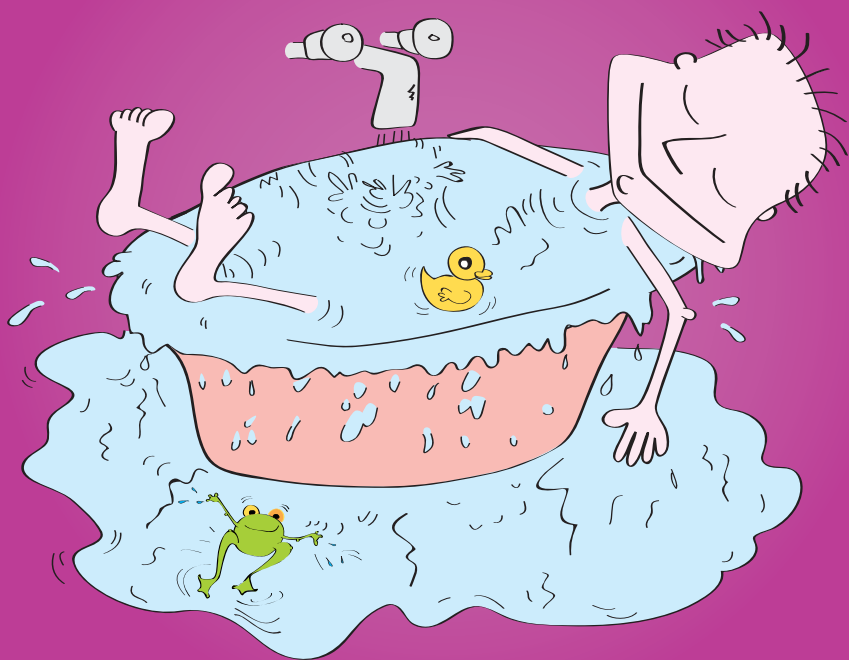


Pierre Franckh



6MINUTOVÝ KOUČ

Daruj si sebelásku

Obsah

Dar sebelásky

Je sebeláska egoistická?	6
Dar, který si můžeme dát sami	7
Učiň rozhodnutí	9
A už jsme na cestě k sebelásce	14
V této knize se budeme zabývat třemi základními tématy . . .	16
Kolik energie máš k dispozici?	18

Sebeláska je pocit

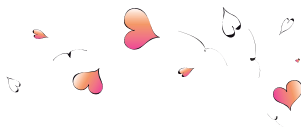
Naučme se znovu vnímat sami sebe	26
Vnímejme celé spektrum pocitů	32
Získej zpět ztracené způsoby vnímání.	40
Vždycky jsi byl hoden lásky.	48
Co tě naplňuje štěstím?	55

Sebeláska a naše vzpomínky

Tvoje vzpomínky nejsou pravdivé	64
Proč nevnímáme celou pravdu.	68
Jakým způsobem si utváříš své okolí?	74
Přebíráme kontrolu nad svými vzpomínkami	79
Odebereme sílu negativním zážitkům	83
Čerpat sílu z minulosti	88

Prokaž si laskavost – začni se líbit sám sobě!

Láska k tobě začíná ve tvém nitru	96
Co je na tobě skvělého?	99
Jak vznikají naše myšlenky?	105
Vytvoř si svůj vlastní prostor plný lásky	110
Miluj své tělo, pak ho budou milovat i druzí	118
Jsi jedinečný!	126
Přestaň se srovnávat	134
Miluj sám sebe jako své bližní	140
Miluješ druhé víc než sám sebe?	146
Proč NE je někdy to nejdůležitější ANO	148
Síla afirmací	153
Proč bychom měli děkovat sami sobě	159
Extra tipy pro více lásky	165
Sebeláska v časech krize	170
Zůstaň na své cestě a vytrvej!	172
Příloha	175



Než budeš pokračovat ve čtení, učiň ještě jedno rozhodnutí

Jsi připraven věnovat denně 6 minut času pro dosažení pozitivní změny ve svém životě? Pokud ano, pak můžeš očekávat opravdové zázraky.

6 minut denně je v podstatě velmi málo. A přesto to stačí k tomu, abychom pomocí tréninku přenastavili svůj mozek a naučili ho novým, prospěšným návykům.

U cvičení, která jsou zdlouhavá a komplikovaná, ztrácejí lidé již po krátké době své počáteční nadšení – a to i tehdy, když se už dostavily první úspěchy. Většina z nich s cvičeními nakonec přestane a vrátí se zpátky ke staré rutině.

6minutová cvičení jsou oproti tomu právě tím přesným časovým úsekem, který rádi a lehce začleníme do běžného dne.

6 minut může změnit tvůj život.

6minutovými cvičeními provázím lidi již mnoho let a jejich výsledky doslova berou dech.

Ale jakýkoliv mentální trénink vždy vyžaduje důsledné a pravidelné cvičení. Navykni si tedy vyhradit si každý večer 6 minut času – podobně jako na čištění zubů. Uvidíš, že i tvůj život nabere úžasný směr!

V této knize se budeme zabývat třemi základními tématy

Tři kroky k sebelásce

Aby se naše sebeláska mohla opravdu dobře rozvinout, potřebujeme nejdřív dvě věci: přístup k našim pocitům a kontrolu našich vzpomínek.

Sebeláska je pocit

Teprve tehdy, až budeme opět spojeni se svými pocity a nedopustíme, aby převládal rozum, můžeme se zase celou svou bytostí začlenit do života. Začneme-li si všímat toho, jakým způsobem vnímáme různé situace a různé okamžiky, učiníme tím důležitý krok směrem k sebelásce.

V první části knihy (od strany 26) si pomocí cvičení oživíme všechny své pocity.

Sebeláska a naše vzpomínky

Naše vzpomínky mají jen málo společného s realitou. A přesto si na nich budujeme svou sebelásku a pocit vlastní hodnoty.

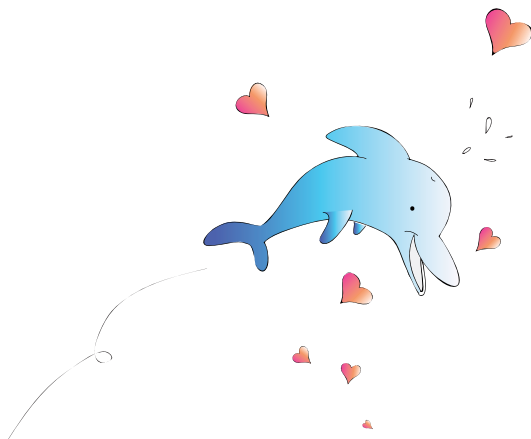
Další část knihy (od strany 64) tě možná překvapí, ale obsahuje nejdůležitější kapitoly, které ti mají pomoci, aby sis vybudoval nový život. Vytvoříme si totiž novou minulost – a to takovou, která tě bude podporovat.

Prokaž si laskavost – začni se líbit sám sobě!

Třetí část knihy (od strany 96) představuje čistou motivaci. V této části budeme velmi intenzivně pracovat na tvých schopnostech umět se ocenit a milovat.

Když znovu najdeš
lásku sám k sobě,
otevřou se ti všechny dveře.

Láska k sobě však začíná ve tvém nitru. Nečekej na to, že přijde zvenčí.



Vždycky jsi byl hoden lásky

...i když to tak možná nevnímáš

Pocit sebelásky není pokaždé stejně intenzivní. Mění se, kolísá.

Někdy se cítíme naprosto skvěle a pak se stane něco nepředvídatelného. Nebo někdo zatlačí na naše citlivá místa a my se propadneme do emoční propasti. Během několika sekund se cítíme malí a bezcenní. Všechny myšlenky se točí jen okolo pocitu naší prohry. Také naše fyzické vzezření se náhle změní, jako bychom se stali někým jiným. Začneme se i jinak chovat.

Odkud to vím? Stává se to každému. Mně také. Se svým pocitem, že se jednou máš rád více a jindy méně, nejsi vůbec sám.

Každický den prožíváme tolik různých věcí, které na nás působí a které nás ovlivňují! Za týden toho zažijeme ještě mnohem víc. A za měsíc ještě víc. Neustále na nás útočí různé situace a události.

Některé z nich v nás podněcují odvahu a přináší nám pocit jistoty a důvěry – například povýšení v práci nebo přizeň milovaného člověka. Stejně tak tomu je, když nás někdo za něco pochválí, když se nám něco podaří nebo když dosáhneme vytouženého úspěchu.

Ale ne vždy probíhá všechno hladce. V životě míváme i období, kdy nám připadá, že se všechno spiklo proti nám. Cítíme se odmítnutí a nepřijatí – například, když místo nás povýší někoho jiného. Nebo když lidé, které milujeme, nám odeprou svou přízeň anebo nás opustí. Nebo když nám někdo před nosem vyfoukne byt, který jsme si chtěli koupit.

Jsme snad hodni lásky jednou více a jindy méně?

Opravdu jsme se natolik změnili?

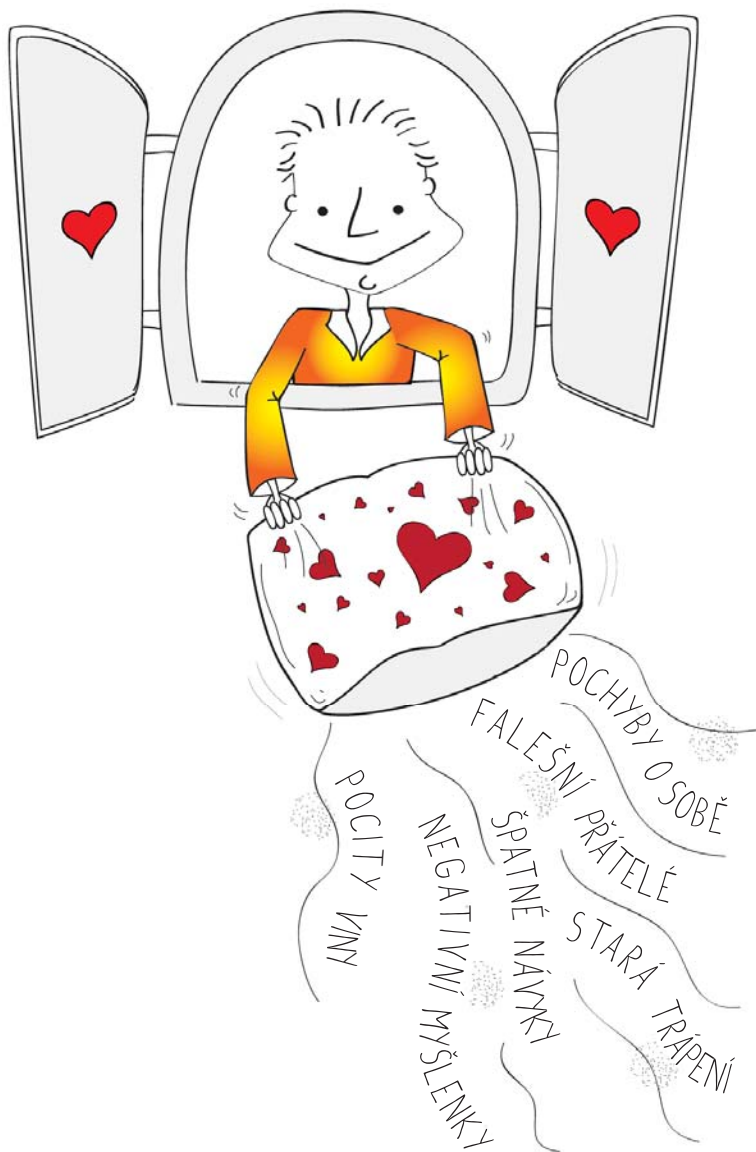
Nebo se jen změnila okolnosti?

Jsme stále tím stejným člověkem
hodným lásky,
jen se prostě jinak cítíme.

Naše pocity jsou reakcí na okolnosti. Pokud nás někdo miluje a dává nám to najevo, neznamena to, že jsme lepší – jen se tak cítíme.

Jakmile nás někdo opustí, podvede nebo zraní, neznamena to, že jsme horší – jen se tak cítíme.

Je nesmírně důležité si to uvědomit. Velmi často totiž zaměňujeme pocity a bytostnou existenci.



Pokud si svou sebelásku učiníme závislou na vnějších situacích a podřídíme tomu své „vzlety a pády“, budeme zažívat ve fázích pádu pocit, že na lásku nemáme nárok. Pouze tehdy, když nám ji druzí potvrdí, budeme mít pocit, že si lásku zasloužíme.

Tyto chybné myšlenky mají jeden nepříjemný důsledek. My se pak totiž domníváme, že takoví, jací jsme, vlastně nemáme žádnou hodnotu. Máme ji pouze v případě, že nám ji potvrdí ostatní. Tím se zakrátko dopracujeme k přesvědčení, že sami o sobě jsme jaksi neúplní a nutně potřebujeme impulzy a duševní potravu zvenčí.

Pokud jsme kdysi této představě přisoudili příliš velkou váhu, může se stát, že se ještě dnes točíme ve smyčce negativních pocitů.

Jsme snad nyní hodni lásky méně?

Ne. Jsme stále tím stejným člověkem, který je hoden lásky, jen jsme si vytvořili mentální program, kvůli kterému jsme uvěřili, že jsme špatní, hloupí, pomalí, ostýchaví, že prostě takoví, jací jsme, nejsme v pořádku... a samozřejmě – že nejsme ani za mák hodni lásky.

Vnější okolnosti nevyovídají nic o tom,
jestli jsme hodni lásky, či nikoliv.
Rozhodující je pouze a jen to,
jak vnímáme sami sebe.

Minuta 1–5

Napiš vlastními slovy na stránku vlevo, jak jsi hoden lásky. Například:

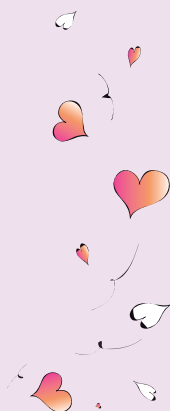
„Jsem hoden lásky. Ať je vnější situace jakákoliv, jsem stále tím stejným úžasným člověkem. Moje pocity jsou jen reakcí na vnější okolnosti. To neznámá, že jsem lepší nebo horší. Jsem úžasný. To jsem vždycky byl. Teď to začínám vidět a vnímat.“

Minuta 6

Přečti si v klidu své poznámky a vnímej, jak na tebe působí. Celým svým srdcem podpoř svoje slova.

Řekni si hlasitě: „Ano, je to tak!“

Projdi se po místnosti a vyslovuj své věty zřetelně a nahlas tak, jako bys je předříkával někomu jinému.



Můj tip

Své věty můžeš pronášet i svému obrazu v zrcadle. To ti dodá ještě více síly.

Pro naši duševní podstatu je velmi důležité, abychom si znovu a znovu opakovali, že vnější okolnosti nemohou za to, zda se cítíme hodni lásky, nebo ne.

Okolnosti v nás vyvolávají pocity, které se však mohou neustále měnit.

*Tvoje schopnost milovat se
je všudypřítomná.*

Protože jsme byli hodni lásky vždycky a stále jsme, můžeme si to snadno vybavit. Jakmile si uvědomíme, že jsme stále tou stejnou osobou hodnou lásky, jen s tím rozdílem, že se jinak cítíme, nemusíme už o tom pochybovat.

*Jsme stále stejně hodni lásky.
Jen okolnosti nejsou stejné.
Nezaměňuj to!*

Minuta 1

Zavři oči.

Vzpomeň si na nějaký zážitek, který byl obzvlášť pěkný. Vciť se do tohoto zážitku co nejintenzivněji.

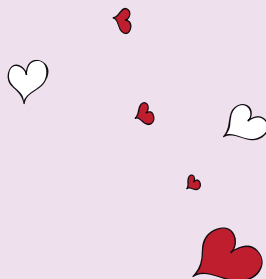
- Jak ses cítil?
- Co jsi slyšel?
- Co jsi viděl?

Minuta 2–4

- Nyní posilni tuto vzpomínku, a to tak, že si představíš její obraz světlejší, hezčí a intenzivnější.
- Pokud se pozoruješ zvenčí – což rádi děláváme –, pak do tohoto obrazu vstup. Staň se tou osobou. Nyní jsi člověkem, kolem kterého se všechno točí.
- Jdi ještě hlouběji do pocitu radosti a vykresli si vše tak krásně a příjemně, jak to jen jde.
- Můžeš nechat zesílit zvuky i řeč.
- Klidně si můžeš věty, které rád posloucháš, nechat zopakovat nebo zašeptat do ucha.
- Pokud mají pocity nějakou barvu nebo nějaký tvar, představuj si je tak, jak to máš rád.

Minuta 5–6

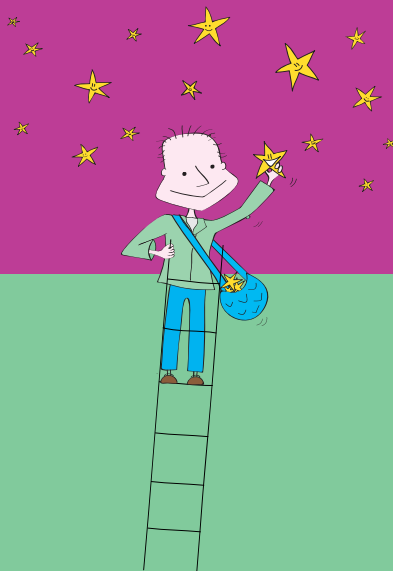
Všechno si zapiš.



6 MINUTOVÝ KOUČ

Milovat sám sebe znamená
chovat se k sobě dobře
a láskyplně se starat o to,
abys byl šťastný.

Všechno, co potřebuješ,
je 6 minut denně jen pro sebe.
Věnuj si tento prostý dar
a otevřeš si dveře k životu
plnému zázraků.



Doporučená cena 269 Kč

www.anag.cz

ANAG
ANDRAGOGOS
AGENCY