

Pierre Franckh

NAJDI
zNOVU
SÁM SEBE

za 6 minut denně



Nakladatelství ANAG

Všechna práva vyhrazena. Žádnou část díla není dovoleno užít nebo jakýmkoliv způsobem reprodukovat bez písemného souhlasu držitele práv, s výjimkou krátkých citací nebo odkazů, které tvoří součást kritického zhodnocení.

Původně vyšlo jako Erfinde dich neu: in 6 Minuten täglich od Pierra Franckha

© 2014 Pierre Franckh

Fotografie © Michaela Merten, Julia Franckh, Pierre Franckh

Překlad © Mgr. Iva Wallnerová, 2015

© Nakladatelství ANAG, 2015

ISBN 978-80-7263-966-3

Vytištěno v Číně

Moji milí,

najít znovu sebe sama je jednoduché. Všechno nové totiž máme již v sobě. Vždycky to tam bylo. Jen jsme si to buď neuvědomovali, nebo jsme svůj talent a potenciál prostě dále nerozvíjeli. Je-li tomu tak, pak na nás ještě stále čekají. A často o nich ani nevíme. Tu a tam jsme možná měli takový neurčitý nebo zvláštní pocit, že nežijeme opravdu naplno. Možná jsme žili s pocitem, že nám něco chybí.

Občas si můžeme pomyslet: „To přece nemůže být všechno.“ Také že není. Nyní potřebujeme jediné – spojit se znovu sami se sebou. Se svými pocity, touhami a cíli. K tomu nám stačí 6 minut denně.

Podívej se na svůj dosavadní život. Je to opravdu to, co sis představoval?

Věnuj si 6 minut denně a můžeš si vytvořit takový život, jaký si přeješ.

V tomto 52týdenním kurzu budeme dělat tři věci:

1. Díky mentálnímu tréninku najdeme své schopnosti a plně je využijeme.
2. Změníme svá přesvědčení a tím i způsob, jakým prožíváme vše, co se děje.
3. Využijeme znalostí o pozitivním vnitřním nastavení a tím rozšíříme své vnímání.

Síla pozitivních myšlenek

Psychologové zjistili, že každému z nás denně projde hlavou na 60 000 myšlenek. Většinu z nich si vůbec neuvědomujeme. Podle moderní psychologie jsou tyto myšlenky, nedáme-li jim jasný cíl, spíš negativního charakteru. Ale my si jejich negativní tendence ani nevšímáme.

Nejsou nám nijak nápadné, protože jsme si na ně už prostě zvykli.

Najít smysl života

Mnoho lidí hledá smysl života. Nevědí, co si mají s životem počít. Myslí si, že přece musí existovat něco, co přesahuje běžný všední život. Pochopitelně že to existuje. Pro každého z nás. Ale jak můžeme tuto úžasnou úroveň najít?

Rozhodně bychom měli přestat vyčkávat. Jednoho dne se už neprobudíme a otázka po smyslu života by zůstala navždy nezodpovězena. My si ale můžeme smysl svého života určit sami. Je to aktivní proces. A trvalý.

🕒 Minuta 1–2

Odpověz si na následující otázku a napiš si všechny odpovědi. Otázka zní: „Co je pro mě opravdu důležité?“ Takže – co je pro tebe a tvůj život to nejdůležitější?

🕒 Minuta 3–4

Teď se podíváme na delší časový úsek. Čeho bys chtěl dosáhnout **dlouhodobě**? Důraz v této větě je na slově

dlouhodobě. Přemýšlej v pětiletých intervalech. Čeho chceš dosáhnout za pět let? A za deset?

Můžeš se zeptat i na to, na co chceš být – při pohledu zpátky – za třicet let pyšný?

🕒 Minuta 5–6

Kterým prioritám bys mohl věnovat více času? Je totiž důležité, abychom na to, co je pro nás v životě významné, měli čas.

★ Můj tip

Možná zjistíš, že se v dalších dnech trochu pozmění tvé vnímání. Pravděpodobně tě napadnou ještě další věci, které by pro tebe mohly být důležité. Zapiš si je. Náš rozum na tom bude dál pracovat. Už jen to, že jsme si tyto otázky položili, změní náš filtr vnímání.



6

Nehledej

smysl života

– dej mu ho!

Co potřebuji od lásky?

Velmi často zaměňujeme lásku s touhou po tom, co **potřebujeme**.

Pokud však něco potřebujeme, nemáme volbu. Pokud něco potřebujeme, jsme na tom závislí.

Touha po něčem, co potřebujeme, je pravým opakem lásky. Láska je vždycky svobodná. A vždycky nezávislá. Zrodí se, přijde a může zase odejít. Láska je pocit, který vznikne mezi dvěma lidmi, když nejsou k ničemu nuceni. Láska je odevzdání.

🕒 **Minuta 1–5**

Sepiš si všechno, co potřebuješ a očekáváš od lásky. Chceš, aby ti druhý často říkal, jak moc tě miluje? Měl by tě partner stále překvapovat malými pozornostmi?

Potřebuješ důkazy lásky?

Jsou to určitá slova, gesta nebo rituály?

🕒 **Minuta 6**

Pozorně si přečti napsaný seznam. Poslouchej a vnímej, co čteš. Dívej se na sebe jako na dobrého přítele, který ti říká, jak se věci mají.

★ **Můj tip**

V následujících dnech pozoruj své chování. Co ti říká tvůj pocit? Jak moc potřebuješ pozornost druhého? Co všechno jsi schopný udělat pro to, abys byl milován? Je v tobě stále ještě ta malá holčička či malý kluk, kteří se tě snaží přimět k tomu, abys zaplnil tuto nevědomou prázdnotu?

Láska je vždy
svobodná.

Odpust', aby ses mohl otevřít budoucnosti

Nejkrásnější možnost, jak se zbavit balastu, je odpuštění. Odpustit znamená jít dál. Odpustit znamená vstát a znovu začít žít.

Neznamená to, že souhlasíme s tím, jak nám někdo ublížil. Znamená to jen to, že uzavřeme minulost a otevřeme se budoucnosti.

Tím, že odpustíme, přijmeme vzlety a pády, které jsme prožili.

🕒 Minuta 1–5

V klidu si napiš na papír:

- Komu nebo čemu bys rád odpustil?
- Co bys rád ze svého života vypustil?
- Které věci, jež tě zatěžují, chceš ze života odstranit?

🕒 Minuta 6

Rozhodni se, že dnes jednu z těchto zatěžujících věcí vypustíš ze života a půjdeš svobodně dál.

★ Můj tip

Při odpouštění je velmi účinné, když si představíme velký kruh. Na jedné straně kruhu sedíš ty. Naproti tobě se nachází osoba nebo okamžik, který bys chtěl ze života vypustit.

Představ si, jak tato osoba nebo bolestný zážitek vystupují z kruhu a opouštějí ho.

Důležité je, abys za to poděkoval. U všeho, co chceš ze života vypustit, poděkuj za to, co ses díky tomu naučil.

Když budeš chtít, můžeš i ty vstát a opustit kruh.



20

Odpustit

znamená jít dál.

Jak na změny připravit svůj rozum

Chceme změnu. Zároveň se jí bojíme. A protože strach pracuje proti nám, hlavně na nevědomé úrovni, měli bychom si uvědomit, jaké pozitivní aspekty nám změny přináší. Je lepší, když se toho vědomě zapojíme. Abychom se mohli stát tvůrci svého života, potřebujeme nejprve, abychom byli vůči změnám pozitivně naladěni.

🕒 Minuta 1–2

Zapiš si situaci, kdy ses změnil, ale které ses bránil – v dětství, dospívání či dospělosti.

Ať už to bylo cokoliv, stěhování, jemuž ses bránil, nová škola, do které jsi nechtěl chodit, rozchody, které jsi nechtěl přijmout, či změny v práci, proti nimž jsi protestoval.

🕒 Minuta 3

Jak jsi to tenkrát prožíval? Přišla změna i přes tvůj odpor? Proběhla kolem tebe a ty jsi stál stranou?

🕒 Minuta 4–5

Vzpomeň si na situaci, kdy se něco změnilo, a ty ses toho chtěl aktivně zúčastnit.

🕒 Minuta 6

Byla tato změna příjemná? Vzniklo z toho něco většího a lepšího? Byl bys dnes – bez této změny – stejný člověk?

★ Můj tip

V klidu si porovnej výsledky. Zjistíš, že to pro tebe bylo lepší tehdy, když ses změně aktivně zúčastnil. Až dnes půjdeš spát, dej si předsevzetí, že se do všech změn, které v budoucnosti přijdou, aktivně zapojíš.

Když se nebudeš aktivně
účastnit změn, budou se na tvé
změně aktivně podílet **druzí.**

Zabal si balíčky vděčnosti

Když se ve svém životě podíváme na věci, které dobře fungují, teprve pak si opravdu uvědomíme, kolik je toho v našem životě naprosto v pořádku. Každopádně je toho mnohem víc, než jsme si mysleli. A když budeme vděční za to, co již máme, napojíme se na svou vnitřní a vnější hojnost.

🕒 Minuta 1–5

Nakresli doprostřed papíru sebe jako stylizovanou postavu a napiš nad ni své jméno.

Nyní nakresli kolem sebe malé dárkové balíčky nebo je znázorni na hromádce na sobě. Na každý balíček napiš, za co jsi v životě vděčný.

Může to být nějaká tvá vlastnost, kterou jsi zdědil nebo kterou sis sám osvojil. Může to být tvoje rodina, tvůj partner nebo tvoji přátelé. Mohou to být i docela malé věci, na něž jsi pyšný.

Vžij se do pocitu vděčnosti a nechej promlouvat své srdce. Napoj se na své pocity.

🕒 Minuta 6

Podívej se na svůj život. Jak jsi bohatý! Vnímej tu hojnost, která tě obklopuje. Prociťuj, jak pocit vděčnosti naplňuje celé tvé nitro.

★ Můj tip

Uzavři dohodu sám se sebou, že budeš stále ve spojení s pocitem hojnosti.

Slib si, že budeš toto cvičení dělat co nejčastěji – nejen doma, ale i venku, mimo čtyři stěny. Pozoruj své okolí a nacházej ve všem, co tě obklopuje, něco, za co jsi vděčný.



38

Pozoruj sebe
a svůj život.

Jak jsi bohatý!

Překonám zeď strachu

Nyní se vraťme zpátky k lásce. Pokud jsme už byli jednou nebo vícekrát zklamáni a zrazeni anebo nás osud od lásky prudce odtrhnul, bude pro nás těžké, abychom si znovu se stejnou intenzitou jako kdysi k sobě připustili nového člověka. Strach z případné ztráty je tak velký, že se vůbec nechceme chtít otevřít novému vztahu.

Mnozí z nás tak stojí před velkým dilematem. Touží po úžasném partnerském vztahu, ale zároveň se bojí, že budou znovu opuštěni.

🕒 Minuta 1–4

Vezmi si list papíru a nakresli sám sebe jako stylizovanou postavičku do levého dolního rohu.

Do pravého horního rohu nakresli svého současného nebo vysněného partnera. Nyní mezi vás nakresli zeď strachu. Tato zeď se skládá z mnoha kamenů. Nakresli je. Na tyto

kameny napiš věty, které popisují tvůj strach, jako například „Mám strach, že budu zraněn“.

🕒 Minuta 5–6

Vezmi si nůžky a vystříhej ze zdi kámen po kameni. Tyto kameny můžeš roztrhat na kousíčky nebo je spálit nebo je spláchnout do toalety.

Řekni si přitom: „**Jsem volný a otevírám se novému partnerství.**“

★ Můj tip

Toto cvičení můžeš dělat i čistě mentálně – kdykoliv během dne, v práci, autobuse, a můžeš si představovat, jak se jednotlivé kameny uvolňují. Tím se připravíš na to, aby ses mohl otevřít opravdové lásce.



Raději nemilovat
než lásku **ztratit?**