

PIERRE FRANCKH



77

pravidel

PRO ÚSPĚŠNÁ
PŘÁNÍ

Důležité upozornění:

Rady uveřejněné v této knížce byly autorem a nakladatelstvím pečlivě zpracovány a prověřeny, nemůže však za ně být převzata jakákoliv záruka.

Rovněž je vyloučena zodpovědnost autora, popřípadě nakladatelství a jeho zástupců, za případné věcné škody či škody na zdraví a na majetku.

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

- © Pierre Franckh, 2011
- © Original German Language Publication
2011 by Koha Verlag GmbH, Burgrain, Germany
- © Obálka hilden_design, Mnichov
- © Photos: Pierre Franckh, Michaela Merten, Julia Franckh
- © Překlad: Mgr. Iva Wallnerová
- © Nakladatelství ANAG, 2013
ISBN 978-80-7263-808-6

OBSAH

Předmluva	7
1 Věnuj pozornost svým novým cílům a důsledně se jimi zabývej	11
2 Teprve tím, že se rozhodneme, získá naše přání vůli	14
3 Otevři se všem možnostem tvoření	16
4 Prostě začni – nejlépe s malými věcmi	18
5 Nemožné je jen to, co za nemožné považujeme	21
6 Uvědom si své staré negativní myšlenkové vzorce	23
7 Změň své staré negativní myšlenkové vzorce	27
8 Při formulaci přání se vyhni záporům	30
9 Svá přání formuluj v přítomném čase	33
10 Dopřej si čas a vytrvej	36
11 Svá stará přesvědčení můžeme změnit	38
12 Využij sílu afirmací	41
13 Jak pracovat s afirmacemi	43
14 Využij afirmace proti automatickému vytváření myšlenkových řetězců	46
15 Chovej se, jako by se přání už splnilo	49
16 Radostné očekávání	52
17 Obklop se lidmi, kteří tě motivují	55
18 Buď vždy na své straně	58
19 Dávej si malé cíle, které můžeš postupně rozšiřovat	60
20 Formuluj svá přání jasně, stručně a přesně	62
21 Važ si toho, co už máš	64
22 Napoj se na hojnost, ve které žiješ	66
23 Všechno se děje ve tvůj prospěch	69

24	Spoj se s pocitem vděčnosti	72
25	Plně důvěřuj a nedávej prostor pochybám	75
26	Buď otevřený náhodám	78
27	Naslouchej své intuici	80
28	Zázrak smíchu	83
29	Využij sílu vizualizace	86
30	Najdi si pro přání nejlepší dobu	89
31	Všechno v našem životě je „jen“ energie	91
32	Vnímej pocity v břiše	95
33	Jak najít perfektního partnera	97
34	Když si přeješ partnera, myslí více na sebe než na něho	99
35	Hledej v druhých to krásné	101
36	Své přání si zapiš	104
37	Vypiluj formulaci přání tím, že si ho napíšeš	106
38	Vytvoř si pozitivní návyky	108
39	Cvič se v mlčenlivosti	110
40	Zvyš svou vibrační frekvenci	112
41	Vyzkoušej si, jak můžeš nejlépe zhmotnit své cíle – vypustíš je do univerza nebo se jimi budeš pravidelně zabývat	115
42	Najdi své pravé přání	119
43	Měj své cíle pod kontrolou	121
44	Využij výměnu energie mezi myslí a tělem	124
45	Mluv o svém těle jen v dobrém	127
46	Vytvoř si stav dokonalého zdraví	131
47	Využij léčivou sílu zvuku	134
48	Navaz kontakt sám se sebou	137
49	Změň svůj úhel pohledu na minulost	140
50	Každá informace zanechá otisk v naší buněčné struktuře	143

51	Čti životopisy úspěšných lidí	146
52	Jdi tam, kde se druhým splnila jejich přání	149
53	Začni se vnímat jinak	152
54	Mluv se sebou jako s osobou, kterou miluješ	154
55	Přej si krásu a připouštěj si o sobě jen pozitivní myšlenky	156
56	Jsem sexy	158
57	Posilni své přání pomocí rituálu	160
58	Práce je výrazem tvé radosti ze života	163
59	Miluj to, co děláš	165
60	Čtrnáct kroků k úspěchu	167
61	O tom, zda se tvá přání splní, rozhoduje přitažlivost	170
62	Tvá přání by se měla týkat pouze tebe	173
63	Chraň se před cizí energií	175
64	Spoj se se svými cíly	177
65	Klepej a bude ti otevřeno	181
66	Nechej staré události být a odpusť	184
67	Zruš přání, která si už nepřeješ	186
68	Přej si společně s partnerem	189
69	Nejdůležitější body pro přitáhnutí úspěchu	191
70	Rozpoznej souvislost mezi vnitřním a vnějším bohatstvím	195
71	Přeješ-li si peníze, přej si raději hned to, co si za ně pořídíš	198
72	Přát si bohatství je úplně v pořádku	200
73	Využij sílu koláže přání	203
74	Každé dítě má svá osobní přání a touhy	205
75	Využij sílu představitosti	207
76	Uvědom si svá nevědomá přesvědčení	209
77	Považuj se za součást celku	211

8

Při formulaci přání se vyhni záporům

Tento bod je jedním z nejdůležitějších pravidel pro formulaci přání.

Víme, jak důležitá je volba slov. Slova, která si myslíme nebo říkáme, se v našem mozku převádějí na obrazy. Náš mozek totiž myslí v obrazech. Na zápory proto reaguje osobitým způsobem.

Jak to funguje, si můžeme ukázat na malém příkladu: zavři na chvíli oči a nemysli na čokoládu. A? Co jsi viděl? Jasně, že čokoládu. Ležela jako obraz před tvým vnitřním okem; pokud máš čokoládu rád, možná se ti už v ústech sbíhají sliny... Proto také nefunguje, když chceme něčemu *zabránit*, to znamená, něco *neudělat*. Znamená to totiž, že chceme odněkud pryč a ne k něčemu někam. Nemáme žádný cíl, který by nás inspiroval, ale tvoříme si obraz stavu, kterého bychom se chtěli vyvarovat.

Přání, které je formulováno se slovy „ne“ a „žádný“, se téměř vždycky naplní v protikladu s naším skutečným přáním, protože vytváří obraz toho, čeho bychom se rádi zbavili.

Za větou „Nechci být chudý“ se logicky schovává strach z chudoby. Obrazy v hlavě i naše pocity krouží kolem všeho, co máme spojeno s chudobou, a tento strach je mnohem silnější a intenzivnější než přání, abychom se měli dobře. „Nechci být chudý“ nepředstavuje hledaný cíl, ale jen silné emoční obrazy současného neutěšeného stavu.

Ačkoliv to nechceme, vzniká v našich myšlenkách i v pocitech nejdříve obraz chudoby. Není totiž možné, abychom *něco* nevytvořili.

*Vždycky můžeme pouze něco vytvářet,
nikdy nemůžeme něco nevytvářet.
Už jenom myšlenka na „nevytvoření“
stvoří to, co si nepřejeme.*

Není možné, abychom se něčemu vyhnuli nebo něco odstranili. Ale můžeme nechat vzniknout protiklad toho, co si nepřejeme, tedy pozitivní ekvivalent.

Povel „Jsem bohatý“ je jasný a jednoduchý. S tímto přáním se zaměříme na stav bohatství a ne na náš nedostatek.

Ze stejného důvodu bychom měli při formulaci vynechat i předponu „bez“ ve slovech jako „bezstarostný“ nebo „bezproblémový“, protože i tato slova popisují jen to, co *nechceš*, a nemají žádný jasný nový cíl.

Zkus pozorovat, kolik takových přání si za den myslíme a říkáme: „Nechci být nezaměstnaný. Nechci mít nehodu. Nechci zůstat sám. Nechci onemocnět.“... atd.

Jaké formulace převažují u tvých přání? Jsou pozitivní nebo používáš ze zvyku stále ještě negativní a záporné formulace?

Teď už tedy asi chápeš, proč se některá přání plní „zdanlivě špatně“. Ve skutečnosti ale vůbec nebyla splněna špatně. Naopak – byla doručena velmi pohotově a přesně. Jen došlo k tomu, že

zvolená formulace přání vyslala jiné informace, než jsme zamýšleli. Měli bychom se tedy rozhodně vyhnout dvěma slovům: „ne“ a „žádný“.

Afirmace

- ✿ Svá přání a cíle formuluji pozitivně.
- ✿ Mé myšlenky, činy a má slova jsou vždy pozitivní.

Úkol

- ✿ Podívej se podrobněji na formulaci svých přání. Je někde skrytý zápor? Dbej na to, abys všechno formuloval kladně. Udělej si jasno v tom, co si opravdu přeješ. Co se má ve tvém životě uskutečnit?

15

Chovej se, jako by se přání už splnilo

Máme-li svou mentální sílu zaměřit určitým směrem, musíme si být absolutně jisti, že se naše přání plní již teď. Nestane se to zítra nebo pozítří, ani příští týden.

Výzkumy ukazují, že náš mozek nerozlišuje mezi realitou a fantazií. Když si budeme v hlavě promítat nádherné vnitřní obrazy a vize, bude si náš rozum myslet, že tyto obrazy jsou opravdové a začne vylučovat hormony štěstí. Pro mozek je to už realita. Tak je to vždy, když se na něco těšíme už předem. A pokud použijeme trik, že se budeme chovat, jako by daná už situace nastala, síla se ještě znásobí.

Tento trik „dělat-jako-by-už“ je velmi efektivní metodou určenou k tomu, abychom se bleskově napojili na své přesvědčení a získali emociální kontakt se svým přáním.

*Představ si, že to,
co si přeješ, už máš.*

Přeješ-li si například žít v úžasném partnerském vztahu, chovej se, jako by tvůj vysněný partner byl už na cestě. Raduj se a vyzářuj tento pocit štěstí navenek. Žij už tak, jak si to představuješ v budoucnosti. Vciť se do toho. Uklid' si byt, promysli, co bys své budoucí partnerce/partnerovi chtěl/a ukázat a co třeba do společného života nepatří. Poznáš, jak moc je tvůj byt zaměřený pouze na tebe. Většina věcí, které v něm máš, tě každý den,

22

Napoj se na hojnost, ve které žiješ

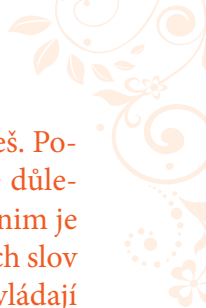
Podíváme-li se v klidu na všechno, co nám v životě dobře funguje, s překvapením zjistíme, že je toho víc, než jsme si původně mysleli.

Byli jsme vedeni k nestálému srovnávání s ostatními a kvůli tomu jsme si navykli lpět na tom, co nám chybí, až jsme si vypěstovali opravdový pocit nedostatku.

S tím nám pomůže následující cvičení, díky němuž si opět můžeš uvědomit pocit hojnosti. Když se znovu spojíme se stavem hojnosti a blahobytu, přitáhneme si tento stav pomocí zákona rezonance i do svého života. Pokud budeme myšlenkově napojeni na nouzi, přitáhneme si jen další nouzi a nedostatek.

Cvičení

- ☀ Najdi si chvíli, kdy budeš mít klid, a uvolněně se posaď. Soustřeď se pouze na sebe.
- ☀ Pohleď na sebe s úsměvem a vyvolej si v paměti všechny krásné okamžiky, které jsi prožil: Co všechno jsi dokázal? Kolika lidem jsi pomohl? Koho jsi učinil šťastným? Zabývej se těmito úžasnými chvílemi svého života. Tohle všechno jsi doposud zvládl. To je tvoje síla, tvoje nadání, to je to, co umíš. Tyto schopnosti budeš mít i v budoucnosti. Všechno to můžeš klidně zvládnout znovu.

- 
- ☀ A nyní se podívej na sebe v prostředí, ve kterém žiješ. Pozoruj svou rodinu, přátele, své příbuzné. Jsi pro ně důležitý. V jejich životě znamenáš hodně. Tvoje láska k nim je tvé bohatství. Jsi jim oporou a vzorem. Díky síle tvých slov a svým jednáním měníš i jejich životy. Díky tobě zvládají věci, které by bez tebe – bez tvé podpory, lásky a starostlivosti – možná nezvládli. Často jim pomohla jen pouhá tvoje přítomnost. Buď vděčný za všechny možnosti, které ti život nabídl, abys mohl ukázat svou velikost.
 - ☀ Teď se zaměř na chvíle, kdy ti tvá rodina, přátelé a známí poskytli pomoc. Kolik lidí si o tobě myslí jen to dobré? Kolik lidí tě miluje, i když o tom každý den nemluví? Kolik radosti a síly ti dávají? Jak často s tebou bojují o pravdu, protože jsi pro ně důležitý?
 - ☀ Potom se podívej na sebe širším úhlem pohledu. Jak je úžasné, kolik jsi toho – často za velmi těžkých podmínek – už dokázal! V myšlenkách se rozhlédni: tohle všechno jsi vytvořil z ničeho. Jsi tvůrcem svého života. Dívej se na sebe s láskou a dobrotou, vnímej pocit tepla. Tvůj život tě bohatě obdarovává. Prožívej, jaké je to úžasné. Prožívej svůj pocit vděčnosti.
 - ☀ A nyní otevři oči a začni psát na papír všechny ty úžasné věci, které sis uvědomil.

Pomocí tohoto cvičení povzbudíme pohyb nových myšlenek. Místo toho, abychom neustále hloubali nad problémy, vidíme teď všechno to dobré, co už máme.

Čím častěji budeme tohle cvičení praktikovat, tím více si uvědomíme věci, které pracují v náš prospěch. Přesvědčíme se, že náš život v mnoha oblastech přirozeně proudí.

Afirmace

- ☀ Vnímám život jako dar.
- ☀ Jsem šťastný a spokojený s tím, co mám.

Úkol

- ☀ Pozoruj věci, které ti v životě dobře fungují. Napiš si je. A nějakou dobu se jim soustředěně věnuj.

28

Zázrak smíchu

Někdy je nemožné, abychom v každodenním životě cítili jen radost a lásku nejen k sobě, ale i k druhým; hlavně tehdy, když se stane něco nepříjemného a my jsme plni negativních emocí. Bohužel se to stává častěji, než bychom chtěli. Přesně řečeno – jsou stovky impulzů, které nám ztěžují snahu udržet si dobrou náladu.


Samozřejmě víme, že bychom měli lásku a lehkost najít sami v sobě, abychom je mohli vysílat i navenek, ale často se cítíme tak, že nejsme schopni se na to vnitřně nastavit. Spíše naopak – cítíme vztek nebo strach, svaly v obličeji máme ztuhlé a celé tělo je napjaté.

To, co přes den prožíváme, ovlivňuje i naše myšlenky a to, jak se cítíme. Platí to i tehdy, když celou svou bytostí prožíváme pocit štěstí. Ten se pak odráží v energii, kterou vyzařujeme. Naše oči jsou plné nadšení. Všechno je plné života a my cítíme naplnění v každé buňce svého těla.

*To, jak se cítíme uvnitř,
vysíláme neustále navenek.*

Naše myšlenky nám vytváří pocity a ovlivňují také držení našeho těla. Ale funguje to i obráceně: náš způsob držení těla vytváří pocity a ovlivňuje naše myšlenky.

A toho můžeme využít. Využijeme vzájemné působení těla a duše.

A serene sunset scene over a body of water. The sun is low on the horizon, creating a bright, shimmering path of light across the water's surface. In the upper left corner, the dark silhouette of a tree with large, rounded leaves hangs down. In the lower right, a small, dark sailboat is visible on the water. The overall color palette is warm, dominated by golden yellows and oranges.

Jsem obklopen
láskou a světlem.

*Podle toho, jak vnímáme a hodnotíme minulost,
hodnotíme dnes i sami sebe.*

Tento proces kreativního tvoření můžeme pochopitelně použít i vědomě, a to tak, že si nově necháme odehrát naši minulost. Jinak řečeno – tím, že transformujeme své myšlenky.

Můžeme se soustředit pouze na dobré stránky tehdejší situace a zjistit například, jak jsme se z toho poučili. Posílilo nás to? K jakým krokům nás to vedlo? Mohli bychom dnes vést život, který vedeme, kdyby to tenkrát proběhlo jinak? Měli bychom dnes takovou výdrž? Jak nás posílily krize, které jsme přestáli?

Když se podíváme na silné stránky naší minulosti a nebudeme lpět na tom, co nás zranilo, můžeme využít veškerý potenciál, který jsme díky daným událostem získali. Teprve potom můžeme změnit svůj příběh, tedy svou minulost, do svého osobního příběhu úspěchu.

Afirmace

- ☀ Víím, které schopnosti jsem získal díky své minulosti.
- ☀ Vnímám své silné stránky, které mám díky tomu, že jsem zvládl krizové situace.

Úkol

- ☀ Napiš si svůj osobní příběh životního úspěchu. Zvládl jsi nemožné, uměl jsi znovu a znovu vstát a prokázat svou velikost. Překonal jsi překážky a zvládl problémy. Doplňuj si svůj příběh vždy, když tě něco napadne. Věnuj se tomu.

57

Posilni své přání pomocí rituálu

Rituály mají velkou emoční hodnotu pro naši paměť. Rituály dodávají našemu přání vážnost a přispívají k dlouhodobému účinku, protože nám pomáhají, abychom u svých plánů vydrželi.

Uděláme-li rituál, ukazujeme tím, jak je pro nás naše přání důležité. Věnujeme mu čas a vytvoříme mu zvláštní prostor. Vždy, když se soustředíme na své cíle, jde hlavně o to, abychom o nich byli pevně přesvědčeni. A to můžeme skvěle udělat pomocí vhodného rituálu.

K tomu, aby ses dostal do svého středu, si vytvoř zvláštní místo. Pusť si hezkou hudbu a zapal si svíčky. Dovol si udělat si na sebe čas a klid. Podstatné je, aby sis tuto důležitou chvíli s rituálem prožil tak, aby ti dal sílu a aby ses u toho uvolnil. Když jsme uvolnění, můžeme se mnohem lépe soustředit na svůj vysněný cíl.

Rituál je činnost, kterou můžeme dělat opakovaně; není to jednorázová záležitost. A nemusí to být pokaždé ten stejný rituál – jeho formu můžeme měnit.

Možná máš chuť použít afirmace. Můžeš si je napsat nebo vyslovit nahlas.

Pokud sis své přání napsal, ulož ho na zvláštní místo. Mělo by to být nějaké krásné místo, protože i umístění přání prozradí, jak je pro tebe významné a posvátné.

Možná by sis raději vzal k ruce svou koláž nebo svou knihu přání a tím se vnořil do svých cílů?

Spoj se se svými cíly


Až donedávna jsme byli přesvědčeni, že ve světě, kde žijeme, existují všechny věci odděleně jedna od druhé. A také, že tyto věci – které jsou navzájem oddělené – na nás nemohou mít žádný vliv. Naučili jsme se pozorovat a posuzovat každou věc zvlášť, což v nás však vyvolalo pocit izolace a osamělosti. Vypadalo to, že jsme vydáni napospas věcem a událostem, které se kolem nás odehrávají naprosto náhodně. Byli jsme my – a zbytek světa. S tímto obrazem světa jsme vyrostli. Stal se pro nás tak samozřejmým, že jsme ho vůbec nezpochybňovali – i když nám s ním nebylo emočně dobře.

V posledních letech jsme ale svůj názor úplně otočili. Dnes víme, že pravda je opačná! Vůbec nejsme odděleni. Všechno je mezi sebou propojeno a vzájemně se ovlivňuje.

Tento poznatek je pro zacílení energie našich přání velmi významný. V kvantové fyzice se už dlouho ví, že se na energetické úrovni můžeme spojit úplně se vším. Když to uděláme, přeskočí tato energie i na nás, protože s námi rezonuje. Začneme kmitat na stejné frekvenci.

To se ale nestane jen tak automaticky. Energii, kterou si přejeme, si musíme zvolit a musíme se na ni napojit, podobně, jako se vlak napojuje na trolejové vedení. Stejně tak, jak hledáme vybranou stanici v rozhlase, hledáme i zde vhodnou frekvenci – pomocí síly myšlenek a tříděním svých vjemů.

Pak se s vybranou frekvencí spojíme.



Pro energetické pole, které všechno navzájem propojuje, existuje už dlouhou dobu spousta jmen: *kvantové pole*, *božská matrice*, *prapůvod*, *pole* nebo *kvantový hologram*. Stejně jako je pro zvukové vlny nosným médiem vzduch, potřebuje naše energie, kterou vysíláme formou přesvědčení a myšlenek, také nějaké médium, které by ho zaneslo do světa. A tím je kvantové pole. Umožňuje nám, abychom se spojili s čímkoliv, co si vybereme – vědomě či nevědomě.

Výběr té správné frekvence je jednodušší, než si myslíme – jen to musíme udělat.

Když se myšlenkově a emočně naladíme na své cíle, budeme si je představovat v nejkrásnějších barvách a vžijeme se do nich, napojíme se na ně.

Kvantové pole obsahuje úplně všechno – můžeme si proto vybrat libovolnou frekvenci, napojit se na ni a zrušit tím dřívější pocit oddělenosti. Možná jsme byli doposud napojeni na energii, která nás příliš nepodporovala, protože jsme ji našli kvůli svému starému přesvědčení.

Pozoruj své okolí a způsob života, jaký vedeš, a záhy poznáš, na jaké frekvence jsi napojený.

Pokud bys chtěl prožívat něco jiného a nového, spoj se s vysněným cílem, soustřeď se na něj a pozoruj, jak se mění tvé rezonanční pole i tvé okolí.

Pozoruj u toho i svá přesvědčení. Co si o nich myslíš? Co si myslíš o světě? Jak si ceníš lásky, bohatství, partnerství, zdraví, přátelství apod.? Tvá přesvědčení ti vybírají frekvenci. A ty si můžeš své přesvědčení zvolit. Je však potřeba přistoupit k tomu aktivně – když o tom jenom čteme, nezměníme nic.

Považuj se za součást celku

Díky zákonu rezonance teď víme, že jsme propojeni úplně s každým a se vším, a to mnohem více, než to dokážeme vnímat svými smysly.

To nám ale dovoluje, abychom si zcela nově namíchali karty svého života. Máme totiž možnost změnit celý svůj život – ať už hledáme hluboký vztah, nové přátele, nebo si chceme prožít hojnost na materiální úrovni. Jsme se vším spojeni – a proto naše rezonanční pole, které si vytváříme svými myšlenkami a vírou, rozkmitá rezonanční pole druhých.

Když tuto schopnost využijeme cíleně, můžeme si uspořádat svůj život tak, jak si přejeme. Podmínkou je, abychom znali pravý obsah svých přesvědčení a myšlenek, a tím se naučili je řídit a usměrňovat, aniž bychom připustili pochyby či pocity méněcennosti.

Čím více podlehneme dojmu, že jsme od všeho odděleni, že se vše děje jen náhodně a náš celý život je pouze nepřehledným sledem chaotických událostí..., tím více se k takovému světu přiblížíme. Budeme cítit vnitřní prázdnotu a osamění, protože se odřízneme od veškeré kreativity a tvůrčí síly.

Není divu, že se pokoušíme uniknout z pocitu osamění tím, že si plníme život povrchními věcmi. Honíme se za cíly, které nám nikdy nepřinesou štěstí, protože nás udržují jen na povrchu. Dokud zůstaneme odděleni od své vnitřní kreativity a dokud nezačneme vidět, že si svůj život utváříme sami, budeme skutečně žít v záplavě nepřehledných a zdánlivě náhodných událostí.

Přát si můžeme v každém věku – nezáleží na tom,
jestli jsme děti nebo dospělí.

Můžeme si úspěšně přát nebo žít v pochybách
– všechno podléhá zákonu rezonance.



Autor bestsellerů Pierre Franckh nám ukazuje, jak můžeme
pomocí cíleného myšlení pozitivně změnit svůj život.

Tato kniha obsahuje
77 nejúspěšnějších pravidel přání k tématům:

- ☼ láska & partnerství
- ☼ děti & rodina
- ☼ smysl života & přání srdce
- ☼ práce & poslání
- ☼ úspěch & peníze

Těchto 77 pravidel tvoří základ
všech úspěšných přání.

Pierre Franckh patří s nákladem přes 2 milióny výtisků
k nejoblíbenějším německým autorům. Jeho impulzy
pomohly už spoustě lidí pozitivně změnit život



www.anag.cz

ANAG
ANDRAGOGOS
AGENCY