myšlienky, uvoľnia  
vašu energiu a inšpirujú vašu nádej.***

*Andrew Carnegie*

Vždy, keď robíte to, čo máte radi a čo vám prináša radosť, vesmír automaticky odpovedá *zákonom príťažlivosti* a podporuje vás. Predstavte si, že váš život či práca majú význam a zmysel a prinášajú vám radosť. Predstavte si ten pocit, keď robíte to, čo milujete a čo vás baví, zarábate peniaze a výrazne meníte svet.

Najšťastnejší a najúspešnejší ľudia sú tí, ktorým sa podarilo skĺbiť kariéru a aktivity so svojím talentom a záľubami. Tak sa im podarilo pritiahnúť všetky nápady, zdroje, ľudí a financie potrebné na dosiahnutie vysnivaného života. Vytvorili vibračné spojenie s radosťou a bohatstvom tým, že si určili životný cieľ, verili vo svoje sny a sebavedome išli za svojím cieľom a túžbami.

Začnite žiť vedome a „zmysluplne“. Všetko, čo robíte, každá činnosť, na ktorej sa zúčastňujete, by sa by mala spájať s radosťou, vašim presvedčením a životným poslaním. Neodopierajte viac svetú svoje nadanie a talent. Len v prípade, že má váš život zmysel a zámer, naplňuje vás na každom kroku. Práca má byť zábavou, život má byť zábavou a svet čaká na vašu ponuku! Na tento svet ste boli zoslaní z nejakého dôvodu a ten dôvod si musíte začať vážiť. Robte *všetko* zmysluplne a zaoberajte sa, potom dosiahnete (a pritiahnete) skutočnú radosť, hojnosť a úspech.

Vytvorte život naplnený radosťou a dajte mu význam.  
Vytvorte zmysluplný život.  
Chodte za šťastím.

***Ak chcete vyhrať, musíte mať jasný cieľ, vedieť,  
čo chcete. A musíte veľmi chcieť vyhrať.***

*Napoleon Hill*

(8)

## DEFINUJTE SVOJE SNY



### Aké sú vaše sny?

Hlboko sa zamyslite nad tým, čo chcete vo svojom živote vytvoriť. Zamerajte sa na každú oblasť svojho života a sústreďte sa na to, čo *chcete*, nie na to, čo nechcete. Spojte sa so svojím vnútorným presvedčením, autentickými snami, cieľmi a túžbami. Dodajte im vážnosť a zbavte ich strachu, hanby a zábran. Vaše sny a túžby nepodliehajú schváleniu nikoho iného. Sú len a len vaše, musíte si ich však definovať, aby ste ich mohli dosiahnuť.

Zasluhujete si mať všetko, po čom skutočne túžite a máte nárok na všetky sny, ak sú pre vás naozaj dôležité. Nezáleží na tom, či snívate o romantickom vzťahu, novom aute, nových zručnostiach, dovolenke alebo finančnej prosperite. Mimochodom, napriek všeobecnému názoru, na túžbe po finančnom bohatstve nie je nič zlé. Ak máte na účte dosť peňazí, môžete urobiť pre svet veľa dobrého. Problémom sa môže stať *závislosť* od peňazí, a tak nezabudnite, že ak chcete dostávať, musíte dávať. Zachovajte si vznešené úmysly.

Vaše sny a ciele by vo vás mali podnietiť zaniehanie, ktoré vás nielen inšpiruje k tomu, aby ste ich dosiahli, ale aj vyše do sveta pozitívne vibračné signály. A prirodzene, vďaka zákonu *príťažlivosti* vám vesmír pošle primeranú odpoveď.

Pamätajte, že *všetko* je možné. Neobmedzujte ani necenzurujte svoje vízie do budúcnosti. Musíte si veriť a žiť v presvedčení, že ste hodnotným človekom. Snažte sa, aby všetky vaše činy, sny, ciele a túžby boli v súlade s vašim zmyslom života. *Jasne* si definujte svoju budúcnosť.

***Ak si chceme splniť sen, musíme ho mať.***

*Denis Waitley*

V živote je sedem dôležitých oblastí, nad ktorými sa treba zamyslieť pri definovaní svojich cieľov a snov.

### **Sedem kľúčových oblastí v živote:**

**Osobné ciele** (akí chcete byť, čo chcete robiť a mať...)

**Vzťahy** (priatelia, rodina, romantika, kolegovia...)

**Zdravie a telo** (wellness, fitness, vzhľad...)

**Kariéra a vzdelanie** (práca, škola, ciele v zamestnaní...)

**Oddych** (šport, záľuby, zábava, dovolenky...)

**Financie** (príjem, úspory, investície...)

**Príspevky** (charity, služby...)

Máte predstavu o svojich osobných cieľoch? Našli ste zmysel života? Čo robíte najradšej? Aké sú vaše záľuby? Čo chcete dosiahnuť? Kam chcete ísť? Akí chcete byť? Ako môžete pomôcť ostatným? Aké problémy sa vás dotýkajú? Aké sú vaše úmysly?

Bohužiaľ, väčšina z nás zodpovedaniu týchto otázok nevenovala dostatok času. Naše každodenné povinnosti nás natoľko zamestnávajú, že si na to jednoducho nenájde čas. Veľmi dobre však vieme zdefinovať, čo sa nám *nedarí* a na čo sa máme sťažovať. Je nám teda úplne jasné, čo *nechceme*, ale ešte sme sa nezamysleli nad tým, čo *chceme*. Aby sme do nášho života pritiahli to, čo chceme, musíme si najprv nájsť čas na zdefinovanie svojich snov a túžob.

***Musíš vedieť, do ktorého prístavu smeruješ, aby si chytil ten správny vietor, ktorý ťa tam povedie.***

*Seneca*

Pozrite sa na to takto. Keď prídete do svojej obľúbenej kaviarne a chcete si objednať, povieť „*Nechcem* čaj“, „*Nechcem* presso“ alebo „*Nechcem* cappuccino“? Samozrejme, že nie! Absolútne jasne a zreteľne si objednáte veľkú mocca kávu s nízkotučným mliekom, čokoládou a dvojitou šľahačkou – a máte absolútnu istotu, že dostanete presne to, čo ste si objednali.

Ak chcete spolupracovať so *zákonom príťažlivosti*, aj objednávka pre váš život musí byť rovnako jasná. *Musíte jasne určiť a špecifikovať svoje ciele*. Neuspokojte sa s tým, čo sa vám pripletie do života, uvedomte si, že sami sa môžete zúčastniť na formovaní vlastnej budúcnosti, ak máte jasno vo svojich túžbach.

Najdôležitejšie teda je, že ak sami neviete, čo presne chcete, ako môžete očakávať, že to dostanete? Je nevyhnutné, aby ste si našli čas

a rozhodli sa, čo presne chcete do svojho života privolať. Zapište si to a majte v tom jasno.

**Skôr, ako sa vydáte za svojím cieľom, musíte presne vedieť, čo chcete dosiahnuť. Myslite na to tak dlho, kým sa s tým úplne nestotožníte.**

Les Brown

## Vytvorte si zoznam svojich snov

Zoznam snov bude jasný prehľad vašich snov, cieľov a túžob. Bude predstavovať to, akí chcete byť, čo chcete robiť, mať a dosiahnuť vo všetkých sférach vášho života. Neskôr si možno v zozname určíte priority a upriamite pozornosť na isté oblasti, ale teraz bude lepšie začať zoširoka. Je niekoľko techník, ktoré vám pomôžu identifikovať svoje túžby a objasniť ciele.

Prvou technikou je vytvorenie tabuľky, do ktorej vľavo vpíšete, čo nechcete a vpravo, čo chcete (*T-chart*); všimnite si vzorovú tabuľku. Je to veľmi efektívny spôsob, ako zistiť, čo v živote *chcete* – stačí sa pozrieť, čo *nechcete*. Zamyslite sa nad každou zo siedmich kľúčových oblastí svojho života. Vždy si vyberte len jednu, ako napríklad kariéra, osobné ciele alebo vzťahy, a rozhodnite, čo vás v danej oblasti najviac zaujíma. Napríklad v kategórii vzťahy by ste sa možno chceli zamerať na tému „môj ideálny vzťah“. Do jedného stĺpca zapište, čo nechcete a do druhého napíšte *opak*, teda čo *chcete*.

Navrhujem, aby ste si takúto tabuľku zostavili pre *každú* oblasť svojho života. To, čo nechcete, píšete na ľavú stranu. Veci, ktoré chcete, píšete *pozitívne* formulované na pravú stranu. Na nasledujúcich stranách uvádzame tabuľky pre každú sféru vášho života.

Inak, toto je príklad, že je v poriadku sústrediť sa spočiatku aj na to, čo nechcete. Aby ste si vyjasnili, čo do svojho života *chcete* pritiahnúť, často pomôže krátky pohľad na to, čo *nechcete*.

Tu je príklad takej tabuľky:

OBLASŤ: Vzťahy		Môj ideálny vzťah
Čo nechcem	Čo chcem	
niekoho, kto celé dni pozera televízor	niekoho, kto má rád aktívny život	
fajčiara alebo niekoho, kto si rád vypije	niekoho, kto sa stará o svoje zdravie	
nahnevaného a hrubého človeka	milú a súcitnú osobu	

Tabuľky z nasledujúcich strán použite pre každú zo siedmich oblastí svojho života. To vám pomôže urobiť si jasno vo svojich cieľoch a túžbach. Keď budete mať tabuľky vyplnené, vráťte sa na začiatok a v každej tabuľke *preškrtnite negatívny zoznam vľavo*. Od tej chvíle používajte len pravú stranu a sústreďte sa na to, čo v živote *chcete*. Nie je dôvod, aby ste naďalej venovali akúkoľvek pozornosť a energiu veciam, ktoré nechcete. Vyškrtnutie negatívnych zoznamov vám dodá silu a dobrý pocit!

Keď urobíte aj toto, spojte zoznamy vecí, ktoré chcete, do jedného zoznamu. Môžete použiť formulár „Zoznam mojich snov“, ktorý sme vám pripravili, alebo iný hárok papiera. Svoje sny a ciele píšete celými vetami a nechajte si voľné miesto na prípadné doplnenie.

Toto je začiatok zadefinovania vašich snov! Posnutie vás to o krok bližšie k ich dosiahnutiu.

### ***Sila je v jasnosti.***

*Buckminster Fuller*

Pri zostavovaní zoznamu snov musíte byť dôslední. Nemusíte sa vzdať sna o dome len preto, že si nemôžete dovoliť hypotéku. Zabudli ste ešte na finančné ciele... Definujte ciele tak dôkladne a zrozumiteľne, ako sa len dá. Keď ste hotoví, zrejme sa budete chcieť pri definovaní svojich snov zamyslieť aj nad pár ďalšími otázkami. Prejdite si teda ešte otázky na strane 72 a ak treba, doplňte zoznam.

**Na nasledujúcich stranách sú tabuľky pre každú zo siedmich kľúčových oblastí vášho života a zoznam vašich snov.**

## **OBLASŤ:**

*Osobné ciele*

Nechcem	Chcem
---------	-------

--	--

**OBLAST:**

*Osobné ciele*

Nechcem	Chcem
---------	-------

--	--

**OBLAST:**

*Vzťahy*

Nechcem	Chcem
---------	-------

--	--



**OBLAST:**

Vztahy

Nechcem	Chcem
---------	-------

--	--

**OBLAST:**

Zdravie a telo

Nechcem	Chcem
---------	-------

--	--

## OBLASŤ:

Zdravie a telo

Nechcem	Chcem
---------	-------

--	--

## OBLASŤ:

Kariéra a vzdelávanie

Nechcem	Chcem
---------	-------

--	--

## OBLAST:

Kariéra a vzdelávanie

Nechcem	Chcem
---------	-------

--	--

## OBLAST:

Oddych

Nechcem	Chcem
---------	-------

--	--

**OBLAST:**

*Oddych*

Nechcem	Chcem
---------	-------

--	--

**OBLAST:**

*Financie*

Nechcem	Chcem
---------	-------

--	--

OBLAST:

Finance

Nechcem	Chcem
---------	-------

--	--

OBLAST:

Prispevky

Nechcem	Chcem
---------	-------

--	--

# OBLAST:

Príspevky

Nechcem	Chcem

# Zoznam mojich snov

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Strana 1

### Teraz si položte nasledujúce otázky:

- Aký je zmysel môjho života?
- Aké sú moje sny?
- Aké sú moje ciele?
- Za čo som vďačný/á?
- Čo ma robí šťastným/ou?
- Ako by som chcel/a osobnostne rásť?
- Ako by som chcel/a rásť duchovne?
- Ako by mal vyzerat' môj ideálny vzťah?
- Ako by mal vyzerat' môj ideálny rodinný život?
- Čo som vždy chcel/a robiť?
- Čoho by som chcel/a mať v živote viac?
- Akých vecí by som chcel/a v živote robiť viac?
- Kam by som chcel/a cestovať?
- Kde by som chcel/a žiť?
- Aké by malo byť bývanie mojich snov?
- Ako by mala vyzerat' moja kariéra?
- Aké sú moje finančné ciele?
- Ako sa môžem odplatiť spoločnosti, v ktorej žijem?
- Ktorým charitatívnym organizáciám by som rád/rada prispel/a?
- Ak by som mohol/mohla, ako by svet som zmenil/a k lepšiemu?

Otázky na predchádzajúcej strane vás možno inšpirujú a pomôžu vám definovať ďalšie sny, ciele a túžby. Doprajte si dostatok času, dôkladne sa nad týmito otázkami zamyslite a odpovede, ktoré sa vám hodia, pridajte do zoznamu svojich snov.

*Základom úspechu je túžba –  
vedieť presne, čo chceme. Túžba  
je ako zasiatie semienka.*

*Robert Collier*

### Zoznam 101 cieľov

Vaše sny a ciele nie sú nijako obmedzené. Celý svet čaká práve na vás. Toto je inšpiračná technika, ktorú si tiež môžete vyskúšať. Dobrým spôsobom, ako si objasniť dlhodobé ciele a sny, je zostaviť si zoznam 101 cieľov, ktoré by ste radi uskutočnili, kým zomriete – 101 vecí, ktoré by ste chceli robiť a mať, alebo ktoré by ste chceli dosiahnuť.

Keď mal svetoznámy dobrodruh John Goddard pätnásť rokov, urobil si zoznam 127 cieľov, ktoré chcel počas života dosiahnuť. Zoznam obsahoval veci ako navštíviť egyptské pyramídy, naučiť sa potápať, ísť si pozrieť Dlhý čínsky múr, zdolať Kilimandžáro a prečítať celú encyklopédiu Britannica. Dnes je sedemdesiatnik a zo svojho zoznamu dosiahol už 109 cieľov.

Keď mal Lou Holz, bývalý tréner amerického futbalového tímu Notre Dame, takmer tridsať rokov, spísal si zoznam so 108 cieľmi, ktoré chcel dosiahnuť. Túžil napríklad vyhrať národné majstrovstvá, večerať v Bielom dome, stretnúť sa s pápežom a pristáť s lietadlom na lietadlovej lodi. Aj on má dnes vyše sedemdesiat rokov a už dosiahol 102 cieľov.

Inšpiroval som sa oboma príbehmi a pred sedemnástimi rokmi som si spísal zoznam 109 cieľov. Doteraz sa mi ich podarilo dosiahnuť 63. Ciele, ktoré som dosiahol, sú rôzne – podarilo sa mi napísať na počítači za minútu päťdesiat slov, ktoré sa objavili vo filme, naučil som sa lyžovať a surfovať, napísal som bestseller, navštívil rôzne exotické krajiny, kúpil som si dom svojich snov a mal som v novinách svoj stĺpček.

Tým, že si napíšete svojich 101 cieľov (do tabuľky na nasledujúcich stranách) a budete sa k nim pravidelne vracat', napríklad raz za týždeň, aktivujete *zákon príťažlivosti* k vytvoreniu podmienok, ktoré vám ich pomôžu dosiahnuť. Postupne si začnete všimáť, že sa okolo vás dejú zdanlivo zázračné udalosti. Na dosiahnutie niektorých cieľov budete potrebovať viac času než na ostatné, ale v konečnom dôsledku sa všetky môžu stať skutočnosťou. Zoznam životných cieľov vám ponúka aj inšpiráciu pre zoznam snov.

***Samotný moment, v ktorom sa rozhodnete ísť za  
svojím vytúženým cieľom, znamená úspech.***

*Chuck Carlson*

Ak sú vaše ciele a sny prospešné aj pre iných, vibrácia vašich úmyslov rezonuje na vyššej frekvencii. Myslite na to, ako pomôcť rodine, priateľom či spoločnosti, v ktorej žijete. Nájdite si niečo, čo sa vás osobnostne dotýka a pustite sa do toho. Začnite deliť svoj čas a dary. A pretože sme *skutočne* všetci navzájom spojení, váš záväzok voči ostatným je aj záväzkom voči sebe samým.

Postupné dosahovanie svojich cieľov si môžete zaznačovať do zoznamu; dosiahnuté ciele možno zvýrazňovať či označovať dátumom. Zaznamenávanie výsledkov vás povzbudí a uvedomíte si tiež, že *zákon príťažlivosti* naozaj funguje.

## Mojich 101 cieľov:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_



**Mojich 101 cieľov:**

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

17. \_\_\_\_\_

18. \_\_\_\_\_

19. \_\_\_\_\_

20. \_\_\_\_\_

21. \_\_\_\_\_

22. \_\_\_\_\_

23. \_\_\_\_\_

24. \_\_\_\_\_

25. \_\_\_\_\_

26. \_\_\_\_\_

**Mojich 101 cieľov:**

27. \_\_\_\_\_

28. \_\_\_\_\_

29. \_\_\_\_\_

30. \_\_\_\_\_

31. \_\_\_\_\_

32. \_\_\_\_\_

33. \_\_\_\_\_

34. \_\_\_\_\_

35. \_\_\_\_\_

36. \_\_\_\_\_

37. \_\_\_\_\_

38. \_\_\_\_\_

39. \_\_\_\_\_

## Mojich 101 cieľov:

90. \_\_\_\_\_
91. \_\_\_\_\_
92. \_\_\_\_\_
93. \_\_\_\_\_
94. \_\_\_\_\_
95. \_\_\_\_\_
96. \_\_\_\_\_
97. \_\_\_\_\_
98. \_\_\_\_\_
99. \_\_\_\_\_
100. \_\_\_\_\_
101. \_\_\_\_\_

*Predvídať znamená vidieť neviditeľné.*

*Jonathan Swift*

Do tejto chvíle by ste už mali mať hotový zoznam svojich snov. Určili ste si ciele v každej oblasti svojho života a aj ciele na celý život. Identifikovali ste svoj zmysel života a svoje sny, jasne ste si určili, čo v živote chcete vytvoriť. Niektoré ciele môžu byť krátkodobé, napríklad schudnúť desať kíľ alebo ísť na dovolenku do Talianska. Dosiahnutie iných môže trvať dlhšie, ako napríklad zmeniť vyučovací systém, zlepšiť vzťah ľudí k životnému prostrediu alebo stať sa miliónárom.

### **Určite si priority v zozname snov**

Teraz venujte pár minút zoradeniu snov podľa priorít. Premyslite si, ktoré ciele a sny najviac podporujú vaše životné poslanie a ktoré sú pre vás najdôležitejšie v tejto životnej etape. Zvýraznite si ich alebo podčiarknite. *Teraz sa sústreďte len na tieto špecifické sny a ciele; najprv začnite pracovať na nich.* Vaše myšlienky a energia, ktorú snom aj cieľom venujete, uľahčia ich splnenie.

Ešte bude čas vrátiť sa k ďalším veciam zo zoznamu – už len jeho vytvorením ste poslali odkaz vesmíru –, no začnite tým, čo je pre vás prioritné práve teraz. Myslite na to, že vaše sny a ciele sa môžu meniť a vyvíjať aj niekoľko rokov – ako budete rásť a bude sa vám dariť čoraz viac, zrejme budú narastať aj vaše ciele.

*Ak si vyberáte len to, čo považujete za rozumné a možné, vzdaľujete sa od toho, čo skutočne chcete. Všetko, čoho sa takto ľahkovážne vzdáte, je ohrozené.*

*Robert Fritz*

## **Snívajte vo veľkom**

Necenzurujte svoje sny a vízie podľa toho, či sú reálne a možné. *Nemusíte* presne vedieť, ako svoj cieľ dosiahnete. Len sa pre neho rozhodnite. Musíte si byť istí, že si ho zaslúžite. Verte, že to dokázete a nechajte to voľne plynúť. Buďte otvorení nekonečným možnostiam. Sledujte, ako sa začínajú diať zázraky.

Zamyslite sa aj nad touto možnosťou – ak všetko zvládáte jednoducho a bez pomoci iných, potom zrejme vaše sny nie sú dosť veľké!

Zostavili ste si zoznam svojich snov.  
Svoju objednávku ste poslali do vesmíru.  
Je to vaša písomná žiadosť na budúcnosť.

***Všetky naše sny sa môžu splniť,  
ak máme snahu ich realizovať.***

*Walt Disney*

(9)

## **RIAĎTE SA ZÁKONOM PRÍŤAŽLIVOSTI**



**Ak chceme žiť podľa zákona príťažlivosti, musíme v prvom rade pochopiť princíp jeho fungovania.**

V predchádzajúcich kapitolách sme nerozoberali len *zákon príťažlivosti* a princíp, na akom v našom živote funguje, ale pozreli sme sa aj na to, kto sme, akí sme, ako sme spojení s vesmírom a akú úlohu sme doteraz zohrávali pri vytváraní svojho života. Ukázali sme si aj to, akú silu majú myšlienky a emócie. Vysvetlili sme si, prečo je dôležité zbaviť sa všetkého negatívneho a udržať si *pozitívny* emocionálny stav, pri ktorom sme vibračne spojení so svojimi snami a túžbami. Ocenili sme úžasnú aktivitu nášho podvedomia a význam využitia jeho neobmedzeného potenciálu, vďaka ktorému si môžeme vytvoriť život, o akom sme donedávna len snívali. Našli sme si čas na zadefinovanie svojho zmyslu života a svojich snov aj cieľov, či aby sme si vyjasnili, čo chceme do svojho života pritiahnúť.

Teraz, keď už začínate chápať svoju účasť v procese fungovania *zákona príťažlivosti*, môžete prebrať zodpovednosť za všetko, čo do svojho života každú chvíľu priťahujete. Teraz, keď ste si vedomí, akú rolu zohrávate pri vytváraní vlastného života, *vaša budúcnosť už nemôže byť náhoda alebo omyl!* Vezmite si to k srdcu, pretože *toto* je tá pravá chvíľa, začať sa vedome, úmyselne a zámerne podieľať na vytváraní budúcnosti, po akej túžite.

Veľmi dobre už viete, kto ste, akí chcete byť a kam chcete ísť. Máte jasnú predstavu o tom, čo chcete robiť a mať. Pravdepodobne už máte v hlave vytúžený cieľ, a práve na tento cieľ sa musíte sústrediť. Veľmi to pripomína programovanie vnútorného navigačného systému, ktorý vás ma privieť k cieľu. Teraz, keď už viete kam chcete ísť, vesmír vás tam s pomocou *zákona príťažlivosti* zavedie.

***Vytvorte si budúcnosť z vlastnej budúcnosti, nie minulosti.***

*Werner Erhard*

## **Pomôcky na život podľa zákona príťažlivosti**

V nasledujúcich kapitolách sa oboznámime s rôznymi metódami a pomôckami, ktoré vám pomôžu vytvoriť a udržať si stav radosti a pozitívnej energie. Budeme sa zaoberať technikami určenými na stimuláciu a posilňovanie spojenia s podvedomím a na vytváranie pozitívnych myšlienok a emócií. V tejto časti budeme hovoriť o modlitbe a meditácii, afirmáciách, vizualizácii, prístupe, vďake, uznaní, skutkoch a viere. Povieme vám aj to, ako vytvoriť vibračné spojenie s tým, čo do svojho života chcete pritiahnúť.

Tieto pomôcky a techniky vám pomôžu uskutočniť všetky nevyhnutné zmeny vo vašom živote a pomôžu vám využiť silu vášho podvedomia a aj silu vesmíru.

Je čas zžiť sa s novými pozitívnymi emóciami, myšlienkovými pochodmi a presvedčeniami. Je čas *vidieť* vytúženú budúcnosť, *cítiť* emócie, ktoré vyvoláva a *veriť*, že je možná.

Je čas začať žiť podľa *zákona príťažlivosti*.

Je čas začať žiť život svojich snov.

***Na dosiahnutie niečoho významného musíme nielen konať, ale aj snívať. Nielen plánovať, ale aj veriť.***

*Anatole France*

(10)

## AFIRMÁCIE



**Afirmácia, pozitívne prehlásenie, je jeden z najlepších spôsobov, ako vytvoriť vibračné spojenie s tým, čo si chcete pritiahnúť do života.**

Každá vaša myšlienka a slovo o vás vypovedajú. Myšlienky a slová prezrádzajú, ako vnímate samých seba či okolitý svet. Negatívne myšlienky a podceňovanie samých seba je výpoveďou vášho presvedčenia. Našťastie, to isté platí aj pri pozitívnych myšlienkach a tvrdeniach.

Silné, pozitívne prehlásenia (afirmácie) vypovedajú o našej premene, a zároveň predstavujú aj kľúčový element na vytvorenie vytúženého života. Fungujú tak, že účelovo nahradíme obmedzujúce či negatívne myšlienky a vnútorné rozhovory, čo sú súčasťou nášho života už celé roky, pozitívnymi prehláseniami, ktoré potvrdzujú, kým chceme byť a aký život chceme žiť.

Cieľom tejto kapitoly je naučiť sa vytvárať pozitívne a povzbudivé prehlásenia, ktoré vás inšpirujú a poženú vpred – to pozdvihne vašu emočnú úroveň. Budeme sa venovať dvom typom prehlásení: *všeobecným afirmáciám* a *afirmáciám cieľov*.

***Najprv si povedzte, akí chcete byť  
a potom na tom pracujte.***

*Epiktetos*

## **Všeobecné afirmácie**

Všeobecné afirmácie jednoducho potvrdzujú váš pozitívny postoj k samým sebe a svojmu životu.

### **Príklady všeobecných afirmácií:**

Môj život je pestrý v každom smere.

Som úspešný/á vo všetkom, čo robím.

Môj život je naplnený láskou a krásou.

Som vďačný/á za každú životnú skúsenosť.

Som vedený/á a chránený/á vyššou mocou.

Do svojho života priťahujem radosť.

Som šťastný/á, že žijem!

Verím, že všetko je možné.

Som milovaný/á.

Dokážem všetko.

Zmením tento svet.

Tieto jednoduché vyjadrenia o tom, kým chcete byť a ako sa chcete cítiť, sú veľmi dôležité a pomáhajú nahradiť negatívne, obmedzujúce myšlienky, ktoré ste si v minulosti prisvojili. Pozitívne afirmácie vlastne v podvedomí preprogramujú staré negatívne myšlienky na silné pozitívne pocity a predstavy.

Vytvorte si vlastné všeobecné afirmácie a denne si ich opakujte. Zapísať si ich môžete do tabuľky na strane 95. Čím častejšie si ich denne budete čítať a opakovať, tým väčšia bude ich sila. Buďte trpezliví, zvyčajne trvá tridsať dní, kým sa vaše myšlienky preprogramujú. Vyslovujte všeobecné afirmácie precítene a nahlas, vnímajte emócie, ktoré vo vás vyvolali.

***Neustále opakovanie vás presvedčí o pravde.***

*Robert Collier*

Na dosiahnutie ešte lepšieho výsledku si všeobecné afirmácie opakujte nahlas pred zrkadlom a pozerajte si pritom do očí. Presvedčajte sa, akí ste úžasní a aký skvelý je váš život. Preciťujte to, verte tomu a celým svojim bytím to prijmite. Týmto spôsobom si pretvárate obraz o samých sebe, budujete pozitívny postoj a postupne sa zžívate s pozitívnejším presvedčením.

## **Afirmácie cieľov**

Afirmácie cieľov vyhlasujú vaše sny, túžby a ciele za splnené.

Týmito prehláseniami opisujete cieľ už v jeho finálnej podobe, ako napr. „Cítim sa ľahko a plný/á života.“ či „Dosiahol/la som hmotnosť 70 kg.“ Priblížia vám emocionálnu skúsenosť, ako sa budete cítiť, keď dosiahnete cieľ. Pocity radosti, šťastia, povzbudenía, vzrušenia, istoty, úľavy, vnútorného pokoja atď. tvoria vibračné spojenie a vecami, ktoré túžime privolať.

***Každou myšlienkou si vytvárame vlastnú budúcnosť.***

*Louise L. Hay*

Tieto prehlásenia vás pozitívne naladia na to, že cieľ *dosiahnete*. Povzbudia vašu túžbu a motiváciu pracovať na svojich cieľoch a snoch.

A navyše, pozitívne presvedčenia majú skutočne zaujímavú funkciu. Začínajú doslova *preprogramovať* váš mozog tak, aby ste si viac uvedomovali ľudí, peniaze, zdroje a nápady, ktoré potrebujete na dosiahnutie cieľa. Všetky tieto zdroje vždy existovali, ale váš mozog ich odfiltroval. Pravidelným používaním pozitívnych myšlienok sa filter preprogramuje tak, aby sa pole vášho vnímania a uvedomovania rozšírilo.

### Ponúkame návod na vytvorenie afirmácií cieľov

Afirmácie musia byť pozitívne.

Vyhýbajte sa v nich slovu „nie“.

Afirmácie formulujte v prítomnom čase. (*Verte, že tomu už tak je.*)

Pri vytváraní afirmácie buďte struční.

Pri vytváraní afirmácie buďte konkrétni.

Afirmácie začínajte „som...“ alebo „sme...“

Používajte pôsobivé slová. (*Predstavy vo vás musia vyvolať emócie.*)

Buďte osobní. (*Vytvárajte si afirmácie, ktoré sa týkajú vás, nie iných.*)

### Ponúkame niekoľko príkladov afirmácií cieľov:

- Je krásny zimný deň a ja jazdím na snowboarde, cítim sa úžasne a plný/á energie.
- Pozerám sa na dom, ktorý som pomohol/la postaviť pre ľudí v núdzi a som na seba hrdý/á.
- S úžasom sledujem, ako sa cez internet hrnú objednávky na môj nový výrobok.
- Som hrdý/á na to, že sa mi podarilo vyštudovať s výborným prospechom.
- Pozerám sa okolo seba na tváre detí, ktorým pomáham, a je úžasné vedieť, že som zmenil/a ich život.
- S vďakou prijímam od svojho lekára ďalšiu správu bez nálezu.
- Som uvoľnený/á a šťastný/á, sedím si na Havaji s nohami zahrabanými v teplom piesku a na tvári cítim teplé slnečné lúče.
- Otváram poštu a som šťastný/á, pretože na účet prišli ďalšie peniaze.
- S radosťou sledujem, ako sa moji najbližší smejú a vystráajú v snehu.
- Uživám si jazdu na svojom novom Lexuse LS 430.

- Otvorene rozoberám svoje potreby a túžby s rodinou.
- S láskou sa pozerám partnerovi/partnerke do očí a cítim radosť a spokojnosť.
- Naplnený/a šťastím prekračujem prah nováčičkeho domu mojich snov.

*Vaše šťastie a úspech nespočívajú v tom, čo máte alebo nemáte, ale vo vašom presvedčení.*

*Dr. Wayne Dyer*

Teraz si nájdite pár minút čas a vymyslite si vlastné všeobecné afirmácie a afirmácie cieľov. Vytvorte silné osobné vyhlásenia, ktoré podpora vaše pozitívne myslenie a nahradia každú jednu negatívnu myšlienku pozitívnu. Použite nasledujúce tabuľky a afirmácie si zapíšte. Možno si pomôžete aj zoznamom snov a pri zapisovaní afirmácií cieľov majte na pamäti svoje túžby a ciele.

## MOJE VŠEOBECNÉ AFIRMÁCIE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## MOJE AFIRMÁCIE CIEĽOV

### Ako s afirmáciami pracovať:

1. Opakujte si afirmácie aspoň tri razy za deň. Najlepšie hneď ráno po prebudení, cez obed a večer pred spaním.
2. Vyberte si vždy len *niekoľko* afirmácií a intenzívne na nich pracujte. Je to efektívnejšie, ako pracovať menej často s mnohými.
3. Ak sa dá, vyslovujte afirmácie nahlas. Ak nie, hovorte si ich sami pre seba.
4. Zatvorte si oči a predstavujte si obsah afirmácie. *Majte tú scénu pred očami*, akoby sa práve naozaj diala a naozaj ste tú situáciu prežívali.
5. Počúvajte zvuky; predstavujte si obraz, ktorý sa vám naskytne, keď sa obsah afirmácie splní. Predstavte si aj ostatných ľudí, ktorí by tam boli, počúvajte ich pochvalu a gratulácie.
6. Prežívajte emócie, ktoré na vás čakajú po dosiahnutí cieľa. Čím silnejšie sú vaše pocity, tým účinnejší je výsledok.

Tento proces opakujte s každou afirmáciou. Môžete si ich aj písať na papier desať až dvadsať ráz denne. Je to ďalší účinný spôsob, ako sa s nimi stotožniť a dostať ich do podvedomia.

***Sme obrazom toho, čo nestále robíme. Byť dokonalým je teda otázkou zvyku, nie práce.***

*Aristoteles*

Ak si svoje afirmácie budete takýmto spôsobom opakovať a vizualizovať, maximalizujete ich účinok a význam pre vás. *Zákon príťažlivosti* odpovie na energiu myšlienok, predstáv a pocitov, ktoré vznikli pri vašich afirmáciách a vaše podvedomie odpovie zhromažďovaním nových presvedčení, ktoré bude považovať za realitu. Nezabúdajte, že podvedomie nerozlišuje medzi realitou a predstavou.

Ak sa vám pri opakovaní afirmácií v mysli vynárajú negatívne alebo obmedzujúce ohlasy, ako napríklad pochybnosti či skepticizmus, možno sa vám zide jedna z techník spomenutých v tretej kapitole. Môžete si vytvoriť aj nové afirmácie, ktoré sú opakom negatívnych myšlienok, a pridať si ich do zoznamu.

Dajte si záväzok, že s afirmáciami budete pracovať každý deň. Spravte si z toho rituál, niečo na čo sa tešíte. Len *takto* sa preprogramujeme: prostredníctvom opakovania, asociácií a emócií. Úroveň intenzity emócií, ktoré cítite pri čítaní predstáv, ovplyvňuje intenzitu príťažlivosti, ktorú vytvárajú.

*Každá afirmácia preprogramováva vaše presvedčenie o sebe samom a o svete, v ktorom žijete.*

***Budete tým, na čo myslíte.***

*Nathaniel Hawthorne*

(11)

## VIZUALIZÁCIA



### **Schopnosť vizualizovať si vlastné sny slúži ako katalyzátor pri ich realizácii.**

Vizualizačné cvičenia a techniky sú neuveriteľne účinné. Niektorí psychológovia dokonca tvrdia, že hodina vizualizácie sa vyrovná siedmim hodinám fyzickej námahy. Nezabúdajte, že vaše podvedomie nedokáže rozlíšiť medzi skutočným zážitkom a živou predstavou. Nerozlišuje medzi rozpamätávaním, predstieraním a skutočným prežívaním udalosti. Reaguje na všetko rovnako. Pomocou rôznych vizualizačných techník môžete situáciu zažiť, akoby bola skutočná. Dokonca môžete emocionálne a fyziologicky reagovať na situácie, ktoré si predstavujete. Vaše podvedomie prijme túto informáciu ako skutočnú a vesmír bude patrične odpovedať na vibračnú energiu.

***Vizualizácia je účelové snívanie cez deň.***

*Bo Bennett*

Ponúkame vám príklad dvojdielného vizualizačného cvičenia, ktoré vám v mysli vytvorí živú predstavu a ktoré je dôkazom, že vaše myšlienky a emócie ovplyvňujú aj telo. Pri čítaní prvej časti si všimnite, ako sa emocionálne a fyzicky cítite. Venujte pozornosť tomu, ako sa tieto pocity a vnemy zmenia pri druhej časti príkladu.

## Vizualizácia mrakodrapu

### Prvá časť

Zhlboka sa nadýchnite a relaxujte... Predstavte si, že stojíte uprostred malej terasy na streche najvyššieho mrakodrapu na svete. Terasa nemá žiadne zábradlie... medzi vami a voľným priestorom nie je nič. Ako tam stojíte, pozrite sa na svoje nohy a všimnite si, z čoho je vyrobená terasa. Stojíte na dlažbe, betóne, asfalte, dreve alebo kameni? Všimnite si, že je pekné počasie. Slnko svieti, veje slabý vánok a vy cítite teplo slnka na tvári a na rukách. Aké zvuky počujete? Možno sú tam holuby alebo iné vtáky. Možno počujete helikoptéru alebo hluk ulice hlboko pod vami... Teraz podíďte na kraj terasy tak, aby ste prsty na nohách mali tesne pri okraji. Pozrite sa na ulicu hlboko, hlboko pod vami... Všetko sa zdá byť z takej výšky neuveriteľne maličké. Uvedomte si pritom svoje pocity... Teraz pomaly kráčajte naspäť do stredu terasy... a stále si pamätajte, ako ste sa cítili, keď ste stáli na kraji a pozerali sa dolu.

*Pri tejto predstave mnoho ľudí reaguje emocionálne aj fyzicky. Môžete cítiť silné búšenie srdca, potenie dlaní, krútenie hlavy alebo nevoľnosť.*

### Druhá časť

Zhlboka sa nadýchnite a relaxujte... ešte raz si predstavte, že stojíte na terase toho istého mrakodrapu, ale tentoraz

máte krásne biele krídla a ste si úplne istí tým, že viete lietať. Uvedomujete si, že ste v úplnom bezpečí... Vyberte sa teda smerom k okraju terasy a keď tam budete, jemne pokrčte kolená, odrazte sa a leťte... Uvedomte si, aký je to pocit, keď lietate. Vietor vám fúka pod krídla, ľahko sa vznášate oblohou... cítite radosť a slobodu... Po chvíli sa rozhodnete zaletieť na miesto kdekoľvek na zemi. Tam, kde by ste práve chceli byť. Môže to byť oblúbená dovolenková destinácia, miesto, kam idete, keď chcete byť sami alebo akékoľvek miesto, kde by ste mohli byť s niekým, na kom vám záleží... Keď tam doletíte, ľahko pristanete, vychutnáte si tam zopár krásnych chvíľ a budete robiť, čo sa vám len zažiada... Uvedomte si svoje fyzické a emocionálne pocity.

*Porovnajte rozdielne emocionálne a fyzické reakcie, ktoré ste cítili v prvej a druhej časti vizualizácie. Všimnite si ľahkosť, radosť a pocit neviazanosti v druhej časti tohto príkladu.*

Teraz sa nad tým na chvíľu zamyslite. Nikam ste nešli, nevytiahli ste päty z miestnosti, len ste si vizuálne predstavovali tieto dva príklady, a aj napriek tomu ste zažili rozdielne emocionálne a fyzické vnemy. Vaše podvedomie vnímalo tieto predstavy úplne reálne a reagovalo na vaše imaginárne zážitky v emocionálnej aj fyziologickej rovine, ako keby sa skutočne udiali.

Ste zodpovední za predstavy, ktoré vo svojej mysli vytvárate. Ak teda mínate čas a energiu na to, že si predstavujete najhoršie scenáre vo vašom živote, fyzicky aj emocionálne na tieto predstavy reagujete a príťahujete do svojho života takú istú negatívnu energiu a udalosti. Musíte sa rozhodnúť pre pozitívne, inšpiračné a povznášajúce predstavy, aby ste vytvorili vibračné spojenie s tým, čo *naozaj* chcete vniesť do svojho života.

*To je sila predstavivosti.*

***Do svojej mysle si natrvalo vložte vlastný obraz, obraz úspešného človeka. Pevne sa ho držte. Nedovoľte, aby vybledol. Vaša myseľ sa ho bude snažiť rozvíjať.***

*Dr. Norman Vincent Peale*

## **S touto jednoduchou vizualizáciou si vytvorte krásny deň.**

Pohodlne sa posadte, zavrite oči, zložte si ruky do lona, aby sa dotýkali prstami a chrbát majte vystretý. Niekoľkokrát sa zhlboka nadýchnite, vdýchnite nosom, vydýchnite ústami. Sústreďte sa, ako sa váš žalúdok a hrud' pri každom nádychu nadvihnú a pri výdychu klesnú. S každým nádychom sa čoraz viac uvoľňujte. Nájdite si prirodzený spôsob dýchania – pomalý, pravidelný a pokojný. Predstavte si, ako ľavú polovicu vášho tela postupne zaplavuje jasné biele svetlo – postupuje zdola od ľavého chodidla, cez ľavú nohu, ľavú časť trupu, ramena, krku a tváre až na úplný vrchol hlavy a potom ide pomaly dolu cez pravú stranu tváre, krku, ramena, trupu, bokov a nohy. Každúčku bunku vášho tela naplní bielym svetlom. Teraz to urobte ešte dvakrát vlastným tempom, predstavujte si a vnímajte pritom jasné biele svetlo – ako postupuje hore po ľavej strane vášho tela a dolu po pravej.

S prstami stále spojenými v lone sa začnite koncentrovať. Môžete si vybrať, na čo chcete upriamiť svoju pozornosť. Na kvet, biele svetlo, pokojné jazero alebo možno sa vám zažiada opakovať slovo, myšlienku alebo mantru, napríklad „mier“, „radosť“ alebo „som láska“. Potichu si tú frázu opakujte znova a znova a neľahajte sa rušiť žiadnymi inými myšlienkami. Ak vám myseľ začne blúdiť inde, vráťte ju späť do stavu koncentrácie. Nebojte sa, vaša schopnosť koncentrácie sa bude cvičením zlepšovať.

Nasleduje vnímanie a pozorovanie. Uvoľnite si ruky a položte ich na stehná dlaňami nahor, uvoľnite myseľ a iba si všímajte a pozorujte, kam smeruje vaše napätie – do myšlienok, spomienok, plánov, predstáv, trápení, vnemov alebo do vášho vnútra. Len si to všímajte a pozorujte z neutrálnej pozície.

Prichádza záver. Slabo zovrite päste a opäť si predstavte žiariace biele svetlo, ktoré vás obklopuje, naplňa a ochraňuje. Kým vás biele svetlo obklopuje, predstavujte si, ako by ste chceli prežiť deň. Možno sa budete musieť prispôbiť nepredvídateľným okolnostiam alebo udalostiam, ktoré sa vyskytnú, ale nedajte sa odradiť. Pokračujte vo svojich predstavách ideálneho dňa a sústreďte sa najmä na to, akí chcete byť, čo chcete robiť a ako sa chcete cítiť. Predstavujte si seba, ako spĺňate vlastnosti, ktoré ste si pre seba vybrali. Napríklad lásku, radosť, odvahu, silu, trpezlivosť a vytrvalosť. Vidíte sa, ako s ostatými vychádzate pokojne, sebaisto, s entuziazmom a s prehľadom. Vidíte sa, ako jasne komunikujete, vyjadrujete svoje túžby aj úmysly, dostávate a dávate starostlivosť.

Teraz sa pozrime na konkrétne kroky, ktoré musíte podniknúť, aby ste dosiahli najdôležitejšie ciele a vytvorili si deň podľa vlastných predstáv. Predstavujte si tváre a hlasy dôležitých ľudí vo vašom živote, ako vám gratulujú k dosiahnutiu životných cieľov. Teraz si predstavte emócie, ktoré by ste chceli vo svojom vytúženom dni prežiť a hneď si ich aj vytvorte vo svojom tele.

Niekoľkokrát sa zhlboka nadýchnite, opäť sa sústreďte na pohyb hrude a žalúdka pri nádychu a výdychu. Keď ste skončili, pomaly otvorte oči a buďte si istí, že pred sebou máte krásny deň.

**Vaším cieľom nie je to, akí ste, ale akí byť môžete.**

*Lucas Hellmer*

## Kniha predstáv

Kniha predstáv je pravdepodobne váš najcennejší nástroj. Je to vaša mapa budúcnosti, hmatateľný dôkaz toho, kam smerujete. Predstavuje vaše sny, ciele a váš ideálny život. Vaša myseľ je úzko spätá s vizuálnou stimuláciou, preto ak budete svoje túžby prezentovať obrazmi a predstavami, zvýšite ich vibračnú úroveň. Príslovie „lepšie raz vidieť ako stokrát počuť“ tu skutočne platí. Vizuálne predstavy a obrazy budú stimulovať vaše emócie a tie predstavujú vibračnú energiu, ktorá spúšťa *zákon príťažlivosti*.

Už ste definovali svoje sny.

Teraz nastal čas si ich vizuálne objasniť.

***Svet je len plátno pre naše predstavy.***

*Henry David Thoreau*

Zostavte si knihu predstáv, ktorá jasne vystihuje vašu vysnívanú budúcnosť. Nájdite obrázky, ktoré predstavujú alebo symbolizujú zážitky, pocity alebo majetok, čo chcete privolať do svojho života, a nalepte ich do knihy. Zabávajte sa pri tom! Používajte fotografie, výstrižky z novin a časopisov, obrázky z internetu – čokoľvek, čo vás inšpiruje. Budte kreatívni. Použite nielen obrázky, ale čokoľvek, čo vás osloví. Môžete pridať aj vlastnú fotografiu. Vyberte si však takú, na ktorej ste šťastní. Do knihy si nalepte aj pozitívne myšlienky, inšpiratívne slová, citáty a nápady. Použite slová a obrázky, ktoré vás inšpirujú a vyvolávajú vo vás dobrý pocit.

Táto kniha je iná ako ostatné.

Vy ste jej autormi, vy ste umelcami.

Je to vaša mapa.

Vytvorili sme jedinečnú sériu knihy predstáv špeciálne pre dospelých,

tínedžerov a deti. Sú v nej inšpiratívne slová, citáty, pozitívne myšlienky a voľný priestor, ktorý zaplníte podľa vlastných predstáv. Táto kniha je posvätná – máte si do nej zapisovať svoje sny, ciele a túžby.

Knihu si môžete objednať na [www.dreambigcollection.com](http://www.dreambigcollection.com).

Do knihy predstáv si môžete zapísať ciele a sny zo všetkých oblastí svojho života alebo len z jednej, na ktorú sa chcete sústrediť. Stále majte pred očami svoj zmysel života a nezabúdajte na zoznam, do ktorého ste si zapísali svoje sny. Dbajte o to, aby bola vaša kniha úhľadná a dôkladne si vyberte, čo do nej chcete pridať. Vyhnite sa chaosu a neporiadku, nechcete predsa do svojho života pritiahnúť chaos. Nezabúdajte, ide o vaše *sny*, tak si ich starostlivo vyberte. Používajte len tie slová, ktoré najviac vystihujú váš zmysel života, vašu ideálnu budúcnosť a ktoré vo vás vyvolávajú pozitívne emócie. V jednoduchosti je krása. Veľa obrázkov a veľa informácií by vás len rozptyľovalo a ťažšie by ste sa sústredili.

Ak pracujete na vizualizácii a realizácii zmien vo viacerých oblastiach vášho života, možno budete potrebovať niekoľko kníh. Jednu môžete napríklad používať na osobné ciele a sny a ďalšiu na kariéru a financie. Knihu predstáv venovanú kariére si možno budete chcieť nechať v práci alebo na pracovnom stole ako zdroj inšpirácie a afirmácií.

## Ako používať knihu predstáv

Knihu si odkladajte na nočný stolík vedľa postele. Nechávajte ju otvorenú tak často, ako sa len dá. Každé ráno a každý večer si svoje ciele vizualizujte, presvedčajte sa o nich, verte v ich realizáciu a zžívajte sa s nimi. Mimoriadne účinná je najmä vizualizácia pred spaním. To, na čo myslíte posledných štyridsaťpäť minút predtým než zaspíte, sa vám celú noc opakovane prehráva vo vašom podvedomí. Myšlienky a predstavy, s ktorými sa zobúdzate, vám pomôžu vytvoriť vibračné spojenie s vytúženou budúcnosťou.

Ako bude čas plynúť a vaše sny sa budú realizovať, venujte pozornosť aj obrázkom, ktoré predstavujú už splnené ciele. Buďte vďační za to, ako *zákon príťažlivosti* funguje vo vašom živote. Oceňte to. Neodstraňujte obrázky, ktoré predstavujú už dosiahnuté ciele. Budú vám výrazne pripomínať to, čo sa vám podarilo do svojho života vedome a úmyselne pritiahnúť.

Nezabudnite si zapísať dátum, kedy ste si knihu predstáv založili. Vesmír miluje rýchlosť a budete prekvapení, ako rýchle *zákon príťažlivosti* odpovie na vašu energiu, odhodlanosť a túžby. Táto kniha slúži ako zálohovacie zariadenie, dokumentuje vašu osobnú cestu, sny a úspechy v danom roku. Je to záznam vášho rastu, uvedomovania a vývoja, ktorý si budete chcieť uchovať a aj po rokoch sa k nemu vrátiť.

***Najväčšie dobrodružstvo, aké môžete zažiť, je žiť život svojich snov.***

*Oprah Winfrey*

Je dobré každý rok si založiť novú knihu predstáv. Ako rastiete a vyvíjate sa, rastú a vyvíjajú sa aj vaše sny a nároky. To vám pomôže udržať si sústredenosť, motiváciu a inšpiráciu. Možno si z vytvárania knihy predstáv budete chcieť urobiť rodinnú tradíciu. Ak máte deti alebo mladších súrodencov, pomôžte im knihu vytvoriť a podporujte ich sny. Budete prekvapení, ako vás to môže uvoľniť, povzbudiť či inšpirovať.

O knihu sa musíte starať a opatrovať ju. Zaznamenáva nielen vaše sny, ale aj rast a úspechy. Nič nie je vzácnejšie, ako vaše sny a táto kniha je obrazom vašich snov. Všetky tie krásne slová a obrázky predstavujú *vašu* budúcnosť. Predstavujú vibračné spojenie s tým, čo chcete v živote pritiahnúť a vytvoriť.

### **Ako používať knihu predstáv:**

- Často do knihy predstáv nahliadajte a vnímajte inšpiráciu, ktorú poskytuje.
- Držte ju v rukách a zžívajte sa s budúcnosťou, ktorú prezentuje.
- Afirmácie a inšpiratívne slová čítajte nahlas.
- Predstavujte si, ako žijete vytúženým spôsobom.
- Majte pocit, že žijete v budúcnosti, ktorú ste si navrhli.
- Verte, že je skutočne vaša.
- Buďte vďační za dobro, ktoré už vo vašom živote je.
- Uvedomte si všetky ciele, ktoré ste už dosiahli.
- Akceptujte zmeny, ktoré ste spozorovali a pocítili.
- Uznajte prítomnosť Boha vo vašom živote.
- Pripustite, že zákon príťažlivosti naozaj vo vašom živote funguje.
- Prezerajte si svoju knihu pred spaním a po prebudení.

Predvídajte budúcnosť.  
Predstavujte si možnosti.  
Buďte si istí, že sú skutočné.

***Sen je kreatívna vízia vášho budúceho života.  
Vzdajte sa súčasného pohodlia a nájdite  
pohodlie v niečom neznámom a nepoznanom.***

*Denis Waitley*

(12)

## PRÍSTUP



**Svojím prístupom môžete vyriešiť alebo zmeniť takmer každú situáciu.**

Váš prístup predstavuje energiu, ktorú do priestoru vnášate. Môžete k udalostiam v živote zaujať kladný postoj, alebo môžete mať hlavu plnú trápenia a sťažností. *Rozhodujete o tom vy.* Môžete si zvoliť pozitívnu reakciu na takmer každú udalosť a okolnosť – pozitívny prístup je jednoducho vaša voľba.

Zmeňte svoj prístup a zmeňte tým svoj život.

***Žiadna vec nie je taká dôležitá, ako samotný postoj  
k nej, lebo on určuje naše úspechy alebo prehry.***

*Dr. Norman Vincent Peale*

Každý z nás určite pozná človeka s negatívnym prístupom. To sú tí, ktorí sa stále sťažujú, fňukajú a nariekajú. Nič podľa nich nie je dobré. Sú

to večné obete. Nie je príjemné mať ich okolo seba a doslova nás „ubíjajú“. Je to preto, lebo pracujú na *nižšej* frekvencii a *zákonom príťažlivosti* do svojho života vnášajú ešte viac dôvodov na sťažovanie. Príčinou ich „zamrznutia“ v negatívnom životnom štýle je, že svoje myšlienky a energiu neustále sústredia na negatívnu prítomnosť a negatívnu minulosť. A tak si stále dokola vytvárajú takú istú budúcnosť. Zapamätajte si, že to, o čom neustále rozprávate, príde.

Na druhej strane však poznáme aj ľudí s pozitívnym prístupom – tých, ktorí vždy vyzerajú šťastne a na všetko v živote majú návod. Sú zábavní, sála z nich príjemná energia a vysielajú na *vyšších* frekvenciách. Dobré veci im do života „len tak prichádzajú“. Nie divu, že sú šťastní! Pomocou *zákona príťažlivosti* sa aktívne zúčastňujú na vytváraní šťastného života tým, že sa sústreďujú na pozitívne aspekty svojho súčasného života, oceňujú ich a majú pozitívne vyhliadky do budúcnosti.

***Ludia sú natoľko šťastní, nakoľko im to ich myslenie dovolí.***

*Abraham Lincoln*

Obklopujte sa týmito pozitívnymi ľuďmi, ktorí vám dodávajú energiu a sú pre vás duševnou vzpruhou, tak často, ako sa to len dá. Trávte čas s duchovne bohatými ľuďmi, ktorí vás zdravým spôsobom milujú a podporujú – s tými, ktorí podporujú váš rast a tešia sa z vášho úspechu. Zapojte sa do podpornej siete s inšpiratívnymi ľuďmi, ktorí majú pozitívny postoj a energiu.

Možno sa rozhodnete navštevovať bohoslužbu, charitatívnu organizáciu alebo nejakú inú skupinu, ktorá má niečo spoločné s vašimi predstavami o osobnom raste. Alebo si môžete založiť vlastnú skupinku ľudí so spoločnými záujmami a cieľmi. Ako sa hovorí, viac hláv, viac rozumu.

Ak sa budete pravidelne stretávať s určitým cieľom a zámerom, pre všetkých to bude znamenať rýchlejší posun vpred za kratší čas. Stretávanie ľudí s rovnakými názormi ponúka priestor, kde sa môžete podeliť o nápady, spätnú väzbu, myšlienky, čestnosť, zodpovednosť a inšpiráciu. Je to mnohými rokmi na obchodnej úrovni odskúšaný nástroj pre rast a úspech. Členmi podobných skupín boli aj Henry Ford, Thomas Edison, Napoleon Hill, Harvey Firestone a Andrew Carnegie.

***Nikdy v živote som nepracoval.  
Všetko to bola len zábava.***

*Thomas Edison*

*Ako sa máme správať k negatívne naladeným ľuďom v našom živote?* V prvom rade si musíte uvedomiť, že nie ste zodpovední za ich rast a uvedomenie. Môžete im byť len príkladom a udržať svoju vibračnú energiu tak vysoko, ako sa len dá. Nemôžete ich nič naučiť, kým nie sú ochotní a pripravení učiť sa. Uvedomte si však, že nikto nie je výlučne negatívny. Zamerajte sa na ich dobré vlastnosti, ktoré určite majú a oceňte aj tie, ktoré fungujú vo vašom vzájomnom vzťahu. Môžete tiež oceniť to, čo sa vám na nich páči alebo čo na nich obdivujete. Možno ich to povzbudí a prejavia viac pozitívnych vlastností.

Nesúďte negatívnych ľudí. Len s nimi trávte čo najmenej času (alebo sa im úplne vyhýbajte) a buďte im príkladom v pozitívnejšom prístupe. Samozrejme, ak sú títo ľudia členovia vašej rodiny alebo kolegovia v práci, potom ich ťažko vypustíte zo svojho života, ale snažte sa vyhýbať konfliktom, držte sa svojho pozitívneho postoja, a ak by aj ku konfliktu došlo, emocionálne sa od neho dištancujte. V konečnom dôsledku sa možno budete musieť rozhodnúť, či sa toho vzťahu nechcete radšej úplne vzdať.



Váš prístup je veľmi dôležitý – ovplyvňuje vaše emócie a tie zase ovplyvňujú pole energie okolo vás a zároveň posielajú objednávku do vesmíru, aby ste dostali to isté vo väčšom množstve. Čestne sa bližšie pozrite na vlastný prístup v rôznych oblastiach života. Dá sa tam niečo vylepšiť?

### ***Maličkosti nás robia šťastnými.***

*Henry Ward Beecher*

Zmeňte svoj postoj a nájdite šťastie v jednoduchých veciach. Každý z nás má každodenné úlohy a povinnosti, ktorých sme sa kedysi desili. Čo takto urobiť si z nich príležitosť pre osobný rast? Zmeňte svoj prístup k vynášaniu odpadkov a plateniu účtov. Sú to bežné veci a nemôžete sa im vyhnúť. Tak si ich začnite užívať! Pustite si k upratovaniu kuchyne a vynášaniu odpadkov hudbu. Požehnajte každý účet a zaplaťte ho s láskou. Buďte vďační za to, aké máte v živote šťastie a koľko pôžitkov si v živote užívate. Takto môžete kompletne presmerovať svoju energiu a trošku sa pritom zabaviť. Berte tie veci, ako príležitosť starať sa o seba a pomôcť ľuďom, ktorých máte radi. Nepovažujte ich za nutné zlo. Ak sa naučíte každú povinnosť a situáciu brať z tej lepšej stránky, okamžite v živote zaregistrujete zmenu. Život je *doslova* taký, aký si ho urobíte.

Nezabúdajte, že život je cesta a treba si ho užívať. Rozhodnite sa pre pozitívny prístup. Buďte šťastní. Buďte vďační. Milujte a buďte veľkorysí. Obklopujte sa pozitívnymi ľuďmi a energiou. Tešte sa na každý nový deň s takou radosťou a zvedavosťou, ako malé dieťa. Ktovie, čo úžasné sa o chvíľu udeje! Verte a *zabávajte sa*. Budúcnosť sa vám začne čarovným spôsobom otvárať.

***Veľa ľudí pátra po šťastí. Hľadajú ho. Pokúšajú sa ho nájsť v niekom alebo niečom, čo je mimo nich. To je základná chyba. Šťastie je vo vás, prichádza z vašej mysle.***

*Wayne Dyer*

### **Vďaka a uznanie**

Najlepší postoj, ktorý si môžete osvojiť, je *vďaka a uznanie*. Ak ste skutočne vďační za to, čo v živote máte, automaticky a bez námahy pritiahnete do svojho života viac dobra. Oceňte a uznávajte to, čím ste už boli pozhnaní. Tieto emócie majú najvyššiu vibračnú frekvenciu a *zákon príťažlivosti* vám zabezpečí ešte viac toho, za čo budete vďační.

Buďte vďační aj za ťažké situácie a výzvy, ktoré sa vyskytnú vo vašom živote. Často vďaka týmto situáciám zažívame najvýraznejší emocionálny a duchovný rast. Naučte sa vnímať prekážky ako príležitosť na rozvoj svojich vlastností, sily, zručností, vnútra alebo vedomostí a buďte vďační za každú lekciu. Každá jedna výzva je nová príležitosť na rast a rozvoj.

Vďaka prijímajte takéto príležitosti a vážte si všetko, čo sa naučíte. Ak si počas ťažkých chvíľ udržíte pozitívny a uznanlivý prístup, obmedzíte tým priťahovanie ďalších zložitých situácií do vášho života. Vytvorí sa tiež pole pozitívnej energie, ktoré pritiahne to, po čom skutočne *túžite*.

***Šťastie je samo osebe vďakou.***

*Joseph Wood Krutch*

**Zo všetkých postojov, ktoré môžeme  
žiadať, je najdôležitejšia vďačnosť.**

**Tá dokáže najviac zmeniť život.**

*Zig Ziglar*

## **Talizman vďačnosti**

Každý deň noste vo vrecku mincu, kamienok, kryštál alebo nejaký iný predmet, ktorý pre vás niečo znamená. Vždy, keď siahnete do vrecka za peniazmi alebo kľúčmi, pripomenie vám, že si treba urobiť prestávku a zamyslieť sa nad niečím, čo si zaslúži vďaku a pozornosť. Toto je vynikajúci spôsob, ako zvýšiť pozornosť veciam, ktoré si zasluhujú vďačnosť. Nadýchnite sa a precíťte emóciu vďačnosti. Táto jednoduchá pamäťová technika pomôže zvýšiť vašu vibračnú frekvenciu a udrží vás v stave stálej vďačnosti.

***Radosť je prístup, znamená prítomnosť  
lásky k sebe a k ostatným. Vychádza z pocitu  
vnútorného pokoja, schopnosti dávať a prijímať  
a z uznania seba a ostatných. Je to stav vďačnosti  
a súcitu, je to pocit spojenia s vyšším „ja“.***

*Neznámy autor*

## **Denník vďaky**

Zavedte si denník vďaky a uznania. Je to potrebná a cenná pomôcka pre váš rast a uvedomovanie. Váš každodenný príspevok nemá byť dlhý, nemajú to byť dlhé „denníkové zápisy“. Buďte struční, spíšte si jednoduchý zoznam piatich vecí, za ktoré ste v daný deň vďační. Naučíte sa tak vážiť si dobro v každodennom bežnom živote.

**Vďačnosť.** Každý večer pred spaním si nájdite čas a zrekapitulujte svoj deň. Porozmýšľajte, čo sa udialo. Uvedomte si, koľko dobrých vecí sa v ten deň stalo a nezabudnite oceniť aj výzvy, ktoré vás postretli. Vyberte päť vecí, ľudí alebo udalostí, ktoré si najväčšmi zaslúžia vašu vďaku. V tomto denníku nie je nič správne ani nesprávne, len si jednoducho vyberte, komu alebo čomu ste v ten deň srdečne vďační. Môžu to byť teplé slnečné lúče na vašej tvári, chladný vánok, milé slovo, priateľ alebo jednoducho dobrý pocit z niečoho, čo ste v daný deň dosiahli. Môže to byť aj spôsob, akým ste vyriešili istú situáciu, ktorá by vo vás v minulosti vyvolala paniku. *Čokoľvek*, za čo ste vďační. Pri zapisovaní *pocitujte* vďaku a uznanie. Poďakujte sa.

**Uznanie.** Uvedomte si zmeny, ktoré sa dejú a týkajú sa vás osobne. Zapište si ich. Oceňte, ako prebieha vo vašom živote *zákon príťažlivosti*. Uvedomte si konkrétnu udalosť, v ktorej *zákon príťažlivosti* zapracoval – zisk vytúženého parkovacieho miesta, stretnutie, ktoré ste chceli, peniaze, ktoré ste dostali, známka, akú ste chceli alebo človek, ktorý vám na požiadanie pomohol. Zázraky sa môžu diať a dejú sa. Dejú sa všade okolo vás. Vážte si ich a všimajte si ich. Keď ich uznáte, čoraz väčšmi si budete uvedomovať úžasné načasovanie, ktoré sa už deje vo vašom živote.

Čas, ktorý trávite kontempláciou a zapisovaním vďaky a uznania do denníka, má predstavovať posvätnú súčasť vášho denného kolobehu. Vyjadrenia radosti a vďaky pritiahnu do vášho života viac radosti, lásky a bohatstva.

Začnete si všímať zmenu vo vnímaní každodenných udalostí. Budete si viac uvedomovať pozitíva, ktoré sa dejú okolo vás každý jeden deň. Sústredíte sa na nové veci, vaša energia podstúpi zmenu a vy si uvedomíte, čím všetkým ste už obdarení. A... *zákon príťažlivosti* odpovie na vyššiu vibráciu, ktorú vytvárate.

Užívajte si cestu.

Radosť a vďaka sú súčasťou vášho každodenného života.

Uvedomte si prítomnosť Boha vo vašom živote.

***Vďačnosť prináša pokoj do vášho života.***

*Ralph H. Blum*

S cieľom zjednodušiť vám tvorbu denníka sme pre vás vytvorili tento úžasný denník vďaky, ktorý si môžete vyplňať. Obsahuje strany s dátumom pre denné zápisky, za čo ste vďační a pridali sme aj týždenné inšpiratívne citáty. Denník ponúka aj prázdne strany, na ktoré si môžete zapísať svoje osobné skúsenosti so *zákonom príťažlivosti*. Denník vďaky si môžete objednať na [www.dreambigcollection.com](http://www.dreambigcollection.com).

(13)

## MODLITBA A MEDITÁCIA



**Modlitba a meditácia sú naše spojenia s Bohom, s našou vyššou mocou.**

Každý deň si nájdite čas a vystúpte z chaosu a hluku. Denné odovzdanie sa pokoji a tichu znamená odovzdanie sa jasú a vnútornému pokoji. Takéto pokojné chvíle v živote potrebujeme, aby sme si zapamätali, kto sme, čo je pre nás dôležité a v čom spočíva naše osobné presvedčenie. Je to čas na upokojenie ducha a potešenia duše. Prinavracia do nášho života rovnováhu a spája nás s Tvorcom.

Pomocou modlitby, meditácie a kontemplácie počujeme lepšie svoj vnútorný hlas. Je to čas zastaviť sa a spojiť sa nielen s Bohom, ale aj so sebou samými a svojím kreatívnym podvedomím. Obohacuje nás fyzicky, emocionálne aj duchovne.

Niektorí ľudia hovoria, že cez modlitbu sa s Bohom rozprávame a pomocou meditácie ho počujeme. Tichou kontempláciou nazrieme do svojho vnútra a spojíme sa so svojím presvedčením a múdrosťou. Týmto

praktikami otvárame svoje srdcia a naša myseľ sa pripravuje prijať Božie vedenie a inšpiráciu.

***Zmysel modlitby nespočíva v tom, aby nás Boh počul, ale v tom, aby sme my počuli jeho.***

*William McGill*

**Ak ste ešte nikdy nemeditovali, ponúkame vám stručný návod, ako začať.**

Nájdite si tiché a pohodlné miesto a nerušene sedte desať až pätnásť minút. Sedte pohodlne, no majte vystretý chrbát, nebudte napätí. Zhlboka sa nadýchnite, relaxujte a snažte sa nemyslieť na minulosť, ani na budúcnosť, sústreďte sa len na tento moment.

Pri dýchaní sa sústreďte na vzduch, ktorý sa pri nádychu dostáva do vášho tela a pri výdychu z neho odchádza. Vnímajte pohyb vášho žalúdka pri nádychu a výdychu. Precíťujte chlad a teplo vzduchu, ktorý prechádza vašimi nosnými dierkami pri nadýchnutí a vydýchnutí. Všimajte si, že vaše dýchanie je zakaždým iné.

Venujte pozornosť tomu, ako vaše myšlienky prichádzajú a odchádzajú. Keď sa vo vašej mysli objavia myšlienky, neignorujte ich, ani nepotláčajte. Jednoducho ich zaregistrujte, nechajte ich unášať ďalej a vráťte sa späť k dýchaniu.

Ak sa pristihnete pri tom, že vás myšlienky rozptyľujú, všimnite si, kam až zašla vaša myseľ a bez zbytočného zamysľania prejdite späť k dýchaniu. Dýchanie by malo slúžiť myšlienkam ako kotva.

Keď sa čas schyluje ku koncu, sedte ticho a pomaly sa myšlienkami a vedomím vracajte do reálneho života. Pomaly vstaňte a natiahnite sa. Teraz ste pripravení vrátiť sa do každodenného koľotoča oddychnutí a čerství.

***Ak poznáme Božie čaro koncentrácie, ak poznáme Božie čaro meditácie, ak poznáme Božie čaro kontemplácie, jednoducho a vedome môžeme spojiť vnútorný svet s vonkajším.***

*Sri Chinmoy*

Je veľa spôsobov meditácie, ale podstatou všetkých je zotrvať na nejaký čas v tichu a pokoji a sústrediť sa na dýchanie alebo mantru. Ak ste v praktizovaní meditácie nováčikom, zo začiatku vás budú unášať myšlienky a vaša myseľ bude blúdiť. Ak sa to stane, nebuďte na seba prísni. Je to súčasťou učenia sa meditovať. V obľube mám metaforu, že je to ako stáť na brehu rieky a pozorovať plaviace sa lode. Spočiatku sa pristihnete, že ste sa zamerali na jednu loď a plávate s ňou dolu riekou. V takom prípade jednoducho z lode vystúpte, vráťte sa na breh a opäť sa pustite do pozorovania lodí (vašich myšlienok). Neترápte sa, či to robíte „správne“. Vaša schopnosť sústrediť sa bude časom a skúsenosťami narastať.

Pravidelné meditácie vám pomôžu vyjasniť si myseľ, pretriediť myšlienky a pozdvihnúť duchovné spojenie. Obnovia vám ducha, uvoľnia telo a upokojia dušu. Meditácia je nástroj na uvažovanie aj skúmanie a je to jeden z najlepších spôsobov, ako upokojiť svoje myšlienky a nechať sa viesť Bohom. Meditovaním si začnete viac uvedomovať nepatrné intuitívne impulzy, vlastné vnútro, myšlienky, emócie a inšpirácie.

***Meditácia znamená rozlúštiť myšlienky pri plnom vedomí bez objektivizácie, vedieť bez rozmýšľania spojiť konečno s nekonečnom.***

*Voltaire*

Každý deň si nájdite čas na tichú kontempláciu, modlitbu alebo meditáciu.

**Ponúkame vám jednoduché frázy, ktorými môžete začať meditovať.**

V túžbe zmeniť svoj život...

Žiadam o usmernenie a vysvetlenie.

Túžim nájsť svoj zmysel života a poslanie.

Žiadam o Božiu inšpiráciu.

Chcem byť užitočný/á.

Prosím o pomoc pri zbavovaní sa starých negatívnych a obmedzujúcich myšlienok.

Chcem, aby moje myšlienky a skutky pomohli iným ľuďom.

Prosím, aby sa zázraky udiali nielen v mojom živote, ale aj v živote ostatných.

Som vďačný/á.

Žiadam o pokoj.

Žiadam o harmóniu.

Chcem zmeniť svet.

Počas modlitby a meditácie dochádza k vnútornej alchýmii. Pomôžu vám odstrániť z mysle trápenia a negatívne myšlienky a vytvoria priestor pre radosť, šťastie a lásku. Sú to *transformačné* procesy, ktoré vás od základu zmenia. Doslova zmenia vaše zmýšľanie, dodajú vám viac dobrých pocitov a vytvoria zmysel pre šťastie. A to nie je všetko! Vibračná frekvencia pozitívnych emócií je v dokonalom súlade s tým, čo do svojho života chcete pritiahnúť.

Modlitbou, rozjímaním a meditáciou sa spájate s vyššou mocou a otvárate sa neobmedzenému potenciálu a večnej pravde vesmíru. Vaše odovzdanie sa a oddanosť duchovnému rastu a vývoju zmení vaše vedomie a budete otvorenejšie prijímať zázraky, okolnosti, možnosti a súvislosti, ktoré sa dejú vo vašom živote. Modlitbou si uvedomujete Boha. Uvedomujete si, že existuje vyššia sila vo vašom živote.

Modlitba, kontemplácia a meditácia sú základné účinné nástroje vo vašom živote.

Rozhodnite sa ich využiť.

Je to tá správna cesta.

***Ak veríte, dostanete všetko, o čo v modlitbe žiadate.***

*Evanjelium podľa Matúša 21:22*

(14)

## SKUTKY



### **Konajte.**

Začnite tým, že otvoríte svoju myseľ a svoje srdce. Denne využívajte pomôcky, ktoré sme vám ponúkli a snažte sa uvedomiť si čarovnú synchróniu, ktorá už vo vašom živote existuje. Odstráňte dlhotrvajúce negatívne myšlienky a emócie. Zbavte sa pochybností. A každý deň urobte niečo, čo vás posunie vpred k zmyslu života a naplneniu snov.

### **Sú dva druhy skutkov, ktoré môžete podniknúť.**

#### *Naplánované skutky.*

Všetci ich dobre poznáme. Tu je niekoľko príkladov na tieto skutky: ak chcete nové auto, vyskúšate si všetky autá, o ktoré sa zaujímate, vyberiete si konkrétnu značku a typ a desať percent z každého platu si budete odkladať „na auto“. Ak sa chcete stať doktorom/doktorkou, je jasné, že sa prihlásite na medicínu, pripravujete sa na prijímacie skúšky atď. Naplánované skutky sú logické a vedomé kroky, ktoré sa dajú predpokladať.

### *Inšpirované skutky.*

Inšpirované skutky nie sú také priamočiare a často sa môže zdať, že s daným cieľom vôbec nesúvisia. Ak sa prostredníctvom knihy predstáv, afirmácií, denníka vďaky, meditácie a modlitby spojíte so svojim vyšším vedomím, vesmír začne reagovať a zošle vám myšlienky, ľudí, príležitosti, peniaze a iné zdroje potrebné na realizáciu vašich túžob a snov.

Inšpirácia pre myšlienky, intuitívne impulzy a mierny nátlak vychádza z vašich snov. Musíte na nich pracovať. Nechajte sa viesť zvedavosťou a záujmami. Toto sú *inšpirované skutky*. Skutki založené na vašej ochote veriť intuícii, nasledovať predtuchy a počúvať vnútorný hlas. Takéto skutky jasne demonštrujú vaše presvedčenie a pozitívne očakávanie. Dejú sa cez vaše podvedomie a sú inšpirované prijímaním príležitostí okolo vás a otvorenosťou k nim. Hovoria o vašej viere a spojení. Napredovať v inšpirovaných skutkoch si vyžaduje dôveru, lebo nám nie sú až také známe ako naplánované skutky.

***Sny sa vkrádajú do činorodej reality.  
Zo skutkov sa vytvárajú ďalšie sny a táto  
vzájomnosť produkuje najvyššiu formu života.***

*Anais Nin*

Vaše intuitívne kroky budú často nepatrné a môžu vyvolať dojem, že s realizovaním vašich snov nemajú nič spoločné. Ak ich však budete nasledovať, váš život začne byť čarovný. Na základe svojich túžob budete už čoskoro kráčať cestou premeny, rastu a naplnenia. Táto cesta sa vám možno bude zdať iná ako tá, ktorú ste si predstavovali. Naučte sa veriť svojmu hlbšiemu ja. Naučte sa veriť postupu. Naučte sa veriť Bohu a vesmíru. Spolupracujete s vyššou mocou, ktorá vie a vidí viac ako vy.

Buďte teda pripravení podniknúť nielen očakávané, logické kroky, ktoré vás povedú za vašimi snami a túžbami, ale konajte aj neočakávane, na základe momentálneho rozhodnutia. Verte a buďte ochotní ísť sebavedome vpred, vedomí si svojich túžob a podpory vesmíru. Podniknúť *akékoľvek* kroky znamená utvrdiť si vieru a presvedčenie. Ak by ste skutočne niečomu *neverili*, nemohli by ste predsa podniknúť žiadne kroky.

Základný rozdiel je v tom, že *naplánované skutky* sú len a len na vás. Zatiaľ čo pri *inšpirovaných skutkoch* využívate silu podvedomia, veríte Bohu aj vesmíru a spolupracujete s nimi. Ideálne je tieto dve veci skombinovať. Nechajte to na Boha a buďte ochotní konať!

***Myšlienka je ako kvet, reč je ako  
včela a skutok je ako plod.***

*Ralph Waldo Emerson*

Nezabúdajte, že prostredníctvom *zákona príťažlivosti* vám vesmír poskytne všetko, čo na dosiahnutie cieľa potrebujete. Do svojho života pritiahnete potrebné zdroje, myšlienky a ľudí. Je len na *vás*, aby ste ich spoznali a je len na *vás*, aby ste dorazili do cieľa a zrealizovali myšlienky a nápady.

Všetko, čo chcete, už na vás čaká, stačí o to požiadať.

Všetko, čo chcete, chce aj vás, ale musíte konať, aby ste to dosiahli.

***Vesmír chce, aby ste boli úspešní.***

**Očakávajte splnenie každej túžby.  
Očakávajte vyriešenie každého problému.  
Očakávajte bohatstvo v každom zmysle.**

*Eileen Caddy*

Začnite si v živote vytvárať priestor pre krásu a hojnosť, ktoré vám právom patria. Nezabúdajte na svoju silu. Nestačí len snívať a túžiť. Musíte chcieť aj konať, vo vnútri i navonok, aby ste si vytvorili život svojich snov. Musíte byť tiež dostatočne disciplinovaní a dodržiavať denné rituály. Tie vás udržia v stave pozitívnej vibrácie, čo predstavuje spojenie s vašou vytúženou budúcnosťou.

Dajte si záväzok, že rituálom sa budete venovať každý deň.

Zaraďte tieto rituály medzi svoje denné činnosti:

### **Denné rituály**

1. Každý deň začnite päťminútovým sústredením na svoje túžby, ciele a zámery. Urobte si pohodlie, zavrite oči a predstavte si, že všetky vaše ciele a túžby sú už splnené. Vcítte sa do tej reality. Premietajte si, ako deň prebieha podľa vašich predstáv.
2. Každý deň požívajte nástroje ako kniha predstáv, denník vďaky, talizmany a afirmácie. Budú vašou skutočnou inšpiráciou a pozitívne nasmerujú vaše pole energie. Dajte si záväzok, že tieto nástroje budete vo svojom živote používať a využívať.

3. Začnite si všímať, ako často dostanete emocionálnu odpoveď na niečo, čo nesúvisí so zmyslom vášho života alebo s vytváraním si života podľa vlastných predstáv. Vždy, keď si to uvedomíte, obráťte pozornosť na niečo iné. Zmeňte myšlienky a pocity na také, ktoré vytvárajú vibračné spojenie s tým, čo do svojho života chcete pritiahnúť. Sústreďte sa na veci, ktoré vám prinášajú radosť a udržiajte svoje očakávania v pozitívnom stave.
4. Nezabúdajte na význam vďačnosti a uznania vo všetkých oblastiach vášho života. Každý deň si nájdite čas na stretnutie s Bohom a so sebou samými.
5. Každý deň konajte v tom, čo sa spája so zmyslom života, vašimi cieľmi s túžbami. Buďte vnímaví a všímaví. Nechajte sa inšpirovať. Verte svojim emóciám a intuícii. Vnímajte a odpovedajte na spätnú väzbu, ktorú dostávate. Každý deň sa priblížte svojim snom.
6. Uznajte, že zákon príťažlivosti vo vašom živote funguje. Vyjadrite vďaku za každý jasný dôkaz jeho prejavu. Čím väčší v neho budete veriť, tým silnejšie sa bude prejavovať. Je to také jednoduché.

**Počúvajte energiu, sama vám napovie, na čo ju treba využiť. Robte to, čo cítite a nie to, čo dáva zmysel. Nasledujte duchovné podnety.**

*Mary Hayes-Grieco*



Pevne sa držte zmyslu a vízie svojej budúcnosti, zmocnite sa ich celým svojím bytím. Všetko, čo robíte, robte v spojení s vaším vyšším poslaním a udrzte si čisté úmysly. Vtiahnete do svojho života krásne a očarujúce veci. Nebojte sa, bavte sa a niekedy aj ochotne riskujte. Snažte sa dotknúť hviezd a majte na pamäti, že vo všetkom ste podporovaní.

Sebavedome sa vydajte za vašimi snami a túžbami. Verte nielen tomu, že sú možné, ale že sa už na nich pracuje.

***Ak máte odvahu do niečoho ísť,  
máte aj odvahu uspieť.***

*David Viscott*

(15)

**VIERA**



**Verte.**

Pomôcky, ktoré sme vám poskytli, pripravíva pôdu, ale *vy* musíte zasiať semienka a vytvoriť prostredie, ktoré bude poskytovať dostatok výživy na rast a rozvoj. Teraz, keď ste už do vesmíru zaslali svoju objednávku, musíte veriť. Buďte flexibilní. Verte, že všetko sa splní a pripíšete to Bohu. Možno nepoznáte presnú cestu za svojimi snami, ona sa vám však ukáže *sama*. Buďte pripravení konať. Ak sa raz odovzdáte svojim snom, *zákon príťažlivosti* sa postará o ostatné. Život vám daruje ľudí, okolnosti a všetko ostatné, čo budete potrebovať, aby sa vaše sny stali skutočnosťou.

***Ak chcete zmeniť svet, zmeňte najprv seba.***

*Mahátma Gándhí*

Veríme, že si dáte osobný záväzok vytvoriť pre seba lepší život a pre nás ostatných lepší svet. Predstavte si možnosti. Aký úžasný bude tento svet,

keď si všetci začneme viac uvedomovať veci okolo seba a budeme pozitívne naladení. Môžeme zmeniť energiu celej planéty. Vďaka uvedomovaniu, skromnosti, oddanosti a odhodlaniu môžeme skutočne začať žiť podľa prirodzených zákonov vesmíru a vrátiť sa k rovnováhe prírodou. Môžeme vytvoriť svet naplnený láskou, radosťou, harmóniou a pokojom.

***Vzdajte sa malých ambícií, poďte a zachráňte svet.***

*sv. Františka Xavéria Cabrini*

Až príliš dlho sme žili v stave zabudnutia a nevedomovali sme si vlastnú silu. Teraz je ten správny čas využiť svoju silu. Teraz je ten správny čas prebrať zodpovednosť za stav svojho života a za stav sveta, v ktorom žijeme. Teraz je čas oživiť radosť a hojnosť, ktoré nám právom patria.

*Zákon príťažlivosti pracuje neustále.*

*Vy ste práve začali.*

*Budúcnosť je vaša.*

*Predstavujte si ju, vnímajte ju a verte, že existuje.*

***Urobte vo viere prvý krok. Nemusíte vidieť všetky schody, ale zdolajte ten prvý.***

*Martin Luther King ml.*

**Naplno využívajte zákon príťažlivosti a vytvorte si život svojich snov:**

- Denne sa venujte afirmáciám.
- Denne používajte denník vďaky.
- Denne si prečítajte knihu predstáv.
- Každý deň si nájdite čas na modlitbu a meditáciu.
- Zostaňte verní zmyslu svojho života.
- Verte vo svoje sny.
- Sústreďte sa na pozitíva.
- Žite v stave neustálej vďaky.
- Predstavujte si svoj vysnívaný život.
- Užívajte si život.
- Budte štedrí.
- Budte šťastní.
- Robte veci, ktoré vo vás vyvolávajú dobrý pocit.
- Z každej situácie si zoberte to najlepšie.
- Počúvajte svoj vnútorný hlas.
- Reagujte na vnútornú a vonkajšiu spätnú väzbu.
- Zrealizujte svoje momentálne nápady.
- Vnímajte zázraky, ktoré sa dejú okolo vás.
- Riskujte.
- Sebavedome napredujte.
- Oceňte zmeny, ktoré vidíte a cítite.
- Stále majte na mysli zákon príťažlivosti.
- Verte.
- Nechajte to na Boha, Tvorcu a vesmír.

**Toto je kľúč, ktorý vám odomkne zákon príťažlivosti.  
Toto je kľúč od vašej budúcnosti.**

# O AUTOROVI A AUTORKE

**Jack Canfield** je spolutvorcom a spoluautorom najpredávanejšej knižnej série *Slepačia polievka pre dušu*. V súčasnosti má 146 titulov, ktoré vyšli v 47 jazykoch a ich celkový náklad presiahol 100 miliónov výtlačkov. Je tiež autorom kníh ako *Základ úspechu: Ako sa dostať tam, kam chceme*, *Sila sústredenia* a *Aladinov faktor*.

Jack sa stal známy aj vďaka filmovému trhákovi a knižnému bestselleru *Tajomstvo* (*The Secret*), kde vystupoval ako jeden z učiteľov. Objavil sa vo vyše tisíc rozhlasových a televíznych programov vrátane *Oprah, Montel, Larry King Live, The Today Show, 20/20* a na stanici PBS mal vlastnú televíznu reláciu *Tajomstvo života podľa zákona príťažlivosti*.

Je zakladateľom a konateľom spoločností *Self Esteem Seminars, Inc.* a *Canfield Group*, ktoré organizujú školenia pre podnikateľov, riaditeľov, manažérov, predajcov a školiteľov ako rýchlejšie dosiahnuť osobné, profesionálne a finančné ciele. Jack prednáša svoje univerzálne princípy a pokrokové stratégie viac ako tridsaťpäť rokov pre spoločnosti, vládne agentúry a univerzity vo vyše tridsiatich krajinách.

Jack a jeho manželka Inga žijú spoločne so svojimi tromi deťmi Christopherom, Riley a Travisom v Santa Barbare v Kalifornii. Viac informácií o Jackovi sa dozviete na [www.jackcanfield.com](http://www.jackcanfield.com).

**D. D. Watkins** vždy verila, že všetko je možné. Je pracujúcou matkou, úspešnou podnikateľkou a umelkyňou, ktorej úspech je založený na výzve, inšpirácii a osobnostnom raste.

Počas mnohých rokov navrhla a vytvorila umelecké inštalácie po celom svete. Jej posledné projekty boli z oblasti architektúry a interiérového aj grafického dizajnu. Ako milovníčka slov, múdrosti, kníh a krásy sa v súčasnosti venuje písaniu a maľovaniu. Za svoj domov si vybrala Santu Barbaru v Kalifornii.



### Donald J. Trump (& Meredith McIver) - Nikdy sa nezdávaj Ako som premenil svoje najväčšie výzvy na úspech

Počas svojej dlhej podnikateľskej kariéry zažil Donald Trump závažné výšky aj pády. V knihe Nikdy sa nezdávaj najslávnejší podnikateľ sveta otvorene rozpráva o svojich najväčších výzvach, najhorších chvíľach a najtvrdších bojoch – a ako tieto prekážky premenil na ďalšie úspechy. Sebadôvera, predovšetkým tvárou v tvár strachu a riziku, je základom pre prekonanie ťažkostí a uskutočnenie snov. *Nikdy sa nezdávaj* vám dodá sebadôveru prostredníctvom príbehov z prvej ligy a postrehov majstrovského podnikateľa. Je skvelým motivačným nástrojom pre tvrdohlavých tvorivých podnikateľov, ktorí vedia, že ťažkosti a úspech idú ruka v ruku.

### Phil Dourado - 60-sekundový líder

Všetko, čo potrebujete vedieť o vedení, v minútových sústach

Existuje príliš veľa kníh o vedení, príliš veľa teórií vedenia, príliš veľa kurzov pre lídrov, a niet vôbec času na odfiltrovanie dobrého od zlého, či od obvyčajnej nudy. Či už ste riaditeľom verejnej spoločnosti alebo stojíte na čele svojho malého impéria, ktoré tvoríte len vy sám, nemáte čas brodiť sa všetkými tými informáciami o vedení. Potrebujete sprievodcu, ktorý vám rýchlo a účinne poskytne základné fakty. Táto kniha opisuje tridsať základných prvkov vedenia v 60-sekundových sústach a pretkáva ich tridsiatimi príbehmi, ktoré učenie oživujú. Dovoľte, aby sa *60-sekundový líder* stal vašim stručným sprievodcom.



### Jack Canfield - Kľúč k životu podľa zákona príťažlivosti Jednoduchý návod, ako si vytvoriť život svojich snov

Kniha je jednoduchým návodom, ako využívať zákon príťažlivosti, aby ste si vytvorili život svojich snov. Autor jasne vysvetľuje nielen to, čo potrebujete o zákone príťažlivosti vedieť, ale aj to, čo musíte urobiť, aby vo vašom živote fungoval a aby ste do svojho života prišli všetko, po čom túžite. Tento sprievodca vás krok za krokom povedie procesom definovania svojich snov, cieľov a túžob. Počas cesty hlbšie pochopíte samých seba – kto ste a prečo ste tu. Už dávno predtým, ako napísal sériu bestsellerov *Slepačia polievka* pre dušu, vyučoval Jack Canfield starodávne princípy zákona príťažlivosti.



### J. Kotter / H. Rathgeber: Náš ľadovec sa roztápa Ako prežiť a uspieť v meniacom sa svete

*Náš ľadovec sa roztápa* je jednoduchým príbehom o úspechu vo svete, ktorý ustavične podlieha zmenám. Je to príbeh o kolónii tučňakov z Antarktídy, ktorá žije dlhé roky nezmeneným spôsobom a ktorá zistí, že ich domov ohrozuje potenciálne katastrofický problém. John Kotter, guru vrcholového manažmentu a organizačných zmien na Harvard Business School, dokazuje v knihe prostredníctvom výstižnej bájkovej, ako sa dá pomocou metódy ôsmich krokov dosiahnuť zmena v každej spoločnosti. Ako hovorí Spencer Johnson, autor knižky *Kam sa podal môj syn*: „Či už podnikáte vo veciach obchodu alebo života, všetci, od výkonného riaditeľa až po stredoškolačka, prečítaním tejto knihy len získate.“

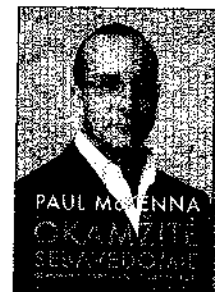


### Brian Tracy - Najprv zjedzte žabu Zvládnite viac dôležitých činností – ešte dnes!

Jeden z najpredávanejších autorov v oblasti rozvoja osobného potenciálu a osobnej výkonnosti Brian Tracy preniká do podstaty toho, čo je nevyhnutné na efektívnu organizáciu času: definitívne rozhodnutie, disciplína a dôslednosť. V knihe „Najprv zjedzte žabu“ vám ukáže, ako sa upriamiť na tie najdôležitejšie úlohy a zorganizovať si každý deň. Autor prináša najčerstvejšie poznatky o tom, ako nedovoliť technike, aby ovládla náš čas. Podrobne opisuje dvadsaťjeden praktických krokov, ktoré vám pomôžu skončiť so zlozvykom odsúvania povinností a stihnúť viac dôležitých činností – ešte dnes!

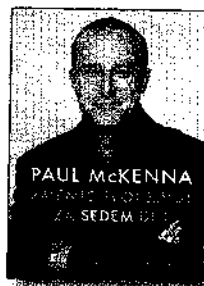
### Paul McKenna: Okamžité sebedómie Odvaha pustiť sa do všetkého, po čom túžite

Chceli by ste mať také sebedómie, aby ste sa dokázali odvážne pustiť do všetkého, po čom vo svojom živote túžite? Autor v knihe vysvetľuje, ako zvládnuť vlastné emócie a žiť s pocitom väčšieho uvoľnenia a istoty. Naučí vás, ako si v okamihu vypnúť „spínač“ strachu a zúfalstva, výrazne si zvýšiť sebedómie a motiváciu v práci, v citových vzťahoch či v akejkoľvek inej oblasti života. Ak ste odhodlaní konečne dosiahnuť vnútornú spokojnosť a všetko, čo naozaj dokážete, táto kniha je určená práve vám! Publikácia navyše obsahuje bonus – CD-nahrávku na programovanie mysle, využívajúcu najnovšie psychologické postupy, ktorá naplní vašu myseľ pozitívnymi myšlienkami a pocitmi.



### Paul McKenna: Zmeňte svoj život za sedem dní Ako zvládnuť svoje emócie a riadiť vlastnú myseľ

Väčšina ľudí si určite vie spomenúť na situáciu, keď sa ich život zmenil za niekoľko okamihov. Paul McKenna pracoval ako úspešný rozhlasový hlásateľ, keď si zrazu uvedomil, že napriek svojim úspechom nebol ani taký šťastný, ani taký spokojný, ako by si želal. Začal teda študovať zvyky mimoriadne úspešných a výkonných ľudí z celého sveta. Paul tieto kľúčové stratégie a techniky výnimočných ľudí pretavil do úžasného návodu na zmenu vlastného života, ktorý vám pomôže myslieť a konať pozitívnejšie a sebedomejšie a viditeľne zlepšiť svoj život už za týždeň. Publikácia obsahuje bonus – CD-nahrávku na programovanie mysle.



### Brian Tracy - Vytvorte si svoju vlastnú budúcnosť 12 kriticky dôležitých faktorov neobmedzeného úspechu

Táto kniha je plným právom považovaná za bibliu úspechu. Je povinným čítaním pre všetkých ambiciózných ľudí, ktorí majú životné plány, ktorí chcú dosiahnuť úspech v kariére či podnikaní a stať sa finančne nezávislými. Je to kniha pre tých, ktorí chcú od života viac. Nezáleží na tom, aké je vaše zamestnanie, kariéra alebo oblasť podnikania. Brian Tracy vám so svojimi praktickými, životom overenými princípmi pomôže, aby ste začali v maximálnej miere využívať svoj potenciál a dosiahli každý cieľ, ktorý si vytýčíte. Dozviete sa, aké sú kriticky dôležité faktory šťastia a čo máte robiť, aby ste si s ich pomocou začali vytvárať svoju vlastnú budúcnosť.



# Jack Canfield a jeho klúč k životu

*podľa zákona príťažlivosti*

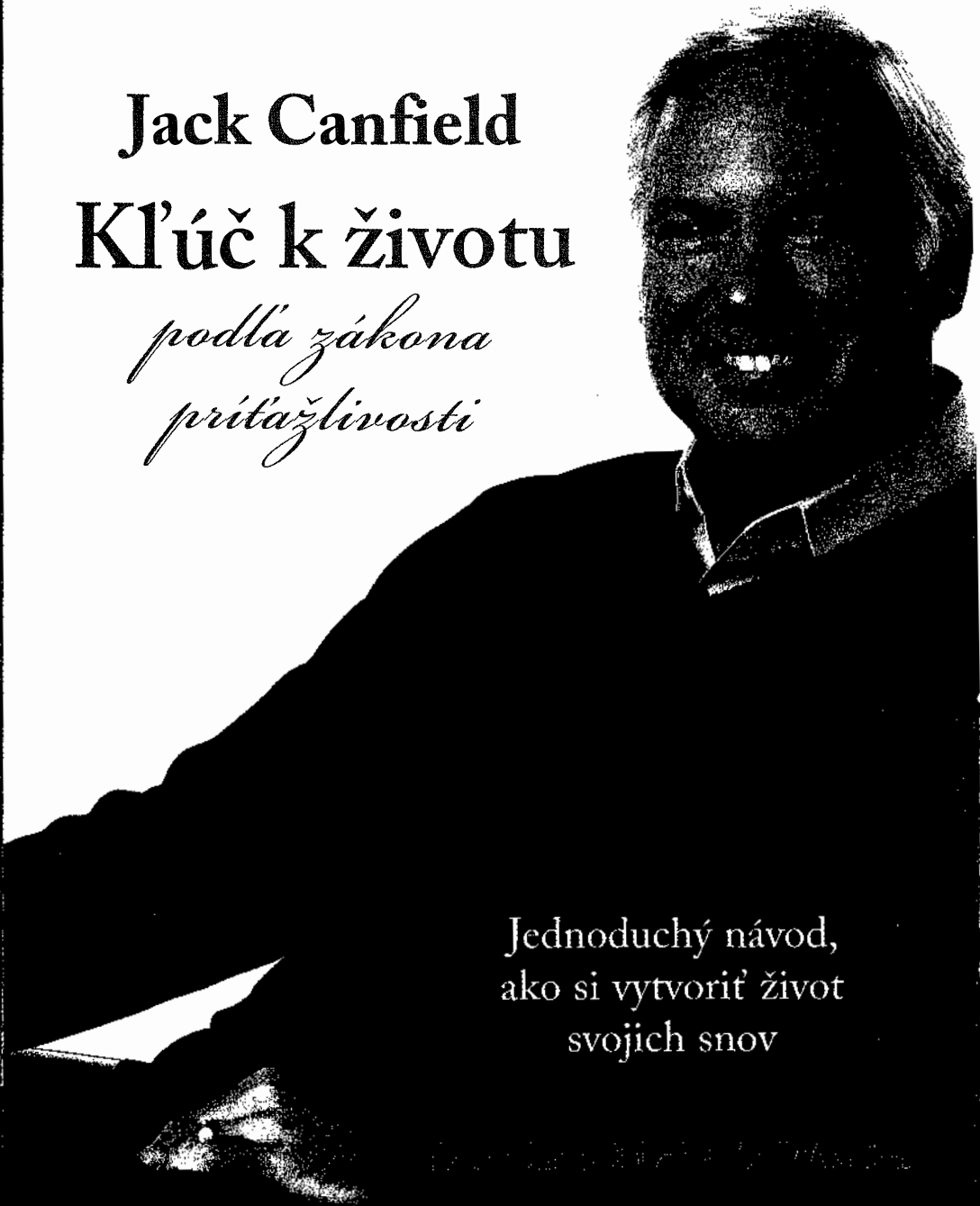
Jack Canfield

# Jack Canfield

## Klúč k životu

*podľa zákona príťažlivosti*

podľa zákona príťažlivosti



Jednoduchý návod,  
ako si vytvoriť život  
svojich snov

METRO NITRA STORE 22  
EB - KLUC K ZIVOTU  
9788081090448  
CENA BEZ DPH 8,93 EUR  
CENA S DPH 9,80 EUR  
CENA BEZ DPH 289,00 SKK  
CENA S DPH 295,00 SKK

ISBN: 978-80-8109-044-8

9 788081 090448

