
Probudte svou spící sílu

Jednoduchý návod, jak dokonale ovládat své finance, emoce i zdraví

Anthony Robbins

OBSAH

Předmluva 13

Část první

UVOLNĚTE SVOU SÍLU

1. Osudové touhy	19
2. Rozhodnutí: Cesta k síle	33
3. Síla, která utváří váš život	58
4. Názorové systémy: Schopnost tvořit a schopnost ničit	83
5. Můžeme se změnit okamžitě?	132
6. Jak změníte cokoli ve svém životě: Nauka o tvorbě nervových spojů	141
7. Jak dostanete to, co opravdu chcete	172
8. Otázky jsou cestou k informacím	204
9. Slovník konečného úspěchu	232
10. Zničte zábrany, zbořte zdi, utrhněte se ze řetězu,	

tančete vítězný tanec: Síla přirovnání	262
11. Deset důležitých emocí	286
12. Nádherná posedlost – tvorba neodolatelné budoucnosti	316
13. Desetidenní mentální cvičení	355

Část druhá

PŘEVZETÍ KONTROLY – MISTROVSKÝ SYSTÉM

14. Konečný vliv: Váš Mistrovský systém	369
15. Životní hodnoty: Váš osobní kompas	389
16. Normy: Nejste šťastní? Řeknu vám proč!	421
17. Reference: Látka, ze které se vyrábí život	450
18. Identita: Klíč k rozvoji	471

Část třetí

SEDM DNÍ, KTERÉ ZFORMUJÍ VÁŠ ŽIVOT

19. Emoce: Jediný skutečný úspěch – První den	497
20. Zdraví a fyzická kondice: Vězení bolesti nebo palác potěšení – Druhý den	499
21. Vztahy: Schopnost rozdělit se s někým a pečovat o druhého – Třetí den	511
22. Finance: Malými kroky k malému (nebo velkému) majetku – Čtvrtý den	516
23. Buďte bezúhonní: Zákoník vašeho chování – Pátý den	532
24. Zvládněte svůj čas a život – Šestý den	528
25. Odpočívajte a hrajte si: I Bůh jeden den odpočíval! – Sedmý den	543

Část čtvrtá

OSUDOVÝ ÚKOL

26. Závěrečný úkol: Co může jedinec sám udělat 547

Nadace Anthonyho Robbinse 574

**„Začátek zvyku je jako neviditelná nit, ale pokaždé,
když své chování opakujeme, tak tu nit posilujeme,
dodáváme k ní další vlákna, až se z ní stane silné lano
a neodvolatelně naše myšlenky a činy spojí.“**

Orison Swett Marden

Pokud chceme něco změnit na svém chování, existuje jen jedna účinná cesta: Okamžitě propojit neúnosné pocity bolesti s naším původním chováním a neuvěřitelně krásné pocity radosti s chováním, které si přejeme. Přemýšlejte o tom takhle: Všichni jsme si během života zafixovali jisté modely myšlení a chování, abychom překonali bolest a získali radost. Všichni zažíváme pocity nudy, frustrace, rozčilení nebo přetížení a vyvíjíme strategie k tomu, abychom se jich zbavili.

Někdo jde třeba nakupovat, jiný se nacpe dobrým jídlem, další se vrhne na sex, drogy, alkohol, jiný křičí na děti. Většinou vědí, ať vědomě nebo podvědomě, že tahle nervová cesta uleví jejich bolesti a poskytne jim jakousi momentální radost.

Pokud chceme tuto strategii změnit, musíme projít šesti až šest kroků systému NAC vám ukáže, jak si vytvořit přímou dálnici z bolesti do radosti bez oslabujících zatáček.

PRVNÍ KROK

**Rozhodněte se, co skutečně chcete,
a uvědomte si, co vám v tom právě teď brání**

Byli byste překvapeni, kolik lidí ke mně přichází na soukromé terapie, a když se jich zeptám, co si přejí, stráví dvacet minut tím, že vypočítávají všechno, co nechtějí nebo co by už nechtěli zažít. Musíme si pamatovat, že dostaneme cokoli, na co se zaměříme. Jestliže se stále soustředujeme na to, co nechceme, většinu z toho máme. **Prvním krokem k dosažení jakékoli změny musí být rozhodnutí o tom, co skutečně chcete, takže musíte něčím pohnout tím směrem.** Čím podrobněji budete schopni své přání specifikovat, tím jasnější představu získáte a tím víc energie můžete vynaložit na jeho rychlé dosažení.

Měli bychom také vědět, co nám brání dosáhnout toho, co si přejeme. Je to tím, že jakákoli změna pro nás většinou znamená větší zatížení než setrvání v současné situaci. Máme pocit, že „když se změním, bude to bolet“, nebo se bojíme neznáma, které změna může přinést.

DRUHÝ KROK

**Získejte motivaci: Propojte si silný pocit bolesti s tím,
nezměníte-li se teď hned, a silný pocit radosti s tím,
že se teď hned změníte!**

Většina lidí ví, že se opravdu chtějí změnit, ale nedokážou se k tomu donutit! Ale změna většinou není otázkou schopnosti, ale motivace. Kdyby někdo přiložil revolver k naší hlavě a řekl: „Teď hned se dostanete z deprese a budete se cítit šťastně“, vsadím se, že každý z nás by našel způsob, jak okamžitě změnit svůj emocionální stav.

Ale jak jsem říkal, problémem je, že změny často chápeme jako *měl bych*, a ne *musím*. A když už to cítíme jako *měl bych*, většinou to bereme jako „někdy“. **Jediný způsob, jak dosáhneme okamžité změny, je vytvořit si pocit nutnosti, který je tak intenzivní, že nás donutí jednat.** Jestliže chceme změnu, musíme si uvědomit, že to není otázka toho, jestli můžeme, ale jestli to chceme udělat.

To se dostane na naši úroveň motivace a ta se obratem propojí s dvěma důležitými energiemi, které utvářejí náš život: s bolestí a radostí.

Každá změna, které jste v životě dosáhli, je výsledkem vašich neuro-asiací ve vztahu k bolesti a radosti. Často nám dělá potíže se změnit, protože jsme pomíchali pocity, spojené se změnou. Na jedné straně se chceme změnit.

Nechceme dostat rakovinu z kouření. Nechceme přijít o kamarády kvůli tomu, že neumíme zvládnout svůj temperament. Nechceme, aby si naše děti myslely, že je nemilujeme proto, že jsme na ně nevrli. Nechceme žít v depresi kvůli něčemu, co se stalo v minulosti. Nechceme se už cítit jako oběti.

Na druhé straně se bojíme změny. Říkáme si: Co když přestanu kouřit a stejně umřu na rakovinu, a přitom se vzdám potěšení, které mi cigarety poskytují? Nebo: Co když se vzdám té hrozně vzpomínky na znásilnění a stane se mi to zase? Máme **pomíchané emoce**, které si spojujeme se změnou, což v našem mozku vyvolává nejistotu a brání nám plně využít možnosti k provedení takové změny, která může proběhnout doslova v okamžiku, pokud každá naše buňka bude k tomu připravena a ochotna.

Jak to změnit? Jedna z věcí, která přinutí skutečně každého ke změně, je dosažení **prahu bolesti**. To znamená, že zažijeme bolest v takové intenzitě, že si uvědomíme, že se musíme změnit hned – je to okamžik, kdy náš mozek říká: Už nevydržím ani den, ani chvíli.

Zažili jste například někdy tenhle pocit v osobním vztahu? Věřeli jste v tom až po uši, bylo to bolestné, opravdu jste byli nešťastní, ale stejně jste neodešli. Proč? Rozumem jste si zdůvodnili, že bude lepší nedělat nic. Jestliže jste tak trpěli, proč jste neodešli? I když jste se cítili tak nešťastní, strach z neznámého byl silnější motivací. Možná jste si pomysleli: No, jsem nešťastný, ale když ji opustím, co když už si nikoho nenajdu? Alespoň vím, co od ní můžu čekat.

Tenhle způsob uvažování lidem brání se změnit. Stejně nakonec jednoho dne úroveň záporných emocí převáží strach z neznámé budoucnosti, donutí vás překročit práh a situaci změnit. Možná totéž uděláte se svým tělem, až se konečně rozhodnete, že už se nemůžete ani chvíli dívat na svou obézní postavu.

DIETA ALPO

Jedna žena, která navštěvuje můj seminář, mi prozradila, že si vytvořila úspěšnou strategii pro shazování nežádoucích kil. Spolu s přítelkyní se opakovaně chystaly hubnout, ale nikdy se jim to nepovedlo. Nakonec se dostaly do stadia, kdy zhubnutí se stalo bezpodmínečnou nutností. Na základě toho, co jsem je učil, potřebovaly nějakou motivaci, která by je přehoupla přes práh. Potřebovaly, aby nesplnění jejich slibu bylo bolestnější než cokoli jiného.

Slíbily si navzájem i před skupinou přátel, že pokud tentokrát své předsevzetí nedodrží, každá z nich sní celou konzervu masa pro psy! Aby zmařily jakoukoli touhu po jídle, obě o svém rozhodnutí každému vyprávěly a konzervy umístily viditelně jako neustálou připomínku. Když jim začalo kručet v břiše, uchopily konzervu a přečetly si obal. S takovými přísadami jako „kousky oslího masa“ neměly problém svůj závazek dodržet.

Možná že zážitek, který vás konečně posunul přes práh, byla marná snaha vecpat se do oblíbených džínů nebo jste se zadýchali, když jste chtěli vyběhnout pár schodů!

Páka je nástroj, který používáme k tomu, abychom zvedli nebo pohnuli těžkým břemenem, což bychom jinak nezvládli.

„Páčení“ je absolutně rozhodující při snaze o jakoukoli změnu, kdy se musíte osvobodit od břemen svého chování, jako je kouření, alkohol, přejídání, klení nebo emocionální modely, jako deprese, obavy, strach nebo komplexy. Změna vyžaduje víc než jen vědomí, že byste se měli předělat. Je třeba to přijmout na nejhlubší emocionální a nejzákladnější smyslové úrovni. Jestliže jste se o to již mnohokrát pokoušeli a nepovedlo se vám to, znamená to jednoduše, že **úroveň bolestného prožitku spojeného se selháním není dostatečně intenzivní**. Nedosáhli jste prahu bolesti, konečného „zapáčení“.

Když jsem prováděl soukromé terapie, musel jsem nutně najít situaci, rozhodující pro změnu, tak, abych pomohl lidem změnit během jednoho sezení to, co se jim nepodařilo za léta léčby. Každé sezení jsem začínal tím, že jsem zdůraznil, že nemohu pracovat s někým, kdo není definitivně rozhodnutý změnit se hned teď. Jedním z důvodů bylo také to, že jsem si účtoval tři tisíce dolarů za sezení a nechtěl jsem, aby investovali zbytečně peníze, pokud nedosáhnou výsledku, pro který se rozhodli, *denes, během tohoto jediného sezení*.

Mnohokrát také zájemci přijížděli ze vzdálených částí země.

Představa, že bych je poslal domů, aniž bych zvládl jejich problém, motivovala mé klienty k tomu, že mě minimálně půl hodiny přesvědčovali o tom, že se opravdu rozhodli a udělají cokoli, aby se změnili hned teď. S takovou motivací je potom dosažení změny záležitostí postupu. Když budu parafrázovat filozofa Nietzscheho – *ten, kdo má dost silné proč, může zvládnout jakékoli jak* – zjistil jsem, že u každé změny dvacet procent lidí ví jak, ale osmdesát procent ví proč.

Když shromáždíme řadu dostatečně silných důvodů ke změně, můžeme změnit v minutě něco, co jsme předtím nezvládali po léta.

„Dejte mi dostatečně dlouhou páku a dostatečně silnou podpěru. Pak mohu jednou rukou pohnout světem.“

Archimedes

Nejlepší pákou, kterou si můžete vytvořit, je bolest, která přichází zevnitř, nikoli zvenku. Vědomí, že se vám nepodařilo žít na takové úrovni, kterou jste si představovali, je jednou z takových hraničních bolestí.

Jestliže se nám nedaří žít podle svých představ, naše jednání je nedůsledné – neodpovídá totožnosti, kterou si přejeme – potom nás propast mezi našimi činy a tím, co jsme, nutí ke změně.

Motivace vyvolaná poukázáním na rozpory mezi naší úrovní a naším chováním, může být neuvěřitelně účinná pro vyvolání změny. Není to jen tlak okolního světa, ale tlak, který vychází zároveň zevnitř. **Jedna z nejsilnějších motivací lidské bytosti je touha uchovat celistvost své vlastní identity.**

Tenhle druh tlaku je cenný nástroj, který můžete vyzkoušet na sobě. *Samolibost plodí stagnaci.* Dokud nejste extrémně nespokojeni se svým běžným chováním, nebudete mít dostatek motivace k nezbytným změnám. Člověk zkrátka reaguje na tlak.

Proč se tedy nezměníme, když cítíme a víme, že bychom měli? Protože **pocítujeme víc bolestí spojené s provedením změny než s ponecháním dosavadního stavu.** Abychom někoho změnili, včetně sebe, musíme to jednoduše postavit tak, že nezměnit se je neuvěřitelně bolestné (překročilo naši hranici tolerance), a představa změny je přitažlivá a potěšující! Abychom docílili skutečné motivace, musíme si položit **otázky, které vyvolávají bolest:** Co mě to bude stát, když se nezměním? Mnozí z nás jsou příliš zaneprázdn-

nění na to, aby odhadli cenu změny. Ale jaká je cena za to, když se nezměníme? O co přijdu, když se nezměním? Co mě to stojí už dnes na mentální, emocionální, fyzické, finanční a duchovní úrovni? Zesilte pocit bolesti spojený s neprovedením změny tak silně, tak intenzivně, tak aktuálně, až nebudete chtít změnu odkládat ani chvíli.

Pokud tento postup nebude dostatečně působit, sledujte, jak ovlivňuje vaše blízké, vaše děti a ostatní lidi, na kterých vám záleží. Mnozí dělají víc pro druhé než pro sebe. Takže se zamyslete, nakolik by setrvání v nezměněné situaci negativně ovlivnilo vaše blízké.

Jako druhý krok použijte **otázky navozující radost**. Pomohou vám propojit pozitivní pocity s představou změny. „Jestliže se opravdu změním, jak mi bude? Co dalšího budu schopen dokázat, jestliže se změním dnes? Jak se bude cítit moje rodina a moji přátelé? Budu šťastnější?“

Je třeba, abyste získali spoustu důvodů, nebo spíš spoustu *dostatečně pádných důvodů*, proč se změnit *hned*, ne někdy v budoucnosti. Pokud necítíte potřebu změnit se teď, nemáte dostatečný motiv.

Takže teď, když jste ve své nervové soustavě propojili bolest s představou dosavadního chování a radost se změnou, jste nastartovali proces změny. Můžete pokročit k třetímu kroku...

TŘETÍ KROK

Přerušení omezujícího modelu

Abychom se cítili podle svých představ, vyvíjíme si charakteristický model myšlení zaměřený na stejné představy a nápady a pokládáme si stejné otázky. Problémem je, že většina lidí chce nový výsledek, ale pokračuje ve stejném jednání. Jednou jsem slyšel, že definice šílenství je „dělat stále dokola stejné věci a očekávat různé výsledky“.

Nechápejte mě špatně. Nic se neděje, není třeba, abyste se „plašili“. Východisko, které potřebujete k tomu, abyste něco ve svém životě změnili, máte stále v sobě. Vlastníte řadu neuro-asociací, které ovlivňují to, jestli plně využíváte své schopnosti. Musíte především reorganizovat svoje nervové spoje tak, aby vás soustavně vedly směrem vašich přání místo frustrací a úzkostí.