



„Nyní vím, že se mohu změnit. Mám na to!“  
Michaela P. - Praha 2009

## Lekce druhá - Jak kontrolovat své myšlenky

### Dvě účinné techniky, jak se stát pánem svých myšlenek

Vaše myšlenky jsou to nejdůležitější, co máte. Vy a vše, co v životě vyzkoušíte, jste přímými výsledky vašich myšlenek. Vaše schopnost kontrolovat myšlenky vám umožňuje ovlivňovat, jaké zkušenosti, situace a lidi přitáhnete do svého života.

V téhle lekci si vysvětlíme, jak přesně lze své myšlenky kontrolovat.

Možná si říkáte, že to bude náročné. „Mám tisíce myšlenek denně! Jak je mám kontrolovat všechny?“

Existuje velmi rychlá metoda, jak toho dosáhnout.

V téhle lekci se naučíte dvě techniky, které můžete využívat ke kontrole tisíců myšlenek, které denně projdou vaší hlavou.

Klíčem ke kontrole těchto myšlenek je jednoduše pozorování emocí, které jsou s těmito myšlenkami spojeny.

### Naučte se rozumět emocím

Všechny emoce, které cítíme, jako je láska, vášeň, deprese, smutek, žárlivost, mír, zadostiučinění nebo radost, se dají rozdělit do dvou kategorií:

#### Pozitivní emoce a negativní emoce

Vaše pocity vám rychle napoví, máte-li něco vpustit do svého života nebo ne.

Rozumíte-li Zákonu přitažlivosti, všimnete si, jak se cítíte a budete těm pocitům věnovat pozornost, protože ony naznačují, jak se cítí vaše duše.

#### Uvedu příklad:

Určitě jste jako děti hráli hru Přihořívá, hoří. Zavřeli jste oči a počítali do deseti. Váš kamarád něco schoval, třeba hračku, a vy jste ji museli hledat. Pokaždé, když jste se ke skrýši přiblížili, kamarád řekl „přihořívá“, a když jste se vzdálili, řekl „samá voda“.

### VESMÍR JE STEJNÝ JAKO VÁŠ KAMARÁD



„Nyní vím, že se mohu změnit. Mám na to!“  
Michaela P. - Praha 2009

Vesmír s vámi hraje stejnou hru každý den. Namísto říkání “přihořívá” a “samá voda” využívá pocitů k tomu, aby vám ukázal správnou cestu. Když máte pozitivní pocity, znamená to, že se blížíte k něčemu pozitivnímu. Když jsou vaše pocity negativní, jdete špatným směrem.

Jednoho dne se možná vzbudíte a uvědomíte si, že nejste spokojeni ve svém zaměstnání. Pocítíte negativní emoce. Vaše práce vás znudí, budete se cítit nedoceněni, nebo vám prostě dojde, že děláte něco, co ve skutečnosti dělat nechcete.

Tyhle negativní emoce jsou signály z Vesmíru, které vám říkají, že musíte okamžitě změnit svůj směr. Okamžitá změna neznamena dát ještě dnes výpověď, ale pokusit se aktivně změnit svoji současnou situaci na něco pozitivního.

Stejně pocity byste mohli mít ohledně vašeho manželství, studia, domu, postavy...Tyhle negativní emoce fungují jako alarm. Vesmír vám říká: “Dávejte pozor, pouštíte se do věcí, které se neshodují s tím, co byste chtěli mít ve svém životě. Budete-li pokračovat v tomhle negativním myšlení, potká vás v životě více negativních situací. Musíte RYCHLE najít cestu jak změnit své myšlenky. ”

Proto vaše emoce fungují jako alarm, bezpečnostní systém vaší duše. Všimněte si jich, abyste v reálném světě přitahovali pouze ty věci, které vám budou prospěšné.

## **Síla vděku**

Podstatou první techniky, jak kontrolovat své myšlenky, je jednoduše „ukázat vděk“.

Odborníci na Zákon přitažlivosti jsou velmi speciální lidé. Snadno je poznáte: jsou vždy pozitivní, šťastní a plní soucitu. Mají samozřejmě své smutky a momenty zoufalství nebo strachu, ale rychle tyhle momenty proměňují na pozitivní pocity. Opravdově milují život.

Snadná cesta k pozitivnímu přístupu a radosti spočívá jednoduše v soustředění se na věci, za které jste vdeční.

Věřte mi, je toho SPOUSTA, za co byste měli být vdeční.

Můžete se dívat na svůj byt a říkat si, jak je malý, nebo že vaše auto je staré, nebo že vaše televize je nemoderní, a můžete se srovnávat s bohatými lidmi. Z toho možná máte dojem, že jste v životě moc daleko nedošli.



„Nyní vím, že se mohu změnit. Mám na to!“  
Michaela P. – Praha 2009

Ale podívejte se na to takhle: jste mnohem bohatší než nejbohatší člověk, který žil před 200 lety. Tehdy neměli žádné dopravní prostředky bez koní, telefony, topení atd...Váš příjem je možná průměrný nebo ještě nižší, ale s tím, co lidé měli před 200 lety, se to nedá srovnávat. Máte za co být vděční.

Chcete-li použít Zákon přitažlivosti, musíte dát najevo vděk za to, co máte. Tohle je důležité TAJEMSTVÍ – když date najevo vděk za to, co máte, dáváte Vesmíru možnost, aby vám dal více.

Možná si říkáte: proč by mi mělo pomoci, když dám najevo vděk? Koho zajímá, jestli dávám vyjadřuji vděk?

Funguje to, protože když dáváte najevo vděk za to, co máte, tvoříte obrázek radosti a naděje. Tím, že jste se soustředili na to, co MÁTE, a ne na to, co NEMÁTE, přenášíte energii, která je založena na MÁM/VLASTNÍM MNOHO.

Proto vám Zákon přitažlivosti musí nabídnout více.

Bez vděku vysíláte energii spojenou s “NEMÁM DOST”, a Zákon přitažlivosti tak zůstane tam, kde je.

## **Jak dát najevo vděk?**

Je to velmi snadné. Několikrát denně se rozhodněte, za co můžete vzdát díky.

Například za toto:

- Vzbudíte se
- Vstanete
- Sprchujete se
- Večer si jdete lehnout

### **Pár příkladů toho, co byste mohli říkat:**

- Jsem vděčný/á za své tělo. Staralo se o mě tak dobře celé roky. Stárnu s grácií. Jsem spokojený/á se svým vzhledem, a s tím, jak vypadám.
- Jsem vděčný/á za to, že mám tak skvělou rodinu, partnera, který mě miluje, zdravé děti, které mi jsou zdrojem radosti.
- Jsem vděčný/á za to, kdo jsem a co mám: dům, auto, rodinu, zdraví a radost, kterou cítím každý den.



„Nyní vím, že se mohu změnit. Mám na to!“  
Michaela P. - Praha 2009

- Jsem vděčný/á za svůj měsíční plat ----- korun. Má práce mě baví, a mohu své rodině dopřát, co chci.
- Jsem tak šťastný/á a vděčný/á za to, že peníze ke mně teď přicházejí ve zvyšujících se částkách z různých zdrojů a v pravidelných intervalech.

**Co mohu udělat dál, když jsem tohle všechno již udělal?**

## **Kontrolovat své myšlenky, když se vám děje něco nepříjemného**

Co se stane, když se přihodí něco opravdu špatného, jako nehoda nebo nemoc? Co děláte potom? Řešení se nazývá Opětovné zaměření energie.

### **Opětovné soustředění energie**

Už jsme si vysvětlili, že myšlenky jsou energie. Věci, na které myslíte, jsou věci, které přitahujete.

Nebezpečí spočívá v tom, že zlé věci se občas dějí. Nehody, rozvody, výpovědi atd. Když se taková věc přihodí, a vy oné negativní situaci věnujete hodně pozornosti, začnete tak situaci ještě zhoršovat a o to déle se jí budete cítit zasažení.

Naštěstí existuje technika, která vám může pomoci dostat se z tohoto negativního stavu mysli. Jmenuje se Opětovné soustředění energie, a krom dalších ji využívá Burt Goldman, expert na meditaci z Kalifornie.

K vysvětlení použijeme metaforu. Proto necháme Burta vyprávět nám příběh o situaci, která by ve většině z nás za normálních okolností vyvolala pořádný stres.



„Nyní vím, že se mohu změnit. Mám na to!“  
Michaela P. - Praha 2009

## **Příběh s rozbitým autem**

*Jednoho dne jsem si jel autem vyřizovat pochůzky. Šel jsem si dát oběd, a když jsem se vrátil k autu, uviděl jsem ohromný škrábanec na dveřích. Někdo do auta při parkování vrazil a jen tak odjel. Všichni mí studenti se na mě dívali a čekali na moment, kdy vybuchnu vzteky.*

*V ten moment mi myšlenky běhaly všude možně. Cítil jsem podráždění, frustraci a vztek. Najednou mi došlo, že musím změnit svůj způsob uvažování a odprostit se od svého negativního postoje. K hledání cesty, jak změnit negativní myšlení na pozitivní, jsem použil techniku Opětovné soustředění energie.*

*"Pojďme do garáže," řekl jsem svým studentům. Chtěl jsem vědět, kolik by stála oprava auta. "Vy to chcete opravit teď hned?," zeptal se jeden z mých studentů. Ne, jen chci vědět, kolik to bude stát. Pověděli mi, že by to stálo okolo 450 dolarů. Okamžitě jsem částku vynásobil třemi a pomyslel si: "Musím nějakou novou činností vydělat 1350 dolarů."*

### **Vydělám třikrát více, než mě to bude stát**

*Pokaždé, když jsem se od té doby podíval na škrábanec na dveřích svého auta, už jsem nemyslel na to, co mi ten člověk způsobil. Místo toho jsem myslel na 1350 dolarů. Musím vydělat 1350 dolarů. Pak jsem přemýšlel, jak to provést. Nakonec jsem se rozhodl otevřít pro své studenty nový seminář. Všem jsem jim poslal dopis, a vyděla novým seminářem víc, než by mě stálo nové auto.*

*A to vše díky škrábanci na autě."*

Myšlenky vytvářejí energii, která přináší akci. Tím, jak si Burt zařídil přesměrování svých myšlenek za využití opětovného zaměření energie, dovolil Zákonu přitažlivosti, aby začal pracovat pro něho. Změnil své negativní emoce na pozitivní cíl vydělat třikrát více peněz, než potřeboval na opravu škrábance. Když se myšlenka, jak vydělat 1350 dolarů stala jeho hlavní myšlenkou, dovolil Zákonu přitažlivosti stát se realitou.

Jak vidíte, Opětovné soustředění energie je velmi snadné.

Pokaždé, když budete čelit složité situaci, myslete na to, jak ji změnit na cíl. Zapojte svoji kreativitu k přeměně negativní situace na pozitivní.

Tím ale neříkáme, že byste měli popírat nebo zapomínat důležité události. To by znamenalo nepřijímat smutné události, které život přináší, což je velmi obtížné. Ale můžete najít výzvu, plán, který vás inspiruje, a kterému



„Nyní vím, že se mohu změnit. Mám na to!“  
Michaela P. - Praha 2009

v různých směrech věnujete hodně energie. Pohnete se směrem od negativních myšlenek.

Jinými slovy, myšlenky, které by normálně byly silně soustředěny na negativní situace, se nyní přesměrují na jinou cestu: cestu hledání pozitivního.

Je to velmi jednoduché. Jak se jednou naučíte toto aplikovat, osvobodíte se od spousty negativních myšlenek, které jste měli ve vaší současné situaci.

## Příklady opětovného soustředění energie

### **Musíte strávit nějaký čas v nemocnici**

Stanovte si, že využijete ten volný čas ke studiu něčeho nového, jako například nového jazyka. Nyní myslíte na nové dovednosti. Nebo myslíte na to, že teď je ten správný čas důkladně se zaměřit na své zdraví. Alespoň máte čas na koncentraci pouze na vaše zdraví.

### **Přišli jste o práci**

Stanovte si za cíl vydělat alespoň o 25 procent více, než jste vydělávali v předchozím zaměstnání. Myslete na tenhle úkol a přestaňte myslet na vaše propuštění. Začněte si hledat novou práci. Nemějte kvůli výpovědi žádné negativní myšlenky ohledně vašeho nadřízeného. Místo toho mu/jí poděkujte za příležitost najít si lépe placenou práci.

### **Někdo vám dluží peníze a odmítá je vrátit**

Odpustě mu/jí. Když se cítíte zahořklí, vysíláte do Vesmíru negativní zprávu, že jste přišli o peníze. Takže myslíte na to, jak zdvojnásobíte částku, o kterou jste přišli.

### **Opustil vás partner**

Rozhodněte se, zda je nyní čas hledat novou lásku. Někoho, kdo se k vám hodí lépe. Myslete na to, jak by váš ideální protějšek měl vypadat a jaké vlastnosti by měl mít. Myslete na to, jak takovou osobu začnete hledat.

### **Vaše firma zkrachovala**

Budte kreativní. Odhodlejte se otevřít novou firmu a zajistit si finanční svobodu. Určete si za cíl vydělat třikrát více.



*„Nyní vím, že se mohu změnit. Mám na to!“  
Michaela P. - Praha 2009*

Nyní se připravte na další lekci, která vás posune o krok dopředu.

**Již brzy ve třetí lekci:  
Magie VELKÉHO myšlení  
Jak si stanovit SPRÁVNÉ cíle**

**Mikah de Waart**

**ZLEPŠETE SVÉ ZNALOSTI A SCHOPNOSTI**

**Přihlašte se ještě dnes do v České republice poprvé uvedeného semináře 'Jak aplikovat Tajemství'.**

**Tisíce lidí po celém světě už změnily své životy.**



*„Nyní vím, že se mohu změnit. Mám na to!“  
Michaela P. - Praha 2009*

**Nezáleží na tom, jestli stojíte o vyšší příjmy či lepší vztahy, nebo se jen chcete cítit lépe ve své kůži.**

**Tento seminář je důležitý pro počátek nezbytných změn ve vašem životě.**

- **Naučíte se, jak využívat Zákonu přitažlivosti ve svém každodenním životě.**
- **Jak docílit výsledků a odměn.**
- **Jak se vyrovnat se svými touhami.**
- **Jak se vyrovnat se svou vědomou a nevědomou myslí.**
- **Užitečné pomůcky vedoucí ke změnám, které můžete využívat hned od začátku.**
- **Je čas změnit váš život.**

**Záruka stoprocentní spokojenosti nebo vrácení peněz.**