

e-kniha

HLAVNÍ KLÍČ K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ



*z praxe psychoterapeuta
Libora Činky*

Hlavní klíč k řešení problémů

Ohromně jednoduché tipy z praxe hypnoterapeuta a psychoterapeuta, které dříve či později změní vaše dřívější neúspěchy do rostoucího úspěchu v libovolných oblastech.

Co se dozvíte?

- ⇒ Tajemství, které odlišuje úspěšné od neúspěšných.
- ⇒ Proč nefungují diety a standardní postupy.
- ⇒ Čím učitelé narušují růst inteligence a rozvoj osobnosti.
- ⇒ Super-logika proti omezením normálního myšlení.
- ⇒ Proč děláni věcí opačně než normálně přináší lepší řešení.

Libor Činka

Miluje mozek a jeho možnosti, a proto přes 20 let zkoumá superpaměť, rychločtení a motivaci. Od roku 1992 vede vlastní tréninky a předává to, co se naučil a denně používá - NLP (neuro-lingvistické programování), Ericksonovskou **hypnoterapii** a systemickou **psychoterapii**.

Učil se od těch **nejlepších** jako je John Overdurf, Richard Bandler, Paul McKenna a I. A. Ledochovský **Absolvoval** přes **1400 hodin výcviku** v hypnoterapii, systemické psychoterapii a NLP.

Vydal řadu **speciálních hypnotických nahrávek**, knihu Ovládněte svůj mozek a pravidelně publikuje na svém **BLOGU**.

OBSAH

Proč lidi nedokážou překonat většinu problémů?	4
Co jsou oslabující výroky	6
Jak odstranit oslabující a negativní pseudologické myšlenkové viry	6
Pozor na myšlenkovou drogu	7
Mozek potřebuje představu	9
Pokládejte správné otázky	11
Neuro-lingvistické programování	12
Hledejte způsoby	13

Varování:

Text obsahuje řadu šokujících a provokujících myšlenek. Pokud nechcete žádné změny, úspěch pro sebe či blízké, nečtěte jej! Tento text může ovlivnit život jednotlivců, rodin i společností.

Vážený čtenáři,

tato e-kniha je psána s úmyslem seznámit vás s příčinami toho, proč lidé mají problémy a jen výjimečně dosahují svých snů.

Zároveň se v průběhu zamýšlení nad dále uvedenými zkušenostmi z psychoterapeutické praxe **dozvíte, jak** omezit a postupně překonat myšlenkové viry působící problémy, abyste mohli **dosáhnout vašich cílů bez zdlouhavých oklik.**

Proč lidé nedokážou překonat většinu problémů?

Předtím, než vás v průběhu tohoto reportu vzniklého na základě mé letité hypnotherapeutické praxe seznámím s **hlavním klíčem k řešení**, rád bych vás ujistil, že pečlivým pročtením a pochopením textu budete moci ve svém životě snáze dosáhnout libovolných cílů.

Před lety jsem natáčel pro televizi jeden díl pořadu *Sabotáž*. **Sabotáž mozku je to, co lidem brání dosahovat úspěchů.** Mozek je možné připodobit k počítači. Hardware počítače je na počátku v pořádku. Nahráváním mnoha programů však dojde k jeho zpomalování. Většina lidí se bohužel nestará o to, co si „nechá nahrát do hlavy“. V počátcích života je to mimo možnosti jednotlivce. Později už by to mělo být možné, jenže tomu brání nevědomost zejména těch, kteří jsou považováni za autority v oblasti vědění a myšlení.

V praxi se setkávám s různými lidskými **trápeními**. Takřka všechna mají něco **společného**. Aby byli lidé šťastní a úspěšní, potřebují mít možnost **kontrolovat svůj osud**. Každý týden se setkávám s typickými klienty snažícími se **zhubnout, přestat kouřit, získat sebevědomí či zaměstnání svých snů**. Také jsem měl terapeutické sezení se dvěma lidmi, kteří podlehlí kletbě. Ano, kletbě. Mnoho lidí si může myslet, že bych sám měl navštívit psychiatra. Je přirozené, že nevědoucí považují neobvyklé za nenormální a bláznivé.

Ve skutečnosti je většina lidí zablokovaná kvůli **myšlenkovým pochodům a vzorcům** vzniklým kvůli výchově, takže zůstanou zakletí v pásmu průměru tzv. normy, což jim dodává dobrý pocit, že jsou normální. Netuší, že ve skutečnosti, **„je normální“ základem neúspěchu**. Normální lidé příliš často používají slova a věty, které slyšeli od dalších normálních lidí, svých blízkých, vychovatelů a učitelů.

V průběhu čtení této zprávy pochopíte, jak **zdánlivě nevinná slova vyvolávají prokletí**. Mnohá z nich jsme slyšeli z okolí a naneštěstí, mnohá z nich **bezmyšlenkovitě opakujeme**.

Tak se lavinově rozšiřují **myšlenkové viry**, které zvětšují množství normálně neúspěšných lidí.

Když jsem v **TV pořadu** demonstroval chybné myšlenkové postupy, tak jsem mohl zmínit jen menšinu z nich, protože natáčecí čas byl omezen. Celý televizní štáb si zpočátku myslel, že přišli natočit nějakého „potrhleho vědce“, aby postupně zjistili, že jsem jim během pár desítek minut překvapivě dokázal, že **úspěch je klasickými postupy prakticky nedosažitelný**.

Ted' neříkám, že jste nebyli nikdy úspěšní, ale říkám, že **jste prožili jen zlomek toho, co byste mohli dosáhnout**, kdyby vás někdo naučil, jak používat mozek efektivně.

Jakmile jsem jim řekl velmi podobnou myšlenku, a to sice, že přítomní dospělí lidé celého natáčecího štábu neumí číst, tak si chvíli mysleli, že jsem jim právě potvrdil svou šilenost. Jenže brzy nastal okamžik pravdy. Když lidé čtou tak, jak se učili ve škole, tak velké množství z nich si v duchu přefíkává čtené a to zpomaluje čtení. Možná i **vy** jste právě teď cítili **vnitřní pohyb** nebo i třeba hlas. Když dávám lidem za úkol číst normálním způsobem a pak nenormálním, tak velmi brzy zjistí, že tím nenormálním čtou rychleji a přitom lépe rozumí. Je rozdíl mezi číst a číst.

Je rozdíl mezi děláním něčeho povrchně a děláním něčeho s hloubkovým porozuměním. Je rozdíl mezi pasivním levomozkovým čtením a aktivním čtením s využitím většiny mozku. Je rozdíl mezi školním učením obsahujícím sugesci obtížnosti a celomozkovým studiem využívajícím všechny typy inteligence. To a mnoho dalšího jsem dokazoval opakovaně a budu v tom pokračovat.

Jenže, protože se nemohu naklonovat, abych pomohl k poznání podstatných věcí všem klientům, zájemcům a absolventům kurzů, tak píšu knihy. Zrovna tak je tato zpráva součástí informací, které dávám zdarma všem, kteří chtějí snadněji dosáhnout svých cílů.

Je naprosto šílené, s čím ke mně přichází lidé na psychoterapii. Žádní blázni a nemocní lidé. Ne. **Zdraví lidé, jejichž nejčastější problémy vytváří normální myšlení.** Nejrozšířenější formy myšlení vedou k problémům nejčastěji. Normální myšlení je plné omezení.

Velmi často tito příchozí nebyli naučeni používat alespoň **skutečně logické a konstruktivně kritické myšlení.**

Dokážete si představit top manažera velké komunikační společnosti, který si nechal vyložit karty a uvěřil sugescím kartářky tak, že se kvalita jeho života zhoršila? A uvěřili byste tomu, že mnoho lidí uvěří astrologům, numerologům a vykladačům budoucnosti, které můžete vidět v pozdních večerních hodinách v televizi?

Říkáte si, že to je příklad vzdálený od normálního? Kdepak.

Důvod, proč lidé uvěří mnoha nesmyslům, je značně chybná školní výuka, která namísto toho, aby naučila lidi myslet, tak je uvrhne do **podprůměrnosti ve schopnosti přemýšlet.** Právě myšlenková pseudologika a neschopnost konstruktivně kritického myšlení implantovaná vychovateli přispěla k tomu, že lidé uvěří hloupostem. Neschopnost klást si správné otázky vede lidi na scestí.



Neschopnost klást si správné otázky vede lidi na scestí.

Chci, abyste věděli, že připouštím, že určité malé procento kartářek, numerologů a dalších může pomáhat. Tito lidé patří do skupiny lidí, kterou bych nazval přirozenými terapeuti. Ti, co skutečně pomáhají, mají přesná etická pravidla, která mimo jiné praví, že pokud jsou přesvědčeni, že karty ukazují, že jejich klientům hrozí něco tak vážného jako smrt, tak si to nechají pro sebe. Podobně ví, že jakýkoliv jejich výrok bývá brán natolik vážně, že ovlivní myšlení a tedy pak jednání klienta. Dávají si tedy velmi dobrý pozor na to, co řeknou. Vyhybají se předpovědím o tom, že klienta v životě čekají těžké chvíle. Ví totiž, že by to mohla být fatální sugesce, která sama o sobě zhorší život člověka. A to nemluvím podrobněji o „léčitelích“, který na dálku po telefonu volajícímu „zjistil“, že má v hlavě 9 nádorů a nabídl vyléčení „jen“ za 40 tisíc.

Proč jsem vybral takový neobvyklý případ?

Proč, když osoba s **autoritou** řekne **blbost**, tak tomu většina uvěří?

Nejen věštcí ovlivňují osudy lidí. Ve skutečnosti **každý, kdo má** nějakou **autoritu**, komu důvěřujete, nad vámi **má podobnou moc.** Ještě zde budu psát o moci lékařů a dalších profesí. Budu psát o nadprůměrnosti a průměrnosti myšlení.

Nadprůměrní v oblasti pomáhání se chovají ekologicky. Naopak ti průměrně vychovaní si zpravidla neuvědomují, jak to, co řeknou, může působit. Chce-li být člověk úspěšným v **motivování** a pomáhání druhým, musí myslet ekologicky a ještě předtím, než něco řekne, zvážit, zda to pomůže k pozitivnímu nebo k negativnímu myšlení.

Co jsou oslabující výroky

Někdy zastavuji své klienty na **výrocích**, kterými si **zhoršují myšlenky** a tím i **prožívání**.

Mezi časté **oslabující výroky** patří věty:

- ⇒ *Nikdy nic nedotáhnu do konce.*
- ⇒ *Všechno zkazím.*
- ⇒ *Mám slabou vůli.*
- ⇒ *Mám špatnou paměť.*

Mnozí mi pak řeknou, že takové výroky slýchávali v dětství.

Netuší, že byly nevědomě posilovány a lidé je berou jako pravdivé a jistotě odpovídající. To však není vůbec logické. Jestliže to někdo za logické výroky považuje, potřebuje vážně pomoci. Nejen kvůli sobě, ale hlavně proto, že **tak ubližuje** druhým a omezuje kvalitu jejich života třeba tím, že jim vezme sebedůvěru.



Nedostatek vědomí přivádí k psychoterapeutům převážnou část klientů.

Nedostatek sebedůvěry vede až k depresím. Bohužel deprese jsou opět **léčeny nesmyslně často antidepressivy**. Žádná antidepressiva však nemohou pomoci zkvalitnit myšlení a řešení problémů na lepší úrovni než to člověk uměl předtím. Důvod, proč spolu s kolegy psychoterapeuty často slýcháme, že předchozí léčba předepsaná lékaři a psychiatry nepomohla, ale my jsme pacientům změnili život, je to, že jsme je naučili myslet na vyšší úrovni, než se učí v jakékoli škole. Jak jsme jim pomohli? Pomocí neobvyklých a pro normální lidi nenormálních otázek. Když školím ve firmách, tak jen pomocí zážitku změny myšlení účastníci zjišťují, že pravidelné používání určitých otázek jim ušetří miliony.



Kvalitu myšlení zásadně ovlivňuje kvalita otázek.

Jak odstranit oslabující a negativní pseudologické myšlenkové viry

Pokud použijete zvláštní typ myšlení pracující se superlogikou, tak najednou oslabující **sugestivní výroky ztratí svou moc**.

Můžete vzít předchozí oslabující výroky a chytře se ptát tak, abyste odstranili neuvědomovaná zobecnění:

Ptejte se sami sebe	Ptejte se druhých
Stalo se někdy, že jsem něco dotáhl/a do konce?	Stalo se někdy, že jste něco dotáhl/a do konce?
Stalo se někdy, že jsem něco nezkazil/a?	Stalo se někdy, že jste něco nezkazil/a?
Opravdu mám slabou vůli?	Opravdu máte slabou vůli?
Ještě nikdy se mi nic nepodařilo?	Ještě nikdy se vám nic nepodařilo?
Stalo se někdy, že jsem si pamatoval/a?	Stalo se někdy, že jste si pamatoval/a?

Oslabující výroky jsou formou patologického myšlení, které implantovali mnoha lidem do mozku tak zdařile, že pak s takto „down-gradovanými“ lidmi **řešíme jejich životní problémy**, neschopnost **přestat kouřit, zhubnout či najít si práci** na začátku tak, že je učím, aby sami v sobě identifikovali myšlenkové viry, které působí skrytě v jejich psychice.

Často ke mně chodí lidé, aby mi pak poslali jednoho ze svých partnerů na terapii. Často se setkávám s **rodiči dětí**, kteří jsou přesvědčeni, že jsou jejich děti dyslektici, že jsou hyperaktivní a že jejich možnosti jsou omezené oproti ostatním.

Setkávám se se **ženami**, které toho mají příliš mnoho na starost. Když pak musí s dětmi dělat úkoly, tak často vybuchují a křičí na své milé hůř, než by si dovolily na kohokoli ve své práci.

Možná jste zvědaví, jak to vše souvisí.

Lidé dělají příliš mnoho věcí najednou, protože jsou přesvědčení, že dělat co nejvíc věcí je ctnost. Sugesci načerpaná z výchovy říká, že člověk nesmí být líný. A já říkám, že člověk musí být správně líný, aby dosáhl úspěchu pro sebe a své blízké.

Pozor na myšlenkovou drogu

Fatální omyl vsugerovaný z předchozí generace, dobrý pocit **uspokojení z toho, že jste udělali hodně věcí**. **Myšlenková droga**, která je tak silná, že tlumí schopnost myslet a lidé si jen občas uvědomí, že za poslední a leckdy docela dlouhou dobu neudělali ty **nejdůležitější** věci, které si v hloubi duše přejí.

Perfekcionismus někdy viditelný a někdy skrytý, způsobený patologickým myšlením, šířený nevědomky nevhodně vyškolenými pedagogy. Sugesci, že jen jedničky jsou to, co člověk musí dostávat. Tresty, křik a trvání na perfekcionismu vytvářející depresi jsou tak silné, že mnoho lidí v sobě má natrvalo být podvědomě tak snížené sebevědomí, že jakmile je napadne něco, za čím by toužili jít, tak se objeví myšlenka, že to nejde.

Tohle nejde... Ani tohle nejde... To není v pořádku, to není normální.

Zdánlivě nevinná slova, působící jako nebezpečné viry, které dokážou pouze odborníci v NLP odstranit. Kdo říká, že to nejde? Na základě jakých zkušeností? A stalo se někdy, že to šlo?

Tento týden jsem se setkal s několika lidmi, kteří vyjádřili své hluboké přesvědčení, že moje pomoc, moje knihy a kurzy je to, co jim změnilo život. Skutečností je to, že jejich život začala měnit **neuro-lingvistika**, kterou jsem se jen naučil od světových expertů a pouze dělal to nejlepší, co umím.

Je těžké vymanit se z bídý chudého myšlení, když člověk dokáže spočítat na prstech jedné ruky ty učitele, kteří autenticky svým vzorem měli zásadní pozitivní vliv na život člověka.

Jak může být člověk duševně i jinak zdravý, když mu lékař při kontrole řekne jako mně: „No, pane Čínko, musíte se smířit s tím, že lepší už to nebude a že časem Vás čeká šedý zákal.“ Jak se má člověk cítit? Kdo z běžných lidí dokáže odolat sugesci vyčtené odborníkem s mnoha tituly, který jen na sobě nemá nálepku: Jsem odborník, ale dokážu svou práci znehodnotit komunikací k pacientům. To, že mne může potkat šedý zákal, není jistota, to je jen určitá pravděpodobnost.

Jak může člověk něco dokázat, když mu profesorka řekne při schvalování diplomové práce, že v odborné literatuře a v citacích uvádí zahraniční zdroje, které ona nezná, ať ji neobtěžuje s pochybným internetem a povolí citace pouze z českých nebo německých zdrojů, protože ona anglicky neumí? Co

to v člověku vyvolá? Pokud to v několika jedincích vyvolá palčivou touhu změnit myšlení druhých tím, že se postarají o změnu a budou šířit poznání, tak jim gratuluji. Ani já jsem se s podobným chováním nesmířil. Jenže většinu lidí rezignace spíše dovede k pasivitě. Pasivita a mlčení však nemůže vést ke změnám.

Nedávno jsem si koupil knihu renomovaného experta v oblasti psychologie. Kdyby tuto knihu vydali v zahraničí, tak by brzy její prodej začal váznout. Proč? Protože by se brzy objevily recenze světových odborníků poukazujících na zastaralost a nevhodnost postupů v ní popsanych. Recenze čtenářů na Amazon.com by ji brzo označily za podprůměrnou knihu na téma psychoterapie a za vyhození peněz. A ani by to nemuseli psát odborníci, protože klíčové poznatky, které v ní chybí, znají stovky tisíc lidí, jen český profesor a autor knihy ne. Ta kniha mohla být aktuální tak před 30 lety, nikoliv nyní. Problém je, že se podle ní na VŠ učí!

Spolu s tím, jak budete číst dále, se seznámíte nejen s tajemstvím, které v knize onoho odborníka chybí, ale i s řešením.

Seděl proti mně úzkostlivý chlapec se svou matkou, kteří přišli, protože má problémy s učením a nízkým sebevědomím. Ještě předtím, než jsem ho hypnotizoval, tak jsem mu vyprávěl o lidech, kteří se rozhodli jít za svou vizí a dosáhnout nemožného. Samozřejmě přiměřeně věku jsem zvolil téma a vyprávěl o tom, že slavný kouzelník a jeden z nejlépe placených umělců na světě, David Copperfield, dlouho snil o tom, že bude předvádět nejdokonalější iluzi o létání, začal experimentovat až to skutečně dokázal. Když jsem šel pro jednu z knih napsanou předním světovým expertem, která mu může pomoci, a ještě pro kouzelnickou knížku se zajímavými triky, tak jsem za zavřenými dveřmi slyšel matčina slova, kterými ho tak „zpucovala“, až se v mém hypnotizačním křesle houpal.

Proč se mnoho rodičů chová tak, že přestože mají dobrý úmysl pomoci, tak dělají opak? Protože i je učili průměrní pedagogové, kteří neovládali **psychologii motivace** a bohužel ani psychologii učení.

Ten předtím rozzářený klukina najednou seděl strnule v křesle a já musel znovu měnit jeho rozpoložení. Znovu jsem převáděl jeho pozornost na to, že bude moci cokoli, pro co se rozhodne, a že mu půjde nejen učení, ale i další věci, které mu nešly a kvůli kterým se mu dříve smáli.

Takřka všem rodičům musím vysvětlit to, co právě čtete, aby oni sami mohli pomáhat. Bývá to náročná práce, protože brzy ho seřve učitelka třeba v jídelně za to, že vybočuje z řady a má před sebou větší mezeru, než si ona představuje, nebo mu dá za trest 100x napsat větu: Nebudu vyrušovat se spolužáky.

Jen si to představte.

Alespoň kousek si přečtete:

Nebudu vyrušovat se spolužáky. Nebudu vyrušovat se spolužáky. Nebudu vyrušovat se spolužáky. Nebudu vyrušovat se spolužáky. Nebudu vyrušovat se spolužáky. Nebudu vyrušovat se spolužáky. Nebudu vyrušovat se spolužáky.

Co s tím mozek může udělat? Co ho může napadnout? **Co pozitivního a konkrétního je v takovém programování obsaženo?** Nebudu vyrušovat se spolužáky. Takže vyrušování bez spolužáků je OK?...

Když chce člověk řídit svoje myšlení nebo dokonce myšlení druhých, tak musí prakticky ovládat základní principy fungování lidského mozku. Je jedno, kolik vám je let a zda jste muž či žena.

Mozek potřebuje představu

V každém věku **váš mozek může zacházet jen s tím, pro co má představu**. Jakou představu si mozek může udělat z vět typu: „Neměla byste se přejídat.“ nebo „Nebudu vyrušovat se spolužáky.“ A dalších jako: „Nezlob! Nezapomeň!“ Či stovek dalších...

Pedagogové a další profese mající zásadní vliv na druhé např. lékaři si takřka všichni myslí, že to jsou správné instrukce směřující k cíli.

Jenže se strašně mýlí a zároveň takovou komunikací narušují až poškozují životy druhých. **Stres blokuje přenos informací mezi nervovými buňkami**, takže laická představa, že když se někomu pohrozí, tak začne přemýšlet o nápravě, je mylná. Dotyčný může chtít, jenomže stresová blokáda odvede myšlení jinam!



Mozek umí vytvářet produktivní motivaci jen na základě pozitivně formulovaných myšlenek.

Mohou případně obsahovat i postihy, ale musí být vyjádřeny tak, aby vytvořily **konkrétní, zřetelné a motivující myšlenky**.

Jak to souvisí s tématem?

Jednoduše. Protože jsme velkou a pro správné fungování myšlení klíčovou dobu strávili zpravidla mezi lidmi, kteří na nás často působili chybně formulovanými myšlenkami, tak i naše myšlení obsahuje mnoho chybných myšlenkových programů.

Jako víry v počítači tak působí, komplikují, až v naprosté většině případů znemožňují dosahování toho, co chcete.

Odvirování od negativních myšlenkových pochodů je jednou z hlavních náplní práce každého úspěšného psychoterapeuta či hypnoterapeuta.

Moc se musím držet, když slyším vyprávět své klienty o tom, že jim psycholog či psychiatr řekl: „Zkuste na to nemyslet.“ Nebo: „Antidepresiva neškodí.“

Zaručeně pak budou myslet na to, co jim bylo špatně řečeno. Zaručeně si při čtení popisu účinků léků všimnou všech kontraindikací a vedlejších účinků. Mnoho pacientů je pak raději nebude užívat, nebo si jejich dávkování sníží či jinak upraví. Namísto toho, aby odpovědný lékař dosáhl cíle, vyvolá svou komunikací opak zamýšleného.

Někdo se může cítit dotčený, že mu to vytýkám, jenže každý odborník může zůstat odborníkem jen pokud se bude dále vzdělávat. Každý, kdo ovlivňuje lidské osudy svou komunikací, by zde uvedené měl vědět, protože se píše rok 2020 a nikoliv 1950, kdy měli právo nevědět, protože to psychologové teprve objevovali.

Cílem tohoto reportu je pomoci vám z moci zažitých sugescí a nastartovat nové produktivní myšlení. Je nutné vyhnout se obviňování druhých za minulost, ale zároveň je povinností těch, kteří uvedené chyby dělali, aby změnili, co se dá.

Lékař, který říká: „Nesmíte se přejídat!“ nemůže za to, byl učen těmi, kteří to neumí a možná i studoval dříve zmíněnou knihu profesora, který na začátku své knihy napíše, že je potřeba komunikovat pozitivně a pak na desítkách stránek píše protichůdné nesmysly typu: „Nebudete se přejídat. Tučné vám nebude chutnat. Nebudete si kupovat ani Marlboro ani Petry. Nebudete si vychutnávat cigarety“. To jsou špatné instrukce.

A podobně i v jakékoli oblasti lidského jednání.



Instrukce sobě či druhým musí být formulovány tak, aby v člověku, kterého se týkají, vyvolaly takové představy a prožitky, které souvisí s prožíváním pozitivního výsledku.

„Když nebudete kouřit, nebudete kašlat, tak nebudete ohroženi rakovinou či srdečním infarktem.“
Předchozí věta je zcela chybná a bude mít velmi omezený účinek. Proč? Je pozitivní a konkrétní představa, že nebudu kašlat? Z hlediska logiky ano, jenže mozek logiku pro naprostou většinu rozhodnutí, která vedou k novému jednání, nepoužívá! Aby to fungovalo, musí se správně oslovit pravý mozek a podvědomí.

Úzce **levomozkově zaměřeni a analytičtí jedinci** budou odporovat. Všimněte si, že jsem se vyhnul slovu nesouhlasit :). Skutečnost je taková, že převážně analyticky myslící jedinci mívají mnoho problémů právě z důvodu výchovou implantovaným omezujícím myšlením.

Příliš **logicky myslící jedinci** předpokládají, že to, co vnímají oni, musí vnímat i ostatní. Stávají se tak nechtící tyrany, kteří namísto, aby řešili a budovali, tak boří. Nemohou za to, byli tak vychovaní. Slovo logika jsem původně chtěl dát do uvozovek. To, co totiž lidé považují za logiku, bývá často **pseudologika**. Pseudologika hodnocení situací implantovaná školou, kde se masově omezuje potenciál lidské mysli, se kterým jsme přišli na svět.

Jak dopadne známkování slohové práce o rozsahu cca normostrany, tedy 1800 znaků včetně mezer, jestliže žák udělá 5 chyb? Třeba napíše špatně 3 čárky a udělá 2 hrubky. Normální je dostat za tři, že? Je to přece „logické“, když dotyčný napsal správně jen 1795 znaků, tak nemůže dostat dvojku, že? Proč by se učitel měl starat o obsah a v něm obsažené myšlenky, že?



Namísto ušívání si toho, co funguje, se učíme soustředit se na to, co nefunguje.

Minimálně 9 let školního programování. Pseudologika a programování podporující neúspěch. To pak zobecňujeme a najednou se divíme, že věci a pak i život stojí takřikajíc za prd. Tak vznikají **stresy, deprese**, spousta problémů i unikání z reality do **nemoci**.

Začnete-li zaměřovat svoje myšlení na negativní, tak potřebujete vyvážit a postupně převážit **do pozitivního vnímání**. V hypnotizačním kresle mi lidé často říkají, že se zase chtějí radovat z obyčejných věcí. Ale nikdy mi to neřeknou v úvodu na dotaz: „Jak Vám mohu pomáhat?“ Na začátku si stěžují na problémy a jen zřídka pak sami začnou mluvit o tom, co chtějí.



Neúspěšnější lidé nemají jen pozitivní myšlenky, ale dokážou ty negativní změnit prakticky jakmile se objeví.

Pokládejte správné otázky

Jednu z **elegantně jednoduchých metod** vám brzy představím. Je to technika, která zabere jen asi půl minuty kladení si správné otázky a procitování, jak na ni tělo začíná reagovat.

„A opravdu už mám pokoj od migrény?“ ptala se moje klientka, která byla šokovaná tím, že léta trvající bolesti hlavy zmizely. Překvapivě často stačí, když budete používat jednoduchou metodu, se kterou seznamuji většinu svých klientů.

Je to **metoda, která dokáže změnit myšlenky**, ale i prožívání jako v uvedeném případě. Takřka každý, kdo má nějaké trápení, má v mysli otázku „PROČ?“. Hledání odpovědi na „**proč**“ sice může odhalit příčinu, ale mnohem méně řešení. Asi polovina klientů se mne ptá, zda je v hypnóze povedu do minulosti, abych odhalil příčinu, tedy ono proč. Kdybych to dělal, tak bych se stal jedním z těch průměrných, podobně jako lékař, který mi při vyšetření řekl: „Je to divné, ale zdá se, že jste jedním z těch šťastlivců, na které léčba zabírá.“

Deformované myšlení ze školy naprogramované na hledání problémů je to, co se jako lavina šíří myslí jedinců a pak jejich slovy i do okolí, které tak negativně programují podobně jako zmíněná matka úzkostlivého chlapce.

Jakmile mysl naplníte problémy, tak mozek nemůže produkovat kvalitní myšlenky. Jak říkají počítačovní specialisté GIGO - Smetí dovnitř, smetí ven (z anglického Garbage in, garbage out)



Můžete dokázat cokoli, na co upnete svou mysl správným směrem.

Jakmile se objeví nějaké myšlenkové smetí nebo dokonce i **lehká až střední bolest**, začnete si klást otázku, která může sice souviset s vaší minulostí, ale zároveň je zdrojem pozitivního prožívání.

Jak zní ta působivá otázka? Jak zněla otázka, kterou jsem pro zrychlení terapie vsunul mezi dříve negativně zapojené nervové spoje uvedené pacientky?

„**Jaké by to bylo** prožívat příjemně uvolněnou hlavu?“

„**Jaké by to bylo** vnímat uvolnění a pohodu šířící se hlavou a pak celým tělem?“

Když si ji pak sama kladla, tak se slastně protahovala, aniž tušila, že i její obličejové **svalstvo se uvolnilo a její tvář omládlá**, protože nechala rozplynout bolest, aniž by o bolesti uvažovala.

Párkrát měsíčně zažívám, jak klient po správně volených pozitivních sugescích v hypnóze začíná regenerovat na tak hluboké úrovni, že kromě dočasného hypnotického faceliftingu pak na dalším setkání radostně sděluje, že se v jeho životě dějí změny.



Nepotřebujete chodit na psychoterapii, abyste začali měnit svůj život a naplňovat jej tím, po čem toužíte, jestliže si budete často klást správné otázky.

Pak třeba začnete myslet podobně jako já a investovat svoji energii správným směrem.

Neuro-lingvistické programování

V roce 1994 mne natolik oslovila kniha světově proslulého experta v NLP, Paula McKenny, že jsem se zadlužil, abych mohl absolvovat jeden z nejlepších psychologických výcviků v Londýně. Natolik se to vyplatilo, že jsem začal prožívat stále větší úspěch.

Mnoho překvapivě účinných postupů z NLP je velmi jednoduchých. Je to přirozené, protože vznikly v myslích nejúspěšnějších jedinců vynikajících v různých oblastech. NLP obsahuje snadné kroky ke „klonování“ úspěchu. Správně zaměřeným pozorováním lze pochopit vzorce úspěchu někoho jiného, použít je a opakovat.

Úspěch je o jednoduchosti. Úspěch vzniká přemýšlením o úspěchu. Nový život začíná přemýšlením o novém životě a o tom, jak dosáhnout cílů. Kdosi moudrý řekl:

„Míř ke hvězdám a i když jich nedosáhneš, dosáhneš alespoň na měsíc.“

Takže to dělejte, protože teď už víte, že kdo se zaměřuje na problémy, se spíše než k cíli dostane do problémů.

Pro laiky nemožné necht se pro vás stane výzvou. Když jsem po návratu z Londýna začal vytvářet „nemožné“ v kurzu [Angličtina s hypnózou](#), tak jsem se setkával a setkávám s dotazy, proč se tak neučí na školách. Je mnoho důvodů. Jednou z hlavních příčin, proč něčemu takovému učitelé nechtějí uvěřit, přestože jim absolventi mého kurzu vysvětlí, proč si tak pamatují a proč byli soustředění a bez únavy, je učitelské hledání chyb. Kdo hledá zejména chyby a problémy, ten si nemůže všimnout pozitivních výsledků a nacházet vzory pro opakování a zvěšování úspěchu.

Každou chvíli se na zmíněném kurzu dozvídám, že je to podobné jako víkendový kurz speciálního kreslení, který někdo z přítomných absolvoval. A za dva dny začal malovat takové obrazy, které se učí malovat na uměleckých školách mnoho a mnoho měsíců. Skeptici nevěří, dokud jim dotyčný neukáže obrazy namalované na kurzu kreslení pravou mozkovou hemisférou. Ústa otevřená v úžasu a **touha překonat bariéry** vsugerované špatnými pedagožkami, které jim v minulosti dávaly trojky za obrázky, které neodpovídaly jejich pedagogickým představám.

Před pár lety mě překvapila nervozita mé dcery, která doposud dostávala samé jedničky. Byla nervózní v určitých dnech a na můj dotaz mi odpověděla, že se bojí diktátu. Diktát pro ni měl být jednoduchou věcí, jenže pak mi prozradila, že se nebála diktátu z češtiny. Šlo o diktát z not. Diktát z not? Na moje dotazy, jak vypadá výuka hudební výchovy, jsem namísto předpokládané informace, že jim paní

učitelka pouští zajímavé hudební ukázky, že jim hraje na nějaký hudební nástroj a že je vede k chápání not a hudební výchovy pomocí hudby a mnoha inspirativních vzorů, dostal negativní odpověď.

To samé se děje takřikajíc v růžovém provedení i v jiných předmětech. Namísto nejlepších vzorů dostávají ty špatné od učitelů, kteří zastírají svoji neschopnost pomocí zkoušení, kdy každý hlupák dokáže dát sníženou známku za nedostatek kvantity odpovědí, aniž uvažuje o kvalitě odpovědí. Takže STOP.

Stop myšlení na neúspěchy. Stop podsunutým představám o tom, že něco neumíte. **Stop představám o tom, že na něco nemáte.** Čím více budete přemýšlet o následujícím příkladu, který se odehrává mnohokrát denně na každé škole, tím více pochopíte absurdnost pedagogických představ o učení. Učitel vysvětluje látku a pak se zeptá: „Je tu někdo, kdo nerozuměl?“ Odpovědí je zpravidla mlčení. Následující hodinu probíhá zkoušení a udělování známek. Je to logické? NE. Rozhodně ne. Když si někdo, v tomto případě učitel, osobuje právo hodnotit druhé, tak je plně zodpovědný za kvalitu přenosu informace a musí si ověřit, že ji přenesl výborně. „Rozumíte?“ a podobné otázky patří mezi takzvané uzavřené otázky, na které se dá odpovědět buď ano nebo ne. Kdo si v běžné škole troufá říci, že nerozuměl? Když si učitelé nedokáží vyžádat zpětnou vazbu tak, aby si ověřili, že jejich informacím bylo porozuměno, tak potom známkami, které udělili druhým, hodnotí sami sebe! Jen v případě, když si osoba vysílající informace a budoucí hodnotitel ověří porozumění otevřenou otázkou např.: „Jak jsi tomu rozuměl?“ a tázaný mu odpoví na jedničku, pak teprve vysílající ví, že informaci přenesl a přijímající může být v příští hodině testován a hodnocen. Dává to smysl, že? Průměrně myslící učitelé na to řeknou, že nejde takto si u všech ověřovat porozumění. Do normy zakleté lidi poznáte podle toho, že rychle „ví“, že něco nejde. Nadprůměrně myslící hledají cesty, jak to dokázat, jak překonat překroucené normální myšlení, protože vědí, že by jinak neměli právo hodnotit.



Myslete na to, co jste dokázali. Všimněte si každého úspěchu.

Analyzujte úspěchy!

Je omyl, že analýzou neúspěchů odstraníte chyby. To vede jen k frustraci. Analýzou úspěchu upnete mysl na chápání vzorců úspěšnosti. Všimněte si i mikro-úspěchů. Třeba toho, že když jste na něco zapomněli, stačí se vrátit do místa, ve kterém jste začali o věci přemýšlet a rozpomenete se. Už jen tato znalost a hluboké pochopení by měly běžně myslícím lidem stačit k vytvoření výukové metody, úspěšností podobné mé Angličtině s hypnózou. Jenže normální lidé mohou myslet jen jako normální vychovatelé. Znovu opakuji:



Úspěch začíná nenormálním myšlením.

Hledejte způsoby

Ať už toužíte po získání sebejistoty, práce snů, rychlém zvládnutí nějaké školy, jazykového kurzu, lepší komunikaci, sebeprosazení či harmonizaci vztahů a čemkoliv dalším, tak potřebujete začít s myšlením orientovaným na hledání JAK. „**Jak to mohu udělat?**“ JAK je další z otázek, bez kterých by těžko mohla většina vynálezců objevit něco nového a převratného. **Převrat v životě** může nastat až s převrácením myšlení.

Stop myšlení na dřinu a složité postupy. Klíčové je rozvíjet vizi bez omezení. A místo na omezení začnete myslet na možnosti. Napadá vás, že to je nemožné? **STOP.** Stop je první slovo, kterým začnete měnit svůj osud. Pak si položte již známou otázku: „**Co chci místo toho?**“

Potřebujete **změnit sebeobraz** oslabený zvnějšku vyčítáním vašich chyb, aniž byly zmíněny vaše úspěchy. Každodenně jej posilujte, vyladujte a dělejte zřetelnější. Jakmile budete používat v této zprávě uvedené **produktivní myšlenkové vzory** místo dřívějších negativních, budete moci lépe myslet.

A protože **budete moci lépe myslet**, tak se budete **cítit lépe**. Jakmile budete měnit svoje pocity, tak budete moci lépe jednat.

Tyto tipy jsou krátkou ukázkou toho, co vše se učí a prakticky trénuje na kurzech [Psychologie úspěchu a NLP](#) a [Tréninku autohypnózy a hypnózy](#).

Více tipů a informací o NLP a dalších tématech najdete na mém [blogu](#). Dočtete se tam, jak by [znalost NLP změnila práci lékařů a sester](#) a jak můžete [ovlivnit slovy váš vlastní život](#). Hodně úspěchu, radosti a naplnění v životě vám přeje

Libor Činka

P. S.

Budete-li chtít **maximalizovat svůj vliv a ještě snadněji dosahovat libovolných cílů**, pozitivně motivovat a tak ovlivňovat úspěšnost druhých, budete moci investovat například do

- [video tréninku Tvůrce Osudu](#) se záznamem z kurzu v délce 18 hodin,
- do intenzivních kurzů naživo [Psychologie úspěchu a NLP I a NLP II](#) a [Trénink autohypnózy a hypnózy](#)

Dozvíte se v nich to, co jsem se učil na jednom z nejlepších výcviků v psychologii úspěchu NLP. A natrénujeme společně dovednosti, které využijete do**SLOVA** každý den v práci i soukromí. www.liborcinka.cz

*„Pečuj o svá slova, neboť se z nich stanou skutky.“
Dalajláma*