

30 letních dní pro životní zlom



„Lidé s novými nápady jsou považováni za blázny tak dlouho, dokud své plány neuskuteční.“

„Kdybychom dělali všechno, čeho jsme schopní, nevycházeli bychom z údivu,“ byl přesvědčen podnikavý americký vynálezce Thomas A. Edison.

A protože léto je v plném proudu, slunce svítí a dny jsou dlouhé, tak nejedna lidská mysl hýří neutuchajícím optimismem a nejedno lidské tělo oplývá přebytkem sil. Docela se nabízí letní energie patřičně využít a vstoupit do údivu nad tím, čeho všeho jsme schopni. Co tedy využít právě tohoto léta a naladit se na své jedinečné „flow“?

Cest k naplňujícímu „plynutí“ je více. Vedle mnou a mými klienty oblíbené hypnoterapie, prostřednictvím které je možno působit na mechanismy hluboko v nevědomí a aktivovat zde zdroje k nalezení nových, lepších a snadnějších možností práce i zábavy a zároveň zdroje pocitu, že si můžete dosyta užívat život, je zde i výrazně vědomější metoda - vydat se cestou osobní výzvy.

„Chytrí lidé si sami vybírají zkušenosti, které chtějí prožít,“ tvrdil anglický spisovatel a pacifista Aldous Huxley. A i když dnes víme, že inteligenční kvocient (výše IQ) nemá mnoho společného s tím, jak spokojeně či úspěšně člověk žije, je faktem, že lidé, kteří prožívají své životní zkušenosti v souladu se svými vlastními zájmy a přáními, jsou obecně považováni za chytré.

Vydat se vědomější cestou osobní výzvy je způsob, který spolehlivě funguje těm lidem, kteří se již odrážejí ode dna, když je největší krize zažehnána a oni začínají tušit, kam v další etapě směřují, co si skutečně přejí, znají své zdroje a překypují odhodláním. Avšak nejen těm. Ostatně jak napsal Johann Wolfgang Goethe: *„Naše přání jsou tušením schopností, které v nás dřímají, předzvěstí, co jsme schopni dokázat.“*

Osobní výzva vychází ze základního předpokladu, že návyky člověka tvoří jeho život. A že si každý člověk může určit, osvojit a ponechat takové návyky, které mu pomáhají k tomu, co chce v životě prožívat, dokázat, čeho chce dosáhnout. Nové návyky pak mají schopnost utvářet nový život člověka nebo oblasti života, ve kterých chce člověk dosáhnout změny. Umění zařadit do života nové a pro každého jiným způsobem jedinečné návyky, je v tomto směru tou nejdůležitější dovedností. A této dovednosti se lze naučit.

Úspěšné osvojení této strategie trvá třicet dní. Třicet dní, během kterých potřeba změny hluboko ve vás zařídí vše ostatní. Třicet dní, během kterých zjistíte, jak si lze užívat proces učení. Třicet dní, během kterých poznáte nové možnosti, jak se radovat ze života. Jediné, co je potřeba, je se po dobu

třiceti dní denně věnovat po určitou dobu svému novému návyku. Začne vás to fascinovat. Budete zjišťovat, že dokážete uskutečňovat všechny změny, které potřebujete. Ocitnete se na nové lákavé cestě a pocítíte ještě intenzivněji plnost života. Zjistíte, že jste silnější, než by vás kdy napadlo, překvapíte sami sebe, jak dokážete být šťastní i silní. Vaše nové zážitky budou do vašeho života přinášet dosud nepředstavitelné změny k lepšímu. Pochybujete? Nechť zazní slova Franze Kafky: „*Neztrácej čas hledáním překážky, možná že žádná není.*“

Proč třicet dní?

1.-10. den: Nadšení, ale i chuť toho nechat

Během prvních deseti dní zavádění nového návyku toho většina lidí nechá a sklouzne k zažitému, jakmile u nich zeslábnou prvotní nadšení. Pomáhá mít na paměti, že těchto deset dní jednou skončí. Kdo pak v těchto prvních deseti dnech vytrvá, získává obrovskou výhodu. Získává schopnost vybudovat si v životě jakýkoli návyk.

11.-20. den: Zvýšení sebevědomí, ale pokušení vrátit se ke starému

Člověk si začíná na nový návyk zvykat. Zvyšuje se sebedůvěra. V této fázi člověk již pocituje přínosy spojené s novým návykem. Přičemž to nejtěžší je už za ním. Lidé nyní zažívají uspokojení a zvýšené sebevědomí, ale někteří i silné pokušení vrátit se ke starým zvyklostem (s pocitem, že už to přeci zvládají). Je však potřeba pokračovat dále. Již velmi brzy se objeví nadšené plynutí, jedinečné „flow“.

21.-30. den: Radostné nadšení, ale i pocit, že si můžu dát pauzu

V těchto posledních deseti dnech se nový návyk pozitivně posiluje a spojují se s ním ty nejpříjemnější pocity. Mizí negativní pocity a myšlenky, které se mohly objevovat v minulých dvaceti dnech. Člověk cítí hrdost, je na sebe pyšný a zažívá první úspěchy spojené se svým novým návykem. Nyní člověk poznává to, čeho chtěl prostřednictvím nového návyku dosáhnout. Dochází u něj ke skutečné transformaci. Člověka opustil stav, kdy se o něco snaží a nahradilo ho vědomí, že získal novou vlastnost. Výsledky pozoruje člověk nejen sám na sobě, ale i v reakcích okolí. V těchto dnech je opět potřeba odolat pokušení dát si pauzu v přesvědčení, že jsem to už přeci zvládnul a mám skvělý pocit. Protože právě v těchto deseti dnech si svůj návyk začnete skutečně užívat. A to potřebujete, abyste zažívali nadšení spojené s novým poznáním dále do budoucna.

30. den: Vaše jedinečné flow a vědomí, že zvládnete už cokoli

Člověk pluje na vlně svého úspěchu, pocituje odměnu za své odhodlání a poznává novou, řádově spokojenější a nadšenou verzi sebe samého. S pocitem úspěchu a hlubokým přesvědčením, že podobným způsobem lze zvládnout cokoli, je člověk v pokušení stanovit si další výzvu, která buď nějakým způsobem navazuje na tu předchozí, nebo si naordinuje nějakou z úplně jiného soudku, aby se přesvědčil, že tam to funguje také. Lidé, kteří došli až sem, právě poznali, že i drobnými změnami lze řešit i velké výzvy. A toto jedinečné, jim vlastní, a především vlastní praxí a vlastní zkušeností ověřené a nepřenositelné zjištění jim zůstane už napořád.

Možná nevíte jak, kde a s čím začít. Nevadí, nechte v sobě myšlenku na osobní výzvu uzrát. Však ono vás něco napadne. Jen doporučuji si aktivitu zvolit tak, abyste se na ni nebo alespoň její výsledek opravdu těšili a zařadili ji do svého dne rádi a ochotně. Byť se zdá sebevíce bláznivá. Jak řekl Mark Twain: „*Lidé s novými nápady jsou považováni za blázny tak dlouho, dokud své plány neuskuteční.*“

- autor: Alexandra Hrouzková Ph.D.
- www.alexhrouzkova.cz
- foto: Shutterstock.com