

HOŘ POMALII

VERONIKA JELÍNKOVÁ

ODHALTE SÍLU POMALOSTI V USPĚCHANÉ DOBĚ

HOŘ POMALU

Veronika Jelínková

HOŘ POMALU

ODHALTE SÍLU POMALOSTI
V USPĚCHANÉ DOBĚ

Veronika Jelínková



*„Chceš jít opravdu rychle?
Tak zpomal a soustřeď se.“*

— Tim Fargo

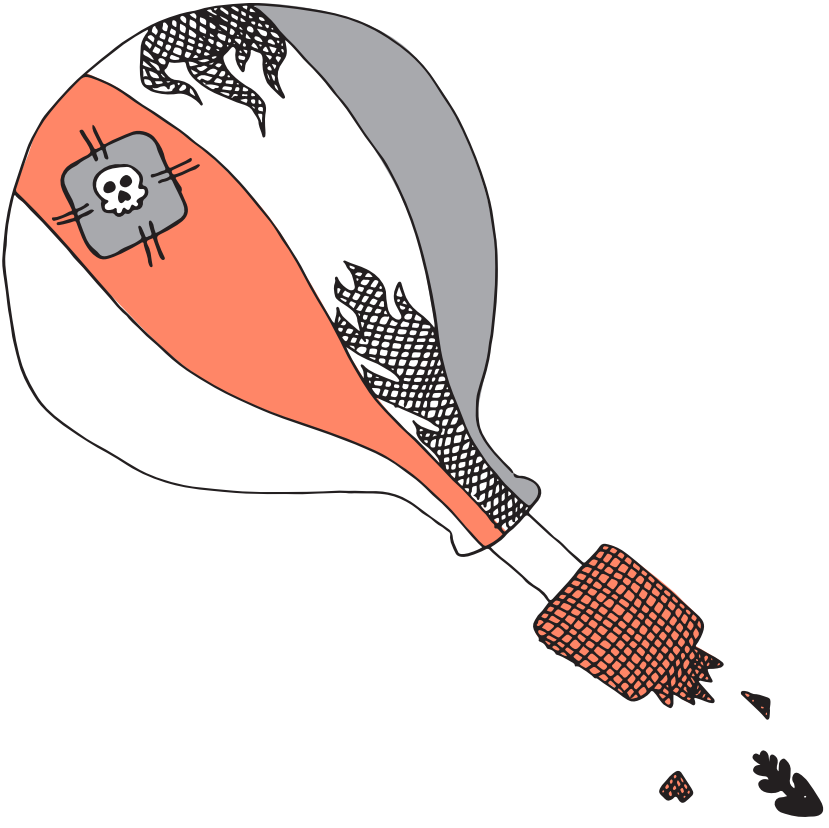
Tato knižní publikace zahrnuje autorčiny názory a myšlenky. Jejím účelem je předložit užitečné a zajímavé informace o různých tématech, včetně otužování, mindfulness technik a meditací, dýchacích cvičení, spánku a snů. Autorka prodejem knihy neposkytuje žádné lékařské, zdravotnické ani jiné profesionální odborné služby. Pokud se Ty, čtenáři, rozhodneš přijmout a využít doporučení v této knize nebo se na jejich základě rozhodneš podniknout jiné kroky, nejprve své rozhodnutí prodiskutuj se svým lékařem nebo jiným zdravotnickým odborníkem. Autorka se zříká veškeré odpovědnosti za újmy, ztráty a rizika, osobní i všechny ostatní, které by mohly nastat přímo či nepřímo následkem použití informací uvedených v této knize nebo realizací rad ve čtenářově životě. Každý člověk je jiný, je třeba mít kritické myšlení a vnímat své vlastní individuální tělo.

Text a ilustrace © Veronika Jelínková
© Veronika Jelínková, 2019
Druhé, upravené vydání

Všechna práva vyhrazena. Žádné části knihy nesmí být použity ani šířeny bez předchozího souhlasu autorky.

ISBN 978-80-907211-0-4

VĚNOVÁNO TOBĚ



OBSAH

MOJE KRÁTKÁ STORY	11
PROČ HOŘET POMALU	18

PRVNÍ ČÁST: KLIDNÁ MYSL

1. KAPITOLA: POMALÝ EXPERIMENT GÉNIŮ	27
2. KAPITOLA: TVRDÝ TRÉNINK POZORNOSTI	39
3. KAPITOLA: NEVÍŠ	61

DRUHÁ ČÁST: ŠŤASTNÉ TĚLO

4. KAPITOLA: SPÁNKOVÉ INŽENÝRSTVÍ A LUCIDNÍ SNY	79
5. KAPITOLA: LEDOVÁ SÍLA	95
6. KAPITOLA: STRESÍK	111

TŘETÍ ČÁST: DUŠE, TVÉ VYŠŠÍ JÁ

7. KAPITOLA: SEBEUVĚDOMĚNÍ A SMYSLUPLNÉ UTRPENÍ	129
8. KAPITOLA: SÍLA H*VEN	145
9. KAPITOLA: INTUICE	165
10. KAPITOLA: VYTVOŘ SE	177

DESATERO HOŘ POMALU	195
TA JEDNA VĚC	197
EPILOG	198
ZDROJE	200



MOJE KRÁTKÁ STORY

„Veroniko, zpomal a najdi rovnováhu.“ To byla slova velmi známého a inspirativního psychologa jménem Mihaly Csikszentmihalyi, která mi před několika lety řekl na naší společné večeři v Berlíně. Byl to pro mě velmi silný okamžik, na který jen tak nezapomenu. Myslel to opravdu vážně. Tento elegantní stařík s tenkým hláskem a empatickýma očima mi vzal pero a deník a začal do něj tato slova psát. V tu chvíli mi po tváři začaly téct slzy. Měl pravdu. Přes dvacet let jsem se pořád za něčím hnala. Nejdříve to byly úspěchy ve sportu, pak diplomy, kariéra a honba za lepším světem. Nakonec mi to však došlo! Došlo mi, že je jedno, zdali chci změnit svět, nebo mít více diplomů a uznání. Není v tom rozdíl. Stejně pořád jen někam pospíchám. Mihaly tak ve mně zasal semínko. Myšlenku, která mi změnila život, a která byla impulzem, proč tato kniha vznikla.

Myslela jsem si, jak bude můj život šťastný, když budu mít hodně vědomostí a výsledků nebo když se budu hodně snažit, abych změnila svět k lepšímu, ale už mi nedošlo, že zapomínám na kvalitní vztahy se svou rodinou a přáteli. A především, že zapomínám na své zdraví a na to, co mi říká hlas mého srdce.

Naše tělo nám dává spoustu signálů, když se mu něco nelíbí. Já je neslyšela. Nebo jsem je spíše ignorovala. No a když to nejde po dobrém, tak to jde většinou po zlém. Dostaly mě různé nemoci. Nenazývala bych to však nemocemi, ale spíše nedostatkem lásky k sobě samé. Měla jsem disciplínu, sílu a výsledky, ale už jsem neměla laskavost ke své mysli, ke svému tělu a ke své duši.

Nejdříve přišly chronické záněty močového měchýře, pak následovaly nádor, deprese, syndrom vyhoření, až nakonec přišla prázdnota. A s ní pocit, že nic nemá smysl.

Pamatuji si okamžik, kdy jsem se po jedné menší operaci ve Skotsku probudila na lůžku. Otevřela jsem oči a chvílku jsem nevěděla, kde jsem. Ta specifická vůně nemocnice mi to však hned připomněla. Potřebovala jsem akutně na malou. Měla jsem kapačky a nemohla jsem se moc hýbat. Byla jsem extrémně slabá. Zavolala jsem sestřičku a řekla jí, že si potřebuji dojit na záchod. Soucitně se na mě podívala a nabídla

PRVNÍ ČÁST: KLIDNÁ MYSL

„Šťěstí tvého života záleží na druhu tvých myšlenek.“

— Marcus Aurelius

SUPERDOVEDNOSTI: Pomalost. Pozornost. Hloupost.

1. KAPITOLA: Pomalý experiment géníů

Naučíš se tajemství světových inovátorů.

(1 technika)

2. KAPITOLA: Tvrdý trénink pozornosti

Naučíš se nemyslet.

(5 technik)

3. KAPITOLA: Nevíš

Jak být hloupý, ale moudrý.

(1 technika)

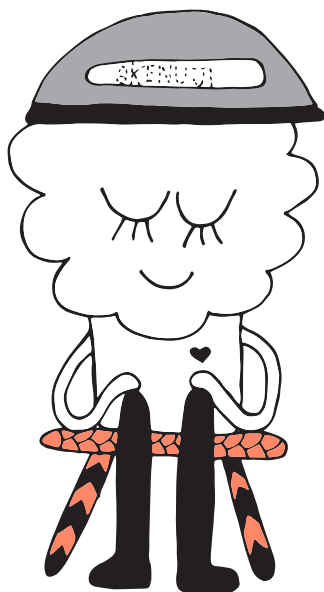


*„Všechno je stvořeno dvakrát,
jednou v myslí a podruhé v realitě.“*

— Robin S. Sharma, autor knihy

Mnich, co prodal svoje ferrari

POMALÝ EXPERIMENT GÉNIU



1. KAPITOLA

POMALÝ EXPERIMENT GÉNIŮ

SUPERDOVEDNOST: POMALOST

„Stromy, které rostou pomalu, přinášejí nejlepší ovoce.“

— Molière

Proč pomalý experiment géniů: Postupně objevíš, co se v Tvoji hlavě schovává za poklady. Najdeš řešení, jak létat.

Jak na to: Uděláme si spolu jeden konkrétní experiment.

Co se tím naučíš: Zpomalit.

Celý život řešíme nějaké problémy. Vždy tomu tak bylo a vždy tomu tak bude. Někdy řešíme práci, někdy peníze, firmu, jindy lásku, zdraví nebo smysl života. Často si ale nevíme rady s jejich řešením. Kolikrát úplně stačí jen trochu zpomalit a podívat se na svůj problém z jiného úhlu.

Naučím Tě jeden experiment, díky kterému si vytrénuješ svoje inovativní myšlení. To Ti pomůže poznat, jaké poklady v hlavě skrýváš, a něco s nimi udělat. Nezáleží na tom, jestli vymyslíš projekt velký jak raketoplán, nebo si jen vyřešíš něco, co Tě vnitřně trápí, a najdeš tak způsob, jak hyperloop přeletět. V každém případě objevíš nový způsob, který Ti otevře na Tvůj problém nebo výzvu jiný pohled.

Jakmile člověk zpomalí, bude se rychleji posouvat. Je třeba ale zpomalovat pomalu. Když jedeš jako hyperloop 10 000 km/h a prudce zastavíš, tak to nebude nic příjemného. Záleží tedy na tom, jakou jedeš rychlostí. Vždy zpomaluj tak, abys šel o kousek dál za svoje hranice.

Ale jak na to? Jak vlastně zpomalit? Jak se to dělá? Začneme tím, že se podíváme, jak svou mysl využívali světoví inovátoři a géniové, a naučíme se tak první krok, který nám se zpomalením pomůže.

1.1 ROZPTÝLENOST VS. SOUSTŘEDĚNOST

Inovátor kombinuje tzv. rozptýlené myšlení se soustředěným myšlením.¹ Rozptýlené myšlení nám pomáhá spojovat tečky a souvislosti. Vidíme tak větší perspektivu, jsme kreativní. Kdežto soustředěné myšlení se zaměří na jednu z těch teček, kterou si vybereme. Jdeme tak do hloubky. Člověk může použít jen jedno z těchto dvou myšlení v daný okamžik. Nemůžeš použít obě myšlení najednou. Světoví inovátoři a géniové, kteří posunuli některý obor dopředu, uměli právě tuto dovednost využívat.² Přepínat se z jednoho druhu myšlení do druhého. Když má totiž člověk jen velký nadhled a dokáže spojovat tečky dohromady, ale nejde ani v jedné z nich do hloubky, nic reálného nevznikne. Nic se nevytvoří samo.

Tento experiment, který si spolu vyzkoušíme, údajně používali inovátoři jako například Salvador Dalí, Thomas Edison, Nikola Tesla a Isaac Newton.³ Často máme v hlavě úžasné myšlenky, ale nemáme šanci se k nim skrz ten chaos dostat. Moc spěcháme. Pokud chceme trénovat své inovativní myšlení, pak musíme zpomalit. Pomalost je superdovednost, kterou mnoho lidí nevydrží trénovat. Je totiž moc pomalá. Je to ale první a klíčová superdovednost, kterou se spolu naučíme. Díky pomalosti se snáz naučíme ty další. Založ si ve svém notesu sekci na pomalé experimenty.

#1 EXPERIMENT: SÍLA SEDĚT V KLIDU A JEN TAK ČUMĚT

První technika, kterou se spolu naučíme, je nejtěžší ze všech. Naučíš se jen tak sedět a čumět. Tato technika je pro Tebe takový malý experiment. Díky němu zjistíš, jak na tom jsi se svou zrychleností. I když se na první pohled může zdát, že je to velmi jednoduché, tak pro rychlíky je to skoro nemožná mise. Jen tak sedět a nic nedělat. Nečíst, nepsat, nedívat se na film, nesahat po telefonu. Jen tak sedět a koukat.

Samozřejmě že jakmile si sedneš a začneš s nicneděláním, tak Tě okamžitě napadnou věci, které budou vyžadovat Tvoji pozornost. To je v pořádku. Je to normální. Nehodnot to. Není potřeba si říkat, že Ti to jde, nebo Ti to nejde. Trénování pomalosti není o tom, zdali Ti to jde, nebo nejde. Je to proces a každý z nás je na jiné úrovni pomalosti.

DRUHÁ ČÁST: ŠŤASTNÉ TĚLO

„Dýchej, je to zadarmo!“

— Wim Hof

SUPERDOVEDNOSTI: Vnímání svého těla. Síla. Uvolnění.

4. KAPITOLA: Spánkové inženýrství a lucidní sny

Něco málo o kvalitním spánku a cestování v lucidních snech.
(3 techniky)

5. KAPITOLA: Ledová síla

Proč se zajímat o dýchací cvičení a otužování.
(1 technika)

6. KAPITOLA: Stresík

Huhuhu.
(3 techniky)

„Výzkum snů je úžasný obor. Vše, co děláš, je, že spíš.“

— Stephen LaBerge, psycholog v oblasti vědeckého studia lucidního snění



* SPÁNKOVÉ INŽENÝRSTVÍ A LUCIDNÍ SNY

z

z



4. KAPITOLA

SPÁNKOVÉ INŽENÝRSTVÍ

SUPERDOVEDNOST: VNÍMÁNÍ TĚLA

„Spánek je nejlepší meditace.“

— Dalajláma

Proč spánkové inženýrství: Díky lepšímu spánku budeš mít víc energie, soustředěnosti a dobré nálady. Zlepšíš další kus svého života. Načerpáš sílu pro létání.

Jak na to: Naučíš se dvě konkrétní techniky pro lepší spánek.

Co se tím naučíš: Lépe vnímat své tělo.

4.1 SPÁNEK A NAŠE ZDRAVÍ

Žijeme ve společnosti, která upřednostňuje jedince, kteří méně spí a jsou více bdělí během dne. Je to však správná strategie? Je opravdu pro jednotlivce a pro společnost jako celek výhodné zanedbávat spánek? Mnoho lidí Ti řekne, že nemají čas spát více než pět nebo šest hodin. Co když je to však naopak? Co když nemáme čas, protože právě málo spíme?

Téma spánku mě fascinovalo už odmalička. Proč vlastně spíme? Musíme jako lidé spát? Není to zbytečné? K čemu je spánek vlastně dobrý? Proč nás Matka příroda vybavila takovou dovedností? Ukazuje se, že spánkem je fascinováno více a více lidí. Jedním z nich je i profesor neurovědy a psychologie Matthew Walker. V jeho úžasné knize *Proč spíme*³⁰ zmiňuje nejen poslední výzkumy v této oblasti, ale zároveň i své nové a odvážné teorie, které nám lidem dávají naději, že spánek a sny vůbec nejsou zbytečné. Naopak!

Nebudu zde do hloubky popisovat, proč spíme a proč je pro nás spánek tak kritický, od toho jsou zde jiné knihy, ale zmíním jednu věc. Bez spánku bychom umřeli. Doslova. Ukazuje se, že spánek stojí úplně za vším. Samozřejmě, zdravá strava a pohyb jsou důležité, ale pokud si člověk nedopřává dostatek kvalitního spánku, pak se to projeví na jeho

mozku. Pokud se nedostatek spánku projeví na našem mozku, znamená to, že se to projeví na našich emocích, rozhodování, na tom, zdali jsme schopni kriticky myslet, ale i na našich financích. Ano, lidé, kteří mají nedostatek spánku, dělají horší finanční a jiná rozhodnutí.

Mnoho z nás si však ani nechce přiznat, že si nedopřáváme tolik spánku, kolik bychom opravdu potřebovali. Během týdne buď brzy ráno vstáváme do školy nebo do práce. No a co si budeme nalhávat... Ne každý z nás jde v devět večer ulehnout. Také si myslíme, že tento deficit dospíme o víkendu. Spánek však nefunguje na úvěrový systém. Jak říká Matt Walker ve své knize: „*Mozek už nikdy nemůže získat zpět spánek, o němž byl jednou připraven.*“

Pokud si člověk dopřeje osm hodin kvalitního spánku, získá toho víc, než si myslí. Rozhodně to není ztráta času. Naopak! Je to ta nejsmysluplnější investice, kterou můžeme udělat. Ukazuje se, že spánek nám opravuje mozek. A to doslova. Díky těmto opravám naše kognitivní funkce fungují lépe, jsme více kreativní, empatičtí, máme lepší kritické myšlení, máme lepší paměť, lepší schopnost se učit, lžeme méně, podvádíme méně, děláme lepší rozhodnutí, jsme zdravější, spokojenější a vyrovnanější. Pokud by v lékárnách prodávali nějakou pilulku s tímto podtextem, tak si myslím, že bude hned vyprodaná. Krásné je, že spánek je zadarmo. Do lékárny tedy chodit nemusíme.

4.2 SPÁNEK, KRITICKÉ MYŠLENÍ A VYSPALÝ SVĚT

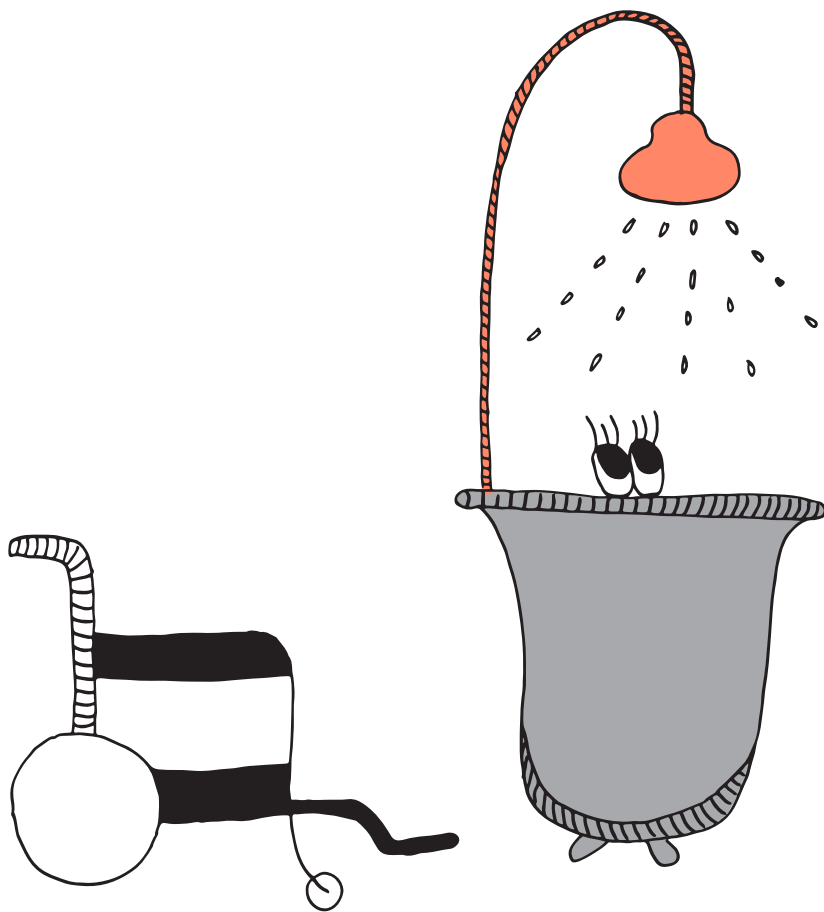
Co by se stalo, kdybychom jako celek, jako společnost změnili svoje spánkové rituály? Jak by vypadal vyspalý svět? Jak by byl odlišný od tohoto světa, ve kterém žijí převážně lidé, kteří berou spánek jako nutné zlo? Jak moc by tato skutečnost ovlivnila morální hodnoty, které jako společnost máme? Jak moc by to změnilo ekonomiku a vzdělávání dětí? Možná si říkáš, že ekonomika nemá se spánkem populace nic společného, ale není tomu tak. Matt Walker ve své knize dokonce zmiňuje, že právě spánek je základní kámen nejen našeho zdraví, ale zdraví všech odvětví ve společnosti.

Potkávám nespočet lidí, kteří chtějí změnit svět. Vždy se jich ptám, proč svět chtějí změnit, zdali je s ním něco v nepořádku? Začnou mi tedy

„Nebojím se smrti, bojím se nežít naplno.“

— Wim „ICEMAN“ Hof

LEDOVÁ SÍLA



5. KAPITOLA

LEDOVÁ SÍLA

SUPERDOVEDNOST: SÍLA

„Dělej ty věci, kterých se nejvíc bojíš, a strach Ti uhne z cesty.“

— Elliott Hulse

Proč ledová síla: Získáš větší sílu a větší armádu v těle, která Tě bude chránit před různými nemocemi. Ledová proto, protože se spolu vykoupeme v ledové vaně.

Jak na to: Naučíš se jednu techniku, jak na to.

Co se tím naučíš: Využívat plně potenciál svého těla.

Jak jsem psala na začátku této knihy, žijeme v době blahobytu. Doma máme plnou ledničku, teplou vodu a obchody na každém rohu. Zvykli jsme si na takový komfort, že když venku jen trochu zafouká, už si vezme bundičku nebo svetříček. Je fajn si blahobyt užívat, ale pokud se jím nechceme nechat sežrat, pak je třeba ho vyvažovat určitým diskomfortem. Jeden z takových diskomfortů je ledová voda. V této sekci se naučíme tzv. Wim Hofovu metodu. Díky ní se dnes lidé po celém světě dostávají z různých nemocí, včetně chronických nemocí, depresí, autismu a cukrovky. Jsou to zatím jen příběhy, nicméně je jich už mnoho. Metoda je vědecky potvrzená. Zatím ale potvrzuje jen to, že nám zlepší imunitní systém, soustředěnost, vyrovná nám nálady a zvýší vnitřní klid.

Nikoho tyto techniky nenutím zkoušet a určitě se vždy vnímej. Vnímej svoje tělo a svou mysl. Vnímej, co Ti dovolí. Zkoušej následující experimenty ideálně pod dohledem druhé osoby. I když Ti tyto níže popsané techniky můžou hodně zlepšit imunitní systém a dlouhodobě i celkové zdraví, nezmiňuji je jako náhražku za jakoukoliv léčbu.

5.1 DEMYSTIFIKACE DÁVNÝCH TECHNIK: LEDOVÉ VANY

Když člověk dýchá, je naživu. Když nedýchá, naživu není. Na tom se asi shodneme. I přestože je dech nejzákladnějším předpokladem pro

život, je zadarmo a praktikujeme ho každý den, tak ho bereme jako něco samozřejmého a nevěnujeme mu tolik pozornosti. Přitom existuje mnoho dýchacích technik, které můžeme dělat kdykoliv a kdekoliv. Tyto techniky nám můžou nastartovat nervový systém za takové hranice, že se v tu chvíli budeme cítit podobně jako Pepek námořník po pozření špenátu. Stačí opravdu málo k tomu, abychom žili o trochu zdravější život. K tomu, abychom si vůbec vzpomněli, čeho jsme jako lidé schopni, nám stačí se jen o trochu víc přiblížit přírodě.

Pro mě je v tomto odvětví nejvíce inspirativním člověkem Wim Hof.³⁷ Wim Hof o sobě říká, že se superčlověkem nenarodil, ale že se jím stal. Má též přezdívku „Ledový muž“. Je to člověk, který byl ještě před několika lety považován za blázna, co běhá maratony bez bot jen v trenkách na Aljašce. Například v roce 2009 byl Hof schopný uběhnout celý maraton v -20 °C oblečený jen v kraťasech. Je též držitelem 26 světových rekordů včetně nejdější ledové koupele, a to 1 hodiny, 53 minut a 12 sekund.³⁸ Dokonce v jednom experimentu dali vědci Hofovi injekci s určitým virem, se kterým by se normální člověk vypořádával minimálně čtrnáct dnů. Wim Hof byl ale schopný si vědomě zvýšit úroveň stresového hormonu kortizolu, snížit úroveň koncentrace krve v cytokinech (zánětlivé proteiny), a tím se s virem vypořádat do jedné hodiny!^{39 40} To samé během deseti dnů naučil pár dobrovolníků a dnes už to naučil tisíce lidí po celé planetě.

Wim Hof si své tajemství nenechal pro sebe a šel za vědci, aby ho otestovali a potvrdili, že to, co dokáže on, dokáže každý. Zpopularizoval tak techniku, která byla považována za velmi ezoterickou.

Nicméně když se podíváme dále do historie, zjistíme, že právě i stoikové kolem roku nula využívali ledové vany k lepšímu zdraví. **Wim Hofova metoda ale není jen o otužování!** Síla této metody je v kombinaci třech věcí. Je to specifická dýchací technika, po níž následuje meditační technika na soustředěnost a nakonec postupné otužování, až skončíme v ledové vaně.

Dnes je tato technika uznávána po celém světě právě díky Hofovi. Je to poprvé v lidské historii, co se vědecky prokázalo, že si dokážeme sami zlepšit funkci svého autonomního nervového systému.⁴¹ Ještě nedávno si věda myslela, že nic takového není možné. Je to revoluční!



Žít naplno neznamená to plánovat.



Když se přestaneme bát žít, život nám začne proudit v žilách.
Nezačneme život víc žít, ale necháme život, aby se z nás vytáhl sám.



Každý z nás má v sobě své démony, kteří nás chrání před životem.
Jakmile se však se svými démony spřátelíme, tak démoni svou
ochranu pustí. Budou vědět, že jsme dospěli.



Koupání v ledové vodě se může zdát jako bláznovství. Možná je to
však naopak. Blázen je ten, kdo to nikdy nezkusil.

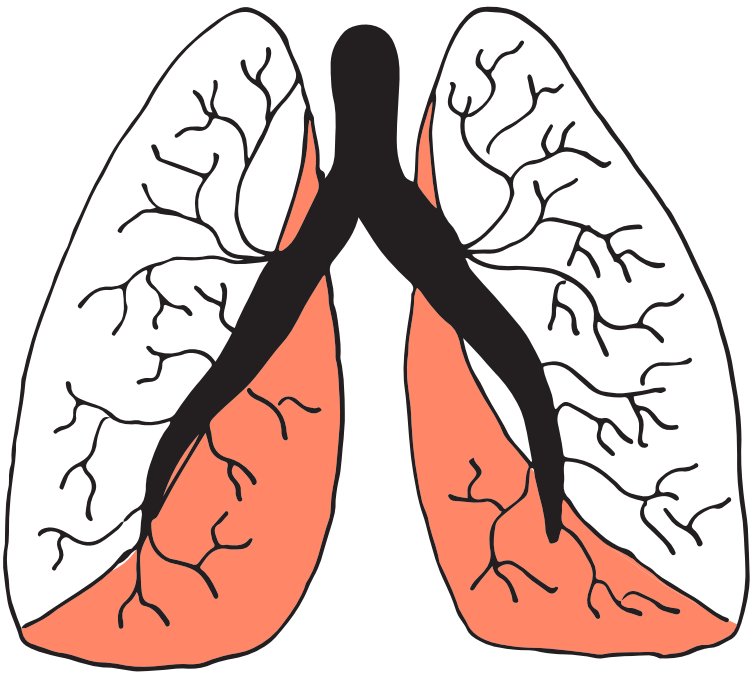


Bez dechu by nebyl lidský život. Přesto svému dechu nedáváme
dostatek pozornosti. Jakmile si uvědomíme jeho sílu, můžeme si
s ním hrát. Máme pak báječnou hračku na celý život.



„HU! HU! HU!“

STRESÍK



6. KAPITOLA

STRESÍK

SUPERDOVEDNOST: UVOLNĚNÍ

„Největší strach na světě je z názorů druhých, a v tu chvíli, kdy se davu nebojíš, nejsi více ovcí, stáváš se lvem. Ve Tvém srdci tak vzniká velký řev, řev svobody.“

— Osho

Proč stresík: Umět pracovat se stresem, který se Ti ukládá do svalů, Ti pomůže být silnějším.

Jak na to: Naučím Tě tři konkrétní techniky, jak se stresem pracovat. Jednoduše a prakticky.

Co se tím naučíš: Uvolnit se.

Stres je v dnešní uspěchané společnosti velké téma. Pokud žiješ v tomto průmyslovém světě, pak Tě stres obklopuje celý den. Stres samozřejmě není jen špatný. Nicméně existují stresové situace, při nichž se nám stres uloží do svalů. A když se nám stres uloží do svalů, ovlivňuje to naše zdraví. Je to, jako když si představíš, že se hádáš se svým šéfem. Jenže, i když bys mu v tu chvíli dal nejraději pěstí mezi oči, tak to neuděláš. Spolkněš to. No a tohle „polknutí“ je právě stres, který se Ti usadí ve svalech. Jsme pak většinou velmi ztuhlí a můžeme z toho cítit i úzkost.

V této kapitole budeš mít příležitost naučit se stres pustit. Uvolníš se. Uvolnění je superdovednost, která vyžaduje odvahu k tomu, abychom byli schopni pustit veškerou kontrolu a začali řvát z plných plic. Řvaním totiž ze sebe dostaneme část negativního stresu, který se nám udržel ve svalech.⁶⁰

#1 TECHNIKA: NEGATIVNÍ MEDITACE SAMURAJŮ A STOIKŮ

Velmi zastávám filozofii stoicismu a část filozofie samurajů. Tyto dvě skupiny mají něco společného a to něco můžeme použít k tomu, abychom se naučili pracovat se svým negativním stresem. Uměli se zbavit

TŘETÍ ČÁST: DUŠE, TVÉ VYŠŠÍ JÁ

„Viš, že jsi na cestě za úspěchem, pokud děláš takovou práci, kterou bys dělal i zadarmo.“

— Oprah Winfrey

SUPERDOVEDNOSTI:

Sebeuvědomění. Sebeskepticismus. Šestý smysl. Autenticita.

7. KAPITOLA: Sebeuvědomění a smysluplné utrpení

Nejdůležitější superdovednost po pomalosti je uvědomovat si sám sebe.
(0 technik)

8. KAPITOLA: Síla h*ven

Každá cesta zahrnuje bolest a vagony plné bobků. Některé takové hromádky nám však ničí život.
(1 technika)

9. KAPITOLA: Intuice

Jak se naučit komunikovat se svou duší skrz svoji intuici.
(1 technika)

10. KAPITOLA: Vytvoř se

Kopírujme méně, tvořme více.
(2 techniky)



„DOUFÁM, ŽE MĚ ČTEŠ, ČLOVĚČE, POMALU.
ULTRAMARATONY UŽ NEBĚHÁM. NENÍ TO ZDRAVÉ.“

SEBEUVĚDOMĚNÍ A SMYSLUPLNÉ UTRPENÍ



7. KAPITOLA

SEBEUVĚDOMĚNÍ

SUPERDOVEDNOST: SEBEUVĚDOMĚNÍ

*„Sebeuvědomění vyžaduje hlubokou osobní upřímnost.
Pochází z odpovědi na těžké otázky.“*

— Stephen Covey

Proč sebeuvědomění: Sebeuvědomění je po pomalosti nejdůležitější superdovednost ze všech. Bez ní si nic neuvědomíš a budeš opakovat stále ty samé chyby.

Jak na to: Mrkneme na pár konkrétních kroků.

Co se tím naučíš: Více si uvědomovat sám sebe v každém okamžiku. Být o trochu víc vědomý.

7.1 DUCHOVNÍ KRIZE

Jako lidé si neustále prožíváme nějaké krize. Jednou je to informační krize, pak je to ekonomická krize a teď je to zase duchovní krize. Nevíme, kdo jsme a jaký je náš vztah k sobě samým. To má ohromné důsledky na planetu jako takovou. Lidé po celém světě jsou hladoví po smyslu, autenticitě a duchovnu. Smysl je to, co mnoho lidí popisuje jako něco, co jim chybí.

Třetí část knihy bude tedy o duchovním světě. Je to svět, který je uvnitř každého z nás. Nenajdeme ho venku, ale hluboko uvnitř sebe. Jelikož každý z nás používá trochu jiné pojmy, definice a slova, budu se snažit vysvětlit abstraktní pojmy tak, jak je chápu já. Můžeš některá slova nazývat jinak a to je v pořádku. Neber tedy v této sekci nic dogmaticky. Opět se zamysli nad tím, co s Tebou rezonuje, a napiš si jeden konkrétní krok, který můžeš hned po přečtení vyzkoušet.

Pokud s Tebou něco rezonovat nebude, tak je to také v pořádku. Tato informace není pro Tebe, nech ji plavat. Třetí část knihy je především o Tvoji duši, o vyšším já, které je hluboko uvnitř každého z nás. Svou duši neslyšíš, ale cítíš. V životě se Ti možná mnohokrát stalo, že jsi věděl, co máš v některý okamžik udělat. Jen jsi nevěděl, jak je možné, že to víš. Neříkal Ti to hlas v Tvé hlavě. Cítil jsi to.



Intuice je jako naše GPS, která nám ukazuje cestu. Pokud je špatně seřízená, pošle nás tam, kam jsme nechtěli.



Věci, které nejdou vidět, mají zvláštní moc.



Abychom slyšeli svoji intuici, potřebujeme se oprostít od vnějšího světa a dostat se zpět do svého vnitřního světa. Když pořád jen čteme, poslucháme nebo se vzděláváme, slyšíme jen hlasy druhých lidí. Jakmile se zastavíme, zpomalíme a začneme hluboce dýchat, uslyšíme ten posvátný hlas. Hlas své duše.



Dobro je dovednost, která se dá trénovat. Pokud chceš, aby lidé k Tobě byli dobří, buď také dobrý.
Změníš sebe, změníš svět.



„Život není o tom, abychom se hledali, ale abychom se vytvořili.“

— George Bernard Shaw, prozaik

VYTVOŘ SE



10. KAPITOLA

VYTVOŘ SE

SUPERDOVEDNOST: AUTENTICITA

„Pokud se pokaždé snažíš být normální, nikdy nezjistíš, jak moc úžasný můžeš být.“

— Maya Angelou

Proč se vytvořit: Kvůli tomu citátu nahoře.

Jak na to: Prozradím Ti dvě techniky, jak na to.

Co se tím naučíš: To záleží na Tobě.

Autenticita znamená, že se nebojíme být tím, kým opravdu jsme. Být sami sebou. Být transparentní, upřímní. To někdy znamená, že jsme i více zranitelní. Bohužel většina z nás si hraje na to, co není.

Jak často se Ti stává, že chceš něco říct nebo udělat, ale raději to neuděláš nebo neřekneš, protože máš strach z toho, jak to ostatní vezmou? Mně se to stává vícekrát, než bych sama chtěla, a myslím si, že mnoho z nás si to ani nechce připustit. Žijeme ve společnosti, která je hladová po autenticitě. Přáli bychom si, aby naši vůdci, partneři, rodina a přátelé byli sami sebou. Aby nám ukázali, kdo opravdu jsou.

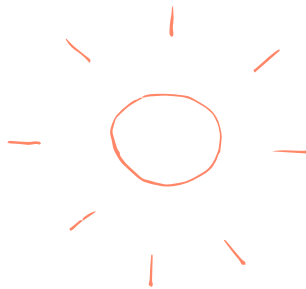
Co je ale ještě důležitější, je to, že my sami chceme mít osobní svobodu dělat to, co opravdu chceme. To, kdo opravdu jsme, bez toho, aniž by nám záleželo na tom, co na to budou říkat ostatní. Bohužel i když tohle chce většina z nás, málokdo z nás to aplikuje. Je to totiž těžké. Není se čemu divit, když si pořád myslíme, že nejsme dostatečně dobří, a tak se snažíme sami sebe napravit a porovnávat s ostatními, jestli to děláme dobře.

Jak ale říkávala Maya Angelou, každý jsme jedinečný.⁸² Máme možná podobné osobnosti, charaktery, rysy, řeč, názory, ale v jádru jsme všichni do jednoho jedineční. Líbí se mi, co kdysi řekl Oskar Wild: „*Buď svůj, všichni ostatní jsou už zabraní.*“ Neznamená to ale, že jsi někdo speciální a výjimečný. Výjimečný neznamená jedinečný. Jedinečný jsi. Výjimečný nejsi. Nikdo z nás není a je fajn si to uvědomit.

Můžeš být výjimečný v nějaké oblasti, nikoliv ale jako lidská bytost. Když dneska já nebo Ty umřeme, svět ani obloha se opravdu

DESATERO HOŘ POMALU

1. Milujme se. Nenechme si kadit bobky na hlavu.
2. Milujme druhé. Nekaďme bobky na hlavu druhým.
3. Buďme pokorní. Nebuďme egoističtí.
4. Mějme odvahu. Neutíkejme před svými strachy.
5. Trénujme hluboké naslouchání. Nemluvme, když někdo potřebuje, abychom naslouchali.
6. Soustředme se na podstatné. Zabývejme se jen bobky, které nám dávají vyšší smysl.
7. Buďme všímaví. Nespěchejme.
8. Tvořme smysluplně. Nekopírujme slepě každého.
9. Nesnažme se být normální. Vytvořme se podle svého.
10. Smějme se. Neberme se tak vážně.



HOŘ POMALU

Veronika Jelínková

V roce 2019 vydala Veronika Jelínková, www.horpomalu.cz

Text, ilustrace: Veronika Jelínková

Korektura: Dagmar Strnadová, Pavlína Uhrová

Grafická úprava, sazba: Propaganda, Radek Pokorný

Tisk: Nová tiskárna Pelhřimov

Druhé, upravené vydání

ISBN 978-80-907211-0-4