

7. zákon

Naučme se uvolnit věci ze svého sevření

*Jestliže dovedeme pustit věci ze svého sevření,
znamena to, že máme odvahu podpořit
pravdu, aby se prosadila.*

Nedávno jsem v časopisu *National Speakers Association* četla zajímavý rozhovor s Marilyn Sherman. Zaujal mě titulěk článku „V čí zóně bezpečí se nacházíte?“.

Vysvětlovala, že před několika lety měla jistou a dobře placenou práci jako školitelka v jedné firmě, ale že jejím snem bylo stát se mluvčí. Když o tom diskutovala se svým otcem, jehož považovala za svého dobrého rádce, zeptal se jí, na co by mohla spoléhat, kdyby do toho šla. Daly jí společnosti, které ji chtěly jako mluvčí, nějaké záruky? Když řekla ne, poradil jí, aby do toho nešla. Navzdory tomu se rozhodla svůj sen realizovat a vrhla se odvázně do jeho uskutečnění. Zane-

dlouho poté firma, o níž si myslela, že jí poskytuje jistotu, byla prodána a všichni její zaměstnanci si museli hledat novou práci.

Marilyn Sherman se v rozhovoru zmínila, že svůj příběh často vypravuje a na závěr vždy položí řečnickou otázku: „Dovedete si představit, co by se stalo, kdybych zůstala v zóně bezpečí jen proto, že můj otec tvrdil, že mám dobrou práci?“ Jednoho dne jí jedna žena z publika odpověděla: „Kdybyste v té firmě zůstala, žila byste v otcově zóně bezpečí, ne ve své.“



Rozhodnout se zjistit, co v životě skutečně chceme, znamená být připravený opustit svou zónu bezpečí.



Rozhodnout se zjistit, co v životě skutečně chceme, znamená být připraven opustit svou zónu bezpečí. Hranice této zóny bezpečí jsou stanoveny dobře známými představami a předpoklady, které jsme získali a nevědomě převzali od svých rodičů nebo učitelů. Jsou to modely, jež se snažíme v dospělosti napodobit, protože nám připadají bezpečné. Obvykle však tato zóna není bezpečná, a dokonce ani příjemná. Ve své zóně bezpečí jsme vězni svých omezujících názorů, strachu ze změny, nedostatku sebeúcty nebo skrytého přesvědče-

ní, že nemáme právo žít kvalitně. Kvůli tomu je zóna bezpečí nesmírně skličujícím místem.



Jestliže skutečně chceme, můžeme se za bezpečí a předvídatelné hranice dostat.



V dřívějších kapitolách jsem se zmínila o tom, že se mezi nás a naše sny mohou postavit omezující názory a nevědomé negativní myšlenkové vzorce. Dostat se ze své zóny bezpečí znamená aktivně jednat – nechat tyto vzorce a názory odejít a vzdát se klamného, i když dobře známého bezpečí. Rozhodnutí něco získat je nerozlučně spojeno s tím, že se něčeho vzdáme. Nerozhodných lidí je mnoho, protože se většina z nás nerada vzdává svých jistot. Takové chování nás děsí, protože je často doprovází bolest vyvolaná tím, že přicházíme o své staré myšlenky, jistoty, naděje i sny. Přestože jsou staré a dobře známé myšlenkové vzorce negativní a destruktivní, většina lidí se jich drží. Důvodem je skutečnost, že jsou dobře známé a jejich výsledek je předvídatelný. Díky tomu nemusíme čelit překvapením, a tak si myslíme, že se tímto způsobem vyhneme bolesti. Problém vyvstává, jestliže nejsme připraveni opustit svou zónu bezpečí, ale zároveň chceme svůj život změnit. To však není možné zároveň, a tak si musíme zvolit buď jedno, nebo druhé.

Nemůžeme přijmout nic nového, jestliže ne- necháme nic odejít. Například můj přítel Robert se musí rozhodnout, jak bude podporovat svůj vnitřní růst a rozvoj svého potenciálu. Váhá však, protože tvrdí, že se bojí konfliktu s lidmi kolem sebe kvůli tomu, co od něho očekávají. Očividně se bojí ztratit svou tvář a neuspět. Kdyby se Robert rozhodl skutečně realizovat své touhy, přání a sny, musel by se vzdát svého záměru nehádat se s druhými a čestně se přiznat ke svému strachu. Kdyby byl čestný vůči sobě i ostatním, uvolnil by velké množství pozitivní energie. Svůj život nemůžeme změnit, jestliže nejsme zakotveni ve své současné realitě.

Někdy jsou věci, které musíme nechat odejít, konkrétnější. Přítelkyně mi nedávno řekla: „Když jsem porodila syna, věděla jsem hned od začátku, že nejsem ochotná se kvůli mateřství ničeho vzdát. Chtěla jsem si udržet skvělou práci, sportovat a užívat si vše, co mi život nabízel.“ Nyní za ni život vybral sám: práci má nejistou, vztah se jí rozpadá, syn má potíže ve škole a ona se potýká se zdravotními problémy.



*Nemůžeme nic získat, jestliže se ničeho
nevzdáme.*



Stejně se chová mnoho z nás: chceme rodinu, uspokojivý vztah, úspěšnou kariéru i společenský život a rádi bychom byli zdraví a vypadali mladě. Chceme všechno, aniž bychom vyškrtli jakýkoli bod ze seznamu toho, čemu se chceme věnovat. Je teoreticky možné, že se to někomu může podařit, ačkoli nikoho takového neznám. **Není pravda**, že jestliže něco intenzivně chceme, myslíme pozitivně a dostatečně silně si své přání vizualizujeme, poskytne nám vesmír vše, co chceme. Takto zákon tvoření nefunguje. Někdy si stačí uvědomit, že jestliže chceme něčeho dosáhnout, musíme se něčeho jiného vzdát.

Dobrou zprávou je, že bolest, která je způsobena tím, že se něčeho vzdáme, doprovází vždy pocit osvobození. Jestliže překročíme omezující názory, vytvoříme prostor k tomu, abychom uskutečnili své sny. Jestliže něco necháme odejít, umožňujeme si tím soustředit se na to, co chceme. Je důležité se rozhodnout, co přesně chceme, a přijmout důsledky svého rozhodnutí.



*„Chci, ale nemůžu.“
Jak často to tvrdíme!*



Dostáváme se k jádru věci: abychom v životě dostali, co chceme, musíme propustit to, co nás svazuje a brzdí v realizaci našeho přání. Každý

z nás má svůj sen. Jestliže jsme tento sen ještě nerealizovali, pak je to kvůli omezujícím myšlenkám a názorům, které jsme vpustili mezi sebe a svůj sen. Například jedna má známá pracuje jako instruktorka v pojišťovací společnosti a sní o tom, že bude pro ostatní na pracovišti duchovní autoritou. Škála omezujících myšlenek, jež jí brání v realizaci snu, je nekonečná: „Chci to, ale v této společnosti to nejde. S tímto kolektivem je to nemožné. Nefunguje to s tímto ředitelem.“ Chci, ale nemůžu. Jak často to tvrdíme! Znamená to, že máme strach z reality a že se bojíme něčeho se vzdát. Tato žena zůstává ve své zóně bezpečí a drží se svých omezujících názorů, aby nemusela čelit důsledkům toho, co chce. Nemusí tedy riskovat neúspěch, cítit nejistotu ani se bát, co by jí budoucnost mohla přinést. Tvrdí, že svůj sen uskuteční někdy jindy, na jiném pracovišti, s jinými lidmi – ale ne nyní.

Skutečně se rozhodnout realizovat to, co chceme, znamená pustit ze svého pevného sevření mnoho věcí – vzdát se své dobře známé zóny bezpečí, svého odporu k přirozenému vývoji života a toho, co bychom ještě zároveň chtěli. Samo chtění v nás strach nevzbuzuje. Děsí nás rozhodnutí a ještě více uskutečnění našich snů. Nechejme odejít svůj strach nebo přesněji řečeno moc, kterou nad námi má. Vnímejme svůj strach, ale přesto jděme za svým snem. Strach nepopírejme, ale čelme mu. Můžeme cítit strach, ale nedovolme

mu, aby nás ovládal. Skutečnou cestou, jak věci propustit, je přijmout je.



*Abychom v životě dostali to, co chceme,
musíme se vzdát všeho, k čemu jsme
připoutáni a co nám dosud bránilo
v realizaci našeho přání.*



Shrnutí

- Skutečně se rozhodnout realizovat svůj sen znamená být připraven opustit svou zónu bezpečí.
- Přestože jsou staré a dobře známé myšlenkové vzorce negativní a destruktivní, většina lidí se jich drží, neboť jejich výsledek je předvídatelný, a proto bezpečný.
- Víme, že omezující názory nám mohou bránit v dosažení našeho snu. Dostat se ze své zóny bezpečí znamená vzdát se těchto názorů.
- Nemůžeme nic získat, aniž bychom se něčeho vzdali. Tím, že něčemu umožníme odejít, získáme místo na to, abychom se mohli zcela soustředit na to, co nejvíce chceme.
- Abychom získali, co chceme, musíme se vzdát všech názorů, které nám v tom dosud bránily.

Afirmace

*Rozpoznávám své negativní vzorce
a rozhodl/a jsem se je změnit. Propouštím
svůj odpor a strach. Omezující myšlenky již
nade mnou ztratily moc.*

Praxe

- Podívejme se blíže na svou zónu bezpečí. Je nám v ní skutečně příjemně? Nebo to jsou dobře známé hranice, které nám brání, abychom žili svobodně?
- Připomínejme si každý den, že je možné změnit omezující myšlenkové vzorce, a tím vytvořit odlišné životní zkušenosti.
- Rozpoznávejme a prozkoumávejme myšlenkové vzorce, jež mohou stát mezi námi a tím, co chceme. Vymysleme způsob, jak je změnit na pozitivnější a konstruktivnější.
- Jestliže se bojíme, neodsuzujme se za to. Nezapomínejme, že je třeba jen strachu nedovolit, aby nás ovládal.