

## MODUL 1

### 8 VNĚJŠÍCH POHLEDŮ NA ŽIVOT



## 3. SPRÁVNÁ MLUVA

## SPRÁVNÁ MLUVA



Vaše slova dokáží zhmotnit to, o čem mluvíte. Takové důležité informace by se měly povinně vyučovat již na základní škole, protože jsou klíčem ke spokojenému a úžasnému životu. Toto je velké tajemství života. Správnou mluvou mám na mysli jakékoliv myšlenky a jakákoliv slova. Žiji v České republice, kde se bohužel většina lidí už od mala učí stále si na něco stěžovat, remcat, vše, co říkají a na co myslí, je velmi negativní a nepřináší to dobré pocity a zážitky. Bohužel to považují za skvělý stav a stěžování jim už tak „přešlo do krve“, že jim tento stav přijde normální.

Pokud chcete svůj život opravdu změnit, měli byste své myšlení a mluvení udržet v pozitivní rovině.

Když mluvíte, měli byste být vnitřně co nejvíce v harmonii. Můžete si i představit, jak po dobu mluvení vysíláte k ostatním vlny míru, harmonie a lásky.

Dr. Andrew Newberg, neurolog na Univerzitě Thomase Jeffersona, a Mark Robert Waldman, komunikační expert, spolupracovali na knize s názvem „Slova mohou změnit váš mozek“.

V této knize píší, že **„jediné slovo má sílu ovlivnit vyjádření genů, které regulují fyzický a emocionální stres.“**

To mě velmi zaujalo, protože existuje již mnoho studií, jež potvrzují, že slova, která se rozhodneme používat, vám můžou změnit mozek. To bude ale asi složité, že?

Nebude, existuje několik technik a možností, jakou cestou se vydat.

**Mluvu můžeme rozdělit na následující kategorie:**

- \* **POZITIVNÍ MLUVA** - Když používáte pozitivní slova jako „láska“, „harmonie“, „mír“ atd., můžete těmito slovy měnit funkce svého mozku. Častým používáním a opakováním pozitivních slov nastartujete motivační centra mozku a aktivujete je (více o pozitivní mluvě se dozvíte v následujícím textu níže).
  
- \* **NEGATIVNÍ MLUVA** - Když naopak používáte negativní slova, rozběhne se ve vašem mozku produkce nervově-chemických látek, které přispívají ke stresu. Každý z nás si na začátku vytváření nového návyku či změny může dělat nějaké starosti: je to, jako by nás náš prvotní mozek chránil před nebezpečnými situacemi. Takže, pokud dovolíme negativním slovům zamořit náš mozek a myšlenky, zvýšíme tím aktivitu v mozkovém centru strachu (v amygdale), tím dojde k produkci stresových hormonů, které zaplaví náš systém. Tyto hormony a transmittery přeruší logické a uvažovací procesy v mozku, a tím mu zabrání v jeho normální funkci. Některá slova dokonce mohou lidský mozek přímo poškodit. Nejhorší je slovo **"ne"**. Slovo „ne“ způsobí výron stresových hormonů a dalších neuro-přenašečů. Tyto chemické látky přeruší normální fungování mozku a mohou narušit logiku, myšlení, komunikaci. Negativní slova jsou jako chudoba nebo smrt, škodí nejen tehdy, když je vyslovujete, ale i tehdy, když je jen slyšíte. Vyslovováním negativních slov tedy škodíte i lidem kolem sebe. Čtení negativních slov nebo poslouchání negativních zpráv vám může způsobit stres a depresi. Pokud se necítíte dobře, negativní slova mohou váš stav ještě prohloubit a zhoršit. Budete se cítit ještě daleko hůře, a tím spíše si můžete poškodit důležité mozkové struktury, které regulují paměť, pocity a emoce. Může být narušen váš spánek, chuť žít a vaše schopnost prožívat dlouhodobé štěstí a spokojenost.



## MODUL 1 - 8 VNĚJŠÍCH POHLEDŮ NA ŽIVOT – 3 pohled - SPRÁVNÁ MLUVA

Nyní víte, že mluvu lze rozdělit na pozitivní a negativní, a je na vás, jakou mluvu si pro svůj život vyberete, nikdo jiný to za vás neudělá.

Dnes je nový den, den něčeho nového a velkého. Den, kdy se můžete zbavit svých starých přesvědčení a programů. V tomto kurzu MYŠLENKOVÉHO DETOXU naleznete mnoho technik, jak to udělat. Dám vám k dispozici mnoho nástrojů, jak dosáhnout vytouženého života, bude jen na vás si vybrat si ten nejvhodnější. Jelikož každý z nás je jedinečný, jedineční jste i vy, a každému může vyhovovat něco jiného.

### Je proto důležité prostudovat teorii a pak jít do akce.

- \* Vám, kteří nevíte či nemáte dobře zakořeněnou správnou mluvu, se budu snažit to co nejvíce přiblížit.
- \* Pokud jste již na vyšší úrovni a víte, že používáte správnou mluvu, znalosti si zopakujete. Opakování je matka moudrosti. Zopakovat si tyto důležité informace je i pro vás prospěšné a třeba v nich opět pro sebe najdete něco nového.

### Kouzlo upevňování a opakování

Výše jsem zmínila, že každé slovo, každá myšlenka znamená upevňování ve vaší mysli. Když hovoříte i vnitřně sami k sobě, je to také upevňování a programování pochodů ve vašem mozku. Každým vyřčeným slovem, myšlenkou si upevňujete a vytváříte tím své pocity, a vytváříte dokonce i zkušenosti. Lidé jsou na zemi jediné bytosti, které mají schopnost zhmotňovat myšlenky. Děje se to, ať o tom víme, nebo ne.

Když hovoříte, utvrzujete se a upevňujete v tom, co vyslovujete. Bez ohledu na to, zda je to negativní či pozitivní, prostě se to vytváří. Máte zaběhnuté určité programy, myšlenkové pochody, které jste si osvojili v dětství i v průběhu dalšího života, a mnohé z nich se vám osvědčily. Některé tyto programy, tato upevnění ale mohou omezovat ve vašem životě vytváření toho, co chcete, o čem sníte a po čem toužíte. **Je tedy velmi důležité, abyste začali věnovat svým slovům a myšlenkám mimořádnou pozornost.**

Každá vaše **stížnost** je upevňování něčeho, co ve svém životě **nechcete**. Když se zlobíte, upevňujete, že ve svém životě chcete více hněvu. Můžete se třeba cítit jako oběť, tím opět upevňujete, že se chcete dál cítit jako oběť. Když cítíte, že nemáte to, co chcete, pak je jisté, že to opět nebudete mít, protože přesně tomu věnujete pozornost a opět to upevňujete. **Každé takovéto upevnění je tvoření reality, neboť každé vyřčené slovo tvoří s velkou silou to, o čem je.**

Volte tedy svá slova moudře a říkejte je pokud možno pomalu. Výzkumy ukazují, že čím víc opakuje pozitivní slova jako láska, mír, harmonie, soucit, tím více se spouštějí specifické geny, které snižují tělesné i emocionální stresy. Budete se díky pozitivní mluvě cítit lépe, budete žít v harmonii, klidu a budete vytvářet hlubší a důvěryhodnější vztahy s druhými lidmi nejen doma, ale i v práci.

## MODUL 1 - 8 VNĚJŠÍCH POHLEDŮ NA ŽIVOT – 3 pohled - SPRÁVNÁ MLUVA

Badatelé zdůrazňují, že když opakujete minimálně pět pozitivních myšlenek na každou negativní, budete prožívat spokojený a šťastný život. Tak to je, myslím, značná úleva. Způsob vašeho myšlení z vás nedělá špatného člověka.

Jen jste se možná naučili negativně mluvit i myslet nevědomě, nyní je třeba nastavit mluvu novou - vědomě pozitivní. Po celém světě se dnes lidé znovu začínají učit, že myšlenky vytváří náš život. Vaši prarodiče a jejich rodiče to pravděpodobně také nevěděli, a tak vás to nemohli naučit, taktéž, jak jsem již psala, se to zatím neučí nikde ve školách. Není to nič



chyba, ale my máme nyní to štěstí, že se doba změnila a my s ní. Tajemství bylo odhaleno a my se můžeme nyní svobodně rozhodnout, jakou cestou se vydat, kde načerpat správné informace. Nyní nastala doba vhodná pro nás všechny, abychom vědomě utvářeli svůj život. Aby ten život byl přesně takový, jak o něm sníte. Věřím, že sníte tak jako já. Jen to nesmíme ponechat na úrovni snění, ale musíme vědomě dosáhnout toho, aby se toto snění projevilo v našem životě. Jak to tedy udělat?

### **Jdeme na to, jak to udělat a mít pozitivní mluvu. ☺**

Možná často slýcháte, že být pozitivní nestačí, že sny se neplní a že upevňování nefunguje, ale pozor, takové debaty rovněž vytvářejí a upevňují realitu a mohou vás nahlodávat a vracet zpět. Proto doporučuji se jim vyhnout.

Může vás to opět nahlodat a vy si třeba začnete říkat afirmaci (více o afirmacích naleznete v sekci bonusy): „Jsem uzdravená (uzdravený),“ ale zároveň to ihned popřete v mysli a pomyslíte si: „taková blbost, bolí mě to ještě více.“



## MODUL 1 - 8 VNĚJŠÍCH POHLEDŮ NA ŽIVOT – 3 pohled - SPRÁVNÁ MLUVA

Na tohle pozor, to je opět utvrzování, protože pomyšlení na to, že je to blbost, je součástí dlouhodobého návykového pohledu na svět. Také je špatně jednou denně vyslovit afirmaci

a pak si po zbytek dne jen na něco nebo na někoho stěžovat. Trvá delší dobu, než se pozitivní upevňování začne projevovat. Určitě jste slyšeli výrok, že co zasejete, to sklídíte. To také ale chvíli trvá, je to proces, kdy zasadíte semínko, zaléváte a ono po čase začne růst, ale pozor, stěžování vždy zvítězí, protože se opakuje častěji a pojí se se silnějšími pocity.

To tedy znamená, že vyslovování upevňovacích výroků je pouze část procesu, něco jako zasazení semínka do půdy, ale je potřeba semínka rovněž zalévat. Zalévání je v tomto procesu **opakování**. Záleží i na tom, jak je půda výživná a jak se o ni staráme. Když je půda úrodná, roste vše rychleji, když se o ni nestaráme, nic neroste nebo velmi pomalu.

Takže se snažte mít radostné myšlenky, je to jednoduché a nenáročné.

Zde se znovu dostáváme k tomu, že vy rozhodujete o svých slovech a o svém myšlení, vy se rozhodujete, jakým způsobem budete uvažovat, a zase jediné vy můžete učinit změnu. Teď, v tomto okamžiku, se můžete rozhodnout, zda začnete měnit své programy v hlavě, abyste se díky tomu cítili dobře; garantuji, že za nějaký čas začnete měnit všechny oblasti svého života.



## MODUL 1 - 8 VNĚJŠÍCH POHLEDŮ NA ŽIVOT – 3 pohled - SPRÁVNÁ MLUVA

### Můj tip:

Pokud můžete, je fajn si afirmace napsat a dát je na viditelné místo, třeba do ložnice (když se vzbudíte, hned si je můžete přečíst), na lednici nebo na toaletu, to už je na vás. Také na vás záleží, jaké afirmace si vyberete. Vyberte je podle toho, co nyní řešíte nebo kam se chcete v životě posunout. (Příklady afirmací máte přiložené v bonusových materiálech.)

Doporučuji hned ráno po probuzení směřovat první myšlenku k vděčnosti za to, že vám začíná další úžasné ráno, nebo si říkat „Jsem hodna (hodný) lásky. Jsem milována (milován), i když budu dávat najevo svá přání a potřeby.“ Třeba já si říkám pořád stejnou (dalo by se říci pozitivní) modlitbu. Když vám to čas dovolí, pusťte si vedenou meditaci nebo hudbu, která ve vás vyvolává nádherné pocity.

Snažím se myslet na hezké věci, ale je pravda, že se také někdy nechám strhnout negativními myšlenkami, tedy dělat to na 100 % jsem to zatím nezvládla, ale opravdu se snažím 70 % času myslet a mluvit pozitivně. Proto jsem se přestala dívat na zprávy v TV, vyhýbám se zprávám na internetu atd. Snažím se vyhýbat negativním lidem. A také se snažím programy z dětství přeprogramovat. Uvědomuji si, že jediný okamžik, kdy doopravdy žijeme, je nyní, je to jediný okamžik, nad kterým máte kontrolu.

Když nyní myslíte jen negativně a stále si stěžujete, jak má potom vypadat vaše budoucnost?

### Jak se cítíte právě teď?



*Na tuto a další otázky si, prosím, odpovězte v přiloženém pracovním sešitu.*

Znovu se tedy zaměříme na upevňování pozitivní mluvy. Upevňování je vědomý výběr pozitivních slov a myšlenek, které vytvářejí naši vysněnou budoucnost. Upevňovací výroky sahají za realitu přítomnosti a vytvářejí budoucnost, kterou prožíváte nyní.

Nyní si řeknete: „Jsem velmi úspěšná (úspěšný),“ ve skutečnosti máte dluhy a možná i exekuce, ale zaséváte tím svá semínka, z nichž za čas vyrostete váš blahobyt.

Jen je potřeba konkretizovat pozitivní správnou mluvu. Tedy je nejlepší si říkat:

### Mám úspěch...

## MODUL 1 - 8 VNĚJŠÍCH POHLEDŮ NA ŽIVOT – 3 pohled - SPRÁVNÁ MLUVA

### Jsem bohatá (bohatý)....

Ale když si budete říkat, že **budu mít úspěch, budu bohatý (bohatý) ... budu** - znamená budoucnost, tak to v ní i zůstane a do přítomnosti se to nikdy nedostane.

Řekněte si třeba: „**Jsem hodna lásky. Jsem milována, i když budu dávat najevo svá přání a potřeby.**“ To je správně... toto se projeví časem ve vaší přítomnosti. Můžete mít, co chcete, když se vyjadřujete přesně.

Tedy například:

|                                       |          |                                            |
|---------------------------------------|----------|--------------------------------------------|
| Nenávidím se, za to jaká (jaký) jsem. | STANE SE | Jsem dokonalá/ý a nádherná/ý.              |
| Nenávidím své tělo.                   | STANE SE | Miluji své překrásné tělo.                 |
| Stále jsem nemocná (nemocný).         | STANE SE | Jsem naprosto zdravá (zdravý).             |
| Nenávidím svoji práci.                | STANE SE | Mám práci, kterou naprosto miluji.         |
| Nejsem dost dobrá (dobrý).            | STANE SE | Změna přichází a zasloužím si to nejlepší. |

Začátky změny nemusí být vždy jednoduché. Z počátku, když teprve začnete pozitivně mluvit a myslet a projevovat své pocity, nebudete možná jednat vždycky tak láskyplně, jak byste chtěli. Milujte se i za to, že jste měli odvahu promluvit, a potvrďte si, že napříště budete ještě láskyplnější a budete mluvit o něco pozitivněji.

Lidé ve vašem okolí možná nebudou reagovat na vaši změnu vstřícně. Neberte jim jejich překvapení nebo zklamání a nadále mluvte svým srdcem a pozitivně. Mluvte se záměrem pomoci druhému člověku, nesvádějte na nikoho žádnou vinu, mluvte láskyplně a vezměte na sebe zodpovědnost za to, jak se cítíte.

Nezapomeňte, že každé pozitivní slovo a myšlenka vnáší do vašeho života dobro, každá negativní mluva dobro vytlačuje a udržuje je daleko. Věřím, že jste měli v životě na dosah mnoho žádaných věcí, které najednou, na poslední chvíli zmizely. Příliš mnoho negativních myšlenek zabraňuje účinkům pozitivních upevňování.

Neztrácejte čas tím, že budete omlouvat svá omezení jako špatné vztahy, nemoc, ztráta práce, problémy, dluhy atd., čím více o svých problémech mluvíme, tím více je ukotvujeme a **upevňujeme, a to je přesně to, co nechceme!**

Také sledujte, jak komunikujete doma. Mnozí lidé vejdou do dveří a hned po pozdravu spustí a popisují všechny problémy, do kterých se během dne dostali. Mluvte raději o věcech, které



## MODUL 1 - 8 VNĚJŠÍCH POHLEDŮ NA ŽIVOT – 3 pohled - SPRÁVNÁ MLUVA

pro vás mají nějaký hlubší a radostný význam. Podělte se o pozitivní zážitky, které jste během toho dne měli. Rozhovor o pozitivních, smysluplných věcech povznáší vaši energii i energii druhých lidí a prohlubuje vaše spojení a upevňování.

Když změníte způsob myšlení, pak se vám vše v životě začne postupně měnit. Budete opravdu příjemně překvapení, jak se mohou věci, místa, lidé a okolnosti měnit, jak se vytrácí problémy a najednou se samy vyřeší nebo naleznete z toho problému najednou správnou cestu ven.

### **S vaším duchovním zráním roste i síla vaší pozitivní mluvy.**

Máte možnost povznést energii druhých lidí, když je povzbudíte, nebo ji naopak srazit svou nešikovnou kritikou. Přistihnete-li se, jak někoho kritizujete třeba i v duchu, vezměte daný problém a představte si, jak se v této oblasti daný člověk vyvíjí a roste.

Až začnete hojně využívat pozitivní mluvy, lidé se na vás budou obracet, abyste je v jejich růstu vedli. Vaše schopnost správně na to zareagovat je velmi důležitou dovedností. Správná odpověď na jejich prosbu, podaná správným způsobem, může obrovsky ovlivnit jejich schopnost správně růst. Správná odezva lidí vždycky posiluje. Dříve než promluvíte, zeptejte se sami sebe, jak to, co se chystáte říci, přispěje ke zlepšení života druhých lidí.

Řekněte si: „**Jak přispívám lidem tím, co jim říkám? Pomáhá jim to růst?**“ Pokud chcete jen ventilovat svou zlobu, raději k lidem vůbec nemluvte. Ublížíte nejen sobě, ale i druhé straně. Napište třeba dopis, který nepošlete, nebo si jen mluvejte nahlas pro sebe, dokud nebudete schopni promluvit s nimi zodpovědně, láskyplným způsobem. S láskou vyslovená pravda druhým poslouží, pokud navíc převeźmete zodpovědnost za své pocity a nebudete nikoho jiného vinit za to, jak se právě cítíte. Mluvit o svých myšlenkách a pocitech láskyplně a z dlouhodobého hlediska získáte daleko víc, než když mluvíte rozzlobeně.

Když začnete svůj rozhovor s druhým člověkem chválou a uznáním, obrátíte k sobě lépe jeho pozornost. Sami jste si možná všimli, že když vás někdo chválil nebo obdivoval, cítili jste se dobře a danému člověku jste více naslouchali. Uznávejte lidi kolem sebe a budete mít pozornější posluchače.

To všechno však neznamena, že bychom se nyní měli strachovat všech negativních myšlenek, které stále a stále přicházejí. Když se nyní vydáte cestou změny a začnete se věnovat tomu, na co stále myslíte, s hrůzou zjistíte, kolik negativních myšlenek za celý den máte. Proto, když se přistihnete, že znovu myslíte na něco negativního, ihned myšlenku změňte: to je stará myšlenka, nechci uvažovat takovým způsobem. Pak si vzpomeňte na něco veselého či krásného. Vzpomeňte si, že se chcete cítit co možná nejlépe.

## MODUL 1 - 8 VNĚJŠÍCH POHLEDŮ NA ŽIVOT – 3 pohled - SPRÁVNÁ MLUVA

Já jsem měla velkou překážku a kvůli ní mi to také nefungovalo. Byla jsem přesvědčená, že nejsem dost dobrá, že si nic dobrého nezasloužím a že všechno se musí tvrdě vydřít. Naučila jsem se tedy o sobě smýšlet v dobrém. Často si říkám, jak moc se miluji, jak jsem krásná a přijímám samu sebe se všemi svými nedokonalostmi, které také miluji. Láska není nikdy mimo vás, je vždycky ve vás. Čím více jste milující, tím více se vám bude láska vracet.



**Vytvořte si své upevňovací afirmace ve svém pracovním sešitě.** Začněte díky nim měnit svůj život. Doporučuji si je pak vytisknout nebo napsat rukou a všude vyvěsit (v ložnici, na lednici, na toaletě, prostě kde vás napadne).

**V menu kurzu BONUSY naleznete také další afirmace k inspiraci.**