



ČISTÁ MYSEĽ



**PRÁCA S MYŠLIENKAMI,
KTORÁ ZMENÍ TVOJ ŽIVOT**

Marcela Hrapková

©MARCI, 2020



Práca s myšlienkami

"Tvoj najväčší nepriateľ ti neubíži tak, ako tvoje vlastné myšlienky, nestrážené." BUDDHA

Úvod

Budhistickí mnísi hovoria, kto nemá poriadok vo svojej hlave, nemá poriadok ani vo svojom živote. Umeniu žiadneho, čistého a zámerného myslenia zasväcujú dlhoročnú meditačnú prax.

Aj pre bežného človeka ako si ty alebo ja je však životne dôležité sa naučiť udržiavať poriadok vo svojej hlave. Viem, že sa priebežne staráš o svoj vonkajší životný priestor, čiže o svoj dom, či byt, ale v akom stave sa nachádza tvoj VNÚTORNÝ PRIESTOR, priestor tvojej mysle a duše? Potrebuje upratať a pestovať v ňom krásno a harmóniu rovnako ako ten vonkajší. Nemôžeš sa cítiť dobre v žiadnom priestore, kde vládne zmätok, negativita a smetie, je jedno či duševné a či fyzické. V rámci príprav na reálne upratovanie si v hlave však najprv uver, že nie každá tvoja myšlienka má rovnakú hodnotu a nemá vždy pravdu len preto, že ťa "napadla".

Ak však prax, ktorú ti o chvíľu predstavím, zoberieš skutočne za svoju, stane sa tvoj vnútorný mentálny priestor čistejší a príjemnejší na život. Výsledky sú takmer okamžité, tak poďme na to;)

Moc myšlienky a úrovne jej manifestácie

1. POCITY

Pozri sa na myšlienku ako na malý balík energie, ktorý vplýva na to, ako sa cítiš, čo hovoríš a robíš. Tvoje vedomie formuje tvoju realitu a prvá realita, ktorú myšlienkami vytváraš je úroveň tvojho fyzického tela. Totiž každá myšlienka, ktorú myslíš, vyvoláva v tvojom tele nejaký pocit. Všimni si, ako sa cítiš s myšlienkou “Som dobrý.” a ako s myšlienkou “Och, som nemožný.”

Hormóny, ktoré sa ti pri pozitívne či negatívne nabitých myšlienkách vyplavujú do krvi predstavujú prvú úroveň manifestácie myšlienky. Každý pocit má totiž v tele svojho hormonálneho zastúpcu. A keď je tvoje vnútorné prostredie príliš často zaplavené toxickými emóciami, napríklad v súvislosti s vlastným negatívnym myslením, ktoré ti zákonite spôsobuje vnútorný stres, zamoruje sa tvoje telo skutočným hormonálnym jedom a v dlhodobom horizonte spôsobuje psychosomatické ochorenia.

A tak sa prosím odteraz okrem domu a svojho tela, začni pekne starať aj o svoju hlavu a dušu...

Ako? Zamyslela si sa niekedy, odkiaľ k tebe myšlienka prišla? A je skutočne tvoja? Je originálna, tvoja, alebo si ju prevzala? Napríklad od priateľov, učiteľov, rodičov, z rádia či z knihy...



Chcem, aby si vedela, že obyčajná myšlienka príde, a keď ju necháš, tak odíde. Môžeš veriť jej slovám, ale nemusíš. Podobne ako neveríš všetkým ľuďom a ich slovám. Podľa pocitu si vyberáš, koho slová si vezmeš k srdcu a koho nie, že? Vyskúšaj a NEVER VŠETKÝM SVOJIM MYŠLIENKAM, že ti hovoria pravdu! Všimni si, ako sa s ktorou myšlienkou máš. Tvoj pocit je totiž semaforom, dáva ti spätnú väzbu, ktorá myšlienka má zelenú, a ktorú treba naopak zastaviť, poslať preč.

2. SPRÁVANIE

Ďalšia úroveň manifestácie myšlienky v prípade, že jej uveríš, teda ju prijmeš za svoju, "vypočúješ", je tvoje správanie v živote v podobe tvojich reakcií a krokov, ktoré podnikneš i tých, ktoré na jej základe nepodnikneš. Myšlienky ťa inšpirujú k akcii. Ako o veciach uvažuješ, tak i konáš. Alebo nekonáš.

3. UDALOSTI

Za ktoré iba "zdanlivo" nemôžeš a vnímaš ich ako dobrý či zlý osud a ich priamu súvislosť so sebou si neuvedomuješ. Hovorím o ľuďoch a okolnostiach, ktoré vedome či nevedome svojou energiou, priamo ovplyvnenou tvojimi myšlienkami, priťahaješ a vytváraš. Myšlienky, ktoré v sebe pestuješ a rozmnožuješ, majú, ako sme si povedali, priamy vplyv na to, ako sa cítiš a ďalej, akú energiu okolo seba vyžaruješ. Ide o tvoju špecifickú vibráciu. Povaha všetkého hmotného je energetická, vibračná $E=mc^2$, a tak bude lepšie, keď budeš odteraz o všetkom v živote uvažovať v intenciách energie, frekvencie a vibrácie, ako nám odporúča i Nikola Tesla.

To, čo vyžaruješ má priamy vplyv na to, čo priťahuješ. A keď chceš vedieť, čo vyžaruješ, pozri sa na to, čo priťahuješ. A vedz, že tvoje myšlienky majú priamy vplyv na úroveň tvojej vibrácie. Tvoje šance na úspech v čomkoľvek, napríklad v podnikaní, sú väčšie, keď vyžaruješ sebavedomie, než pochybnosti a neistotu, súhlasíš? Pochybnosti sú len myšlienky vyvolávajúce pocit neistoty. A ako ti majú uveriť iní, keď si ty sám neveríš? Vibračný nesúlad s твоjim zámerom začal isto negatívnymi myšlienkami o sebe a svojej slabej šanci na úspech. Inak povedané, negatívnymi myšlienkami si priťahuješ neúspech a nie úspech. Tvoj úspech a šťastie naozaj začína v tvojej hlave.

PRÍKLADY NEGATÍVNEHO MYSLENIA

“Ja už som raz taký, hlupák!”

“Nie som dosť [dosad’]”

“Som príliš [dosad’]”

“Nikdy sa mi to nepodarí.”

“Neverím, všetko pokašlem.”

“Som [nadávka, výčitka]”

“Nič nemá zmysel.”

“Bojím sa...”

“Musím/nesmiem...”

Neustále pochybovanie a spochybňovanie

Katastrofické myslenie

Úzkostlivé a zastráajúce myslenie

Depresívne myslenie

Hnevlivé myslenie

Nenávistné, posudzujúce, odsudzujúce, hanlivé
a žiarlivostné myslenie

S akýmkoľvek vonkajším či vnútorným nátlakom, kritikou, výčitkou a ohováraním seba, druhých či sveta sa nikdy nebudeš mať dobre, lebo to k tebe jednoducho nepatrí. Takéto negatívne myšlienky nie sú v súlade s твоjím pravým, láskyplným Ja, preto sa s nimi nemáš a nikdy nebudeš cítiť dobre a budeš prinajmenšom cítiť vnútorné rozladenie, roztrpčenie, melanchóliu a prinajhoršom nenávisť, strach, depresiu, či hnev. Nemáš tak rozmýšľať.

Tu nejde o falošnú pozitivu za každých okolností. Ak sa niekde, s niečím, či s niekým necítiš dobre, máš to zmeniť, nenahovárať si, že je všetko v poriadku, keď nie je. Ani si dokola nehovoriť pozitívne afirmácie, ak im nie si schopná uveriť. Pokiaľ myšlienka nie je podporená vierou, je iba slovom. Bez hĺbky a dosahu.

Potrebuješ byť presvedčená o tom, čo si myslíš a čo hovoríš, aby si si pritiahla, čo chceš a nie čo nechceš.

Žiaľ väčšine svojich negatívnych myšlienok veríš. Preto majú takú silu. Škodlivú pre teba a tvoje život. Nepochybuješ o ich pravosti a pravdivosti. Na konci tohto cvičenia príde i na to.



Zamyslenie

A ak už teraz vieš, že si mocný tvorca vlastnej reality, ktorá vzniká v tvojej hlave a odráža sa vo všetko v tvojom živote, akú realitu chceš vytvárať? Pozitívnu či negatívnu? Chutnú či ne-chutnú? Tú pravú = tvoju, či nepravú = iných, s ktorou sa necítiš a nemôžeš cítiť dobre?

Prevezmi zodpovednosť za svoj život, svoje pocity, myšlienky a činy a pusti sa teraz so mnou do zásadného upratovania svojho vnútra. Zásadného, lebo má potenciál zásadne zmeniť tvoj život k lepšiemu. Pod' očistiť svoju myseľ od duševného smetia.





Myšlienkový audit

Toto je cvičenie na zastavenie negatívneho myslenia, ktoré ti pomôže udržať tvoje vedomie čisté, očistiť ho od vibračne škodlivej negativity, s ktorou sa nemáš dobre, ktorá ti ubližuje a ktorá vytvára pocity a okolnosti v tvojom živote, ktoré nechceš.

KROK 1

Najprv si 24 hodín píš na papier všetky myšlienky, ktoré ťa počas dňa napadnú (áno, niektoré nás doslova “napádajú”). Píš si na jednu stranu pozitívne a na druhú negatívne myšlienky, alebo všetky spolu a na záver farebne odliš pozitívne od negatívnych. Pri opakujúcich sa myšlienkach postačí, keď si pri nich budeš robiť čiarky. Na záver uvidíš, čo si v sebe nosíš a pestuješ a budeš môcť pochopiť, ako uvažuješ a prečo sa zle cítiš, prípadne konáš. Nečítaj ďalej a pusti sa do cvičenia ;)

Zamyslenie

Ako dopadol audit tvojej mysle a aké uvedomenia ti priniesol? Vieš už teraz lepšie, akým spôsobom rozmýšľaš a aké myšlienky a presvedčenia máš?



CVIČENIE 1

Identifikuj:

- Koľko máš nových, originálnych a koľko starých, opakujúcich sa myšlienok?
- Koľko percent pozitívnych a koľko negatívnych
- Aký podiel myšlienok zameriavaš na minulosť/prítomnosť/budúcnosť?
- Akých hlavných tém sa tvoje myšlienky týkajú, čím sa v mysli zaoberáš?

CVIČENIE 2

Preverenie pravdivosti svojich myšlienok*

Pri negatívnych či rušivých myšlienkach si urob toto cvičenie:

- Je táto myšlienka pravdivá, áno alebo nie?
- Môžem s absolútnou istotou vedieť, že je pravdivá?
- Čo sa deje, keď tejto myšlienke verím (ako sa cítim a čo robím)?
- Kým by som bol/a bez tejto myšlienky?

*prevzaté od Katie Byron “The Work”

Čarovná formulka na odháňanie negatívnych myšlienok

KROK 2

Odteraz vždy, keď sa budeš zle cítiť, sa na chvíľku zastav a povedz si v hlave túto formulku (teda vždy, keď si pomyslíš akúkoľvek negatívnu myšlienku o sebe, o druhých alebo o svete).

Keď cítiš, že tvoj vnútorný pokoj/harmónia je narušená, opýtaj sa samej seba:

1. "Na čo som práve myslel/a?"

2. "Aha, zase je tu jedna z tých rušivých, nepriateľských myšlienok. Prináša iba bolesť."

3. "To, na čo zameriam svoju pozornosť, toho pribúda. Chcem, aby tejto veci, na ktorú myslím, bolo v mojom živote viac?"

4. "Určite nie. Stop! / Koniec! / Von! / Preč! / Padaj! / Prajem si, aby táto myšlienka odišla!" (vyber si formuláciu, ktorá má pre teba najväčší cveng, môžeš i pritvrdiť, potrebuješ sa zmocniť;)

5. "Zaslúžim si lásku a pokoj." alebo čokoľvek iné, pozitívne, čo si pre seba praješ a čo ťa spojí s pozitívnou energiou, vyber si vlastné slová

Opakuj si túto formulku vždy, keď sa pristihneš, že sa cítiš zle alebo rozmýšľaš o čomkoľvek negatívne (hlavne o sebe). Prvé dni to môže byť dosť často, ale postupne pocítiš zmenu a bude to stále menej potrebné. Nakoniec prestanú negatívne myšlienky a pohnútky chodiť (zrúchlenie, ktoré si im svojou pozornosťou doteraz dal, a ktoré ich k tebe doteraz priťahovalo, pominie). A ak prídu, tak sa nimi nebudeš zaoberať, rozmnožovať ich a hneď ich nahradíš pozitívnejšou myšlienkou. Takou, ktorá s tebou rezonuje, lebo je viac v súlade s tebou (bod č.5).

Na záver

Pozor, nejde tu o pozitívny či negatívny výber slov, niekedy i myšlienka so záporom vo vete môže s tebou veľmi rezonovať (napr. “Túto prácu už ďalej nechcem robiť, odchádzam.”) Základným pravidlom je, že myšlienka, s ktorou sa cítiš dobre, k tebe patrí, tú si ponechaj a tú, s ktorou sa necítiš dobre, k tebe nepatrí, tú formulku pošli kade ľahšie.

Pre dobrý výsledok je dôležité byť pedantný a poctivo odstraňovať všetky myšlienky, ktoré rušia tvoje kruhy. Aj keby to znamenalo, že prvý deň, dva nebudeš robiť nič iné. Podobne ako doma nebudeš odstraňovať každú druhú špinu, ak chceš mať poriadok. Je normálne, ak sa na začiatku rušivé myšlienky vracajú. Majú veľké zrúchlenie z minulosti, ktoré si im dala svojou pozornosťou, preto si prvé týždne až mesiace hovor formulku v jej celosti.



A ako rozbiehajúce sa auto na volnobeh, ktoré ešte na začiatku kopca zastavíš vlastným telom, potrebuješ zastavovať hneď prvú negatívnu myšlienku v rade. V strede či na konci, keď to ide "z kopca", už má negatívne myslenie také zrýchlenie, že ťa možno prevalcuje a bude "neodkloniteľné". Poznáš to, prvá negatívna myšlienka pritiahne druhú, tretiu z rovnakého súdka a ani nevieš ako, si na húsenkovej dráhe negatívneho myslenia. Au.

Vyskúšaj a presvedč sa sám. Týmto cvičením a vlastne myšlienkovou praxou máš šancu sa všetkej životom nazbieranej špiny a negativity, ktorá ti nepomáha a naopak ti škodí, zbaviť. A nevytvárať novú. Čo precítiš a vyhodnotíš ako (myšlienkový) odpad má od teba odpadnúť, neživ to viac svojou pozornosťou! Týmto sa prosím riad'.

A ponechaj si iba myšlienky, s ktorými sa cítiš dobre. Iba tie myšlienky k tebe patria, teda sú pravdivé, pri ktorých ti poskočí srdce.. Podobne ako iba tie pravé slová, činy, ľudia a ciele... Toto pravidlo doporučuje Marie Kondo pri upratovaní domácností. Riad' sa rovnakým pravidlom v každej oblasti života a myšlienkami počnúc...

Keď sa očistíš od svojho duševného smetia a nehodnotných, či dokonca škodlivých myšlienok, ktoré nie sú v súlade s tvojim pravým, láskyplným Ja, budeš sa cítiť stále lepšie. Viac sama sebou. A ako tvoj vnútorný životný priestor bude krásniť, chutniť a voňavieť, začneš si pripadať lepšia, príťažlivejšia a mať lepší pocit zo života. So sebou, v sebe, ako ty... Ešte lepší ako keď si upraceš a zútulníš svoj fyzický domov.

Pamätaj, že myšlienky, ktoré si v sebe pestuješ, to je energia, ktorá sa zhmotňuje a má priamy vplyv na to, kým si, ako sa cítiš, čo robíš a v konečnom dôsledku čo zažívaš.

Veľa šťastia s pestovaním myšlienok a energie, ktorú pre seba chceš!

