

VĚDOMÍ

Vědomí, podvědomí

Mysl každého z nás má větší sílu, než si vůbec uvědomujeme. Mysl ovlivňuje všechny oblasti života, je to neskutečný potenciál k přetváření sebe, svého těla i okolní reality. To, co se děje v nás, utváří to, co se děje kolem nás. Pánem našeho života je naše mysl. Chcete li správně žít, musíte správně myslet.

Mozek dostává 400 miliard bit informací. My využíváme, uvědomujeme si jen 2000. Mozek dostává informace a my je přesto nevyužijeme. Vidíme víc, než co mozek dokáže vědomě zobrazit.

Myšlenka mění realitu i tělo. Má to jednu zásadní podmínku-musíme věřit. Věřit v to oč usilujeme celou svou bytostí.

Pokud mysl člověka nepřijme určitou myšlenku, nemůže být ničeho dosaženo. Obdobné je neustálé přijímání a vzdávání se dané myšlenky.

Sami si utváříme modely, jak vidíme vnější svět i sebe. Na zpracování informací o světě má vliv naše představa skutečnosti a emoce. Podle převládajícího emočního ladění si v mozku pospojujeme, budujeme neuronovou síť. Takže máme jiné zapojení jako vzteklouni, sebetrýznivší nebo milí, vyrovnaní jedinci. V našem mozku vlastníme nejdůmyslnější lékárnu, jakou bychom kde hledali. Je to farmaceutická společnost s názvem Hypothalamus. Ten vyrábí látky zvané peptidy (aminokyseliny), kterých naše tělo jako uhlíková jednotka potřebuje kolem 20. Z peptidů se vytváří neurohormony, které odpovídají příslušným emočním stavům pro stav chutiče, smích, trpělivost, hněv... Tyto neurohormony jsou hypofýzou produkovány do krevního oběhu a tak se dostávají ke každé buňce našeho těla. Na povrchu každé buňky jsou tisíce receptorů pro peptidy a ty se navážou a vyšlou dané buňce signál a spustí se kaskáda biochemických dějů. V každé tělesné buňce se uskutečňují každou vteřinu desítky trilionů reakcí, které mohou dokonce měnit i jádro buňky. Buňka je nejmenší jednotkou vědomí v těle. Dané děje umožňují i to co nazýváme regenerací těla, obnovení. Výstelka žaludku se obnovuje každých 5 dní, kůže každý měsíc, játra každých šest týdnů, celá kostra každé tři měsíce. Takže si logicky klademe otázku - Proč tedy stárnu a jsem nemocný? Když se můžu v tak krátké době stát majitelem nového těla? Z velké části si za to můžeme sami. Žádný Bůh nás netrestá, zato to perfektně zvládneme sami svými myšlenkami. Když nám jde devastace, proč bychom se nepustily do regenerace. Jenomže to stojí úsilí a to je další věc, která řadu lidí odradí. Ono je lepší láteřit a čekat na zázrak, kterého se samovolně mnoho z nás do konce pozemského života nedočká. Prababička čekala, děda taky, maminky taky čeká, tak se nebudu namáhat a budu čekat taky. Co si tím stále stejným bombardováním mozku stejnými emocemi způsobím?

Náš mozek řídí, zaznamenává a usměrňuje všechny orgány a funkce našeho těla. Tento jeden orgán zodpovídá za činnost tělesných systémů ovládaných i neovládaných vůlí, tak za vědomí, vnímání, myšlení a tvořivost. Mozek je připraven od počátku života. Registruje každou jednotlivou informaci, se kterou se setkáváme. Každá zkušenost se trvale zaznamenává. Každý obraz, zvuk, slovo, pocit, chuť a pach se zaznamenává. Mozek má asociační paměť. Jeden podnět spustí řadu dalších s ním souvisejících reakcí (jistá vůně evokuje jistý zážitek i s patřičným emocionálním doprovodem).

Levá hemisféra přispívá k naší schopnosti jednat racionálně a používat logiku. Pravá je neracionální, intuitivní a vyjadřuje se prostřednictvím pocitů. Je zapojena do představivosti, hudby, prostorových vztahů, umění, symbolizace. Je schopna zpracovat a spojit mnoho informací najednou, a tak umožňuje dojít k tušení nebo intuitivním pocitům spíše než k analytickým závěrům.

Víme již o působení emocí na naši mysl. Jsme to, co jsou naše emoce. Naše mysl tvoří naše tělo. Pokud bombardujeme stále stejnými postoji, stejnými chemikáliemi dokola naše buňky co se stane. Pokud se buňka dělí, nebo vytváří dceřinou buňku, je na těchto nových buňkách více receptorů pro dané neuropeptidy a méně pro vitamíny, minerály a jiné nutriety. Takže x- leté emoční týrání způsobí to, že buňka nemá patřičné receptory pro dané nutriety a my se zdravou výživou snažíme svému tělu prospět a dát mu za to trápení kvalitní výživu. Otázkou je má to smysl? Skutečně tak záleží hlavně na tom, co jíme? Na tom jaké zázračné potravinové doplňky vysoké ceny do sebe nacpeme?

Za stárnutí i mnohé zdravotní problémy má vinu chybná produkce proteinů, ke které my mohutně vědomě i nevědomě přispíváme.

PODVĚDOMÍ

Necháme se přímo hypnotizovat okolím, nekriticky přijímáme dané ideály (co je krása), podléháme iluzím, které v absolutní dokonalosti nikdo z nás nemůže naplnit a pak se z toho hroutíme a trestáme sami sebe. Přitom naše pravé touhy nemají ani šanci proplavat na povrch.

Možek se umí adaptovat. Dá se přepojit, změnit vytvořenou neuronovou síť, ale zázraky se během noci nestanou. Můžeme vědět, jaký chcí být, kam chcí směřovat, mít rád své já, chtít a celou bytostí věřit a pak se stane zázrak! Vaše myšlenka ovlivňuje vás, fyzikální vlastnosti (molekula vody), vaší budoucnost, lidi kolem vás. Je jen na vás, jak si vyberete!

Co je to podvědomí?

Podvědomím je nazývána ta část vaší mysli, která je ovládána pudy. Za každým jednáním jsou motivy skryté ve vaší podvědomé mysli.

Podvědomí je sídlem snů a některé obsahy snů jsou snahou podvědomí hledat řešení pro zlepšení života, vyřešení potíží, hledání inspirace. Toho využívali i velcí géniové jako A. Einstein, H. Ford. Podvědomí je jakýsi servomechanismus, stroj, který je nastaven automaticky k určitému cíli, k plánovanému úkolu nebo odpovědi. Podvědomí nemá emoce ani názory. Reaguje jen na základě informací uložených ve své paměti. Nekriticky přijímá návrhy a myšlenky, které mu dává vědomí a jedná nekriticky bez jakéhokoliv posuzování, hodnocení toho, co je pro vás dobré nebo ne. Neumí rozlišovat mezi skutečností a tím co je v představě. Žádná síla vůle ho nemůže odsunout stranou. V uvolněném stavu máme k němu lepší přístup.

Tento servomechanismus či podvědomí se podobá počítači, kde můžete programovat, přeprogramovávat. Nezapomeňte, že podvědomou mysl nelze tak snadno oklamat. Když nebude vaše motivace, vaše víra dostatečná nebo cíl bude nejasný, vaše podvědomá mysl s největší pravděpodobností nebude reagovat vůbec.

Pamatujte, že co na mysl, to se stane. Myšlenky a obrazy v naší mysli jsou neviditelnými silami, které nás stále ovládají. Filozof Herbert Spenser řekl: „Je to mysl, jež činí lidi zdravé, nebo nemocné, zoufalé, nebo šťastné, bohaté, nebo chudé.“ Už Job ve Starém zákoně řekl: „Protože věc, které jsem se bál, na mě přišla.“ Nutno mít na paměti, že to čeho se bojím na vás přijde. Je také ale pravda, že si lze vytvořit nové postoje a přesvědčení a oni na vás přijdou taky. Volba je na vás!

Slova, která volíme jsou velmi důležitá. Slovo má moc zranit i léčit. Váš výběr slovníku může vytvořit nebo rozbít vaše vzorce chování i váš život. Podvědomí zpracovává vše velmi doslovně.

Budte specifictí a používejte srozumitelné a jednoduché pokyny. To, co si do podvědomí ukládáte musí být měřitelné a mající smysl (Vydělávám podnikáním 100 000Kč měsíčně). Vždy svůj cíl uvádějte v přítomnosti.

Cíl, který si dáváte, vkládáte do podvědomí musí být realistický, musí vás silně přitahovat a ne už při jeho formulaci se zdát být zcela nemožný (např. za noc zhubnu 30kg).

Když si zadáváte cíl, musí být formulován pozitivně a ne v záporu. Vaše podvědomí chce dychtivě splnit doslovně vaše pokyny, které považuje za pravdivé a jsou ve vašem nejlepším zájmu. Jinak se vám spíše naplní to, co nechcete a čeho se bojíte. Neužívám slova: nemohu, nikdy, bolest, zranit, snad, možná, naštvaný.

Než začnu pracovat s podvědomím, pustím se do bdělých nebo hypnotických sugescí, musíte si být jisti, že rozumíte všemu, čeho chcete dosáhnout. V počátcích je lepší si formulky psát. Mnohdy se stane, že se „splní“ něco a vy si již nepamatujete, co bylo vašim tehdy toužebným přáním. Nikdy nevíte, jakou cestou a kdy se vám výše kýžené výsledky dostaví. Cesta Páně jsou nevyzpytatelné.

Pracujte pouze na jedné věci. Vaše podvědomí si poradí s jednoduchými, přímými sugescemi. Složitě, vícestranné pokyny nebudou účinné.

Když překonáte jednu obtíž, pravděpodobně si všimnete zlepšení i v jiných oblastech života. Jiné problémy zdánlivě jen „zmizí“. Pocit síly, který pochází z jednoho úspěchu, se s největší pravděpodobností rozšíří i do dalších oblastí vašeho života.

Pamatujte stále na to, že váš život je přímým výsledkem vašich předchozích a současných myšlenek, tužeb a emocí. Žijte dneškem a naučte se užívat každé chvíle života. Jeden známý chirurg kdysi řekl: „Když akcie klesají, cukrovka stoupá“. Uvědomili jste si už jaký účinek může mít hádka nebo špatné zprávy po telefonu na vaši chuť k jídlu? Jak starosti ovlivní váhu člověka? Jak uzdravení se z těžké nemoci, zvládnutí náročné životní situace vede k novému odhodlání žít, změni vaše hodnoty, způsob života?

TĚLESNÝ VZHLED

Tělesný vzhled

V žádné jiné oblasti lidského života nemá sugesce takovou sílu jako právě v oblasti vzhledu a váhy. Denně jste zasypáváni sugescemi z médií o zázračných dietách, cvičících strojích na které když jen vlezete už hubnete. Naše rodina, přátelé nám dávají dobře míněné rady a pomáhají nám vytvářet si postoje k jídlu. Při každém opakování se sugesce stává mocnější a tím pádem účinnější. Dnes jsem tvrdě pracoval, zasloužím si pořádné jídlo. Život je na nic, tak se aspoň pořádně naccpeme. Sněž to, bude ti líp. Musíš si vzít kousek koláče, upekla jsem ho jen kvůli tobě. Sněž všechno, co máš na talíři, jinak nedostaneš moučník a nikam nepůjdeš....

V první řadě zapomeňte na diety. Nemají trvalý účinek. Prostě zapomeňte na myšlenku držet dietu. Když držíte dietu, stejně jí jednoho dne pustíte. Váš cíl musí obsahovat víc než jen hubnutí. Myslete na dlouhodobé, dalekosáhlé cíle zdravého, produktivního a šťastného života.

Mezi jídlem a emocemi existuje vzájemný vztah. Mnoho lidí, které má potíže s váhou, si pravděpodobně vytvořilo návyk, že jedí spíše na základě emocí než hladu. Faktem je, že kalorická hodnota jídla hraje důležitou roli. Avšak vždy musíme mít na zřeteli, že kontrola váhy má také svou emoční stránku. Jestliže jídlo používám jako péči (lék na potíže, pocit blaha) a ne jako výživu, pak nemůžu počítat s kladným výsledkem.

1. Prvním a stěžejním krokem je mé pevné a nezvratné rozhodnutí, že mám problém s váhou a chci s tím něco dělat a to hned. V mysli nesmíme mít žádnou pochybnost, že nemůžete zhubnout. Je nutný správný duševní postoj-nadšené odhodlání dosáhnout cíle, který jsem si sám, dobrovolně a nezvratně stanovil/a. Vždy mějme na mysli, že síla mysli je založena na vůli a přesvědčení mít úspěch.

2. V další fázi je nutné lékařské vyšetření. Vyloučení chorob tělesných orgánů.

3. Proč vlastně chci zhubnout? Jak se zlepší můj život, když zhubnu? Stále znovu a znovu si opakujte důvody, proč chcete zhubnout.

4. Analyzujte své stravovací návyky. Jak často jím? Co sním? Kolik toho sním? Odkud pochází většina nadbytečných kalorií?

5. Jaký je důvod proč se přejídám, jím nesprávné potraviny, jím mezi hlavními jídly? Jím nadměrně kvůli nějaké frustraci? Jsem nešťastný? Trpím nedostatkem lásky, hladovím po lásce? / . Je to emoční hlad? Snažím se jídlem nahradit něco jiného? Vracím se do dětství, když jsem jednou snědl velký kus dortu, hodně cukroví a zmrzliny? Mám nadváhu kvůli tomu, že potlačuji pocit, že jsem nešťastný? Je moje nadváha způsobená pocitem nepřátelství a nenávisť vůči okolí či sobě? Pamatujte na základní myšlenku, že krása vychází zevnitř. Pokud nebudeme krásní zevnitř, nikdy se to nemůže projevit navenek. Samozřejmě se zde můžeme dotknout i otázky dědičnosti, genetiky a to ať se to týká tělesného vzhledu, tolerancí k zátěži, způsobu vyrovnávání se z životními událostmi. Je jisté, že asi těžko ovlivním barvu očí (dám si barevné čočky), vůli si nezajistí výšku 190cm/hormony, chirurgický zákrok. Ale mohu změnit své nefunkční životní postoje, své ideály, návyky. Když moje prababička zajídala stres, tak se naučila řešit situace i moje babička a matka, pak k tomu budu s největší pravděpodobností inklinovat taky. Ale mám moc to změnit. Za vše se ale platí a v tomto případě to je moje nezdolné úsilí.

6. Potřebuji teoretické znalosti v oblasti výživy, kalorické hodnoty potravin...

Pamatujte vždy, že nevhodné stravování je návyk a ten jako takový může být změněn nebo přerušen silou myšlenky, sugesce.

7. Naplánujte si, co budete jíst. Podle toho nakupují, připravují si jídlo na další den.

8. Za svůj úspěch se odměňte (šaty, CD, masáž, ...). Buďte hrdí na svůj vzhled a to, co jste v boji o jeho změnu dokázali. Mějte rádi své tělo. Budu-li se nenávidět, úspěchu se nedočkám, ale spíš si přivolám pravý opak. Každým dnem se budete cítit lépe a vypadat více skvěle. Zmizí pocit méněcennost, moje já bude tam, kde má být.

9. Denně si opakujte: den ode dne se blížím svojí ideální váze. Den ode dne jsem štíhlejší a krásnější. Přepadnou li vás během dne pochyby, opakujte dané sugesce znovu a znovu. Třeba tisíckrát, bude li to třeba. Víte, že vaše jídelní návyky jsou správné a vím, že moje mysl má nadvládu, že si přesto můžu užívat dobré a chutné jídlo, dobře jíst a přitom snižovat nebo udržovat svoji váhu.

SUGESCE

Sugesce pro zdraví, např.:

Vidím své tělo jako zdravé. Jsem zdravá.

S láskou se přijímám.

Těším se ze své nové energie a vitality.

Jsem den ode dne štíhlejší a krásnější. Jsem krásná

S tím, jak ubývám na váze, se cítím stále lépe a lépe.

Jsem hrdá na to, čeho jsem dosáhla.

Mám pod kontrolou, mé podvědomí má pod kontrolou vše, co vstupuje do mého těla (co jím).

Jím zdravé a výživné jídlo.

Cením si svého těla. Mé tělo se stává den ode dne krásnějším.

Protože jsem, co se mé existence týče, závislý/á na svém těle, chovám se k němu s láskyplnou péčí.

Volím zdraví a krásu.