

BRIAN TRACY'S

HOW TO LET GO

Four People You Must Forgive



www.BrianTracy.com

HOW TO LET GO - JAK ODPUSIT

Existují čtyři skupiny lidí, kterým potřebujete ve svém životě odpustit, pokud usilujete o změnu svého dosavadního života a myslíte ji dostatečně vážně...

Odpustíte-li těmto čtyřem druhům lidí, umožníte si tak zároveň žít v plné přítomnosti – tady a teď a budete schopni si plně vychutnávat svého současného života plni radosti bez toho, aby se Vaše mysl potulovala někde v minulosti.

VZTAHY S RODIČI...

Prvními lidmi, kterým potřebujete bezpodmínečně odpustit, jsou Vaši rodiče...

Ať už Vaši rodiče žijí, či jsou již mrtví, potřebujete jim odpustit každou chybu, kterou si myslíte, že udělali při Vaší výchově.

Chápu, někteří rodiče se skutečně dopustili mnoha chyb při výchově a možná to byli zrovna ti Vaši. Na druhou stranu pokud dovolíte sami sobě, abyste jim odpustili, budete ve svém životě moci pokročit o krok dále...

Přijdete totiž o svou výmluvu, proč něco nemůžete udělat či zvládnout, která stavěla na tom, že jste tak „prostě byli vychovaní“ ...

Pokud je pro Vás v tuto chvíli složité plně a bezpodmínečně odpustit, přinejmenším byste svým rodičům měli být alespoň vděční za to, že Vám dali život. Oni Vás zde přivedli. Pokud jste spokojeni, že jste naživu, můžete jim postupně krok za krokem odpustit vše ostatní...

Nikdy už si tedy ohledně svých rodičů nestěžujte, nebo se nevymlouvejte se na chyby, kterých se při Vaší výchově dopustili. Raději si umožněte pokročit ve svém životě a odpusťte, aby Vaše mysl nebloudila v daleké minulosti, se kterou tak jako tak nemůžete již nic více udělat.

Mnoho návštěvníků mých seminářů po této radě navštívilo své rodiče nebo jim alespoň zatelefonovali a řekli jim, že jim vše odpouštějí...

Často tento zcela jednoduchý akt kuráže a charakteru měl zásadní vliv na jejich vzájemné vztahy – vztahy mezi nimi osobně a jejich matkou a otcem. Od tohoto dne dále se postupně stali dobrými přáteli a napětí, které mezi nimi přetrvávalo mnoho let, se postupně začalo rozpouštět až nakonec dosáhli plného usmíření, což trvalo do konce jejich životů.

PAMATUJTE: Neodpustíte-li svým rodičům, pak navždy zůstanete pouze dítětem...

Blokujete tak sami sobě svou vlastní šanci vyrůst a stát se plnohodnotně žijícím dospělým, protože pokračujete v pohledu na sebe sama jako na dítě, které je odkázáno na druhé, či dokonce ještě hůře jako na obět.

Držíte-li své negativní myšlenky méněcennosti či hněvu naživu, ubližujete tím nejvíce sami sobě. Jednak tak, že se okrádáte o značný kus štěstí, stejně jako se připravujete o možné požehnání ať už v oblasti vztahů s dalšími lidmi, s opačným pohlavím či v oblasti financí a profesní kariéry.

Pokud Vaši rodiče zemřou bez toho, abyste jim odpustili, bude Vás to obtěžovat po zbytek Vašeho vlastního života. Spolkněte své ego a odpusťte jim. Zloba není cesta, jak můžete dojít naplnění a života, jaký chcete skutečně žít...

BLÍZKÉ OSOBNÍ VZTAHY...

Další člověk nebo osoby, kterým potřebujete odpustit, jsou lidé z Vašich manželských vztahů nebo vztahů nemanželských, které Vám jednoduše nefungovaly či skončily nezdarem.

Tyto důvěrné vztahy mohou být tak intenzivní a tak nahánějící hrůzu Vaším pocitům Vaší sebedůvěry a sebeúcty, že můžete být rozzlobení, plní zášti a nepromíjející směrem k těmto lidem po celé roky...

Nicméně potřebujete být alespoň částečně odpovědní. Vezměte do rukou svou osobní sílu a integritu a řekněte: „Já jsem odpovědný.“ A potom odpusťte druhé osobě a nechejte ji či jeho odejít ze své mysli – opusťte minulost.

Řekněte slova: „Odpouštím mu/ji za vše a přeji, aby se mu/ji dařilo dobře.“

Pokaždé když tato slova zopakujete, negativní emoce vložené v paměti, se budou snižovat a po určité době, kdy toto jednoduché cvičení budete provádět na pravidelné bázi, budou pryč zcela a navždy.

DOPIS

Mnozí mí absolventi kurzů zjistili, že „dopis“ je klíčem k tomu, aby se byli schopni oprostít od svých negativních emocí, které se jich drží a často je ovládají v nejméně vhodných životních situacích a to navždy. Je to velmi účinná technika, která Vás může osvobodit od pocitů zlosti a zášti, které máte spojeny s některými svými vztahy v minulosti, téměř bezprostředně...

Tady je, jak to funguje: Sedněte si a napište druhé osobě, té, které chcete odpustit a chcete, aby se mezi Vámi zlepšily vztahy, dopis odpuštění.

Dopis se skládá ze tří částí...

1. Nejprve řekněte: „Odpouštím ti za vše, co jsi udělal/a za to, co mi ublížilo.“
2. Poté napište popis nebo seznam každé jednotlivé věci, ohledně které jste na daného člověka ještě stále nazlobeni, cítíte nenávist či zášť. Někteří lidé v této druhé části cvičení napíší mnoho stránek – a to je v pořádku, nebraňte tomu.
3. Třetí část zakončete slovy: „Přeji ti, aby se ti vedlo dobře.“

Poté vložte dopis do schránky a vhodte dovnitř. V tomto momentu, byste měli ucítit velký pocit úlevy a nekonečného vnitřního osvobození...

Mimochodem, nebojte se o to, jak druhá osoba (ta která dostane dopis), bude reagovat.

Popravdě, to není Vaše starost. Vaším cílem je osvobodit sama sebe od emocionálních nánosů, které Vám ztrpčují život a brání Vám žít v přítomnosti. Vaším cílem by mělo být získat svůj vlastní klid mysli a získat nádherný život, který teď leží před Vámi.

Postarejte se o svůj život, ostatní lidé se postarají o ten svůj...

ZAČNĚTE ZNOVU A BEZ PŘEDSUDKŮ...

Třetí osoba, které potřebujete odpustit, je kdokoliv jiný ve Vašem životě, kdo Vás někdy v minulosti zranil ať už to bylo jakýmkoliv způsobem...

Odpusťte a nechejte své emoce odejít...

Odpusťte každému svému šéfovi, který se k Vám nechoval dobře, obchodnímu partnerovi, který Vás podrazil či nesplnil to, co slíbil, příteli, který se k Vám otočil zády či Vás nepodpořil, podvodníkovi nebo zrádci, který Vám kdy způsobili zármutek jakéhokoliv druhu.

Začněte ve svém životě znovu a bez předsudků – odpusťte a zapomeňte.

Očistěte jméno a vzpomínku na každého z nich tím, že vyslovíte: „Odpouštím mu/ji za vše a přeji mu/ji vše dobré.“

Opakujte toto prohlášení pokaždé, když myslíte na osobu nebo situaci, se kterými máte spojeny negativní emoce či vzpomínky a opakujte toto cvičení tak dlouho, dokud všechny negativní emoce s touto osobou nebo situací spojené neodejdou...

Vyčistěte svou mysl a najednou Váš život bude o mnoho lehčí, protože už sebou nebudete nuceni vláčet emociální nános.

OSVOBOĎTE SE

Čtvrtou a zároveň poslední osobou, kterou potřebujete odpustit, jste Vy samotní...

Potřebujete zcela odpustit sami sobě za všechny ty hloupé, nesmyslné, zlé, hříšné, bezohledné nebo kruté věci, které jste kdy udělali nebo řekli komukoliv jinému nebo také sami sobě...

Přestaňte nosit tyto své minulé chyby stále sebou. Pamatujte, že to bylo tehdy, kdežto dnes je dnes...

Už jste si vytrpěli dost, je na čase postoupit dále.

Přemýšlejte o tom tímto způsobem...

Když jste dané věci či chyby (ohledně kterých se stále cítíte špatně) v minulosti udělali, tak jste nebyli takovou osobou, jakou jste dnes. V daném konkrétním čase jste jednoduše byli někým jiným. Byli jste zcela jinou osobou – jednoduše mladší a méně zkušenou.

Vlastně jste ještě nebyli své skutečné já... to, jaké jste dnes.

Byli jste pouze nezralou verzí osoby, kterou jste se stali postupem času díky zkušenostem a zážitkům, které jste nasbírali a prožili postupně. Přestaňte tedy sami sebe trestat za něco, k čemu došlo v minulosti, kterou již jednoduše nemůžete žádným způsobem změnit a ani tak nepomůžete tomu, aby se kdokoliv jiný cítil lépe.

Potřebujete postoupit o krok dále a začít skutečně žít...

Jednoduše sami sobě řekněte: „Odpouštím sám/sama sobě za všechny chyby, kterých jsem se dopustil/a. Jsem správný **člověk** a budu mít **skvělou** a **báječnou** budoucnost.“

Kdykoliv máte za to, že se daná událost nebo situace opakuje, povězte sami sobě: „Zcela a plně si odpouštím a vědomě, plně a cele se přijímám.“

A potom pokračujte ve svém životě. Zaměřujte se na budoucnost raději než na svou minulost a nedívejte se zpět. Dívejte se raději na to, kam jdete než na to, kde jste byli.

Nakonec – pokud jste někomu udělali něco, co mu/ji ublížilo a stále se za to cítíte špatně, můžete vždy jít za danou osobou nebo alespoň zvednout telefon či napsat dopis a omluvit se.

Řekněte dané osobě, že je Vám líto to, co jste udělali nebo řekli a omluvte se.

Ať už bude jeho nebo její reakce pozitivní a přijímající nebo negativní a odmítavá, na tom až tolik nezáleží. Pamatujte, že na to nemáte žádný vliv, ale máte plný vliv na to, jak se budete cítit dnes a po zbytek svých dní...

Samotný akt pokání, vyjádření lítosti osvobodí Vás samotné...

O AUTOROVÍ

Brian Tracy je předseda představenstva a generální ředitel společnosti Brian Tracy International, společnosti specializující se na vzdělávání a rozvoj jednotlivců a organizací.

Brianovým cílem je pomoci Vám dosáhnout Vaše osobní a podnikatelské cíle rychleji a jednodušeji než jste si vůbec kdy dokázali představit.

Brian Tracy konzultoval s již více než 1000 firmami a mluvil k více než 5.000.000 lidí ve více než 5.000 rozhovorech a seminářích jak po celém území USA a Kanady, ale i v dalších 40-ti zemích po celém světě. Jako hlavní řečník každoročně osloví více než 250.000 lidí ročně.

Již více než 30 let studuje, zkoumá, slovem i písmem oblasti lidského zájmu, jako je ekonomika, historie, obchod, filozofie a psychologie. Je nejprodávanější autor s více než 50-ti knihami, které byly přeloženy do desítek jazyků po celém světě.

Napsal a produkoval více než 500 audio programů a video programů, včetně celosvětově nejprodávanější Psychology of Achievement (Psychologie Úspěchu), která byla přeložena do více než 20-ti jazyků.

Brian mluví pro firemní a veřejné publikum na témata osobní, ale i profesního rozvoje, včetně vedoucích pracovníků a zaměstnanců v mnoha nadnárodních amerických společnostech náležících do Fortune500.

Jeho semináře na témata Vedení, Prodej, Sebeúcta, Cíle, Strategie, Kreativita a sychologie úspěchu posluchačům přináší okamžité změny a dlouhodobé výsledky.

Brian cestoval a pracoval ve více než 80 zemích na šesti kontinentech a mluví čtyřmi světovými jazyky.



Je šťastně ženatý a má čtyři děti a kromě toho, je také aktivní ve své komunitě a národních záležitostech, a je prezidentem tří společností se sídlem v Solana Beach, Kalifornie.

Brian je také prezidentem Brian Tracy University, společnosti, která pomáhá jednotlivcům a podnikům všech velikostí dosáhnout osobních a profesních cílů.

Máte-li jakékoli dotazy týkající se programů Brian Tracyho a jeho vzdělávacích služeb, prosím zašlete e-mail na Support@BrianTracy.com nebo volejte 1-858-436-7300.

Chcete-li se o Brianu Tracym dozvědět více, navštivte prosím:

www.briantracy.com/AboutBrian.

Máte-li jakékoli dotazy týkající se programů Brian Tracyho a jeho vzdělávacích služeb, prosím zašlete e-mail na Support@BrianTracy.com nebo volejte 1-858-436-7300.

Brian Tracy International 462
Stevens Ave. Suite 305
Solana Beach, CA 92075

HOW TO LET GO | BRIAN TRACY

PŘEKLAD TOHOTO EBOOKU VÁM ZAJISTILA KOMUNITA OSOBNÍHO ROZVOJE :

Kdo jsme?

Jsme komunita osobního rozvoje, která pomáhá jednotlivcům rozvinout jejich nekonečný potenciál a dosáhnout svého vlastního Mistrovství tak, aby praktickým výsledkem tohoto procesu osobního rozvoje byl nekonečný život bez hranic...

Posláním komunitního webu ŽivotBezHranic je pomoci každému jednotlivci dosáhnout mistrovství života, prostřednictvím neustálého osobního rozvoje a každodenního zlepšování...

Je to Váš život. Žijte jej tedy. S vášní. Použijte svůj potenciál...

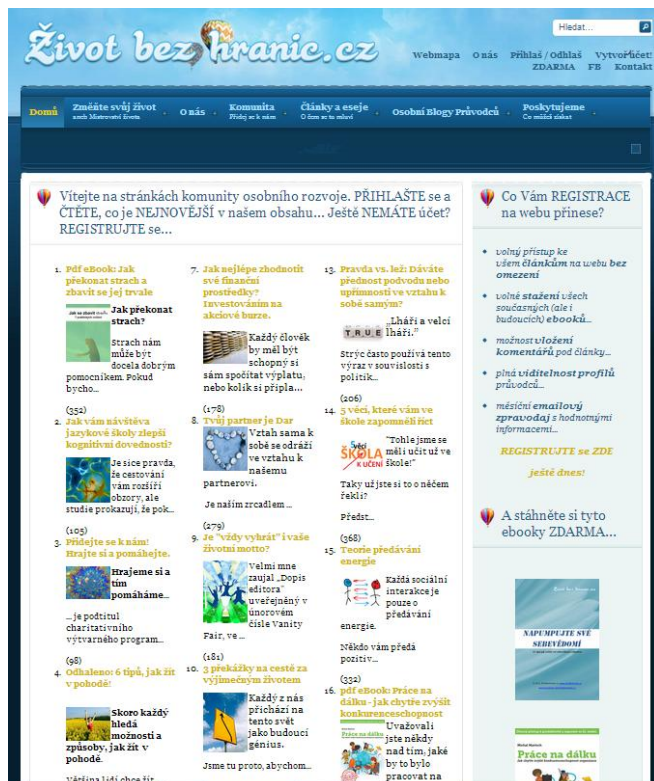
Jedině Vy jste odpovědní - žádné výmluvy!

Co od nás můžete dále získat?

Kromě tohoto ebooku, který jste právě dočetli máte možnost stáhnout si několik dalších ebooků z rozličných oblastí života, které Vám pomohou ve Vašem dalším osobním rozvoji...

Registrujte se (<http://bit.ly/eQhbMn>) nebo se přihlaste ke svému účtu pod svým uživatelským jménem a heslem (<http://bit.ly/fKvV6>) a stáhněte si další ebooky z naší rozšiřující se sbírky: <http://www.zivotbezhranic.cz/zdarma/blog.html>

Nebo si jednoduše objednejte emailový program Risorgimento Challenge:
<http://bit.ly/KHnuzl>



Spojte se s námi...

Pokud se Vám líbí to, co vytváříme, pak neváhejte a staňte se našimi fanoušky na sociálních sítích a pomozte nám tak šířit naše poslání:

- <https://www.facebook.com/ZivotBezHranic.cz>
- <https://twitter.com/ZivotBezHranic>
- <http://www.youtube.com/user/ZivotBezHranicLive>