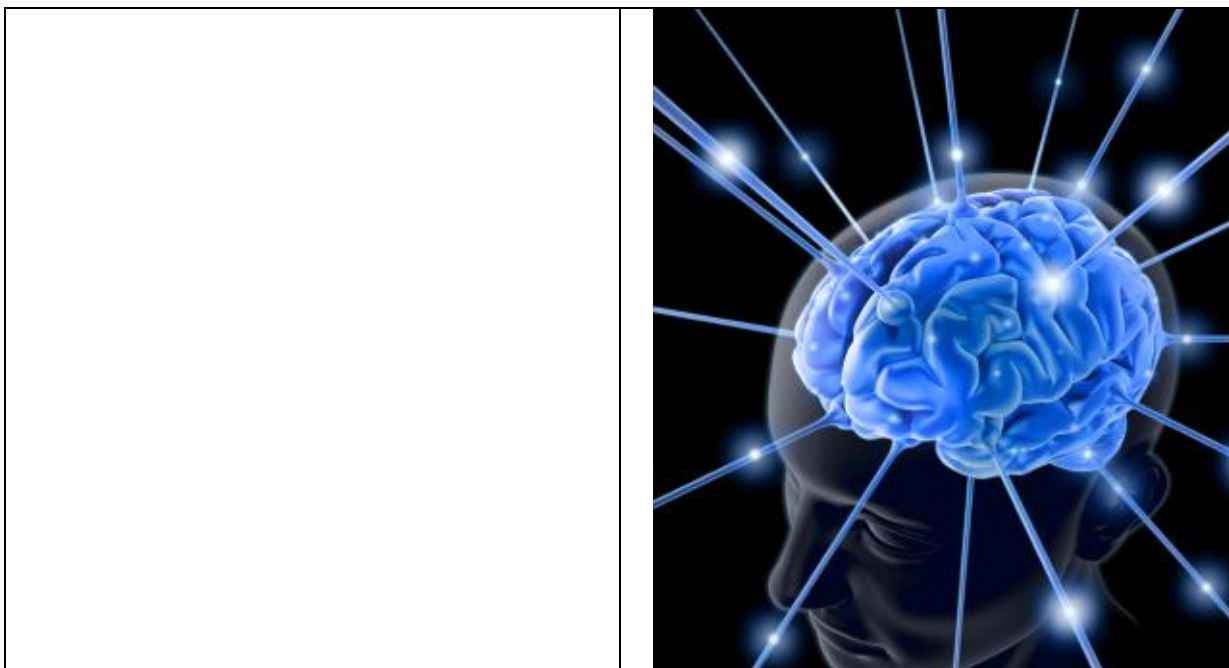


Co mozek chce, to si vždy prosadí



Jednou z největších chyb, kterou děláme, je, že věříme mozku vše, co nám předkládá. Poněvadž jsme se s ním narodili a stejně jako jsme rostli my, rostl i mozek, připadá nám, že jsme mozek a vše, co říká a navrhuje, se pozdává jako naše vlastní.

Není tomu ale tak, je zapotřebí se naučit, že já nejsem mozek a že se mohu naučit ho ovládat podobně, jako kočí ovládá své koně. Mozek je složen z neuronů a já přece nejsem neuron a nebudu na nich závislý. Umění ovládnutí mozku je stejná práce jako umění trénovat tělo, které je ve své podstatě líné. Jen si zkuste zaběhat či začít chodit do posilovny, kolik nepříjemných hlášek si vyslechnete.

Jedním ze [zákonů mozku](#) je, že se vždy bude snažit si prosadit svou. Vše, co si sám vymyslí, se bude snažit prosadit. My jako následek budeme vnímat pouze jeho pohnutky a puzení to či ono dělat či o tom alespoň přemýšlet.

Pokud si ale uvědomíme, že mozek si sám vymýšlí různé věci podle svých vlastních zákonů a dat, která má v sobě uložena, jistě budete souhlasit, že může vymyslet mnohé nesmysly. Zkušenosti mi denně ukazují, že lidé v domnění, že od mozku dostávají dobré rady, pustili se do jejich realizace, aby později zjistili, že rada byla špatná.

Paní Bětka se mi svěřila s tím, jak jí mozek servíroval velmi příjemné myšlenky o jejím novém možném partnerovi. Stále o něm musela přemýšlet a setkání s ním bylo nadmíru vzrušující. Mozek zavařený pozitivou denně předkládal vzrušující pomyšlení na nový život. Paní Bětka kdesi hluboko v podvědomí cítila, že ON má jisté chyby a že by vztah mohl přinášet i určité komplikace, nicméně tichému hlasu nevěnovala velkou pozornost, pozitiva přece o tolik převažovala. Po určité době na vztah kývla, aby po dvou letech od partnera utíkala, co síly stačily. Kam se poděly ty dobré myšlenky a rady mozku?

Pan Josef chtěl pracovat na svém zdraví, rozhodl se proto, že si najme do posilovny trenéra. Sice hodně běhal a hrál squash, to však jeho tělo v některých aspektech spíše ničilo a křivilo jeho svalstvo. O posilování se již několikrát pokoušel sám i s přispěním trenéra, ale od mozku si vyslechl tolik negativ, že to vždy za posledních sedm let vzdal. Jak je to možné? Vždyť tolik chtěl, tolik si přál, aby jeho postava byla hezká, plná zdraví a přesto si musel od vlastní hlavy vyslechnout zával negativ.

Většina lidí má hlavu nastavenou na pohodlí a pokud si jejich hlava nepřeje makat, chtění mozku je v protikladu k jejich rozhodnutím zvedat činky. Mozek tedy sám v sobě nechce utrácet síly, a tudíž posílá dotyčnému své vlastní návody typu: „Nechod tam, vzdej to“ nebo „Makáš zbytečně“ „Cvičení je k ničemu“. Uvědomil jsem si, že kdyby to bylo tak jednoduché, všichni máme hezká těla a jsme zdraví. Opak je pravdou, o čemž mě přesvědčuje pohled na různá těla v sauně.

A co jídlo? O tom mohu povyprávět sám z vlastní zkušenosti. Tolik si přeji, aby mé tělo bylo zdravé a přitom jsem měl nepříjemný návyk jíst v noci. Věděl jsem, že se to nemá, že žaludek se musí v noci vyprázdnit a odpočinout si od příjmu stravy. Nedařilo se mi to ale prosadit a po dobu sedmi let jsem se s tím pral.

Vždy večer jsem se zavázal, že jíst nebudu, [mozek](#) mě ale v noci budil a pozitivně mě nabádal k jídlu. A tak to šlo dlouhá léta. Prosazoval si své stále dokola a mé přesvědčování nezabíralo. Dokonce to šlo tak daleko, že jsem v noci jedl a ráno jsem o tom nevěděl. Aby si strejda mozek mohl prosadit svou, odpojil mi vědomé vnímání.

Až jsem na něj vymyslel pokuty. Za každé jídlo v noci jsem platil 200 korun na charitu. Párkrát to mozek na mě ještě zkusil a pak se mu už nechtělo platit a přestal!

Nenávidím ty jeho spekulace, kdy přechytrale radí, abychom pak následující jeho rady skončili, kde nechceme být. S partnerem, který nám nevyhovuje, v práci, která nám nesedí, finančně slabí a zdravotně zruinovaní, tlustí či podvyživení anorektici.

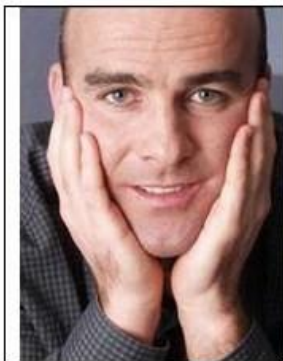
Jak ho přelstít? Jak nad mozkem vyhrát šachový turnaj? [Nenechme se od něj oblbovat](#), stanovme si priority a cíle ve 4 životních oblastech a vysekejme ze sebe [Emoční rovnice](#).

Přečtěte si také:

[Jak pracuje mozek při usínání a spánku](#)
[Mozek a strach](#)

Objednejte si:

[DVD „Odhalte svůj talent“](#)
[CD „I ty se můžeš cítit dobře“](#)



© Napsal ing. Aleš Kalina

Kouč v oblasti osobního rozvoje

kalina@mujkouc.cz

www.mujuztah.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.