

„Tento článek sdílí osobní zkušenosti autora a nenahrazuje odbornou lékařskou péči.
Více viz upozornění na konci článku.“

Špatné myšlenky NE/jsou naše aneb jak se přeladit na ty dobré?

Od nepaměti jsou lidé pokoušeni špatnými myšlenkami i Ježíš Kristus (Satan představuje EGO).

„Mysl je sama o sobě místem a sama může z pekla učinit nebe a z nebe peklo.“ – John Milton, *Ztracený ráj*
Všichni máme svůj vnitřní svět a skrze své myšlenky vnímáme své okolí – tvoříme si budoucí situace i vztahy.

Už zase mám smůlu, horší podmínky, ...



Řidič by si také mohl stěžovat – „nemusíš se soustředit a můžeš se kochat krajinou.“ **Ale místo toho si užívá, co může.**



Kdo z nich má pravdu je na Vašem posouzení:

Někdy stačí jen malý posun, **jeden pohled jiným směrem... a vše se promění.**

Jedny z nejhorších myšlenek jsou **výčitky**. **Chyby jsou jen ukazatelem směru – ponaučením** – ne důvod k výčtkám. Lidstvo by žilo ve tmě, kdyby si Edison vyčítal svou neschopnost, po pár pokusech by se vzdal, protože výčitky nás oslabují, vedou k pasivitě a rezignaci. **Místo toho s úsměvem prohlásil, že přišel na 1000 způsobů, jak nevyrobit žárovku, až našel ten správný.**

Zbavte se falešného pocitu viny

Lidé si z učení církví odnesli mylný obraz: *"Všichni jste hříšníci, za vaše hříchy Kristus zemřel."* A tak je **západní svět**

utopen v sebedestruktivních myšlenkách a pocitu "já si to nezasloužím."

Ale naopak Ježíš Kristus učil o lásce, porozumění, o tom, že si všichni **zasloužíme to dobré!** Ne ovšem podle představ ega, ale podle toho, **co je pro nás dobré z pohledu duše.** Dokonce se díky vnitřnímu klidu můžeme „rychleji uzdravit z nemocí.“ **Víra** v dobro, uzdravení, úspěch,... **dává pocit bezpečí, jistoty, pohody a harmonie,** což **zvyšuje tvorbu pozitivních hormonů** například serotonin (šťěstí a radost), melatonin (spánek a imunita), dopamin (pocit uspokojení), endorfiny atd. a ty měřitelným způsobem **posilují imunitu, urychlují hojení, regeneraci** atd.

Jak si udržet dobré myšlenky?

Chvalte se (správným způsobem – čím dál víc ... / zlepšuji se, aby ego-pes neměl důvod štěkat) **a radujte se za každý, byť drobný pokrok.** Už jen to, že dokážete rozpoznat útočící myšlenku – většinou mířenou do vašich starých emocionálních zranění – je **obrovský skok vpřed.** A to mi můžete věřit, sám jsem tím prošel. Naučit se tyto myšlenky odevzdávat a začít přijímat ty dobré, laskavé a pravdivé – **to už jsou jen krůčky.** A každý z nich se počítá.

I dnes mě občas napadnou zlé nebo temné myšlenky. Ale už vím, že **nejsou moje. Neberu je jako pravdu.** Stačí si v duchu říct: „**To není moje.**“ A požádat – vesmír, Boha, světlo, Ducha – **ať tyto myšlenky odeberou. A místo nich ať mi pošlou ty, které mi jsou prospěšné - uzdravující.** Zpočátku to pomáhalo jen na chvíli. Ale pokaždé jsem požádal znovu. A znovu. A znovu. A **čím častěji jsem to dělal, tím déle jsem se dokázal udržet v pozitivním, klidném vnitřním světě.** Dnes už zlé myšlenky **nerozvívám do katastrofických scénářů.** Nechytám se jich. Když přijdou, jednoduše řeknu: „Bože, odevzdávám Ti je. Prosím, ať jsem celým srdcem, celou bytostí Tvůj.“

Tento proces účinkuje nejlépe, když se děje v lásce – k sobě i k bližním. **Nestačí jen říkat slova – je třeba se skrze skutky stávat lepším člověkem.**

Bruno Gröning nás učí, že zlo nemáme vůbec pozorovat, natož rozebírat. **Jakmile věnujeme pozornost negativní myšlence, stává se součástí našeho systému.** Místo toho máme vědomě odvrátit pozornost ke světlu, ke zdraví, k víře. I když se nám to nedaří hned, naše rozhodnutí a vnitřní postoj mají obrovskou sílu.

Špatné myšlenky např. výčitky, hněv, atd. **nás připravují o životní energii.** „Odvracejte se od utrpení, zaměřte se na dobro. Myšlenka je silnější než elektřina, než magnetismus, než rádiové vlny.“

Jak se přeladit na dobré myšlenky?

- 1) **Zastav se** – vědomě si všimni, že tě ovládla myšlenka nebo emoce.
- 2) **Zeptej se** – Je tahle myšlenka užitečná? Slouží mi teď?
- 3) **Rozeber ji** – Je to hlas mé intuice, nebo starý zvyk/strach/pochybnost?
- 4) **Změň směr** – Nadechni se, pozoruj své tělo, a zvol jinou myšlenku nebo činnost.
- 5) **Znovu se nalaď** – Pomozte si hudbou, procházkou v přírodě, modlitbou nebo tichým spočinutím. **Pokud se Vám při meditaci neustále vtírají myšlenky, nevádí – je to normální – děje se to i mistrům.** Vraťte se jemně zpět k dechu či vnitřnímu klidu. Začínáte znovu, klidně stokrát. I tady platí: **žádný učený z nebe nespadl** – i duchovní ladění je cesta drobných krůčků a trpělivosti.
- 6) **Žádné výčitky** – Uznat chybu a omluvit se, odpustit - sám sobě je zdravé a osvobozující. Co však škodí, je dlouhodobé přehrávání vlastních selhání a starých křivd. Výčitky vyvolávají opakovaně negativní emoce, aktivují stresovou odpověď a zvyšují hladinu kortizolu – tím vzniká nový negativní otisk v těle i psychice. Místo sebeobviňování je lepší poučit se, přijmout minulost a jít dál s větší moudrostí.

Jak rozeznat vnitřní vedení od hlučné mysli?

- ✓ **Vnitřní vedení** je klidné, tiché, přichází jako **pocit** „ano“ nebo „ne“, bez argumentace.
 - ✓ **Hlučná mysl** je chaotická, hlasitá, často naléhavá, přemýšlí ve smyčkách a nabízí **mnoho scénářů a řešení.**
 - ✓ **Intuice** se často ozve jako první a pak se odmlčí. Pokud ji nerozvíváme, ustoupí hluku.
 - ✓ **Vedení těla** – tělesné signály jsou přesnější než přemýšlení: stáhne se vám žaludek? Nebo se uvolní – teplo v hrudníku?
- Nalaďte se na ticho a tělo. Tam často najdete odpověď, dřív než se mysl stihne zapojit.

1) „Přestaňte se identifikovat se špatnými myšlenkami a pocity... **to nejste Vy.**“

To je jen naladění se na nižší frekvence. Kdykoli se přistihnete, že se utápíte v negativních myšlenkách, vzpomeňte si, že **to nejste Vy** – je to jen dočasné ladění, jako když rádio zachytí šum na jiné stanici. Stačí přeladit – požádat Boha o pomoc a vědomě zaměřit pozornost na dobré myšlenky, které s Vámi souzní.

Odmalička jsem byl souzen za to, že jsem „špatný“ – prý proto, že jsem po otci. Slyšel jsem, že za to vlastně nemohu, ale že mě mají přesto rádi. A tak jsem v sobě dlouho nesl pocit viny, že už od narození je se mnou něco špatně.

Později, po letech užívání antidepresiv, když jsem se dal dohromady a snažil se být co nejhodnější, jsem si přesto dál vyčítal „hříchy otců“ a nedokázal se mít rád. **Odsuzoval jsem se dokonce za vlastní myšlenky** – nikdy jsem nikomu neublížil, a přesto jsem měl pocit, že jsem ten nejhorší. Myslel jsem si, že jen „zlé duše“ mohou mít takové myšlenky.

Pamatuji si, jak mě dráždilo, když mi někdo říkal: „**To nejsou tvoje myšlenky, to ti našeptává ďábel na levém rameni.**“

Tehdy jsem tomu nevěřil a oponoval: „**Já mám svojí hlavu, svoje myšlenky a jsem to Já – špatný Já.**“ Dnes už vím, že na tom něco je – že existují síly, které se živí naší emocionální energií a snaží se nás stáhnout dolů.

Dlouho jsem si myslel, že trpím karmou a musím ji odčinit, protože jsem špatná duše. Ale dnes chápu, že karma není trest, nýbrž příležitost ke změně – k transformaci. Až nyní, ve 49 letech, kdy jsem o vlivu temné strany slyšel tolikrát a sám zakusil různé stavy, připouštím, že je to reálné. Vždy, když se snažíme o vnitřní změnu, přicházejí zkoušky, které prověřují naše odhodlání.

Temné síly – a ti, kdo ovládají systém (např. miliardáři a politici) – potřebují, abychom byli zoufalí, bez víry a bez chuti se měnit. Tak jsme snadno manipulovatelní a děláme to, co jim přináší prospěch.

Ale světlo v nás je silnější. Stačí si uvědomit, že to *ONI* mají strach ze ztráty naší pozornosti (*to co zaséváš, to tě ovládá – ten kdo manipuluje a vyhrožuje / sám pak má strach, že druzí mu oplátí stejnou mincí a stále je v napětí a hlídá si záda*).

Proto věnujme své myšlenky a energii dobru. **Buďme laskaví sami k sobě i k druhým. Pomáhejme, ale mějme přitom na paměti, že musíme nejprve pečovat o sebe** – stejně jako v letadle, kde si nasazujeme kyslíkovou masku nejdříve sobě, až potom ostatním.

Bůh je láska v nás. Když se znovu spojíme se svým srdcem - Bohem, dokážeme se přeladit – a žádná temnota nad námi nemá moc. **Každý z nás nese v sobě světlo**, které nikdy nezhasíná. **Někdy ho jen zastíní strach, vina nebo smutek.**

Když si uvědomíme, že temné myšlenky nejsou naší pravou podstatou, získáme zpět svou sílu. Stačí se **přeladit na vyšší frekvenci** – na víru, vděčnost, pokoj a lásku stačí rázně říct „**Tuto myšlenku, pocit, situaci,... ODMÍTÁM! Prosím o lásku, světlo a radost ve mně – děkuji.**“ (*Přátelé, chce to trénink. Když mě to terapeutka učila, šlo to lusknutím prstu – ale doma, sám, už se objevily pochybnosti... a výsledek nikde. Až jednou přišla krizová situace – a tehdy jsem se rozhodl, že to zvládnu. A opravdu, během tří minut přišla úleva a radost. Dříve bych byl minimálně čtrnáct dní paralyzován panickou atakou, beznadějí a depresí. Dnes už vím, že všechno se může změnit, když se rozhodneme – požádáme o pomoc tam nahoru a poděkujeme.*). Tak se znovu spojujeme se svou duší i s tím, kým skutečně jsme. A právě tehdy se začíná dít uzdravení – **zevnitř ven.**



2) „Pozorujte své tělo... jen sledujte a mějte radost, že cítíte své tělo... slunce a vánek na kůži, zpěv ptáků v uších“

Pozorujte celé tělo vnitřek i vnějšek – svědí mě noha, cítím tlukot srdce (na krku, v uších,...), pohyby v břiše, chlad nebo teplo v nohou, mravenčení, proudění energie (jak se šíří tělem nebo se přelévá z jedné část do druhé) dotek peřiny, vůni aviváže,... **Nehodnoťte, neanalyzujte, nepřemýšlejte co to může znamenat, zkrátka jen pozorujte a mějte radost že cítíte své tělo...** Tím si **otevíráte intuici** – přirozenou komunikaci s vlastním podvědomím. Díky tomu postupně zjistíte, co doopravdy chcete Vy sami – uvolníte se ze vzorce „musím zapadnout“, **přestanete žít podle očekávání druhých a začnete se řídit tím, co Vám přináší skutečnou radost a vnitřní svobodu.**

3) „Vděčnost jako ladění na dobro.“

Právě vděčnost nás jemně, ale silně naladí na to, co je v životě dobré a podpůrné. Zkuste si každý večer před spaním napsat tři věci, za které jste v daný den vděční – mohou to být i **drobnosti, které potěšily**. Tím **postupně přeprogramováváte mysl**, aby si všímala krásy a světla i v těch nejobyčejnějších chvílích.

Lidová moudra učí, jak využít sílu podvědomí

Podívejte se pod povrch, najdete svůj vnitřní kompas a obnovte rovnováhu.

✓ Dvě myšlenky

Mladý muž přišel za moudrým starcem a řekl: „Ve své hlavě slyším dva hlasy. Jeden mi říká, že jsem neschopný, že to nemá smysl, že to znovu pokazím. A ten druhý mi šeptá, že to zvládnou, že mám sílu, že vše má smysl. Ale ten první hlas je silnější. Co mám dělat?“

Stařec se usmál a odpověděl: „To nejsi ty. To jsou jen **myšlenky**. Jedna tě chce **vystrašit a oslabit**, druhá tě chce **podpořit a vést**. A nejsou rovnocenné – jen **ta, kterou si zvolíš, poroste**.“

Mladý muž sklopil hlavu: „**Ale ta špatná je hlasitější...**“

Stařec mu položil ruku na rameno a tiše řekl: „Protože **dlouho mluvila sama**. Ale když teď začneš naslouchat té druhé, každý den... uvidíš, že v tobě zesílí. A jednoho dne... už nebudeš pochybovat.“

✓ Kdo smí zůstat

Mistr seděl na verandě, když za ním přišel unavený muž: „Mám v hlavě tolik špatných myšlenek... o sobě, o ostatních, o životě. Už nevím, jak se jich zbavit.“

Mistr tiše usrkl čaj a pak řekl: „**Představ si, že tvá mysl je dům**. A myšlenky jsou poutníci, co jdou kolem. Některé ti zaklepu na dveře a nabízejí strach, závist nebo zlobu. Ale jen ty sám rozhoduješ, **koho pozveš dál, komu nabídneš židli a čaj**.“ „A víš, co je na tom to nejlepsi?“ „Nikdy není pozdě říct: **Promiň, tobě jsem nechtěl otvírat**.“

✓ Bruno Gröning

Učil, že jsme jako **rádiový přijímač** – ladíme se na určité vlny. **Špatné myšlenky nejsou naše**, přicházejí ze **špatného zdroje**, a proto bychom se s nimi **neměli ztotožňovat**. Jestliže tuto první špatnou myšlenku chápeme tak, že pochází z nás, nabalí se na ni další – tentokrát už naše vlastní myšlenky, které vytvoří bludný kruh černého myšlení.

Špatné myšlenky máme odmítnout „NE - Tebe propouštím!“ , „Zůstávám ve světle – tahle myšlenka mě mívá.“

Pomáhá **žádat** vesmír, anděly, Boha, ... **o dobré myšlenky**, které vedou ke klidu a otevírají tvůrčí schopnosti. „Žádám jen o dobré myšlenky.“ Místo boje s negativní myšlenkou (což ji paradoxně často posílí), **nasměrujte pozornost jinam** – klid, dech, světlo, vzpomeňte si na něco hezkého nebo na to kolikrát jste se báli a nakonec to dopadlo dobře a jmenujte konkrétní případy.

Dříve jsem trpěl těžkými depresemi a často **jsem se obviňoval za špatné myšlenky, které podle mě dokazovaly mou špatnost** – obzvlášť trýznivé myšlenky: „kopni do kočky (mojí milované) nebo dej kamarádovi pěstí?“ Bylo mi až fyzicky zle ze sebe samého. Pak jsem vždy uvízl v bludném kruhu myšlenek, že „**tak hrozné věci mohou napadnout jen špatného člověka**“. Až později mi bylo – díky Brunu Gröningovi – vysvětleno, jak zásadní **omyl** to byl.

První impuls – špatná myšlenka – nebyla moje. Až reakce na ni, její rozvíjení a uvěznění v bludném kruhu dalších nabalujících se výčitek – to bylo moje dílo. Myšlenka sama není naše vina, **ale to, co s ní uděláme**. Už vím, že myšlenky si mohu jen všimnout a když se mi nelíbí, tak ji **propustit s vděčností za to, co mi ukázala o mém vnitřním nastavení**. Nemusím se s ní ztotožnit. Mám právo vybrat si světlo místo temnoty.

✓ "Postav se čelem ke slunci a stíny padnou za tebe."

Když se zaměříme na světlo, lásku a naději, **stíny zmizí za námi**.

Ale když se otočíme zády ke světlu, **stíny nám padnou do cesty**.

✓ Dědeček vypráví svému vnukovi:

„V každém člověku se odehrává boj. **Je to jako by v nás žili dva vlci**. Jeden je **zlý** – představuje strach, hněv, závist, smutek, sebelítost, chamtivost, pýchu, pocit viny a nenávisť. Ten druhý je **dobrý** – je to radost, pokoj, láska, naděje, pokora, laskavost, soucit, víra a pravda.“

Vnuk chvíli mlčí a pak se zeptá: „**A který vlk vyhraje?**“

Dědeček se usměje a odpoví: „**Ten, kterého krmíš**.“

Tento příběh je krásným připomenutím toho, že **každý den máme na výběr**, čemu dáme svou pozornost, energii a víru. Nejde o to, že bychom měli jednoho z vlků zabít – **oba jsou naší součástí**. I ten „zlý“ v sobě nese důležitý smysl: **strach je součástí pudu sebezáchovy**. Když ještě historicky nedávno něco zažustilo v křoví, byl to právě strach, kdo nás přiměl uskočit – ať už to byla myš nebo medvěd. Bez něj by lidstvo nepřežilo do současnosti. Dnešní doba ale přináší jiná rizika a jiný typ: **permanentní stres**. Už nám nehrozí sežrání šelmou, ale tlak na výkon, zvyšování odbornosti, školení, strach z výpovědi, nejistoty, hypotéky...

Zlý vlk nás upozorňuje na různá rizika života, aby nás ochránil před chybami nebo nebezpečím. Jeho hlas je pro přežití důležitý, proto nemá smysl s ním bojovat ani ho umlčovat. **Hodný vlk má mít hlavní slovo** – on rozhodne, která varování od zlého vlka je třeba nepodcenit a která můžeme **v klidu pustit z hlavy** a nezkoumat je ze všech stran, co kdyby. Klíčem k **rovnováze je tedy podporovat a vyživovat jen bílého vlka pozitivními myšlenkami**, pohybem, sportem, relaxací, kvalitním dýcháním a schopností zastavit se a odpočívat. O černého se nebojte, ten si v tomto chaotickém světě najde potravu vždy sám. Důležitou součástí rovnováhy je také pravidelný, kvalitní spánek – ten pomáhá hodnému vlkovi růst a být silnější. A nebojte se o zlého vlka, ten si vždy najde potravu sám.

Co pomáhá mně?

Oheň je dobrý sluha, ale špatný pán.

Když není „černý vlk“ pod kontrolou, **z varujících myšlenek se snadno stane bludný kruh katastrofických scénářů.**

Vynořují se stará traumata, křivdy – ale to vše je často jen náš úhel pohledu. Druzí to vidí jinak.

Ve svých 49 letech už rozumím, jak těžký může být život dospělého člověka. Nedávno jsem s mamkou mluvil o starých konfliktech a **pochopil, jak jednostranně jsem tehdy situace vnímal – optikou oběti**, která se tak snaží, ale nikdo ji nemá rád (pouhý myšlenkový vzorec, který jsem od ní přejal).

Myšlenka „krmit bílého vlka“ zní dobře, ale pokud proti němu útočí černý, máme sklon s ním bojovat, což patří do světa černého. Boží **nastavení mozku je láska**. Když si uvědomíme, jak slabý je člověk fyzicky, ale přesto přežil tisíce let mezi predátory, začneme chápat, že **jme chránění – duchovně**. Ani žraloci nás „nežerou“ – známé jsou pouze smrtelné útoky – pokousání, pouze si spletnou siluetu s lachtanem nebo si chrání své stále se zmenšující území. Nejsme pro ně potrava.

Indiáni chodili do divočiny splynout s přírodou a i medvědi je nechali být. I mýtus o Romulovi a Removi, které kojila vlčice, v sobě nese obraz vyšší ochrany. Na YouTube najdete spoustu videí, kde **pes nebo kočka příběhne k plačícímu dítěti**, hladí ho tlapkou, olízne ho nebo si prostě jen tiše lehne vedle. Cítí, že je třeba být nablízku a to často stačí ke zklidnění. Bruno Gröning už jako **dvoutleté dítě utíkal do lesa a našli ho vždy až po několika dnech** – dle vlastních slov utíkal před zlem lidí do přírody kde cítil Boha – tato svědectví jsou písemně zdokumentována.

I já zažil záranky – nejčastěji skrze druhé lidi. Dobrý člověk se prostě „zjevil“ přesně ve chvíli, kdy jsem potřeboval pomoc, radu, povzbuzení. A čím víc se to opakovalo, tím víc jsem cítil, že to nejsou náhody. Že je tu něco nebo někdo, kdo to zprostředkovává.

Chtěl jsem toto dobro posílit – obklopil jsem se doma i v práci obrázky andělů, aby mozek postupně přijal jejich přítomnost jako fakt. Dnes už je nepotřebuji vidět – **cítím je**, zejména když požádám o pomoc.

A to jsem udělal i v tomto případě – **požádal jsem o pomoc s ovládním vlastních myšlenek**. A v tu chvíli se mi v hlavě objevil obraz: **anděl se psem po boku**.

I Vy můžete požádat – a přijde odpověď. Možná ne hned, možná ne tak, jak čekáte... ale **dostanete přesně to, co na své cestě potřebujete**. Třeba nápad, obraz, slova někoho blízkého... nebo „náhodný“ plakát, který jste cestou do práce už mnohokrát přehlédli – a dnes **Vám najednou dá smysl**.

Nad Andělem na obrázku svítí „Světlo“ slunce – nejvyšší ochrana, ale také je bosý – uzemněný, spojený se zemí, činnost = důležité je **zůstat nohama na zemi**, **aby se práce s podvědomím nestala únikem do vzdušných zámků**, ale skutečnou pomocí skrze víru v dobro, vnitřní vedení, **činy – aktivitu** a každodenní propojení se sebou samým/ou i „**mění se**“ **realitou**. Právě tím, že zůstáváme přítomní, otevření a zakořenění, dokážeme vnímat nové možnosti, tvořit vědoměji a přeměňovat svůj svět krok za krokem v odraz našich nejvnitřnějších hodnot.

Podvědomí není nepřítel, ale klíč k vaší síle a rovnováze

Nahradil jsem bílého vlka Andělem. A černého vlka – jsem přetvořil na **přítele člověka - psa**. Ten má čich na nebezpečí, štěká, otáčí se směrem ke hrozbě. Ale **Anděl rozhoduje, co z těch varování je opravdu ohrožující a co ne**.

Školomet by toto vysvětlení smetl ze stolu, ale mě jde o selský snadno uchopitelný obraz:

Černý pes – varuje, ale pokud je nevychovaný / nemá silné vedení, vytváří myšlenkové konstrukty a bludné kruhy.

- **podvědomí „autopilot“** - návyky, vzorce, asociace, tělesné reakce / impulzy, pocity v těle, sny,
- **cit / emoce** - tělesné „**alarmy**“ a motivátory k akci (strach, vztek, smutek, radost...). Krátké vlny, které jdou cítit v těle (svírání břicha, tlak na hrudi). Emoce nejsou fakta, jsou to signály.
- **NEzdravé ego**: když je aktivní silná emoce/strach, při analýze důkazů, u citlivých rozhodnutí - hodnotí úspěch jen v kontrastu k druhým („já jsem lepší / horší než on“), honí se za uznáním zvenčí, místo aby čerpalo sílu zevnitř. X Potřeba

mít poslední slovo / „dokázat pravdu“. X Generalizace: „oni vždycky, já nikdy“. X Srovnávání a křivda místo faktů. X

trestat „psa“ (podvědomí) za varování. X dělat rychlé soudy o druhých („vždycky/nikdy“). X přepisovat fakta, manipulovat s pravdou. X rozhodovat pod tlakem zraněnosti.

Harmonizace (10–30 s): pojmenujte: „To mluví ego.“ → 5 pomalých výdechů → vraťte mu roli: „Potřebuji od tebe hranici, ne rozsudek.“

Rozhovor s egem (60–90 s)

Uznání: „Vidím tě, snažíš se mě chránit.“

Záměr: „Co přesně chceš chránit – pověst, čas, peníze, vztah?“

Filtr Anděla: důkaz pro/proti; nejpravděpodobnější scénář.

Úkol pro ego: „Prosím, formuluj slušnou větu s hranicí/požadavkem.“

Kontrola: je to věčné, krátké, bez útoku? Je to pro mě z dlouhodobého hlediska prospěšné? A je to prospěšné i pro ostatní lidi?

Anděl - nemá vše od psa přijímat jako fakt, ale má tyto negativní myšlenky a pocity **podrobit konstruktivní kritice a přezkoumat riziko**. Poté uklidnit psa poděkováním za varování s tím, že jsem riziko prozkoumal a vyhodnotil jako minimální, nebo že jde o totální sci-fi, které má nejspíše příčinu ve sledování hororů či zpravodajství. Analytická kontrolní věž: práce s důkazy, pravděpodobností, scénáři.

- **Rozum** – je pomalý, ale přesný; dokáže přezkoumat varování psa.

- **Intuice** - obrovské množství podprahově zpracovaných dat – zklidnění a soustředění se dovnitř sama sebe a položit si otázku co opravdu chci – bez analyzování a logiky. Klidné „vím - rozhodnutí“ bez stresu.

- **Zdravé ego** - není zlé, jen **chrání identitu**. **Hranice:** „Tohle je pro mě nepřijatelné / potřebuji“ připomíná úspěchy bez srovnávání s druhými. **Motivace:** připomíná cíle („proč na tom záleží“). **Sebehodnota:** dá Vám pocit vlastní hodnoty („*tohle umím, tohle se mi povedlo*“) a nepotřebuje k tomu porovnávat se s ostatními.

Zkuste si v duchu nebo nahlas říct:

- „OK, riziko je minimální. Z tohohle mráčku nejspíš pršet nebude – a i kdyby, tak uschnu, nejsem přece z cukru.“

- „V té koloně nestojím sám, všichni jsme na tom stejně. A většinou všechno stihnu. Nemá cenu se zbytečně nervovat.“

Důležité je **umět přerámovat myšlenky** – tedy dívat se na situaci z jiného, klidnějšího úhlu. Pomáhá i vybavit si minulé pozitivní zkušenosti, kdy se věci nakonec podařily. **Vzpomeňte si, že už jste podobnou situaci v minulosti zvládli a zvládnete ji i teď.**

Anděl rozhoduje, **intuice** naviguje, **emoce** hlásí stav silnice, **pes** hlídá okolí a **ego** držíme na sedadle spolujezdce (je **mluvčí a správce hranic**)

V praxi jsem to začal používat při procházkách – tehdy přicházely špatné myšlenky nejčastěji, protože když se soustředíte na práci, tak nemají tyto myšlenky prostor – jeden z důvodů workoholismu.

Nosil jsem obrázek Anděla a psa u sebe. Když myšlenky tlačily, díval jsem se na něj a **žádal jen o dobré myšlenky, ať jsem teď a tady, vnímání krásy přírody a čerpání její energie.**

Představoval jsem si, že Anděl je ve mně a pes kráčí vedle – **je to můj ochránce, jen mu musím jasně stanovit hranice.**

Požádejte a bude vám dáno. Energetické bytosti dobra – náš anděl strážný jen čeká na naši žádost o pomoc. A když pocítíme zlepšení, poděkujeme. Poděkování není podmínkou – andělům stačí, že se cítíme lépe a směřujeme k dobru. Ale **poděkování pomáhá nám – ukotvuje pozitivní zkušenost do podvědomí.** „Děkuji“ – tudíž se to stalo.

Já děkuji za upozornění i černému psovi – egu, abych ho uklidnil, že vnímám rizika. Pes hlídá i „pravdu“ proto, když se chválíte a řeknete, už je mi dobře, tak Vám okamžitě pošle mnoho důkazů i pocit v těle, že to není pravda. Proto je osvědčené říci „Den ode dne se cítím lépe nebo Čím dál víc...“

A dokonce, abych uklidnil černého psa – ego, že vnímám rizika, tak mu také „**Děkuji za upozornění, ale to riziko je minimální.**“ Další zádrhel bývá v tom, že pes hlídá „pravdu“. Proto, když se **pochválíte** nebo si řeknete: „**Už je mi dobře**“, okamžitě Vám začne posílat důkazy – myšlenky, pochyby i pocity v těle – **že to přece není pravda.** A právě proto se osvědčilo říkat spíše věty jako: „**Den ode dne se cítím lépe.**“ „**Čím dál víc vnímám klid, uzdravení, naději...**“ **Takové formulace nepopírají realitu, ale směřují k ní.** A pes – ochránce pravdy – pak nemá důvod štekat.



Pokud se nedaří nebo je zlepšení pomalé, **nerozčilujte se na „psa“ – ani na sebe**. Rozčilování, netrpělivost, výčitky či smutek – to jsou jen různé podoby **černého vlka**, tedy ega. Místo toho se **vždy znovu upřímně obraťte ke světlu**. Žádejte znovu. A **radujte se z každého, i sebemenšího pokroku** – právě v něm se často skrývá síla uzdravení.

Při páchání dobra – nás černý pes nejprve varuje, pak ovládne – **pomáhejte jen, když jste požádáni a je-li to ve Vašich možnostech**.

Mnohdy chceme druhým předat to, co pomohlo nám. Sdílení je prospěšné – ale pozor: **Co pomohlo nám, nemusí být vhodné pro druhé**.

Každý člověk má svou vlastní cestu, tempo i způsob uzdravení – a to je třeba respektovat. I když máme tendenci nadšeně sdílet, co nám pomohlo, **neměli bychom to druhému vnucovat**. Pokud nečekáte, až se sám zeptá, nebo není vnitřně připraven, může se stát, že v něm **vyvoláte odpor a uzavření**. A ne proto, že byste říkali něco špatně – ale protože jste mluvili dřív, než byl druhý připraven naslouchat. **Skutečná pomoc spočívá v respektování svobodné vůle**, Vy můžete jít příkladem a počkat na dotaz. A pak černý pes řádí u Vás obou. Emoce a myšlenky totiž tvoří smýčku:

1) Myšlenka → vyvolá emoci

(„Nikdo mě neposlouchá, neváží si mě“ → vztek, smutek)

2) Emoce → přitáhne další podobné myšlenky

(vztek → „Všichni mě přehlížejí“)

Někdy je nejlepší pomoc říci: „To znám. Pokud budeš chtít, **mohu ti vyprávět, co pomohlo mně. Třeba v tom najdeš naději a inspiraci**.“

Moudrý člověk **nemá potřebu zářit ani radit**. Je tichý, klidný, skromný. Tam, kde končí potřeba poučovat, začíná opravdové porozumění.

Druhý extrém:

Arogantní, bezohledné myšlenky a touha prosadit se na úkor druhých – v takovém stavu se ze psa opět stává černý vlk – je třeba **poučit ego – zamyslet se**. Ano, bohatství a moc tímto způsobem možná získat lze. Ale za jakou cenu?

U lidí, kteří jdou touto cestou, si často nevšimneme jednoho zásadního detailu: **neumí důvěřovat – nikomu, ani vlastní rodině. A stále si kryjí záda**, protože věří, že celý svět je jako oni – plný nedůvěry a boje o moc. Neustále chtějí víc a víc, v domněnku, že jim to konečně přinese pocit naplnění nebo aspoň chvilkového bezpečí.

Jenže **pravý pocit bezpečí** nevzniká z kontroly. **Vychází zevnitř**. Z víry v něco vyššího, z propojení s vlastním svědomím – s tím Božským, co máme každý v sobě.

Jak poznat, že to, co dělám, je správné?

Naučte se naslouchat vnitřnímu hlasu. Zpočátku to není snadné. Pocity bývají tlumené – radost, teplo, nebo naopak stažení a neklid jsou jen jemné náznaky. Ale čím víc budete trénovat naslouchání sobě, tím citlivější se stanete. Klíčová otázka zní:

„Je to dobré pro mě?“

„Je to dobré i pro ostatní?“

*My lidé jsme hluboce **propojené bytosti**, nejen biologicky, ale i emocionálně a energeticky. Odpovědi na tyto otázky nejsou jen morální kompas, ale jsou i **klíčem k našemu štěstí**. Je prokázáno, že **pokud nejsou šťastní lidé v mém okolí, nemohu být skutečně šťastný ani já**. Lidská psychika reaguje na prostředí. Když trpí naši blízcí, podvědomě to vnímáme jako ohrožení. Když druhým pomáháme nebo s nimi tvoříme harmonii, stoupá nám hladina oxytocinu, serotoninu a pocit bezpečí.*

Pokud odpověď cítíte jako **ano pro obě**, jdete správnou cestou. Vaše **svědomí se postupně stane tím nejlepším rádčem**, poté: Nezraňujete druhé – a tím ani sebe a jste přínosem – sobě, rodině i světu. Nedostáváte se do vnitřních konfliktů. Nemáte si co vyčítat.

Vnitřní kyvadlo je jednoduchý, ale velmi účinný způsob, jak **naslouchat svému tělu a podvědomí**. Může sloužit jako jemný navigační nástroj při rozhodování – například při výběru potravin, bylin nebo doplňků, či jak řešit životní situace. Jak na to? (více v článku: Intuice a vnitřní pocit - kyvadlo, aneb jak zjistit, co opravdu chci / potřebuji?).

Příkladů by mohla být celá řada – ale **princip práce s myšlenkami zůstává stejný**. Sdílel jsem několik možností, jak s nimi zacházet. Je jen na vás, který přístup vyzkoušíte nebo si vytvoříte svůj vlastní. **Inspirace je všude kolem**. Stačí se na chvíli

ztišit a intuice vás povede. A pokud směřujete k dobru, věřte, že pomocné ruce tu vždy byly a budou. Stačí požádat, uvěřit a chvíli počkat na zhmotnění přání.

*„Síla, kterou hledáš, je už v tobě. Nevěříš? Ohlédni se a uvidíš, jaký pokrok už máš za sebou.“
„Nikdy nejsme sami, vždy je tu někdo, kdo na nás s láskou myslí stačí se podívat na nebe.“*

Přeji krásné dny, Honza Trávníček

Vyloučení odpovědnosti

Upozornění: V tomto článku sdílím osobní zkušenosti, příběhy a poznatky spolupracujících celostních lékařů, terapeutů a jejich klientů. **Nejedná se o lékařská doporučení ani návod k léčbě.** Každý člověk je jedinečný a příčin zdravotních problémů bývá více, proto je vždy nezbytné odborné lékařské vyšetření.

To, co pomohlo mně nebo jiným osobám, nemusí mít stejný efekt u vás. Uváděné informace vycházejí z tradičního léčitelství a alternativních přístupů. **Nejde o oficiálně schválená zdravotní tvrzení.** V textu nejsou uváděny názvy konkrétních produktů, pouze obecné účinné látky. **Užíváte-li léky** (na předpis nebo volně prodejné), může docházet k jejich interakci s jinými látkami, což může vést ke **snížení účinnosti nebo naopak k riziku předávkování.**

Pokud nemáte odborné vzdělání v oblasti zdraví, riskujete nesprávné pochopení uvedených informací a z toho plynoucí rizika. Proto **před jakoukoliv změnou životosprávy, zahájením užívání doplňků stravy nebo úpravou léčby vždy doporučuji vše nejprve konzultovat s lékařem** nebo jiným kvalifikovaným zdravotnickým odborníkem.