

Znal jsem ji jako „Mimi“. Svět jako Sylvii. Její duch žije dál v každém z nás. Tato kniha je věnována její památce.

Rád bych vyjádřil dík Carol Rosselle, jejíž pomoc a editorská práce umožnily zrod této knihy.

## OBSAH

Úvod .....	6
1. Neakceptujte žádná omezení .....	8
2. Překonejte pochybnosti .....	10
3. Nepřestávejte .....	12
4. Řešte problémy .....	14
5. Čtete správné knihy .....	16
6. Zanechte minulost v minulosti .....	18
7. Setba a sklizeň .....	20
8. Vnímejte sebe samé jako úspěšné .....	22
9. Utrpení je reakcí na bolest .....	24
10. Buďte zodpovědní .....	26
11. Recept na úspěch .....	28
12. Každá situace má dvě strany .....	30
13. Zaměřte se na nápady .....	32
14. Harmonizující myšlenky .....	34
15. Sny jsou kouzelné jiskry .....	36
16. Zvládněte své strachy .....	38
17. Vytrvejte, dokud .....	40
18. Jasně cílená myšlenka .....	42
19. Dobré myšlenky plodí dobré výsledky .....	44
20. Buďte slepí k neúspěchu .....	46
21. Rozhodněte se růst .....	48
22. Tvořte svůj život .....	50
23. Vaše myšlenky vás přivedly sem .....	52
24. Problémy přinášejí ponaučení .....	54
25. Věřte, že to jde .....	56
26. Vytrvalost zapustí kořeny .....	58
27. Najděte svou vizi .....	60
28. Myšlenky utvářejí jednání .....	62
29. Vezměte osud do svých rukou .....	64
30. Síla víry .....	66
31. Kouzlo je ve vás .....	68



## ÚVOD

V roce 1995 jsem se zúčastnil obchodního semináře, na němž přednášel Charlie „Tremendous“ Jones. Charlie je jedním z největších propagátorů četby, o jakém jsem kdy slyšel. Tvrdí například, že jediný rozdíl mezi tím, kým jste dnes, a kým budete za pět let, spočívá v knihách, které přetete, a v lidech, jež potkáte. V ten den Charlie podpořil svůj argument taškou plnou knih, kterou účastníkům semináře nabídl za výhodnou cenu. Rychlá prohlídka tašky odhalila několik knih, které okamžitě vzbudily můj zájem a Charlieho výhodnou cenu snadno ospravedlnily.

Vybral jsem díla, která mě zaujala, a zbytek ponechal stranou. Když jsem se konečně po několika letech dostal ke knize Jamese Allena *Jak člověk smýšlí*, nemohl jsem ji odložit. Přečetl jsem ji na jeden zátah, což ostatně není tak těžké. Při prvním čtení jsem zvýraznil klíčové myšlenky. Při druhém začal podtrhovat pasáže, které mě v textu datečně oslovily. Po třetím čtení se kniha stala změtí zvýraznění a podtržitek, svědčících o ohromném moudru, které nám Allen zanechal.

Často opakované přísloví říká, že když je student připraven, učitel se objeví. Není pochyb o tom, že jsem byl připraven, ani o tom, že James Allen se měl stát mým učitelem.

V lednu 2001 jsem uskutečnil svůj pětadvacet let starý sen začít pracovat v oblasti osobního rozvoje. Spustil jsem web [www.asamanthinketh.net](http://www.asamanthinketh.net) s cílem umožnit bezplatné stahování elektronické verze knihy, jež mě tak ovlivnila. Ve chvíli, kdy píšu tento úvod, jsme takto rozdali téměř 200 000 kopií čtenářům z více než devadesáti zemí.

Našim čtenářům zasíláme týdenní „eMeditaci“, vycházející z různých Allenových textů. *Den za dnem s Jamesem*

*Allenem* je souhrnná sbírka nejpopulárnějších „eMeditací“. Na základě mnoha žádostí čtenářů uveřejnit tyto myšlenky v sebrané formě jsme se rozhodli pro jejich publikování s tím, že 100 % zisku z prodeje věnujeme naší oblíbené charitě – *Sylvia's Foundation*. Nadace použije tyto peníze na pomoc mladým ovdovělým matkám.

Doufám, že čtení této knihy vám přinese tolik požehnaní, kolik mně přineslo její psaní.

Vic Johnson  
Murphy, N.C.  
28. říjen 2003

*(Vica můžete zastihnout na adrese: [daybyday@asamanthinketh.net](mailto:daybyday@asamanthinketh.net))*



## NEAKCEPTUJTE ŽÁDNÁ OMEZENÍ

„Jediné, co člověka omezuje, jsou myšlenky, které si vybírá.“ – *Jak člověk smýšlí*

Nejste odsouzeni žít pouze takový život, jaký právě prožíváte. Pouze jste jej přijali jako to nejlepší, co můžete v tuto chvíli dělat. Kdykoli jste připraveni překročit omezení svého současného života, jste také schopni to realizovat tím, že změníte své myšlenky.

Každý z nás vydělává tolik, kolik vydělává, a to proto, že jsme si tuto částku stanovili jako svoji příjmovou hranici. Snadno bychom mohli vydělávat pětkrát, desetkrát tolik a více, kdyby nás neomezovaly naše vlastní myšlenky.

Nevěříte tomu? Určitě znáte lidi, kteří vydělávají mnohem více než vy, aniž by disponovali vašim vzděláním, schopnostmi či vaší inteligencí. Proč mají tedy vyšší příjem než vy?

Miluji příběh George Dantziga, který Cynthia Kersey popsala v knize *Unstoppable*\*. V době vysokoškolských studií se George doma připravoval velmi pilně až do pozdních nočních hodin. Se studiem obvykle končival tak pozdě, že jednoho dne zaspal a dostavil se na přednášku s dvacetiminutovým zpožděním. V rychlosti z tabule opsal dvě matematická zadání, předpokládaje, že se jedná o domácí úkol. Trvalo mu několik dní, než si s oběma úlohami poradil. Nakonec se však dostavila inspirace, George do-

\* Překlady názvů anglických titulů najdete na straně 70 a jsou orientační. K datu vydání této knihy ještě v češtině nevyšly a pokud vyjdou, mohou se jmenovat jinak.

končil výpočty a příští den zanechal domácí úkol na profesorově stole.

Později, v neděli v šest hodin ráno, jej probudil telefonát jeho nadšeného profesora. Protože George přišel na přednášku pozdě, neslyšel profesorova slova, že dvě rovnice napsané na tabuli jsou neřešitelným problémem a intelektuální hádankou, kterou nebyl schopen rozluštit ani Einstein. Avšak George Dantzig, který pracoval bez omezujících myšlenek, vyřešil ne jeden, ale rovnou dva problémy, které matematiky trápily celé tisíciletí.

Jednoduše řečeno, George problém vyřešil, protože nevěděl, že to je nemožné.

Bob Proctor nás nabádá, abychom si „připomínali, že v sobě máme obrovský potenciál, a že jsme schopni dokázat cokoli, na co se zaměříme. Jediné, co potřebujeme udělat, je přijít na to, jak toho dosáhneme – nikoliv zda to je, či není v našich silách. Jakmile se rozhodneme něco udělat, je až neuvěřitelné, jak naše mysl začne vymýšlet způsoby, kterými to uskutečnit“.

A to stojí za zamyšlení.



## PŘEKONEJTE POCHYBNOSTI

„Myšlenky pochybnosti a strachu nemohou nikdy ničeho docílit. Vždy vedou k neúspěchu.“ – *Jak člověk smýšlí*

Existuje dostatek ekonomických důkazů, že velká krize třicátých let mohla být odvrácena, nebýt paniky, která zachvátila USA (a celý svět) po krachu burzy v roce 1929. To, co mohlo být pouze ekonomickou recesí, navždy změnilo náš svět vinou přetrvávajících „myšlenek pochybnosti a strachu“.

Strach ve společnosti byl tehdy tak silný, že se prezident Roosevelt cítil povinován na toto téma promluvit. Mimochodem, tento proslov obsahující i známý citát „jediné, čeho se potřebujeme bát, je strach samotný“ navrhl prezidentu Rooseveltovi Napoleon Hill, autor klasického díla *Myšlením k bohatství*.

Pakliže mohou myšlenky mnoha lidí přivodit ve světě tak ohromnou tragédii, je se čemu divit, že naše vlastní myšlenky mohou tolik poškodit náš „vnitřní svět“? Obáváme-li se dlouhou dobu nějaké věci či události, pak se právě naše obavy velice často naplní. My poté zoufale rozhodíme rukama a bědujeme, proč se to muselo stát právě nám – ve skutečnosti jsme přítomni za své problémy zodpovědní sami.

Bob Proctor uvádí, že tento proces začíná pochybnostmi, které vyvolávají emoci strachu, jenž se projeví v podobě úzkostných stavů a stresu. Úzkost nám bere sílu, energii i cílevědomost. Silné úzkostné stavy mohou dokonce podlomit naše zdraví – a to vše pochází z myšlenky.

Objevil jsem tři věci, které mi pomáhají překonat pochybnosti. Za prvé, změňte své myšlenky ohledně toho, o čem pochybujete, a pak se jich držte. Pokud pochybujete, zda budete mít dostatek peněz, abyste přečkali do konce měsíce, změňte tuto myšlenku. Kdykoli se do vašich úvah vloudí pochyby, ujistěte se, že „vždycky najdu cestu k dostatku všeho, co potřebuji“. Miluji slova, která na toto téma pronáší Emmet Fox: „Pokud změníte své smýšlení o čemkoli a udržujete je takto změněné, to, čeho se to týká, se také musí změnit – a změní se. Udržet si nový pohled je obtížné. K tomu je zapotřebí bdělosti a odhodlání.“

Druhým prvkem, který překoná strach a pochyby, je akce. „Dělej to, čeho se bojíš, a strach zmizí“ je víc než jen přísloví. Je to jednoduchá moudrost, která vždy funguje.

Třetí a nejdůležitější krok pro překonání pochybností je víra. Strach a víra představují dva protichůdné pohledy na budoucnost, které vedle sebe nemohou existovat zároveň. Osobně věřím ve Stvořitele, který mi svěřil správu nad všemi věcmi. Vy můžete věřit něčemu jinému, ale vězte, že víra a strach nemohou být přítomny ve stejný okamžik.

A to stojí za zamyšlení.



TŘETÍ DEN MĚSÍCE

## NEPŘESTÁVEJTE

„Vaše okolnosti mohou být nepříznivé, ale nezůstanou takové, pokud si uvědomíte svůj ideál a budete usilovat o jeho docílení. Nemůžete být činní uvnitř, aniž by se to neprojeвило vně.“ – *Jak člověk smýšlí*

Mnoho let jsem s sebou nosíval báseň nazvanou *Nepřestávejte*. Jeden z veršů říká: „Vem odvalu, když zasažen bys boj svůj vzdal, a když je nejhůř, je třeba pokračovat dál.“ V hodině nejtěžší nedohlédneme na konec naší cesty. Myslíme jen na jediné, že se naše situace zhoršuje. Ale právě v takové chvíli může přijít náš největší růst, pokud situaci jako příležitost k růstu dokážeme vnímat a považujeme-li ji za možnost naučit se kontrolovat své myšlenky a použít je k dosažení svých cílů.

Lidi, kteří se domnívají, že se jim život rozpadá pod rukama, vedu k pochopení toho, že i nejmenší čin, který ve své těžké situaci udělají, může působit velmi silně. Vzpomeňte si na hodiny fyziky, kde jsme se učili, že „těleso v klidu má tendenci setrvávat v klidu a těleso v pohybu má tendenci setrvávat v pohybu“. V praxi to platí především tehdy, když překonáváme potíže, neboť jisté ochrnutí nás obvykle drží v naší situaci déle, než bychom si přáli.

Ještě důležitější je však vědět, že jakmile obnovíme svůj pohyb vpřed, byť se to nezdá nijak zásadní, je pouze otázkou času, kdy se z obtíží dostaneme a celou situaci, která nás dnes stáhla dolů, zanecháme zcela za sebou.

Moje oblíbená báseň pochází od neznámého autora a stojí za to si ji dnes připomenout:

Když se věci nedaří, jak tomu někdy bývá,  
když za každým zákrutem překážka se skrývá,  
když peníze docházejí, dluhy přibývají,  
a když místo úsměvu dech úzkostí se tají,  
když cítíš, jako by celý svět na tvých ramenou stál,  
dopřej si oddechu, pak ale vydej se dál.

Život je podivín, tajemný v splétání svých sítí,  
však každý z nás se v nich aspoň jednou chytil,  
a mnohý poutník již cestu svou vzdal,  
ač vítězství na dosah, na rozcestí nemoh' dál.  
Kdybys snad váhal, zda chceš tou řekou plout,  
nenech se odradit a zachyť si svůj proud.

Cíl často mnohem blíže je,  
než zdá se tomu, kdo vzdal se naděje.  
Mnohý muž dřív svůj zápas opustil,  
než došel by vítězství, které osud předurčil,  
a pozdě pochopil, jak blízko cíli stál,  
že stát mohlo se vše, co vždy si přál.

Úspěch je prohra naruby obrácená,  
hladina jezera pochybnostmi zamlžená.  
Nesnadno můžeš říct, jak blízko stojíš,  
když nevěříš, že blízkost s dálkou spojíš.  
Vem odvalu, když zasažen bys boj svůj vzdal,  
a když je nejhůř, je třeba pokračovat dál.

A to stojí za zamyšlení.



## ŘEŠTE PROBLÉMY

„Člověk si nemůže přímo vybírat své okolnosti, ale může si vybírat své myšlenky a tím nepřímo, ale jistě, utvářet své okolí.“ – *Jak člověk smýšlí*

Pam Golden ve své jedinečné knize *Choose the Happiness Habit* píše: „Vezměte si například příběh dvou bratrů – dvojčat. Z jednoho se stane alkoholik a bezdomovec, z druhého velice úspěšný podnikatel. Když se alkoholika ptali na důvod jeho závislosti, odpověděl: ‚Můj otec byl alkoholik.‘ Když se ptali podnikatele na důvod jeho úspěchu, odpověděl: ‚Můj otec byl alkoholik.‘ Stejně zázemí, stejná výchova. Velmi rozdílné volby.“

Každý z bratrů zvolil jiné smýšlení a náhled na stejný prožitek. Jejich myšlenky pak postupem let utvářely okolnosti jejich života.

Byla doba, kdy jsem se na výzvy a překážky ve svém životě díval jen jako na další pokračování v řadě neštěstí, která jsem zdánlivě přitahoval. Šlo o mé rozhodnutí tímto způsobem nahlížet na svůj život. Slyšeli jste někdy rčení „když prší, tak pořádně“? Byla to moje mantra, když se mě někdo zeptal, jak se mám. Čeho si myslíte, že se mi pak dostalo nejvíce? Pokud jste odpověděli „deště“, trefili jste se!

Bob Proctor říká: „Buď žijete s problémem, nebo ho řešíte“. Když se mi nyní přihodí něco, co jsem dříve vnímal jako negativní, používám jiné myšlenkové vzorce. Přinutím se nahradit negativní myšlenky, které se mi vkrádají do mysli, pozitivními myšlenkami, jak „problém“ vyřešit. Někdy popadnu zápisník a začnu si psát nápady, které

mohou být řešením. A ve stejnou dobu se má mysl zaměřit na možnou lekci, kterou se z momentální situace mohu naučit, abych mohl z této zkušenosti těžit v budoucnu.

Pokud hádáte, že v mém životě už „neprší“ tak často, jak tomu bývalo, máte pravdu. Vlastně většina dnů je krásných, slunečných a bez mraků. Pouze čas od času sprchne a je to příznivý déšť. Déšť, který pomáhá životu k růstu.

A to stojí za zamýšlení.



## ČTĚTE SPRÁVNĚ KNIHY

„Lidé se úzkostlivě snaží zlepšit své prostředí, ale nejsou ochotni měnit sami sebe, a proto zůstávají svázaní.“ – *Jak člověk smýšlí*

Utrácíme tisíce dolarů ročně za oblečení, kosmetiku a další položky sloužící ke změně či zlepšení našeho vzhledu, ale jen minimum investujeme do změny nás samotných. Mnozí lidé stráví denně hodinu česáním, sprchováním, holením a péčí o svůj zevnějšek, ale mají tisíce důvodů, proč nestrávit ani pár minut denně prací na svém nitru.

Jak uplatňujete to, co jste se naučili z knihy *Jak člověk smýšlí*? Jestliže naše myšlenky určují, jaký bude náš život, musíte se zaměřovat na to, co změní vaše myšlenky. A pro změnu myšlení neslouží nic efektivněji, než čtení správných knih.

Poprvé jsem knihu *Jak člověk smýšlí* četl díky Charlie-mu „Tremendous“ Jonesovi. Navštívil jsem seminář s jeho přednáškou, kde měl stůl, u kterého kromě jiného nabízel velkou slevu na balík nejrůznějších knih na téma osobního rozvoje. Koupil jsem ho, protože málokdy odolám „výhodné nabídce“. Ukázalo se, že to byla jedna z nejlepších investic, jakou jsem kdy v životě učinil, protože když jsem se konečně po několika letech dostal ke knize *Jak člověk smýšlí*, můj život se díky ní doslova změnil.

V předmluvě jedné knihy Charlie Jones píše: „Jediný rozdíl mezi tím, kým jste dnes, a kým budete za pět let, spočívá v knihách, které přečtete, a v lidech, které potkáte. Lidé, které potkáte, s vámi obvykle nemohou zůstat, ale to,

co si přečtete v knihách, vás může provázet po celý život. Často slyšíme o lidech, kteří začali nové období svého života po přečtení jediné knihy.“

Proč právě dnes nezačít s novou zvyklostí? Vyhradte si pouhých patnáct minut před spaním či po probuzení na čtení nějaké knihy o osobním rozvoji, životopisu někoho, koho obdivujete. Za rok přečtete kolem dvanácti knih – a za pět let šedesát! Díky změněným myšlenkám se začnete měnit ve vizi, která dlí ve vašem srdci.

Anglický spisovatel Aldous Huxley napsal: „Každý člověk, který umí číst, může ovlivňovat svůj růst. Může prohlubovat své vědění, růst k naplnění a obohacovat svůj život.“

A to stojí za zamyšlení.



## ZANECHTE MINULOST V MINULOSTI

„Nelpěte na hříších a chybách včerejška do takové míry, že vám nezůstane energie a myšlenková kapacita pro život v přítomnosti. A nemyslete si, že hříchy a chyby minulosti vám mohou bránit v pravdivém životě v současnosti.“ – *Byways of Blessedness*

Říká se, že většina konverzací mezi muži po čtyřicítce se točí kolem minulosti. Někdy o „starých dobrých časech“, jindy zase o nepovedeném obchodu, o „kdybych jenom měl“ příbězích, o promarněných šancích.

Dovolit včerejším hříchům a chybám, aby dominovaly dnešním myšlenkám, nás ochudí o radost z přítomnosti a štěstí v budoucnosti a vede k promarnění opravdových příležitostí DNEŠKA.

John Maxwell uvádí některé příklady ve svém jedinečném bestselleru *Failing Forward*: „Pro posun vpřed dnes potřebujete říci sbohem zraněním, tragédiím a závažím včerejška. Nemůžete postavit pomník starým problémům a očekávat, že vás neúspěchy posunou vpřed.“

Udělejte si právě teď chvilku a napište si seznam nepříjemných událostí ze své minulosti, které vás stále ještě ovládají. Udělejte si následující cvičení pro každou z nich:

1. Přiznejte bolest.
2. Truchlete nad ztrátou.
3. Odpusťte druhým.
4. Odpusťte sami sobě.
5. Rozhodněte se nechat tuto událost za sebou a pokračujte ve svém životě.

To nejlepší vás rozhodně teprve čeká, pokud se na své „chyby“ budete dívat jako na nezbytné lekce, které vám život přináší. Pochopíte-li, že každá taková lekce v sobě nese jistou životní moudrost, porozumíte, jak váš život obohacují. Mnozí lidé nedosáhnou úspěchu, o kterém sní, jen proto, že nejsou schopni vzdát se své minulosti. Nestrhnou pomníky, které vystavěli starým zraněním a problémům.

Jedna z nejlepších lekcí na toto téma byla od motivačního řečníka, jehož jméno jsem zapomněl, ale jehož výrok si pamatuji dodnes: „V životě neexistují žádné chyby, pouze zkušenosti.“

A to stojí za zamyšlení.



## SETBA A SKLIZEŇ

„Z dobrých myšlenek a činů nemohou nikdy vzejít špatné výsledky, ze špatných myšlenek a činů nemohou nikdy vzejít výsledky dobré. Tím se potvrzuje rčení, že z obilí vyroste jen obilí a z kopřivy jen kopřiva.“ – *Jak člověk smýšlí*

Téměř každý rozumí biblickému konceptu setby a sklizně, protože chápeme jednoduchou logiku, ze které vychází. Pokud na zahradě zasadíme kukuřici, nebudeme čekat, že z ní vyroste špenát. I přesto, že tuto logiku chápeme, nejednáme vždy tak, jako bychom síle tohoto principu skutečně rozuměli – naopak se chováme, jako by se nás to vůbec netýkalo.

Příkladem může být můj mnohaletý ranní rituál četby novin. Obvykle jsem strávil celou hodinu důkladným pročítáním zpráv, než jsem se ve chvatu vydal do kanceláře. Tehdy jsem nevěděl, že mysl je nejvnímavější právě ráno po probuzení a večer před spaním.

Není se čemu divit, že vzápětí po četbě (a přemýšlení) o vraždách, obžalobách, invazích cizími diktátory a všemožných dalších zprávách mi navodila setba těchto myšlenek specifickou náladu vůči ranní zácpě na silnici a vůči řidičům, kteří se spolčili ve snaze zpomalit můj příjezd do kanceláře. Ve chvíli, kdy jsem dojel, jsem již byl naladěný na celý den – a nebylo to naladění pozitivní.

Svého ranního rituálu jsem se vzdal před deseti lety a nahradil jej rituálem četby a meditace o věcech, které sejí „dobré myšlenky“ a vedou ke sklizni „dobrých výsledků“. V té době jsem si nebyl vědom, že apoštol Pavel radil totéž,

když napsal: „Zaměřte své myšlenky na to, co je dobré, pravdivé a správné. Myslete na věci čisté a plné lásky, vnímejte to pozitivní a dobré, co je v druhých. Myslete na vše, co vám dělá radost a za co můžete být vděční.“

Vždy sklízíme, co jsme zaseli, a o našich myšlenkách to platí obzvlášť. Emmet Fox napsal: „Tajemství úspěšného života spočívá v ovládnání svého mentálního stavu. Když to uděláte, vše ostatní bude následovat. Smířit se s nemocí, problémy a neúspěchem jako s něčím nevyhnutelným – anebo dokonce osudovým – je bláznovství. Právě díky tomu, že tyto věci přijmete, se ve vašem životě mohou objevit. Člověk není omezen svým prostředím. Vytváří své vlastní prostředí pomocí víry a pocitů. Myslet si něco jiného je jako domnívat se, že ocas může vrtět psem.“

A to stojí za zamyšlení.



## VNÍMEJTE SEBE SAMÉ JAKO ÚSPĚŠNÉ

„Změna diety nepomůže člověku, který nezmění své myšlenky. Když člověk učiní své myšlenky čistými, nebude déle toužit po nečistém jídle.“ – *Jak člověk smýšlí*

Je smutnou skutečností, že obezita se stala jedním z hlavních zdravotních problémů a podle *U.S. Center for Disease Control*\* dosáhla epidemických rozměrů. Většina z těch, kteří jsou obézní a drží odtučňovací kúru, však neuspěje.

Ještě smutnější je fakt, že téměř sto procent z těch, kterým se zhubnout nepodaří, nebude znát PRAVÝ důvod svého neúspěchu. Mnozí budou dávat vinu specifické dietě, životním okolnostem, nedostatečně silné vůli atd. Ale PRAVÝ důvod – JEDINÝ důvod – jejich neúspěchu spočívá v tom, že nezměnili své myšlenky. Myšlenky o sobě samých a o jídle, které konzumují.

V knize *Your Winner's Image* cituje Bob Proctor svého mentora Lealanda Val Vandewalla: „Myšlenky vytvářejí obrazy. Obrazy kontrolují pocity. Pocity vedou k jednání. Jednání tvoří výsledky.“

Já sám jsem s nadváhou zápasil celý svůj život. V posledních letech tento boj většinou vyhrávám. V době, kdy jsem jej prohrával, bylo na vině to, co jsem si myslel o sobě a o jídle. Bylo snadné sklouznout do myšlenkových vzorců malého tlustého chlapce, ze kterého si kamarádi utahovali. Ještě snazší bylo myslet na jídlo (byť podvědomě) jako na anestetikum nepříjemných pocitů, vyvolaných mým nesprávným myšlením. Byl to bludný kruh.

Rok od roku jsem stále pevněji přesvědčen, že NIKDY nedosáhnete udržitelného úspěchu, který by přesahoval představu, kterou o sobě máte. Dokud se neuvídíte jako zdraví, fyzicky zdatní jedinci, máte asi tak stejnou šanci zhubnout (a zůstat hubení) jako nedostat za měsíc jediný nevyžádaný e-mail (spam).

To se netýká pouze boje s nadváhou. Platí to na změnu jakéhokoli (zlo)zvyku. Před více než deseti lety jsem přestal kouřit tři krabičky cigaret denně. Už nikdy jsem nezačal toužit po jediné cigaretě a ani jsem o tom neuvažoval, přestože jsem se dříve mnohokrát snažil s kouřením přestat.

V čem byl rozdíl? V tom, co jsem si o sobě myslel. Dokud jsem nepřestal kouřit, vždy jsem se viděl jako kuřák a samozřejmě jsem jako kuřák uvažoval.

Jedna z oblíbených citací Jamese Allana, které Bob Proctor používá, to krásně vystihuje:

Mysl je mocná síla, která formuje a tvoří.  
Člověk je mysl a nástrojem myšlení  
stvoří, co se mu zlíbí.  
Získá tím tisíce radostí a tisíce trápení –  
Tajně si myslí, že to pomine, ale  
jeho prostředí je jeho zrcadlem.

A to stojí za zamýšlení.

\* *Centrum pro kontrolu nemocí v USA*



## UTRPENÍ JE REAKCÍ NA BOLEST

„Utrpení je vždy nějakým způsobem výsledkem špatných myšlenek. Je to znamení toho, že dotyčný není v harmonii se sebou samým, se zákonem svého bytí.“ – *Jak člověk smýšlí*

Většina lidí si utrpení spojuje s bolestí, ať už fyzickou, mentální či duchovní. Předpokládá, že utrpení je automatickým následkem jakékoli bolesti. Ale utrpení není následkem bolesti, je REAKCÍ na bolest.

Bolest je nepříjemný signál, jenž vás varuje, že něco není v pořádku. Utrpení však pochází z nesprávného postoje k zakoušené bolesti. A ve skutečnosti mnoho lidí zažívá utrpení, aniž by jakoukoli bolestí trpěli (například hypochondři).

Nedávno jsem zhlédl interview Larryho Kinga s Christopherem Reeveem (původní filmový Superman). Tento „muž z oceli“ zůstal po nehodě v roce 1995 od ramen dolů ochrnutý a odkázaný na dýchací přístroj. Při sledování jeho protáhlé tváře a napjaté mluvy bylo zřejmé, že prošel a stále prochází neuvěřitelnou bolestí. Jeho reakcí na tuto bolest však nikdy nebylo utrpení. Místo toho zasvětil svůj život pomoci druhým, především ochrnutým lidem, a dosáhl mimořádných výsledků.

Zatímco Christopher prošel bolestí z ochrnutí, mnoho z nás prošlo bolestí z rozchodu, propuštění z práce, finanční krize, pochybností o sobě samém, strachu a spousty dalších problémů. Ale stejně jako Reeve, ani my nepotřebujeme kvůli bolesti trpět – je to naše volba. A nemusíme být Supermanem, abychom se s tím vyrovnali.

Deepak Chopra definuje utrpení jako „to, co ohrožuje smysl života“. Život pozbývá smyslu, když ztrácíme směr, cíl nebo vizi. Tehdy do svého života zveme utrpení.

Christopher Reeve prohlásil: „Cítím, že je třeba přistupovat k realitě tak, jaká je, ale nepřijmout ji jako neměnnou. Je mi líto, ale odmítám věřit, že by byl nějaký důvod se vzdát. Cílem je vyléčení. Cílem je zvednout se a vykročit z vozíku. Mezitím přistupuji k věcem tak, jaké nyní jsou. Ale pokud nemáte vizi, nic se nestane.“

A to stojí za zamyšlení.



## BUĎTE ZODPOVĚDNÍ

„Dokud si člověk myslí, že ho tvoří vnější podmínky, okolnosti ho zasypávají ranami.“ – *Jak člověk smýšlí*

Jednu ze slabin dnešní společnosti představuje vzrůstající počet lidí, kteří tvrdí, že jsou obětí nějaké vnější síly. „Zkrachoval jsem kvůli své bývalé manželce...“, „kdyby mě zaměstnavatel nepropustil...“, „kdyby mi ten řidič nevjel do cesty...“

Když jsme oběťmi okolností, neboli jak James Allen říká „stvořeními vnějších vlivů“, nemáme žádnou sílu. vzdali jsme se jí ve prospěch životních okolností. Čím déle odevzdáváme sílu životním okolnostem, tím více se naše podmínky zhoršují.

Ve své knize *Above Life's Turmoil* Allen píše: „Představujete si své životní okolnosti jako něco odděleného od vás, ale ony jsou důvěrně spjaté s vaším myšlenkovým světem. Nic se neobjeví bez adekvátní příčiny.“

Abychom kontrolovali své životní okolnosti, musíme se nejprve ujmout osobní zodpovědnosti za to, že jsme, kde jsme. To pro mě bylo nejtěžší, protože „oběť“ v nás všech se zdráhá tuto zodpovědnost přijmout.

Když ji přijmeme, musíme být také zodpovědní za své myšlenky. Ano, zpočátku to může být nelehké. Někdy se zdá, že je přirozenější myslet nejdříve negativně. Ale to je pouze zvyk, který jsme si osvojili. A stejně jako každý jiný zvyk i tento můžeme nahradit zvykem přemýšlet správným způsobem.

Jeden z mých oblíbených učitelů Emmet Fox píše: „Nejste šťastní proto, že se vám daří. Daří se vám, protože jste šťastní. Nejste sklíčení proto, že vás potkaly problémy, ale problémy vás potkaly, protože jste sklíčení. Můžete změnit své myšlenky a pocity a vnější okolnosti se přizpůsobí. Ve skutečnosti neexistuje jiný způsob, jak dosáhnout změny.“

A to stojí za zamýšlení.



## RECEPT NA ÚSPĚCH

„Představuje si a v duchu buduje ideální podmínky pro život. Větší svoboda a širší obzory se ho zmocní; nepokoj ho podnítl k činu a on využívá všechn svůj volný čas a prostředky k rozvoji svých skrytých sil a zdrojů.“

– *Jak člověk smýšlí*

Přečtete si pozorně těchto devětatřicet slov a najdete v nich klíč k úspěchu v jakémkoli snažení.

Allen popisuje mladého muže, který neabsolvoval žádnou školu, topí se v chudobě a pracuje v nezdravých podmínkách. Pokračuje v psaní o tom, jak tento mladý muž následoval výše zmíněný recept a stal se osobou s „celosvětovým vlivem a ojedinělou mocí“. V závěru příběhu poznamenává, že „mladík naplnil vizi svého mládí a plně zosobnil svůj ideál“.

Tento recept na úspěch je natolik prostý, že jej mnoho lidí přehlédne nebo pochybuje o jeho účinnosti. Je postaven na jediném principu, který Napoleon Hill nazval „jasným záměrem“. Ten pak vyústí v nespokojenost, jež nás vede k činu. Dává nám energii a odhodlání využít náš volný čas k rozvoji a uspět v takové míře, jaké jsme dosud nikdy nedosáhli.

Jeden důležitý výzkum ukázal, že 94 % ze 3 000 dotázaných lidí nemělo žádný jasný záměr pro svůj život. Není se tedy čemu divit, když mnoho lidí v pozdním věku cítí, že jim život proklouzl mezi prsty.

Máme volbu žít svůj život se záměrem, nebo bez něj. Život nerozlišuje, pouze odměňuje naše volby. A odměna nemusí

být vždy taková, v jakou jsme doufali, jak potvrzuje tato stará báseň z knihy *Myšlením k bohatství*:

Já s životem o groš se soudil,  
a život víc nechtěl mi dát,  
ať prosil jsem večer co večer,  
když sčítal jsem hubený plat.

Vždyť život ti práci dává  
a vyplácí tobě tvůj díl.  
Když jednou řekneš: chci tolik,  
tím navždy sis mzdu ustavil.

Dřel jsem jak otrok bez odplaty,  
pak v úžasu němém jsem stál.  
Ať cokoli bych od něj žádal,  
by život mi ochotně dal.

A to stojí za zamyšlení.



## KAŽDÁ SITUACE MÁ DVĚ STRANY

„Vaše obtíže nespočívají v situaci, která je způsobila, ale v myšlenkovém stavu, v jakém na tuto situaci nahlížíte a který ji způsobil.“ – *Byways of Blessedness*

Toto je jedna z nejtěžších lekcí pro přijetí, pochopení a ponaučení.

Okolnosti našeho života nejsou negativní ani pozitivní, okolnosti jsou neutrální. Pouze naše myšlení, naše myšlenkové nastavení, naše perspektiva z nich dělá okolnosti negativní nebo pozitivní.

Jedna z nejlepších lekcí Boba Proctora hovoří právě na toto téma a pracuje se zákonem, kterému Bob říká zákon polarity.

„Vše ve vesmíru má svůj opak. Místnost by neměla vnitřek, kdyby neexistoval prostor kolem ní. Máte pravou a levou stranu těla, přední a zadní část. Každé nahoru má své dolů a naopak. Zákon polarity říká, že vše má svůj opak, který působí stejně, jen v opačném směru. Pokud je něco metr od podlahy ke stolu, je to také metr od stolu k podlaze. Je-li vzdálenost z Manchesteru do Londýna 290 km, zákonitě také musí být z Londýna do Manchesteru 290 km. Nemůže tomu být jinak.“

„Pokud se ve vašem životě stane něco, co považujete za nedobré, musí na tom být i něco dobrého. Pokud je něco jen trochu špatné, když se logicky přenesete na druhou stranu, zjistíte, že to bude jen trochu dobré.“

Během nedávného telesemináře, který jsem pořádal s Randym Gagem, použil Randy skvělý příklad. Zatímco prázdná pneumatika se zdá být negativní okolností pro vás, je to velice pozitivní okolnost pro místní pneuservis. Když dohlédnete ještě dále, je možné, že zatímco vám pneumatiku vyměňují, objeví mechanik mnohem závažnější problém, který by vás stál podstatně více, pokud by se na to přišlo později.

A tak je ještě jasnější, jak Bob učí, že každou situaci je možné vidět dvěma způsoby. Způsob, jakým se na věci díváme, rozhodne o dopadu situace na naše myšlení a myšlenkový stav. A od Jamese Allena víme, že právě to určuje kvalitu našeho života.

Bez ohledu na to, jak těžké se zdají být naše životní okolnosti, objevíme při pohledu z jiné perspektivy dobro, které je v nich obsaženo. Slovy Napoleona Hilla, autora klasického díla *Myšlením k bohatství*: „Každá překážka, každý neúspěch a každý žal má v sobě semínko stejně velkého nebo i většího zisku.“

A to stojí za zamyšlení.



## ZAMĚŘTE SE NA NÁPADY

„Žádného člověka nepotká neštěstí, kterému by neměl sílu čelit... Všechny obtíže je možné překonat, pokud se zachováme správně. Není proto nutné se znepokojovat. Problém, který nelze vyřešit, přestává být obtížný a stává se nevyhnutelným... a existuje pouze jediný způsob, jak zacházet s nevyhnutelným – přijetí.“ – *Byways of Blessedness*

Většina lidí, která čte tyto „eMeditace“, si nejspíše myslí, že je píši pro druhé. Pravdou však je, že je píši sám pro sebe. Potřebuji je stejně, nebo dokonce více než lidé, pro které píši.

Před několika dny jsem se setkal s problémem, který na mě silně dolehl a naplnil mě obavami. Není to nový problém, ani naprosto nečekaný. Byl jsem však postaven před rozhodnutí, které bude mít dlouhodobé následky. Onen druh rozhodnutí, která bychom raději nedělali, rozhodnutí, před kterým bychom se ráno nejradyji schovali pod peřinu.

Slova Jamese Allena na toto téma jsou neuvěřitelně pronikavá. V podstatě říká, že neexistuje problém, kvůli kterému bychom se měli znepokojovat. Buď jej dokážeme vyřešit, nebo to není možné. Připomíná to tak trochu modlitbu vyrovnanosti: „*Bože, dopřej mi vyrovnanost k přijetí toho, co nemohu změnit, odvahu změnit to, co změnit mohu, a moudrost k rozeznání jednoho od druhého.*“

Jednou jsem slyšel Ritu Davenport radit, jak řešit většinu problémů v životě: „Pokud to spraví peníze, není to problém.“ No to je skvělé, řeknete si, ale já nemám peníze

na to, abych to spravil – mám tedy problém. Špatné uvažování. Protože ve skutečnosti jste pouze jednu myšlenku vzdáleni od získání jakéhokoli množství peněz, které potřebujete. Takže místo zaměření pozornosti na peníze, jež vám chybí (což téměř jistě povede k ještě většímu nedostatku ve vašem životě), se zaměřte na nápady, nápady a nápady.

Je zde ještě další dobrý důvod neznepokojovat se problémy, kterým dnes čelíte – obsahují v sobě ponaučení. A jakmile tuto lekci zvládnete, budete mnohem silnější a moudřejší. Můj velký hrdina Emmet Fox napsal: „Je zákonité, že jakékoli problémy, které vás kdy mohou potkat, ať už se jedná o cokoli, jsou přesně tím, co v tu chvíli nejvíce potřebujete, abyste udělali další krok vpřed – tím, že je překonáte. Jediné skutečné neštěstí, jediná tragédie nás potká, pokud trpíme, aniž bychom se ponaučili.“

A to stojí za zamyšlení.



## HARMONIZUJÍCÍ MYŠLENKY

„Člověk je (ačkoli téměř vždy nevědomě) příčinou svých okolností, a i když směřuje k dobrému cíli, neustále si maří jeho dosažení udržováním myšlenek a tužeb, které jsou v naprostém nesouladu s tímto záměrem.“ – *Jak člověk smýšlí*

Jedním z příkladů, které James Allen používá pro potvrzení této teze, je příběh boháče trpícího bolestivými a neustálými komplikacemi, způsobenými přejídáním. Je ochoten vynaložit velké sumy peněz na to, aby se uzdravil, a očekává, že se tak stane. Bohužel však neudělá nic s potřebou přejídat se, která je skutečnou příčinou jeho stavu. Nikdy nedosáhne dobrého zdraví, neboť jeho touhy nejsou v harmonii s dobrým zdravím, po němž touží. Bez ohledu na to, kolik peněz utratí.

Tedy, jak já toho boháče chápal! Ne kvůli jeho penězům, ale pro jeho postoj. Tolikrát v životě jsem říkal, že se chci zbavit negativních okolností, zatímco jsem (jako následek svých myšlenek) dělal věci, které nikdy nemohly být v harmonii s výsledkem, jehož jsem chtěl podle svých slov dosáhnout.

Vzpomínám si, jak jsem jednou učinil velké rozhodnutí a předsevzal si trávit více času s rodinou. Plný optimismu jsem naplnil kalendář aktivitami, které spolu budeme dělat. Mé „nové já“ mě velmi nadchlo a v představách jsem se viděl jako „otec roku“.

Jsem opravdu rád, že ten rok výsledky soutěže „Otec roku“ nezveřejnili. Jsem si jist, že bych skončil na posledním místě. Navzdory své snaze o dobrou věc jsem totiž

nijak nezměnil myšlenkové vzorce, které mě trápily celá léta. Jakákoli krize v mé firmě byla důvodem, který ospravedlnil mé přesčasy a práci o víkendech. Zatímco má ústa tvrdila, že rodina je pro mě důležitější, mé činy (a mé myšlenky) říkaly opak.

James Allen chce, abychom pochopili, že nemůžeme změnit své okolnosti, aniž bychom nejprve změnili své myšlení – naše myšlenky musejí být v harmonii s okolnostmi, které chceme. Myslet si něco jiného je stejně pošetilé jako chování přejídajícího se boháče.

Jedno z mých velkých osvícení přišlo díky četbě knihy *Uvidíte to, až tomu uvěříte* od Wayne Dyera. Ten napsal: „Pracujte denně na svých myšlenkách, místo abyste se soustředili na své chování. Vaše myšlenky vytvářejí pocity, které máte, a v konečném důsledku i vaše činy.“

A to stojí za zamyšlení.



## SNY JSOU KOUZELNÉ JISKRY

„Sny jsou semínky skutečnosti.“ – *Jak člověk smýšlí*

Rozhlédněte se pomalu kolem sebe. Vše, co v tuto chvíli vidíte, bylo jednou pouze něčí sen – semínko reality, která se ještě neuskutečnila. V našem životě nám ohromně pomohly sny tolika lidí.

Mandela, matka Tereza, Einstein, Gándhí, Spielberg, Disney, Gates. Seznam by mohl pokračovat dál a dál. Vše začalo snem. Kdo by mohl zapomenout na jeden z nejsilnějších proslavů všech dob Dr. Martina Luthera Kinga a jeho *I Have A Dream* \*. Ještě jsme se nestali společností, kde by barva pleti definitivně pozbyla důležitosti. Přesto, když si tento proslav přečtete, uvidíte, jak daleko jsme došli od chvíle, kdy Dr. King poprvé tato semínka vypustil do světa.

Při zahájení Olympijských her v Atlantě v roce 1996 zpívala Celine Dion píseň nazvanou *The Power Of The Dream* \*\*. Její úryvek zní:

V hloubi našich srdcí  
přebývá kouzelná jiskra,  
světlo, jež oheň naší představivosti zažihá.

Tvá mysl daleko tě dovede,  
zbytek na čistém srdci je,  
zjistíš, že tvůj osud jen ve tvých rukou spočívá.

\* *Mám sen*

\*\* *Síla snu*

Velmi se to podobá Jamesovi Allenovi, že?

Možná se na sebe nedíváte jako na Mandelu nebo matku Terezu, ale pokud jste to ještě neobjevili, hluboko uvnitř vás se nachází sen. Byl tam vložen tím, kdo vás stvořil, jak říká v Jeremiášovi (29:11): „Neboť znám plány, jež pro vás mám, plány obdarovat vás nadějí a budoucností.“

Ralph Marston, jehož *Daily Motivator* \* projasňuje mé dny již nějakou dobu, píše: „Vyhradte si pravidelně čas a představujte si svůj život tak, jak by vypadal, kdyby byl naprosto dokonalý. Zanechte za sebou na chvíli starosti každodenního života. Znovu navažte spojení se svými nejvyššími cíli a nejcennějšími sny. Připomeňte si překrásné možnosti, které pro vás život má. Obnovte své odhodlání dovést je k naplnění. Udělejte si na své sny čas. Jsou skutečné jen do té míry, do jaké si jich ceníte. V jaké míře se zavázete k práci na jejich realizaci, v takové se naplní.“

V závěrečné sloce písni od Celine Dion se zpívá:

Každý z nás má v sobě tolik síly,  
každá žena, muž i dítě,  
ve chvíli, kdy naději jste vzdali,  
objevíte, že vaše cesta vede dál.

A to stojí za zamyšlení.

\* *Denní motivace*



## ZVLÁDNĚTE SVĚ STRACHY

„Pochybnosti a strach jsou velkými nepřáteli poznání, a ten, kdo je povzbuzuje, kdo je nevymítí, si na každém kroku hází klacky pod nohy.“ – *Jak člověk smýšlí*

Slyšel jsem, že se rodíme pouze s několika strachy – jako je strach z pádu či strach z hlasitých zvuků. Všechny ostatní strachy, které máme, např. strach z neúspěchu, strach z odmítnutí, a dokonce i strach z úspěchu, jsme se naučili cestou. Věřím, že strach figuruje v roli našeho největšího životního nepřítele. Drží nás zpátky a nedovolí nám dělat spoustu věcí, které bychom dělat chtěli a které by náš život učinily plnějším a radostnějším.

Pochybnosti jsou bratrancem strachu a předcházejí mu. Zvyk pochybovat postupně prorostl naším životem. Pokud zůstáváme v pochybnostech a oddáme se jim, přerostou ve strach. Apoštol Jakub nám připomíná, že pochybnosti nás paralyzují: „... kdož pochybuje, podoben jest vlnám mořským, kteréž vítr sem i tam žene, a jimi zmítá.“

Jestliže jsme se většinu strachů a pochybností naučili cestou životem, pak se je můžeme také odnaučit tak, že se staneme pány svých myšlenek. Slyšel jsem Ziga Ziglara citovat Marka Twaina, když prohlásil: „Pravá odvaha není nepřítomnost strachu, ale jeho zvládnutí.“ Lidé, kteří naplno žijí své sny, mají stejné množství obav jako ti, jejichž život je nešťastný a nenaplněný. Pouze se naučili své strachy zvládat, místo aby se jimi nechali ovládat.

Norman Vincent Peale ve své knize *Síla pozitivního myšlení* nabízí návod pro zvládnutí strachu a pochybností: „Strach můžete zrušit vírou, protože na světě není žádné

síly, která by byla mocnější než víra. Díky víře se mohou stát i ty nejneuvěřitelnější věci... V naší mysli mezi sebou soupeří dvě mocné síly: strach a víra. A víra je silnější, mnohem silnější. Podržte si myšlenku, že víra je silnější, dokud jí neuvěříte. Může být tím, co rozhodne, zda uspějete, či selžete.“

Ambrose Redmoon řekl: „Odvaha není absencí strachu, ale spíše předpoklad, že něco jiného je mnohem důležitější než strach.“ Každý z nás se někdy bojí. Ti, kteří uspějí v překonání svého strachu, se spíše než na strach zaměřují na to, co je pro ně důležitější. Pokud se vaše dítě vydá na ulici mezi auta, snadno překonáte vlastní obavy z nebezpečí, které by vám mohly zabránit přivést dítě do bezpečí. Život dítěte je pro vás důležitější než strach. Zaměřte se tedy na to, co je na druhé straně strachu – co vás čeká, až jej překonáte.“

Brian Tracy zná skvělý způsob, jak se bránit pochybnostem. Radí: „Neuvažujte o tom, zda je něco možné. Nezaseknete se na *zdali*. Ptejte se *jak*. Znovu a znovu, pokud je to nutné. Ptejte se, jak to můžete udělat, ne *zdali* to svedete.“

A to stojí za zamyšlení.



## VYTRVEJTE, DOKUD...

„Velká je radost v srdci, když je po mnohých a zdánlivě neúspěšných pokusech nějaká vada charakteru konečně zažehnána a svoji oběť již více netrápí.“ – *The Mastery of Destiny*

James Allen se s námi dělí o odměnu (radost v srdci) za překonání osobního charakterového nedostatku. Ve skutečnosti se však s námi dělí o hodnotu vytrvalosti.

Pokud bych měl vybrat jeden charakterový rys, který je podle mě nepostradatelný pro dosažení úspěchu v jakékoli činnosti, byla by to vytrvalost. Ve skutečnosti jde o dominantní rys každého velmi úspěšného jedince, kterého znám. Věřím, že to je právě vytrvalost, která může každého obyčejného člověka udělat výjimečným.

Napoleon Hill, který napsal *Myšlením k bohatství*, zasvětil vytrvalosti celou jednu kapitolu a řekl, že jediné, čím se Henry Ford a Thomas Edison lišili od ostatních, byla jejich vytrvalost.

Již dávno jsem zapomněl, kde jsem tuto historku četl, ale nikdy nezapomenu příběh jednoho afrického kmene, který mátl všechny antropology. Zdá se, že tento kmen měl po celá staletí stoprocentní úspěšnost se svým tancem na vyvolání deště. Odborníci nemohli najít jediný rozdíl mezi tímto a dalšími kmeny, které dešťové tance rovněž prováděli. Lidé tohoto kmene používali stejné rituály a modlili se stejnými zaříkávadly ke stejným bohům a ve stejných kostýmech. Jako všechny kmeny někdy tančili bez přestání celé dny, ba i týdny. Nakonec si jeden pozorný badatel všiml něčeho velmi podstatného. Úspěšný kmen dělal

jednu věc – pouze jednu jedinou věc – jinak než ostatní kmeny. VŽDY tančil, DOKUD nezačalo pršet!

Pokud vám dnes není zrovna do skoku, tak jako kolikrát nebylo ani mně, doufám, že vás povzbudí vědomí, že nyní doopravdy potřebujete dělat jen jednu jedinou věc – VYTRVAT. A to znamená udělat pouze jediný krok správným směrem – dokonce stačí i půlkrok.

Ano, možná potřebujete upravit své plány či je změnit, nebo dokonce nějaký plán nejprve potřebujete vytvořit, ale jediný způsob, jak dosáhnout zaručeného úspěchu (absolutně garantovaného úspěchu), je „tančit, dokud nezaprší“!

A to stojí za zamyšlení.



## JASNĚ CÍLENÁ MYŠLENKA

„Veškeré úspěchy, jak v obchodním, intelektuálním či duchovním světě, jsou výsledkem přesně nasměřované myšlenky.“ – *Jak člověk smýšlí*

Kolikrát jste slyšeli, že většina lidí stráví více času plánováním své dovolené než plánováním svého života. Doplňil bych to následovně: většina lidí stráví více času „přemýšlením“ o své dovolené, než přemýšlením o tom, co je v jejich životě skutečně důležité.

Síla jasně cílené myšlenky (síla záměru) je důvodem, proč tak miluji příběh Johna Goddarda. Když mu bylo patnáct let, rozhodl se napsat si seznam 127 „životních cílů“. Tento nyní více jak osmdesátiletý dobrodruh splnil 109 z nich a dalších 300 navíc, které si vytyčil v následujících letech. Zde je seznam jen několika z jeho cílů:

Vylezl na hory Matterhorn, Ararat, Kilimandžáro, Fiji, Rainier a Grand Tetons. Prošel cestu Marca Pola skrze celý Střední východ, Asii a Čínu a byl také prvním člověkem, který splavil řeku Nil po celé její délce. Kromě toho sjel Amazonku, Kongo a další řeky. Byl ve sto dvaceti zemích světa, zkoumal podvodní útesy na Floridě, velkou útesovou bariéru v Austrálii, Rudé moře, navštívil Velkou čínskou zeď, bažinu Okefenokee v Georgii a národní park Everglades na Floridě.

Pilotoval čtyřicet sedm různých typů letadel a dosáhl několika civilních vzdušných rychlostních rekordů, včetně letu rychlostí 2 414 kilometrů za hodinu. Pilotoval letadlo F-106 do výšky 19 km jako jediný nevoják, který kdy vylétl tak vysoko – jedná se o rekord, který v době psaní této knihy stále ještě nebyl překonán...

A to jsem teprve na začátku seznamu. Myslím však, že jste pochopili, oč mi jde.

Dobrá, možná už to je nějaký pátek od chvíle, kdy vám bylo patnáct, a představa vytvořit 127 životních cílů vás teď může trochu zastrašit. Ale co třeba alespoň deset? O kolik by byl váš život kvalitnější, kdybyste v příštích deseti letech dosáhli byl jen jednoho cíle ročně?

Nikdy se to nedozvíte, pokud nezačnete právě teď – a pokud si své cíle skutečně **NEZAPÍŠETE**.

Kromě toho, že je Goddard jedním z největších dobrodruhů světa, je také nesmírně moudrý, jak dokazuje tento citát: „Pokud opravdu víte, co od života čekáte, je až neuvěřitelné, jak se objeví příležitosti, které vám vaše touhy umožní naplnit.“

A to stojí za zamýšlení.



## DOBŘE MYŠLENKY PLODÍ DOBRÉ VÝSLEDKY

„Každá myšlenka, která je v podobě semínka zasetá nebo zasazena do mysli a které je dovoleno, aby tam zakořenila, produkuje výsledky, jež dříve či později rozkvetou v čin. Ten plodí své vlastní ovoce příležitostí a okolností. Dobré myšlenky nesou dobré ovoce, špatné myšlenky špatné ovoce.“ – *Jak člověk smýšlí*

Můj přítel Mark Shearon jednou nabídl posluchačům telefonního semináře velmi inspirativní otázku: „Přemýšlíte o tom, o čem přemýšlíte?“ Přečtěte si tuto větu znovu a pozorně, nejde o slovní hříčku.

Většina lidí se málokdy zamyslí nad tím, o čem přemýšlí, a ještě mnohem méně z nich chápe, že „dobré myšlenky plodí dobré výsledky“. Většina z nás rozumí zákonu setby a sklizně v ostatních aspektech života, ale uniká nám, že platí stejně silně i na naše vlastní myšlenky.

V červnu 1997 otiskl deník *Wall Street Journal* statistiku HMO\*, z níž vyplývá, že téměř sedmdesát procent všech návštěv praktických lékařů se týká psychosomatických onemocnění – takových, jež zahrnují nemoci jak psychické, tak fyzické. Podle Dr. Davida Sobela, praktického lékaře a autora vysoce uznávaného časopisu *Mind-Body Health Newsletter* pouze u šestnácti procent lidí, kteří navštíví lékaře s běžnými problémy jako nevolnost, bolesti žaludku a bolesti hlavy, je zjištěna fyzická příčina problému.

To znamená, že ohromujících osmdesát čtyři procent z nich trpí neduhem, který má původ v MYŠLENCE!

Tyto statistiky nám říkají, že naprostá většina lidí se k nemoci doslova „promyslí“.

Pokud jste se někdy procvičovali ve „správném smýšlení“, pak vás nyní vyzývám, abyste strávili dnešní den sledováním a zaznamenáváním svých myšlenek. Rozumíte-li síle myšlenky ve svém životě, nebudete na konci dne překvapeni tím, proč je váš život takový, jaký dnes právě je – ať už dobrý, nebo špatný.

V knize *Make Your Life Worthwhile* Emmet Fox píše: „Čím více přemýšlíte o nedostatku, špatných časech apod., tím hůře se vám bude dařit. Čím více přemýšlíte o prosperitě, hojnosti a úspěchu, tím více budete tyto vlastnosti přenášet do svého života. Čím více myslíte na křivdy a nespravedlnosti, které se vám staly, tím více obtíží vám bude stále přicházet. Čím více myslíte na štěstí, které máte, tím více štěstí vám bude přicházet.“

A to stojí za zamyšlení.

\* Health Maintenance Organization – americká zdravotní organizace



DVACÁTÝ DEN MĚSÍCE

## BUĎTE SLEPÍ K NEÚSPĚCHU

„Krásná vize, vznešený ideál, se jednoho dne splní tomu, kdo je uchovává ve svém srdci.“ – *Jak člověk smýšlí*

V červnu 2001 otiskl časopis *Time* neuvěřitelný příběh Erika Weihenmayera, který nedávno vylezl na Mt. Everest.

Celá řada lidí zdolala tuto nejvyšší horu světa, počínaje Sirem Edmundem Hillarym v roce 1953. Žádný slepec však dosud na Mt. Everest nevylezl, dokud to neudělal Erik Weihenmayer.

Ještě více udivující je fakt, že 5. září 2002 dosáhl vrcholu Mt. Kosciusko, nejvyšší australské hory. Tím se Erik stal prvním slepým horolezcem, který zdolal tzv. Sedm vrcholů, sedm nejobtížnějších hor světa.

Na rozdíl od většiny z nás Erik nevidí, ale ví stejně jako James Allen, že pokud se spokojíme jenom s tím, co vidíme, nikdy nebudeme žít svůj vysněný život. Potřebujeme ve svém životě vizi, kým se chceme stát. A co je ještě důležitější – musíme o tuto vizi pečovat a pevně se jí držet, byť by nám okolnosti říkaly, že se nám ji nikdy nepodaří realizovat.

Pokud budete číst Erikův příběh, zjistíte, že se dopotácel do prvního tábora na Mt. Everestu zakrvácený, nemocný a dehydratovaný. A to byl stále ještě téměř tři kilometry od vrcholu. Erik se však držel vize, kterou měl mnoho let, a nenechal se odradit. Stejně jak praví nadpis jeho příběhu, Erik „neúspěch neviděl“.

Starověký spisovatel říká v Příslovích „kde není vize, lidé zahynou“. Proto si musíme vyhradit čas a vytvořit si vizi pro svůj život. A jakmile ji jednou máme, je důležité následovat radu Jamese Allena a pečovat o ni ve svém srdci.

Jak Erik říká: „Úspěch není jen okamžik korunovace, míč ve fotbalové bráně nebo vztyčení vlajky na vrcholu hory. Úspěch je celý proces usilování o cíl, který někdy začíná i neúspěchem.“

A to stojí za zamyšlení.



## ROZHODNĚTE SE RŮST

„Jen po dlouhém hledání a dolování je možné nalézt zlato a drahokamy. Podobně může člověk nalézt pravdu spojenou s jeho bytím, pokud bude hledat v hlubinách své duše.“ – *Jak člověk smýšlí*

Kniha *Diamantová pole* vypráví příběh muže, který prodal svůj dům a pozemek a vydal se do světa hledat diamanty. Zemřel na mizině, ale jak příběh vypráví, nový majitel původních pozemků objevil diamanty tam, kde je bývalý majitel nikdy nehledal.

Myslím, že se často chováme stejně, když se snažíme něco ve svém životě „vyřešit“. Ať už hledáme štěstí, sebe-důvěru či lásku, mnohokrát se díváme ven a očekáváme odpověď. Očekáváme, že tuto prázdnotu naplní náš partner, kamarád, dítě nebo rodič. Nebo že odpověď nalezneme v práci a jiných zájmech. Případně se upínáme k naději, že nový dům, nové auto či nová loď zasytí náš hlad.

Ale stejně jako hledání chudého farmáře z *Diamantových polí* ani to naše není úspěšné. A stejně jako v příběhu i v našem případě čekají diamanty na našem vlastním dvorku. Jak James Allen zdůrazňuje, jediná cesta k nalezení zlata a diamantů je „kutat hluboko v dolech naší duše“. Říká, že zde nalezneme VŠECHNY SVÉ PRAVDY.

Jeden z mých nejoblíbenějších autorů Jim Rohn říká: „Hlavní zdroj neštěstí se nachází uvnitř nás samých.“ Zde se také nachází největší (a jediný) zdroj pravého štěstí.

Místo hledání široko daleko si vyhrad'te denně chvíli pro hledání uvnitř sebe sama. Místo očekávání, že naplnění

přijde zvenčí, naučte se hledat naplnění uvnitř. Rozhodněte se číst více knih, které vám pomohou objevit sebe sama. Rozhodněte se růst. Neboť jak Jim Rohn říká: „To, kým se stanete, přímo ovlivňuje to, co dostáváte.“

A to stojí za zamýšlení.



## TVOŘTE SVŮJ ŽIVOT

„Člověk se stává člověkem jen tehdy, přestane-li fňukat a zlořečit a začne hledat skrytou spravedlnost, která usměrňuje jeho život.“ – *Jak člověk smýšlí*

Musel jsem vyhledat význam slova „zlořečit“ (v originále *revile*), protože jsem se s tímto slovem setkal poprvé. Znamená vinit, odsuzovat, nadávat. Zato jsem nepotřeboval vyhledat význam slova „fňukat“. Ve skutečnosti si mě mí přátelé pro mé nářky a kňourání občas dobírali.

Když naříkáme a spíláme, vzdáváme se své síly ve prospěch toho, na co naříkáme a čemu spíláme. Přestáváme být tvůrci svého života. Miluji způsob, kterým o tom Wayne Dyer píše ve své knize *Uvidíte to, až tomu uvěříte*. Říká: „Již se na svět nedívám jako na sérii nešťastných náhod a neštěstí. V hloubi své bytosti vím, že vše ovlivňuji já sám. Spíše než bych se marně ptal ‚proč zrovna já?‘, zamýšlím se nad tím, proč jsem tuto situaci vytvořil. Toto vyšší uvědomění mě vede k nalezení odpovědi uvnitř sebe sama. Beru za to vše zodpovědnost a tato zajímavá skládanka se stává fascinující výzvou ve chvíli, kdy se rozhodnu ovlivňovat oblasti svého života, které jsem dříve podle svého přesvědčení nijak ovlivnit nedokázal. Cítím nyní, že mohu ovlivnit všechno.“

Jeden z mých oblíbených citátů na toto téma pochází od G. B. Shawa: „Lidé vždy viní okolnosti svého života za to, kde jsou. Nevěřím na okolnosti. Lidé, kteří ve světě postupují vpřed, jsou ti, kteří naleznou okolnosti jim vyhovující – a pokud takové nenaleznou, vytvoří je.“

Jak tedy dosáhnout stavu potřebného pro tvoření svých životních okolností, místo aby naše okolnosti utvářely nás? Emmet Fox říká: „Můžete do svého smýšlení vnést jakoukoli kvalitu tím, že o ní budete denně rozjímat. Pokud máte pocit, že se vám nedostávají jisté nezbytné vlastnosti, pokud zdánlivě nemáte silný charakter, poproste Boha, aby vám dal, co potřebujete – a On tak učiní.“

A to stojí za zamýšlení.



## VAŠE MYŠLENKY VÁS PŘIVEDLY SEM

„Jste dnes tam, kam vás přinesly vaše myšlenky. Zítřka budete tam, kam vás vaše myšlenky ponесou.“ – *Above Life's Turmoil*

Tento princip pro mě nebylo snadné přijmout a dlouhou dobu jsem se mu vzdíral. Ač byl můj život tak mizerný v době, kdy jsem tento koncept poznal, byl jsem si jist, že tomu tak v žádném případě nemůže být díky mým vlastním myšlenkám. Byla zde celá řada jiných důvodů, proč se mi některé věci nedařily: má bývalá manželka, ekonomika, klient, který mi uškodil, a další a další. Protože jsem tedy nebyl zodpovědný za své problémy, mé myšlenky s nimi rozhodně neměly nic společného.

Ale mýlil jsem se. Stejně jako biblický Job, který řekl „to, čeho jsem se nejvíce obával, mě potkalo“, i já jsem se do své tehdejší situace dostal kvůli svým myšlenkám.

Toto píše Dr. Walter Doyle Staples v knize *Think Like a Winner!*: „Existuje jen jediná věc, která mě přivedla na cestu sebeobjevování. Po dlouhém studiu a úvahách jsem dospěl k názoru, že lidé mají ve svém životě právě to, co své mysli říkají, že chtějí.“

Stejně jako pro Dr. Staplese, i pro mě bylo toto poznání okamžikem osvícení. Řekl jsem si: „Pokud ses ty a jenom ty mohl dostat do takového zmatku svým myšlením, pak jsi to také jenom ty, kdo se z něj může pomocí správných myšlenek vymanit.“

A to jsem také udělal. Nestalo se to přes noc a nebylo to jednoduché, ale bylo to nevyhnutelné! Tím, že jsem přijal

veškerou zodpovědnost za svou tehdejší situaci a veškerou zodpovědnost za to, kam jsem směřoval, jsem okusil ohromnou radost a svobodu. Věděl jsem, že tak, jak jsem se do nesnázi dostal, tak se z nich i dostanu.

Samozřejmě jsem měl na své cestě ohromnou inspiraci. A vždy si budu pamatovat tři kroky, které Les Brown radí učinit v těžkých časech:

1. Mějte víru (neřekl snad Pavel: „Věra je základem toho, v co doufáme...“?).
2. Připomínejte si: „Bez ohledu na to, jak těžké to je a jak těžké to bude, já to zvládnu!“
3. Buďte vytrvalí a soustavně pracujte na uskutečnění svého záměru.

A to stojí za zamyšlení.



## PROBLÉMY PŘINÁŠEJÍ PONAUCENÍ

„Jako progresivní a vyvíjející se bytost je člověk tam, kde je, aby se mohl učit, že může růst, a když získá duchovní poučení, které je obsaženo v každé okolnosti, tato pak odchází a dává prostor dalším okolnostem.“ – *Jak člověk smýšlí*

Trvalo mi dlouho, než jsem byl schopen vidět svůj problém jako nezbytnou duchovní lekci. Otevřeně se přiznám, že stále nejsem příliš nadšený bolestí a frustrací, které mi někdy mé životní okolnosti působí. Občas bych šel nejradyji „za školu“ a vynechal hodinu. :-)

Při zpětném pohledu na svůj život však jasně vidím, že to byly právě negativní životní okolnosti, díky kterým má moudrost a porozumění dosáhly nové úrovně a kdy jsem se přiblížil své představě o sobě samém. Největší růst, který vás kdy potká, přijde právě díky negativním životním okolnostem, které se mohou zdát příliš těžké a zdánlivě nepřekonatelné.

V knize *Byways of Blessedness* James Allen silně zdůrazňuje potřebu přijetí životní situace. „Nechť se raduje ten, kdo se střetne s problémy, neboť to znamená, že došel na konec nějaké konkrétní netečnosti či pošetilosti a je nyní povolán k sebrání veškeré své energie a inteligence, aby se vymanil a našel lepší cestu. Síla uvnitř tak volá po větší svobodě, větším rozletu a větších příležitostech.

Žádná situace nemůže být obtížná sama o sobě. To jen nedostatek vhledu do její komplexnosti a touha po moudrosti v zacházení s ní dává vzniknout obtížím. Nezměrný je zisk, který plyne z překonání těchto obtíží.“

To možná vysvětluje, proč se někdy nemohu zbavit nějaké obtíže nebo proč některý problém stále vyskakuje na povrch. Místo boje potřebuji získat vhled a moudrost, které mi to pomohou zpracovat. Tak budou obtíže překonány a já budu připraven na další lekci – pouze silnější, zralejší a moudřejší!

A to stojí za zamyšlení.



## VĚŘTE, ŽE TO JDE

„Víra je základem všech skutků. Proto se víra, jež vládne v našem srdci a v naší mysli, zrcadlí v našich životech.“  
- *Above Life's Turmoil*

Zřídka kdy se pokusíte o něco, o čem nejste přesvědčeni, že se může podařit, a NIKDY nevložíte sto procent svých schopností do něčeho, čemu nevěříte.

Před několika lety jsem poslouchal kamarádku, která přednášela podnikatelům. Citovala myšlenku Davida Schwartze z knihy *Myslete velkoryse*, která doslova otřásla mým životem. Řekla: „Míra vašeho úspěchu je určena mírou vaší víry.“ Byla to první kniha o osobním rozvoji, kterou jsem kdy četl, a od té doby jsem ji přečetl alespoň dvacetkrát. Jsem si jist, že jsem tuto myšlenku slyšel mnohokrát před oním večerem. Ale ovlivnila mě natolik, že jsem si ji zapsal a v následujícím měsíci se k ní vrátil nejméně stokrát.

Příštích několik měsíců jsem strávil posilováním víry v sebe sama a v to, co jsem chtěl dělat. Vzal jsem si k srdci radu Wayneho Dyera z knihy *Uvidíte to, až tomu uvěříte*: „Pracujte denně na svých myšlenkách spíše než na svém chování. Vaše myšlení utváří vaše pocity a tím v konečném důsledku i vaše činy.“ Pracoval jsem proto denně na svých pocitech pomocí soustavných afirmací v psané i mluvené podobě. A roky, které následovaly, pro mě byly neuvěřitelnou jízdou životem.

Jeden z nejznámějších příběhů o síle víry je o Rogeru Bannisterovi, prvním člověku, který uběhl míli (1 609 m) pod čtyři minuty. Před tímto úspěchem se všeobecně

věřilo, že lidské tělo není takového výkonu schopné. Jakmile však byla tato hranice překonána, mnoho dalších to dokázalo také. Do dnešního dne to dokázaly tisíce lidí a není nic výjimečného, když se to podaří i talentovanému středoškolákovi. Změnilo se snad lidské tělo, aby to bylo možné? Nikoli, ale změnilo se to, čemu lidé věří.

Nightingale-Conant říká, že Napoleon Hill pomohl k úspěchu více lidem než kdokoli jiný v historii. Nejčastěji citovaná fráze z jeho knihy *Myšlením k bohatství* popisuje sílu víry: „Cokoliv si dokážete představit a čemukoliv uvěříte, toho také můžete dosáhnout.“ Už jen uvěřit tomuto prohlášení, skutečně v hloubi duše uvěřit, představuje rozhodný krok směrem k naplnění vašich snů.

Lisa Jimenez ve své skvělé knize *Conquer Fear!* píše: „Změňte to, čemu věříte, a změníte své jednání. Změňte své jednání a dosáhnete jiných výsledků. Změňte výsledky a změníte svůj život.“

A to stojí za zamýšlení.



## VYTRVALOST ZAPUSTÍ KOŘENY

**„Člověk s dobrým a právoplatným cílem nemůže neuspět. Potřebuje jen denně obnovovat zápal a energii svého pevného rozhodnutí tak, aby jimi byl prostoupen.“ – *The Mastery of Destiny***

Vytrvalost je tou největší pomocí všech, kteří se snaží o úspěch. Překonává nedostatek vzdělání, peněz, talentu, inteligence, vzhledu a všechny další zdánlivé výhody. Prezident Calvin Coolidge řekl, že nemůže být ničím nahrazena: „Vytrvalost a odhodlání jsou všemocné.“

Nevzpomínám si na jediné vítězství, kterého bych kdy dosáhl bez vytrvalosti. Chvilí jsem si jen myslel, že k úspěchu potřebuji pracovat usilovněji a déle než druzí, protože nic mi nešlo snadno. Pak jsem se rozhlédl kolem a uvědomil si, že ostatní jsou na tom právě tak. Každý mentor, kterého jsem kdy měl, a každý úspěšný člověk, kterého jsem kdy poznal, disponoval svým vlastním příběhem, jak se vytrvalost stala klíčem k jeho úspěchu.

Toto učí Bob Proctor o jednom z vesmírných zákonů, kterému říká Zákon zrodu: „Tento zákon říká, že každé semínko (nápad) jsou duchovní semínka) má předtím, než vyklíčí, inkubační dobu. Jinými slovy, když si zvolíte svůj cíl nebo ve své mysli vytvoříte obraz, musí uplynout určitá doba, než se tento obraz promění ve fyzické výsledky.“

Jedním z mých nejoblíbenějších inspirativních příkladů vytrvalosti je příběh odrůdy asijského bambusu, který je po pěti letech zalévání a hnojení sotva viditelný. Poté během přibližně šesti týdnů roste tempem 75 centimetrů za den, dokud nedoroste do výšky 30 metrů. Roste tak rychle,

že jej můžete doslova „slyšet“ růst. Otázkou je, zda dorostl 30 metrů během šesti týdnů, nebo během pěti let.

Samozřejmě oněch 30 metrů dorostl během pěti let, neboť po celou dobu, kdy jeho růst nebyl viditelný, budoval masivní kořenový systém, který následně podpořil jeho velkolepý růst.

Dokážete poznat, jaký kořenový systém rozvíjejí vaše současné životní okolnosti? Dokážete posoudit, co potřebujete nadále „hnojit“ a „zalévat“, přestože ještě dnes nejsou patrné žádné změny?

Napoleon Hill přikládal vytrvalosti natolik klíčovou roli v rámci dosažení úspěchu, že jí ve své knize *Myšlením k bohatství* věnoval celou jednu kapitolu. Píše: „Vytrvalost je stavem mysli, a může tudíž být rozvíjena... Dříve než člověk v životě uspěje, potýká se nutně s dočasnou porážkou a možná i s určitými neúspěchy. Když někoho potká porážka, nejjednodušší věcí je VZDÁT SE. Většina lidí to také udělá. Více než pět set neúspěšnějších lidí, jaké tato země kdy poznala, řeklo autorovi, že jejich největší úspěch se nacházel jen jediný krok za místem, kde byli přemoženi porážkou.“

A to stojí za zamyšlení.



## NAJDĚTE SVOU VIZI

**„Vizi, kterou velebíte ve své mysli, ideálem, který nastolíte ve svém srdci, vybudujete svůj život; tím se stane-  
te.“ – Jak člověk smýšlí**

Ze života bývalého prezidenta Clintona si můžete vzít mnohá ponaučení, ať už se vám jeho politika líbila, či nikoli. Grolier ve své knize *New Book of Knowledge* píše, že jako teenager „Clinton uvažoval o kariéře doktora, reportéra, nebo dokonce hudebníka. Ale po osudovém setkání s prezidentem Johnem F. Kennedym, v době, kdy stále ještě studoval na vysoké škole, se rozhodl vstoupit do politiky.“ V té chvíli se zrodila vize, které se držel a která povznášela jeho mysl znovu a znovu příštích třicet let, dokud sám nebyl zvolen prezidentem USA ve věku 46 let.

Jay Leno, který se stal nástupcem uznávaného Johnnyho Carsona jako moderátor *The Tonight Show*, si předsevzal být moderátorem této show v pouhých 22 letech, kdy byl neznámým a nezkušeným komikem. Stát se moderátorem této prestižní show byl sen, který většině lidí připadal jako pošetilý, podivný a nemožný, ale Jay ho pěstoval ve svém srdci příštích dvacet let.

Thoreau nám říká, že „většina lidstva žije život tichého zoufalství“. Důvodem je nepochybně skutečnost, že většinou lidí schází v jejich životě jasná vize.

Jaká je vize vaší budoucnosti, vašeho ideálního života? Máte ji zapsanou? Pravidelně o ní přemýšlíte a pracujete na ní? Vkládáte ji do srdce? Pracujete na cílech a úkolech, které dosažení vaší vize zajistí?

Wallace D. Wattles píše: „Není jiné práce, od které se lidé více odvrací, než soustavné udržování myšlenky. To je tou nejtěžší prací na světě.“ Přesto je právě soustavné udržování pozornosti na naši vizi základním předpokladem úspěchu.

Thoreau také napsal jednu z mých vůbec nejoblíbenějších pasáží. Dává vám nejlepší důvod, jaký vůbec může být, pro to, abyste přestali s tím, co dnes právě děláte, a vytvořili si svou životní vizi. „Pokud jdete sebejistě za svými sny a usilujete o to, žít život, který jste si vysnili, potká vás časem naprosto nečekaný úspěch.“

A to stojí za zamyšlení.



## MYŠLENKY UTVÁŘEJÍ JEDNÁNÍ

**„Příčina a následek platí stejně absolutně a neochvějně jak ve skryté sféře myšlenek, tak ve světě viditelných a hmotných věcí.“ – Jak člověk smýšlí**

Vzpomeňte si na hodiny fyziky a Newtonův zákon, který říká, že „každá akce dává vzniknout reakci o stejné síle v opačném směru“. Neboli každá příčina má svůj následek. Protože se jedná o zákon, je tento koncept absolutní. Je bez výjimky a platí vždy a za všech okolností.

James Allen říká, že stejný zákon, který platí v hmotném světě, lze uplatnit také v duchovní rovině. Každý následek musí mít příčinu. Náš život se neodvíjí na základě náhod, ale příčin.

V myšlenkovém světě vytváří myšlenka (příčina) pocit (následek). Pocity se eventuelně mohou zhmotnit ve fyzickém světě, protože vytvářejí činy nebo jednání. Tyto činy pak vedou k výsledkům – a tak se odvíjí náš život.

Co se vlastně stalo, řekneme-li, že někdo vypadá ustaraně? Negativní myšlenka (příčina) vedla k pocitu starosti (následek), který se v hmotném světě projevil jako určitý výraz v tváři. Tyto pocity se také mohou projevit jinými způsoby, například zvýšeným tlakem či pocitem nevolnosti. Všechny tyto následky mají společný původ, kterým byla ona počáteční myšlenka.

Dr. Wayne Dyer píše, že „veškeré naše chování pramení z myšlenek, které jej předcházejí, proto je nutné pracovat ne na našem chování, ale na tom, co je jeho příčinou – na našich myšlenkách.“

Toto poznání pro mě bylo velmi osvobozující, neboť jsem byl velmi frustrován snahou změnit chování, jež mi v životě působilo tolik bolesti – avšak soustředil jsem se na ne-správnou věc.

Ve svém životě nemůžeme změnit nic, dokud nejprve nezměníme počáteční příčinu. A vše v životě vzniká v myšlenkách.

Jak říká Jim Rohn: „Pokud nám představa změny není příjemná, můžeme zůstat takoví, jací jsme. Můžeme dát přednost odpočinku před prací, zábavě před vzděláním, klamu před pravdou a pochybnostem před jistotou. Tyto volby jsou jenom na nás. Ale zatímco proklínáme následek, stále v sobě hýčkáme příčinu.“

A to stojí za zamyšlení.



## VEZMĚTE OSUD DO SVÝCH RUKOU

„Člověk je doslova to, jak smýšlí, jeho charakter jest součtem všech jeho myšlenek.“ – *Jak člověk smýšlí*

James Allen používá slova „charakter“ jak ve smyslu všeobecném, tak i konkrétním: pro naše bytí ve světě a naše morální jednání.

Dnes jsme tam, kde jsme, díky všem myšlenkám, které jsme do dnešního dne měli. To, kde budeme v budoucnu, se odvíjí od myšlenek, jež do té doby pomyslíme. Skrze své myšlenky utváříme svůj život. Přijmout tuto skutečnost pro mě bylo nejspíš stejně těžké jako cokoli, s čím jsem se doposud setkal. Nechtěl jsem si totiž připustit, že chaos v mém životě byl mým vlastním výtvořem.

Poctivým zkoumáním tohoto konceptu jsem se však naučil něco velmi hodnotného. Pokud je má mizerná životní situace následkem mého myšlení – a ničeho jiného – aleluja! Mohu totiž změnit své myšlení a tím i své životní okolnosti.

Byla to pravda a fungovalo to. A stále funguje!

Allen nemluví o prchavých myšlenkách, které nám jen problesknou myslí a rychle zmizí. Hovoří o myšlenkách, které v nás setrvávají a které se nám neustále znovu a znovu vracejí.

Může to být negativní životní situace z minulosti, které jste vystavěli pomník. Může to být negativní myšlenka o zdravotním stavu či finanční situaci, kterou si v hlavě přehráváme stále dokola. Nebo může jít o nějakou křivdu,

které se vůči nám dopustil někdo velmi blízký. Právě takovéto myšlenky utvářejí naše životy a přinášejí nám neštěstí a utrpení.

Jak zničující je dívat se na svůj život s lítostí. Nevede to snad k další specifické myšlence (či myšlenkám)? Není tím snad ovlivněn náš dnešní a zítřejší život?

Na druhé straně je ohromně povzbuzující dívat se do budoucna s jistotou a důvěrou. Přijmeme-li filozofii Jamese Allena, pochopíme, že každý z nás má svůj osud ve vlastních rukou. Uznávaný psycholog z počátku 20. století William James řekl, že největším objevem jeho generace bylo, že si lidé mohou zvolit vlastní osud.

Nerozhodují ani naše životní okolnosti, ani náš partner, ani náš šéf, ale naše myšlenky! A tak můžeme svůj osud vzít do svých rukou... protože můžeme ovládat své myšlenky.

A to stojí za zamýšlení.



## SÍLA VÍRY

„Každé dílo, které vyžaduje dlouhodobé úsilí, je dokončeno díky síle víry. Víra v Nejvyššího, víra v božské zákony, víra ve vaši práci a vaši schopnost tuto práci vykonat je základem, na kterém musíte stavět, pokud chcete uspět, stát zpříma a nepadnout.“ – *Path to Prosperity*

James Allen tvrdí něco velmi odvážného: „Každé dílo, které vyžaduje dlouhodobé úsilí, je dokončeno díky síle víry.“ Neříká některé dílo nebo většina z nich, ale KAŽDÉ dlouhodobé dílo.

Výzkumná studie Dukeovy univerzity objevila mimo jiné souvislost mezi náboženskou vírou a prevencí nemoci, jejím zvládnutím a uzdravováním se. Lidé se silnou vírou byli většinou nemocní méně často, a když už onemocněli, rychleji se uzdravili. Všichni známe příběhy o lidech, které v životě potkal nějaký zázrak, protože v sobě uchovávali celou dobu víru, že tomu tak bude.

V knize *Myšlením k bohatství*, nejprodávanějším díle všech dob zabývajícím se úspěchem, napsal Napoleon Hill o síle víry následující: „Véra je věčným elixírem, který myšlenkou dodává život, sílu a realizaci! Véra je počátkem veškerého bohatství. Véra je základem všech zázraků a záhad, které věda nedokáže vysvětlit. Véra je jediným známým lékem na neúspěch!“

Uvědomte si, že jedinou překážkou, jež nám brání uvěřit způsobem, jaký popisují Allen a Hill, jsou naše strach, pochybnosti a obavy. Ty jsou opakem víry.

Strach z toho, že vaše auto dnes ráno nenastartuje, že budete propuštěni z práce a že nikdy nedokážete ušetřit tolik, abyste mohli jít do důchodu. Pochybnosti, že kdy budete podnikat tak, jak si přejete, a že vaše děti vyrostou ve šťastné a soběstačné dospělé jedince. Obavy, že nebudete mít koncem měsíce dostatek peněz a že vaše zdravotní testy dopadnou špatně. Tento seznam pokračuje dál a dál.

Strach, pochybnosti a obavy nás okrádají o plnohodnotný život a brání nám v cestě vpřed. Ale ještě horší je, že nám berou víru – a bez víry jsme bezmocní.

Jak překonat strach, pochybnosti a obavy, abychom si zachovali víru? Hill říká, že „opakování afirmací, které se tak ukládají do vašeho podvědomí, je jedinou známou metodou pro rozvoj víry“. Jinými slovy můžeme díky svým myšlenkám získat víru stejně prostě, jako můžeme propadnout strachu, pochybnostem a obavám.

A to stojí za zamyšlení.



TŘICÁTÝ PRVNÍ DEN MĚSÍCE

## KOUZLO JE VE VÁS

„Když si člověk uvědomí, že má tvořivou sílu a že může poroučet skryté půdě a semínkům svého bytí, ze kterých vznikají okolnosti, pak se stává svým pravým pánem.“ – *Jak člověk smýšlí*

Nedávno jsem četl klasické dílo od Johna McDonalda *The Message of a Master* a otrásla mnou jedna nesmírně pronikavá pasáž: „Důvodem zmatení vaší mysli, které oslabuje vaše myšlenky, je falešné přesvědčení, že existuje síla nebo síly větší než síla, která je ve vás samotných.“

Na chvíli se zastavte a zamyslete se nad tím. Co nám brání dosáhnout v životě velkého úspěchu a vítězství? Co v nás způsobí, že představu o finanční svobodě naší rodiny pohrbíme pod horou důvodů, kvůli kterým to není možné? Co nám brání v kariérní změně, jež by vedla k práci, kterou bychom mohli dělat s vášní a mohli ji mít opravdu rádi?

Existuje pouze JEDINÁ věc, která nám brání na cestě vpřed, a McDonald ji přesně vystihl jako „falešné přesvědčení, že existuje síla nebo síly větší než síla, která je v nás samotných“.

Slyšel jsem kdysi jednoho řečníka, který prohlásil: „Kouzlo je ve VÁS!“ Jak říká James Allen, jakmile si uvědomíme, že můžeme tvořit své životní okolnosti, pak (a jediné tehdy) jsme skutečnými pány svého života a osudu.

Bez ohledu na vaše vyznání vám mohou následující slova z Janova evangelia přinést velké poznání: „Ten, který ve mne věří, dokáže to, co já – a více.“ To znamená, že máme

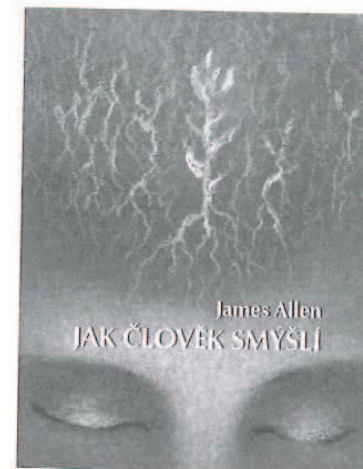
k dispozici sílu dělat úžasné věci – mnohem úžasnější, než si většina z nás dovede představit. Stačí jen pochopit a VĚŘIT, že síla je uvnitř nás, a ne někde vně.

A to stojí za zamyšlení.



## PŘEKLADY ANGLICKÝ TITULŮ (abecedně)

<i>Above Life's Turmoil</i> . . . . .	Nad shonem života
<i>Byways of Blessedness</i> . . . . .	Cesty požehnání
<i>Choose the Happiness Habit</i> . . . . .	Zvolte si svůj šťastný zvyk
<i>Conquer Fear!</i> . . . . .	Překonejte svůj strach!
<i>Failing Forward</i> . . . . .	Neúspěchem kupředu
<i>Make Your Life Worthwhile</i> . . . . .	Život, který stojí za to
<i>New Book of Knowledge</i> . . . . .	Nová kniha poznání
<i>Path to Prosperity</i> . . . . .	Cesta k prosperitě
<i>The Mastery of Destiny</i> . . . . .	Zvládnutí osudu
<i>The Message of a Master</i> . . . . .	Mistrovo poselství
<i>Think Like a Winner!</i> . . . . .	Myslete jako vítěz
<i>Unstoppable</i> . . . . .	Nezastavitelní
<i>Your Winner's Image</i> . . . . .	Image vítěze



**„Vše, čeho člověk dosáhne, a vše, čeho nedosáhne,  
je přímým výsledkem jeho vlastních myšlenek.“**  
– James Allen

*Jak člověk smýšlí* je klasické dílo v pravém slova smyslu. Jen několik knih je tak rozšířeno, prošlo testem času, mělo takový dopad na generace čtenářů a předložilo tak jednoduché a hluboké poselství: Jste to, na co myslíte.

Tato knížečka stojí pár dolarů, ale měla by se prodávat za 50 000 dolarů, protože kdyby lidé za ni zaplatili 50 000 dolarů, pochopili by, o čem je a opravdu by přemýšleli o tom, co se v ní píše. – Randy Gage

Osobně jsem knížku *Jak člověk smýšlí* četl víc jak pětadvacetkrát. Nestárnoucí text. – Mark Victor Hansen, spoluautor knih *Slepičí polévka pro duši*

Knížku *Jak člověk smýšlí* čtu minimálně jednou za rok.  
– Paul J. Meyer, jeden z nejuznávanějších autorů na osobní růst

Více informací na [www.cintamani.cz](http://www.cintamani.cz)





Sylvia Murphy Fanelli se narodila v Kentuckých horách v roce 1906. Ve svých 26 letech se provdala za Victora Fanelliho, syna italských imigrantů. O několik let později se přestěhovali na venkov do severní Floridy, která se stala jejich domovem až do roku 1976, kdy zemřela.

Deset let po svatbě zemřel Victor na zánět slepého střeva a zanechal šestatřicetiletou Sylvii s pěti dětmi. Sylvia se této skutečnosti postavila čelem, a přestože měla pouze základní vzdělání, neuměla řídit auto a dostalo se jí jen minimální pomoci od státu, dokázala sama bez pomoci vychovat svých pět dětí v zodpovědné a schopné jedince. Byla jim vzorem neuvěřitelně pozitivního přístupu k životu, přístupu, který stále vyzařuje z těch, které ovlivnila.

Sylvia's Foundation je nezisková organizace, která byla založena na Floridě v září 2002 a finanční dary nadaci jsou položky nepodléhající zdanění, které si můžete dát to nákladů. Nese jméno Silvie Murphy Fanelli a jejím cílem je pomáhat dnešním „Sylvii“ a jejich rodinám.

Posláním nadace je rozvoj programů, které zlepšují kvalitu života a pomáhají mladým ovdovělým matkám a jejich dětem. Tyto programy zahrnují pomoc se vzděláním, školním a s příspěvkem na nákup auta a domu.

Navštivte prosím webovou stránku nadace na adrese [www.sylvias-love.org](http://www.sylvias-love.org) nebo napište na adresu:

**Sylvia's Foundation Inc.**  
PO Box 2087  
St. Augustine FL 32085, USA