

Co prožíváš teď, budeš prožívat vždycky



„Tvá současnost pouze zobrazuje nastavení tvé vlastní hlavy“.

Vše, co prožíváme, můžeme kategorizovat do 4 oblastí. Do oblasti práce, peněz, vztahů a zdraví.

Každá z těchto oblastí je pro život člověka nesmírně důležitá. Spokojenost v těchto oblastech přináší celkovou pohodu, nadšení a životní směr. Sledováním pohody ve všech čtyřech oblastech dostáváme celkovou náladu v našem životě.

Každý člověk je někdy nespokojený. Důležité ale je, aby nebyl nespokojený dlouho. Pokud nespokojenost trvá déle, je naší povinností najít její kořen. Nezakopávejme nepříjemné věci pod postel v domněnku, že se jednou vyřeší. Že se jednou správi samy, nebo že na ně zapomeneme. Každá myšlenka vždy najde cestu ke svému růstu.

Jsi v nějaké oblasti nespokojený? Chtěl bys některé věci změnit a přitom nevíš jak? Stále se ti určitá situace opakuje dokola a ty nevíš, co s tím? Co v dané oblasti prožíváš teď, to budeš prožívat vždycky. Tvá současnost pouze odráží nastavení tvého vlastního mozku.

Mozek, jako nejvýkonnější počítač na světě, je nastaven z dob našeho dětství. Obsahuje informace, se kterými pracuje. Není tedy možné, abychom s nezměněným programem udělali jakýkoliv pokrok či životní změny.

Chceme-li se ve svém životě cítit lépe, musíme nejprve identifikovat, ze které z oblastí nespokojenost přichází, a odhalit nastavení hlavy, které nám tuto nespokojenost přináší.

Jsmo-li nespokojeni v kvadrantu vztahů a přáli bychom si posunout svůj vztah na novou úroveň, musíme vědět, že naše minulé i současné prožitky v tomto kvadrantu jsou pouhým odrazem informací uložených v naší hlavě.

Máme-li nastaveno, že za lásku se musí bojovat, budeme prožívat různé variace tohoto nastavení. Máme-li nastaveno, že pro svého partnera musím být ta nejlepší, a v našem okolí se vyskytne někdo lepší než my, naše hlava začne bít na poplach. Začneme jednat výbušně, zkratkovitě, nebo se uzavřeme s nepříjemnými myšlenkami. Naše celková pohoda bude zasažena.

Stejně tak i v ostatních kvadrantech, ať už jsme tlustí, nebo máme nedostatek financí, vždy jsou tyto emoce odrazem určitých vzorců. Mnoho lidí bojuje s nedostatkem peněz a je nespokojeno, někteří naopak mají ohromné sumy peněz, a přesto jsou také nespokojeni.

Jiní mají úžasnou práci a podle soudu ostatních by si jí měli vážit, oni však jsou v ní nespokojeni. Jiní zase práci vůbec nemají a jsou šťastní a neřeší nic.

Někteří pro své zdraví stále něco dělají, jiní pro své zdraví nedělají nic a mají ho. Jednoduše planeta je plná různých příkladů, jak se naše nastavení hlavy odráží v naší bdělé přítomnosti. Ze všeho nejdůležitější je stále se cítit dobře. Mít se fajn a prožívat každý den naplno, s radostí se budít a činit, co máme rádi.

Pokud tomu tak není, zeptejte se sami sebe v každém kvadrantu, kde je zakopaný pes. Napište si, co vám konkrétně brání, abyste se v něm cítili dobře. Jestliže si například nerozumíte se spolupracovníky nebo máte málo peněz, napište si všechny tyto věci pod sebe. Poté si položte otázku: „Proč už to dávno nemám?“ a „Proč už jsem nepodniknul kroky, abych tyto věci dávno měl?“ Tímto způsobem snadno odhalíte své nastavení v hlavě.

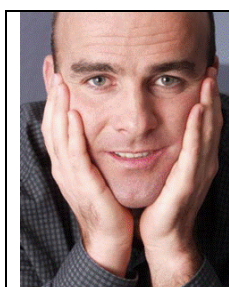
Uvedu vám příklad: Máte pocit, že v práci neuplatňujete všechny své schopnosti. To vám ubírá síly, protože víte, že byste mohli své schopnosti uplatňovat mnohem více.

Položte si otázku: „ Proč už to nemám?“ a odpověď může znít: „Protože se bojím požádat o lepší místo“. „A proč se bojíš?“ Mozek vám zcela zákonitě odpoví, např. „Bojím se, že mohu být zesměšněn“ nebo „Bojím se, že mě vyhodí z práce“.

Tyto jednotlivé věty vám jasně ukazují nastavení vaší hlavy. Například „Projevím-li svůj názor, mohu být zesměšněn“ nebo „Nespokojenost nesmím projevovat“. Tyto jednotlivé věty představují tzv. **emoční rovnice**, které jsou zapsané ve vaší hlavě a určují veškeré vaše prožitky a zážitky, které v kvadrantu práce budete prožívat.

Stejně tak můžete tuto metodu používat ve všech dalších kvadrantech.

Nechtějte tedy bojovat proti větru. Vezměte na vědomí, že vaše přítomnost odráží nastavení vaší hlavy a nastavení vaší hlavy vždycky bude formovat vaši přítomnost. Slibte si, že se ode dneška budete snažit vždy se cítit dobře a že se tomuto cvičení naučíte. Tak vás čeká velmi příjemný život již za několik měsíců.



© Napsal ing. Aleš Kalina

Kouč v oblasti osobního rozvoje

(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: kalina@mujkouc.cz

www.mujvztah.cz

www.foto-mluvi.cz

www.mamdepku.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na [www stránky](http://www.stranky.cz).