



*Prosperita začína tým, že sa cítim dobre. My nechceme iba čas, my chceme byť spokojní. Rast človeka nie je čítanie múdrych kníh, počúvanie rád známych ľudí, ani rozmyšľanie o svojich chybách. Rast je neustále preverovanie svojich vnútorných programov, návykov a ich "prepísovanie", ak sú zastarané.*

### VEDOMIE

- Nepracuje stále, zapája sa pri vhodnom podnete.
- Je pomalé, premýšľanie stojí čas.
- Je tvorivé, vytvára nové pohľady, myšlienky, postupy.
- *Dokáže pracovať v jednom okamžiku iba na jednej aktivite.*
- Má malú energiu, logiku a rozum dokážu emócie prehlušiť.

### PODVEDOMIE

- Pracuje stále.
- Je rýchle.
- Je stagnujúce, nie je inovátorom.
- Zvládne viac známych činností naraz.
- Má veľkú energiu, *energia návykov je silná*, preto je ťažké odnaučiť sa zlovykom.

### NEVEDOMIE

- Pracuje stále, prakticky je nepostrehnuteľné.
- Je veľmi rýchle.
- Je posilňujúcou silou v oblasti *základných hodnôt*.
- Je ohrozujúcim fenoménom v prípade zaplnenia nevyriešenými psychickými témami.

### POHODA

- Na pohode sa nemôže pracovať priamo, je vedľajším produktom určitých aktivít.
- Aktivita je dôležitá, pretože *prináša zmenu*, ktorá je podmienkou chemickej reakcie našej mysle, ktorú pocítíme ako príjemný pocit.
- Pri určitých „klasických“ činnostiach, či podnetoch vzniká pohoda automatická, všade inde si môžeme pomôcť princípom „*dovnútra a teraz*“.

### STRES

- Je pradávny mechanizmom určeným k mobilizácii našich fyzických síl pre účinný *boj alebo útek*.
- Moderný človek musí prekonať dva archaizmy:
  - Stres je prípravou na fyzickú aktivitu, ale *nepodporuje viac potrebnú psychickú výkonnosť*.
  - Tým, že nemáme adekvátnu reakciu na stres (boj, útek), odznieva stres ďaleko dlhšie, *škodíme tým svojmu zdraviu a sme náchylní k ďalšiemu stresu*.
- *Preventívnym opatrením proti stresu je osobný rast, pri ktorom sa zvyšuje naša odolnosť*.
- Akčným opatrením pri strese je *dynamika* - náhrada boja a úteku. Služi k spáleniu stresorov, a následnému skľudneniu, ktoré pomôže myslí dostať sa späť do rovnováhy.

### EMÓCIE

- Emocné centrá sú vývojovo staršie ako rozumové *a tým pádom i silnejšie*.
- Do nášho mysliaceho mozgu (vedomia) sa dostáva iba malá časť informácií (20%) neskraslená priamo z našich zmyslových orgánov. Väčšina (80%) prichádza upravená inými časťami mozgu, *to čo považujeme za skutočnosť, je vždy trochu neskutočné, alebo len našou osobnou skutočnosťou*.

- Ak je podnetom vyvolaná krízová situácia limbického systému, je vedomím nezachytiteľná. Trvá krátko a ďalšou fázou ju *môžeme vedome zachytiť a pracovať s ňou*.
- *Emócie nás nútia k činu*, poskytujú okamžitú spätnú väzbu k situácii, pripravujú nás na ďalšie konanie a poskytujú nám kompletne prežité.
- Emócie sú nutné pre náš život, *je však rozumné s nimi vedome pracovať*, pretože vnútorné prirodzené mechanizmy súčasným podmienkam nevyhovujú.
- *Zapieranie, seba pohľtenie, akceptovanie a pretváranie emócií* sú 4 možné stratégie prístupu k emóciám - prvé dve sú škodlivé, tretia pomalá a *štvrtá práčna, ale perspektívna*.

### RAST

- Vrodené pudové a intelligenčné vlohy je neľahké kultivovať, *o to viac je možné urobiť v oblasti emočnej*.
- Stratégiu „*čo najdlhšie udržať fyzickú a čo najskôr získať emočnú kvalitu*“ odpovedá *trvalá zodpovednosť za svoj rast, za prácu na sebe*.
- Napriek tomu, že problematika emočnej oblasti sa zdá veľmi zložitá, *spoločným menovateľom rastu je znižovanie ťpenia v životných etapách závislosti cez nezávislosť a vzájomnú závislosť*.
- *Rast znamená psychický tréning, prekonávanie existujúcich hraníc, prepísovanie nevyhovujúcich programov*.
- Rast sprevádza zlepšovanie vnútornej odozvy, ktorá dokáže zmierniť negatívne vonkajšie okolnosti a posilniť pozitívne podnety.

### ŽIŤ TERAZ

- Mnoho z nás žije stratégiu „*von a do budúca*“. Tak si v konkrétnej situácii nevedomujeme svoje pocity, stav tela a to nám bráni:
  - pretvárať negatívne emócie
  - rozmnožovať pozitívne
  - pracovať efektívne vďaka malému *sústredeniu* a uplatneniu preventívnej akcie namiesto pasívnej reakcie
- Princíp „*žiť teraz*“ môžeme postupne naplňať v kvalitách:
  - uvedomovanie
  - skúmanie
  - preskúmanie

### VNÚTORNÁ SKUTOČNOSŤ

- Nevnímame skutočnosť, len viac či menej nepresný obraz tejto skutočnosti daný poskladáním fragmentov minulých skúseností, okamžitého stavu mysle a tela a vnemy našich zmyslových orgánov.
- Čím silnejšia bola podobná situácia v minulosti sprevádzaná emóciami, tým silnejšie sa emócie premietajú i do súčasnosti.
- *To, čo nás trápi, nie je skutočnosť, ale naše hodnotenie skutočnosti*, v prvej fáze rýchle, nepresné, nevedomelé a neskôr vedomé.
- Ak si chceme polepšiť, môžeme postupne pretvárať minulé negatívne skúsenosti a *pracovať na kvalite vedomého myslenia*.



### NEDOKONALOSŤ

Na všetkom je možné nájsť klady i nedostatky, naša *tendencia je skôr vyhľadávať nedostatky.*

Zmierme sa:

- *Sami so sebou* a svojou nedokonalosťou - prijmime seba.
- *S nedokonalosťou ostatných* - neobviňujme ich.
- *S tým, že nemôžeme vyhovieť všetkým* - žime naplno to, čo naozaj sme.
- *S tým, že nestihneme všetko* - netrápme sa nad tým, hľadajme to najdôležitejšie.
- S tým, že *perfektnosť je veľmi drahá* - kde to ide, pracujeme iba *s priemernou kvalitou.*

### POZITÍVNE MYSLENIE

- U všetkého existujú kladné a záporné aspekty, *my inklinujeme k záporným.* To prináša niekoľko negatívnych dôsledkov: *citíme sa horšie, mŕňame veci dobré, priťahujeme zlé alternatívy, negatívne ovplyvňujeme ostatných, naše pravdy chce málokto nasledovať.*
- Ak vieme, že náš obraz skutočnosti je iba obrazom nášho vnútorného hodnotenia, je na mieste *myseľ nasmerovať skôr k pozitívnym hodnoteniam.* Môžeme pracovať na 3 kvalitách:
  - *slovom*, vyberáme neutrálne alebo pozitívne slová
  - *významom*, na každej ťažkej situácii hľadáme niečo dobré
  - *zdrojom*, miesto sústredenia na problém, hľadáme, kedy problém nenastáva a kedy a prečo sa darí, *posilňujeme silné stránky*
- Pozitívnym myslením môžeme reagovať na skutočnosť, alebo si ju v myslí vopred pripraviť a ovplyvňovať ju tak žiadaným smerom.
- Aby pozitívne myslenie prinieslo dobré emócie, je treba prejsť 3 krokmi:
  - zachytiť okamžik, kedy sa rozbehlo negatívne hodnotenie
  - pozitívne premýšľať
  - overiť emocionálnu odozvu

### NÁVYKY

- Návyky sú programy vyryté v našom podvedomí a majú tendenciu sa pri vhodnom podnete aktivizovať.
- Spúšťajú sa bez ohľadu na správnosť, vhodnosť a presnosť. Ak existuje v podvedomí niečo, čo by mohlo vyhovovať, to sa spustí. Sme vybavení návykmi aj zlovykmi. *Cesta rastu je vlastne prepisovaním nevyhovujúcich zlovykov.*
- Návyky v racionálnej oblasti sa zavádzajú ľahšie, *ťažšia je zmena v oblasti emocionálnej.*
- Prvým predpokladom k zmene je *vľúdne seba prijatie.* Potom môžeme analyzovať starý zlovyk, vymyslieť nové správanie a *v priebehu 1 mesiaca sa pokúsiť ho zaviesť.*
- Podvedomie má tendenciu zachovať starý zlovyk, a preto je vhodné pracovať iba *v postupných a pomalých krokoch* a podporiť zavádzanie návyku všetkými možnými prostriedkami.

### PROAKTIVITA

- *Človek je tvor reaktívny*, vždy reaguje na nejaký podnet.
- Ak sa podnet podobá podnetom z minulosti, automaticky vyťahujeme program z podvedomia - *reagujeme.* Ak je podnet nový, zostáva vo vedomí a my aktívne o ňom premýšľame.

- Cesta cez podvedomie je síce rýchlejšia a automatická, ale reakcia môže byť už zastaralá, neoptimálna.
- Preto jedným z najdôležitejších návykov je *proaktivita*, návyk „*chytanie*“ *priestoru medzi podnetom a podvedomou reakciou*, ktorý slúži na preverenie správnosti programu z podvedomia.
- Zachytenie *bodú proaktivity* dáva dve možnosti voľby:
  - spustiť program z podvedomia
  - vymyslieť nové riešenie, varianty, postupy
- Proaktivita nás dostáva z reaktívneho konca na aktívny začiatok a môže sa uplatniť prakticky vo všetkých situáciách, ktorým *dáva život*:
  - pri obrane
  - manipulácii
  - zavádzaní návykov
  - pozitívnom myslení
  - problémoch
  - chybách
  - motivácii

