

Pierre Franckh



JAK SI SPRÁVNĚ
PŘÁT 3.0



JAK SI SPRÁVNĚ
PŘÁT 3.0

Důležité upozornění:

Rady uveřejněné v této knížce byly autorem a nakladatelstvím pečlivě zpracovány a prověřeny, nemůže však za ně být převzata jakákoliv záruka.

Rovněž je vyloučena zodpovědnost autora, nakladatelství a jeho zástupců za případné věcné škody či škody na zdraví a na majetku.

Všechna práva vyhrazena. Žádnou část knihy 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 *Erfolgreich Wünschen 3.0*
v nakladatelství KOHA-Verlag GmbH Burgrain, Německo, 2016

© Pierre Franckh, 2016

Spoluautorka © Michaela Merten

Ilustrace na obálce © Michaela Merten

Foto na obálce © Shutterstock.com

Foto autora © Armin Brosch

Překlad © Mgr. Iva Wallnerová, 2017

© Nakladatelství ANAG, 2017

ISBN 978-80-7554-094-2

Obsah

Co se mezitím událo.....	7
Můj příběh.....	9
I přáním je třeba se naučit	12

1. PRAVIDLO

<i>Prostě začni</i>	17
Věc rozumu.....	18
Rezervace místa k parkování.....	19
Příběh s rostlinami.....	22
Michaelina továrna na přání.....	23
Jak souvisí pocity s úspěchem?	24

2. PRAVIDLO

<i>Správná formulace</i>	31
Princip „já jsem“	31
Dělej, jako by už	32
Těšení je nejkrásnější radost	39
„Ne“ a „žádný“ – aneb co se týká strachu.....	47
Mozek myslí v obrazech	48
Své přání si napiš.....	50
Dárkový balíček dorazil, ale nedá se otevřít	52
Formuluj jasně, stručně a výstižně	58
Neúmyslně, a přece úspěšně	60

3. PRAVIDLO

<i>Poděkování – tryskový pohon pro úspěšná přání</i>	63
Znásobení dobrého	63
Vrať se do přítomnosti	65
Posílit víru	66
Problémy prostě odezdej.....	68
Michaelina továrna na přání, část druhá	71
Proč si vlastně tak rádi děláme starosti?	75

4. PRAVIDLO

<i>Přesvědčit rozum</i>	79
Trocha fyziky	80
A k tomu trocha biologie	85
Tvrzení, o kterých jsme skálopevně přesvědčeni.....	89
Jak rozpoznat myšlenkové vzorce.....	92
Můžeme změnit i své geny?	106
Nemožné ihned	112
Sloupek	115
Využij sílu skupiny	121

5. PRAVIDLO

<i>Místo pochyb důvěra</i>	129
Pochyby jsou naprosto jasným „přáním“	129
Přání najít ideální dům.....	132
Jak mi moje dcera otevřela oči.....	139
Mlčenlivost.....	142
Nejlepší doba na přání	144
Chcete, aby se přání plnila rychle?.....	146

6. PRAVIDLO

<i>Budme otevřeni „náhodám“</i>	151
Cesty univerza jsou plné překvapení	151
Ale jak je to s pevnou hmotou?	155
Intuice	157
Expresní dodávky.....	159

7. PRAVIDLO

<i>Jak najít ta velká, opravdová přání</i>	167
Jaká jsou moje opravdová přání?.....	168
Přání mít peníze	169
Vytoužený partnerský vztah.....	170
Bude můj život šťastnější?	179
Příloha – adresář	184
<i>O autorovi</i>	184
TV Rezonance.....	184
U nás jsi doma – Happiness House	185
Aplikace ke knize <i>Jak si správně přát 3.0</i>	189

*Přání se plní.
Každý den, každou minutu, každou sekundu.
Přejeme si něco neustále.
Vědomě i nevědomě.
Ať už tomu věříme, nebo ne.
Přejeme si dokonce i tehdy, když nic nechceme.
Co si přeješ ty?
Co chceš, aby se ti v životě splnilo?*

Naše pocity rozhodují o tom, jestli věci ustojíme a půjdeme dál, jestli to vzdáme nebo vezmeme život pevně do svých rukou. Naše pocity rozhodují o tom, jestli vstaneme, jestli půjdeme spát, jestli oslovíme neznámou ženu anebo jestli začneme chodit do tanečních, případně zůstaneme zašití doma.

Naše pocity rozhodují o tom,
jestli se změním, nebo ne.

Můžeme se cítit jako vítězové nebo jako poražení, silní anebo slabí. Cítíme, že nějakou věc můžeme zvládnout, nebo že na to nejsme ještě připraveni.

Pocity jsou jako motor, který nás pohání k tomu, abychom konali, nebo nechali být. Bez prospěšných pozitivních pocitů neuděláme vůbec nic. Většinou žijeme jen ze dne na den, stále dokola v každodenním kolotoči.

K tomu, abychom byli úspěšní, potřebujeme
pocity, které nás motivují.

Pocity lze lehce ovlivnit a zacílit je správným směrem. Buď to uděláme sami, nebo – pokud jsme se vzdali síly vlastního rozhodnutí –, to za nás udělají různé vnější okolnosti.

Je nutné vědět, že ten, kdo ovlivňuje naše pocity, je tím, kdo určuje většinu věcí v našem životě. Teď si musíme položit tu nejdůležitější otázku.

Čerstvý mistr světa je sice tázán, jak se cítí poté, co vyhrál, ale přitom mnohem podstatnější je otázka, jak se cítil *předtím*. Co cítil předtím, než dosáhl úspěchu? Jaké pocity využil, aby dokázal tvrdě trénovat a vytrval? Jaké měl pocity, když to nevzdal, přestože to chvílemi nevypadalo dobře? Odkud pocházejí pocity, které zapříčiní změnu chování?

S jistotou můžeme říct, že měl pocity, které ho motivovaly, dodávaly mu dostatek sebejistoty a víry. Ale jak se takové pocity zrodily?

Téměř všichni úspěšní lidé mají osobního kouče mentálních dovedností. Proč asi?

Pozitivní pocity nevzniknou samy od sebe. Abychom si je vytvořili, musíme pro to něco udělat. Ale mám pro vás dobrou zprávu – pro to, abychom v sobě správné pocity vybudili, *můžeme něco opravdu udělat*. Jsme toho schopní, v každém okamžiku.

Nejlépe můžeme své pocity ovlivnit tím,
že změním svůj postoj.

Pozitivní nebo negativní postoj není nic jiného než způsob, jakým se díváme na svět kolem nás. I když všechno okolo nás zůstane stejné, může úhel našeho pohledu změnit pocity velmi rychle.

Psycholožka Barbara L. Fredrickson z University of North Carolina jde dokonce ještě o krok dál.

Pozitivní postoj k životu
rozšiřuje naše vědomí.

K tomuto poznatku došla po dvaceti letech výzkumů prováděných s tisíci testovanými osobami. „Naše pocity jsou závislé na našich myšlenkách. Řídí se podle nich. Přicházejí a odcházejí v souladu s naším vědomím“¹⁾.

Naše myšlenky vytváří naše pocity.

Východiskem jsou tedy naše myšlenky. Nyní zbývá ještě otázka, co si obecně myslíme a zdali u nás tyto myšlenky vyvolávají *pozitivní pocity*.

¹⁾ Barbara L. Fredrickson: *Die Macht der guten Gefühle* (česky Síla dobrých pocitů). Kniha pojednává o tom, jak pozitivní postoj natrvalo změní váš život.

Pokud nevíš, co si myslíš, můžeš se zeptat, jak se cítíš. Tím zjistíš, co si myslíš.

Takže si odpověz na otázku: Co cítíš? Vedou tě myšlenky ke tvému vnitřnímu růstu?

Pomáhají ti rozšířit tvého ducha a dělat věci, které se v dlouhodobém horizontu vyplatí? Motivují tě? Můžeš kráčet odvážně ke svému cíli?

Jsou tvé pocity dostatečně silné na to, abys ustál porážky? Cítíš se dostatečně silný na to, abys zvládl všechny výzvy?

Když budeme umět sami ovlivnit své pocity,
budeme moci řídit svůj život.

Cvičení: Pocity můžeme zapnout i vypnout

Pomocí tohoto krátkého cvičení se můžeš ujistit, že to, zda se budeš na svět dívat pozitivně nebo negativně, je ve tvých rukou.

Postačí, když si položíme správné otázky. Bude stačit opravdu jediná otázka a odpověď na ni k tomu, abychom změnili své pocity? Na to bychom se měli podívat podrobněji.

Skutečně je možné zapnout a vypnout pozitivní nebo negativní pohled na svět? Zcela podle naší libovůle? Podle výzkumů provedených na University of North Carolina to jde zcela určitě. Záleží výhradně na tom, jakým způsobem si interpretujeme věci a události kolem sebe.

Pojďme tedy začít.

- **Zapněme si svůj osobní pozitivní pohled na svět.**
- Ať už jsi kdekoliv – doma v ložnici, v posteli, v obýváku, v koupelně nebo v hospodě, pozoruj vše kolem sebe a polož si následující otázky:
 - Co se mi tady opravdu líbí?
 - Co se mi líbí na mé současné situaci?

- Proč mají ostatní lidé užitek z toho, že se mi daří dobře?
Do jaké míry mohu své pocity popsat jako příjemné?
- Pozoruj čistě jen to pozitivní, tedy *to, co se ti líbí*.
- Jak na mě tyto myšlenky působí? Co se mnou dělají?
- Jak vnímáš, když se zabýváš těmito otázkami? Určitě se cítíš dobře. Vnímáš, jak tvé pocity intenzivně získávají na síle?
- Užívej si tento pocit. Považuj si ho. Sám sis jej vytvořil. Z ničeho. A važ si své moci ovládat svoje pocity.
- **Nyní si zapněme negativní pohled na svět.**
- K tomu, abychom si vytvořili negativní myšlenky, nemusíme ani vědomě myslet. Většinou se dostaví samy od sebe. Když si nemyslíme nic, myslíme negativně.
- K urychlení postupu také postačí, když si položíme několik otázek.
 - Co je tu divného?
 - Co se mi tady nelíbí?
 - Proč je mi tak špatně?
 - Co v mém životě vůbec nefunguje?
 - Zcela vědomě najdi odpovědi na všechny otázky.
- Cítíš, jak tvé pozitivní pocity náhle zmizely? Ty jsi je nechal zmizet. Jdi vědomě po stopě. Nechej pocity na sebe působit. A vnímej rozdíl.
- Nyní se můžeš rozhodnout, jestli chceš cvičení s negativními pocity ukončit, nebo zda se sám opět naladíš na pozitivní vlnu.
- **Zpátky k pozitivnímu pohledu na svět. Jednoduše ho znovu zapněme.**
- Pokud se chceš mentálně povzbudit, zopakuj si první část cvičení.
- Vnímej sílu, kterou máš nad sebou samým.

3. PRAVIDLO

Poděkování – tryskový pohon pro úspěšná přání

Jakmile je přání napsané na papíře, uzavřeme zakázku poděkováním. To je velmi důležité! Poděkování obsahuje tolik pozitivních aspektů pro *úspěšná přání*, že se o nich musím zmínit hned teď.

Znásobení dobrého

S poděkováním si začneme v životě všímat věcí, které fungují. Zaměříme pozornost na úžasné události, které nás potkávají každý den. Věnujeme jim pozornost a uznání. Uvědomíme si, že v našem životě je neuvěřitelná spousta věcí, které jsou na-prosto v pořádku. Dojde nám, kolik z nich jsme doposud považovali za samozřejmé a kolik pozornosti věnujeme těm, které v pořádku ještě nejsou.

Napíšeme-li si seznam všeho, co funguje dobře, budeme se divit, kolik na něm bude položek. Často totiž osm z deseti věcí funguje zcela bezchybně, ale my ulpíváme na těch několika negativních. Potom v sobě jen posilujeme pocit nedostatku a vše, co je skvělé, jako by ztrácelo na své hodnotě. Pokud se však díváme jen na to, co nám vadí, přestane se nám jednou líbit celý náš život.

Neustálý pohled na nedostatek nám zamlží pohled i na naše bohatství.

Možná je to tak, že se příliš soustředíme na to negativní. Nebo se přespříliš srovnáváme s ostatními. Srovnání úplně stačí k tomu, abychom se cítili nešťastní. Kupodivu u druhých vidíme jen to pozitivní a propadáme se do pocitů méněcennosti, protože sami to neumíme.

Následující cvičení se seznamem nám dobře pomůže podívat se na sebe zvenčí.

Cvičení: Vidět to pozitivní

Najdi si klidnou chvilku a posaď se. Uvolni se a soustřeď se na sebe. Vnímej sám sebe s úsměvem. A vyvolej si v paměti vše krásné, co jsi kdy zažil! Kolik jsi toho už udělal! Co všechno jsi zvládl! Kolika lidem jsi pomohl! Koho jsi učinil šťastným! Vnímej sám sebe v těchto šťastných chvílích. Pozoruj se otevřeně a čistě. Tohle všechno jsi zvládl. Díky své síle, nadání a svým schopnostem. Tohle všechno budeš moci dokázat kdykoliv znovu.

A nyní se podívej na sebe ve svém okolí. Podívej se na svou rodinu, příbuzné a své přátele. Jsi pro ně důležitý, protože pro ně hodně znamenáš. Tvoje láska k nim je tvým bohatstvím. Jsi pro ně oporou a vzorem. Silou svých slov a každým svým činem měníš i jejich život. Díky tobě zvládnou věci, které by bez tebe – tvé podpory, starostlivosti a lásky – nedokázali udělat. Často jim stačila i pouhá tvá přítomnost.

Prociťuj vděčnost za všechny příležitosti, kdy jsi mohl ukázat svou sílu a velikost.

A nyní se soustřeď na chvíle, kdy tvoje rodina a tví přátelé a známí pomohli tobě. Kolik je lidí, kteří na tebe myslí v dobrém? Kolik lidí tě miluje, i když to třeba vždycky neumí dát najevo? Kolik lidí ti dodává sílu a radost? Jak často s tebou bojují o pravdu, protože jsi pro ně důležitý?

28. Jsem vděčný a naplněný radostí.
29. Všechno se mi daří.
30. Jsem ve svém středu.
31. Moje pocity jsou plné harmonie.
32. Jsem v souladu se svými myšlenkami a se svým konáním.
33. Mám úkol, který mě naplňuje radostí.
34. Jsem dokonale zdravý.
35. Moje tělo a já jsme v jednotě a plni síly.
36. Jsem plný hravé lehkosti.
37. Jsem spojen se svou osobní kreativitou.
38. Jsem pod ochranou.
39. Jsem klidný a uvolněný.
40. Dopřávám si čas k nalezení své vlastní pravdy.
41. Žiji v souladu s přírodou i se sebou samým.
42. Pozorně vnímám impulzy pro svou další cestu.
43. Jsem plný kreativních nápadů, které lidem přinášejí radost a štěstí.
44. Uvědomuji si krásu svého já.
45. Otevírám život zázrakům.
46. Plně si důvěřuji.
47. Vše se děje k mému nejvyššímu dobru.
48. Jasně a zřetelně říkám, o co mi jde.
49. Miluji život a přijímám ho s otevřenou náručí.
50. Důvěřuji životu.
51. Odevzdávám se vnitřnímu vedení.
52. Věřím tomu, že všechno je správné a dobré tak, jak to je.
53. Jsem plný víry a naděje.
54. Jsem ukotven a zodpovědně se rozhoduji.
55. Jsem naplněn silou a vůlí.
56. Věřím svým cílům a realizuji je.

Velké události se dají vycítit předem

Nesmírná síla skupiny – i globálně pro celé lidstvo – byla opakovaně zkoumána i měřena. Zasloužil se o to projekt „Global Counciousness Project“ (GCP), za nímž stál Dr. Robert Nelson, profesor na Princeton University v USA. Jako první matematicky potvrdil, co naši předkové a prastaré národy věděli už dávno, a to že jsme všichni jedno.

Dr. Nelson objevil způsob, jak změřit pole globálního vědomí, a přitom zjistil, že

jsme všichni buňkami jediného „těla“ – lidstva.

Tento fenomén vědecky pojmenovali „elektrogaiagram“ (EGG). Síť stovek počítačů je rozmístěna po celém světě a měří a zpracovává data, a to 24 hodin, sedm dní v týdnu. Shromážděná data jsou pak odeslána do centrálního počítače na Princeton University a tam jsou vyhodnocena. Tento počítač má za úkol vyhledat jakékoliv anomálie v globálním chování. Anomálii lze však vystopovat až tehdy, když je něco odlišné od běžného průběhu dat, která denně přicházejí...

A teď to bude napínavé.

Tato anomálie se projeví PŘEDTÍM, než se uskuteční nějaká podstatná globální událost.

Globální událostí je například teroristický útok nebo zemětřesení. Vědci například odhalili anomálii dne 11. září 2001 čtyři hodiny před útokem na newyorská „Dvojčata“. Podobné anomálie byly rovněž zjištěny *před* teroristickými útoky v Madridu v roce 2004 a také před útokem v Londýně v roce 2005.

Společným znakem pro tyto útoky je to, že miliony lidí zaměří svou pozornost určitým směrem. Tato pozornost se soustřeďuje do jednoho bodu, jako když chceme rozdělat oheň lupou, na danou událost a masivně tím ovlivní globální vědomí. Pole

A přesto... Ano, teď to přijde. Pozor! Jak se může vlastní víra stát realitou, i když to zdánlivě vypadá nemožně, ukazuje právě příklad naší dcery Julie.

Jak mi moje dcera otevřela oči

Julia chtěla vždycky studovat v USA. Ale samozřejmě ne na nějaké neznámé univerzitě, ale na té nejlepší.

A protože po tom tolik toužila, objeli jsme rok před maturitou – jako všichni řádní rodiče – univerzity ve Spojených státech. Julia sestavila trasu a my jsme postupně navštívili všechny univerzity, které se jí líbily. A tak jsme projeli univerzity Stanford, Harvard, Yale, Columbia, Cornell a Brown a spolu se stovkami jiných jsme absolvovali prohlídky s průvodcem.

Univerzity byly úžasné. Naprosto skvělé. Ne nadarmo patřily do takzvané Ivy League. Tyhle univerzity jsou považovány za nejprestižnější univerzity na světě, řadí se mezi patnáct nejlepších univerzit ve Spojených státech. Mají neuvěřitelné výběrové kvóty k přijetí, které bez výjimky leží v rozsahu jednoho procenta. Tohle jsme na naší cestě slyšeli opakovaně. Kdo chce být přijat, musí se prosadit mezi nejlepšími z nejlepších z celého světa.

S každým dalším dnem, s každou další elitní univerzitou, kterou jsme si prohlédli, mě stále více přepadaly pochybnosti. Tak totiž pochybnosti pracují – probouzí se pozvolna, pak nabírají na síle a najednou stojí člověk před překážkou, která vypadá naprosto nepřekonatelně.

Asi po deseti dnech, po návštěvě všech těch fantastických univerzit, na které Julia podle mého názoru nemohla být přijata, jsme se dostali k další elitní škole. A právě tam, na Brown University, jsem dostal opravdový vztek. Právě zde jsem své pochybnosti vyjádřil velmi hlasitě – a já umím být v projevu dost důrazný.

Žádné setkání s nějakým člověkem není čistá náhoda. Každé setkání, každý rozhovor, ať už krátký nebo dlouhý, v sobě nese určité poselství.

Abychom toto poselství pochopili,
stačí, když budeme otevření.

Ať už věříme ve vyšší vedení nebo ne, skutečností je, že chceme-li rychle a efektivně dosáhnout svých cílů, musíme se trochu více zaměřit na věci, které nás denně ovlivňují a dějí se jakoby *náhodou*.

Cvičení: Jsem otevřený náhodám

- Posad se a uvolni se. Polož si ruku na podbřišek. Několikrát se zhluboka nadechni a vydechni. Důležité je dýchat co nejpomaleji. Nejlepší bude, když budeš zpočátku počítat: například 1-2-3-4-5 na nádech a 1-2-3-4-5 na výdech. Několikrát to zopakuj.
- Nyní si v duchu polož otázku a odpověď přenechej „náhodě“. Například: „Prosím, abych se dozvěděl, jaký bude můj další krok.“
- Tato otázka v tobě zůstane po několik dalších dní. Můžeš ještě dodat: „Prosím o jasné znamení, jaký má být můj další krok.“
- Je důležité, abys otevřel filtr svého vnímání a opravdu věřil, že na tebe odpověď čeká „někde venku“.
- Způsoby, jakými ti odpověď přijde, mohou být velmi rozmanité a neobvyklé.

Klasickým znamením pro většinu lidí bývá třeba kniha, která vypadne z regálu, nebo karta, kterou si vytáhneme, anebo rozhovor, který zaslechneme.

Bude můj život šťastnější?

Budeme díky principu *jak si správně přát* šťastnější?

Ano, každopádně, ale možná jinak, než bychom si mysleli.

Štěstí je vnitřní postoj a s reálným prožíváním vnějšího světa má jen málo společného. Pokud jsme bez peněz nebo bez partnera a nejsme šťastní, pak nebudeme ani s nimi. Všichni známe někoho, kdo získal partnera či peníze, a stejně je stále nespokojený či nešťastný.

Chceme-li prožívat opravdové štěstí, musíme si uvědomit, že ho nedosáhneme ve vnějším světě.

Štěstí totiž vzniká v nitru a proniká navenek. Štěstí zažíváme, když ho sami vysíláme. A přitom není podstatné, jestli bydlíme ve vile nebo v malém bytě. V obou případech můžeme být šťastní nebo také nešťastní.

Štěstí vzniká na základě vnitřního klidu. Štěstí nejlépe prožíváme tehdy, když ho sdílíme s ostatními.

Štěstí je stav, ve kterém se nacházíme, ať už jsme s partnerem nebo bez něj, s penězi nebo bez nich, s domem a slávou či bez nich. Mnozí však věří, že mohou být šťastní jen tehdy, když budou vlastnit něco konkrétního. A právě toto slovíčko „když“ nám neumožní být šťastnými. Nikdy. Nechceme se zabývat tím, proč jsme právě tady, kde jsme, jen prostě chceme pryč. Ale protože existují konkrétní vlivy, a těmi jsou naše nevědomá přání a utkvělá přesvědčení, budeme se chovat a jednat velmi podobně i v případech, že se vnější okolnosti změní.

Sebe si bereme vždycky s sebou.

A to i do zdánlivého pocitu štěstí, který se samozřejmě nachází zcela jinde, než jsme my. A proto zůstaneme nešťastní, i když se naše touhy vyplní. V našem životě bude vždycky něco chybět k tomu, abychom byli opravdu šťastní.