

Simon Loyd

INDIGOVÝ SVĚT

Transformace kreativních myšlenek do reality
podle kvantové fyziky



Všechna práva vyhrazena. Žádnou část knihy není dovoleno užít nebo jakýmkoliv způsobem reprodukovat bez písemného souhlasu držitele práv, s výjimkou krátkých citací nebo odkazů, které tvoří součást kritického zhodnocení.

Příběhy uvedené v knize pocházejí z internetových diskuzních fór.

© Simon Loyd, 2011
photo © crestock.com
© Nakladatelství ANAG, 2011
ISBN 978-80-7263-699-0

Obsah

Předmluva.....	7
I. Jak funguje tento svět?	9
Past.....	9
Zmrtvýchvstání.....	11
O Bohu a Vesmíru, duši a rozumu.....	15
Kvantová fyzika.....	21
II. Tvoření vlastní budoucnosti.....	31
Definice štěstí.....	31
Cíle.....	34
Převod myšlenek v realitu.....	40
Víra.....	53
Pochybnosti	57
Každý mrak má stříbrný okraj	61
Vděk	68
Seberealizace	71
III. Pozitivní myšlení	79
Úvod do pozitivního myšlení.....	79
Problémy.....	83
Peníze	86
Sebeláska a sebeúcta	93
Láska a mezilidské vztahy.....	97
Žárlivost	103
Trestný bumerang	107
Negativní lidé	113
Negativní myšlenky a stavy.....	117

Závislosti.....	125
Minulost.....	130
Nikdy není pozdě.....	133
IV. Programování podvědomí.....	137
SOS.....	137
Jak se komunikuje s duší?.....	139
Stav alfa.....	151
Vizualizace cíle.....	153
Autosugesce.....	158
Afirmace.....	162
Příklady afirmací.....	164
V. Pokročilé techniky programování podvědomí.....	175
Ukrývaná tajemství.....	175
Vyšší stav.....	180
Spánek při vědomí.....	187
Přímou stezkou do podvědomí.....	194
Černé ovce.....	208
Závěrem.....	211

Předmluva

Před několika měsíci jsem potkal známého z dětství. Bylo mi ho líto, vypadal příšerně – upracovaný, unavený, předčasně zestárlý a nespokojený se svým životem. Za každý kousek štěstí, který si urval a dopřál, platil obrovskou cenu. Ptal se mě, jak to dělám, že vypadám tak skvěle a že se mi v životě tak daří. Odpověděl jsem mu, že si rozhoduji o svém životě, určuji ho a řídím sám. Namítnul, že to on přece taky. Pokoušel jsem se mu vysvětlit, že se hluboce mýlí. Abych ho však přesvědčil, musel by se ke mně nastěhovat a několik týdnů se mnou žít. Proto jsem se rozhodl napsat tuto knihu, jelikož je v naší společnosti spousta takových lidí, kteří jsou ve svém životě nešťastní a nespokojení a chtějí ho nějak změnit. Vím to, protože jsem k nim také patřil.

Tato kniha se zabývá způsobem jak bez počátečního kapitálu, vzdělání, inteligence, schopností a možností zbohatnout jen pomocí myšlení, které vede k vytvoření si vlastního světa, kde se sny a touhy začínají naplňovat a realizovat. Fenomén jak změnit život vlastním myšlením odstartoval filmem *The Secret* (Tajemství, 2006) australské autorky Rhondy Byrne. Jeho kořeny ale sahají až k počátkům naší civilizace. Běžným lidem však tento fenomén byl zatajován. Také dnes se setkáváme s tím, že se lidem v knize nebo filmu nastíní jen nějaká část pravdy. Za tu další musí draze zaplatit a tu poslední se nedozví nikdy. Já jsem se vydal jinou cestou, uvádím naprosto vše, nic nezatajuji a neskrývám. Vstoupili jsme do nového věku a někdo to už prolomit musí.

V této publikaci objasňuji čtenářům principy, jakými lze ovlivnit budoucnost života, a uvádím mnoho postupů, které k tomu vedou. Domnívám se, že čím více lidí bude na tomto světě bohatých, tím méně bude konfliktů, válek a zla obecně. To v drtivé většině případů vyvěrá z chudoby a z nenaplnění této oblasti v životě každého člověka. Protože základním

a nosným principem této filozofie je pozitivní myšlení, získá člověk navíc i zdraví, lásku a seberealizaci v odpovídající činnosti. Rád bych zdůraznil, že vše v této knize je vypracováno na základě vědeckých poznatků z psychologie, filozofie a kvantové fyziky. Striktně se vyhýbám okultismu, magii, spiritualismu atd., ačkoliv mnohdy není jednoduché obejít je úplně.

Tuto knihu nelze číst jako román, proto žádám laskavé čtenáře, aby o jednotlivých tématech přemýšleli a dělali si poznámky nebo si důležité informace označovali a neustále se k nim vraceli, protože člověk velice rychle zapomíná. Z tohoto důvodu mi jistě bude prominuto, že některá zásadní fakta opakuji a připomínám na různých místech knihy. Prominuto mi snad bude i to, že některé skutečnosti zde vysvětluji zjednodušeným způsobem, jako kdybych tuto knihu psal pro děti. Protože bez pochopení jistých principů není možné jít dál. Bylo by to jako učit se cizímu jazyku bez gramatiky. Všem rovněž doporučuji, aby si tuto knihu za nějaký čas přečetli znovu, protože díky duševnímu posunu, který u vás nevyhnutelně nastane, se objeví nové souvislosti, které při prvním čtení zůstaly utajeny.

Snažil jsem se psát co nejjednodušším a nejsrozumitelnějším jazykem, protože odborným či vzletným stylem psaní byste některé složité a zásadní skutečnosti a fakta nemuseli pochopit. Mnohdy to ale nešlo. Proto se omlouvám, pokud některou větu nebo odstavec budete muset číst víc-krát. Vězte, že až se budete prokousávat stránkami a kapitolami, postupně pochopíte i to, nad čím jste předtím kroutili hlavou.

Lidé vždycky viní z toho, jací jsou, okolnosti.

Já na okolnosti nevěřím. Lidé, kteří to ve světě někam dotáhnou, jsou ti, kteří vstanou a podle okolností hledají takové, které potřebují, a když je nemohou nalézt, tak si je vytvoří.

G. B. Shaw

Jak funguje tento svět?

Past

Jednoho zářijového dne – byla to neděle – jsem se probral z dvoudenního alkoholového opojení a reálně jsem přemýšlel o sebevraždě. Venku pršelo a foukal silný studený vítr, vše mi připadalo šedé, temné a pusté, ale hlavně naprosto zbytečné. To ještě umocňovalo můj už tak nezáviděníhodný stav. Moc možností jsem vskutku neměl a budoucnost by do tohoto činu stejně brzy vyústila. Takže proč to dál odkládat? Každý člověk několikrát za život uvažuje o sebevraždě, ale tentokrát byly tyto pocity opravdu silné.

Můj život byl už ve středním věku úplně zničený. Manželství mi před několika lety zkrachovalo, pubertální děti se mnou nekomunikovaly, rodiče mě brali jako ztroskotance a podle toho se ke mně i chovali. Seriózní vztah s jednou ženou, který jsem původně považoval za východisko z této situace, skončil fiaskem. Další frivolní vztahy, jichž jsem měl za sebou spousty, stejně nikam nevedly. V zaměstnání jsem se postupně propadl na nedůležitou, špatně placenou pozici a každý den jsem musel vynaložit nadlidské úsilí, abych tam vůbec šel a vydržel těch osm dlouhých hodin. O víkendech jsem popíjel, měl náhodné známosti, utrácel peníze, které jsem reálně neměl, a postupně tak likvidoval svou duši i tělo. Samozřejmě se to už začalo projevovat – zhubl jsem, objevily se mi vrásky, padaly mi vlasy a duševní stavy, obzvláště po moři vypitého alkoholu, mi doslova žraly mozek. Deprese, neidentifikovatelný strach a permanentní úzkost byly na denním pořádku.

Nejhorší na tom ovšem bylo, že jsem si absolutně nevážil sebe sama, považoval jsem se za „kus hadru“, do kterého patří jen kopnout nebo ho

Psycholog C. G. Jung přišel s tezí, že mezi mentálním obrazem iniciujícím nějaký čin a realizovaným činem je čas, ve kterém nastal ohyb procesu podobný kvantovému skoku. Tato kvantová událost nelze z hlediska fyziologie vysvětlit. Interakce mezi duší a mozkiem člověka je tím analogická pravděpodobnostnímu poli kvantové mechaniky. Jung vůbec věděl víc, než se na jeho dobu patřilo. Došel i k postulátu, že v individuální mysli existují prvky, které jí nemohou patřit.

Lidská duše neumírá s fyzickým tělem, ale neobejde se bez něj, protože bez ústrojí tohoto těla nemůže nic konat ani cítit. Manifestuje se jako psychika, mysl, srdce, tělo prostřednictvím vědomí a jednání. Mimo tělo je lidská duše jen nehmotnou fyzikální strukturou bez možnosti něco dělat. Lidská duše, která se řídí **kvantovými zákony**, nesídlí jen v mozku, ale v celém těle a prochází ve formě pole celým kosmickým časoprostorem. Analogicky je pak Vesmír tělem Boha, jinak řečeno, Bůh je duší Vesmíru.

V každém případě pomocí podvědomí můžeme měnit realitu, tedy svůj život. Samozřejmě ego musí chtít a chovat se podle toho. Duše neřeší, co je špatné a co dobré, bere všechno přísně neutrálně, ale má určité rozpoznávací schopnosti. Komunikuje s rozumem jen ve formě obrázků, což je v programování duše velice důležité, jak později vysvětlím. Abychom úspěšně zrealizovali své sny, musí být duše v souladu s egem. Jde o stav vnitřní harmonie. Pak dosáhnete čehokoliv. Pokud byste si řekli, že zítra budete mít milion, a duše s egem by byly v naprosté harmonii, duše se spojí s Vesmírem a následující den budete vlastnit sedmimístné konto. Problém je ten, že právě rozum (ego) pochybuje a nikdy tak souladu s duší nedosáhne. Duše sama totiž věrohodnost získání milionu neřeší, řeší jen a pouze, jak ho získat. Toto je velice důležitý poznatek, zapamatujte si ho. V kvantové fyzice vám dokážu, že naprosto vše je nejprve vytvořeno v myšlenkové rovině a pak ve fyzické formě. Sekundárním problémem pak je, že duše nerozumí penězům. Museli byste jí nějak vysvětlit, co vůbec milion je.

Možná vám to připadá bláznivé, ale vše v průběhu čtení této knihy pochopíte. A naučím vás techniky, jak harmonie mezi duší a egem dosáhnout. Rozum bude muset sám sebe podvést, aby to vůbec bylo možné, ale odměna určitě bude stát za to. Pamatujte si a někam si to i запиšte, že jedině duše umožňuje záměr. Každá představa ve vaší mysli má svou emotivní energii. Nejde jen o prázdné informace nebo chladná data, i když se jimi

může stát. Kdy ano a kdy ne se dozvíte v následujících kapitolách. Dělejte, co máte, a dostanete to, co chcete.

Kvantová fyzika

Víme, že nic nevíme.

Snad povinně bych vám měl doporučit film *What the Bleep Do We Know !?* (Co my jen víme!?, 2004), který předcházel slavnému filmu *The Secret* (Tajemství, 2006), jenž byl srozumitelnější a oslovil miliony lidí na celém světě. Ale film *Co my jen víme!?* (druhý díl má název *What the Bleep!?: Down the Rabbit Hole*, 2006) celou problematiku principu tvoření vlastní reality objasnil z vědeckého hlediska. A nutno dodat, že šokoval i vědeckou veřejnost, protože ne každý je průběžně seznamován s nejnovějšími zjištěními, která byla učiněna na poli kvantové fyziky. Pokusím se o totožné – nenásilně vás přesvědčit, že každý člověk je energetické pole spojené s Vesmírem, které si svým myšlením a chováním tvoří svůj vlastní svět. Jednotlivé světy všech lidí se prolínají, překrývají, působí na sebe a vzájemně spolu tvoří jeden celek – tzn. jediný svět na této planetě a v tomto Vesmíru.

Rozlučme se s implicitní vírou, že ve Vesmíru platí zákony, kterým jsme schopni porozumět díky pozorování, logickému uvažování a experimentálnímu ověřování našich teorií a hypotéz. Jen díky nim postupujeme vpřed, ale k porozumění máme hodně daleko... Kvantová teorie je nejlépe testovaná fyzikální teorie. Má pravděpodobnostní charakter, což znamená, že místo konkrétních výsledků měření určuje pouze možné alternativy a jejich pravděpodobnosti. Kvantová fyzika de facto otevřela lidstvu nové obzory i mimo vědu. Spojila náboženství s vědeckým pohledem na svět třeba už tím, že připustila existenci Boha. Dále zasáhla snad do všech odvětví lidské činnosti. A čím častěji přicházejí vědci s novými zjištěními, tím více vzniká otázek. Až se zdá, že to nikdy neskončí. Také tomu tak vskutku bude.

Žák, který právě absolvoval základní školu, může říct na téma fyzika: „*Přírodním zákonům rozumím, vím, jak svět funguje a proč. Na střední škole si tyto znalosti jen rozšířím do hloubky.*“ Tam ovšem najednou zjistí, že newtonovská fyzika až tak docela neplatí, protože se seznámil s teorií relativity. Po maturitně vám tedy řekne: „*No, je to trochu složitější s těmi přírodními*

zmírní. Lidské tělo je zdravý a dokonale fungující organismus. Nemoc je disharmonie a tělo si s ní dokáže poradit, pokud není zablokována schopnost samoléčby. Postupně, aniž byste se k tomu nutili, upravíte svoji stravu (moje partnerka mi např. tvrdila, že podmáslí do ní nedostanu ani párem volů, dnes by bez ranních dvou decilitrů ani nemohla existovat), přístup k alkoholu a dostanete touhu se věnovat nějaké pohybové aktivitě. Nechtěl jsem sám sobě uvěřit, když jsem ze sklepa jednoho dne vynesl zaprášené činky, které jsem měl v úmyslu prodat. Nic jsem si nepřikazoval, prostě jsem měl vnitřní potřebu mít nějakou fyzickou aktivitu a protože jsem kdysi rekreačně posiloval, navázal jsem na to. V začátcích jsem se musel dokonce i mírnit, abych se nezranil, protože jsem měl takovou energii, že bych byl schopen si nakládat váhy, které by zřejmě roky zlenivělé svalstvo a šlachy zpřetrhaly. Přehánět se to nesmí, ač k tomu s nárůstem energie inklinujete.

Doufám tedy, že jsem vás zlákal k pozitivnímu myšlení, ale nyní si ukážeme, jak vůbec začít. První, co musíte udělat, je naplánovat si svou budoucnost, abyste na ni pak mohli pozitivní myšlení aplikovat. Představte si pozitivní myšlení jako půdu s vysokou bonitou. Cíle jsou semínka, která do ní zasadíte, a jediné, co vám již zbývá, aby semínka vyklíčila a vyrostla, je voda a slunce, což v tomto případě demonsturuje programování podvědomí. Nejprve si tedy vytvoříme ta semínka – cíle a pak je zasadíme do vhodné půdy.

Cíle

Každá cesta začíná prvním krokem. Nyní tedy můžeme přistoupit k prvnímu kroku vašeho nového života.

Je bezpodmínečně nutné, než vůbec začnete, si svobodně zvolit, co vlastně chcete a jak budete žít. Někaké počáteční vize prostě mít musíte, není možné si říct: „*No, tak nějak by se mi líbilo být bohatý a šťastný. Vesmír nebo Bůh už to nějak zařídí, já to nechám na nich.*“

Určitě by vám tedy Vesmír pomáhal, a dokonce velice rychle, cestou nejmenšího odporu. Vy byste ale jeho snahu rušili, protože byste každý den měli různorodé představy, takže byste vysílali pořád jiné signály a nakonec by se nerealizovalo vůbec nic. Uvedu to názorně: zatímco jeden den byste se viděli s hodnou ženou na vesnici a podnikali jako farmář, druhý den bys-

te už byli s jinou partnerkou v bytě ve městě a dělali generálního ředitele nějaké banky. Třetí den další změna – samota a střídání partnerů je lepší a než dostat ty peníze najednou (toho se lidé často bojí), raději vysokými platy po částech a bydlet už chcete v hotelu u moře, kde budete skládat hudbu. V takové změti protichůdných záměrů se po čase sami přestanete orientovat a veškeré vaše úsilí půjde do ztracena. Navíc byste vizualizovali pokaždé něco jiného, takže by se myšlenková energie vzájemně rušila.

Proto teď musíte činit zásadní a životní rozhodnutí. Vyhradte si hodinu nerušeného volna a v klidu, o samotě si sedněte s kávou, pusťte si oblíbenou hudbu a na papír si napište své vlastní hodnoty:

- *Co vlastně chcete?*
- *O čem sníte?*
- *Jaké jsou vaše touhy?*
- *A ideály?*
- *Jak byste si představovali váš život, abyste byli šťastní?*
- *Co vám radí duše a co chce? A co ego?*

V čem se shodnou, to je váš **cíl**.

Buďte alespoň trochu konkrétní:

- *Vztah, nebo samota? Anebo snad letmé vztahy?*
- *Kde byste rádi bydleli – na venkově, v městečku, městě nebo velkoměstě?*
- *V luxusním bytě nebo domě...?*
- *A co byste nejraději dělali? Současné povolání? Jiné? Nebo snad chcete podnikat? Anebo nedělat nic a jen cestovat a užívat si?*

Nikdo za vás tyto otázky nezodpoví, vy sami musíte vědět, co chcete a co je pro vás to nejlepší a kam by měl váš život směřovat. Sny a touhami vše začíná. A vy ty své přece musíte znát detailně. Samotný kufr plný peněz vám nic nedá, pokud nebudete vědět co s nimi. To byste pak seděli a dívali se na něj celý život nebo ty peníze bezmyšlenkovitě rozházeli. Přesně tak totiž dopadají nepřipravení výherci prvních cen v loterii nebo ti, jimž spadne do klína nečekané dědictví. Nejprve pro zmatek v hlavě nevědí, co s těmi penězi dělat, a pak je prohýří a ztratí. A to přece nechcete, hodláte být bohatými a šťastnými po celý život.

Vděk

V podkapitole o cílech jste se dozvěděli, že se prosí jen jednou, děkuje stále. Nyní se dozvíte, proč tomu tak je. Vděk je silná pozitivní emoce, která příznivě ovlivňuje náš budoucí život. Poděkování a vděčnost je čistá pozitivní energie, která funguje na principu akce a reakce přes energii, protože samotný vděk je vlastně obrácená energie. Když za cokoliv děkujete a jste vděční, tak se vám to pak děje. Je to změna citového postoje, pokora a úcta vůči sobě, Bohu a Vesmíru. Právě pokora vám ten upřímný pocit dá. Nepochybuj o tom, že ji po přečtení této knihy získáte. Uvědomíte si, že život je zázrak a že Bůh i Vesmír vám ještě umožňují si ho tvořit podle vlastních přání. Pak nelze nemít pokoru a úctu a tím pádem i upřímný pocit vděku.

Takže, když děkujete dopředu za to, co ještě nemáte (cíle), zvyšujete tak energii realizace. Je rozdíl někomu říct: „*Udělej to a to!*“ anebo: „*Prosím, udělej to a to, děkuji.*“ Cítíte ho? Pevný záměr a upřímný vděk je silná kombinace. Děkováním dopředu se utvrzujete v tom, že stovky dějů pro vaše cíle probíhají výtečně a další stovky a tisíce probíhat budou. Vtahujete tak svůj záměr do přítomnosti a odstraňujete i pochybnosti.

Když vám někdo upřímně poděkuje, vyvolá to ve vás příjemné pocity a nemáte problém tomu člověku pomoc oplatit nebo něco dát. Vždy, když někomu něco věnujete, a je jedno jestli věc, peníze nebo službu, nevyžadujete, aby vám to okamžitě nějak vracel nebo jinak kompenzoval. Všimněte si, že jste naplnění už jen jeho úsměvem, radostí, poděkováním. Člověk časem přišel na to, že příjemnější než něco dostat je dát něco druhému a udělat mu tak radost nebo mu pomoci. Pokud však váš dar nebo službu bere jako samozřejmost, můžete nabýt dojmu, že o to vlastně ani nestál nebo to pro něj nemělo žádnou hodnotu. A to je princip, na kterém funguje vděčnost. Člověk bez pokory nikdy nemůže být šťastný a nemůže si ničeho vážit. Co byste chtěli dostat, když všechno považujete za samozřejmost, nevážíte si toho a podle toho s tím také zacházíte a stavíte se k tomu? Přeneseně řečeno, si Bůh i Vesmír řeknou: „*Aha, on to asi nechce, když se z toho neraduje a není za to vděčný. Co teda chce? Něco jiného? Anebo snad nic?*“

Poděkování a vděk vás nic nestojí, ale musíte cítit opravdový pocit vděčnosti. Vděk ze slušnosti a vděk z pocitu vděčnosti je neporovnatelný.

v pestrých barvách a nakreslí vám to časem do tváře sympatie. Těžko porozumět tomu, jaké chemické reakce se vám tím v mozku rozběhnou, jisté je, že to stoprocentně u každého funguje.

Láska a mezilidské vztahy

Láska, vztah... Člověk rozhodně není předurčen žít o samotě jako trosečník na pustém ostrově. Láska existuje v mnoha podobách, ale tou nejčistší a nejsilnější formou je láska partnerská. Muž má v sobě potlačený prvek ženy, žena prvek muže, proto hledají protějšky – nastane harmonie, vzájemně se doplňují, skládačka je kompletní. Každá část se snaží opět spojit s celkem, aby unikla své nedokonalosti. Mužskému světu tvoří nevědomý protějšek anima (ženská část duše) a naopak.

Můžete zbožňovat své děti, mít rádi přátele, kočku, psa nebo jiné zvíře, ale nic ve vás nevyvolá takový nekonečný pocit štěstí jako láska partnera nebo partnerky. Je totiž vaším životem, sdílíte s ním vše dobré i zlé, detailně se vzájemně odkrýváte na všech myslitelných úrovních – intimní, duševní, tělesné.

Láska není čokoláda, jejíž chuť vám z pusy za chvíli zmizí. Pravá láska se pozná podle toho, jste-li ochotni přinášet pro druhé oběti a ještě k tomu rádi. A zda milujete i partnerovy nedostatky a vady. Asi nejlépe to vyjádřil William Shakespeare ve svém díle Romeo a Julie, kde byla na oltář lásky přinesena vůbec ta největší oběť – vlastní život. Pokud máte problém s veršiči, můžete se podívat na stejnojmenný film Romeo a Julie v britské verzi z roku 1968, která je ze všech filmových zpracování tou nejzdařilejší.

Milované osobě nikdy nelžete, hodně se toho v životě časem provalí a je to vždy ztráta důvěry. Někdy je ale moc těžké mluvit pravdu, např. když partner přijde s vaší domnělou nevěrou. Když už jste to udělali, bumerang si vás najde a nějak si to odnesete, partnera tím ale raději netrestejte. Co teď? Jakmile zalžete, bude vás tížit lež, jakmile řeknete pravdu, uleví se vám, ale strašně tím partnerovi ublížíte a bude to mít nedozírné následky pro váš vztah, i když vám nakonec odpustí. Musíte se z toho nějak dostat. Zkuste to zamluvit, odvést téma rozhovoru jinam nebo se prostě pro něco urazte a přestaňte komunikovat. A čekejte bumerang... Není nakonec lepší být věrný?

s ním si tato pozitiva přehrávejte v hlavě. Garantuji vám, že je otázkou času nebo maximálně týdnů, kdy k vám změní svůj vztah.

Vaše příběhy z diskuzních fór

Moje šéfka byla nervózní a zlá ženská, se kterou nikdo nevycházel, každý ji nenáviděl a stranil se jí. Jenže měla výborné výsledky, takže managementu vyhovovala. Když jsem se dozvěděla o myšlenkové komunikaci, úplně jsem se zhrozila, protože na mě měla píšku a byla jsem její hromosvod, takže jsem na ni myslela ve zlém i mimo zaměstnání. Doma jsem se jí tedy přestala zabývat a v práci držela výbuchy zlosti v hlavě na uzdě, ve chvílích, kdy řádila. Jakmile se mnou zavedla rozhovor a třeba i nepřijemný, v duchu jsem si říkala: „Ty to myslíš dobře, jen to trochu přeháníš. Ale naše oddělení držíš nad vodou a díky tobě máme hezké výplaty. Vlastně tě obdivuji, holka.“ Všimla jsem si, že se začala tvářit jinak, jako by zmateně a nechápavě. Nicméně jsem od ní začala mít klid. Pak se stal velký průšvih. Šéfka měla dovolenou a najednou se objevila v práci a načapala mě, jak drbu na jiném oddělení. Seřvala mě přede všemi takovým způsobem, že jsem byla úplně malinkatá, ale přesto jsem si dokázala udržet ten svůj změněný postoj k ní. Světe div se, druhý den si mě zavolala a řekla mi, že to asi přehnal a ať to neřeším. Je to asi už půl roku, co jsem k ní změnila svůj přístup a vycházíme spolu nejlépe z celého oddělení, až si kolegyně myslí, že jí donáším, to je ovšem jejich problém. Kamarádky sice nejsme a nikdy nebudeme, ale občas se mi svěří i o něčem z osobního života.

Obraz ve vaší hlavě, když s někým mluvíte, jednáte nebo na něj jen myslíte, vytvoří tzv. mentální komunikaci. Dávejte si na to tedy pozor a využijte toho ke svému prospěchu. Říkejte mu v duchu, co by rád slyšel, a bude vás zbožňovat. Lze to použít i ve vztahu. Když bude mít váš partner špatnou náladu a hádka bude na spadnutí, představte si ho v pozici, v jaké by mu bylo moc dobře. Já si třeba živě představuji, že partnerce dělám masáž, což miluje, a v tom okamžiku je po hádce. Jako by to vycítila a je najednou jiná. Sice ji pak chce, ale to už je...

Pokud budete praktikovat znalosti získané z této knihy, stane se vaše myšlenková energie velice silnou. Stačí si pak jen představit, že funguje telepatické spojení mezi vámi a příslušnou osobou, a skutečně jí můžete „promlouvat do hlavy“. Na dálku je to problematické, ale v přímém styku tváří v tvář je to možné. Můžete si to i otestovat. Když se s někým bavíte,

Programování podvědomí

SOS

Víte, co to znamená SOS? Save our souls – zachraňte naše duše. Tento signál se vysílá, když je někdo v nebezpečí nebo v ohrožení života. Duše většiny lidí ho však vysílají jejich egům celý život. Je to tím, že rozum duši neposlouchá a ta trpí po celý život. Milujete tak své ego, nikoliv svou duši.

Civilizovaný člověk se ke své duši chová jako k víle, kterou žalářník rozum uzavře do temného vězení, jen občas ji pustí na procházku a pak ji pošle zase zpátky za mříže. Aby toho nebylo málo, terorizuje ji a mučí špatnými myšlenkami a vyvolává tak negativní emoce – to je pláč duše. Duše žádného člověka nechce zlo, je to proti její kosmické přirozenosti. Nikdo se nenarodí jako zlosyn, duše každého člověka je v dětství nevinná, čistá a krásná... Později ji rozvinuté ego vůbec nechápe a neumí definovat. Buďte hodně s malými dětmi a pozorujte je. Uvidíte, jak mají čisté a nádherné duše. Nahrávejte je na videokameru a MP3, je úžasné se k tomu pak vracet. Hodně se z toho naučíte. Až dospějí, budou vám za to moc vděčné, že se tímto způsobem mohou kdykoliv vydat do svého dětství.

Každou závadnou myšlenkou programujeme svou duši, a pokud ji zlem, skepsí, pesimismem atd., dostatečně dlouho bombardujeme, musí se to jednoznačně projevit na našich činech. Duše se sice brání všemu negativnímu a zlému, jenže nic jiného než to nějak akceptovat a přijmout jí nezbývá. Nastává tak boj bez vítěze mezi egem a duší, který vyúsťuje v sebedestruktivní proces, jenž jsme právě negativním myšlením do nějaké míry nastartovali.

Krásná jak slza v oku

Krásná jak vlasečnice hodinek v uchu koně

Krásná jak diamant v pušce kondotiera

Krásná jak chrup vtisknutý do jablka

Krásná jak stromy v Luxemburské zahradě ovázané škrobeným plátnem“

Tyto věty mají obdivuhodnou sílu. Kdysi jsem si jednu z nich vybral a poslal v SMS ženě, o kterou jsem usiloval a která mě naprosto ignorovala, že je krásná jak... Světě div se, asi za hodinu se v ní něco zlomilo, odpověděla a měli jsme spolu kouzelný milostný románek.

Převážná většina lidí má problém nastartovat automatické psaní z toho důvodu, že je na tuto činnost upjatá, přeje si ji spustit a tím je do hry vlastně zapojeno i ego. A když se jim to náhodou podaří, leknou se samovolného pohybu tužky rukou, kterou neovládají, a tak to zase zruší. Těmto lidem doporučuji metodu, díky níž lze automatické psaní vyvolat neúmyslně. Mějte vždy, když se někde nudíte nebo na něco myslíte, v ruce tužku a kreslete si nebo si čmárejte. A najednou se stane, že takového čmárání přejde samovolně v automatické psaní. Ego si dělá své, ruku nesleduje, nic po ní nechce, chopí se jí tedy duše a něco vám napíše.

Vaše příběhy z diskuzních fór

Rok jsem byl bez partnerky a docela jsem se tím trápil. Už mi chyběl člověk, kterého bych mohl mít rád. Samota mi vadila a vždycky, když jsem přišel do prázdného bytu, padl na mě smutek, že mě nikdo neví. A tak jsem spával s otevřenýma očima v prázdné posteli a snil o lásce a vztahu. Jakýkoliv pokus o seznámení s nějakou ženou byl nezdarem, protože ty, které se mi líbily, mi nevyhovovaly a opačně. Když jsem se pak seznámil s pozitivním myšlením, začal jsem si několikrát denně opakovat: „Přece existuje na světě nějaká žena pro mě. Taková, s kterou se budeme navzájem přitahovat a vyhovovat si. Nechávám to na své duši a ta mi ji určitě najde.“ Měsíc se nedělo vůbec nic. Až jsem pak seděl na nějaké nudné pracovní schůzce. Jedním uchem jsem poslouchal, přemýšlel o svých věcech a ledabyly si přitom čmáral na papír nějaké ornamenty, vzory a sem tam i písmena, aby to vypadalo, že si dělám poznámky. Když jsem ten papír potom vyhazoval, padl mi do oka nápis Yvone a podivil jsem se, jak jsem zrovna k tomuto jménu přišel a proč jsem ho do té změní abstraktních obrazců vepsal. Dva dny nato jsem šel do banky, protože jsem doma nepochopitelně zapomněl kreditku. Byla tam sympatická pokladní mého věku a měla na stole vizitku

Yvone C. Nevěnoval jsem tomu pozornost, ačkoliv se mi velice líbila, protože jsem si všiml, že má snubní prsten. Udivilo mě jen, že jsem ji najednou začal potkávat – na ulici, v obchodech atd., jako bychom byli vždy na stejném místě. Když jsem se s ní pak příští volnou sobotu náhodou srazil v jednom baru, kam jsem zašel hledat rozptýlení, pozval jsem ji na skleničku a zjistil, že je volná, snubní prsten po matce nosí pouze v bance, aby ji muži neobtěžovali. Po třech letech spolu máme rodinu se dvěma dětmi... Až pak jsem pochopil, že jsem na té schůzi spustil automatické psaní, o kterém jsem tehdy vůbec nevěděl, že existuje!

Z uvedeného příběhu je zřejmé, že i kdyby onen osamělý muž znal automatické psaní, nebyl by schopen ze jména Yvone nic odvodit, protože žen s takovým jménem je v jeho zemi jistě mnoho. Ale kontakt v bance díky zapomenuté kreditce, což byl typický záměr duše, by mu už napověděl, že je to ta jeho Yvone...

Stav alfa

Se **stavem alfa** budeme dále hodně pracovat, takže si pojďme říct, o co se vlastně jedná.

Mozkové vlnové délky se dělí na fáze beta, alfa, théta a delta, přičemž každá frekvence je spojována s jinými stavy vědomí. Je to tak proto, že mozek neustále produkuje určitou elektrickou aktivitu. Měří se elektroencefalografem EEG, který zaznamenává elektrické aktivity neuronů a uvádí je v jednotkách Hz.

Beta, ve které se nacházíte právě nyní, když čtete tyto řádky, se vyznačuje rychle se opakujícími mozkovými vlnami s nízkou amplitudou. Frekvence se pohybuje mezi 14 až 40 Hz. Beta mozkové vlny se v mozku objevují přirozeně v bdělém stavu, který se může pohybovat od ospalé bdělosti až po soustředěnou činnost. Čím je frekvence vyšší, tím více využíváte mozek. Hodnoty přesahující 30 Hz mohou být ovšem zdraví škodlivé.

Alfa je stav mozkových vln při zklidnění myslí na frekvenci v rozsahu 8 až 13 Hz. Tento stav se přirozeně vyskytuje při senzoričném odpočinku (zavřená oční víčka), relaxaci nebo meditaci. Ve stavu alfa se nacházejí všechny děti ve věku do tří let, proto je neunavíte. Stav alfa způsobuje

- *Mé dluhy jsou vyjádřením mé víry i víry ostatních v mou schopnost.*
Pamatujte, jak jsem psal o nebezpečí myslet na dluhy, natož je ještě zahrnovat do afirmací a přiznávat jejich existenci?
- *Vyzařuji sebeúctu, vnitřní mír, lásku, životní pohodu, radost a štěstí.*
Autor této afirmace toho vyjadřuje mnoho, ale jisté je, že pokud to bude zhuštěno v jediné větě, v podvědomí se z toho nezachytí nic. Dodržujte pravidlo maximálně tři atributů na jednu větu, optimální jsou dva, ale ideální jeden.
- *Vždycky hledám cesty, jak umožnit druhým vyhrát.*
Toto je velice nebezpečná afirmace, protože z vás udělá celoživotního outsidera, který bude jiným umožňovat vítězství.
- *Vše, co dávám druhým, jim slouží a posiluje je, vše, co dávám jiným, potvrzuje jejich vnitřní kvality a sílu.*

Nehrajte si na „dobráčka“, vaší duši to nic neříká a Vesmír vám na to neskočí, viz pojednání o altruismu. Vaším úkolem není se rozdat jiným, ale zbohatnout a pak se uváženě zabývat dobročinností. Formulujte to raději takto: „*Jsem dobrosrdečný.*“ Nebo: „*Realizuji se v dobročinnosti.*“

Kdybyste tyto věty pronášeli v autohypnóze, dočkali byste se výsledků, které by vás jistě nepotěšily. Šli byste sami proti sobě a svým cílům.

Pokud pravidelně vizualizujete, s každou afirmací máte v hlavě odpovídající obrázek – pak jste doslova tvůrčí, kreativní vykonavatelé svého života. Afirmaci zesílíte, když po jejím vyslovení kývnete hlavou na souhlas s jejím obsahem nebo uděláte nějaké gesto. Pokud se rozhodnete pro některou z pokročilých technik programování duše, buďte obzvláště opatrní při výběru a tvorbě formulací. Podrobněji se o tom rozepíšu o několik stránek dál.

Příklady afirmací

Uvedené afirmace nejsou nezbytné, považujte je jen jako **vodítko a vzor**. Možná vás osloví nebo vám budou bližší jiné. Zásady tvoření výroků znáte, takže si snadno své afirmace sestavíte sami nebo tyto vzory upravíte.

Obecné

Tyto afirmace vám dodají sebedůvěru, sebelásku a utvářejí váš charakter v rámci pozitivního myšlení.

Mám se rád.

Přijímám se takový, jaký jsem.

Jsem dobrý člověk.

Jsem pozitivní člověk.

Jsem pánem svých myšlenek.

Mé myšlenky jsou pozitivní.

Váším si sám sebe.

Žiji v lásce.

Miluji svůj život.

Miluji se.

Miluji svůj svět.

Jsem harmonický.

Moje duše je v souladu s mým rozumem.

Skrze mě myslí a jedná Bůh.

Přetékám energií lásky a půvabu.

Cítím v sobě Boha.

Potkávají mě samé dobré věci.

V mé duši je klid a mír.

Jsem optimista.

Jsem vykonavatelem svého života.

Vše je lepší, než si vůbec dokážu představit.

Jsem v souladu s Bohem a Vesmírem.

Všechno se mi daří.

Vždy očekávám jen to nejlepší.

Naslouchám moudrosti své duše.

Miluji vše a vážím si všeho, co vytvářím.

Vše, co chci, tvořím snadno a bez úsilí.

Děkuji za svůj nádherný život.

Právě teď žiji svůj ideální život.

kdy dno je břicho, plíce střední část a od úrovně klíčních kostí začíná hrdlo pomyslné láhve, které přes krk končí vašimi ústy. Několikrát si tento hluboký nádech a výdech zopakujte. Pak již takto můžete dýchat i bez rukou na břiše a hrudníku, v sedě a v leže, protože když to svedete ve stoji, v těchto polohách je to již snadno uskutečnitelné. Brániční dýchání se vám rozhodně v životě neztratí. Použijte ho, když na vás jde rozčilení, místo počítání do deseti. Rovněž vám velice pomůže, když vás potká něco zlého. Ne nadarmo se říká: „*Musel jsem to rozdýchat.*“ Ve stresu dýchání uvolňuje napětí a při namáhavé práci nebo výkonu vám dodá novou energii. Vůbec nejlepší je dýchat břichem přes nos celý život. Podle některých teorií tím lze prodloužit život až o několik let. Rovněž se používá k načerpání energie. Brániční dýchání ve spojení s hlubokou relaxací způsobuje efekt tzv. polaritního dechu, kdy veškeré buňky těla znovu získají svou polaritu, což vede k elektrolytické rovnováze. Člověk se pak dostává do vyšších stavů vědomí a tělo se samo léčí a omlazuje.

Nyní si tedy můžeme popsat jednotlivé metody.

Vyšší stav

Každý z nás denně nějak relaxuje, aby se zbavil stresu a únavy. Někdo tomu říká odpočinek. Skutečně se po několika minutách relaxace můžete cítit plni duševní i fyzické energie. Pro naše cíle se však zaměříme na relaxaci autogenním tréninkem, kterou vypracoval berlínský neurolog a psychiatr J. H. Schulz (1884 až 1970 – jak vidíte, dožil se díky této relaxaci vysokého věku). Je všeobecně známá a využívají ji zejména vrcholoví sportovci, umělci, vědci a jinak exponovaní lidé. Je rovněž vynikajícím pomocníkem při zvládnání závislostí a patří mezi nejúčinnější léčebné metody v psychotherapii, psychohygieně, psychoprofylaxi a psychosomatické medicíně. Vědomě zasahuje do autonomních procesů vegetativního nervového systému a tím působí na fyziologii. Lidé, kteří mají problémy s alkoholem a psychofarmaky, dostanou do rukou mocného přítele.

Díky této technice, která je modifikována na programování duše, se můžete (ale pokud nechcete, nemusíte) dostat přímo do stavu autohypnózy. Jak jsem již uvedl, přechod je nejasný a nemá smysl řešit, jestli jsem v autohypnóze nebo ještě pouze relaxuji. Samotný autor této techniky, doktor Schulz, byl zkušený hypnotizér a při svých experimentech zaznamenal,

la), po padesátce ho přepadl záchvat se všemi symptomy infarktu. Ležel na zemi ve sklepě svého domu a skoro se nemohl hýbat. Už se smířoval se smrtí, když tu si vzpomněl, že jim při nácviu autogenního tréninku sportovní lékař před třiceti lety radil, aby při jakékoliv srdeční slabosti z přetížení po výkonu okamžitě ulehli, a než dorazí pomoc, ponořili se do tohoto stavu, který tělo spolehlivě ochrání. To strýci zachránilo život, protože nejenže záchvat zmizel, ale dokonce i vstal a dojel si automobilem na vyšetření do nemocnice, kde lékaři překvapeně konstatovali, že k poškození srdce ani mozku díky tomu nedošlo.

Spánek při vědomí

Jóga je stav vědomí, *nidra* znamená spánek. Jóga *nidra* je vrchol jógy, kterého jen tak nikdo nedosáhne. Naštěstí to tak není. Tato relaxace pochází ze souboru tisíce let starých a příliš komplikovaných technik, které zjednodušil a sjednotil indický jogín Paramahansa Satjánanda. Buďme mu za to vděční. Jóga *nidra* způsobuje hlubokou relaxaci na všech úrovních – fyzické, mentální i emocionální.

Jóga *nidra* se stane vaší věrnou a celoživotní kamarádkou. Ještě než začnu s jejím popisem, musíte si nejprve ujasnit svůj spánkový režim. V podkapitole o alfa stavu jsem vám doporučoval spát dvakrát denně – v noci dlouhým spánkem a uprostřed dne krátkým spánkem s klíči, během kterého můžete dvacet minut afirmovat a ještě k tomu si odpočinout. Pokud jste se rozhodli praktikovat pokročilé techniky programování duše, navrhuji vám autogenní trénink před spaním v noci a jóga *nidru* v krátkém spánku přes den. Jestli si dáte jen dvacet minut jóga *nidru* nebo pak ještě na chvíli usnete, nechám na vás, nemělo by to však trvat déle než hodinu, jinak v noci neusnete. V podstatě tak budete dvakrát denně hluboce programovat duši na své cíle a život se vám začne měnit před očima.

Tato technika jóga *nidry* je rovněž jako u autogenní relaxace modifikována. Studoval jsem a později i sám na sobě praktikoval mnoho výkladů jóga *nidry*, uvedu vám tu nejjednodušší techniku zmíněného indického jogína, kterou zvládne každý a nebude nucen měsíce studovat složité jogínské techniky a teorie nebo přijímat jejich filozofii života. Podle mého názoru je i nejučinnější.

INDIGOVÝ SVĚT

Tato kniha obsahuje konkrétní návody, jak člověk může realizovat své touhy a sny pomocí myšlenkové energie. Autor využil převratných objevů moderní kvantové fyziky a poodhalil tak roušku tajemství tohoto úžasného světa. A nabízí ho čtenářům, aby i oni byli tvůrci a vykonavateli svého života. Osud neexistuje, nic není nemožné, co chcete vy, chce i Vesmír a za jistých okolností to dostanete. Pomocí zaručených a zázračných metod manipulace s podvědomím, komunikace s vlastní duší a principu pozitivního myšlení lze dosáhnout čehokoliv. Každý člověk má v sobě kousek Boha, každý jsme součástí tohoto nádherného Vesmíru, kde je vše vzájemně propojeno a každý si může sám rozhodovat o svém životě. Okolní fyzikální realita neexistuje, je tvořena našimi myšlenkami, lidské vědomí je programovacím jazykem Vesmíru...

ཨོཾ་ཨ་མ་ཧཱུྃ་ཨོཾ་



www.anag.cz


ANAG®
ANDRAGOGOS
AGENCY