Zbavte se zvyku být sami sebou

Jak se zbavit starého způsobu myšlení a stát se tvůrcem svého nového já

Dr. Joe Dispenza

autor bestselleru *Rozvíjejte svůj mozek*

Všechna práva vyhrazena. Bez předchozího písemného souhlasu vydavatele nesmí být žádná část této knihy reprodukována žádným strojovým, fotografickým či elektronickým způsobem, ani ve formě fonografického záznamu. Stejně tak nesmí být uložena ve vyhledávacím systému, šířena či jinak kopírována pro veřejné nebo soukromé využití, s výjimkou ‚čestného použití' ve formě krátkých citací jako součástí článků a recenzí.

Autor této knihy neposkytuje přímo ani nepřímo lékařské rady, ani nepředepisuje použití jakékoliv metody jako formy léčení fyzických či zdravotních potíží bez porady s lékařem. Záměrem autora je pouze poskytnout informace obecné povahy, které vám mohou napomoci při hledání emocionální a spirituální pohody. V případě, že pro sebe využijete jakoukoliv informaci z této knihy, což je vaše právo dané ústavou, autor ani vydavatel nepřijímá žádnou zodpovědnost za vaše konání.

Ilustrace byly použity podle originálního vydání s laskavým svolením Hay House Inc.: Obrázky 1E, 3C, 7C: postavy lidí, © Izabela Zvirinska – Fotolia.com • Obrázek 3B: silueta člověka, © styleuneed - Fotolia.com • Obrázky 3B, 5B, 5C, 6A: mozek, © Alila – Fotolia.com • Obrázek 5B © ktsdesign – Fotolia.com • Obrázek 6A: mozek, © Pavel Eltsov – Fotolia.com • Obrázky 7A, 7B, 7D, 7E: ruce, © lom123 – Fotolia.com • Obrázek 8D: retro laser zbraň, © LHF Graphics – Fotolia.com • Obrázek 8D: zjednodušená žárovka, © get4net – Fotolia.com • Obrázek 8K: mozek, © Oguz Aral
Vnitřní ilustrace: Laura S. Craig • Návrh obálky: Nick C. Welch

Copyright © Dr. Joe Dispenza, 2012
Původně vyšlo jako Breaking the Habit of Being Yourself v nakladatelství
Hay House Inc. USA
Překlad © Bronislava Grygová, 2015
© Nakladatelství ANAG, 2015
ISBN 978-80-7263-970-0

OBSAH

Předmluva *9*

Úvod: Největší zlozvyk, kterého se kdy můžete zbavit, je zvyk být sami sebou *12*

ČÁST I **Věda o vás** 23

Kapitola 1 Vaše kvantové já 25

Kapitola 2 Jak přemoci prostředí 55

Kapitola 3 Jak překonat své tělo 67

Kapitola 4 Jak překonat čas 94

Kapitola 5 Přežití versus tvoření 104

ČÁST II **Váš mozek a meditace** 125

Kapitola 6 Tři mozky: od myšlení k jednání a k bytí 127

Kapitola 7 Mezera 147

Kapitola 8 Meditace, demystifikace mystického a vlny vaší budoucnosti ... 171

ČÁST III **Vstříc novému osudu** 207

Kapitola 9 Meditační proces: úvod a příprava 209

Kapitola 10 Otevřete dveře ke svému tvořivému stavu (první týden) 218

Krok 1 Indukce 219

Kapitola 11 Odstranění zvyku být sami sebou (druhý týden) 223

Krok 2 Rozpoznání 223

Krok 3 Přijetí a prohlášení 228

Krok 4 Odevzdání se 233

Kapitola 12 Odstraňte vzpomínky na své staré já (třetí týden) 239

Krok 5 Pozorování a připomínání 239

Krok 6 Přesměrování 244

Kapitola 13 Vytvořte novou mysl pro svou novou budoucnost (čtvrtý týden) 249

Krok 7 Tvoření a nacvičování 249

Kapitola 14 Demonstrovat a být transparentní: jak žít novou realitu 264

Doslov: Obydlete sami sebe 272

Příloha A: Indukce Část těla (první týden) 276

Příloha B: Indukce Stoupající voda (první týden) 278

Příloha C: Řízená meditace: všechno dohromady (druhý až čtvrtý týden) 280

Poznámky 286

Poděkování 291

O autorovi 293

Rejstřík 295

KAPITOLA JEDNA

VAŠE KVANTOVÉ JÁ

Staří fyzikové dělili svět na hmotu a myšlení, později pak na hmotu a energii. Každá část z této dvojice se považovala za zcela samostatnou a oddělenou od té druhé… ale není! Nicméně, tato dualita myšlení/hmota utvářela náš raný pohled na svět, a sice že realita je v podstatě předem daná a že lidé nemají velkou šanci změnit věci svými činy, natož myšlenkami.

Přenesme se do našeho současného chápání světa – že jsme součástí ohromného, neviditelného energetického pole, které obsahuje všechny možné skutečnosti a reaguje na naše myšlenky a pocity. Stejně jako dnešní vědci zkoumají vztah mezi myšlenkou a hmotou, i my chceme udělat totéž v našem životě. A tak se ptáme sami sebe: *Mohu použít svou mysl k vytvoření reality?* Pokud ano, existuje nějaká dovednost, kterou se můžeme naučit a využít k tomu, abychom se stali tím, kým chceme být, a abychom vytvořili život, jaký chceme prožívat?

Smiřme se s tím – nikdo z nás není dokonalý. Ať už chceme něco změnit na svém fyzickém, emocionálním či spirituálním já, všichni máme stejné přání: chceme žít život jako idealizovanou verzi toho, kým si myslíme, že jsme, a věříme, že můžeme být. Když stojíme před zrcadlem a díváme se na své tukové polštáře, nevidíme jen ten trochu zavalitý obrázek, který odráží zrcadlo. Vidíme také, podle toho, jakou máme toho dne náladu, štíhlejší, zdatnější verzi sebe sama, nebo těžší a objemnější verzi. Který z těch obrazů je skutečný?

Když večer ležíme v posteli a ohlížíme se za svým dnem a snahou být tolerantnějším a méně vznětlivým člověkem, nevidíme jen rodiče, který

vynadal svému dítěti za to, že bez odmlouvání a rychle nesplnilo jednoduchou žádost. Představujeme si také anděla, jehož trpělivost byla natažena jako nevinná oběť na skřipec, nebo ošklivého necitu ničícího hrdost dítěte. Který z *těchto* obrazů je skutečný?

Odpověď zní: *všechny jsou skutečné* – a nejen tyto extrémy, ale nekonečné spektrum obrazů sahajících od těch pozitivních po negativní. Jak je to možné? Abyste lépe porozuměli tomu, proč není žádná z těchto verzí já reálnější nebo méně reálná než ty ostatní, musím otřást staromódním přesvědčením o fundamentální povaze reality a nahradit jej novým.

Vypadá to jako složitý úkol a v jistých ohledech i je, ale také vím, že nejpravděpodobnějším důvodem, proč vás zaujala tato kniha, je, že vaše minulé snahy udělat v životě nějakou trvalou změnu – fyzickou, emocionální anebo duchovní – se ani nepřiblížily vašemu ideálu sebe sama, jak si jej představujete. A to, proč byly tyto snahy neúspěšné, má víc co do činění s vašimi názory, proč je váš život takový, jaký je, než s čímkoliv jiným, včetně pociťovaného nedostatku vůle, času, odvahy či fantazie.

K tomu, abychom se změnili, vždy potřebujeme nově chápat sebe sama a svět, pokud chceme přivítat nové vědomosti a mít nové prožitky.

A tohle vám tato kniha přinese.

Vaše minulé neúspěchy lze vystopovat – či jejich kořeny – až k jednomu velkému přehlédnutí: nerozhodli jste se k životu podle pravdy, která říká, že *vaše myšlenky mají tak velké důsledky, že vytváří vaši realitu*.

Pravdou je, že my všichni jsme obdaření, my všichni se můžeme těšit z výhod našeho konstruktivního snažení. Nemusíme se spokojit s naší současnou realitou, můžeme vytvořit novou, kdykoliv se rozhodneme. Tuto schopnost máme všichni, protože ať se nám to líbí, nebo ne, naše myšlenky vskutku ovlivňují naše životy.

Jsem si jist, že jste to už slyšeli, ale zajímalo by mě, zda tomuto tvrzení většina lidí skutečně věří až do morku kostí. Když doopravdy přijmeme názor, že naše myšlenky produkují v našich životech hmatatelné výsledky, nesnažili bychom se snad nikdy nenechat ani jednu myšlenku proklouznout jen tak, aniž bychom ji prožili? A nesoustředili bychom naši pozornost na to, co chceme, namísto neustálé posedlosti našimi problémy?

Zvláštní věda: můžeme ovlivnit minulost?

Protože jsme všichni vzájemně propojeni napříč vzdáleností a časem, naznačuje to snad, že naše myšlenky a pocity mohou ovlivnit události v naší minulosti stejně jako ty, po nichž toužíme, aby se odehrály v budoucnosti?

V červenci roku 2000 provedl izraelský lékař Leonard Leibovici dvojitě zaslepenou randomizovanou kontrolní studii zahrnující 3 393 hospitalizovaných pacientů, kteří byli rozděleni do kontrolní skupiny a „prosebné" skupiny. Leibovici chtěl zjistit, zda může modlitba nějak ovlivnit stav pacientů.[2] Pokusy s modlitbami a přímluvami jsou skvělými příklady mysli ovlivňující hmotu na dálku. Ale ne všechno je takové, jak vypadá.

Leibovici vybral pacienty, kteří během hospitalizace trpěli sepsí (infekcí). Náhodně určil polovinu pacientů, kterým měly být adresovány modlitby, zatímco druhé polovině se takové přímluvy nedostalo. Výsledky porovnával ve třech kategoriích: jak dlouho trvala horečka, délka pobytu v nemocnici a kolik pacientů v důsledku infekce zemřelo.

Těm, za které se modlili, rychleji klesla teplota a jejich doba hospitalizace byla kratší. Rozdíl v počtu úmrtí mezi oběma skupinami nebyl statisticky významný, nicméně situace byla lepší ve skupině pacientů, kteří byli objektem modliteb.

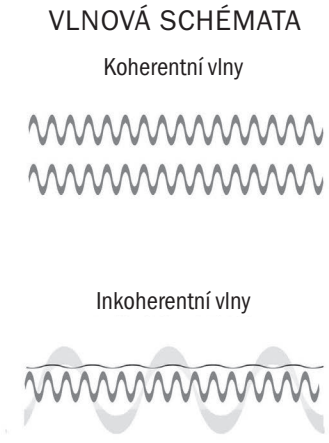
Jedná se o přesvědčivou demonstraci prospěšnosti modlitby a toho, jak můžeme vyslat prostřednictvím našich myšlenek a pocitů do kvantového pole náš úmysl, záměr. Ovšem tohle ještě není všechno, co byste o tomto případu měli vědět. Nepřipadá vám trochu divné, že v červenci 2000 se v nějaké nemocnici vyskytly více než tři tisíce případů infekce najednou? Bylo to snad místo s velmi špatným sterilním prostředím, nebo šlo o nějakou nákazu vymykající se kontrole?

Ve skutečnosti lidé, kteří se modlili, se nemodlili za pacienty nakažené v roce 2000. Aniž by o tom věděli, modlili se za ty, kteří byli hospitalizováni mezi roky 1990 a 1996 – tedy čtyři až deset let před tímto experimentem! *Pacientům, za které se modlili, se ve skutečnosti ulevilo v 90. letech díky experimentu, který byl proveden o deset let později.* Řeknu to jinak: pacienti, za které se modlili v roce 2000, projevili měřitelné změny svého zdravotního stavu, ovšem *tyto změny se odehrály o několik let dříve.*

Změna vyžaduje koherenci: uveďte do souladu své myšlenky a pocity

Co mají společného váš stav bytí a laser? Vytvářím toto spojení, abych názorně ukázal další věc, kterou musíte znát, chcete-li svůj život změnit.

Laser je příkladem velmi koherentního signálu. Když fyzici hovoří o koherentním signálu, mají na mysli signál skládající se z vln, které jsou „ve fázi" – jejich nejnižší úroveň a vrchol (vysoké body) jsou rovnoběžné. Když jsou tyto vlny koherentní, jsou mnohem silnější.



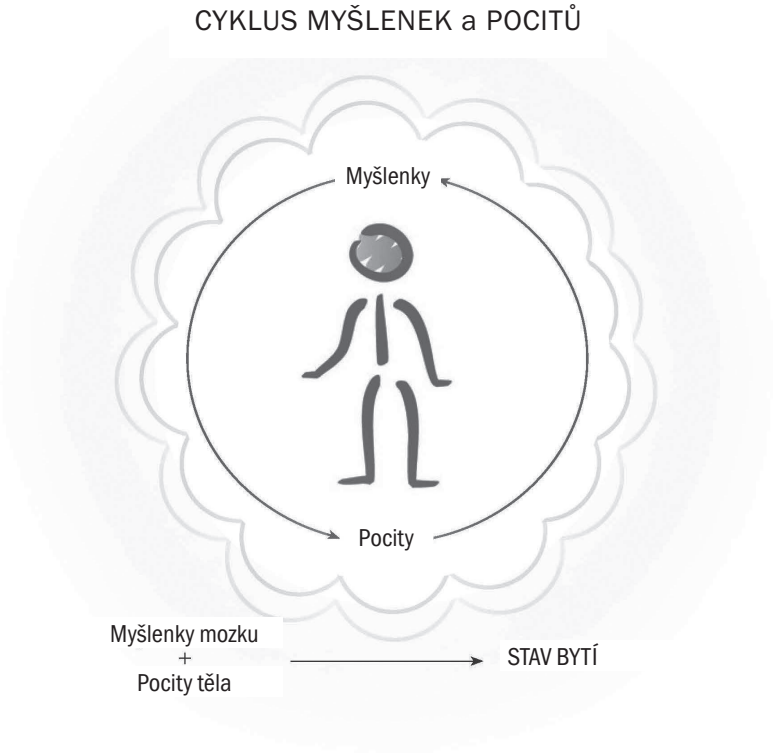
Obrázek 1F. Když jsou vlny ve fázi a v rytmu, jsou mnohem silnější než mimo fázi.

Vlny v signálu jsou buď srovnané, nebo nesrovnané, koherentní, nebo inkoherentní. Totéž platí i o vašich myšlenkách a pocitech. Kolikrát jste se pokoušeli něco vytvořit, mysleli jste si, že konečného výsledku můžete dosáhnout, ale v srdci jste cítili, že ne? Jaký byl efekt takového inkoherentního/mimo fázi jdoucího signálu, který jste vysílali? Proč se nic neprojevilo? Jak jste právě viděli na HeartMath studii, kvantové tvoření funguje jen tehdy, když jsou vaše myšlenky a pocity v souladu.

Tak jako jsou vlny v signálu mnohem silnější, když jsou koherentní, totéž platí o situaci, kdy jsou v souladu vaše myšlenky a pocity. Máte-li o svém cíli jasné a na něj soustředěné myšlenky provázené nadšeným emocionálním zapojením, vysíláte silnější elektromagnetický signál, který vás vtahuje směrem k potenciální realitě, jež odpovídá tomu, co si přejete.

myšlenky. Během několika sekund se začnete cítit negativně, pociťovat úzkost nebo nervozitu.

Mezi mozkem a tělem existuje určitý synchronismus. Když se začneme cítit stejně, jako myslíme – protože mozek s tělem neustále komunikuje –, začneme myslet stejně, jako cítíme. Mozek bez přestání monitoruje, jak se tělo cítí. Na základě chemické zpětné vazby, kterou dostává, bude generovat více myšlenek produkujících chemikálie, které korespondují s pocity těla, takže nejprve začneme *cítit* tak, jak myslíme, a potom *myslet* tak, jak *cítíme*.



Obrázek 3C. Neurochemický vztah mezi mozkem a tělem. Když si myslíte určitou myšlenku, mozek produkuje chemikálii, která zajistí, že se cítíte přesně tak, aby to odpovídalo vašemu myšlení. Jakmile vaše cítění koresponduje s vaším myšlením, začnete myslet tak, jak se cítíte. Tento nepřetržitý cyklus vytváří smyčku zpětné vazby, které říkáme „stav bytí“.

Touto myšlenkou se budeme v knize zabývat hlouběji, ale vezměte v úvahu, že myšlenky se primárně vztahují k mysli (a k mozku), zatímco

Když žijete v režimu přežití, snažíte se řídit anebo vynutit si výsledek. To dělá ego. Když žijete v povznesené emoci tvoření, cítíte se tak povzneseni, že byste se nikdy ani nesnažili analyzovat, jak nebo kdy zvolený osud nastane. Věříte, že k němu dojde, protože jste jej již zažili v mysli a těle – v myšlenkách a pocitech. Víte, že nastane, protože se cítíte spojeni s něčím větším. Nacházíte se ve stavu vděčnosti, protože se cítíte, jako by se tento osud již naplnil.

Nemusíte znát všechna specifika vytouženého výsledku – kdy k němu dojde, kde a za jakých okolností –, ale věříte v budoucnost, kterou nemůžete vidět, ani jinak vnímat svými smysly. Pro vás k němu již došlo mimo prostor, čas i místo, tam, kde vznikají všechny materiální věci. Jste ve stavu vědění, můžete se uvolnit do přítomnosti a již dále nežít v režimu přežití.

MEZERA IDENTITY

JAK SE JEVÍME

- Identita, kterou projektuji do vnějšího prostředí
- Kdo chci, abyste si mysleli, že jsem
- Fasáda
- Ideál pro svět

KÝM JSME DOOPRAVDY

- Jak se cítím
- Kdo doopravdy jsem
- Jaký jsem uvnitř
- Ideál pro mé já

Obrázek 7A. Mezera mezi tím „kým opravdu jsme“ a „jak se jevíme“.

Ruka nahoře představovala, jak se jevím navenek, a ta dole, jaký vím, že jsem uvnitř. Při této sebereflexi mi svitlo, že my lidé žijeme v dualitě jako dvě oddělené entity – „jak se jevíme“ a „kým skutečně jsme“.

To, jak se jevíme, je obraz nebo zdání, které projektujeme do světa. Toto já je všechno, co děláme, abychom se předvedli a nějak vypadali a prezentovali ostatním konzistentní vnější realitu. Tento první aspekt našeho já je pozlátko, to, jak chceme, aby nás všichni viděli.

Jací jsme doopravdy, což představuje ruka umístěná dole, je to, jak se cítíme, zejména tehdy, když nejsme rozptylováni vnějším prostředím. Jsou to naše známé emoce, když se nezabýváme „životem“. To je to, co o sobě skrýváme.

Když se učíme zpaměti návykové emocionální stavy, jako je pocit viny, studu, hněvu, úzkosti, odsuzování, deprese, sebedůležitosti či nenávisti, vytváříme mezeru mezi tím, *jak se jevíme navenek* a *jací doopravdy jsme*. To první reprezentuje, jak si přejeme, aby nás viděli ostatní lidé. To druhé je stav našeho bytí, když nereagujeme na různorodé pro-

KAPITOLA DESET

OTEVŘETE DVEŘE KE SVÉMU TVOŘIVÉMU STAVU

(první týden)

Brzy ve své profesionální praxi jsem se dozvěděl o hypnóze a autohypnóze a posléze jsem je vyučoval. Jednou z metod, kterou odborníci na hypnózu používají, aby dostali jednotlivce do takzvaného tranzu, je *indukce*. Zjednodušeně řečeno, učíme lidi měnit jejich mozkové vlny. Jediné, co musí člověk udělat, aby byl zhypnotizován nebo aby zhypnotizoval sám sebe, je přejít z vln beta vyšší či střední frekvence na nižší hladinu alfa nebo théta. Meditace a autohypnóza jsou si tedy podobné.

Mohl jsem zahrnout indukci a úvodní informace do poslední kapitoly, protože indukce vás připravuje ke vstupu do stavu koherentních mozkových vln, který uvádí do meditace. Zvládnutím indukce vybudujete pevné základy pro meditativní cvičení, která se naučíte v následujících krocích. Nicméně, na rozdíl od příprav, které podniknete *před* začátkem každodenní meditace, jako je vypnutí telefonu či odvedení psa nebo kočky do jiné místnosti, *indukce je krok, jenž zahrnete během sezení – ve skutečnosti se musí stát prvním krokem, který zvládnete a který pak bude zahajovat každé sezení*.

Abychom předešli jakémukoliv nedorozumění, po otevření každého meditačního sezení indukcí nebudete v tom, co zábavní průmysl popisuje nesprávně jako hypnotický tranz. Budete dokonale připraveni a schopni absolvovat všechny kroky v postupu, který bude popsán v dalších třech kapitolách.

KROK 1: *INDUKCE*

Indukce: otevření dveří do kreativního stavu

Nabádám vás, abyste strávili nejméně týden denních sezení, nebo – je-li třeba – i déle, nácvikem indukce. Pamatujte, že tento proces zabere dvacet minut z každého meditačního sezení. Přejete si, aby se z něj stal známý a příjemný zvyk, proto nespěchejte. Vaším cílem je „zůstat přítomen".

Příprava na indukci. Navíc ke stránkám přípravy, o nichž jsem se zmínil dříve, je zde několik dalších tipů: Zaprvé, posaďte se rovně a zavřete oči. Jakmile to uděláte, omezí se smyslový vstup, vstup z prostředí, a sníží se frekvence vašich mozkových vln směrem k požadované hladině alfa. Pak se odevzdejte, zůstaňte přítomni a mějte se dostatečně rádi na to, abyste tímto procesem prošli. Možná zjistíte, že vám při přechodu z beta na alfa vlny pomáhá uklidňující hudba, i když využívat zvuky není nezbytné.

Metody indukce. Existuje celá řada podobných metod indukce. Nezáleží na tom, zda použijete metodu Část těla, nebo Stoupající voda, střídáte je, zapojíte nějakou jinou metodu, kterou jste používali v minulosti, nebo vymyslíte úplně novou. Důležité je, že se posouváte z analytické beta hladiny do smyslového stavu alfa a soustředíte se na tělo, které je podvědomou myslí, a na operační systém, v němž můžete učinit změny, které si přejete.

Přehled: metoda indukce Část těla

Jedna metoda indukce se může zdát na první pohled jako protimluv – budete zaměřovat pozornost na tělo a prostředí. Jsou to dvě části velké trojky, jež musíte překonat, ale v tomto případě máte myšlenky, které se jich týkají, pod kontrolou.

Proč je žádoucí soustředit se na tělo? Nezapomínejte, že tělo a podvědomá mysl jsou sloučeny. Takže když si silně uvědomujeme tělo a pocity s ním spojené, vstupujeme do podvědomé mysli. Ocitáme se v onom operačním systému, o němž jsem se už tolikrát zmínil. Indukce je nástroj, který můžeme použít k tomu, abychom do tohoto systému pronikli.

Zbavte se zvyku být sami sebou

„Darom Dr. Joea je schopnosť pretaviť komplikované vedecké zistenia do praktickej múdrosti, ktorú možno aplikovať v každodennom živote. Táto kniha nie je len teóriou, je praktickým sprievodcom, ktorý nás učí, čo je príčinou našej aktuálnej situácie a čo potrebujeme zmeniť, ak chceme začať nanovo. Mal by si ju prečítať každý, kto je pripravený prekonať svoje súčasné okolnosti a vstúpiť do sveta nekonečných možností.“

EVA KUBAŠČÍKOVÁ
younity Česká republika & Slovensko

Co byste řekli na to, umět řešit neplánované životní výzvy i obyčejné každodenní starosti dříve, než nastanou? Zažít cokoliv, po čem toužíte? Nepochybovat o tom, že si zasloužíte radost a lásku? Stát se člověkem, kterým jste si vždy přáli být? Pak přijměte pozvání do světa Joa Dispenzy, lékaře propojujícího vědecká fakta s tím, co nás v různých rozměrech přesahuje.

Skrze kroky, které opravdu fungují, vykročíte za hranice naučeného vidění světa. Začnete myslet nově, jinak a k vlastnímu prospěchu. Postupnou sebereflexí se oprostíte od těla, místa i času. Očistíte svou mysl od dosavadních nánosů, které vám neprospívají, a sami si vědomě zvolíte, kým chcete doopravdy být.

Ve spojení s vědeckými poznatky a fakty neurovědy, kvantové fyziky, genetiky, biologie a chemie mozku je už jen otázkou vaší volby, kdy si dovolíte uvěřit, že možné je vše.

Svět, jenž nemá hranic, vám otevírá své brány. Vítejte na počátku nové životní éry.

*„**Zbavte se zvyku být sami sebou** je působivou směsicí nejnovějších vědeckých poznatků a reálných aplikací uspořádaných do dokonalého receptu na každodenní život.“*

GREGG BRADEN
autor bestsellerů *Hluboká pravda*
a *Matrix – Božský zdroj*

JOE DISPENZA, DC, se zanícením učí ostatní, jak využívat nejnovějších poznatků neurovědy a kvantové fyziky k přeprogramování mozku, léčení nemocí a prožívání plnějšího života. Přednášel na šesti kontinentech, kde učil své posluchače o funkcích lidského mozku. Rovněž navrhl korporátní program, který přenáší jeho model transformace do podnikání.

www.drjoedispenza.com

www.knihy-anag.cz

9 788072 639700

ANAG®