SUPERSCHOPNOST zvaná VIZUALIZACE

KOMPLETNÍ NÁVOD NA ZHMOTNĚNÍ SNŮ

Růžena Nekudová

RŮŽENA NEKUDOVÁ

SUPERSCHOPNOST ZVANÁ VIZUALIZACE

Kompletní návod na zhmotnění snů

Ještě než začneš číst musím zde napsat povinnou hlášku.
Tento eBook podléhá autorským právům a není možné jej bez souhlasu autorky (mě) Růženy Nekudové šířit, ani jeho části.

Přitahuji si do svého okolí poctivé lidi, takže věřím i v tebe.
Užij si čtení!

SUPERSCHOPNOST ZVANÁ VIZUALIZACE
Kompletní návod na zhmotnění snů
e-book
Napsala a vydala: Růžena Nekudová, ruzenanekudova.cz © 2020
Použité fotografie a obrázky: archiv autorky © 2020
Obálka: Vladimír Janský, vadio.rocks © 2020
Grafická úprava: Matografika, matografika.cz © 2020
Vydáno 2020

OBSAH

ÚVODNÍ SLOVA 5
JAK PRACUJE NÁŠ MOZEK 7
VIZUALIZACE MUŽI VERSUS ŽENY 8
VĚDA O VIZUALIZACI 10
1. CO JE VIZUALIZACE A K ČEMU SLOUŽÍ 12
Jak funguje vizualizace a proč? 15
2. JAK A CO LZE VIZUALIZOVAT 17
3. ZÁKLADNÍ VIZUALIZAČNÍ TECHNIKY 23
Pět kroků k vizualizaci našich záměrů 29
Pomůcky k vizualizaci 31
4. TYPY VIZUALIZACÍ, KTERÉ MŮŽEME VYUŽÍT 35
Obrazová vizualizace 35
Zážitková vizualizace 37
Paměťová vizualizace 39
Vzpomínková vizualizace 40
Rituálová vizualizace 41
Vizualizace mysli a těla 43
5. PRAKTICKÁ CVIČENÍ VIZUALIZACÍ 44
1. Trénink paměti a vizualizace známých předmětů 45
2. 3D vizualizace 47
3. Zapojení všech smyslů a skutečný svět 48
4. Komplexní představivost 49
5. My ve vizualizaci 50
6. VIZUALIZACE WOOP 52
7. ČASTÉ DOTAZY 55
ZÁVĚREM 66

ÚVODNÍ SLOVA

Ahoj všem, kteří vidí přínos v investici sám do sebe a osobním rozvoji.

Tento eBook jsem napsala na základě častých dotazů, které se mi fakt hromadily a já se opakovala v odpovědích. Je to eBook, který vám zodpoví všechny otázky ohledně vizualizace a pomůže vám ji správně praktikovat tak, aby fungovala a měli jste s ní výsledky v životě.

Pokud jej čte někdo kdo mě nezná, tak napíšu pár slov o sobě a proč dělám to co dělám.

Moje jméno je Růžena Nekudová a na základě mé těžké životní situaci, pomáhám lidem dostat se ze dna až na výsluní. Jsem velká propagátorka meditací – studovala jsem na učitele meditace

v budhistickém chrámu na Wimbledonu v Londýně. A zabývám se osobním rozvojem. Vytvořila jsem spoustu léčebných meditací a online programů, které pomáhají tisícům lidí.

V roce 2016 jsem byla nespravedlivě odsouzena na 8 měsíců do anglického vězení (hrozilo mi až 7 let) – vše jsem popsala v mojí knize Vězení jako dar. Na základě takto těžké situace, kdy jsem měla panické ataky strachu, pomýšlela na sebevraždu a následně měla posttraumatický stres, ochrnula jsem na půlku těla a měla balanční nemoc, jsem se dostala k vizualizacím a meditacím, které mi doslova zachránily život.

První setkání s vizualizací jsem měla po shlédnutí filmu Tajemství. Myslela jsem si, že jsem spolkla všechnu moudrost světa a že od té doby se mi bude jen dařit. To jsem se samozřejmě pletla, protože mně vizualizace a zákon přitažlivosti vůbec nefungoval. A když to nefungovalo, tak jsem to vzdala a dál nepraktikovala. To byla jedna ze zásadních chyb.

Naštěstí (teď to tak můžu říct) mě život i tak dostihl a já prožila to, co považuji za svoji nejtěžší životní zkoušku, kterou jsem nakonec zvládla. Ve vězení jsem si sáhla na dno, a přežila jsem jej díky mým vizím, které ke mně samy přišly.

Říká se, že na dně člověk objeví často poklad. Já to tak teď můžu říct, i když před tím jsem na tom byla hodně zle.

Všechny tyto vizualizace mně pomohly přežít tuto dobu a já je začlenila do svého života. Najednou to fungovalo, najednou se mi má přání a sny začaly zhmotňovat a já vím proč, vím co jsem dělala špatně a co jsem změnila, aby to fungovalo.

A tento eBook slouží k tomu, aby i vám začaly vizualizace fungovat a začlenily je do svého života. Protože jsem toho důkazem, že to jde, že jde pomocí vizualizace zlepšit myšlení a celý svůj život.

JAK PRACUJE NÁŠ MOZEK

Společnost nás vychovává používat více levou hemisféru. Jsme zaměření na výkon, rychlost a produktivitu. Proto ji používáme více a pravou minimálně. Takže to, co opravdu cítíme, jde stranou. Podívejte se na děti, jak jsou kreativní, mají velkou představivost a cítění. Protože stále umí zapojovat pravou hemisféru a nachází se většinu dne v hladině Alfa – ve stavu uvolnění.

Muži ve většině případů mají lépe vyvinutou levou hemisféru.

Levá hemisféra mozku pracuje spíš jako muž, více logicky. Pracuje s analytickým myšlením, informacemi, detaily, konflikty, komunikací, materiálním světem a vnímá vnější fyzické smysly.

Proto pro muže může být obecně vizualizace ze začátku složitější, ale není to pravidlo. Časem se dá krásně natrénovat a funguje stejně dobře jako u žen.

Ženy ve většině případů mají lépe vyvinout pravou hemisféru.

Pravá hemisféra mozku je více jako žena. Pracuje bez omezení prostoru a času, s intuicí, duchovním světem, kreativitou, hudbou a uměním, vírou, vizualizací, vnímá pocity a vnitřní smysly.

Je proto důležité, aby naše hemisféry byly v rovnováze. A to docílíme mentálním tréninkem mysli, vizualizací, meditací.

VIZUALIZACE MUŽI VERSUS ŽENY

ANEB ROZDÍL MEZI MUŽSKÝM A ŽENSKÝM MOZKEM

Mezi mužskými a ženskými mozky existují významné rozdíly. Ačkoli následuje pečlivě shromáždění z výzkumu a spisů předních vědců a psychologů, není to v žádném případě tvrdé a rychlé pravidlo nebo popis každého muže a ženy. Každý člověk je jiný a jedinečný, na to nezapomínejme.

Fakta ovšem jasně potvrzují, že u téměř většiny mužů i žen existují významné rozdíly. To znamená, že **ve většině případů se muži a ženy** chovají, cítí, přemýšlejí i **vizualizují jiným způsobem**. Muž např. dokáže úplně vypnout mozek, nemyslet prostě na nic, což mi ženy málokdy umíme. Většinou nás napadají myšlenky typu...musím ještě zařídit tamto a za chvíli dodělat toto...A pak nás to ještě štve, že když muž odpočívá, tak prostě odpočívá a nenechá se vyrušit žádnou myšlenkou. Muž využívá specifické části jedné hemisféry nebo druhé pro splnění specifických úkolů, ženský mozek je více rozptýlený a využívá významné části obou hemisfér pro různé úkoly.

Muži se dokážou zaměřit jen na jeden problém a zablokovat tak nesouvisející informace, ženy se na stejnou věc budou dívat ze širšího pohledu, prostě hledají souvislosti, propojují, rozvíjejí...

Muž dokáže zaměřit svůj mozek na jeden určitý úkol nebo činnost, ženy dokáží rozdělit svou činnost nebo pozornost do více úkolů najednou.(Péče o děti, vaření, mezitím dvě pračky, prostě souběžně myslí a vykonává několik věcí, úkolů. Muž, když opravuje auto, tak prostě opravuje auto a nenechá se u toho rozptylovat ničím dalším)

Muži jsou schopni oddělit informace, podněty, emoce, vztahy atd. – do oddělených částí mozku, zatímco ženy mají tendenci je spojovat dohromady.

Muž se dívá na problém jednou částí mozku, za to žena celým mozkem (obě hemisféry). Muž nedomýšlí, tak jako my ženy. Proto si nevšimne postaveného koše za dveřmi, nebo možná i všimne, ale není to pro něj pokyn jej vynést. To mu musíme většinou říci, ten pokyn si k tomu prostě nepřiřadí. Nemůže za to.

Muž má ve svých systémech až 20x více testosteronu než ženy, což u nich způsobuje, že jsou často dominantnější, agresivnější ve svém chování.

Ženy jsou více pocitově založené, využívají více intuici a muži jsou založeni více prakticky a často jim chybí empatické cítění. Není to chyba, jsme takto nastavení. Je třeba pochopit naše mozky, vede to též k lepší komunikaci a vztahům obecně. Ženská mysl je organizována tak, aby upřednostňovala vztah, mužská mysl upřednostňuje práci a úspěch.

Pokud tedy tento eBook čte muž, vyplývá z toho, že mužská část mozku není tolik přizpůsobivá vizualizaci jako ženský mozek. Muž může mít pocity, že mu to nejde nebo naopak nic nevidí. Ale kreativita i vizualizace se dá natrénovat, takže i muž může být velmi schopným představivosti. Muž také může vidět více věci jako práce, úspěch, peníze, kdežto žena spíše vztah, rodinu, zázemí, děti atd.

Takže těmto informacím nepřikládejme takový význam, jen si přečtěte. To co občas vidíme nebo nevidíme, je přirozené na základě našeho vyvinutí, ale představivosti se můžeme krásně díky eBooku naučit jak muži, tak ženy.

VĚDA O VIZUALIZACI

Když se dozvíme víc o mozku, zjišťujeme, že mysl nemůže rozlišovat mezi představivostí a skutečností. V praxi to znamená, že pokud běžec v mysli běží závod, jeho mozek si myslí, že běží doopravdy. Když máš myšlenku, spustí stejnou kaskádu neurochemikálií, bez ohledu na to, zda uvažuješ o minulosti, současnosti nebo budoucnosti. Tvůj mozek je stimulován stejným způsobem, ať už fyzicky provádíš nějakou akci, nebo jednoduše vizualizuješ, představujete si to ve vaší mysli.

Stimulované neurochemické látky ovlivňují tvoje motorické ovládání, pozornost a plánování, které tě povzbuzují k akci. Vzhledem k tomu, že neurony, které se společně propojují neuronovými buňkami – mosty (synapse), tento proces představy o budoucích výsledcích vytváří nové neuronové sítě ve tvém mozku, které ti pomáhají vytvářet nové víry, přesvědčení, nový způsob myšlení, pocity, přijímat nové akce a přijímat nové perspektivy. Začínáš si prohlížet svět jinak a proto jednáš novým způsobem, jak dosáhnout svých velkých snů a cílů.

Vizualizace stimuluje oblast mozku, nazývanou Retikulární aktivační systém, který skenuje tvoje prostředí a hledá nové příležitosti. Proto když začneš přemýšlet o získání nové pracovní pozice, náhle přijde nová příležitost.

Vizualizace nemusí být omezena na výsledky. Zobrazování sebe sama děláním práce k dosažení cíle může být účinnou formou

zkoušky. Například, spisovatel si může vizualizovat hodinu psaní každé ráno jako způsob, jak zvýšit svůj výkon a vytvořit si takto zvyk.

Skutečné vědecké důkazy o vizualizaci:

Několik studií ukázalo, že mozek nerozlišuje mezi skutečnou pamětí a imaginovanou (vizualizovanou) pamětí.

To znamená, že když si něco živě představíš a zapojíš do toho emoce, tak tvoje chemie mozku se změní, jako by zážitek byl skutečný a tvoje mysl to zaznamená jako skutečný zážitek.

Četné studie ukázaly, že mentální praxe (prostřednictvím vizualizaci) může být stejně účinná pro zlepšení dovedností jako skutečná praxe. Skutečně můžeš své dovednosti rozvíjet a posilovat pomoci mentálních obrazu sebe, jak je cvičíš.

Když vizualizujeme akci, jsou stimulovány stejné oblasti mozku, jako když ji provádíme a jsou vytvořeny stejné neuronové sítě. To je úžasné že?

To vysvětluje, proč je vizualizace součástí tréninku většiny světových sportovců – protože to funguje!

Pomoci obrazové imaginace komunikujeme se svou mysli a říkáme ji na co se má zaměřit. Je důležité, abychom řekli naši mysli, na co se zaměřit, protože předmět našeho zaměření určuje naše vnímání reality.

Za tímto jevem je biologické vysvětlení, které se nazývá Retikulární aktivační systém (RAS).

1. CO JE VIZUALIZACE A K ČEMU SLOUŽÍ

Vizualizační techniky používají úspěšní lidé k dosahování požadovaných výsledků již dlouhou dobu.

Lidé, kteří dosahují svých cílů, snů a mají požadované výsledky vypadají, jako kdyby měli nějaké super schopnosti, které jim pomáhají vytvářet sny o životě splněním jednoho cíle nebo úkolu, a přitom je to často vizualizační praxe, současně s velkým soustředěním a naprostou důvěrou.

Ve skutečnosti všichni máme tuto obrovskou sílu, když ji umíme praktikovat efektivně. Praktikují ji světoznámí sportovci, velmi bohatí lidé a umělci a používají ji ve všech směrech.

Tato mocná síla se nazývá VIZUALIZACE.

Vizualizace je proces tvoření obrazů, je to vlastně představivost v naší mysli. Všechno, co je vytvořené tady na Zemi, je nejprve vytvořeno v našem duchu.

Vizualizace je technika, kterou může používat úplně každý, k dosažení svých vysněných a vytyčených cílů. Výhodou je, že ji lze provozovat kdykoliv a kdekoliv, a že fantazii se meze nekladou. Jde

o schopnost představit si určitou věc, situaci, tak jak chceme, aby vypadala. Je to logický sled událostí a kroků, protože pokud se naladíme na kýžený výsledek, začneme také podnikat kroky k jeho uskutečnění.

Vizualizace je výborným nástrojem pro vnitřní zobrazení a vnější uskutečnění vašich cílů, snů i představ. Vizualizací má člověk schopnost tvořit jak fyzické předměty, tak stavy vědomí.

Jak řekl Albert Einstein,
„představivost je důležitější než věda".

Kdo je to vlastně vizionář? Je to někdo, kdo si nejen umí sám pro sebe vytvořit perfektní vizi, ale dokáže ji navíc odprezentovat lidem tak, že i oni jí uvěří a vytvoří si obraz dle vizionáře. Vizionáři bývají těmi nejúspěšnějšími lidmi v podnikání, protože o své vizi dokážou přesvědčit ostatní a ti ho následují.

Představují si svůj výsledek, jak to bude vypadat, jaké to bude až nastane, stále dokola, přehrávají si ho ve své mysli.

Můžeme tak změnit svůj život a sami si ho vytvářet přesně podle svých představ. Pokud si něco neumíme představit, vizualizovat, těžko toho dosáhneme. U zrodu každé věci byla nejprve myšlenka. Je to přirozené. A pokud by se jí dotyčný nedržel, nic by nevzniklo. A nemyslím teď tím jen světové objevy, jako žárovku apod. Než něco vznikne, je potřeba si to umět představit, a to co nejkonkrétněji. Myšlenka je semínko, které potom klíčí a roste, když ho zaléváme, opečovávame, věnujeme mu svou pozornost.

Takže **vizualizace slouží k tomu**, abychom žili svůj život co nejlépe a nejvíce podle svých představ a dosahovali tak svých vytyčených cílů. Můžeme si tak vylepšit nejen třeba naši finanční situaci, ale i zdraví, postavení v práci a spoustu dalšího. Jen si to umět představit!

Všechny zážitky (spíše ty příjemné), z bdělého stavu – neboli ze stavu, ve kterém se většinu dne nacházíme, se mohou zopakovat ve vizualizaci.

Můžete si představit například krásný dům se zahradou, který byste chtěli vlastnit. Ve své mysli jej můžete vidět se všemi detaily. Někdo umí lépe věci popsat slovy, někdo vidí jen stěžejní věci bez detailů někdo naopak vidí všechny detaily, zvuky, dokonce i vůně. Ve skutečnosti to není až tak důležité. Nic není dobře nebo špatně, důležitá je praxe a víra.

JAK FUNGUJE VIZUALIZACE A PROČ?

Vizualizace výrazně ovlivňuje naše podvědomí. Je to způsobeno skutečností, že podvědomí nedokáže rozlišovat mezi něčím, co je intenzivně představováno, a skutečnými událostmi. V důsledku toho, pokud opakovaně vizualizujeme určité myšlenky, podvědomá mysl je začne přijímat. Začne jednat podle vizualizovaných návrhů, které začínají projevovat změny v našem životě. Začneme tzv. věřit v něco jiného než tam bylo původně v podvědomí uloženo.

Vizualizace nám proto může pomoci rychle vytvořit potřebná myšlení, přesvědčení, zvyky a akce, které nám pomohou dosáhnout toho, co jsme si představili napřed ve své mysli. Dále nám umožňuje rozvíjet stejnou důvěru, kterou lze obvykle získat pouze tím, že pravidelně prožíváme pocit dosažení v reálném životě. Vizualizace může proto zvýšit naši důvěru a povzbudí nás k tomu, abysme věřili více v sami sebe, což zvyšuje pravděpodobnost, že budeme sledovat své cíle, dokud je neuskutečníme.

Vizualizaci můžeme použít také k léčení a uzdravení. Je to super nástroj. Znáte Buddhovo rčení „Co si myslíme, to jsme“. Mozek věří myšlenkám, obrazům…Ale pozor, můžeme si také naopak špatnými myšlenkami ubližovat, protože dějí-li se dlouho, lze si naopak přivodit v důsledku i nějakou nemoc, a to nejen depresi. Špatnými myšlenkami, představami, vizemi v negativním slova smyslu. Pokud stále myslíme na nějaký problém, tak v něm tak nějak uvízneme a tělo nepozná, že se to právě neděje, pro něj se to opravdu děje, protože naše myšlenky spustí biochemickou reakci v těle, jako by to doopravdy probíhalo. Většinou, pokud se nám za den přihodí

něco špatného, věnujeme tomu větší pozornost, než příjemným věcem, které bereme za samozřejmost. Ale můžeme náš mozek hravě přelstít, třeba tím, že si představíme, že už uběhl nějaký čas a problém je již vyřešen. Vytvoříme si obraz, jak je to již za námi a my se cítíme dobře. V tu chvíli se tak můžeme cítit i nyní, i když problém ještě ve skutečnosti není vyřešen. A tím pádem se uklidníme, a může přijít třeba i nápad na jeho řešení. Ale pokud jsme ve stresu, moc kreativity většinou nevykazujeme.

Konkrétní příklad: Chceme si pořídit nové auto. Sice nevíme zatím, kde na něj vezmeme finance, ale to teď není důležité. Je potřeba vědět přesně jaké, značku, cenu, barvu, výbavu atd. Můžeme si obrázek toho auta vylepit na místo, které máme nejvíce na očích za den (Pokud vás napadlo...Ano, může to být klidně „ona“ místnost – záchod, tam se denně podíváme opravdu častokrát) Nevadí, že zatím na něj třeba ještě nemáme finance, ale už víme, co přesně chceme, a to je začátek, od kterého se vše odvíjí. Nápady, jak jej získáme k nám potom začnou chodit sami. Zkuste si to a přesvědčte se sami, že to je opravdu tak.

2. JAK A CO LZE VIZUALIZOVAT

Vizualizovat si můžeme cokoliv. Opravdu tady neexistuje žádné omezení. Jen námi samotnými. Je to jen a jen v naší moci, jak jsme silní, jak dokážeme své sny a myšlenky uchopit a naložit s nimi. Funguje to jako magnet. Přitáhneme si to, čemu věnujeme pozornost.

Na náš mozek útočí denně cca 25.000 myšlenek a je jen na nás, které si vybereme, kterým věnujeme pozornost a které necháme odejít.

Naše utkvělá představa, vize, přitahuje životní změnu. Myšlenky se zhmotňují a dříve, či později, pokud nepovolíme, dojdeme tam, kam si přejeme.

Můžeme si vizualizovat a tím si přitáhnout, splnit např.

- sociální, nebo společenský úspěch
- pocit štěstí, lásku
- zdraví, snížit napětí, úzkost, deprese, ale i zhubnout
- movité věci
- rovnocenného partnera, harmonické vztahy
- zlepšení finanční situace
- práci, vysněnou kariéru
- zlepšení našich schopností a vlastností

Vizualizace se hojně využívá napříč různými obory lidské činnosti. Mentální trénink – neboli vědomé trénování mysli, se v tomto ohledu praktikuje hlavně ve sportu. Podle vědců náš mozek nerozezná rozdíl mezi skutečností a představami. V praxi to znamená, že pokud běžec v mysli běží závod, jeho mozek si myslí, že běží doopravdy.

Na univerzitě v Americe proběhl pokus, kdy tři lidé házeli dvacetkrát na koš. Po prvním kole každý člověk trénoval jiným způsobem. První trénoval každý den dvacet minut a házel opravdu na koš. Druhý si denně dvacet minut představoval, že hází na koš. Třetí netrénoval vůbec. Za dvacet dní se znovu sešli. Překvapivě se třetí člověk nezlepšil. Mnohem zajímavější je první a druhý subjekt. Oba subjekty se zlepšili téměř totožně. Přičemž první střelec byl o malinko lepší. Na tomto reálném příkladu je krásně popsaný a z praxe vyzkoušený účinek vizualizace.

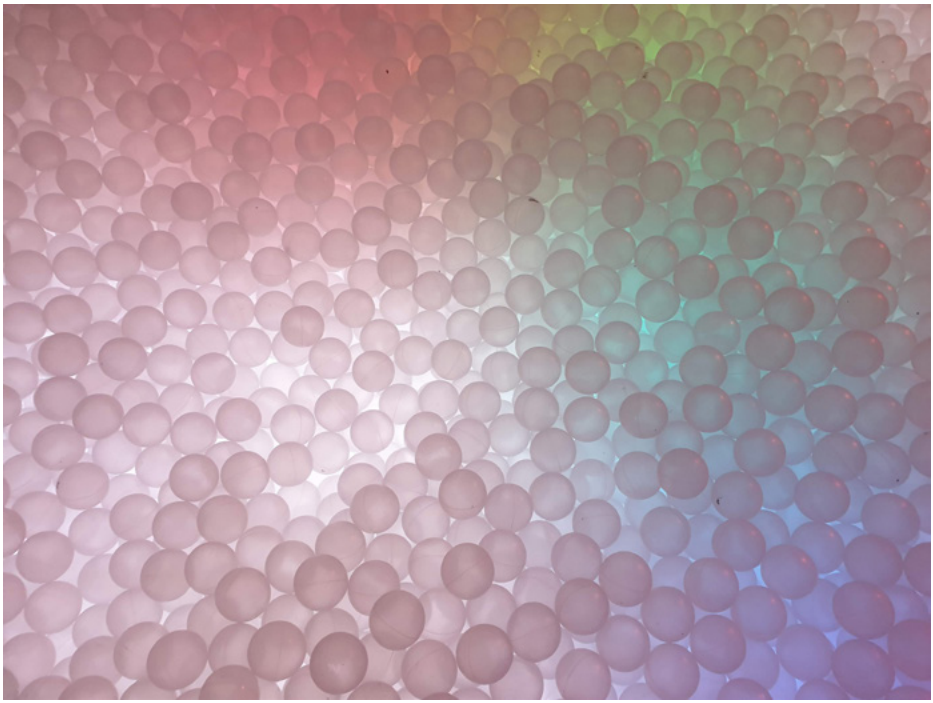
Jak jsem již psala, vizualizace se provádí za účelem dosažení toho, po čem toužíme, toho, co si přejeme. Ať už se to týká zdraví, vztahů osobních či pracovních nebo třeba financí. Takto vytvořené představy pro nás představují motor pro uskutečňování dalších rozhodnutí a postupů. Někomu se vizualizovaná přání splní dříve, někomu později. Záleží na mnoha okolnostech. Zejména na tom, jak často se vizualizace provádí, ale i na tom jak moc po svém přání toužíme, ale také to, jak moc věříme v uskutečnění svého přání.

Jestliže si představujeme něco, v co vlastně nevěříme, o čem nejsme přesvědčeni, v něco, co si myslíme, že nemůžeme získat nebo se nemůže stát, je pak vizualizace zbytečná a nefunguje. My budeme dále žít jen ve snech. Pokud jsme však pevně přesvědčeni si naši myšlenku zhmotnit a věříme v ní, jdeme po cestě k tomu, že si myšlenku opravdu zhmotníme v našem životě.

Vždy je zapotřebí si vizualizovanou situaci představovat tak, jako, že se to už stalo, že už danou věc máme. Vcítit se do situace,

kde danou věc už máme, žijeme s ní. Je potřeba cítit již teď, že naše přání už je splněno. Je to o našem přesvědčení. Když chceme něčeho dosáhnout, chovejme se tak, jako bysme toho už dosahovali a nemohli o to nikdy přijít. Např. pokud chceme být úspěšnou manažerkou, tak se budeme chovat a oblékat tak, jako bysme jí již byli. Cheme být úspěšným fotbalistou, tak se začneme chovat, jako bysme jím již byli, tzn. začnu trénovat, upravím jídelníček, věnuji se tomu, nestačí jen vizualizovat. Je jasné, že bez tréninku a určitých kroků samo nic nepřijde.

A pokud to snad někdy budeme chtít vzdát, připomeňme si své „PROČ“. Proč jsme začali, jaká je naše vize? Čeho chceme dosáhnout? Když známe své „proč“, celý vesmír se spojí, aby nám byl nápomocen a jdeme si neochvějně za svým cílem, za svým snem.



Vizualizace v praxi je velmi snadná a ve skutečnosti trochu podobná meditaci. Jak vizualizovat – zkuste si krátkou vizualizaci

Začínáme…

Najdi si tiché a klidné místo, kde tě nikdo nebude rušit od tvých myšlenek. Když tě nebude nic rozptylovat (telefony, televize, nevhodná teplota, nepohodlné oblečení atd.), bude to pro tebe mnohem snadnější. Když toho kolem sebe nebudeš mít zbytečně příliš mnoho, pomůže ti to více se uvolnit.

Pohodlně se posaď do křesla, nebo si lehni. U tohoto cvičení není poloha tak důležitá, ale měla by být pro tebe pohodlná. Během vizualizace bys neměl měnit polohu kvůli špatně zvolené pozici. Zavři si oči, několikrát se zhluboka nadechni a vydechni, aby ses uklidnil a shodil ze sebe všechny myšlenky, které teď nepotřebuješ.

Zde se nacházíš na rozcestí mezi meditací a vizualizací. Při meditaci bychom prošli uvolňovacím procesem, sestoupili do hladiny alfa, podvědomí a zůstali tam. Tentokrát by mělo dojít jen k částečnému uvolnění, proto ti bude stačit deset hlubokých nádechů a výdechů. Pro tento trénink potřebujeme mít mozek při smyslech. Jakmile se vydýcháš, pokusíš si představit svůj cíl. Může to být cokoli, peníze, nové auto, životní partner. Odstraň ze své mysli všechny rušivé vlivy. Soustřeď se jen na jednu myšlenku podpořenou imaginárním obrazem. V takovém stavu setrvej mezi 5 až 10 minutami.

Pro navrácení se zpět do normálního stavu bdění, prostě pokračuj v hlubokém a rytmickém dýchání a vědomě se probouzíš z uvolněného stavu a pomalu otvíráš oči. Pokud vizualizuješ večer v posteli, můžeš jít spát, pokud ráno, pokračuj v běžném dni tak, jak jsi zvyklý. Časem se naučíš vizualizovat třeba i za pochodu, cestou do práce ap. Nebude to pro tebe žádný problém.

Nejúčinnější prováděná vizualizace je spjatá s intenzivními představami, s prožitky a pocity, u kterých cítíte pozitivní vibrace. Výzkum ukázal, že obrazy nebo scény, které jsou doprovázeny intenzivními emocemi, zůstanou v naší paměti navždy. Čím více prožijeme ve vizualizaci vášně, vzrušení, radosti a energie, tím silnější a rychlejší budou výsledky.

Pokud máte problém s detailní představou cílového objektu, nevadí, i to se dá natrénovat. Zkuste pro začátek vizualizovat jednoduché triviální věci, jako je např. pomeranč. To dokáže každý. Jistě si hravě představíme jeho tvar, barvu, vůni, konzistenci...

Poté můžeme přidat vizualizaci jídla, co máme v ledničce, pak celou místnost kuchyně a celý byt. atd...takto rozvíjíme svou kreativní část mozku, která je právě potřeba k lepší detailní vizualizaci.

Pokud máte problém s detailní představou, tak začněte jinak. Podívejte se na vlastní dlaň. Důkladně si ji prohlédněte. Všechny čárky, jizvy, mozoly a barvy. Pak zavřete oči a podrobně si vaší dlaň nakreslete ve vlastní hlavě. Toto jednoduché cvičení nám pomůže zlepšit představivost a s vizualizací dosáhneme dříve požadovaného efektu.

3. ZÁKLADNÍ VIZUALIZAČNÍ TECHNIKY

Chceme-li něco správně vizualizovat a co nejvíce využít vizualizace, zapojme všechny smysly, zrak, sluch, chuť, čich a hmat, stejně jako svůj šestý smysl, což jsou naše vnitřní pocity. Postupujme podle níže uvedených kroků a budeme vědět, jak si něco představit okamžitě. Takže začněte prvním krokem.

ZAPOJENÍ ZRAKU

Vidět co nejkonkrétněji, jasně a v barvách, detailech.

Příklad 1.

Budu chtít vydat knihu. Představím si ji tedy již vydanou. Mám jasnou představu, jaká bude, tvrdé, nebo měkké desky? V přebalu, na lesklém, nebo matném papíře? S všitou záložkou? Titulní strana, obrázek, nadpis, tloušťka, barvy a moje jméno, jako autora. Všechny detaily jsou důležité. Nemám-li jasno, zajdu třeba do knihkupectví, nebo knihovny, abych si svoji detailní představu upřesnila.

Příklad 2.

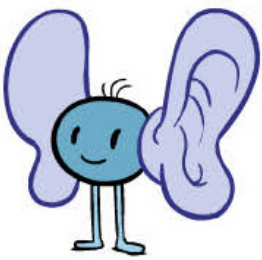
Chci nové auto. Je potřeba vědět nejen značku, barvu a obsah pod kapotou, ale i veškerou výbavu! Když si budu představovat svůj vůz, je potřeba jasně vidět kola, vnitřní výbavu atd. Pokud nemám jasnou představu, půjdu se podívat třeba do autosalonu, nebo ke kamarádovi, který takové auto má a nechá mě si jej vyzkoušet.

Příklad 3.

A do třetice příklad konkrétní situace, ne věci. Přejete si např. povýšení v práci. Představíme si tedy všechny zúčastněné, kteří u toho budou, co mají na sobě, co mám na sobě já, kde se ta situace odehrává, jestli v kanceláři nadřízeného ap. Dobře to tam známe, ale až tam půjdeme, ještě si důkladně místnost „vyfotíme“ na později do své mysli, abychom si to mohli co nejbarvitěji představit. Stojí tam v rohu tahle květina? Na zdi visí tento obraz? Představujte si klidně i svoji novou kancelář, na dveřích cedulku se svým jménem ve zlatě. Představujte si svoji novou černou koženou židli a velký mahagonový stůl. Představujte si reprodukci Renoira, která vám bude viset na zdi mezi vašimi diplomy. Až si představíte velké věci, přesuňte se k detailům. Představujte si i prach v rozích kanceláře, nebo kávovou sedlinu v hrnku na stole. Představujte si, jak oknem na podlahu kanceláře dopadá světlo skrz díry v žaluziích.Atd. Zkrátka svoji vysněnou kancelář a to jak krásně se tam cítíte, jak jste spokojení.

ZAPOJENÍ SLUCHU

Slyšet tak, jako bychom tam byli.



Příklad 1.

Stejně jako u zraku v příkladu s knihou. I tady se dá zapojit sluch. Jak klapne kniha, když dočtete kapitolu a zavřete ji? Jak šustí papír při otáčení stránek?

Příklad 2.

Přeji si nové auto: tady je to jednoduché, můžeme začít odemknutím auta, cvaknutí klíče, nebo alarmu, zvuk motoru, převodovky při řazení, nebo třeba oblíbená hudba, která se line z vašeho originál rádia. Můžeme také zatroubit na klakson, jak asi zní? nebo když jedeme za deště, slyšíme bubnovat kapky na kapotu a zvuk stěračů, jak stírají.

Příklad 3

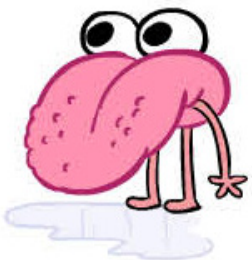
Povýšení: Znáte určitě dobře hlas, který vám to sdělení poví a s jakou intonací. Znáte i svůj hlas a víte přesně, co řeknete. Možná k tomu přibude přátelské poplácání po zádech a v pozadí šum zvuků z otevřeného okna. I to se dá krásně naposlouchat a aplikovat ve vizualizaci.

ZAPOJENÍ CHUTI

Veškeré chutě u toho spojené.

Příklad 1.

Kniha: asi nebudeme zrovna olizovat stránky, ale u příležitosti vydání knihy určitě půjdeme na večeři s přáteli, nebo rodinou, anebo to bude rovnou křest knihy, kde se bude podávat drobné občerstvení, poteče šampaňské ap. I tady lze chuťové pohárky navnadit.



Příklad 2.

Auto: můžete si po cestě autem koupit výbornou kávu na čerpací stanici, která vám provoní celý vůz, dáte si ji do místa k tomu určenému, držáky jistě v autě jsou a po cestě budete lahodně popíjet, pokud máte rádi latté, cítíte tu jemnou pěnu...mňamka.

Příklad 3.

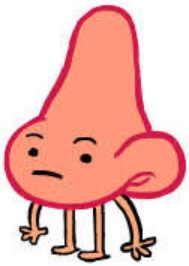
Povýšení: I tady se dá zapojit chuť. Jakou dobrou snídani si ten den dáte, než si půjdete pro tu radostnou zprávu? Používáte vy, nebo váš šéf třeba žvýkačky? Zapojte fantazii, určitě spojitost najdete.

ZAPOJENÍ ČICHU

Vše co můžeme u dané příležitosti cítit.

Příklad 1.

Kniha: Znáte určitě vůni knih, já ji miluji. Tady je to prosté. Jednoduše si k ní přivoňte. Možná u té příležitosti vydání dostanete květinu, jakou ta bude mít teprve vůni a o šampaňském, které poteče proudem nemluvě.



Příklad 2.

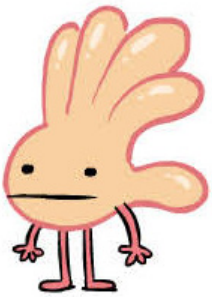
Auto: A jak teprve voní novotou zbrusu nové auto? Výfukové plyny pro tentokrát vynecháme, ale zkuste si vybavit vůni čerstvého vzduchu, když stáhnete okénko, nebo kožených sedaček? Nebo závěsná vůně do auta, či osvěžovač pokud používáte, a když spustíte stěrače, ucítíte pro změnu vůni, anebo si představte prostě klidně vůni té kávy koupené na benzince, která vám provoní celý vůz. A je to.

Příklad 3.

Povýšení: Jaký parfém na sobě budete mít, až si pro něj půjdete? Jaký parfém používá váš nadřízený? Jí třeba každý den ke svačině pomeranč, nebo mandarinku, která provoní jeho kancelář? Popusťte uzdu své fantazii, však vy si vzpomenete.

ZAPOJENÍ HMATU

Vnímání našeho doteku, ohmatat si věci.



Příklad 1.

Kniha: Dotkněte se jí. Hladký obal přejeďte celou dlaní, otevřete a přesunete se na hrubší strukturu papíru, ale možná máte krásný křídový, který je příjemný na omak a obal celý v kůži. To už je na vás, co jste vybrali. Každopádně přejďte prsty celou stranu a zapamatujte si ten omak.

Příklad 2.

Auto: Tak tady jste si určitě už také pohladili svého miláčka, jeho studený hladký povrch, uvnitř kožený volant ve vašich rukách, řadící páka jde zlehka, stačí 2 prsty, omakejte si vše, tak jako když v něm sedíte.

Příklad 3.

Povýšení: Jaký stisk má váš šéf, když vám podá ruku? Je pevný, nebo je to jen leklá ryba? Má vlhké, nebo suché ruce. Držíte v ruce nějaký podepsaný dokument vztahující se k tomuto povýšení? Atd.

ŠESTÝ SMYSL

Ten pocit, který vám říká, jak se cítíte.

Příklad 1.

Kniha: Jak se budete cítit, když budete držet v ruce svou čerstvě vydanou knihu? Bude to pocit blaženosti? Vítězství a uspokojení? Představte si, jak vám bude v tu chvíli? Usmíváte se? Jak chcete, aby vám bylo v té chvíli!

Příklad 2.

Auto: Představte si, jak se budete cítit, když poprvé zaparkujete před svým domem se svým novým autem. Jste nadšeni? A co když ukážete svým přátelům nové auto. Cítíte pocit hrdosti? Máte radost? Máte pocit klidu, že konečně vlastníte bezpečné auto pro své děti, které v něm denně vozíte? Jde o ten pocit. přesně se do něj vžijte.

Příklad 3.

Povýšení: A teď si můžete třeba představit, jak se vám rozbuší srdce rozrušením, když se dozvíte tu novinu, že jste byli povýšeni. To je teprve pocit, že? Tak dlouho jste na to čekali a je to tu! Emoce lítají, radost a zároveň pocit zodpovědnosti, hrdost a satisfakce, atd.

EXISTUJE PĚT ZÁKLADNÍCH KROKŮ K VIZUALIZACI NAŠICH ZÁMĚRŮ

1. Prvním krokem je **uvolnění, relax** našeho těla a vyprázdnění naší mysli. Najdeme si pohodlné místo, posadíme se vzpřímeně, dýcháme hluboce a můžeme si i odpočítat pomalu z 25 na 1. Uvolníme všechny svaly od hlavy až k patě. Zklidňujeme svou mysl tím, že se zaměříme na své dýchání.

2. Druhým krokem v kreativním vizualizačním procesu je naučit se **představit si svůj kýžený výsledek**. Naše představivost je motorem našich myšlenek. Převádí naši myšlenkovou sílu na mentální obrazy. Představíme si tedy svou ideální realitu v současné chvíli, přineseme své obrazy k životu, jako kdybysme sledovali film, soustředili své myšlenky a dopřáváme si k tomu zapojení všech smyslů**,** viz výše.

3. Třetím krokem je **skutečně cítit, jako bysme měli již to, co chceme ve svém životě vidět.** Kde je fantazie motorem našich myšlenek, naše pocity jsou palivem. Projevíme radostné pocity dosažení naší touhy.

4. Čtvrtým krokem je **věřit celým srdcem, že v současné době již máme své duševní záměry**. Jedná se o vědomí vědecké pravdy, která stojí za tvorbou skutečnosti a má druh víry, která je „důkazem toho, co není vidět“. Tzn. jsme přesvědčeni o svém výsledku a nezpochybňujeme ho. Věříme v sami sebe a své schopnosti,

že dosáhneme svého snu, i když přesně nevíme, jak k tomu může dojít a neznáme podrobnosti.

5. Pátý a poslední krok kreativního vizualizačního procesu je – **oddělení se**. Oddělení se od výsledku, který chceme vidět v našem životě. Nelpíme na něm. Odpojit se, tím myslím pustit z mysli náš výsledek a pokračovat v běžném dni. Nemyslet na to stále celý den. Čím víc myslíme na to co chceme a přehnaně na tom lpíme, tím víc se od našeho snu vzdalujeme a vyvoláváme opačnou vibraci – odpor, udržujeme se v nedostatku.

Stačí pár minut vizualizace ráno a pár minut večer. Jinak žít přítomností. Jen tak dosáhneme klidu v naší mysli a nebudeme myšlenku křečovitě držet. Je potřeba vyrovnat balance ve všech oblastech života a ne se soustředit jen na více peněz – pokud je to náš cíl.

Praxe je klíčová: procvičovat nejlépe každý den, jednou ráno po probuzení a jednou večer před spaním. Oba tyto časy jsou ideální, protože vaše mysl je již v polo-uvolněném stavu. Jakmile tento jednoduchý pětistupňový proces zvládnete, uvidíte, jak se váš život změní zázračným způsobem.

POMŮCKY K VIZUALIZACI

Foto, obrázek, nástěnka snů (vision board)

Čím více na očích, tím lépe, viz bonus – vizualizační mapa snů.

Fotky našich cílů v nás vyvolávají touhu a pocity jich dosáhnout. Máme je denodenně na očích, tak se můžeme se svým cílem více ztotožnit, přijímáme ho za svůj a stále víc a víc se ukládá do našeho podvědomí, že jej již máme. Tím mu budeme více věřit a zalije nás pocit štěstí. To je přesně to co potřebujeme k dosažení cíle, být ve vibraci dosažení své touhy.

Změna myšlení v pozitivní

Věřit, že výsledku dosáhnu, být o tom přesvědčen. Místo toho, abychom mysleli na to, co nechceme a čemu se chceme vyhnout, mysleme na to, co skutečně chceme, kým chceme být a co chceme získat. Podpořme svou vizi vibrací radosti, těšení se ap.

Pozitivní myšlení je spojené s otáčením přesvědčení a pomůže nám lépe dosáhnout pozitivních změn, rychleji, radostněji a zacílí náš mozek. A pokud nám není zrovna do smíchu, i tak můžeme svůj mozek přeprat. Roztáhněme jednoduše lícní svaly, usmějte se a uvidíte tu změnu. Zkuste to např. před zrcadlem. Můžeme si také vzpomenout na nějakou legrační historku, vtip anebo se podívat na video se zvířátky či malými dětmi.

Afirmace

Obrazy jsou skvělé, ale i slova fungují. Když si vizualizujeme své štíhlejší a zdravější já, které má na sobě džíny, do kterých se chceme vejít, řekněte si: *„Mám tělo, o kterém jsem vždy snila. Daří*

se mi hubnout a cítím se naprosto skvěle.“ Říkejte si i jiné afirmace: *„Jsem krásná“, „Mám skvělou práci“, „Mám spoustu přátel“,* nebo *„Jsem silný a odolný“,* Najděte si tu správnou afirmaci pro vás a vždy opět pozitivně. Takže např., pokud chci zhubnout, budu si říkat *„mám krásné štíhlé a zdravé tělo“*, místo formulky *„nechci být tlustá“*. Vynechejte negaci v jakémkoliv slova smyslu, včetně předpony NE a vymyslete afirmaci pozitivně šitou přímo vám na míru.

Meditace, zklidnění, uvolnění

Pokud meditujeme je dobré provádět vizualizace okamžitě po meditaci. Prohloubený stav dosažený během meditace zvyšuje vliv vizualizace. Nebo naopak. Vizualizovat si před meditací a poté s tou vizí vstoupit do meditace. Jedno i druhé nás uvolní, naše myšlenky, tělo... Vizualizovat se dá také přímo v meditaci, tuto unikátním metodu i s následným cvičením najdete v meditaci a jedinečné metodě Zrcadlo času.

Lépe zacílíme na svůj sen a podstatně zkrátíme čas pro splnění svých snů. Zklidnění, uvolnění a meditace jsou stěžejní pro vizualizaci, zrovna tak jako schopnost představivosti.

Trénink soustředění se, koncentrace

Je dobré se zaměřit na jeden cíl, ten prioritní. Můžeme si vytyčit určitý čas a soustředit se jen na něj, třeba 5 dní. Po nějaké době je dobré cíle a přání ve vizualizaci změnit, vše souvisí se vším a vše je propojené. Takže si můžeme vizualizovat, že najdeme skvělého partnera, ale po 5 dnech třeba že budeme mít lepší práci. Splní se nám, že najdeme práci a vzápětí i partnera v nové práci. Často to takto funguje.

Mysleme dlouhodobě

Pokud se chceme změnit přes noc nebo náš život, budeme pravděpodobně velmi zklamaní. I kdybysme ráno vyhráli v loterii,

byli bysme se svým životem za šest měsíců nespokojení, protože bysme nedělali to, co nás baví. Plánujme si své naděje a sny dlouhodobě. Představujme si, kde budeme za pět, za deset a mysleme na výsledky, kterých chceme dosáhnout. Jak se naše situace bude lišit? Jak se budeme my lišit od svého dnešního já? Chceme se přeci cítit skvěle dlouhodobě a ne jen na moment.

Mysleme aktivně a v přítomném čase

V přítomnosti se radujeme z činností, kterou právě děláme a tím se dostaneme do jiné vibrace, než stále přemýšlet o tom, co nemáme.

I když je každodenní praxe vizualizace životně důležitá, **nemusíme celý den přemýšlet o našich cílech**, aby tato technika fungovala. Když trávíme příliš mnoho času ve vizualizaci, dokáže nás zbavit něčeho nezbytného – žití v přítomném okamžiku. Denní pravidelné rituály pomáhají nastolit správnou rovnováhu mezi myšlením o budoucnosti nebo minulosti a životem v daném okamžiku. Začněte tím, že si určíte čas, kdy se budete denně vizualizaci věnovat. V ideálním případě to dělejte dvakrát denně – jako první věc ráno, a nebo těsně před spaním. Proces obvykle trvá 10 minut nebo méně. Já si vizualizuji pouze jednou denně a to před spaním, i přesto je to účinné a efektivní. Mimo tento vizualizační čas své sny a cíle opusťte a klidně můžete strávit zbytek dne **v přítomném okamžiku**. Jak se říká: **Dnešek je dar**. Využijte vizualizační techniky k dosažení vašich cílů, ale investujte většinu svého času prožíváním dnešního daru.

Myslet ve velkém a přesto zůstat realističtí

Chybí nám prst na ruce? Víme, že nedoroste, přesto ale můžeme např. malovat krásné obrazy. Víme, že máme handicap, ale neberme jej jako handicap! Jsou lidé, kteří malují ústy a chlapec, který nemá ruce a přesto přeplaval Balaton. Dovolme si popustit uzdu fantazii,

mysleme velkolepě, přesto s nohama na zemi. Náš cíl musí být uvěřitelný a to především pro nás, tak si přesně takový vytyčte!

Odvaha, překonejme fázi strachu

Pokud se bojíme, že to nevyjde, tak to tak také pravděpodobně dopadne, důvěřujme sami sobě, vesmíru, přírodě, proudu života...

Vizualizace mají být odvážné, a to z těchto důvodů – pomáhají nám se správně rozhodnout, dávají nám smysl, a v neposlední řadě pomáhají okamžitě, tady a teď, tzv. rozhýbat se a něco pro to udělat. Emočně se budeme okamžitě cítit lépe a můžeme si tak přeprogramovat mozek, zbavit se starých nefunkčních vzorců, pokud to budeme aplikovat denně.

Být hlavní postavou ve svém filmu

Z vlastního pohledu, ve svých představách, které časem zhmotníme. Jsme hlavní hvězdou svých příběhů a sklízíme obdiv ostatních! Užívejte si to! Vychutnávejte si svoji slávu.

Jde o realitu tak, jak ji vidíme svýma vlastníma očima. Je to naše budoucnost, náš skutečný život. Jde jen a pouze o nás!

Zapisování

Napište si kroky, které můžete podniknout teď hned, o kterých víte, že vás přiblíží k vašemu cíli. Nic neodkládejte, na nic nečekejte. Lepší čas už nebude. Teď je ten pravý čas. K zápiskům se můžete kdykoliv vracet, doplňovat je a připomenout si je. Opakování je matka moudrosti, nezapomínejte. A co je na papíře, to se vám neztratí.

4. TYPY VIZUALIZACÍ, KTERÉ MŮŽEME VYUŽÍT

OBRAZOVÁ VIZUALIZACE

Jde o vizualizaci, kde využíváme obrazy, ať již ty opravdové, které jsme ve skutečnosti viděli, nebo uměle vytvořené naší fantazií, tak jak je umí pro nás „namalovat“. Nejvíce však ty, které nejlépe vystihují to, co chceme.

Jako pomůcku využíváme reálný obrázek, fotku, upravenou fotku ap. Nebo rovnou několik.

Tvoříme tzv. Vision boardy, nástěnky snů, na které si své vize, cíle nalepíme, abychom je měli stále na očích. V praxi se obrazová vizualizace používá i ve sportu a v různých jiných odvětvích, kde slouží jako motivace, pro upevnění, ukotvení naší vize.

Jak vytvořit vision board:

Udělejte si fotku třeba sebe, jak jste šťastní, nebo použijte foto z alba, které máte doma třeba se svými dětmi, jak jste šťastní jako rodina – pokud je to váš cíl, výstřižek z časopisu nebo prohledejte internet a vytiskněte si co se vám líbí nebo koresponduje váš budoucí sen ap.,

Až budete mít všechny obrázky nachystané, pomalu je dávejte na nástěnku (koupíte v hornbachu nebo stačí kousek polystyrenu), vždy se na každou z nich na minutku zadívejte a představujte si, jak to je již součástí vašeho života.

Nástěnku umístěte někam, kde vám bude stále na očích, abyste podporovali urychlení zhmotnění vašich snů a cílů. Takto budete své mysli stále předkládat do podvědomí, to po čem toužíte a víc a víc tomu začnete věřit, protože vytrénujete mozek tak, jako by to již bylo součástí vašeho života.

Tato osvědčená metoda je velmi účinná, proto jsem pro vás vymyslela vizualizační mapu, podobnou vision boardu, abyste si i vy mohli lépe vizualizovat a mít své cíle stále na očích. Více viz bonus – Vizualizační myšlenková mapa.

ZÁŽITKOVÁ VIZUALIZACE

Jedná se o vizualizaci nějaké konkrétní situace nebo věci, kterou si přejeme. Jde tedy o fyzický zážitek.

Můžeme jej pojmout dvěma způsoby:

Jako při zážitku, který chceme prožít, zažít na vlastní kůži. Možná k němu teprve sbíráme odvahu, ale už si jej umíme představit, víme, co to je a jak se budeme cítit při jeho realizaci. Tady je dobré využít k vizualizaci i jednotlivé kroky vedoucí k onomu zážitku, vytvořit si takový malý film, kde jsme ústřední postavou, hrdinou, hvězdou! Pomůckou nám může být opravdový film, kde se podobná situace té naší vyskytuje. Najdete určitě na internetu, ve videotéce ap. Záměrně píšu podobná, protože nemůže být stejná. V té naší jsme herci my!

Příklad provedení zážitkové vizualizace:

Při tvoření zážitku simulujte danou situaci, kterou chcete v realitě zažít. Tzn. chcete potkat vysněného partnera, zkuste si s kamarádkou nebo kamarádem danou situaci nanečisto. Zinscenujte, jak se potkáte, co si budete říkat, kde budete sedět, co budete jíst, jestli budete tančit atd. Zkrátka vaše vysněné rande. Vsaďte se do té role, kterou chcete zažít. Prožijte si to již nyní. Myslete to vážně a bavte se u toho.

To je cílem vizualizace, zažít to již teď, aby se nám tento zážitek ještě více vryl pod kůži.

Druhý způsob je, že si reálně zažijeme, ohmatáme danou věc, kterou chceme mít.

Když si přejeme například nové luxusní auto Teslu. Můžeme si ho zkrátka na jeden den půjčit a představit, že nám patří a zažívat tyto nádherné pocity radosti, z požitku jízdy, jako bysme jej již vlastnili. To stejné můžeme udělat s vysněným domem, jít se podívat na podobné typy domů a pocítit, jako že je dům již náš. Tyto pocity v nás vyvolávají radost a danou vibraci, kterou vysíláme s naším záměrem do vesmíru a to je přesně to, co potřebujeme. Potřebujeme cítit tyto pocity, aby se nám prohloubila víra v to je brzy mít. To stejné můžete udělat s čímkoliv, s oblečením, elektronikou, nábytkem atd.

PAMĚŤOVÁ VIZUALIZACE

Jak už název napovídá, tady se jedná o vizualizaci úzce spojenou s pamětí. Je to taková pamatovací vizualizace, proto si k ní vytvoříme pomůcku ve formě zápisků svých cílů, nebo jednoduchých kartiček, které si můžeme pročítat večer před spaním a vrývat si je tak do paměti. Zvláště, máme-li těch cílů vícero. Je možné si též vytvořit takovou hru, že si každý večer vylosujeme jednu z karet a tu si potom intenzivně vizualizujeme. Určitě je dobré si z toho vytvořit návyk a praktikovat na denní bázi. Možná vás to tak bude více bavit.

VZPOMÍNKOVÁ VIZUALIZACE

Namísto zaměření se na požadovaný stav v budoucnu se tato technika specializuje na lepší vyrovnání se s minulostí. V podstatě se tato technika snaží pomoci při úpravě minulých vzpomínek, zejména špatných nebo toho co nás nepříjemně ovlivnilo. Tímto způsobem můžeme aktivně vytvářet pozitivnější vzpomínky na to, co se stalo. Cílem této techniky není to, že by se změnila minulost nebo se věci vyvracely. Rovněž není potlačena špatná vzpomínka. Místo toho je tato technika navržena tak, aby vám pomohla vyřešit záporné vzpomínky, změnit je na takové, jaké byste je sami chtěli mít. Pomůže vám zbavit se bolestí a odporu, které spojujeme s pamětí. Pokud se nám podaří změnit to, co si myslíte o minulosti, můžete vytvořit jasnější budoucnost.

Příklad

Mám špatnou vzpomínku na rozvod svých rodičů, který byl vyhrocený a já si nesla vinnu. Ve vizualizaci si mohu představit, jak rozvod rodičů probíhal v poklidném duchu a vše bylo vyřešeno bez konfliktů a nikdo nikoho neobviňoval. Jde o to tedy přepsat vzpomínku z nepříjemné na příjemnou. Lze to dělat opakovaně až do požadovaného stavu.

RITUÁLOVÁ VIZUALIZACE

Z názvu je jasné, že tady jde přímo o rituál vytvořený k vizualizaci vašich největších snů.

Vyberte si jeden sen, cíl, ten opravdu nejdůležitější pro vás, stěžejní. A teď si k němu vytvoříte rituál, abyste podpořili jeho důležitost a hlavně víru v něj. Rituál je něco jako obřad, tak k němu také tak přistupujte. S úctou, láskou a odpovídající důležitostí.

Je potřeba si na něj vyhradit pravidelný čas, například dvakrát za týden, ve stejnou dobu. Tak jako je pro vás možná rituálem ranní káva, nebo zelený čaj, bez kterých byste neopustili domov, tak podobný (stejný) rituál si vytvořte pro svůj sen. Jde o návyk, který vám urychlí splnění vašeho snu. Bude vám tak vlastní, jako ten ranní.

Příklad rituálu a co je k němu potřeba

Rituál pro dosažení fyzické věci či lásky, bohatství a hojnosti. Budete k němu potřebovat nějaký polodrahokam kámen.

Achát – přitahuje bohatství, štěstí a nové přátele (další kameny bohatství mohou být avanturín, býčí oko, citrín).

Fluorit nebo prehnit – zvyšuje schopnost dosáhnout vytyčeného cíle, používá se pro dosažení toho, co si přejeme od srdce, podporuje vůli.

Křišťál – posiluje naše vize a přitahuje pozitivní energie.

Granát, jadeit, rodochrozit, safír, topaz – pro přitáhnutí lásky.

Zvolte si nějaký z uvedených kamenů, připravte si klidné prostředí, zapalte si svíčku, připravte si nějakou vůni a sedněte si do meditační polohy (nohy křížem, vzpřímená záda). Prodýchejte se

a uvolněte se. V ruce podržte kámen asi tak pět minut a mezitím vyšlete do vesmíru svůj záměr.

Řekněte si jej nahlas – mým snem je… to si doplňte sami…

Pak si řekněte: Věřím, že mám na to, aby se mi tento sen splnil. Věřím sám sobě. Věřím, že můj sen se již brzy stane skutečností.

Můžete použít vaše libovolná slova – mantry, které s vámi souzní.

Celou dobu, když držíte kámen a vyslovujete svůj záměr, myslete, že v ruce místo kamene držíte danou věc, nebo si představte u toho danou zhmotněnou situaci – pokud váš cíl není fyzická věc (partnera, peníze, práci – cokoliv)

Vydržte takto 5–10 minut. Poté poděkujte sami sobě, poděkujte životu – vesmíru, a pomalu ukončete rituál. Kámen si poté položte vedle postele, někam kde je stále na očích. Bude vám připomínat danou vysněnou věc nebo situaci. Opakujte minimálně jednou týdně. Jeden kámen, jedna věc nebo situace. Pokud zvolíte jiný sen, cíl sežeňte si nový kámen.

Rituál (může být váš vlastní, podle vaší fantazie) je nejsilnější formou vizualizace a pomáhá k udržení vyšších vibrací delší dobu, zároveň vyslovení a naladění se na záměr urychluje proces zhmotnění.

VIZUALIZACE MYSLI A TĚLA

Vizualizace není spojená pouze s fyzickou věcí anebo situací v budoucnosti, kterou chceme, ale také s vnitřním pocitem a naladěním.

Vizualizaci můžete využít ke své relaxaci, zklidnění myšlenek, pro dosažení dobrých pozitivních pocitů. Také pro vylepšení svého zdraví, fyzických proporcí, schopností, znalostí, vlastností a celkovému vnitřnímu klidu a sebevědomí.

Zkrátka si ve své mysli představíte dosažení nových schopností nebo zlepšení, posílení pozitivních vlastností, chování, reakcí, komunikace, cokoliv co zrovna vy u sebe potřebujete vylepšit.

Vizualizaci mentální trénink pro rychlou změnu vysněné budoucnosti zažijete v prožitku Zrcadlo času.

5. PRAKTICKÁ CVIČENÍ VIZUALIZACÍ

Cvičení vyzkoušejte v uvedeném pořadí po sobě. Má to tak svůj význam. Pokud vám vizualizace moc nejde, vyzkoušejte si napřed vizualizaci pomeranče (nebo lehkého známého předmětu), zmíněnou výše.

1. TRÉNINK PAMĚTI A VIZUALIZACE ZNÁMÝCH PŘEDMĚTŮ

Když začínáme s vizualizací můžete vyzkoušet tohle cvičení jako první. Není pouze pro začátečníky, ale i pro ty, kteří chtějí natrénovat lepší paměť, zlepšit svoji fantazii a kreativní část mysli.

První cvičení – příběh

Představte si svůj dům (byt) a v něm všechny jeho místnosti. Trik pro trénování paměti a lepší představivosti spočívá v tom, že si vymyslíte nějaký příběh, abyste si lépe pamatovali všechny detaily ve svém domě.

Začínáme (pouze v mysli si představujeme), jak vcházíme do místnosti, vybav si svoji rohožku a třeba kamarádku, která o ní vtipkovala, nebo cokoliv spojeného se vstupními dveřmi. Vejdeš do předsíně a zase si vybav co nejvíce, jak jste třeba pořizovali botník. Pak vstupuješ do koupelny, kde si vzpomeneš, jak jsi rozbila zrcadlo. Vždy si s danou místností vybav nějakou situaci – zábavnou, nebo naopak nepříjemnou. V každé místnosti si tak všímej všech možných detailů.

Takto pokračuj do všech místností v domě, až se dostaneš do poslední místnosti a tím je obývák, kde si sedneš pohodlně do křesla a můžeš ukončit vizualizaci spokojeně doma. Když si vizualizaci uděláte podruhé, zjistíte, že si pamatujete mnohem více detailů než předtím a půjde vám snadněji.

Takto můžete pokračovat i na trénování paměti třeba s nákupem. Vytvořte si příběh všech potravin na seznamu, které potřebujete nakoupit.

Například vajíčka – vybavuji si, jak jsem učila dceru rozklepávat vajíčko, okurek – jak mně můj taťka dával na čelo slupku od okurku, jahody – jak jsme jako malé děti sbírali jahody v lese, rohlík – jak mně maminka jako malé rozpékala rohlík na plotně atd…

Když si spojíte nákup s příběhem, potrénujete svoji paměť, dáte průchod větší představivosti a uvidíte, že na nic nezapomenete.

Druhé cvičení

Zkuste si s vašimi fotkami (na vision board) malé cvičení: Vybavte si barvy, předměty a všechny detaily na jednotlivé fotce. Jak přesně si danou fotografii dokážete vybavit? Pokud jste na něco zapomněli, na chvíli se na fotku podívejte znovu a potom ji opět odložte. Vyzkoušejte si to s několika fotografiemi, dokud se v tom nezlepšíte. Nějakou dobu potrvá, než si vytrénujete oči tak, abyste byli automaticky vnímaví a nic vám neuniklo. Lidé často zavírají své mozky a neuvědomují si, že je mohou kdykoli znovu zapnout.

2. 3D VIZUALIZACE

Toto cvičení slouží k představivosti ve 3D, tzn. trojrozměrně. Dokážete díky němu ve své představivosti s předmětem lépe manipulovat a také lépe jej vnímat.

Použijme knihu, můžete si vzít ale cokoliv jiného. Vezměte si například knihu v pevné vazbě. Bude to kniha, kterou máte doma na poličce, nebo v knihovně. Nejprve si knihu prohlédněte, osahejte, přivoňte... Knihu odložte, zavřete oči a nyní si představte přední stranu, zadní stranu, boční stranu a vnitřek jejího přebalu, představte si ji otevřenou i zavřenou a představujte si jednotlivé stránky, nápisy, text, obrázky. Jak je velká, tlustá nebo tenká, zkuste ji postavit na stůl, rozložte ji... Představujte si, jak kniha vypadá ve stínu stromu a jak vypadá, když na ni dopadá pouze měsíční světlo.

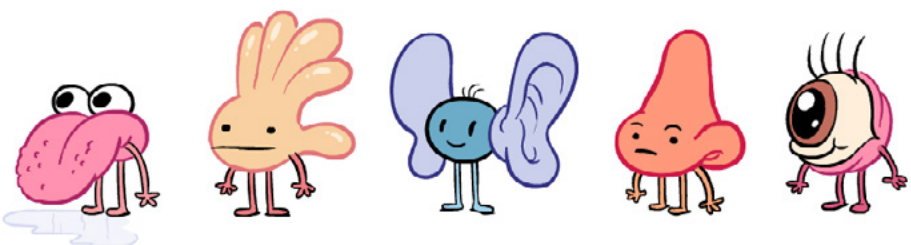
Jde o to, abyste byli schopni s knihou ve své mysli pohybovat. Ze začátku to pro vás pravděpodobně nebude snadné – někdy naše mozky fungují mnohem lépe ve 2D. Zkuste si knihu v mysli otáčet nahoru a dolů, pohybovat s ní dopředu a dozadu, otvírat ji a zavírat. Vnímejte při rotaci její hmotnost a myslete na to, jak se její stránky pohybují a jak šustí, když je otáčíte. Jednoduše tuto knihu berte jako skutečný předmět.

3. ZAPOJENÍ VŠECH SMYSLŮ A SKUTEČNÝ SVĚT

Třetí cvičení vám pomůže k zapojení všech smyslů vnímání, sluchu, zraku, hmatu, chuti a intuice, a využití tak jejich kapacity na maximum pro cílový výsledek. U tohoto cvičení si představíme skutečný svět.

Pro začátečníky – zvolte pouze jeden předmět – například nějaké jídlo – chléb. Jak voní, jak chutná, jak vypadá, jaký má povrch, co slyšíte, když jej lámete a chutnáte, jaké máte pocity, když dáváte do úst první sousto. Zapojte vaše smysly a vnímejte vše co přichází.

Pro pokročilejší – zvolte celou restauraci (nebo cokoliv jiného dle fantazie). Představte si, jak vcházíte, vnímejte všechny okolní zvuky příborů, lidí, jak mluví, hudby, která hraje, jaké vidíte vybavení restaurace a lidé, co jste nahmatali – dotýkáte se dveří, které jste otevřeli, partnera, podáváte třeba někomu ruku, berete do ruky sklenici, příbory., jaké vnímáte chutě při vašem jídle a jak se tam cítíte, je vám příjemně. Vybavte si opět nejvíce detailů se zapojením všech smyslů, na které klademe důraz.



4. KOMPLEXNÍ PŘEDSTAVIVOST

U čtvrtého cvičení si představujte sami sebe na nějakém exotickém místě.

Toto cvičení slouží ke komplexní představivosti, rozvinutí vaší nekonečné fantazie o to, co nevidíte očima, ale srdcem, duší. Uvidíte tak to, co si vysníte, co jste třeba doopravdy ještě nikdy neviděli.

Nyní už nejde jen o předměty, cvičení vizualizace se postupně vyvíjí. Představujte si nějaké místo, na kterém jste ještě nikdy nebyli (reálné anebo nereálné). Zapojte všechny své smysly, fantazii a kreativitě se meze nekladou. Znáte jej třeba z vyprávění a fotek od kamarádky, rádi byste se tam podívali. Nebo jste viděli dokument v televizi a to místo vás uchvátilo, nebo to může být jen vámi vymyšlené místo, tak jak si ho vysníte ve svých představách.

Vezměme si například pláž v nějaké oblíbené destinaci, kam se chcete rádi vydat a nikdy jste tam nebyli: představujte si vše od toho, jak je vzduch prosycen solí, vlny šumí, až po zvuk větru odrážejícího se od palmových listů.

Myslete na teplo slunce a na to, jak se od zrnek písku odráží světlo. Jaké jsou tam obchůdky, promenáda, kavárny, lidé, jaké je moře, teplota, pohoří, okolí…

Snažte se představit si dané místo co nejpřesněji.

5. MY VE VIZUALIZACI

U posledního cvičení si představujte sami sebe, jak jste součástí daného prostředí, které si představujete, jak komunikujete se svým prostředím.

Toto cvičení už je taková nadstavba předchozího, abyste šli ještě více do hloubky. To, co jste nikdy třeba neviděli, dokázali cítit detailně, vžít se do situace, jako byste tam právě byli. Přenesete se na vysněné místo se všemi pocity. Jde o nejvyšší formu vizualizace – když si dokážete představit jiné prostředí a sebe sama v něm, budete schopni si představit cokoli. Nyní si můžete v hlavě vytvářet vlastní nové světy, které vám pomohou dosáhnout všeho, po čem toužíte. Vaše mysl je vaším hřištěm. Běžte a hrajte si!

Představujte si stejné prostředí, jako u předchozího cvičení a představte si sami sebe v něm. Vnímejte písek mezi svými prsty, vnímejte to, jak vám slunce pálí do zad a vnímejte krásně teplou vodu mezi prsty u nohou, když vstoupíte do moře. Vnímejte mokrý písek, do kterého se vám boří prsty a svěží vánek ve vlasech, který vás hladí. Posaďte se, hrajte si, uvolněte se, nebo si na chvíli lehněte. Poslouchejte zvuky moře, které vás uklidní a dívejte se na racky, kteří vám dělají společnost. Dokážete si sami sebe představit na tomto místě?

6. VIZUALIZACE WOOP

Vizualizace, kterou si můžeš vyzkoušet se nazývá WOOP, což znamená (z AJ wish, outcome, obstacle, plan,) přání, výsledek, překážka, plán. Je to vědecky ověřená technika založená na výzkumu profesorů Gabrielle Oettingenové a Petra Gollwitzera na NYU.

WOOP využívá psychologický princip známý jako mentální kontrast, který zahrnuje představu o tom, že dokončíš cíl a což je ještě nejdůležitější, tak je brainstorming plán na řešení vnitřních překážek, které se ti mohou dostat do cesty.

Zde je návod, jak to funguje

1. NAPIŠ SI SVÉ PŘÁNÍ

Přemýšlej o svém přání dostatečně dlouho. Jaká je tvoje nejvyšší priorita? Popiš to ve 4–6 slovech. Muže to být náročné, proto si nech na to nějaký čas.

Příklad: Chci povýšení a zvýšení platu.

2. PŘEDSTAV SI VÝSLEDEK

Jinými slovy představ si, že děláš a máš přesně to, co chceš. Použij pozitivní vizualizaci pro dosažení svého cíle. Jak vypadá ten okamžik? Jak se cítíš? Na co myslíš? Zapiš si tolik informací, kolik jen můžeš. Nezapomeň při vizualizaci, že musíš zapojit své

emoce. Musíš prožívat intenzivní pocity, které spojíš s mentálními obrazy. Musíš se cítit tak, jako by se to už stalo a měl si to, po čem toužíš.

Naše obrazy v mysli mají skutečně neuvěřitelnou moc, pokud je podpoříme správnými emocemi tzn. procítíme naše vnitřní obrazy. Emoce jsou palivem pro naše myšlenky a aktivování zákona přitažlivosti. To jak se cítíme ovlivňuje naše vibrační pole to znamená, že pozitivní emoce zvyšují naše vibrační pole a negativní emoce snižuji naše vibrace. Naše vibrační pole určuje co a koho si do svého života přitáhneme.

Příklad: Mluvím sebevědomě se svým šéfem o hodnotě, kterou jsem přinesl pro společnost. Cítím se připravený, nadšený, úspěšný, šťastný a navrhuji požadovaný plat. Můj šéf souhlasí s navýšením bez váhání. Vycházím z práce s pocitem absolutní radosti, nadšení a úspěchu, jako bych byl pánem světa.

3. IDENTIFIKUJ VNITŘNÍ PŘEKÁŽKY

Jaké překážky budeš muset překonat, aby jsi dosáhl svého cíle a snů? Co v tobě by ti mohlo zabránit v plnění svého cíle? Může to být emoce, víra nebo špatný zvyk.

Zapiš si své obavy a překážky na papír. Tato otázka se netýká vnějších překážek, nad nimiž nemáš žádnou kontrolu. Jedná se o identifikaci toho, co je ve tvé moci to změnit.

Příklad: Obávám se, že budu nervózně mluvit, když řeknu svému šéfovi, jak velké zvýšení platu chci mít. Nemyslím si, že moje úspěchy dodávají společnosti hodnotu.

4. PLÁNUJ DOPŘEDU: IMPLEMENTAČNÍ ZÁMĚRY

Nyní je čas uvést nepředvídané okolnosti: tvoje implementační záměry. Pro každou vnitřní překážku, kterou jsi identifikoval, vytvoř svůj plán jestli/tak.

Pokud nastane vnitřní překážka, tak:
... zvolím vhodnější chování
... změním svůj postoj k problému
... zlepším své komunikační dovednosti
... lépe se připravím na proslov

Doporučení: můžete si dělejte si poznámky.

Pro uchování pocitů z vizualizace si dělejte poznámky ihned po provedení.

Pokud vám vyhovuje zapisovat si vše slovy, udělejte to. Jakmile vnímáte nějaký pocit, zapište si ho. Můžete si ho díky tomu navždy uchovat a prožívat ho potom stále dokola. Můžete ho využít jako zdroj motivace a později si díky němu představovat i jiné věci mnohem snáze. Navíc si tak utřídíte myšlenky, nápady a na nic nezapomenete.

Když si budete své zápisky pročítat později, můžete je využít k tomu, abyste se dostali do stavu, který jste již prožili ve vizualizaci. Zavřete oči, opakujte si své poznámky (afirmace) a jděte ještě dál. Jakákoliv poznámka, věta vám umožní vybavit si dané pocity. Tyto pocity slouží k uchování si správné vibrace, která pomáhá rychlejšího dosažení našeho cíle.

7. ČASTÉ DOTAZY

1. Nedaří se mi vizualizovat nic, mám před sebou tmu, co s tím?

2. Při vizualizaci se mi tam přimotávají jiné negativní myšlenky, obrazy, které nechci, jak je odstranit?

3. Nedokážu se soustředit, uvolnit se, stále myšlenkami bloudím jinam, co s tím?

4. Nepamatuji si složitější obraz, který si chci představit, nevybavují se mi detaily.

5. Jak často vizualizovat?

6. Jak často vizualizovat jeden cíl – kdy přejít na druhý?

7. Za jak dlouho se mi zhmotní mé přání?

8. Co mám dělat, když tomu nevěřím, jak to změnit?

9. Proč mi vizualizace nefunguje?

10. Jaký je rozdíl mezi vizualizací a meditací?

1. NEDAŘÍ SE MI VIZUALIZOVAT NIC, MÁM PŘED SEBOU TMU, CO S TÍM?

Začněte s nějakou triviální věcí, jednoduchou, kterou všichni známe, jako je např. pomeranč (zmíněný výše v textu). Zapojte všechny vaše smysly, ne jen představivost (Zkuste si postupná praktická cvičení). Vzpomeňte si, jaký má tvar. Je jednoduše kulatý. Jakou má vůni, barvu? Jaký je na omak, jeho hrbolatá kůra. A takto si jej postupně dotvořte ve své mysli, jak jej držíte třeba v dlani. Můžete si ho představit vcelku, poté jak jej loupete, stále cítíte tu vůni, pak ochutnáte, takže už i jeho sladkokyselou chuť a pomalu si tak vytváříte rovnou malý film. A pak se vraťte na začátek a zkuste si „jen“ představit pomeranč. Určitě tam bude.

Pokud ne, vezměte si jej prostě k ruce a můžete kdykoliv otevřít oči, osahat si jej, a pak zase zavřít oči a trénovat a takto stále dokola opakovat. Postupně přejdete na složitější věci.

2. PŘI VIZUALIZACI SE MI TAM PŘIMOTÁVAJÍ JINÉ NEGATIVNÍ MYŠLENKY, OBRAZY, KTERÉ NECHCI, JAK JE ODSTRANIT?

Tady je to o uvolnění mysli, ale i celého těla. Dejte si na čas. Klidně si znovu prodýchejte, pokud to nestačilo a dýchejte, až budete vnímat opravdu jen svůj dech a nic jiného, uvolněte se, aby vaše mysl byla klidná a neřešila co ještě musí. Zkuste vizualizovat ráno, hned po probuzení, anebo pak v klidu před spaním, kdy víte, že už nikam nespěcháte, máte dostatek času, nejste ve stresu, že musíte splnit ještě nějaké povinnosti. Když se vám do mysli připletou negativní myšlenky, nechte je odejít, nebo si jich všimněte a následně se vraťte ke svému dechu. Tím se dostanete zpět k sobě a do vizualizace. Přijímejte tyto myšlenky jako vítané, čím víc je nebudete chtít, tím více se vám budou v mysli objevovat.

Je to o tréninku. Netlačte na sebe a nechtějte vše hned. Ono se to poddá, jen vytrvat a opakovat denně.

3. NEDOKÁŽU SE SOUSTŘEDIT, UVOLNIT SE, STÁLE MYŠLENKAMI BLOUDÍM JINAM, CO S TÍM?

Podobně, jako u předchozího bodu. Na chvíli vypnout nevědomé myšlení a zpřítomnit se. Tady a teď jsem jenom já, pozoruji svůj dech, nikam nespěchám, nikdo mě neruší, zbloudilé myšlenky posílám směle dál a vybírám si jen ty, kterými se chci právě zaobírat.

Pro uvolnění a soustředěnost si udělejte cvičení skenování těla. Začněte od hlavy a pomalu pokračujte krk, šíje, ramena… až ke konečkům prstů na nohách. Takto se více uvolníte, zpřítomníte, držte se svého dechu, vždy se k němu vraťte.

4. NEPAMATUJI SI SLOŽITĚJŠÍ OBRAZ, KTERÝ SI CHCI PŘEDSTAVIT, NEVYBAVUJÍ SE MI DETAILY.

Zkuste potrénovat vaši kreativní část s příklady výše od začátku do konce. Naše fantazie se dá natrénovat a vizualizace tak půjdou mnohem lépe.

Začněte s jednoduššími představami, předměty, které vám jdou, až poté je spojíme s dalšími obrazy místa, sebe na jistém místě, nebo v nějaké situaci. Můžete si to sepsat, nebo odříkat nahlas a teprve potom zavřít oči a představovat. Nebo si můžete pomoci namalováním fyzického obrázku, náčrtek toho, jak by měla ona situace, nebo věc vypadat, vyfotit si ji a mít ji tak stále na očích, takže se do paměti určitě brzy vryje.

Také se netrapte, když nevidíte detaily a opět na sebe netlačte. To, co v danou chvíli dokážete vidět je v pořádku, protože když si vizualizaci uděláte další den, uvidíte, že uvidíte klidně úplně něco jiného. Nepřikládejte tomu tedy takový velký význam a soustřeďte se na danou chvíli, někdy můžete vidět méně, ale i tak je to velmi efektivní. Spíše se zaměřte na opakování vizualizace a vytrvejte v tom.

5. JAK ČASTO VIZUALIZOVAT?

Vizualizaci doporučuji max. 2x denně, ráno a večer, nejlépe po probuzení a před spaním, ale není to podmínkou. Vizualizaci ze začátku provádějte u sebe doma v klidném prostředí, až ji natrénujete, můžete kdekoliv i jinde v terénu.

Stačí pár minut 3–10 minut maximálně a přes den se od těchto myšlenek oprostit, nedržet se jich celý den a užívat si přítomný okamžik.

6. JAK ČASTO VIZUALIZOVAT JEDEN CÍL – KDY PŘEJÍT NA DRUHÝ?

Doporučuji začít s malým snem (ne hned chtít milión, pokud tomu nevěříme, tento sen může být dlouhodobější) například chtít o pár tisíc měsíčně více. Tak je pro nás uvěřitelný a rychleji ho dosáhneme. Sepište si své cíle pod sebe, udělejte si své priority, to co je pro vás důležité a s čím začnete ve všech životních oblastech (zdraví, vztah, vztah sám k sobě, peníze, práce, úspěch). Doporučuji se zaměřit na jeden cíl, ale přesto si vymezit nějaký čas – například 14 dní. Pokud se vám splní, přejdeme na druhý podle vašich priorit v řadě. Pokud se vám nesplní i tak přejdeme na další v řadě. Vše se vším souvisí a můžeme dosáhnout dalšího cíle a následně i toho prvního, který nám ze začátku nešel. Řiďte se i vaší intuicí, pokud cítíme, že něco nejde, odejdeme od toho a zaměříme se na jiné věci. Kde je tlak o to víc nám splnění snu nepůjde. Může se také stát, že nám nějaká vizualizace nejde vidět (například noha bez bradavice, stále vidíme nohu a na ní bradavici), tak také doporučuji od ní odejít a vrátit se k ní později.

7. ZA JAK DLOUHO SE MI ZHMOTNÍ MÉ PŘÁNÍ?

Tak to závisí na mnoha okolnostech. Může to být týden, nebo také měsíce. Záleží, jak reálné a náročné naše přání je. Pokud si dáme rozumný uvěřitelný cíl, bude to velmi brzy. Měl by být uvěřitelný pro nás na 100%. Pokud např. víte, že milion na nové auto u vás do týdne na kontě asi těžko přistane, neuvěříte této vizi, tak by byla naprosto zbytečná. Pokud věříte, že vyhrajete ve sportce, můžete si tuto vizi představovat. Ale doporučuji dát si více uvěřitelný cíl, který by mohl k tomu milionu časem vést. Třeba...do týdne dostanu nabídku nové práce, nebo... Do týdne dokážu získat, vydělat 3 tisíce navíc, ap. Ta částka musí být pro vás uvěřitelná. Jinak je to o ničem. Pokud si řeknete, že 3 tisícům věříte tak na 75%, vizualizujte si jen 2 ap. Pokud se jedná o jinou záležitost, která vás potěší, např. si přejete si dostat květinu, je to reálné velmi rychle. Přání mohou být různá, ale vždy je potřeba, aby pro vás byla uvěřitelná! Také věřit, že je to opravdu možné, pokud přistupujeme již s myšlenkou, že to stejně nefunguje a že stejně se mi nic nesplní, tak to svými myšlenkami přivoláme.

V běžném životě se bohužel z vizualizace stalo „magické zaříkávání“, které nám má dát všechno, co chceme. Určitý druh literatury tvrdí, že když budeme pravidelně vizualizovat náš cíl, tak ho dosáhneme. Zní to snadno, že? Každý den si budeme představovat, jak máme soukromý letoun, tak nám spadne přímo do klína. Tomu přeci rozumně uvažující člověk nemůže uvěřit? Pravda, vizualizace může silně napomoci splnění našeho snu, ale je to jen malá část cesty. Ve skutečnosti díky vizualizaci nutíme náš všemocný mozek, aby nad danou věcí častěji přemýšlel. Díky tomu nás třeba napadne spásná myšlenka, která zajistí realizaci toho našeho snu.

8. CO MÁM DĚLAT, KDYŽ TOMU NEVĚŘÍM, JAK TO ZMĚNIT?

Tak to úzce souvisí s bodem 7, viz výše. Vaše přání by mělo být reálné a uvěřitelné pro vás. Můžete si vizualizovat částečné kroky ke splnění vašeho snu a ne hned celý výsledek. Viz příklad s autem za milion.

Když použijete všechny možné typy vizualizací pro jeden jediný cíl, tak se vám do podvědomí bude více a více dostávat, a vy tomu budete více a více věřit.

Víra také souvisí se sebevědomím, je to o tom posilovat své sebevědomí a věřit v sám sebe, že vytyčeného cíle dosáhnu, i když zatím nevím přesně jak.

Tak, jak funguje afirmace, opakováním svých vizí, svého sebevědomí, docílím větší víry v sám sebe i svá přání. Denně si tedy připomínejte, jak jste skvělí, jak jste šikovní, jak se vám daří. Připomínejte si své cíle, že víte, že jich dosáhnete a fungujte tak, jako kdybyste již všechno měli. Zhmotnění našich přání souvisí s naší momentální pocitovou vibrací, radostí a žití v dostatku. Buďte vděční za to co máte teď, ale chtějte víc.

9. PROČ MI VIZUALIZACE NEFUNGUJE?

Může to být opět z důvodu, že váš cíl není reálný, nebo mu prostě nevěříte, pochybujete o něm. A o tom to celé je. Takže si v klidu sepsat své možnosti, které máte, vaše karty a esa v ruce, které můžete použít a určit si reálný cíl s reálným časovým úsekem, kdy budete věřit, že je to možné, i za jistých okolností, které vám nejsou teď známé, ale třeba vám je vesmír přihraje do cesty.

Naše pochyby pochází od nás samotných, od našich neprospěšných přesvědčení a našemu nastavení. Pokud máme negativní nastavení, je potřeba se podívat na naše podvědomé programy a otočit si je na pozitivní. To může být hlavním důvodem, že vizualizace opakovaně nefunguje. Následně po otočení těchto přesvědčení vizualizace nabere úplně jiných obrátek a vy svým cílům snadněji uvěříte. Budete mít nové nastavení a zhmotnění tak máte na dosah. K přeprogramování programů vám pomůže program Život je krásný.

10. JAKÝ JE ROZDÍL MEZI VIZUALIZACÍ A MEDITACÍ?

Vizualizace je technika velmi podobná meditaci, jen s tím rozdílem, že je mnohem aktivnější a živější. Při vizualizaci aktivně přemýšlíme o různých možnostech a klademe více důraz na naší fantazii. Meditace může být pouze o pocitech uvolnění, klidu a nemusíme tak používat kreativní myšlení. (u vedených meditací s použitím techniky vizualizace ovšem ano)

Zásadní rozdíl také je ve stavu vědomí, ve kterém je provádíme. Vizualizujeme si za plného vědomí v hladině Beta, kde jen uvolníme mysl, kdežto meditujeme ve stavu mysli na úrovni podvědomí, protože sestoupíme do hlubokého meditačně navozeného stavu vědomí, hladiny Alfa nebo ještě níže. Meditujeme tedy na jiné frekvencii, kdy pracuje hlavně podvědomí.

Já mám pro vás unikátní metodu Zrcadlo času, což je hluboká meditace ve stavu o něco nižším než Alfa a zároveň v ní je použita právě vizualizace k dosažení našemu snu, touhy, přání. Je velmi účinná a s touto metodou se vám nejen rychle splní, zhmotní vaše přání, ale též pokud si nejste jisti, jaké vaše přání je prioritou, můžete ho v této meditaci objevit. Vaše podvědomí vám bezpečně napoví.

ZÁVĚREM

Já ze své vlastní zkušenosti vím, že praktikování vizualizací hodně přispívá k dosažení jakéhokoliv snu, jen je potřeba tomu jít i trochu naproti. Když budeme sedět stále doma na gauči a nebudeme nic dělat a budeme chtít být úspěšní podnikatelé – není reálné toho takto dosáhnout.

Můj velký sen bylo být nezávislá podnikatelka a vydělávat si svým projektem na život.

Začala jsem s málem, napřed jsem chtěla v mém online světě prodávat – jeden eBook za měsíc (což dělalo asi 590 korun).

Možná si říkáte, že to je málo, ano na uživení se je. Ale já musela napřed ten eBook napsat, zpracovat web, blog atd. za tím bylo spoustu práce. Viděla jsem dál, viděla jsem, že tohle je jen začátek, začátek toho mého snu. Neviděla jsem ani nevěděla co bude dál, ale šla jsem do toho.

Chtělo to velkou odvahu a sebedisciplínu a jít si za svým. Každý den poctivě, krůček po krůčku, i když jsem neměla na začátek žádné peníze, které by mi to vše urychlily.

Věděla jsem nebo spíš pevně věřila sama sobě, že i v mé situaci mohu uspět, že zvládnu překážky a nějak toho docílím.

Musím podotknout, že jsem rok a půl dřela bez výsledků. Přikládám to svému lpění na okamžitém výdělku z online podnikání.

Pravda prodala jsem za tu dobu asi čtyři eBooky. To se mi jen potvrdilo, že takto prodávat lze, ale to nestačilo...

Pak se celý můj projekt zastavil na základě mé situace s vězením. Nakonec jsem začínala úplně od začátku, celý projekt jsem postupně předělala, protože jsem se začala věnovat meditacím. Za začátku jsem ale pouze sdílela svůj příběh.

Nic jsem neočekávala, měla jsem tu potřebu se z toho vypsat, sdílet a pomoci aspoň jednomu člověku, který třeba prožívá podobnou situaci.

Začala jsem po vězení a po vyléčení se z PTSD (posttraumatický stres) psát knihu. Mezitím jsem chodila na veřejně prospěšné práce, dlužila jsem hodně peněz a bylo to velmi těžké období.

Nakonec jsem si našla práci, které jsem se tak moc stranila, začala jsem uklízet v domácnostech. Ale stále jsem věřila, že svého snu dosáhnu.

Sdílela jsem jen to, jak žiju já a co mi pomáhá překonat mé těžké chvíle.

Za třičtvrtě roku jsem dopsala a vydala svoji první knihu Vězení jako dar, poté jsem vytvořila nejúspěšnější moji meditaci Zrcadlo času a najednou jsem vydělala naráz stotisíc korun. Nevěřila jsem vlastním očím, ale přiblížila jsem se svému snu.

To vše pod praktikováním svých meditací, vizualizací a především víry v sama sebe. Nelpěla jsem, jen jsem věděla, že to bude. Cítila jsem to celým svým tělem i duší.

Vizualizace není těžká, není to žádná věda: Často svým přemýšlením o věcech vše dramatizujeme, vytváříme si spoustu výmluv, jak to nefunguje a proč nám to nejde, ale přitom je to velmi jednoduché.

Jen je potřeba ji opakovaně nejlépe denně trénovat – praktikovat – představovat si své sny, jako již uskutečněné, věřit v sám sebe, věřit svému snu (i když neznáme, jak a kdy jej dosáhneme). Ve vizualizaci je potřeba prožít a cítit příjemné pocity, radost, vděčnost – přesně tak, jako když dosáhneme svého snu. Žít v přítomnosti a oprostit se

od výsledku, nelpět na tom a vyvinout trochu akce. Radovat se ze života, jaký máme právě teď a vědět, že jednou budeme mít víc.

Každý z nás má co nabídnout, každý z nás má na to uspět, každý z nás má na to dosáhnout svých snů. Věřte sami sobě, nedívejte se vpravo ani vlevo a jděte si za tím. A použijte svoji superschopnost jménem VIZUALIZACE k urychlení svých snů.

PS1: Nezapomeň na praktická audio cvičení, videa a bonusy.

PS2: Vím, že najít minutu času může být pro někoho v dnešní době obížné, ale největší radost mi udělá, když mi dáte zpětnou vazbu.

Prosím napište mi, jak se vám eBook líbil, zda splnil vaše očekávání, co vám tam případně chybělo nebo naopak co vás zaujalo či pomohlo.

Podělte se se mnou o své dojmy a vaše výsledky při praktikování vizualizací.

Já vám věřím a MOC Děkuji!

Ze srdce do srdce 💙

Růžena

Můžete navštívit můj web ruzenanekudova.cz**.**
Chcete více rozvinout svoji vizualizaci a dostat se ještě dál do podvědomé mysli? Vyzkoušejte navazující metodu Zrcadlo času**, která zhmotňuje budoucnost ve velmi krátké době. Dokáže léčit i závážná onemocnění. Již přes 2000 lidí ji využívá ke svému prospěchu.**
Sledovat moje příspěvky můžete na mém fcb/probudsveja**,** IG/probudsveja **či** youtube**.**
Kontaktovat mě můžete na ahoj@ruzenanekudova.cz