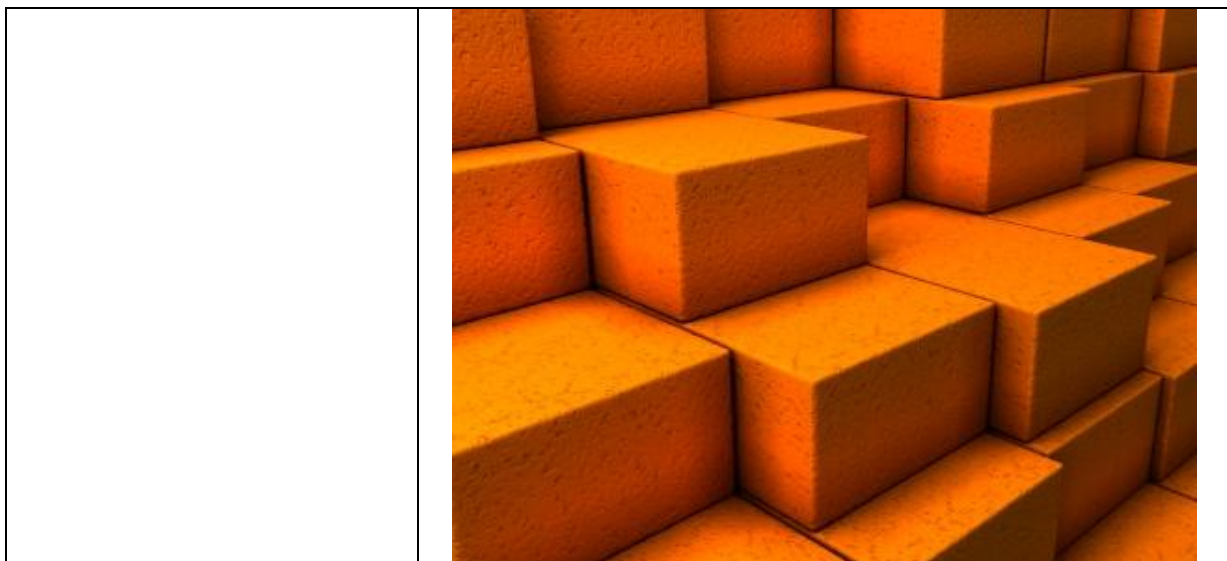


## 720 cihel na hromadě



Většina lidí, kteří se na mě obracejí, přicházejí s tím, že by chtěli učinit změny ve svém životě hned a co nejrychleji. Okamžitě touží po tom, aby viděli a prožili své touhy a přání, jenž by měly stát na konci přeměny. Snažím se jim vysvětlit, že takto život nefunguje.

Výsledky, ke kterým se dotýčný dobral, jsou produktem mnoha let soustavného činění a není možné je změnit ihned. Jako malí jsme se rodili postupně v těle matky. Jako děti jsme se postupně učili jednotlivým krůčkům. Jako mládež jsme postupně prožívali různé zážitky a to vše zformovalo náš život do té podoby, ve které jej vidíme nyní.

Stejně jako je to se zuby. Dlouho nic necítíme a kaz má prostor se hezky množit a aniž bychom o něm věděli, pomalu bují. Když nás v zubu poprvé píchne, již je pozdně. Zanedbali jsme prevenci a nezbyvá již nic jiného, než se hezky vypravit k zubaři, aby naše dlouhodobé nepečování odklidil.

Pokud jste se ocitli v nepříjemné životní situaci, tak vězte, že jste se v ní ocitli dobrovolně na základě vašich rozhodnutí, které jste během svého života učinili. Mysleli jste, že se dostanete ke svému cíli a ejhle, skončili jste někde, kde nechcete být. Jak je to možné? Jednoduše je tomu tak proto, že vaše rozhodnutí obsahovala chyby. Vedla vás cestou, která na svém konci neobsahovala to, co jste původně hledali.

Tak se vám mohlo stát, že jste s partnerem, který vám nevyhovuje, máte nadváhu 30 kg a vůbec nevíte, kde jste ta kila nabrali, odhalili vám zdravotní problém, vyhodili z práce a kdo ví, co ještě. Sečteno podtrženo jste se ocitli na místě, kde vám mozek hlásí, že se tam necítíte dobře.

Co dál? Rozhodně nechtějte vidět výsledek hned. Mnoho firem i lidí na tom zakládá své marketingové taktiky typu: „Kup a řešení uvidíš hned“. A je jedno, o jaký druh zboží se jedná. Ať jde o polévku nebo hubnoucí produkty. Lidé dnes chtějí instantní řešení teď hned.

Zadělávají si na problémy celé roky a pak světe čaruj a daruj to, co chci, právě teď. A nejlépe bez práce a bolesti, bez sebezapření a práce.

Znám firmy, které na instantních řešeních vydělaly miliony a těm chudákům, kterým svá řešení prodaly, stejně nepomohly. A proč? Protože rychlá řešení nikam nevedou. Krátkodobé závazky jsou k ničemu.

Proto nepodlehnete svůdným nabídkám rychlých změn! Sice jsou královsky zabaleny, ale to je jediné dobré, co na nich uvidíte. Zapomeňte na instant! Jak tedy pokračovat?

Řešení musím vždy hledat v horizontu alespoň roku. Když chci zhubnout, budu muset změnit svůj životní styl a ne se trápit hladovkou v domnění, že týden utření mě někam přivede.

Když jsem po náročném rozchodu, nemohu očekávat, že hned zítra navážu skvělý vztah, po kterém ve svých bolestech tak prahnu. Opět budu [muset zamakat](#) nejprve sám na sobě, abych si nepřitahoval stejný typ partnerů i do příštího svazku.

Navrhuji vám přijmout následující obraz, který aplikujte při osobní přeměně vždy, když mozek bude mekcat, že vám přeměna trvá dlouho. Představte si, že máte na zahradě hromadu cihel, řekněme deset tisíc a vaše úloha je je odnést na jiné místo. [Hrozný](#) úkol, pomyslíte si. Když ale každý den odnesete cihel deset, nepředřete se ani neunavíte a za určitý čas budete mít hromadu přesunutou. Každodenní opakování činností dává pocit zadostiučinění a nově vytvářející se návyk k dosažení pozitivního cíle vás postupně naplní blahem.

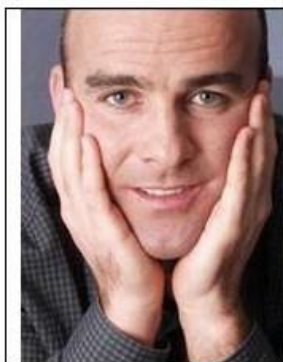
Tak do toho!

### **Přečtěte si také:**

[Nízké sebevědomí vzniká v době, kdy ho máte ještě dost](#)  
[Když nevíš, kdo vlastně jsi](#)

### **Semináře:**

[„I ty se můžeš cítit dobře“](#)  
[„Jak získat partnerství na celý život“](#)



### **© Napsal ing. Aleš Kalina**

Kouč v oblasti osobního rozvoje

[kalina@mujkouc.cz](mailto:kalina@mujkouc.cz)

[www.mujvztah.cz](http://www.mujvztah.cz)

[www.life-clinic.cz](http://www.life-clinic.cz)

[www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz)

[www.youtube.com/kalinaales](https://www.youtube.com/kalinaales)

[www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.