

Rok 2007 bez nepříjemných myšlenek?



Cítit se příjemně, od rána do večera, den co den? To si jistě přejeme všichni. Ale jak se k tomuto příjemnému stavu dopracovat? Jsou pouze tři cesty: 1. useknout si hlavu, 2. využívat omamných látek, 3. domluvit se s vlastní hlavou na spolupráci.

Mozek je zatím nejvýkonnější počítač na světě. Vyprodukuje 70 000 myšlenek denně a jeho jedinou činností, kromě řízení celého těla, je srovnávání informací. Veškerá jeho práce je založená na srovnávání a ukládání všeho, co má k dispozici.

Někdy to vypadá, že nám v hlavě sedí ještě jeden člověk, který k nám mluví a předkládá myšlenky, hodnocení a názory. Poštuchuje nás k rychlejší práci a soudí všechno pozitivně nebo negativně. Zdá se, že nás neustále posuzuje a připravuje podklady pro veškerou naši činnost.

Dobře dnes víme, že v mozku nesedí mé další já ani žádné jiné já. Pokud si to ale neuvědomujeme, mozek řídí i naše denní bdělé jednání. Pracuje jako životní autopilot. Staneme se otroky všech denních situací a necháme se unášet společností, zaměstnavatelem, partnerem, rodiči, penězi na místa, kde ani sami nechceme být.

Častokrát pak slýcháváme otázku, jak jsem se na toto místo vlastně dostal? Nebo co tady (v tomto vztahu, v této práci, s těmito dluhy a s pochroumaným zdravím) vlastně dělám?

Pro všechny životní cesty jsme se ale rozhodli sami. Nikdo nás přece do nich netlačil. Vždy jsme udělali svobodné rozhodnutí a naše rozhodnutí nás přivedla právě tam, kde jsme dnes.

Rozčarování ze špatně zvoleného životního stylu mnohých z nás je provázeno nepříjemnými myšlenkami a najednou chceme životní směr změnit. Dostat se na místo, kde již dlouho toužíme být. Chceme jiného partnera, lepší práci, více peněz a lepší zdraví. A to je správné. Nejprve však musíme pochopit, co nás přivedlo tam, kde nyní dobrovolně jsme. Pokud to nezjistíme, budeme stále dokola produkovat ty samé životní situace až do konce života.

Tam, kde se nyní nacházíme, nás přivedlo naše nastavení myšlenek ve 4 kvadrantech lidského života. Tyto čtyři kvadranty jsou práce, peníze, zdraví a vztahy. Toto nastavení máme zapsané v hlavě ve formě pravd, které si mozek sám vytvořil v době, kdy jsme byli malí.

Tyto pravdy určují veškeré naše jednání. Jak jsme vnímali své vychovatele v jednotlivých kvadrantech, se stalo podkladem pro naše dnešní okolnosti a jejich vnímání. Tak například pro kvadrant vztahů – nikdy jsme neviděli tátu, aby mamku pochválil. Náš dětský mozek si mohl zapsat: „Chválit je zbytečné“. Díky této pravdě se nám v dospělosti mohl rozpadnout vztah, protože partner již neunesl naše příkazy bez protiváhy pochvaly.

V kvadrantu práce jsme stále doma slyšeli někoho z rodičů opakovat: „Bez práce nejsou koláče“. Náš dětský mozek si mohl tuto větu zapsat přesně, jak slyšel. Hádejte, jak se

tento člověk bude chovat k odpočinku? Odmítavě, a na dovolené si moc neodpočine. Stále ho totiž bude jeho hlava nutit pracovat.

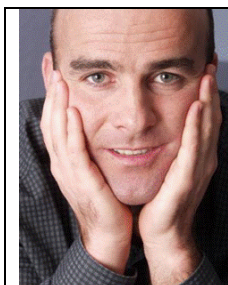
A co kvadrant peněz? Kolik různých situací a výroků jsme jako děti slyšely od svých rodičů? „Peníze jsou kořen všeho zla, pro peníze se musí tvrdě pracovat. Peníze se vydělávají pouze v zaměstnání. Všichni podnikatelé kradou. Bohatí jsou zloději a podvodníci.“ Co si myslíte, že si zapsal váš nevinný dětský mozek? Jakou pravdu v sobě nosíte, aniž o tom víte? Stačí se podívat na svůj účet.

A co kvadrant zdraví? Jak jste viděli své rodiče opečovávat své tělo? Jak a co jedli? Jak odpočívali? Jejich postoje daly základ i vašim životním postojům a návykům.

Ve všech čtyřech kvadrantech máme utvořeny pravdy, které mají vliv na vše, co děláme. Když se podíváme na situace, ve kterých právě teď jsme, dostaneme přesný obraz těchto pravd. A pokud se svojí přítomností nejsme spokojeni, nestačí se rozhodnout ke změně. Je zapotřebí odhalit kořeny, ze kterých naše současnost vyrostla.

Toužíte-li v roce 2007 po změně svého životního stylu, odhalujte kořeny svého jednání. Rozvrhněte si své problémy do kvadrantů a pak se ptejte, jaké nastavení vás do nich přivedlo a otočte tato nastavení ve prospěch vašich cílů. Jedině tak zničíte staré kořeny a začnete konečně žít svůj život po svém.

Rozdělovník štěstí neexistuje. To jenom my si myslíme, že pokud se nám nevede, tak za tím určitě něco nebo někdo stojí. Ve skutečnosti je to pouze naše hlava, která nám určuje, zda jít doleva nebo doprava a pak nás za naše rozhodnutí i řádně posoudí. A to vše podle informací, které se do ní během let naskládaly.



© 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.