

Jste připraveni na osobní přeměnu?



Žijeme dnes ve světě, kde se slovo problém používá každodenně. Neznám však člověka, který by si v jeho významu liboval. A přitom je zcela normální, že každý má nějaký ten problém. Někdo malý a někdo velký. Někteří si je táhnou chvíli, jiní celý život.

Problémy dnes hýbou světem. Každý stále něco řeší a dokonce jsou i lidé, kteří mají pocit, že když nic neřeší, nežijí. Myslí si, že problémy jsou součástí života a že život problémy ze své podstaty prostě přináší.

Bláznivý svět. Něco takového přece nechceme. Chceme příjemný život bez problémů a když už nějaký přijde, chceme jej chápat jako výzvu, jako příjemný životní okamžik, díky kterému budeme mít šanci se pustit do něčeho nekonečně vyzývavého.

Neustálé problémy jsou jako těžké břemeno. Chvilku se dá unést, ale dlouhodobě vysílí i toho nejsilnějšího. Nikdo není stavěn na neustálé nošení břemen. Problém můžeme vidět i jako překážku na cestě k dosažení námi definovaného cíle. Chceme být v bodě A, chceme vlastnit to, či ono, a stále nám v tom něco brání.

Tyto rozpory v naší psychice přinášejí pocity vnitřních tlaků a depresí. A není divu. Vždyť se nerealizují naše představy a touhy. Ale proč? Vždyť máme chtění, toužíme a víme, co chceme? Proč se nám to tedy nedaří?

Je to způsobeno tím, že ve vlastní hlavě nosíme více zapsaných pokynů k činnosti, které mají protichůdný charakter. Jedny zápisy velí „lež“ a druhé protichůdně „běž“. Vlivem těchto zápisů se dostáváme do situace, kdy jasně cítíme, že chceme lepšího partnera či více peněz, ale nejsme schopni pro to dlouhodobě nic udělat. Stále setrváváme se stejným Josefem a stále utrácíme za hlouposti a nicotnosti. Ve výsledku sice moc chceme, ale svým jednáním své touhy sabotujeme.

K dosažení našich vytoužených cílů je tedy pouze jedna cesta. Začít pracovat na osobní přeměně. Vytyčit si konkrétní cíle a vydat se na cestu k jejich dosahování. Tato cesta se nazývá osobní proměna.

Z housenky se stává motýl a had převléká svoji starou kůži.

Podívejte se kolem sebe. Na vše, co jste doposavad vytvořili. To zrcadlí vaše pravé zápisy v hlavě. Je úplně jedno, jaké jsou vaše touhy. Záleží pouze na tom, co jste schopni osobně vytvořit. A to již vidíte kolem sebe právě teď. Dobrovolně jste si vytvořili svůj svět, a pokud se vám nelíbí, nemá cenu se snažit jej měnit se starým obsahem hlavy. Ten již vykonal své, což jasně vidíte kolem sebe.

Pro realizaci svých tužeb musíte tedy zapracovat na změně svých starých zápisů. Mnohé z nich jsou zapsané ve vaší hlavě a pochází již z dob vašeho dětství. Pokusíme se je najít.

Napište si svůj cíl, po kterém opravdově toužíte, a stále se vám ho nedaří dosáhnout. Tak třeba chcete zhubnout o 10 kilogramů. Sestavte si seznam jednoduchých a pro vás

přijatelných pěti kroků, které jste schopni dělat během týdne tak, abyste se k toužebnému cíli postupně dostali do tří měsíců.

Svůj plán si uzákoňte a pravidelně provádějte. Během týdne zjistíte, že vás mozek táhne zcela jiným směrem a že jakoby nedbá na stanovené cíle. V době konfliktu si zapište věty, které vám v krizových chvílích říká. Tyto věty jsou protiklady, zapsané ve vaší hlavě, které vždy budou stát proti vám a nedovolí vám dojít k vašemu toužebnému cíli.

Tak například uslyšíte: „Bez jídla život nemá cenu“ nebo „Makáš celý den a pak se nemůžeš najíst“.

Tyto protikladné věty brání v dosažení vašeho stanoveného cíle a budou vám bránit celý život, pokud je neodstraníte. Kvůli nim se mnohým nedaří zhubnout i přes vytrvalý boj a nekonečně dlouhé stanovování sofistikovaných cílů. Podobně se děje i v oblasti partnerské a pracovní.

Tyto protikladné zápisy otočte tak, aby ztratily svoji sílu a přinášely vám příjemný pocit. Například: „I bez jídla se mohu cítit příjemně“ nebo „Po práci se odměňuji nejen jídlem ale i saunou.“

Další překážkou na cestě osobní přeměny je ochabnutí na cestě. Mnozí se dostávají dobrovolně do velmi nepříjemných situací a pak z nich chtějí rychle ven. Několik let pracovali na tom, aby v nich byli, a pak najednou chtějí ven během několika chvil. To samozřejmě nejde. Dostat se ven vyžaduje častokrát sérii velmi nepříjemných kroků, které samozřejmě bolí.

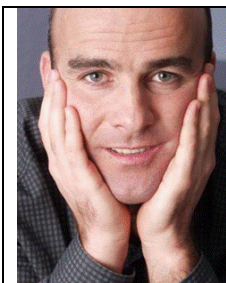
Tito lidé, chycení do svých vlastních pastí, se na počátku rychle rozhodují nastoupit cestu osobní přeměny, touží provádět ve svém životě hromadu pozitivních změn, a pomalu začínají prožívat jejich výsledky.

Najednou jim však „stará hlava“ zasadí neskutečnou ránu. Propadnou se do špatné nálady a od mozku poslouchají směs záporných vět typu „Nic nemá cenu“, „Podívej se, jak jsi dopadl“, anebo „Už jsi to všechno dávno měl znát“. Vlastní mozek, který je přivedl do všech těch nepříjemností, jim posílá odporné ponižující a destruktivní myšlenky..

Jakmile uvěříte destruktivním projevům hlavy, které vás vedou do bahna sebelítosti a paniky, nikam se nedostanete a skončíte tam, kde jste začali.

Nesčetněkrát jsem pozoroval tento jev u nadšenců pro osobní rozvoj. Velká touha a nadšení se proměnilo v odpadnutí a v životní zklamání.

V těchto chvílích je zapotřebí mu jasně sdělit, že lže. Jasně si připomenout stanovené cíle a pevně se k nim přimknout.



© 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.