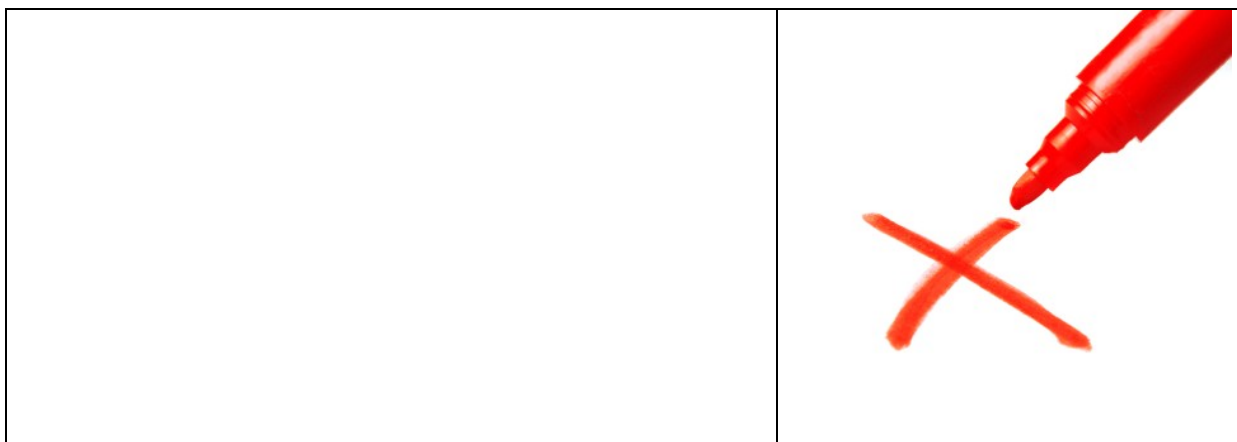


Prokletí slova ALE



Kolikrát za den říkáte slovo ALE? Všichni ho častokrát používáme a ani o tom nevíme. Stalo se to naším denním zvykem, negovat své vyřčené věty tímto destruktivním malým tříhláskovým popíračem. Nikdo z nás nechce být lhářem, a přesto lžeme každý den. Lžeme sami sobě a popíráme své vlastní vyřčené pravdy. Proč? Protože neznáme sílu tohoto slova, necháme je vyskakovat v mnoha větách, které nám vypadávají z úst.

Abychom dobře pochopili, proč je důležité mluvit pravdu bez použití tohoto slova, musíme pochopit, jak pracuje mozek. Můžeme si představit tok informací, které hlava zpracovává, jako rouru o průměru jednoho metru. Touto rourou denně do mozku protéká obrovské množství různých dat, která mozek pečlivě vyhodnocuje a ukládá. Člověk je ale schopen si uvědomovat pouze zlomek těchto přicházejících dat. Je to jako s plynoucím paprskem světla. Vidíme pouze jeho viditelné spektrum, ale on v sobě obsahuje i další vlnové délky, které nevidíme (infračervené a ultrafialové).

Mozek v sobě ukládá všechny informace s hodnotou Pravda (Ano). Pokud je nevyhodnotí jako ANO, nezapíše je. Je proto velmi důležité, jaké informace v hlavě již máme, protože k vyhodnocování dochází pouze tak, že mozek porovnává přicházející data s tím, co již v hlavě zapsané má (probíhá asi 70.000 srovnání denně).

Pokud paměť obsahuje mnoho destruktivních zápisů již působících nepříjemné myšlenky jedince, bude mozek z přicházejícího spektra zapisovat mnohem více těch, které mají s tím, co je již uloženo, shodnou pravdu. Tak dochází k tomu, že hlava lidí s převládajícími negativními emocemi více zapisuje negativní vjemy (jedinec vidí více to nepříjemné kolem sebe a zdá se mu, že nic hezkého snad ani není nebo je někde v nedohlednu).

Zde si musíme uvědomit, že vědomí pracuje na základě filtrace celého datového proudu, a to jak dat přicházejících zvenčí srovnávaných s tím, co již v paměti máte, tak i dat, která vzniknou asociací s daty dávno uloženými v paměti v podobě tzv. Emočních háčků.

Jedinci s převládajícími kladnými zápisy ve své hlavě naopak přijímají ze stejného datového proudu mnoho pozitivního, a to tak, že přicházející informace se

v hlavě porovnávají s tím, co tam již je, a pravda je přiřknuta většímu množství informací s pozitivním nábojem.

Tak lidé, kteří mají svůj život vyladěný nad 7,5 ve všech [čtyřech kvadrantech](#), mají pocit, že jejich království příjemných prožitků se stále rozšiřuje, vidí příjemnou budoucnost oproti těm lidem, kteří mají v kvadrantech nízká čísla nálady. A oba jedinci přitom klidně mohou žít vedle sebe a vidět v daný okamžik stejný svět.

Mozek je nesmírně dynamický stroj. Nejen že všechno porovnává, ale vždy se snaží, aby svému majiteli zprostředkoval co nejaktuálnější informace. Proto jsem objevil jako jeden ze zákonů mozku Zákon aktualizace dat. Díky tomuto zákonu se mozek vždy bude snažit si ověřovat, zda data v něm uložená jsou stále ještě pravda. Jak se to děje v praxi? Budete se dostávat do různých situací, na které budete muset reagovat. Jsou-li nepříjemné a vy je přijímáte jako své vlastní, dáváte do mozku signál, že v něm uložená data jsou stále správná.

Stejně to, jak a co mluvíte, je pro mozek signálem potvrzovat zapsané pravdy či je postupně gumovat. Dle zákona Emočních rovnic číslo dvě víme, že všem se nám potvrzují naše vlastní zapsané pravdy a pokud při jejich potvrzování na ně budeme reagovat slovy, že je to tak, nemáme šanci mozek přimět ke změně zápisu.

Tak například: člověk má v hlavě zápis: „Vždy zůstanu chudý“. Díky tomuto zápisu se mu stále budou do cesty motat takové situace, aby si mohl potvrdit svoji pravdu, že opravdu zůstane chudý. Co ve většině případů dělá on? Svými ústy říká: „Ano je to tak, jsem chudák, ať se děje cokoli, zůstávám chudákem.“ Hlava tohoto člověka registruje jeho vědomý výrok a zapíše si: „Uložená pravda je stále pravdivá,“ a to i ve světě, který nabízí ohromné bohatství.

Pokud tento člověk zahájí akt své osobní přeměny a začne na sobě pracovat, najde si své Emoční rovnice včetně této a otočí si ji třeba do znění: „Mé bohatství stále narůstá“, jeho mozek má podnět, aby zápis změnil. Neučiní tak hned a jakoby vyzkouší svého majitele, zda přeprogramování myslí vážně (To je tak proto, aby nedocházelo k rychlým změnám povahy). Dotyčný bude mít pocit, že sice již má jinou hlavu, ale že ještě nevidí výsledek své změny.

Opět se dostane do staré známé situace, kde bude mít tendenci říci: „Stejně zůstanu chudý“, ale již dnes mu mozek nabízí dvě varianty. Tu novou i tu starou. Ke které se přikloní? Co řekne? Pokud odpoví po staru, mozek si potvrdí starou pravdu určenou k likvidaci a přeměna bude trvat déle. Pokud ale dotyčný vyřkne novou větu v plné jistotě její pravdy, mozek zaregistruje změnu okamžitě.

To, jak mluvíme, má na mozek nesmírný vliv, protože on si v naší vědomé řeči nachází potvrzování svých uložených pravd. Pokud ale dáme průchod polovičatosti se slovem ALE, nikam se v osobní přeměně nedostaneme.

Uvádím několik příkladů:

Jsem již bohatý, **ale** mohu být okraden.

Mé příjmy stále rostou, **ale** nejsem si jist jejich stabilitou.

Mám úžasnou práci, **ale** nevím, na jak dlouho.

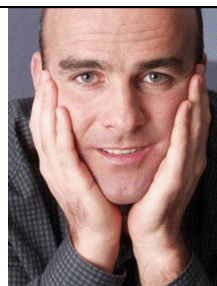
Má partnerka mě miluje, **ale** když onemocním, opustí mě.

Sami vidíte, že nové pravdy, které jedinec tolik chce, aby se projevily v jeho životě, jsou okamžitě negovány jeho vlastními slovy! Mozek není další osobnost. Je to jenom soustava neuronů. Je proto zapotřebí s ním takto zacházet a dávat mu jasně najevo, kam chceme jít a kde jsou naše cíle.

Zakažte si používat slovo ALE a uvidíte, jak se změní i vaše řeč. Zkuste se jeden den kontrolovat, jak mluvíte, a při každé potřebě vyslovit slůvko ALE tam místo něj vložte tečku a začněte novou větou. Ta druhá věta vždy v sobě obsahuje negativní výrok, který si můžete zapsat a otočit podle pravidel Emočních rovnic.

Přečtěte si také:

[Emoční rovnice](#)



© **Napsal ing. Aleš Kalina**

Kouč v oblasti osobního rozvoje

(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: kalina@mujkouc.cz

www.muivztah.cz

www.foto-mluvi.cz

www.mamdepku.cz

www.youtube.com/kalinaales

www.mujkouc.cz

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