

LIBOR ČINKA

HLAVNÍ KLÍČ K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

**„Jednoduché a funkční tipy z praxe hypnoterapeuta
a psychoterapeuta vedoucí k úspěchu.“**





VÁŽENÍ 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.

Libor Činka

CO ZDE NAJDETE

04 - 07

Proč lidi nedokážou překonat většinu problémů?

08 -11

Co jsou oslabující výroky

12 -14

Pozor na myšlenkovou drogu

15 -19

Mozek potřebuje představu

20 -22

Pokládejte správné otázky

23 -28

Neurolingvistické programování

PROČ LIDÉ NEDOKÁŽOU PŘEKONAT VĚTŠINU PROBLÉMŮ?



Předtím, než se začtete do této e-knihy, která vznikla na základě mé mnohaleté hypnoterapeutické a psychoterapeutické praxe, rád bych vás ujistil, že pečlivým pročtením a pochopením textu budete moci ve svém životě snáze dosáhnout libovolných cílů.

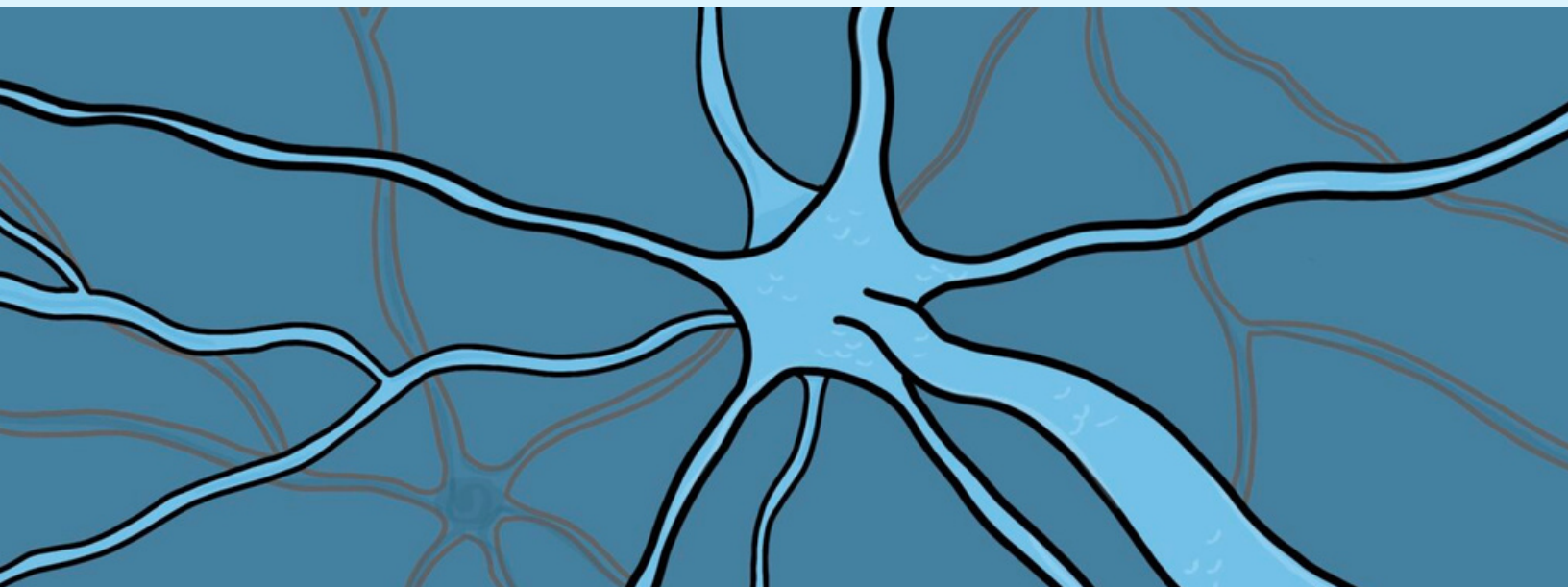
Před několika lety jsem natáčel pro televizi jeden díl pořadu Sabotáž. **Sabotáž mozku je to, co lidem brání dosahovat úspěchů.** Mozek je možné připodobnit k počítači. Hardware počítače je na počátku v pořádku. Nahráváním mnoha programů však dojde k jeho zpomalování.

Většina lidí se bohužel nestará o to, co si „*nechá nahrát do hlavy*“. V počátcích života je to mimo jejich možnosti. Později už by to mělo být možné, jenomže tomu brání nevědomost. To se týká zejména těch, kteří jsou považováni za autority v oblasti vědění a myšlení.

V praxi se setkávám s mnoha lidskými trápeními, a takřka všechna mají něco společného. **Aby byli lidé šťastní a úspěšní, potřebují mít možnost kontrolovat svůj osud.** Pravidelně přichází klienti snažící se zhubnout, přestat kouřit, získat sebevědomí či zaměstnání svých snů. Většina lidí je zablokovaná kvůli myšlenkovým pochodům a vzorcům vzniklým ve výchově. Zůstávají proto zakletí v pásmu průměru tzv. normy, což jim dodává dobrý pocit, že jsou normální. Netuší, že ve skutečnosti ona „normálnost“ je základem neúspěchu. Normální lidé příliš často používají slova a věty, které slyšeli od dalších normálních lidí, svých blízkých, vychovatelů a učitelů.

V průběhu čtení 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.



NESCHOPNOST KLÁST SI SPRÁVNÉ OTÁZKY, VEDE LIDI NA SCESTÍ.

Občas je naprosto šílené, s čím ke mně lidé přichází. Žádní blázni a nemocní lidé. Zdraví lidé, jejichž nejčastější problémy vytváří normální myšlení. Normální myšlení je plné omezení.

Představte si top manažera velké společnosti, který si nechá vyložit karty a uvěří sugescím kartářky tak, že se kvalita jeho života zhorší. A věříte tomu, že mnoho lidí uvěří astrologům, numerologům a vykladačům budoucnosti.

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

Důvod, proč lidé uvěří mnoha nesmyslům, je do značně míry 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, jedy implantované nejen učitelé, přispěli k tomu, že lidé uvěří hloupostem. **Neschopnost klást si správné otázky vede lidi na scestí.**

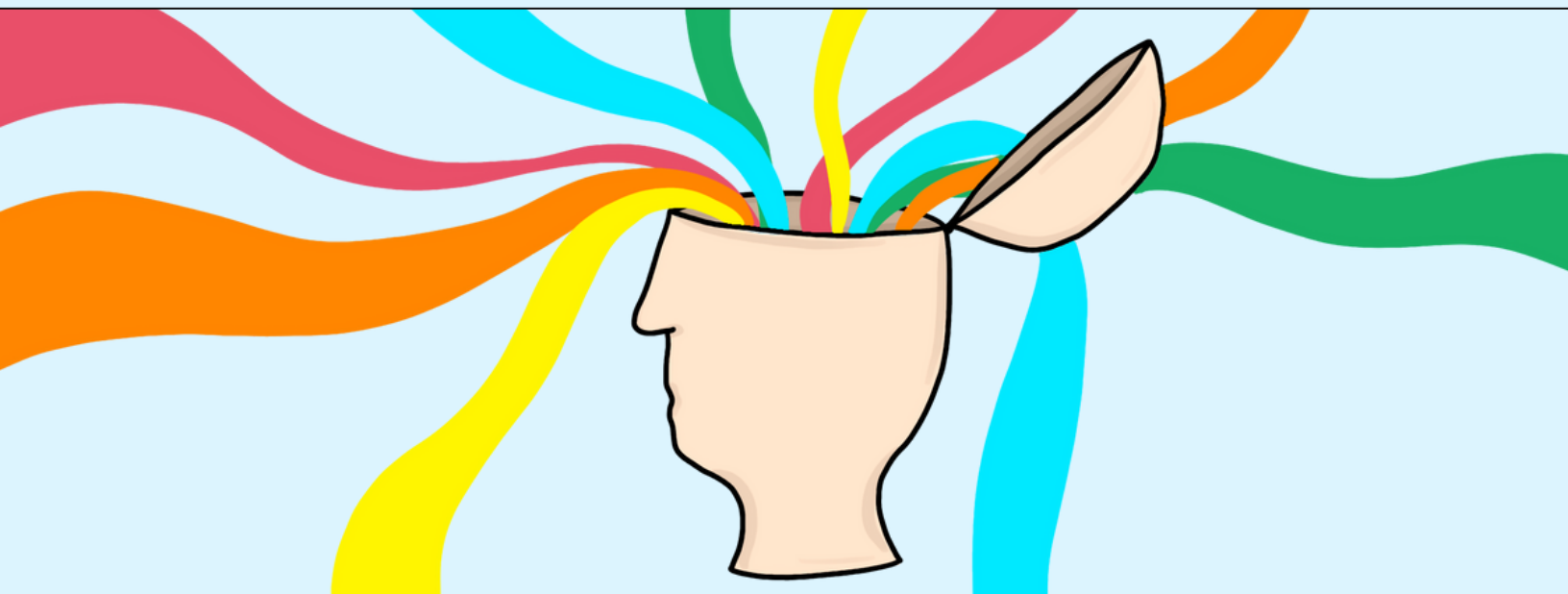
Chci, abyste věděli, že připouštím i určité malé procento kartářek, numerologů a dalších, které může i pomáhat. Tito lidé patří do skupiny lidí, kterou bych nazval přirození terapeuté. Ti, co skutečně pomáhají a mají přesná etická pravidla. Ta mimo jiné praví, že pokud se v kartách ukáže vážné nebezpečí či hrozící smrt, nechají si takovou skutečnost pro sebe. Podobně také vědí, že by jakýkoliv jejich výrok mohl být brán natolik vážně, aby ovlivnil následné jednání klienta. Dávají si tedy velmi dobrý pozor na to, co řeknou. Vyhýbají se předpovědím o tom, že klienta v životě čekají těžké chvíle. Vědí totiž, že by to mohla být fatální sugesce, která sama o sobě zhorší život člověka.

PROČ, KDYŽ OSOBA S AUTORITOU ŘEKNE BLBOST, TAK TOMU VĚTŠINA VĚŘÍ?

Nejen věštcí ovlivňují osudy lidí. Ve skutečnosti každý, kdo je autoritou, komu důvěřujete, má nad vámi podobnou moc.

NADPRŮMĚRNOST A PRŮMĚRNOST 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 výročích, 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 bere sebedůvěru.

NEDOSTATEK SEBEVĚDOMÍ PŘIVÁDÍ K PSYCHOTERAPEUTŮM PŘEVÁŽNOU ČÁST KLIENTŮ.

Nedostatek sebedůvěry vede k úzkostem i depresím. Bohužel deprese jsou opět **lčeny nesmyslně často jen antidepressivy**. Žádná antidepressiva však nemohou pomoci zkvalitnit myšlení a řešení problémů.

Důvod, proč spolu s kolegy psychoterapeuty často slyšíme, že byla předchozí léčba předepsaná lékaři a psychiatry neúspěšná, zatímco my jsme pacientům změnili život, je ten, že povýšíme jejich úroveň myšlení, oproti školnímu modelu. 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 tisíce i miliony.



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 začít se chytře ptát tak, abyste odstranili neuvědomovaná zobecnění:

Ptejte se sami sebe

- Stalo se někdy, že jsem něco dotáhl/a do konce?
- Stalo se někdy, že jsem něco nezkazil/a?
- Opravdu mám slabou vůli?
- Ještě nikdy se mi nic nepodařilo?
- Stalo se někdy, že jsem si pamatoval/a?

Ptejte se druhých

- Stalo se někdy, že jste něco dotáhl/a do konce?
- Stalo se někdy, že jste něco nezkazil/a?
- Opravdu máte slabou vůli?
- Ještě nikdy se vám nic nepodařilo?
- 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, úzkosti, panické ataky, nízké sebevědomí, neschopnost přestat kouřit, zhubnout či najít si práci. Na začátku své klienty učím, aby sami v sobě identifikovali myšlenkové viry, které působí skrytě v jejich psychice.

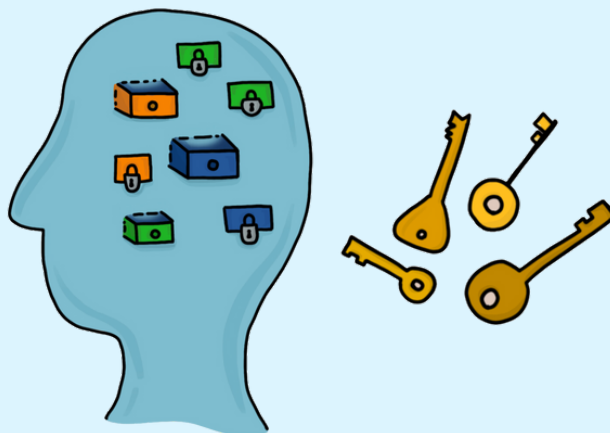
Setkávám se se ženami, které toho mají příliš mnoho na starost. Když pak musí s dětmi dělat úkoly, tak často vybuchují a křičí na své milé hůř, než by si dovolily na kohokoli v práci.

Jste zvědaví, jak to vše souvisí?

Lidé dělají příliš mnoho věcí najednou, protože jsou přesvědčení, že dělat co nejvíc věcí je ctnost. Sugescce načerpaná z výchovy říká, že člověk nesmí být líný.

A já říkám:

„Člověk musí být správně líný, aby dosáhl úspěchu pro sebe a své blízké.“



POZOR NA MYŠLENKOVOU DROGU



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

Perfekcionismus, někdy viditelný a někdy skrytý, způsobený patologickým myšlením, šířený celými generacemi. **Sugesce, že jen jedničky jsou to, co člověk musí dostávat.** Tresty, křik a trvání na perfekcionismu jsou přímou cestou k depresi. Jsou totiž tak silné, že má v sobě mnoho lidí natrvalo, byť podvědomě, natolik snížené sebevědomí, že se nedokáže chopit myšlenky hnané vlastní touhou. Ta totiž bývá často zastíněna myšlenkou pochybování o sobě samém.

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

Tato zdánlivě nevinná slova, působící jako nebezpečné viry.

Zeptejte se sami sebe: **„Kdo říká, že to nejde? Na základě jakých zkušeností? A stalo se někdy, že to šlo?“**

Je těžké, vymanit se z bídy 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, stejně jako mně:

„No, pane Čínko, musíte se smířit s tím, že lepší už to nebude, a že časem budete mít šedý zákal.“

Jak se má člověk cítit? Kdo z běžných lidí dokáže odolat sugesci vyřčené 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! Je to jen určitá pravděpodobnost.

Před časem u mě v terapeutovně seděl úzkostlivý chlapec se svou matkou, kteří přišli, protože má chlapec 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 nejdokonalejší 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, dělají opak?

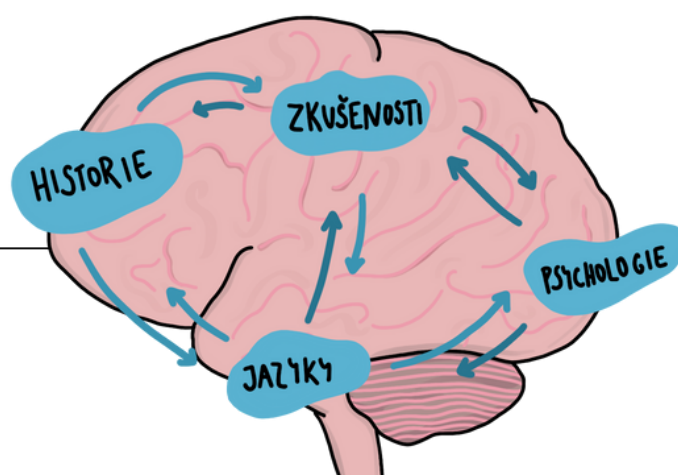
Protože i je učili průměrní pedagogové, kteří neovládali psychologii motivace a bohužel ani psychologii učení.

Ten předtím rozzářený klučina najednou seděl strnule v křesle a já musel znovu měnit jeho rozpoložení. Znovu jsem převáděl jeho pozornost na to, že bude moci cokoliv, 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 vysvětlovat to, co právě čtete, aby i oni sami mohli pomáhat.



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 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, ty ale musí být vyjádřeny tak, aby vytvořily jediné konkrétní, zřetelné a motivující myšlenky.

Jak to souvisí s tématem?

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

Působí jako viry v počítači, komplikují a v naprosté většině případů i 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: „*Antidepressiva 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 sami 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. Píše se totiž rok 2023 a nikoliv 1950, kdy měli právo nevědět, jen proto, že to psychologové teprve objevovali.

Cílem 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!*“, za to nemůže. Byl učen těmi, kteří to neuměli říci jinak, 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 špatně předávané instrukce.

**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.“ Tato 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.

„Když přestanete kouřit, bude se vám lépe dýchat. Kašel odezní a významně snížíte riziko vzniku rakoviny a infarktu. Už zase budete moci chodit se svými vnoučaty hrát fotbal...“



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 jedné normostrany, tedy 1800 znaků včetně mezer, jestliže žák udělá 5 chyb? 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 VŠÍMÁNÍ SI TOHO, CO FUNGUJE, SE UČÍME SOUSTŘEDIT NA TO, CO NEFUNGUJE.

Minimálně 9 let školního programování. Pseudologika a programování podporující neúspěch. Vše zobecňujeme, a najednou se divíme, že věci, a následně i život stojí takříkajíc za prd. **Tak vznikají stresy, deprese, spousta problémů i unikání z reality do (n)emocí.**

Zaměřujete-li své myšlení na negativní stránky, potřebujete se ho naučit vyvažovat pozitivními stránkami, které by měly postupem času převažovat. V hypnotizačním křesle 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 kdy sami začnou mluvit o tom, co chtějí.

NEJÚSPĚŠNĚJŠÍ LIDÉ NEMAJÍ JEN POZITIVNÍ MYŠLENKY, ALE DOKÁŽOU TY NEGATIVNÍ ZMĚNIT PRAKTICKY HNED, 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 prociťování, 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?, PROČ se to děje zrovna mně?, PROČ já?“* 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 počítačoví 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, začněte 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 se i její obličejové svalstvo

uvolnilo a její tvář omládla. Nechala totiž rozplynout bolest, bez uvažování o bolesti.

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.
JEN JE TŘEBA SI ČASTO KLÁST TY TY SPRÁVNÉ
OTÁZKY.**

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

NEUROLINGVISTICKÉ PROGRAMOVÁNÍ (NLP)



V roce 1994 mne natolik oslovila kniha světově proslulého experta v NLP, Paula McKenny, že jsem se rozhodl 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 ALESPON NA MĚSÍC.“

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

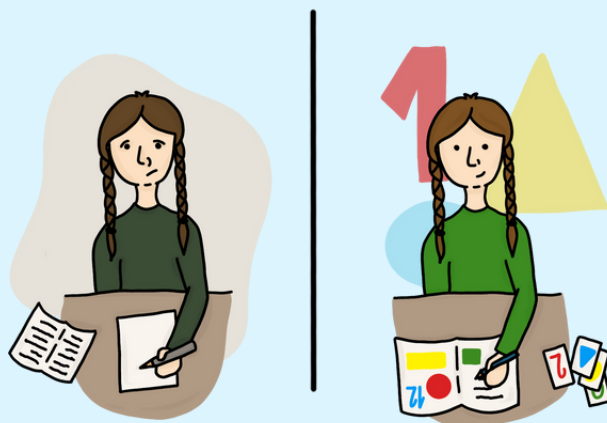
Pro laiky nemožné, nechť se pro vás stane výzvou. Když jsem po návratu z Londýna začal vytvářet „nemožné“ v kurzu Angličtina s hypnózou, tak jsem se setkával a setkávám s dotazy, proč se tak neučí na školách. Je mnoho důvodů. Jednou z hlavních příčin, proč něčemu takovému učitelé nechtějí uvěřit, přestože 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 zvětšování úspěchu



Každou chvíli se na 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. Najednou i jim padají ústa v úžasu a ovládne je touha překonat i své bariéry vsugerované špatnými pedagožkami, které jim v minulosti dávaly trojky za obrázky nesplňující jejich pedagogické představy.

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 nebojí 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, hraje jim na hudební nástroj nebo je vede k chápání not i hudební výchovy pomocí hudby praktických ukázek hudby a 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, aniž by zvážil hodnotu kvality před kvantitou 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 zpravidla 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 známky, 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 si nejde takto u všech studentů 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. Vědí totiž, že by jinak neměli právo hodnotit.

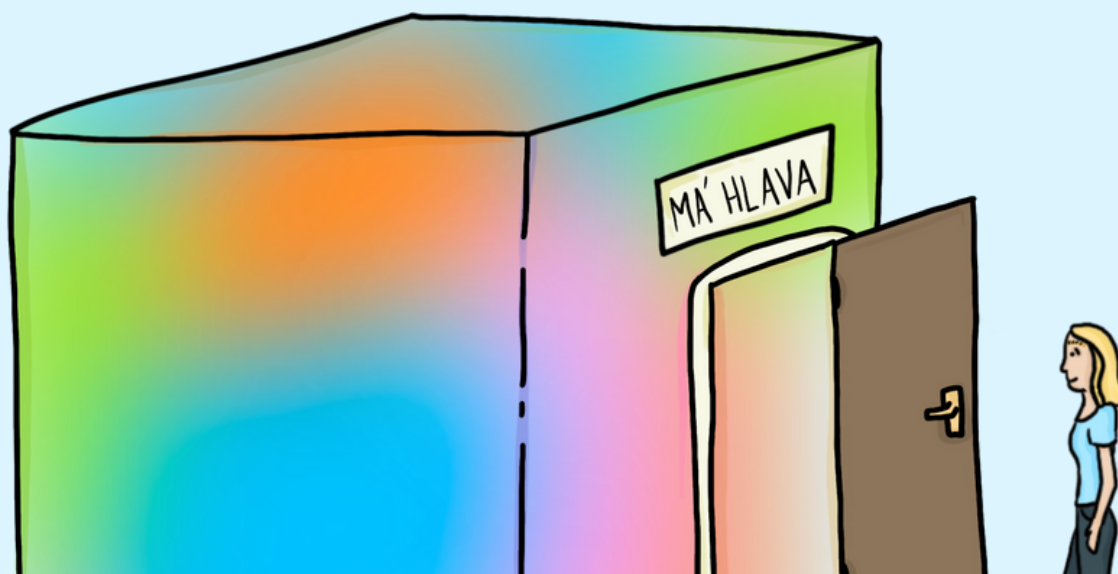
**MYSLETE NA TO, CO JSTE DOKÁZALI.
VŠÍMEJTE SI KAŽDÉHO ÚSPĚCHU.
ANALYZUJTE ÚSPĚCHY!**

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 té v mém kurzu angličtiny s hypnózou. Jenže normální lidé mohou myslet jen jako normální vychovatelé. Znovu opakuji:

ÚSPĚCH ZAČÍNÁ NENORMÁLNÍM MYŠLENÍM.

Hledejte způsoby

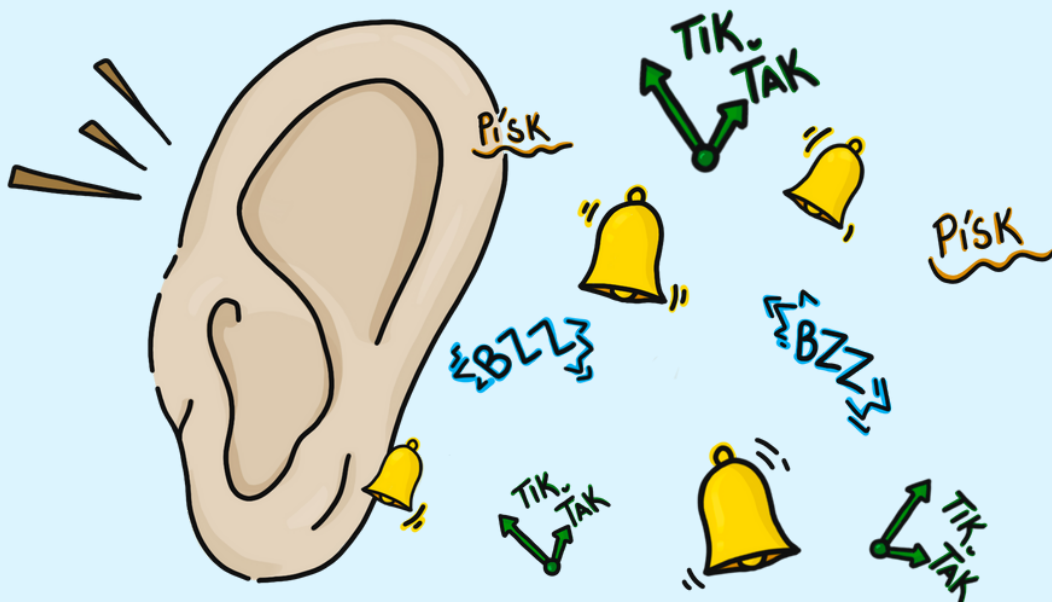
Ať už toužíte po získání sebejistoty, práce snů, rychlém zvládnutí nějaké školy, jazykového kurzu, lepší komunikaci, sebeprosazení či harmonizaci vztahů a čemkoliv dalším, tak potřebujete začít s myšlením orientovaným na hledání JAK. „*Jak to mohu udělat?*“ JAK je další z otázek, bez kterých by těžko 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 zvnější viny 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.



A JSTE NA KONCI

GRATULUJI

Tyto tipy jsou krátkou ukázkou toho, co vše prakticky trénujeme na kurzech Psychologie úspěchu a NLP či Tréninku autohypnózy a hypnózy.

Více tipů najdete na mém blogu.

Hodně úspěchu, radosti a naplnění v životě vám přeje

Libor Činka



LIBOR ČINKA

OVLÁDNĚTE SVŮJ MOZEK

Jak mohou být lidé úspěšní, když neovládají svůj mozek?

Když neví, co udělat, aby dosáhli toho, co chtějí?

Nemohou za to, **protože jim nikdo nedal návod.**

Ten však nyní můžete mít.

CHCI KNIHU

