

TONI\_FEDRIGOTTI  
**AUTOHYPNÓZA  
A MENTÁLNÍ  
TRÉNINK**

Autohypnóza a mentální trénink jsou staré metody vizualizace cílů a sebenalezení, vyzkoušené již v antice. Napomáhají dosáhnout vnitřní rovnováhy, podporují harmonii, štěstí a zdraví.

Tato kniha uvádí cvičení autohypnózy a mentálního tréninku.

Vede k pozitivnímu sebenaprogramování.

Ukazuje, jak formulovat pozitivní sugesci.

Obsahuje hotové denní, týdenní a měsíční programy pro dlouhodobé uskutečnění cílů a seberealizace, jež se dají vyladit podle individuálních požadavků.

Četná relaxační cvičení a množství textů pro sugesci vytvářejí z této knihy praktického rádce.

## OBSAH

Předmluva	7
Úvod	8
Autohypnóza	9
Co se děje při autohypnóze?	10
Správná relaxace	13
Relaxační cvičení	15
Relaxace barvami	21
Počítání pozpátku	25
Jak aktivizovat ducha, duši a tělo při relaxaci?	27
Síla sugesce	31
Příklady formulací	32
Chyby, k nimž může dojít při formulování	35
Sepsání vlastní sugesce	37
Síla představivosti	42
Jak vypadá váš cíl?	44
Síla emoce a víry	45
Text pro relaxaci barvami	49
Místo pro vaši duchovní relaxaci	52
Programování na „duchovním místě relaxace“	53
Relaxace počítáním pozpátku	55
Test sugestivní síly	59
Test autohypnózy	63
Reálné představy	63
Váš autoportrét	66

Proměna	69
Program seberealizace	71
Optimálně využívám čas	74
Měním svůj autoportrét	77
Jsem pánem svých myšlenek a emocí	80
Plním optimálně své úkoly	83
Své bližní беру takové, jací jsou	85
Denně zdokonaluji svou schopnost prodávat	88
Bezpečně dosahuji svého cíle	91
Žiji zde a teď	94
Životem jdu zdravý a čilý	97
Motivuji a vedu lidi s poctivými úmysly	100
Proudí ke mně bohatství a blahobyť	103
Žiji láskou	106
Chybná seberealizace	110
Nový postoj k problémům	115
Síla kázně	117
Cvičení kázně	118
Literatura	121

## PŘEDMLUVA

Psát předmluvu pro přítele je jedním z nejkrásnějších a zároveň nejtěžších úkolů. Každý problém je *úkol*, který nám život zadává, abychom se dozvěděli něco o sobě, o svém „pravém já“.

Je to životní dar, že žijeme právě v této době, neboť je to jedno z nejdůležitějších údobí na této Zemi. Dary však zavazují k tomu, abychom prokázali, že jsme jich hodni. Proto máme *zde a teď* úkol žít s plným vědomím a převzít odpovědnost za sebe a také za celek. Poznejte a využijte svou šanci právě *teď* začít nový život, vědomě jej utvářet a stále více být *sebou samými*, neboť to je také smyslem vašeho života.

Ve škole života se nikdo nemůže schovávat, každý se musí zapojit do hry, každý však může v každém okamžiku rozhodovat o tom, zda se chce zúčastnit jako figurka či jako vědomý hráč. Především se naučte žít hravě, jděte životem lehce a uvolněně, říkejte životu *ano*, neboť to je celé tajemství, jak být šťastný.

Já jsem šťastný, protože se stále více lidí dozvídá, kdo skutečně jsou a jaký je pravý smysl jejich života. Těší mě, že existují knihy, jako je tato, které lidem pomáhají najít sebe. Přijímejte dar života a využívejte svou šanci.

Přeji vám na vaší cestě vše nejlepší a  
Bůh vám žehnej!

KURT TEPPERWEIN

## ÚVOD

Když jsem se v roce 1981 naučil u Kurta Tepperweina autohypnóze, začal jsem žít novým životem. Zjistil jsem, že nejsem závislý na rozmarech osudu, nýbrž že svůj osud mohu sám spoluutvářet.

Počáteční euforie, že se stanu pánem svého osudu, však brzy ochabla, když jsem zpozoroval, že utváření vlastního charakteru je tvrdá práce. Dosud jsem však nenalezl nic, co by stálo za větší úsilí, než se stát „člověkem“ mezi lidmi. Mám tím na mysli vzdálit se od toho, kdy se člověk chová jako loutka, pryč od toho, co chtějí jiní, k tomu, co je rozhodující pro samého jednotlivce. Žít znamená mít úkol. A jdeme-li za tímto úkolem, naplňujeme svůj osud.

Vydejte se na cestu za dobrodružstvím, jemuž se říká život, a utvářejte svůj život s jeho silnými i slabými stránkami. Poznejte své slabosti podmíněné geneticky i podle karmy a pozitivně je změňte.

Na tomto místě bych rád upřímně poděkoval všem, kteří mě na mé cestě podporovali - kteří mi byli vzorem i kteří mě upozorňovali, „jak by to *nemělo* být“.

Zvláštní dík patří mým přátelům Kurtu Tepperweinovi a Erhardu F. Freitagovi, kteří mě inspirovali a motivovali. Srdečný dík také Witrud Miethkeové, která mi pomohla při korekturách, a obzvláště pak svému andělu strážnému, paní Brigitte Muckelbauerové, bez níž bych tuto knížku nemohl dokončit. Jen díky jí jsem našel čas na psaní.

Děkuji také všem účastníkům mého semináře, kteří mi poskytli mnoho cenných podnětů.

TONI FEDRIGOTTI

## AUTOHYPNÓZA

Stejně jako hypnóza je také autohypnóza dosud obestřena tajemstvím. Někteří ji chápou jako „znásilnění“ osobnosti, jiní naopak očekávají nemožné, jako třeba bezprostřední a trvalé změny chování. Autohypnóza již pomohla mnohým k novému a smysluplnému životu. Autohypnóza je variantou hypnózy jinou osobou. Slovo *hypnóza* pochází z řečtiny a znamená *spánek*. Autohypnóza většinou nebývá tak hluboká jako hypnóza jinou osobou, ale její účinek je stejně dobrý.

U nás se stal v posledních desetiletích velmi oblíbeným autogenní trénink; medicína ho uznává a vyučuje se mu dokonce i v lékařských ordinacích. Technika autohypnózy spočívá na podobných předpokladech a s magií nemá nic společného. Moc sugesce objevil Emil Coué a od té doby je jeho metoda stále populárnější (lat. *suggerare* znamená, *vnuknout*). Dosud se však neprosadila, spíš naopak: třebaže sebeovlivňování nemá žádný vedlejší účinek, bývá často odsuzováno. Než bychom použili hypnózu, raději polykáme prášky.

Autohypnóza není jen vynikající podporou procesu uzdravení. Pomocí autohypnózy lze proniknout do hlubších vrstev podvědomí.

Uvědomme si, že všichni denně bezděky praktikujeme autohypnózu: každá reklama, všechny zprávy, každý komentář a každý rozhovor zanechávají stopy v našem podvědomí. Všechno nás ovlivňuje, pokud nemáme své myšlenky pod kontrolou. Této kontrole se nyní cíleně naučíme.

Všechno, co přichází z vnějšku, působí jako sugesce, jestliže se s tím identifikujeme nebo jestliže již máme uložen odpovídající myšlenkový program. Jsou-li v podvědomí již k dispozici podobné zkušenosti, nová informace je přijata hladce, bez jakéhokoli ověřování. Nemůže

k tomu dojít jen tehdy, jestliže se na své myšlení vědomě soustředíme.

Autohypnózu lze použít například při:

nesoustředěnosti,  
stresu,  
poruchách spánku,  
fyzickém utrpení,  
bolesti;

k posílení  
procesu uzdravování,  
změn chování;

k podpoře pozitivního vztahu k životu;

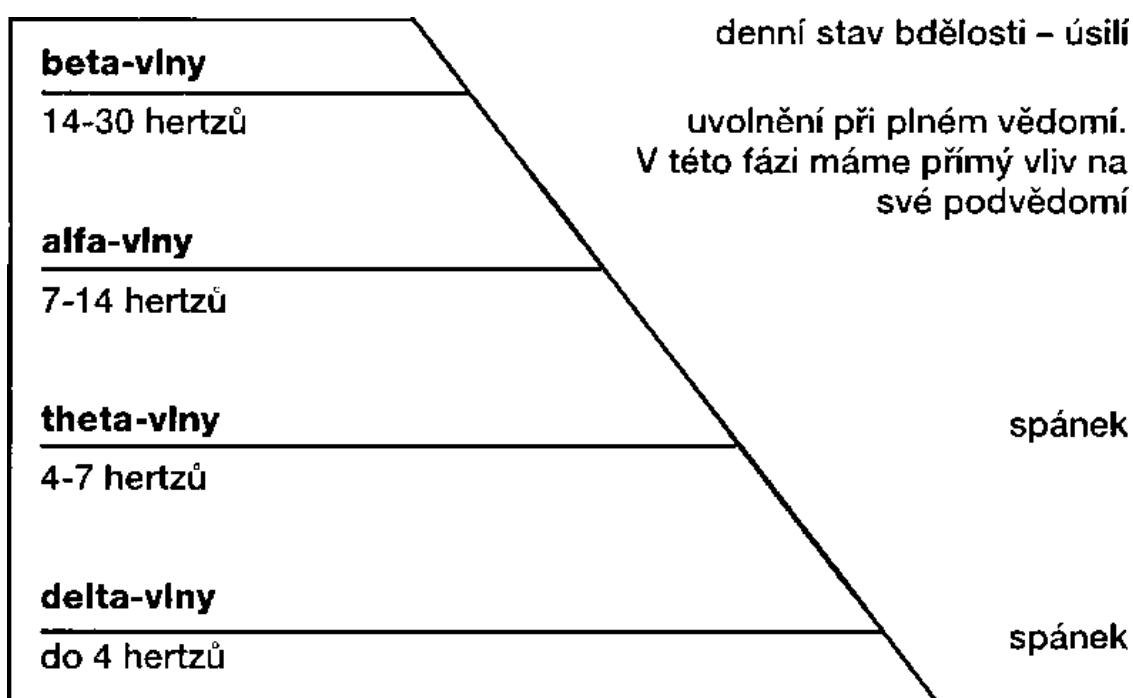
ke zlepšení  
motivace a cílevědomosti,  
životní pohody vůbec.

Techniku autohypnózy může a má využívat každý jen pro sebe. Autohypnóza vám umožní rychleji se duchovně a duševně vyvíjet, být výkonnější a tvořivější. Hranice si vytyčujete sami.

## CO SE DĚJE PŘI AUTOHYPNÓZE?

Když jsme v bdělém stavu, náš mozek produkuje kmity - takzvané beta-vlny o frekvenci 14-30 hertzů. Ve stavu rozrušení je frekvence ještě vyšší. Náš duševní život tak běží prakticky na vysoké obrátky.

Tyto vlny lze měřit na základě elektroencefalogramů (EEG). Ve fázi uvolnění tyto mozkové vlny klesají a my dosahujeme stavu alfa-rytmu. Alfa-vlny mají rozsah od 7 do 14 hertzů. V této fázi uvolnění je naše vědomí sice plně pohotové, ne však tak aktivní. Naše podvědomí je naopak v tomto stavu zvlášť schopné přijímat. Je vnímavé a snadno ovlivnitelné. Je-li ve fázi alfa-rytmu vložen do podvědomí „program“ (cíle, přání), je rychleji akceptován a uskutečněn než při programování během denní bdělosti.



Tak často rušivé denní vědomí slábne, myšlenky, snažící se rušit průběh, přicházejí stále řidčeji a řidčeji. Nazývám to aktivní autohypnóza.

Pasivní způsob autohypnózy zažíváme každý den, jestliže dovolíme, aby do naší mysli pronikly cizí vlivy, které pak naše myšlenky a citovost aktivizují, a tak nás permanentně vystavují jakési hypnóze. Mnozí lidé o těchto mechanismech sice vědí, vyvíjejí však příliš málo energie na to, aby je zamezili.

Aktivní autohypnóza nám má pomoci změnit progra-



my svého chování, abychom dokázali své myšlenky a city vědomě řídit. Jinak jsme po celý život kopací míč svých emocí nebo jsme řízení zvenčí. Autohypnózou můžete naprogramovat, aby k vám mimo program nepronikala žádná myšlenka ani emoce. Nemusíte mít strach, že z vás bude robot. Průběžně jsme vystavováni tak různorodým podnětům, že sotva dokážeme všechno ovládat. To však také není nutné. Podaří-li se vám kontrolovat přes 50 procent myšlenek a emocí - a toho lze snadno dosáhnout -, pak už sami určujete základní směr své osudové cesty. Autohypnóza dokáže podporovat myšlenkovou kázeň, a tak spolu s ní dosáhnete všeho, co si představujete a co jste duchovně schopni obsáhnout. Pro toho, kdo nelituje námahy a pevně věří, že dosáhne svého cíle, je možné všechno.

Abychom mohli cíle dosáhnout co nejrychleji, musíme v sobě mobilizovat všechny síly: duchovní, duševní i tělesné. Jinými slovy, musí být jasná představa, cíl (úloha ducha); musí být jasné podvědomé zaměření (úloha duše) a musí být také jasný čin, co správně dělat (úloha těla). Pak se všechny tři síly spojí, neboť k tomu jsou určeny.

Své síly často tříštíme rozptylováním, nejasností, nadměrnou chtivostí, nerealistickými představami a tím podmíněnou chybějící vírou.

Správně si můžeme počínat jen tehdy, když své podvědomí správně naprogramujeme, když dosáhneme myšlenkové kázně, a tak zásobujeme své vědomí výlučně tím, co si přejeme. Ony psychické mechanismy, myšlenková kázeň a naprogramování podvědomí se musí doplňovat.

Všechno, co si v duchu představujete, můžete naprogramovat v podvědomí. Myšlenky tvoří myšlenkový řetězec, který se pak ukládá. Myslíte-li často na svůj cíl, je to pozitivní energie, která působí jen tehdy, neexistují-li pochybnosti. Jestliže však tento cíl dáte podvědomí ve fázi uvolnění, kdy vědomí není tak aktivní, cíl se uskuteční rychleji, neboť je tak silně ovlivněno podvědomí.

Při uvolnění si můžete vytvořit jasný obraz svých cílů, zvýrazněný radostí a pozitivními emocemi, a podvědomí vás přitom bude ochotně podporovat. Nedokáže rozlišovat mezi fantazií a realitou. Musíte jen dát svým představám volný průběh a svou obrazotvornost nasytit radostí. Čím lépe se dokážete s žádaným konečným stavem identifikovat, tím rychleji dosáhnete cíle.

Autohypnózu můžete praktikovat všude. Musíte však rozlišovat, zda praktikujete autohypnózu jen tak mimochodem, při jiné činnosti, nebo ve fázi uvolnění. Začátečnickům bych autohypnózu doporučoval jen ve fázi uvolnění. Později si můžete zadávat myšlenkové příkazy při sportu, na procházce, při joggování nebo při jiné činnosti. Vzhledem k tomu, že stres je dnes na denním pořádku, všichni potřebujeme relaxaci, aby se tělo i duše mohly zotavit. Nezapomínejte: relaxace dokáže chránit například před srdečním infarktem a dalšími chorobami.

## SPRÁVNÁ RELAXACE

Jste-li v relaxační technice již vycvičeni, můžete vědomě relaxovat dokonce i při čtení, rozhovoru, při televizi nebo když posloucháte hudbu. Naučte se relaxaci chápat a nazírat jako přirozený stav. Když přijdete večer domů a svlékáte se, můžete odložit plášť nebo bundu s myšlenkovým povel: „Tím odkládám všechny své starosti!“, a tak se osvobodit od všech negativních událostí, rozčilování a potíží celého dne. Je to tím důležitější, protože potřebujete odstup. Kdo nemá čas jaksepatří se volně vydýchat, ten bude vystavován stále větší zátěži. Relaxace je v současné době nutnost. Pozorujte přírodu. Ta má čas růstu a čas regenerace. Existuje den a noc, pod-

zim a zima. Kdo trvale zůstává ve fázi aktivity, oslabuje svůj imunitní systém a neodpočívá. Změna je kořením života. Nedopřejete-li svému tělu dostatek potřebného klidu, postará se o něj samo formou úrazů nebo nemocí.

Americký spisovatel Dale Carnegie vypráví příběh dvou dřevorubců: Jeden přišel do práce a po celý den si vůbec neodpočinul. Jen na oběd si dopřál krátkou přestávku. Druhý si dopřával více přestávek a dokonce dlouhý polední odpočinek. Neúnavný dřevorubec večer konstatoval, že jeho kolega porazil více stromů. „To tedy nechápu, kdykoli jsem se ohlédl, tys odpočíval," řekl, „a přece jsi udělal víc?"

„Nevšiml sis taky, že jsem si během těch přestávek brousil sekeru?" rozesmál se jeho kolega. Relaxace je dobrá právě k tomu, „aby si člověk nabrousil sekeru". Také noční spánek slouží k relaxaci, jestliže se dokážeme oprostít ode dne. Jinak se naše podvědomí, naše náradí (sekera) zabývá našimi problémy i v noci. Spojte uléhání na lůžko, usínání nebo přikrývání s následující sugescí: *Halím se do harmonie a zdraví. Spím klidně a uvolněně a zotavím se na duchu i na těle. Zvykněte si, že to je automatický myšlenkový pochod, jakmile se přikryjete. Tuto sugesci si opakujte třikrát nebo čtyřikrát a budete spát klidně a zotavíte se.*

Když se ráno probudíte, neměli byste svým myšlenkám dovolit, aby se zabývaly vašimi problémy a potížemi. Když se na lůžku protáhnete, můžete si několikrát zopakovat tuto sugesci: *Jdu do tohoto dne se spoustou energie a radosti.* Jestliže si i tuto sugesci zopakujete několikrát, bude se vám den ode dne dařit lip.

## RELAXAČNÍ CVIČENÍ

Relaxace je báječný léčebný prostředek k dosažení vnitřní vyrovnanosti a pokoje. Není přirozenějšího uklidňujícího prostředku nad relaxaci. Ve vědeckých testech se prokázalo, že člověk, který relaxované odpočívá, nemůže být vzteklý ani rozzlobený. To umožňuje až svalové napětí. Také stres je totiž spojen s napětím duševních a tělesných svalů. Relaxovat tedy znamená nechtít něčeho stůj co stůj dosáhnout, nýbrž prostě nic nedělat, nechat ducha i tělo odpočívat. Bohužel si často myslíme, že nemáme čas nebo že tak nemůžeme „plýtvat“ časem. Tato představa je mylná a blokuje nás, neboť jen tehdy, když se uklidníme, když jsme se naučili pustit z hlavy všechno, co se ten den událo, jsme schopni být tvořiví. Kdo bere sebe a svou práci vážně, musí si udělat čas na relaxaci, neboť tak se posiluje a svému podvědomí poskytuje možnost probudit dobré nápady, které v něm dřímají.

Dále se budeme zabývat různými formami relaxace. Vyberte si, který způsob relaxace vám vyhovuje. Budete pak ve svém úsilí o to, abyste dokázali vědomě relaxovat, zase o krok dál.

### *1. cvičení*

Zpříma se posaďte a jednu paži položte na stůl. Pak zatněte pěst. Soustřeďte pohled na palec. Nyní se pokuste palec natahovat tak pomalu, abyste očima vůbec nezaregistrovali pohyb.

Když jste palec natáhli, můžete postupně narovnávat ukazováček, prostředník, prsteník a malíček. Zjistíte, že na počátku se prsty pohybují poněkud trhaně. Postupným cvikem budou trhavé pohyby mizet.

Toto cvičení je jednoduché a má mnoho předností:

1. Nemůžete při něm svaly přepínat, protože jinak byste prsty nemohli rozevřít.
2. Koncentrace se zvyšuje, neboť pozorování prstů vyžaduje veškerou vaši pozornost.
3. Toto cvičení můžete praktikovat všude a bez přípravy.

## 2. *cvičení*

Posadte se nebo si lehněte a zavřete oči. Nyní sledujte svůj dech. Pozorujte proud vzduchu a vnímejte, jak vzduch vniká nosem, prochází dýchací trubicí a naplňuje plíce. Sledujte, jak se vám plíce naplňují, zda k tomu dochází zdola nahoru či shora dolů. Potom vydechnete a opět pozorujte, jak vám vzduch z těla odchází. Nic neměňte, jen vnímejte, jak se vám dýchá. Cvičte několik minut, dokud se plně neuklidníte. Pak spojíte každé nadechnutí se sugescí *Vdechuji klid* a při vydechování si říkejte *Vydechuji neklid*. Dýchejte tak podle libosti asi 15 až 25krát. Pocítíte, jak jste od výdechu k výdechu klidnější.

## 3. *cvičení*

Vezměte si nějaký oblíbený text, nejlépe pozitivní, konstruktivní. Nyní se podívejte na první slabiku. Dívejte se na ni a v duchu čtete hlemýždím tempem: pro každou další slabiku potřebujete 2 sekundy. Váš pohled je soustředěn vždy jen na konkrétní slabiku. Nedovolte zraku, aby spěchal kupředu. Tak přečtete několik slov. Zpočátku vám to bude připadat směšné a snad i nesmyslné, protože tak pomalu nečte nikdo. Ale právě to je smyslem

cvičení. Přesto čtěte dál, až zlomíte vnitřní odpor a vnitřně se uklidníte. Většinou to trvá 2-3 minuty. Pak se budete cítit uvolněnější a klidnější.

#### 4. *cvičení*

Najděte si s otevřenýma očima bod v prostoru nebo přímo před sebou. Dívejte se bez napětí jen na něj. Říkejte si: „Vidím jen tento bod“, vše kolem sebe nechte zmizet, vidíte jen tento bod. Na nic jiného přitom nemyslete. Nejdříve vám to bude působit potíže. Myšlenky, které vás vyrušují, nechte projít mimo. Nezapuzujte je, jen jim zkrátka nevěnujte pozornost.

#### 5. *cvičení*

Toto cvičení se podle Jacobsena nazývá „progresivním uvolňováním svalů“. Jeho smyslem je nejdříve sval pevně napnout a vzápětí vědomě sledovat jeho uvolňování. Měli byste si počínat takto: Nejdříve si najděte klidné místo a postarejte se o to, aby vás nikdo nerušil. Potom se položte a zavřete oči. Nyní postupně napínejte svaly. Začněte pravou dlaní. Zatněte pěst a po pět sekund ji držte napjatou. Pak pusťte a vnímejte výrazné uvolnění.

Nyní napněte ruku až po loket, pak nadloktí atd. Vždy určité svaly napněte a opět uvolněte. Nejlépe je, namluvíte-li si následující text na kazetu, abyste se mohli na cvičení lépe soustředit. Vždycky doporučuji pustit si jako zvukovou kulisu nějakou příjemnou relaxační hudbu. Tu můžete nahrát současně. Text namluvte sami, nebo ať vám jej namluví přítel. Namluvíte-li si jej sami, má to tu výhodu, že se naučíte vnímat vlastní hlas, a tím i sami sebe.

Svalové uvolňování cvičte s pomocí kazety. Namluvte si na ni tento text:

*Jsem zcela soustředění a), zde v tomto prostoru, ve svém těle. Naslouchám jen hlasu a těším se na následující uvolnění. Ležím pohodlně, uvolňuji všechno, co mě tísní, oči mám zavřené.*

*Zcela soustředěně naslouchám hlasu.*

*Pravou ruku zatínám v pěst. Svírám ji pevně, pevně, velice pevně, ještě pevněji... a nyní ji uvolňuji.*

*Má pravá dlaň je nyní zcela uvolněná.*

*Nyní zatínám pravou pěst a zároveň napínám pravé předloktí. Držím je pevně, velice pevně, ještě pevněji, a nyní je uvolňuji. Má pravá dlaň a pravé předloktí jsou zcela uvolněné, naprosto volné.*

*Nyní zatínám pěst na levé ruce. Svírám ji pevně, pevně, ještě pevněji... a nyní ji uvolňuji. Má levá dlaň je nyní zcela uvolněná.*

*Nyní pevně zatínám levou pěst a napínám levé předloktí. Držím, držím a držím a... nyní pouštím. Má levá ruka až po předloktí je zcela uvolněná.*

*Nyní napínám pravé nadloktí i předloktí se zaiatou pěstí. Svaly napínám vší silou, držím a držím... a nyní pouštím. Celá má pravice je uvolněná.*

*Nyní napínám levé nadloktí i předloktí se zaiatou pěstí. Napínám vší silou, držím... a nyní pouštím. Uvolňuji se.*

*Soustřed'uji se na svou pravou nohu a pevněji napínám. Celá noha je pevně napjatá, velice, ze všech sil. A nyní se uvolňuji. Uvolnění ve své pravé noze cítím a vychutnávám.*

*Totéž provádím se svou levou nohou. Napínám ji, ještě víc... a nyní povoluji. Také má levá noha je zcela uvolněná.*

*Mé nohy jsou nyní uvolněné.*

*Nyní napínám hýždě a držím je napjaté. Držím pevně, ještě pevněji... a povoluji. Mé hýždě jsou nyní uvolněné.*

*Nyní vytahuji ramena nahoru a napínám je. Setrvávám v napětí, pevně, ještě pevněji... a nyní je povoluji. Má ramena a krk jsou nyní uvolněné.*

*Nyní napínám svaly na obličeji. Svrašuji čelo, zatínám zuby a ústníkoutky stahuji dozadu. Setrvávám v napětí, pevně, ještě pevněji... a nyní povoluji. Celý můj obličej je nyní uvolněný.*

*Celé mé tělo je nyní malátné a uvolněné. Vychutnávám tento báječný pocit a mám z tohoto celkového uvolnění radost.*

K tomuto textu můžete ihned připojit sugestivní text pro autohypnózu. Předností této relaxace je to, že relaxujete aktivně, neboť na to myslíte a svaly napínáte a uvolňujete. Tak můžete báječně odstranit stres a uklidnit si myšlenky.

## **6. cvičení**

Toto cvičení nazýváme duševním uvolněním. Najděte si klidné místo a pohodlně si lehněte nebo sedněte. Postarejte se o to, aby vás nikdo nerušil. Pak zavřete oči a několikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte. Toto dýchání spojte se sugescí *Nadechnu klid a vydechnu neklid.* /Po pěti až deseti nadechnutích a vydechnutích, podle litosti, jakmile zpozorujete, že jste již klidnější, dýchejte pomalu a stejnoměrně dále a nic neměňte. Oči máte zavřené a zrak za zavřenými víčky soustředěný na bod mezi obočím - na kořeni nosu. Oči však přitom nenapínejte.



Soustředte se na tento bod, který se nazývá duchovní oko.

Nyní si představte, že zažíváte nádherný západ slunce. Sedíte ve svých představách na pláži, na kopci nebo na louce a pozorujete zapadající slunce. Vidíte zářící kouli a těšíte se z toho pohledu. Cítíte, jak s každým milimetrem, o nějž slunce klesá za obzor, roste váš klid a vaše pohoda. Vnímejte tento zázrak přírody v harmonii a klidu. Radujte se a pociťujte, jak se vám zotavuje duch, duše i tělo.

Kocháte se prostě tímto západem slunce a vnímáte, jak do vás vstupuje klid a harmonie.

Při tomto cvičení poznáte, jak lehké je uvolnit se a najít duševní klid. Toto cvičení můžete praktikovat kdykoli během kratších přestávek nebo večer na lůžku před usnutím, i

Toto všechno jsou přípravná cvičení nebo cvičení pro krátký odpočinek během dne, abyste rychle relaxovali a zotavili se. Čím častěji tato cvičení opakujete, tím snadnější je pro vás vědomě relaxovat. Relaxaci můžete uložit do svého podvědomí jako program, který podle potřeby vyvoláváte.

Vyzkoušejte všechna cvičení a navykněte si na to, které se vám líbí nejvíc. Teprve až ovládnete tuto relaxační techniku, můžete začít s autohypnózou.

Prvním krokem je uklidnění.

Druhým krokem je nácvik autohypnózy. Je to předstupeň na vaší cestě k podvědomí, které je nakonec „aktivizováno“ sugescemi autohypnózy.

K tomu existují dvě možnosti:

1. Relaxace barvami
2. Počítání pozpátku

## RELAXACE BARVAMI

Je to terapeuticky uznávaná metoda k redukci negativních mozkových vln. Zjistilo se, že představa určité barvy vyvolává určitou frekvenci v mozku. Vaše mozkové vlny se změní již tehdy, jestliže si určitou barvu jen představíte, aniž ji vidíte.

Relaxace barvami slouží k tomu, aby člověk dosáhl alfa-rytmu. Je to metoda snadno použitelná a účinná, je však třeba respektovat určité pořadí barev.

Jako spouštěč je třeba volit něco, co se nevyskytuje v denním použití. Jinak se můžete - podle citlivosti - také nechtěně přivést do autohypnózy. Jednotlivá slova jsou nepraktická. Lepší je sled myšlenek.

### *Jak funguje relaxace barvami?*

Relaxace barvami je založena na vědeckých poznatcích výzkumu mozku. Myšlenky jsou kmity, představy jsou pokyny pro podvědomí. Myslíte-li například na červenou barvu, ve vašem mozku vznikne po několika sekundách určitý vlnový rytmus. Tento vlnový rytmus se pak od barvy k barvě redukuje, až dosáhne stupně alfa. Při alfa-rytmu je otevřena brána do podvědomí, které je vnímavé pro sugesce a obrazy.

Každá barva má svůj význam. Uvádíme nejdůležitější barvy:

*Červená* je barvou aktivity, agresivity, odvahy a energie.

*Oranžová* je barvou pružnosti, přizpůsobivosti, vyzařování a flexibility.

*Žlutá* znamená silný citový život, velkorysost a vnímavost pro intuici.

*Zelená* je barvou optimismu, radosti ze života a pozitivního postoje.

*Modrá* znamená racionální myšlení, smysl pro pořádek a smysl pro spravedlnost.

*Lila* (šeříková) je barvou čilé duševní činnosti a smyslu pro povinnost.

*Fialová* je barvou religiozity\* a tvořivosti.

Tyto barvy je třeba si představovat v uvedeném pořadí.

Jakmile dosáhnete fialové, dosáhli jste u svých mozkových vln frekvence 7-10 hertzů. V tomto stavu je podvědomí otevřené pro sugesci a obrazy. Vědomý rozum je ve své aktivitě omezen, rušivé myšlenky se vtírají čím dále méně. V této fázi by měl vzniknout „svět obrázkové knížky“. Jste schopni představit si bez omezení cokoli. Můžete v této dimenzi dosáhnout všeho. Musíte být dokonce přesvědčeni o tom, že jste toho dosáhli, jinak se to nemusí uskutečnit. Svůj žádoucí konečný cíl si „promítáte“ na svou „vnitřní obrazovku“ a těšíte se z toho.

Nejlepší je, když relaxační text namluvíte na kazetu, abyste mohli v myšlenkách jen sledovat svá slova. Také při tom lze doporučit zvukovou kulisu krásné hudby.

Nejdříve však malý test. Přečtete si letmo následující řádky a pak otestujte kvalitu své „vnitřní obrazovky“.

Zavřete oči a představte si strom. Podívejte se, zda je velký či malý, silný či slabý, zelený či nikoli. Pokuste se zjistit všechny detaily.

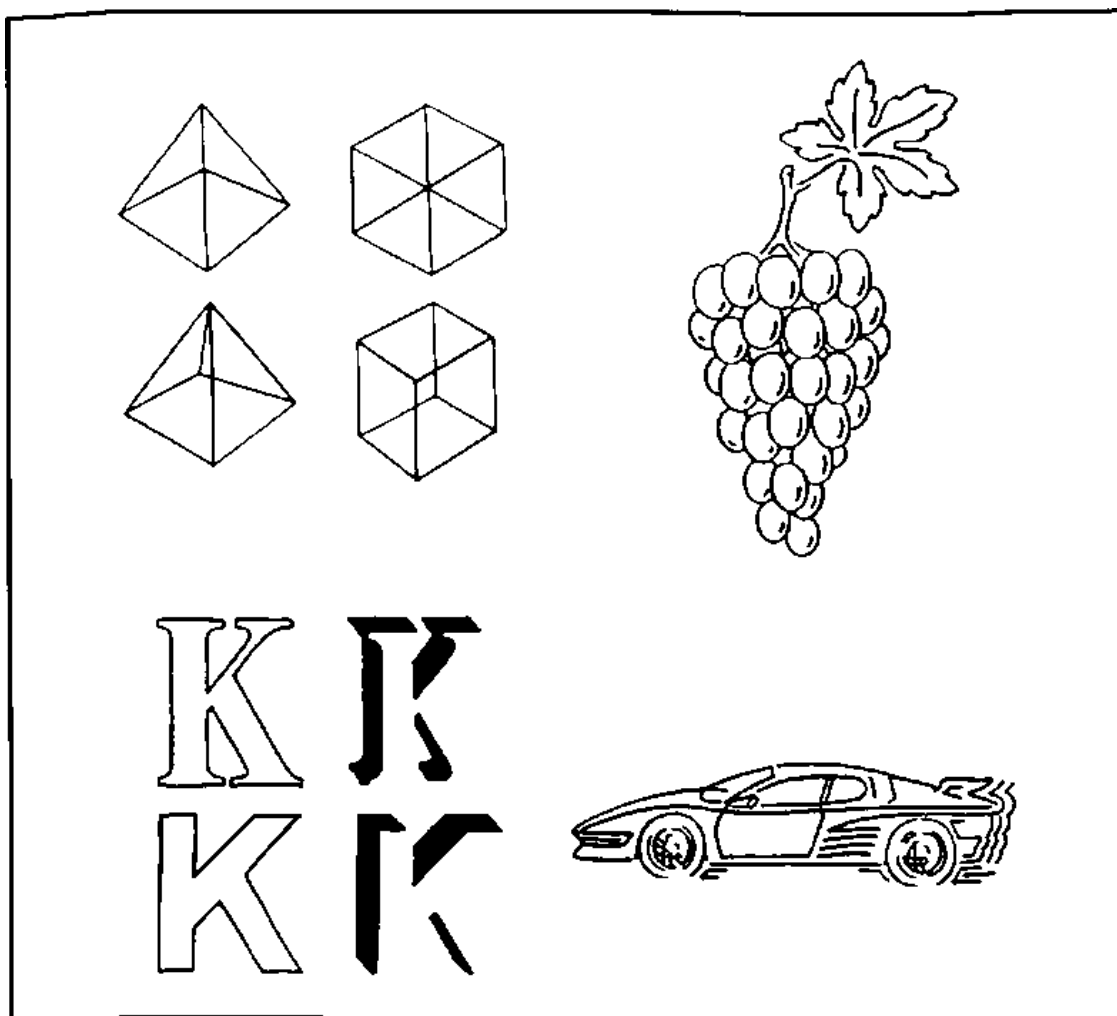
\* Religiozita není míněna jako konkrétní náboženské vyznání. *Religio* znamená „zpětný vztah“, na něco se upamatovat, aniž se za tím vidí jakákoli instituce.

Nyní cvičení provedte se zavřenýma očima, jen asi po dobu dvou až tří minut.

Viděli jste onen strom, objevil se na vaší vnitřní obrazovce, nebo jste si ho jen představili? Mohli jste sledovat jednotlivosti, nebo byl zamlžený? Pokud jste ho okamžitě viděli výrazně, je vaše vnitřní obrazovka aktivizována. Jestliže jste viděli jen zlomky, je tu náběh a s trochou cvičení bude obrazovka zcela aktivní. Pokud jste však neviděli nic, pak vaše obrazovka není aktivní. Není to žádné neštěstí, neboť máte jiné duševní smyslové orgány, které snad fungují lip. Strom si můžete představit nebo na něj myslet, ale můžete jej také cítit. Jakýkoli výrazný vjem je v pořádku. Nemyslete si, že musíte mít obrazovou představu, abyste něčeho dosáhli nebo si naprogramovali cíl. Není to pravda. Když jsem se já seznámil s autohypnózou, po mnoho let jsem si to myslel a bezpodmínečně jsem chtěl v duchu vidět obrazy. A co se stalo? „Každé úsilí působí protikladně.“ Proto jsem to vzdal a zaměřil se na jiné smysly, jako představu a cit, a hle, šlo to také.

K tomu musím ještě dodat, že každý člověk je jako dítě schopen vidět obrazně. Jen jsme se tomu v dospělosti odnaučili. I když jsme se odnaučili obraznost používat, schopnost obrazného vidění přesto máme. Podvědomí všechno mění v obrazy. Proto není nutné snažit se vidět obrazy racionálně, nýbrž jednoduše správně programovat s jistotou, že to funguje. O ostatní se postará samo podvědomí. Neměli byste tedy nic vynucovat, jen přijímat, co přichází. Určitě to má svůj důvod.

Pokud byste si obrazné vidění chtěli nacvičit, můžete to praktikovat tak, že se díváte na určité obrazy, potom zavřete oči a představujete si, co jste viděli.



V mých seminářích se ukázalo, že někteří lidé vidí barvy jen v náznacích. Také v tomto ohledu se můžete cvičit.

Kupte si tvrdé čtvrtky v uvedených sedmi barvách. Pak vezměte první barvu (červenou), čtvrtku přehněte a postavte ji před sebe na stůl. Držte ji pevně rukama a předklánějte hlavu tak daleko, až máte v zorném poli jen červenou barvu. Podívejte se na ni a zavřete oči. Nyní si barvu představte se zavřenýma očima. Pak oči opět otevřete, podívejte se na barvu, opět zavřete oči a znovu si barvu představte. Dělejte to po několik minut, dokud vás to baví. Pak si vezměte další barvu a pokračujte.

Na závěr si můžete udělat zkoušku, která je velice zajímavá: Všechny čtvrtky postavte na stůl za sebe tak, že

jsou na dosah. Pak zavřete oči a jednu ze sedmi čtvrtek vezměte do ruky. Postavte ji před své zavřené oči. Nyní se předkloníte tak, že máte v zorném poli jen onu čtvrtku, resp. její barvu. Poté se se zavřenýma očima pokuste pocítit kmitání oné barvy. Hádejte, která barva to je. S údivem zjistíte, že v 8 nebo 9 z 10 pokusů „pocítíte“ správnou barvu. Při tomto testu můžete vnímat kmitání barev. To dokazuje, že v duchu žádnou barvu ani nepotřebujete vidět, nýbrž že na ni jen stačí myslet, aby podvědomí mohlo dát podnět ke změně mozkových vln. Taková představa tedy není složitá, nýbrž je jednoduchá.

## POČÍTÁNÍ POZPÁTKU

Tuto techniku autohypnózy rád používám, když jsem ještě v aktivitě, takže nemohu rychle vypnout, nebo když se zdržuji v prostředí, kde je hluk a ruch. S každým číslem spojuji sugesci toho, čeho chci dosáhnout. Tato metoda vědomí víc zužuje, zatímco relaxace barvami vědomí rozšiřuje. Každou z těchto metod lze použít při vhodné příležitosti.

Nacvičte si obě varianty - relaxaci barvami i počítání pozpátku - a brzy shledáte, že každá metoda má své přednosti.

### *Jak funguje počítání pozpátku?*

Tato technika zužuje vaši koncentraci na to, co si sugerujete. Mohla by se nazývat malým „znásilněním“ podvědomí, ale já tím mám na mysli pozitivní manipulaci. S tímto počítáním podvědomí spojuje návyk stát se vní-

mavým k sugesci. Jestliže jste tuto metodu několikrát praktikovali, můžete ji kdekoli snadno použít. Také zde máte možnost připravit si kazetu, abyste se mohli zcela soustředit na cvičení. Cvičte s kazetou tak dlouho, dokud vám text nepřejde do krve. Potom už žádnou pomůcku nepotřebujete a dokážete se přenést do autohypnózy během několika sekund.

Pro začátek lze kazetu doporučit, jinak budete muset příliš mnoho přemýšlet, zatímco byste měli relaxovat. Mnoho lidí se nedokáže dostatečně uvolnit, protože se musí příliš soustředit, aby si vybavili text. Je-li text již namluven, můžete se uvolnit a soustředit se jen na obsah slov.

Při počítání pozpátku můžete postupovat takto: Lehnete si nebo se posadíte poté, co jste případně vykonali přípravné relaxační cvičení. Potom zavřete oči a posloucháte text na kazetě. V textu nyní pomalu počítáte pozpátku od desíti k nule a po každém čísle uděláte malou přestávku, abyste měli dost času něco si vsugerovat. Zpočátku doporučuji sugesci vyslovovat. Podrobnosti se dočtete v další kapitole. Vždy doporučuji pro počátek si sugerovat jen uvolnění a myšlenkový povel, že se s každým cvičením dokážete uvolnit snáze a rychleji.

### *Namlouvání na kazetu*

Při namlouvání na kazetu byste měli mít zcela klidný hlas. Nepoužívejte žádný příkazovací tón. Se svým podvědomím hovořte jako se svým nejlepším přítelem. Nebuďte také překvapeni, bude-li vám vlastní hlas nebo celá situace připadat komicky. Jednoduše myslete na to, čeho chcete dosáhnout. Víte, že s pomocí svého podvědomí můžete dosáhnout všeho, co si představujete a co jste psychicky schopni pojmout.

Text si napište a potom jej namluvte na pásku. Nejdří-

ve namluvte úvodní text, potom relaxaci, dále sugescce a závěrem text k ukončení hypnózy. Jednotlivé texty ještě vysvětlím přesněji.

## JAK AKTIVIZOVAT DUCHA, DUŠI A TĚLO PŘI RELAXACI?

Jestliže se všechny tři síly soustředí na určitý cíl, je úspěch nejtrvalejší. U autohypnózy tomu není jinak. Proto se podíváme, jak jednotlivé síly působí.

### *Duch*

Ten by měl být při autohypnóze aktivně k dispozici. Rušivé vlivy a pochybnosti, běžící jeho filtrem, by měly být odstraněny. Aby byl duch klidný, musí se zaměstnat. Můžeme jej zaměstnat sugescemi. Sugescce působí v první řadě na rozum, neboť podvědomí převádí všechno na obrazy. Proto také nerozumí žádným záporům. Když si například myslíte „Tam bych nechtěl spadnout“, podvědomí asociuje okamžitě obraz „spadnout“. Pro „nepadnout“ nemá obraz. Museli byste proto najít pozitivní formulaci jako např.: „Jdu jistě a klidně“. Pro to vaše podvědomí obraz má.

Kdykoli myslíte negativně nebo záporně, obrazně představitelný obsah slov se myšlenkově převrací, a to ne právě v „obraz“, který si přejete.

Duch proto musí být zaměřen na to, čeho chcete dosáhnout. Konečný cíl tudíž musíme formulovat pozitivně a konstruktivně, jako bychom ho již dosáhli. Pak je to jasný pokyn pro vaše podvědomí a zaměstnání pro du-



cha, aby se nemohly vloučit nežádoucí myšlenky. Výhodou je, že si můžete říkat vždy jen jednu myšlenku za druhou. Tak se k svému cíli budete blížit krok za krokem.

Konfucius kdysi řekl:

*„Když je jazyk nepřesný,  
to, co je řečeno, nesouhlasí  
s tím, co je míněno,  
jestliže však to, co je řečeno,  
nesouhlasíš tím, co je míněno,  
nelze to, co se má vykonat,  
také provést.“*

*Konfucius, 551-478 př. Kr.*

Lépe to ani při autohypnóze nelze formulovat. Ducha - první velkou sílu v sobě - tedy zaměstnejte sugesci. Tato sugesce musí být precizně propracována.

Představivost je zakotvena v našem duchu. Poskytuje našemu podvědomí obraz. Můžeme si něco představit a podvědomí tomu porozumí. Představa je pro naše podvědomí měřítkem. Čím je tedy představa jasnější, tím přesnější je pokyn.

### *Duše*

Tato podvědomá síla nepopsatelné velikosti je naším pokladem. S její pomocí můžeme dosáhnout všeho, jestliže skutečně chceme. Duševní síla je síla podvědomí. Podvědomí, jak již bylo řečeno, přetváří každé slovo v obraz. Jeho řeč je obrazná. Slova působí jen na našeho ducha a na náš mozek. Každé slovo je zatíženo určitou představou, která je asociována podvědomím. Slovo přináší obraz, případně obraz přináší z rozumu slovo. Pod-

vědomí je také skladištěm emocí. Emoce je opět podnětem, naší motivací.

Každý obraz je provázen emocí. Neutrální hodnocení neexistuje, neboť všechno v nás se ukládá na základě našich zkušeností se znaménkem plus nebo minus. Můžeme se sice pokusit být neutrální, ale nepodaří se nám to. A právě zde musíme na sobě začít pracovat, neboť naším úkolem je vidět všechno neutrálně, aniž bychom byli proti nebo pro. Hodnocení většinou probíhá bez našeho vědomého přičinění, je to spontánní asociace. Tuto asociaci spouští určitá situace. Všechny minulé zkušenosti ve všech oblastech jsou v nás uloženy; podvědomí má bezedný rezervoár. Jestliže však známe zákony života, musíme dbát na to, abychom z toho učinili svou přednost. To znamená nenechat se řídit uloženými programy nebo asociacemi. Ostatně je v našich silách tyto programy kdykoli změnit. Emoce, jež se objevují v určitých situacích, bychom si měli uvědomovat, abychom nereagovali automaticky.

Při autohypnóze mají uložené emoce velký význam. Emoce ukazuje podvědomí intenzitu, důležitost a význam cíle. Jestliže si v autohypnóze zadáte program, musíte si přitom umět představit, jaké to je, když cíle dosáhnete, a musíte se cítit tak, jako by se to již stalo. Musí ve vás vzniknout radost a štěstí, vděk a veselá mysl. Vg<sub>sv</sub>é představě-a-vnímání, musíte být dokonalý herec. Ale nezapomeňte, to všechno se odehrává ve vašem nitru. Jiní o tom nemusí nic vědět. Jen vy sami musíte věřit ve svůj cíl. Neboť víra, jak známo, dovede hory přenášet.

Věřit v sebe se lze naučit. Sledujete-li zákony života a začnete v malém, můžete se krok za krokem naučit věřit, neboť shledáte, že osud je spravedlivý. Ve vesmíru je jen absolutní spravedlnost, neboť vesmír znamená řád.

Nesmíme dát na vnější zdání. Stále se musíme pokoušet poznávat souvislosti vcelku. Teprve pak si uvědomíme, že je jen *příčina a následek*. A to je ta spravedlnost.

Víra je rovněž zakotvena v podvědomí. S ní dosáhnete, čeho chcete. Každý člověk je schopen věřit. Mnozí lidé věří, že jsou trestáni osudem, jiní věří, že jsou dětmi štěstěny, další zase věří, že zůstanou vždycky zdraví. Všichni něčemu věří, a každý z nich má ze svého hlediska pravdu. Každý člověk zažije to, čemu ve svém nitru věří. Máte-li pozitivní víru, vždy vás bude provázet dobrý pocit nepopsatelné jistoty, již často nelze vysvětlit. Ta pozitivní víra je přítomna, i když objektivní příznaky svědčí o opaku.

Při relaxaci by měla převládat pozitivní víra v to, čeho chcete dosáhnout. Čím je víra silnější, tím výraznější je také emoce, tím rychleji se vesmír postará o to, aby se vaše přání splnila.

### *Tělo*

Během relaxace by měla být tělesná aktivita zcela vyloučena. Tělo by v této fázi mělo dostat to, co mu prospívá, totiž klid a uvolnění. Teprve po vědomém zásahu, po autohypnóze, může se tělo zaktivizovat, když vstupujete do materiálního světa činu. Tělo může vaše podvědomí silně ovlivňovat, jestliže nepochopíte a neuspokojíte jeho potřeby. Trvalý stres zatěžuje všechny orgány, které zase volají o pomoc do podvědomí. Nedostatek pohybu poškozuje mysl, neboť tělo je uzpůsobeno k aktivitě a svaly je třeba trénovat průběžně. „Jen ve zdravém těle může být také zdravý duch,“ říkali staří Římané. Tím je míněno, že tělo nelze zanedbávat.

Vidíte, že i při relaxaci musí všechny síly svým podílem přispívat k tomu, abyste se mohli vědomě programovat.

Duch musí přesně vědět, co chce, slovy i ve své představě; duše musí naopak v něco věřit, vytvářet pozitivní

pocit; a tělo se musí uvolnit, aby bylo možno vyslat všechno to jemné, podvědomé kmitání do vesmíru.

### *Programování v autohypnóze*

Dosud jsme pojednávali o přípravě k autohypnóze, o relaxaci a obou druzích autohypnózy: počítání pozpátku a relaxaci barvami. Nyní následuje práce, již musíte vykonat, když jste se dostali do autohypnózy, když jste totiž dosáhli roviny podvědomí.

Mluvíme-li o programování, máme tím na mysli to, že dosavadní program zaměňujeme novým. Programování je sice technický výraz, tento proces však vystihuje nejlépe.

Pro účinné programování jsou důležité tři věci:

1. sugesce (slovo)
2. představa (obraz)
3. víra (emoce)

### SÍLA SUGESCE

Sugesce je slovní formulace našeho cíle. Je proto tak důležitá, že své myšlenky můžeme cíleně zaměřovat. Každé slovo vytváří v podvědomí obraz. Je-li sugesce správná, vyvolává v podvědomí žádoucí obraz. Sugesci je proto třeba pečlivě vypracovat tak, aby žádaly pozitivní myšlenkové změny. V sugesci musíme vyjádřit to, co chceme. Má to být popis konečného výsledku. Již jsme se zmínili, že podvědomí netrpí zápory, neboť pro to nedokáže vytvářet obrazy. Sugesci je proto třeba vybudovat takto:

- Cíl musí být vždy formulován v první osobě (já chci).
- Formulace musí být v přítomném čase, např. je, já jsem, cítím, mám, vidím, dělám.
- Zápory nebo negativní formulace nelze používat. Nikoli tedy: „nechci, aby“ nebo „nikdy nechci“.
- Formulace nesmí obsahovat žádné vysvětlování záměru, jako např. „rád bych, pak udělám, doufám“ a podobné formulace.

## PŘÍKLADY FORMULACÍ

### *1. příklad: cíl zdraví/bolesti hlavy*

*Chybně:* „Už mě hlava nebolí. Od téhle chvíle jsem se zbavil bolesti hlavy. Jsem rád a vděčný, že mě už hlava nebolí.“

*Správně:* „Mám jasnou a čistou hlavu. Každým nadechnutím cítím, jak mi do hlavy proudí blahodárná svěžest. Mám radost, že mám hlavu čistou a jasnou. Cítím se veselý a zdravý.“

V prvním případě byla pozornost soustředěna na bolest hlavy, a protože podvědomí žádné zhodnocení neprovede, všechno se soustředí na cílový stav, totiž produkovat bolest hlavy. V druhém případě je pozornost soustředěna na „jasnou a čistou hlavu“. Tento obraz přijme podvědomí jako cíl hodný usilování, a proto se vše soustředí na to, aby se ho dosáhlo. Rád bych zde však vysvětlil ještě jedno: Autohypnóza může sice velice dobře léčit, nemůže však nahradit lékaře. Autohypnózou můžete proces léčby podstatně urychlit a uzdravit se.

Můžete si také - podle vlastních schopností - odsugerovat bolesti. Přitom je však důležité, abyste tím jen získali čas k provedení nutných opatření, neboť bolest je signálem těla, že něco není v pořádku. Nesmí se stát vaším cílem jen odstranit bolest, neboť je nutno odstranit příčinu bolesti.

## ***2. příklad: cíl zdraví/bolest žaludku***

*Chybně:* „Od nynějška mě už žaludek nebolí. Mám dobré trávení a už žádné bolesti. Můžu jíst, co chci, a žádné bolesti žaludku nemám.“

*Správně:* „V žaludku cítím příjemné teplo. Jím, co jíst mám, a mám optimální trávení. Potravu dobře žvýkám a můj žaludek pracuje naprosto normálně a tráví veškerou stravu, kterou přijímám. Cítím se dobře a těším se ze zdravého žaludku. Stravuji se správně a den ode dne se cítím lépe.“

Také zde je první formulace negativně zaměřena na bolest žaludku, druhá vyznívá pozitivně, že se cítíte dobře. Právě v oblasti zdraví můžete autohypnózou dosáhnout dobrých výsledků, neboť většina nemocí je vyvolána psychikou.

Když vám lékař říká, že jste organicky zcela zdraví, jsou vaše potíže psychosomatické. Ze své poradny znám mnoho lidí, kteří podstoupili již mnohou léčbu, ale ještě se neuzdravili. Nedokázali se „vidět“ zdraví, ve své zdraví nevěřili. V takových případech nemůže být léčba účinná, neboť duševní síly pracují proti. Každá terapie je natolik dobrá, nakolik ji připustíte a jak se přitom vyvíjíte. Čím více poznatků ze své nemoci vyvodíte a čím rychleji změníte svůj vnitřní program, tím rychleji nemoc překonáte.

### ***3. příklad: cíl peníze/bohatství***

*Chybně:* „Mám dost peněz, všechno, co potřebuji, mám k dispozici. Mám na kontě milion. Peníze mi nedělají starost. Peníze ke mně tečou. Už nemusím nic dělat, všechno ke mně přiletí samo.“

*Správně:* „Počínám si správně a vydělávám stále více. Na kontě mám dost peněz. Všechny své povinnosti dokážu snadno splnit. Jsem vstřícný k novým možnostem a měsíc od měsíce vydělávám víc. Jsem vděčný za to, že mám na svém kontě rezervu. Pracuji s radostí, mám správné nápady a vydělávám stále více.“

Při formulacích v souvislosti s penězi je to obzvlášť obtížné, neboť často se uvedou nerealistické částky peněz, které překračují naši schopnost něco takového si představit. Jestliže si někdo, kdo je zadlužený, představuje, že má na kontě milion, vyžaduje to nesmírnou imaginaci. I ta nejmenší pochybnost pak brání dosažení cíle. Cíl musí být věrohodný a představitelný. V kapitole o dosažení cíle k tomu ještě leccos dodáme.

### ***4. příklad: cíl partnerství/štěstí v osobním vztahu***

*Chybně:* „Můj partner si počíná správně, a tak jsme šťastní. Dělá všechno, aby naše štěstí bylo dokonalé. Den ode dne si rozumíme lip, a on to... a ona to... už nedělá. Poskytuje mi potřebnou svobodu a důvěřuje mi. Jsme šťastní.“

*Správně:* „Chovám se ke svému partnerovi dobře a těší mě být s ním. Dávám mu volnost, kterou potřebuje, a v každé situaci se chovám co nejlépe. Jsem tolerantní a

jeho vlastnosti akceptuji. V každé situaci se chovám co nejlíp a jsem zářným příkladem."

Při formulování v souvislosti se soužitím nebo láskou je důležité dbát na to, abychom neměli možnost autohypnózou ovlivňovat toho druhého. Můžeme napravit jen sami sebe a stát se „zářným příkladem“. Nemáme právo vnucovat své představy druhému. Milovat znamená dávat. Dáváním se můžeme učit, jak získávat lásku. A autosugesce je přitom vynikající pomocí.

Určitě jste zjistili, jak důležité je formulování. Často dochází k chybám, protože se sugesce vymyslí příliš rychle a ničím se nekoriguje.

## CHYBY, K NIMŽ MŮŽE DOJÍT PŘI FORMULOVÁNÍ

- Formulujete nepřesně. Stejně nepřesně pak bude vypadat výsledek. Cíl formulujete příliš extrémně, a tedy nereálně. A protože se pak ozve pochybnost, nedosáhnete úspěchu. Na jedné straně svému podvědomí v podobě slova a obrazu zadáte cíl, na straně druhé o něm niterně pochybujete, a tak duševní síly pracují proti vašemu cíli.

„Stojí-li vůle a víra nepřátelsky proti sobě, vždy a bez výjimky vítězí víra.“

- Často měníte své sugestivní texty, abyste současně dosáhli více cílů. Přitom zjistíte, že jste se sice všem cílům přiblížili, ale žádného konečného úspěchu nedosáhli. Plýtváte silami! Nezapomeňte:





„Kam se zaměřuje má pozornost, tam také proudí má životní energie.“

Chtít dosáhnout příliš mnoho najednou znamená tříštit životní energii. Je to jako když střílíte brokovnicí. Broky se při výstřelu rozptýlí do stran, a tak lze sotva zasáhnout cíl. Jinak je tomu s šípem. Zde je síla soustředěna a vy můžete bezpečně zasáhnout i vzdálený cíl.

- Nedokážete se se svým textem identifikovat. Sugesci prostě „odřikáváte“ nebo nejste přesvědčeni o tom, že text vaše podvědomí pozitivně ovlivní.

Z toho důvodu texty vždycky jen navrhuji. Formulovat je musíte vlastními slovy, abyste se s nimi mohli ztotožnit. Každé slovo se vám musí doslova líbit. Použijte vlastní slovní zásobu, vždy ovšem pozitivní a konstruktivní.

- Pochybujete o svých vlastních slovech podle hesla „Něco si namlouvám, skutečnost je přece úplně jiná“. Uvažujete-li takhle, neúspěch je již předem programován. Nezapomínejte na toto: to, co připouštíte, že by se v budoucnu mohlo stát, je také jen předpoklad bez jakéhokoli důkazu. Existuje také jen ve vašem vědomí, je stejně nereálný jako vaše formulovaná sugesci. Chcete-li na své budoucnosti něco změnit, pak musíte do té budoucnosti promítnout to, co si přejete, nikoli to, čeho se bojíte.
- Do svých formulací zahrnujete jiné a chcete je ovlivnit. Také toto je chyba, neboť o jiných můžete pozitivně uvažovat, máte k nim dokonce vysílat pozitivní city a myšlenky, ale nemáte a nemůžete je změnit, i když to myslíte dobře, nýbrž měnit můžete jen sami sebe.
- Vaše motivace není v pořádku - podle hesla: „Prostě

to zkusím, a uvidí se, co z toho bude." Toto stanovisko by bylo dobré, kdybyste měli pozitivní, неотřesitelnou víru. Většinou však převládá negativní víra, a pak nemůže autohypnóza fungovat.

## SEPSÁNÍ VLASTNÍ SUGESCE

Nejdříve si ujasněte, čeho chcete autohypnózou dosáhnout. Pak problém formulujte vlastními slovy. Poté vypracujte sugesci pro svůj důležitý cíl.

*Cíle, jichž bych chtel(a) dosáhnout autosugescí:*

i.	
2	
3.	
4	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Nyní uvažujte a na pravém okraji zaznamenejte své priority. Roztřídte je na A, B, C (velmi důležité, důležité, méně důležité cíle). Zatím stačí vědět o třech cílech. Nyní vyberte ten, který jste označili jako A, a formulujte jej svými slovy.

### ***1. příklad: Chci vydělávat víc peněz***

*Už mám po krk toho, chodit každé ráno do práce. Chci mít jiné povolání a vydělávat víc peněz. Chci nějakou samostatnou práci, nejen dělat poskoka. Se svými spolupracovníky se neshodnu. Každé ráno, když jdu do práce, se musím přemáhat. Chci, aby mě práce bavila, a chci víc vydělávat.*

Taková je tedy vaše situace. Teď můžete jít do práce a pomocí autohypnózy přispět do svého života pozitivní změnou.

Sugesci je třeba volit tak, abyste ji racionálně pokládali za možnou a svému podvědomí abyste prezentovali výsledek žádoucího konečného stavu. Je-li přání mimo vaši představivost, pak se protikladné programy střetnou.

*Možná sugesce:*

*V práci odvádím svůj nejlepší výkon. Beru své kolegy takové, jací jsou. Svým přátelským chováním a pílí magneticky přitahuji správné postavení, které mi náleží, a vydělávám víc peněz. Stále pracuji co nejlépe a mám radost, že jsem zářným příkladem.*

Abyste získali správné postavení, musíte se na to vnitřně připravit. Pokládáte-li současnost za absolutní stav a věříte-li, že nejste schopni nic změnit, pak nemáte východisko. Nejdříve se snažte zjistit, proč tyto potíže máte,

poučte se z nich a dejte osudu na srozuměnou, že jste nyní připraveni se ze situace poučit a že jsou tyto překážky nadále zbytečné. Poznali jste svou roli a jste nyní připraveni na nové, lepší postavení. Uvědomte si, že tam, kde dnes jste, nejste náhodou. Poučte se z toho a připravte se na nové, lepší.

S formulováním úspěchu a okolností kolem peněz, kariéry a blahobytu vždycky doporučuji spojit nějaký aktivní krok. Proč? Mnozí si myslí, že stačí všechno jen naprogramovat a osud vám to už snese k nohám, aniž byste pohnuli prstem. To není pravda. Tělo máme k tomu, abychom jednali. Při formulování aktivity sdělujeme osudu: „Jsem ochoten se přičinit.“ Pak chceme nejen něco mít, ale také jsme ochotni k tomu přispět.

Sugesce „mám milion na kontě“ je tudíž nereálná; avšak sugesce, že budete odměněni za lepší výkon a dobré nápady, je reálná. Nečekejte na rychlý příjem, na výhru v loterii. Pokud byste na to čekali, rád bych připomněl, že z výhry v loterii přijdou ke štěstí jen dvě až tři procenta výherců. Všichni ostatní mají po nějaké době více dluhů než předtím. Kdo požaduje víc, než si zaslouží, často pokouší osud. Kdo s tím však potom správně nenakládá, spadne hloub a musí začínat od začátku.

## **2. příklad: Chci být zdravý**

*Žiji v neustálém stresu, který můj zdravotní stav už poznamenal. V noci nemohu klidně spát, často se potím, piji příliš mnoho kávy a celý den jsem pod tlakem. Často mě již zlobí srdce. Chci se stresu zbavit a mít více času na relaxaci.*

*Možná sugesce:*

*//V každé situaci jsem klidný a uvolněný. Věci vyřizuji*

jednu po druhé a zůstávám přitom klidný a uvolněný. Srdce mi bije klidně a pravidelně. Když večer ulehnu, okamžitě usínám a spím tvrdým spánkem nepřetržitě až do rána. Ráno se probouzím svěží a odpočatý. V každé krátké přestávce relaxuji a v každé situaci zůstávám klidný a uvolněný. Ze svého vnitřního klidu se těším."

Matthew Manning, nejslavnější anglický léčitel, je toho názoru, že všechny nemoci jsou vyvolány stresem. Věří, že stresem je oslaben imunitní systém a v důsledku toho se mohou rozvinout různé nemoci. Svému zdraví proto prospíváte, jestliže relaxujete, a tím posilujete ducha i tělo.

Chodte pravidelně na prohlídky a dělejte to, co vám lékař radí. Správným stravováním a zdravým postojem můžete pro své zdraví udělat víc než psychofarmaky. Zdravý postoj je nejlepší lék. Všechno ostatní může tento proces jen podporovat. Jen když si zdraví připustíte, může se také uskutečnit. Důležitá je přitom korektura vlastní podobizny. Později se k tomu podrobně vrátíme.

Otec pozitivního myšlení dr. Joseph Murphy píše:

„Nekonečná síla vašeho podvědomí není ničím nemožným. Vše, čemu opravdu věříte, se uskuteční."

Nyní jděte do práce a formulujte svůj cíl A v běžné podobě. Zaznamenávejte si, co vám vadí a co vám brání ve spokojenosti:

Jak můžete krátce popsat svůj cíl?

Nyní následuje pozitivní formulace vašich sugescí. Dbejte přitom na to, aby byl text formulován v první osobě a v přítomném čase a konečný stav aby byl popsán bez záporů a záměrů.

Má osobní sugesce pro můj nejdůležitější cíl:

Tuto sugesci můžete neustále zdokonalovat. Měli byste s ní pracovat, teprve když se můžete ztotožnit s každým slovem. Nespěchejte. Svůj cíl formulujte stručně a výstižně. Každá věta má ve vás vyvolávat radost. Vždy popisujte jen konečný stav

Obecně platná sugesce, kterou můžete libovolně upravit, je například tato:

*„Den ze dne a ve všem se mi daří lépe a lépe.“*

*Emil Coué*

## SÍLA PŘEDSTAVIVOSTI

Každé slovo se v podvědomí mění v obraz. Váš duch vám dává možnost představit si neexistující situaci. Dovedete si představit, jaké to bude, až dosáhnete svého cíle. Podvědomí tento obraz chápe a dává se do práce, aby cíl uskutečnilo. Nezadávejte žádný obraz, nýbrž jen sugesci, podvědomí si obraz asociuje. Jestliže nyní programujete vědomě, měli byste záměrně udávat obrazy, které jsou s vašimi sugescemi v souladu, aniž by si podvědomí muselo vytvářet vlastní obraz. Váš duch disponuje představivostí, která tvoří skutečnost.

### ***Pozor:***

Představa, tedy obraz, musí být v souladu se sugescemi, abyste získali optimální výsledek. Nezapomínejte na zákon představivosti:

„Každá obrazná představa, která nás naplňuje, má snahu se uskutečnit.“

Určete tedy svou představivostí, čeho chcete dosáhnout. Nic neponechávejte náhodě, nýbrž o tom rozhodujte. Podvědomí ve fázi alfa-rytmu je obzvláště vnímavé pro slova a obrazy. Zadáte-li mu v této fázi správné obrazy, podvědomí ovlivníte a ono pak nasadí všechny své síly k uskutečnění cíle.

Vraťme se k našim příkladům.

### ***Příklad 1: zdraví/bolesti hlavy***

Formulování je jasné. V duchu byste si mohli představit tento obraz: Sedíte na louce nebo na pláži a vidíte se, jak zhluboka dýcháte a jak se celkově výborně cítíte. Můžete

si představit, jak jasnou a volnou máte hlavu, a můžete tento stav vychutnávat.

Nebo si můžete představit, že jste u lékaře a říkáte mu: „Pane doktore, už několik dní se mi vede lip, hlavu mám jasnou a cítím se jako znovuzrozený“ Představte si při tom spokojený lékařův výraz, jak má radost a potřásá vám rukou.

V tomto ohledu se vašim představám nekladou žádné meze. Zvolte si obraz, při němž se budete cítit nejlépe. Nenechte se ovlivnit skutečností, že to je v této chvíli jen představa, ale zažívejte ji jako skutečnost ve vyšší dimenzi. Tím skutečnost vytvoříte.

### ***Příklad 2: zdraví/bolesti žaludku***

Zde si můžete představovat, že právě sedíte u svého oblíbeného jídla. Představte si, jak výborně se cítíte a říkáte svému partnerovi: „Už můžu jíst všechno, žaludek mám v pořádku.“ Vybavte si situace, v nichž jste dříve mívali bolesti, nyní ve zdraví a pohodě. Tu situaci intenzivně prožívejte. Pochutnávejte si na jídle s vědomím, že váš žaludek všechno důkladně stráví.

Dejte podvědomí jasný obraz, jaké to je, když se cítíte dobře a máte žaludek v pořádku. Ono pak učiní vše, aby tento stav vyvolalo. Dbejte však také na to, co jíte a jak jíte.

### ***Příklad 3: peníze/bohatství***

Zde si můžete představit, jak si prohlížíte výpisy ze svého konta a přitom jste na straně příjmů shledali větší položku. Prohlížejte si výpis podrobně a ze svého přínosu se těšte. Založte si pořadač, do něhož si uložíte všechny zaplacené účty. Představte si, jak vám ředitel vaší ban-



ky gratuluje a nabízí vám možnosti investovat. Představte si, jak jdete hezky oblečení po ulici a máte v peněžence dostatek peněz.

Nezávisle na tom, zda máte dluhy nebo momentálně nejste při penězích, musíte předstírat to, co chcete jako konečný výsledek. Myslíte-li stále jen na dluhy, pak magicky přitahujete další dluhy. Jestliže myslíte na dobrý příjem, také se uskuteční.

#### ***Příklad 4: partnerství***

Představte si, jak se se svým partnerem šťastni procházíte, anebo jak se váš partner baví se známým a říká: „Víš, on/ona je teď tak tolerantní, tolik se změnil(a) k lepšímu. Každý den s ním/ní prožívám úplně nově.“

Představte si sebe, jak v situacích, v nichž dříve vznikaly problémy, reagujete jinak, pozorujte, jak harmonický je vztah mezi vámi a vaším partnerem i v obtížných situacích.

Všechny tyto obrazy musí být v souladu s vaší sugescí. Ve své představivosti byste měli vyjádřit to, co si myslíte, slovy.

#### ***Jak vypadá váš cíl?***

Popište jej do detailu, v duchu si jej představte. Anebo si obrázek opravdu nakreslete na papír. Chcete-li například i zhubnout, můžete si nakreslit obrázek skutečné postav) a pak této ideální postavě můžete dát svou tvář tak, že ji vystřihnete z vlastní fotografie a vlastní hlavou doplníte nakreslenou postavu. Nebo si vezměte fotografii z doby, kdy jste měli ještě postavu, jakou byste chtěli mít nyní. Dbejte na to, aby to byl reálný obrázek. Nemůžete uskutečnit žádná vysněná přání, nýbrž jen dosažitelné cíle,

které vám odpovídají a s nimiž se dokážete ztotožnit. Formulaci sugesce si v klidu čtete a představujete si při tom ideální obraz.

Popis vašeho cíle v obrazné podobě:

## SÍLA EMOCE A VÍRY

Emoce je třetí důležitou silou při vědomém ovlivňování. Když si ve fázi alfa-rytmu myslíte nebo posloucháte své sugesce a přitom vám na vnitřní obrazovce vytane krásný obraz žádoucího konečného stavu, ve vašem podvědomí se ohlásí emoce: víra.

Tato emoce nyní rozhoduje o tom, jak rychle dosáhnete cíle a kolik energie musíte vynaložit.

Čím více emoce konkrétní věci věnujete, tím více energie na ni zaměřujete a tím rychleji dosáhnete cíle. To funguje v pozitivním i v negativním smyslu. Známe plýtvání energií při reakcích, jako je rozčilování nebo nenávisť. Jestliže se emoce zaměří v pozitivním směru, dokážete zázraky.

Co se děje při rozčilování? Určitý spouštěč, jistá situace nebo událost, se dostane do podvědomí v podobě obrazu. Tam dojde v co nejkratší době ke zhodnocení na základě programů, které jsou k dispozici. Vnímá-li se situace jako rozčilující, je vyslán impuls do mozku. Nyní vyvstávají emoce, které zaměstnávají myšlenky, a koloběh se uzavírá. Emoce zásobí situaci negativní energií, která opět působí na všechny orgány.

Tento koloběh se přeruší, jestliže projevíte myšlenkovou ukázněnost a připustíte jen pozitivní, žádoucí emoce. Když si sugerujete cíl, měli byste být prochnuti příjemným, spokojeným a šťastným pocitem. Musíte svůj obraz naplnit radostí, vnitřním zadostiučiněním a díkem za to, že jste své cíle uskutečnili. V to, co si přejete, musíte pevně věřit.

Pochybnosti se hlásí v podobě nedobrých emocí. Nepřipusťte je. Uvědomujte si, že jste tvůrcem a nositelem svého osudu. Uvědomujte si, že pochybnost je jen nedostatečné poznání.

Čím je emoce silnější, tím rychleji se dosáhne cíle. Všechny tři síly jsou zaměřeny stejně a soustředují se na žádoucí konečný stav. Je to:

sugesce,  
představa/ obraz,  
emoce /víra.

Více nemůžete ve fázi relaxace udělat. Jestliže se však snažíte využít své síly pozitivně a naprogramovat je na konečný stav, pak je jisté, že svého cíle dosáhnete.

K našim čtyřem příkladům (str. 32-35) ještě několik návrhů, jak můžete dosáhnout pozitivních emocí:

### ***K příkladu 1:***

Zatímco sedíte na zelené louce nebo na pláži, pociťujte hlubokou vděčnost. Do této hluboké vděčnosti a radosti se intenzivně vciťujte.

### ***K příkladu 2:***

Vychutnávejte každé sousto. Radujte se, že můžete jíst v kruhu rodiny. Mějte radost, jak dobře se vám daří, pociťujte opravdovou spokojenost a hlubokou vděčnost.

### ***K příkladu 3:***

Vnímejte radost, která se vás zmocní, když si prohlížíte výpis ze svého konta. Vychutnávejte příjemný pocit, když se o vás uchází bankovní poradce. Představte si, že jste mezi výherci.

### ***K příkladu 4:***

Vnímejte, jaké to je, být šťastný ve dvou. Zažívejte radost společných chvil. V nitru se radujte, když po vás partner touží.

Prožívejte žádoucí konečný stav. Takové je tajemství slov bible: „Jak jsi uvěřil, tak se ti staň.“ Vaše víra, vaše nejniternější emoce rozhoduje o výsledku programování. Podvědomí však nerozlišuje mezi úspěchem a neúspěchem. Pro podvědomí existuje jen úspěch. Všechno závisí na souvislosti mezi příčinou a následkem. K tomu ještě několik připomínek:

Chcete-li cíle dosáhnout křečovitě, za každou cenu, podle zákona imaginace to zapůsobí opačně:

Křečovitost (chtít něco za každou cenu) je úsilí spojené s vírou, že to nepůjde tak snadno. Křečovitost dokazuje osudu, že víra v uskutečnění není právě pevná, neboť jinak bychom „konali správné a potřebné v jistotě, že se to stane“. Neusilovat neznamena nic nedělat, znamená to, že uděláme vše možné v přesvědčení, že cíle dosáhneme. Ale k tomu nemusíme být zarputilí.

### *Shrnutí*

Dosud jsme se naučili:

1. Přípravná cvičení k autohypnóze.
2. Jak můžeme relaxovat.
3. Dva druhy autohypnózy, relaxaci barvami a počítání pozpátku.
4. Jak písemně vypracovat sugesci.
5. Jak vytvořit motivující cílový obraz a proč je to tak důležité.
6. Proč jsou důležité emoce a víra a jak tyto síly uplatnit při dosažení cíle.

Také jste se naučili, jak namluvit kazetu. Nyní můžeme přistoupit k tomu, jak sestavit vlastní text pro relaxaci barvami a pro počítání pozpátku. Chtěl bych vám poskytnout návrh, který se mi osvědčil v praxi, v seminářích.

## TEXT PRO RELAXACI BARVAMI

Možnosti, jak relaxaci barvami používat, jsou široké. Můžete si představovat předměty nebo barevné tabule. Právě tak si můžete představit, jak postupně příslušnými barvami natíráte zeď. Vyberte si způsob, který vám nejvíce vyhovuje.

Vždycky máte dvě možnosti relaxační techniky: buď se příslušný text naučíte nazpaměť a během relaxace si jej sugerujete, nebo jej namluvíte na pásku a necháte se vést. Doporučuji na počátku vždy pracovat s nahrávkou, jen tak se pozornost může plně soustředit na to, co děláte. Praxe ukazuje, že je snadnější se uvolnit, když je člověk veden.

Vyberte si některé relaxační cvičení (od str. 15) nebo tento úvodní text:

*Ležím klidně a pohodlně a cítím se příjemně.*

*Dýchám pomalu a pravidelně a sleduji svůj dech.*

*Každým nadechnutím a vydechnutím klesám hlouběji a hlouběji do báječného klidu a uvolnění.*

*Nic neměním a sleduji svůj dech.*

*S každým nádechem přijímám klid a s každým výdechem se zbavuji neklidu.*

*Celé mé tělo je uvolněné a malátné.*

*Nyní uvolňuji svou pravou ruku. Má pravá ruka je zcela uvolněná.*

*Nyní uvolňuji svou levou ruku, má levá ruka je zcela uvolněná.*

*Nyní uvolňuji pravé předloktí a nadloktí.*

*Také mé levé předloktí a nadloktí jsou nyní zcela uvolněná.*

*Má pravá noha je uvolněná.*

*Má levá noha je uvolněná.*

*Mé nohy jsou zcela uvolněné.*

*Mé hýždě a má pánev jsou uvolněné.*

*Také mé břicho je uvolněné. Svaly v oblasti břicha jsou zcela uvolněné.*

*Nyní uvolňuji záda. Všechny svaly na mých zádech jsou zcela uvolněné a bezvládné.*

*Má ramena a šíje jsou uvolněné a bezvládné.*

*Můj krk je uvolněný a malátný.*

*Všechny svaly v mé tváři jsou uvolněné, jazyk volně leží v ústech, oči jsou zavřené a všechny svaly jsou uvolněné.*

*Cítím, jak celé mé tělo je uvolněné a bezvládné.*

*Od hlavy ke špičkám prstů jsem uvolněný.*

Toto může být relaxační úvod. Nyní může následovat vlastní autohypnóza, relaxace pomocí barev:

*Cítím se příjemně a uvolněně. Cítím klid a pohodu. Každým dechem se uvolňuji ještě více. Hluboký klid naplňuje mou mysl a já tento stav klidu a uvolnění vychutnávám.*

*Představuji si, jak vstupuji do pokoje. Všechno v této místnosti je zařízeno v červené barvě. Stěny z červeného hedvábí se na světle lesknou, koberec je červený, křesla, všechno je červené. Neobyčejně krásný pohled. Líbí se mi to.*

*(několikasekundová přestávka)*

*Teď otvírám dveře do dalšího pokoje a procházím jimi. V této místnosti je všechno oranžové. Stěny, podlaha, vše je oranžové jako svěží pomeranč. Cítím, jak tato barva vibruje.*

*(několikasekundová přestávka)*

*Jdu k dalším dveřím a otvírám je. Vidím místnost, která je zařízena v jasně žluté. Zářící jako slunce. Zmocňuje se mě pocit klidu a já se stále víc a víc uvolňuji. Zcela se této barvě oddávám, cítím a vnímám její vibraci. Vychutnávám tento okamžik.*

*(několikasekundová přestávka)*

*Nyní vcházím do dalšího pokoje. Tuto místnost vyplňuje harmonická uklidňující zeleň. Ta barva je svěží jako jarní louka. Pociťuji rovněž vibraci této barvy. Je uklidňující a harmonická. Vychutnávám tento klidný, příjemný stav. Ještě jednou se rozhlížím kolem - uprostřed této zeleně.*

*(několikasekundová přestávka)*

*Nyní jdu do další místnosti. Taje modrá jako moře nebo jasná obloha. Stěny, křesla, koberce, vše v krásné osvěžující modři. Tato barva ve mně vytváří pocit jistoty a pohody a já se ještě více uvolňuji. Vnímám tuto barvu zcela jasně a vychutnávám báječné uvolnění.*

*(několikasekundová přestávka)*

*Jdu dál do další místnosti, taje celá v lila. Stěny jsou potaženy látkou barvy lila -jako šerík na jaře. Vnímám tuto uklidňující barvu šeríku celou svou myslí. Jsem zcela klidný a uvolněný. Odevzdávám se a cítím jen svůj dech. Zanechávám veškeré ostatní činnosti. Odpočívám v sobě, ve svém nitru, v centru svého srdce. Nechávám se propadat stále hloub a hloub.*

*(několikasekundová přestávka)*

*Nyní stojím před posledními dveřmi, před branou do svého podvědomí. Otvírám a vstupuji do zcela fialové místnosti. Stěny se lesknou, je to, jako bych byl ve zcela jiném světě. Všechno je klidné a harmonické. Můj duch je jasný a mé podvědomí je otevřeno mým přáním. Znovu si prohlížím fialovou a cítím, jaký se mě při tom zmocňuje klid. Vychutnávám tento stav klidu, míru a uvolnění.*



*Před svým duchovním okem vidím louku.*

*Ukládám se pohodlně do trávy prohřáté sluncem a zavírám oči. Pod sebou cítím koberec trávy, vychutnávám klid a toto okolí...*

Až potud můžete text používat, abyste relaxovali pomocí představy barev. Velmi důležité je přitom jejich pořadí. Představujte si barvy nebo předměty, případně vnímejte vibraci každé barvy. Můžeme vycházet z přírody, jen se to musíme zase naučit.

## MÍSTO PRO VAŠI DUCHOVNÍ RELAXACI

Toto místo by mělo v budoucnu sloužit vaší duchovní i duševní regeneraci. Můžete je vyhledat vždy, kdykoli a kdekoli. Místo vaší psychické relaxace je vaším vlastnictvím. Tam si můžete stvořit svět takový, jaký si přejete. Takové místo může existovat ve skutečnosti, ale také pouze ve vaší představě.

Mělo by to být místo, na němž se cítíte dobře. Vše je tam harmonické. Krajinu své relaxace si můžete zařídit tak, jak si ideální místo představujete. Mohla by to být krásná zelená louka s pestrými kvítky a potůčkem nebo jezerem. Vyhledejte si místo, na němž se cítíte nejlépe. Vaše fantazie je zde neomezená. Důležité je jen jedno: Představa tohoto místa by ve vás měla vyvolávat příjemný pocit. Nezapomínejte, ono místo vidíte jen na své vnitřní obrazovce nebo si je představujete. Rozhodnutí ponechte na svém podvědomí a nic nevynucujte.

Jestliže si vykreslíte ono místo v autohypnóze nebo při relaxaci, pak si můžete představit, jak ležíte na své louce

nebo jak se koupáte. Vidíte se v imaginaci. Zde na svém vlastním místě relaxace, ve fázi alfa-rytmu, můžete aktivně pracovat na sobě a na svých cílech. Můžete se léčit, můžete měnit své návyky nebo se přičinit o svůj úspěch. Vše, co zde tvoříte, ovlivňuje vaše podvědomí, jehož veškerá energie se na to zaměřuje. Čím lépe si něco dokážete představit, tím rychleji dosáhnete svého cíle. Zajímavé na tom je, že během relaxace posilujete svůj imunitní systém a poté máte k dispozici víc síly a větší kapacitu.

Slavný anglický léčitel Matthew Manning používá při léčení všech nemocí relaxační a vizualizační metody. Přitom svým pacientům ukazuje, jak mohou aktivizovat své tělesné síly. Jeho úspěšné metody jsou založeny na alfa-relaxaci a kreativní vizualizaci.

Také ve všech životopisech úspěšných lidí se můžete dočíst, že úspěšní lidé se do svého úspěchu vžili dříve, než se pro ně stal skutečností. Oni svou budoucnost takříkajíc anticipovali. To je to, čemu se říká „účinné ovlivňování“.

Na místě své psychické relaxace můžete předjímat svou budoucnost, můžete vysílat myšlenky a vidět i prožívat všechno, co si přejete.

## PROGRAMOVÁNÍ NA „DUCHOVNÍM MÍSTĚ RELAXACE“

Když jste se uvolnili a přenesli se do svého ideálního prostředí, můžete si začít sugerovat svůj cíl. V duchu si několikrát opakujte klidně a jistě své sugesce a přitom si představujte příslušný obraz, který jste si již vypracovali. Konečnou situaci si představujte jasně a zřetelně a těšte se z toho, jak báječně se cítíte, když jste dospěli k své-

mu cíli. Do tohoto báječného konečného stavu se přenes-  
te slovy, představami i emocemi. Své podvědomí ovliv-  
ňujte jasnými sugescemi a zřetelnými obrazy. Obraz své-  
ho cíle ponechte na své „obrazovce“ tak dlouho, až jste si  
jeho uskutečněním niterně zcela jisti. Připouštějte si všech-  
ny pozitivní emoce radosti, naplnění a harmonie. Radujte  
se a nechte se těmito kladnými emocemi zcela prodchnout.  
Nic, žádná okolnost vám nemůže zabránit v tom, abyste  
ve svém duchovním světě neviděli, necítili a neprožívali  
svůj ideální obraz žádoucího konečného stavu. Jak jsme  
se již zmínili, jsme přitom pozitivními herci, ve své před-  
stavě hrajeme ideální roli, jakou si přejeme. Výsledek:  
podvědomí tuto roli přebírá na sebe a předává ji osudu  
k uskutečnění. Jinými slovy: vaše víra tvoří skutečnost.

Kurt Tepperwein, jeden z nejproslulejších německých  
terapeutů, říká: „Vědomí skutečnost zjišťuje, víra ji tvo-  
ří.“ Vy realitu svého života znáte, ale rádi byste vytvořili  
realitu novou. K tomu musíte mít jen odvahu starou rea-  
litu nechat za sebou. Existuje k tomu dobré cvičení: Kaž-  
dý den prožívejte nově. Po několik dní se procvičujte  
v tom, chtít jen tento jeden den prožít dobře a podle vlast-  
ního ideálu. Bez jakéhokoli přinucení, aniž byste si říka-  
li: „Já musím.“ Když se ráno probudíte, udělejte si prostě  
předsevzetí, že tento den prožijete v naplnění. Jděte za  
svou prací a konejte ji, jak nejlíp umíte. Dělejte něco, co  
vám působí radost, a snad také něco, co jste již dlouho  
odkládali. Prožívejte jen tento jediný den bez myšlenek  
na včerejšek nebo zítřek. Všechno zkrátka vyřídíte opti-  
málně, okamžitě. Zjistíte jedno: nemáte žádné starosti.  
A proč? Protože starosti vznikají jen tehdy, když myslí-  
me na budoucnost nebo na minulost.

Autohypnózou máte v rukou vynikající nástroj, jestliže  
s ní správně zacházíte. Nic se neděje samo od sebe a ni-  
kdo váš osud nemůže ovlivnit - jen vy sami. Jestliže si  
tuto skutečnost uvědomujete a stojíte při ní, pak za sebe

přebíráte odpovědnost a jste schopni všechno změnit. Stáváte se novým člověkem. Vytvořte si na svém místě duchovní relaxace „vlastní svět“.

S relaxací barvami a s místem duchovní relaxace máte báječnou možnost rozšířit si duchovní obzor. Můžete posilovat své vědomí a poznávat nové rozměry abyste tak, duchovně posílení, vykročili vstříc všednímu dni.

## RELAXACE POČÍTÁNÍM POZPÁTKU

Také zde můžete začínat s tímto úvodním textem:

*Ležím klidně a pohodlně a cítím se dobře.*

*Dýchám pomalu a pravidelně a sleduji svůj dech.*

*S každým nádechem a výdechem klesám hloub a hloub do báječného klidu a uvolnění.*

*Nic neměním a sleduji svůj dech.*

*S každým nádechem přijímám klid a s každým výdechem ze mě odchází neklid.*

*Celé mé tělo je uvolněné a malátné.*

Pokud jste na poli relaxačních technik začátečníkem, měli byste nejdříve provést dlouhou relaxaci s „progressivním uvolňováním svalů“ (strana 17) a poté přejít k prohloubené fázi, k autohypnóze. Text pro techniku počítání pozpátku by mohl vypadat takto:

*Zavírám oči a všechny myšlenky nechávám jít mimo. Vy-  
chutnávám tento klid a každým nádechem a výdechem se  
uvolňuji víc a víc. Všechno vnější pomíjím a soustřed'uji se  
na své nitro. Nyní počítám pomalu pozpátku od deseti do*

*jedné a při každém nádechu a výdechu a s každým číslem klesám hloub a hloub.*

#### *Deset*

*Všechno pomímám a uvolňuji se. Všechny svaly jsou volné a já toto uvolňování vychutnávám. Oči mám zavřené, v sobě klid. Na všechny myšlenky, které přicházejí, se podívám a nechám je prostě jít mimo. Nevěnuji jim pozornost.*

#### *Devět*

*Klesám hloub a uklidňuji se. Celé tělo mi prodchl pocit uklidnění. Jsem uvolněný, malátný. Můj dech pravidelně proudí dovnitř a zase ven...*

#### *Osm*

*Víc a víc se oddávám a klesám ještě hloub. Všechny rušivé myšlenky mizí, rozplývají se v nic.*

#### *Sedm*

*Cítím hluboký klid, který prostupuje celé mé tělo. Klesám hloub a hloub, hloub a hloub do báječného uvolnění. Tělo mi naplňuje klid a harmonie.*

#### *Šest*

*Klesám ještě hloub...*

#### *Pět*

*Nyní jsem zcela uvolněný a volný. Každým číslem klesám ještě hloub. Až dojdu k jedné, budu v hluboké autohypnóze a mohu vyjadřovat přání a dávat pokyny, které mé podvědomí věrně splní.*

#### *Čtyři*

*Klesám hloub a hloub... při každém čísle se cítím stále lehčí a lehčí.*

### ***Tři***

*Nyní jsem zcela uvolněný a malátný, můj duch je jasný. Jakmile dosáhnu čísla jedna, otevře se brána do mého podvědomí a já mu budu moci sdělit své myšlenky, přání a představy, které ono provede.*

### ***Dvě***

*Vzápětí dojdu k jedné a u jedné se ocitnu v hluboké autohypnóze. Všechno, co si budu myslet a vizualizovat, mé podvědomí si důkladně vštípí. Každé slovo se hluboce vryje do mého podvědomí a to je uskuteční.*

### ***Jedna***

*Nyní jsem v autohypnóze, zcela uvolněný a malátný. Brána do mého podvědomí je doširoka otevřená. Každé přání, každá představa, které mu nyní vnuknu, se uskuteční...*

## ***Sugesce slovem a obrazem***

S touto technikou rád pracuji, když nemohu být nerušený. Ve vlaku nebo při nějaké činnosti, která nutně nevyžaduje celou mou soustředěnost, u zubního lékaře nebo když zkrátka chci na pár minut vypnout. Jste-li trénováni, můžete se na pár minut přenést do autohypnózy. Tato technika zužuje duchovní obzor, protože návod je programován cíleně: Jakmile dospěju k jedné, jsem v autohypnóze. Obzor je omezen. Přesto je dobré ovládat obě techniky, relaxaci barvami i počítání pozpátku, protože se mohou vzájemně doplňovat. Možnosti jejich použití jsou totiž neomezené.

Nyní jste se dozvěděli, jak se můžete dostat do stavu autohypnózy. Jakkoli však tento stav pro vás může být příjemný, musíte se také naučit opět „vystoupit“.

## „Vystupování“ z autohypnózy

*Ještě jednou mám požitek z toho báječného pocitu naplnění a děkuji svému podvědomí za jeho pomoc. Jsem vděčný a šťastný, že jsem dosáhl svého cíle. Psychicky i fyzicky se cítím dobře, naplněn vděčností, že mé představy a přání jsou vesmírem naplňovány. Zhluboka vdechuji a vydechuji. Cítím, jak se mi do rukou i nohou vrací síla. Ještě jednou se zhluboka nadechnu a vydechnu a každým dechem nyní přijímám sílu a energii. Jsem prochnut svěží silou a energií a zotaven na duchu i těle. Ted budu počítat do tří, pak otevřu oči a budu se cítit báječně svěží a odpočatý. Jedna... zhluboka se nadechnu a vydechuji. V mém duchu i těle roste síla. Dva... natahují se a protahují, tři... otvírám oči a jsem opět zcela zde a teď, osvěžen na duchu i na těle. Cítím se dobře...*

Nyní, po autohypnóze, je důležité žít zcela „normálně“ dál, s vědomím, že jste vyslali poselství do vesmíru a že ten vám odpoví. Svému cíli pevně věřte, nepřipusťte žádné pochyby. To je snadno možné, jestliže jste si vytkli reálné cíle. Nezapomínejte: „Váš cíl musí být duchovně pochopitelný“, nesmí překračovat vaši představivost. Musím na to neustále poukazovat, protože z vlastní zkušenosti a ze seminářů vím, že se cíle snadno nadsazují, jsou nereálné, a tím také nedosažitelné. Nemluvíme zde o technikách, které fungovat mohou či nemusí, nýbrž o univerzálních zákonech, z nichž sestává náš život. Jen my, kteří je užíváme, selháváme - kvůli své netrpělivosti a příliš nadsazenému očekávání.

## TEST SUGESTIVNÍ SÍLY

Již jste potkali někoho, kdo vám chtěl předpovídat budoucnost pomocí kyvadla? Takovým slibům nevěřte! Kyvadlo samo to nedokáže. Kyvadlo je jen ovlivněno podvědomím. Podvědomí však vaši budoucnost nezná, tu zná jen vaše nadvědomí. Vaše nadvědomí je sice spojeno přímo s podvědomím, avšak při kývání se nám prezentují představy toho, co si přejeme. Ledaže byste dokázali dokonale relaxovat, neboť kyvadlo je báječný prostředek, jak testovat a trénovat sugestivní sílu.

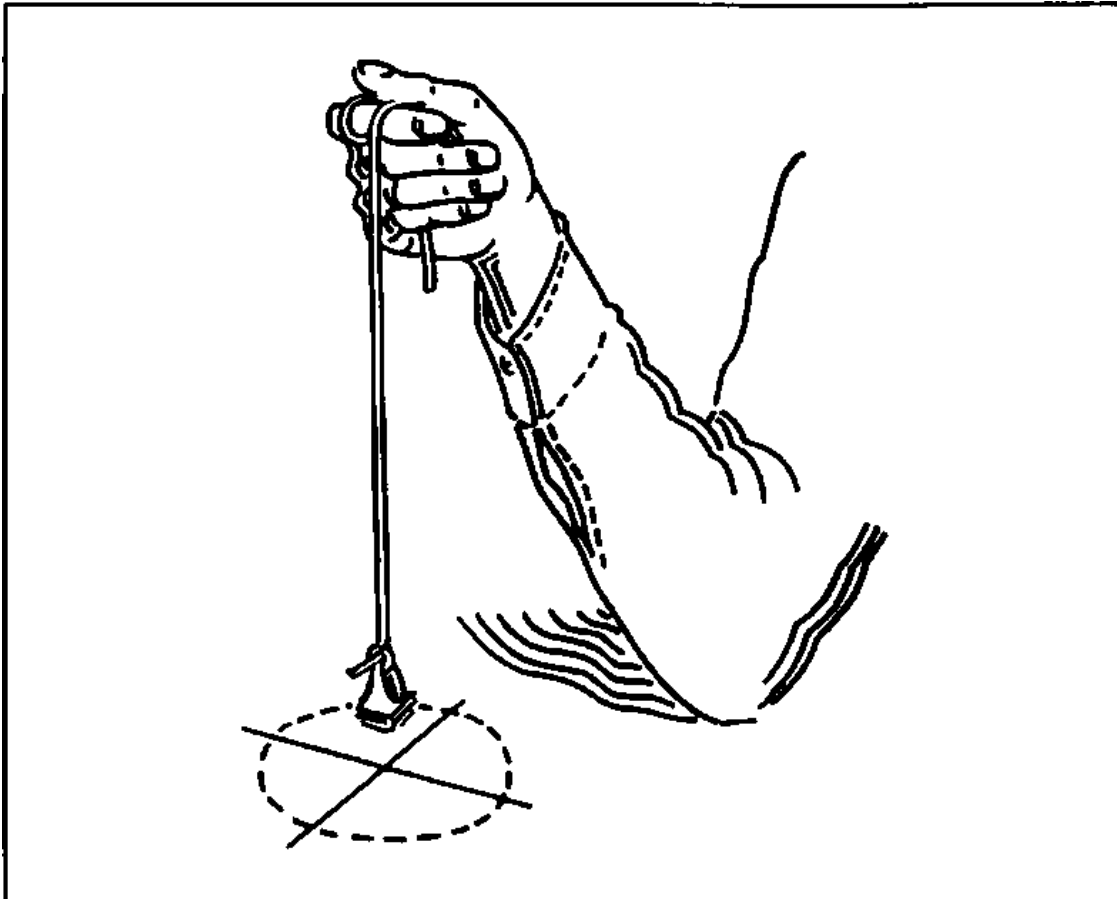
Připevněte na vlněnou přízi dlouhou 20-25 cm prsten nebo jiný podobný předmět a druhý konec nitě si obtočte několikrát kolem ukazováku. Loket si opřete o desku stolu a držte kyvadlo klidně. Snažte se je držet klidně. Nyní si sugerujte: „Kyvadlo kmitá dopředu a dozadu.“ Říkejte si: „Kyvadlo kmitá dopředu a dozadu.“ Ruku držte nehybně, ale v duchu si představujte, jak kyvadlo kmitá. Na své vnitřní obrazovce pozorujte, jak se kývá dopředu a dozadu. Zpozorujete, jak se kyvadlo dává do pohybu a kmitá dopředu a dozadu. Paži klidně opírejte o desku a pozorujte pohyb kyvadla.

Jestliže jste to dokázali, kyvadlo zastavte a říkejte si: „Kyvadlo se kývá doleva a doprava.“ Sledujte to kmitání také na své vnitřní obrazovce. Pozorujte, jak kyvadlo následuje vaši představu.

Když jste si otestovali i toto, můžete kyvadlo držet nad stolem a ještě jednou je rozkývat dopředu a dozadu. Nyní kyvadlo nezastavujte, jen si představujte, že se točí doleva a doprava. Nechte je kroužit, nejdříve doleva, pak doprava. Veškerý pohyb řiďte jen svými představami, ruku přitom držte stále v klidu.

Můžete si udělat další test, jímž si otestujete svou vnímavost a sugestibilitu. Při něm držte kyvadlo nad tabul-





kou, kterou vidíte na zobrazení nahoře, a soustředte se na kyvadlo. Nyní svému podvědomí položte otázku:

„Milé podvědomí, ukaž mi, prosím, který pohyb identifikuješ jako ANO? Ukaž mi, který pohyb znamená ANO. Co znamená ANO?“

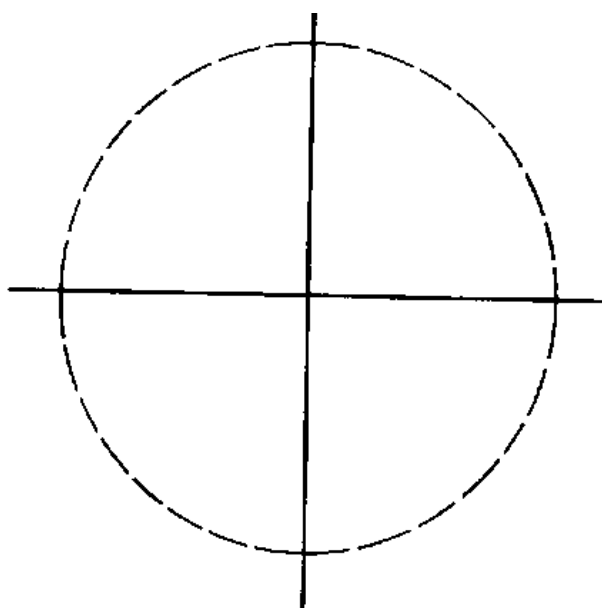
Nic přitom nedělejte, jen položte tuto otázku a čekejte na odpověď svého podvědomí. Přitom je důležité nic si nepředstavovat. Snad potom vzápětí uvidíte, jak se kyvadlo jemně pohybuje. Zapište si to a hned se zeptejte: „Který pohyb znamená NE? Ukaž mi, prosím tě, pohyb, jímž oznamuješ NE.“ Dále se můžete zeptat, který pohyb znamená NEVÍM nebo NEŘEKNU. Všechny pohyby si zaznamenejte na okraji tabulky. Závěrem můžete ještě provést kontrolu a na všechno se vyptat. „Znamená tento pohyb ano/ne? Znamená tento pohyb nevím/neřeknu?“ Jestliže jste se ujistili, můžete od nynějška kyva-

dlo používat jako rádce v otázkách všedního dne. Berte to však spíš jako trénink a neptejte se na budoucnost.

Proč vás před tím varuji? Protože odpovědi na otázky týkající se budoucnosti vždy ovlivňuje naše žádoucí představa, takže nemůžeme na tuto otázku odpovědět objektivně. Bylo by to možné jen tehdy, kdybyste se od svých žádoucích představ dokázali skutečně zcela oprostit. Kyvadlo však můžete klidně používat k hledání ztracených předmětů nebo se vyptávat na různé maličkosti, které vaše podvědomí může vědět. Více od něho očekávat nemůžete. Rozhodně si však tím můžete cvičit představivost a vnímavost pro jemné kmity svého podvědomí.

Již při testech s kyvadlem zjistíte, že vaše představivost je silnější než vůle. Jestliže nechcete, aby se kyvadlo pohybovalo, v duchu je ale vidíte v pohybu, bude se pohybovat, jakkoli silně si říkáte „chci, aby zůstalo v klidu“. Víra, představivost vítězí nad vůlí. Další příklad se báječně hodí, aby vám sílu představy předvedl.

Představte si trám - 20 cm široký a 20 cm vysoký. Představte si nyní, že na tento trám, ležící na zemi, vystupujete a jdete po něm. To zvládnete bez námahy, zdá se to směšné. Nyní si představte, že tento trám spojuje dva



protilehlé vrcholy hor. Znovu se pokuste po něm přejít. Nyní vám to bude připadat obtížné, neboť si představujete propast, která je pod vámi, a bojíte se, že do ní spadnete. Je to týž trám, je stejně široký a vysoký, situace se však změnila. Jen sama představa, že byste měli jít nad propastí, klopýtli a mohli spadnout dolů, vám zabrání přejít po trámu se stejnou jistotou jako předtím - v duchu - na zemi. Ani kdybyste se jakkoli namáhali, nepodaří se vám v duchu přes trám přejít, máte-li strach, že spadnete. Vidíte tedy, že víra vždycky vítězí nad vůlí.

Pro další pokus potřebujete partnerovu pomoc. Požádejte svého partnera, aby s vámi na několik sekund zavřel oči a vnitřně se uklidnil. Po dvou až třech minutách se postavte na dva až tři metry za něj. Nyní svého partnera vidíte zezadu a soustředíte se na něj. Po další jedné až dvou minutách si říkejte „jdi“ a současně si představujte, jak pomalu jde. Neříkejte jediné slovo, jen si myslíte „jdi“ a představujte si, jak jde. Po několika krocích si řekněte „stát“ a představujte si, jak se zastavil. Vyzkoušejte si s ním tento test také obráceně. Jednou jeden z vás vysílá, podruhé přijímá. Předváděli jsme to ve skupině a byl to úžasný zážitek, když člověk jako přijímající náhle měl pocit, že musí jít nebo se zastavit. Vždycky jsem pociťoval mravenčení v kolenou. Pokud to provádíte před diváky, dávejte jim jako vysílající znamení „jít“ nebo „stát“ pohybem.

Tím si můžete trénovat jak sugestibilitu, tak i sugestivní sílu.

## TEST AUTOHYPNÓZY

Zatněte pěst a pevně ji svírejte. Přitom si říkejte: „Pěst je pevně sevřena. Prsty jsou pevně v dlani a já ji už nemůžu otevřít. Pěst je sevřena, a čím víc ji chci otevřít, tím pevněji zůstává zavřena.“

Pěst přitom pevně svírejte a tuto sugesci si opakujte čtyřikrát až pětkrát. Pak se pokuste pěst otevřít. V duchu si ji však představujte sevřenou. Zjistíte, že čím více se namáháte, tím těžší je otevřít ji. Pak si řekněte: „Otvírám ruku lehce a jsem zcela uvolněný“ A vtom ji dokážete otevřít docela snadno.

Další test je testem na oční víčka. Když jste již několikrát procvičili relaxaci, můžete použít techniku počítání pozpátku takto: Zavřete oči a počítáte pomalu pozpátku a mezi každým číslem si sugerujete: „Má víčka jsou pevně sevřena.“ Tuto sugesci opakujete po každém čísle. Již po několika opakováních se můžete pokusit víčka otevřít - nepodaří se vám to. Víčka jsou pevně zavřena. Teprve když vědomě dáte povel k otevření, můžete je otevřít. Pro mne to byl poprvé povznášející pocit, neboť jsem přitom sám poznal sílu představy a sugescie.

## REÁLNÉ PŘEDSTAVY

Máte-li nějakou nemoc, také nevznikla ze dne na den, neboť k jejímu vzniku musela nastat souhra mnoha faktorů. Snad to bylo chybné stravování, málo pohybu, špatné dýchání, příliš mnoho stresu, nebo jste prostě varovné signály svého těla nebrali na vědomí. Je nesmyslné očekávat spontánní uzdravení. Spíš bychom si měli po-

čínat přirozeně a začínat pomalu, abychom tělo a poškozený orgán opět uvedli v harmonii. Chováte-li se podle rady lékaře a k tomu ještě používáte kreativní vizualizaci, probouzíte lékaře v sobě a léčba se tak vyvolá. Musí být zdravý váš duch, aby se mohlo uzdravit tělo.

Podvědomí nedokáže rozlišovat mezi představou a skutečností. To je také vaše šance, neboť to, co máte v podvědomí, také přitahujete.

„Víra tvá tě uzdravila," řekl Ježíš Nazaretský. Víra znamená: myšlenkově a duchovně být přesvědčen, že se představa splní. Proč si tvoření vybírá tuto cestu? Zcela jednoduše: Každý z nás se musí namáhat a pracovat na sobě. Kdo poleví, toho dohánějí jen jeho staré programy. Kdo ustrnul v minulosti, ten přitahuje minulé. Kdo neustále naříká, ten má všechny důvody k tomu, aby přitahoval smůlu. Kdo se bojí budoucnosti, změn, tomu se jeho strach potvrdí. V jeho světě, v jeho oboru dojde k tomu, čeho se bojí. Kdo věří v dobro, ve vývoj a kdo se stále snaží zdokonalovat se a duchovně zrát, ten bude po jistých zkouškách odměněn. Nevěřte, že se všechno stane hned, osud přesně zkoumá, kdo to míní poctivě a kdo ne. Proto bychom neustále měli ze sebe vydávat maximum, a to nejen jednou, nýbrž vždycky.

*„Blázni si jen přejí, ale zůstávají nečinní. Kde je však vůle, moudrost si cestu najde."*

George Crabbe

Vždy a všude se snažte uplatnit všechny tři síly - ducha, duši i tělo. Bude to znamenat, že se nenecháte slepě vést emocí a nebudete o skutečnosti rozhodovat jen rozumem. „Prozkoumejte vše a ponechte si to nejlepší." To znamená všemu zůstat otevřený, ale přijímat jen to, co odpovídá našemu nitru. Relaxace nebo vizualizace bývá ostatně často zaměňována s meditací. Meditace znamená všeho nechat a nic nedělat, na nic nemyslet a nic ne-

ovlivňovat. Mistr Eckhard říkal: „V modlitbě mluvím k Bohu, v meditaci mluví Bůh ke mně.“ Meditace je naprosté prázdno. V souvislosti s relaxací se také užívá výrazu kontemplace, kontemplace je však identifikace s nějakou věcí nebo větou. Kontemplovat čili rozjímat nad nějakou věcí znamená s tou věcí se ztotožnit. Jestliže aktivizujete své duševní síly při autohypnóze a vědomě je ovlivňujete, můžete později snáze přejít do dalšího stupně, do meditace.

Naučte se důvěřovat svému pocitu a respektovat intuici. Čím více se cvičíte a čím více harmonie se ve vás šíří, tím snadněji zachytíte jemné kmitání vesmíru.

### *Radost z existence*

Vždy jsou to maličkosti, které nám působí potíže nebo nás těší. Drobné rozčilování je pro zdraví škodlivější než velké rány osudu. Jsou to však také maličkosti, které nám dovedou život obohatit. Na ty musíme dbát a postarat se pro svůj život o více pozitivních maličností. Příjemné slovo, příjemné gesto, malý dárek, projev vstřícnosti nebo... Existují tisíce maličností, které byste přijali s radostí. Zkuste jednou po celý den sledovat jen věci, které vám dělají radost, nebo někdy po celý den jen dělejte radost jiným. Radujte se, když svítí slunce, radujte se, když vidíte své kolegy ze zaměstnání. Radujte se, že jste zdraví, že máte příjemné známé nebo prostě jen z toho, že žijete. Položte si otázku, čím byste nyní chtěli být, nebo co byste chtěli mít! Pokuste se vycítit, jak byste si připadali, kdybyste tím již byli, nebo to měli. Připusťte si tyto pocity a zažijete, jak se vaše existence změní. Dívejte se na všechny věci, které máte. Těšte se z toho a zapomeňte na všechno, o čem se domníváte, že je nutné k tomu, aby byl člověk šťasten. Nenechávejte se ovlivnit vnějšími věcmi. Nedo-  
volte, aby věci měly nad vámi moc. Rozhlédnete-li se,

zjistíte, kolik lidí je otroky svého vlastnictví. Vlastnictví vlastní vás, nikoli vy je. Nechte tento poznatek proniknout k sobě a uvažujte o něm. Je dobré čas od času o všem přemýšlet, neboť se příliš lehce vzdalujeme od svých ideálů a stáváme se jen loutkami, jimiž je jednáno. My jsme však stvořeni k tomu, abychom jednali.

## VÁŠ AUTOPORTRÉT

Jak o sobě ve svém nitru uvažujeme? Co si o sobě myslíme? Cítíme se méněcennými? Nebo trochu ukřivděnými? Anebo se pokládáme za cosi mimořádného, za jistý druh „nadčlověka“?

Vlastní podobizna, kterou nosíme ve svém srdci, ovlivňuje náš život. Utváří náš osud a působí na jiné. Dokážete se podívat do zrcadla, prohlédnout se a říci: „Vypadám dobře, líbím se sám sobě?“ Jestliže to dokážete, pak jste v sebehodnocení dost daleko. Neměli bychom propadat nadšení, když o sobě mluvíme nebo když se na sebe podíváme, ale měli bychom mít zdravé sebevědomí. Musíme cítit, že jsme hodni dostat to, co bychom chtěli. Především musíme cítit, že dokážeme zůstat zdraví, mladiství a čilí. Musíme cítit, že umíme získat zaměstnání, o které stojíme. Musíme se cítit schopni dobře vydělávat a být jinými lidmi uznáváni. Kdo si myslí, že nic nemá a že k ničemu není, ten měří svou velikost podle majetku, který má. Majetek je však pomíjivý a měl by být jen prostředkem pro jistý účel. Pravá velikost člověka se projevuje v jeho chování vůči jiným lidem.

Pro vás a vaše zdraví je rozhodující, aby váš vnitřní obraz byl „zdráv“. Plastický chirurg a autor knihy *Psychokybernetika* dr. Maltz ve své lékařské praxi zjistil, že se

po plastice obličeje, která má operovaného učinit krásnějším, na jeho postoji nic nemění. Naopak, tento lékař po mnoha operacích shledal, že si pacienti po operaci pořád ještě nepřipadají hezčí. Poté začal své pacienty „operovat“ vnitřně tím, že je naučil kreativně vizualizovat.

Já osobně mohu jeho pozorování plně potvrdit, neboť jsem měl jako dvouleté dítě nehodu, při níž se mi popálila celá pravá strana hrudi. To všechno jsem si uvědomil až ve 12 letech, načež se ve mně vyvinula řada komplexů. Vůči jiným jsem si připadal ukřivděný, ve všech jsem viděl hodnotnější lidi, kteří jsou hezčí než já. Když jsem dospěl do věku, kdy mě začaly zajímat dívky, říkal jsem si, že se žádné nebudu líbit. Báł jsem se chodit koupat, protože jsem si myslel, že se všichni dívají jen na mě. Celá léta jsem sháněl možnosti nechat se operovat a byl bych dal všechno za to, kdyby to bylo možné. Teprve když jsem se začal zabývat duchovními a vesmírnými zákony, prohlédl jsem. Začal jsem pozorovat jiné, kteří nebyli „zohaveni“. Po krátké době jsem shledal, že nejsou o nic šťastnější než já. Každý měl své problémy a starosti. Pak jsem náhle dospěl k poznání, že nepotřebuji kožní operaci, nýbrž korekturu svého autoportrétu. Začal jsem se brát takový, jaký jsem, a všechny komplexy zmizely. Trvalo mi to však až do 28 let, než jsem zjistil, že jsem stejně hodnotný jako každý jiný člověk na tomto světě.

Tolik let se zatěžovat psychickým utrpením byla určitě pošetilost. Mé jizvy mě nebolely a nijak mě neomezovaly, byla to jen tzv. vada na kráse. Nakonec jsem si řekl, že se mi to nestalo náhodou a že v pravou chvíli se příčinu dozvím.

Všichni musíme svůj autoportrét zkontrolovat, neboť neznám člověka, který by byl se sebou zcela spokojen, a to je také dobře. Sebeuspokojení se může snadno zvrátit v apatii. Měli bychom si vytknout cíl a trvale se zlepšovat, denně alespoň trochu.



Změňte svůj autoportrét v pozitivní, konstruktivní obraz. Jste toho hodeni? Je to pro vás i pro váš život rozhodující, neboť vaše „kmitání“ zprostředkuje jiným lidem to, co si o sobě myslíte.

Svůj autoportrét můžete změnit myšlenkami a představami. Autohypnóza je k tomu báječným prostředkem.

Zjistěte, že jste ve svém nitru dobří a ušlechtilí. Bůh vás stvořil jako dokonalou bytost, ten nic méněcenného netvoří.

Berte se takoví, jací jste, se všemi silnými i slabými stránkami, a věnujte pozornost tomu, co dokážete, tedy svým silným stránkám, nikoli stále jen slabostem.

Neříkejte si: „Budu dobrý, *jestliže* to nebo ono dokážu. Stojím za něco, pokud mám aspoň to či ono.“ To všechno jsou jen výmluvy, když jsme neschopní změnit svůj postoj.

*Milý Bože, dej mi sílu, abych změnil to, co změnit mohu, dej mi trpělivost, abych snášel to, co změnit nemohu, a dej mi moudrost, abych dokázal jedno od druhého odlišit.*

*Modlitba ze 14. století*

Dr. Joseph Murphy v jedné přednášce řekl: „Jsou věci, které změnit nedokážeme.“ Příroda nebo osud nám zadaly určité úkoly, které musíme ve svém životě vykonat. Zde nepomáhá útěk ani rezignace. Vždy existují jen dvě možnosti:

1. Dokážeme změnit věci, nebo
2. musíme změnit svůj postoj.

Zní to tvrdě, jinak se přece říká, že všechno, co si umíme představit, můžeme také uskutečnit. Naším úkolem je nyní poznat, co musíme na svém postoji změnit.

Jestliže si někdo myslí, že je příliš malý, a co nejtoužebněji si přeje být vyšší, může silou myšlenek dosáhnout

toho, že vyrostete o pár centimetrů, ale to není vlastní smysl ani cíl. Jisté je, že se tento člověk musí naučit necítit se kvůli několika chybějícím centimetrům méněcenný nebo špatný. Smyslem a cílem je naučit se objevovat vnitřní bohatství, ne měnit zevnějšek. Napoleon Hill, americký autor bestsellerů, napsal: „Každá nepřízeň osudu má v sobě zárodek stejně velké, ne-li větší přednosti.“ Jen ji musíme hledat. Pozitivní myšlení vám přitom zazáří na cestu.

## P R O M Ě N A

Svémi podvědomými silami máte v rukou možnost žít život plný harmonie a štěstí. Cíleným použitím autohypnózy můžete měnit svůj postoj nebo situaci. Vy určujete, jak rychle bude ta proměna probíhat. Všechno, co způsobíte, bude ve vesmíru uloženo. O tom, zda se to uskuteční okamžitě nebo později, rozhoduje intenzita, již vyvíjíte. Soustředit mnoho energie na jeden cíl znamená onoho cíle také rychle dosáhnout. Chtít dosáhnout mnoha věcí najednou znamená energii tříštit, a to také znamená, že se cíle nedosáhne tak rychle, nebo vůbec.

Nepsaným zákonem se stal určitý časový rytmus. Jestliže si stanovíte program, trvá to přibližně 21 dní, než se „zaběhne“. Znamená to, že musíte denně alespoň jednou praktikovat autohypnózu a vědomě nejméně 5 minut svůj cíl ovlivňovat. Intenzita, jasnost obrazu nebo síla emoce rozhoduje, jak rychle cíle dosáhnete. Je přitom důležité přecházet po cvičení k běžným denním událostem s vnitřní jistotou, jako byste svého cíle již dosáhli. Neuvažovat přes den: „možná to nevyjde“ nebo „snad jsem vynaložil dostatek energie“ apod. Nesmírně důle-

žitá je mentální kázeň. Jestliže jste svůj cíl vědomě ovlivňovali, nechte to plavat. Nemyslete neustále na to, zda to vyjde či ne, ponechte to na svých univerzálních silách. Také na svůj cíl křečovitě nemyslete, neboť by se nemohl uskutečnit. Musíte od toho upustit, jen vyzařovat přesvědčení, aby se mohl uskutečnit.

Těchto 21 dní znamená, že se program upevnil v podvědomí a naléhá na uskutečnění. Ne vždy však již dosáhnete cíle. Rychlých výsledků dosáhnete při změnách myšlení nebo návyků, případně při drobnějších zdravotních problémech. Lecčeho můžete dosáhnout velice rychle, leccos naopak trvá déle. Jde-li o základní věci, jako je úspěch nebo blahobyt, musíte dát osudu šanci, aby mohl působit v reálném termínu. Myslete také na to, abyste použili i svou třetí sílu, tělo. Tělo je síla krácející k činu. Musíte jít životem s nastraženými ušima a s otevřenými očima, abyste si povšimli šancí, které vám osud nabízí. „Bůh nemá jiné ruce než tvé," stojí psáno. Někaký program můžete cvičit i několik týdnů, přičemž si po třech týdnech uděláte týdenní přestávku.

Jestliže jste autohypnózou vyřešili svůj první problém nebo dosáhli prvního cíle, můžete pokračovat a psychicky se realizovat. Nyní následuje program seberealizace, který vám má pomoci ovlivňovat různé způsoby chování, pozitivní postoje a charakterové změny, neboť jestliže to dokážete, pak vás pozitivní osud nemine.

Zažijete pak mnoho nápadů a emocí.

Přehled průběhu autohypnózy:

1. Vyjasníte si, na čem vám nejvíce záleží.
2. Vytknete si nejdůležitější cíl.
3. Formulujete situaci svými slovy.
4. Napíšete pozitivní, konstruktivní sugesci.
5. Vytvoříte si k tomu obraz.
6. Představíte si emoci, již zažijete, až dosáhnete cíle.

7. Připravíte si kazetu s textem pro relaxaci barvami nebo pro počítání pozpátku.
8. Uděláte si časový plán s pevnými „pracovními termíny“.
9. Svůj text si přečtete nejméně jedenkrát denně (například program seberealizace).
10. Na přístupných místech si poznamenate svou formuli.
11. Programujete podle 21 denního rytmu, dokud nedosáhnete cíle.

Jestliže jste svých nejdůležitějších cílů dosáhli, můžete přistoupit k cíli „nejušlechtilejšímu“, k seberealizaci. Můžete si své nitro uspořádat tak, abyste nemuseli čelit ranám osudu. Čím více se vám podaří dosáhnout vnitřní harmonie, čím dříve jste v kmitání vesmíru, tím rychleji dosáhnete svých cílů. Nejkrásnějším cílem je najít v sobě harmonii a lásku a moci být zářným příkladem pro jiné. Budete-li tak daleko, objevíte ještě něco báječného. Čím více lásky a péče věnujete jiným, čím více se budete starat o jiné, tím více sklídíte. Duchovní zákony vás odmění.

Kdo by rád uspořádal svůj život harmonicky, může provádět následující program seberealizace. Všechny programy lze také propracovat jednotlivě. Zde jsou uvedeny tak, že se doplňují. Skládejte si účty a na kontrolním listu si zaznamenávejte, jak pokračujete.

## PROGRAM SEBEREALIZACE

Při uskutečňování svých cílů nasadte pokud možno všechny tři zdroje síly - tělo, ducha i duši. To je nejjistější a nejrychlejší cesta k cíli. Připravte si kazetu, abyste mohli

pracovat zcela relaxované. Pokud si nechcete namluvit kazetu, můžete se relaxační text naučit nazpaměť.

O vhodném způsobu, jak využít všechny tři zdroje síly k uskutečnění cíle, se dozvíte dále. U všech 12 programů najdete delší text (část 1), zkrácené heslo (část 2), sugesci (část 3) a popis případné obrazné představy (část 4). Berete to jako podnět. Texty můžete libovolně měnit tak, abyste se mohli ztotožnit s každým slovem.

Motivační text (část 1) je určen k tomu, aby byl podle možnosti ráno a večer hlasitě předčítán. Pokud to nelze uskutečnit, čtete jej tiše, v duchu, ale klidně přitom pohybujte rty. Heslo nebo pasáž z tohoto textu se můžete naučit nazpaměť a pak si ji během jízdy v autě říkat nahlas - velice emocionálně a pevným hlasem. Tím nejen nesmírně ovlivňujete své podvědomí, nýbrž také přesvědčujete svůj rozum. Čím častěji to opakujete, tím důvěrnější se vám stane text i jeho obsah. Mluvíte-li ve voze nahlas nebo častěji myslíte na formulaci, stane se vám to myšlenkovým návykem, což vaši práci v autohypnóze optimálně podpoří. Přesvědčujte se vlastními slovy, sugesce pak působí ještě rychleji. Tato metoda také velice podporuje sebevědomí, neboť musíte být přesvědčeni bez pochyb o tom, co si myslíte, a když si něco předříkáváte nahlas, působí váš hlas jako doplňková posila.

Nebuďte překvapení, budete-li si poprvé připadat směšný, je to naprosto normální. Cvičte tak dlouho, až vám to, co děláte a jak to děláte, bude připadat samozřejmé. Autosugesce je cosi zcela samozřejmého, a my jsme tuto šanci na pozitivní sebemotivaci vyměnili za sugesci prostřednictvím médií.

V části 2 najdete heslo, které vám může být velice užitečné. Jestliže svůj relaxační program praktikujete ráno nebo večer, přes den můžete pro svůj cíl něco udělat pomocí hesla. Kdykoli myslíte negativně nebo kdykoli ve vás vznikne negativní pocit, můžete si toto heslo v duchu opakovat a přitom se vám vybaví pozitivní, radost-

ný pocit jistoty. Pak pracujete s myšlenkovou kázní. Heslo si napište na papírek, který nosíte s sebou v peněžence nebo v diáři, a čtete si tuto sugesci tolikrát, až ji umíte nazpaměť.

Část 3 je příslušná sugesce, kterou si můžete namluvit na kazetu, nebo se naučit nazpaměť. K této sugesci patří ještě část 4, odpovídající obraz a k tomu emoce. Velmi důležitá je přitom intenzita obrazu i emoce.

Nyní si vyberte programy, s nimiž byste postupně chtěli začít. Mohou to být programy, které navrhuji, ale také vaše osobní. Vždycky nejdříve splňte nejdůležitější cíl, aby se ve vás energie neblokovala.

Navrhuji provést během jednoho roku dvanáct programů. Dvanáctkrát tři týdny s týdenní přestávkou mezi jednotlivými programy. Jakým programem chcete začít?

<i>Analýza vašeho programu seberealizace</i>		
priorita/program	začátek/datum	přestávka od/do
1.		
2		
a		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12		

## OPTIMÁLNĚ VYUŽÍVÁM ČAS

*^ Motivační text:*

Čas je život. Vědomě žiji zde a teď. Podnikám vše potřebné, abych svůj čas využíval optimálně. Každou práci, kterou začnu, také důsledně dokončím. Jsem pánem svého času a ničím se nenechám rušit. Žádná vnější okolnost mě nemůže vyvést z míry. Přijímám novinky, netrvám na starém a překonaném. Minutu od minuty pracuji důsledněji a cílevědoměji.

Využívám každý okamžik. Pracuji a vědomě relaxuji. Jestliže jsem relaxovaný, jsem výkonnější. Všechno, co dělám, dělám s velkou pozorností. Jsem zbaven stresu a v nitru klidný. Od nynějška se rozhoduji pro pozitivní, úspěšný život. Svůj čas ovládám. Dnes pracuji optimálně, dnes ze sebe každou minutu vydávám maximum.

Nedopustím, aby mě ovlivňovala jakákoli okolnost. Vedu si časový plán, který mi poskytuje dostatečný prostor pro tvořivost a odpočinek. Čas znamená nejen peníze, nýbrž život. Využívám každou minutu a podávám maximální výkon. Jsem pánem svého času.

*„Miluješ život? Pak neplýtvej časem, neboť z něho život sestává.“*

*Benjamin Franklin*

*Heslo:*

Ovládám svůj čas a jsem den ode dne produktivnější.

*Sugesce:*

Jsem pánem svého času. Pozorností a důsledností denně ušetřím více času, který mám volně k dispozici. Svůj čas plánuji, a tak získávám více volna. Denně dosahuji v kratším čase vyššího výkonu. Využívám každou minutu, pracuji soustředěně, a tím dosahuji stále více.

*Obrazná představa:*

Představte si, že jste večer hrdí na všechno, co jste během dne dokázali. Podívejte se na svůj plán a radujte se, že jste všechno stihli. Všechny body jsou zatrženy. Povězte svému partnerovi, jak jste dnes šťastní, protože jste všechno udělali. Mějte radost, že důsledným plánováním dosahujete stále více. Podívejte se, jak máte uklizeno na svém pracovišti. Představte si, že nyní máte čas na věci, na které jste dříve nikdy čas neměli.



<i>Využívám optimálně čas</i>				
Den	myšlenková kontrola	sugesce	heslo	celkové hodnocení
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

Svou duchovní práci denně hodnotím a tím se zdokonaluji.  
Hodnocení: + průměrné - ++ dobře - + + + velmi dobře

## MĚNÍM SVŮJ AUTOPORTRÉT

### *Motivační text:*

Beru se takový, jaký jsem, protože vím, že mám vše k tomu, abych mohl žít šťastným životem. Dokážu samostatně myslet a jsem schopen silou myšlení ovlivňovat svůj osud. V mém srdci se vytváří spokojenost. Proto žiji vědomě *zde a teď*. Plně využívám svého přirozeného nadání a svých schopností. Jsem připraven přijímat se takový, jaký jsem, a od nynějška se denně zdokonalovat. Akceptuji svou jedinečnost právě tak, jako akceptuji jedinečnost každého jiného člověka...

Vím, že jsem vybaven schopnostmi, které nikdo jiný v takové míře nemá. Těchto schopností používám k blahu svému i svých bližních. Docházím tak naplnění a zároveň se tak realizuji. Na rozvoji své osobnosti denně pracuji. Každý den se víc a více rozvíjím a věřím si. Jsem vděčný za to, že uplatňuji své schopnosti, a bez podmínky se akceptuji. Akceptuji se a pracuji na sobě. Ničím a nikým se nenechám zastavit. Nedovolím, aby mé zdraví ovlivňovaly vnější okolnosti. Jsem šťastný a spokojený, protože se akceptuji takový, jaký jsem. Mám radost z toho, jaký člověk díky své jedinečnosti jsem. Den ze dne mám větší radost, že jsem hodnotný člověk a že jím zůstanu.

### *Heslo:*

Akceptuji se takový, jaký jsem, a důsledně na své osobnosti pracuji. Poznal jsem svou cenu a svou jedinečnost.

### *Sugesce:*

Akceptuji se takový, jaký jsem. Připouštím veškeré přirozené nadání své osobnosti. Den ze dne se vyvíjím. Jsem dobrý, hodnotný člověk a připouštím, že mě jiní mají rádi. Mé sebevědomí každým dnem roste. Vzchopil jsem se duchovně i duševně. Ze svého sebevědomí mám radost.

Žiji radostně a v harmonii. Mé schopnosti se stále víc a víc rozvíjejí. Sám se sebou jsem v harmonii a mám se rád.

*Obrazná představa:*

Představte si, že stojíte před zrcadlem a jste na svůj obraz v zrcadle pyšní. Cítíte, jak je vám přítom dobře. Zažijte radost, která se vás zmocňuje, neboť jste shledali, že jste právě tak hodnotní jako kterýkoli jiný člověk. Představte si sebe mezi přáteli, kteří o vás mluví kladně. Slyšíte, jak vám za vašimi zády skládají poklony. Radujte se z toho všeho a zažijte to ve své představě.

Motivujte se tak, že sami sebe hodnotíte. 21 denní tabulka vám má jasně ukázat, čím jste už přispěli k dosažení svého cíle. Zhodnoťte, jak jste byl úspěšný v kontrole myšlenek, sugerování nebo v autohypnóze a jak často jste si říkal v duchu nebo nahlas heslo. Závěrem si můžete dát ještě celkovou známku za den. Nezapomínejte: dobré výsledky vyžadují úsilí!

Koordinací všech tří zdrojů síly dosáhnete svého cíle nejrychleji.

<i>Měním svůj autoportrét</i>				
Den	myšlenková kontrola	sugesce	heslo	celkové hodnocení
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

Svou duchovní práci denně hodnotím a tím se zdokonaluji.  
Hodnocení: + průměrné - ++ dobře - + + + velmi dobře

## JSEM PÁNEM SVÝCH MYŠLENEK A EMOCÍ

### *Motivační text:*

Od nynějška myslím, jedním a cítím vědomě. Připouštím si jen pozitivní emoce a myšlenky, negativní se mě netýkají. Mám své myšlenky pod kontrolou. Myslím konstruktivně a tvořivě.

Každý nový den začínám s radostí a sebedůvěrou. Každý den mi připadá snazší své myšlenky kontrolovat. Jsem pánem svých myšlenek a plně své duchovní schopnosti využívám. Filtrem svého vědomí propouštím jen dobré. Ovládám své myšlenky a cítím, jak do mé mysli proudí nová chuť do života.

Den ze dne se zdokonaluji. Vidím nepřízně osudu a otevřeně čelím potížím. Každou situaci optimálně využívám. Vzpomínám jen na pozitivní události a zapomínám na všechny negativní, zbytečné. Nadále žiji v plném vědomí, jako pán svých myšlenek.

### *Heslo:*

Ovládám své myšlenky v každé situaci. Žiji vědomě a radostně. Mám požitky z toho, že jsem pánem svých myšlenek a emocí.

### *Sugesce:*

Naplňují mě pozitivní myšlenky a emoce. Jsem pánem svých myšlenek a emocí. Mám je trvale pod kontrolou. Jsem rád, že se ovládám a chovám se jako člověk. Svůj osud ovládám pozitivními myšlenkami. Jsem rád, že jsem na správné cestě, a zažívám již jen pozitivní myšlenky a emoce. Děkuji stvoření a svému podvědomí, že jsem vnímavý jen pro pozitivní myšlenky.

### *Obrazná představa:*

Představte si, že máte v mozku filtr, který je nastaven

na „pozitivní“. Přihlížejte, jak proudí dovnitř jen dobré myšlenky, a sledujte, jak se vás vše negativní netýká. Sledujte se při intenzivním přemýšlení nebo ve stresových situacích, v nichž zachovávejte nadhled a klid a zůstávejte stále vyrovnaný. Pozorujte se ve stavu harmonie. Připouštějte si všechny pozitivní emoce.

Přečtěte si nejméně jednou denně - pokud lze dvakrát - motivační text (ráno a večer). Pomůže vám, abyste své myšlenky ovládali i přes den. Heslo si poznamenejte na nějaký lístek a dejte na místo, které se vám několikrát denně dostane do zorného pole. (Například do peněženky nebo do diáře). Kdykoli máte čas a možnost, představte si svůj cíl na své vnitřní obrazovce. Těšte se z toho, že jste tohoto cíle již dosáhli.

*Jsem pánem svých myšlenek a emocí*

Den	myšlenková kontrola	sugesce	heslo	celkové hodnocení
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

Svou duchovní práci denně hodnotím a tím se zdokonaluji.  
Hodnocení: + průměrné - ++ dobře - + + + velmi dobře

## PLNÍM OPTIMÁLNĚ SVÉ ÚKOLY

### *Motivační text:*

Vím, že mám v životě úkol, který mi byl přidělen. Děám maximum pro to, abych se každou sekundu, každou minutu se svým úkolem vyrovnal. Neúnavně pracuji na svých cílech. Vím, že se dopouštím chyb, ale ve srovnání s mými dobrými výkony jsou nedůležité. Sklízím plody svého života, protože ke svým úkolům přistupuji a řeším je optimálně.

Znám duchovní zákony, a proto usiluji o duchovní bohatství, neboť vím, že všechno ostatní přijde samo sebou. Život mi skýtá vše a já přijímám upřímně a z celého srdce úkoly, jež mi patří.

### *Heslo:*

^ Každou minutu s radostí optimálně plním své úkoly. Život mě čím dál víc baví a skýtá mi radost.

### *Sugesce:*

Vše, co dělám, konám rád a s plným zaujetím. Své úkoly plním s radostí, roštu při nich a dozrívám. Všechny mé záměry se mi daří snadno a jistě. Všechno, co začnu, také úspěšně dokončím. S každým úkolem psychicky i fyzicky roštu. Plnit všechny úkoly co nejlépe mi činí nesmírnou radost.

### *Obrazná představa:*

Představte si, že spokojeně pracujete, posloucháte, jak o vás jiní krásně mluví. Vidíte, jak všichni lidé kolem vás jsou spokojeni. Těšte se z toho, že jste den ode dne vyzrálejší a získáváte uznání. Představte si sebe v situacích, v nichž se chováte optimálně. Těšte se z úkolů, s nimiž rostete.



<i>Optimálně plním své úkoly</i>				
Den	myšlenková kontrola	sugesce	heslo	celkové hodnocení
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

Svou duchovní práci denně hodnotím a tím se zdokonaluji.  
Hodnocení: + průměrné - ++ dobře - + + + velmi dobře

## SVÉ BLIŽNÍ BERU TAKOVÉ, JACÍ JSOU

### *Aotivační text:*

Každý člověk má své zvláštnosti, své problémy, záliby a měřítko. Vím, že nemohu uplatňovat na druhé vlastní měřítko, a proto ponechávám každému člověku právo být takový, jaký je. Za zdáním rozpoznávám skutečnost a nenechám se zmást nemožným chováním. Vím, že každý člověk touží po uznání a že každý člověk usiluje o harmonii. Proto v každém člověku vidím dobré a konstruktivní stránky a nenechám se mýlit klamem.

Každý člověk má právo být takový, jaký je. Vlastním sebepoznáváním získávám stále více pochopení pro své bližní. Dávám jim lásku a radost. Dávám jim dobrý příklad. Na každém člověku vidím jeho dobré stránky a pomáhám mu, aby je rozvinul.

Podporuji své bližní a dodávám jim odvalu. Vím, že se za arogancí skrývá nejistota, za zlostí bývá neschopnost zvládnout situaci a za mocichtivostí strach z bezmocnosti. Proto se těmito vnějšími projevy nenechávám mást. Za každým klamem rozpoznávám dobro.

Vím, že lidé nereagují vždy tak, jak by chtěli, nýbrž že jsou obětí vlastních programů. Proto беру každého člověka takového, jaký je. Pomáhám mu slovy, činy, ale také beze slov, poctivými emocemi. Neočekávám přitom uznání, ale vím, že se mito dobro tisícinásobně vrátí. Vím, že zdání často klame, a proto se nenechávám oslnit a přistupuji ke každému člověku otevřeně.

### *Heslo:*

Své bližní akceptuji a jdu dobrým příkladem. Každého člověka akceptuji takového, jaký je. Má tolerance je den ze dne větší.

*Sugesce:*

Jsem tolerantní a akceptuji své bližní takové, jací jsou. Ve všech ohledech jdu dobrým příkladem vstřícnosti a jsem rád, že v každém člověku nacházím dobré stránky. K jiným přistupuji otevřeně a beru je takové, jací jsou. Respektuji je a v každém člověku rozpoznávám jeho jedinečnost. Jsem vděčen, že i já sám jsem akceptován takový, jaký jsem. Můj život je lehký, protože jsem tolerantní a sebevědomý. Jdu cílevědomě svou cestou a uznávám přitom důstojnost každého člověka.

*Obrazná představa:*

Představte si, že jste společně s lidmi, které jste dříve nesnášeli. Představte si situace v zaměstnání, u kolegů, při sportu nebo doma. Sledujte, jak jste vnitřně klidní a uvolnění a jak lidem se zájmem nasloucháte. Těšte se z toho, jak jste klidní a tolerantní. Sledujte, jak vás ostatní obdivují, protože umíte se všemi lidmi vycházet. Zažijte přitom pozitivní emoce a mějte radost, protože od nynějška poznáváte nové lidi.

*Své bližní beru takové, jací jsou*

Den	myšlenková kontrola	sugesce	heslo	celkové hodnocení
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

Svou duchovní práci denně hodnotím a tím se zdokonaluji.  
Hodnocení: + průměrné - ++ dobře - + + + velmi dobře

## DENNĚ ZDOKONALUJI SVOU SCHOPNOST PRODÁVAT

### *Motivační text:*

Vím, že denně musím znovu prodávat. Každé ráno si „prodávám“, že se mám rád a že se akceptuji. „Prodávám“ si, že ze sebe vydávám maximum a že jsem dobrý člověk. Svě rodině „prodávám“, že se o ni neustále starám a miluji ji. Zjišťuji tedy, že prodávání není jen povolání, nýbrž přirozená, každodenně se opakující událost.

Musím-li však prodávat profesionálně, chci to dělat rád a pomáhat svým zákazníkům, aby se správně rozhodli. Mé zboží usnadňuje jiným život, proto je o ně zájem. O svém povolání jsem přesvědčen a vím, že má práce je užitečná.

Má práce prodavače je důležitá, neboť obchodování přineslo lidem blahobyt. Chci k tomu svým dílem přispět a všechny lidi, kteří mé zboží potřebují, přesvědčit o tom, jaké je to pro ně ulehčení.

Neprodávám nic, o čem nejsem přesvědčen, že je to potřebné, nebo pokud se musím obávat, že to lidem přinese nevýhody. Jestliže však vím, že to lidem přinese výhody, přesvědčím každého. Žádné obchodní jednání lhostejně nevzdávám, ani je nepřeruším, dokud jsem nevyčerpal všechno, abych zákazníka o výhodě svého zboží přesvědčil. Sloužím lidem a přitom vydělávám stále více a lépe. Nikoho nešidím ani nikoho nepřesvědčuji proti jeho vůli. Svou poctivostí prodávám den ze dne víc. Osud odměňuje mé úsilí radostí. Vydělávám tím, že sloužím.

### *Heslo:*

Prodávám poctivě a radostně. Mým aktivním přičiněním je můj prodejní úspěch den ze dne větší.

*Sugesce:*

Den ze dne prodávám více zboží. Magneticky přitahuji správné zákazníky. Svým poctivým obchodem sloužím všem zúčastněným. Prodávám rád a s opravdovou radostí. O výhodnosti svého zboží jsem přesvědčen a jsem vděčný, že prodávám den ze dne více a lépe. Sloužím a vydělávám.

*Obrazná představa:*

Představte si, že jste u zákazníka, který vám děkuje za to, že jste mu tak dobře poradil. Sledujte se u svého nadřízeného, který vám za dosažené výkony gratuluje. Nebo si prohlížejte výpis z konta, kde je v příjmech příslušně vysoká částka. Oddávejte se přitom pocitu radosti a buďte spokojení. Oddejte se všem pozitivním emocím a těšte se z oněch čísel, jako by již byly skutečností. Musíte se vidět u cíle, to je pro podvědomí jasné a zřejmé přání. Vytvořte ve své představě realitu, kterou byste rádi viděli ve skutečnosti.

<i>Denně zdokonaluji svou schopnost prodávat</i>				
Den	myšlenková kontrola	sugesce	heslo	celkové hodnocení
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

Svou duchovní práci denně hodnotím a tím se zdokonaluji.  
Hodnocení: + průměrné - ++ dobře - + + + velmi dobře

## BEZPEČNĚ DOSAHUJI SVÉHO CÍLE

### *Motivační text:*

Vím, že cíle a přání jsou předchůdci mých schopností. Vím, že mohu dosáhnout všeho, pro co jsem ochoten pracovat, jestliže to skutečně chci. Nešetřím námahou, abych svého cíle dosáhl, pokračuji vytrvale a ukázněně. Svého cíle se vzdávám jen tehdy, jestliže mě volají vyšší úkoly a cíle. Pracuji houževnatě, neboť tím konám dobro. Slaboch se při překážce vzdává, já však zdvojnásobuji svou píli, protože vím, že mohu dosáhnout každého reálného cíle.

Mé cíle jsou pro lidi obohacením. Všechno, co dělám, konám pro sebe a pro své bližní. Hledám si přátele, kteří podporují mou vůli, a rozcházím se s omezenci, kteří se mě pokoušejí odrazovat.

Mé cíle jsou dobré a slouží lidem, proto dosáhnu toho, co si vytknu.

Beru si za vzor velkorysé lidi a řídím se jejich příkladem v dobrotě, pozitivním jednání, vytrvalosti a spolehlivosti. Vím, že mám veškeré dispozice, které k úspěchu potřebuji. Má sebedůvěra se den ze dne posiluje. Dosahuji svého cíle a nechám také jiné, aby se na tom podíleli. Život je na mé straně a já se z něho ve všech ohledech těším.

### *Heslo:*

Bezpečně dosahuji svého cíle pilnou prací a důsledností. Jdu za svým cílem až k úspěchu.

### *Sugesce:*

Přitahuji správné lidi a informace, což mi pomáhá rychleji dosáhnout cíle. Jsem vděčný, že se ke svému cíli blížím rychle, lehce a bezpečně. Děkuji svému podvědomí za pilnou spolupráci. Vydávám ze sebe maximum a mám



radost, že jsem dosáhl svého cíle. Všechny síly vesmíru jsou na mé straně.

*Obrazná představa:*

Představte si, že jste u cíle. Prožívejte, jak se cítíte, když jste dospěli k cíli. V pohodě sledujte, jak vám lidé gratulují, a pociťujte radost a zadostiučinění. Buďte hrdí na to, čeho jste dosáhli. Radujte se.

*Bezpečně dosahuji svého cíle*

Den	myšlenková kontrola	sugesce	heslo	celkové hodnocení
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

Svou duchovní práci denně hodnotím a tím se zdokonaluji.  
Hodnocení: + průměrné - ++ dobře - + + + velmi dobře

## ŽIJI ZDE A TEĎ

### *Motivační text:*

Vím, že nemohu žít ani v minulosti, ani v budoucnosti, nýbrž v současném okamžiku. Vím, že život se skládá z jediného řetězce okamžiků. Proto žiji vědomě zde a teď. Vychutnávám každý okamžik. Nevím, zda budu na tomto světě ještě zítra, vím však, že žiji nyní. Žiji v zaměstnání, žiji ve volném čase, od nynějška žiji každou minutu rád a vědomě.

Právě teď dělám to, co jsem vždycky chtěl dělat: chovám se dobře ke svým bližním i sám k sobě. Mám požitek z každého okamžiku a vydávám ze sebe to nejlepší. Beru se takový, jaký jsem, a v každém okamžiku ze sebe vydávám to nejlepší.

Pomáhám, kde se pomoci dá, ale především pomáhám sobě, neboť vím, že jiným lidem mohu pomoci jen tehdy, když jsem sám vyrovnaný. Ukazuji jiným cestu, a jsou-li na této cestě kameny, klidně je odklízím.

V každém okamžiku dokazuji svou odvahu a své pozitivní myšlení aktivním řešením problémů. V tomto okamžiku, teď, jsem pánem svých myšlenek a emocí. Zde a teď začíná nový život, který žiji vědomě.

### *Heslo:*

^ Žiji vědomě zde a teď a vychutnávám každý okamžik. Žiji lehčeji a lehčeji.

### *Sugesce:*

Beru okamžik tak, jak přichází, a těším se ze života. Těším se ze života ve všech ohledech a den ze dne roštu. Všechno vyřizuji okamžitě. Cítím se dobře. S radostí prožívám den ve všech situacích. Zůstávám klidný a uvolněný a těším se z každého okamžiku.

*Obrazná*

*-představa:*

Představte si, že jste klidní a uvolnění. Dívejte se, jak právě žijete a radujete se ze života. Sledujte, jak jste relaxovaní, zbavení starostí a plní radosti. Těšte se ze současného okamžiku, neboť pouze v něm je harmonie.

<i>Žiji zde a teď</i>				
Den	myšlenková kontrola	sugesce	heslo	celkové hodnocení
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

Svou duchovní práci denně hodnotím a tím se zdokonaluji.  
Hodnocení: + průměrné - ++ dobře - + + + velmi dobře

## ŽIVOTEM JDU ZDRAVÝ A ČILÝ

### *Motivační text*

Své tělo pokládám za zázračné dílo stvoření. Žádný počítač, žádný stroj nemůže fungovat tak báječně jako mé tělo. Proto také na ně od nynějška dbám, neboť vím, že jen ve zdravém těle může přebývat zdravý duch. Mé tělo je vybaveno báječnou dokonalostí, inteligencí, která je větší než já sám. Pokládám tedy své tělo za nástroj, který mi slouží.

Vím, že toto tělo je jedinečné, proto mu poskytuji klid, který potřebuje, nutný pohyb a potravu, jež je mu potřebná pro optimální výkonnost. Dávám mu mnoho čerstvého vzduchu, akceptuji je takové, jaké je, a pečuji o ně. Dávám mu potřebný spánek i uznání, jež potřebuje, aby se mu dařilo optimálně. Jestliže mé tělo nebude odpovídat mým představám, budu jeho nedostatky s plnou úctou akceptovat, neboť vím, že existují jen příčiny a následky. Zním svůj úkol a plním jej.

Je-li mé tělo nemocné, zkoumám příčinu, odstraním ji a pečuji o to, aby opakovaně nemuselo trpět. Jeho nemoc mě upozorňuje na chyby, které jsem způsobil v duchu. Tyto psychické příčiny odstraňuji a zůstávám vyrovnaný a radostný.

Den ze dne v sobě cítím stále větší harmonii. Mám zdravé tělo, které řídí zdravý duch.

### *Heslo:*

Dbám na potřeby svého těla a žiji zdravě. Mám zdravé tělo plné života.

### *Sugesce:*

Jsem zdravý a plný života. Dýchám čerstvý vzduch a vychutnávám každý dech. Trénuji své svaly a cítím, jak je mé tělo den ze dne čilejší a zdravější. Jím pomalu a

vědomě to, co mé tělo potřebuje. Ráno se probouzím svěží a odpočatý a pěstuji své tělo myšlenkami i činy. Mé tělo je krásné, mám je rád a ctím je.

*Obrazná představa:*

Představte si, že jste naprosto zdraví. Prožívejte, jak svěží a zotavené je vaše tělo. Sledujte žádoucí reálnou stavbu těla. Pozorujte, jak se zdravě stravujete, a představujte si, jak to vašemu tělu prospívá. Máte-li nějaký tělesný neduh, nechte ve své představě na ono místo svítit slunce a radujte se z uzdravení.

*Životem jdu zdravý a čilý*

Den	myšlenková kontrola	sugesce	heslo	celkové hodnocení
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

Svou duchovní práci denně hodnotím a tím se zdokonaluji.

Hodnocení: + průměrné - ++ dobře - + + + velmi dobře



## MOTIVUJI A VEDU LIDI S POCTIVÝMI ÚMYSLY

### *Motivační text:*

Mám důvod každý den, každou hodinu vydávat ze sebe to nejlepší. Kontroluji svou motivaci a otevírám srdce dobrému a prospěšnému. Rád se ujímám úkolu vést. Svého partnera vedu láskyplně a s pochopením, své děti se shovívavostí a obětavostí. Vedu a motivuji vlastním příkladem. Každého člověka motivuji pozitivním vlivem, aby ze sebe stále vydával to nejlepší. Své spolupracovníky vybízím, aby více a lépe pracovali. Často jim dávám najevo, že je potřebuji, a vedu je tak dobře, aby také oni potřebovali mne. Všechny vedu k nejlepším a nejvyšším výkonům, při nichž rostou a vyzrávají.

Klid je krok zpět. Život je stále v pohybu a mým úkolem je brát ohled na každou osobnost a respektovat lidskou důstojnost. Vedu tvrdě, ale spravedlivě. Nic neponechávám náhodě. Víím, že zanedbaná motivace poškozuje úspěch všech zúčastněných. Svou moc při ovlivňování lidí využívám k tomu, abych v každém podporoval osobní růst. Má motivace je čistá, vedená láskou a spravedlivostí. Čím častěji motivuji své bližní, tím více se starám o obecné blaho. Jsem rád a vděčný, že své úkoly plním dobře.

### *Heslo:*

Motivuji své bližní s poctivými úmysly a podněcuji je k nejvyšším výkonům. Respektuji a ctím osobnost i výkon každého jednotlivce.

### *Sugesce:*

Poznám schopnosti svých spolupracovníků a přiděluji je na správné místo. Vedu je osobním příkladem a magneticky přitahuji správné spolupracovníky. Společný

úspěch mě těší. K vedení cílevědomě využívám svůj talent. Jsem vzorný vedoucí a znamenám obohacení pro podnik i spolupracovníky.

*Obrazná představa:*

Představte si své spolupracovníky. Pracují pro vás rádi a jsou šťastní, že vás mají za šéfa. Nebo si představte jednoho spolupracovníka, jemuž zvýšili plat, protože je opravdu výkonný - je to vaše zásluha.

Mějte radost, že ve vašem oddělení, ve vašem oboru vládne harmonické klima. Při této představě se radujte. Pozorujte, jak je všechno pozitivní a harmonické.

*Motivuji a vedu lidi s poctivými úmysly*

Den	myšlenková kontrola	sugesce	heslo	celkové hodnocení
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

Svou duchovní práci denně hodnotím a tím se zdokonaluji.  
Hodnocení: + průměrné - ++ dobře - + + + velmi dobře

## PROUDÍ KE MNĚ BOHATSTVÍ A BLAHOBYT

### *Motivační text:*

Příroda je obdařena nadměrným bohatstvím. Já svůj podíl získávám aktivním konáním a pozitivním myšlením. Příroda mi dává k dispozici všechno a já to vděčně přijímám. Mého ducha ovládají správné myšlenky a správné názory. Těším se z tohoto blahobytu, protože vím, že tím přitahuji všechny hodnoty, o které stojím. Usiluji o duchovní hodnoty, protože tím přitahuji i hodnoty materiální. Nejsem závislý na hmotných statcích, ale těším se z toho, co mám, a mám radost, že bohatství a blahobyt pokládám za samozřejmou součást svého života.

Jsem velkorysý v dávání a jsem ochoten přijímat. Jsem hoden toho, abych žil zdravý a šťastný v blahobytu a bohatství. Na svém majetku nelpím, protože já vlastním jej, nikoli on mne. Nic neskrývám a mám požitek z toho, že mám stále víc. Využívám svůj blahobyt, abych pomáhal jiným lidem. Mohu kupovat věci a tvořit pracovní příležitosti, mohu stavět domy a byty, svými penězi mohu pro lidi mnoho udělat. Víím, že čím víc ze svého majetku dám do služeb lidstva, tím větší blahobyt získám.

### *Heslo:*

Magneticky přitahuji bohatství a blahobyt. Myslím a jednám pozitivně a těším se z vnitřního i vnějšího bohatství.

### *Sugesce:*

Jsem vděčný za svůj blahobyt a za své bohatství. Jsem šťasten a těším se z toho, že jsem bohatý a že žiji blahobytně. Den ze dne zvětšuji své bohatství poctivým konáním. Těším se ze života a vděčně jej přijímám. Jsem bohatý znalostmi i majetkem. Vydělávám stále více a můj

majetek se zvětšuje. Celý můj život je výrazem bohatství, duchovního i hmotného.

*Obrazná představa:*

Představte si, že žijete v domě svých snů, chodíte do drahých restaurací nebo pořádáte večírky. Vytvořte si reálný obraz, jak si svůj blahobyt představujete. Představte si, jak podporujete jiné lidi a jak se vaše bohatství zvětšuje.

<i>Proudí ke mně bohatství a blahobyt</i>				
Den	myšlenková kontrola	sugesce	heslo	celkové hodnocení
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

Svou duchovní práci denně hodnotím a tím se zdokonaluji.  
Hodnocení: + průměrné - ++ dobře - + + + velmi dobře

## ŽIJI LÁSKOU

### *Motivační text:*

Žiji láskou, neboť Bůh je láska. Ve všech oblastech přírody pozoruji velikost tvoření. Vidím, s jakou láskou a obětavostí byla stvořena. Od nynějška miluji všechno, s čím se setkám. Stále mám před očima tato slova:

*„Kdo miluje vše, s čím se setkává, brzy se bude setkávat jen s tím, co miluje.“*

*K. O. Schmidt*

V tichu a klidu, bez zbytečných slov, působím jako posel lásky. Objevuji její moc ve všech detailech. Poznávám velikost lidí, jejich skrytou dokonalost i božské schopnosti. Uznávám a s úctou akceptuji moc lásky.

Nic nemůže mou lásku ohrozit, protože nic v životě není cennější než srdce plné lásky. Lásku nemůže nahradit žádné bohatství. Vím, že život ztrácí smysl, zapomeneli se na lásku. S láskou se ve své nedokonalosti akceptuji, přijímám své nedostatky a měním, co změnit dokážu. Miluji vše stvořené a těším se ze své odměny. Miluji své tělo, neboť je utvářeno mnou, miluji své myšlenky, protože jimi vytvářím svůj osud, miluji život, protože mi umožňuje, abych své myšlenky realizoval. Neplýtvám velkými slovy, nýbrž láskyplně a důsledně cítím a jedním.

### *Heslo:*

Žiji láskou a těším se z každého okamžiku. Jsem přístupný radosti ze života a miluji bez velkých slov.

### *Sugesce:*

Srdce mi překypuje láskou a vděčností. V každém okamžiku svého života žiji láskou. Jsem dobrý k sobě i ke

svým bližním. Dávám i přijímám pocit bezpečí. Jsem příkladem toho, jak láskyplně jednat s bližními. Všechno se mi daří nekonečnou mocí lásky. Miluji sebe a miluji všechno, co potkávám.

*Obrazná představa:*

Představte si, že jste ve světle. Dívejte se na sebe a pociťujte harmonii a radost. Vnímejte onen šťastný pocit, že vyzařujete lásku. Představte si slunce, jež vás prozařuje, až ve vás každá buňka vibruje. Představte si, jak láskyplně reagujete i v nejtěžších situacích.



<i>Žiji láskou</i>				
Den	myšlenková kontrola	sugesce	heslo	celkové hodnocení
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

Svou duchovní práci denně hodnotím a tím se zdokonaluji.  
Hodnocení: + průměrné - ++ dobře - + + + velmi dobře

## *Výhled*

Tento program seberealizace může sloužit k tomu, aby člověk získal nové pochopení věcí a mohl se stát v životě přirozenou cestou úspěšným. „Jak uvnitř, tak zevně," říkal Hermes Tresmegistos. „Zevnějšek" se přizpůsobuje „nitru". Náš svět, v jakém žijeme, je zrcadlovým odrazem našeho nitra. Stačí tudíž jen svůj vnitřní program zařídit podle svých přání, a „zevnějšek" jej bude následovat.

Seberealizace znamená také uskutečňovat to, co v nás je, není to žádný klam, žádné vynucené vybočení. Čím víc se snažíme udělat to, co odpovídá naší individualitě, tím více sledujeme přirozený běh života a tím snadněji dosahujeme úspěchu.

Cílem vaší práce jako takové by měla být stále větší vyrovnanost a pozitivní myšlení. Pak také zjistíte, že máte v životě méně překážek. To má dvě příčiny:

1. Rozšířili jste své poznání a vymýšlíte novou perspektivu.
2. Rány osudu jsou pro vás zbytečné, protože jednáte ve „smyslu stvoření".

Nezapomínejte, že vše, co vás potká, jste nějakým způsobem přivolali, buď odmítáním nebo nezbytností. Z tohoto hlediska můžeme vše, co se přihodí, přijímat relaxovaněji. Jen z toho musíme získat optimum a nesmíme opakovat chyby.

## CHYBNÁ SEBEREALIZACE

### *Zbavte se starostí*

*„Lidé nejsou znepokojováni věcmi, které se dějí, nýbrž tím, že o tom přemýšlejí.“*

*Epiktetos*

Kdo myslí jen na duchovní vývoj, aby byl ušetřen potíží, dospěje k bolestné zkušenosti. Zjistí, že se s potížemi setkává stále častěji, jakmile se jim snaží vyhýbat, místo aby je odstraňoval. Kdo věří, že „duchovní obrozenec“ není vystavován žádným zkouškám, ten se hluboce mýlí. Každý člověk musí naplnit své poslání a čím je duchovně dále, tím náročnější jsou zkoušky, jimž je vystavován.

Kdo medituje, aby se vyhnul rozčilování nebo aby rychleji duchovně postoupil, poškozuje sám sebe. Kdo vědomě medituje, aby našel klid nebo cestu k Bohu, ten je na správné cestě.

Osud odměňuje naši motivaci. Motiv činu rozhoduje o tom, zda cíle dosáhneme nebo ne. Při všem, co děláme, musíme mít na mysli, že jsme na svém současném místě na světě jen proto, protože je nám předurčeno a protože každá lekce je pro nás důležitá. Nemůžeme říkat: „Kéž bych byl..." nebo „Kdybych byl..." Všechny tyto výmluvy platí jen potud, pokud za sebe nepřevzmete odpovědnost. Jinak víme, proč jsme tady: Protože to je náš osud a je v našich rukou, zda budeme žít s plným vědomím či ne.

Starosti jsou obavy přenesené do budoucnosti, jež nejsou reálné. Žijte teď, v tomto okamžiku, pak nebudete mít žádné starosti. To se samozřejmě snadněji říká, než praktikuje. Co se však děje, když v myšlenkách předjímate budoucnost? Vytváříte nové příčiny. Jestliže si „po-

hráváme" s budoucností, vždy by to mělo být pozitivní a konstruktivní. Stvoření zná jen pokrok, žádný klid.

Starosti způsobují nemoce, oslabují tělo. Starosti mohou vzniknout jen v myšlenkách - v představách - a jen tam také mohou být odbourány. Slyšel jsem hezký výrok, jehož původ neznám, ale ohromil mne:

*„Plakal jsem, že nemám boty, dokud jsem neviděl kohosi, kdo neměl nohy.“*

*Neznámý autor*

Není to tak? Nechybí nám vnímavost pro věci, které jsou pozitivní a neobsahují žádné potíže? Nemyslíme často na to, co nám chybí, místo na to, co již máme?

Myslíme-li však neustále na to, co *nemáme*, ovlivňujeme podvědomí stále tímž obrazem nedostatku. Podvědomí nedostatek registruje a v důsledku motivace jej posiluje. Vám potom nezbývá než neustále žít s vědomím nedostatku, který pak v důsledku toho k sobě přitahujete.

Chce-li se někdo seznámit s dobrým partnerem, ale byl už několikrát zklamán, nesmí brát jako měřítko toto zklamání, nýbrž ideál. Jinak se jeho energie soustředuje vždy znovu a znovu na partnera, jehož vlastně vůbec neakceptuje. Spíš je třeba si uvědomit, že každý člověk je jiný, a dát osudu šanci, aby přitáhl toho správného. Přitom se však obraz v podvědomí nesmí vázat na špatnou zkušenost. Zkušenosti jsou minulost, z níž jsme se měli poučit. Ptáme-li se sami sebe: „Proč se mi to stalo?“, měli bychom to zjistit a vyvodit z toho důsledky.

Jednoduše se musíme osvobodit a být připraveni přijímat to, co si přejeme. Odmítání a odsuzování se nám vrací jako bumerang. Nejlépe je udělat si okamžitě jasno, co je u vás v pořádku, z čeho se můžete těšit. Přemýšlejte o tom a napište deset důvodů, proč jste šťastní. Nemusí to být nic světoborného. Možná jste šťastní, protože jste

našli toho pravého partnera, protože máte dobrý výtěžek nebo protože jste zdraví, protože máte střechu nad hlavou nebo protože máte příjemné přátele. Možná jsou to docela jiné maličkosti, které vám zkrášlují život.

Určitě najdete mnoho věcí, když se pořádně zamyslíte. Jinak se můžete radovat, že vidíte, že můžete chodit nebo že žijete ve svobodném světě. Příliš mnoho věcí bereme jako samozřejmost, ačkoli vůbec samozřejmé nejsou.

*Deset důvodů, proč jsem šťasten:*

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

Poznamenejte si těchto deset bodů na lístek, který nosíte stále u sebe, nejlépe v peněžence. Těchto deset bodů byste si měli přečíst vždycky, máte-li nějaký problém, který se vám zdá neřešitelný, nebo když se rozčilujete kvůli nějakým potížím. Pak si přečtete těchto deset bodů a radujte se z věcí, které vás činí šťastnými. Můžete se tím duševně posilovat a podvědomí sugerovat obraz naplnění a spokojenosti. Tak zabráníte tomu, aby ve vás vznikala frustrace a starosti.

Již jste se někdy pokusili vžít se do situace slepého člověka? Pokud ano, uvědomili jste si, co znamená moci vidět barvy, pozorovat sebe nebo partnera. Pokud ne, měli byste to jednou udělat. Pak náhle zjistíte, kolik nesmysl-

ných starostí si děláte. Starosti, které vlastně neexistují. Jenže tyhle starosti ničí žaludek nebo nervy. Lidově se nadarmo neříká: „To jde na nervy.“ V dodatku najdete seznam knih, které se těmito souvislostmi zabývají blíže.

*„Schopnost být šťastní nás osvobozuje - alespoň většinou - od nadvlády vnějších vlivů.“*

*R. L. Stevenson*

Své starosti si doslova vymýšlíme. Máme potřebu jistoty a přejeme si, aby náš blahobyt nikdy nebyl omezen. Rádi bychom si uchovali všechno dobré a zlé vůbec nebrali na vědomí. Děláme si starosti, zda se naše úmysly zdaří, a tím již programujeme neúspěch. Lépe je dopřát si radost a své myšlenky zaměstnávat pozitivními věcmi.

Využijte autohypnózu, abyste se zbavili starostí a hloubání. Než budete programovat, nejdříve si situaci v duchu zpřítomněte.

1. Písemně zdůvodněte, v čem spočívají vaše starosti. Zapište existující stav:
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. Nyní napište, co by se v nejhorším případě mohlo stát. Jak byste dál žili, co by se změnilo? Vykreslete si nejhorší situaci:

3. Na okamžik si představte, jak by vypadal váš život ve změněných podmínkách, a řekněte si: „A co, přesto bych žil, i když snad v těžších podmínkách.“ Uvědomte si, že nemůže přijít nic tak strašného, abyste ztratili chuť k životu.
4. Nyní se zase soustřeďte na to, co si přejete. Zapište si pozitivní řešení:
5. Nyní se dejte do práce a zformulujte si svůj žádoucí konečný stav slovem i obrazem.
6. Programujte svůj cíl pomocí autohypnózy.

Tento způsob počínání je určen hlavně lidem, kteří mnoho dumají a těžko se zbavují starostí. Má pomoci zbavit se úzkosti a jasně ukázat rozumu, že vždycky existuje východisko. Tato metoda pomáhá odstranit strach, protože strach se tváří v tvář zmenšuje, ale když před ním prcháte, je stále větší.

## NOVÝ POSTOJ K PROBLÉMŮM

Poznali jste, že neexistuje ani štěstí ani utrpení, nýbrž jen příčina a následek. Problém vytváříme teprve svým stanoviskem k situaci. Vždycky záleží na povaze pozorovatele, jak si situaci vykládá. Na chvíli si představte, že byste mohli žít bez problémů. Vše by fungovalo samo od sebe. Nebylo by to krásné? Jistě, na okamžik ano, ale jinak by to bylo to největší prokletí, neboť bychom propadli apatii. Přestali bychom se učit, jen bychom tak vegetovali.

Učíme se a vyvíjíme se pod tlakem. Problémy nás nutí, abychom rozšiřovali svůj duchovní obzor, jsme k učení doslova nuceni. Ve škole proto, abychom nedostali špatné známky, ve svém povolání, protože bychom jinak nedostali dobré místo. Duchovně, protože bychom jinak vyvolávali stejné potíže. Celý život je proces učení, měli bychom proto korigovat také svůj postoj k problémům.

Problém se stává problémem, až když my ze situace problém uděláme. Jinak je to prostě situace. Snad poněkud nepříjemná, ale je to existující situace. Podle svého postoje, zda myslíme pozitivně nebo negativně, na ni soustředíme svou energii. Problémem nebo úkolem se stává až v důsledku našich úvah. Musíme mít stále před očima, že neexistují náhody a že každý problém je pro náš vývoj důležitý. Osud nás nepřetěžuje, nakládá na nás jen tolik problémů, kolik jich můžeme zvládnout.

Jestliže se sami litujete a častěji si říkáte:

„To nezvládnou“, „To nemůžu“, „Proč zrovnejá?“ „Doufám, že nebudu mít žádné potíže“ nebo „Osud je nespravedlivý“, pak je načase, abyste svůj postoj zásadně revidovali. Na základě zákona rezonance přitahujete přesně to, co odmítáte.

*„Každá nepřízeň osudu má v sobě zárodek stejně velké, ne-li větší přednosti.“*



Pozitivní myšlení lze prokázat při každém vzniklém problému. Teprve při zkoušce vyjde najevo, zda se postoj skutečně změnil.

Problém nikdy nebývá izolovaný. Vždycky se skládá z různých problémů a má hlavní jádro. Není-li váš problém příliš složitý, můžete si v autohypnóze naprogramovat řešení nebo žádoucí konečný stav. Je-li problém rozsáhlejší a vyžaduje mnoho času, můžete jeho řešení rozdělit na několik etap. Do jaké míry musíte svůj problém členit, to závisí na vaší představivosti a víře. Každé pevné dílčí řešení by mělo

- stát za námahu,
- být duchovně pochopitelné a představitelné,
- již samo o sobě znamenat úspěch.

Jestliže jste tedy dosáhli dílčího cíle, měli byste se už cítit podstatně lépe. Vypracujte si seznam dílčích kroků. Myslete také stále na propletenost a složitost problémů. Řetězová reakce způsobená nedostatkem času může vypadat následovně:

Vzniká hektika, nespokojenost, nechuť. Přetížení, vnitřní neklid, nesoustředěnost, pokles výkonnosti, nakonec tlak v žaludku, vysoký krevní tlak nebo srdeční potíže. To všechno může pocházet z jedné jediné příčiny. Nic si tedy nenamlouvejte a neříkejte si: „Od zítřka je všechno jinak.“ Tento výrok způsobí, že pravděpodobně nepostoupíte kupředu ani o krok. Věnujte se raději střízlivě úkolu a udělejte si plán.

1. Rozhodněte se, že se úkolu ujmete a problém rozřešíte.
2. Sestavte si reálný časový plán a poznamenejte si, jak si budete počínat.
3. Vypracujte si sugesci slovem, obrazem i emocí a naprogramujte si žádoucí dílčí nebo konečný cíl až k úspěchu.

## SÍLA KÁZNĚ

Slovo kázeň často asociuje křečovitost, tlak, tíseň a kantorské metody. Já však pod kázní nemyslím donucování, nýbrž silnou soustředěnost. Soustředěnost a kázeň jsou žádoucí ve všech oblastech života. Výmluvy jako „Toho nejsem schopen“, „Nechci svou osobnost znásilňovat“ nebo „Jsem přílišný slaboch“ vyhledávají hlupáci. Každý je natolik silný, aby na sebe mohl vzít určitou námahu, vždy v rámci svých možností. Aby se člověk mohl změnit, potřebuje kázeň. Přitom jde převážně o malé, nikoli o velké úsilí.

Všechno v životě sestává z maličkostí. Rok se skládá z měsíců, týdnů, dnů, hodin, minut a sekund. A jestliže nežijeme a nemyslíme v současnosti, teď, staráme se o neutěšenou budoucnost. Usilujme o kázeň okamžitě, pak učiníme to nejlepší pro budoucnost.

Maličkosti formují charakter. Opakované myšlenky se stávají myšlenkovým návykem. Opakovaná gesta nebo způsoby počínání se uchovávají v podvědomí. Proto i u maličkostí musí nastoupit kázeň. Nejdříve u myšlenkové kázně, pak u kontroly emocí a následně u velkých činů.

Sestavte si způsob počínání, který můžete akceptovat a který nevyvolává žádný vnitřní odpor. Kázně můžete snadno dosáhnout autohypnózou. Pokládejte kázeň za samozřejmou, za způsob příjemného návyku. Zpočátku si vybírejte maličkosti, které budete vykonávat ukázněně. Nikomu o tom nic neříkejte a dokazujte to jen sobě. Vůbec se zdržujte ukvapených projevů, pokud totiž svého cíle nedosáhnete v žádoucí době, snadno budete pokládáni za nespolehlivé. Projevujte se spíš příkladem, aby ostatní viděli výsledek - to je mnohem působivější než velká slova a malé činy.

## CVIČENÍ KÁZNĚ

### *Kázeň v myšlení*

Nejdříve pár minut sledujte své myšlenky. Pak si položte otázku: „Chtěl jsem si to myslet?“

Pak toto cvičení prodlužte na hodinu a nakonec na celý den. Jestliže jste své myšlenky ukázněně kontrolovali dva až tři dny, dali jste si do podvědomí nový návyk myšlení, a ten je tam pevně uložen.

### *Kázeň v řeči*

Dávejte pozor na to, co říkáte. Nikdy nedovolte jazyku být rychlejší než mozek. O všem, co říkáte, uvažujte: „Jak to na člověka, s nímž mluvím, působí?“ Kdo příliš mluví, nemůže se nic dozvědět. Naslouchat často bývá důležitější. Buďte pánem svých slov.

### *Kázeň v pohybu*

Pěstujte pravidelně sport, abyste tělu poskytli pohyb, který potřebuje. Věnujte však také jednou pozornost svým navyklým gestům a pohybům. Pokud jste přivykli nějakým nežádoucím pohybům, měli byste je změnit.

### *Kázeň v podvědomém programování*

Zvykněte si být denně v kontaktu se svým podvědomím. Chvalte je, radujte se a prohlubujte tento kontakt každým dnem. Je to vaše výhoda.

## *Kázeň v utváření osudu*

Kdykoli si myslíte, že svůj život můžete přestat vědomě utvářet, zjistíte, že vás osud znovu nutí na sobě pracovat.

*„Kdo na sobě nevracuje, na tom pracuje někdo jiný.“*

*Kurt Tepperzuein*

Nikdy nesmíme přestat konat správné a pravé. V našem podvědomí se musí neustále tvořit nové poznání. Klid je krok zpět!

Z této knížky jste se naučili autohypnóze a mentálnímu tréninku. Budete-li pravidelně pracovat dále, váš život se zásadně změní. Všichni významní lidé praktikovali svým způsobem autohypnózu. Vykročte i vy na cestu k úspěchu cíleným uplatněním svých vnitřních - neviditelných - sil. Síla podvědomí je tak nekonečná, že ji nelze popsat ani v mnoha knihách. Vyzkoušejte raději sami na sobě, jak velká tato síla je, a zažijte její působení. Vykročte na cestu k novému štěstí a blahobytu vyrovnaní. Nic a nikdo vám nemůže zabránit ve štěstí, jestliže je skutečně chcete. Zkoušky osudu vás dovedou dál, jestliže je akceptujete. Jste tvůrci svého života. Jestliže na sebe tuto odpovědnost vezmete, obohatíte sebe a celé lidstvo. Budete-li v souladu se sebou a budete-li si počínat jako zářný příklad, uděláte také maximum pro společnost. Jste jedineční, vaše duše si vyvolila toto místo a toto tělo, aby se mohla rozvíjet. Chopte se této šance a vykročte vstříc přirozenému úspěchu.

Přeji vám při tom vše nejlepší!

Milí čtenáři,

jestliže jste se touto knihou propracovali a aktivně přikročili k praktické aplikaci, potěšilo by mě, kdybych se dozvěděl váš ohlas. Napište mi a sdělte mi své podněty, kritiku nebo přání.

Pokud by vás zajímaly informace o mých seminářích, můžete je obdržet na níže uvedené adrese.

Toni Fedrigotti  
Seminarinformation  
Aidlinger Strafie 3  
8900 Augsburg  
Tel. 0821/705011

## LITERATURA

Ahrens, Dieter F.: Visionäres Denken - Zu neuen Lösungen durch Intuition und Fantasie. München, Moderne Verlagsgesellschaft 1990

Carnegie, Dale: Wie man Freunde gewinnt. Bern/München, Scherz-Verlag 1986

Czierwitzki, Manfred: Positives Denken gezielt einsetzen und sein Leben verändern - Das POSITIV-System. München, Moderne Verlagsgesellschaft 1991

Fedrigotti, Toni: Erfolg durch Erfolgswußtsein. München, Goldmann-Verlag 1989

Freitag, Erhard F.: Kraftzentrale Unterbewußtsein. Der Weg zum positiven Denken. München, Goldmann 1983

Hill, Napoleon: Denke nach und werde reich. Genf, Ariston-Verlag 1984

Humphrey, Christmas: Karma und Wiedergeburt. Bern/München/Wien, Scherz-Verlag für Otto-Wilhelm-Verlag 1981

LeCron, Leslie M.: Fremdhypnose, Selbsthypnose. Genf, Ariston-Verlag 1979

Mewes, Wolfgang: Die kybernetische Managementlehre (EKS). Frankfurt, Mewes-Verlag 1971

Murphy, Joseph: Die Macht Ihres Unterbewußtseins. Genf, Ariston-Verlag 1986

Ringer, Robert: Werde Nr. 1. München, Moderne Verlagsgesellschaft 1990

Taniguchi, Masaharu: Leben aus dem Geiste. Freiburg, Hermann Bauer-Verlag 1979

Tepperwein, Kurt: Die Botschaft Deines Körpers - Die Sprache der Organe. München, Moderne Verlagsgesellschaft 1991

Tepperwein, Kurt: Die hohe Schule der Hypnose. Genf, Ariston-Verlag 1977

Tepperwein, Kurt: Krankheiten aus dem Gesicht erkennen - Pathophysiologie. München, Moderne Verlagsgesellschaft 1991

Vester, Frederic: Denken, Lernen, Vergessen. München, dtv 1986

Waitley, Denis: Der Kern unserer Kraft. Glattbrugg-Zürich, Oesch-Verlag 1985

Waters, Tom A.: Unser Überbewußtsein - Neue psychische und geistige Möglichkeiten entdecken. München, Moderne Verlagsgesellschaft 1986

Yogananda, Paramahansa: Autobiographie eines Yogi. Otto-Wilhelm-Barth Verlag 1981