



Moc vděčnosti

Tuto knihu v hodnotě 150 Kč Vám přináší

Mistr myslí - www.mindmaster.cz

MŮŽETE TUTO KNIHU SDÍLET.

Nemůžete jí distribuovat ani půjčovat za účelem zisku. Nesmíte ji ani v žádném případě změnit či pozměnit.

**NAVŠTIVTE NÁSLEDUJÍCÍ STRÁNKY
A ZÍSKEJTE SLEVVU 10% NA PRODUKT
A DALŠÍ KNÍŽKY V HODNOTĚ 300 Kč ZDARMA
(použijte slevový kód "ZBH").**

**POMOHL TISÍCŮM LIDÍ
Z CELÉHO SVĚTA
A POMŮŽE I VÁM**



MINDMASTER - revoluční život

vylepšující software PRO KAŽDÉHO. Připojte se k lidem, jež změnili svůj život jednoduše ... pokrokovým podprahovým software pro projekci pozitivních sugescí a obrázků na obrazovce Vašeho počítače při práci a zábavě. Využijte sami pro sebe vědecky ověřené síly a moci Vašeho podvědomí a klikněte pro více informací na www.mindmaster.cz

a začněte zde a již NYNÍ ...



Copyright © White Dove books 2009

Upozornění: vlastníkem tohoto českého překladu této knihy a veškerých práv včetně distribučních k této knize je v ČR www.mindmaster.cz a jeho vlastník, jež vlastní licenci přidělenou v roce 2010 od White Dove Books.

Zřeknutí se práva

Uvádíme, že byla věnována přiměřená péče tomu, aby informace uvedené v této knize byly správné. Nicméně, čtenář by měl pochopit, že poskytnuté informace nepředstavují právní, lékařské nebo odborné rady jakéhokoliv druhu.

Nulová odpovědnost: tento produkt je dodáván "takový jaký je" a bez záruky či odpovědností. Jakékoliv záruky a nároky na reklamace či odpovědnosti, výslovně uvedené nebo předpokládané a odvozené, jsou tímto zamítnuté.

Používání tohoto výrobku ustanovuje souhlas s výše uvedenou politikou „Nulové odpovědnosti“. Pokud nesouhlasíte s touto politikou, nesmíte tento produkt používat.

White Dove Books, jeho zaměstnanci, spolupracovníci, distributoři (tedy i www.mindmaster.cz a www.zivotbezhranic.cz), agenti a pobočky neručí za případné ztráty nebo škody (včetně bez omezení za následné ztráty nebo poškození) přímo nebo nepřímo plynoucí z použití tohoto produktu.

Obsah:

Síla vděčnosti	3
Tak tedy správně dýcháme? A co dále?	4
Začněte se svým vlastním seznamem vděčnosti	7
Pomůže to Vaší mysli	8
Co to dělá s Vaším tělem	9
A co všechny špatné věci v životě?	11
Je to jako trénink svalů	13
Tak za co můžete být vděčný Vy?	15
Podívejme se na vše z širšího rámce	14
O White Dove Books	20

Síla vděčnosti

„Proč nejsi více vděčný?“ Je pravděpodobné, že jste již v určitém okamžiku svého života slyšeli tuto poznámku - od Vašich rodičů, prarodičů nebo jste dokonce pronesli tato slova vůči dítěti Vy sami (nebo ještě hůře, vůči Vašemu partnerovi!). Naše potřeba vidět vděčnost od jiných a v jiných je založena na našem založení a potřebě vidět tyto osoby zároveň jako milující, pečující osoby.

Vděčnost nám pomáhá užívat si více ze života. Může porazit obrovské překážky a snížit náš stres a napětí a dát nám tak více sebedůvěry a pomůže nám tak také dosáhnout našich cílů bez ohledu na to, jak velké mohou být.

Není pochyb o tom, že stát se a být vděčný, to je dlouhá cesta. A to být vděčný i v době nepřízně nebo trpíte-li zklamáním nebo smutkem, kdy to je velmi těžké.

Vše, co musíte udělat, je správně dýchat

Často uvízneme v začarovaném kruhu tzv. „kdyby jen“. Kdyby jen ta práce vyšla, pak bychom byli vděční, kdyby jen byly děti lépe vychovány, pak bychom poděkovali, kdybych jen mohl ubrat ještě pár kilo, kdyby si mně ten muž všimnul, kdybych našel pár milionů pod mým polštářem ... jen kdyby, kdyby jen, kdyby jen ..

Problém s kdyby je, že pokud a když už se něco z toho stane, často se jen přesuneme na další věc, kterou chceme dostat – aniž bychom se zastavili a řekli - děkuji. Nebo jsme se zaměřili tolik na nadějně „kdyby jen“, že zapomínáme uznat a uvědomit si všechny ostatní věci, za které bychom měli být v našich životech vděční.

Takže začněme se základy ... právě tady a právě teď. Je toho tolik, za co každý z nás musí být vděčný. Prostě ale jen často zapomínáme zaměřit se na ty dobré věci.

Sedte tiše. Zhluboka se nadechněte. Nechte se tímto nádechem zcela naplnit. Nedopusťte, aby nic z tohoto nádechu odešlo zpátky ven. Ještě se pak několikrát znovu nadechněte a prociťte, jaké to je, pokud se nádechem zcela naplní Vaše tělo. Nadechujte se, dokud už se nemůžete více nadechnout.

Nyní to podržte uvnitř. Prociťte pocity, jaké to je být tak napnutý v celém těle. Může to být trochu nepohodlné. Můžete se cítit, jako byste měli prasknout.

Pak vypusťte vzduch ven. Nechte ho vyhrnout se z Vás ven tak, až pak nemůžete vydechnout už ani nejmenší částičku vzduchu.

Dar schopnosti dýchat

Jak jste se cítili, když jste si nakonec dovolili vydechnout? Příjemně? Jako osvobození?

Pokud se marně snažíte najít něco, za co můžete být vděčný, začněte s dechem. Dává nám kyslík, naše hlavní živiny pro naše tělo. Bez nich nemůžeme přežít. Připomíná nám, že jsme naživu. A to samotné je vynikající věc, za kterou je třeba být vděčný.

Snaha přežít, je mnohem silnější než cokoli jiného. Svět kolem Vás se může hroutit, věřitelé volají, vztahy krachují a jste přetíženi stresem. Ale pokud máte dech, jste-li naživu, pak jste v bodě, kde můžete převrátit všechno naruby a začít znovu.

Zkuste toto cvičení znovu. Udělejte to několikrát za sebou, přičemž se nadechnete i vydechujete pomalu a uprostřed mějte pauzu. Zkuste to se zavřenýma očima a nechte Vás to zcela uklidnit.

Mějte vděčnost za Vaši schopnost dýchat.

Tak tedy správně dýcháme? A co dále?

Vděčnost může naše životy nesmírně změnit. Nejprve se však musíme podívat na to, kde jsme teď. Ve skutečnosti je možná potřeba podívat se trochu do sebe a udělat si tam malou inventuru.

Často nejsme upřímní v tom, v jakých částech života nemáme pocit vděčnosti. Víme, že by jsme měli být vděční a nechceme si připustit, že nejsme. Pak se cítíme trochu zahanbeně a nezbedně.

Takže zkuste tím strávit nějaký čas s trochu tak nahlédnout do svého života v celé řadě oblastí.

Udělejte si malý seznam. Zamyslete se nad těmito následujícími oblastmi a nalezněte jednu hlavní věc, za kterou nejste vděčný (pokud existuje), a jednu hlavní věc, za kterou JSTE vděční (pokud existuje).

Snad Vám tyto myšlenky pomohou vytvořit si svůj vlastní seznam vděčnosti ...

Vaše finance

Máte pocit, že máte dost? Myslíte si, že jsou dobře řízeny? **MYSLÍTE SI**, že nedostatek peněz ovlivňuje ostatní oblasti?

Váš pracovní život

Baví Vás Vaše práce? Jaké její části se Vám líbí? Kam Vás vede? Je nějaká část Vašeho já, jež stále chce z Vašeho zaměstnání získat více? V jakém smyslu?

Váš milostný život / společenský život

Máte pocit naplnění a radosti v této oblasti? Cítíte se být milován a přijímán takový, jaký jste? Máte skvělé přátele?

Vaše cíle

Máte cíle? **MÁTE** ujasněnou svou cestu, kam míříte a víte, jak se tam dostat? **CÍTÍTE**, že Vaše cíle jsou realistické?

Vaše tělo

Cítíte se ve Vašem těle dobře? Které části fungují dobře? Které ne tak dobře? Jste plní energie? Užíváte si jídel, která jíte?

Váš domov a majetek?

Máte pocit, že máte dost? Nebo si myslíte, že potřebujete více? Líbí se vám věci, které vlastníte? Máte své oblíbené věci, které hodnotíte jako své poklady? Po čem opravdu toužíte? Je něco takového?

Udělejte si seznam věcí, za které se snažíte být vděčný, a věcí, za které již vděční jste. Nebojte se v případě, že je seznam „stížností“ trochu dlouhý. Brzy to vyřešíme!

Jak může vděčnost tento seznam o mnoho vylepšit?

No, je to všechno opravdu velmi jednoduché. Když změním způsob, jak přemýšlíme, a

začneme svůj život naplňovat vděčností, nic již nezůstane stejné. Začneme své životy navždy měnit, a TO K LEPŠÍMU.

Film a kniha TAJEMSTVÍ přivedly kouzlo vděčnosti do centra pozornosti s jednoduchým vzorcem myslet na věc, děkovat vesmíru za ni a ta se stane. Ačkoliv v tomto postupu chybí několik důležitých kroků (například, opravdu potřebujete cestou i některé věci „udělat“, aby se pak něco stalo), není pochyb o tom, že krok být vděčný za nyníšek a za budoucnost pomáhá.

Tak jak přesně nám to pomůže? No, pojďme se podívat:

Pomáhá nám to v našem nasazení

Co se to proboha stalo v poslední době s naším vychováním? „Prosím“ a „děkuji“ jsou nyní ještě důležitější než kdy předtím. Prostě proto, že jich nikdo nepoužívá! Je to opravdu docela smutné, v mnoha ohledech.

Pokud jste rodič, jedna z nejdůležitějších věcí, které můžete udělat, je naučit své děti dobrému vychování.

A nejsou to jen slova - jde i o vyslovení hlasem a jde mínění za slovy skryté. Rodiče učí děti významu těchto slov a jak je používat a my je pak jako dospělí také takto užíváme. Používejte vychování a svět se Vám začne doslova společensky otevírat. Lidé nás pozorují a vnímají vždy, když s nimi a nebo dalšími lidmi spolupracujeme. A vděčnost je způsob, jak k ostatním lidem projevovat úctu.

Přemýšlejte o tom, kdy Vám v poslední době někdo řekl „děkuji“ a Vy jste věděli, že to myslí vážně. Vytváří to něco docela kouzelného pro Váš vztah s tímto člověkem, že ano? S někým, kdo ctí, co jste mu dali anebo pro něj udělali. Pokud Vám za to poděkoval, první reakcí je často chtění dát mu ještě více. Protože víte, že to, co mu dáte, bude odměněno znovu, anebo v to alespoň doufáte, že tomu tak bude!

Začneme-li děkovat lidem kolem nás za jejich práci, za to, že jsou milí, či nám dají něco, co nemusí, pak bude vše běžet mnohem hladčeji. Lidé tíhnou k lidem, o nichž si myslí, že odmění jejich činy. Úsměv hraje také velkou roli. Úsměv je snadný způsob, jak lidem poděkovat. Pokud to zvládnete třeba ještě dnes, zkuste úsměv na úplně cizího člověka. Je pravděpodobné, že on to přenesení pak na někoho zase úplně jiného a dalšího.

Je to trochu hrubý způsob, jak o tom přemýšlet, ale pokud opravdu nemůžete najít

důvody na to být vděčný lidem za to, že dělají, co prostě jen mají dělat, myslíte na to, jako kdyby jste právě „promazávali“ kola. Znamená to uvědomovat si, jak každé malé „děkuji“ a malá vděčnost více a více vše ulehčuje a „promazává“. Jistě, tito lidé mohou jen dělat svou práci, ale není to mnohem lepší, než všichni ti lidé, kteří nejsou schopni dělat dobře ani tuto svou práci? Děkujte lidem za práci, kterou dělají, za jakékoliv malé laskavosti, které Vás potkají a poznáte, jak účinné to je.

PŘÍPADOVÁ STUDIE

Andrew se snažil stát prodejcem. Věděl, že nemá zkušenosti a potřebnou kvalifikaci. Dokonce ani nevěděl, jak získal možnost dostat se na pohovor. Ale co věděl, bylo, že byl velmi vděčný za tuto příležitost.

Pohovor šel dobře, ačkoli si znovu dobře uvědomoval, že všichni ostatní mají pro tuto práci větší zkušenosti a předpoklady. Když opouštěl budovu, nechal recepční obálku. Uvnitř bylo poděkování pro muže, který s ním právě vedl pohovor, poděkování za jeho čas a za příležitost.

Ten večer mu volali, že práci dostal. Jeho nový zaměstnavatel se vyjádřil velmi jasně. Nebylo to jeho kvalifikací, že ho vzali. Jednalo se o toto poděkování. Pokud byl Andrew schopen poděkovat už v této fázi, věděl zaměstnavatel, že Andrew by byl schopný budovat pozitivní vztahy i s jeho klienty, což je přesně to, co hledal. Být vděčný tedy získalo Andrewovi jeho práci.

ÚKOL PRO VÁS

Zkuste strávit další den děkováním lidem okolo Vás, když pro Vás něco udělají. Neudělejte to jen prázdnými slovy. Místo toho se soustřeďte na to, co ten člověk udělá, a pak jim poděkujte upřímně (a odpovídajícím způsobem. Rozplakat se anebo objímat vášnivě servírku pravděpodobně není nutné, pokud Vám přinese k Vašemu stolu nějakou vodu zdarma).

Všimněte si, jak se cítíte, a jestli Vás to činí více otevřenými vděčnosti?

Zkuste to a učiňte z toho součást každého dne.

Pomáhá to Vaší mysli

Poté, co jsme si zvykli děkovat lidem kolem nás, je na čase začít být vděčný za dobré věci, které fungují v našich životech. To může být obtížné najít a pojmenovat, zejména jste-li pod velkým stresem nebo shledáváte-li zrovna život trochu „tvrdým“. Nicméně je tolik věcí kolem nás, které bereme jako samozřejmost, a často přitom nemáme představu o pozitivním dopadu těchto věcí na nás.

Je dávnou pravdou a lidskou přirozeností, že existuje tolik věcí, u kterých si neuvědomujeme jejich hodnotu, dokud je neztratíme a dokud je máme kolem sebe. Pokud máte děti, znáte to, kdy toužíte po tom, aby už spaly a Vy jste mohli dělat něco, aniž by Vás vyrušovaly, ale když usnou, chcete je už zase probudit, aby jste je mohli držet, dotýkat se jich a hrát s nimi.

Nebo jste možná už jenom pozapomněli, jaké to je skvělé žít si sami a po svém, kdy Vaši rodiče poblíž nekontrolují, kdy přijdete domů, nebo jaké to je být schopen řídit auto a zajet si někam sám, nebo jaké to je jít si do stánku pro jídlo místo nutnosti vařit.....

Existuje tolik malých svobod, jež máme, které bereme jako samozřejmost. Najděte věci, za které můžete být vděční.

ÚKOL PRO VÁS

Udělejte si inventuru místa, na kterém se nacházíte právě teď

DÍVEJTE SE

Podívejte se po místnosti. Vidíte všechny ty věci? Uvědomte si svou schopnost vidět. Buďte za to vděčný. Podívejte se na barvy kolem Vás a na to, jak je můžete odlišit jednu od druhé. To je něco, za by jste mohli být také vděční. Myslete na věci, které vlastníte. Je jediné oblečení, které vlastníte, jen to, které máte teď na sobě? Prociťte vděčnost za to, že jste oblečení. Jste teď na místě, kde jste chráněni před sluncem nebo deštěm nebo větrem? Dovolte si za to být vděční.

Máte teď u sebe nějaké peníze? Buďte za to vděčný, i když to je pouze několik málo mincí.

To vše jsou sice jen malé „body“ vděčnosti a není to o snaze najít velké věci, za které musíte být vděční, ale trochu vděčnosti za řadu různých malých věcí, to se pak dohromady už začíná počítat.

Proč se tím vším ale obtěžovat?

Pokud je to součástí Vašich každodenních zvyků, spolu s oblékáním, jídlem, pitím a všemi těmi dalšími důležitými úkoly, pak se začnete soustředit pouze na to, co je pozitivní a dobré. Nezmizí tím magicky špatné části našeho života jako mávnutím kouzelného proutku, ale dává nám to sílu vyrovnat se s nimi. Pokud jste celkově optimistické povahy, může to být dost na to zvýšit Váš optimismus a udržet si tak klid a odstup od stresu. Pokud jste přirozeně pesimistické povahy, pak Vám to může pomoci se přesunout z negativního myšlení do něčeho víc povznášejícího.

Je tak těžké být šťastný, když nemůžeme najít nic, za co být šťastný. Ale trávit čas tím být každý den vděčný nám pomůže stát se přirozeně šťastnějšími. Učiní to náš stav štěstí méně se pohybujícím „nahoru a dolů“, ale stane se mnohem stabilnějším. Toto zlepšení stavu myšlení poskytuje spoustu výhod jako zvýšené sebevědomí, lepší zdraví a zvýšenou úroveň naší radosti obecně v celé řadě různých situací.

Klíčem k úspěchu je dělat to natolik často, že se to dostane do našeho podvědomí. Říká se, že asi devadesát procent našeho chování pramení z našeho podvědomého „já“. Jak mocné to pak pro nás může být, když začneme jednat raději z úrovně vděčnosti než z potřeby obrany nebo negativismu?

Stává se to pak také samo naplňujícím se proroctvím. Jak se stáváme šťastnější, přirozeně jsme přitahováni k věcem, lidem a situacím, které nás činí šťastnějšími. Přitom si začínáme vytvářet život, který je vším, co si přejeme a ještě mnohem více. Je to opravdu mocná věc, být naplněn vděčností.

Co to dělá s Vaším tělem

Takže tu máme sami sebe trochu šťastnějšími a naše mysl také šťastnější, ale co naše tělo? Co vděčnost činí s našimi těly?

Naše buňky se neustále mění, obnovují a opravují. Mnozí lékaři uznávají, že pozitivní postoj hraje ve zdraví svou roli.

Ve skutečnosti, pokud se cítíme dobře sami se sebou a vůči sobě, máme tendenci se starat o naše fyzické tělo lépe. Vybíráme si lepší jídla, jíme, když máme hlad, a ne, když chceme odvrátit nebo potlačit smutné či složité emoce a máme radost z vlastního pohybu. Šťastné tělo je zdravé tělo.

Mnozí teoretici v otázkách obezity si myslí, že jeden z důvodů, že lidé v chudších oblastech mají větší pravděpodobnost, že budou obézní, není, že si nemohou dovolit správné potraviny. Ale to že jejich utrpení nad tím, že žádné peníze nemají a mají omezené zdroje, dopadá na jejich emoce a vede jejich tělo k uspokojení potřeb jídlem. A to často přes průmyslově zpracované, sladké, „tělo nenávidějící“ jídlo, po kterém touží.

Pokud Vaše tělo není nyní tím, čím "by mělo" být, nebo spíše, pokud Vaše tělo není tím, čím chcete, aby právě teď bylo, místo zaměřování se na ochablé části nebo na části postižené bolestí nebo na části, jež čeká operace, zaměřte se na ty části, které fungují dobře.

Jedna z fascinujících skutečností o lidech, kteří trpí některým poškozením těla, je, že jejich tělo to nějakým jiným způsobem kompenzuje. Například slepý člověk má často vysoce vyvinutý čich nebo neuvěřitelný sluch. To je způsob našeho těla, jak být vděčný za to, co funguje. Kompenzuje a poskytuje rozšířený talent někomu za to, co ten někdo nemá.

My všichni máme tuto schopnost. Zatímco většina z nás pravděpodobně může uvést mnoho věcí, které se nám na našich tělech NELÍBÍ, co můžete zmínit, že se Vám líbí? Někdy se necháváme stále ovlivňovat stíny z minulosti ve formě „připomínek“ našich rodin. Není třeba.

Pokud máte chronické onemocnění, zaměřte se na zdravé části Vašeho těla. Bylo provedeno mnoho studií ohledně síly představitosti a obrazů, které zapojují Vaše zdravé tělo v boji proti „vetřelcům nemocí“. Měli byste trávit čas těšením se ze zdravých částí těla.

Pokud se cítíte absolutně hrozně a není nic, co můžete najít pro vylepšení tohoto pocitu, vraťte se k první aktivitě ze začátku této knihy a soustředte se na svůj dech. I když je to namáhavé. Dokonce, i když to potřebujete dělat pomalu, dýchejte dovnitř a ven pomalu a soustředte se na svůj dech. Zaměřte se s každým nádechem a výdechem na pocit, že jste naživu.

To není snadné. Naše fyzické pocity mohou často převážit nad vším ostatním. Často zanedbáváme, jak se naše tělo cítí, a pak se o něj přestaneme starat. Z toho se stává začarovaný kruh. Ale začít být vděčný za naše zdraví nás může osvobodit od špatného zdravotního stavu.

CVIČENÍ

Najděte si pět minut denně zaměřováním se na to, co je s Vaším tělem v pořádku.

Pokud máte těžké tělesné problémy nebo jiné zdravotní potíže, zvažte některé techniky EFT (více o těchto metodách naleznete např. na internetu) a pomocí nich prolomte negativní kruh a nastartovat pozitivní pocity a vděčnost.

Pamatujte si, že bez ohledu na to, kde jste, nebo jak se cítíte, můžete se milovat a přijímat sami sebe takového, jakým jste dnes.

Podívejme se na vše z širšího rámce

Pro ty, kteří vyrůstali v domovech, kde víra byla součástí jejich životního stylu, je koncept děkování a vděčnosti velkou součástí jejich kultury. Možná jste byli vedeni k tomu děkovat před jídlem, nebo říct děkuji k Bohu před spaním.

Univerzální pojetí je, že všichni musí být naplněni vděčností, protože to je součást toho, co vede svět kupředu. Na metafyzické úrovni se o tom hovoří jako o zákonu vděčnosti. To znamená, že vesmír, nebo podstata života kolem nás reaguje na vděčnost a vytváří energie kolem nás, které dopadají na nás a na lidi kolem nás.

Jakmile jsme vděční, vesmír reaguje dáváním toho, za co jsme vděční. To je základní poučka v Zákonu přitažlivosti a říká, že věci, na které se zaměřujeme, přitahujeme více a více do našeho života. Co je Vám drahé, tam jste vložili v minulosti svou energii. Čím více energie vkládáme do něčeho, tím více energie to přitahuje. Je to základní fyzika.

Takže věci, za které můžete být vděční - Vaše přátelství, práce, zdraví, blízcí ... - rostou a reagují na tuto vděčnost, čím více jste vděčný.

Existuje přísloví, které říká: "Ústa mluví ze srdce".

Podívejte se na to, co říkáte a děláte. Osoby s velkou vděčností v srdci přitahují lidi, kteří dělají to samé. Armáda pozitivních lidí kolem Vás nemůže být špatná!

A co všechny špatné věci v životě?

Takže jsme probrali všechny dobré části našeho života a soustředíme se na ně. Ale co

špatné věci, které se dějí? Měli bychom být za ně stejně vděční? No ano, pokud je to možné.

Být vděčný za špatné věci, které se přihodí, nám neříká, že co se stalo, mělo se stát a mělo by se stávat. Není to o tom být jako rohožka, připraveni na další špínu, kterou by na nás život mohl hodit.

Být vděčný za špatné věci, které se dějí, je více o tom se učit žít s životem, jaký jste měli, a vidět dobro, které může tryskat z čehokoliv.

Pokud se podíváte na lidi, kteří jsou úspěšní, často mají za sebou příběhy, kdy bojovali s bídou, byli zraněni nebo zneužíváni. Ale nějak se nad to všechno povznesli a pokračovali dál. Klíčem k tomuto a k jejich úspěchu bylo nevidět svou situaci jako něco, co je položí, ale jako něco, co je utvářelo a formovalo.

Být vděčný za strádání. To neznamena, že vesmír se chystá dát Vám více strádání. Je to více o tom nechat věci odejít a být. Můžete mít dvě osoby se stejnou životní zkušeností nějaké nešťastné události a obě je zvládají úplně jinak. Osoba, která používá vděčnost, že je stále naživu, stále přežívající, stále bojuje, a poučila se z lekcí života, jež se na nich projevíly buď jejich vlastní rukou anebo rukou jiných, je ten, kdo bude ve svém životě díky vděčnosti pozitivně ovlivněn.

PŘÍPADOVÁ STUDIE

Sarah měla vztah plný zneužívání. Žila ve strachu po dobu pěti let a během této doby také trpěla velkými finančními problémy, měla i blízko smrti kvůli svému zdravotnímu stavu. Mluví o dnu, kdy odešla ze svého vztahu, jako „bod obratu“, ale také se ohlíží zpět na věci, které se staly v té době předtím a je za ně také vděčná. "Vidím, že jsem dovolila hodně chování, které mně potkalo, aby se dělo a musela jsem se z toho poučit. Dívám se teď od těch dob na život úplně jinak. Každý den je dar. Není to něco, co bychom měli považovat za samozřejmost".

Filozof Nietzsche řekl: "Co tě nezabije, to Tě posílí". I když je to často pravda, funguje to pouze, pokud zvolíte cestu lásky a odpuštění. Být schopen odpustit někomu za všechny křivdy, které Vám učinil, není ani tak o tom, zda to, co udělal, bylo správné nebo špatné, nebo dokonce ani o tom, jestli vůbec někdy ocení, že jste jim odpustili.

Odpuštění je o tom, co se děje ve Vašem vlastním srdci během tohoto procesu. Jakmile odpustíte za hrozné části svého života - osobě, předmětu, situaci, vesmíru nebo sami

sobě, a necháte odejít negativní energie, které z toho vznikají, začnete být vděčný za osobu, kterou jste nyní po této zkušenosti nebo události.

Může být lákavé žít v životě „co by mohlo být, kdyby“. Nicméně to jen vede k silnějšímu pocitu ztráty a bolesti a je velmi obtížné se pak posunout dále. Pokud se místo toho zaměříte na to, jak Vás to utvořilo (přetvořilo) a dalo Vám to jiný náhled, který jiní lidé nemohou nikdy uvidět, pak zaujmete mnohem více pozitivní náhled a postoj.

Pokud se nám stanou špatné věci, potřebujeme všichni čas na znovu uzdravení se. Musíme se o sebe starat a být k sobě šetrný a jemný. Ale můžeme se také podívat na jizvy, jež nosíme, a uvidět je jako malé připomenutí toho, že jsme přežili. Bitva proběhla, ale jak skvělé to je, že jsme to zvládli a „prošli“ na druhou stranu.

Je to jako trénink svalů

Pokud to zní všechno příliš zvláště, přemýšlejte o tom, co naše tělo potřebuje k tomu, aby se stalo silnějším a odolnějším. Pokud chcete vybudovat svaly, jakákoliv forma odporu pomáhá. Čím těžší je závaží, tím více Vaše svaly musí pracovat, aby byly vybudovány.

Používáme závaží k boji proti svalům, k jejich růstu. Svaly se vlastně trošičku potrhají, když s nimi pracujeme; natáhnou se a zkracují, vytváří se nová vlákna. Svalový růst se tak nestane během cvičení, ale až poté, když odpočíváme a necháváme naše svaly opravovat se.

Chcete-li vybudovat svaly nejlépe, potřebujete je nechat pracovat tak, že se trochu potrhají, dát jim najíst, aby měly sílu, kterou potřebují, a nechat je odpočívat. Odpočinek a „krmení“ jsou stejně důležité jako práce samotná.

Takže jak to souvisí s vděčností? No, pokud chcete získat co nejvíce z nějaké traumatické situace, kdy jste cítili své srdce a mysl trochu potřhanými (nebo ještě hůře), pak si od toho odpočiňte a nechte to léčit a přidejte také nějakou vděčnost, kterou jste mezitím získali, tím, že jste to prožili. To je způsob, jakým se stáváme silnějšími.

Být vděčný za to, že jste to zvládli, neznamená, že dáváte této zkušenosti moc nebo význam. Ve skutečnosti tím dáváte sílu sami sobě, protože říkáte, že jste to porazili. Neporazilo to ono Vás. A to je dobrý pocit, ne?

Učit se z našich zkušeností, naší minulosti a nerozumných rozhodnutí, je o tom být

vděčný, že nemusíte opakovat lekci znovu. Naučíte se číst situace, které jiní mohou minout, můžete vidět věci takové, jaké jsou, a ne jak se lidé snaží je vylíčit, a změnit způsob, jakým vidíte svět.

Pokud čtete tuto knihu a v nedávné době jste prošel něčím strašným, potom to může být úplně poslední věc, o které chcete slyšet. Každý potřebuje trochu času na lízání ran. Ale je to něco, co je dobré mít přesto na paměti. To není o tom nechat naše zážitky kontrolovat nás negativním způsobem. Je to o nalezení důvodu a klenotu vděčnosti kdesi ve všech těch hrůzostrašnostech a tak o opuštění bolesti.

Někdy prostě nemůžeme vidět širší rámec...

Když jsme uprostřed zkoušek a hrozných zážitků, často cítíme "Co proboha dobrého může vzejít z této situace?" Vypadá to jako beznadějný případ. Zajímáme se, proč máme pocity, které máme, poznáváme lidi, se kterými trávíme čas, proč „dveře“ nejsou otevřené. Je to často jen s odstupem času, kdy se můžeme ohlédnout zpět a vidět, jak ty časy byly nakonec velmi formující nás, kdy můžeme vidět, že to všechno nakonec stálo za to.

Často věci, po kterých toužíme, nejsou takové, jaké je očekáváme. Chcete-li dostat tyto věci, často se musíme vydat na cestu, jež jsme neočekávali, a zažívat zkušenosti, na které jsme nebyli připraveni.

PŘÍPADOVÁ STUDIE

Rosie chtěla být spisovatelkou. Dařilo se jí docela dobře ve škole a měla smysl pro slova, ale nikdy se jí neotevřely žádné dveře. Ocitla se nějaký čas daleko od psaní a zaměřila se na jinou kariéru. Skrze řadu neplánovaných událostí zažila mnoho zklamání a starostí, jež změnily její pohled na mnoho věcí. Opět začala psát a lidé komentovali její schopnost spojit se s ostatními prostřednictvím jejího psaní. Bylo to opravdové a něco, s čím se ostatní mohli identifikovat a týkalo se jich to.

Rosie objevila, že bolest, kterou zažila, jí skutečně dala do jisté míry možnost být člověkem, kterým vždycky snila být.

Abychom byli připraveni na velké sny v našem srdci, občas se dostaneme do míst a situací, které trénují a budují svaly našich myslí a srdcí. Může to být ztráta, strádání,

bolest, smrt milovaného člověka. Vše k vybudování osoby, kterou potřebujeme být k dosažení našich snů.

Podívejte se na to takhle. Představte si, že Váš sen je vlastní zámek u pláže. Pokud nemáte charakter a vlastnosti, abyste jej měli, nemůže to být pro Vás trvalé potěšení. Necháte jej zchátrat, nebo ještě hůře, ztratíte jej. Ale pokud jste schopni nechat přetvořit svůj charakter ve Vás tak, že byste se mohli pak o něj dobře starat, pak by to bylo dobré. Někdy se naše srdce musí trochu potřhat, vybudovat malý sval a pak být trochu silnější právě pro dosažení našich cílů.

Pokud se učíte rychle a získáváte rychle ponaučení, není důvod, aby se špatné opakovalo. I když se nikdy nepřestáváme učit a nikdy nepřestaneme prožívat svůj život, jak se učíme z každé lekce, je snazší se pak učit z každé další. Je to trochu jako ty svaly – čím více je budete používat, tím více přirozené pak je pokračovat v jejich budování a používání každý den. Pro srdce, které je potřhané a pak vybudované pevnější, je jednodušší být vděčné, a přitahovat pak stále více a více zkušeností, za které je snadné být vděčný.

Tak za co můžete být vděčný Vy?

Vytvoření si vlastního seznamu všeho, za co jsme vděční, může opravdu pomoci překonat ty mírně zakalené (či vyloženě bouřlivé) dny, kdy je těžké cítit vděčnost.

Jako všechno, vděčnost je naučené chování. Je to něco, co je snadnější tím více, čím více to **cvičíme**.

Pokud nemůžete najít žádné věci, za které můžete být vděční, pracujte s tímto seznamem a použijte jej k vytvoření svého vlastního.

Věci, které vlastním

Můžu cítit vděčnost za ...

* Přístřeší. Mám domov, postel na spaní a místo na své věci.

* Něco na sebe. Mám něco, abych byl v teple, když fouká vítr, a oblečení, jež můžu

nosit v horkých dnech. Můžu být chráněný a mám více než jedno oblečení, ze kterých si můžu vybírat.

* Boty na nohou. Mohu jimi zakrýt a chránit nohy proti ostrým předmětům a podpořit nohy při chůzi.

* Prostředky na cestování. Mohu používat svůj vůz, abych se dostat do míst, kam potřebuji (nebo motorku, kolo, ...). Mám k dispozici veřejnou dopravu. Žiji v době, kdy je snadné najít způsob, jak se rychle dostat někam, kam a když potřebuji.

* Mám počítač a mohu pracovat, hrát si a komunikovat díky něj. I když si je budu muset půjčit, mohu používat nástroje na to, aby zjistil a zajistil si informace, které mohu použít.

Má svoboda

Jsem vděčný za:

* Skutečnost, že jsem naživu.

* Možnost pít vodu z kohoutku a že je to bezpečné.

* Potraviny, které si mohu vybrat k jídlu jako pohonné hmoty pro mé tělo.

* Možnost být volný, ne uvězněn.

* Dovednost číst a psát.

* Příležitost dozvědět se něco nového a život měnícího.

Mé sociální kontakty

Jsem vděčný za:

- * Sebe. Jsem, kdo jsem, a přijímám se.

- * Moje milované. Zvláštní osoby v mém životě, se kterými jsem se rozhodl strávit svůj život, nebo kterým dát život.

- * Osoby, které daly život mne a osoby, jež mne vychovaly.

- * Mé přátelé a kolegy.

- * Má domácí zvířata, pro všechno jejich mazlení a naše nekomplikované vztahy.

Mé úspěchy

Jsem vděčný za:

- * Můj vrozený talent.

- * Dovednosti, jež jsem se naučil.

- * Mou schopnost vytvořit si přátele.

- * Mou práci, nebo způsob, jakým se užívím.

- * Mé zájmy a věci, které si užívám dělat rekreačně.

* Mé emoce.

* Mou volbu milovat ostatní a sdílet s nimi svůj život.

Významné okamžiky

Jsem vděčný za:

* Milníky v mém životě. Naučení se, jak chodit, mluvit, běhat, smát se.

* Mé zvláštní dny, jako jsou narozeniny a výročí.

* Vzpomínky. Čas strávený s blízkými.

* Prázdniny a čas strávený pryč od práce.

* Mít možnost si někde objednat kávu či jídlo.

* Nečekaná a příjemná překvapení.

Malé poklady života

Jsem vděčný za:

* Schopnost cítit slunce / vítr / déšť na mé tváři.

* Možnost jít na pláž, nebo vylézt na kopec a rozhlížet se.

- * Uschnutí prádla ve větrném dni.
- * To, že se na mne usměje cizinec.
- * Možnost sledovat sněžení.
- * Procházku se psem.
- * Hraní si na dětských hřištích.
- * Smích.

Věci, které jsem nikdy nečekal

Jsem vděčný za:

- * Věci, které jsem dostal a nečekal je.
- * Dveře, které se mi zavřely, když jsem je chtěl otevřít.
- * Lekce, které jsem se naučil skrze své zkušenosti.

Použijte tento seznam jako výchozí bod a přidejte své vlastní osobní body. Je dobré seznam umístit na lednici, nebo někam, kde jej můžete vidět, abyste si připomněli být vděčný po celý den. Brzy se to stane Vaší druhou přirozeností, a začnete přitahovat více dobrých věcí, za které budete moci být vděčný.

O White Dove Books



Will Edwards je zakladatelem White Dove books – přední internetové stránky pro sebezlepšování a osobní rozvoj. Absolvent university v Birminghamu, vyvíjí a učí kurzy osobního rozvoje a je autorem knih.

Během prvních tří let se stala White Dove Books uznávána jako jedna z předních internetových stránek pro osobní rozvoj a dostala se mezi top stránky na internetu na konci roku 2005.

INSPIRAČNÍ bulletin byl započat v roce 2005 jako způsob, jak poskytovat užitečné informace, včetně tipů, článků a zdarma inspirativních knih svým návštěvníkům.

Dnes White Dove Books spolupracuje s mnoha autory a on-line vydavateli inspiračních materiálů a poskytuje kvalitní on-line službu, která slouží tisícům lidí v mnoha zemích po celém světě.

Naším posláním je pomáhat lidem rozvíjet své vlastní jedinečné nadání, schopnosti a vášeň, aby mohli vést smysluplnější, šťastný a spokojený život.