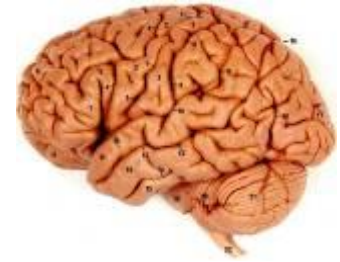


# Ovládněte svůj mozek a získejte, po čem toužíte!



## Neznalost zákonů neomlouvá

Jak jednoduché je vymlouvat se slovy: „Jejda, to jsem nevěděl“. Nevědění se zdá být dobrou výmluvou pro naše průšvihy a neúspěchy. Tato omluva však nepomáhá, ani neospravedlňuje. Nevědění je past neúspěchu a smrti. Chci-li něco dobrého dělat, a přitom mi hrozí chyba z neznalosti, je lepší se o dané oblasti nejprve něco naučit, nebo si najmout odborníka. Učit se systémem pokus - omyl je nejdouhavadnější a nejbolestivější metoda.

Pokud se nám v životě nedaří dle našich představ, není to chyba života, ale naše. Prostě neznáme zákonitosti úspěchu a pohody. Na nepohodu a nepříjemné myšlenky si ale nestěžujeme. Můžeme si za ně sami. Pokud se trápíme čímkoliv, je to proto, že pouze neumíme ovládat svůj mozek a neznáme jeho zákonitosti.

## Mozek je nejvýkonnější počítač na světě

Obsahuje 100 miliard čipů (neuronů) a jeho kombinatoriku dlouho žádná počítačová společnost nepřekoná. Ovládá čtyři různé operační systémy najednou. Komunikuje přes 10 000 km bezdrátového spojení, obsahuje 1,5 miliardy nervových vláken. Každý neuron umí navazovat stovky dalších spojení současně, zatímco dnešní čipy v počítačích pouze dvě. Jeden neuron vyšle signál milionkrát pomaleji než počítač, ale přitom rozpoznáme známého ve zlomku sekundy, což počítač nedokáže. Počítač pracuje krok za krokem, kdežto miliardy neuronů mohou zpracovávat celý problém najednou.

Tento počítač je tak výkonný a inteligentní, že dokáže imitovat lidské prožitky tak věrohodně, že si myslíme, že jsou naše vlastní. Dokáže pracovat v autopilotním módu stejně jako letadlo na dlouhých vzdálenostech. Řídí jej počítač a dokonce umí i sám přistát.

Mozek člověka má podobnou funkci, generuje nám myšlenky a emoce, které nás vedou určitým směrem, a nám připadá zcela přirozené tímto směrem jít.

Musíme se naučit s tímto počítačem pracovat. Jak? Poznat, jak pracuje, a mačkat správná tlačítka ve správný čas. Využívat jeho schopnosti ve svůj prospěch, ať raději pracuje pro naše blaho, než abychom si museli stále stěžovat na depky a nepříjemné myšlenky.

## Jak ovládat mozek?

1. Odhalme své emoční rovnice, což je první krok k sebepoznání. [Emoční rovnice](#) je věta, zapsaná v mozku v jazyce emocí, která dokáže vyvolat emoční prožitek určité síly.
2. Uzavřeme si s mozkem dohody. Dohoda je mocný nástroj směřování životní cesty. Dobré předsevzetí je málo. Nestačí si pouze říct „chci zhubnout“. Musí existovat

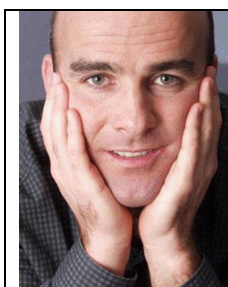
jasná dohoda typu „Ode dneška nebudu jíst večer po osmé“. Jasný statement, u kterého mohu kontrolovat, zda ho plním, či nikoliv.

- a. Dohoda 1 – vždy se budu cítit dobře. Dohodněte se se svým mozkem, že se chcete za všech okolností cítit v pohodě. Pokud vám mozek pak bude podsouvat nepříjemné pocity, pište si je. Pak si kladte otázky, jak je odstranit. Neumíte-li to sami, poproste o radu [zkušeného kouče](#).
- b. Dohoda 2 – za všech okolností se budu radovat a smát. To je přece to nejlepší, co se dá v životě prožívat. Ať už jsou situace jakékoliv, vždy existuje řešení. Jakákoliv bolest a žal nikam nevedou. I kdybyste se utrápili k smrti, nikam vás to neposune.
- c. Dohoda 3 – vždy budu vděčný. Vděčnost je elixírem rozvoje života. Někdy se stává, že i když máme všechno, co si dokážeme představit, mozek hlásí nespokojenost a požaduje více. Touto dohodou ho usměrníme.
- d. Dohoda 4 – svůj život budu žít právě teď. Užívání si života v minulosti z toho, co bylo, a v budoucnosti z toho, co bude, je nedobry zvyk. Jediné, co mám k dispozici, je teď. Když prožívám něco z minulosti, prožívám to teď. Když utíkám do minulosti, abych si ulehčil od své nelehké přítomnosti, opět to prožívám právě teď. Nyní je to jediné, co skutečně mám k prožívání.

Jednotlivé dohody si formulujte písemně a zavažte se k jejich dodržování. Nepůjde vám to hned, ale budete mít jasnou představu, jak váš mozek pracuje a kde za jakých okolností vybočuje z vámi stanovených pravidel. Veškeré jeho výkyvy si zapisujte. Tím získáte dobrý přehled o myšlenkách a nepříjemných pocitech, které jedou mimo dohody a signalizují funkci autopilota, který chce řídit váš život jiným směrem.

Autopilot byl nastavován bez vašeho souhlasu - nejvíce (u vás doma) vašimi rodiči. Jeho funkcí je dostat vás do stavu, ve kterém se zhlédnou vaši vychovatelé. Pokud byla výchova otce a matky protikladná, váš autopilot vás jednou vede doleva a po druhé doprava. Prostě nevíte, co vlastně chcete, anebo se vaše úsilí obrací v neúspěch.

Tohoto autopilota se musíme naučit ovládat a synchronizovat jeho úsilí s vnitřním navigačním systémem člověka – kompasem.



© Napsal ing. Aleš Kalina

Kouč v oblasti osobního rozvoje

(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: [kalina@mujkouc.cz](mailto:kalina@mujkouc.cz)

[www.mujvztah.cz](http://www.mujvztah.cz)

[www.foto-mluvi.cz](http://www.foto-mluvi.cz)

[www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz)

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