

Debordelizace hlavy



Bestseller
v Čechách a na Slovensku

Ivo Toman

Zprimitivněte k úspěchu



TAXUS International s. r. o., Praha
Tel.: 800 182 987 (8001TAXUS)
© Ivo Toman, Praha, 2009
Úpravy textů: Martina Králíčková
Počítačová sazba a grafická úprava: General Design, 2009
Návrh obálky: © Alexander Klinko, 2009
Ilustrace: © Alexander Klinko, 2009
Vytiskla tiskárna: FINIDR, s. r. o., Český Těšín
4. vydání

Debordelizace hlavy

Zprimitivněte k úspěchu

Ivo Toman

OBSAH

Úvod		6
Kapitola 1	Zprimitivněte!	10
	Příklady, kdy primitivismus vyhraje nad složitostí	12
Kapitola 2	Jak uvažujeme	18
	Vývoj logiky a emocí	28
	Gestalt	33
Kapitola 3	Stav proudění	38
	Podmínky pro stav proudění	41
	Nepřátelé proudění	44
Kapitola 4	Jak žít bez dilemat	46
	Jak vyřešíte dilema?	49
	Jak si sestavíte základní hodnoty	51
	Hodnoty „v hlavě“	59
	Souboj hodnot	62
	Souboj dilemat	63
	Hod'te si minci!	64
Kapitola 5	Co máte řešit?	66
	Živíte se správnou prací?	76
Kapitola 6	Čas	80
	Zloději času	85
	Máš problém? Hod' ho na někoho!	91
	Jak přestat ničit sám sebe a přitom ušetřit 2/3 své energie	92
	Nejdříve dělejte obávané věci!	95
Kapitola 7	Jak lépe využijete svou agresivitu	98
	Jenom na vás záleží, jak se vybijete	103
	Výchova a agresivita	105
	Nedostatek agresivity	107
Kapitola 8	Samomluva	110
	Síla otázek	117
Kapitola 9	Minulost	120
	Odpuštění	125
	Žijte v přítomnosti!	127
Kapitola 10	Štěstí	128
	Postoj	131
	Obviňování	135
	Nesnímejte ze sebe odpovědnost!	140
	Kdy konečně budete šťastní?	142
	Normy	146
	Sebedůvěra = sebevědomí	149
Kapitola 11	Rozhodování	154
	Nerozhodnost	156
	Odborníci	161
Kapitola 12	Stres	166
	Strach	168
	Hněv – vztek	173
	Nepřiměřená úzkost	176
	Deprese	177
	Syndrom vyhoření	178
	Jak se zbavíte stresu?	182
Závěr		184
Použitá literatura		190

Úvod

Byli jste někdy svědky debaty, kdy se neúspěšní lidé baví o někom úspěšném?

???

Většinou nakonec dojdou ke stejnému závěru. Ti neúspěšní se shodnou:

„Ano, je to sice úspěšný člověk, ale stejně je to primitiv.“

A mají pravdu! Rozhodně s tím souhlasím. Proč?

???

Protože úspěšní lidé si to nekomplikují. Z hlediska úspěchů, z hlediska prosazení se, z hlediska peněz atd. používají opravdu ty nejjednodušší a nejprimitivnější metody.

Zdá se ale, že existuje nějaká zvrhlá lidská vlastnost, která s oblibou dělá snadné věci složitými. Lidé bez výsledků vše komplikují a za úspěchem hledají něco složitého, intelektuálního. Jenže je to jinak.

Jak?

???

Úspěšní lidé většinou nejsou géniové, ale používají selský rozum. Hledají nejúčinnější postupy při co nejmenší námaze.

Od počátku devadesátých let se zabývám osobním rozvojem. Tehdy jsem chtěl pomoci sám sobě, protože mám od narození Touretteův syndrom. Nejdříve jsem se snažil vyrovnat ostatním. Poté, co se mi to podařilo, předávám zkušenosti jiným lidem na školeních, v knihách i na nahrávkách. Podle mého třetího audio CD *Proč jen 5 % lidí uspěje* jsou v této knize vytvořeny kapitoly 4 – *Jak žít bez dilemat* – a 5 – *Co máte řešit?*.

Poté, co jsem začal tyto jednoduché postupy cílevědomě hledat a pak školit jiné lidi, zjistil jsem spoustu šokujících skutečností.

Pokud se průměrný člověk dožije osmdesáti let, přemýšlí přes

700 000 hodin. Kolik času věnuje průměrný člověk **přemýšlení o tom, proč a jak přemýšlí?**

???

Většinou méně než několik hodin za celý svůj život. A kolik času jste tomu věnovali vy?

???

Odstraňování zmatku, který mají lidé v hlavě, věnuji hodně prostoru na školení *Osobní rozvoj*. Účastníci školení tomu sami začali říkat *debordelizace hlavy* či *debordelizace mozku*. Přiznám se, že mně osobně se toto označení velice líbí.

Zdá se vám slovo *bordel* v názvu knihy příliš vulgární?

???

Ano, je to tak. I slovník cizích slov to o slově *bordel* říká. Je to vulgární označení pro:

1. Nevěstinec, veřejný dům.
2. Nepořádek.

Protože je to však jednoduché pro pochopení, rozhodl jsem se používat pojmy *bordel v hlavě* a *debordelizace*. Každý totiž hned pochopí, o čem jde.

Intelektuálové o této knize budou tvrdit, tak jako na mých školeních, že jdu málo do hloubky. Říkají mi:

„To není tak jednoduché.“

Já však tvrdím, že **principy jsou jednoduché**. Jen je musíte objevit. Jsou nejen jednoduché, jsou přímo primitivní. Pouze lidé vše zbytečně komplikují. Na rozdíl od intelektuálů však lidé zaměření na cíl mé postupy oceňují. Oni totiž chtějí výsledky, a ne hloubkové rozborů plné odborných výrazů, které intelektuály sice naplňují, ale nikam nevedou.

Odstranit nepořádek z vaší hlavy bude sice namáhavé kvůli vašim zažitým vzorcům jednání, ale samotné principy jsou jednoduché.

Opravdu si chcete udělat v hlavě pořádek?

???

Pak se zamyslete. Položím vám pár otázek:

1. Víte přesně, co máte se sebou udělat?
2. Víte, s čím jste na světě opravdu nespokojení?
3. Víte vždy, jak se rozhodnout?
4. Víte vždy, jak mít vše pod kontrolou?
5. Opravdu jste na všechny otázky dokázali ihned odpovědět?

Nezakolísali jste?

???

Pokud jste nezakolísali a znáte odpovědi, pak už o sobě víte vše, co potřebujete, abyste zbytek svého života dožili ve štěstí.

Jenže podle mých zkušeností naprostá většina lidí na tyto otázky neumí odpovědět. I když se navenek tváří sebejistě, ve skutečnosti jimi zmítají pochybnosti o nich samých. Možná dokonce shazují druhé, aby ukázali, jací jsou „pašáci“. Ale o samotě, v nejintimnějších chvílích, si říkají:

„Jak to, že se mi nedaří? Proč je to vše tak nespravedlivé? Co jsem komu udělal(a)?“

???

Ano, je to nespravedlivé. Svět je nespravedlivý. A co s tím uděláte?

???

Nejste vydaní okolnímu světu úplně napospas. Dokonce ani svým myšlenkám. Tato kniha je o tom, jak vám tyto **myšlenky mohou zničit, nebo naopak vylepšit váš život**. Kontrola myšlenek je totiž věcí cviku.

A jediný, kdo rozhoduje o tom, jak to dopadne, jste vy sami.

Zda opravdu v životě uspějete, já neovlivním. Jen vám mohu předat to, co v praxi funguje. Tyto myšlenky jsou primitivní, ověřené a hlavně – vyhrávají nad složitostí.

Zprimitivněte!

I když se v románech oslavují hrdinové, historii ovládli ti méně odvážní.

Nevěříte?

???

Zamyslete se. Hrdinové šli na smrt. Zbabělci, kteří ztuhli, utekli nebo se schovali, přežili. Pouze jejich spermie a vajíčka putovaly dále a my jsme jejich potomci. Spermie a vajíčka hrdinů šla do hrobu.

My většinou nejsme potomci největších bohatýrů, ale těch, kteří se nejlépe přizpůsobili daným situacím. Tedy těch, kteří utekli, vzdali se, hrůzou ztuhli a podobně. Takže pocházíte i vy ze zbabělců?

???

Je to dost hloupá a primitivní myšlenka, že?

???

Ve škole jste strávili spoustu času studiem matematiky, čtením, psaním atd. To jsou věci zvenčí naučitelné. Avšak pokud jde o poznání své vlastní osobnosti, většina lidí umírá, aniž poznají sami sebe. Chcete to u sebe změnit? Chcete najít klid v duši a mít hodně času i peněz?

???

Pak potřebujete najít správné vzorce jednání. Jsou překvapivě jednoduché.

Pochopíte-li to, o čem píši v této knize, a pokud se tím budete řídit, pak se vám radikálně změní váš život. A to jak soukromý, tak i pracovní. Kde беру tu jistotu, že to tak je? Kde беру tu jistotu, že to, co jsem popsal v této knize, opravdu funguje?

???

Ze svých životních zkušeností. Sám to používám.

PŘÍKLADY, KDY PRIMITIVISMUS VYHRÁL NAD SLOŽITOSTÍ

Po vítězství komunistů v Rusku lidé bez vzdělání, ale s plnou hlavou ideálů nebo strachu vyvraždili intelektuální elitu národa. Hrdě to nazvali rudý teror.

Pár let poté, po Leninově smrti, byli dva hlavní kandidáti na post komunistického vůdce. Jedním z nich byl Lev Davidovič Trockij, charismatický intelektuál. To on zorganizoval útok na Zimní palác a také on velel vojsku ve vyhrané občanské válce po VŘSR. Jeho soupeřem ale byl systematický zločinec Josif Vissarionovič Stalin, který používal jednoduchá řešení.

Stalin pochopil, jak velkou roli hrají informace. Schválně poslal Trockému telegramem špatné datum Leninova pohřbu. Mohl se tak na pohřbu předvést jako ideální Leninův nástupce. Znáte to: v pravý čas na správném místě. Po nástupu k moci vyměnil či odstranil 16 000 funkcionářů. Primitivní, avšak účinné. Kdo z těch dvou to dotáhl dále?

???

Vyvražďování elity národa není nic ojedinělého. Totéž pak opakovali maoisté v Číně a polpotovci v Kambodži. O 700 let dříve to dělali Mongolové. A mongolská říše se stala rozlohou největší říší historie.

Mnoho lidí spoléhá na zásadu, že „lásky vše přemůže“. Bohužel, většinou to neplatí, což historie mnohokrát dokázala. Problémy se vždy vyřešily mnohem snáz a také rychleji násilím než vlídným slovem. Co na to říká **Niccolò Machiavelli** (1469–1527) ve své slavné knize *Vladař*?

„Římané převyšovali severské sousedy kulturou, bohatstvím, uměleckými díly a tvůrčím duchem. Smáli se jim, že jsou barbari, pohrdali jimi. A pak ustrnuli. Jaké ale bylo překvapení Římanů, když zjistili, že mají tyto barbary přímo v domě a nedaří se jim vyhnat je silou ducha? ...

...zejména u panovníků vždycky **rozhoduje výsledek** jejich konání. Je-li úspěšný, i prostředky, jimiž úspěchů dosáhl, se lidem nakonec zdají docela v pořádku...

...Nebyl by se udržel ani Mojžíš ani Romulus ani Mohamed, kdyby nedrželi v rukou meč.“

Z Machiavelliho si rozhodně vzal příklad pruský vládce Friedrich II., který obsadil Slezsko a uměl to krásně zdůvodnit:

„Líbí-li se vám cizí kraj a máte-li dostatek vojenských sil, neodkladně jej obsaďte. Jakmile to učiníte, vždycky už najdete dost právníků, kteří za vás dokážou, že jste na obsazená území měli všechna práva.“

USA nakonec neporazily Sovětský svaz vojensky ani propagandou či silou ducha. Dostaly je ekonomicky – na peníze. Komunisté to už prostě nemohli utáhnout. Napadlo by vás jednodušší řešení?

???

Nyní vám popíšu dva příklady, kdy normální lidé jednoduše vyzráli nad „vzdělanými“ odborníky z Evropské unie (EU).

V roce 1981 Řecko vstupovalo do EU jako v té době nejchudší stát EU. Proto mu EU chtěla pomoci. Řečtí zemědělci dostali dotace za každý vysázený strom olivovníku. Až po několika letech někoho napadlo zjistit, kolik asi už vysázeli olivovníků. Zjistili, že dostali tolik peněz, že by mělo být osazeno území čtyřikrát větší, než je rozloha Řecka. Nikdo nekontroloval, zda je opravdu zasadili.

V Kalábrii na zaostalém jihu Itálie chtěli zemědělcům pomoci stejně, ale s pomerančovíky. Pro změnu už kontrolovali, zda stromy byly opravdu vysázené. Co udělali místní lidé?

???

Vysázeli je, a dostali dotace. Hned poté je vykopali, opět zasadili, a znova dostali dotace.

Co byste udělali vy?

???

Asi už máte dost dějin i politiky. Pojd'me do oblasti **hudby**. Nejslavnější skupinou historie je Beatles. Když začínali, neuměli číst noty. Zpočátku nebyli ani dobří muzikanti. Horst Fischer z podniku v Hamburku, kde hráli, řekl:

„John Lennon byl tehdy docela průměrný doprovodný kytarista. Hrál akordy jenom třemi prsty. Ale byla s nimi psina...“

Kalifornský jazzový saxofonista Bud Shank řekl o nezvyklé sedmitaktové verzi písně *Yesterday*:

„Školený hudebník by to prostě takhle nikdy nenapsal. Je to naprosto špatně, ale je to výborné. ...

...Hodně úspěchů Beatles vězí v tom, že nevědí, co dělají.“

Yesterday byla do roku 1980 nahrána ve více než 2 500 verzích. Tento rekord dosud nikdo nepřekonal. Slušný výsledek na teoreticky naprosto špatnou píseň!

Jenže pak i Beatles začali mnoho věcí komplikovat.

Jedním z hlavních důvodů, proč přestali koncertovat ještě před svým rozchodem, bylo, že mezitím se jejich hudba stala tak složitou, že ji nebylo možné hrát živě. Poslechněte si konec písně *Hey Jude* a přemýšlejte, kolik lidí a nástrojů na to potřebovali.

Zajímavé je, že podle mnoha kritiků i Petr Janda z Olympicu po vystudování konzervatoře už nevytvořil takové hity jako předtím. Už měl snahu dělat to *sofistikovaněji*.

Pojd'me do **literatury**. Intelektuálové obdivují Franze Kafku. Možná proto, že ty morbidní a komplikované myšlenky jsou jen pro ně. Jedna z nejúspěšnějších knih o penězích *Bohatý táta, chudý táta* Roberta Kiyosakiho je skvěle a přitom velmi jednoduše napsaná. Neobsahuje téměř žádná cizí slova a každý ji pochopí.

A jak je to se zábavou? Jak inteligentní jsou **zábavné pořady na komerčních televizích** a o čem píší noviny? Noviny pro intelektuály mají malý náklad a finanční problémy. Bulvár vydělává bez problémů.

Co vzrušuje miliony lidí při sledování novodobých gladiátorů při hokeji, ragby, americkém i evropském fotbalu?

???

Tytěž zvířecí instinkty jako ve starém Římě. Kdo z vás odchází od obrazovky, když se někdo zraní nebo když vypukne rvačka?

A kolik diváků sleduje s napětím šachy?

???

Abyste uspěli, nemusíte vymyslet nic nového. Můžete **použít něco osvědčeného v jiném oboru**. Henry Ford se proslavil pásovou výrobou aut, ale tu on uviděl na jatkách.

Metoda ochutnávek zdarma je jednoduchá, primitivní a funguje. I vy jste si svou první kávu, pivo, víno, cigaretu apod. většinou sami nekoupili. Někdo vám je dal zdarma. Pokud vám to zachutná, pak už přijdete s penězi. Stejně se nabízí tvrdé drogy. Také mafie je v podstatě jednoduše fungující systém.

A co hloupé otázky a nápady neodborníků?

Ony často tak hloupé vlastně nejsou. Občas z nich vzniknou nové myšlenky.

V roce 1943 byl Edwin Land na pláži se svou dcerou. Když ji fotografoval, zeptala se ho, proč se nemůže na obrázek podívat hned. Tak vznikl nápad na Polaroid. Tento nápad mělo určitě mnoho lidí, ale jen on ho zrealizoval.

Vysoce inteligentní lidé často uvíznou v **inteligentní pasti**, kdy jim logické myšlení brání přijít nějaké věci na kloub „nenormálním“ způsobem. Inteligentní lidé také rádi druhým dokazují, že nenormální věci nejdou realizovat. Někdy mají i pravdu. Ale to je asi tak vše.

Přestože většina lidí vše komplikuje, vítězí jednoduché myšlenky. Vývoj jde od primitivního přes složité a vrací se k jednoduchému. I vaše poznání se vyvíjí stejně. První poznatky o dané problematice jsou primitivní. Časem se zavalíte tolika informacemi, že nevíte, jak je zvládnout. Musíte proto najít zjednodušení.

Najděte to, co vám nejvíce funguje, a na zbytek se vykašlete.

Výsledkem bude, že budete pracovat méně a s lepšími výsledky. Nemusíte ani nic vědět o principech, které vedou k úspěchům.

Musíte ale vědět, jaké chcete výsledky. Podaří-li se vám poznat základní opakující se vzorce, váš růst nastane po odstranění všeho, co s tím vzorcem nesouvisí. Takové myšlení se dá naučit jako ve sportu. Ale musíte trénovat.

A co poctivost?

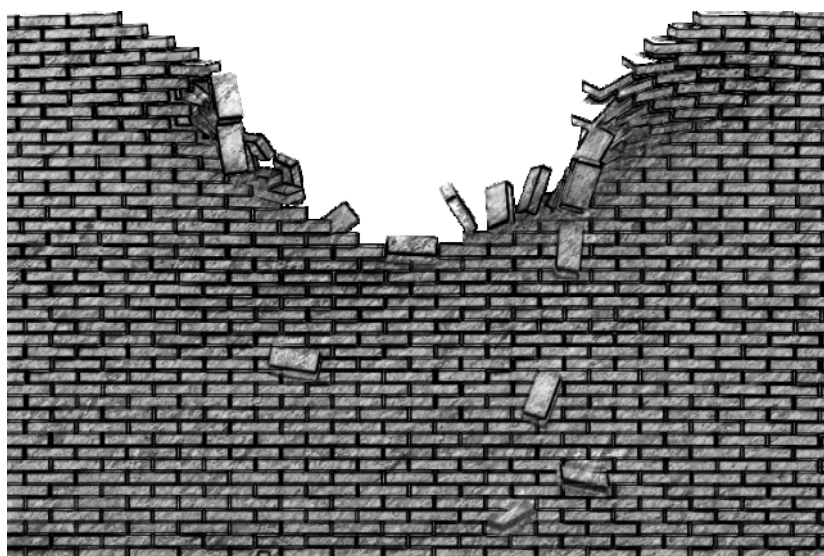
???

Učili jste se ve škole vše, co bylo v učebnicích, anebo jste se snažili najít nějaké zjednodušení? Například taháky, ukrást či koupit seznam otázek, sednout si k největšímu šprtovi, zjistit, co vyžadoval daný učitel v minulých letech, a podobně.

Dobré známky totiž dostanete **za výsledky**. Podmínky jsou předem dané – musíte dodat učitelům to, co oni vyžadují. K tomu potřebujete poznat systém a naučit se jen to potřebné, ne všechno. Je to primitivní?

???

Je. Ale funguje to tak už od počátku školství.



Jak uvažujeme

Podle Institutu pro výzkum mozku na Stanfordské univerzitě průměrný člověk využívá jen asi dvě procenta svého mozkového potenciálu. Zbytek nikdy nevyužije. Od dvaceti pěti do devadesáti let tentýž člověk ztratí deset procent své mozkové hmoty. To však nemá velký význam, protože svůj mozek využívá tak málo.

Je tu však jiný problém. Pokud stroje pracují jen s 10 – 15 % účinností, považujeme je za neúčinné. Přitom tak mizerné využívání vlastních možností lidem překvapivě nevadí. Dobrovolně se tak odsuzují k neúspěchu a k chudobě. Pokaždé reagují stejně – rutinně opakuji to, co dělali vždy předtím. A to bez ohledu na to, jak to bylo v minulosti účinné. Proč to stále opakuji?

???

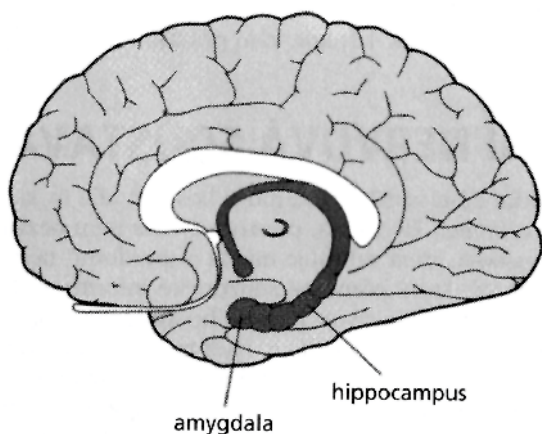
Protože to je pohodlné.

Od narození máte asi 18 miliard mozkových buněk. Výzkumy říkají, že vám hlavou projde denně asi 25 000 myšlenek.* Jestliže 16 hodin bdíte, pak se zhruba každou 1–2 sekundy zabýváte nějakou myšlenkou.

Lidský mozek váží 1 300 – 1 500 gramů a je velký jako dvě pěsti. Nervovým buňkám se říká neurony. Ty mezi sebou vytváří ohromné množství nervových spojení, kterými probíhají elektrochemické impulzy rychlostí asi 120 metrů za sekundu. To je 432 km/hod. Pro porovnání, je to asi polovina rychlosti letadla, s nímž letíte na dovolenou.

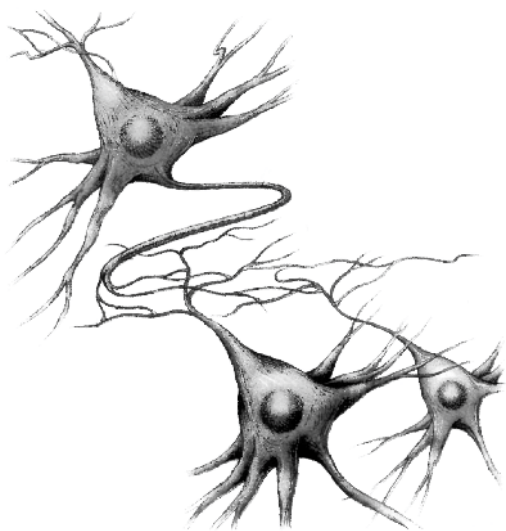
Sídlo emocí je uložené ve vývojově starší oblasti mozku. Jeho část – amygdala – je sídlem všech vášní a řídí emoční reakce. Hippocampus zase hodnotí obsah informací a ukládá je do paměti. Díky němu rozpoznáte tvář souseda, ale amygdala vám připomene, že ho nemáte rádi.

* Poznámka: Podle některých zdrojů je těch myšlenek až 60 000.



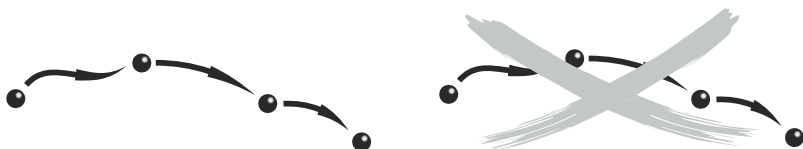
Z amygdaly pochází naše nejprimitivnější a nejsilnější pohnutky. Amygdala rychlostí blesku jako poplašné zařízení v krizové situaci přebírá vládu nad zbytkem mozku. Zahájí citovou reakci vždy dříve, než logická centra pochopí, co se děje. K tomu, abyste si uvědomili, že něco je nebezpečné, nepotřebujete vědět, oč přesně jde. Výsledkem je, že emočně jednáme rychle, avšak nepříliš přesně. Taková nepřesnost byla kdysi naprosto v pořádku. Avšak v našem dnešním životě může mít taková zbrkllost škodlivé důsledky v mezilidských vztazích.

Vašich pět smyslů (zrak, sluch, čich, hmat a chuť) vám vytváří vjemy. Z nich si pak vytváříte dojmy tím, že jim přiřadíte nějaký význam. Zajímavé je, že lidé automaticky předpokládají, že jejich vjemy i dojmy jsou skutečnost. A navíc, že úplně stejně to „vidí“ i ostatní lidé. Nic však není vzdálenější pravdě. Ve vaší hlavě není žádná skutečnost, ale jen vaše dojmy a vaše vyhodnocení situace. Ani kniha, kterou právě čtete, ve skutečnosti není ve vaší hlavě. Nejsou ani žádné dobré a špatné zprávy, ale jen vaše dojmy. Na vás záleží, jak se vám bude jevit svět kolem vás.



Nervové buňky - neurony

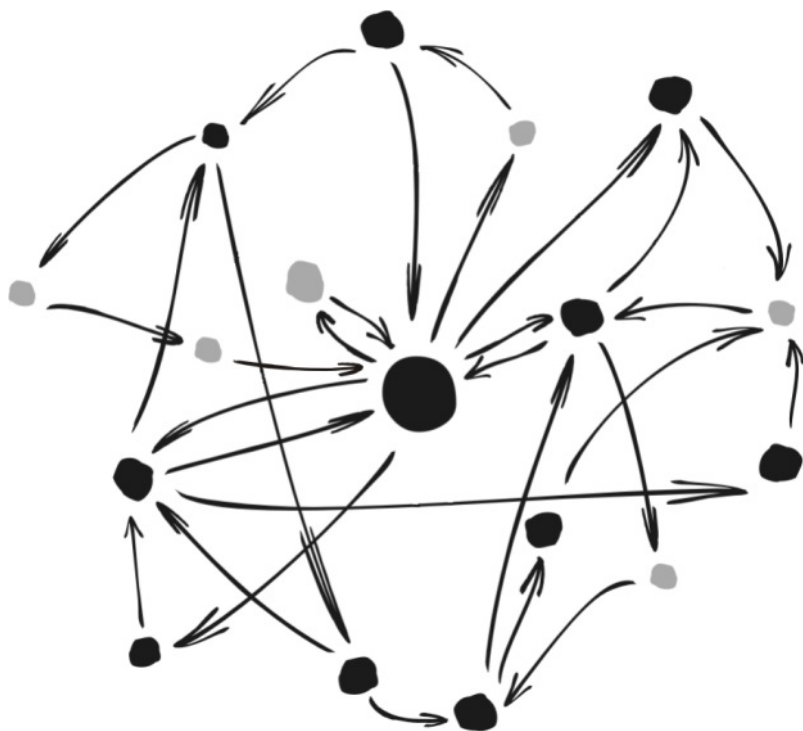
Neuvažujete lineárně – tak, že myslíte na jednu věc a z ní vám vyplyne druhá, po ní třetí a pak hezky logicky navazuje čtvrtá a tak dále. Uvažujete jinak.



Vždy máte nějaké téma, ke kterému se stále vracíte, nějaký hlavní bod, kolem kterého se vaše myšlenky neustále motají. Když jste byli zamilovaní, stále jste se v myšlenkách vraceli zpět k objektu své lásky. To byl váš ústřední bod.

Myšlenky nenavazují vždy na sebe, ale kmitají v prostoru kolem ústředních bodů. Pokud vás něco napadne, od hlavní myšlenky *kmitnete* jinam a za chvíli se k ní vrátíte. Pak vás píchne v noze a opět se vrátíte. Pak si na něco vzpomenete, pak... Vždy vás něco napadne a fuk sem, fuk tam.

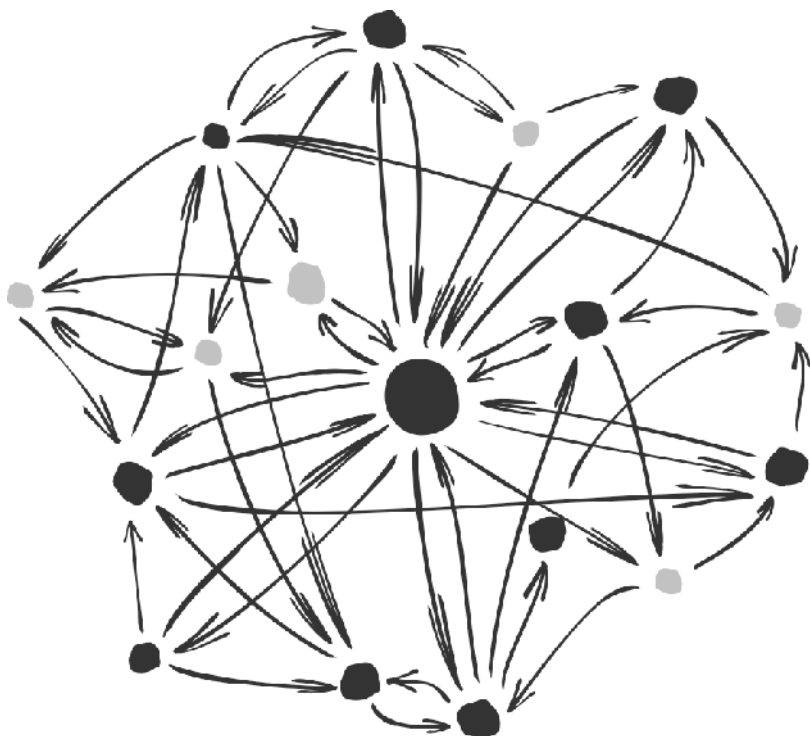
Ty ústřední body se mění s postupujícím věkem a poznáním. V patnácti letech moc nepřemýšlíte o smrti. V osmašedesáti už mnohem více. Jste-li studenti, přemýšlíte nad zkouškami.



Jednoduché myšlení

Někdo vedle vás něco řekne a vy přeskočíte k nové myšlence. Pak zazvoní telefon. Vaše myšlenky se soustředí na hovor. Jenže za chvíli už v myšlenkách přeskakujete jinam. Chcete se napít, najíst, jít na toaletu a nechcete zrovna teď řešit věci, které vás nezajímají, a s někým, kdo vás už nudí. Rozloučíte se a položíte telefon. V mysli *přeskakujete* na to, nač jste mysleli při telefonování – tedy že se chcete napít, najíst, jít na toaletu atd. Jenže v myšlenkách se opět vracíte k tomu telefonátu. Nechcete myslet na to, co po vás chtěl volající, ale přesto na to myslíte.

Jenže tím to nekončí. Máte problémy v práci. Možná přemýšlíte: Rozvést se, nebo ne? Jenomže co děti? Nechce se manželka také rozvést? Nemá někoho?



Chaos v hlavě

Kromě toho se často vracíte do minulosti. Trápíte se tím, co vám udělali jiní lidé. A také tím, co špatného jste způsobili vy jiným. Je toho na vás moc. V hlavě vám to vše tak velmi rychle létá. Máte v hlavě nepořádek. Musíte najednou řešit tolik věcí...

To je omyl!

Nikdy ve svém mozku **najednou vědomě neřešíte více věcí!** Jen jednu. Můžete rychle přeskakovat od myšlenky k myšlence. Také to tak děláte, ale v každém okamžiku vědomě myslíte vždy jen na jednu věc. Vědomá mysl má omezené možnosti.

Pak ještě máte podvědomou mysl, která automaticky řídí váš život jako autopilot, který vám umožňuje dělat několik věcí najednou. Například při řízení auta automaticky děláte pohyby, nad kterými poté,

co jste si je zažili, už vědomě nepřemýšlíte. Vaše podvědomí má schopnost rozhodovat se automaticky, abyste neztráceli čas stálým uvažováním. Děláte tisíce věcí, aniž byste nad nimi vědomě přemýšleli. Podvědomá mysl si totiž pamatuje případy, kdy se určité události odehrávají současně nebo těsně za sebou. Pokud se tato situace opakuje nebo je emočně významná, vznikne návyk.

Čím více se určitá jednání a myšlenková schémata opakují, tím se tato spojení posilují podobně jako svaly. Jak se svět kolem vás vyvíjí, tyto automatické návyky zastarávají a je problém je změnit. Hodně návyků jste si osvojili v minulosti v podstatě náhodou, jenže nyní se jich nemůžete zbavit. Často vám jsou na nic, nebo vám dokonce škodí.

Každého člověka napadne denně asi 25 000 myšlenek. Je jedno, zda je chcete, nebo ne. Ony vás prostě napadnou. A podle nich pak i jednáte. Jde o to, čím svůj mozek vědomě krmíte. Mozku je úplně jedno, jestli myslíte na to, jací jste hnusní, hloupí, naštvaní na celý svět, anebo jak jste úžasní. On se tím 25 000krát denně zabývá. Co bude dělat zítra?

???

A co bude dělat pozítří?

???

To samé! Takto se postupně vyvíjí váš podvědomý autopilot. Pokud si odpočítáte čas spánku, pak zhruba 1 až 2 sekundy na něco myslíte a potom skočíte na jinou myšlenku. Váš problém je v tom, že ten proces přeskakování myšlenek nekontrolujete. Můžete se to však naučit. Nemůžete sice zabránit všem negativním myšlenkám, aby vás napadaly, ale můžete ovlivňovat to, které myšlenky vám mají zůstat v hlavě delší dobu.

Představte si přesýpací hodiny. Každý den ráno, když se vzbudíte, máte nahoře 25 000 zrněk. Do chvíle, než večer usnete, se jich všech 25 000 přesype dolů. Ale pozor, v každé chvíli jen jedno zrna prolétá úzkým hrdlem spojujícím horní a spodní část přesýpacích hodin. Stejně tak i vy v každé chvíli myslíte pouze na jednu jedinou věc.