

SILNÁ A POZITIVNÍ MYSL -
TAJEMSTVÍ KAŽDÉHO ÚSPĚCHU



Psychika. Ať se vám to líbí nebo ne, je vstupní bránou vašeho myšlení a činnosti. Proto je důležité začít právě u ní.

Vždy jsem ráda sledovala osudy úspěšných lidí. Miluji příběhy těch, kteří vyrostli v chudobě, pak se něco stalo a oni byli najednou na vrcholu.

Taková byla i životní cesta Arnolda Schwarzeneggera. Ze zmiňované knížky si pamatuji pasáž, jak se Arnold rozhodl odstěhovat do Ameriky. Neuměl anglicky, neměl peníze ani dostatek životních zkušeností. Jediné, co měl, byla jeho silná touha uspět a **víra v sebe samého**.

Všimla jsem si, že většina lidí se u nás dívá jenom na vrchol. Bohužel jen malé procento společnosti si uvědomuje, že to něco, co stojí před vrcholem, je tvrdá systematická práce doprovázena motivací.

Motivaci budeme chápat jako chtění. Určitě to znáte. Když vás něco přitahuje, tak to jednoduše chcete. Motivace je tedy pohnutka, která vás podněcuje k určité činnosti. Ta je vždy zaměřena na konkrétní cíl představující vaše potřeby a přání.

Pokud se rozhodnete **změnit svůj život**, znamená to, že jste motivovaná k určitým aktivitám, abyste této změny dosáhla. Změna života se může týkat různých oblastí.

Tato kniha vám nabízí zdraví, krásu, dobrou fyzickou a psychickou kondici. Ne na den, týden nebo měsíc... , ale na celý život. Znamená to, že vaše **zdraví, krása a kondice jsou vaším dlouhodobým cílem - životním principem**, který bude vyžadovat vaši neustálou pozornost.

Celoživotní motivací, která vám bude dělat radost. Péče o zdraví by měla být jednoznačně péčí celoživotní a nejenom nějakým výkřikem vašeho ega, který většinou propukne před sezónou dovolených. Je zajímavé sledovat chování žen, které celý rok nic nedělají a pak se najednou snaží dvoutýdenním cvičením a drastickou dietou dosáhnout proporcí modelek. Drastické změny s krátkodobým efektem jsou to nejhorší, co můžete udělat! Tyto kúry si dovolím přirovnat k mučení. Mučení je přece založeno na drastických změnách, na šoku! Šokem dosáhnete změny velmi rychle, znala jsem lidi, kteří byli schopni za týden zhubnout sedm kilo, ale následky těchto

pokusů mají častokrát i celoživotní charakter. Vzpomínám si na příběh jedné tanečnice, se kterou jsem se seznámila ve fitness centru. Sledovala jsem ji při tréninku a všimla si, že občas při cvičení jakoby ztrácela rovnováhu. Nejdřív jsem si myslela, že jde o únavu. Žena působila dojmem atletky, která se připravuje na závody. Její tělo bylo až nadmíru vyrýsované, trénink velmi intenzivní, s maximální zátěží i počty opakování. Po tréninku jsme se obě setkaly v šatně. Ona si zapálila cigaretu. Když jsem se jí zeptala, proč to dělá, řekla mi, že kouří proto, aby zahнала hlad. Pak z ní vypadlo, že už jedenáct let trpí anorexií a bulimií. Tancovala v jedné prestižní taneční skupině, a pokud si chtěla udržet místo, musela mít určitou hmotnost, která, jak to už bývá v těchto profesích, nebyla zdravá. Příčina ztráty rovnováhy při cvičení byla zřejmá. Tělo nedostávalo dostatečné množství živin, bylo dlouhodobě vyhladovělé a chronicky přetěžované. Doporučila jsem jí zamyslet se nad tím, co dělá, a pochopitelně změnu životosprávy s rozumnou kombinací pohybových aktivit. Potkaly jsme se ještě několikrát. Víím, že se sebou i okolím, které na ni tlačilo, bojovala, ale nebyla až tak silná, aby udělala radikální rozhodnutí. Došlo to až tak daleko, že skončila v nemocnici. Trvalo několik let, než se vyléčila. Dnes má dvě zdravé děti a chodí pravidelně cvičit. I když má o dvanáct kilo více, těší se plnému zdraví a ideálním křivkám, které si tak dlouho odepírala.

Dalším výstižným obrazem moderního přístupu k péči o tělo jsou různé druhy chirurgických zákroků. Nedá mi nevzpomenout na liposukci jedné mé známé. Moniku znám už několik let a vždy byla, jak se říká, při těle. Víím, že se kvůli tomu dost trápila, a tak jsem jí několikrát nabídla trénink s vypracováním jídelníčku. Namísto cvičení si však pokaždé našla nějakou výmluvu. Pochopila jsem, že kámen úrazu spočívá v Moničině psychice. Na jedné straně toužila po zlepšení postavy, ale na straně druhé pro to nebyla schopna nic udělat. Nakonec svůj problém řešila pohodlně - liposukcí. Nechala si odstranit tuk z břicha a boků. Po několika

týdnech se však centimetry zbavené liposukcí vrátily zpět...

Znám mnoho podobných případů. Jejich závěr je vždy stejný. Všechny vedou k poznání, že **bez systematické práce nejsou žádné výsledky** a že **sebe ani své tělo nikdy neoklamete!** Když něco děláte, měla byste to cítit. Být si vědoma toho, že do něčeho vkládáte svoji osobnost, energii a čas. Pokud jsou vaše vklady rozumné, výsledek bude zaručeně uspokojivý. Určitě vás těší, když vás někdo upřímně pochválí za skvělou práci. A tak by to mělo být. Dostat se na úroveň, kdy budete se sebou spokojená. S tím, jak vypadáte, jak se cítíte, jak žijete... Pokud tomu tak není, je ten správný čas na nápravu. **A je úplně jedno, zda máte dvacet nebo padesát!**

To, co je pro vás nejdůležitější, je naladit svou mysl pozitivně a natrénovat ji tak, aby vám poskytovala dostatečné množství energie, která vás bude pohánět kupředu. Mysl je jako silný motor, mnohem silnější než tělo. **Je to mysl, kterou řídíte svůj svět!**

Každá z nás je obdařena vlastním energetickým potenciálem, adaptační energií a silou vůle, které se dají tak jako postava po celý život měnit a formovat. **Se silnou a pozitivně naladěnou myslí dokážete všechno!**

Předtím, než přistoupíme k samotnému tréninku myslí, se ještě vrátím k otázce celoživotní motivace a celoživotní péče. Možná si některé z vás myslí, že celoživotní cvičení a péče o zdraví nejsou možné. Už když takto přemýšlíte, znamená to, že o sebe nepečujete dostatečně. Je pravda, že historickým vývojem a především kulturou společnosti se lidé začali ke svému zdraví chovat jinak, čemuž nasvědčují i alarmující statistiky ve výskytu obezity a dalších civilizačních onemocnění. Podle aktuálních statistik Ministerstva zdravotnictví České republiky trpí nadměrnou hmotností v zemi až 52% dospělé populace! (Tisková konference Životní styl a obezita v České republice - hlavní zjištění studie, MUDr. Marie Kunešová, CSc., předsedkyně České obezitologické společnosti, 5. duben 2006.)

Uvedená statistika byla doprovázena i faktory, které nadváhu způsobují. Mezi nejčastěji zmiňované patří: nedostatek pohybové aktivity, nerovnováha v příjmu a výdeji kalorií a dědičnost. Považuji za pozitivní, že máme dostatek informací, které poukazují na aktuální celospolečenské trendy, na co však každá studie zapomíná, je **individuální faktor.**

Za to, že trpíte nadváhou nebo těžkou obezitou, máte nemoci a psychické problémy, nemůže společnost ani nikdo jiný, ale vy! Na vás záleží, jakou filozofii života si zvolíte, co budete jíst... a zda se necháte ovlivnit masovou reklamou, která je jedním z hlavních manipulátorů lidského chování. Pevně věřím, že když jste už sáhla po této knize, určitě se nechcete stát jedním z alarmujících čísel statistiky, nebo pokud tam už patříte, rozhodla jste se to změnit. Důležité je uvědomit si svoji svobodu v konání a ve volbě, kterou vždy máte a zároveň vzít zodpovědnost za následky svých rozhodnutí. Určitě uznáte, že v extrémech se harmonii nedaří. Všechno je otázkou celoživotní filozofie, přístupu k životu, která spočívá už ve zmiňované motivaci a návycích neboli rituálech.

Přincip celoživotních zdravých návyků je svou podstatou velmi jednoduchý. Přirovnám ho k mytí zubů. Každá z nás chce mít hezký, zdravý a udržovaný chrup. Základním předpokladem, jak tohoto cíle dosáhnout, je každodenní čištění zubů. Tak jako ostatní činnosti, které provádíme, i tuto jsme se musely někde naučit a osvojit si ji. Stala se přirozenou součástí našeho dne a jsme na ni tak zvyklé, že se nad ní vůbec nezamýšlíme. Pochopitelně že očista zubů je tou nejzákladnější péčí. Pak může následovat dentální nit, ústní voda, bělicí pasta, omezení ve výběru jídel, návštěvy u zubaře a podobně. Takto to funguje i s tělem. Tělo můžete naučit pravidelným celoživotním návykům, na které se postupně adaptuje. Po určitém čase si samo vyžádá to, na co si navyklo. Jde o podvědomý reflex. Už několik let jsem zvyklá trénovat v určitou hodinu. Jednou se mi stalo, že jsem svůj trénink nemohla absolvovat kvůli služební cestě. Když jsem seděla v letadle, má mysl byla automatic-

ky v posilovně. Tělo začalo pracovat. Potila jsem se a procítovala svaly, které jsem myslí, ve svých představách intuitivně trénovala. Mojí reakcí na chybějící dávku cvičení byl autogenní trénink, ke kterému se ještě vrátím. I přes tuto formu posilování jsem však měla velké výčitky svědomí, že jsem se nemohla na trénink dostavit.

Pravidelné a správné cvičení je základem pro udržení zdraví. Na cvičení však navazují i další aktivity, kterým byste se měla věnovat, aby byla péče co nejkompletnější a nejefektivnější. Pokud si o sobě myslíte, že nemáte dostatečně pevnou vůli nebo že nejste dostatečně připravena na to, abyste změnila svůj postoj ke zdraví a splnila svá předsevzetí, doporučuji vám slíbený trénink mysli, který se skládá z devíti kroků.

9 kroků pro silnou a pozitivní mysl

1. Jasně si stanovte svůj cíl

Když jsem dělala malý průzkum v posilovně, zjistila jsem, že většina žen chodí cvičit proto, aby zhubla.

Od přírody mám mezomorfni typ postavy. Nepotřebovala jsem nikdy hubnout, ale toužila jsem po tvarech. Po širokém hrudníku, úzkém pasu, kulatém zadečku a dobře formovaných pažích a stehnech. Odmala jsem měla slabost pro estetičnost a pevnost. Byla jsem fascinována skutečností, že každá partie těla se dá formovat, a přiznám se, že mě nadchla osobnost Arnolda, který se stal mým vzorem. Byla jsem přesvědčena, že cvičením si vyformuji nejen tělo, ale i osobnost. A tak se i stalo.

2. Sžijte se svým cílem

Pokud je vám jasné, co chcete, svůj cíl si neustále připomínejte. Můžete si jej opakovat v myšlenkách, zapsat si ho na viditelné místo nebo

o něm aktivně mluvit. Mám kamarádku, která má obrovskou domácí nástěnkou, na kterou si všechno nalepuje. Podstatnou část nástěnky tvoří její krátkodobé i dlouhodobé cíle, které si podle priorit zapisuje na různobarevné papírky. Když cíle dosáhne, jednoduše papírek strhne a nahradí ho dalším. Já mám velmi dobrou zkušenost s mluveným slovem. Už několikrát se mi stalo, že když jsem otevřeně mluvila o svých představách a touhách s blízkým okolím, kterému důvěřuji, většinou mě podpořilo a cíle jsem dosáhla mnohem dříve, než jsem plánovala.

3. Budte objektivní a myslete kladně

Nejdůležitějším faktorem v celém procesu je pozitivní myšlení. Bez něho se nikam nedostanete. Věřte, že každý cíl je reálný. Když budete upřímně věřit, že toho, co chcete, dosáhnete, splní se vám to. Je potřeba počítat s tím, že všechny vaše plány by měly být přizpůsobeny vašim reálným možnostem. Když máte například těžkou nadváhu nebo problémy se zády, které vás pronásledují již mnoho let, je málo pravděpodobné, že optimálního zdravotního stavu dosáhnete za pár týdnů.

4. Těšte se z každého úspěchu

Kdysi jsem nedokázala být trpělivá. Chtěla jsem hned všechno a cílům, které jsem si vytyčila, jsem nenechávala dostatečný prostor ani čas. Po pár zkušenostech, které nedopadly zrovna tak, jak jsem očekávala, a to právě kvůli časovému stresu, který jsem si způsobila sama, jsem pochopila, že všechno má svůj čas. Lidská psychika, tělo a vůbec každá věc má svůj vlastní biorytmus, svoji vlastní harmonii a neoplatí se, abyste tuto přirozenost jakýmkoliv způsobem narušovala. Proto i když dosáhnete malinkaté změny, těšte se z ní. Je důkazem toho, že jste na dobré cestě. Ne nadarmo se říká, že trpělivost růže přináší.

5. Obklopujte se věcmi a prostředím, které vám dělají dobře

Je přirozené, že když budete měnit nároky na sebe, budou se měnit nároky i na váš zevnějšek a prostředí, v němž žijete. Zaznamenala jsem, že lidé, kteří se postupně zbavují blokad a negativních emocí, se stávají senzitivnější vůči svému šatníku, dbají více na úklid, změní názor na barvy, materiály, tvary, uspořádání a podobně. Znamám dámu, která se dlouhá léta oblékala jenom do černé barvy.

Černá představuje ochranu vůči vnějším vlivům. Ten, kdo se zahaluje do černých barev, má potřebu chránit se před někým nebo něčím. Zároveň je však symbolem nevyrovnanosti a fyzických problémů. Když se s touto tajemnou ženou rozvedl manžel, černou ze dne na den vyměnila za veselé pastelové barvy.

Nelekejte se nových myšlenek, změněných nálad nebo jiného vkusu. Dělejte to, co vám říká intuice. Když budete mít chuť vymalovat stěny vašeho pokoje na žluto, tak to jednoduše udělejte!

6. Vyhledávejte lidi, se kterými se cítíte příjemně a kteří vás inspirují

Vždy jsem vyhledávala společnost, se kterou jsem si rozuměla a která mě inspirovala. Tak jako věřím ve vzájemnou symbiózu těla a ducha, věřím i na harmonické vztahy. Proto se řídím filozofií, že „to, co dávám, také přijímám“. Všechno se vám vrátí, a tak jak se chováte ke svému okolí, tak se bude okolí chovat k vám. To souvisí také s hranicemi dávání a přijímání. Dávejte si pozor na tzv. lidské upíry. Mezi lidské upíry patří lidi, kteří se snaží vaši přítomnost zneužít ve svůj vlastní prospěch. Jde především o braní energie, krádež myšlenek a nápadů nebo o nenávratné půjčky. Tato sorta lidí je velmi nebezpečná. Tak jak je neupřímné jejich jednání, je nečestné i jejich konání. Většinou se svůj cíl snaží získávat citovým vydíráním. Abyste se vyhnula zbytečným nepříjemnostem a konfliktům, raději si své

okolí pečlivě vybírejte a buďte nekompromisní. I zde vám pomůže vlastní intuice. Když se s někým necítíte dobře, tak tento kontakt přerušte nebo mu dejte jinou formu. To, že budete mít s někým jenom formální vztah, neznamená, že budete mít nepřítele. V případě, že se musíte setkávat s člověkem typu lidský upír, můžete použít metodu ochrany svého energetického pole, se kterou vás obeznámím v kapitole Speciální doporučení.

7. Vizualizujte si svůj cíl

Vizualizaci považuji za jednu z neúčinnějších praktik, kterou znám. Jde o zhmotňování vašich cílů prostřednictvím živých představ v bdělém stavu. K této metodě mám obrovský respekt, protože vychází z přirozených vlastností člověka a velmi často se využívá v alternativní medicíně. Vizualizaci vám doporučuji praktikovat v uvolněném a klidném stavu. Já ji provádím těsně před spaním, kdy mám nejlépejší myšlenky. Postup vizualizace je jednoduchý, měla byste však při ní dodržet dvě podmínky. Ta první je, že vaše touha neboli cíl by měla vycházet z vašeho nitra, to znamená, že to, co chcete, byste měla chtít doopravdy. S tím souvisí další podmínka, kterou je koncentrace.

Pokud například toužíte po štíhlejších nohách, ztotožněte se s tímto cílem tak, jako byste ho už dosáhla. Vnímejte se ve svých představách se štíhlejšíma nohama. Můžete si představovat, jak se svých štíhlých nohou dotýkáte, nebo jak vás vaše okolí za ně obdivuje. Vizualizace je proces, který by se měl pravidelně opakovat. Já bez vizualizací neusnu.

8. Testujte se

Testování bych přirovnala k malým zkouškám, které ukážou, jak na tom momentálně jste. Můžete ho provádět, kdykoliv se vám zachce. Vytyčte si nějaký malý cíl a limitujte ho časem. Testy jsem si zvykla provádět několikrát za týden. Vždy si vymyslím nějaký malý cíl. Úkol, který

je jakoby aktivitou navíc. Úkol zapíšu do diáře a limituji ho časem - určím si, dokdy úkol splním. Když se tak stane, do diáře udělám poznámku, že jsem úkol splnila.

9. Odměňte se

Nezapomínejte být na sebe hodná. Zasloužíte si odměnu, když se vám něco podaří! Chodte s přáteli nebo manželem na večeri, zajděte si na zákusek nebo si kupte něco, co vás potěší. Pamatujete na knihu od Elizabeth Taylor? Elizabeth radí,

jak zhubnout, být hezká a šťastná. Vždy, když se této slavné herečce podařilo zhubnout, dopřála si nové šaty.

Každá z nás je jiná. Možná budete tyto principy považovat za přirozené a okamžitě se s nimi ztotožníte, možná, že vám to naopak bude trvat déle. Na základě astrologických znamení, ve kterých je obsažena základní charakteristika a osobnostní vloh, předpokládám, že s pevnou vůlí budou mít větší problémy ty, které se narodily v astrologických znameních: Býk, Rak, Váhy, Panna a Kozoroh. Všechno však záleží na vaší motivaci a skutečném přesvědčení. Pokud se dostanete do slepé



uličky a budete podléhat špatným náladám nebo tendencím vrátit se ke starým zlovykům, můžete zkusit následující doporučení.

Co dělat, když selháváte:

1. Zažehňte špatné myšlenky

Když vás napadají špatné myšlenky, odežeňte je tak, jako byste od sebe odháněla špatného člověka. Vyslovte nahlas své přání, aby vás špatné myšlenky opustily. Když myšlenky nechťejí odejít, své přání opakujte. Když se vám i přesto nedaří, zkuste si představit, že vás obklopuje bílé světlo. Vizualizujte si, že jste obalena v bílém zářivém vajíčku. Tuto metodu mi poradila jedna alternativní terapeutka a mohu potvrdit, že funguje. Tak jako při vizualizaci je i zde je potřebná upřímnost a koncentrace.

2. Pokuste se vypátrat příčinu selhání

Když cítíte, že něco ve vás není v pořádku, pokuste se vypátrat, co je příčinou krize, kterou prožíváte. Faktorů může být spousta. Zním ženy, které pravidelně selhávají kvůli PMS (předmenstruační syndrom), partnerským neshodám nebo pracovnímu stresu. Velmi dobře znám i situaci, když v sobě dlouhodobě udržujete napětí nebo nějaké

nevyřešené záležitosti a najednou, lidově řečeno, vybuchnete.

Za tyto situace se nemusíte stydět. Všechno se dá vyřešit a mým úkolem je ukázat vám, jak tyto situace minimalizovat nebo eliminovat.

3. Vyhledejte společnost

Perfektní pomůckou, jak se vrátit do vytožené rovnováhy, je být mezi svými přáteli. Nám ženám dělá dobře, když je někdo vůči nám empatický a poslouchá. Někdy se stačí skutečně jenom vyzpovídat.

4. Meditujte a snažte se svůj čas trávit co nejvíc v přírodě

Další vynikající metodou je meditace a kontakt s přírodou. Meditace neboli soustředěné ponoření se do svého nitra vám může dát odpověď na mnohé otázky. Příroda zase nabíjí a harmonizuje. Je to čistá forma energie, která vám může jediné pomoci. Projděte se jen tak naboso po orosené trávě. Vyzkoušejte, jaké to je mluvit s kytíčkami. K přírodě patří i zvířata. Především psy a kočky považují za zdroj léčivé energie, která dokáže zahnat i tu největší depresi.

Pamatujte, že jakou energii mají vaše myšlenky, takový bude výsledek vašeho chtění.