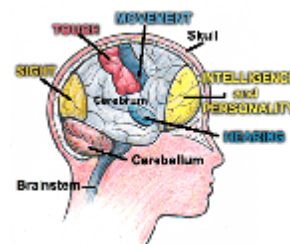


Nevěřte všemu, co váš mozek vymyslí



Jaká je nejdůležitější lekce, kterou jsem se v životě naučil? Že nemusím věřit všemu, co mi mozek sám svými myšlenkami vymyslí. Já totiž nejsem mozek, mozek je pouze nástroj, díky němuž prožívám své bytí.

Mozek aniž o tom víme, je jediný provozovatel a uchovatel našich pocitů. Jednou se cítíme příjemně, jindy nepříjemně, ale kdo za to může? Všichni se chceme stále cítit příjemně, ale někdy se nám to prostě nedaří. Jakoby si ta naše hlava dělala, co chce. Posílá nám nepříjemné myšlenky, katastrofické scénáře, nemilosrdné pohnutky, strachy. Bolí nás to, nemáme tyto stavy rádi, nechceme je, a přesto se jich častokrát neumíme zbavit.

Poznáváme, že nejsme pány svých myšlenek a že si s námi naše hlava dělá, co chce. Někdy produkuje plno euforie a jindy zase plno negací.

Mozek stále pracuje. Ve dne i v noci a během jednoho dne vyprodukuje přibližně 70.000 myšlenek. Většinu z nich nezachytíme vědomě, pouze se díky nim nějak cítíme. Výsledné emoce jsou po nich jedinou stopou.

Mozek je dokonalý počítač, který pracuje pouze s myšlenkami v něm uloženými. Tyto myšlenky nám do hlavy během našeho života přinesli především naši rodiče, pak přátelé, škola a kultura národa.

Jediné úskalí, se kterým se musíme vypořádat je umění si vybírat ty správné myšlenky a na těch nepříjemných pracovat tak, že odstraníme jejich zdroj ve své hlavě. Pokud toto zvládneme, jsme na dobré cestě k vyřešení všech problémů.

Makrus Aurelius, známý filosof z dob Velké římské říše, řekl: „ Náš život je tím, co z něj dělají naše myšlenky.“

Mozku je jedno, co vymýšlí. Pracuje jako dokonalý stroj s myšlenkami, které má. My si ale musíme z toho nepřehledného zdroje vyprodukovaných myšlenek vybírat ty správné, příjemné.

A jaké jsou ty správné myšlenky? To jsou ty, které nám přinášejí největší blaho a neškodí našemu okolí. Na ty bychom se měli koncentrovat a s nimi se zabírat.

Ale co s těmi nepříjemnými? Častokrát je jich tolik. Stačí malý impuls a jsem jimi přímo zavalen?

Nepříjemné myšlenky můžeme rozdělit na poukazující a deptající.

Poukazující jsou jasnými vodítky pro pokrok. Například máte nepříjemné myšlenky ve vašem vztahu nebo o stavu svého bankovního účtu. Co říkají? K čemu vás vedou? Napište si je a stanovte si cestu k jejich realizaci. Když je neposlechnete, budou se vám objevovat stále dokola.

Ty deptající, jsou typu netrpělivých. Děláte všechny potřebné kroky k realizaci stanoveného cíle, ale poněvadž mozek ještě nevidí výsledky, otravuje vás různými negacemi typu, „stejně se ti to nepovede“ nebo „všechno je k ničemu“ „už jsi v cíli měl dávno být“ a tak podobně. Tento druh myšlenek je pouze přehráváním toho, co jste slyšely jako malé děti od svých rodičů. Na tento typ život otravujících myšlenek je dobrá metoda rychlého otočení (Flip switch). Jak funguje?

Řekněme, že vás mozek trápí myšlenkami o vašem bankovním účtu a vy jste si stanovili cestu ke změně, jasný obraz vašeho cíle i jak se budete cítit, až jej dosáhnete. Stále ale nic nevidíte a peníze přibývají pomalu nebo vůbec. Děláte vše, co je potřebné, pracujete ze všech sil. Mozek vám ale stejně občas pošle myšlenku, že je vše zbytečné, že nic nemá cenu a že se to stejně nepovede. V takovém případě této myšlenky nevěřte a obraťte svoji pozornost na stanovený cíl nebo cokoli příjemného a přemýšlejte tak 17 vteřin.

Těchto 17 vteřin dokáže pravé divy. Zkuste to a uvidíte. Stále mějte na paměti, že vaše hlava se dá ovládat. Produkuje sice myšlenky, které si sama vyrobí, ale již vás nenutí jim věřit. Vaše vítězství spočívá v tom, když si uvědomíte, že myšlenky vaší hlavy nejste vy. Vaše skutečná osobnost je ta, která je schopna ty myšlenky ovládat.



© **Napsal ing. Aleš Kalina**

Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: kalina@mujkouc.cz

www.mujvztah.cz

www.foto-mluvi.cz

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

Měsíčník osobního růstu zdarma: www.mujvztah.cz/mesicnik.htm