

Pierre Franckh

AKO SI SPRÁVNE PRIAŤ



7 PRAVIDIEL,
AKO USKUTOČNIŤ SVOJE SNY

Všetky práva vyhradené. Žiadnu časť tejto knihy nie je dovolené použiť, alebo akýmkoľvek spôsobom reprodukovať bez písomného súhlasu držiteľa práv, s výnimkou krátkych citácií alebo odkazov, ktoré tvoria súčasť kritického hodnotenia.

- © Pierre Franckh, 2005
- © Original German Language Publication
2005 by KOHA Verlag GmbH, Burgrain, Germany
- © isifa/Gettyimages/Chad Baker
- © Překlad Mgr. Jana Novotná
- © Slovenský preklad Mgr. Andrea Bačová
- © Nakladatelství ANAG, 2013
ISBN 978-80-7263-832-1

Obsah

Úvod		6
	Môj príbeh	6
	Aj priat' sa musíme naučiť	11
1. pravidlo	Jednoducho začnite	16
	Problém s rozumom	17
	Cvičenie robí majstra	19
2. pravidlo	Správna formulácia	27
	Princíp „ja som“	27
	Robiť ako keby....	29
	„Nie“ či „žiadny“	
	– alebo vec strachu	31
	Prianie si napíšte	34
	Formulujte jasne, stručne a presne	48
3. pravidlo	Poďakovanie – urýchľovač	
	úspešných želaní	53
	Rozmnoženie dobra	53
	Vtiahnuť do súčasnosti	57
	Problémy jednoducho odovzdať	61
4. pravidlo	Presvedčiť rozum	67
	Trochu fyziky	68
	A ešte trochu biológie	78

	Utkvelé myšlienky	84
	Rozpoznávanie myšlienkových modelov	88
	Odstránenie myšlienkových modelov	98
5. pravidlo	Dôvera namiesto pochybností	108
	Pochybnosti sú tiež úplne nepochybným práním	109
	Mlčanlivosť	119
	Zabudnúť	121
6. pravidlo	Pripraviť sa na „náhody“	128
	Vesmír doručuje prekvapujúcimi spôsobmi	128
	Intuícia	132
7. pravidlo	Nájsť tie skutočné, veľké prania	141
	Ktoré prania sú pre mňa vhodné?	142
	Prianie peňazí	144
	Vysnívané partnerstvo	146
	Bude náš život šťastnejší?	161
	O autorovi	167

*Sny sa uskutočňujú.
Každý deň, každú minútu, každú sekundu.
Neustále si niečo želáme.
Vedome alebo nevedome.
Či už tomu veríme alebo nie.
Niečo si prajeme dokonca aj vtedy, keď to nechceme.
Čo si prajete vy?*

Čo sa má stať vo vašom živote?

1. PRAVIDLO

JEDNODUCHO ZAČNITE

Preto, aby ste sa naučili, ako si úspešne želať, je najlepšie s prianím jednoducho raz začať. Pretože chceme čo najskôr vidieť prvé úspechy, začneme s jednoduchým cvičením.

Ako sa človek čo najrýchlejšie dopracuje k prvým úspechom?

S malými požiadavkami.

Prečo s „malými“?

S nimi sa dá k želaniam pristupovať hravo a nezaujato. Veci, ktoré pre človeka veľa neznamenajú, sú spojené aj s menšou dávkou strachu. Človek si ich môže predstaviť svojim duchovným zrakom a potom na ne znovu zabudnúť, čiže sa od nich odpútať a tak ich poslať na energetickú púť. Pri nedôležitých veciach človek skôr uverí, že sa želanie splní, pretože na tom človeku až tak veľmi nezáleží. Práve dôvera je pri úspešnom želaní jednou z najdôležitejších vecí. Dôvera vytvára vieru.

Viera v úspech vytvára samotný úspech.

Dôležitá je teda čistá viera v úspešnosť želania. Je to prazdroj, ktorý želanie trvale spája s energiou. Je to vždy viera, ktorá hory prenáša.

Problém s rozumom

Naproti tomu rozum vyžaduje logické vysvetlenie, a preto sa nás snaží presvedčiť o tom, že to nemôže fungovať. Nič lepšie nevie. Ale každá nová pozitívna skúsenosť a každý prežitý úspech prispieva k tomu, že aj on sa presvedčí o tom, že máme schopnosť úspešne si želať. Koniec koncov, rozum má obrovskú schopnosť učiť sa, ale môže vedieť len o tom, čo poznal a čo pochopil. Všetko ostatné odmieta prijať.

Preto rozum nie je na zázraky kompetentný. Dokonca sa vyložene snaží akýmkoľvek zázrakom zabrániť. To, čo nevyhovuje jeho obrazu sveta, predsa nemôže existovať. Preto vám neskôr vysvetlím (pre rozum na základe vedeckých poznatkov), prečo naše želania nielenže môžu byť splnené, ale sú vždy splnené, a to bez výnimky. Tým potom môžeme argumentovať, keď rozum o tom znova začne pochybovať.

Môžeme ale myslieť úplne odlišne a potom sa v našom živote budú diať aj iné veci. Viac-menej ale nie je vždy jednoduché zmeniť svoje myslenie. Mnoho našich utkvелých myšlienok je v nás tak hlboko uložených, že nám robí ťažkosti zbaviť sa ich alebo zmeniť. A väčšinou je ešte ťažšie ich vôbec rozpoznať. Existuje na to jedna veľmi dobrá pomôcka.

Skôr, ako budete čítať ďalej, označte krížikom tie z nasledujúcich viet, ktorých by ste aj vy mohli byť tvorcami. Ktoré výroky sú aj vašimi výrokmami? Ktoré ste prevzali od svojich rodičov, súrodencov, učiteľov, priateľov alebo z televízie?

- ☐ Na nič sa nehodím.
- ☐ Na to nemám nárok.
- ☐ Nikdy nebudem šťastný.
- ☐ Kto by mňa mohol mať rád?
- ☐ Ja to nedokážem.
- ☐ Ostaní sú lepší ako ja.
- ☐ Boh neexistuje.
- ☐ Sex je zlý.
- ☐ Láska je vždy zneužitá.
- ☐ Skutočná láska neexistuje.
- ☐ Ten, kto miluje, bude oklamáný.

- ☐ Nikdy nemám peniaze.
- ☐ Ostatní sú v posteli lepší ako ja.
- ☐ Neverím, že z toho niečo bude.
- ☐ Nikdy to neurobím dobre.
- ☐ Lásku si človek musí zaslúžiť.
- ☐ Nestojím za nič.
- ☐ Môžem vôbec niečo zmeniť?
- ☐ Lepšie je ustúpiť, ako sa dohadovať.
- ☐ Opäť prehrám.
- ☐ Takého, aký som, ma nikto nemôže mať rád.
- ☐ Ja predsa nikdy nedostanem to, čo chcem.
- ☐ Keď ukážem, aký v skutočnosti som, všetci ma opustia.
- ☐ Mal by som sa hanbiť.
- ☐ Všetko by bolo dobré, keby...
- ☐ Keď ide o peniaze, končí priateľstvo.
- ☐ Vlastne...
- ☐ Nemal by som...
- ☐ Je to moja vina.
- ☐ Nikto ma nepočúva.
- ☐ Nerozumiem ženám.
- ☐ Nerozumiem mužom.
- ☐ Nikto sa o mňa nestará.
- ☐ Nikdy nedostanem to, čo chcem.

Pripomeňme si, že:

- * Hmota vzniká z energie a usmernenou energiou sa formuje.
- * Všetko, čo si myslíme, sa zhmotňuje.
- * Energii je jedno, čo si želáme. Pracuje tak, ako to od nej očakávame, či už v náš prospech, alebo proti nám.
- * Vlastnými myšlienkami obmedzujeme sami seba.
- * Sami seba obmedzujeme svojou vierou.
- * Sami seba obmedzujeme negatívnymi myšlienkami.
- * Stále zažívame len to, čomu veríme.
- * Všetko je možné, pokiaľ to za možné považujeme.

Zoberme si napríklad prianie väčšej atraktivity. Ako začneme sami seba presviedčať že sme pekní?

Cvičenie ku kráse

Zvoľte si nejakú pokojnú chvíľku, vypnite telefón a v byte si nájdite miesto, kde vás istý čas nebude nič rušiť. Prijemné by bolo tlmené svetlo, a hlavne potrebujete veľké zrkadlo. Napríklad v chodbe alebo v kúpeľni.

Potom sa pred toto veľké zrkadlo posadíte, najlepšie úplne nahí. Čo sa potom zvyčajne stane? Okamžite vidíte svoje telesné chyby. Telo je príliš silné, mäkké, staré, biele, vráskavé, neforemné. Zvyčajne sa okamžite sústredíte len na svoju celulitídu, priehlbinky a záhyby, problémy s kožou. Keď vám niekto povie, že ste pekní, vehementne sa tomu bránite a rýchlo a nápadne ochotne ukážete na miesta, na ktorých nie je s vaším telom nič v poriadku. To je prekvapujúce! My všetci chceme byť pekní, ale keď na nás niekto niečo pekné vidí, ihneď ho presviedčame o opaku, a celkom bez rozpakov poukážeme na vlastné nedostatky, ktoré by sme ale najradšej schovali. Takýmto spôsobom presviedčame o tom, že sme škaredí, nielen svojho oponenta, ale nepretržite aj sami seba.

My sami sme svojimi najväčšími kritikmi!

Povolíme vo svojom presvedčení až po tom, keď ten druhý uzná „svoj omyl“. Ja predsa nie som pekný. Po úspešnej presvedčovacej práci zvyčajne padneme do hlbokého smútku. Nebyť pekný je totiž nepríjemné. A napriek tomu o tom seba aj druhých dennodenne presviedčame.

Teraz ale naspäť k nášmu zrkadlu, pred ktorým sedíme. Dnes to urobíme inak. Dnes sa budeme pozorovať úplne pokojne a uvoľnene, bez toho, aby sme sa hodnotili. Pozorujeme svoj dych, svoju kožu, svoje kĺby. Cítíme srdečnosť a intimitu tejto chvíle. Toto je naše telo, ktoré pre nás robí toľko práce. Je nám k dispozícii každý deň, každú minútu. Nikdy nás neopustí, nech ho už akokoľvek využívame alebo týrame. Nech ho už akokoľvek ohovárame, ponížujeme alebo prehliadame. Naše telo je úžasné. Bez neho by sme nemohli zažívať všetky tie nádherné veci.

Na niekoľko minút venujeme všetku úctu svojmu telu za jeho neúnavnú službu. Pociťujeme voči svojmu telu vďačnosť.

Po chvíli nasmerujeme svoju pozornosť na to, čo sa nám na našom tele páči. Môžu to byť vlasy, ústa, ramená, prsty, palec na nohe, prsia alebo zadok. Aj keby to bol „len“ náš pupok. Na tieto miesta sa sústredíme, zatiaľ čo konštatujeme:

„Som pripravený a ochotný pripustiť, aby sa moje pranie krásy splnilo. Dokážem tento zázrak vpustiť do svojho života. Viem, že tie negatívne myšlienky ku mne nepatria a každým dňom sú slabšie. Milujem svoje telo a pozorujem ho s obdivom. Som pekný a žiaduci. A zaslúžim si takým byť.“

Ak si to budeme niekoľko večerov po sebe opakovať, ak budeme dostatočne dlhý čas zaobchádzať so svojím telom s úctou, tak budeme na ňom objavovať stále viac miest, ktoré sa nám budú páčiť. Každým dňom budeme mať zo seba lepši a lepši pocit. Naše telo je krásne a úžasné. Preukazuje nám obrovskú službu a teraz, keď si ho vážime a oceňujeme, je každým dňom krajšie.

Niežeby sa naše telo okamžite premenilo a stalo sa krásnym (ako keby existovalo nejaké škaredé telo), ale zmenilo sa naše vnímanie obrazu seba samého. Nepoužívame neprirodzené mierky a nehovoríme, že naše telá budú krásne až potom, ak budú vyzeráť ako telo Claudie Schiffer alebo Brada Pitta. Vidíme krásu svojho tela už teraz. A vnútorná krása priťahuje vonkajšiu krásu, takže naše telo skutočne opekní a zosilní svoje vyžarovanie.

Teraz, keď vysielame svoje pranie „som pekný“, je náš tajný odpor omnoho slabší a pranie sa môže začať postupne prejavovať.

Pripúšťam si krásu.

Stále viac sa posúvame na frekvencii krásy. Vysielame túto energiu a súčasne zvyšujeme frekvenciu vysielania. Zákon zachovania energie a zákon rezonancie pracujú v náš prospech.

Možno sa už čoskoro niekto pozastaví nad tým, ako dobre vyzeráme a povie nám to. My sa už ale nedopustíme zvyčajnej chyby a nebudeme svoj náprotivok presviedčať o opaku.

„Som krásny, a každým dňom budem ešte krajší.“

Nemožné? Nie, nič nie je nemožné. Uvediem ešte jeden príklad toho, že nič nie je nemožné, pokiaľ to za nemožné nepovažujeme. Niekedy jednoducho musíme všetkým vysvetlovať, prečo to nejde a nemôže ísť. Veľakrát už vopred hľadáme dôvody práve pre svoj neúspech.

A pri tom sú niektoré túžby plnené ihneď. Nesmieme zabúdať, že svoj život vytvárame svojimi vedomými a podvedomými myšlienkovými modelmi.

Nemožné je vybavené okamžite

Keď sme v Mníchove dokončovali náš film „A to je ešte len začiatok“, cítili sme sa tak dobre, že sme sa tam chceli za každú cenu vrátiť. Bolo tam

príjemné prostredie, milí a priateľskí ľudia a žili tam všetci naši priatelia. Mníchov bol jednoducho našim domovom.

Ale okamžite sa objavili tisícky utkvelých predstáv, prečo to celkom určite nepôjde.

- * Návrat do nášho domova nebude vôbec jednoduchý, lebo naša dcéra Júlia navštevuje v Bonne medzinárodnú školu.
- * Zaradiť ju do nejakej školy v Mníchove by bolo určite nemožné, pretože všetky anglické školy s anglickým vyučovacím jazykom sú celkom preplnené.
- * Čakacie listiny sú plné na roky dopredu.
- * Samozrejme, želať by sme si to mohli, ale z hľadiska uskutočniteľnosti by naše želanie potrebovalo určitý čas a do letných prázdnin zostávajú len dva vyučovacie dni.
- * Pravdepodobne v školách už vôbec nikto nie je.
- * Zoznamy žiakov jednotlivých tried sú už určite dávno spísané a rozdelené.
- * Voľné nie je ani jedno miesto. Ani pre nás, ani pre nikoho iného na tomto svete.
- * Tento rok sa to už jednoducho nestihne, aj keby sme si to akokoľvek želali. Možno sa to nepodarí ešte ani na budúci rok.



Sám si utvárať svoj vlastný život, dostať v pravej chvíli práve to, čo človek potrebuje – partnera, auto, bývanie – kto by to nechcel! Pierre Franckh nám ukazuje, že to nemusí byť len zbožné želanie, a vysvetľuje veľmi praktickým spôsobom, ako pomocou

7 pravidiel získať potrebnú schopnosť, aby sme od života dostali vždy to pravé.

Okrem iného vysvetľuje:

- ako má človek svoje želanie správne formulovať
- ako očakávanie negatívnych vecí pôsobí proti naplneniu vedomých prianí
- ako sa vyhnúť rôznym nástrahám

Krok za krokom nacvičujeme úspešné želania a s každým splneným prianím rastie naša dôvera vo vlastné schopnosti a možnosti. Táto kniha, obohatená mnohými príkladmi zo života Pierra Franckha, nám ponúka cestu, ako môžeme zmeniť náš život, pretože zvládnutím umenia správne si priať získame pravý kľúč k vytvoreniu šťastného a harmonického života.



www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY