

OBJEVTE A NAPLNĚTE SVÉ VLASTNÍ SNY

Praktický průvodce
k nalezení a naplnění
vlastních snů

Vladimír Ekart



Obsah:

Věnování

Poděkování

Předmluva

1. Úvod
2. Proč je důležité najít a naplnit svůj sen?
3. Příprava – techniky uvolnění a naladění
4. Vstupní brána – nalezení vlastního snu
5. Ukotvení
6. Co nás může brzdit?
7. První kroky na cestě k naplnění vlastního snu
8. Umocněte přitažlivost ke svému snu
9. Dvě pokročilé techniky naladění na novou realitu
10. Dělejte inspirované akce
11. Podvědomá přesvědčení
12. Závěr a praktická doporučení na cestu
13. Doporučená literatura
14. Přílohy

Věnování

Věnováno mým dětem Lukymu, Vládičkovi a Terezce, protože jsou moji úžasnou inspirací a nejlepší přátelé.

Dále věnováno mé ženě Janě, která je mojí největší učitelkou.

A také věnováno všem spřízněným duším, které neúnavně hledají, jak naplnit své sny a udělat tento svět pestrý a živý.

Poděkování

Honzovi Hrubému, skvělému designerovi a výbornému kamarádovi, za vytvoření úžasných ilustrací pro tuto knížku.

Karolíně Budské, spřízněné duši, za jazykové korektury a diskuze nad knížkou a tématem.

Předmluva



Jmenuji se Vladimír Ekart a přes 20 let se zabývám meditacemi a osobním rozvojem. Úspěšně na sobě testuji všechny metody, které s tím souvisí. Hledání a realizace snů je moje celoživotní vášeň. Považuji sám sebe za velkého dobrodruha a každý okamžik mého života je pro mě výzvou posunout se zase dál a objevit další souvislosti, které k našemu životu tady na Zemi, v tomto hravém třírozměrném prostoru, patří.

Vždy jsem hodně experimentoval sám na sobě a zabýval jsem se různými metodami - některé z nich bych nazval duchovními a některé velmi pragmatickými a praktickými cestami a nástroji.

V počátcích mého hledání, kolem 20 roku mého života, jsem se hodně zabýval buddhismem a Zen buddhismem. Buddhova cesta je pro mě dodnes velkou inspirací. Zároveň jsem také studoval ekonomické a ma-

nažerské systémy, abych byl schopen aplikovat své sny do každodenní reality.

Významnou roli v mém poznání sehrála i moderní věda spojená s nejnovějšími poznatky fungování lidského mozku a těla a kvantová fyzika.

Mnoho let jsem podnikal a učil se rozvíjet a vést naše projekty.

Posledních několik let spolupracuji s lidmi při osobním koučování nebo společných seminářích a na základě mých osobních zkušeností a ověřených koučovacích metod jim pomáhám najít jejich vlastní cestu. Zároveň se tím sám hodně učím a rozvíjím. Je to úžasná interakce a velká příležitost otestovat na sobě vše, co učím i ostatní. Vřele Vám doporučuji testovat vše přímo na sobě.

Spojení duchovního a materiálního pohledu pro mě bylo vždy velmi zásadní.

Jedna z hlavních řídicích myšlenek mého života a přístupu k životu je, že věci, které se učíme, musí být použitelné v každodenním životě. Je to dokonce zásada, kterou prověřuji každý malý díl poznání, které na své cestě učiním. Okamžitě jdu a zkouším jej aplikovat v praxi.

Největší síla je podle mého názoru v transformaci všech lidských a duchovních hodnot do každodenní praxe.

Život je právě o životě samotném. Je to úžasná zkušenost a já nám všem přeji, abychom v něm našli to své místo, ve kterém budeme s radostí tvořit a žít naše vlastní sny.

1. Úvod

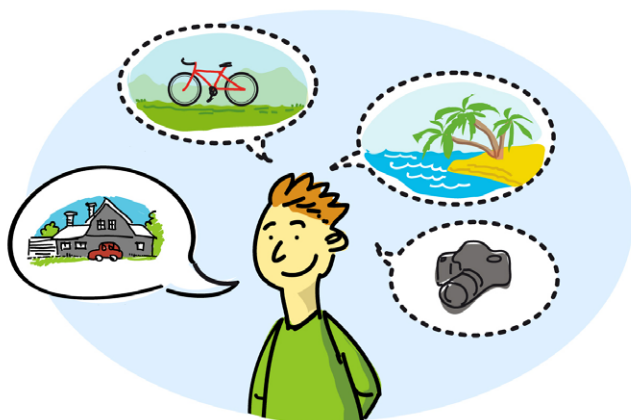
Nalezení a naplňování snů je tvůrčí akt, ve kterém spojujete sami sebe s celým Vesmírem a pracujete s mechanismy na mnoha úrovních v poli myšlenkové podstaty, jemně-hmotné a hmotné energie. Je to alchymie a objevování principu života jako takového.

Musíte být vnímaví a tvůrčí. Musíte si dovolit překročit své vlastní hranice a vykročit do prostoru, který umožňuje vytvořit něco nového. Když do něj vstoupíte, poznáte, že je velice laskavý a tvůrčí. Umožňuje vznikat všem našim přáním a snům, pokud to dovolíme a pokud se naučíme, jak s ním spolupracovat. Buďte vnímaví, užijte si vzrušující cestu za svými sny a pozor na Vaše přání – vstupujete do pole neomezených možností a může se stát, že se Vám splní!

Šťastnou cestu...

Poznámka:

Kniha obsahuje několik praktických cvičení, která Vám pomohou aplikovat získané poznatky do Vašeho života. Pro snazší práci s těmito cvičeními si můžete stáhnout „Pracovní listy“ (Workbook) na adrese www.objevtesvujsen.cz stránka „Ke stažení.“



2. Proč je důležité najít a naplnit svůj sen?

Žijeme v tomto duálním světě, protože jsme se tak jako bytost rozhodli. Rozhodli jsme se vstoupit z původní Jednoty do prostoru, který je rozdělen na protipóly a obsahuje v sobě rozdíly.

Proč jsme to udělali? Udělali jsme to z důvodu poznání sami sebe a z hravosti. Učíme se a objevujeme a je to pro nás veliké dobrodružství. I když si to už nepamatujeme.

Každý to v sobě máme, od dětství víme, čím chceme být a co chceme dělat. Máme sny a toužíme po tom je naplnit. Později na ně zapomínáme a odsouváme je do sklepa nebo na půdu našeho života a naše hravost a radost se postupně vytrácí.

Rozpomínání si na svoje sny a jejich naplňování je vlastně návratem do svého dětství – návratem sama k sobě. Probudíme v sobě znovu své malé dítě a spojíme tak důležité části naší bytosti.

Tu dospělou, která má v sobě schopnost se rozhodovat a vidět svět z praktické stránky a tu dětskou, hravou a radostnou část, která nezná omezení.

Nalezení a naplňování vlastních snů je jedna z cest k naší celistvosti. Jsem o tom hluboce přesvědčen.

Je tu ještě jeden důvod.

Věřím, že každý z nás se sem narodil s určitým posláním. Nosíme jej v sobě a dokud jej nenaplňujeme, cítíme se méně a méně celiství. Snažíme se dělat různé věci, protože jsou správné, někdo je po nás požaduje, nebo proto, abychom vyhověli druhým. Stále však nejsme zcela spokojeni. Hledáme způsoby, jak prázdné místo uvnitř něčím přelepit. Hledáme, jak dát přes toto prázdné místo vhodnou nálepku a myslíme si, že nás to uspokojí. Některé nálepky na chvíli fungují, ale pak se někde opět odlepí a cítíme se znovu mizerně. Dál se snažíme hledat jiné a vhodnější nálepky, které nám pomohou zapomenout a někdy jsme v tom velmi vytrvalí. Cesta ke svému snu je návratem k sobě. Každý svůj sen známe. A co je důležité? Každý máme plný potenciál svůj sen naplnit! Jakmile se roz-

hodneme svůj sen znovu nalézt a naplnit jej, zjistíme, že jsme byli vždy vybaveni vším, co k tomu potřebujeme.

Toto je velmi důležité. Odjakživa známe svůj sen – své poslání. A máme všechny dispozice k jeho naplnění. To, co musíme udělat, je najít odvahu a vykročit. Je třeba najít v sobě vášeň a udělat si závazek svůj sen objevit a naplnit.



Nebude to vždy úplně jednoduché, ale bude to velmi dobrodružné. Zaručuji Vám, že to bude stát za to.

Naplní Vás to energií a chutí do života. Stanete se tak tím správným dílkem puzzle v celém obraze Existence.

Návod, jak to udělat, Vám nabízím zde, v tomto praktickém a osobně odzkoušeném průvodci k naplnění vlastních snů.

Uvádím zde techniky, které Vám pomohou uvolnit se do stavu, ve kterém svůj sen ucítíte a získáte na něj naladění. Zároveň zde naleznete i praktické postupy, jak se udržet na cestě za naplňováním vlastních snů v každodenním životě, který má tendenci strhávat nás do zaběhlých kolejí. Možná budete muset změnit směr Vaší současné cesty. Někdo to udělá pomalu, někdo bude spontánní a někdo si to nejprve dobře promyslí. Ani jedna cesta není špatná. Buďte k sobě tolerantní, buďte vnímaví a dovolte si dělat chyby. Zkuste to znovu a znovu. Nevzdávejte se. Nezapomeňte

být hraví a zároveň dělejte praktické kroky k naplnění vlastního snu. Techniky a zkušenosti z tohoto průvodce Vám mohou pomoci ve všech oblastech Vašeho života. Když si je osvojíte, budete je moci použít na jakoukoliv změnu, kterou budete chtít v životě udělat. Také se Vám může stát, že si některé z technik upravíte, aby Vám lépe vyhovovaly. Každý jsme trochu jiný. Každý je nějak výjimečný. Udělejte to. Pokud budete cítit, že potřebujete některé kroky upravit – buďte v tom svobodní. Buďte v tom hraví.

3. Příprava – techniky uvolnění a naladění

V této části Vám ukážu několik způsobů, jak se uvolnit a dostat se do stavu naladění se na své pocity. Je to velice důležité, protože se tím osvobodíte ze své praktické mysli a přeladíte se na své pocity – na své srdce. Spojíte se i s Vaším podvědomím a se svou tvůrčí podstatou, ve které jsou uloženy Vaše sny.

Zvládnutím technik přeladění se z mysli do srdce a obráceně se naučíte harmonii tvorby a praktického naplňování Vašich snů. Po čase budete zvládat přeladit se z každodenního koloběhu do stavu intuice, tvůrčího potenciálu a snění a po načerpání inspirace zase zpět do světa praktického myšlení, které je důležité pro zavedení intuitivních vhledů a snů do naší reality.

Následující cvičení můžete dělat v klidu a tichu v místnosti. Také můžete jít do přírody na Vám příjemné místo nebo si můžete pustit inspirativní či meditační hudbu.

Hlavní je, aby Vám to vyhovovalo a abyste získali správné, vnitřní naladění.

Metoda soustředění se na svůj dech

(možná ji znáte z jiných meditačních technik):

Sedněte si na klidné místo, aby Vás nic nerušilo. Zavřete oči a sledujte svůj dech. Sledujte Váš dech, jak vzduch vstupuje nosem do Vašeho těla, proudí přes hlavu a krk do Vašich plic. Tam se na chvíli zastaví a pak zase pomalu stoupá z plic skrze hlavu a nos ven. Opět se na chvíli zastaví a pokračujete znovu s nádechem.

Budte uvolnění. Příliš se nesnažte. Nemusíte se soustředit. Pouze sledujte svůj dech. Nemusíte dělat nic navíc. Vaše tělo umí dýchat samo. Jen to sledujte. Budte pozorovatelem.

Pokud přijdou myšlenky, nesnažte se je zahnat. Zároveň se jimi ani nijak

nezabývejte. Jen je sledujte, jak přicházejí a zase odcházejí, jako mraky na obloze.

Když se přistihnete, že se nějakou myšlenkou zabýváte a snažíte se jí vyřešit, zase jí uvolněte a vraťte se zpět ke svému dechu.

Kdyby Vám zpočátku dělalo potíže soustředit se pouze na svůj dech, můžete zkusit počítat při každém nádechu a výdechu do pěti. S prohlubujícím se dechem můžete zvyšovat na šest, sedm a více.

Později to zkuste bez počítání a pokud Vás bude cokoliv vyrušovat, vraťte se k počítání.



Metoda sledování vlastních pocitů:

Uvolněte se a sedněte si na pohodlné a klidné místo. Zavřete oči a vnímejte svůj dech jako u prvního cvičení. Pak se zaměřte na své pocity. Zeptejte se sami sebe: „Jak se právě teď cítím? Co právě cítí moje srdce?“

Nesnažte se o tom přemýšlet. Zaměřte se hlavně na to, jak se cítíte.

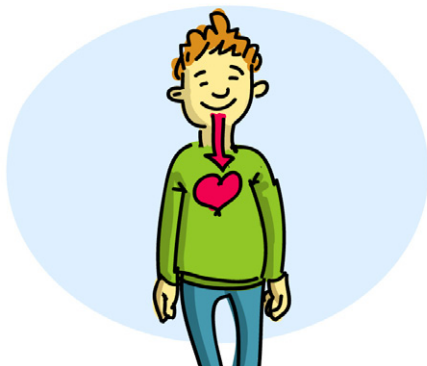
Např. „Právě teď se cítím rozmrzelý. Právě teď se cítím radostný, unavený, klidný, nespokojený apod.“

Buďte vnímaví. Neposuzujte. Žádný pocit není špatný. Nesnažte se své pocity měnit. Jen je vnímejte.

Vaše pocity se mohou měnit. Nejprve se můžete cítit unavení a za chvíli

se to změní a budete se cítit radostní nebo rozrušení. Dejte si svobodu cítit vše tak, jak to je.

Budte v přítomném okamžiku.



Metoda naladění se na tvůrčí energii – na energetické pole (pránu):

Uvolněte se a sedněte si na pohodlné a klidné místo. Tentokrát nezavírejte oči a vnímejte svůj dech jako u prvního a druhého cvičení. Zvedněte ruce před sebe otevřenými dlaněmi proti sobě. Držte je proti sobě volně ve vzdálenosti asi 30 cm od sebe. Lehce pohybujte rukama od sebe a k sobě. Představte si, jako by Vaše dlaně byly spojené tenkými provázky nebo gumičkami. Pomalu gumičky natahujte a povolujte, až to ve Vašich dlaních začnete skutečně cítit. Možná ucítíte teplo nebo chlad. Možná lehké brnění v prstech nebo dlaních. Pro každého to může být jiné. V tomto případě nic není správně ani špatně. Hrajte si s tím. Pokud to již cítíte, aktivovali jste v sobě spojení s léčivou a tvůrčí životní energií, které se také říká prána nebo chi.

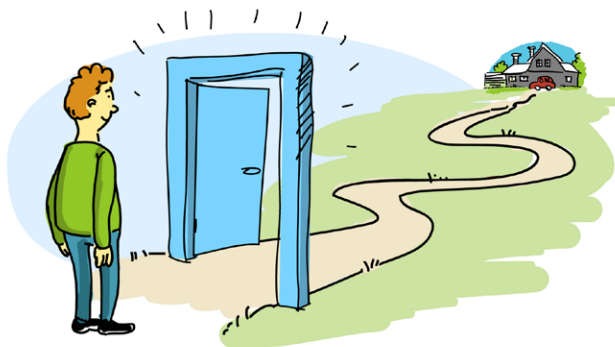
Ve chvíli, kdy tuto energii cítíte, probíhá mezi Vámi a Vaší podstatou (Existencí, Vesmírem, Jednotou apod.) aktivní komunikace. Vypne se dominance levé mozkové hemisféry a do Vašeho těla (energetického systému) proudí velké množství světla, léčivé energie a informačního toku. S touto energií můžete všestranně experimentovat.

Vnímání spojení s touto energií by Vás mělo velmi zklidnit. Pokud chcete, můžete si u toho zavřít oči a jen to vnímat.



K těmto cvičením můžete přidat i jiná, která Vám vyhovují nebo jste se s nimi již dříve seznámili. Je důležité a prospěšné trénovat tato přeladění a zklidnění. Budeme je využívat v dalších fázích práce s nalezením a naplňováním Vašich snů, ale můžete je efektivně využít pro výrazné zlepšení kvality Vašeho každodenního života ve všech oblastech.

4. Vstupní brána – nalezení vlastního snu



Po té, co jsme si prošli naladěním a zklidněním, posuneme se do počáteční fáze objevování našeho snu.

Úplně se uvolněte a buďte hraví. Nesnažte se o této fázi uvažovat podle naučených vzorců a logickou myslí. Dovolte si úplně zapomenout na všechny okolnosti a podmínky, ve kterých se nacházíte. To, kde jste dnes, je dočasné. Nějakým způsobem jste to vytvořili a můžete to kdykoliv změnit, i když to tak právě nemusí vypadat. Nepřemýšlejte o tom, jen se ponořte do následující otázky.

Co byste si dovolili udělat, čím byste si dovolili být, kdyby Vám někdo garantoval ničím neomezený úspěch?

Představte si, že jste potkali někoho, kdo Vám dal na výběr jednu věc, pro kterou se můžete v životě rozhodnout a když se rozhodnete, zaručí Vám v té dané věci absolutní úspěch. Budete mít k dispozici všechny finanční prostředky, které potřebujete. Všechn čas, potřebné vědomosti i zkušenosti, i ty správné lidi.

Co by to bylo? Čím byste se stali? Co byste dělali? Co by Vás naplňovalo

nejvíce?

Zasněte se a napište to nyní – právě teď.

Rozepište se. Popište to do všech detailů. Jak to vypadá, když už to máte, když už tím jste?

Nepřemýšlejte o tom, jak je to možné či nemožné ve vztahu k Vaší současné situaci. Úplně se od toho uvolněte a napište jen to, co cítíte, že byste dělali, kdybyste měli neomezené možnosti. Je to pravděpodobně to, kvůli čemu jste se narodili. Je to velice pravděpodobně Váš hlavní smysl nebo jeden z důležitých úkolů Vašeho života a máte k němu přirozené dispozice. Dejte si na jeho nalezení opravdu záležet.

V příloze máte mapu cesty za Vaším snem. Napište si dnešní datum na počátek Vaší cesty a nahoru konkrétní podobu Vašeho snu. Tuto mapu si dejte na místo, které máte často na očích, aby Vám Vaší cestu stále připomínala.

5. Ukotvení

Prošli jste procesem objevování a věřím, že i nalezením toho, co byste dělali, kdybyste měli zaručený neomezený úspěch (tím, po čem touží Vaše duše). Nyní to půjdeme společně ukotvit.

V tuto chvíli je to pouze vize. Je to jen slabý plamínek začínajícího ohně a když ho nebudeme citlivě podporovat a vyživovat, může snadno zhasnout.

Je třeba tento sen oživit a začít ho zhmotňovat.

V tuto chvíli víte, po čem Vaše duše touží a proč jste se (možná) narodili. Teď to ale musíte přivést do hmoty. Převést to z břehu jemné energie snu – z pole neomezených možností - do energie naší hmotné reality.

Říká se, že vizionářství je umění vidět neviditelné, ale druhá část činnosti vizionáře je přivést tuto vizi do hmotné roviny. Tím se stáváme tvůrci, naplňujeme tím naši skutečnou podstatu a stáváme se součástí hry Vesmíru.

Jak tedy ukotvovat svůj sen:

Dejte mu konkrétní podobu:

Pokud jste to neudělali v minulém bodě, vraťte se a dodělejte to.

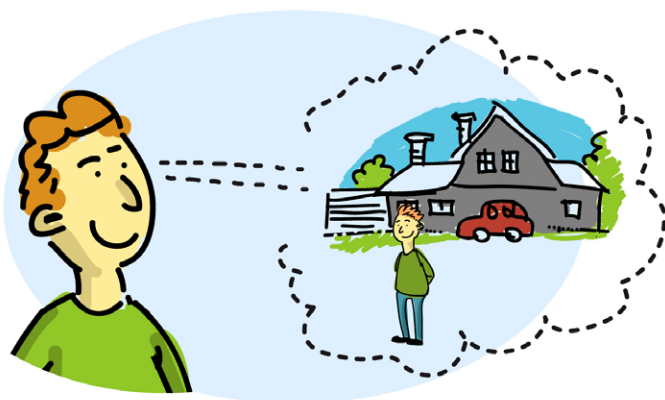
Budte zcela konkrétní a jasní. Čím jasnější a konkrétnější bude vyjádření Vašeho snu, tím rychleji může dojít k jeho naplnění – zhmotnění. Doporučuji Vám vrátit se k definici snu a pracovat s jeho představou, dokud nebudete mít dobrý pocit hluboko uvnitř, že to je skutečně ono. Zkoušejte se na to naladit. Představte si sami sebe bez jakýchkoliv omezení, rozhodnuté žít Váš život podle Vašeho nejlepšího pocitu a naladění.

Bude to právě to, co jste si napsali? Jestli to tak není, vraťte se k bodu 4 a udělejte to znovu. Je to skutečně důležité.

Až to budete mít a budete s tím zcela spokojeni, zamyslete se, jak se cítíte.

Mělo by Vás to naplňovat energií.

Napište své pocity:



Nakreslete svůj sen:

Vezměte teď velký papír (ideálně tvrdý) a nakreslete svůj sen. Pohrajte si s tím. Udělejte krásný obrázek Vašeho snu. Zaměřte se na detaily a co je důležité – nezapomeňte tam nakreslit i sami sebe. Je důležité, abyste byli schopni vidět i sami sebe. Uvolněte svou fantazii. Zatím je to jen hra.

Ponořte se do ní a nechte svou kritickou mysl spát. Její funkce ještě bude využita a přijde na řadu později.

Můžete si do obrázku dát i popisky, abyste jasně věděli a vyjádřili, co tím vším myslíte – co zamýšlíte.

Až to budete mít, ponořte se do obrázku. Užívejte si to. Je to součást Vaší reality. Touto formou jste ji již začali zhmotňovat. Pomocí tužky a papíru jste svému snu dali část své podoby. Už má své místo v realitě. Je

to jeden z prvních, ale důležitých kroků.

Dejte si obrázek Vašeho snu na viditelné místo. Na místo, kde máte úplnou svobodu si ho užívat kdykoliv jdete kolem, kde máte čas se zastavit a ponořit se do něj. Na místo, kde Vás bude inspirovat k jednotlivým krokům vedoucím k jeho naplnění. Dejte ho tak, aby Vám připomínal, že jste se rozhodli jít tímto směrem.

Doporučím Vám několik malých, ale významných věcí, které Vám mohou pomoci.

Důvěřujte. Důvěřujte v tvůrčí proces. Důvěřujte, že jste již vyrazili na cestu. Bez skutečné důvěry a víry je jen málo věcí možných.

Musíte to cítit. Zkuste se minimálně jednou denně zastavit třeba u svého obrazu a představit si sami sebe uvnitř již splněného snu. Jaké to je?

Jak se to cítí? Přeneste ty pocity do celého těla. Je to důležité. Jakmile to takto cítíte, začíná Vaše tělo vibrovat do prostoru kolem sebe vibrací této myšlenky – Vaší představy. Tato vibrace začíná pomalu přitahovat další podobné energie, lidi a události. Hluběji se tím budeme zabývat v bodě 8. Budeme (viz. Zákon přitažlivosti).

Nikdy to nevzdávejte. (Never give up). Buďte vytrvalí. Nevzdávejte se, i když okolnosti vypadají všelijak. Nakonec jde o Váš život – doslova.

Vždy, když se budete cítit mizerně, že na to nemáte nebo že se to nikdy nemůže stát – když se Vám to Vaše kritická mysl bude snažit rozmluvit, představte si, jak se Váš život promění, když Váš sen zrealizujete. Stojí Vám to za to?

6. Co nás může brzdit?

Komfortzóna

Zvyk je železná košile. Udělat v životě změnu není vždy jednoduché a někdy nám to může dát pořádně zabrat. Naše mysl může mít tendence odrazovat nás od nových kroků. Ve chvíli, kdy začnete uvažovat o změně životního směru, se může stát, že se vynoří množství různých pochybností a racionálních důvodů, proč byste měli raději zůstat tam, kde jste a žádnou změnu neprovádět. Rozhodně neříkám, že se máte pustit do změn bezhlavě a zrušit vše, co jste doposud vybudovali nebo žili. I to však může být dobrá varianta. Každý je individuální a je potřeba se naladit na to, co skutečně cítíme.

„Komfortzóna“ je prostor, na který jsme zvyklí a je nám v něm určitým způsobem dobře, cítíme se zde pohodlně. Vystoupení z této komfortzóny může znamenat riziko – strach, nebezpečí. Můžeme narazit na věci, které neznáme nebo udělat chybu.

Někdy máme tendenci setrvávat ve stavu a v situacích, které nám nevyhovují nebo škodí.

Je třeba se citlivě zamyslet nad tím, zda má pro nás naplnění snu, který jsme objevili, opravdu smysl a poté přehodnotit náš současný stav. Zamyslet se nad tím, co nám na našem současném stavu vyhovuje, co naopak ne a to změnit.



Strach

Strach může se změnou také souviset. Je dobré si uvědomovat rizika, ale je dobré vědět, kde nás strach svazuje a znemožňuje nám jít dál za naším snem.

Projděte si dobře všechny Vaše obavy spojené se změnami, které chcete udělat na cestě za Vaším snem. Někdy je dobré si tyto obavy a strachy napsat na papír a zamyslet se nad každým z nich- zda nám slouží nebo nás brzdí.



Můžete si také udělat malé cvičení na komunikaci se svým strachem. Zavřete oči a vnímejte svůj dech (tak, jak jsme si to ukazovali v bodě 3). Uvolněte se a nechte k sobě přijít jeden z Vašich strachů nebo obav. Nesnažte se ho měnit nebo odstranit. Představte si ho jako živou bytost a zeptejte se ho: „Proč jsi v mém životě? Co důležitého mi přinášíš?“ Nehleďte odpověď. Položte otázku a nechte odpověď přijít k Vám. Vaše podvědomí zná odpovědi na všechny Vaše otázky a problémy. Naučte se s ním komunikovat, naučte se mu důvěřovat.

Odpověď k Vám může přijít různým a často neočekávaným způsobem. Může přijít ve formě slov, symbolů, vize nějaké situace, obrazu nebo vnuknutí či pocitu. Nesnažte se to znásilňovat. Buďte trpěliví a otevření.

Zkuste si teď udělat seznam některých strachů či obav, které Vás napadají v souvislosti se změnami na cestě za naplněním Vašeho snu:

Udělejte si následující cvičení.

Sedněte si pohodlně na klidné místo, zavřete oči a vnímejte svůj dech. Vezměte jeden z uvedených strachů nebo obav a zkuste ho k sobě nechat přijít. Zeptejte se ho, proč tu je? Co důležitého Vám přináší nebo co reprezentuje ve Vašem životě?

Nechte k sobě přijít odpověď. Pořádně jí procíťte.

Pak napište své pocity nebo poznatky. Takto můžete postupovat i s dalším strachem nebo obavou.

Mentalita oběti

Další věc, která nás na cestě k naplnění našeho snu může brzdit, je „Mentalita oběti“.

Mentalita oběti je stav, ve kterém se v některých situacích do určité míry nachází každý z nás. Je to stav, při kterém máme pocit, že jsme bezmocní nebo že s danou situací, či věcí nemůžeme nic dělat. Vždy, když máme pocit, že za danou situaci nebo věc v našem životě může někdo jiný, jsme v mentalitě oběti. Je to nebezpečný stav, protože pokud dáváme zodpovědnost za něco v našem životě někomu jinému, dáváme mu v tom zároveň i sílu nad námi. Tím se zbavujeme vlastní odpovědnosti za

danou situaci, což může být příjemné. Zároveň se však vzdáváme vlastní síly tuto situaci nebo věc sami řešit.



Je jasné, že se nám v životě může stát nějaká nepříjemná vnější událost, ale je na nás, jak v ní budeme reagovat – jak se v ní zachováme a jak s ní naložíme dál. Vždy máme možnost volby.

Můžeme říci: „Za to může ten druhý nebo vnější okolnosti (partner, rodiče, vláda, jiní lidé apod.) a já s tím nemohu nic udělat.“ Nebo můžeme říci: „Ano, ten druhý člověk mohl být příčinou této nepříjemné situace, ale teď je na mně, jak se s tím vyrovnám – jak s tím naložím. Je na mně, jestli v sobě budu tuto nepříjemnou událost držet po několik hodin, dní, let, někdy i celý život nebo se s tím vyrovnám, uzavřu to a půjdu dál.

Najdu na to řešení.“

Toto je velké mystérium udržení nebo odevzdání vlastní síly k tomu, žít život podle sebe.

Když nebudete obětí, stanete se tvůrcem svého života.

Později si ukážeme, že si všechny situace vytváříme sami a že neexistuje žádný vnější agresor, který nám je způsobuje. Pro mnoho lidí je tato skutečnost těžko pochopitelná, mají tendence zůstat v prostoru mentality oběti a nechtějí převzít odpovědnost do svých rukou. Někdy je pohodlné říci, že za to může někdo druhý nebo vnější okolnost. Někdy je to jed-

nodušší než hledat řešení, jak z určité situace ven, ale nezapomeňte na důležitou věc: Vzdáváte se tím vlastní síly!

Zkuste nyní prozkoumat svou situaci. Zavřete oči a uvolněně vnímejte svůj dech. Pak se zeptejte sami sebe: Kde všude se ve svém životě cítím jako oběť?

Napište si Vaše poznatky.

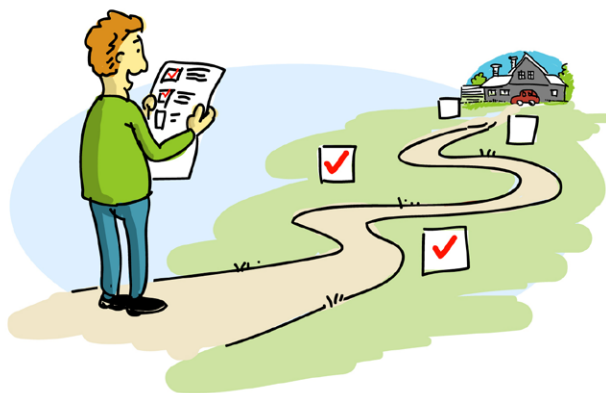
7. První kroky na cestě k naplnění vlastního snu

Objevíli jsme náš sen – to, co nás opravdu přitahuje a čím bychom se rádi stali. Ukotvili jsme a vytvořili jasný obraz našeho snu se všemi jeho detaily a řekli si, co všechno nás na naší cestě může brzdit a odrazovat.

Nyní je důležité vyrazit a udělat první opravdové kroky.

Naplňování snů a vizí je tvůrčí proces a probíhá v několika rovinách.

Mnoho lidí zůstane u snění a plánování, ale chybí jim velmi důležitá část, kterou je vyrazit na cestu a zhmotnit svůj sen nebo svou vizi. Uvést svůj sen do svého vlastního života.



Když známe svou vizi – svůj sen, je důležité dělat postupné a důsledné kroky.

Pamatujte na jedno pravidlo: Buďte důslední a vytrvalí. Jedná se možná o zásadní změnu Vašeho života. A stojí za to se tím zabývat. Na druhou stranu nebuďte příliš urputní a nechte věci občas plynout. Některé věci potřebují čas. A některé zase rychlou akci. Najděte v tom rovnováhu. Svůj vlastní proud života.

Jak to tedy uděláme? Pojďme si nastavit cestu.

Položte si otázku: Co je to první, co mohu udělat na cestě ke svému snu? Jaký může být můj první krok? Tento krok nemusí být velký. Může to být docela malá věc. Něco, co je snadno dosažitelné a uskutečnitelné. Dělejte kroky, které jste schopni zvládnout. Nemá smysl naplánovat velkolepé kroky, které Vám nakonec znemožní postupovat dopředu. Plánujte a stanovujte si kroky, které jsou pro Vás výzvou a zároveň víte, že na ně stačíte. Nebudte k sobě příliš tvrdí a nechtějte udělat všechno za jeden den. Udržujte se však v pohybu, abyste cítili, že se ke svému snu přibližujete. Každý je schopen objevit své vlastní tempo.

Když si budete dávat rozumné a dosažitelné cíle, budete vlastním úspěchem motivováni k plánování a uskutečňování dalších kroků. Jde o to, abychom vytrvali a byli schopni si nastavovat kroky vedoucí k naplnění našeho snu, dokud jej nedosáhneme. Užijte si i samotnou cestu.

Co je první, co mohu udělat na cestě ke svému snu? Jaký může být můj první krok?

Jaký může být druhý krok na cestě k mému snu?

Jaký může být třetí krok na cestě k mému snu?

Pokračujete po cestě k naplnění svého snu. Zde Vám nabízím praktický nástroj, který Vám pomůže udržet se na ní.

Workbook/Pracovní list:

V příloze máte workbook/pracovní listy. Vytiskněte si jej, kolikrát budete potřebovat a pracujte s ním pravidelně - pokud možno každý den. Je to velmi důležitý návyk!

Doporučuji Vám vybrat si pravidelnou dobu, kdy se tomu budete věnovat. Nezabere Vám to příliš, ale udělá to pro Vás mnoho.

Důležité kroky na cestě k naplnění Vašeho snu si запиšte i do mapy cesty k Vašemu snu, která je také v příloze.

8. Umocněte svou přitažlivost ke svému snu

Zákon přitažlivosti

Na cestě ke svému snu je důležité, abyste znali princip důležitého zákona, který velmi významně ovlivňuje vše, co se v našem životě děje. Pokud jej již znáte, přijměte toto jako připomenutí a začleňte svoje zkušenosti s touto zákonitostí do cesty za naplněním vlastního snu.

Zákon přitažlivosti říká, že přitahujeme do svého života věci, lidi a situace podle toho, jak uvažujeme a jak se v dané oblasti cítíme. Funguje to doslova. Ve své podstatě jsme si vše, co ve svém životě nyní máme (lidi, věci, situace), do svého života přitáhli pomocí „Zákona přitažlivosti“.

Celý náš svět, ve kterém žijeme, odpovídá naší rezonanci. Proto se tomu také někdy říká „Zákon rezonance“.

Tvoříme neustále tím, jak jsme naladěni. Vysíláme do prostoru kolem sebe neustále vibraci našeho vnitřního naladění a okolí spojuje naší rezonanci – naši vibraci s vibracemi podobných lidí, věcí a situací.



Co ovlivňuje naše naladění? Způsob, jakým myslíme. Lépe řečeno způsob, jakým uvažuje naše mysl. Tam je uloženo hodně podvědomých vzorců a návyků. Tyto vzorce a návyky nám nemusí vždy dobře sloužit.

Je dobré si to uvědomovat a sledovat tyto reakce naší mysli.

Způsob, jakým o dané věci, situaci nebo lidech přemýšlíme, se promítá do toho, jak se cítíme. To, jak se cítíme, se promítá do celého našeho těla, do našeho srdce a do všech buněk v našem těle. Je dokázáno, že náš mozek vyzařuje určité frekvenční vlnění. Je také vědecky dokázáno, že naše srdce kolem nás vyzařuje 5000krát silnější vibrační pole, než náš mozek. To znamená, že když s někým komunikujete a něco k němu cítíte, velmi silně to vyzařujete do svého okolí a on to na podvědomé úrovni cítí, i kdybyste mu právě říkali něco jiného.

Podobně fungují i buňky v celém našem těle. To, jak se cítíme, rozvibruje buňky našeho těla a to pak tuto vibraci šíří dále do svého okolí a také se pak podle toho chová. To znamená, že to, jak myslíme, ovlivňuje to, jak se cítíme a to, jak se cítíme, takto ovlivňuje naše chování.

Buňky našeho těla nevysílají pouze vibrační naladění, ale také ve formě receptorů přijímají vibrace z okolí. To znamená, že pomocí svého těla Vaše naladění vysíláte i čtete naladění druhých ve svém okolí. Podle toho se pak vzájemně chováme.

V příloze je uvedená literatura, ve které se o tomto tématu můžete dozvědět více.

Tímto způsobem tvoříme celý život. Většinou to děláme nevědomě. Je proto dobré si to uvědomovat a začít tvořit na vědomé úrovni. Náš život tím dostane větší smysl. Uvědomíme si, že smysl tomu všemu dáváme my. Tak, jak myslíme, se cítíme a na základě toho pak jednáme. Toto naše jednání působí na naše okolí a to poté odpovídá.

Velkou roli v tomto procesu hrají i naše podvědomá přesvědčení. O tom budeme podrobněji mluvit v kapitole 11.

Jak aplikovat „Zákon přitažlivosti“ na cestu za vlastním snem?

Důležité je naladění se na Váš cíl. To umocní celé přitahování Vašeho snu. Bez znalosti Zákona přitažlivosti byste se mohli hodně nadřít, a přesto by se Vám nemuselo dařit budovat Váš sen adekvátně vůči prá-

ci, kterou byste do toho dali. Je třeba tyto dvě věci spojit. Je třeba být naladěn a pracovat na svém vibračním naladění a zároveň je třeba dělat pravidelné fyzické kroky a ptát se, co je to další, co můžu pro dosažení svého snu udělat.

Musíte to tedy cítit, zákon přitažlivosti neoblafnete. Nemůžete něco jiného říkat, něco jiného cítit a myslet si, že to bude fungovat. Nemůžete říkat: „Já chci dosáhnout svého snu a věřím tomu,“ ale uvnitř v sobě k tomu být skeptičtí.

Musíte se tím doslova stát, hrajte hru, buďte tím, buďte svým snem.

Snažte si to představit. Jaké to je, když už to máte, když už tím jste? Jak se to cítí. Najděte si čas klidně i několikrát denně a naladte se na svůj sen.

Když to budete cítit, budete tím i vibrovat – budete to zářit do svého okolí. Začnete tak jednat, protože se tak cítíte a Vaše jednání začne přinášet adekvátní výsledky.

Práce v poli jemně-hmotné energie

Když se budete na svůj sen ladit, začnete pracovat s polem jemně-hmotné energie. To je pole, které je přesně mezi polem nehmotných myšlenek a nápadů (snů a vizí) a hrubo-hmotným polem, které nazýváme hmota – nebo hmotná realita (to, v čem žijeme denně a můžeme si na to sáhnout).

Mezi tím je i pole jemně-hmotné energie a v tomto poli se jako v jemné substancí začínají zhmotňovat naše myšlenky a sny.



Zde se vše utváří a pomalu zhmotňuje. Důležité je být vnímaví. Ve chvíli, kdy začneme cítit naše naladění se na náš sen a toto cítění přeneseme do celého těla – cítíme to v každém kousku našeho těla, jako by to už bylo - se aktivuje vibrační pole kolem nás a začínáme přitahovat lidi, věci i situace, které s naším naladěním souvisí.

Z počátku se to může dít velmi nenápadně. Mohou přijít malé a neznamenné signály z okolí. Proto musíme být skutečně vnímaví. Mohou se objevit ve formě náhodných setkání, zpráv z okolí, můžete zaslechnout kousek rozhovoru, uvidět plakát s heslem, článek v novinách nebo na internetu. Také můžete potkat člověka, který se tou věcí zabývá apod. Všimněte si těchto malých věcí ve svém okolí a uvědomujte si je. Proto buďte hraví.

Hravost podporuje vidění těchto drobných signálů. Jakmile si takového signálu všimnete, uvědomte si, že už se to děje a radujte se z toho. Tím, že si toho všimnete a projevíte radost, umocníte pole pozitivní přitažlivosti. Můžete si říct: „To je skvělé, už se to děje.“ Nebo „Výborně funguje to, vysílám dobré naladění – část už se začala projevovat v hmotné realitě“. Umocníte tím vibrační naladění a posílíte celé pole přitažlivosti.

Obklopte se realitou Vašeho snu

Zde Vám dám některá doporučení, jak zvýšit Vaše vibrační naladění a zesílit tak Vaši schopnost přitahovat realitu Vašeho snu.

Vizualizace - snění

Sedněte si na klidné a příjemné místo a představujte si sami sebe, jak už tím jste. Zkuste si představit svůj každodenní život v situacích, ve kterých jednáte, kdy už jste si svůj sen splnili – ve chvíli, kdy už tím jste. Představte si, jak reagujete na lidi, jak se bavíte se svými známými nebo rodinou.

Představte si, jak vypadá Váš den, jak vypadá Váš volný čas. Co děláte, nad čím přemýšlíte a čím se zabýváte. Jak se změní Vaše dovolené a čas s rodinou a přáteli. Jakými věcmi se obklopujete?

Prožijte si tyto chvíle, jako když už jsou. Cíťte je ve svém srdci i ve svém těle.

Obklopte se Vaší novou realitou

Velmi dobrý způsob, jak začít zhmotňovat svůj sen a jak si jej neustále připomínat, je změnit své prostředí. Sežeňte si obrázky, které reprezentují Váš sen. Mohou to být obrázky místa, kde chcete žít nebo pracovat (tvořit). Mohou to být obrázky auta nebo jiných dopravních prostředků, které chcete mít. Fotky lidí, se kterými to chcete sdílet nebo kteří to již dokázali.

Uvolněte svojí fantazii. Polepte si takto stěny místa, kde často pobýváte a kde to můžete v klidu sdílet sami se sebou. Vytiskněte si motivační hesla, která reprezentují zásady nebo vyjádření, se kterými rezonujete. Můžete změnit svou kancelář nebo pracovnu tak, aby vypadala jako místo, kde už je Váš sen splněný. Můžete si dát obrázky na plochu počítače nebo telefonu.

Můžete si dát do telefonu připomínky, které Vás během dne zastaví a umožní Vám připomenout si, kam jste se rozhodli směřovat – jakou vizi jste se rozhodli naplňovat.

Lístečky s připomínkami si můžete dát i do svého auta.

Vyhledejte lidi, kteří se podobnými věcmi zabývají a navštivte je. Chodte na přednášky o této oblasti. Nakupte si knihy a časopisy s tématem, které přímo souvisí s Vaším snem.

Dívejte se na filmy, které Vám Váš sen připomínají nebo filmy o lidech, kteří svůj sen naplnili.

Jestli je to možné, běžte se na svůj sen nebo jeho část podívat. Například jestli plánujete mít kancelář v nějakém místě, jděte se tam podívat. Projděte se po okolí, sedněte si v nejbližší restauraci nebo kavárně a nechte Vaší fantazii pracovat. Jestli je součástí Vašeho snu nějaká věc, jako třeba počítač, auto apod., jděte za prodejcem a nechte si ji předvést. Uvažujte o tom, jako když si to opravdu zanedlouho půjdete koupit. Možná Vás to překvapí, ale právě při takových návštěvách může přijít inspirace,

jak svůj sen urychlit nebo posunout.

Vděčnost

Projev vděčnosti je velmi dobrý prvek, který výrazně ovlivňuje naše vibrační naladění.

Máme tendenci zaměřovat se na to, co nám chybí a co nemáme. Pravda je však taková, že už je hodně věcí, které se nám v životě podařily a které již máme. Například většina z nás má nějaký domov, rodinu nebo přátele, oblečení, vybavení, možná dopravní prostředek. Teď to nemusí být podle našich nejlepších představ, ale může to být dočasné. Někdy se věci dokážou velmi rychle změnit, když změníme naše vnitřní naladění.

A o to právě jde v souvislosti s projevováním vděčnosti za to, co už máme a co jsme dokázali. Mohou to být malé věci, ale je dobré se je naučit vidět.

Tím, že projevujeme vděčnost, vlastně říkáme, že již máme to či ono ve svém životě. To, co chceme, je pouze víc něčeho z toho. Chceme růst a to je zdravé. Ale uvědomujeme si, že jsme již něco dokázali a že již spoustu věcí máme. Toto vyjádření má pak zásadní vliv na naše vibrační vyzařování.

Když říkáme, že nemáme a zaměřujeme se na to, co je v našem životě špatně – vyzařujeme nedostatek. Je samozřejmě dobré vidět i to, co se ještě nedaří a co je potřeba zlepšit. Je dobré si toho být vědomí a pracovat s tím. Tím, že projevujeme vděčnost, začínáme vyzařovat dostatek. Přeladujeme své podvědomí na informaci, že už máme a že chceme dokázat víc. Děláme to zdravou formou.

Vyjadřujeme spokojenost s tím, co jsme již dokázali, tedy s tím, co se nám již povedlo.

Udělejte si následující cvičení. Napište seznam věcí, za které jste ve svém životě vděční:

Jak se nyní cítíte?

Doporučuji Vám dělat cvičení vyjádření vděčnosti častěji. Znáám lidi, kteří jej dělají každý večer před spaním. Je to dobrý způsob, jak před usnutím naladit své podvědomí. Existují studie, které potvrzují, že s jakým mentálním naladěním usínáte, s takovým se ráno probudíte. Cvičení projevu vděčnosti je dobrý způsob programování podvědomí směrem k dostatku.

9. Dvě pokročilé techniky naladění na novou realitu

Zde Vám doporučuji dvě pokročilé techniky vnitřního naladění na nově vznikající realitu. Rád bych je uvedl samostatně, protože s nimi mám osobně velmi dobré zkušenosti a často jsem díky nim zažil rychlé změny.

Někdy je pro naši mysl v situaci, v jaké se právě momentálně nacházíme, obtížné představit si naši novou realitu – náš sen, tak jako by už byl hotový. Naše kritická mysl má mnohdy tendenci nás zrazovat. Říká nám: „Na co si tu právě hraješ? Podívej se na sebe? Myslíš si, že toto může být někdy reálné? Nejsi blázen? Za jakým snem se tady honíš? Nechceš se raději věnovat něčemu pořádnému a ne tomuto snění?“

Při pohledu na naši současnost se to opravdu může jevit jako reálné obavy. Ale pamatujte, jsme to, čím se cítíme být. Pracujeme na změně. Je to cesta k naší nové realitě. Před Vámi již byli lidé, kteří dosáhli svých snů a určitě to v porovnání s realitou, ve které právě žili, nebylo vždy jednoduché.

Museli být schopni uvěřit svému snu, ať už současná realita vypadala jakkoliv.



Proto Vám doporučím dvě techniky, které Vám mohou pomoci změnit Vaše současné vibrační naladění a dát Vám první pozitivní impulsy na Vaší cestě.

První: Jaké by to bylo, kdyby....?

Toto velice jednoduché cvičení je velmi mocné.

Jak jsem již psal, naše mysl může být velmi kritická a zrazující k vyjádřením typu: „Toto je má nová realita a cítím se v ní takto....“

Ale co může být na pocitové stupnici blíže, je hravá otázka:

„Jaké by to bylo, kdybych byl tím a tím... „

„Jaké by to bylo, kdyby se mi podařilo... „

„Jaké by to bylo, kdybych odcestoval/a... „

Vytvořte si vlastní varianty.

Hrajte si s představou, jaké by to bylo, kdyby....? Tím totiž neříkáte: „Už je to takové a takové,“ zatímco Vaše mysl vidí kolem sebe něco jiného, ale hrajete hru s Vaší představivostí: „Jaké by to bylo, kdyby to bylo takové a takové? A v tomto hravém přístupu Vaše mysl nevidí nic škodlivého. Jak si s tím hrajete a noříte se do té hry, začíná se měnit Vaše pocitové naladění k dané věci nebo situaci. Tím jste se posunuli blíže do Vaší nové reality a vytváříte ve Vaší mysli představu o tom, jaké by to bylo, kdyby se to takto uskutečnilo.

Pokud budete chtít změnit Vaše negativní vibrační naladění na určitou věc, zkuste si udělat toto cvičení. Mnohokrát se mi stalo, že jsem tímto dosáhl rychlého uvolnění a začal jsem se cítit lépe v situaci, se kterou jsem předtím nemohl pohnout. Na základě toho se začaly dít změny i v mé fyzické realitě.

Zkuste to nyní: Napište svou verzi otázky, jaké by to bylo, kdyby....?
Zároveň si k tomu napište pocity, které poté prožijete:

Doporučuji Vám udělat si například upomínky v kalendáři telefonu s touto větou a často se k tomu během dne vracet. Výsledky vibračního přeladění ucítíte velice brzy. Někdy je to jen několik dnů. Záleží na tom, jak intenzivně to trénujete.

Druhé cvičení je obdobné. Je to druhý stupeň otázky: „Jaké by to bylo, kdyby...?“

Ve chvíli, kdy máte pozitivní výsledky s prvním cvičením a daří se Vám vytvářet situace, které jste pomocí toho aktivovali, doporučuji udělat změnu vyjádření na:

„Jaké to je, když už mám/jsem,/jsem dosáhl(a)/se mi daří, apod..

„Jak se to cítí, když.....“

Ve chvíli, kdy již je věc nebo situace, na kterou jste se zaměřili, ve Vašem životě alespoň z části aktivní, pak je pro Vaši mysl přijatelné ptát se na to, jaké to je, když už to máte (ať už celé nebo částečně). V tuto chvíli si s tím už Vaše mysl dokáže hrát a umožňuje Vám posilovat pozitivní naladění na danou věc nebo situaci. Zároveň je však dobré to dále ukotvovat a zesilovat vnitřní naladění pomocí této druhé věty.

Tyto dvě jednoduché techniky Vám mohou velmi rychle pomoci změnit vnitřní naladění k Vašemu snu – k realitě Vašeho snu.

10. Dělejte inspirované akce

Inspirace

Čím více budete procházet cestou k Vašemu snu pomocí výše uvedených metod a cvičení, tím více budete naladěni na své vlastní pocity. Stane se se vnímavější k tomu, co se ve Vás i kolem Vás děje. Začnete velmi pravděpodobně vnímat svůj život v širším spektru a budete vidět více souvislostí, které spojují jemné nitky Vašeho života dohromady. Začnete vnímat svůj život jako jednu velkou hru a sami sebe jako tvůrce této hry. Snažte se udělat si během dne čas jen pro sebe a uvolnit svojí mysl od neustálého přemýšlení. Zkuste se naladit sami na sebe a jen tak buďte. Zažívejte bytí v přítomném okamžiku Teď a tady.

Čím více se naladíte a budete vnímavější, tím více začnete vnímat inspirace, které k Vám přicházejí z Vašeho nitra. Naučte se je vnímat. Někdy jim nemusíte hned rozumět, ale vnímejte je. Je to řeč našeho podvědomí. Častokrát se stane, že tyto inspirace nebudou odpovídat logickému myšlení a bude pro Vás obtížné je uposlechnout a následovat. Zkoušejte to, zkuste to několikrát a časem začnete řeči Vašeho podvědomí rozumět. Inspirace mohou přicházet ve formě nápadu, vnuknutí někomu zavolat nebo někam jít, i když k tomu nemáme žádný logický důvod. Naučte se těmto zprávám důvěřovat.

Často nás zavedou na místo, na které by nás nenapadlo zajít a potkáme tam něco, co nás posune na cestě k našemu snu. Nebo díky tomu dostaneme nápad, který nás může nečekaně posunout.

Mnoho velkých osobností čerpalo své největší nápady právě z tohoto pole inspirace. Je to v podstatě napojení se na neomezené Vesmírné pole (nebo Jednotu, božskou podstatu, kvantové pole nebo jakkoliv to chcete nazývat). Toto pole s námi komunikuje v podstatě stále, nebo se o to snaží. Nicméně my to v běžném životě díky hluku neustálého přemýšlení naší mysli neslyšíme – nevnímáme. Jakmile se na toto pole dokážeme naladit, získali jsme přístup k neomezenému zdroji informací, které jsou všude kolem nás i v nás.

Jeden z dobrých způsobů, jak se na pole inspirativní komunikace naladit je použít cvičení popsané v kapitole 3 - **Metoda naladění se na tvůrčí energii – na energetické pole (pránu).**

Pokud se naladíte na cítění energetického pole mezi Vašimi dlaněmi, pak jste naladěni i na informační pole. Jde v podstatě o jedno a to samé pole. Ve chvíli, kdy cítíte energii mezi Vašimi dlaněmi, proudí do Vašeho těla velké množství energie, světla a informací. Velmi často Vám během tohoto spojení přijdou inspirativní informace a naladění.

Způsobů je samozřejmě mnoho. Záleží na Vás, který Vám bude nejvíce vyhovovat. Důležité je umět se dostat do stavu uvolněného vnímání a naladění na své pocity. To, jak to uděláte, je pouze technika. Nekladte příliš velkou pozornost na techniku samotnou. Přeneste pozornost na vnímání přítomného okamžiku. Zbytek se dostaví sám v té nejlepší formě.

Jestli věříte ve vyšší sílu (Vesmír, Jednotu, Boha, Přírodu apod.), požádejte jí o pomoc a spolupráci. Napojte se na vyšší sílu, již jsme součástí a spolupracujte s touto kreativní silou na naplnění Vašeho snu.

Inspirované akce

Jakmile se naučíte vnímat přicházející inspirace, následujte je ve formě inspirované akce.

Udělejte to, co cítíte. Přeneste svoje pocity z těla do fyzických činů.

Vesmír s Vámi mluví svou řečí a posílá Vám nápady a informace.

Je dobré se naučit tyto nápady následovat. Většinou se stane, že je dostanou v tu samou chvíli další lidé a jen ten, kdo je na ně schopen rychle reagovat a naučí se tato vnuknutí následovat, se nakonec stane tím nejúspěšnějším v daném oboru.

Hodně lidí dostane takovou inspiraci a hodí jí za hlavu. Nechají ji být v domnění, že je to třeba příliš bláznivé, nebo nenajdou dostatek odvahy to zkusit. Možná jim to nepřipadá logické.

Běžte a udělejte to hned. Jakmile dostanete inspiraci, naplní Vás většinou i velkou dávkou radosti a pozitivní energie. Využijte tuto energii k následování inspirace a k vytvoření prvních inspirativních kroků. Když

na to zareagujete ihned, můžete být překvapeni, jak nezvykle rychle Vám jde celou věc napsat nebo naplánovat. Možná se Vám stane, že nedokážete ani dospat a musíte to jít hned vyzkoušet. To se děje velice často.



Největší zabiják dobrých nápadů a inspirací je odkládání. Někdy si říkáme: „To je dobré, možná bych to mohl/a zkusit. Nechám to na zítra a uvidím“. Odložíme to a druhý den se k tomu třeba také nedostaneme. Uplyne několik dní, možná týden a už nám to připadá jako bláznivý nápad. Nemáme už energii nápad následovat nebo nás strhne každodenní realita a povinnosti a tak jej necháme být. Nebo se do realizace za čas pustíme a chvíli nám trvá, než se do ní opět dostaneme. To je ta lepší varianta.

Dělejte to hned. Následujte svou inspiraci. Jděte a využijte vlnu energie a radosti, která s inspirací většinou přichází. Dělejte inspirované akce.

11. Podvědomá přesvědčení

V tuto chvíli jste již udělali určité kroky k naplnění vlastního snu. Umíte se na svůj sen naladit, změnili jste již částečně Vaše prostředí, aby odpovídalo Vaší nové, vysněné realitě a umíte naslouchat Vaší inspiraci a následovat ji inspirovanou akcí.

Pojďme udělat malé shrnutí. Jak se v tom cítíte?

Napište, co se Vám již na cestě za Vaším snem povedlo? Jak se v tom cítíte?

Dále napište, co se Vám ještě úplně nedaří? Co byste ještě chtěli zlepšit?

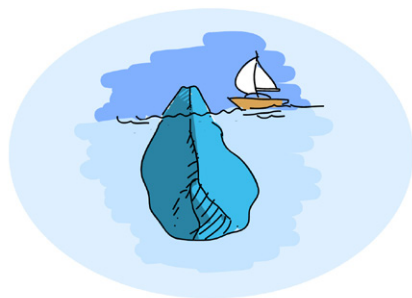
Co dělat, když máte pocit, že jste již všechno udělali a stále to nejde tak, jak byste chtěli?

Jak je možné, že jsem již udělal/a všechny kroky k naplnění vlastního snu a přesto mám pocit, že se některé oblasti mnoho nezměnily?

Pak zde mohou existovat přesvědčení, která máte ukrytá ve svém podvědomí a která Vás mohou blokovat od úspěchu v dané oblasti.

Je dobré je nepřehlížet, podívat se do svého podvědomí a tato přesvědčení vypátrat a změnit.

Vaše podvědomá mysl má mnohem větší sílu než Vaše vědomá mysl. Jinými slovy Vaše vědomá mysl je jen špička ledovce, jehož větší část (Vaše podvědomí) se skrývá pod hladinou oceánu. Jestli chcete najít svá limitující podvědomá přesvědčení, je nutné se podívat pod povrch a změnit programování Vašeho podvědomí v dané oblasti.



Toto programování jsme získali často nevědomě od svého okolí v dětství, dospívání i v dospělosti. Někdy se jedná o nenápadné výroky a prohlášení našich rodičů, učitelů, společnosti a hlavně médií. Média hrají velkou roli na kolektivním programování. Dostáváme denně množství zpráv o světě kolem nás, ale mnohokrát si neuvědomujeme, že se jedná jen o výběrové informace, často ovlivněné skupinou lidí pracujících v médiích. Nyní potřebujeme zjistit, jaká podvědomá přesvědčení v dané oblasti v podvědomí máme, jak nám slouží a jak je případně přeprogramovat v nová přesvědčení, která nám pomáhají na cestě k našemu snu.

Buďte k sobě opravdu upřímní.

Při hledání podvědomých přesvědčení nám někdy nemusí být úplně příjemné přiznat si, co skutečně k dané oblasti cítíme. Pokud to skutečně neprozkoumáme pravdivě, znemožňujeme si tuto oblast našeho života změnit.

Poradím Vám nyní čtyři kroky k nalezení a ke změně těchto negativních přesvědčení. Zkuste si změnit nastavení svých negativních přesvědčení, která Vás brzdí na cestě k Vašemu snu.

1. Která oblast mého života nefunguje tak, jak bych skutečně chtěl/a?
(např. oblast, ve které mám stále ještě problémy, jsou peníze)

2. Jaká je má klíčová řídicí myšlenka v této oblasti?
(např. peníze jsou špatné, nebo bohatí lidé jsou sobečtí)

3. Jak mi tato myšlenka – toto přesvědčení slouží?
(např. způsobuje mi, že nemám dostatek peněz, protože bych byl/a také
sobecký/á, kdybych je měl/a)

4. Jaká může být moje nová klíčová řídicí myšlenka?
(např. peníze mi mohou pomoci vybudovat projekt, který pomůže mno-
ha lidem, které mám rád)

Toto je jedna z možností, jak pracovat se svými podvědomými přesvěd-
čeními. Uvádím jí proto, že velmi jednoduchá a prakticky pochopitelná.
Použijte ji na vyhledání svých vlastních podvědomých přesvědčení a je-
jich přeprogramování. Nově vytvořené klíčové řídicí myšlenky si napište
na viditelné místo a pracujte s nimi denně. Tím, že změníte své klíčové
myšlenky v dané oblasti, změníte i své návyky a dojde i ke změně Vaše-
ho chování. Se změnou Vašeho chování dojde automaticky i ke změně

výsledků Vašeho života a k jiným reakcím Vašeho okolí na Vás. Takto ukotvujeme změny ve svém životě.

To, co Vás také může blokovat na cestě k naplnění vlastního snu, jsou negativní lidé kolem Vás. Je důležité uvědomit si, že lidé kolem nás do určité míry reprezentují naše vlastní vnitřní postoje. Pokud máme kolem sebe negativní lidi, je dobré naučit se dívat na svá vlastní přesvědčení a myšlenky a pokusit se změnit je v sobě dříve, než se budete pokoušet měnit své okolí a lidi v něm. Častokrát se stane, že když změníme svůj postoj v dané oblasti nebo některá podvědomá přesvědčení, negativní lidé z našeho života odejdou nebo se sami změní. Nenechte se odradit a zůstaňte stále hraví. Otevřete svá srdce a vnímejte všechny impulsy ke změnám ve Vašem životě. Život, který žijeme, je místo plné příležitostí a je jen na nás, jaké si vybíráme. Ptejte se vždy sami sebe: „Co je pro mě v tuto chvíli skutečně důležité? Co chci projevít vědomě do svého života?“

12. Závěr a praktická doporučení na cestu

Blížíme se ke konci tohoto praktického průvodce na cestě k nalezení a dosažení vlastního snu.

Vaše cesta za Vašimi sny však nekončí. Vracejte se k jednotlivým krokům podle toho, jak se Vám na cestě daří a podle toho, co sami cítíte, že potřebujete nastavit lépe nebo zrekapitulovat.

Určitě Vám doporučuji pracovat s přiloženým workbookem/pracovníkem, který Vám pomůže nastavit postupné kroky, vedoucí k dosažení Vašeho snu. Je to velmi praktický návyk. Můžete si projít znovu některá cvičení a možná se Vám podaří jít ještě více do hloubky.

Ptejte se každý den: „Co mohu udělat pro naplnění svého snu? Jaké mohou být mé další kroky?“

Dělejte si průběžná hodnocení cesty a nezapomeňte na ocenění sebe sama za to, co se Vám již povedlo.

Upevňujte cestu za svým snem a oslavujte Vaše postupná vítězství.

Vyrazte znovu a znovu. Když se Vám někdy nedaří, zastavte se, dejte si pauzu, uvolněte se a až znovu načerpáte síly a inspiraci – pokračujte dál.

Buďte vytrvalí a zároveň buďte trpěliví. Každá věc potřebuje svůj čas.

Když budete příliš tlačit, můžete si cestu k Vašemu snu dočasně zablokovat a dál se dostanete, jen když se opět uvolníte a necháte věci znovu plynout.

Dovolte si udělat chyby. Pokud si nedovolíme udělat chyby, nedovolíme si z nich učit. Dávají nám totiž prostor učit se a růst a pro náš růst jsou nesmírně důležité.

Buďte zahradníkem na Vaší vlastní zahrádce. Zasadili jste objednávku do vesmírného pole neomezených možností. Nechte Vaší objednávku vyrůst jako rostlinu. Udržujte pozornost, ale buďte trpěliví. Starejte se o ni, ale nebuďte příliš nedočkaví.

Pokud věříte ve vyšší sílu, která nás všechny spojuje, spolupracujte s ní. Rozdělte si úkoly a požádejte jí o pomoc s těmi, se kterými si nevíte rady.

Co můžete v dané chvíli udělat Vy? Co může v této chvíli pro mě udělat tato síla (Vesmír, Příroda, Božská síla, Jednota apod.)?

Jakmile se Vám začne dařit naplňovat části Vašeho snu, začnete se cítit skvěle. Budete si cestu za svým snem více a více užívat a možná zjistíte, že byla stejně důležitou součástí Vašeho snu jako jeho vlastní dosažení. Na této cestě se můžete naučit mnoho dobrých a praktických věcí, které mohou změnit Váš život i v jiných oblastech. A velice pravděpodobně tomu tak bude. Cesta za Vaším snem je i cestou za změnou Vašich vnitřních postojů. Abyste změnili Vaší vnější realitu, potřebujete změnit Vaše vnitřní návyky a naladění. Takže až svého snu dosáhnete, budete možná jinou a šťastnější bytostí. Budete možná více člověkem ve své úplnosti. Nalezení vlastního snu a jeho naplnění Vás naplní tvůrčí energií, takže nemějte strach o to, co se bude dít dál. Zcela určitě Vás něco napadne. A ještě jedna věc. Až dosáhnete Vašeho snu a budete si jej po právu užívat, nezapomeňte na lidi kolem Vás. Na ty, co stále ještě hledají a nemohou se z různých důvodů pohnout dopředu. Nabídněte jim to, co jste se naučili na této cestě a sdílejte Vaše poznatky a zkušenosti. Sdílejte s nimi Vaší radost z nalezení a naplnění Vašeho snu.

Protože najít svůj sen a nemít s kým svou radost sdílet, může být smutné.

Ale to už nechám na Vás....

Vladimír Ekart – neúnavný dobrodruh a cestovatel za svými sny

Sdílejte své vlastní poznatky s ostatními na www.objevtesvujsen.cz nebo www.vladimirekart.cz

13. Doporučená literatura

Zde uvádím některé autory a jejich knihy, které by Vám mohli přiblížit zmiňovaná témata a prohloubit Vaše znalosti o nich.

Eckhart Tolle – Nová Země, Moc přítomného okamžiku

Joe Vitale – The Awakening course (audio program)

Esther a Jerry Hicksovi – Zákon přitažlivosti

Eric Pearl – The Reconnection Uzdravte druhé uzdravte sebe

Pierre Franckh - Zákon rezonance

Bruce H. Lipton - Biologie víry

14. Přílohy

Doporučuji Vám vytisknout si přílohy k uvedeným cvičením nebo si je stáhnout samostatně na www.objevtesvujsen.cz na stránce „Ke stažení“. Na této stránce naleznete také kompletní „Pracovní listy“ ke všem cvičením uvedeným v této publikaci.

Pracovní list /Workbook:

Datum:

Dnešní hodnocení: Co jsem dnes/včera* udělal/a, abych naplnil/a svůj sen ? Co se mi dnes/včera* na cestě k naplnění vlastního snu povedlo?

Jaký může být další krok na cestě k mému snu? Co mohu pro naplnění vlastního snu udělat zítra?

Datum:

Dnešní hodnocení: Co jsem dnes/včera* udělal/a, abych naplnil/a svůj sen ? Co se mi dnes/včera* na cestě k naplnění vlastního snu povedlo?

Jaký může být další krok na cestě k mému snu? Co mohu pro naplnění vlastního snu udělat zítra?

Datum:

Dnešní hodnocení: Co jsem dnes/včera* udělal/a, abych naplnil/a svůj sen ? Co se mi dnes/včera* na cestě k naplnění vlastního snu povedlo?

Jaký může být další krok na cestě k mému snu? Co mohu pro naplnění vlastního snu udělat zítra?

* Pokud se rozhodnete pro hodnocení večer, pak ponechte slovo „dnes.“
Pokud budete hodnotit ráno, použijte slovo „včera.“

Mapa cesty k vlastnímu snu:

VÁŠ SEN:

DŮLEŽITÉ KROKY

START

DATUM:

