

Bärbel a Manfred Mohr

Vnímej srdcem

a potkáš svůj život



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

Copyright © Omega-Verlag, 2007
Translated © Mgr. Martina Konečná
© isifa/Bon Appétit
© Nakladatelství ANAG, 2008
ISBN 978-80-7263-464-4

Obsah

Úvod	7
------------	---

1. ČÁST – MYŠLENKY PRODUKUJÍ POCITY

Manfredovy postřehy o tom, že mezi námi již nastalo nové pocitové období	9
Zkušenosti Bärbel s novým trávníkem a jak to souvisí s našimi pocity	11
Myšlenky produkují pocity	12
Jenom ten, kdo dokáže pohnout srdci, pohne i světem	18
Přepsat staré pocity	20
Přepisovat náladu do hloubky	23
Zákon přitažlivosti	27
Myšlenky produkují pocity a pocity produkují myšlenky	30
Přání ze srdce a síla ne	33
Vibrace našeho ega	36
Tví přátelé pro tebe tvoří společně s tebou	40
Naučit se pohybovat v pocitu	41
Co opravdu chci?	45
Hlas srdce	46

2. ČÁST – POCITY PRODUKUJÍ MYŠLENKY

Pocity v podvědomí	51
Pocity chtějí přijít na svět	55

Ještě více druhů pocitů	58
Každý pocit obsahuje svůj protiklad.	62
Cítící srdce – židovská kabala	68
Když se cítění ztratilo.	70
Osvobození potlačovaných pocitů	74
Člověk nemusí pokaždé znát příčinu – ale může si cestu ke svobodě zkrátit!	80
Myšlenky jsou tady pro tvoření!	85
Cítit – nebe na zemi	87
Já a ty – dvě dokonalá zrcadla	91
Zvířecí cvičení	95
Cvičení na rozvoj cítění pro objednavatele z vesmíru	99
Proč jsou přání ze srdce silnější	101
Procítěná modlitba	102
Nová definice práce na sobě sama: Správné je to, co baví	104

3. ČÁST – PRAKTICKÉ VYUŽITÍ

Bleskové spojení s prasílkou.	109
O využití negativních pocitů	112
Velký prospěch z kýče a narůžovělých obláček pocitů	114
Smět a muset	115
Nové podniky v novém pocitovém období	119
Poslední budou první	121
Nacítit se na silnější fyzické zdraví	125

Láska je nejsilnější síla ve vesmíru	128
Přání pro světový mír a spol.	131
Jak se komunikuje láskou?	135
Dodatek	
Meditace četbou a cítěním	139

„Všechny velké objevy dělají ti, kteří cítěním předstihnou své myšlení.“

C. H. Parkhurst

„Bezpochyby se stáváme tím, co si představujeme, že jsme.“

M. Bristol

*„Intuice je božský dar, myslící rozum věrný sluha.
Je paradoxní, že uctíváme sluhu a božský dar znesvěcujeme.“*

Albert Einstein

Úvod

Bärbel a Manfred Mohr jsou manželé. Musí to být takto jasně řečeno, protože by snadno mohlo dojít k omylu, že manželem Bärbel je spoluautor její knihy o mentální síle „Mohr-metoda“, Clemens Maria Mohr. Ten má naopak čirou náhodou stejné příjmení.

Zatímco Bärbel, jak známo, si nejraději objednává z vesmíru, její manžel už dlouhá léta studuje působení pocitů na plnění našich přání. Mnohé z jeho nápadů a podnětů se rozvinulo prostřednictvím seminářů Walihy Cometti*).

Na tomto místě jí patří poděkování za velkorysé svolení použít myšlenky, které pochází od ní. Tak jako tak je vše jedním, přesto však z toho každý rozvine něco osobitého, stejně jako Waliha Cometti. Jak by bylo možné někomu přisoudit copyright na jednotu veškerenstva, ze které stejně my všichni nakonec čerpáme? Díky za moudrost a přátelskost tohoto úhlu pohledu.

Protože Bärbel není Walihino učení důvěrně známé, ale mnohá ostatní učení ano, vedlo vše k dlouhým diskusím a experimentům na vlastním těle a uvnitř vztahu. Nakonec oba společně bádali dál v mnoha různých učeních a prostřednictvím vlastní zkušenosti tak objevili zčásti ohromující informace o síle pocitů.

„Utvářet svou vlastní realitu prostřednictvím síly pocitů je nástroj buďoucnosti. Nacházíme se teprve na počátku našich objevů o tom, co všechno je pomocí pocitů možné a jak pocity skutečně působí,“ je resumé Bärbel a dále: „Nacházíme se již uprostřed nového pociťového období a ještě jsme si toho vůbec pořádně nevšimli,“ je Manfredův dojem.

Přejeme Vám, abyste se cítili dobře a měli radost z objevování síly vlastních pocitů.

Bärbel Mohr a Manfred Mohr

*1) Duchovní učitelka s kořeny v sufismu, avšak mísí jej s vlastním mediálním vnímáním a pokračujícím svobodným osobním rozvojem. www.waliha.ch

1. ČÁST

MYŠLENKY PRODUKUJÍ POCITY

Manfredovy postřehy o tom, že mezi námi již nastalo nové pocitové období

Zatímco se uplynulá desetiletí vyznačovala racionálním chápáním a pozitivním myšlením, v každodenním životě jsou stále více důležité také emocionální aspekty. V předpovědi počasí je najednou řeč o „citlivé“ teplotě. Hovoří se méně o inteligenčním kvocientu (IQ) a místo něj se naopak stále více užívá pojem kvocient „emoční inteligence“ (EQ). Jestliže jsme dříve říkali: „Rozmysli si to,“ dnes používáme stále častěji otázku: „Jak to pro sebe cítíš?“ Zdá se, že všechny tyto postřehy naznačují jedno – možná se právě nacházíme v přechodu od analytického myšlení k emocionálnímu chápání.

Dokonce i podpisy našich dopisů se změnilly. „Hodně pozdravů“ je „out“, nyní se píše „milé pozdravy“. A časopisy o motorkách, ty se změnilly nejvíce. Dříve se uvnitř časopisu nacházela dvojstrana s velkým snímkem stroje a všemi technickými detaily. Dnes stejná dvojstrana obsahuje ve velkém formátu krajinné obrazy se serpentínami a nepatrně malý obraz motorky se krčí dole v rohu. To, co se nabízí, je pocit svobody místo věčných informací o technice a funkci. Od rozumu k pocitu – dokonce i v odborném magazínu o motorkách.

Pro lepší přehlednost jsme tuto knihu rozdělili na tři velké části. Nejdříve pozorujeme téma z pozice rozumu a zabýváme se skutečností, že myšlenky produkují pocity. Pozitivní myšlení opírající se o toto poznání je velmi důležité, aby nás nejdříve uvolnilo z naší příliš lidské a egem spoutané tendence všechno posuzovat a zaujímat negativní úhly pohledu. **Pro ego je zábavné vše negativní, protože se tak může dělat opravdu pořádně důležitým a tak krásně velkým.**

Komu se podařilo navzdory všem vnitřním odporům myslet více pozitivně nežli negativně, nachází se na poloviční cestě ke štěstí. Ego se přitom o trochu více zjemnilo a naše vibrace se zvýšila. Nyní vstupuje do hry druhá část této

knihy, neboť také pocity mají svůj vlastní život a nejsou jenom vědomě stanovitelné rozumem. Mnoho pocitů potlačujeme a ony jsou pak z podvědomí opakovaně nabízeny na podnosu zkušenosti, aby mohly být prožity a dostaly se tak na světlo. Přitom hraje **důležitou roli opět ego, protože vedle toho, že si libuje ve všem negativním, má také sklon k tomu, aby se s pocity identifikovalo a tím nebylo možné se ze špatných pocitů vymanit.** Ve druhé části této knihy půjdeme tedy ještě hlouběji do pocitu a pokusíme se ještě více to-
muto tématu emocionálně přiblížit.

A nakonec se ve třetí části zabýváme praktickým využitím. Jaké účinky mohou mít pocity na tělo a na fyzický svět? Jde zde o zdraví, vztahy a o konkrétní vlivy našich pocitů na naše tělo a na naše okolí.

V této knize jsme zaměřili pozornost na sílu pocitů. Proč jsou přání ze srdce silnější? Co to vůbec znamená být v srdci? A jak se tam člověk dostane? Jak spolu souvisí ego a pocit? Již v talmudu můžeme číst následující slova:

*Dbej na své myšlenky, neboť se stanou slovy,
dbej na svá slova, neboť se stanou činy,
dbej na své činy, neboť se stanou zvyky,
dbej na své zvyky, neboť se stanou tvým charakterem,
dbej na svůj charakter, neboť se stane tvým osudem.*

A analogicky a pro hlubší pochopení bychom k tomu chtěli říci: **„Dbej na své pocity, neboť ony formují energii a tím také tvůj život!“**

Neboť každá energie přitahuje podobné energie (lidi, jednání atd.). A tak jsme se mezitím dostali k již dobře známému zákonu přitažlivosti, k tomu, co bychom o několik kapitol dál rádi ještě o něco více přiblížili.

♥ **Shrnutí:**

Pocity se dostávají stále více do popředí. EQ místo IQ a „hodně pozdravů“ na konci dopisů najednou vyšlo z módy a místo toho se objevuje „milé pozdravy“. Dokonce i předpověď počasí nám krátce prezentuje „citlivou teplotu“. Člověk je na cestě, která ho přibližuje k jeho pocitům!

Naše pocity nás navigují životem. Následuj svůj pocit spokojenosti a budeš tak následovat cestu k sobě samému a ke svému nejvyššímu potenciálu.

Naše vnitřní navigace má ale také automaticky vložený cíl. Opakující se myšlenkové vzory se sbíhají do určitého pocitu a přesně tento pocit nevědomky následujeme jako tajný cíl a: „*Bezpochyby se stáváme tím, co si představujeme, že jsme.*“ (M. Bristol)

❖ **Příklady:**

- Vníměj sebe sama jako nemilovaného a nebudeš milován.
- Vníměj se jako oběť a budeš se jí opakovaně stávat.
- Vníměj se jako ukřivděný a všichni ti budou křivdit.

Není to nespravedlivé, nýbrž je to přírodní zákon. Jak by ses cítil, kdyby se ti nějaký člověk snažil podlézavým způsobem vlichotit a každou větu začínal se slovy: „Já vím, vy mi taky nedáte to, co mi patří...“ Měl bys chuť někomu takovému něco dát a je jedno co? Nikdo nemá chuť a život také ne. Životu to také nepotřebuješ tak jasně říkat. Cítí tvůj základní životní pocit a dodá ti více toho, co už tak jako tak stejně cítíš, protože vychází z toho, že je to právě to, co bys chtěl mít!

Jinými slovy, čím častěji si stěžuješ a cítíš se špatně, o to více bude další týden nad čím bédovat! Život ti říká: „Podívej, dávám ti všechno, co chceš, ale neznám tvá slova a písmena. Zním jenom myšlenkové formy, vnitřní obrazy a pocity. Nejlepší jsou pocity, neboť ty tvoří souhrn všech tvých myšlenek v jedné podobě. Nebo jasné myšlenky, které jsou pro mě jednoduché a zřetelné, aniž by byly ničeny protichůdnými pocity...“ Každý pocit, který pravidelně pociťuješ, se rovná trvalému předplatnému u vesmíru!

♥ **Shrnutí:**

Aktuální pocity, které vznikají v přítomném okamžiku, jsou jako hlas naší navigace, která nám chce říci, jakým směrem se pohybujeme.

Náš základní životní pocit je naopak cíl, ke kterému naše vnitřní navigace směřuje.

Jenom ten, kdo dokáže pohnout srdci, pohne i světem

Rozum máme v první řadě na to, aby rozhodl, co si chceme vytvořit. Tedy například abychom jasně formulovali, co si chceme z vesmíru objednat.

Aby se však to, co si přejeme, do našeho života také dostalo, k tomu už rozum kompetentní není. Rozum neumí vytvářet vír. To dokáže jenom pocit! Můžeš si to ověřit následovně: Řečník, který jenom logicky, věcně argumentuje, ale nevyvolává v publiku žádné emoce, publikum spíše brzy uspí. Bude rychle zapomenut a vyvolá u publika jenom nepatrné přání následně jednat. Pravděpodobně ho také sotva někdo doporučí. V hudbě je to tak: Když někdo hraje pouze dokonale technicky, avšak pocitově s hudbou nekomunikuje, potom to bude nudit i všechny ostatní. Jenom ten, kdo dokáže pohnout srdci, pohne i světem.

A s vesmírem se to má úplně stejně. Když mu budu posílat informace o „objednávkách“ bez jakýchkoliv emocí, vyvolám málo „vesmírné ochoty jednat“. Potom dokonce i ve vesmíru pokračuje vyřizování byrokraticky a pomalu.

Představme si řečníka, který prezentuje stejnou přednášku, avšak jeho projev je pocitově nesmírně bohatý. V extrémním případě pak zvedne lidi ze židlí, přijímá ovace a lidé vyběhnou ven a **pocit, kterým byli zasaženi, se chce vyjadřovat dál**. Buď o tom potřebují okamžitě někomu vyprávět nebo si zpívají, pískají, tancují nebo přemýšlí, jak by oni sami mohli nějak přispět k tomu, co bylo řečeno. Stejně se to má s nějakým dojmavým koncertem. Pocit z něj se odráží v našem způsobu chůze cestou domů, v našich rozhovorech po koncertě a v našich snech. Co se nás dotýká, vytváří nějakým způsobem kruhy. A kdo se dotýká lidí, ať už přednášející nebo hudebník, působí takto na své publikum. Čím více člověk hýbe srdci, tím méně reklamy potřebuje. Propaganda od úst k ústům mu vždycky zajistí, že na jeho akcích bude plno. Pocit, který přednášející šíří, vytváří vír.

A protože žijeme v jednotě veškerenstva a vesmír, ve kterém žijeme, jsme nakonec my sami (kvantová fyzika atd.), funguje to úplně stejně. Vesmír reaguje úplně podobně jako naši bližní, protože naši bližní jsou vybudováni podle stejných zákonů jako vesmír. Vše je jedním a pro všechny a všechno platí stejné zákony.

Když chceš pohnout vesmírem, musíš to dokázat svým pocitem. Musíš vyvolat u všech tajemných energetických bytostí propagandu od úst k ústům tak, aby všechny okamžitě přiběhly a chtěly bezpodmínečně přispět k tomu, aby se manifestovalo to, co sis vybral.

Nyní by se mohl samozřejmě někdo zeptat: „Co? Je snad vesmír tak malicherný, že si vyhledává své oblíbence? Domníval jsem se, že v jednotě veškerenstva jsou všichni milováni stejnou měrou!“ Tak tomu také je. Slunce je dobrý příklad pro všechny. Když svítí, pak svítí stejnou měrou na všechny. Nedělá žádný rozdíl mezi dobrým a zlým, hodnotným nebo bezcenným. Prostě svítí. A to vždy, ať už je pro tebe viditelné, nebo je schované za mraky nebo je noc. Ty se však můžeš rozhodnout, zda budeš „v srdci nosit slunce“.

Stejně tak i síla vesmíru nepřestane existovat jenom proto, že ji nevnímáš. Ty rozhoduješ, zda budeš tuto prasílu nosit v srdci a využiješ ji, a je jedno, co bude následovat. Nosit v srdci slunce nebo prasílu znamená totéž jako stav bytí plný důvěry.

Důvěřující lidé jsou zdravější a žijí déle. I věda o tom ví. Bez důvěry by nebylo vynalezeno kolo ani žárovka, ani nic jiného. Bez důvěry by se nikdo k ničemu neodvážil a nic nového by nevzniklo. Důvěřující lidé si také snadněji najdou přátele a nové partnery, snadněji najdou i nová pracovní místa a nové byty. Důvěra vyzářuje a je nakažlivá. Pro jiné lidi a pro vesmír právě tak. To je takzvaný zákon přitažlivosti. „Vrána k vráně sedá a rovný rovného si hledá“ – praví na to lidová moudrost. Důvěřující lidé mají pozitivní působení na ostatní lidi i na vesmírnou prasílu. Důvěra je, když v celém vesmíru, včetně všech „vesmírných poslů s dodávkami“, koluje zvěst, že se ti vyplatí dodávat, protože jsi někdo, kdo se umí chopit příležitosti a udělat z ní to nejlepší.

- Důvěra je pocit.
- A lze ji trénovat.
- Každý to dokáže.
- Je to stejné zacházení vesmíru se všemi, je to slunce, které všude svítí, ale využívat je musíš ty.

Žádné miminko, když má hlad, nepřemýšlí, zda nastal vhodný čas, aby mámu přimělo, aby jej nakrmila. Miminko vyjadřuje své potřeby ještě svobodně a bez zábran. Mám na mysli vnitřní svobodu. Nejlepší bude, když začneme úplně ode dna.

Někdo se zmítá v těch nejodpornějších depresích a ještě si ani nedokáže představit, že existují lidé, kteří se cítí opravdu svobodně a vesele. Depresivní lidé a melancholici se domnívají, někdy docela vážně, že jakýkoliv projev radosti by nakonec mohl být jenom předstíraný a že někde dole pod ním se přece jenom musí ukrývat jedině reálný světobol. V takovém případě by mohlo být vhodné si zaprvé pro sebe definovat, co je „nejreálnější a ještě stále pozitivní životní pocit“, kterému bych byl ještě schopen uvěřit, že je pro mě dosažitelný. Může velmi pomoci, když si to napíšeš. A když jej dosáhneš, je možné si eventuálně definovat cíle nové. Jak ale svého ideálního životního pocitu dosáhnu?

Cvičení 1

Může to být snazší, než se v tuto chvíli domníváš. Udělej si seznam se všemi možnými pocity, které tě napadnou, od těch nejnižších až po ty docela nahoře. Od zuřivosti, vzteku, nenávisti, smutku přes nudu, spokojenost, uvolněnost až k euforii, vášni, lásce, radosti a cokoliv tě napadne.

A potom se podívej, který pocit se ti zdá být v tuto chvíli pro tebe dosažitelný, který se ale přesto cítuje lépe nežli tvůj současný. Z klasické terapie je známo, že depresivní lidé, kteří se pomalu probouzejí z letargie, často začínou být nejdříve hněviví a vyhledávají spory. Pokud se s někým takovým potkáš, snaž se pochopit, že to není myšleno zle, a takovému člověku to dopřej. Neboť ve vztahu k depresím představují hněv a chuť se pohádat zlepšení. Kdo se hněvá, cítí se lépe nežli ten, kdo pevně vězí v depresích. Můj tip: Pokus se necítit osobně dotčený, nýbrž se na hněv dívej jako na prostředek sebezáchranu tvého protějšku od depresí.

A pokud jsi tím, kdo by se chtěl právě uvolnit ze začarovaného kruhu svých depresí, a pociťuješ v sobě první osvěžující závan života, když se zlobíš, potom můj tip zní: Neřvi přímo na svého šéfa, kolegy, partnera nebo ať už se zlobíš na kohokoliv. Raději si vezmi polštář, nalep si na něj fotku nebo jméno dotyčného, a potom se na polštáři pořádně vyzuř. To není vtip. Když pak toho zmláceného šéfa potkáš o hodinu později ve firmě, budeš už pravděpodobně

schopen se zase usmívat a mít přitom pocit: „No, to jsem ti to dnes ale pořádně nandal. Teď už mohu být opět milostivý a usmívat se...“

Cvičení 2

Jiný příklad: Máš z někoho strach nebo z nějaké zvláštní situace a každé setkání tě naprosto vyvádí z míry. V tom případě také neexistuje žádné pauzální pravidlo, ale něco můžeme trošku okoukat u NLP (neuro-lingvistické programování). To jsou ti, kteří nechají v myšlenkách vše rušivé scvrknout a mentálně posilují to, co si přejí. Když si člověk všimá, že to lze také pocítit, je to silné cvičení.

Vytvoř si ve své fantazii obraz, ve kterém se nachází obávaná osoba nebo situace tak, aby se strach pomocí tohoto obrazu rozpouštěl.

❖ **Příklady:**

- Strach nahánějící šéf sedí jako sluníčko sedmítečné na svém psacím stole a ty stojíš před ním ve své normální velikosti.
- Představuješ si mocnou osobu, jak má průjem. Pokaždé, když se chce chovat nepřívětivě, tak to na ni přijde a ona musí rychle pádit na toaletu. Někdy zapomínáme, že to všechno jsou jenom lidé s docela normálními lidskými potřebami. Malé připomenutí rovnosti všech lidí v mnohých oblastech může působit uklidňujícím způsobem.
- Pokud máš pocit, že jsi outsider, představuj si v myšlenkách, že tě doprovází malá skupinka dalších dvaceti outsiderů. Nebo si představuj své přátele outsidery pokaždé tak, že ostatní svým počtem daleko převyšujete.
- Strach ze zkoušek: Představ si, že existuje nějaká zvláštní tajná zkouška, která probíhá současně s hlavní zkouškou. Kdo je během zkoušky nejvíce uvolněný, a je jedno, jak u zkoušky pochodí, ten také dostává nejvíce fantazijních bodů ve zvláštní tajné zkoušce. Nebo si představ své o deset roků starší Já, které přicestovalo z budoucnosti a před zkouškou tě zcela uvolní, protože má více životních zkušeností, moudrosti a svobody.

❖ **Příklad:**

Jedna žena se chtěla zbavit vzteku na svého bývalého manžela. Pokaždé, když si vyzvedával děti, cloumala s ní zlost. Zeptala se sama sebe, kdyby byl její bývalý manžel zvíře (viz zvířecí cvičení dál v knize), jakým zvířetem by potom byl. A poněkud zahanbeně přiznala, že ji napadla jenom krysa. Potom se ptala

Myšlenky produkují pocity a pocity produkují myšlenky

Představ si, jako bys byl továrna. Podobně jako továrna přijímáš určité látky (výživa, voda, vzduch) a vyrábíš z nich pomocí různých pomocných prostředků vlastní produkty (energie, látková výměna, hormony, úder srdce, pohyb plic...) Vzniká přitom odpad – pot a ostatní výměšky. To je ale jenom hrubohmotná viditelná oblast. Neboť vedle toho vnímáš své okolí (oči, uši, všechny smysly), určité pocity ostatních lidí, nálady a zpracováváš je. A samozřejmě následně do svého okolí také vysíláš určité myšlenky a pocity.

No ale v tomto velkém světě nejsi sám. Na této zeměkouli se nachází ještě dalších pár milionů lidí, a co se týká pocitů a myšlenek, všichni děláme totéž – přijímáme pocity a jiné zase sami produkujeme. Viděno energeticky – „vibrujeme“ v určitých frekvencích, přijímáme vibrace a zase je vydáváme. A samozřejmě nás ovlivňuje vibrace jiných lidí právě tak, jako my ovlivňujeme jiné lidi svou vlastní vibrací. Přitom jsou lidé v naší bezprostřední blízkosti ovlivňováni námi silněji a samozřejmě i lidé, kteří stojí blízko nás, přijímají také silněji naši vibraci.

Toto poznání nám ukazuje naši svobodu, ale současně také naši zodpovědnost: Nemůže se nám přihodit nic, co by se nenacházelo také v našem vibračním poli. Musí to mít s námi něco společného, i když tomu na první pohled nedokážeme porozumět. A my máme veškerou svobodu zvolit si svou vlastní frekvenci a prostřednictvím svobodné vůle ji také zase změnit a pozvednout. Můžeme si vybrat své okolí, můžeme si udělat jasno o svých myšlenkách a můžeme se blíže podívat na své pocity.

Tím se dostáváme o rozhodující krok dál směrem k tomu, kdo opravdu jsme – svobodné tvůrčí a kreativní bytosti! Podaří-li se nám stále více uvolňovat pouta našich starých systémů přesvědčení, potom poznáme, že my sami jsme zodpovědní za to, co nás obklopuje a co se nám děje. A že máme svobodu to všechno změnit pomocí volantu našich myšlenek a motoru našich pocitů.

Myšlenky produkují pocity a pocity produkují myšlenky. Je právě tak důležité udělat si jasno o svém cíli a uspořádat myšlenky, jako se i starat o motor a docílit potřebné emocionální síly, aby se přání realizovala. Poznat sílu pozitivních myšlenek je takřka základnou nebo podstatou, abychom se poté mohli přiklonit k výsledným pocitům vycházejícím z této základny.

Je jedno, zda je tvým dílem hudební skladba, obraz, báseň nebo tvůj všední den. **Tvůj pocit na sebe bere podobu v každém z tvých děl!**

❖ **Příklady: – výchova dětí:**

Předpokládejme, že matka svému malému dítěti řekne: „**Nepřevrhni tu skleničku!**“ Podvědomí „ne“ neslyší. Věta okamžitě způsobí, že dítě má v hlavě obraz převrhující se skleničky. Vůbec nemůže jinak. Právě při výchově dětí podceňujeme, jak daleko právě sahá nutnost myslet přesně na to, co slyšíme, a jak slůvko „ne“ ve větě myšlenku spíše ještě posílí! Když tedy matka řekne: „**Nepřevrhni tu skleničku!**“, vnímá to pocitové tělo jako silnou výzvu, aby prosím ta sklenička byla převržena, neboť pocitové tělo reaguje na vnitřní obraz, který po této výzvě následuje. Dítě vidí v duchu převrhlou skleničku a pocit toto hodnotí přesně jako výzvu, aby to tak proběhlo. Dítě a jeho pocit totiž přirozeně chtějí, aby byla maminka spokojená, a usilují o to, aby byla sklenička co nejdříve převržena. A sotva se to podaří – dítě dostane vyhubováno nebo je potrestáno. Může se stát, že rozum dítěte tomu rozumí a nějakou logiku v tom objeví. Pociťové tělo ale ne. Tomu matka vyslala jasný obraz (převrhující se sklenička) a sotva přání matky dítě poslušně vyplní a skleničku převrhne, je za to potrestáno.

Pocit tomu nerozumí. V pocitu dochází k překroucení, neboť pocit a rozum nyní chtějí něco naprosto protichůdného.

Řešení: „Postav tu skleničku. Buď opatrný, aby zůstala stát!“ Při této formulaci zůstává význam řečeného pro rozum a pocit stejný a nedochází k žádnému překroucení.

Z tohoto příkladu si můžeme docela jednoduše vyvodit, že mnohem více tvoří pocit nežli rozum. **A pocit reaguje na vnitřní obrazy.** Ty bývají sice mimo jiné vyvolávány slovy, následují však subtilnější zákonitosti než rozum.

♥ **Shrnutí:**

Formulace cílů, které obsahují „ne“, mohou vést k překrucování v pocitu. Neboť pocit „slyší“ jenom obsah vnitřního obrazu, ze kterého máš svůj pocit. „Nepřevrhni áááno tu skleničku“ – jasný obraz převrhující se skleničky z předchozích zkušeností plus silný pocit se v pocitovém těle rovná výzvě – prosím pěkně převrhnout. Když se to stane a člověk se potom naštvě, pocit tomu nerozumí, neboť on přece jednal v souladu s výzvou! Cítí se překroucený a svou částečně tvůrčí sílu si stáhne zpět, neboť nechápe, co je špatně.

Že se pocity takřka schovávají v podvědomí, zní napoprvé jako gordický uzel: „Jak se k nim jenom máme dostat?“ Ale našťastí mají pocity vlastní život, následují určitý cíl a jsou v podvědomí řízeny naší duší. Vzplane-li opakovaně určitý pocit, potom jenom proto, aby nám dal možnost, abychom byli emocionálně „úplní“. V podstatě aby nás léčil. Neboť když je určitý pocit opakovaně potlačován a popírán, zůstáváme emocionálně neúplní a nemůžeme také zjistit svůj plný potenciál. Když vidíme, jaký potenciál léčit sebe a ostatní mají mnozí lidé, jak projevují jasnovidné schopnosti nebo jakých paměťových výkonů jsou schopni autističtí lidé, potom pomalu začínáme tušit, že i v nás samotných se něco takového skrývá. Věda už poznala, že používáme skutečně jenom nepatrnou část svého mozku a mnohé oblasti mozku pro nás ještě stále zůstávají neznámé. Jsme mnohem víc, než se domníváme, a jsme na nejlepší cestě poznávat stále lépe svůj potenciál.

Při práci na této knize jsme si stále více uvědomovali, na jaké emocionální šikmé ploše uvízl v této době náš svět. Proto bychom nejdříve chtěli kriticky prozkoumat slovo „pocit“. I když se to možná v tuto chvíli jeví trochu jako chytračení. Rádi bychom na tomto místě rozlišili mezi pocitem a cítěním. Když bychom se chtěli vcítit do svých nejprapůvodnějších přání ze srdce, pak je důležitá především otázka: „Co bych opravdu chtěl?“ A k tomu je zapotřebí jasný pocit: „To a ono, to si přeje mé srdce!“ Potom má přání sílu. Přání ze srdce tedy vychází z nás samých, z naší nejhlubší duše. Odpovídá našemu nitru. Přitom je zajímavé, že slovo cítit (empfinden) pochází ze staré horní němčiny a znamená „Něco v sobě najít“. Při cítěním nalézám v sobě něco, co je cele spojeno se mnou samotným. Když se zeptám, mé srdce mi dává odpověď a potom odpověď cítím. A tato odpověď bude velmi individuální, protože my všichni jsme zvláštní lidé, pravé individuality, se zcela osobitým životem, a proto také se zvláštními přáními.

Co se ale přihodí, když se normálně zeptáme: „Co bych chtěl?“ Přijde pak odpověď, která skutečně odpovídá mně samotnému? Možná bych chtěl být štíhlejší nebo krásnější, protože mi svět namlouvá, že pak bych na tom byl lépe s partnerem, s přáteli a v povolání? Možná, že z toho stejného důvodu bych chtěl mít víc peněz, skvělé auto, status, moc...? Pokud jsem například sama a přála bych si partnera, má mě pak mít partner rád takovou, jaká jsem, nebo můj zevnějšek, mé peníze, můj status...? Myslím, že nikdo není zcela osvobozený od toho chtít něco „představovat“, aby byl hoden lásky. Ale co se

Od pozitivního myšlení k pozitivnímu cítění

Podle starého hermetického zákona „jak uvnitř, tak vně“ můžeme ve svém okolí prožívat a zakoušet jenom to, co už je obsaženo v nás samotných. Pocit přitom slouží jako klíč, abychom porozuměli svému životu a mohli jej hluboce zasahujícím způsobem měnit. Na „pozitivní myšlení“ se často pohlíží jako na základní předpoklad úspěšného uspořádání každodenního života. Bärbel a Manfred Mohr jdou ve své knize ještě o krok dál tím, že „pozitivní myšlení“ spojují s novým celostním přístupem „pozitivního cítění“. Rozum tak udává směr vpřed a pocit dodává energii potřebnou pro uskutečnění přání. Přesvědčte se o cítění srdcem a naučte se nejenom posílit své pozitivní pocity, ale také transformovat negativní emoce.

