

# Obsah

Čo vám úspešní ľudia zabudli povedať .....	3
Úvod .....	9
1. Bod zlomu .....	13
2. Čo nám úspešní ľudia zabudli povedať .....	16
3. Uvoľnenie je podmienkou šťastia.....	19
4. Šťastie nie je uvoľnenie .....	21
5. Uvoľnite sa, prosím! .....	23
Život – neustály proces vývoja .....	23
Zmena vnútorného monológu .....	25
6. Naučte sa prijať zmenu.....	28
7. Dôvera v život .....	31
8. Svet hľadá uvoľnenie.....	36
Správanie človeka v napätí.....	37
9. Kanál života .....	39
10. Čo nám úspešní ľudia zabudli povedať II.....	43
11. Ten druhý koniec .....	46
12. Najrýchlejšia cesta k zázraku .....	52
13. Čo sa skrýva za šťastím .....	58
14. Význam uvoľnenia v našich životoch .....	61
15. Ak sa nevyvíjaš, tak zomieraš .....	66
Dlhodobé a skryté napätie .....	70

17. Magické spôsoby uvoľnenia .....	73
Smiech .....	74
Spev .....	75
Tanec .....	77
18. Byť sám sebou so sebou .....	79
Dar Zeme .....	80
Dar Neba.....	81
Dar Vody .....	81
19. Znova dieťaťom .....	84
Hop sem a hop tam .....	85
Výskok - radosť zo života .....	88
Hrajte sa, je to zdravé.....	90
20. Výnimočné dni roka .....	92
21. Nie je to nič zložité. Nič, čo by ste už nezvládli dnes.....	95
Vytvorte si charizmatický život.....	96
Ako sa spojiť s tým, čo žiari v nás?.....	97
Tá voľba drieme vo vás stále .....	99
Napätie .....	99
Dlhodobé napätie.....	99
Krátkodobé napätie .....	100
22. Univerzálne spôsoby uvoľnenia.....	102
 Záver .....	 104
Jedno-duchosť.....	104

## 2.

### **Čo nám úspešní ľudia zabudli povedať**

**S**úhlasím s tým, že naša myseľ vytvára našu skutočnosť. To, či vidíme realitu čierne, alebo ružovo, závisí len od našich postojov a presvedčení. Naš vnútorný monológ ovplyvňuje všetky naše presvedčenia a konania.

Učitelia z oblasti osobného rozvoja odporúčajú ako prvé zmeniť svoje myšlienky. Vždy sa snažiť zmeniť vnútorný monológ z negatívneho na láskavý. Pomôcť tomu môžu aj tzv. afirmácie. To znamená pozitívne vety, ktoré si pravidelným opakovaním vryjeme do podvedomej mysle. Avšak táto metóda bude oveľa úspešnejšia, ak pozitívne myšlienky precítíme aj srdcom. Musíme ich cítiť, ako dávajú našej mysli pozitívne posolstvo.

Zjednoduším to. Ak sa budeme snažiť myslieť pozitívnejšie, začne sa aj pozitívna premena v našom živote. Začneme si viacej dôverovať a jednoduchšie a ľahšie riešiť svoje problémy. Ak to zjednoduším ešte viac, všetci múdri ľudia tvrdia, že obyčajnou zmenou

myslenia sa zbavíme stresu, napätia, hnevu a zúfalstva.

Veríme tomu, pretože ak to dokázali oni, tak prečo by sme to nemohli dokázať aj my? Navyše znie to jednoducho a prirodzene. A tak si vyhradíme čas na afirmácie. Naplánujeme si svoju dávku pozitívnych tvrdení na ráno, obed a na večer. Prvý deň svoj nový harmonogram dodržiavame. I keď je to náročné, lebo doteraz sme to nerobili. Nasledujúce dni nám už idú ľahšie a pozorne si strážime čas venovaný pozitívnym vetám. Lenže na piaty až siedmy deň, čo čert nechce, všetko sa náhle zmení. Cez obedňajšiu prestávku šéf zvolá naliehavú poradu a my sa nestihneme venovať afirmáciám, ba dokonca si nevychutnáme ani jedlo. Povieme si fajn, veď mám ešte večer. Tam to doženiem. Ale večer príde nečakaná návšteva, po odchode ktorej padáte vyčerpaný do postele.

Ďalšie dni sa znova do vyčleneného času vkradne niečo, čo je dôležitejšie. Váš plán padá a vy z toho začínate byť napätí. „*Zase nedokážem zmeniť svoj život! Ako sa mám zmeniť, keď jednoducho na to nemám čas?*“\*

---

\* pozri *Sila zámeru*: V. Sineľnikov, Eugenika 2015

Napätie sa mení v zlosť na seba samého. A vy postupne opúšťate pozitívne myslenie s konštatovaním, že ste nemožný.

Ak si to zhrnieme, pozitívne myslenie vám malo pomôcť zbaviť sa stresu. Čo sa však stalo? Presný opak. Počas prvých dní ste sa síce cítili dobre a plní očakávaní, ale neskôr sa to všetko obrátilo proti vám. Boli ste z toho v strese, napätí a sklamaní sami zo seba. A niektorí z vás skonštatovali, že to jednoducho nejde.

*Čo vám teda úspešní ľudia zabudli povedať? Zabudli vám povedať to, čo som videla a pochopila pri otcovej smrti. Čo je to? Tak ako smrť, ktorá nám prinesie uvoľnenie a koniec nášho pozemského života (pretože sa vrátíme do našej podstaty), rovnako aj počas života hľadáme predovšetkým uvoľnenie.\**

Ak chceme, aby všetky tie vynikajúce metódy, prezentované v knihách, boli úspešné, musíme sa najprv dokázať uvoľniť. Cesta za šťastím vedie cez uvoľnenie.

---

\* pozri *Kašli na to! Uleví se ti!*: Parkin John C., Eugenika 2013

### 3.

## Uvoľnenie je podmienkou šťastia

**P**oložím vám otázku. Ktoré knihy vás najviac oslovili? Pamätáte sa, kde a ako ste ich najčastejšie čítali? V akej telesnej polohe a mentálnom rozpoložení? Som presvedčená, že to bolo príjemné prostredie a vy ste mali pokojné obdobie, v ktorom vás nič netrápilo.

Alchýmia života spočíva v uvoľnení.  
Jednoducho ste relaxovali. Vaša  
pozornosť sa nevenovala problémom,  
ale plne sa sústredila na slová  
v knihe a ich význam. Užívali ste si  
to.

Predstavte si, že celý deň relaxujete. Relaxujete cestou do práce, v práci a aj pri dôležitých stretnutiach. Užívate si každý moment dňa. Ste pozitívne naladení, lebo ste uvoľnení. Aj keď sa objaví negatívna myšlienka, či nejaký problém, jednoducho a ľahko to vyriešite,

lebo máte dobrú náladu a vnútorný stav pohody. To znamená, že prv ako sa pustíme do aktívnej práce na afirmáciách, snažme sa predovšetkým o vnútorné uvoľnenie. Potom sa zárodoky pozitívnych myšlienok objavia oveľa skôr.

*Aj keď potrebu uvoľnenia autori motivačných kníh vo svojich dielach nepriamo opisujú, predovšetkým ju spájajú ako priamy dôsledok pozitívneho myslenia a práce na osobnom rozvoji človeka. Ale ako som to v predošlej kapitole opísala, začínajúcim „budúcim úspešným ľudom“ to spôsobuje alebo môže spôsobovať problém. Tým, že nedodrжали odporúčané pokyny a stanovené ciele, sa dostávajú pod vlastný tlak. Strácajú schopnosť napredovať rýchlo a posúvajú sa vpred len s ťažkosťami. Ak by sa namiesto tvrdej práce zamerali predovšetkým na uvoľnenie, dostali by sa rýchlejšie k želanému výsledku.*

*Neskôr, keď prekročíte pomyselnú hranicu, kedy vám pozitívne afirmácie pôjdu ľahšie, si automaticky začnete spájať pocit uvoľnenia s príjemným a láskavým monológom k sebe samému.*