

Jak zmizí většina problémů z vašeho života

„Kdo neřídí, je řízen.“

LIBOR ČINKA

- PDF „Stres Reset“ – **10 minut čtení**, které může změnit vaše nastavení.
- **Trénink č. 1** – Jak přesměrovat mysl od strachu k jistotě.
- **Trénink č. 2** – Jak vystoupit z myšlenkového transu a přebrat řízení.

Vaše vědomí neřídí život.

Pochybujete? Vžijte se do následující zkušenosti.

Jedete v autě na zadním sedadle. Kam pojedete rozhoduje řidič, kterému patří auto. Rozhoduje ten, kdo je vpředu. I když vidíte kam jedete, tak nevnímáte vše co vnímá řidič. Ze své pozice máte jiný úhel pohledu, necítíte okamžitě, kdy a v jakém okamžiku řidič přidává plyn, kdy ho ubírá a brzdí.

Podléháte iluzi, že brzdí nečekaně rychle, ale on brzdil dříve, než se to k vám dostalo. I o desetiny vteřiny dříve má řidič informace, které se si vy uvědomíte s drobným zpožděním. Můžete mít pocit, že řidič neřídí zcela bezpečně.

Hrk. Škubnutí. Možná jste se pobryndali nápojem. Možná se cítíte naštvaní, že tak bezohledně zabrzdil. Jenomže řidiči je jedno, co si myslíte, on se staral o bezpečí celku, už tak toho má ke sledování, vyhodnocování a reagování mnoho. Čistota vašeho oblečení se tam nevejde, není rozhodně na seznamu hlavních priorit. Nemáte z toho radost a chtěli byste, aby řidič myslel na to, co chcete. Už jste mu to několikrát řekli, že nemá brzdit na poslední chvíli, jenomže...

Jenomže ten řidič **je vaše podvědomí, které funguje zcela jinak. Logika na něj neplatí.** Podvědomí je zcela jiný svět a komunikuje se tam naprosto jinak. Můžete se mu to snažit vnutit, jenomže **to, že vaše vůle je silná je mýtus** šířený z generace na generaci.

Chcete mít slabou vůli?

Chcete podléhat negativním emocím?

Chcete mít úzkosti?

Chcete trpět depresemi?

Chcete žít ve stresu?

Vaše vědomí neřídí život.

S výjimkou masochistů lidé nechtějí prožívat bolest fyzickou, ani psychickou.

Jak to změnit? **Jak se komunikovat s podvědomím, abyste prožívali to co chcete?** Jak zastavit nepříjemné emoční stavy? Jak se přeladit na ty příjemné bez látek, které vyvolávají jen iluzi řešení, přestože jsme si je vyzvedli dokonce na předpis lékaře?

KDO NEŘÍDÍ, JE ŘÍZEN!

Přečtěte si tu větu znovu a znovu.

Kvalita vašeho života závisí na tom, pro co se rozhodnete.

Aby z vašeho života zmizely emoční havárie, trápení, stresy úzkosti, potřebujete získat **řidičák na mozek**. Potřebujete znát **pravidla řízení v podvědomí** a naučit se jezdit v tomto zcela jiném prostoru, který předčí jakékoli velkoměsto na světě. Jde o **megapolis** se sto miliardami křižovatek. Je to vesmírné město jako ze sci-fi. Provoz je podobný honičkám z filmů Pátý element či Minority report. Jenomže ono to existuje ve vaší hlavě. Chcete-li se **dostat do klidu a žít v pohodě**, potřebujete vědět, **jak se zastavit a psychicky zregenerovat**.

Vaše vědomí neřídí život.

JMENUJI SE LIBOR ČINKA

Jmenuji se Libor Činka a přes více jak dvacet let jsem hypnoterapeut. Kontinuálně se učím od světových špiček. Pokud si představíte skvělé řidiče, tak mé trenéry si můžete představit **jako nejlepší jezdce formule jedna**. Vědí, kdy je potřeba zajet do servisního boxu a jak **bleskově vyřešit, co je potřeba**. Vědí, že štěstí přejí připraveným. Vědí, že podvědomí je potřeba vytrénovat a jen pak je možné **zvládat extrémně obtížné** okruhy, protože je iluzí myslet si, že bez tréninku bude člověk v pravou chvíli reagovat správně. Ti od kterých jsem se učil, jsou ve skutečnosti nejen piloti, ale i zkušení průvodci - tzv. hypnonauté, protože se pohybují ve vesmíru lidského podvědomí. Asi tušíte, že astronaut nesmí udělat chybu, protože mu na pomoc nepřijede servisní vůz či sanitka.

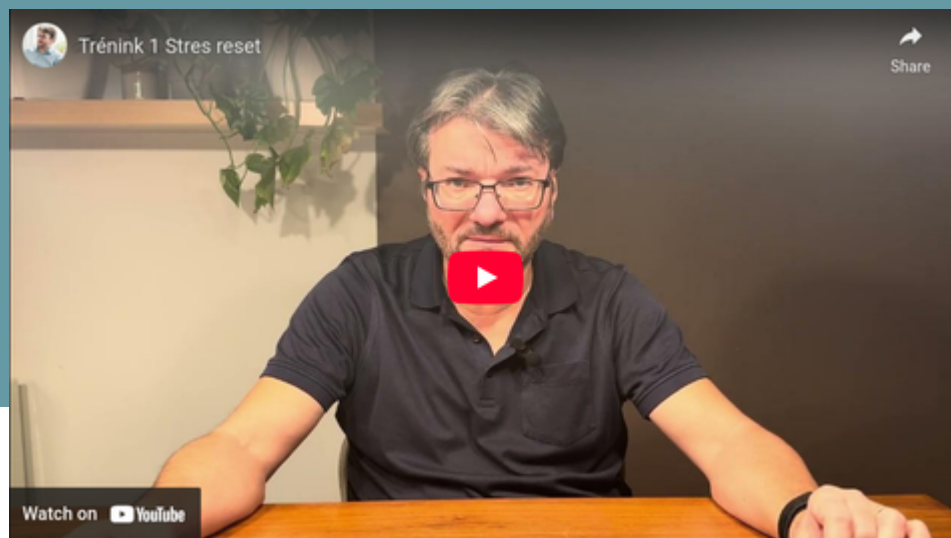


Podobně jako astronaut potřebuje **odolat emocím, stresu, úzkostem, a dokáže zůstat v klidu a nadhledu**, podobně se kvalita vašeho života naprosto promění, jakmile vás to naučím. Pomáhám lidem velmi rychle oproti klasickým terapiím, protože jsem se učil od světových špiček a předám vám zkušenosti, které jsem získával přes deset tisíc hodin svého života.

Nejen automobilový závodník potřebuje trénink pro to, aby v situaci, kdy před ním dojde k nehodě, okamžitě přepnul z myšlenky **"tam nechci"** na vnímání **"kde je volno"**.

Proč mají lidé mnoho problémů? Protože **moc myslí na to, co nechtějí**. Je to jako dávat řidiči instrukci: „*Nechci jet do...*“. Smysluplná navigace je o tom, kam chcete. Jenomže **"nechci se cítit..., nechci aby... nedělej"** jsou **instrukce navigující k problémům**.

A vsadím se, že tak myslí i vaše okolí, že? Takže je to i váš častý program.



TRÉNINK I.

sledovat video [zde](#)

Mám pro Vás dva tréninky:

Kdykoli si uvědomíte, že myslíte na to co nechcete, položte si otázku:
Co chci namísto toho? A u té setrvejte. Hlídejte si, abyste byli v detailech toho co chcete, co se má dít.

Příklad:

Dejme tomu, že mě přepadne strach z budoucnosti. A naskočí mi **negativní myšlenka**: „**Co když to nezvládnou?**“? Tak na ní zareaguji myšlenkou: „*Co chci namísto toho?*“, a díky ní vznikne odpověď: „*Chci se cítit jistě a dělat kroky, které mi zajistí úspěch.*“

Tak mohu vytvořit **přesměrování**, a představuji si, jak s klidem dělám první krok a vnímám, jak se daná věc daří.

Aby to bylo ještě snadnější, tak si:

Zavřete oči a představte si, že jste v budoucnosti. Představte si, že se objeví myšlenka na něco, co nechcete. Vžijte se do toho, že v tom okamžiku se sami sebe ptáte: „**Co chci namísto toho?**“ Konstruuujete detailní reakci, v které si přehráváte co chcete, co se má dít, například jak chcete jednat.

Dělejte to každý den po dobu sedmi dní, nejlépe ráno. Tak budete předpřipraveni na řízení myšlenek po celý den.

Vaše vědomí neřídí život.

Život probíhá dominantně uvnitř. Ve skutečnosti se celý život pohybujeme z transu do transu. Někdy sedíte v kině, a plně si uvědomujete, že jste v kině, víte v které řadě sedíte, díváte se na film a postupně se do něj noříte. Vnější svět se vzdaluje. Totéž se odehrává když vidíte film na obrazovce. Díváte se na obrazovku mobilu a jakkoli vnější svět existuje, tak jej vnímáte méně než vnitřní zpracování příběhu.

Proč to zmiňuji?

I když se nedíváte na film, tak ve vaší mysli probíhají příběhy. Někdo se snaží usnout a v hlavě má myšlenky, které mu brání usnout. Člověk prožije něco ve dne, ale v hlavě to jede i když se to málokdy týká přítomnosti. Je to přehrávání minulosti s otázkami „proč ...“ a nebo obavy z budoucnosti „co když ...“

Úzkostné myšlenky rozvíjejí stres a oslabení podobně jako vzpomínání na minulé nepříjemné události. Automatické myšlenky z kterých je úniku jen tehdy, stanete-li se těmi, kdo řídí.

Představte si, že jdete do kina. Sedíte tam a noříte se do příběhu. Sám příběh na plátně ukazuje kino v kterém sedí diváci. Je to drama a napětí diváků se zračí v jejich tvářích. Někdo zavírá oči a nechce vidět co přijde, úlek a někdo ze sebe vydává přidušené „Né.“ Příběh filmu se rozvíjí v čase. Někdo spí a má noční můru, lapá ze snu po dechu a v okamžiku kdy se probouzí a otevírá oči, přichází uvolnění, byla to jen noční můra. Nastává úleva. Uvědomte si to, že jste byli hluboce ponořeni do příběhu ve snu. Takové ponoření se však děje i mimo spánek a jakkoli není tak zřetelné, tak je o to zákeřnější.



TRÉNINK II.

sledovat video [zde](#)

Připravte se na druhý trénink a začněte nově navigovat RAS.

Zavřete si oči a představte si, že jste v budoucnosti a nervová činnost mozku spustila oslabující myšlenky.

Jakmile si všimnete, že jste ponořeni v myšlenkovém příběhu kde vám podvědomí přehrává něco negativního z minulosti či fantazie o negativní budoucnosti, říkáte si: „**STOP, čas začíná teď.**“, a oddělujete se od negativního transu podobně jako si při sledování filmu uvědomíte, že se to odehrává někde vpředu a odděleně od vašeho těla.

Vžijte se do toho, že přebíráte kontrolu, podobně jako někdy změníte pomocí ovladače film, který běží. Vy chcete sledovat něco jiného.

Toto trénujte každý z následujících sedmi dní po obědě.

Klidně se k tréninku vracete i později. Začnete přebírat kontrolu.

Zpátky do příkladu s kinem. Je tam ještě někdo o kom diváci málokdy uvažují. V promítací kabině je obsluha a vnímá film o dost jinak. Je v jiné roli a je oddělená od příběhu. Ví, že je to jen příběh, na což ovšem diváci brzy po zhasnutí světel zapomenou a ponoří se do příběhu. Transportují se do děje a začnou jej prožívat. Jejich tělo reaguje na obraz a zvuk připravený tvůrci filmu. Tělo obsluhy promítačky je zcela v klidu protože ví, že je to jen projekce a nikoli aktuální stav.

Vaše vědomí neřídí život.

Pojďme zpět do příkladu s kinem.

Je tam ještě někdo o kom diváci málokdy uvažují. V promítací kabině je obsluha a vnímá film o dost jinak. Je v jiné roli a je oddělená od příběhu. Ví, že je to jen příběh, na což ovšem diváci brzy po zhasnutí světel zapomenou a ponoří se do příběhu. Transportují se do děje a začnou jej prožívat. Jejich tělo reaguje na obraz a zvuk připravený tvůrci filmu. Tělo obsluhy promítačky je **zcela v klidu** protože ví, že **je to jen projekce** a nikoli aktuální stav.

V podvědomí je nejedna planeta zápletek, kde lze nalézt filmové tvůrce a filmový štáb. Vytrvale tvoří stále nové obsahy, protože **fantazie je základní výbavou nervového systému** a díky zásobování příběhy od ranného dětství existují kvanta materiálů na zpracování. Nejen ve snech jste v roli diváků prožívajících příběhy. To samé se děje i ve dne, jen jsou ty příběhy průsvitné a takřka neviditelné. Stačí však **spoušť, trigger**, klíčové slovo a doposud **neviditelné se "zahustí", zhmotní** a naše vědomí přepne do role diváka, který prožívá virtuální projekci jako zdánlivou skutečnost. Člověk pak často reaguje na iluzi jako na skutečnost. Vy to však už se zde uvedenými tréninky můžete začít měnit. A to je začátek vzrušující cesty k osvobození se z většiny omezení. Díky pochopení toho, co jsou transy a jak s těmi negativními zacházet, můžete jít dál. Mnohem dále než jste si kdy odvážili snít. Můžete se osvobodit z cyklení se v úzkostech, stresech i dalších variantách psychických utrpení a to napořád. Více než kdekoli jinde získáte díky nejúčinnější postupům, které jsem se učil od světových špiček a které s ohromujícím úspěchem využívám u mých klientů.

Libor Činka