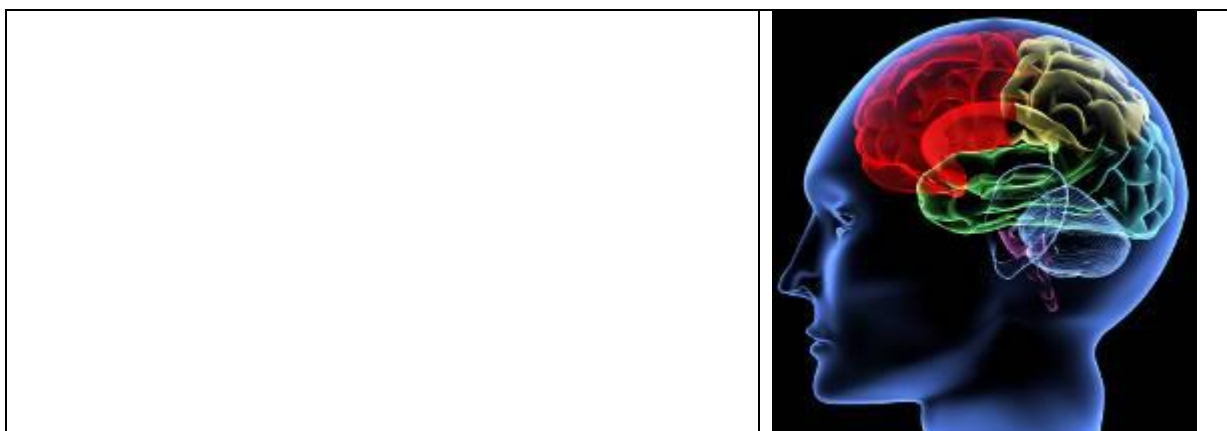


Nenechme se od mozku oblbovat



Lidský mozek váží průměrně 1 400 gramů. Jen si ho zkuste představit! Jste schopni ho uchopit jako malý grep, a přesto je tento nástroj výkonnější než celá sestava počítačů, která by zaplnila celou místnost. Úžasný nástroj! Řídí celé vaše tělo, obnovu všech tkání, tělesnou teplotu, růst, trávení, krevní oběh, tlukot srdce; to, že vidíte, slyšíte, vnímáte, přemýšlíte, cítíte, hněváte se, radujete se, brečíte, trápíte se. Vše řídí tento malinký nástroj. A přitom je pouze dobře organizovanou hmotou.

Má své zákonitosti a svá pravidla. Obsahuje podle vědeckých výzkumů téměř sto miliard nervových buněk, které mezi sebou komunikují podle přesných pravidel. Nejsme schopni si uvědomit různé zákonitosti, podle kterých mozek pracuje, ani to, jak řídí různé tělesné pochody. Nic z toho nevnímáme. Necítíme, jak nám rostou vlasy či vypadnutí chloupku. Necítíme miliony příkazů, které mozek vysílá srdci, aby správně tlouklo, a páteři a míše, aby shromažďovala a sdružovala impulsy z celého těla. Nevnímáme z toho nic.

Kdybychom toto všechno museli vědomě řídit, neměli bychom vůbec čas vidět východ slunce, nebo poslouchat zpívající ptáky či venkovní déšť. Protože bychom museli vyhodnocovat, kolik máme slin, kolik máme v žaludku tekutin, jestli se nám ve střevech všechno správně smíchá, jestli v očích máme dostatek kapaliny, aby nás mrkání nebolelo, a tak dále a tak dále. Někde jsem četl, že mezi dvěma sousedícími buňkami proběhne až 6 milionů interakcí za jednu vteřinu. A to proto, aby naše tělo mohlo stát, aby mohlo chodit, aby mohlo ležet, aby mohlo spát, aby mohlo růst. Úžasný mechanismus!

Lidstvo ať zkoumá, jak zkoumá, je stále na počátku odhalování geniálního stroje, jenž každý člověk nosí ve své hlavě. Tento nástroj je tak výkonný a tak geniálně sestavený, že pokud si jeho způsob práce neuvědomujeme, provede nás životem a ani v podstatě nevíme jak. S jeho pomocí činíme mnohá rozhodnutí, aniž bychom si uvědomili, kam nás mohou dovést. Přitom stejně tak, jako mozek řídí naše tělesné pochody, dokáže řídit i naše vědomá rozhodování. Jednoduše jdeme životem a nepřemýšlíme kam. Stejně jako loď, která pluje, ale vůbec nepřemýšlí, kam pluje.

V okamžiku, kdy začneme být se svým životem nespokojení, máme tendenci se zastavovat a hodnotit své životní prožitky. Ptáme se, jak je možné, že jsme se do těchto

situací vůbec dostali. Co nás do nich vlastně přivedlo? A jak přemýšlíme, začínáme se obviňovat, začínáme mít nepříjemné pocity a nepříjemné myšlenky, spojené se strachem z další životní cesty.

Zapamatujme si: musíme se naučit [mozek řídit](#) a ne se jím nechat řídit. Musíme se naučit s ním pracovat a ovládat ho. Jinak se může stát, že bude vládnout on nad námi. Zjistil jsem, že mozek vysílá některé falešné impulsy. A to ve třech oblastech:

1. Zbytečně soudíme a posuzujeme. Máme tendenci soudit a hodnotit lidi kolem sebe.
2. Negativně přemýšlíme. Máme tendenci negativně hodnotit, nadávat, stěžovat si.
3. Zažíváme vnitřní nerovnováhu. Jsme někdy rozpolcení a máme pocit, že nás jedna část táhne doleva a druhá doprava.

Nyní malinko blíže k jednotlivým bodům. Chceme se naučit nenechat se od svého vlastního mozku „oblbovat“. V mozku nesedí další moje já. Nesedí tam další má přirozenost, která mi umožňuje prožívat vše, co prožívám. Mozek je pouze nástroj, který umí simulovat všechny životní prožitky. Je tam pouze sto miliard buněk, ne další osobnost. Pouze Já jsem ten, kdo všechny své prožitky vnímá, kdo je hodnotí, kdo si na ně vytváří názor.

Můžeš si představit sám sebe, jak sedíš na tři metry vysokém koni a ten si s tebou letí, kam chce. Dokud nevíš, že tohoto koně můžeš ovládat, běží si, kam sám uzná za vhodné. Když ale zjistíš, že ho můžeš ovládat, naučíš se ho ovládat. Pokud tedy mozek předkládá informace k posouzení, každého posuzujeme a hodnotíme, nadáváme lidem a soudíme, jaký kdo je a jak se chová, co jak říká. Zkusme to chvíli nedělat. Zkusme ovládat svůj mozek, aby nesoudil, aby nekritizoval, aby nenadával a nezlořečil. Zkusme lidem posílat dobré myšlenky a nechat ty soudy jednoduše projít kolem sebe.

Zkusme od mozku nepřijímat negativní názory a myšlenky, že je všechno k ničemu a nic nemá cenu, že je život zbytečný, tu spoustu negací a nepříjemných myšlenek, které nám jakoby „vybublávají“ do našeho života. Zkusme tyto myšlenky chytat a obracet je v dobro. Zkusme na věcech vidět to lepší.

Vnitřní konflikty se také můžeme naučit ovládat. Jestliže nás jedna část mozku vede doleva a druhá doprava, znamená to, že máme v hlavě uloženy protichůdné informace. Jedna část nám může říkat „jdi cvičit“ a druhá „najež se“. V takovém případě je dobré se dozvědět více o [Emočních vzorcích](#). Mozek pracuje s informacemi, které má k dispozici. Které se nám do něj během života, různými způsoby a v různých situacích, uložily. Pokud prožíváte vnitřní konflikty, tak vězte, že máte v hlavě různé zápisy, které mají protichůdný charakter.

Nejlepším způsobem, jak se těchto konfliktů zbavit, je najít si své [Emoční vzorce](#) a změnit je tak, aby zpívaly stejnou píseň. Nezapomeňme tedy, v mozku nesedí další člověk, který řídí náš život, ale je to pouze nástroj, který se musíme [naučit ovládat](#). Ovládat ho tak, aby náš život byl příjemný, abychom nemuseli nikoho soudit a stěžovat si na každého a zlořečit. Abychom nemuseli prožívat nepříjemné negativní a bolestivé myšlenky, které nás bolí a pálí v celém těle. Abychom nemuseli prožívat

vnitřní rozpolcenost. To se naučíme jediné tehdy, pokud pochopíme, jak [mozek](#) pracuje, a naučíme se ho ovládat.

Přečtěte si také:

[Nejsi v životě blbě?](#)

[Když nevíš, kdo vlastně jsi](#)

Objednejte si:

[CD „I ty se můžeš cítit dobře“](#)

[DVD „Jak utvářet vztah podle svých představ“](#)



© **Napsal Ing. Aleš Kalina**
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy , zdraví)

Email: kalina@mujkouc.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz
www.foto-mluvi.cz www.youtube.com/kalinaales

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