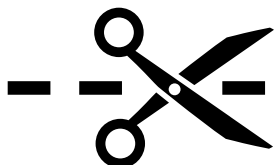


## 5. KAPITOLA



DOKÁŽU TO

### **Dokážu to. Dělán to. Zvládl jsem to.**

Každý si už určitě někdy připadal zaseknutý a nemohl se hnout z místa nebo ztratil motivaci něco dělat. Možná máte i úkoly, které právě teď potřebujete splnit, nebo cíle, kterých chcete dosáhnout, ale nejste schopni začít nebo nevíte, jak se do toho pustit.

### **Černé/bílé/šedé myšlení**

Lidé mají tendenci vidět věci jako černé, nebo bílé a neuvědomují si, že mezi oběma barvami je dost velká oblast šedé barvy, v níž se nachází většina správných řešení.

Uvedu několik příkladů černobílého myšlení:

- černá = někdo chce změnit práci, ale neví, jak to udělat, tak si automaticky myslí...
- bílá = „Musím tady zůstat“ nebo „Je těžké si najít novou práci“...
- a přitom odpovědi leží v oblasti šedé, kde se nacházejí i řešení...
- šedá = člověk by mohl začít přemýšlet o novém pracovním zaměření, zajímat se o rekvalifikaci nebo rovnou někde o práci požádat...

Je dobré v oblasti šedé najít něco, co vám pomůže dosáhnout toho, co jste si vytyčili. Pokud budete vidět všechno jen černé, nebo bílé, zaseknete se. A když jste zaseknutí, váš stav se může zbytečně prodlužovat a nakonec neuděláte vůbec nic. Často vás uvažování nad něčím, co musíte udělat, vyčerpá víc než samotná činnost, zvláště když „udělat to“ vlastně znamená jen vzít telefon a vyřešit to. Hledejte veškeré možnosti, které jsou k dispozici. Buďte při hledání odpovědí tvořiví. A od nynějška si také pamatujte, že existuje šedá oblast.

Informace z této kapitoly můžete využít denně, ale také i při dlouhodobé práci na zlepšení určité oblasti svého života. Udržujte svůj život stále

v pohybu směrem, kterým chcete jít, a nenechtejte se odradit nepodstatnými, omezujícími myšlenkami.

Například namísto toho, abyste si říkali: „Nemohu si dovolit dům, který chci, takže tady musím zůstat už napořád,“ se porozhlédněte v blízkosti bydliště a možná najdete ulici nebo parcelu, která bude stejně dobrá jako ta, o které sníte, a budete si ji moci dovolit. Nebo byste mohli začít hledat způsob, jak našetřit více peněz, abyste si dům, jež chcete, mohli koupit. Nebo si ho poříďte napůl s kamarádem. Také můžete získat lépe placenou práci, která zlepší vaši finanční situaci. Jakmile jednou začnete hledat řešení i v šedé oblasti a něco pro řešení začnete dělat, věci se posunou dopředu, a než se nadějete, stěhujete se do nového domu.

Nemusíte vidět za roh z místa, kde právě stojíte. Jen se musíte dostat na ten roh. Když to uděláte, uvidíte, co je za ním, a bude pro vás jednodušší přemýšlet o dalším kroku. Představte si ten SKVĚLÝ pocit, kdy ve svém novém domě budete stát s klíči v ruce. Nemusíte vědět, jak dům bude vypadat, hlavně že je to jeden z těch, které se vám líbí, a je to SKVĚLÉ.

Dalším příkladem omezujících myšlenek u studentů je: „Neznám vše z toho, z čeho bych měl být zkoušen. Jsem naprosto k ničemu.“ Pamatujte si, že nikdo neví všechno. Každý má své silné i slabé stránky a tím, že se budete snažit věci dělat, jak nejlépe umíte, to pravděpodobně uděláte dobře. A když nějakou zkoušku nezvládnete, vždycky ji můžete dělat znovu nebo pro sebe najít úplně jinou cestu. Vědomí toho, že šedá oblast existuje, vám pomůže vidět věci lépe před sebou a pomůže vám najít řešení, která jsou pro vás dobrá.

Pomohla jsem již mnoha studentům přijmout tento „Dokážu to“ přístup. S pomocí vět „Dokážu to. Dělán to. Zvládl jsem to“ a SKVĚLÉHO pocitu, že už znáte výsledek zkoušky a jste s ním spokojeni, svých cílů dosáhnete.

## ZBAVTE SE ZBYTEČNOSTÍ

Také pomáhá, když si při konverzacích s jinými lidmi všímáte, kdy uvažují černobíle a nevidí šedou oblast mezi oběma barvami. Hledání řešení jejich problémů vám pomůže být tvořivější ve vztahu k řešením problémů vlastních.

Lidé, kteří žijí v černobílém světě bez šedé, jsou frustrovaní a ve stresu, z čehož se mohou dostat jen tím, že začnou vidět také šedá řešení. Když k sobě promlouváte, mějte na paměti, že ke každému problému existuje řešení: jen je potřeba ho hledat ve střední šedé oblasti.

Kvůli černobílému uvažování často dělají chyby rodiče. Například když dítě řekne: „V sobotu jdu na večírek,“ rodiče někdy odpovědí: „Ne, nikam nepůjdeš.“ Místo toho by si rodič mohl vzpomenout na šedou oblast řešení a říct: „Dobře, ale uvidíme, jak to tento týden bude vypadat ve škole.“ To rozptýlí případnou výměnu názorů a nasměruje dítě k tomu, aby se během týdne snažilo získat možnost na večírek o víkendu jít.

Pokud jste se jako dítě cítili kvůli způsobu výuky pod tlakem, pravděpodobně jste si zvykli, že je normální mít z toho, co děláte, špatné pocity. Po opuštění školy jste pak ve snaze vyhovět dělali častěji to, co vás učili, než to, čemu jste skutečně věřili. Takže když se rozhodnete něco dokázat, váš pochybovačný vnitřní hlas vás zastaví. Musíte se nad svou minulost povznést, věřit si a říct si: „Dokážu to. Dělán to. Zvládl jsem to.“

Jistě je oblast, kterou byste ve svém životě chtěli zlepšit. Nemyslete si, že na změnu musíte být stoprocentně připraveni. Nikdo si sebou není naprosto jistý předtím, než něco dělat začne. To, že se snažíte být perfektní, vás může odradit od toho, abyste vůbec něco začali. Takže dejte novým věcem šanci.

Zaměřte se na to, čeho chcete dosáhnout, a nemluvte o svých cílech s ostatními, protože by vás mohli odrazovat od toho, abyste to vůbec zkusili. Vzhledem k tomu, že ve škole jste byli při testech a zkouškách neustále hodnoceni, jste nastaveni tak, že se potřebujete o svém jednání neustále

## DOKÁŽU TO

ujišťovat. Ale přemýšlejte za hranice vymezeného prostoru, buďte sami sebou a buďte tvořiví. Jste osobnost, tak si věřte a dovolte svým vlastním myšlenkám a individualitě vyniknout a být tvůrcem vašeho života. Není pouze jedna cesta, jak se věci dají dělat. Pokud dáte svým vlastním nápadům volný průchod, dodají věcem jiskru. Svou mysl ovládejte pomocí postoje „Dokážu to.“ Ne vše se bude dít dle očekávání. Některé věci se vůbec nestanou. Ale s pozitivním, SKVĚLÝM přístupem, budete na správné cestě a vše do sebe bude postupně zapadat.

### **Díky jinému přemýšlení dosáhnete jiných výsledků**

Oblasti, ve kterých chcete dosáhnout nějaké změny, mohou být spojeny s následujícím výčtem úkolů:

- Udělat některé úkoly doma nebo v práci.
- Získat lepší práci.
- Zkrášlit a uspořádat svůj domov.
- Přestěhovat se na lepší místo.
- Dobře se připravit na zkoušku.
- Najít si partnera.
- Uzavřít za sebou minulost.
- Upravit svou finanční situaci.
- Zlepšit své zdraví.
- Vypořádat se se svými emocionálními zážitky.
- Zhubnout, přestat kouřit nebo snížit spotřebu alkoholu.

Tady je několik pomocných kroků k tomu, jak se dostat z vyjetých kolejí:

- Ujasněte si, čeho chcete vlastně dosáhnout.
- Začněte s jednou věcí, která vám na cestě za vytyčeným cílem pomůže.

## ZBAVTE SE ZBYTEČNOSTÍ

- Zbavte se rušivých vlivů, jako jsou výmluvy nebo činnosti, které vás od cíle odvádějí: vypněte si telefon, televizi, nevěnujte čas sociálním sítím a přestaňte poslouchat problémy druhých lidí.
- Rozumně nakládejte s časem.
- Věnujte se podstatným věcem a nenechejte se rozptylovat jinými podněty.
- Vzpomeňte si na hnací sílu, kterou jste měli, když jste byli mladší, a probudte ji v sobě.
- Abyste se cítili sebevědomě, oblékejte se tak, jak to dělají vzdělání, úspěšní lidé. A ostatní vás budou respektovat.
- Začněte hned. Mluvte jen pozitivně o tom, čeho chcete dosáhnout.
- „Je to na dobré cestě.“
- „Všechno se daří naprosto SKVĚLE.“
- „Dělám to.“
- „Je úžasné, jak SKVĚLE se mi to podařilo.“
- „Zvládl jsem to.“

### ***Technika učitele***

Zjistila jsem, že abyste následující techniku mohli provádět, je dobré se k tomu postavit (ať už jste kdekoli). Budete se tak cítit mnohem pozornější a pozitivnější, než kdybyste seděli zhrouceně na židli. Pokud si stoupnout nemůžete, posadte se alespoň co nejvzpřímeněji. Pozitivní pozice vás povzbudí také k pozitivnímu myšlení. Zvedněte koutky úst do jemného ÚSMĚVU. Vžijte se do pocitu učitele, který řídí proces a pozitivně, ale pevně říká svým dětem, co mají dělat. Avšak místo toho, abyste mluvili na žáky ve třídě, mluvte k sobě.

Myslete na něco, čeho byste chtěli dosáhnout – například na nějaký úkol, novou práci, koupi nového domu nebo zvládnutí zkoušky. Poslouchejte sami sebe, jako byste byli učitel, který vám říká, že teď máte

**před sebou úkol, který máte splnit, a že když na něm budete svědomitě pracovat, tak ho zvládnete. Poslouchejte svůj hlas, stejně jako byste poslouchali učitele. Oslovujte se vlastním jménem, například: „Teď budeš hledat místo k bydlení, Sáro. Podíváš se do nových lokalit. Najdeš úžasnou oblast, ve které by sis bydlení mohla koupit. Zadáš svou poptávku realitní kanceláři. Sáro, jsi schopná vzít si hypotéku. Zjistíš, jaké jsou možnosti hypotéky, a hypotéku si vyřídíš. Najdeš SKVĚLÝ dům a výbornou stěhovací firmu. Sáro, vymyslíš, jak si chceš svůj nový domov krásně zařídit.“ Když si ta slova řeknete nahlas a uslyšíte se, pomůže vám to k tomu, že začnete mít dojem, že to, co chcete udělat, je normální. Dodá vám to sebevědomí a pocit, že všechno se dá lehce zvládnout. Nestyďte se to doma cvičit.**

Stanovte si časový plán, jako kdybyste se připravovali na hodinu, dělali domácí úkol nebo si plánovali rozvrh na nadcházející semestr. Buďte sami k sobě asertivní. Vzpomeňte si na tuto techniku vždy, když chcete něco splnit, a stanovte si nějaké cíle. Postupně začnete dělat jednotlivé kroky, které jsou k dosažení cíle, který jste si vytyčili, potřeba. Je také dobré použít techniku ÚSMĚVU, díky které se budete cítit pozitivněji, a můžete si během vlastní instruktáže také opakovat slovo „SKVĚLÉ“.

Používání slova „možná“ vám může pomoci začít něco dělat. Slovo „možná“ z vás sejme tíhu jistého tlaku – vše pro vás bude znít spíše jako možnost. „Možná, že pro své cíle mohu něco udělat. Možná ten úkol budu schopen zvládnout. Možná, že tento projekt nejen začnu, ale i dokončím.“

### ***Technika spokojeného pocitu***

**Vžijte se do pocitu, že jste dnes úspěšně zvládli veškeré vytyčené úkoly. Prožijte pocit naplnění a úlevy z toho, že pro vás den skončil dobře a zvládli jste udělat vše, co jste chtěli. Představte si sami sebe poté, co**

znáte výsledek svého snažení, například jste dostali známku z testu, kterou jste chtěli, držíte v ruce certifikát, odpočíváte v nově rekonstruovaném domě, řídíte do nové práce nebo žijete šťastně s milujícím partnerem.

Je běžné, že lidé tráví čas sněním místo toho, aby si říkali, co mají dělat. Když si něco přikážete, tak to spíš uděláte.

Některé věci jsou opravdu náročné, jako například získání univerzitního titulu, ale zaměřte se na výhody, které získáte tím, že ve svém úsilí vytrváte. Výchova dětí může být také náročná, ale i tady se zaměřte na dobré věci, které z vašeho úsilí vzejdou, a užijte si období, v němž se vaše děti nacházejí. Zaměstnání dokáže být také velmi náročné, ale odměnou je pro vás vědomí, že děláte dobrou práci a podílejte se tím na dění ve světě.

Všechno, co děláte, je jenom určitá fáze vašeho života. Užijte si ji. Pohlížejte na všechno jako na novou příležitost k obohacení svého života a svých dovedností.

### *Technika postoje kickboxera*

Představte si, že jste kickboxer. Postavte se a dělejte kickboxerské pohyby – v rámci svých možností, samozřejmě! Zatímco budete tyto pohyby provádět, boxovat rukama a kopat nohama, vyslovujte pozitivní tvrzení o tom, čeho chcete dosáhnout.

„Dokážu to. Dělán to. Zvládl jsem to.“

Při tomto cvičení budete cítit, jak vám pozitivní energie proudí tělem a pomáhá k přesvědčení, že dokážete udělat to, co potřebujete. Vaše tělo má svalovou paměť a tohle vám pomůže cvičit navození pozitivních pocitů, které vám umožní věřit si na všech úrovních.



## DOKÁŽU TO

Opakujte toto cvičení kdykoli, kdy si potřebujete věřit. Například kdykoli, kdy máte něco nastudovat nebo napsat, řekněte si: „Dokážu to. Dělal jsem to. Zvládl jsem to.“ Jakmile vaše myšlenky zabloudí jiným směrem, znovu se přinuďte soustředit se na ně.

Lidé mají tendenci blokovat se negativními promluvami k sobě samým. Nabízím příklady pozitivních myšlenek, které si namísto toho mohou říkat:

**Student** si může říkat: „Tyto informace se můžu naučit. Učím se je. Pamatuji si je. Zvládl jsem to. SKVĚLE se mi daří při zkouškách. Jsem SKVĚLÝ student.“

**Matka** si může říkat: „Dokážu děti uložit do postele rychle a hladce. Dělal jsem to. Zvládla jsem to. Děti spí krásně celou noc. Nemám o ně žádné obavy.“

**Ten, kdo má náročnou práci,** si může říkat: „Svou práci zvládnou. Dělal jsem to. Zvládl jsem to. Zákazníci jsou spokojeni. Zaměstnanci mě podporují. Všechno je SKVĚLÉ.“

**Ten, kdo hledá lásku,** si může říct: „Můžu mít báječného partnera. Žiji ve šťastném manželství. Máme láskyplný vztah. Jsem spokojená se sebou i se svým partnerem. Manželství se nám vydařilo. Zvládl jsem to.“

**Ten, kdo hledá nový domov,** si může říct: „Můžu mít SKVĚLÝ domov. Žiji ve SKVĚLÉM domově, který si mohu dovolit, což je SKVĚLÉ. Dokázal jsem to.“

**Ten, kdo má dluhy,** si může říkat: „Mohu své dluhy splatit. Splácím je. Zvládl jsem to. Vydělávám dost peněz. Spořím si.“

**Člověk se zdravotními problémy** si může říct: „Dokážu být silný a zdravý. Jsem silný a zdravý. Zjistil jsem, co všechno mohu pro zlepšení svého zdraví udělat. Je mi dobře. Pečuji o sebe. Jsem zdravý.“

Možná, že neuvídíte výsledky hned, ale obecně se mluvení se sebou samým bude zlepšovat. Čím pozitivnějšími se stanete, tím pozitivnější bude

## ZBAVTE SE ZBYTEČNOSTÍ

váš život. Občas vás jistě přepadne i negativní chvilka, což je normální. Rychle si však vše připomeňte a vraťte se k pozitivismu. Negativní pocity mohou někdy plynout z instinktu, který vám říká, abyste se něčeho vyvarovali nebo udělali jinou volbu. Takže se naladte i na tyto své instinkty. Uvažujte nad tím, co je původem vašich negativních myšlenek nebo obav a jak vás může instinkt navést správným směrem. Vždycky očekávejte, že věci budou probíhat SKVĚLE, a vaše myšlenky vám pomohou k tomu, aby se vám děly dobré věci. Někdy budete mít neodolatelný pocit, že je potřeba něco udělat, takže pokud je to bezpečné a pozitivní, svůj pocit následujte.

Tím, že přijmete rozpoložení, ve kterém se v životě nacházíte, dokážete žádaných výsledků dosáhnout. Jen je potřeba si pravidelně opakovat cíle, které jste si vytyčili, a činit kroky, které jsou k tomu potřeba. Ve skutečnosti vlastně sami sebe hypnotizujeme slovy, která používáme při samomluvě i při hovoru s druhými. Pamatujte si, že vaše slova utvářejí váš život. Zkusila jsem si tuto teorii několikrát otestovat sama na sobě. Zjistila jsem, že v situacích, kdy bylo velmi jednoduché si myslet, že věci je nemožné zvládnout, mi pozitivní samomluva hodně pomohla. Věci se tak potom děly velmi rychle.

Jako hypnoterapeut velmi dobře vím, že mysl dělá, co jí řekneme, aby dělala. Ale většinou lidé sami k sobě vysílají zmatené zprávy – tím, že k sobě zmateně promlouvají. Spousta lidí má za to, že k sobě přitahují věci zvenku, ale ve skutečnosti to, co se nám děje, způsobuje vlastní samomluva. Lidé se často nechávají vést okolními vlivy. Ale všechno se vlastně vytváří v nás samých a na základě toho, jak se svým životem nakládáme. Úspěšný podnikatel nepadne při první překážce. Pokud se mu něco nepovede, nepochybuje o sobě nebo svých schopnostech. Najde způsob, jak dosáhnout svého, tak jako by to udělal atlet na překážkové dráze. Úspěšné lidi vede víra v sebe sama a jejich vnitřní

síla v postoji: „Dokážeš to, jdi za tím.“ Jsou to obecně pozitivně ladění lidé a obklopují se rádi těmi, kteří mají podobné smýšlení a náhled na život.

Všichni tíhneme k lidem, s nimiž jsme naladěni na stejné vlně. Takže pokud se necítíte dobře v přítomnosti negativních lidí, jste pravděpodobně připraveni svou pozitivní stupnici nastavit o něco výš a být s těmi, kteří jsou naladěni podobně jako vy. Je to dobrý pocit být s lidmi, se kterými vám je dobře. Když máte kolem sebe ty pravé lidi, je to, jako byste byli jen sami se sebou. Jak postupně vylepšíte svůj postoj: „Dokážu to“, zjistíte, že se začínáte pohybovat ve více pozitivních kruzích přátel, rodiny a kolegů. Je také zcela v pořádku přestat s některými lidmi udržovat kontakt – aby si pro sebe mohli najít jiný pro ně správný okruh přátel a vy také ten svůj.

S tímto vědomím se pusťte do splnění jedné položky ze svého seznamu věcí, které chcete zvládnout. Prolomíte tak zaběhaný „návyk nečinnosti“ a začnete ve své mysli tvořit nový „návyk konání“. Je velká šance, že pokud začnete s první věcí na seznamu, přesunete se postupně ke druhé, třetí, možná dokonce ke čtvrté nebo páté a pravděpodobně dokončíte seznam celý.

Zapamatujte si situace (během dne v práci či doma), kdy jste úkol dokončili nebo svého cíle dosáhli. Tím, že si své úspěchy budete připomínat, začne se vám dařit plnit úkoly vždy. Ta konkrétní věc, které chcete právě teď dosáhnout, je právě tak snadná jako všechny ostatní, které už jste zvládli, aniž byste na ně příliš mysleli.

### **Takže DĚLEJTE JEN JEDNU VĚC**

Pokud máte potíže vůbec začít, zhluboka se nadechněte, vydechněte a naměřujte všechny své myšlenky k aktivitě, díky které splníte. S každým výdechem a nádechem si v hlavě říkejte: „Dokážu to. Dělam to. Zvládl jsem to.“ I kdyby prvním krokem, který uděláte, bylo pouze pře-

rovnání papírů, zapnutí počítače, přečtení jednoho e-mailu nebo nějaké rozhodnutí, zahájili jste už proces činnosti.

- Začněte s nejjednodušší věcí, která vás nastartuje.
- Když věci uvedete do pohybu, budou hotové.
- Když je vaše mysl pozitivně nastavena, bude se dít více pozitivních věcí.

### ***Technika vnitřního kouče***

Myslete na někoho, koho obdivujete a kdo dělá něco podobného, čeho byste vy sami chtěli také dosáhnout. Představte si tohoto člověka jako svého osobního kouče, který ve vás věří. Co by vám říkal? Jak by vás povzbuzoval? Jaké by byly jeho rady?

Představte si, že vám říká samé SKVĚLÉ věci. Které by to byly?

Například někomu, kdo si upravuje bydlení, by kouč mohl říct: „Máš skvělý styl a tvořivé schopnosti. Máš ohromný cit pro barvy. Fantasticky dokážeš vybrat ty správné dekorace. Umíš chytře dosáhnout profesionálního výsledku, aniž by to bylo finančně náročné.“

Někdo, kdo si hledá práci, by mohl od svého kouče slyšet: „Máš mnoho dovedností. Podívej se, jak jsi ve svém oboru dobrý. Máš spoustu zkušeností. Jsi výborným kandidátem. Já bych tě rozhodně zaměstnal.“

Někomu, kdo hledá lásku, by kouč mohl říct: „Jsi naprosto úžasný člověk. Na světě jsou miliony lidí a mezi nimi je mnoho SKVĚLÝCH osob právě pro tebe. Najdeš někoho výjimečného, kdo tě bude obdivovat. Vypadáš perfektně. Jsi SKVĚLÝ člověk. Jsi laskavý. Jsi výborná partie.“

Někomu, kdo chce splatit své dluhy, může kouč říct: „Jsi talentovaný a schopný a můžeš tyto stránky své osobnosti využít k tomu, abys našel

vhodný způsob, jak své finance zvládnout. Začneš šetřit, aby ses finančně zajistil. Od nynějška nastane v tvé finanční situaci obrat, protože s penězi budeš nakládat opatrně. Půjde ti lehce vydělávat víc peněz.“

**Někomu, kdo se chce přestěhovat, by kouč řekl: „Existuje milion báječných míst k bydlení a ty jedno SKVĚLÉ najdeš. Máš všechny předpoklady k tomu, aby se ti dobré věci dařily.“**

**Někomu, kdo studuje, kouč může říct: „Podívej se, co všechno jsi až doposud dokázal. Je to proto, že jsi SKVĚLÝ, a s tímto vědomím své zkoušky zvládneš. Máš SKVĚLÝ talent. Zaměříš se na svá studia a budeš se držet nastaveného časového plánu. Budeš si informace pama- tovat. Výsledky tě potěší. Při zkouškách budeš klidný a podaří se ti to naprosto SKVĚLE.“**

**Někomu, kdo chce zhubnout nebo omezit pití alkoholu, kouč může říct: „Jsi schopen to nechat za sebou. Můžeš jíst i pít s mírou. Už jsem mnohokrát viděl, že toho jsi schopen. Dokážeš dělat změny. Daří se ti, když se soustředíš. Věřím ti.“**

## Pozitivní mluva

Kouč by vám nikdy neřekl nic urážlivého nebo negativního, jako si lidé říkají sami sobě. Může vám nějaký čas trvat, než si v myšlenkách zvyknete být sami sobě pozitivním koučem, stejně jako vám může činit problémy zvyknout si slyšet o sobě pozitivní věci. Jakmile zjistíte, že se vám starý hlas vrací, vzpomeňte si, že ho máte opět přepnout na pozitivní. Zkuste posílit pozitivitu tím, že každé sdělení posílíte dalšími pozitivními výrazy. Nechejte trenéra, ať vás klidně i přechvaluje. USMÍVEJTE se a komplimenty si užívejte. Zvykněte si chválit se.

- **Dokonce, i když tuhle techniku zkusíte pouze jednou, odblokujete si svou mysl natolik, že se vymaní z negativních zajetých kolejí.**

## ZBAVTE SE ZBYTEČNOSTÍ

Prostřednictvím této techniky jsem již pomohla mnoha lidem. Vím, že každý se dokáže změnit, protože to jako terapeut u lidí pozoruji denně. Změnou způsobu konverzace se sebou samým svých cílů můžete dosáhnout.

Učila jsem tuto techniku kamaráda, který hraje golf. (Říkal, že většinou hraje dost špatně!) Poradila jsem mu, aby si místo: „Doufám, že míček nespadne do příkopu“ opakoval: „Dokážu se míčkem do jamky trefit. Míček míří do jamky.“ O pár týdnů později se mi svěřil, že tuto techniku zkusil, když trénoval odpalování. Říkal si: „Míček nahoru. Míček jde nahoru. Míček letí vysoko.“ Opakoval si slova stále dokola a vypálil míček vysoko do vzduchu – tak, jak se mu to nikdy předtím nepodařilo. Míček uhodil do střechy tréninkové střelnice, odrazil se od ní, trefil ho do hlavy a málem ho omráčil!

Řekla jsem mu: „To není zrovna dobrý nápad přesvědčit svou mysl, aby míček vystřelila vysoko, když člověk stojí v zastřešené budově! A mimochodem, myslela jsem, že ses pokoušel dostat míček do jamky.“

„Já jsem na to zapomněl,“ řekl.

„Tak to zkus příště,“ navrhla jsem mu.

Ale na to mi řekl, že má obavy to znovu zkoušet, když technika měla takový účinek, a oba jsme se tomu zasmáli. Je na místě dodat, že je vždycky dobré být opatrný v tom, co si přejeme skutečně udělat.

Udělejte teď něco ze svého seznamu věcí, kterých chcete dosáhnout, s postojem „Dokážu to“. Věřte mi: bude to SKVĚLÉ. Moc ráda bych viděla fotografie toho, co jste s postojem „Dokážu to“ dokázali.

**Zbavte se pochyb o sobě samých a užívejte si SKVĚLÉHO pocitu.**



## Shrnutí kapitoly

- ✂ „Dokážu to. Dělán to. Zvládl jsem to.“
- ✂ Nedívejte se na věci, jako by byly jen černé, nebo bílé.
- ✂ Pamatujte si, že řešení se nachází v oblasti šedé.
- ✂ Existuje mnoho způsobů, jak věci řešit.
- ✂ Takže hledejte odpovědi.
- ✂ Věci zkoušejte. Nepotřebujete být 100% připraveni – 90% stačí.
- ✂ Používejte techniku učitele: řekněte si, že něco uděláte, a poslouchajte se, jako byste poslouchali učitele.
- ✂ Používejte techniku spokojeného pocitu a úlevy: věci, kterých jste chtěli dosáhnout, jsou hotovy ještě předtím, než je začnete.
- ✂ Každé období života znamená určitou fázi. Každou fázi si užijte prostřednictvím pohody v každodenním životě.
- ✂ Praktikujte techniku kickboxera: postavte se a dělejte pohyby jako kickboxer současně s nahlas vyřčeným přáním, čeho chcete dosáhnout. Říkejte si: „Dokážu to. Dělán to. Zvládl jsem to.“
- ✂ Dobře se prezentujte. Vhodně se oblékejte. Vyzařujte jistý postoj.
- ✂ Když se vám přihodí nějaká dobrá věc, udělejte si „momentku do své mysli“ a uložte si to do své SKVĚLÉ zóny.
- ✂ Začněte jedním úkolem. Vyberte si ten nejjednodušší, aby se vám dobře začínalo, a než se nadějete, budete mít hotovo všechno, co jste potřebovali udělat.

## ZBAVTE SE ZBYTEČNOSTÍ

- ✂ Využívejte techniky vnitřního kouče: představte si, že jste expert v tom, čeho se snažíte docílit, a pak sami sebe přesvědčte, že jste úspěšní. Co by vám řekl kouč, aby vás povzbudil?

**KROK 1. Stanovte si cíl.**

**KROK 2. Myslete pozitivně.**

**KROK 3. Pustte se do toho.**