

ZBAVTE SE ZBYTEČNOSTÍ



v životě

A MĚJTE SE SKVĚLE!

AILSA FRANKOVÁ

Bizbooks®

Zbavte se zbytečností v životě a mějte se skvěle!

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Ailsa Franková

Zbavte se zbytečností v životě a mějte se skvěle! – e-kniha

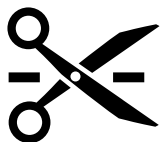
Copyright © Albatros Media a. s., 2016

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA** a.s.

ZBAVTE SE
ZBYTEČNOSTÍ



v životě

A MĚJTE SE
SKVĚLE!

AILSÁ FRANKOVÁ

BizBooks
Brno
2016

Obsah

1. VYDEJTE SE DO SKVĚLÉ ZÓNY	11
2. ÚSMĚV	25
3. ZBAVTE SE ZBYTEČNOSTÍ A STAROSTI NECHEJTE ODPLYNOUT	33
4. VOLBY A ROZHODNUTÍ	45
5. DOKÁŽU TO	59
6. PENÍŽE A BOHATSTVÍ	77
7. DLUH	87
8. SKVĚLÉ PŘÍBĚHY PENĚZ	103
9. MEZILIDSKÉ VZTAHY	121
10. PRAVIDLA VZTAHU	143
11. STRES, ODPOČINEK A RELAXACE	149
12. ZDRAVÍ	159
13. ZÁVISLOSTI A POSEDLOSTI	173
14. ZÁRMUTEK, SMRT NĚKOGO BLÍZKÉHO, ROZVOD A ZTRÁTA	199
15. HLEDÁNÍ LÁSKY	209
16. RODIČOVSTVÍ	221
17. ZBAVTE SE VÝMLUV A BUĎTE SE SVÝM ŽIVOTEM SPOKOJENI	247

Assafovi, Francesce, Jane, Lydii, Daně, mým úžasným klientům, personálu Starbucks v Camberley za všechny kávy, které mi během práce na této knize připravil, a všem, kdo jsou součástí mého života.

Tato svépomocná kniha není míněna jako náhrada profesionální lékařské nebo psychologické pomoci či léčby. Informace uvedené v knize používejte citlivě, tak, jak je to pro vás bezpečné. Autorka se zabývá hypnoterapií a celá kniha je psána v tomto duchu. Nejedná se o zázračnou metodu či techniku, ale lze jí poměrně úspěšně využívat k léčbě, potlačení či odstranění řady psychických, psychosomatických a somatických problémů.

www.ailsafrank.com

Předmluva

Před mnoha lety – když jsem procházela těžkým obdobím – mě má dobrá přítelkyně inspirovala k tomu, abych svůj život převrátila naruby. Když jsme si spolu nedávno začaly zase více volat, byla jsem to zase já, kdo inspiroval ji k povznesení se nad zdravotními problémy, které ji trápí. Snažila jsem se ji naučit, jak se vymanit z vlivů, které ji srážejí dolů, a jak si vytvořit skutečně SKVĚLÝ život, stejně jako jsem to udělala já. „Ty jsi svůj život opravdu změnila,“ říkala má přítelkyně. „Přečetla jsem všechny možné knihy a zhlédla spoustu různých filmů, ale je těžké informace použít tak, aby se něco změnilo. Takže jsem vlastně svůj život skoro vůbec nezměnila. Jak to děláš, Ailso?“

„Kdybys mi v těžké hodině nepomohla, asi bych si život tak dobře nesrovnala. Rozhodně bych nezískala zkušenosti, které mám teď, a nebyla bych to já, kdo dnes pomáhá tobě,“ řekla jsem jí. „Ty jsi přesycená informacemi, proto teď nic z toho neumíš použít. Život je mnohem jednodušší, než si ho ty sama děláš. Stačí se zbavit všech zbytečností a mít se SKVĚLE! A tehdy mne napadl název knihy o osobním rozvoji, kterou jsem vždycky chtěla napsat. Poté, co jsem se s přítelkyní rozloučila, pustila jsem se do sepisování toho, co jsem učila ji a co učím klienty, kteří ke mně jako k hypnoterapeutovi přicházejí. Všechno jsem sepsala proto, aby z toho měli užitek ještě další lidé. Jako každý terapeut jsem si mnohé metody a pomůcky přizpůsobila tak, abych si vytvořila vlastní způsob, jak lidem nejlépe pomoci. Používání nápaditých technik k orientování jejich mysli na pozitivní myšlení jsem zkombinovala s několikaletou zkušeností a určitou dávkou zdravého rozumu a učím je, jak si mohou pomoci sami. Zbavit se zbytečností a mít se SKVĚLE znamená povznést se nad dramata, dostat se do SKVĚLÉ zóny, naučit se lépe zvládat život a vybrat věci, které ve svém životě potřebujete změnit.“

ZBAVTE SE ZBYTEČNOSTÍ

Často máme díky životním zkušenostem více dovedností a znalostí, než si vůbec uvědomujeme. Dokonce, i když si myslíte, že nemůžete dělat nic, pravděpodobně můžete. *Zbavte se zbytečností v životě a mějte se skvěle* je první kniha, kterou jsem napsala. A proběhlo několik momentů, zvláště na začátku, kdy se vetřela nepříjemná myšlenka, zda to zvládnu. Používáním zde popsaných technik a připomínáním si skripta o hypnóze, která jsem napsala, a díky zkušenostem s klienty, jimž pomáhám, jsem sama sebe přesvědčila, že to dokážu. Za čtyři měsíce od napsání prvních řádků, šla tato kniha do tisku.

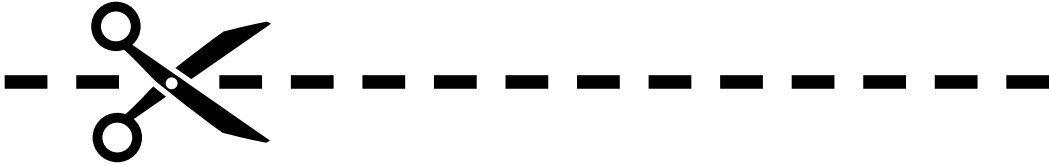
Když se zbavíte zbytečných pochyb o sobě samých, můžete věci docílit SKVĚLÝM způsobem.

Okamžikem, kdy začnete číst tuhle knihu, se změní vaše uvažování. Aplikujte všechno „SKVĚLÉ“ na svůj život a sledujte proces pozitivní přeměny. Přečtěte si knihu, pak si ji přečtěte ještě jednou – nebo alespoň kapitoly, které se týkají přímo vás – a začleňte popsané jednoduché techniky do své denní rutiny, tak, aby se staly součástí vašeho života.

To, co se právě chystáte číst, učiní vaše sny splnitelnější a pomůže vám k jejich dosažení.

Přestaňte všechno kontrolovat. Nechejte život, aby se stal dobrodružstvím. Zbavte se všeho negativního a mějte se skvěle.

KAPITOLA 1



VYDEJTE SE
DO SKVĚLÉ ZÓNY

Zaměřte se na život, který chcete, nikoli na ten, který máte

Koncept SKVĚLÉ zóny jsem vytvořila již před lety, když jsem v práci zažívala velkou míru stresu a potřebovala se z toho vymanit. Později jsem toho využila při práci s klienty v hypnoterapii. SKVĚLÁ zóna se vyhýbá strachu, obavám, pochybám o sobě samém a úzkostem. Je to velmi jednoduchý koncept, který se dobře pamatuje a skutečně funguje. SKVĚLOU zónu učím své klienty na hypnoterapii, z nichž mnozí později přicházejí a vyprávějí mi SKVĚLÉ příběhy o tom, jak se jim v životě daří. Jako hypnoterapeut vím, jakou sílu má podvědomí: pokaždé, když mluvíte sami se sebou, ve skutečnosti sami sebe hypnotizujete. Pokud je to, co si říkáte negativní, postupně se na tuto negativní myšlenku naprogramujete. Pokud je ale vaše samomluva pozitivní, naprogramujete se pozitivně. A takový vliv nemá jen to, co říkáte sami sobě, ale jste také neustále programováni – pozitivně a negativně – i dalšími lidmi, situacemi, v nichž se ocitáte, a minulými zkušenostmi. To vše dohromady tvoří základy systému vašich hodnot.

Co je SKVĚLÁ zóna?

Představte si všechny negativní věci svého života (stres, obavy, strachy, negativní emoce, finanční problémy, problémy v práci a osobních vztazích, ...) a pak si představte, že se **nad tím vším vznášíte** a cítíte sílu k vyřešení všech problémů, protože jste našli vše, co jste k tomu potřebovali. Pocit, že se nemůžete hnout z místa, jednoduše vede k tomu, že se cítíte víc v koncích. Tím, že se dostanete nahoru nade vše – dobré, či špatné – a řeknete si: „To je SKVĚLÉ!“ a budete optimisticky věřit, že vše se SKVĚLE podaří, nebudete očekávat nic jiného než to, že to bude SKVĚLÉ. Časem skutečně dospějete ke SKVĚLÉMU výsledku.

VYDEJTE SE DO SKVĚLÉ ZÓNY

Když myslíte a mluvíte SKVĚLE, octnete se přesně na tom správném místě a v tom správném čase, kde se SKVĚLÉ věci dějí. Dokonce, i když se všechno zdá být špatné, nechejte odeznít frustraci a vytrvejte v odříkávání slova „SKVĚLÉ“. Je to trochu, jako když pozitivista spadne do psích výkalů a vyjde z toho, jako by voněl po růžích: jste-li pozitivní i negativní události se obrátí v opak.

Být ve SKVĚLÉ zóně je jednoduché, protože si potřebujete pamatovat jen jednu věc – což je myslet a cítit se pozitivně. Mohou nastat momenty, kdy se objeví skutečná krize a na chvíli se zapomenete cítit SKVĚLE. Ale to je v pořádku, protože brzo si uvědomíte, že se ke SKVĚLÝM myšlenkám máte opět vrátit.

Začněte SKVĚLOST vidět ve svém životě hned. Přemýšlejte o všem, co byste chtěli změnit, a opakujte si slovo „SKVĚLÉ“.

Spousta lidí, kteří se snaží sami si pomoci, chybují v tom, že se zaměří na život, který měli, místo toho, aby se soustředili na život, který mít chtějí. Existuje mnoho terapií slovem, které se zaměřují na negativní zážitky z minulosti, aniž by ukázaly způsob, jak se vyrovnat s tím, co člověk prožívá teď. Zjistila jsem, že tou nejlepší cestou, jak se odpoutat od problémů, křivd z minulosti a emočních zmatků, je odstránit se od nich úplně. A také tak, že se soustředíte na přítomnost a na budoucí život, po kterém toužíte. Jakmile zjistíte, že k sobě promlouváte negativně nebo se negativní myšlenkou příliš dlouho zabýváte, řekněte si: „Zbav se zbytečnosti a nalad' se na SKVĚLÉ pocity“ a napojte se na zásobárnu svých SKVĚLÝCH pocitů.

Pokud s navozením SKVĚLÝCH pocitů máte potíže, je to proto, že vaše podvědomí je naprogramováno na negativní hodnoty. Následující technika vám pomůže se jich zbavit. A vy můžete začít myslet pozitivněji.

Technika oblázků v jezírku

Představte si, že jste na zahradě a stojíte u jezírka, na jehož hladině se odráží slunce a voda se zlatě třpytí. Představte si, že na břehu leží barevné oblázky, z nichž každý představuje něco negativního, něco, čeho byste se rádi zbavili. Představte si, že začnete oblázky odhazovat do jezírka. Jak oblázky postupně mizejí pod hladinou, představujte si, že se ve zlatavé vodě rozplývají. Nechejte negativní pocity odejít s kamínky. S každým rozplynutým kamínkem budete pociťovat úlevu. Tím, že necháte odejít negativní pocity, uvolníte ve své mysli prostor pozitivním myšlenkám. Myslete na všechny SKVĚLÉ věci, které se vám v životě přihodily – jako třeba že jste získali práci, povedl se vám výhodný nákup, dostali jste klíče od svého prvního bytu nebo se dozvěděli nějakou výbornou zprávu. Připomenutím těchto věcí si vyvoláte dobré pocity a vyčistíte svoji mysl od všeho negativního.

V tomto SKVĚLÉM rozpoložení si vychutnejte pocit svobody, jako byste například běželi po pláži nebo louce, otáčeli se na místě s rozervěnými pažemi před Eiffelovou věží, jeli na kole a vítr vám ovíval tvář, nebo jakýkoli pocit, který je pro vás tím pravým. Prožívejte vzrušení z toho, že žijete, a můžete se tak otevřít všemu ÚŽASNÉMU, co váš život učiní lepším.

Dobré věci vznikají ze špatných situací

Lidské osudy dokážou být velmi kruté. Mohou se stát opravdu strašné věci nebo člověk denně musí čelit náročným výzvám. Neříkám, že byste měli tyto zážitky zamést pod koberec a zapomenout na ně. Je důležité PŘIJMOUT, že se staly, POROZUMĚT tomu, proč se staly, POUČIT SE z nich a POSUNOUT SE dál. Můžete si představit, jak nechtěné myšlenky odhazujete do jezírka, abyste se do SKVĚLÉ zóny dostali co nejrychleji. Trénujte si SKVĚLÉ pocity.

VYDEJTE SE DO SKVĚLÉ ZÓNY

Zkuste hledat to dobré v každé situaci. Mnoho lidí negativní zkušenost přetvoří v pozitivní událost, která změní jejich život. Bodem obratu jsou místa, kdy je nám nejhůř. Někdy vás opravdu špatná situace může donutit problém vyřešit nebo udělat takovou změnu, která se nakonec ukáže jako SKVĚLÁ. Nejhorší je, když se zacyklíte v negativních myšlenkách a ty vás úplně pohltí. V takovém okamžiku potřebujete vnitřní sílu, abyste se z toho dostali. Buďte nároční a vyžadujte od sebe kreativní řešení problému. Za pomoci SKVĚLÉ zóny se nechejte přenést do lepších pocitů, než jaké právě zažíváte. Inspirujte se lidmi, kteří nějaký svůj negativní zážitek přetvořili v něco pozitivního, jako například:

- rodič, kterému zemřelo dítě a založil SKVĚLOU nadaci na pomoc dětem s rakovinou,
- vyléčený narkoman, který pomáhá mladým lidem nacházet v životě to SKVĚLÉ,
- někdo, kdo ztratil práci a vytvořil pak SKVĚLOU firmu, která zaměstnává další lidi,
- člověk, který ztratil někoho blízkého a vede SKVĚLÝ život, aby jím svému milovanému mohl vzdát hold.

To, na co se zaměříte, o čem mluvíte, přemýšlíte, nebo to, jak promlouváte sami k sobě, se stane součástí vaší reality. Naprogramujete se totiž jako někdo, kdo se rozhodne stát se doktorem, přestože ostatní o jeho schopnostech pochybují. A on všem dokáže, že vírou a vytrvalostí ve studiu svého cíle dosáhne.

Život je docela jednoduchý: čím víc se zaměříte na věci, kterých chcete dosáhnout, tím více se s těmi věcmi propojíte. Pokud lpíte na minulosti, oddálíte sami sebe od své budoucnosti. Zaměříte-li se na budoucnost a stanovíte si cíle a kroky k jejich dosažení, dojde rychleji k jejich napl-

nění. A pokud budete přesvědčeni, že váš život je ÚŽASNÝ, přesně to se vám stane.

Nejjednodušším způsobem, jak si ve svém životě vytvářet pozitivní věci, je říct si: „Je to SKVĚLÉ.“ Dokonce i tehdy, když prožíváte těžkosti, řekněte si: „Je to SKVĚLÉ. Věci do sebe SKVĚLE zapadají.“

Když si zvyknete vidět věci pozitivně, přeprogramujete pozitivně své myšlení a brzy začnete i pozitivně žít. Jste to vy, kdo si svůj život vytváří, nikoli nějaká vnější síla nebo lidé kolem. A také je to vaše podvědomí, jež udržuje pohromadě vaše životní hodnoty. Všechno začíná u vás, protože to, jak na věci nahlížíte a jak o nich mluvíte, vás ve skutečnosti hypnotizuje.

Ocitnou-li se dva lidé ve stejné situaci, pohlížejí na ni různě. Zatímco pro jednoho to může znamenat drama, druhý si řekne: „To je SKVĚLÉ!“ A než se naděje, může nastat zvrát, který situaci obrátí k lepšímu a vzejde z ní něco pozitivního. Někdy nám těžkosti mohou dát tu nejcennější životní lekci. Dívejte se na všechno jako na příležitost k vylepšení. Postupně se odstříhávejte od negativismu ve svém životě a mějte SKVĚLÉ pocity.

Technika kamenné stezky

Podstatou pochopení této techniky je to, že uznáte, že věci ve vašem životě nemusely jít vždy hladce, a svou minulost si představíte jako několik za sebou naskládaných kamenů na cestě životem. Ve svých myšlenkách pohlížejte na všechny minulé zkušenosti jako na jakési náslapné kameny – jako na pevné objekty, které slouží k tomu, abyste se mohli pohybovat od jednoho pevného bodu k druhému. Nechejte v sobě rozplynout všechny pocity zlosti. Všechno, co zažíváte, ať už je to dobré, či špatné, vám pomáhá utvářet charakter, vnímat celou škálu emocí a umožňuje porozumět tomu, co nechcete. Jen tak totiž můžete usilovat o to, co chcete.

Každý nášlapný kámen představuje cenné ponaučení. V historii každý vždy využil své znalosti k tomu nejlepšímu, k čemu mohl. Všichni lidé, které znáte, udělali se svou znalostí totéž. A i vy sami jste využili své znalosti k tomu nejlepšímu, k čemu jste mohli.

Představte si, že zatímco kráčíte po jednotlivých kamenech směrem dopředu, necháváte svou minulost za sebou. Od tohoto okamžiku věřte, že se budou dít velké věci. Využijte každou příležitost, která se vám naskytne, aby vás vedla směrem, kterým v životě chcete jít. Budete-li pohlížet na své minulé či budoucí zážitky jako na kameny na stezce, budete osvobozeni od nepříjemných zážitků z minulosti a necháte plavat obavy z budoucnosti. Základem k získání životní rovnováhy je začít se lépe cítit sám v sobě, abyste mohli dělat správná rozhodnutí, která ve vašem životě nastolí harmonii. Navodte si představu chůze po kamenné stezce, kdykoli to bude třeba, a užívejte si pocit bezpečí – toho, že kameny jsou pevné, a to nejen ty za vámi, ale také ty před vámi, v budoucnosti.

Možná vám pomůže, když si tuto kapitolu přečtete ještě jednou a popsanou techniku si zkusíte.

Jak tedy mohu svůj život učinit SKVĚLÝM?

Začněte tím, že si budete říkat: „Můj život je SKVĚLÝ.“ V následujících kapitolách se dočtete o tom, jak změnit negativní myšlenky vztahující se k různým oblastem života. Mít dobrý pocit z toho, co se ještě neudálo, může být obtížné. Jedním ze způsobů, jak toho docílit, je představovat si výsledek, kterého chcete dosáhnout. Hypnoterapeuti svým klientům pomáhají vidět cíle, kterých chtějí dosáhnout. Například kuřák si představuje sebe jako nekuřáka a to, jak prožije den bez cigaret. K navození silnějšího SKVĚLĚHO pocitu pomůže, když si představíte, jak se něco, co si přejete, podařilo a vy si vychutnáváte dobrý pocit z dosaženého výsledku.

ZBAVTE SE ZBYTEČNOSTÍ

Automobiloví závodníci této techniky využívají k tomu, aby si, než začne závod, několikrát dokola v představách projeli trať. V hlavě si představují každou zatáčku, kde budou řadit a brzdit.

Jak se lidé často ženou životem, nestačí si všimnout SKVĚLÝCH věcí kolem sebe. Když zažíváte nějaký dobrý okamžik, uvědomte si to a udělejte si pro sebe „fotografickou momentku“ SKVĚLÉHO pocitu, který jste v tu chvíli zažívali. Tím, že si uvědomíte, že v určitou chvíli zažíváte něco dobrého, dokážete si tento pocit vybavit velmi silně i kdykoli v budoucnosti. Vytvořte si v paměti banku SKVĚLÝCH „momentek“, které vám pomohou posílit SKVĚLOU zónu.

Během let, kdy jsem jako hypnoterapeut pomáhala lidem vylepšovat jejich náhled na svět a sebe sama, mi přišlo slovo „SKVĚLÉ“ a „SKVĚLÝ pocit“ opravdu nejučinnější k cestě za pozitivními pocity a vedením „SKVĚLÉHO“ života. „SKVĚLÉ“ je velmi silné slovo, které skutečně dokáže velké věci. A je to tak jednoduché – stačí k tomu pouze jedna technika a zapamatování si jedné věci.

- Představte si, že máte SKVĚLÉ zaměstnání.
- Představte si, že jste se vrátili ze SKVĚLÉ dovolené.
- Představte si, že bydlíte ve SKVĚLÉM domě.

Nejlépším způsobem, jak docílit navození SKVĚLÝCH pocitů, je myslet na lidi, kteří vedou SKVĚLÝ život. Užitečná hypnotická technika je představit si někoho, kdo má, po čem toužíte. Tím, že vstoupíte do života někoho jiného, si můžete začít představovat, jaké pocity byste v jeho situaci zažívali. Myslete na někoho, kdo má to, co byste chtěli. Pro někoho to může být šťastné manželství. Pro někoho jiného hmotné zajištění nebo dobrá práce či klidný a šťastný život. KAŽDÝ JSME JINÝ A KAŽDÝ Z NÁS MÁ RADOŠT Z NĚČEHO JINÉHO. Takže myslete na někoho,

VYDEJTE SE DO SKVĚLÉ ZÓNY

kdo má ve svém životě něco z toho, co by potěšilo vás samotné. Představte si, jaké je cítit se zajištěn, mít lásku, štěstí, a zkuste si představit také volby, které osoba, na niž myslíte, má. Zároveň si také vybavte chvíle, kdy jste i vy zažívali SKVĚLÉ věci – například když jste někoho nečekaně potkali nebo jste stihli autobus či vlak navzdory všem nepříznivým okolnostem. Všichni jsme v životě zažili chvíle, kdy se nám něco povedlo. Vžijte se do pocitů naplnění a úlevy, které máte, když se věci daří. Začněte s vybavováním všech dobrých věcí, které se vám již staly. To vám pomůže pozitivně se nastavit a vytvořit si vlastní SKVĚLOU ZÓNU.

Řekněte si, že od nynějška je PRO VÁS všechno SKVĚLÉ. Každý už zažil, když se věci neděly podle plánu nebo nedopadly dobře, ale potom přišlo něco lepšího – například jste nedostali práci, o které jste si mysleli, že se na ni hodíte, ale brzy přišla ještě lepší nabídka. Nebo jste se hned na první pohled zamilovali do nějakého místa k bydlení, které jste nezískali, ale narazili jste na jiné – mnohem zajímavější. Nikdy nemůžete vidět celý obrázek, ale jakmile se to ukáže, divíte se, proč jste se nezdarem trápili. Jinými slovy, začněte věřit, že dobré věci se dějí a vše se v dobré obrátí. Příkladem mohou být lidé, kteří onemocněli. Zdá se jim, že nastal konec světa. Ale nemoc je přivede k přehodnocení dosavadního života – změní míru stresu, začnou jíst zdravě, více o sebe pečovat a také vážit si lidí kolem sebe. Ve skutečnosti se nemoc ukáže jako signál k probuzení, který člověka donutí změnit svůj život k lepšímu.

Představte si, že uspořádáte oslavu každé SKVĚLÉ události, která se vám v životě přihodila. Automaticky budete mít slavnostní pocit z toho, že se věci daří tak, jak to nejlépe jde. Řekněte si: „Ano, to se povedlo opravdu SKVĚLE.“

Navození pocitu SKVĚLOSTI však není výmluva k tomu, abyste se vyhýbali řešením. Stále musíte v životě pokračovat a činit rozhodnutí.

Ale tímto si nastolíte vnitřní klid, protože budete vědět, že věci se podaří.

Naprogramujte se na řešení, která váš život změní tak, abyste se cítili dobře.

Pokud je váš život příliš hektický, budete cítit, že nemáte čas pro sebe. Jakmile si ho však uděláte, budete šťastnější.

Pokud je váš život nenaplněný, budete mít pocit osamělosti. Najdete-li však zajímavé věci, které by vás naplňovaly, stane se váš život spokojenějším.

Pokud cítíte, že vám chybějí peníze, budete mít pocit, že stále nemáte dostatek peněz. Když snížíte své výdaje, budete s penězi vycházet lépe.

V každém případě: když sami sobě dovolíte cítit se SKVĚLE, váš život se skutečně SKVĚLÝM stane.

Ve třetí kapitole se naučíte, jak uvolnit bloky, které vám v navození SKVĚLÝCH pocitů mohou bránit. Pokud trpíte depresemi nebo pocity beznaděje, dopřejte si na zpracování všech informací v dané kapitole dostatečné množství času.

Změnou pocitů na pocity SKVĚLÉ se změní váš náhled na život, začnou se vám dít pozitivní věci a budete schopni životní situace lépe řešit.

Technika SKVĚLÉHO dne

Své klienty učím, aby se večer před usnutím usmáli a představili si, jaký SKVĚLÝ den je zítra čeká. Představte si, že se díváte na film dne, v němž jste šťastní. Když ráno vstanete, budete se cítit mnohem pozitivněji, což vám pomůže vytvořit SKVĚLÝ den, který jste si už v mysli předem naprogramovali. Představíte-li si SKVĚLÉ věci, stihnete toho víc, budete se lépe rozhodovat a cítit uvolněnější.

Pohlížejte na své nově objevené SKVĚLÉ pocity jako na vítanou návštěvu MARY POPPINS, která vám hodlá v životě pořádně uklidit. Jako kouzlem dokázala, aby se stalo i nemožné. Vaše SKVĚLÉ pocity udělají to samé. To SKVĚLÉ rozpustí všechno špatné. V hlavě se vám uvolní prostor a vyjasní mysl, abyste mohli věci řešit lépe.

VYDEJTE SE DO SKVĚLÉ ZÓNY

Tady je příklad toho, jak mi technika SKVĚLÝCH pocitů pomohla zažít jeden SKVĚLÝ den. V roce 2003 se můj manžel přihlásil na kurz fotografování v Bradfordu. Když mi o tom řekl, okamžitě mě napadla otázka, proč právě Bradford, který je od nás vzdálen 4 hodiny autem. Bydli jsme jen hodinu od Londýna, kde nabízeli nespočet fotografických kurzů. Ale místo toho, abych se zeptala, okamžitě jsem si připomněla SKVĚLÉ pocity a řekla jsem si, že to pro nás vlastně bude báječné.

Do Bradfordu jsme vyrazili den před začátkem kurzu a ubytovali se v hotelu. Následující ráno jsem v devět hodin vysadila manžela na kurzu a vydala se na projíždku po městě. Neměla jsem mapu, navigaci ani internetové připojení v telefonu. Užívala jsem si pocitu ze SKVĚLÉHO dne a jen jsem věděla, že v pět musím být zpátky, abych manžela zase vyzvedla. Pak jsem se doslova nechala vést svými instinkty, dala se doleva na jedné křižovatce a pak rovně na další, vždycky s pocitem, že je mi SKVĚLE.

Projela jsem centrem Bradfordu a zamířila ven z města. Nakonec jsem zaparkovala u obrovské zrenovované cihelny, která se ukázala být uměleckou galerií vystavující největší sbírku děl britského umělce Davida Hockneyho*. Musela jsem se usmívat, protože před pár týdny na výtvarném kurzu, jež jsem navštěvovala, lektorka o mé práci řekla, že jí připomíná styl Davida Hockneyho. Dodala, že by mi možná prospělo, kdybych se s jeho díly více seznámila. Viděla jsem jeho portréty v London gallery a nemohla přijít na to, kde bych mohla najít bohatší sbírku jeho děl. Řekla jsem si: „SKVĚLÉ, najdu, co hledám. Povede se to.“ A teď jsem stála před jednou z nejlepších sbírek jeho děl na světě.

Tohle dokáže síla SKVĚLÉHO pocitu – nikdy není třeba vytvářet dramata nebo se domnívat, že bude opravdu těžké něčeho dosáhnout. Nechejte raději věci plynout, věřte a mějte se SKVĚLE.

* David Hockney (nar. 1937) – anglický malíř, návrhář a scénograf

Strávila jsem báječný den, měla radost ze zhlédnutých obrazů i procházky po obchůdkách a kavárnách vesnice Saltaire. Při zpáteční cestě autem jsem se nechala instinktem dovést zpátky k fotografickému studiu a dorazila tam o čtvrt hodiny dříve, než mému muži kurz skončil. SKVĚLÉ!

Mnoho lidí by se netvářilo nadšeně nad skutečností, že by se kurz konal tak daleko od domova. Pro některé páry by to mohl být i důvod k hádce, nebo by dokonce jeden partner mohl požadovat, aby ten druhý na kurz vůbec nešel. Vzpomeňte si na tento příběh, až vás někdo postaví před něco neočekávaného. Místo odmítnutí nechejte věci plynout a berte to jako SKVĚLÉ dobrodružství, které můžete zažít.

Je možné, že trávíte hodně času tím, že se snažíte mít v životě vše pod kontrolou, a bráníte tak tomu, aby vás potkala SKVĚLÁ překvapení. Pokud máte pocit, že váš život je nezáživný, je to pravděpodobně proto, že nedokážete dát věcem volný průběh. To můžete okamžitě napravit tím, že se budete cítit SKVĚLE při pomýšlení na svou zářivou budoucnost. Brzy se vám začnou dít SKVĚLÉ věci.

Vydejte se do SKVĚLÉ zóny a užívejte si SKVĚLÉ pocity.



Shrnutí kapitoly

- ✂ Přidejte slovo SKVĚLÉ do svého běžného slovníku.
- ✂ Zařadte ho do svého písemného projevu.
- ✂ Používejte techniku oblázků v jezírku: představujte si, že oblázky zastupují cokoli negativního ve vaší mysli, vy je odhazujete do jezírka a necháváte rozplynout.
- ✂ Budte optimističtí a věřte, že věci dobře dopadnou.

VYDEJTE SE DO SKVĚLÉ ZÓNY

- ✂ Říkejte si: „SKVĚLÉ. Je to SKVĚLÉ. Vše se SKVĚLE daří. Vše SKVĚLE vychází.“
- ✂ Používejte techniku kamenné stezky: představujte si život jako několik za sebou položených kamenů, které tvoří stezku vedoucí z minulosti a směřující do budoucnosti před vámi.
- ✂ Promlouvejte pozitivně k sobě samým.
- ✂ Čím dříve se zaměříte na život, který chcete, tím dříve ho budete žít.
- ✂ Používejte techniku SKVĚLÉHO dne: před usnutím se usmějte a představujte si, jak SKVĚLÝ je každý váš den.
- ✂ V některých oblastech života můžete být velmi dobří, v jiných ne. Pomůžte vám, když se zbavíte negativních pocitů a vydáte se do SKVĚLÉ zóny.
- ✂ Dovolte, aby se váš život stal SKVĚLÝM dobrodružstvím.
- ✂ Pořizujte si momentky SKVĚLÝCH okamžiků, které zažíváte.
- ✂ Ukládejte si své pozitivní zážitky do své SKVĚLÉ zóny.
- ✂ Nenechte se příliš ovládnout dramatickými emocemi. Místo toho si řekněte: „Zbav se zbytečností a zaživej SKVĚLÉ pocity.“

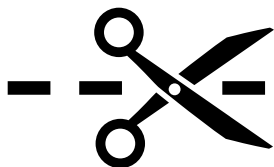
KROK 1. Povznete se nad dramatické pocity.

KROK 2. Očekávejte, že věci se SKVĚLE podaří.

KROK 3. Řekněte si: „SKVĚLÉ.“

Váš ÚSMĚV je tím NEJSKVĚLEJŠÍM prostředkem, který vám dokáže vylepšit život. Nic nestojí a můžete ho mít u sebe, ať jdete kamkoli. Zvedněte koutky úst do ÚSMĚVU a užijete si SKVĚLÉHO pocitu.

KAPITOLA 2



ÚSMĚV

Před několika lety jsem četla knihu o tom, jak meditovat. Asi si dokážete představit, jak je náročné meditovat, zatímco čtete knihu! Napadlo mě, že musí existovat i jednodušší způsob, jak to dokázat. Takže jsem odložila knihu, zavřela oči a zeptala se sama sebe, jaká meditační technika by byla nejjednodušší, nejlepší a nejúčinnější. A pak mě to najednou napadlo: prostě se USMÍVEJ.

Učím své klienty cvičit ÚSMĚV, aby posílili svou SKVĚLOU zónu. Když se usmíváte, váš mozek produkuje chemickou látku – zvanou dopamin –, která pozvedne náladu a navodí pocity štěstí.

Usmívat se můžete kdykoli a kdekoli. Stačí se uvolnit a pozvednout koutky úst do ÚSMĚVU. Jakmile to uděláte, začnete se cítit příjemněji a uvolníte se fyzicky i psychicky.

Použila jsem tuto techniku k odstranění depresí a negativních pocitů u mnoha klientů. Je těžké cítit se na dně, když se usmíváte, zvláště když vám mozek říká, že se při úsměvu cítíte příjemně. Když se budete usmívat, zjistíte, že se během dne lépe soustředíte na řešení problémů, takže k nim i jinak přistupujete. A navíc si tím vytváříte lepší pocit z budoucnosti.

Své klienty to učím dvěma způsoby.

Technika ÚSMĚVU

Jednoduše se usmívejte při běžných denních činnostech – když si čistíte zuby, uklízíte, čtete knihu, procházíte supermarketem, řídíte auto nebo se něco učíte. Zatímco se budete usmívat, dopřejte si čas na promyšlení věcí. Uvidíte, že se budete cítit mnohem pozitivněji.

Meditace ÚSMĚVEM

Pokud jste na nějakém klidném místě, například v posteli, na pohovce, ve vlaku nebo v letadle, zavřete oči. USMÍVEJTE se a nechejte příjemné pocity, aby vás prostoupily. Zatímco se usmíváte, přemýšlejte o svém životě a o tom, čeho byste chtěli v životě dosáhnout. Automaticky budete cítit,

že to dosažitelné je. Nechejte všechny frustrace a negativní pocity odplynout. Všechno se vám bude zdát pozitivnější, když se budete usmívat. Budete cítit, jak se okolnosti zlepšují a nezdají se zdaleka tak špatné. Nejen, že vám to v dané situaci navodí příjemnější pocity, ale zároveň si tím přispějete do banky pozitivních pocitů k vytvoření kladné budoucnosti.

Doporučuji tuto techniku otestovat. Zkuste myslet na nějaký problém bez úsměvu a pak myslíte na stejný problém a přitom se USMÍVEJTE. Jakmile se USMĚJETE, začnete se lépe soustředit na řešení a ze situace budete mít lepší pocit.

Například:

Bez ÚSMĚVU se někdo může cítit: ustarané a v napětí, když pomyslí na peníze.

S ÚSMĚVEM bude cítit: svou finanční situaci zvládám a najdu způsob, jak se z toho dostat.

Technikou úsměvu dospějete ke snadnějšímu navození SKVĚLÝCH pocitů. Taky zjistíte, že život nemusíte brát tak vážně. Čím více se budete USMÍVAT, tím šťastněji a zdravěji se budete cítit.

Možná, že nedostatek úsměvů je částečně důvodem, proč se tolik lidí obrací k antidepressivům – protože neprodukují dost vlastních „šťastných chemických látek“. Považujte svůj každodenní ÚSMĚV za přírodní antidepressivum.

Deprese a stres vznikají již v dětství, když jsou děti tlačeny do toho, aby se chovaly určitým způsobem: „Sed' tady. Dělej tohle. Bud' zticha.“ Od útlého věku jsou lidé nuceni jít proti svým instinktům a proti své přirozenosti. Malé děti se USMÍVAJÍ přirozeně, ale jakmile se ocitnou ve škole, sedí v lavicích s vážnou tváří. Jsem přesvědčena, že to je doba, kdy se deprese začíná rozvíjet, protože očekávání okolí jdou proti jejich přirozenosti. Pravidla a omezení jsou nutná kvůli disciplíně a struktuře, ale děti se potřebují vyjadřovat aktivitami, které jsou blízké jejich individualitě.

V roce 2004 jsem měla příležitost navštívit Nigérii. Během času, který jsem tam strávila, jsem dělala arteterapii s dětmi v dětském domově. Děti tam žily v malém, přeplněném domě, spaly na zemi a nejedly ani každý den, protože jídla nebylo vždy dostatek. Všechny byly ve věku od 3 do 18 let. Pro pozorovatele zvenčí měly velmi málo toho – jestli vůbec něco –, co je mohlo činit šťastnými. A přesto byly neuvěřitelně pozitivně naladěny a z jejich srdcí číselo radost tak, jak jsem to nikdy u dětí ve Velké Británii neviděla.

Zpočátku jsem nemohla přijít na to, co tyhle děti z domova činí šťastnými. Ale pak jsem zjistila, že je to pocit svobody. Byly velmi umělecky tvořivé a nesmírně je to bavilo. Během svého pobytu jsem se stejnými uměleckými materiály navštívila také Britskou mezinárodní školu. Tentokrát byly děti mnohem více zdrženlivé, čekaly na svolení a instrukce, jak s materiálem pracovat. Na nástěnku jsem pak věšela řadu naprosto identických obrázků berušek, dokonce i se stejným umístěním černých teček.

Děti z této mezinárodní školy vypadaly poněkud bez života ve srovnání s těmi z dětského domova. A mně došlo, že vzdělávací systém z nich všechnu radost vymačkal. Usměňování jejich uměleckých výtvorů mělo za následek, že nevytvořily nic jiného než mechanickou řadu bezduchých obrázků. Vlastní vyjádření je přirozený proces, který potřebujeme k tomu, abychom byli šťastní. Během doby, kdy děti ze západního světa vyrůstají, jsou jejich vyjadřovací schopnosti stále více kontrolovány a ony se projevuují stále méně. Než dosáhnou dospělosti, začínají se však objevovat trhliny. A pro některé z nich tento nahromaděný nedostatek svobody a přílišná snaha se přizpůsobit vedou ke vzniku krizí středního věku.

Naučte se prožívat SKVĚLÉ pocity, které může ÚSMĚV navodit. Pomůže vám to posunout se dál k něčemu lepšímu a mít radost z toho, co děláte. Také vás to podpoří ve správných rozhodnutích na cestě ke zlepšení života.

Jakmile začnete ÚSMĚV používat v každodenním životě a meditaci ÚSMĚVEM zařadíte jako cvičení k navození pozitivních pocitů, můžete znovu vznítit dávno uhašené plamínky radosti ze života, kterou jste měli jako malé děti.

Trénink ÚSMĚVU je dobrý pro kohokoli a lidem pomůže uvolnit pocity deprese a nervozity. Začněte tím, že se budete usmívat jen málo a častěji, dokud si nezvyknete usmívat se pravidelně.

Pamatujte si, že lidi kolem změnit nemůžete, ale tím, že změníte vlastní pocity, budou s vámi i ostatní jinak jednat. Budete-li šťastnější, budete více vyzařovat pozitivní energii, která bude působit i na lidi kolem. Někteří na vaši pozitivní vlnu nenaskočí, ale jiné naopak bude přitahovat. Vaše nové pozitivní naladění nemusí vyhovovat ani všem vašim přátelům, takže nechejte vztahy, aby se přirozeně formovaly podle toho, jak lidé do vašeho života vstupují a zase z něj odcházejí.

Dokonce i těm, kteří říkají: „Já už se směji dost,“ může častější používání ÚSMĚVU přinést do života další zlepšení.

Buďte k ostatním lidem vlídní, ale nenechejte se vtáhnout do jejich dramatického prožívání zážitků a negativismu. Uvědomte si, že jsou to oni, kdo si negativní svět vytváří, a vy jim třeba můžete poradit, aby zkusili některou z technik nebo si přečetli tuto knihu.

Ale mějte také na paměti, že ne všichni jsou na změnu připraveni, takže se nesnažte je zachránit. Negativní pocity jiných lidí vás budou oddalovat od vlastních SKVĚLÝCH pocitů. Veďte je proto k tomu, aby si uvědomili, že za své pocity zodpovídají sami.

Přestože nelze utéct a schovávat se před všemi negativními pocity, které ve světě existují, můžete vnímat negativitu jako jev sám o sobě. Udělejte si od ní odstup a nedovolte, aby vás prostoupila. Ze všeho může vzniknout něco pozitivního. Takže prostě stačí věřit, že věci dopadnou SKVĚLE – nepotřebujete vědět kdy nebo jak.

ZBAVTE SE ZBYTEČNOSTÍ

Pamatujte si, že vždycky budou lidé, kteří se nacházejí v horší situaci než vy. A místo toho, abyste setrvali ve špatném stavu, přispějte svou troškou do mlýna k vylepšení světa. Laskavé gesto může mít velký dopad na to, jaký bude den skutečné osoby ve vašem okolí. Když si popovídáte se starším člověkem, bude se pak cítit méně osamělý. Darováním peněz na charitu můžete v životě někoho daleko způsobit změnu. To, že si na svém muži nebo ženě všimnete něčeho dobrého a řeknete mu to, může váš vztah změnit k lepšímu.

USMÍVEJTE SE a každý den se nad svým životem zasmějte. Buďte rádi za období, ve kterém se zrovna nacházíte, a přijměte to, co přináší. V momentě, kdy se budete umět podívat i na komické stránky svého života, začnete ho měnit k lepšímu.

Zasmějte se nad svým životem a citte se SKVĚLE.



Shrnutí kapitoly

- ✂ Posilte si svou SKVĚLOU zónu ÚSMĚVEM.
- ✂ Každý týden udělejte něco, co vás ROZESMĚJE.
- ✂ Buďte laskaví k sobě i druhým.
- ✂ Nechejte zazářit svou jedinečnost.

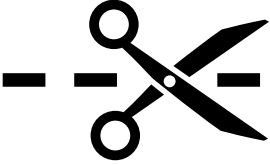
KROK 1. Pohybem koutků úst nahoru vytvoříte ÚSMĚV.

KROK 2. USMÍVEJTE se při běžné každodenní činnosti.

KROK 3. Promýšlejte věci s ÚSMĚVEM na rtech.

Každá těžkost už byla někdy někým někde překonána. I vy to dokážete.

KAPITOLA 3



ZBAVTE SE
ZBYTEČNOSTÍ
A STAROSTI
NECHEJTE
ODPLYNOUT

Zbavte se všeho negativního a udělejte prostor pozitivnímu

K vytvoření pozitivních, šťastných pocitů musíte nechat odejít pocity negativní. Všichni se občas o něco strachují, podléhají napětí nebo negativním myšlenkám. Jedna z prvních dovedností, které své klienty učím, je, aby získali kontrolu nad svými spirálovitě se rozvíjejícími negativními myšlenkami, které jim způsobují nervozitu a stres. Zabírají totiž čas, jež by mohli využít pozitivněji. Protože platí, že to, jaké máte myšlenky, odpovídá tomu, jací jste nebo kým budete, je velice důležité, abyste při přemýšlení používali pozitivních slov. Čím dříve vylepšíte způsob, kterým přemýšlíte, tím dříve dojde ve vašem životě k pozitivní změně.

Pokud jste ve sporu se sousedem, zaměřte se místo toho, abyste setrvali v pocitu napětí nebo beznaděje z toho, že s tím nemůžete nic dělat, na to, že chcete, aby se situace vyřešila. Tak máte šanci toho skutečně dosáhnout. Pozitivním naladěním budete mít energii na to, abyste získali potřebné rady a informace, jak změny dosáhnout. Než abyste se cítili unaveně, vyčerpaně a beznadějně, využijte síly dané situace k tomu, aby bylo nalezeno SKVĚLÉ řešení.

Možná jste už zažili opravdu těžká období, kdy jste cítili, že už nemůžete jít dál. Díky tomu, že poznáte a porozumíte tomu, co k této situaci vedlo, bude snazší se s ní vyrovnat. Nebo máte negativní myšlenky jednoduše proto, že se denně potýkáte s náročnými problémy. Deprese a rozladění jsou částečně výsledkem toho, že lpíte na minulosti nebo se v životě cítíte nespokojeně a dovolujete své mysli, aby se situacemi stále znovu a znovu zabývala. To se také může objevit, pokud se vaše podvědomí a vědomí neshodují s realitou.

„Kdyby se jen tohle nebo tamto nestalo.“

„Tehdy jsem si žil mnohem lépe.“

„Měl bych toho dělat víc, než dělám. Očekával jsem, že se stanu Y, a zatím jsem jenom X.“

Některé z těchto pravd jsou vám stále podsouvány společností, rodiči, školou, filmy a v podstatě životem kolem vás. Antidepresiva potlačí vaše negativní pocity, ale nezmění to, v co věříte. Tím, že po troškách začnete svůj život měnit, se dostanete ze zažitého koloběhu. Dokonce i v případě, že antidepresiva berete, stále můžete svůj život změnit a postupně se svým doktorem pracovat na jejich vysazení, pokud je to vhodné.

Technika z díry na světlo

Pokud se chcete zbavit deprese nebo pocitu, že se ve svém životě nemůžete hnout z místa, představte si, jak vylézáte ven z tmavé díry na světlo. Sledujte to, jako by to byla počítačová hra, kde se dostáváte do různých úrovní světla. Pokračujte v lezení ke světlu, dokud nebudete mít pocit, že jste světlem obklopeni.

Table představa vám pomůže najít cestu ven z jakéhokoli obtížného stavu, v němž se právě nacházíte. Jakmile se uvidíte, jak postupujete, naprogramujete svou mysl na to, že začnete věřit, že cesta ven z dané situace existuje. Pomůže vám to najít řešení. Toto cvičení můžete dělat kdykoli a kdekoli.

Technika fotoalba

Představte si svou minulost jako fotoalbum. Neprohližejte si ale jednotlivé obrázky, dívejte se na ně jako na sbírku fotek ve své mysli. A teď si představte, že fotografie zakládáte do složek. Představte si, že všechny ty minulé události jsou ukládány na místa, kde jim bude dobře. Představte si, jak se obrázky přesunují do jednotlivých správných složek. Může být naprosto v pořádku nechat některé fotografie a složky rozpadnout a zmizet. Ani tentokrát si obrázky neprohližejte. Prostě

důvěřujte tomu, že se dostanou na správná místa. Sledujte, jak se obrazy ve vaší mysli samy třídí. Zatímco toto cvičení děláte, nechejte svou minulost odejít a uvědomte si, že teď je všechno uspořádáno tak, abyste mohli svůj život posunout pozitivně dál. Navodte si představu nového čistého alba, které můžete začít plnit fotkami ze všech nadcházejících dobrodružství. Opakujte toto cvičení vždy, když budete cítit, že se příliš zabýváte myšlenkami na minulost.

Měla jsem klientku, která se nedokázala vyrovnat s tím, že její děti dospěly a opustily domov. Vybavovala si příliš mnoho šťastných vzpomínek na dobu, kdy byla matkou na plný úvazek. Když si udělala toto cvičení, cítila, že všechny fotografie z minulosti bezpečně uložila. Osvobodila svou mysl tak, že mohla začít plánovat budoucnost a posunout se do další vzrušující kapitoly svého života.

Návrat k celistvé a dokonalé osobnosti

Pro názornost příkladu si navodte představu sebe samotných, když jste přišli na svět. Ve chvíli, kdy jste se narodili, jste představovali dokonalý kruh. Ale život – učitelé, testy, zkoušky, rodiče, sourozenci, očekávání a zklamání – z vás postupně odlamoval drobné kousky, až jste nakonec přestali být tím dokonalým kruhem. A nebyli jste ani sami sebou. Byli jste slabší verzí sebe samých a kruh začal být pokřivený a ztrácel svůj tvar.

Pokaždé, když jste museli sedět ve třídě a učit se věci, které byly nesmyslné nebo se nijak nevztahovaly k vašemu životu, pokaždé, když jste se cítili nepochopeni, připadali si nepatřičně nebo nejistě z toho, jak vás ostatní přijímají, kruh se pokřivil a změnil svůj původní tvar. Postupně jste se sebou samými začali mluvit negativně.

„Jsem hloupý.“

„Co to se mnou je?“

ZBAVTE SE ZBYTEČNOSTÍ A STAROSTI NECHEJTE ODPLYNOUT

Možná jste měli různé strachy nebo se nechovali k druhým hezky, byli hrubí nebo jste možná měli nízké sebevědomí, protože váš instinkt vám říkal jednu věc, zatímco život a lidé kolem vás učili něco jiného. A tím začal váš vnitřní boj se sebou samými a s každým špatným pocitem se ztrácelo vaše pravé, šťastné já. Přestali jste používat instinkty, které vám napovídaly dělat dobré věci. Místo toho jste se řídili chladným rozumem či volili to, co bylo bezpečné. A někdy jste se druhými lidmi nechali přesvědčit ke špatným rozhodnutím.

Někdy jste byli schopni následovat svůj instinkt, ale jindy jste o svých přesvědčeních pochybovali a naučili se jít proti tomu, co bylo správné. A naučili jste se mít špatný pocit z toho, co děláte.

Dobrá zpráva je, že tohle všechno můžete změnit. Byly to vaše vlastní myšlenky, které kruh pokřivily, a jsou to vaše myšlenky, které ho mohou narovnat. Je čas vrátit se ke skutečné podobě sebe samých a získat nad svou myslí kontrolu. Pamatujte si, že ti, kteří druhé šikanují, hádají se, pochybují o sobě, chovají se hrubě nebo jsou žárliví, jsou takoví proto, že sami zažívají vnitřní nepokoj. Pozorujte negativní lidi a pochopíte, že mají vlastní problémy a těžkosti, s nimiž se vyrovnávají, a to způsobuje, že jsou takoví, jací jsou.

- PŘESTAŇTE brát věci osobně: ostatní mají také své problémy.
- NENECHTE se druhými shazovat a ZAČNĚTE si více věřit.
- Každý dělá to nejlepší, co umí, na základě svých znalostí a osobních předpokladů. Nemusí to být vždy dokonalé, ale každý to dělá tak, jak nejlépe dokáže.
- Obklopujte se těmi správnými lidmi.
- Máte mnoho výborných osobních vlastností a dovedností, ale vylepšená verze vás samotných by byla SKVĚLÁ.

ZBAVTE SE ZBYTEČNOSTÍ

- Nezapomeňte na dobré věci, které jste se naučili ve škole, jako je disciplína, schopnost soustředit se a mít pravidelný režim. Dobré věci si ponechejte a změňte to, co se vám nelíbí.

Čas od času se mohou objevit obavy a strachy. Někdy je musíme zpracovat a jindy obavy nejsou nutné, a navíc nám vůbec nepomáhají.

Kdykoli, kdy vás napadne nějaká negativní myšlenka, mohli byste zkusit následující techniku, která předejde tomu, aby se vaše myšlenky spirálovitě rozpochybovaly mimo vaši kontrolu. Když se budete zabývat jednou myšlenkou a budete ji v hlavě převracet stále dokola, zamotá se vám to všechno dohromady jako prádlo v pračce. Zkuste své špatné myšlenky zastavit hned, jak se objeví.

- Přijměte skutečnost, že špatné myšlenky máte, vypořádejte se s nimi a nechejte je jít.

Ty myšlenky, které vás mohou napadnout, jsou například: „Cítím se mizerně. Nenávidím se. Život není fér.“

A odpověď v hlavě by mohla být: „Výborně. SKVĚLE. Dobře. Ale teď chci nechat tyhle myšlenky odplynout jako mraky na nebi.“

Učím tato cvičení všechny své klienty, abych jim usnadnila kontrolu pocitů. Zkuste je dělat pravidelně, kdykoli začnete mít obavy, přepadně vás nervozita, úzkost, zmatek, stres nebo začnete být negativističtí.

Technika mraků na obloze

K uvolnění negativních myšlenek nebo obav si promněte prsty pravé ruky, proklepejte nebo lehce promasírujte klouby na levé ruce – jako takové ujištění, že vše bude v pořádku. Tohle můžete dělat nenápadně i před lidmi – když spojíte ruce, nikdo si nevšimne, že si mnete klouby.