

Synchronizujte si s mozkem svůj svět



Mozek je ten nejlepší simulátor života, který doposud existuje. Fyziologicky jej máme všichni stejný a přitom každý prožíváme různý život při pohledu na tentýž svět. I když bychom mozek oddělili od hlavy a dodávali mu stále ty samé živiny a kyslík, stejně by si přemýšlel po svém, i když bychom jeho myšlenky už neslyšeli.

Mozek je jakýsi svět ve světě. Umí si žít po svém a pokud bychom se ho nenaučili ovládat, ovládá on nás. Umí to tak dokonale, že si většina lidí vůbec neuvědomuje, že jsou pod diktátem hmoty a jako poslušné ovečky vykonávají všechny jeho příkazy a doporučení.

Poslední dny začínám chápat mozek jako „osobnost“. Sám si dokáže dávat otázky a nalézat na ně odpovědi. Sám si umí vyrobít strach a sestrojít si pro něj dostatečné důkazy v podobě katastrofických scénářů. Sám si umí vymyslet mnoho proč to či ono nejde a podepřít si tato tvrzení příhodami, které se opravdu staly. Jeho práce je tak dokonalá, že si myslíme, že má ve všem pravdu. Tak hloupý věří své hlouposti, i když není hloupý a okolí mu to potvrzuje. Hubená se trápí nad svojí tloušťkou, i když si ji za chvíli odvezou na léčení anorexie a bohatý nespí strachem, že zchudne. I když v hlavě nesedí žádný další člověk, umí se mozek chovat tak, jakoby tam byl.

Pozorováním jsem dospěl k názoru, že pokud chceme měnit svůj svět, musíme se naučit plně chápat mozek, který za celým naším světem stojí jako spolutvůrce a dokonce nám tento svět přes naše smysly komentuje a kritizuje. Pokud jsme s tímto světem spokojeni, je vše v pořádku, pokud nejsme, nedaří se nám v některém ze 4 kvadrantů, vyhlížíme po změně. Pro ty z vás, kterým se tato změna dlouhodobě nedaří, je tento článek.

Jak jsem psal ve svých článcích **Domluvte se s mozkem jako muž s mužem** a **Tipy, jak na superpočítač v hlavě** je důležité pochopit, že změna nemůže přicházet zvyšováním úsilí a bojováním proti tomu, co jsme si za poslední roky vytvořili. Pokud jsme po náročném rozchodu či finančním krachu, uvědomme si, že na počátku vztahu i investice bylo naše dobrovolné rozhodnutí a schválení celého procesu. Později, když je po všem, nemůžeme na sebe házet vinu, že se to nepovedlo. Dobrovolně jsme přece na počátku chtěli a dělali to nejlepší, co bylo v našich silách. Pokud se to nepovedlo, máme o zkušenost navíc, ale nesmíme se vinit.

Mozek, který stál u všech těchto rozhodnutí, nám dával podklady pro rozhodnutí. A my jsme jeho podklady přijali za vlastní. Pokud se nám nyní náš svět nelíbí a pouštíme se do boje, co tím mozku říkáme? „Jsi trouba, nevěřím ti“, „Blbě si mi radil“. [Mozek](#) ale ze své podstaty nikdy blbě neradí. Pokud bychom jeho podávání rad viděli z jeho pohledu, vždy jsou na zlatém podnose, olemované a darované pro naše největší dobro. Nesedí v něm nějaký cenzor, který by cedil jeho doporučení a jaksi nám je filtroval podle toho, co je pro nás nejlepší. Mozek sám jako výkonný stroj usoudí to nejlepší pro naše dobro a přesně to nám navrhne.

Abychom se mohli dostat v našich změnách dále, potřebujeme využít sílu mozku pro sebe. Aby se stejnou lehkostí, jako jsme si vyrobili život až do dnes, jsme si mohli vyrobit i ten nový následující. Abychom přiměli mozek ke spolupráci, a to již víte, nesmíme bojovat. A to mám přijmout to, co se mi tolik nelíbí, ještě s pocitem vděčnosti? To mám za ten bolestivý rozchod či krach být ještě vděčný? Ano, přesně tak. Je to můj trik. Tím totiž dáte mozku najevo, že s jeho prací souhlasíte a on vám na oplátku nabídne svůj neomezený výkon pro tvorbu světa, který tolik chcete.

Vezměte si obézního člověka. V Česku velmi aktuální téma. Každý třetí trpí nadváhou a každý pátý obezitou. Přebytké kilogramy trápí 64% českých mužů a 49% žen. Od posledního stejného výzkumu z roku 2005 vzrostl počet Čechů s obezitou v průměru o pět procent, to je o 450 tisíc lidí. Stačí si vyjít někam do společné sauny a budete mi věřit.

Lidem v našem národě prostě chutná. Myslíte si, když na sebe jednou buřtík pohledí, že si řekne, to jsem se ale pěkně vypapal. Ne, ocitne se se svými kilogramy jako najednou. Dlouhou dobu o své rostoucí váze vůbec neví. Papá a papá a když si ji uvědomí, již je tlustý s mnoha kily nad normu. A co dělají lidé s nadváhou? Začínají bojovat. Upírají si jídlo, nutí se k hladu. Jejich boj nemá konce. Proč? Jejich mozek jim neposkytl svůj plný výkon a ještě jde proti nim, podkopává jejich předsevzetí a krátí uzákoněnou morálku. Tak se trápí několik let a bezvýsledně drží bezpočet diet, aby pak [unavení](#) a frustrovaní do sebe nacpali další sadu dortů.

Abychom se mohli s mozkiem zesynchronizovat, musíme se naučit toto: podívejte se na svůj svět a uvědomte si, že je to váš svět a vy jste si jej právě takto za dobu vaší existence dobrovolně vytvořili. Vypište si vše, co se vám v něm líbí i nelíbí a k tomu si připište, za co můžete poděkovat. Tak například (веду pouze ty negativní, za pozitivní vás děkovat snad nemusím učit ☺):

Partnerka je neurotik	Uvědomím si, že byly i hezké chvíle, které jsme společně prožili a že nejsme spolu nedobrovolně. Byly přece doby, které byly fajn. Poděkuji druhému za společný život.
Moje bydlení je malé	Uvědomím si, že jsem v tom bytě zažil mnoho hezkého. Že to bylo moje první bydlení a kolik života jsem v něm strávil.
V patře jsou hluční sousedé	Uvědomím si, že to bylo moje dobrovolné rozhodnutí jít bydlet do bytovky a na barák jsem v té době ještě neměl. Přijmu sousedy, ať jsou jací jsou a místo kletby jim pošlu raději sílu do života.

Máme staré auto	I toto staré auto mi jistě udělalo mnoho dobrého. Je hodně lidí, kteří mají nové a jsou nešťastní. I staré auto je lepší než žádné auto.
Máme málo peněz	Mnoho lidí je bohatých a jsou nešťastní. Peníze nejsou jediná cesta k životní pohodě. Vždy je to na mě, kolik si vydělám a na světě je příležitostí dostatek.
Jsem tlustá	Ano, jsem a vypapala jsem se dobrovolně. Prostě mi chutnalo a stálo mi to za to tolik jíst, ať už byl důvod jakýkoliv. Nebudu se za to vinit, mám se ráda.
Nemám partnera	Na světě je hodně lidí a i pro mě je jistě partner. Hodně lidí má partnerů i více a stejně šťastní nejsou. Samoty jsem si užil dostatečně a měl jsem hodně času na sebe i na své přátele . Nikdo mě neomezoval.

Tímto přijetím a vděčností za to, co je, vás rozhodně nenavádím k ustrnutí. K přijetí své současnosti a ke kapitulaci k jakékoliv změně. To, prosím, ne! Jde ale o první krok a o přinucení mozku k dobrovolné spolupráci. Zvládnete-li toto, jste připravení k provádění změn.

Přečtěte si také:

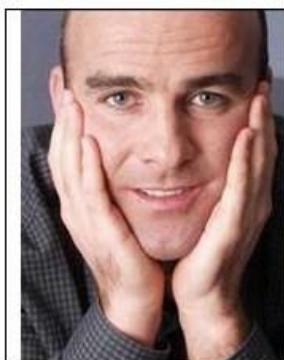
[Když nevíš, kdo vlastně jsi](#)

[Nenechme se od mozku oblbovat](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Zhubněte jednou provždy“](#)

[E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)



© Napsal ing. Aleš Kalina

Kouč v oblasti osobního rozvoje

kalina@mujkouc.cz

www.mujvztah.cz

www.life-clinic.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.