

3. kapitola

AFIRMACE: ČISTÍME VLASTNÍ CHYBNÉ POSTOJE K ŽIVOTU

V této kapitole bychom chtěli podrobněji hovořit o použití dosti známé techniky vlastního naprogramování, které ve svém důsledku představuje vytěsnění chybných postojů k životu z našeho vědomí a jejich proměnu v postoje pozitivní, a pro nás užitečné.

Dva směry akceptace afirmací.

Podobné techniky zaznamenaly v poslední době značný rozmach. Používají se zejména ve dvou směrech.

První směr představuje *vytěsňování chybných postojů, jež způsobují onemocnění našeho těla*. Takto velmi úspěšně pracují známí odborníci, jako Louise L. Hay a Vladimír Žikarencov, kteří vypracovali speciální tabulky pro jednotlivé nemoci, vyvolané individuálními chybnými životními postoji. Znamená to, že na základě této tabulky si sami můžete najít, jaký mentální problém vás může přivést k onemocnění odpovídajícího orgánu.

Dále si lze vybrat spolehlivé tvrzení (afirmaci) a cestou jeho častého opakování ze sebe vytěsnit chybné názory. A spolu s odstraněním chybného názoru se zbavit i nemoci.

Druhý směr použití afirmací je *vlastní naprogramování na úspěch v byznysu*. V současné době bylo vydáno velké množství nejruznějších návodů na to, jak dosáhnout úspěchu. Všechny opakují jednu myšlenku – úspěch se dostaví pouze tehdy, když člověk věří sám sobě a tomu, že se mu to, co chce, podaří. Tato víra se dá získat poměrně snadno – vyberete si cíl, který chcete realizovat a mnohonásobným opakováním se dostanete do naprosté víry v to, že cíl je již téměř na dosah nebo že se určitě podaří. A dál je již všechno jednoduché – pokud není ve vašem „Osudu“ příliš mnoho hříchů, cíl se snadno odněkud vynoří – dojde k jeho realizaci v průběhu roku. Zhruba takové techniky přetváření vašich událostí vám ukážeme v sedmé části této knihy.

Afirmace jako způsob přetváření chybných postojů.

Také vám chceme navrhnout používat afirmace, ale *pro přetvoření chybných postojů*, které se tak či onak vytvořily ve vašem mentálním těle a přivedly vás k nepříjemným „výchovným“ vlivům ze strany okolního světa. A zdrojů těchto chyb nebo ideálů o nás (nebo o svém okolí) existuje mnoho.

Zrušení negativních programů z dětství.

Nejdříve je třeba říci, že v první řadě jde o *negativní programy, které rodiče vědomě vkládají svým dětem*. Vzpomeňte si na své dětství. Co vám říkali rodiče, když po vás chtěli, abyste si po sobě uklízelí nebo když krotili váš příšerný temperament? Neobjevily se v jejich slovníku slova, jako: „Hlupáku! Idiote! Nic neumíš! Nedá se na tebe v ničem spolehnout! Pokaždé všechno zkazíš! Po kom to vlastně jsi?!“ (Dobrý dotaz - na něj by se rodiče měli opravdu zaměřit, ovšem jinak a jindy).

Pokud jste takové výrazy zažili, bude afirmace tím nejlepším nástrojem na vytěsnění takto zafixovaného programu z dětství, uloženého v podvědomí. Obzvláště, pokud si ještě vzpomenete, *jak vám vlastně rodiče v dětství nadávali. Jde totiž o to, že dětské*

křivdy a prožitky žijí dosud ve vašem podvědomí a mají vliv na současný život. Vždyť každé dítě je bezbranný otevřený systém, který bezmezně důvěřuje svým nejbližším – rodičům. Proto vše, co rodiče říkají svým dětem, se bez jakékoli kritiky a urážení dětem zapisuje do jejich podvědomí. A často má, pro nás zcela nepochopitelně, vliv na celou jeho další životní pouť. Říkáme vám ale, že se rozhodně nechceme rodičů nějakým způsobem dotknout. Velmi dobře chápeme, že nemají nervy ze železa, a že chování dětí je někdy vyprovokuje k nelaskavým slovům.

Obyčejně se vliv těchto negativních programů z dětství projevívá jako *problém s rozhodováním v dospělosti*. Jste již dospělý a zcela rozumný člověk, schopný střízlivě hodnotit situaci a bez váhání přijmout vědomé řešení. Ale ve vašem nitru je zakořeněná myšlenka na to, že jste malé dítě, které je „hlupák“, a „nic neumí“. A tato myšlenka vás nutí pochybovat o spoustě věcí, zabírá vám hodně času i vitality. Je třeba takový program z podvědomí vytěsnit. Doporučujeme k tomu aplikaci následujícího cvičení.

Cvičení „POP RAT SE S DĚTSKÝMI PROŽITKY“

Vezměte si čistý arch papíru. Rozdělte jej vertikálně na polovinu. Nad levou polovinu listu napište „Co o mně říkali. Moje přezdívky“, a nad pravou polovinou listu – „Klady“.

Teď si vzpomeňte, jaké přezdívky nebo negativní tvrzení pro vás používali vaši rodiče v dětství, když se pokoušeli zkrotit vaši energii a udělat z vás poslušné a disciplinované dítě (je možné, že ještě i dnes s vámi jednájí stejně, potom nebudete mít žádný problém s vybavením těchto výrazů). Většinou jsou to výrazy typu: „budižkničemu!“, „Máš obě ruce levé“, „Nešiko“, „Darebáku!“, „Nic neumíš“, „Podívej se na sebe“, „Ani ryba, ani rak“ apod.

Všechny tyto výroky si zapište do levého sloupce. Je docela možné, že si najednou nevzpomenete na všechny přezdívky a zlá slova, kterými jste byli častováni. Nevadí. Pokud se vynoří další vzpomínky, budete je doplňovat do levého sloupce.

Potom si do pravého sloupce zapište kladná tvrzení - opak k negacím na straně levé.

Například, proti výrazu „budižkničemu!“ napište něco v tom smyslu, jako: „Jsem člověk šikovný, mám talent a snadno udělám všechno, co chci!“. Proti výroku „Máš obě ruce levé“ запиšte: „Vše, na co sáhnu, se mi daří“, proti výrazu „Darebáku!“ – „Jsem hezký člověk, lidi mě mají rádi a důvěřují mi“, proti „Ani ryba ani rak“ – „Jsem energický, umím dobře hospodařit se svým životem a vždycky dokážu splnit své cíle“ a tak dále.

Formulace daných tvrzení mohou být jakákoli. Jen je důležité, aby neobsahovaly částici ne a odpovídaly opaku negativních výroků, kterými vás častovali vaši rodiče.

Po skončení této práce musíte po nějakou dobu pracovat s danými tvrzeními a výroky z pravého sloupce. Existuje několik variant.

První – přepište vlastnoručně více než stokrát všechna tvrzení a výroky z pravého sloupce. Přepisovat lze maximálně pětkrát za 24 hodin, takže tato práce trvá téměř měsíc.

Druhá varianta – naučit se zpaměti dané výrazy a výroky (nebo je přepsat na maličký lístek a nosit jej s sebou) a v myšlenkách si je opakovat – jako mantru nebo modlitbu. Obecně platí čas pro opakování 3 – 5 hodin celkem.

Takovým způsobem se vám podaří vytěsnit z vašeho podvědomí negativní programy, které do něj vnesli v době dětství vaši rodiče.

Další zdroje negativních programů.

Dětství však není jediným zdrojem negativních programů, uložených v našem mentálním těle. Je jich daleko více.

Například, podobný program mají i přinesené problémy z karmy, tzn., že jsme si je přinesli z minulého života: může se jednat o nezdůvodnitelný strach ze tmy, vysokých (zrzavých, kulhavých) lidí, o odpor ke zpěvu, čtení, řízení auta atd. Afirmace jsou vhodné také k přeprogramování podobných problémů neznámého původu.

Negativní programy od autorit.

Poměrně snadno můžeme získat obdobný negativní program již jako zcela dospělí jedinci, kdy si vše, co činíme, plně uvědomujeme. Například, když *nějaká osobnost, která pro vás hodně znamená, vysloví názor na vás, vaše schopnosti nebo vám určuje cestu vaší budoucnosti.*

Nejednou jsme se setkali se situacemi, kdy známí lékaři, léčitelé, jasnovidci, astrologové a další specialisté ukládali ve své praxi do podvědomí svých pacientů programy, jako: „Vidím, že se rozejdete se svojí ženou (nebo mužem)“, Vaše čára života na dlani je krátká, nebudete žít moc dlouho, u vás v rodině každý zemřel na rakovinu (každý pil nadměru alkohol, rozvádí se, nemá děti, je bez peněz atd.), v tomto podnikání absolutně nemáte šanci na úspěch a podobně. Čím známější je zmíněná autorita, jež uvádí taková tvrzení, tím hlouběji její tvrzení proniká do lidského podvědomí a prakticky začne řídit život člověka (v souladu se čtvrtým pravidlem karmického „vychovávání“).

Horší je, když člověk tento program zapomněl (nebo jej vytěsnil z vědomí), ale prakticky se jím řídí.

Je nesmírně důležité tak či onak tento program z podvědomí vytáhnout a přeprogramovat ho.

Například, lze *v paměti vyvolat danou situaci co nejzřetelněji a změnit její průběh*, to znamená představit si, že uvedená osobnost hovoří zcela jinak, tedy že musíme zrušit její negativní program a změnit jej na pozitivní, který nebude náš život ničit. Představa ale musí být velice jasná, obrazná, sytá a alespoň dvacetkrát opakovaná.

Pokud máte s vizualizací představy problémy, můžete si vypo-moci afirmací. Pro to je třeba absolvovat následující cvičení.

Cvičení ke „ZRUŠENÍ NEGATIVNÍHO PROGRAMU“

Vezměte si čistý arch papíru. Vzpomeňte si, jak znělo tvrzení autoritativní osobnosti, které vám uvízlo v paměti a teď vám znepríjemňuje život (např. „Všechny ženské ve vaší rodině jsou stejné.“).

Popřemýšlejte o tvrzení, které by bylo nejhodnější jako protipól k danému negativnímu výroku (např. „Každá žena v naší rodině může mít dobrou rodinu a mnoho dětí.“).

Zapište si ji na arch papíru. Opisujte tento výrok minimálně stokrát.

Naučte se ji nazpaměť, zvládněte to v čase kratším než pět hodin.

Stejným způsobem můžete vytěsnit ze svého podvědomí negativní program, který buď nechtěně nebo zcela záměrně někdo vyslovil. Změňte jej na pozitivní, který váš život obohatí a učiní šťastnějším.

Existuje ještě jeden zdroj negativního programu – vaše vlastní negativní životní zkušenost.

Negativní programy z vlastních životních zkušeností.

Podobné programy vznikají u mnoha lidí jako výsledek *účasti na událostech, které ve vás vyvolávají značné emocionální prožitky*, většinou nepříjemné.

Například, měli jste těžkou autohavárii kvůli špatnému technickému stavu auta značky „Volha“ (značka vozu může být jakákoli). Po vašem uzdravení získáte zcela určitě nedůvěru k této značce a podle možnosti se už budete jízdě v ní vyhýbat.

Tento příklad je velice jednoduchý a do vašeho života nevnese mnoho nepohodlí. Vznikají i horší situace. Například - vydělali jste si dost peněz, jenže ne zrovna legálně – zlodějové se o tom dozvěděli, přepadli vás, všechny peníze jste jim museli odevzdat a ještě dlouho se pak před nimi ukrývat. Výsledkem v podvědomí bude program - spojení typu „velké peníze – nebezpečí“.

Od této události uplynulo mnoho vody, již se na ni zapomnělo a vy se znovu pokoušíte nějaké peníze si vydělat. Dáváte do toho všechno své úsilí, ale v podnikání se nedaří. Přes veškerou snahu nejste schopni překročit danou úroveň tak, aby se vám dařilo lépe. A to trvá již více než rok. Vůbec nechápete, v čem je problém. Máte zkušenosti, kontakty, práci, která vás baví, ale bohužel – výsledek tomu neodpovídá.

Příčiny těchto situací nacházejí své vysvětlení ve zkušenostech z dřívějšíka. Vaše bývalé zděšení a panika z toho, jak jste se dostali k velkým penězům, může nevědomky kontrolovat situaci i teď. Vaše *podvědomí se bojí velkých peněz*, protože je to spojeno s nebezpečím pro váš život. A podvědomí váš život chrání a nepustí do něj velké peníze.

To se stává velmi často. Zde jsou *příklady*. Majiteli kiosku na tržnici se moc nedaří, i když zde není žádný důvod, který by ho mohl podnikání ohrozit. Ale potom si vzpomněl na zkušenost z dřívějšíka, kdy si půjčil poměrně značné peníze a dostal se do velkých problémů, kvůli nimž musel změnit své bydliště.

Další *příklad*. Mladý a energický ředitel státního podniku (řešící krizové situace) za žádných okolností nemůže rozšířit výrobu a organizovat odbyt za peníze (nikoli bartrem). Dříve měl zkušenost z úspěšného vedení obchodní struktury, kdy po získání velkých peněz musel současně vyplatit částku daňové kontrole, hospodářské policii a „ochráncům“. V důsledku toho přišel o všechny peníze a naopak „získal“ negativní program obavy ze získání velkých peněz.

Jak se vyrovnat s takovými programy? Přesně tak, jako tomu bylo v předchozích případech. Nejdříve je třeba si znovu vybavit svoji negativní zkušenost a pokusit se *zformulovat, jaký program se mohl vytvořit coby důsledek této zkušenosti*. To znamená zformulovat jej do zhruba 3-5 slov. A potom sestavit naprostý opak dané situace a myšlenkově si jej opakovat v průběhu 3-5 hodin. Výsledkem bude vytěsnění negativního programu a tím i ztráty jeho vlivu na váš život.

Když si to všechno shrneme, můžeme konstatovat, že afirmace jsou zde proto, aby vytěsňovaly z našeho mentálního těla chybné

názory a zaplnily je pozitivními myšlenkami. Není to špatná věc, ale je třeba se naučit některé specifické práce s afirmacemi.

Jak na problémy našeho vztahu k penězům.

Peníze jsou pro většinu z nás součástí života, a proto se k tomuto tématu budeme v této knize ještě několikrát vracet.

Nejčastější problémy s penězi mají lidé, u nichž kdysi došlo k vytvoření negativního programu, *týkajícího se jejich vztahu k penězům*. Zdroje těchto programů mohou být velmi různé.

Například, již v dětství mohou rodiče fixovat do vědomí dítěte vztah k penězům. Dospělí lidé, vychovávaní v éře socialismu, měli tento vztah jiný, než je tomu dnes. Peníze (i když ne mnoho) měli prakticky všichni, ale nebylo možné si za ně koupit téměř nic. Cenu mělo zejména zboží. A současně celá mocenská ideologie sovětského hospodářství vnutila lidem myšlenku, že peníze nejsou v životě člověka to nejdůležitější. Hlavní je práce, přátelství, internacionalismus, patriotismus, budování jasných zítřků atd.

Netvrdíme, že se jedná o špatné hodnoty. V té době byly skutečně přirozené a lidé se jimi řídili. Proč se jen honit za financemi, když je stejně nemáme za co utratit? Společenské mínění vůči lidem, vydělávajícím peníze, nebylo správné. Protože oficiální cesty k získání velkých peněz v podmínkách rovnostářství téměř neexistovaly, získávaly se tedy hlavně cestou nelegální. Výsledkem toho bylo to, že většina lidí zaujala k penězům a k bohatým lidem negativní postoj. Běžně se tedy říkalo, že: „Velké peníze se získávají jenom zlodějinou“, „Peníze lze získat jen tvrdou prací“, „Hlavní je práce, ne peníze“, „Bez peněz se žít dá, ale bez svědomí (cti, odvahy, patriotismu atd.) ne“. Tehdy se vytvořily programy pohrdavého vztahu i k otázkám vlastního těla: „Proč utrácet peníze za doktory – trpím tak jako tak“, „Proč utrácet tolik peněz za věci?“ atd.

Takové programy negativního vztahu k penězům přeneslo mnoho rodičů na své děti (dnes již na dospělé strýčky a tety). Dnes se změnilы časy i vztah k penězům, jenže programy v nás pracují dál. Výsledkem je pak často situace, kdy člověk zcela

vědomě usiluje o rozvoj svého díla, ale vnitřně za něj pracuje program - *velké peníze představují kriminál, a já jsem čestný člověk*. Takže v podstatě si tak člověk sám veškeré úsilí blokuje. Proto dnes v obchodě má úspěch tolik mladých lidí – oni totiž vyrůstali v době perestrojky a rodiče v nich nenaprogramovali negativní vztah k penězům. A mají úspěch i tehdy, když nemají zkušenosti, znalosti, styky jako jejich starší kolegové. Zato touží po penězích a úspěchu a neexistuje nic, co by je na jejich cestě zastavilo (pokud jejich „karmická nádoba“ není přeplněn, pochopitelně).

Stejným způsobem lze *program negativního vztahu k penězům získat od osobností, které považujete za autority*. Týká se to hlavně nejruznějších jasnovidců, chiromantů, astrologů a dalších, kteří dokáží narušit vnitřní lidské programy. Odvážně vyslovují prognózy, většinou negativní, a většina lidí jim věří. A pokud tomu skutečně věří, získají tak skutečnou „objednávku“ takové události. Člověk se tomu jakoby odevzdal - a negativní předpověď se začne naplňovat. Zvláště aktuální je to u lidí, kteří mají málo energie (většinou uvěří všemu), kteří rádi přenášejí odpovědnost za svá jednání na lidi jasnozřivé a na věštky.

A nakonec, třetím *zdrojem negativních programů ve vztahu k penězům může být osobní zkušenost*. Konkrétní příklady jsme již zmínili.

Ve všech těchto případech mohou afirmace pomoci vytěsnit program negativního vztahu k penězům a místo něj zadat program finančního blahobytu a lásky k penězům. O tom ale budeme hovořit podrobněji.

Zvláštnosti používání afirmací.

Efekt použití afirmací závisí na několika faktorech. Váš neklidný a často nekontrolovaný mozek za uplynulá léta zaplnil vaši hlavu nejruznějšími idealizacemi a chybnými přesvědčeními. Pokud se mají co nejrychleji vytěsnit, je třeba *co možná nejintenzivněji a nejenergetičtěji se naplnit pozitivními myšlenkami*.

Celkové množství pozitivních myšlenek *nesmí být menší, než* množství negativních myšlenek, které zaplnily vaše mentální tělo.

A protože na vytěsnění chybných přesvědčení mnoho času nemáme, *musí být intenzita procesu přeprogramování velice vysoká.*

Snadno se to dá zvládnout na skupinových seancích za dobrého vedení učitele, kde taková pozitivní vůdčí osobnost vytvoří výborné energetické prostředí kolektivní euforie a vzájemného povzbuzování. Dva-tři semináře, a místo trápení máte v hlavě vlastní jasnou víru ve své schopnosti a pozitivní programy.

Pokud se ale o tyto metody zajímáte individuálně, podle knih, výsledek se nedostaví tak rychle. Bude pro vás velice obtížné vyvolat si stav blažené extáze v době, kdy vaše hlava je přeplněna problémy a pochybnostmi.

Proto pro lidi, kteří nejvíce pochybují, navrhuje nejenom v myšlenkách si opakovat afirmaci, ale také si ji zapisovat. Když si afirmaci zapíšeme, v našem podvědomí dojde k zapojení dalších kanálů a osvojení bývá daleko úspěšnější. To znamená – afirmace začnou působit a vytěsní vaše chybná přesvědčení.

Mnohočetné a dlouhodobé opakování afirmace přináší trvalý efekt, který vám umožní přijmout pozitivně tu myšlenku, kterou do vás afirmace vkládá. A čím energičtěji a emocionálněji si ji budete opakovat, tím větší efekt pro vás bude mít.

Naléváme na skvrnu bílou barvu.

Pokud bychom chtěli najít analogii k tomu, jak afirmace pracuje, můžeme se o to pokusit následujícím srovnáním.

Představte si, že vaše *chybné přesvědčení je špinavá skvrna na čistém listu papíru.* Tato skvrna vám komplikuje život, poněvadž ve vás vyvolává negativní prožitky. Aby všechno bylo v pořádku, je třeba se skvrny nějak zbavit. Zde se nabízí několik variant.

Například můžeme vzít nůžky a místo se skvrnou vystříhnout. List papíru je zase čistý, jenže v něm zeje díra – výpadek z naší paměti týkající se jakési události (nebo více událostí). Tak nějak vypadá technika hypnózy, kdy pacientovi je v době hypnotického spánku zadán povel, aby navždy zapomněl na určitého člověka a konkrétní události, které s ním souvisí. Potom se pacient probudí do normálního vědomí a na negativní události si vůbec

nevzpomíná. Do jeho paměti je speciálně udělaná „díra“. Bohužel (nebo naštěstí), ne všichni lidé jsou schopni se podrobit hypnóze, a proto se podobné techniky užívají jen velice zřídka.

Pokud k vytěsnění chybných přesvědčení použijeme afirmace, bude pro ně přesnější následující analogie. Afirmace je pozitivní tvrzení, čili takové, které je potřebné právě pro nás. Analogicky se *podobá bílé barvě, která shora překryje povrch špinavé skvrny*. Pokud pokryjeme celou skvrnu silnou vrstvou, nebude vidět – zmizí - a list bude zase čistý. V našem životě tak zmizí problém, způsobený chybným přesvědčením.

Čím je vrstva nanesené barvy silnější, tím spolehlivěji jsme chráněni před projevy našich chybných přesvědčení. Pokud je vrstva barvy tenká, může skvrna proniknout skrze barvu a opět nám zkomplikuje život. Právě proto *je nutné afirmace opakovat dostatečně dlouho a s maximální emoci*. Čas i energie, které vynaložíme na afirmaci, proporcionálně odpovídají takovému množství barvy, která pokryje špinavou skvrnu.

Věříme, že takové srovnání vám umožní lépe pochopit mechanismus činnosti afirmace.

A my již konečně můžeme přejít k závěru této kapitoly.