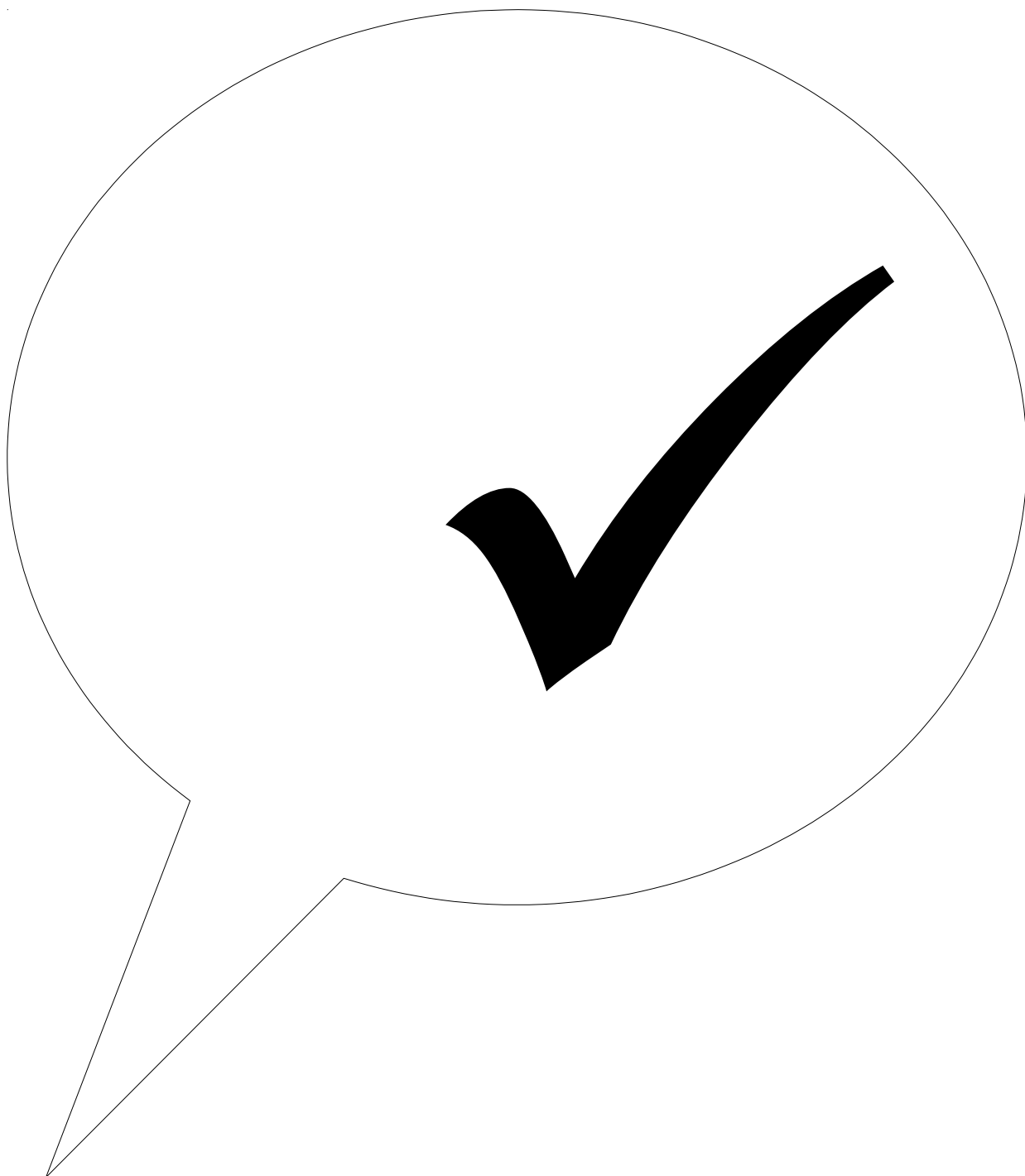




Myslieť na hotové

Nenáročný spôsob, ako začať, sústrediť sa, a nakoniec dokončiť všetko, čo ste odkladali (alebo iba snívali, že budete robiť)

Obsah

Myslieť na hotové.....	1
1 – Produktivita... je iba vo vašej hlave!.....	3
„A vôbec, čo je so mnou zle?“.....	3
Sedem strašných právd, ktoré vás držia v pasci... v pekle sebamoci!.....	4
Nenáročný spôsob(TM) ako začať, sústrediť sa, a dokončiť.....	9
2 – Nikdy viac nepoužijete silu vôle!.....	14
Najhorší deň môjho života.....	14
Sedem ukazovateľov úspechu bez zápasu.....	16
Zbavte sa záťaže, zmeňte svoj život.....	22
3 – Pracujte na svojej mysli, nie na svojom živote.....	24
Planéta koňo-opíc.....	24
Prečo vás sila vôle sklame... práve vtedy, keď ju najviac potrebujete!.....	26
Vy a vaše „sa“.....	27
Rozhodnutia, rozhodnutia, rozhodnutia.....	29
Robotické sily, aktivujte sa!.....	31
Ako sa dostať do svojej vlastnej hlavy.....	32
4 – Tajomstvo vášho úspechu.....	36
Bod zlomu.....	36
Prečo sa musíte vzdať „nádeje“, hneď!.....	38
Čo si úspech naozaj vyžaduje.....	42
Deväť stavov prirodzeného úspechu.....	43
Plán na 3D život™.....	44
Úspech nie je hádanie.....	46
5 – Odvaha: mechanizmus vášnivého cieľa.....	49
Vášeň je nerozdelená myseľ.....	49
Sedem zákonov emocionálnej mechaniky.....	51
Tri kritické zložky sebadôvery a záväzku.....	57
6 – Ako získať mocnú „ťahajúcu“ motiváciu, okamžite!.....	59
Ako mať ciele, na ktoré tečú sliny.....	59
Ako vedieť (a získať!), čo naozaj v živote chcete.....	60
Túžba, na povel!.....	63
Ako to funguje... a čo robiť, ak nie.....	66
Dobrý pocit je ten najlepší druh pocitu.....	69
7 – Tajomstvo odstraňovania negatívnych názorov.....	71
Plot okolo vášho života.....	71
Ako vás logika drží v pasci vnútri vášho „neviditeľného plota“.....	73
Ako váš „plot“ naozaj funguje.....	74
Ako prekvapiť sám seba.....	76
Ako nájsť svoj „plot“.....	78
Ako vykopať – a preťať – drôty.....	80
Zanechajte svoje ploty za sebou.....	83
Ak stále nedokážete uniknúť.....	85
(Rôzne).....	86
Koniec mojej závislosti na vhl'ade (úryvok z blogu, 2010-02-04).....	86
Dilema kačiatka (úryvok z blogu, 2014-01-29).....	87
Zhrnutie (prekladateľ).....	91

1 – Produktivita... je iba vo vašej hlave!

„A vôbec, čo je so mnou zle?“

Tak ste si kúpili ďalšiu knihu o sebapomoci. A ak ste podobní ako ja, tak to asi nie je vaša prvá... zd'aleka nie.

Pravdepodobne ste si kúpili organizéry a softvér, knihy a kurzy, ale zdá sa, že robia akurát to, že vo vás vyvolávajú pocit viny, pretože ste ich v skutočnosti veľmi dlho nepoužívali. Keď robíte vyhlásenia alebo vizualizácie, ktoré by vás údajne mali motivovať, akurát sa cítite hlúpo, alebo cítite, že plytváte svojím časom.

Iste, keď ste po prvýkrát vyplňali formuláre manažmentu času a zoznamy, ktoré vám mali pomôcť dať sa do poriadku, cítili ste sa dobre... dokonca cnostne. Prinajmenšom týždeň alebo dva! Potom, aj keď vám možno pomáhali napredovať, ste ich záhadne prestali používať... a za svoj život si nespomeniete, prečo!

Ja viem, nie je to tak, že by ste sa nesnažili. V skutočnosti ste sa pravdepodobne snažili viac než hocikto iný. A možno ste dokonca skončili s pocitom, že musíte mať nejaký syndróm alebo poruchu, alebo ešte horšie, že ste možno skrátka nenapraviteľne lenivý... nedisciplinovaný... a slabý.

Pozeráte na svet okolo vás, a zdá sa, že vidíte iba šťastných žiariacich ľudí, ktorých životy sú viac „pohromade“ než váš. Iste, možno nežijú ten druh veľkých snov, na aké myslíte vy, ale zdá sa, že sa im darí robiť veci bez všetkej tej úzkosti zo začínania a drám z termínov, ktorými trpíte v súkromí vždy, keď skúšate urobiť niečo dôležité.

Možno si hovoríte, že jedného dňa sa dáte dokopy, a dobyjete svet útokom. Ale niekedy, počas tichých osamelých večerných hodín ležíte bez spánku a pýtate sa, či sa vôbec niekedy naozaj zmeníte.

Mysleli ste si niekedy, že ste o takomto čase mohli urobiť so svojím životom omnoho viac? Myslím, mali ste tak veľa skvelých nápadov o tom, čo by ste mohli robiť... ale väčšinu z nich ste ani nezačali, a tobôž nedokončili. Kde sú vaše majstrovské kúsky, vaše životné dielo, vaša značka vo svete?

Ste toto vy? Určite som to bol ja, iba pred pár krátkymi rokmi. V skutočnosti som strávil väčšinu svojho života snahou stať sa usporiadanejším a produktívnejším človekom.

Skúšal som...

a zlyhával!

V 18 som prišiel o peniaze a takmer sa zo mňa stal bezdomovec, keď som sa pokúšal byť spisovateľom. Nevedel som sa dať dohromady natoľko, aby som zistil, čo robiť ďalej, a nedokázal som dosť prekonať svoj strach, aby som propagoval svoje dielo.

Potom som šiel ďalšie desaťročie otročiť ako málo platený a málo výkonný počítačový programátor. (Slovami starého vtipu, predstieral som, že pracujem, a oni predstierali, že ma platia!)

Potom, omnoho neskôr, som stratil takmer všetky svoje úspory pri štarte svojho biznisu... priamo do zeme. Opäť som raz nedokázal začať, zostať sústredený, alebo dokončiť hocijakú z tých vecí, ktoré bolo treba, aby som bol úspešný.

A počas tých rokov medzitým som sa cítil ako stroskotanec prakticky po celý ten čas. Cítil som sa, akoby som bol nejako vadný, akoby nielen bolo na mne niečo zlé, ale akoby to aj všetko bola moja vina!

Zdalo sa mi, že jediný dôvod, prečo odkladám začínanie vecí – alebo sa na ne vykašlem uprostred práce – je, že som nikto: odpadlík a zbabelec.

A dokonca, keď som občas urobil niečo hodnotné, stále som zo seba nemal o nič lepší pocit. Myslel som si len, že som mal chvíľu šťastie, alebo že to, čo som urobil, muselo byť ľahké... a teda nie veľmi dôležité alebo zmysluplné!

Moje úspechy pre mňa nič neznamenali, a počítali sa iba moje zlyhania.

Samozrejme som skúšal všetky možné druhy kníh alebo kurzov o sebahpomoci a manažmente času, ktoré mi prišli pod ruky. Stále som si myslel, že keby som len našiel ten správny systém, potom by sa všetky moje problémy určite vyriešili. Franklin, Covey, Robbins... na čo si spomeniete, to som skúšal.

Dočerta, ešte si pamätám ten deň, keď som prvýkrát videl knihu od Davida Allena „Mať všetko hotové“ v kníhkupectve.

Ten prvý moment, keď upútala môj pohľad, žiariaca na stole s novými a obľúbenými knihami. Ten druhý moment, keď som si uvedomil počas listovania v nej, že tento chlap naozaj zachytil niečo dôležité a nové a iné o produktivite. A tie čarovné momenty, ktoré som trávil cestou domov, keď som ju celú čítal.

Čo si však nepamätám tak dobre, je ako sa veci vyvinuli, keď som prvýkrát skúsil použiť tento systém... Alebo vlastne takmer hocijaký iný systém.

Ako vidíte, po prvom vášnivom týždni alebo dvoch strávených s novým systémom produktivity sa veci zvyčajne trochu rozmažú. Hoci som mal vždy pocit, že som sa naučil niečo nové a dôležité, iba zriedkavo toto „naučenie“ spôsobilo nejaké skutočné zmeny v mojom živote.

A to nebolo iba pri knihe Davida Allena. Stále si pamätám, keď som dostal kurz od Tonyho Robbinsa „Čas tvojho života“, a väčšinu z ďalších vyše 30 kníh o produktivite a manažmente času, ktoré teraz buď niekde ležia u mňa doma, alebo odpočívajú na špeciálnej polici, ktorú som vyhradil iba pre ne. (Ani nezačítajme o všetkom tom softvéri, ktorý som vyskúšal, alebo o stovkách ďalších kníh o sebahpomoci, ktoré som si kúpil!)

Knihy, kazety, softvér, plánovače... všetko sa riadi tým istým vzorom. Iskra pri objavení, krátka vášnivá aféra, a potom... sklamanie zo zistenia, že predsa len ste stále ten istý človek.

Prečo teda toto všetko spomínam? Nie je to trochu hlúpe začať knihu o produktivite rozprávaním o tom, ako z čítania kníh o produktivite nikdy nič nevzide?

Vec sa má tak, že nechcem, aby ste nasledovali v tom istom vzore, ktorý som ja nasledoval takmer celý svoj život.

Nie tu, nie teraz, a rozhodne nie s touto knihou.

Takže celkom prvá vec, o ktorej sa potrebujeme porozprávať, je, čo urobí vašu skúsenosť s touto knihou odlišnú od všetkých ostatných, ktoré prišli pred ňou.

A je to niečo, čo je vo vás.

Pozrite, keď som bol vzrušený a nadšený zakaždým, keď som objavil nový systém produktivity, bolo to iba preto, lebo som mal pár hrozne pomýlených názorov na seba.

A preto sa s vami teraz podelím o...

Sedem strašných pravd, ktoré vás držia v pasci... v pekle sebahpomoci!

Teda, tieto pravdy sú „strašné“ iba preto, lebo si ich nikto nechce priznať. (Určite nie priemysel sebahpomoci!)

Ale iba ak sa im naozaj postavíte zoči-voči, môžete dosiahnuť nejaký skutočný pokrok.

A prvá strašná pravda, ktorej sa potrebujete postaviť zoči-voči, je tá, ktorá ma držala v snahe skúšať tak veľa nových systémov produktivity po tak veľa rokov.

Poznáte to porekadlo, že zámky udržia vonku iba poctivých ľudí? Nuž, tá strašná pravda je, že:

Strašná pravda číslo 1:

Systémy produktivity pomáhajú iba produktívnym ľuďom.

Chvíľu sa nad tým zamyslite. Každý jeden systém produktivity používajú niektorí ľudia, ktorí sú produktívni... a niektorí, ktorí nie sú.

A keď som nebol produktívny človek, trávil som celý svoj čas zápasením s nejakým systémom, ktorý mi údajne mal pomôcť, a takmer žiaden čas svojimi skutočnými cieľmi. Bol som príliš zaujatý snahou robiť veci správne, než aby som naozaj niečo urobil.

Teraz si pomyslite na najproduktívnejšieho človeka, akého poznáte. Stará sa ten človek vôbec o to, aký druh systému organizácie alebo produktivity používa?

A keby ste mu vzali jeho existujúci systém a dali mu namiesto neho iba prázdny zápisník alebo kôpku poznámkových lístkov, koľko minút si myslíte, že by mu trvalo, než by bol opäť v pohybe a dosahoval výsledky?

To, čo robí ten rozdiel, nie je systém.

Je to človek.

Ste to vy.

Teraz ma nechápte zle: ja nehovorím, že je to vaša chyba, že nie ste takí produktívni, ako by ste chceli byť.

Ani nehovorím, že vám chýba sila vôle alebo disciplína, alebo že sa jednoducho dost' nesnažíte... bez ohľadu na to, čo vám možno povedali vaši priatelia, šéf, rodičia, alebo manželka!

Ale ak produktívni a neproduktívni ľudia môžu používať rovnaké systémy a dostávať z nich rôzne výsledky...

Potom ten rozdiel musí byť v tom, čo do nich vkladajú.

A čo vkladáte do systému manažmentu času alebo organizácie?

Svoje myšlienky, samozrejme!

Strašná pravda číslo 2:

Systémy organizácie a produktivity sú iba nádoby na vaše myšlienky. Ak sú vaše myšlienky nemotivujúce, neusporiadané, alebo bezcieľne, systém vám nedokáže pomôcť.

A produktívni a neproduktívni ľudia majú veľmi odlišné myšlienky.

Nielen v tom, čo si myslia, ale ako si to myslia.

Väčšina diel o sebahpomoci a produktivite je však o tom, čo si produktívni ľudia myslia, nie ako na to idú, že si to myslia.

A spôsoby, ako myslia produktívni a neproduktívni ľudia, sú také veľmi odlišné, že je to takmer akoby to boli dva rôzne živočíšne druhy!

Pretože rozdiel medzi nimi nie je iba v ich produktivite...

Je aj v ich úrovni šťastia a sebadôvery, v kvalite ich vzťahov s inými ľuďmi... vo všetkom.

Čo je dôvod, prečo namiesto toho, aby som ich volal „produktívni“ a „neproduktívni“, dávam prednosť pojmom „prirodzene úspešní“ a „prirodzene zápasiaci“.

Strašná pravda číslo 3:

V ľubovoľnom okamihu je človek buď prirodzene úspešný alebo prirodzene zápasiaci.

Ľudia s prirodzene úspešnou orientáciou majú fantastický talent na premenu všetkého, čoho sa dotknú, na úspech. Dokonca aj keď veci na prvýkrát nevyjdú, otrú zo seba neúspech a jednoducho pokračujú. Často sú neúprosne pozitívni (alebo aspoň nie negatívni!) ohľadom všetkého, čo robia, a veria, že tradičné slogany ako „každý začiatok býva ťažký“ a „ťažko na cvičisku, ľahko na bojisku“ naozaj majú nejakú hlbokú múdrosť.

Na druhej strane, zdá sa, že ľudia s prirodzene zápasiacou orientáciou majú talent premeniť všetko, čo robia, na zápas, a ešte aj keď niečo dokončia, alebo sa im niečo podarí, majú sklon nájsť na tom (alebo na sebe) chybu. Ešte aj keď pokračujú napriek neúspechu, zvyčajne vidia výsledný úspech iba ako zriedkavé víťazstvo zabalené v reťazi mučivých prehier.

A ak máte prirodzene zápasiacu orientáciu, potom tie isté heslá a frázy, ktoré prirodzene úspešných ľudí povzbudzujú k novým výškam úspechov, vo vás vyvolajú iba pocit neschopnosti.

Zamyslite sa: keď poviete sami sebe „skrátka to urob“, vyvolá to vo vás chuť ihneď začať?

Ak áno, potom ste pravdepodobne prirodzene úspešný človek. Ale ak to iba spôsobí, že sa cítite biedne... pod tlakom... v pasci... alebo hocijaký iný negatívny pocit, potom ste jednoznačne prirodzene zápasiaci.

Čo ma privádza k veľmi dôležitému bodu:

Strašná pravda číslo 4:

Prirodzene úspešní a prirodzene zápasiaci ľudia ani len nehovoria tým istým jazykom.

Tie isté slová, ktoré zvyčajne spôsobia, že sa prirodzene úspešní ľudia cítia dobre (ako „skrátka to urob“), zvyčajne spôsobia, že sa prirodzene zápasiaci ľudia cítia zle. V konečnom dôsledku tieto slová doslova znamenajú rôzne veci v závislosti na vašej orientácii!

Keď prirodzene úspešný človek hovorí o tom, že niečo naozaj veľmi chce, že verí sám sebe, že je niečomu oddaný „bez ohľadu na všetko“... má z týchto myšlienok dobrý pocit. (Rovnako ako keď povie „skrátka to urob“.)

Ale keď som bol prirodzene zápasiacim človekom, cítil som bolesť vždy, keď som počul tieto frázy. Pretože pre mňa tieto slová znamenali, že nerobím dost.

Že sa dost nesnažím.

Alebo že mi na veciach skrátka nezáleží.

Čiže, strašná irónia sebapomoci je toto: ak ste prirodzene zápasiaci a snažíte sa používať materiály sebapomoci napísané pre prirodzene úspešných ľudí... v skutočnosti to váš život zhoršuje!

Pretože potom nielen stále nedostanete to, čo chcete... ale cítite sa ešte neschopnejšie než ste sa cítili predtým!

Pre prirodzene zápasiaceho je sebazdokonaľovanie ako snaha naučiť sa jazdiť na bicykli, keď:

- * Ste nikdy predtým nevideli bicykel, tobôž niekoho iného na ňom jazdiť,
- * Nemáte najmenšie poňatie, na čo to vôbec je, a
- * Jediná vec, o ktorú sa môžete oprieť, je čo sa píše v návode!

A tento návod (kniha sebapomoci) v skutočnosti tiež nie je až taký užitočný: Iste, hovorí o radoch z jazdy na bicykli, a spomína pár skvelých príbehov o tom, ako sa ľudom jazda na bicykli „zmenila život“. Dočerta, dokonca opisuje všetky súčiastky, z ktorých sa bicykel skladá! A naozaj dobrý návod vám dokonca môže dať aj pár „užitočných tipov“ ako:

- * Dávaj si pozor, aby si svoj bicykel držal vzpriamene!
- * Udržiavaj rovnováhu, a
- * Pohybuj sa vpred!

Takže, keby ste „od prírody“ vedeli jazdiť na bicykli, možno by ste sa z tohto druhu informácií dokázali niečo naučiť. V opačnom prípade narazíte na nejaké problémy.

A situácia v sebapomoci je ešte horšia než naznačuje toto prirovnanie: bicykel je aspoň niečo, čo existuje v skutočnom svete, takže sa môžete naozaj pozrieť, čo iní ľudia robia so svojimi bicyklami, a máte šancu naučiť sa z ich príkladu.

Ale keď hovoríme o myšliach prirodzene úspešných ľudí, ako by ste mohli vidieť, čo s nimi robia?

Dočerta, väčšinu času dokonca ani tí prirodzene úspešní ľudia nedokážu vysvetliť, čo robia, rovnako ako vy nedokázate vysvetliť, ako „udržiavate rovnováhu“ na bicykli!

Strašná pravda číslo 5:

Čo prirodzene úspešní ľudia nevedia, to vám nemôžu povedať!

Z pohľadu prirodzene úspešného človeka je to, akoby ste ich žiadali, aby vám vysvetlili, ako dýchajú. Takže oni jednoducho nerozumejú, čo je to, čomu vy nerozumiete.

Preto dokážu napísať celé bestsellery o sebapomoci bez toho, že by čo len jedinákrát spomenuli jedinou vec, ktorú prirodzene zápasníci človek potrebuje vedieť. (Navyše, nejakým spôsobom, ktorý by prirodzene zápasníci človek dokázal pochopiť!)

Takže im nezostáva nič iné ako rozprávať vám rozprávky a dávať vám „tipy, ako jazdiť na bicykli“ ako:

- * Musíte to naozaj chcieť,
- * Musíte sami sebe veriť,
- * Vizualizujte si úspech, a
- * Buďte celkom oddaní!

Takže, keď som sám začal odomykať tajomstvá prirodzene úspešných ľudí, dokázal som naozaj vrátiť ku všetkým tým stovkám kníh o sebapomoci v mojej osobnej knižnici, a vidieť, že vlastne naozaj celý čas hovorili veci, ktoré dávali zmysel. Akurát som ako prirodzene zápasníci človek nemal referenčný rámec pre nič z toho, čo hovorili.

Keby som bol vedel, čo tieto tipy znamenajú (rovnakým spôsobom, ako vy viete, čo znamená „udržiavať rovnováhu“ na bicykli), potom by som im vôbec bol rozumel.

Ale pretože som nevedel, bolo to ako by hovorili celkom iným jazykom. Muži sú možno z Marsu a ženy z Venuše, ale niekedy, keď ste prirodzene zápasníci, autori sebapomoci znejú akoby boli z Uránu!

Odložme však žartíky bokom, existuje ešte dôležitejší dôvod, prečo je sebapomoc ťažšia pre prirodzene zápasiacich ľudí:

Pravdepodobne nemáte žiadne myšlienkové alebo emocionálne bloky ohľadom jazdenia na bicykli!

Ale takmer podľa definície, prirodzene zápasníci človek je niekto, kto má myšlienkové alebo emocionálne bloky ohľadom úspechu.

Táto skutočnosť komplikuje prácu autorom sebapomoci. Keď ide o to, čo potrebujú od knihy, prirodzene úspešní ľudia sa jeden na druhého podobajú viac než prirodzene zápasníci ľudia. Všetko, čo potrebuje prirodzene úspešný človek, je pár nových tipov alebo trikov, okorenených pár pripomienkami o dôležitosti robenia toho, v čom sú najlepší. (Ako napríklad chcenie, viera, a oddanosť veciam.)

Lenže prirodzene zápasníci človek – ktorý sa nedokáže motivovať, aby naozaj používal tieto tipy a triky konzistentným spôsobom – má veľký problém.

(Všetky šťastné rodiny sa na seba podobajú; každá nešťastná rodina je nešťastná svojím vlastným spôsobom. - Tolstoj)

Ako vidíte, napriek dojmu, ktorý môžete mať z väčšiny materiálov o sebahpomoci, zmena zo zápasu na úspech nie je jednoducho otázkou naučenia sa pár nových zručností.

Je to preto, lebo prirodzene zápasiaci ľudia nielen nevedia, ako myslieť ako prirodzene úspešný človek, ale ich mozgy ich pred tým aktívne blokujú.

Pamätajte, ak ste prirodzene zápasiaci, jeden z vašich kľúčových talentov je nachádzanie spôsobov, ako zápašiť a zlyhať v takmer hocičom... a to zahŕňa aj veci, ktoré sa učíte z kníh o sebahpomoci!

Prirodzene zápasiacemu človeku teda nestačí, aby si skúsil vyvinúť nové zručnosti; musíte zároveň odstrániť bloky, ktoré vám bránia naučiť sa a používať tieto zručnosti.

Strašná pravda číslo 6:

Zručnosti nestačia; zároveň nesmiete byť zablokovaní!

Nanešťastie, bloky, ktoré ľudia majú, sa môžu ohromne líšiť od človeka k človeku a od situácie k situácii. Iste, knihy o sebahpomoci a ľudskej psychológii sa ohávajú množstvom pojmov ako:

- * Strach zo zlyhania
- * Strach z úspechu
- * Strach zo záväzku
- * Odkladanie na neskôr
- * Perfekcionizmus
- * Nízke sebavedomie
- * Nedostatok motivácie

A veru, každej z týchto tém sa venovali celé knihy. Ale znamenajú tieto pojmy niečo naozaj? Alebo sú to iba nejasné, „dobré znejúce“ nálepky, vďaka ktorým si ľudia predstavujú, že niečomu o sebe „rozumejú“.

A ak je to tak, čo naozaj určuje povahu myšlienkových a emocionálnych blokov prirodzene zápasiaceho človeka? A ako sa dajú opraviť?

Na obe tieto otázky si samozrejme odpovieme v neskorších kapitolách. Ale zatiaľ chcem vrátiť vašu pozornosť späť k tomu s porovnaním s bicyklom.

Povedzme, že ste zatiaľ neboli natoľko frustrovaní, aby ste získali nejaký druh emocionálneho bloku ohľadom samotnej snahy naučiť sa jazdiť na tomto šialenom „bicykli“. Ale ako na to získate potrebné zručnosti?

No, samozrejme budete musieť skúšať pokus a omyl, všímať si, čo funguje a čo nie. Naozaj, to je jediný spôsob, ako získať hocijakú zručnosť.

Ale ak neviete, ako sa správne jazdí na bicykli, ako potom rozoznáte, „čo funguje a čo nie“?

Je to jednoduché: nerozoznáte to.

Strašná pravda číslo 7:

Bez spätnej väzby neexistuje učenie... ani zručnosti.

A tradičná sebahpomoc je presne takáto, akurát horšia. Predstavte si, že by ste museli skúšať určitý spôsob jazdy na bicykli celé dni alebo dokonca týždne, než by ste dokázali zistiť, či tento spôsob „funguje“ alebo nie!

A predsa je toto presne to, na tom tradičné knihy o sebahpomoci trvajú: „Používaj moje techniky 30 dní,“ povedia, „a uvidíš rozdiel.“

Hmmm... okej.

Musím vám povedať, že ako počítačový programátor by som sa nezmieril s takouto blbosťou z knihy o programovaní. Ak mi nejaká programovacia technika neurobí život merateľne lepším hneď teraz, keď ju použijem po prvýkrát, tak ma naozaj nezaujímá.

Iste, som ochotný vynaložiť čas na to, aby som sa nejakú techniku naučil poriadne, ale musím dokázať vidieť jej úžitok hneď, aj keby to bolo zo začiatku zložité alebo keby mi to na začiatku trvalo veľmi dlho. Pretože keď vidím úžitok, potom viem, že cena bude klesať, ako sa v tom budem zlepšovať.

A budem vedieť, že sa oplatí cvičiť, aby som sa v tom zlepšil!

Medzičasom, knihy o sebahpomoci, ktoré vám hovoria, že si máte „vizualizovať“ alebo „potvrďovať“ veci celé dni a týždne, môžu byť okej pre prirodzene úspešných ľudí, ktorí sa ľahšie dokážu motivovať robiť takéto veci. Ale prirodzene zápasiaci ľudia? Ani náhodou.

Nie je teda prekvapením, že prirodzene zápasiacich ľudí sebahpomoc frustruje. Nielenže pracujeme proti svojom vlastným sklonom a blokom, ale zároveň skúšame používať nástroje, ktoré sa na túto prácu nehodia.

Ale čo ak existuje iný spôsob?

Nenáročný spôsob.

Nenáročný spôsob(TM) ako začať, sústrediť sa, a dokončiť

Čo keby ste mali robota, ktorý by dokázal urobiť všetku prácu za vás? Robota, ktorý by mal vaše vedomosti, zručnosti a talent, ale netúžil by robiť nič iné ako to, čo by ste od neho vy chceli.

A jediné, čo by ste museli urobiť, by bolo pomyslieť na to, čo chcete mať hotové, a robot by šiel a postaral by sa o to za vás.

Čo by ste mohli v živote dosiahnuť, keby ste mali takého robota? Takého, ktorý by sa nikdy neunavil, ani nenudil, ani nebol „príliš zaneprázdnený“, aby pre vás niečo urobil? Takého, ktorý by bol ochotný a pripravený naučiť sa hocijaké nové zručnosti, ktoré by ste chceli, aby pre vás použil, a nikdy by sa nebál, že zlyhá alebo urobí chybu?

Dočerta, predstavte si, že by sme skrátka nahrali vašu myseľ do robotovho mozgu a vyrobili sme mu telo, ktoré by vyzeralo rovnako ako vy. Potom, kedykoľvek by robot držal diétu alebo cvičil, VY by ste mali všetky výhody, ale nikdy by ste sami nemuseli pohnúť ani prstom! Mohli by ste jednoducho sedieť vzadu v robotovom mozgu a sledovať, ako pracuje, možno občas zasiahnuť, keby ste videli niečo, čo chcete inak.

Viete si predstaviť, akú sebadôveru by vám takáto vec dala? Tú slobodu?

Ktoré nové zručnosti by ste naučili svojho robota? Do ktorých nových cieľov by ste sa pustili?

Existuje niečo, o čom by ste sa neodvážili snívať a robiť to, keby ste nemuseli zápasit' a tlačiť každú chvíľu, snažiac sa urobiť to všetko sám? Koľko bolesti a obáv a pochybností o sebe by ste si mohli ušetriť, keby ste len mali takéhoto robota skôr?

A asi ste to už uhádli, ale čo keby som vám povedal, že vaša myseľ už je nahraná vnútri takéhoto robota, akurát ten robot potrebuje trochu preprogramovať?

Viem, viem. Kopa kníh sľubuje, že vám ukáže, ako „preprogramovať svoju myseľ“. A iba pred pár rokmi, keby ste mi boli povedali niečo také, jednoducho by som slušne prikývol... a potom by som vás ignoroval.

Pretože v tom čase som počul toľko kníh o sebapomoci rozprávať o „preprogramovaní mysle“, že som bol voči tejto myšlienke absolútne otupený. Napokon, programovanie počítačov a ten druh opakovaného vymývania mozgu, ktorý väčšina kníh o sebapomoci propaguje, nemajú v podstate nič spoločné. Takže pre počítačového programátora ako som ja, samotná predstava ich porovnávania je žart!

Ale ako sa ukázalo, bol to práve taký žart, ktorý mi nakoniec všetko zmenil.

Pred o čosi viac ako troma rokmi som čítal na internetovom fóre správu pre hráčov počítačovej hry, kde ste cvičili umelé inteligentné roboty, aby dosahovali rôzne ciele.

Túto správu napísal iný počítačový programátor, a žartom v nej prirovnal seba samého k robotom v tejto hre.

A jeho žart ma primäl rozmýšľať: čo ak naše mozgy naozaj fungujú ako roboty v tej hre... učia sa vykonávať zložité, automatické správanie naozaj celkom bez použitia myslenia?

Táto myšlienka bola absolútne závratná. Ďalšie dva mesiace som nerobil takmer nič iné, iba rozmýšľal nad tým, ako táto myšlienka napohľad vysvetľuje všetko o všetkom... najmä mnohé moje vlastné maniere a „osobnostné chyby“.

Veru, začal som vidieť, že to v skutočnosti vôbec neboli moje chyby... iba chyby, ktoré môj „robot“ urobil pri svojom príliš doslovnom procese učenia. (Ako vo filme Starman, kde sa titulná postava učí šoférovať pomocou pozorovania: „Zelená choď, červená zastaň. Žltá... choď veľmi rýchlo!“)

A potom som začal uvažovať: napriek tomu, že počítače a naše mozgy sa neuveriteľne odlišujú dizajnom a fungovaním... čo keby zručnosti potrebné na odladovanie chýb boli celkom rovnaké?

Takže, dosť ironicky, hoci som sa nikdy nenaučil o programovaní počítačov nenaučil nič z knihy o psychológii alebo sebapomoci...

Možno, iba možno... som sa už naučil niečo dôležité o mysli z mojich kníh o programovaní.

A keby to bola pravda, potom by to muselo znamenať... že dokážem zmeniť veci v sebe.

Okamžite!

Pozrite, keď programujem svoj počítač a urobím zmenu, program sa zmení hneď. Nemusí sa chcieť zmeniť, nemusí mať silu vôle, a sakra určite si nepotrebuje opakovať potvrdenia znovu a znovu!

A najmä, určite sa nepokúša chvíľu fungovať jedným spôsobom, a potom „nezabudne“ a nevráti sa k robeniu vecí starým spôsobom!

Keď som teda dostal túto myšlienku do hlavy, už som sa nikdy nevrátil k mysleniu na zmenu alebo úspech alebo hocičo iné o sebe rovnakým starým spôsobom.

A vtedy sa môj život začal meniť.

Navždy.

Tak ako sa ide zmeniť aj váš.

Ako vidíte, od toho dňa som začal študovať, ako by som mohol použiť moje vedomosti z programovania počítačov na „hacknutie“ svojej vlastnej mysle, a prevzatie kontroly nad tým „robotom“, v ktorom žijem.

Aby som sa stal iným človekom.

Usporiadaným, produktívnym, sebavedomým, spoločenským...

Všetky tie veci, ktoré som sa bál, že nikdy nebudem!

A hoci mi trvalo vyše troch rokov od počutia toho programátorského vtipu než som sa stal človekom, o akom som sníval, že raz budem...

Vám to nemusí trvať zďaleka tak dlho!

Pozrite, počas svojich prvých dní som padol do mnohých pascí. Môj mozog bol zamorený mnohými nejasnými predstavami (alebo jednoducho vyslovene nesprávnymi!) z psychológie, náboženstva a sebapomoci, že mi často bránil vidieť, aký jednoduchý je mozog v skutočnosti!

Ale čo ma držalo na ceste bola myšlienka, že ak môj mozog naozaj je počítač, potom sa musí dať ovládať.

Naozaj ovládať.

Nie iba nejakým amatérskym spôsobom, ktorý funguje iba pre niektorý typ ľudí, ako väčšina vecí v sebapomoci.

Ale presne daným spôsobom, ako pri programovaní počítačov.

Spôhlivým, opakovateľným, testovateľným spôsobom.

Ako robot.

Hľadal som teda spôsoby, ako zmeniť „programy“ vo svojej hlave. Najprv som našiel pár vecí, ktoré fungovali raz alebo dvakrát, ale nič, čo by som mohol používať systematickým a opakovateľným spôsobom. Potom, niečo vyše roka od toho dňa, keď som videl ten programátorský vtip, som objavil spôsob. Nefungoval na všetko, ale bol rýchly a jednoduchý na použitie a naučenie, a keď fungoval, fungoval okamžite.

Potom, o pár mesiacov neskôr, som našiel inú metódu, ktorá fungovala na veci, na ktoré tá prvá nie. A potom o pár mesiacov neskôr som našiel ďalšiu. A ďalšiu.

A ako som používal každú metódu, môj život sa začal meniť.

Ale nie preto, lebo som si musel pamätať, že mám niečo robiť inak!

Namiesto toho som skrátka automaticky rozmýšľal inak...

Cítil sa inak...

A potom som konal inak!

Začal som odkladať veci menej a menej... cítil som sa sebavedomejší a motivovanejší... schopnejší sústrediť sa na svoje ciele.

To všetko bez námahy alebo vyžadovania sily vôle.

A namiesto pocitu, že musím zápasiť, aby som donútil svoje vadné ja správať sa poriadne, jednoducho som sa stával tým človekom, akým som chcel byť.

Áno, stále som občas zápasil, najmä keď som ešte nemal techniku na zvládnutie nejakého konkrétného problému. Ale najmä to bolo kvôli jednému jednoduchému faktu, ktorý vám povie každý programátor:

Je ťažšie vidieť chyby vo svojom programe, než v programe niekoho iného!

A toto platí dvojnásobne, keď tie chyby sú vo vašom mozgu!

Viem to preto, lebo už dva roky učím malý okruh priateľov a zákazníkov moje metódy a pomáhám im nájsť (a opraviť!) chyby v ich mozgoch.

Rýchlo... bezbolestne... a natrvalo.

A potom, čo som našiel dosť chýb v mozgoch iných ľudí, začal som nachádzať chyby v mojom mozgu oveľa rýchlejšie!

V skutočnosti som dokonca objavil chybu, ktorá spôsobovala, že som bol prirodzene zápasiaci... a aký dodatočný „kód“ som potreboval, aby som sa namiesto toho stal prirodzene úspešný.

Dnes teda žijem život svojich snov. Pracujem z domu, určujem si svoju vlastnú pracovnú dobu, a netrápim sa kvôli peniazom. Ešte lepšie, ráno sa budím nadšený, že budem písať alebo nahrávať alebo robiť svoje diaľkové lekcie a videá. A vidím, ako každá maličkosť, ktorú urobím každý deň – napríklad práve teraz písanie týchto slov! - prispieva k mojim cieľom a snom v nasledujúcich mesiacoch a rokoch... zatiaľ čo pomáha iným ľuďom.

A som omnoho sebavedomejší, spoločenskejší a produktívnejší než som bol kedykoľvek predtým.

Takže teraz, v tejto knihe, sa idem podeliť o niečo z toho, čo som sa naučil, s vami.

Teda, toto nebude úplná príručka k mozgu, ani nič tomu zďaleka podobné. V tejto jednej knihe nie je dost' miesta na to, aby som čo len spomenul všetky tie veci, ktoré som objavil počas posledných troch rokov... tobôž, aby som ich naučil!

Urobím však to, že sa s vami podelím o niektoré kľúčové časti mojej práce, ktoré súvisia konkrétne s dosahovaním vecí... a s blokmi, ktoré zastavujú prirodzene zápasiacich ľudí od ich dosahovania.

A ukážem vám, krok za krokom, ako používať svoj mozog spôsobom, ktorý naozaj funguje, aby ste dostali výsledky, ktoré chcete vo svojom živote – spôsobom, akým to robia prirodzene úspešní ľudia.

Po prvé, v Časti 1, Nenáročná cesta:

- * Zistíte, ako váš „robot“ naozaj funguje... A v tom procese objavíte celkom nový spôsob, ako pochopiť, kto naozaj ste, pod všetkými tými klamstvami, ktoré ste sa naučili z médií, priemyslu sebapomoci, a svojho vlastného sebaopovádzajúceho mozgu!

- * Konečne sa dozviete o tajných cestách, ako váš mozog naschvál zastavuje vaše najlepšie úmysly, a prečo!

- * Objavíte, prečo sila vôle často nepomáha, a v skutočnosti môže vážne poškodiť vašu schopnosť motivovať sám seba a mať veci hotové!

- * A nakoniec sa naučíte skutočný rozdiel medzi prirodzeným úspechom a prirodzeným zápasením, a čo budete musieť urobiť, ak sa chcete stať prirodzene úspešným človekom.

Potom, v Časti 2, Myslenie, zistíte:

- * Ako prevziať kontrolu nad svojím „robotom“, aby sa namiesto ustavičného bojovania s vašimi myšlienkami, názormi a emóciami, vaše telo a myseľ dokázali automaticky zladiť s vašimi cieľmi.

- * Ako zapínať a vypínať svoje emócie a názory, vytvárať okamžitú motiváciu, sebavedomie a záväzok.

- * Smiešne jednoduchý spôsob, ako odstrániť emocionálne bloky a škodlivé názory, nie silou vôle a zápasením, ale ich jednoduchým vymazaním zo svojho mozgu, čím vytvoríte okamžitú zmenu.

- * Ako objaviť, čo naozaj chcete, dokonca aj keď ste to predtým nikdy nevedeli naisto.

- * A najmä, ako premeniť vaše jalové myšlienky a nejasné nádeje na činy, teraz!

Potom, v Časti 3, Veci, prejdeme od ovládania vášho robota k ovládaniu vášho života. Objavíte:

* Ako používať zabudovaný plánovací systém vášho mozgu na vytvorenie cieľov a plánov, ktoré vás motivujú – namiesto aby ste sa museli motivovať robiť ich!

* Ako „dať svoj život dokopy“ za pár minút.

* Ako vaša „porucha nedostatku pozornosti“ môže v skutočnosti byť iba poruchou nedostatku plánovania!

* Ako sa naozaj sústrediť a robiť rozhodnutia, ktoré odrážajú, čo v živote naozaj chcete, nie iba krátkodobé strachy a mimoriadne udalosti.

* A ako sa vo svojich myšlienkach dostať mimo všetkých myšlienkových „koľají“, ktoré vám bránia pustiť sa do svojich naozaj veľkých snov a projektov, alebo žiť taký život, aký chcete, dnes.

Nakoniec, v Časti 4, Hotovo!, vám ukážem:

* Ako preložiť svoje sny a ciele na automatické činy, takže sa vaše ciele prakticky splnia sami!

* Pravdu o tom, čo naozaj treba na to, aby nejaký zvyk zostal – a prečo to nie je to, čo vám hovoril priemysel sebapomoci, slúžiaci sám sebe. (V skutočnosti budete žasnúť, aké jednoduché to naozaj je... ak poznáte toto tajomstvo.)

* Naučíte sa, ako určovať priority a vytvárať rovnováhu, aby ste nemuseli odložiť svoj život len preto, že chcete dosiahnuť viac.

* A nakoniec, objavíte, ako vám zvládnutie tajomstiev trojrozmerného času umožní sústrediť sa rýchlo, skončiť skôr než si to uvedomíte, a cítiť tok „jednoty“ so všetkým, čo robíte.

Inými slovami, naučíte sa, ako začať, sústrediť sa, a nakoniec DOKONČIŤ... absolútne všetko, čo ste odkladali.

Alebo iba snívali, že urobíte.

A ako to všetko urobiť bez pocitu námahy: netreba žiadne zápasenie, žiadnu silu vôle, a žiadnu „disciplínu“.

V skutočnosti vás ani nebudem žiadať, ako to autori sebapomoci štandardne robia, aby ste skrátka „skúšali moje nápady 30 dní“.

Pretože väčšina techník, o ktoré sa s vami v tejto knihe podelím, vám dá výsledky už pri prvom použití, ak sa budete presne držať mojich pokynov.

Pozor, presné dodržiavanie pokynov neznamena, že musíte veriť vo mňa alebo v hocičo, čo vám hovorím! Počítač nemusí veriť v program, aby ho dokázal spustiť. A keď ten program beží, buď dá taký výsledok, aký má dať, alebo nie.

Takže názory a presvedčenia sú tu nepodstatné. Pretože v skutočnom živote – vo vašom živote – sa počítajú iba fakty: Viete, čo chcete? Cítite sa motivovaný? Dosiahli ste svoj cieľ? Toto všetko sú otázky typu áno/nie, zapnuté/vypnuté.

Pretože či tomu veríte alebo nie, váš mozog a telo sú robot. A bez ohľadu na to, aké lenivé, bláznivé alebo iba celkom hlúpe veci tento robot urobil v minulosti, vy máte schopnosť zmeniť jeho nastavenia a program... takmer rovnako jednoducho, ako môžete zmeniť kanál na TV.

Ale najprv musíte pochopiť, čo naozaj ovláda váš život...

A, ako objavíte v nasledujúcej kapitole...

Nie je to vaša sila vôle!

2 – Nikdy viac nepoužite silu vôle!

Najhorší deň môjho života

Keď čítate typickú knihu o sebahpomoci alebo produktivite, ľahko získate dojem, že aby ste zmenili svoj život, potrebujete iba urobiť správne rozhodnutia a „skrátka to urobiť“.

Napokon, iste potrebujete iba vedieť, čo ste robili nesprávne, a čo by ste mali robiť namiesto toho! Mala by to byť iba jednoduchá záležitosť vytvorenia pár nových zvykov a „robenia lepších rozhodnutí“, a potom môže žiť šťastne naveky!

Je to inšpirujúce.

Je to povzbudzujúce!

A je to úplný nezmysel.

Pretože keby všetko, čo naozaj potrebujeme urobiť na zmenu svojich životov, bolo urobiť správne rozhodnutia a použiť trochu sily vôle, aby sme ich vykonali, potom by sme o takomto čase všetci boli štíhlymi milionármi s dokonalými vzťahmi. Nikdy by sme neplytvali časom ani neodkladali veci, pretože by sme sa vždy rozhodovali podľa svojich najdôležitejších cieľov a hodnôt, a vždy by sme konali podľa toho.

Lenže ani prirodzene úspešní ľudia nie sú takí dokonalí!

Je teda jasné, že niečo v tomto obraze chýba.

Niečo, čo spôsobuje, že sa vyhýbame, odkladáme, alebo jednoducho nikdy „sa nedostaneme k robeniu“ vecí, o ktorých vieme, že ich potrebujeme urobiť, aby sme dosiahli to, čo v živote chceme.

Niečo, čo ma zastavilo pred pár desaťročiami, keď som sa zúfalo potreboval primäť konať... ale nedokázal som.

Bol som takmer na mizine a zároveň sakra blízko k bezdomovectvu. Môj sen stať sa spisovateľom bol rýchlo nahradený snom mať dosť peňazí na to, aby som si mohol kúpiť vietnamskú polievku a predvarený hot dog, ktorý som si zohrial vo svojej lacnej motelovej izbe.

Aspoň že som už zaplatil svoje školné na vysokej a učebnice na ten semester z peňazí, ktoré mi priniesla moja posledná práca. Práca, v ktorej som hlúpo dal výpoveď, pretože každá kniha o sebahpomoci, ktorú som dovtedy čítal, hovorila, že by som mal:

1. Odvážne nasledovať svoje sny, a
2. „Spáliť lode“ tým, že si nedám žiadnu možnosť vycúvať.

Každopádne, ako spôsob, ako sa dostať z tejto kaše, som vymyslel šialený nápad na zarobenie pár dolárov na mojich spolužiakoch tým, že budem robiť seminár o študovaní a technikách robenia testov.

Ale malo to problém: moje letáky na internátoch nepredávali žiadne lístky. Takže som sa chystal „dupať po chodníku“, „podávať ruku“, „dotknúť sa základne“ a všetky tie ďalšie nepríjemne fyzické metafory, ktoré predajcovia používajú na opis svojej práce.

A v princípe som vedel, čo mám robiť. Napokon, vo svojej predchádzajúcej práci som videl, ako sa to robí, dokonca som sa tak trochu musel aj zúčastniť na tomto procese.

Ale to bolo cez telefón.

Tu som mal za úlohu prísť k neznámym ľuďom osobne. Väčším, obľúbenejším neznámym ľuďom s veľkými skupinami kamarátov. A potom ich skúsiť presvedčiť, aby minuli peniaze na niečo (na lepšie štúdium), na čom v prvom rade mnohým z nich veľmi nezáležalo.

A ja som bol polomŕtvy od strachu!

Pamätám si tento jeden konkrétny deň, keď mi zostávalo posledných cca 14 centov. (Možno to bolo o pár centov viac alebo menej; pamätám si len, že to bolo menej ako lístok na autobus do blízkosti mojej lacnej motelovej izby.)

Každopádne, vedel som, že ak tento deň nič nepredám, nebudem môcť ísť domov, a celkom iste nebudem jesť.

A nemôžem niečo predať, ak nikoho neoslovím!

Teraz, keď som mal prečítané všetky tie knihy o sebahpomoci, o tom, že keď máte dosť veľké „prečo“, znamená to, že dokážete dosiahnuť hocikaké „čo“, myslel som si: „tak, toto je asi tá chvíľa, keď to konečne naskočí“. Myslím tým, že som sa pár dní tak akosi polovičato snažil prekonať svoju úzkosť a naozaj sa porozprávať s niekým, s hocikým, o mojom hlúpom seminári. Alebo aspoň ísť smerom k niekomu, s kým by som sa mohol porozprávať!

Ale teraz, pomyslel som si, teraz je to ono. V stávke je moja vlastná koža. Neexistuje, že by som si mohol dovoliť zlyhať. Toto musí byť to „dosť veľké prečo“. Tak poďme na to!

Lenže moje nohy sa nehýbali.

Bol som prirastený na mieste, rovnako ako keď som to skúšal naposledy, akurát teraz to bolo horšie!

Cítil som, ako mi celé telo trasie od námahy.

Ale nič sa nedialo.

Aké trápne, myslel som si. Aký musím byť zbytočný, bez chrbtice, a so slabou vôľou!

Vo svojom vnútri som v ten deň musel zomrieť asi tisíckrát. Ale bez ohľadu na to, ako veľmi som sa snažil povzbudiť heslami zo sebahpomoci, alebo na seba vo vnútri kričal, že som zbabelec, moje nohy jednoducho stáli na mieste.

A toto bola moja prvá drsná lekcia v škole evolučnej psychológie.

Samozrejme, v tom čase neexistovalo nič také ako evolučná psychológia! (Prinajmenšom sa žiadna nespomínala v mojej prvéckej učebnici psychológie.)

A tak, keďže som nemal viac rozumu, obviňoval som sám seba za to, čo sa stalo.

Nuž, niektorí extraverti a prirodzene úspešní ľudia nerozumejú tomuto môjmu príbehu: jednoducho „nechápu“, ako niekto môže tak pevne primrznúť kvôli niečomu takému jednoduchému, ako je rozprávanie sa s cudzím človekom. A jediné, čo im na to môžem povedať, je: buď rád, kamarát, buď rád, že nerozumieš.

Ale ak vy môjmu príbehu rozumiete, pretože ste zažili, aké to je, keď sa celé vaše telo jednoducho „zasekne“ a odmieta vykonať jednoduchý príkaz... či je to začať pracovať na vašej dizertačke, upratať dom, vyplniť daňové priznanie... povedať ahoj tamtej príťažlivej osobe... požiadať o zvýšenie platu... hocičo.

Ak viete, aké to je, nedokázať ani len začať niečo, čo zúfalo chcete dokončiť, potom... buďte radi, že ste našli túto knihu.

Pretože v nasledujúcej časti sa s vami podelím o sedem „ukazovateľov“, ktoré používam na lokalizáciu – a nakoniec odstránenie – týchto „zasekávacích“ reakcií.

Týchto sedem ukazovateľov nielen vysvetľuje, prečo a ako sa zasekávate, ale aj čo sa musí stať, aby ste prestali byť zaseknutí.

Navyše, sú to smernice, ktoré ja osobne používam, aby som si všimol, keď som zaseknutý, a určil, čo s tým musím urobiť.

Inými slovami, hovoria mi nielen, kedy použiť techniky, ktoré nájdete v Časti 2 tejto knihy, ale aj na čo tieto techniky potrebujem namieriť.

Preto ich nazývam „ukazovatele“... a preto by ste im mali venovať veľmi dobrú pozornosť.

Sedem ukazovateľov úspechu bez zápasu

Prečo teda zamrzneme? Ako sa zasekneme? Čo spôsobuje, že odkladáme veci, o ktorých vieme, že ich potrebujeme urobiť, aby sme získali to, čo chceme mať v živote? A dokonca, aj keď sa nám podarí pretlačiť cez svoj odpor a začať, prečo je také zložité pokračovať?

Nuž, na všetky tieto otázky existuje naozaj jednoduchá odpoveď.

Odpoveď taká jednoduchá, že ju v skutočnosti pravdepodobne na určitej úrovni už viete.

Keď som mal 18 a skúšal som predávať lístky, bál som sa, že ma nebudú mať radi, alebo sa mi budú smiať. Nechcel som „otravovať ľudí“ a tak ďalej.

Takže napriek skutočnosti, že som zúfalo chcel výsledky konania, mal som aj to, čo voláme...

Zmiešané pocity!

Pozrite:

Ukazovateľ číslo 1:

Úsilie je rozdelená myseľ.

Vy jednoducho nemôžete prežívať úsilie alebo zápas, ak máte v hlave naozaj iba jednu vec.

Slovom úsilie teraz nemyslím fyzickú námahu! Môžete sa namáhať úplne radostne pri hraní naháňačky alebo schovávačky, a predsa do toho nebudete vkladať žiadne „úsilie“.

Takže ten druh úsilia, o ktorom hovorím, je v skutočnosti iba pocit ťažkosti, zápasu, pochybovania o sebe, alebo hocijaký iný druh túžby nerobiť to, čo práve robíte, alebo nebyť tam, kde práve ste.

Porovnajte to teraz s tým, čo sa stane, keď ste naplno ponorení do niečoho, čo chcete robiť, alebo čo aspoň celkom pohlcuje vašu pozornosť. (Byť zamilovaný, hrať počítačovú hru, a dokonale tranz písania alebo programovania, to je pár vecí, ktoré to vždy dosiahli u mňa.)

V týchto chvíľach „prúdenia“ prežívate nerozdelenú myseľ, a čas letí.

Ale kedykoľvek začnete vnímať niečo okrem toho, čo sa deje v danej chvíli, čas sa začne vliecť.

V tomto bode by ste sa mohli rovno opýtať, načo je toto dobré. Napokon, ako by sme mohli ovládať svoje zmiešané pocity? Nemusíme sa vždy vzdať niečoho, čo chceme, aby sme získali niečo iné, čo chceme? Nie je život a úspech celý o tom, že tvrdo pracujete a platíte za to, čo chcete?

No, áno...

Aj nie.

Pozrite, je pravda, že musíme niečo dať, aby sme niečo dostali. A musíme si aj vybrať obmedzený počet vecí, ktoré chceme mať, byť alebo robiť, zo všetkých tých vecí, ktoré by sme mohli mať, byť alebo robiť.

Ale toto nie je to, odkiaľ prichádzajú naše zmiešané pocity. Pretože:

Ukazovateľ číslo 2:

Výber nerozdeľuje myseľ; iba strach.

A strach je emocionálna pripútanosť k výsledkom nášho výberu.

Napríklad, povedzme, že si nie ste istí, ktoré z vašich dvoch obľúbených jedál by ste mali mať dnes vo vašej obľúbenej reštaurácii.

A môžete mať hociktoré jedlo aj hocikedy nabadúce, potom od vášho rozhodnutia závisí veľmi málo. Pravdepodobne sa teda trochu zamyslíte a skrátka si vyberiete to, čo sa vám dnes viac páči.

Ale čo ak túto reštauráciu zajtra navždy zatvárajú, a už nikdy viac nebudete mať žiadne z týchto dvoch jedál? Teraz je v stávke viac, pretože v každom prípade niečo stratíte.

V prvom prípade sa pravdepodobne budete cítiť slobodne a vyberiete si to, čo sa vám viac páči. Ale v druhom budete cítiť, že musíte byť viac opatrní, aby ste si nevybrali „nesprávne“.

Navyše, ešte aj keď skončíte trápenie nad tým, ktoré jedlo si dať, pravdepodobne si jeho jedenie stále nebudete užívať. Vo vašej mysli bude stále strašiť možnosť, ktorú ste si nevybrali: Vybrali ste si naozaj správne? Prečo na to nemôžete prestať myslieť? Veď je to predsa iba jedlo!

Nuž, ak sa dokážeme stať takýmito nerozhodnými a plnými drámy kvôli niečomu takému jednoduchému ako čo si dáme na obed, predstavte si, aké to bude zlé, keď pôjde o niečo naozaj dôležité)

Aha, moment, ja si to nemusím predstavovať!

A ani vy.

Samozrejme tento experiment s myslením na dve jedlá nemusí presne sedieť na vás alebo na vašich známych. Prirodzene zápasiaci človek môže mať problém ešte aj v tom prvom prípade, a prirodzene úspešný človek nemusí mať problém so žiadnym z nich!

Ale tento príklad pomáha vykresliť, ako môžeme prežívať zápas a utrpenie aj kvôli tým najjednoduchším veciam, ak je naša myseľ rozdelená strachom zo straty niečoho dôležitého. Pozrite:

Ukazovateľ číslo 3:

Pre rozdelenú myseľ je bolesť dôležitejšia než zisk.

Predstavte si opicu, ktorú naháňa tiger. Opica vylezie na strom, hľadájúc útočisko, kým tiger sa zakráda okolo pod stromami.

Zrazu si opica všimne banán, na ktorý tesne nedosiahne.

Odpovedzte mi: mala by sa tá opica naozaj začať snažiť získať ten banán, alebo by mala najprv počkať, kým ten tiger odíde?

Iste, vy a ja dokážeme na túto otázku odpovedať pomocou našej schopnosti logického uvažovania, ale opica to nedokáže.

A to znamená, že aby zvieratá prežili v takejto situácii, potrebujú mať automatický systém krízového riadenia.

Systém, ktorý spôsobí, že prestanú hľadať zisk, a začnú namiesto toho minimalizovať bolesť.

Takto namiesto skákania za banánmi (a možného smrtiaceho pádu) opica pevne sedí. Šetrí energiu, menej riskuje, a vo všeobecnosti „príliš nevyskakuje“. Namiesto vyberania si podľa toho, aké odmeny môže zožať, vyberá si tak, aby zmenšila šance, že sa stane tigrovou potravou.

A čo aktivuje tento úžasný automatický systém krízového riadenia? Očakávanie hrozacej nenahraditeľnej straty. (Ako stať sa tigrovou potravou!)

V tomto poslednom odseku sú tri kriticky mimoriadne body, takže mi dovoľte ich zopakovať. Vypína sa „mozog zisku“ a nahrádza ho „mozog bolesti“, keď:

1. Očakávate...
2. Že môžete stratiť niečo...
3. Čo si nemôžete dovoliť stratiť.

To myslím slovami „hroziaca nenahraditeľná strata“.

U ľudí, definícia týchto troch pojmov („očakávať“, „strata“ a „nemôžem si dovoliť“) určuje, čo všetko sa bude diať... a tiež všetky rozdiely medzi jednotlivcami.

V skutočnosti, rozdiel medzi tým, ako jednotlivé osoby definujú tieto tri veci, je doslova celým rozdielom medzi prirodzene úspešným a prirodzene zápasiacim človekom.

Celkom jednoducho, zápasiaci človek očakáva, že stratí niečo, čo si nemôže dovoliť stratiť, a úspešný človek to neočakáva. (Úspešný človek je vyťažovaný očakávaním, že získa niečo úžasné!)

Ale tento rozdiel v očakávaní nemusí vôbec súvisieť s okolnosťami, v akých sa ľudia nachádzajú. Určuje ho iba to, ako váš mozog kóduje danú situáciu. Inými slovami, v každej možnej situácii váš mozog kóduje:

1. Čo očakávate, že sa v takejto situácii stane,
2. Či sa toto očakávanie má považovať za „stratu“, a
3. Či to dokázate zvládnuť – čiže, či je to „prijateľná“ strata.

A v neskorších kapitolách budeme preberať, ako zmeniť všetky tri tieto veci.

Ale najprv vám musím dať trochu viac zlých správ o vašich blokoch.

Pamätáte sa, ako sa môj problém so zamrznutím zhoršil, keď som sa bál, že vyjdem na mizinu, nie zlepšil?

Predchádzajúce dni, keď som toľko nemyslel na to, že mi dochádzajú peniaze, v skutočnosti som nebol až tak fyzicky zablokovaný. Dokonca som dokázal ísť smerom k ľuďom... akurát som vždy odbočil skôr než mohli vidieť, že sa s nimi chcem porozprávať.

Nie je to zvláštne, že mať dôležitejší, súrnejší dôvod ísť za ľuďmi v skutočnosti spôsobilo, že som viac zmrzol?

V skutočnosti je to sakra zvláštne. Nezodpovedá to tomu, čo by sme si logicky mysleli, alebo ako by sme my navrhli ľudskú bytosť... alebo ako by sme si mohli predstavovať, že by láskavý boh navrhol ľudské bytosti.

Ale zodpovedá to tomu, čo by sme očakávali od evolučnej náhody, kde sa už existujúci mechanizmus recykloval na iný účel, bez nejakej „inteligencie“ v procese návrhu. Konkrétne:

Ukazovateľ číslo 4:

Čo vás tlačí dopredu, to vás drží vzadu.

To jest, to, o čo sa najviac bojíte ohľadom zlyhania, je presne to, čo odčerpáva vašu motiváciu uspieť!

Pretože, na čo som myslel počas toho hrozného dňa? Nuž, myslel som na to, že nič nepredám, že budem na mizine a hladný, len na to. A myslel som na to, že neviem, ako by som to dokázal zvládnuť.

Znie vám toto ako „hroziaca neprijateľná strata“?

Mne to tak určite znelo! A čo je dôležitejšie, znelo to tak môjmu mozgovému centru krízového riadenia. Takže to stlačilo všetky moje poplašné tlačidlá... napríklad jedno s nápisom: „Záchranná brzda!“

Viem, viem, nedáva to zmysel. Je jasné, že mi to radšej malo pomôcť vyhnúť sa kríze namiesto jej zhoršovania.

Lenže evolúcia je jeden hlúpy, úbohý, a najmä lakomý bastard.

Pozrite, zvieratá v džungli nikdy nemávajú tento druh krízy, kde potrebujete vykonať nejakú okamžitú činnosť, aby ste zabránili nejakej nejasej dlhodobej kríze (ako byť na mizine). Dlhodobé ciele zvierat sa dosahujú tým, že trávajú väčšinu svojho času nasledovaním motivácie založenej na zisku; systém motivácie založenej na bolesti sa naozaj používa iba ako krátkodobý systém na vyhýbanie sa kríze.

Preto nikdy neuvidíte tigra, ako sa zožiera kvôli tomu, že si nedokázal uloviť večeru. Pracuje v prirodzene úspešnom myšlienkovom stave, kde zisk je dôležitejší než bolesť, a zlyhanie je iba drobná prekážka na ceste k nevyhnutnému úspechu.

Nanešťastie, ľudia si pre seba dokážu predstaviť aj vytvoriť omnoho zložitejšie životné scenáre, v ktorých treba súrne konať teraz, aby sme odvrátili nejaký vzdialený problém v budúcnosti. (Globálne oteplenie, napríklad?)

Lenže systém krízového riadenia v ľudskom mozgu nebol nikdy zdokonalený, aby rozoznal rozdiel medzi globálnou katastrofou o 50 rokov a tigrom, ktorý vás práve teraz drží v šachu na strome!

(Keď sa levy blížia, zebra má prudkú stresovú reakciu, ako sa pripravuje bežať o svoj život: Jej tepová frekvencia sa zvyšuje; jej dýchanie sa prehlbuje; jej krv sa privádza do svalov. Každá biologická aktivita, ktorá vyžaduje energiu a nie je nevyhnutná na unikanie pred blížiacimi sa levmi – bezprostrednou hrozbou – sa vypína.

- Philip Zimbardo a John Boyd, Paradox času)

Takže s týmto druhom situácie „konaj, aby si zabránil“ sa v našom dizajne nepočítalo; my sme iba uviazli so štandardným typom „loviaci tiger“ obvodov riadenia rizika. A tieto obvody jednoducho nevedia, ako zvládať myšlienky ako:

Ak nedokončím svoju dizertačku, zostanem na zvyšok svojho života zaseknutý v tejto práci, ktorá nemá budúcnosť.

Ak nepožiadam týchto ľudí o peniaze, nebudem mať za čo jesť

Ak nezačnem cvičiť, bude zo mňa navždy veľký tučný strokotanec

Pretože takéto myšlienky v podstate spájajú očakávanú stratu (zaseknutý v práci, hladný, škaredý a osamelý, atď.) s vecou, ktorú chceme urobiť (napísať dizertačku, osloviť ľudí, cvičiť, atď.)

Takže samotné tieto myšlienky, ktoré používame, aby sme sa postrčili vpred, sú presne tie myšlienky, ktoré nás držia späť. Pretože keď takto rozmýšľame, doslova programujeme svoj mozog, aby zamrzol alebo utekal kedykoľvek čo len pomyslíme na robenie toho, čo potrebujeme urobiť!

Teraz, ak nad týmto rozmýšľate z pohľadu evolúcie, pravdepodobne vám už napadla ďalšia dôležitá otázka:

Prečo by sa váš mozog staral o to, či ste zaseknutí v práci, ktorá nemá budúcnosť, alebo či zostanete tučný? Vari práca neznamená bezpečnosť, a tučnota, že máte prebytok jedla?

To je veru dobrá otázka. Pozrime sa teda na odpoveď:

Ukazovateľ číslo 5:

Naše najväčšie strachy sú založené na tom, čo veríme, že naše činy budú znamenať o nás ako o osobe.

A na rozdiel od legitímneho strachu z okoloidúceho fyzického nebezpečenstva, tieto strachy nikdy sami od seba neskončia!

Zamyslite sa opäť nad opicami. Ak sa opica správa veľmi zle, zvyšok stáda ju vykopne. Vyženú ju preč. „Odhlasujú, že vypadne z reality show,“ mohli by ste povedať.

A ak sa to stane, čo sa stane s pravdepodobnosťou, že táto opica odovzdá svoje gény?

Po prvé, bez skupiny, ktorá by jej pomohla dávať pozor na nebezpečenstvo, je omnoho pravdepodobnejšie, že ju prekvapí a zlikviduje nejaký dravec. Ale ešte dôležitejšie je, že už nemá prístup k partnerom.

Čo znamená, že hocikaký gén, ktorý robí opicu (alebo človeka) „príliš nezávislou“ (podľa niektorých definícií tohto slova), bude mať sklon vyhynúť, ako sa nositelia daného génu sami odhlasujú z reality show.

A v dôsledku toho každé zviera, ktoré funguje v skupinách, musí mať relatívne stabilnú hierarchiu, ktorá určuje, kto dostane tie najlepšie zdroje (potravu a partnerov).

Prečo? Pretože bez hierarchie by zvieratá nemohli fungovať ako skupina. Stále by navzájom bojovali o potravu a partnerov. A keby si aj nejakým zázrakom vyvinuli spôsob, ako spolupracovať bez hierarchie, potom by vyskočili nové gény, ktoré by zneužívali túto situáciu a bojovali by s tými spolupracujúcimi... čím by dovedli spolupracujúcich k vyhynutiu.

Takže jediný spôsob, ako môže skupina geneticky odlišných zvierat fungovať ako skupina, je pomocou hierarchie založenej na „dominancii“.

U ľudí však tento pojem „dominancia“ nezodpovedá vždy sile alebo schopnosti bojovať. (Ako je to u väčšiny iných zvierat.) Namiesto toho majú ľudia niečo, čo by ste mohli nazvať „spoločenské postavenie“ alebo „česť“.

Alebo, na rovinu: čo si o nás druhí ľudia myslia.

Pretože ak má o vás príliš veľa ľudí nízku mienku, nuž... možno vás nezabijú, ale kto sa s vami bude rozmnožovať?

V istom bude našej evolučnej histórie sa teda naše mechanizmy spoločenskej kalibrácie pripojili na krízový mechanizmus. A keď vidíme, ako sa niekto smeje na druhých ľuďom, zosmiešňuje ich, kritizuje ich – alebo keď sa to stane nám – naučíme sa asociovať si tieto veci so smrteľným nebezpečenstvom.

Myslíte si, že prehánam? Prečo sa potom tak veľa ľudí bojí rečenia na verejnosti viac než svojej vlastnej smrti?

Koniec dôkazu.

Nuž, existuje niekoľko spôsobov, ako sa zbaviť týchto strachov, a ja niektoré z nich preberiem v Časti 2 tejto knihy. Ale najprv sa potrebujeme bližšie pozrieť na to, ako sa ich nedá zbaviť.

Ukazovateľ číslo 6:

Keď bojujete sami proti sebe, obe strany prehrajú.

A to preto, lebo sa nemôžete zbaviť úsilia tým, že vynaložíte viac úsilia!

Inými slovami, ak sa snažíte prekonať svoje strachy silou vôle, alebo si vytvoriť nové zvyky pomocou neustálej ostražitosti, iba zvyšujete rozdelenosť svojej mysle. Musíte sa teda zmeniť vo vnútri, než sa vaše činy začnú meniť navonok.

Pamätajte, čo vás tlačí dopredu, to vás drží vzadu. Ak sa teda pozeráte na samotné tieto spoločenské strachy ako na hrozbu, ktorú treba prekonať silou, potom si iba vytvárate nový druh strachu.

Vezmime si napríklad klaustrofóbiu. Ak ste niekedy mali záchvat paniky v uzavretom priestore, potom keď sa nabudúce v nejakom ocitnete, môžete sa začať báť, že dostanete ďalší záchvat paniky... a tým si privodíte záchvat paniky!

Podobne, keď som sa pôvodne rozhodol napísať túto knihu, bál som sa, že zamrznem v polovici a nebudem vedieť, čo mám urobiť. Hádajte, čo sa stalo? Zamrzol som!

Takže vo všeobecnosti, kedykoľvek sa „viac snažíte“, alebo sa nútite urobiť niečo proti vašim strachom, akurát stláčate svoje vlastné tlačidlo paniky.

Iste, ja viem, že to nie je to, čo hovoria knihy o sebapomoci. Hovoria, že máte „cítiť strach a predsa to urobiť“, „čeliť svojmu strachu, a strach naisto zomrie“ a takéto veci.

Ale nehovoria, že tieto pravidlá platia iba pre prirodzene úspešných ľudí!

Keď je človek v prirodzene úspešnom stave, môže sa báť, že sa niečo pokazí... ale neočakáva to. A ak sa niečo pokazí, očakáva, že to zvládne.

Navyše – a toto môže byť ten najdôležitejší zo všetkých faktorov – prirodzene úspešný človek nepoužíva jeden strach, aby bojoval proti druhému!

Pozrite, keď som sa ja snažil „čeliť svojmu strachu“ z oslovovania ľudí, zároveň som sa snažil vyhnúť inému strachu: strachu, že skončím na mizine, hladný, ako bezdomovec. Inými slovami, snažil som sa použiť jeden strach (z biedy), aby som bojoval proti inému (oslovovanie ľudí). A tento druh „sily vôle“ jednoducho dlhodobo nefunguje.

Pretože aj keby sa mi podarilo pretlačiť sa cez svoj odpor, čo by sa potom stalo?

Stále by som prehral.

Prečo? Pretože moja myseľ by stále bola rozdelená. Mal by som nízke sebavedomie, a stále by som si uvedomoval, ako trápne a bojazlivo sa cítim, dokonca aj keby som dostal ten výsledok, o ktorý mi išlo. A takto sa naozaj nedá žiť.

Ukazovateľ číslo 7:

Úspech nie je snažiť sa byť niekým, kým nie ste; je to jednoducho byť sám sebou... bez všetkých tých závaží a bojovania! Predstavte si, že máte nadváhu, a že vás to tak naštvalo, že sa vám podarilo začať cvičebný program. Všetky knihy o sebapomoci hovoria, že by ste si mali dokázať vybudovať zvyk za 21 dní, alebo s rezervou za 30. Takže, aby ste mali istotu, rozhodnete sa používať silu vôle počas šiestich týždňov, a potom by to už mal byť automatický zvyk, správne?

Zavesíte si diagram, aby ste sa motivovali, a uvoľníte si rozvrh, aby ste mohli cvičiť. Rozvešiate si pripomienky a motivačné plagáty, a dáte si absolútny záväzok cvičiť každý deň počas nasledujúcich šiestich týždňov. Dokonca sa vám podarí nenechať sa znechutiť, keď vynecháte nejaký deň!

Ale keď týchto šesť týždňov skončí, cvičíte ďalej? Máte teraz radi cvičenia? Naozaj sa stalo vašim „zvykom“, čiže „druhou prirodzenosťou“?

Ak áno, blahoželám. Zrejme ste nemali ohľadom cvičenia žiadne zmiešané pocity!

Ale ak máte ohľadom cvičenia zmiešané pocity, potom už viete, že to neprejde len tak.

Môžete sa donútiť vykonať tie pohyby každý deň, ale aj tak sa vám to nebude páčiť. Nielen to, ale bude čoraz ťažšie a ťažšie motivovať sa, nie čoraz ľahšie! A v niektorom bode vám to začne skrátka pripadať ako viac námahy než je to hodno.

A nikdy, nikdy sa to nezmení!

Pretože vo vnútri ste stále ten istý človek. A vaše zmiešané pocity sú stále tam.

Počas mojich desaťročí prirodzene zápasiaceho človeka som sa mnohokrát pokúsil zhodiť váhu alebo stať sa fit. Ale ešte aj keď mi to úsilie išla dobre, mal som problém s ním vydržať alebo začať nové, pretože v mojom vnútri prebiehal takmer tucet emocionálnych konfliktov ohľadom cvičenia. V skutočnosti som si posledný z nich odhalil iba pred pár týždňami!

(Čo mi pripomína... tak som sa ponoril do svojho písania, že som si zabudol urobiť prestávku a urobiť pár zhybov! Prepáčte na chvíľku, hneď som späť! Áááá... bolo super. Naozaj to bol príjemný pocit naplno sa ponamáhať, a vidieť, ako sa moja sila zlepšuje zo dňa na deň. A odkedy som sa zbavil emocionálnej záťaže, zbavil som sa aj časti fyzickej záťaže... 12 kilogramov tuku!)

Takže nie tak dávno som vnímal cvičenie ako otravnú robotu, niečo, čo zaberalo čas, ktorý som mohol výhodnejšie vynaložiť na písanie alebo rozmýšľanie alebo vôbec hocičo iné. Ale keď som odstránil rôzne pocity, názory a úsudky... čiže „emocionálnu záťaž“, ktorá bola zdrojom mojich vnútorných konfliktov, začal som sám znieť ako jeden z tých fitnessových bláznov.

Viete... ako človek, ktorý je prirodzene úspešný v cvičení!

Ale predtým než som sa zbavil svojich konfliktov, bol som niekým, kto vždy zápasil, aby zostal fit, alebo dokonca aby sa motivoval s tým vôbec začať. A dokonca aj keď som v minulosti dosiahol svoje fitnessové ciele, nikdy som sa z toho necítil tak dobre, ako sa dnes cítim, keď len pracujem smerom k cieľu!

Ako vidíte, toto je jednoduchá pravda: dokiaľ je vaša myseľ v konflikte, „vy“ budete stále uväznení v zápase so „sebou“.

A tak, dokonca aj keď sa vám naozaj podarí dosiahnuť svoje ciele týmto spôsobom, nemôže vás to nikdy urobiť naozaj šťastnými. (A zvyšok času je to iba hrozný spôsob, ako žiť!)

Preto, ak chcete byť úspešnými, musíte sa najprv odučiť zápasit'.

A naučiť sa, ako sa zbaviť „záťaže“ (programovania), ktorú už máte.

Zbavte sa záťaže, zmeňte svoj život

Predstavte si celkom nový počítač, na ktorom nie je nainštalované nič okrem toho, čo prišlo z továrne. Na začiatku je ľahké pridávať nové programy, pretože tam nie sú žiadne programy, ktoré by pritom mohli prekážať. To je ako váš mozog, keď ste dieťa: nedokážete toho zatiaľ veľa, ale máte neobmedzený potenciál učiť sa a skúšať nové veci.

Ale časom môžete dostať „inštalčné konflikty“ - čiže programy, ktoré nemožno nainštalovať, alebo nebudú správne fungovať, pretože nejaký existujúci program sa už stará o túto funkciu. Napríklad, ak si nainštalujete dva programy na e-maily, ktorý z nich bude nakoniec naozaj dostávať vaše e-maily? Zjavne je dobrý nápad odinštalovať ten program, ktorý už nebudete používať.

No, na počítači by ste mohli chcieť počkať, kým si nebudete istí, že sa vám tento nový program viac páči. Ale vo svojom mozgu možno ani nebudete môcť nainštalovať niečo nové, dokiaľ tie staré programy nebudú preč!

A toto je ten skutočný dôvod, prečo si ľudia nakoniec myslia, že zmena je ťažká: sedia a zápasia s potvrdeniami a vizualizáciami celé dni a týždne, pokúšajú sa nainštalovať nový program navrch jedného alebo viacerých starých. A skrátka to nefunguje.

Ale podľa mojej skúsenosti nainštalovať nový myšlienkový program často trvá iba pár minút, pokiaľ ste tie staré predtým vyplili!

V skutočnosti som často zistil, že ten nový myšlienkový program, ktorý niekto chcel, bol už v skutočnosti nainštalovaný... akurát sa nedal spustiť kvôli tým starým, prekážajúcim programom!

A v praxi to znamená toľko, že ak ste prirodzene zápasiaci človek, naučiť sa vymazávať existujúce myšlienkové programy je tá zd'aleka najužitočnejšia zručnosť, akú sa môžete naučiť. Pretože akonáhle začnete odstraňovať programy, ktoré spôsobujú strach, odkladanie, perfekcionizmus, pochybovanie o sebe, rozptyľovanie a zúfalstvo, zažijete rýchle zmeny.

Stále to budete „vy“, samozrejme... ale bez tej záťaže. A budete omnoho bližšie k tomu, aby ste boli usporiadaným, produktívnym sa sebavedomým človekom, akým chcete byť.

Napríklad si začnete všímať, že už máte mnohé talenty a schopnosti, ktoré ste si neuvedomovali... a začnete prekvapovať sám seba, keď sa začnú vynárať!

Niečo z toho môžu byť veci, ktoré ste kedysi vedeli robiť, než ste si nainštalovali „konfliktný program“. Iné môžu byť nové schopnosti, ktoré sa váš mozog naučil pomocou pozorovania alebo poznávania, ale ktoré ste nikdy nepoužili, pretože tam bol iný program, ktorý prevládol.

V prvej časti tejto knihy teda budeme hovoriť o oboch druhoch myšlienkových programov: schopnosti a bloky. Mojim cieľom je, v čase, keď sa dostanete do druhej časti, aby ste mali nielen dobré chápanie toho, čo potrebujete, aby ste odomkli svoje plné schopnosti a talenty, ale aby ste mali aj nejakú predstavu o tom, aký mocný je mozog naozaj „pod kapotou“...

A čo s ním budete vedieť urobiť, až sa naučíte ako.

Ale aby ste to urobili, najprv musíte vedieť niečo viac o tom, ako váš mozog naozaj funguje.

Sľubujem, že to nebude príliš technické. Nebudete musieť vedieť nič z neurovedy, kognitívnej a evolučnej psychológie, ani programovania počítačov, aby ste mohli pochopiť a použiť túto knihu... hoci je silno založená na všetkých týchto oblastiach.

Ale potrebujem, aby ste aj vy mne niečo sľúbili.

Pred vyše rokom som si všimol, že hoci som objavil tak veľa úžasných metód „hackovania svojho mozgu“ a menenia vecí, môj život sa v skutočnosti nevyvíjal tak dobre, ako by som si želal.

A uvedomil som si, že je to najmä preto, lebo som v skutočnosti nepoužíval svoje metódy natoľko, ako som mal!

Inými slovami, trvalo mi príliš dlho, než som si všimol, že používam silu vôle na niektoré projekty, alebo na boj so sebou samým v nejakej oblasti života, namiesto aby som použil jednu zo svojich obľúbených techník na zbavenie sa zápasu.

V tej chvíli som sa teda zaprisahal, že urobím niečo iné.

Sľúbil som sám sebe, že už sa nikdy nebudem nútiť niečo urobiť, nikdy viac. Namiesto toho sa vždy budem najprv snažiť pochopiť, odkiaľ prichádzajú moje zmiešané pocity, alebo aký druh emocionálnej záťaž ma blokuje, skôr než urobím niečo iné.

A hoci som dovedy vo svojom živote zlepšil veľa vecí, toto bola chvíľa, keď sa veci naozaj naštartovali. Veru, za nasledujúce tri mesiace som na sebe a na svojom živote zlepšil viac vecí než za celý predchádzajúci rok.

Nemôžem však povedať, že by som mal pri dodržiavaní tohto sľubu 100 %-ný úspech. Občas mi ešte chvíľu trvá, než si uvedomím, že robím veci ťažšie než musia byť. Napokon, strávil som veľkú časť svojho života tým, že mi takmer všetko pripadalo ťažké!

A prinajmenšom na začiatku som mal pár situácií, ktoré vyzerali dostatočne „mimoriadne“, aby si zaslúžili, aby som sa donútil „iba tento jedenkrát“. Napriek tomu som sa aj v týchto situáciách usiloval pochopiť, prečo tak vzdorujem robeniu tejto veci, aby to už nebol problém nabudúce.

Takže, dôvod, prečo som túto kapitolu o sile vôle dal v knihe tak skoro, je, že chcem, aby ste sa túto lekciu mohli naučiť rýchlejšie ako ja:

Ak sa cítite zle, robíte to nesprávne!

A je to naozaj také jednoduché.

Tým však nechcem povedať, že ak sa cítite dobre, robíte to správne, alebo že správny spôsob, ako niečo robiť, vždy zahŕňa menej času alebo fyzickej námahy ako nesprávny spôsob!

Hovorím iba toľko, že ak zápasíte – čiže ak je vaša myseľ rozdelená – potom je niečo nesprávne.

A to niečo potrebujete opraviť.

Nemôžem vám však povedať, že by ste si mali dať rovnaký sľub. Pretože potom by ste sa do toho mohli tlačiť.

A keď sa tlačíte dopredu, držíte sa späť!

Namiesto toho mi teda iba sľúbte, že sa nad tým zamyslíte.

Že sa trochu zamyslíte nad všetkými tými miestami, kde sa teraz tlačíte a nútite robiť veci, a považujete:

Čo by sa stalo, keby ste toto všetko prestali robiť...

...a namiesto toho sa pokúsili porozumieť sami sebe?

A slovom „porozumenie“ nemyslím, že budete v kresle psychoanalyzovať svoje ja, svoje motívy, alebo svoje detstvo. Takéto veci zriedkavo niečo dosiahnu, pretože neexistuje spôsob, ako rozoznať, ktoré z vašich mnohých myšlienok a teórií sú naozaj správne, a ktoré sú iba hlúpe výhovorky a rozprávky. A aj keby ste vedeli, že ste na to došli správne, neznamená to, že sa tým niečo zmení.

Nie, hovorím o celkom inom druhu porozumenia. V skutočnosti o jedinom druhu porozumenia, ktorý vám naozaj pomôže zmeniť sám seba. Hovorím o:

1. Pozorovaní...
2. Čo robí vaša myseľ...
3. Keď sa nepozeráte!

A ako uvidíte v nasledujúcej kapitole, všetky tri tieto časti sú potrebné.

3 – Pracujte na svojej mysli, nie na svojom živote

„Keď sa učíte hocijaké umenie, dôležité je naučiť sa, po prvé, Princípy; a po druhé, Metódu.“

– James Webb Young, A Technique For Producing Ideas

Planéta koňo-opíc

Keďže som sľúbil, že nebudem príliš technický, začnem túto kapitolu krátkou bajkou:

Kde bolo, tam bolo, na nie príliš vzdialenej planéte, žila tlupa opíc, ktoré sa volali Kevol'č.

Kevol'č mali dve vlastnosti, ktorého ich odlišovali od iných opíc. Po prvé, dokázali hovoriť a myslieť, tak ako my. A po druhé, strávili celé svoje životy – od narodenia po smrť – na konskom chrbte.

Počas mnohých generácií opičie končatiny Kevol'čov postupne slabli, dokiaľ im nezostalo akurát dosť na to, aby držali svojich koní a riadili ich sácaním, kopaním, alebo posúvaním svojej váhy na konskom chrbte.

A tak časom začali vnímať svoje kone ako púhe časti seba samých: ako telá, v ktorých žijú. Nevníмали sami seba ako opice na koňoch, ale jednoducho ako „Kevol'č“: myseľ a telo.

Lenže kone (ktoré boli veľmi praktické stvorenia) nemali takýto tvorivý pohľad na vec. Tolerovali opice na svojom chrbte ako jednoduchý prírodný fakt, ale väčšinou sa riadili svojimi vlastnými impulzmi, podľa svojich vlastných cieľov.

Samozrejme, to isté konanie často slúžilo cieľom opice aj koňa. Napríklad, ak sa objavil vlk alebo iný nebezpečný dravec, kôň ušiel alebo ho kopol, a opica bola šťastná, že sa zachránila.

Samozrejme, opica si aj tak pripísala osobné zásluhy za činy svoje aj svojho koňa, a možno ju dokonca ostatné Kevol'č pochválili za to, aké má „rýchle myslenie“ alebo „dobré inštinkty“!

Lenže keď sa cieľe opice a jej koňa nezhodovali, a kôň odmietol poslúchať príkazy alebo sa začal potulovať za nejakým vlastným poslaním, opica bola frustrovaná. Navyše, ostatné opice o nej odmietavo klebetili, hovoriac, že Kevol'č by mala mať lepšie „sebaovládanie“ a nenechať sa ovládať túžbami „tela“ (koňa).

(Niekdedy to dokonca viedlo k problémom vo veciach lásky, pretože príťažlivosť medzi opicami a medzi koňmi nebola vždy zladená. Opicu mohol priťahovať jeden partner, a napriek tomu zistila, že jej kôň odmieta podať výkon... alebo odbočuje smerom k inej!)

Každopádne, jedného dňa cestovateľ z nášho sveta prišiel navštíviť Kevol'č, aby študoval ich zvláštne a bludné spôsoby. A Kevol'č tiež považovali tohto cestovateľa za rovnako zvláštneho.

Napríklad, keď Kevol'č vysvetľovali svoju filozofiu sebaovládania, cestovateľ ich prerušil, aby sa opýtal, prečo to volajú „sebaovládanie“, keď v skutočnosti nemôžu svoje kone naozaj „ovládať“, iba viesť, cvičiť, alebo odporúčať im veci.

Kevol'č pozerali zmätene. „Čo sú to tie „kone“, o ktorých hovoríš?“

„Tie veci, na ktorých jazdíte,“ odpovedať cestovateľ a ukázal prstom.

„Myslíš naše telá?“

„Nie, myslím tie veci, na ktorých jazdíte. Pozrite, vy tomu nerozumiete. Celá táto „sebakontrola“ je popletená. Vy nie ste to isté zviera ako váš kôň. Nič z chvály ani kritiky za vaše „činy“ vám naozaj nepatrí, pretože to akurát váš kôň robí všetko. Iste, môžete toho koňa viesť, ale to nie je to isté ako ovládať ho.“

„Pozrite, váš kôň má iné potreby ako vy, ale nevie vám priamo povedať, aké sú. Takže keď neposlúcha, musíte ho pozorovať a pochopiť jeho potreby, namiesto snahy nútiť ho. Kričanie a búchanie ho niekdedy môžu donútiť ísť, ale potom sa naučí neznášať vás, a bude ešte neposlušnejší!“

„Počkaj,“ povedali Kevol'č. „Ty asi hovoríš o nejakej „nevedomej myšli“, však?“

Cestovateľ sa rozčúlil: „Nie, nie! Na tom nie je nič „nevedomé“. Sakra, vlastne to ani nie je otázka mysle. Je to skratka, no... je to celkom iné zviera! A vy na ňom jazdíte.“

Lenže Kevol'č nerozumeli. Ich tradičná predstava „mysle a tela“ im neumožňovala vidieť širší obraz: že neboli jedno stvorenie, ale dve. A hoci sa mohlo zdať, že ich opičie mysle majú posledné slovo, v skutočnosti „sami seba“ neovládali.

* * *

Samozrejme, „Kevol'č“ je iba „Človek“, napísané naopak. A my sme svojím spôsobom rovnako naopak ako oni!

Pretože tak ako Kevol'č, my ľudia nie sme jednotné tvory, aj keď si naše klebetiace opičie mysle s radosťou privlastnia zásluhy (aj vinu) za činy našich „koní“ (našich zvieracích mozgov a tiel).

A rovnako ako Kevol'č museli ovládať svoje kone nepriamo - sledovať ich reakcie, učiť ich reagovať na príkazy, a tak ďalej – rovnako aj my ovládame „sami seba“ iba veľmi nepriamo.

Nepripadá nám to tak, samozrejme, o nič viac než to pripadalo Kevol'čom. Rovnako ako oni, aj my cvičíme s našimi koňmi od narodenia, a tak s vo väčšine vecí hýbeme, akoby sme mali jeden cieľ. Naše kone sa dokonca naučili aj chodiť a rozprávať a obliekať sa, jazdiť na bicykloch a riadiť autá a tak ďalej, všetko tak dobre, že nám pripadajú ako púhe predĺženia našej „vôle“.

A predsa, v iných veciach, kde nie sú tak dobre nacvičené, môžu niekdedy cúvnuť alebo odmietnuť zareagovať tak, ako chceme. A rovnako výstredne a nepredvídateľne ako skutočné kone, naše obrazné kone sa môžu naučiť „báť“ tých najšialenejších a najhlúpejších vecí... vrátane vecí, ktoré jednoducho predtým nerobili!

A ako možno očakávate, naše „kone“ si vyvíjajú aj svoj vlastný osobitý vkus a impulzy, a často sa im oddávajú, keď sa „nedržíme na uzde“!

Ale napriek dojmu, ktorý ste mohli nadobudnúť z tradičných materiálov o sebahelpu, skutočná odpoveď na zlepšenie sa nie je viac si priťahovať opraty, ani silnejšie kopat' ostrohami.

Je to stať sa „krotiteľom koní“.

Inými slovami, niekým, koho hlavná metóda ovládania nie je sila, ale porozumenie.

A aby sme to urobili, musíme najprv pochopiť, ako celý táto konsko-opičia kombinácia naozaj funguje.

Prečo vás sila vôle sklame... práve vtedy, keď ju najviac potrebujete!

(Preto bojovať a víťaziť vo všetkých svojich bitkách nie je najvyššia dokonalosť; najvyššia dokonalosť je prelomiť nepriateľov odpor bez boja.

– Sun Tzu, The Art Of War)

Tradičné knihy o „produktivite a usporiadanosť“ predpokladajú, že už máte dobre vycvičeného „koňa“, ktorý pôjde hocikam, kam mu povie. A tradičné knihy o sebahelpu iba naznačujú, že svojho „koňa“ skrátka vycvičíte pomocou opakovaní (potvrdenia a vizualizácie), alebo ho presvedčíte na spoluprácu pomocou metód „cukor a bič“ (ponúknete odmenu alebo pohrozíte trestom).

Lenže všetky tieto prístupy predpokladajú, že už máte prinajmenšom dôveru a pozornosť svojho koňa, a že nevyskakuje, neuteká, alebo sa inak nevyhýba tej veci, ku ktorej ho chcete primäť!

A to je veľmi zlý predpoklad.

Pretože ak máte vo svojom živote nejakú oblasť, kde ste neúspešne skúšali použiť silu vôle – inými slovami, nejakú oblasť, kde prirodzene zápasíte – potom je toto presne to, čo sa vám deje.

Inými slovami, vaša sila vôle vždy zlyháva presne v tých oblastiach, kde ju najviac potrebujete!

Pretože, povedzme si na rovinu: vaše úbohé, zoslabnuté opičie končatiny nedokážu dlhodobo zápasiť s konskou silou.

A to nemyslím iba metaforicky! V skutočnosti vedci už urobili experimenty, ktoré ukazujú, že sila vôle naozaj je ako sval. A hoci sa dá cvičením posilniť, veľmi ľahko sa unaví.

Napokon, všimli ste si niekedy, že vaše najlepšie úmysly idú do kelu s najväčšou pravdepodobnosťou vtedy, keď sa cítite unavení? Alebo, keď už sme pri tom, všimli ste si niekedy, ako vás dokáže unaviť len to, že sedíte na nudnom mítingu a snažíte sa na nikoho nenakričať?

Ešte aj ovládanie našich emócií silou vôle nás dokáže unaviť, pretože keď sa snažíme „zat'at' zuby“, „nasadiť peknú tvár“, alebo „hľadiť na svetlú stránku“, doslova používame svaly na svojej hlave, krku a tvári!

Veru, stavím sa, že keď títo vedci urobia pár konkrétnych testov, objavia, že sila vôle je doslova sval: čiže, keď sa snažíme „ovládať sami seba“, v skutočnosti používame jednu skupinu svalov proti inej. To je takmer určite dôvod, prečo cítime napätie a stres, keď používame silu vôle, a prečo je o toľko ťažšie udržať si silu vôle, keď sme unavení alebo hladní.

Ak ste teda prirodzene zápasiaci človek, toto je dôvod, prečo vám všetko pripadá o toľko ťažšie než iným ľuďom: naozaj pracujete ťažšie než by pracoval prirodzene úspešný človek, aby ste urobili tú istú prekliatu vec!

Pretože, ako ste videli v predchádzajúcej kapitole, pocit „úsilia“ sa netýka iba fyzickej námahy. Napokon, môžete sa celkom tvrdo namáhať pri hraní hry alebo športu, a necítiť sa, akoby ste „vynakladali úsilie“!

Nie, pocit úsilia je celkom doslova telesný pocit, ako zápasíte sám so sebou – ako dve mysle, ktoré sa delia o jedno telo.

A tak – napriek dojmu, ktorý ste mohli získať od kamarátov, príbuzných, šéfov a guruov sebapomoci – vynaložiť „viac úsilia“ tu nie je dobrý nápad!

Pretože dôsledkom toho, že sila vôle zlyháva vtedy, keď ju najviac potrebujete, je, že keď vám niekto hovorí, aby ste použili silu vôle, pravdepodobne to znamená, že on sám žiadnu nepotrebuje!

Napokon, knihy o cvičení píše ľudia, ktorí už cvičia, a knihy o produktivite píše ľudia, ktorí už sú produktívni. Keby, tak ako vy, naozaj potrebovali silu vôle, aby robili tieto veci, neexistuje, že by boli úspešní!

Takže keď prirodzene úspešný človek hovorí, že použil „silu vôle“, aby niečo urobil, nemyslí tým, že naozaj bojoval so svojím koňom; v skutočnosti ho stačilo trochu postrčiť.

A to je dôvod, prečo zvyčajne nemajú veľa súcitu s prirodzene zápasiacimi ľuďmi, keď my mám problém urobiť to, čo oni. Keďže to pre nich bolo ľahšie, vyzerá to, akoby sme sa skrátka nesnažili.

Ešte aj keď sa snažíme omnoho, omnoho ťažšie než oni!

Napokon, my na svoje zlyhanie používame dvakrát viac svalov než oni na úspech.

A to preto, lebo sa snažíme používať opicu...

Aby niesla koňa!

Vy a vaše „sa“

„Kedysi som si myslel, že mozog je ten najdôležitejší orgán v tele. Potom som si uvedomil, kto mi to hovorí.“

– Emo Phillips

Nuž, je dokonale prirodzené cítiť sa, akoby sme boli – alebo prinajmenšom mali byť! - schopní priamo ovládať svoje životy. Napokon, dosť často to vyzerá ako pravda!

Ale v celkovom obraze vecí to tak nie je.

A dôvod, prečo „vy“ nemôžete „sa“ ovládať, je, že „vy“ a „sa“ sú dve rôzne časti vášho mozgu.

Opičia časť („vy“) a konská časť („sa“).

A tomu koňovi sa darilo celkom dobre, dokiaľ sa na jeho chrbte nezjavila opica!

Pozrite, opičia časť vášho mozgu, je zvedavá, logická, analytická myseľ, zatiaľ čo konská časť je to, čo by ste mohli nazvať organický robot. Namiesto drôtov a logiky používa chemikálie a emócie.

Nazval som tú opičiu časť „vy“ a tú konskú časť „sa“, pretože tieto mená sú v súlade s bežnými vetami ako „musíš sa ovládať“ a „musíš sa zamyslieť“. (Akoby náš jazyk už odrážal myšlienku, že za „ja“ je viac, než sa zdá.)

Každé zviera s mozgom nad istou úrovňou zložitosti (najmä spoločenský cicavec, ako je pes, kôň alebo opica) má „sa“ - organickú, emocionálnu robotickú časť. Ale pokiaľ vieme, iba isté primáty (a možno niektoré vtáky) majú niečo, čo pripomína „ja“ - analytickú, reflexívnu časť.

A to znamená, že je celkom možné, že by váš zvierací mozog a telo („sa“) dokázali prežiť bez vás. Inými slovami, „sa“ je podstatné pre život, ale „vy“ nie ste!

Nevyzerá to tak, ja viem. Keď sa pozrieme na svoje mysle, na svoje telá, na svoj svet, zdá sa, že niečo také dobré muselo byť vytvorené pre náš úžitok. Ale skutočný dôvod, prečo to napohľad tak zapadá je presne to, čo dokazuje túto pravdu:

Svet nebol vytvorený pre nás, aby sme v ňom žili. Naopak, my sme boli vytvorení... aby sme žili v tomto svete!

Pozrite, naše mozgy a telá neexistujú na to, aby nám slúžili. My existujeme, aby sme slúžili im.

A svet nám pripadá správny, pretože sme boli zostavení, aby našim génom pomáhali zvládnuť ho.

Pretože váš zvierací mozog a telo - „sa“ - je jednoducho organický robot, slepo navrhnutý evolúciou, aby pomáhal svojim génom prežiť a rozmnožiť sa v inak nepriateľskom prostredí.

A preto každý pocit, ktorý dostaneme vo svojom živote – každý druh radosti a smútku – je v skutočnosti ovládací signál od samotných týchto génov... poslaný ako príkaz na cvičenie ich robota... a jeho otroka.

Vás!

Dobre, toho je trochu dramatický spôsob, ako opísať veci. Gény si v skutočnosti nič nemyslia ani „nechcú“, je to iba „kód“, ktorý opisuje, ako stavať organických robotov (zvieratá a ľudí). Každý gén definuje, ako postaviť jednu časť robota, a robot odovzdáva svoje gény svojim potomkom. Takto ľubovoľná vlastnosť, ktorá robotovi pomáha mať viac potomkov, spôsobuje šírenie génov pre túto vlastnosť.

Takže nejde ani tak o to, že by gény niečo chceli, ako skôr, že iba gény, ktoré pomáhajú (alebo aspoň neškodia) robotovi prežiť a rozmnožiť sa, sa budú odovzdávať a šíriť. A ako sa nové gény vyvíjajú alebo mutujú, terazší „model“ (živočíšny druh) robota získava nové vlastnosti.

A tá časť „vy“ - opičia myseľ – je jedna z tých vlastností, ktoré boli pridané, aby vylepšili existujúci model „sa“ - podobne ako opica nasadená navrch koňa!

Lenže „vy“ ste neboli pridaní, aby ste boli kontrolným systémom. Oj, nie.

Pamätajte, že biologické roboty našich génov fungovali dobre milióny rokov predtým ako sme sem prišli! (Niektorým modelom, ako je šváb, sa darilo stovky miliónov rokov.)

A všetky tieto modely bio-robotov sú viac než schopné rozhodovať sa – veď sa len pozrite na psa alebo na opicu.

Takže „sa“ dokonale dokáže rozhodovať po svojom, bez vás... čo je dôvod, prečo niekedy zamrzne alebo urobí svoju vlastnú vec, namiesto riadenia sa vašimi „príkazmi“. (Ktoré sú v skutočnosti skôr odporúčaniami, keď na to dôjde!)

Načo tu teda sme? Ak ten starý model fungoval dobre bez „vás“, načo pridávať túto novú vlastnosť?

Nuž, jeden z dôvodov je, že keď má robot „vás“, umožňuje mu to rozumieť veciam.

Pozrite, váš bio-robot dokáže automaticky zisťovať, zaznamenávať a reagovať na vzory vo svete okolo neho.

Ale v skutočnosti týmto vzorom nerozumie, a nedokáže o nich uvažovať. Nemá ani schopnosť zamyslieť sa nad ich zmenou!

Je to trochu ako keď sa snažíte na niečo ukázať mačke, ale tá sa namiesto toho pozerá na váš prst: „nechápe“, že ten prst niečo znamená. Podobne si váš mozog dokáže všimnúť, že po niektorých veciach (alebo spolu s nimi) prichádzajú iné veci, ale nevie, prečo.

Takže prvoradá funkcia, ktorú „vy“ plníte, je klásť si otázky o veciach. Pozorujete, analyzujete, uvedomujete si a špekulujete nad vzormi, ktoré vám „sa“ predložilo.

A v konečnom dôsledku hovoríte robotovi, čomu má venovať pozornosť.

Tá zlá správa je, že to je v podstate všetko, čo môžete robiť: hľadať zmysel a upriamovať pozornosť.

Ale tá dobrá správa je, že to stačí!

Pretože bez týchto nových schopností by naše roboty jednoducho nedokázali vytvoriť svet, v ktorom dnes žijeme, rovnako ako by to nedokázali mačky alebo psy. Mozog „robota“ jednoducho nemá ako „nechať blúdiť svoju pozornosť“, ako to robíme my, ani si nedokáže klásť otázky o tom, či by veci v skutočnosti nedali zmeniť.

Lenže kladením si otázok a smerovaním pozornosti, dokážete „vy“ naozaj spojiť staré myšlienky a vytvoriť nové. Dokážete si vymyslieť „príbehy“ a „pravidlá“, aby ste skúsili vysvetliť vzory, ktoré „sa“ nájdú. A dokonca dokážete testovať svoje nové myšlienky a vysvetlenia tým, že si kladiete otázky o nich.

A preto, keď raz boli tieto nové moderné „doplňky“ (čiže kladenie si otázok a uvažovanie) dostupné, roboty, ktoré ich mali, viacmenej ovládli celý svet, na rozdiel od tých, ktoré ich nemali.

Avšak tieto nové vlastnosti sú stále veľmi nové. Vedci sa nevedia zhodnúť na to, aké nové sú v skutočnosti, ale niektoré odhady sú v rozsahu 5 000 až 50 000 rokov, a jedna mimoriadne kontroverzná hypotéza tvrdí, že naša terajšia forma vedomia začali iba pred dvoma alebo troma tisícročiami, ak nie neskôr.

Sakra, povedzme si pravdu, že mnoho ľudí stále nevyzerá, že by tieto vlastnosti príliš používalo!

A z tých ľudí, ktorí ich používajú, málokto vie, ako ich používať efektívne.

Namiesto plytvania nimi na mikromenežment.

Rozhodnutia, rozhodnutia, rozhodnutia

„Človek sa nedokáže pohybovať, hovoriť, ani myslieť podľa vlastnej vôle. Je bábkou, ťahanou sem a tam neviditeľnými povrázkami. Ak tomuto rozumie, môže sa naučiť viac o sebe, a potom sa jeho situácia môže začať meniť. Ak si však nedokáže uvedomiť a pochopiť svoju číru mechanickosť, alebo ak ju nechce prijať ako fakt, nedokáže sa naučiť nič viac, a jeho situácia sa nemôže zmeniť.“

– P.D. Ouspensky, The Psychology Of Man's Possible Evolution

Koľko rozhodnutí ste urobili včera?

Na chvíľu sa nad tým zamyslime. Deň má 24 hodín, a vy ste pravdepodobne 8 z nich prespali. To znamená, že ste bdeli okolo 16 hodín, alebo 960 minút.

Včera ste teda bdeli takmer 1000 minút. Ale koľko naozaj vedomých premyslených rozhodnutí ste urobili za celý ten čas? Dokážete si spomenúť aspoň na 10? Venujte tomu chvíľku a skúste si spomenúť.

Nepočítajte však rozhodnutia, kde ste mali iba jednu možnú alebo zmysluplnú možnosť, pokiaľ to nebolo po prvýkrát, čo ste museli urobiť toto rozhodnutie (a teda ste sa nad ním museli zamyslieť). A nepočítajte ani rozhodnutia, ktoré ste urobili na základe pocitov. (Napríklad: „Dnes si asi dám jahody.“)

Teraz spočítajte všetky tie minúty, ktoré ste vedome strávili buď rozhodovaním sa, alebo myslením na rozhodovanie... a to je v podstate, koľko času ste včera strávili používajúc svoju „slobodnú vôľu“!

Pretože zvyšok zo svojich 1000 minút ste jednoducho nechali veci na svoj „nevedomý procesor“ - na svojho robota.

Tradičná múdrosť v sebapomoci hovorí, že byť viac „vedomý“ je dobrá vec, zatiaľ čo byť viac robot je „zlé“, alebo prinajmenšom „neosvietené“. (Čo je len iný spôsob, ako povedať „zlé“!)

Lenže toto je vážna chyba. Nie je pravda, že ste dobrý, ak robíte veľa vedomých rozhodnutí, a že ste zlý, ak ich nerobíte.

Pretože dôležité nie je to, ako ste urobili dané rozhodnutie.

Ale či sú výsledky dobré!

V minulosti som si však tieto dve veci často plietol. Ak niekto povedal: „musíš sa lepšie rozhodovať“, myslel som si, že tým myslí, že musím venovať viac pozornosti svojim rozhodnutiam.

Ale vtedy som nerozumel, že toto je v skutočnosti recept na pohromu!

Po prvé, jednoducho nemôžete násilne venovať vedomú pozornosť všetkému, po celý deň. Jednoducho nemáte takú myšlienkovú výdrž. Zenoví mnísi cvičia v kláštoroch celé desaťročia, aby sa naučili vyvinúť si tento druh pozornosti... a málokomu sa to podarí!

Áno, môžete si vyvinúť schopnosť sústrediť sa a venovať vedomú pozornosť, ale jednoduchá pravda, že to v skutočnosti nie je veľmi efektívna investícia. Trvá to dlho vyvinúť si túto zručnosť, a v skutočnosti to aj tak nie je nevyhnutné.

Pozrite, vaša vedomá myseľ v prvom rade nie je až taká dobrá v rozhodovaní sa! Veru, keby ste sa rozprávali so svetovým odborníkom v ľubovoľnej oblasti – či už je to obchod, umenie, alebo technológia – zistíte, že jeho stratégie rozhodovania majú sklon patriť do jednej z dvoch kategórií:

Buď podmienky situácie znamenajú, že existuje iba jedno možné riešenie... alebo inak sa rozhodnú za základe svojho „pocitu“!

Inými slovami – robia presne to isté, čo ste vy robili včera: nechajú svojich robotov urobiť väčšinu práce.

Dokonca aj šachový veľmajster, ktorý opatrne zvažuje výsledky každého možného ťahu, stále necháva svojho robota robiť väčšinu práce. Preto v štandardnom zápase s obmedzeným časom, dokáže veľmajster rozbiť nováčika na kašu... ešte aj keď ten nováčik má vedomé sústredenie a koncentráciu zenového majstra.

To preto, lebo šachový nováčik musí preskúmať veľa možných ťahov, aby našiel nejaké, ktoré sú dobré – alebo aspoň nie zlé. Lenže mozog šachového veľmajstra automaticky odfiltruje zlé ťahy. Menej užitočné ťahy mu ani nenapadnú, pretože ich robot okamžite rozozná každý ťah ako „zlý“ alebo „dobrý“, a ponúka iba tie „dobré“ ťahy na vedomé zváženie.

Preto, dokonca aj keď veľmajster uvažuje omnoho pomalšie a menej sústredene než nováčik, veľmajster stále dokáže nájsť ťahy podobnej kvality za kratší čas, alebo nájsť lepšie ťahy za rovnaký čas.

Inými slovami, mikromenežovať každý detail je neefektívne. Keď je váš robot správne vycvičený, dokáže robiť veci lepšie než vy, rýchlejšie než vy. Pretože váš robot nemusí myslieť. Jednoducho vie. (A koná!)

Nielen to, ale robí menej chýb než vy!

Pretože opäť, pokiaľ nemáte trpezlivosť pravého zenového majstra, dokážete naozaj venovať pozornosť každému detailu každého rozhodnutia, zakaždým keď sa rozhodujete?

Lenže váš robot je v zvládání týchto detailov výborný. Nikdy nezabudnete, ako sa jazdí na bicykli alebo ako sa riadi auto, alebo vlastne žiadnu inú zručnosť. Iste, zručnosť môže byť „zaprášená“, ak ste ju dosť dlho nepoužili, ale to všetko „sa vráti“ veľmi rýchlo.

A keď ste sa učili šoférovať, bolo to ťažké práve preto, lebo ste museli používať svoju vedomú myseľ, aby ste sa naraz sústredili na viac ako jednu vec. Lenže teraz sa všetky tieto detaily zvládajú automaticky, takže vy môžete namiesto nich venovať celú pozornosť tomu, kam idete.

Takže, vo vašom živote celkovo, od čoho by sme mali očakávať lepšie výsledky: keď budete venovať viac vedomej pozornosti každému malému rozhodnutiu, alebo keď necháte svojho robota robiť väčšinu práce?

A čo zaberá menej vášho vzácneho, obmedzeného, a absolútne nenahraditeľného času?

Uvažujte o tom.

Robotické sily, aktivujte sa!

Človek nie je jeho myseľ. Jeho myseľ je nástroj, ktorý zaňho môže pracovať a myslieť, ak ho považuje za majetok, ktorý dostal na tento účel.

– David Seabury

Zo všetkých kníh súvisiacich s produktivitou, ktoré mám doma, je jedna, ktorú si cením nad všetky ostatné. Čítam ju často a takmer vždy sa z nej pritom naučím niečo nové.

Je to vzácna, vypredaná kniha, ktorú v roku 1938 napísal psychológ menom David Seabury. A hoci Dr. Seabury pravdepodobne v živote nevidel počítač, mal omnoho hlbšie porozumenie, ako používať myseľ ako počítač, než má napohľad väčšina autorov modernej sebahpomoci a produktivity. (V skutočnosti často hovoril o zostavení „myšlienkového mechanizmu“ na automatizovanie rôznych úloh – niečo, o čom si povieme viac neskôr.)

Každopádne, vo svojej knihe má istý slogan, ktorý opakuje znovu a znovu, v takmer každej kapitole. Má iba šesť slov, ale zhŕňa podstatu jeho filozofie a základný princíp toho, čo dnes nazývam Nenáročný Spôsob(TM):

Používajte svoje schopnosti. Nerobte to sami.

A trvalo mi dlho, než som naozaj pochopil tento zavádzajúco jednoduchý slogan.

Spočiatku som mu v skutočnosti nevenoval žiadnu pozornosť, pretože to neznalo, akoby to niečo naozaj znamenalo.

A neskôr mi to znalo ako tajomný spôsob, ako povedať, že by ste nemali mikromenežovať sám seba, ale namiesto toho používať svoje nevedomé schopnosti robiť veci. Čiže, rovnako ako sa nezaobráte každým svalom pohybujúcim vaše nohy pri chôdzi, mali by ste sa jednoducho sústrediť na svoje celkové ciele a nechať svoj mozog urobiť zvyšok.

Ale stále mi to celkom nedochádzalo, pretože klasické príklady nevedomých zručností sú takmer vždy jednoduché, opakujúce sa, fyzické veci ako chôdza, jazda na bicykli alebo riadenie auta. A spočiatku mi nenapadlo, že by ste si mohli vyvinúť aj automatické myšlienkové zručnosti. Zručnosti ako:

- * Motivácia,
- * Intuícia / Tvorivosť,
- * Plánovanie,
- * Dôslednosť,
- * Robenie priorít,
- ...a tak ďalej.

V skutočnosti až keď som nezávisle znovuobjavil niektoré Seaburyho metódy, konečne som pochopil, čo tým naozaj hovoril:

1. Že každá možná zručnosť (bez ohľadu na to, aká zložitá alebo sofistikovaná) sa môže stať nenáročnou,

2. Že „odbornosť“ a „nenáročnosť“ sú vlastne tá istá vec, a preto...

3. Zbaviť sa „úsilia“ v skutočnosti zlepšuje vaše zručnosti!

A na toto v skutočnosti neexistuje žiadne špeciálne tajomstvo. V skutočnosti to váš „robotický mozog“ už robí pre tucty činností... vrátane zložitých činností ako je čítanie a hovorenie.

Uvažujte o tom: keď čítate, kto si pamätá, čo tie slová znamenajú? Váš robot.

A keď hovoríte, kto väčšinu času vyberá, aké slová použiť? Váš robot.

Neveríte mi? Keď budete nabudúce uprostred rozhovoru alebo vysvetľovania niečoho niekomu, skúste tento malý experiment: namiesto sústredenia sa na to, čo idete povedať, iba počúvajte svoj hlas zvonku, ako to naozaj hovorí.

A budete prekvapení, keď objavíte túto malú strašidelnú pravdu: slová, ktoré používate, nevychádzajú z vás. Jednoducho sa objavia, doručené vašim robotom!

A tieto slová sa objavia vďaka tomu, kam sa zameriava vaša pozornosť: čiže na váš cieľ alebo na zámer, čo chcete povedať. A dokiaľ má váš robot dosť informácií o tom, čo chcete povedať, je viac než schopný povedať to za vás. V skutočnosti to tak robí celý čas!

Jedného dňa som plánoval, ako začnem svoju prednášku, ktorú som robil pre moju skupinu sebazdokonaľovania. Mal som veľa dobrých nápadov o tom, čo som chcel povedať, a stále som si ich chcel zapísať a naučiť sa ich naspamäť, aby som sa poistil, že ich poviem správne.

Potom som si uvedomil, že som hlupák. Napokon, ak som dokázal vymyslieť mnoho dobrých spôsobov, ako povedať veci pred prednáškou, potom iste môžem dôverovať svojmu mozgu, že ich vymyslí počas prednášky!

A odvtedy bolo prednášanie omnoho menej namáhavé. Jednoducho sa sústredím na to, čo chcem povedať, a nechám svojho robota, aby sa postaral, ako.

Pozrite, váš robot je v skutočnosti iba sofistikovaná databáza činností, roztriedených podľa vzorov zmyslových vnemov, a zoradených podľa súvisiacich emócií.

Keď ste boli malí, váš robot zachytil zvuky, ktoré robili vaše ústa, a naučiť sa svalové spojenia, ktoré súviseli s týmito zvukovými vzormi.

A zachytil zvukové vzory („slová“), ktoré používali vaši rodičia, a spojil ich so vzormi vecí, ktoré ste videli svojich rodičov robiť, alebo ktoré ste robili vy.

A kúsok po kúsku, vrstvu po vrstve, automaticky nahromadil neuveriteľné bohatstvo vedomostí a zručností... viac než si uvedomujete, že máte.

Ale žiadna z týchto vedomostí alebo zručností sa nikdy neprejaví...

Dokiaľ sa nenaučíte, ako o ňu požiadať.

Ako sa dostať do svojej vlastnej hlavy

Aké by to teda bolo, keby ste boli prirodzene úspešný človek, rozvíjajúci a používajúci všetky svoje nevedomé zručnosti na plný potenciál?

Keby ste hocikedy, keď chcete, mohli zažiť nenáročnú motiváciu začať...

Keby ste mali absolútne krištáľovo jasné, čo chcete (a tiež ako to dostať!)...

A zhromaždili by ste jednoducho trvajúcu silu bežca maratónu, robili by ste každý nasledujúci krok automaticky, ani by ste naň nemuseli myslieť?

Na chvíľu si teraz predstavujte, aké by to bolo, keby ste to boli vy, práve teraz. Čo by ste robili inak? Ako by ste sa cítili?

Nerozmýšľajte nad tým, nepredstavujte si to postupne po kúskoch. Iba si položte otázku: „Aké by to bolo?“ a nechajte svoju myseľ odpovedať. Môžete od nej dostať obrazy, zvuky, pocity. Možno spolu, možno po jednom. Skrátka sa uvoľnite a nechajte svoju myseľ, aby premietla svoju automatickú reakciu na vaše otázky.

Toto nie je nejaké bezvýznamné „cvičenie“ seapomoci. Naopak, je to tá najdôležitejšia zručnosť, ktorú sa naučíte a použijete počas celej tejto knihy. Nazývam ju „uvoľnená myšlienková otázka“ alebo skrátene UMO.

UMO je hlavný nástroj, ktorý používam pri hackovaní mysle. Je to moja tajná zbraň na vytvorenie silných pozitívnych emócií aj na odstránenie negatívnych. Keď sa použije so správnymi otázkami, dokáže nielen odstrániť myšlienkové bloky a negatívne názory, ale aj nainštalovať nové, pozitívne názory, vlastnosti a zvyky. (A tiež je to jeden zo základov zručností tvorivosti a plánovania, ktoré sa naučíte v Časti 3 tejto knihy!)

Tak ako pri každej inej zručnosti, ktorú sa naučíte v tejto knihe, existuje iba jeden správny spôsob, ako robiť UMO... a veľa nesprávnych spôsobov.

A pravde je, že už viete, ako robiť UMO tým správnym spôsobom. Pretože to už robíte každý deň!

Vždy, keď si položíte otázku, alebo ste naozaj na niečo „zvedaví“... či už je to také jednoduché ako „Mal by som si dnes dať šalát alebo polievku?“ alebo také hlboké ako: „Čo by som mal robiť so svojím životom?“...

To je UMO.

Pozrite, ja som to neobjavil, ja som tomu iba dal nové meno. A nie som ani prvý človek, ktorý to urobil!

To preto, lebo UMO je základom prakticky každej metódy sebazdokonaľovania, ktorá existuje. Psychológovia to môžu nazývať „pozorujúce ja“ alebo „riadená vizualizácia“, zatiaľ čo prívrženci new age alebo guruovia seapomoci to môžu označovať ako hocičo, od „brainstormingu“ cez „kontakt so svojím vyšším ja“ po „kreatívnu vizualizáciu“. Je to zároveň základ celej intuície, tvorivosti a vedy. (Aha, nezabudnime ani na hypnózu a meditáciu!)

To nie je zlé na jednu malú triviálnu zručnosť, s ktorou sme sa všetci narodili, čo?

Musíte ju však použiť správnym spôsobom, a existuje veľa nesprávnych spôsobov, ako to robiť.

V skutočnosti, tu je zoznam len niektorých spôsobov, ako som osobne videl, že to ľudia robia nesprávne:

- * Neuvoľnia sa
- * Nečakajú, kedy ich myseľ odpovie
- * Myslia si, že už vedia, čo ich myseľ odpovie
- * Odmietajú, schovávajú, spochybňujú, posudzujú alebo reinterpretojú, čo ich myseľ odpovedala
- * Snažia sa logicky odvodiť, čo by mali odpovedať
- * Snažia sa donútiť, aby im vyšla konkrétna odpoveď, alebo zmeniť, čo vychádza, aby to zapadalo do nejakej pôvodnej myšlienky

* Namiesto iba čakania myslia na niečo iné. Napríklad:

** Myslia na to, ako im takéto veci nejdú

** Chcú vedieť, prečo ešte nič nemajú

** Myslia na to, aké je to hlúpe

** Myslia na to, akí sú oni hlúpi

** Kritizujú sa za to, že sa ich myseľ túla

* Veria v to, čo im vyjde, ako v absolútnu pravdu, namiesto aby to jednoducho pozorovali

* Snažia sa „koncentrovať“ tým, že zadržiavajú dych alebo zatínajú svaly, akoby mali zápchu

* Berú to ako niečo zložité, a nie nenáročné

* Vôbec to ani nerobia!

Ale všetky tieto nesprávne spôsoby majú v skutočnosti jednu vec spoločnú:

Všetky sa snažia „zapliahnúť opicu pred koňa“. To jest, posielajú opičí mozog, aby urobil prácu konského mozgu.

Napríklad, väčšina kníh o sebahpomoci hovorí o používaní svojej predstavivosti alebo o vizualizovaní si vecí tak, že ľahko nadobudnete dojem, že to vy ste ten, kto si má predstavovať, kto si má vymýšľať to, čo má vidieť, a potom si to v hlave premietnuť ako film.

Lenže tak to fungovať nemá.

Pretože ak sa pokúsite robiť to predstavovanie sami – inými slovami, ak si sami píšete scenár filmu – potom sa nemôžete naučiť nič nové! (A ako uvidíme v kapitole 7, môže vám to aj zabrániť aktualizovať svoje názory.)

Spomeňte si, ako som povedal, že „vaše ja“ je iba obrovská databáza automaticky zisťovaných vzorov?

Nuž, UMO – keď sa robí správne – je iba hľadanie v tejto databáze. Niečo ako keď napíšete slovné spojenie do vyhľadávača, aby ste videli, aké webové stránky dostanete.

Akurát tento vyhľadávač dokáže robiť aj predpovede.

Simulácie. Návrhy. Plány.

V skutočnosti to, čo označujeme ako rozmyšľanie, z prevažnej časti spočíva v opakovanom kladení otázok tejto databáze! Pýtate sa sami seba veci ako: „Mal by som dnes požiadať svojho šéfa o zvýšenie platu?“. A odpoveď príde rýchlejšie než by ste žmurkli: „Nie, zdá sa, že dnes má zlú náladu.“

A to váš robot práve urobil predpoveď na základe minulých skúseností uložených vo svojej databáze.

Inými slovami, vy ste neurobili túto predpoveď – alebo rozhodnutie.

Vy ste si ho iba vypýtali.

A „vaše ja“ vám ho doručilo, vyhľadaním vzorov, ktoré už zachytilo a uložilo.

Ale keby ste o túto informáciu neboli požiadali, možno by ste ani nevedeli, že tam je!

Veru, vedecké experimenty opakovane ukázali, že náš robotický mozog si dokáže všimnúť a naučiť sa veľa vecí, o ktorých si vedome ani neuvedomujeme, že sa dejú – a už vôbec si nevšímame ich vzor.

A tiež ukázali, že túto informáciu dokážeme získať, pokiaľ:

1. Si ju vypýtame, a
2. Neočakávame, že nám náš mozog túto odpoveď vysvetlí!

Pretože vysvetľovanie, to je naša práca.

„Vaše ja“ iba nahráva vzory, pamätáte? Nerozumie im.

A to znamená, že ak vysvetľujete, interpretujete, analyzujete, alebo robíte hocičo tohto druhu, nerobíte UMO: iba v myšlienkach naháňate svoj vlastný chvost.

Preto som v kapitole 2 povedal, že psychoanalýza v kresle málokedy niečo dosiahne. Sústrediť sa na analýzu namiesto pozorovania vás iba posielajú do nezmyselnej slučky.

Preto potrebujete pozorovať, čo robí váš mozog „keď sa nepozeráte“.

(Akurát to nie je naozaj vtedy, keď sa nepozeráte; iba ste tomu nevenovali dosť pozornosti!)

Keď položíte sami sebe otázku ako: „Mal by som dnes požiadať svojho šéfa o zvýšenie platu?“, zvyčajne sa stane to, že vám váš mozog zabliká obrázok, ako sa šéf mračil, keď prišiel (alebo možno vrčavý tón jeho hlasu), a vy pocítite nervozitu alebo zaváhanie. Váš analytický mozog - „vy“ - potom vytvorí príbeh o tejto množine reakcií, aby to „vysvetlil“, čiže: „Nie, má zlú náladu.“

Lenže vy v skutočnosti nevenujete pozornosť týmto blikajúcim obrazom, zvukom a pocitom, pretože ste príliš zahĺbení vo svojom vlastnom rozprávaní príbehov. A preto si neuvedomíte, že ste to neboli vy, kto urobil toto rozhodnutie nekonať! „Vy“ ste iba dodatočne vysvetlili toto rozhodnutie a potom ste zaň prevzali zodpovednosť.

V skutočnosti však tento pocit zaváhania bol signálom od „vášho ja“, že vaša databáza predpovedala zlý výsledok, a váš robot nechcel riskovať robiť to.

Pri bežnom myslení sa teda deje to, že skrátka beriete údaje z vášho robotického mozgu, analyzujete ich, a opakovane sa pýtate ďalšie otázky. Napríklad potom, ako sa „rozhodnete“ nepožiadať o zvýšenie platu, pravdepodobne pokračujete otázkou ako „Prečo sa toto vždy stáva mne?“ alebo „Bože, ako ja nenávidím pondelok!“ (To druhé nie je formulované ako otázka, ale váš robotický mozog vás aj tak ochotne poslúchne, prinesie pocity o všetkých ďalších pondelokoch, ktoré ste nenávideli, a pridá dnešnú bolesť do zoznamu!)

Pri UMO sa však vyhýbate tejto okamžitej analýze a slučke spätnej väzby. Dočasne vypnete svoje rozprávanie príbehov a vytváranie zmyslu, aby ste mohli jednoducho pozorovať holé premietanie, ktoré prichádza od vášho robota.

Pretože toto je jediný spôsob, ako môžete zistiť, čo je naozaj v databáze vášho robotického mozgu...

A zmeniť to.

Skúsme to teda, hneď teraz. V tejto knihe budeme robiť veľa UMO, tak si to hneď môžete začať cvičiť!

* * *

Cvičenie

Na základe toho, čo ste doteraz čítali o tom, akí sú prirodzene úspešní ľudia, a vašich vlastných spomienok na prirodzene úspešných ľudí, ktorých ste stretli, videli, alebo ste o nich počuli...

Jednoducho dovoľte svojej mysli, aby vám premietla, aké by to bolo, keby ste boli tento typ človeka. (Alebo, ak už takým ste, dovoľte svojej mysli, aby vám premietla, aké by to bolo, keby ste boli ešte produktívnejší a úspešnejší, než už ste!)

Urobte to tak, že si jednoducho budete uvedomovať túto otázku, a dovolíte hocíjakým obrazom, zvukom, alebo pocitom, aby vyšli na povrch vašej mysle, bez zavádzanie nejakého konkrétneho výkladu alebo vysvetlenia, a bez snahy úmyselne si predstavovať niečo konkrétne. Namiesto toho buďte iba „zvedaví“, aké by to bolo.

* * *

Tak aké to bolo? Cítili ste sa dobre? Zle?

Prekvapilo vás niečo? Naučili ste sa alebo ste objavili niečo nové o sebe?

Ak áno, potom blahoželám! Jednoznačne ste to robili správne. Keď robíte UMO správne, takmer vždy dostanete nejaké nové vhľady alebo prekvapenia, akokoľvek malé.

A je v poriadku, ak prekvapenie, ktoré ste dostali, bolo zlé! Napríklad, ak ste zistili, že cítite, že neveríte, že by ste niekedy mohli byť úspešní, alebo že sa bojíte, že ľudia nechcú, aby ste boli takí úspešní, alebo niečo podobné, aj toto sa stále počíta ako vhľad.

(A ako uvidíme v neskorších kapitolách, takéto „negatívne“ vhľady sú extrémne užitočné a dôležité, keď chcete nainštalovať nové názory alebo zvyky, pretože vám povedia presne ktoré „softvérové konflikty“ musíte vyriešiť skôr než môžete nainštalovať novú schopnosť alebo osobnostnú črtu.)

Avšak, ak ste zažili presne to, čo ste očakávali, že zažijete (či už dobré alebo zlé), potom je tu veľká šanca, že ste urobili nejaký druh chyby. Vráťte sa a urobte to znovu. Ale tentokrát dajte svoje myšlienkové „ruky“ preč! Nerozmýšľajte, iba pozorujte. Dostaňte sa toho stavu „hmmm“, kde iba „vidíte, čo si myslíte“, a čo najviac uvoľnite svoje telo.

Pretože ak to nie je nenáročné, tak to asi robíte nesprávne.

V tomto bode nie je mojím cieľom, aby ste s prípadným vhľadom, ktorý dostanete, urobili niečo konkrétne; na to je ešte príliš zavčasu. Práve teraz chcem iba to, aby ste trochu okúsili, aké je UMO, keď sa robí správne.

Pretože od časti 2 tejto knihy budete používať UMO na identifikovanie a odstránenie rôznych druhov emocionálnej záťaže... a nainštalovanie vecí ako je motivácia, sebadôvera, a záväzok.

Ale predtým tu máme ešte jednu kapitolu v časti 1.

Kapitolu, kde vám ukážem, ako fungujú „roboty“ prirodzene úspešných ľudí...

A ako budete riešiť problémy toho vášho.

4 – Tajomstvo vášho úspechu

Na úspechu ani zlyhaní nie je nič tajomné. Všetko, čo sa stane v tomto svete, možno pochopiť, pretože nič sa nestane bez dôvodu. Jediné, čo treba, je nájsť dôvody, prečo sa veci dejú...

Úspech nepochádza z toho, že vložíte svoju dôveru do myšlienky, ktorá vám nebola dokázaná. Namiesto toho prichádza z toho, že si sami dokážete, že iba jeden smer činnosti môže byť ten správny.

– Harry Browne

Bod zlomu

Existujú dva základné spôsoby nazerania na fungovanie vecí v tomto svete.

Môžete veriť v mágiu: že svet je plný tajomstiev, že ho nikdy nemožno naozaj spoznať, a že by ste sa dokonca ani nikdy nemali pokúšať o príliš hlboké porozumenie zo strachu, že to pokazíte.

Alebo môžete veriť v rozum: že každý dôsledok má príčinu, a že (prinajmenšom teoreticky) každú príčinu možno spoznať. A potenciálne, zmeniť.

Predtým než som urobil svoj objav „mozog = počítač“, myslel som si, že verím v rozum. Ale z nejakého dôvodu, pokiaľ išlo o ľudí, stále vo mne pokračovala časť magického myslenia.

Ľudská myseľ mi pripadala taká tajomná a mäťuca, že samotná predstava, že by ste mohli zredukovať ľudskú radosť a utrpenie na jednoduché otázky mechanického fungovania, mi pripadala neskutočná, ak nie priamo urážlivá!

Ale zároveň som potajomky túžil po odpovediach.

Keď ste sa dočítali potiaľto, prišli ste po určitú úroveň porozumenia mysle. A je na vás, či chcete alebo nechcete pokračovať ďalej.

Až doteraz som vám iba ukazoval vhl'ady, ktoré naznačujú jednoduchú, mechanickú podstatu mysle, ale v skutočnosti som neprenikol za závoj tieňov, ktoré ju zahalujú.

Preto, ak si to želáte, máte možnosť zavrieť túto knihu, a držať sa svetonázoru, kde „ľudia sú komplikovaní“ a „život nie je taký jednoduchý“.

Samozrejme, váš život nebude o nič lepší, ale aspoň budete mať príjemné poznanie, že neexistuje nič, čo by ste s tým mohli urobiť. Napokon, „nie je to také jednoduché!“

Ale ak budete čítať ďalej, táto možnosť sa vám uzavrie. Pretože vhl'ad sa nedá vrátiť.

Keď ste raz videli, že je niečo pravda, na vlastné oči – vonkajšie alebo vnútorné – nemôžete to od-vidieť. Vhl'ad možno nahradiť iba novým a lepším vhl'adom, ale nemožno ho vymazať.

A pre ľudstvo neexistuje väčší vhl'ad než mechanická podstata mysle.

V skutočnosti si nemyslím, ani neočakávam, že sa teraz naozaj otočíte. Spomínam to len preto, lebo chcem, aby ste si uvedomil, že ste práve v bode zlomu, ako som bol ja pred tromi rokmi.

Pred prečítaním toho programátorského vtipu som mal celkom rovnaké vedomosti a inteligenciu ako potom. Takže teoreticky som na toto všetko mohol prísť omnoho skôr.

Ale neurobil som to.

Prečo?

Pretože som si neuvedomil, že sa to dá.

Vhl'ad, ktorý mi tento vtip dal, bol, že je naozaj možné vnímať myseľ pomocou mechanických pojmov, namiesto mystických. A že keby som ju dokázal takto vnímať, potom by som mechanické techniky odstraňovania problémov mohol použiť na pochopenie svojej mysle a zlepšenie svojho života.

Nielen fyzicky, zvonka. Ale myšlienково – a emocionálne – zvnútra.

Až doteraz som v tejto knihe tancoval okolo tejto pointy, naznačoval o odhodení emocionálnej záťaže, a používal analógiu o „koňoch“, aby som sa vyhol hovoreniu priamo o tom, ako moje techniky „hackovania mysle“ ovplyvnia vaše emócie a osobnosť.

Pretože dokonca aj vtedy, keď som sa zúfalo chcel zmeniť, existovala iná úroveň, na ktorej som očakával, že môžem nejako „zmeniť všetko“ vo svojom živote a predsa byť stále vo vnútri tým istým človekom!

Pretože istým spôsobom sa predstava skutočnej zmeny vašich emócií a osobnosti v našej kultúre považuje za tabu. Máme sklon spájať si ju s drogami a sektami a vymývaním mozgov, pretože v jadre veríme, že ľudia sa nemenia. Preto každý, kto sa naozaj chce zmeniť, musí to iba predstierať, alebo mať vymytý mozog, alebo niečo také.

Navyše, očakávame, že ľubovoľná zmena, ktorá sa neodohráva v našich emóciách ani osobnosti, musí vychádzať zo zmien našich vonkajších okolností. Myslíme si, že najprv získate peniaze alebo slávu alebo úspech zvonka, a potom získate šťastie a naplnenie zvnútra. Robiť to naopak znie smiešne, prípadne ako nejaký podvod alebo mystické čary-máry.

Ak ste však ten typ človeka, na ktorého má táto kniha zapôsobiť, potom veríte – alebo aspoň chcete veriť – vo vesmír, ktorý sa riadi zákonmi.

Miesto ovládané rozumom.

A fakt, že ľudské bytosti – vrátane vás – často vyzerajú nerozumne a nevysvetliteľne, vám pravdepodobne pripadá otravný a frustrujúci, nie pohodlný!

A ak je to tak, potom pre vás zvyšok tejto knihy bude požehnaním.

Pretože vám dá slobodu a sebadôveru použiť svoj intelekt na seba samého spôsobom, akým ste to nikdy predtým nerobili.

Uvidíte, že v živote nie je žiaden problém – ani jeden! - ktorý by sa nedal vyriešiť zmenou svojej mysle. Žiaden smútok ani žiaľ, žiaden hnev ani bolesť, žiadne sklamanie ani frustrácia, čo by sa nedalo zmeniť tým, že zmeníte svoj názor na ich príčinu.

Iste, nestanete sa superhrdinom zo dňa na deň. Ale objavíte, že keď na vás dopadne problém, budete iba pár hodín – niekedy minút – vzdialení od nájdania trvalého riešenia tohto problému, aby vás váš robot už nikdy netrápil rovnakým spôsobom. Nikdy.

A keď zmeníte svoj život zvnútra, vonkajšok nemôže inak než nasledovať.

Pretože vaše vonkajšie okolnosti sú iba účinok.

A čo je vnútri vás, je príčina.

Takže toto je ten zlomový bod. Práve tu, práve teraz. Pretože od tohto bodu budem rozoberať všetko pomocou čisto mechanických pojmov.

Vašu myseľ, telo, a emócie. Tvorivosť, ducha, naplnenosť.

Intuíciu, plánovanie, a rovnováhu. Túžbu, názor, záväzok.

Každé napohľad posvätné tajomstvo, ktoré nás robí ľuďmi... alebo robí vás vami.

Pretože ak veríte vo vesmír, ktorý sa riadi zákonmi, potom poznanie, ako zázrak funguje, nič nemení. Krása východu slnka sa nezmenší tým, že viete, z čoho sa slnko skladá, alebo že keď „vychádza“, v skutočnosti sa otáča zem.

A rovnako, vedenie, že dokážete dosiahnuť naplnenosť alebo tvorivosť alebo záväzok pomocou mechanického procesu, nijako nezmenší vašu radosť z nich. Naopak, vaša radosť sa zväčší vašim pocitom vlády nad sebou a osobného úspechu!

Ale skôr než môžete zvládať tieto zázraky, musíte opustiť poveru a mágiu. A byť ochotní prekuknúť lži, ktoré vám hovorí vaša vlastná myseľ o tom, prečo sa rozhodujete tak, ako sa rozhodujete.

A ako vedec musíte svoje myšlienky a názory vždy testovať.

Ale na rozdiel od vedca, ktorý chce, aby sa jeho test podaril, vy chcete, aby vaše testy nevyšli.

Pretože odmenou za rozbitie svojich vlastných názorov – vašich osobných povier, ak chcete – je sloboda.

Pozrite, okrem fyzikálnych zákonov, jediné skutočné obmedzenia...

Sú tie, ktoré váš robotí mozog...

Verí, že máte.

Prečo sa musíte vzdať „nádeje“, hneď!

Väčšina ľudí vníma svoje vlastné ciele optikou nádeje alebo želaní. „Dúfam, že v tomto podnikaní uspejem“ alebo „Chcel by som zarobiť milión dolárov...“ To je zvyšok tej nedokončenej myšlienky, či už vedomý alebo nie, ktorý zvyčajne nasleduje na tých troma bodkami: „...ale stavil by som sa, že to tak nebude.“

– John Assaraf, The Answer

Ak ste prirodzene zápasiaci človek, je dôležité uvedomiť si niečo:

Vy ste sa takto nenarodili.

Inak, keď ste sa učili chodiť, kvôli všetkému tomu padaniu by ste sa vzdali!

Lenže „vzdávať sa“ je získaná zručnosť. Museli ste sa naučiť, ako sa to robí.

A zdravé deti jednoducho nevedia, ako sa vzdávať. Nedokážu si predstaviť budúcnosť, v ktorej sa nikdy nenaučia chodiť, v ktorej bolesť z padania bude pokračovať naveky. Sakra, oni majú problém predstaviť si, že ešte niekedy spadnú, hoci len jedinýkrát!

Ach iste, môžu minútu alebo dve plakať, ale potom sa k tomu opäť vrátia.

A prirodzene úspešní ľudia sú presne takíto.

Skôr než som sa sám stal prirodzene úspešným, často som používal Josha Kaufmana ako príklad na prednáškach pre moju skupinu sebazdokonaľovania. Josh je tvorcom Personal MBA, a asi najprirodzenejším prirodzene úspešným človekom, akého poznám.

Aby som ilustroval prirodzene úspešné myslenie, kládol som mu otázky ako: „Keby si nedosiahol ten cieľ, na ktorom práve pracuješ, čo by si robil?“

Zmäteným hlasom začal vysvetľovať, čo by robil namiesto toho... aby určite dosiahol daný cieľ iným spôsobom.

Potom som poukázal – občas na jeho zahanbenie – že v skutočnosti neodpovedal na moju otázku.

Pretože ja som svoje otázky vždy kládol tak, že predpokladali zlyhanie: čiže, čo by robil, keby zlyhal?

Lenže Josh si jednoducho nedokázal predstaviť budúcnosť, v ktorej by zlyhanie existovalo, jedine azda ako normálna, dočasná prekážka na ceste ku konečnému víťazstvu. Zlyhanie z jeho pohľadu mohla byť iba letmá a dočasná vec.

No, keď ste teraz prirodzene zápasiacim človekom, tento postoj vám môže pripadať nerealistický, nezdravý, alebo dokonca celkom šialený!

Lenže technicky povedané, práve prirodzene zápasiaci režim predstavuje zlyhanie duševného zdravia.

Dokonca by sa dal opísať ako forma „naučenej bezmocnosti“ - psychologickej poruchy.

Úspech – a duševné zdravie, ktoré ho sprevádza – v skutočnosti vyžaduje, aby ste boli „nerealistický optimista“. Pretože optimisti konajú viac než pesimisti, a omnoho viac si užívajú život. Nevzdávajú sa, dokonca ani keď by to vyzeralo „rozumne“. Preto dokončia viac a dostanú lepšie výsledky.

No, vy sa nemusíte vzdávať svojej inteligencie ani svojej etiky, aby ste sa stali optimistom. Vy nemusíte klamať sami seba, ani predstierať, že veríte niečomu, čomu neveríte. Predstieranie pozitívneho postoja v prvom rade nefunguje, takže nemá zmysel sa o to pokúšať.

Preto všetka literatúra o „pozitívnom myslení“, aká existuje, môže byť horšia než zbytočná: úspešní ľudia už myslia pozitívne, a zápasiaci ľudia to nedokážu predstierať!

Pozrite, to váš „kôň“ potrebuje byť optimista, nie „vy“. Keď to predstierate, alebo keď „dúfate“, že veci dopadnú dobre, nemení to predpovede vášho robotického mozgu, ako očakáva, že veci dopadnú naozaj. Čo znamená, že:

Keď dúfate, že uspejete, očakávate, že zlyháte!

A ako sme videli v kapitole 2, práve toto očakávanie zlyhania spúšťa „mozog bolesti“ spolu s jeho katastrofálnymi dôsledkami:

- * vyhýbanie sa riziku
- * nízka energia / túžba / motivácia
- * odkladanie vecí na neskôr
- * potlačená tvorivosť
- * atď.

Takže napriek tomu, čo knihy o sebahpomoci naznačujú, nemôže sa len tak pomocou úsmevu a pozitívneho postoja zmeniť na prirodzene úspešného človeka. Musíte primäť svoj robotický mozog, aby očakával úspech – alebo aspoň, aby neočakával žiadne neprijateľné zlyhania!

A aby to urobil, musíte nájsť – a opraviť - „chyby vo svojom mozgu“.

To jest, musíte identifikovať a aktualizovať konkrétnu informáciu v databáze podnetov / činností / emócií vo svojom mozgu, ktorá spôsobuje, že predpovedá neprijateľné straty.

No, tento proces je zároveň ľahší aj ťažší než znie!

V tradičnom prístupe k zmene sú očakávania od vás samozrejmé, ale vykonávanie je dlhé, pomalé a bolestivé, a nikdy si nemôžete byť istí, že ste sa naozaj trvalo zmenili.

Naopak, vykonávacia časť odstraňovania chýb zo svojho mozgu je v skutočnosti rýchla, ľahká a okamžite trvalá.

A ak nad tým trochu pouvažujete, uvidíte, prečo je to tak...

Chcem tým povedať, mali ste niekedy na niečo nejaký názor, o ktorom ste náhle uvideli, že je úplne a naprosto nesprávny?

Napríklad, možno ste kedysi verili v Deda Mráza. A potom ste v jeden rok zistili, že to iba vaši rodičia predstierajú.

Ale od toho bodu ďalej, museli ste ešte niekedy presviedčať sami seba, že Dedo Mráz neexistuje? Alebo vám jednoducho už nikdy viac nenapadlo takto rozmýšľať ?

Nuž, oprava chýb vo vašom mozgu je zvyčajne presne takáto. Je tam:

- * Pár minút uvažovania a pochybovania...
- * Okamih uvedomenia si...
- * A trvalá zmena v tomto vzore myslenia!

Preto je opraviť chybu tá ľahká časť.

Zatiaľ čo tá ťažká časť... je vôbec tú chybu nájsť!

A to je z dvoch dôvodov.

Po prvé, ak ste verili v Deda Mráza, tak ste nikdy nemysleli na tento názor ako na chybu. Dokonca ste ho ani nevideli ako „názor“! Jednoducho to pre vás bola pravda.

Bola to vaša skutočnosť!

A preto je vždy ľahšie nájsť chyby v mozgu niekoho iného než vo svojom vlastnom. (A tiež preto sa mnoho detí ani nezamyslí nad neverou v Deda Mráza, dokiaľ tú myšlienku najprv nezačujú od iného dieťaťa!)

Mimochodom, to je zároveň dôvod, prečo stále čítam knihy o sebapomoci, chodím na semináre a počúvam ľudí, ktorí sú úspešnejší než ja v oblastiach, kde sa chcem zlepšiť. Takto si môžem porovnávať ich myšlienky a názory s mojimi vlastnými. (A ľubovoľné miesto, kde mám pocit, že by som nedokázal ani len zamyslieť nad prijatím ich myšlienok alebo názorov bez negatívnej emocionálnej reakcie, viem, že je tam chyba!)

Pozrite, nezohľadnu na to, aký som bystrý, nedokážem vidieť skreslenia svojej vlastnej mysle zvnútra týchto skreslení. Musím vidieť niečo mimo mňa, dokonca aj keď je to len zápis mojich vlastných myšlienok (čiže denník) alebo rozhovor o veciach s kamarátom, trénerom alebo poradcom.

Takže táto časť sa dá vyriešiť celkom ľahko: dokážete si poradiť so systematickými skresleniami svojej mysle tak, že:

1. Dostanete vstup zvonka (na porovnanie s vašimi myšlienkami a názormi), a
2. Vypíšete, čo je vo vás (aby ste videli svoje názory ako názory!)

Ale ako som povedal, existujú dva dôvody, prečo je hľadanie chýb ťažšie než ich opravovanie.

A ten druhý je: keď sa nejaký zložitý systém správa nesprávne – či už je to vaše auto, váš počítač, alebo váš mozog – vždy je istá šanca, že tento problém buď nie je tam, kde si myslíte, že je, alebo že sú to viaceré problémy dokopy.

Napríklad, keď som si kúpil svoje prvé auto, tá rachotina mala problém, že sa prehrievala. Ukázalo sa, že je to únik z radiátora, tak som to opravil.

Ale stále sa prehrievalo!

Aha, povedal mechanik, ani vaša pumpa na vodu nefunguje. Opravíme aj to.

Teraz auto fungovalo na diaľnici, ale prehrievalo sa v premávke!

Chcelo to o dosť viac hľadania chýb, aby sa ukázalo, že posledný problém bol vo ventilátore radiátora, alebo presnejšie, v termostate, ktorý mal tento ventilátor zapínať. Keď som jazdil na diaľnici, vzduchu prúdiaci okolo radiátora stačil na to, aby udržal veci v chlade, ale keď som uviazol v premávke, bez ventilátora sa toho tepla nedalo dostatočne rýchlo zbaviť.

Takže za týmto jedným príznakom boli tri „chyby“.

A je to skôr pravidlo než výnimka, že presne takto to funguje vo vašom mozgu.

Pozrite, oblasť sebapomoci má pre naše problémy všemožné slová, ako „odkladanie na neskôr“ a „nízke sebavedomie“ a kadečo. Ale tieto slová v skutočnosti opisujú iba príznaky.

Povedať, že máte sklon „odkladať veci na neskôr“ sa naozaj nelíši od toho, keď poviete, že vaše auto má sklon „prehrievať sa“. Nie je to naozaj diagnóza vášho problému, a nepovie vám, čo máte opraviť!

Navyše, nájdenie a opravenie jednej chyby, nemusí vždy znamenať, že sa okamžite stanete super úspešným v tej oblasti vášho života. Znamená to iba, že máte v tejto oblasti o jeden problém menej. Ale dokiaľ neopravíte všetky chyby v tejto oblasti, nemusíte ešte celkom dosiahnuť ten blažený stav prirodzeného úspechu.

Dobrá správa však je, že každý problém, ktorý opravíte, urobí veci o čosi lepšími, ihneď. Ak v nejakej oblasti opravíte problém s motiváciou, potom je definitívne opravený... prinajmenšom v tejto oblasti.

Niektoré chyby však majú globálnejší dopad. Môžete mať jeden pokazený názor, ktorý ovplyvňuje váš život v desiatkach oblastí, takže jeho opravenie vám môže dať viac motivácie a úspechu v celom vašom živote!

To sa mi v skutočnosti stáva pomerne často. Akurát nemôžete vždy predpovedať, ktoré názory sú vo svojich účinkoch lokálnejšie a ktoré sú globálnejšie. (Vždy je tam nejaké prekvapenie.)

Lenže každý negatívny názor alebo kus emocionálnej záťaže, ktorý odhodíte, vám dá okamžité a trvalé zlepšenie aspoň v jednej oblasti, podobne ako môj radiátor začal fungovať na diaľnici, keď bolo opravené tesnenie a pumpa.

Dostanete sa teda o čosi ďalej na ceste k úspechu, a budete mať zo seba (a zo svojho života!) lepší pocit bez tohto kúska emocionálnej záťaže, ktorý vás ťahal k zemi.

Navyše, budete cítiť rastúcu dôveru, že život je systém, ktorý sa riadi zákonmi: že zdroj každého problému v princípe možno poznať, a v praxi možno zmeniť.

A nahradíte nejasné želania a nádeje konkrétnymi poznatkami o tom, čo potrebuje vaša myseľ a telo, aby fungovali úspešným spôsobom.

Nenáročným spôsobom.

Čo si úspech naozaj vyžaduje

Máme sklon hľadať jednoduché, jednofaktorové vysvetlenia úspechu. Vo väčšine vecí však úspech v skutočnosti vyžaduje, aby ste sa vyhli mnohým nezávislým možným príčinám zlyhania.

– Jared Diamond, Guns, Germs, and Steel

Často som bol naozaj zmätený všetkými tými rôznymi „tajomstvami úspechu“, ktoré guruovia sebapomoci a produktivity ponúkajú vo svojich knihách.

Jeden guru napríklad povedal, že tým tajomstvom je záväzok, kým druhý trval na tom, že je to odvaha. Ďalší hovorili o plánovaní, alebo o tvrdej práci. A ešte ďalší tvrdili, že Tajomstvo (musí to byť s veľkým „T“!) je sústrediť sa na túžbu svojho srdca.

Lenže pýtať sa, ktorá z týchto vecí je „pravým tajomstvom“ úspechu je ako pýtať sa, čo je „pravým tajomstvom“ automobilu. Je to motor? Kolesá? A čo prevodovka alebo nádrž?

V skutočnom živote je úspech ako auto: musí mať všetky dôležité časti v poriadku, aby fungovalo. A ak je niektorá z nich pokazená, auto nebude fungovať.

Samozrejme, čo je „dôležité“, závisí na tom, čo chcete s týmto autom robiť. Ak sa ním chcete niekam dostať, možno nie je dôležité, či funguje rádio alebo klimatizácia, ale budete potrebovať väčšinu zo zvyšku. Na druhej strane, ak chcete iba miesto na muchlovanie, potom potrebujete iba zadné sedadlo. A ak chcete použiť toto auto ako časť sochy, možno nepotrebujete nič okrem karosérie.

Takže dôvodom, prečo sa každý guru úspechu sústreďí na iné dôležité časti „automobilu úspechu“, sú konkrétne druhy zlyhania, ktorým sa buď on osobne naučil vyhýbať, alebo si uvedomil, že jeho zákazníci sa im potrebujú vyhýbať... v kontexte jeho konkrétneho cieľa pri používaní „automobilu“.

Keby nejaký guru a jeho zákazníci mali všetky časti potrebné pre ich ciele okrem záväzku, napríklad, potom sa práca tohto guru bude sústreďiť na toto. A potom bude jeho práca užitočná pre ľudí, ktorí majú ten istý problém, keď idú za podobnými cieľmi.

A práve tento proces vedie k povere, že „rôzne veci fungujú pre rôznych ľudí“.

Iste, na jednej úrovni je to viacmenej pravda. Ale na inej úrovni tomu uniká kľúčový bod:

Pre každý daný druh úspechu existuje veľa vecí potrebných na jeho dosiahnutie...

A musíte ich mať všetky!

Ak ste dosť šťastní a máte všetky potrebné veci okrem jednej, potom vaše hľadanie „odpovede“ môže nakoniec priniesť niečo, čo pre vás bude fungovať.

Nanešťastie sa zloženie tohto „všetkého“ môže výrazne líšiť v závislosti od vašich cieľov! Jednoduchá úloha si môže vyžadovať akurát dosť záväzku na začatie, ale splnenie celoživotného sna si môže vyžadovať mesiace alebo roky, a preto vyžadovať vyššiu úroveň sústredenia. (Podobne ako s automobilom, kde vlastnosť ako pohon na všetky štyri kolesá nemusí byť dôležitá na cestu do obchodu, ale kritická na terénnu jazdu v horách.)

Preto je chyba myslieť na úspech ako na „systém“ alebo ako na sériu „krokov“ - namiesto zbierky prekážok, ktoré treba prekonať, ale množiny podmienok, ktoré treba udržiavať... a každá z nich si vyžaduje kroky alebo systém na jej zvládnutie!

Zamyslite sa nad tým: nedokážete napísať ani preddefinovanú postupnosť krokov, ktorá plne pokryje niečo také jednoduché ako šoférovanie!

Napokon, tam nie je žiadna skutočná postupnosť: iba sa pohybujete smerom k svojmu cieľu, a zvládáte možné problémy, keď prídu. Ak je cesta zablokovaná, zmeníte trasu. Ak je málo paliva, natankujete. Ak zasvieti kontrolka tlaku oleja, niečo s tým urobíte. A tak ďalej.

Inými slovami, aby ste dosiahli svoj cieľ, musíte zabezpečiť, aby všetky potrebné podmienky (palivo, olej, motor, atď.) boli splnené a udržiavané. A za bežných to robíte tak, že si jednoducho všimnete, keď niektorá z týchto podmienok chýba. (Napríklad pomocou ukazovateľa paliva, alebo iných varovných svetiel na palubnej doske.)

Keby ste však nevedeli, čo znamená ukazovateľ paliva alebo varovné svetlá, mohlo by vás naozaj frustrovať, keby ste skúšali niekam ísť, a auto by skrátka prestalo fungovať bez žiadneho zjavného dôvodu!

Nanešťastie, presne takáto je tradičná paradigma sebapomoci: keď sa vám pokazí auto, musíte s ním chodiť za rôznymi mechanikmi... akurát, že ani oni nevedia čítať vaše varovné svetlá! Takže musíte skrátka skúšať rôznych „mechanikov“, dokiaľ sa vám nepodarí natrafiť na nejaké nové „tajomstvo“, ktoré spôsobí, že vaše auto opäť začne fungovať.

Prinajmenšom bude fungovať dovtedy, kým sa vám neminie nejaká iná dôležitá tekutina, alebo neskape batéria, alebo sa nestane niečo iné. A potom späť ku guruom... ehm, automechanikom... aby sa vyladila ďalšia náhodná časť.

Nebolo by však pekné, keby ste sa mohli zbaviť celého tohto tipovania?

Nuž, môžete.

Pretože skutoční mechanici nefungujú tak ako guruovia sebapomoci!

Deväť stavov prirodzeného úspechu

Najlepší spôsob ako si získať a udržať správny prístup je pamätať si, že je matematická istota, že vyriešite ľubovoľný reprodukovateľný problém v systéme, o ktorom máte vedomosti alebo systémovú dokumentáciu.

– Steve Litt, The Universal Troubleshooting Process

Na rozdiel od guruov sebapomoci, dobrí mechanici nemusia hádať, čo sa „deje pod kapotou“. Nielenže vedia, ako všetky súčiastky auta do seba zapadajú, a akú funkciu má ktorý kus, ale aj ako táto funkcia prispieva k udržiavaniu potrebnej podmienky pre jej fungovanie.

Takže keď vidia varovné svetlo alebo iný príznak, nie sú obmedzení na reagovanie na túto jednu vec. Poznajú mnohé možné príčiny za týmto jedným javom. A môžu začať robiť testy, aby tieto príčiny zúžili.

Ak sa teda chcete stať „mechanikom“ svojho vlastného života, budete potrebovať tie isté dve veci:

Po prvé, mať prístup mechanika: presvedčenie, že dokážete nájsť a opraviť ľubovoľný problém pomocou systematického testovania.

A po druhé, mať vedomosti mechanika. Konkrétne:

1. Porozumenie potrebných podmienok na úspech a naplnenie,
2. Poznanie, ktoré funkčné systémy sú potrebné na udržanie týchto podmienok, a
3. Ako tieto systémy vyzerajú, keď fungujú... a keď nefungujú.

V tejto sekcii vám teda dám prehľad týchto „nutných podmienok“. Zvyšok tejto knihy bude potom v podstate váš „servisný manuál“ na ich opravovanie a údržbu... alebo vôbec na ich postavenie!

Naučíte sa vytvárať a udržiavať aj jednoduché podmienky ako motivácia a záväzok, aj zložité podmienky ako primerané plánovanie projektu, a celková životná rovnováha. Budete vedieť povedať, či je niečo to, čo naozaj chcete, a čo naozaj treba, aby ste vytvorili a udržali si užitočné zvyky. (A omnoho, omnoho viac.)

Ale rovnako ako sa mechanik potrebuje naučiť rozdiel medzi motorom a prevodovkou skôr než sa naučí o tom, z čoho sa tieto súčiastky skladajú, vy potrebujete získať celkový obraz skôr než sa ponoríme do detailov. A tejto celkový obraz je niečo, čo volám:

Plán na 3D život™

Potrebná podmienka	Podporujúca funkcia mozgu	Zložky
Smieť (Dare)	Predpovedanie	Túžba, Názor, Záväzok
Snívať (Dream)	Plánovanie	Vízia, Definícia, Stratégia
Splniť! (Deliver)	Podávanie výkonu	Čin, Priorita, Dôslednosť

Pozrite, hocijaký cieľ má tri hlavné podmienky. Musíte:

- * Trúfať si ísť za ním,
- * Snívať o tom, čo chcete (a prípadne ako to dosiahnete), a
- * Splniť to v skutočnosti.

Napriek farbistým názvom, ktoré pre tieto podmienky používam, mám pre ne v hlave veľmi konkrétne, mechanické definície.

Každú podmienku poháňa príslušná automatická funkcia vášho robotického mozgu. A každá podmienka sa skladá z trochu jednotlivých stavov, ako je „Názor“, „Záväzok“ a podobne, čo je celkovo deväť stavov: Deväť stavov prirodzeného úspechu.

A všetkých deväť stavov – dokonca aj tie s menami ako „Túžba“ a „Vízia“ - majú podobne konkrétne, mechanické definície.

Každému stavu bude venovaná podrobná kapitola o konkrétnych myšlienkových zručnostiach, ktoré potrebujete, aby ste vytvorili, udržiavali, a riešili tento stav.

A každá podmienka bude mať prehľadovú kapitolu vysvetľujúcu, ako funguje príslušná mozgová funkcia, a ukazujúcu, ako jej zložky do seba zapadajú.

Prvá z týchto podmienok, „Smieť“, je definovaná emocionálnou pripravenosťou, a je poháňaná nepretržitými predpoveďami vášho robotického mozgu ohľadom vašich pravdepodobných výsledkov. Aby ste splnili túto podmienku, váš robotický mozog musí predpovedať víťazstvo, alebo prinajmenšom prijateľnú prehru. Naopak, ľubovoľný pocit úsilia,

odporu, ťažkosti alebo váhania je „varovným svetlom“ oznamujúcim, že ste nesplnili túto podmienku, a že ste sa namiesto toho prepli na „mozog bolesti“.

Podmienka „Snívať“ zase znamená mať jasno a konkrétne v tom, čo chcete, vrátane toho, ako to dostanete, a ako to zapadne do vášho života (v priestore aj v čase). Pocity zmätenia, nerozhodnosti, a neistoty sú všetko možné „varovné svetlá“ pre nesplnenie tejto podmienky.

Nakoniec, podmienka „Splniť“ je nepretržité automatické konanie a riadenie procesu doručenia výsledku v časovom období. Jej „varovné svetlá“ oznamujúce nesplnenie tejto podmienky, zahŕňajú:

- * Pocity súrnosti, vyhorenia, alebo preťaženia,
- * Častý konflikt medzi vašimi cieľmi a zodpovednosťami,
- * Nekonzistentné konanie ohľadom vašich cieľov, a
- * Robenie vecí, ktoré sú nekonzistentné s vašimi vysnívanými alebo vyjadrenými prioritami.

Každá z týchto podmienok „3 S“ závisí do veľkej miery od predchádzajúcich podmienok, čo znamená, že ich vždy musíte riešiť v takom poradí, v akom sú tu uvedené.

Prvá je podmienka „Smieť“, pretože bez nej nebude fungovať žiadna iná. Keď sa prepnete na „mozog bolesti“, každá nie nevyhnutná funkcionálna (napríklad dlhodobé plánovanie a motivované konanie) sa potlačí, ako váš mozog prejde do režimu krízového riadenia.

Preto, aj keď vidíte „varovné svetlá“ zvyšných dvoch podmienok, vždy musíte najprv preskúmať, či nie je daná vec v skutočnosti spôsobená problémom v podmienke „smieť“. Pretože aj keď ste neurobili primeranú prípravu „snívania“ alebo prácu „splnenia“, dôvodom, prečo ste tieto veci urobili, môže byť nezvládnutá chyba vo vašom podsystéme „smieť“!

Napríklad, v jednom bode pri písaní tejto knihy sa mi darilo celkom dobre vo všetkých troch „S“... dokiaľ som si nevšimol, ako málo času zostáva, než ju potrebujem dokončiť a doručiť do tlačiarne! Potom som zrazu začal zisťovať, že robím iné veci namiesto práce na knihe – čiže „robil som veci, ktoré neboli v súlade s mojimi vysnívanými alebo vyjadrenými prioritami“.

Riešenie problému som však začal skúmaním podmienky „Smieť“, nie „Splniť“. Pretože problém bol dosť jasne v tom, že môj mozog predpovedá hroziacu neprijateľnú stratu! (Zmeškanie termínu.) Keď som opravil tento strach, problém „Splniť“ zmizol sám od seba.

A podobný je vzťah medzi „Snívať“ a „Splniť“: mnohokrát je chyba v podmienke „Splniť“ spôsobená tým, že ešte nemáte dostatočne jasno v tom, čo vlastne máte splniť!

Tie skoršie podmienky teda podporujú tie neskoršie, a vo všeobecnosti sú dôležitejšie. Ak máte „Smieť“, potom sa dokážete jedného dňa prebrodiť cez takmer hocičo, dokonca aj keď nemáte veľa „Snívať“ alebo „Splniť“. (Bude to akurát dlhšie a úmornejšie, pretože narazíte na veľa slepých uličiek, pravdepodobne si rozhodíte rovnováhu v živote, a bude menej pravdepodobné, že to dokončíte konzistentným tempom.)

„Smieť“ je vlastne také kritické, že je to v postate jediný rozdiel medzi prirodzene úspešnými a prirodzene zápasiacimi ľuďmi. Preto majú prirodzene úspešní ľudia často lepšie výsledky než ľudia, ktorí majú viac talentu než oni! (A preto má väčšina kníh o sebapomoci ten bojový pokrik „môžeš urobiť čokoľvek, pre čo sa rozhodneš“: zvyčajne ich napísali prirodzene úspešní ľudia.)

Naopak, ak ste prirodzene zápasníci, hocijaký talent, ktorý máte, vyzerá akurát ako posmešná pripomienka toho, ako veľa nerobíte so svojím životom a so svojimi snami!

Preto som teda zamerlal tieto prvé štyri kapitoly na vysvetlenie problémov „mozgu bolesti“... a až ďalšie štyri kapitoly na vytváranie, udržiavanie a riešenie problémov v „mozgu zisku“!

Po tom dostanú aj podmienky „Snívať“ a „Splniť“ po štyri kapitoly, vysvetľujúce ako použiť automatické plánovanie a systémy preferencií vášho mozgu na získanie nenáročných výsledkov.

Samozrejme, vaše ciele sa môžu výrazne líšiť v tom, aký majú nárok na každú z týchto troch hlavných podmienok. Preto sa môžeme na tri „S“ pozerat' ako na rozmery nárokov, ktorými možno merať daný cieľ.

Napríklad, tu je niekoľko spôsobov, ako by sme mohli odmerať pár typických úloh, podľa toho, ako veľa z každej podmienky treba na ich dosiahnutie:

Úloha, cieľ, alebo výsledok	Úroveň „Smiet“	Úroveň „Snívať“	Úroveň „Splniť“
Vyniesť smeti	Nízka	Nízka	Nízka
Pozvať niekoho na rande	Vysoká	Nízka	Nízka
Prest'ahovať pracovisko	Nízka	Vysoká	Nízka
Získať fyzickú kondičku	Stredná	Nízka	Vysoká
Napísať dizertačnú prácu	Vysoká	Vysoká	Vysoká

Samozrejme, rozdiely sú aj v tom, ako vy osobne hodnotíte každý z týchto cieľov. Napríklad, ak pozývate veľa ľudí na rande, možno už nepotrebuje veľa „smiet“. Na druhej strane, a ste ešte nikdy nepozvali nikoho na rande, možno budete potrebovať trochu viac „snívať“, aby ste určite vedeli, ako!

A ak naozaj nenávidíte cvičenie, alebo sa bojíte, koľko veľa času vám zaberie, vaša úroveň „smiet“ môže byť vyššia, a naopak nižšia, ak už máte radi cvičenie. Sakra, môžete mať problém so „smiet“ aj pri vynášaní smetí, ak sa hneváte na svoju manželku, že to neurobila ona!

S najväčšou pravdepodobnosťou však máte zmes cieľov, ktoré si vyžadujú zmes zručností. Ak ste prirodzene úspešný človek, pravdepodobne potrebujete veľmi málo pomoci s podmienkou „smiet“, ale stále môžete v Časti 2 tejto knihy nájsť veľa užitočných techník na posilnenie vašej motivácie a záväzku. (Je však o čosi väčšia šanca, že vám budú užitočné techniky „snívať“ a „splniť“ na posilnenie vašej jasnosti, efektívnosti a dôslednosti.)

Naopak, ak ste prirodzene zápasníci, pravdepodobne zistíte, že sa zo začiatku najviac sústredíte na podmienku „smiet“, s občasnými výpadmi do iných častí, keď bude treba, dokiaľ nezačnete byť prirodzene úspešnejší v danej oblasti vášho života, a nezačnete tam mať väčšie ambície.

Avšak, hoci sú všetky vedomosti o týchto podmienkach, stavoch a funkciách dôležité, postoj, s ktorým k nim budete pristupovať, je v skutočnosti omnoho dôležitejší než samotné vedomosti.

Pozrite, predtým než som mal postoj „opravára života“, nikdy mi ani nenapadlo hľadať tieto vedomosti. Ale akonáhle som mal tento postoj, získať vedomosti bola iba otázka času.

Keby som však získal iba tieto vedomosti, bez tohto postoja, bolo by veľmi nepravdepodobné, že by som niekedy úspešne použil niektorú z nich.

Bola by to pre mňa iba ďalšia hromada „techník sebapomoci“, ktorú by som zanechal pri prvej známke ťažkostí, pretože „to u mňa nefungovalo!“

A nechcem, aby sa toto stalo vám.

Takže skôr než sa začneme pozerat' na všetky tie podrobnosti podmienok a systémov, pozrime sa bližšie na myseľ opravára...

Aby ste sa mohli stať opravárom... vlastnej hlavy.

Úspech nie je hádanie

Skúste tento jednoduchý test. Opýtajte sa svojich zamestnancov, aký pokrok už urobili smerom k riešeniu. Ak vám povedia niečo ako „už sme upresnili, že ide o druhý server DNS v Chicagu“, pravdepodobne riešia zložitý problém a potrebujú viac času.

Ak však odpovedia: „neviem skrátka zistiť, v čom je ten problém“ alebo „je to strašný problém“ alebo „dúfame, že to čoskoro vyriešime“ alebo niečo rovnako nejasné, potom je čas príznakom, nie príčinou. Skutočnou príčinou je, že nemajú žiaden proces, podľa ktorého by riešili problémy.

– Steve Litt, The Universal Troubleshooting Process

Väčšina ľudí myslí na psychológiu a sebahpomoc ako na „mäkké“ zručnosti či vedy – čím myslia, že nemožno predpovedať rovnako dobre ako „tvrdé“ zručnosti ako opravovanie strojov.

Toto žiaľ vedie k tomu, že ľudia od svojich psychológov a guruov sebahpomoci očakávajú menej než napríklad od opravárov áut!

Napokon, ak vezmete svoje auto k opravárovi a pošťazujete sa, že „vždy keď zrýchlim, je tam taký divný zvuk“, očakávate, že vaše auto otestuje.

Najprv očakávate, že otestuje auto skôr než začne niečo meniť, aby vedel, ako dosiahnuť, aby nastal daný zvuk. A potom, po oprave problému, očakávate, že ho otestuje po druhýkrát, aby sa ubezpečil, že naozaj opravil ten problém a nie iba niečo nesúvisiace, alebo iba časť toho problému.

Na druhej strane, psychológ alebo guru sebahpomoci vás možno nebude testovať ani raz, tobôž dvakrát!

Upozorňujem, že netvrdím, že neexistujú žiadni efektívni psychológovia ani guruovia sebahpomoci. Tvrdím len, že my ako zákazníci od nich zvyčajne nevyžadujeme rovnaký štandard profesionality. A to znamená, že testujú iba tí, ktorí sami od seba vyžadujú takýto vysoký štandard.

Teraz však chcem, aby ste vysoký štandard vyžadovali aj sami od seba.

Sľúbte mi teda, že nedovolíte sami sebe vykrúcať sa pomocou nejasných výhovoriek, že niečo „u vás nefunguje“. Ak máte problém, neseďte na zadku a nedávajte na mňa, na seba, ani na knihu; namiesto toho zaujmite opravársky postoj.

Inými slovami, musíte vždy, vždy, vždy predpokladať, že:

1. Daný problém spôsobuje niečo konkrétne,
2. Toto konkrétne „niečo“ možno nájsť, a
3. Až to nájdete, môžete to opraviť!

Pozrite, keď opravujem chyby na počítači – alebo hocikde inde – vždy mám v hlave tieto tri predpoklady. Nezáleží na to, aký otravne nekonzistentný môže byť nejaký problém, stále mám „vieru“ v tieto všeobecné princípy odstraňovania chýb.

Áno, viem, že som v kapitole 1 povedal, že vás nebudem žiadať, aby ste s niečím súhlasili alebo v niečo verili. A nemusíte, ak chcete túto knihu použiť. Musíte sa však správať ako keby ste verili v tieto tri veci, inak sa vzdáte príliš zavčas pri hľadaní príčin svojich problémov!

Niektoré veci nájdete a opravíte za pár minút. Niektoré zaberú hodiny hľadania, možno rozložené na pár dní alebo týždňov. Vo všeobecnosti budú vaše výsledky rýchlejšie, keď externalizujete svoje myšlienky pomocou zapisovania, alebo uvažovania nahlas, alebo pomocou nejakej inej podpory zvonka. Podpory ako:

- * Vedenie iného cvičeného hackera mysle (ako napríklad ja),
- * Počúvanie alebo čítanie názorov ľudí, ktorí sú už úspešní v tom, v čom chcete uspieť vy, alebo
- * Zúčastnený poslucháč (dokiaľ nerobí nič iné, iba počúva, a možno vydáva zúčastnené zvuky ako „Chápem“ alebo „Hmmm“)

Vaše výsledky budú tiež rýchlejšie, keď budete pozorovať svoje problémy v akcii, a potom testovať, či vaše pokusy o „opravu“ fungovali, namiesto snahy analyzovať alebo hádať, čo spôsobilo váš problém. Pretože:

Iba amatéri hádajú. Profesionáli testujú!

A keď profesionáli testujú, definujú svoje testy vopred, a sú veľmi konkrétni v tom, čo sa bude považovať za „úspech“ a čo za „zlyhanie“.

V tejto knihe idem teda jasne definovať úspech a zlyhanie pre každú techniku, aby ste vedeli, či dosahuje zamýšľaný výsledok, ihneď. Nie o 30 dní, nie o 30 minút, ale myslím tým dočerta hneď teraz.

(Matematik nedôjde len tak k nejakej odpovedi a nepovie: „OK, hotovo.“ Testuje svoje odpovede opatrne, pretože ak to neurobí on, urobia to iní matematici! Tento druh prísnosti vždy chýbal v terapii a vo vzdelávaní. Ľudia niečo vyskúšajú a potom o dva roky urobia nadväzujúcu štúdiu, aby zistili, či to fungovalo alebo nie.

Ak testujete prísne, dokážete zistiť, na čo nejaká technika zaberá a na čo nezaberá, a dokážete to zistiť hneď. A kde zistíte, že nezaberá, potrebujete skúsiť nejakú inú technológiu.

– Richard Bandler, Using Your Brain For A Change)

Jasne definovaný úspech a zlyhanie však nie sú dôležité iba pre techniky: potrebujete si jasne definovať úspech a zlyhanie aj sami pre seba.

Pamätajte, že bez spätnej väzby neexistuje učenie, a neexistuje zručnosť. Potrebujete byť teda konkrétni ohľadom svojich cieľov nie preto, aby ste spôsobili, že nastane nejaká čarovná „príťažlivosť“, ale pretože nejasné ciele spôsobujú nejasnú spätnú väzbu, čím vášmu robotickému mozgu komplikujú učenie, robenie priorít, a robenie rozhodnutí! (Navyše, nejasné ciele vám zabráňujú naplno využiť schopnosť vášho robotického mozgu automaticky vytvárať plány a predpovedať výsledky.)

V časti 3 tejto knihy sa mimochodom naučíte, ako byť nemilosrdne konkrétni ohľadom vašich cieľov a priorít, dokonca aj keď ste nikdy predtým nemali žiaden úžitok z písania si zoznamu svojich cieľov, „rolí“ alebo hodnôt. Objavíte aj, ako aktivovať a používať tieto automatické plánovacie funkcie, ktoré som práve spomenul.

Vyhradme si však teraz chvíľu, aby sme boli konkrétni ohľadom toho, čo chcete od tejto knihy. Existuje nejaký konkrétny projekt, v ktorom meškáte, alebo sen, ktorý odkladáte? Existuje niečo konkrétne, čo vás demotivuje vždy, keď sa pokúsite začať na tom pracovať?

Napište to sem:

Ja osobne neznášam písanie do kníh, takže ak ste ako ja, pokojne použite svoj denník, zošit, alebo lístok papiera. Počas tejto knihy však budete písať veľa vecí, takže sa teraz rozhodnite, ako to budete robiť. Vždy môžete neskôr zmeniť svoj názor (nezabije vás to predsa, ak budete mať veci napísané na dvoch miestach), ale najrýchlejší spôsob, ako konať, je byť konkrétny ohľadom toho, aký čin to bude!

Mimochodom, prirodzene zápasiaci ľudia majú často zábrany byť konkrétni, takže ak cítite odpor voči predstave, že si vyberie iba jednu vec na napísanie... alebo sa trápíte s tým, ako presne by ste mali zaznamenávať odpovede... potom blahoželám! Práve ste identifikovali jeden z blokov, ktoré neskôr opravíte. ;-)

V skutočnosti aj toto môžete pokojne napísať ako konkrétnu tému, na ktorej budete najprv pracovať, napríklad „Keď pomyslím, že si mám vybrať iba jednu vec, potom cítim...“ a pokračujte tým, čo vidíte, myslíte a cítite.

Podobne, ak máte pocit, že by ste mali počkať na neskôr, aby ste lepšie vedeli, aký typ veci ci máte vybrať... aj toto si napíšte! Podobne s každou ďalšou myšlienkou alebo pocitom, ktoré vám bránia niečo si vybrať, práve teraz, pretože to znamená, že je to chyba „Smiet“, a to chcete opraviť ako prvé.

Mimochodom, tento vzor „keď – tak“ („KEĎ si pomyslím X, TAK cítim Y“) je základný vzor na hľadanie a opravovanie chýb vo vašom mozgu. Rovnako ako keď povieť opravárovi: „KEĎ urobím X, TAK vidím / počuje / cítim Y“ položí to základ testu, či ste opravili danú chybu.

V skutočnosti je tento vzor „X vedie k Y“ základom nielen odstraňovania chýb, ale je základom všetkého, čo mozog robí:

- * Pri podmienke „Smiet“ alebo funkcii „Predpovedanie“ určuje, aký budete mať zo svojich cieľov pocit.

- * Pri podmienke „Snívať“ alebo funkcii „Plánovanie“ určuje, ako ich dosiahnete.

- * A pri podmienke „Splniť“ alebo funkcii „Podávanie výkonu“ určuje, čo kedy urobíte.

Takže teraz, keď sa rozhodnete, na čom budete pracovať najprv, budete mať jasný základ na definovanie svojich testov vo všetkých troch podmienkach.

A v nasledujúcej kapitole objavíte, ako presne to urobiť.

Pre prvú – a najdôležitejšiu – podmienku.

5 – Odvaha: mechanizmus vášnivého cieľa

„Pamätaj, ak si vyberieš bezpečný život, nikdy sa nedozvieš, aké je to vyhrať.“

– Richard Branson, Screw It, Let's Do It!

Vášeň je nerozdelená myseľ

Žili ste už niekedy v prítomnosti?

Možno ste hrali počítačovú hru, alebo skutočný šport. Možno ste boli hlboko ponorení do nejakej umeleckej alebo intelektuálnej aktivity. Alebo to mohla byť romantická chvíľka, alebo krásna dovolenka.

Čokoľvek to bolo, asi ste mali pocit, akoby sa čas zastavil, alebo že by ste takto „mohli pokračovať naveky“. Alebo ste v tom možno boli natoľko ponorení, akoby ani neexistovalo žiadne „ja“ vnímajúce čas.

A ak ste naozaj žili v prítomnosti, potom ste sa neobávali o minulosť ani o budúcnosť. Ani ste nerozmýšľali nad ničím iným.

A toto je pocit nerozdelenej mysle.

Je to dobrý pocit!

Pretože keď ste v tomto stave, používate svoju myseľ a telo spôsobom, akým sa majú používať. A môžete sa natoľko ponoriť a zamestnať tým, čo práve robíte alebo prežívate, že vám v hlave prakticky nezvýši žiadne „miesto“ na rozmýšľanie nad sebou alebo starosti o niečo iné.

Je to lepší pocit než rozdelená myseľ, nie?

Vezmite si váš terajší problém, napríklad. Niečo chcete, ale nejdete za tým. Inými slovami, vaša myseľ je ohľadom toho rozdelená.

Ste rozpoltený medzi chuťou niečo urobiť, ale „na druhej strane“ je tam nejaký problém (alebo problémy), ktorému čelíte.

Možno sa vám zdá, že nemáte dost času... zručnosti... energie...

Alebo možno existujú ľudia, ktorým by sa nepáčilo, keby ste to urobili... alebo cítite strach, zaseknutie, zablokovanie.

Alebo ste možno iba rozpoltený medzi viacerými možnosťami, všetky sú prítiažlivé... ale vy si skrátka neviete jednu vybrať.

Sakra, možno sa vám zdá, že vlastne nemáte vôbec žiadne možnosti!

Ale nech je to ktorýkoľvek z týchto dôvodov, základný problém je, že nemáte jednoznačne najlepšiu cestu, ako konať. Chcete viac než jednu vec (buď získať alebo sa jej vyhnúť), alebo jednoducho ani neviete, čo vlastne chcete.

Nuž, keby sme boli naozaj logické tvory, mohli by sme zvážiť všetky za a proti a dôjsť k dokonale rozumnému rozhodnutiu ohľadom toho, ktorá možnosť je najlepšia, alebo čo by sme mali chcieť. A možno ste to už skúšali urobiť!

Lenže my sme biologické roboty, nie elektronické. Preto nefungujeme pomocou elektrónov a logických obvodov.

Fungujeme pomocou chémie!

A to myslím aj doslova, aj obrazne.

Pozrite, zatiaľ čo naše nervy a mozgové bunky komunikujú elektricky, prevažná väčšina vnútorných a vonkajších aktivít nášho tela sa organizuje chemicky. Dokonca aj mozog je silno ovplyvnený a riadený chemickými správami pochádzajúcimi z rôznych žliaz v tele.

A tieto chemické správy nazývame emócie.

Prinajmenšom tak nazývame tie z nich, ktoré dokážeme cítiť. Pretože si zvyčajne uvedomujeme, že máme emócie, iba v dôsledku ich účinkov na naše telo alebo myseľ. Napríklad môžeme cítiť strach pomocou náhleho zaostrenia zmyslov navonok, a zmien v našom dýchaní, tepe srdca, a napätia svalov.

Z evolučného hľadiska neexistuje nič také ako „zlá“ emócia. Všetky naše emócie máme preto, lebo všetky nejako poslúžili účelu prežitia v niektorom bode našej genetickej histórie.

Ale zrejme sú niektoré z nich príjemnejšie než iné, a niektoré sú užitočnejšie, keď ide o dosahovanie našich cieľov.

Konkrétne, negatívne emócie nie sú na dosahovanie cieľov veľmi užitočné. Pretože, ako sme už videli, to vôbec nie je to, na čo sú určené!

A tak je jednoduchá pravda v tejto veci takáto: okrem zákonov fyziky, jediné skutočné obmedzenia v našich životoch...

Sú tie vytvorené našimi negatívnymi emóciami!

Pretože keby ste necítili nejaký druh negatívnej emócie vždy keď sa zamyslíte nad tým, čo chcete, alebo aké možnosti máte, už by ste boli prišli na to, čo robiť, a už by ste to robili!

Ste teda zaseknutí vo váhaní, nerozhodnosti, a odkladaní na neskôr iba preto, lebo vždy keď sa pokúsíte vybrať si (a držať sa!) jeden smer konania, váš mozog a telo do vás začnú striekať chemikálie, ktoré hovoria: „Nebezpečenstvo! Pozor! Niečo zlé sa stane!“

Oproti tomu si pomyslite na všetky tie časy, keď ste sa rozhodli rýchlo a ľahko – časy, keď si dôverujete pri robení rozhodnutí.

Vtedy váš mozog a telo používajú inú sadu chemikálií: tie, ktoré udržiavajú vašu pozornosť, a pohybujú vás smerom k tomu bezčasovému stavu prúdenia.

Vášeň.

Život v prítomnosti.

Takže tieto emócie – tieto chemikálie – sú to, čo naozaj robí rozdiel medzi úspechom a zápasením s danej oblasti vášho života.

A ak sa chcete dostať od zápasenia do úspechu, budete potrebovať vedieť, ako primäť svoje telo, aby rozdalo iné chemikálie.

A preto sa naučíte...

Sedem zákonov emocionálnej mechaniky

Každý používa emócie na robenie rozhodnutí. Ľudia, ktorí majú v mozgu poškodené emocionálne systémy, majú problém vôbec sa rozhodovať, a keď urobia nejaké rozhodnutie, zvyčajne je zlé.

–Temple Grandin, Animals In Translation

Rovnako ako všetko ostatné vo vašej mysli a tele, vaše emócie sa riadia železným zákonom príčiny a následku. Dejú sa z mechanických dôvodov, a preto ich možno kontrolovať mechanickými metódami.

Avšak, hoci sa emócie riadia zákonmi v tomto zmysle príčiny a následku, neriadia sa rovnakými vzorcami myslenia ako naše logické mozgy.

Pozrite, váš logický mozog sa rád pozerá na svet ako na nejaký druh matematiky: sčíta výnosy, odčíta náklady, a „zváži“ za a proti. (V skutočnosti odtiaľ pochádza slovo „racionálny“: počítajúci „pomer“ - po anglicky „ratio“ - medzi dobrým a zlým!)

Váš emocionálny mozog však takýmto spôsobom vôbec nedokáže fungovať! Keďže je založený na chémii, funguje skôr tak ako chute a farby: ak ich zmiešate dokopy nesprávne, dostanete niečo hnusné alebo škaredé!

Inými slovami, chémia je otázkou miešania tých správnych prísad v správnych pomeroch. A isté veci nemožno miešať vôbec, ak chcete príjemný výsledok.

Našťastie sa pravidlá emocionálnej chémie dajú zvládnuť omnoho ľahšie než pravidlá maľovania alebo varenia!

Naozaj, jediná vec, ktorá vám môže brániť v pochopení tých pravidiel je, že možno vyzerajú príliš jednoducho. (V našej kultúre je predsa rozšírená predstava, že emócie musíme vnímať ako zložité, tajomné a neovládateľné veci, do ktorých sa nemožno miešať.)

Ak teda máte nejaký názor tohto druhu, potom môžete mať trochu problém prijať jeden alebo viaceré zo zákonov, ktoré vám idem odhaliť.

Ak sa to však stane, chcem vás vyzvať, aby ste odložili svoj kritický úsudok iba tak dlho, aby ste sa zamysleli nad tým, čo naozaj hovorím. Pretože moje vlastné, predtým mylné názory na emócie boli veľkou časťou toho, čo mi nedovolilo urobiť veľký prelom vo svojom živote omnoho skôr!

A tak, čím skôr tieto zákony „pochopíte“ sami, tým skôr budete vedieť naozaj zmeniť svoj život, pomocou skutočného ovládania svojich emócií.

A nemyslím tým ani napumpovať sa takzvanou „motiváciou“ a „pozitívnym myslením“!

Zákon číslo 1: Motivácia nie je rozhodnutie

Pozrite, tak ako pri hocičom inom, sila vôle pri ovládaní svojich emócií jednoducho nefunguje.

Pretože v čase, keď už cítite negatívnu emóciu, chemikálie pre túto existujúcu emóciu už sú vo vašom krvnom obehu. Takže čokoľvek, čo v tomto bode urobíte so svojou myslou alebo telom, aby ste „bojovali“ proti tejto emócii, je iba božovaním s príznakmi, nie s príčinou.

Keď teda zatnete zuby a napnete tvár, aby ste sa skúsili nasilu usmiať, jediné čo robíte, je posielanie jednej skupiny svalov proti druhej... a tá druhá skupina svalov má chemickú výhodu!

Navyše, na rozdiel od toho, čo naznačujú guruovia sebapomoci, nemôžete sa jednoducho rozhodnúť niečo chcieť, byť motivovaný, alebo sa dokonca zaviazat' k určitému konaniu, o nič viac než sa môžete „rozhodnúť“, že vám narastie ruka alebo noha navyše!

To preto, lebo tieto emócie sú výstupy vášho robotického mozgu, nie jeho vstupy. Sú ako malé ukazovatele na riadiacej doske vášho mozgu, ktorá vám ukazujú, či máte dost' motivačného „paliva“!

A tak keď sa pokúšate vedome „sa napumpovať“ motiváciou alebo presvedčením, je to ako pokúšať sa natankovať svoje auto tým, že posúvate ukazovateľ paliva, alebo recitujete „rozhodol som sa mať plnú nádrž!“

Inými slovami, možno sa vďaka tomu budete na chvíľu cítiť o čosi lepšie (vďaka popieraniu), ale nezabráni to vášmu „autu“ zastat'!

Pretože jediná vec, ktorá naozaj ovláda chémiu vašich emócií...

Je predpovedací systém vášho robotického mozgu.

Zákon číslo 2: Pocity sa vždy týkajú budúcnosti

Najdôležitejšia vec, ktorú emócie robia pre zvieru, je, že mu umožňujú predpovedať budúcnosť. Kedysi sme to nevedeli, ale vďaka výskumu to teraz vieme... Emócie vám dávajú nielen motiváciu; dávajú vám informáciu – informáciu o budúcnosti a o tom, čo s ňou musíte urobiť.

– Temple Grandin, *Animals In Translation*

Pozrite, väčšina emócií pripravuje vaše telo alebo mozog na nejaký druh činnosti. Môže to byť napríklad vonkajšia činnosť, ako vás strach môže pripraviť utekať pred tigrom.

Alebo môže byť vnútorná, ako to, čo sa stane vo vašom mozgu, keď urobíte zlý ťah v šachu: ten pocit „Och!“ alebo „Nemôžem uveriť, že som bol taký hlúpy!“

A ten pocit je chemikália, ktorá ovplyvňuje učiace sa funkcie vášho mozgu. Konkrétne pomáha vášmu mozgu zapamätať si, že čin, ktorý urobil, viedol k nežiadúcemu výsledku!

A ak sa nad tým starostlivo zamyslíte, uvidíte, že emócie okrem toho nemajú žiadne iné využitie.

Napokon, keď už ste ten zlý ťah v šachu urobili, v čom je rozdiel, keď sa kvôli tomu cítite zle? Nemôžete sa vrátiť a zmeniť ho, tak načo sa cítiť zle?

Lenže na tento zlý pocit sú dva dôvody.

Po prvé, zlý pocit z toho ťahu je vedľajším účinkom chemikálie, ktorá vášmu mozgu hovorí, aby tento ťah zo zoznamu vyškrtnol „dobrých nápadov“ v budúcnosti.

A po druhé, ten pocit nie je v skutočnosti o tom, čo sa už stalo, ale o tom, čo si myslíte, že sa stane potom!

Napokon, jediný spôsob, ako váš zlý ťah môže mať význam, je, ak ovplyvňuje výsledok hry! Inak by na ňom nezáležalo.

Takže každý pocit je o budúcnosti. Buď o tom, čo si myslíte, že sa tentokrát stane, alebo čo si potrebujete zapamätať na budúci raz!

A prečo je to také dôležité?

Pretože keď si myslíme, že emócie prichádzajú z minulosti alebo z prítomnosti, pozeráme sa cez nesprávny koniec ďalekohľadu, a myslíme si, že máme väčšiu kontrolu než naozaj máme!

Ak predpokladáme, že sme veselí alebo smutní kvôli veciam, ktoré sa nám už stali, potom jasne neexistuje nič, čo by sme mohli urobiť, okrem pokusu zlepšiť svoju situáciu a možno mať „nabudúce viac šťastia“.

Lenže emócie sú v skutočnosti o budúcnosti. Inak by ľudia po kúpení lístka do lotérie boli smutní, že minuli peniaze, a víťazi lotérie by boli šťastní dlhšie než šesť mesiacov!

Pozrite, výskumy ukazujú, že väčšina výhercov lotérie je šesť mesiacov po výhre menej šťastná než keď boli chudobní.

A zdá sa, že to celkom odporuje intuícii, ak si myslíte, že emócie sa týkajú minulosti alebo prítomnosti. Chcem tým povedať, že si možno myslíte: „nemali by byť zo všetkých tých peňazí šťastní?“

Ak si však uvedomíte, že emócie sú o budúcnosti, potom to v skutočnosti dokonale dáva zmysel.

Pozrite, keď si kúpili lístok, očakávali veľkú výhru: inými slovami, tešili sa na ňu. A keď vyhrali jackpot, opäť sa tešili na lepšiu životnú štyl.

Lenže o šesť mesiacov neskôr, keď už si zvykli na tie peniaze a životný štýl, nezostáva im nič iné, na to by sa mohli tešiť... a teda nič, čo by im dávalo dobrý pocit!

V skutočnosti, akonáhle si uvedomia, že sa v budúcnosti nemajú na čo tešiť, začnú očakávať, že ich život sa nemá kam zmeniť, iba nadol... a začnú sa z toho cítiť zle.

Vidíte? Cítite sa dobre, keď očakávate lepšiu budúcnosť. Cítite sa zle, keď očakávate horšiu.

A toto očakávanie je kľúčom k ovládaniu svojich emócií.

Čo je zlé na pozitívnom myslení? Jedným slovom – pravdivosť.

– Robert Fritz, The Path of Least Resistance

Nanešťastie, ani svoje očakávanie nemôžete priamo ovládať!

Inak by „pozitívne myslenie“ fungovalo pre každého, a mohli by ste mať skvelý život jednoducho tým, že by ste si predstavovali, že sa vám v budúcnosti stanú dobré veci. Mohli by ste každý deň vstať z postele so slovami: „Toto bude skvelý deň!“ a naozaj by to fungovalo.

Áno, tieto veci niektorým ľuďom fungujú. Ale keď fungujú, fungujú preto, lebo jednoducho posilňujú už existujúci pozitívny postoj daného človeka.

Ak vám teda pozitívne myslenie alebo hovorenie znie falošne alebo hlúpo, je to preto, lebo vy a váš robotický mozog nesúhlasíte... ohľadom pravdepodobnosti vašich pozitívnych predpovedí.

Pretože váš robotický mozog nepretržite predpovedá veci. Ako píšem, predpovedá mi, ako ďaleko musím pohnúť prsty, aby som dočiahol na klávesy, a aké myšlienky by som mal skúsiť komunikovať potom. A ako vy čítate, predpovedá vám, aké slová a myšlienky budú nasledovať, a potom kontroluje, či je to to, čo ste očakávali, niečo, čo ste už vedeli, a tak ďalej.

Toto robí po celý deň, predpovedá, predpovedá, predpovedá. Nikdy nezastane a nedá sa zastaviť, pretože každá nervová funkcia, ktorú máte – ako videnie, pociťovanie, a schopnosť hýbať sa alebo hovoriť – to všetko potrebuje tento nepretržitý prúd predpovedí, aby to vôbec fungovalo.

A kedykoľvek myslíte na podniknutie nejakého kroku ohľadom vašich cieľov, tento istý predpovedací systém sa pokúša predpovedať, čo sa stane, keď tento krok urobíte.

Nie pomocou rozumu.

A určite nie pomocou uvažovania.

Ale skôr pomocou vašej pamäte.

Zákon číslo 3: Pamäť nikdy nie je o minulosti

Pamätajte, že váš robotický mozog „nerozmýšľa“ v logickom alebo reflexívnom zmysle. Iba si pamätá vzory podnet / reakcia, „keď / tak“. Napríklad: „KEĎ prichádza auto, TAK zostaň stáť na chodníku“.

A nanešťastie nie všetky vzory, ktoré sa naučí, dávajú zmysel!

Napríklad ak sa vám ako dieťaťu vaši rodičia alebo učitelia vysmievajú vždy, keď hovoríte o svojich nápadoch alebo prejavujete sebadôveru, potom sa váš robotický mozog naučí, že: „KEĎ cítim sebadôveru, POTOM cítim hanbu“.

Ja viem, nedáva to žiaden zmysel. Ale váš robotický mozog veciam nerozumie, pamätáte? Iba si všíma a pamätá vzory... a automaticky podľa nich koná.

Napríklad, ak ste vždy po zazrení tigra nakoniec začali utekať preč, potom môžete rovno začať utekať, akonáhle toho tigra uvidíte. A ak existuje určitý zvuk, ktorý vždy počujete tesne pred tým ako uvidíte tigra... potom vám pripravenosť v takej chvíli dá pol sekundy náskoku navyše.

Pamäť teda naozaj nie je na pamätanie si minulosti; jej pravým účelom je predpovedať budúcnosť!

Veru, vedci systematicky ukázali, aká nespoľahlivá je ľudská pamäť, keď ide o skutočnú, faktickú minulosť. Nielenže si nepamätáme veci, ktoré sa stali, ale ľahko nás možno nachytať, aby sme si „pamätali“ veci, ktoré sa vôbec nestali!

A dôvod na to je, že pamäť nie je (a nikdy nemala byť!) na pamätanie si vecí. Napokon, samotná schopnosť „pamätať si veci“ nepomáha zviazať ani rozmnožiť sa.

Ale dokázať predvídať pravdepodobné hrozby, alebo vrátiť sa na miesta, ktoré pravdepodobne obsahujú zdroje... toto už je výhoda na prežitie.

Preto je vaša pamäť v skutočnosti databáza pravdepodobností, používaná na očakávanie, ako veci pravdepodobne dopadnú v istom druhu situácie. Váš mozog sa teda v skutočnosti nestará o to, čo sa naozaj stalo v jednom či druhom konkrétnom prípade, ako skôr, ako veci dopadnú zvyčajne.

(Keď sa zviera našlo v rovnakej alebo v podobnej situácii, vyvolala sa spomienka, čo viedlo k predpovedi, čo sa pravdepodobne stane ďalej. Takto inteligencia a porozumenie začali ako pamäťový systém, ktorý vkladal predpovede do zmyslového prúdu. Tieto predpovede sú podstatou porozumenia. Vedieť niečo znamená, že o tom viete robiť predpovede.

– Jeff Hawkins, On Intelligence)

To je dôvod, prečo môže byť také sakra ťažké spomenúť si naisto, či ste zhasli svetlá alebo zamkli dvere, keď ste odišli z domu: vaša pamäť iba vie, že je pravdepodobné, že ste to urobili, ale nie, či ste to naozaj urobili!

To je tiež dôvod, prečo, keď si čítate svoj starý zápisník alebo denník, čudujete sa, ako do čerta ste mohli niekedy napísať také somariny: váš mozog si pamätá iba, čo si myslíte, že by ste pravdepodobne napísali teraz, nie čo ste pravdepodobne písali kedysi.

Napokon, potrebuje vedieť, kde sú dravce a potrava pravdepodobne teraz, nie kde zvykli byť pred desiatimi rokmi! Preto má nedávnejšia informácia sklon prepísať starú informáciu, alebo ju aspoň nahradiť tým, že si ju vybavíte skôr.

Nanešťastie, tento dizajn má kritickú chybu:

Zákon číslo 4: Čo cítite, to vám pripadá skutočné

Pretože váš robotický mozog sa riadi databázou pravdepodobností, nie skutočným porozumením, má nešťastný sklon skákať k nepodloženým záverom. A pretože nemáme vo zvyku spochybňovať svoju myseľ, tieto závery nám pripadajú „skutočné“.

Čo je horšie, našu pamäť skutočne ovplyvňuje náš terajší emocionálny stav. Čo znamená, že keď sa cítite napríklad nahnevaný na svoju manželku, je omnoho ľahšie spomenúť si na všetky ďalšie veci o nej, ktoré vás nahnevali v minulosti. A keďže tieto spomienky sa v takej chvíli ľahšie privolávajú, zdá sa, že zdôvodňujú vaše spravodlivé rozhorčenie v danej chvíli.

Týmto spôsobom vaša myseľ vojde do začarovaného kruhu sebanaplňajúceho proroctva priamo v tom okamihu, keď začnete rozmýšľať negatívne. Ale vy si myslíte, že je to všetko dokonale oprávnené!

Zamyslite sa nad tým cieľom, snom, alebo problémom, ktorý ste si zapísali na konci predchádzajúce kapitoly. Čokoľvek vás zastavuje, vám iste pripadá skutočné, nie?

Lenže či je to prekážka v „skutočnom svete“ alebo iba hrubý múr vašich vlastných pochybností a strachu, jediné, čo spôsobuje, že vám to pripadá skutočné, je emócia, ktorú si s tým spájate.

Chcete dôkaz? Pomyslite na posledný prípad, keď vám váš kamarát povedal o niektorom zo svojich problémov. Neznalo vám to, že o nič nejde? Že je to niečo, čo by mal dokázať ľahko vyriešiť?

To preto, lebo ste v tom nemali pribalenú žiadnu emóciu.

Ale keď je to váš život, vaše rozhodnutie... vtedy je tam vždy emócia.

Zákon číslo 5: Všetky rozhodnutia sú emocionálne rozhodnutia

Logika je skvelá na riešenie problémov – najmä toho typu problémov, aké si ľudia vyrábajú sami! Lenže logika nemá na naše emócie žiaden priamy dopad, a naše emócie sú to, čo ovláda, čo naše telo naozaj urobí z dlhodobého hľadiska.

Veru, keďže naše emócie ovplyvňujú, na čo si v danom okamihu spomenieme, a náš logický mozog potom používa tieto spomienky na rozmýšľanie, je pomerne ťažké považovať logický mozog za ten, ktorý to tu naozaj „má pod kontrolou“!

Pokiaľ ide o to, emócie určujú, ktoré spomienky sa vôbec uložia: čím viac je v tom zahrnutých emócií, tým ľahšie sa niečo zapamätá... čo je dôvod, prečo na chvíľu cítime pozitívne alebo negatívne emócie, keď urobíme niečo dobré alebo zlé, aby pomohli upevniť túto spomienku v mysli.

Musíte však pochopiť: spôsob, ako sa týmto všetkým vyrovnáť, nie je bojovať proti tomu.

Ale prijať to.

Pretože namiesto snahy presvedčiť alebo prekričať svoj emocionálny „konský“ mozog k súhlasu s naším logickým „opičím“ mozgom – o čom už vieme, že to nefunguje! - môžeme použiť „konský rozum“.

To jest, musíme svoje myšlienky formulovať v pojmoch, ktoré „kôň“ môže prijať, nie v argumentoch, ktoré vy považujete za pôsobivé!

Napríklad si môžete myslieť, že je veľmi dôležité dokončiť projekt, aby „na vás šéf nekričal“.

Lenže váš emocionálny mozog túto myšlienku vníma ako: „KEĎ pracujem na projekte... TAK šéf kričí!“

Inými slovami, tento myšlienkový vzor vás v skutočnosti podmieňuje vyhýbať sa práci na projekte... rovnako rýchlo a dôkladne, ako keby váš šéf celý deň stál vedľa vás a kričal na vás vždy, keď si čo len pomyslíte, že na tom budete pracovať!

Potrebuje teda nahradiť takéto negatívne vzory keď/tak pozitívnymi. Pretože jednoducho nedokážete urobiť jasné rozhodnutie, keď v myšlienkach zahrňate aj pozitívne aj negatívne emócie.

Namiesto toho vami iba mykajú tam a naspäť, pretože...

Zákon číslo 6: Negatívne a pozitívne emócie sa nemiešajú

Nuž, než som toto pochopil, mal som omnoho viac problémov rozhodovať sa.

Napríklad, keď sme moja žena a ja rozmýšľali, či pôjdeme do kina, hovorili sme veci ako: „bolo by pekné ísť von... ale ten film má premiéru a asi bude tlačienica... ale už sme dávno neboli v kine... ale už je neskoro...“

Ďalej a ďalej, dokola a dokola... až časom ten film, na ktorý sme chceli ísť, už vyšiel na DVD!

A dialo sa jednoducho to, že naše mozgy nedokázali vyriešiť zahrnuté zmiešané pocity.

Pozrite, váš mozog dokáže porovnať negatívne veci s negatívnymi, napríklad: „radšej by ste vyplňali daňové priznanie, alebo si vypichli vlastné oči hrdzavou lyžicou?“

A dokáže porovnávať pozitívne veci s pozitívnymi, ako: „čo by sa vám viac páčilo, kino alebo prechádzka po pláži?“

Nedokáže však porovnávať negatívne veci s pozitívnymi, ako: „Rád by som šiel na film, ale...“

Toto je samotná podstata uviaznutia, priamo tu vo svojej najjednoduchšej forme: „Chcel by som, ale...“

Samozrejme v typickejšej forme môžete mať viac než jednu možnosť, ako: „Rád by som X, ale potom nedostanem výhody Y. A rád by som Y, ale potom nedostanem Z... Ale potom nedostanem X... Ááá!“

Ten základný vzor je tu však stále rovnaký: iba ste si pre každú možnosť vytvorili nové „ale“, keď ste si všimli, čo jej chýba oproti nejakej inej možnosti alebo možnostiam!

A ten základný problém je, že nedokážete odčítať negatívnu emóciu od pozitívnej, nech sa váš logický mozog snaží, koľko len vládze. Je to pokúsiť sa od „42“ odčítať „žltú“ - jednoducho sa to nedá, lebo to vo svojej podstate nie sú rovnaké veci!

Takže, jasné rozhodnutie dokážete urobiť iba na základe toho, čo je najviac pozitívne, alebo najviac negatívne, zatiaľ čo celkom ignorujete ten druhý druh emócie.

Lenže z týchto dvoch spôsobov rozhodovania iba jeden dokáže zlepšiť váš život.

Pretože...

Zákon číslo 7: Na negatívnej emócii nie je nič pozitívne!

Problém s negatívnymi emóciami je ten, že majú sklon prepnúť vás na „mozog bolesti“... ktorý vždy hlasuje v prospech nerobenia ničoho! Takýmto spôsobom teda nikdy nebudete žiť podľa svojich snov, a v skutočnosti zistíte, že „žijete“ stále menej a menej!

Napríklad, v prípade mojej ženy a mňa, sme časom takmer celkom prestali spolu chodiť von, dokiaľ sme sa neodučili robiť tento druh „negatívneho uvažovania“.

Teraz sa možno čudujete, ako môžete urobiť naozaj rozumné rozhodnutie, ak nevezmete do úvahy negatívne stránky. Napokon, nebudete vďaka tomu robiť veci, ktoré sú príliš riskantné alebo drahé?

Nie, v skutočnosti nebudete.

Pozrite, stále budete intelektuálne vedieť o rizikách a nákladoch zahrnutých vo vašom rozhodnutí, a stále ich budete schopní zvážiť... logicky.

V skutočnosti je toto najlepší spôsob, ako zvažovať riziká akejkoľvek aktivity: logicky. Pretože váš logický mozog nie je uvažovaním o negatívach paralyzovaný tak, ako zvykne byť váš emocionálny mozog.

Takže chceme, aby váš emocionálny mozog bol iracionálne pozitívny.

Rovnako ako emocionálny mozog optimistu.

Pretože optimisti žijú dlhšie...

Viac si užívajú život...

A urobia toho sakra viac!

Tri kritické zložky sebadôvery a záväzku

Dokiaľ sa vo vašom mozgu žiadne emócie nespájajú s predmetom, na ktorý sa pozeráte, nič sa o ňom nenaučíte.

– David Seabury

Čo teda treba, aby ste boli sebavedomý, pozitívny, vášnivý človek?

Nuž, všetko, čo naozaj potrebujete, je vytvoriť a udržať si tri jednoduché emocionálne stavy:

1. Túžbu: pozitívnu, „ťahajúcu“ motiváciu smerom k nejakému užitočnému výsledku.
2. Vieru, že tento výsledok dokážete dosiahnuť bez nepriateľných strát, a aj ho dosiahnete, a
3. Záväzok, čo znamená, že ste vypustili z úvahy všetky ostatné možnosti.

Keď máte tieto tri veci, môžete dosiahnuť takmer hocijaký cieľ. Bez nich však nedokážete dosiahnuť takmer nič.

S nimi si môžete užívať svoj život... dokonca aj keď sa veci vyvíjajú zle. Bez nich je však ťažké si užívať život... dokonca aj keď sa veci vyvíjajú dobre!

Lenže ak nemáte tieto tri veci, ako ich získate?

Napokon, už sme si vyjasnili, že nádej, zbožné želania, a sila vôle sú všetky zbytočné, pretože emócie, chemikálie vášho tela, sú pod výhradnou kontrolou automatického systému predpovedí vášho mozgu.

To teda znamená, že jediný spôsob, ako zmeniť svoje emócie...

Je zmeniť predpovede svojho mozgu.

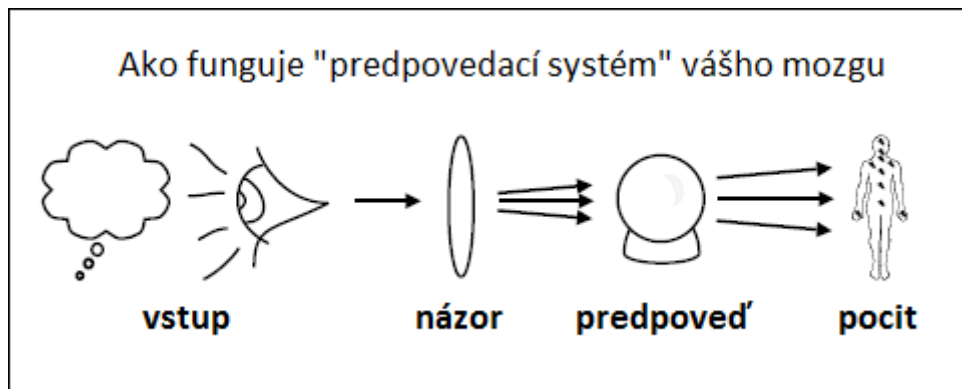
Pretože každý z týchto troch emocionálnych stavov, ktoré potrebujeme, je poháňaný nejakým konkrétnym druhom predpovede:

- * Túžba je predpoveď, že budete mať úžitok z nejakého výsledku, ktorý tu momentálne nie je;
- * Viera je predpoveď, že tento výsledok dokážete získať;
- * A záväzok je predpoveď, že ste pripravení čeliť dôsledkom sledovania tohto výsledku.

A všetky tieto tri predpovede musia byť prítomné, aby ste sa cítili sústavne motivovaní a aby ste pracovali na všetkých svojich cieľoch a snoch.

Nemôžete však tieto predpovede (alebo pocity, ktoré sa s nimi spájajú) zmeniť jednoducho tým, že sa tak „rozhodnete“. Váš mozog jednoducho takto nefunguje!

Ale funguje nejako takto:



Čiže, váš mozog:

1. Vezme nejaký zmyslový vstup (či už skutočný, zapamätaný, alebo vymyslený), a...
2. Prefiltruje ho sitom vašich existujúcich názorov (pravidiel „keď / potom“ vo vaše pamäti), čím...
3. Vytvorí predpoveď výsledku, a...
4. Vytvorí zodpovedajúci pocit, ktorý budete potrebovať, ak tento výsledok nastane. (To jest, pošle chemické správy potrebné pre vaše telo, aby zareagovalo na hrozbu alebo príležitosť, ktorú predpovedaný výsledok predstavuje.)

A v tomto štvorkrokovom systéme sú iba dve „páky“, ktoré môžeme využiť: vstup a názor.

Všetko ostatné je iba výstupom tohto systému... čo znamená, že pokúšať sa prebiť vaše predpovede alebo pocity priamo je iba strata času!

Iste, teória za „pozitívnym myslením“ hovorí, že keď napumpujete tonu pozitívnych vstupov do tohto systému, potom všetko dopadne dobre.

Lenže to platí iba ak pravidlá „keď / potom“ vášho systému názorov nehovoria veci ako:

- * „KEĎ myslím pozitívne, TAK budem sklamaný“,
- * „KEĎ skúšam robiť niečo dôležité, TAK zlyhám“, alebo
- * „KEĎ som šťastný, TAK to nikdy nevydrží.“

...alebo ľubovoľné z mnohých tuctov ďalších možných pravidiel, ktoré by úplne negovalo účinok vašich pozitívnych vstupov!

Pozrite, vaše názory sú oknom, cez ktoré váš systém predpovedí vidí svet. A v dôsledku toho sú konečným rozhodcom toho, ako budete vnímať udalosti vo svojom živote... nehovoriac o tom, čo s nimi urobíte!

Iste, mnohí guruovia seba pomoci tvrdia, že ak jednoducho budete nalievať pozitívne vstupy do systému dostatočne dlho, nakoniec donútite svoj mozog, aby sa vzdal a zmenil svoje pravidlá.

Lenže nikdy som nevidel, že by sa toto stalo v praxi!

V skutočnosti je veľmi pravdepodobne povera... vytvorená jednoduchým faktom, že ak vezmete veľkú skupinu ľudí a poviete im, aby všetci skúsili „myslieť pozitívne“, niektorí z nich dostanú dobré výsledky jednoducho preto, lebo v prvom rade nemajú žiadne z týchto konfliktných pravidiel „keď / tak“, takže pozitívne myslenie prejde priamo cez ich „sito názorov“ a neodfiltruje sa.

(A keďže guruovia zvyčajne nič z tohto vopred netestujú, nuž, kto to naozaj vie?)

Ale keďže ja som programátor a mám rád odpovede typu „áno alebo nie“, radšej používam štandardné postupy testovania a odstraňovania problémov, aby som odhalil a odstránil každé takéto chybné pravidlo, skôr než niekomu poviem, aby „myslel pozitívne“.

V skutočnosti, ak zmeníte svoje názory, pravidlá „keď / tak“, správnym spôsobom, nebudete si musieť pamätať, že máte myslieť pozitívne. Skrátka budete pozitívni!

Skôr než sa však ponoríme do procesu odstraňovania chýb v pravidlách „keď / tak“, najprv si potrebujeme vyjasniť, čo slovo pozitívne naozaj znamená.

Pretože, či mi veríte alebo nie, mnohé z vecí, o ktorých si myslíme, že ich „chceme“...

V skutočnosti vôbec nie sú pozitívne!

Napríklad, ak si myslíte, že chcete peniaze, naozaj chcete peniaze? Alebo nechcete byť chudobní?

Chcete byť zdraví a vyšportovaní, alebo nebyť tuční a škaredí?

Chcete mať romantického partnera, alebo nebyť sami?

A sa môže zdať, že tu riešim sémantické detaily, naozaj to tak nie je. Rozdiel medzi „chcieť“ a „vyhýbať sa“ je kriticky dôležitý pre fungovanie pravidiel, predpovedí a emócií vášho mozgu.

Pretože „chcieť“ vytvára vášeň, túžbu, a nenáročnú motiváciu.

A „vyhýbať sa“ len spôsobuje, že sa cítite horšie a horšie!

Potrebujete teda vedieť, ako testovať svoje ciele a túžby, aby ste videli, či vás naozaj motivujú pozitívne. A potom budete potrebovať vedieť, ako zmeniť myšlienkový model týchto túžob vo svojom mozgu, aby to bolo „chcieť“ a nie „vyhýbať sa“.

A v tom procese sa naučíte jednoduchý spôsob, ako vytvoriť pozitívnu túžbu po celi...

A silnú motiváciu nasledovať ho...

Za púhych 30 sekúnd.

...alebo menej!

6 – Ako získať mocnú „ťahajúcu“ motiváciu, okamžite!

Ľudia sa často pokúšajú žiť svoje životy naopak: Snažia sa mať viac vecí, alebo viac peňazí, aby mohli robiť viac toho, čo chcú, aby boli šťastnejší. V skutočnosti to funguje naopak. Najprv musíte byť tým, kým naozaj ste, potom robiť to, čo musíte robiť, aby ste mali to, čo chcete.

– Shakti Gawain, Creative Visualization

Ako mať ciele, na ktoré tečú sliny

Máte nejaký obľúbený druh jedla? Niečo, čo naozaj, naozaj radi jete?

Pre niektorých ľudí to môže byť čokoláda, pre iných možno tvarohový koláč. Možno tvarohový koláč s čokoládou!

Ale nech je to pre vás čokoľvek, je to niečo, čo chutí tak dobre, že vám tečú sliny len čo na to pomyslíte.

A aké by to bolo, keby ste teraz mali kúsok tohto jedla priamo pred sebou? Keby ste sa práve chystali odhryznúť si veľké, šťavnaté sústo...

Už máte v ústach sliny? Už vám škvŕka v žalúdku? Alebo ste možno začali rozmýšľať, ako by ste sa k niečomu z toho mohli dostať?

Ak áno, potom blahoželám! Práve ste dokázali, že viete použiť svoju myseľ na ovládanie svojich emócií.

Toto možno nevyzerá ako príliš veľký dôkaz: napokon, nie je hlad a túžba po jedle niečo, čo máme dané biologicky?

Ak sa však nad tým trochu zamyslíte, uvedomíte si, že podobné reakcie máme na takmer všetko, čo sa nám páči. Myslím tým, zamyslite sa, kedy ste naposledy videli skupinu chlapov slintať nad obrázkom v časopise, alebo nad športovým autom. (Alebo, aby som nikoho nediskriminoval, čo tak skupina žien slintajúca nad novou peňaženkou alebo párom topánok?)

Máme dokonca sklon opisovať ľudí pomocou pojmov pre jedlo: mladé mäsko, zajačik, chutný, a tak ďalej! Existuje aj dostatok experimentálnych indícií, že na rozmýšľanie o peniazoch používame rovnaké časti mozgu ako na rozmýšľanie o jedle.

Všetko z tohto silno naznačuje, že jedlo je iba pôvodným predmetom túžby, a že všetky ostatné túžby sa jednoducho vyvinuli tak, že používajú rovnaké motivačné mechanizmy.

Či už je to pravda alebo nie, jednoznačne platí, že skutočná pozitívna túžba po nejakom výsledku vyvolá fyzickú reakciu v tele. Môže to byť slintanie, alebo to môže byť len oceňujúce „ó“ alebo „ach“ alebo „hmmm“ radosti – zvuky, ktoré vydávame preto, lebo sa naše dýchanie, postoj a svalové napätie všetky trochu zmenili... aby nás pripravili konať.

Tieto reakcie sú výsledkom emocionálneho posunu: chemikálie sa uvoľňujú do nášho systému, pripravujú nás prenasledovať, konzumovať, dvoriť sa, alebo inak ísť za tým, čo chceme.

Je to emócia očakávania, túžby. A je to jedna z najpríjemnejších vecí, aké ľudský tvor – alebo ľubovoľný iný živočích! - môže prežívať počas dlhšieho obdobia.

Napokon, toto je dôvod, prečo ľudí baví hrať lotériu mnohé, mnohé roky... ale málokedy sa z výhry lotérie tešia viac ako šesť mesiacov!

A pretože je to jedna z najpozitívnejších – a najmotivujúcejších! - emócií, ktoré môžeme prežívať dlhodobo, je to ideálne vozidlo na putovanie za našimi cieľmi.

Ale keďže sa nemôžeme len tak rozhodnúť mať tento pocit, je nevyhnutné mať spôsob – svetielko na palubnej doske, metaforicky povedané – ako zistiť, či funguje správne.

A tento ukazovateľ nazývam „test mmm“. V podstate jediné, čo potrebujete urobiť, je skontrolovať, či sa cítite fyzicky dobre, keď myslíte na váš cieľ: tak dobre, že to naozaj spôsobí, že povieť „mmm“, tak ako Homer Simpson hovorí: „mmmmmm, koláčik...“

Dobre, z technického hľadiska to nemusí byť „mmm“. Hocijaký zvuk potešenia je okej, pokiaľ sa vyskytuje prirodzene a nenásilne. Slintanie alebo iné fyzické prejavy hladu, potešenia, dokonca aj sexuálne vzrušenia, sú tiež prijateľné. Najdôležitejšie je, aby to bol príjemný pocit, a aby obsahoval pocit, že vás to ťahá smerom k tej veci, ktorú chcete, a nie pocit, že musíte zatlačiť, aby ste za tým išli.

Používam „test mmm“ ako opravársky nástroj, aby som zistil, či nejaký cieľ naozaj motivuje mňa alebo mojich zákazníkov. Ak máte jasný, motivujúci cieľ, a nemáte ohľadom neho žiadne myšlienkové ani emocionálne bloky, potom by mysliť naň malo byť príjemné, a možno by sa vám mohli dokonca zbíhať sliny v ústach! (Vo svojich starších seminároch a prednáškach, ako Liek na prokrastináciu a Sedem dní žite svoje sny, som dokonca používal pojem „ciele, na ktoré sa zbíhajú sliny“.)

Ale ak sa pri myslení na svoj cieľ cítite zle... alebo dokonca ak len nevytvára fyzické prepnutie na vyhľadávanie potešenia (tak ako myslenie na koláčiky prepína Homera Simpsona!), potom je niečo zlé:

1. so samotným vašim cieľom,

2. so spôsobom, ako naň myslíte, a/alebo
3. s vašimi názormi (pravidlami „keď / tak“)!

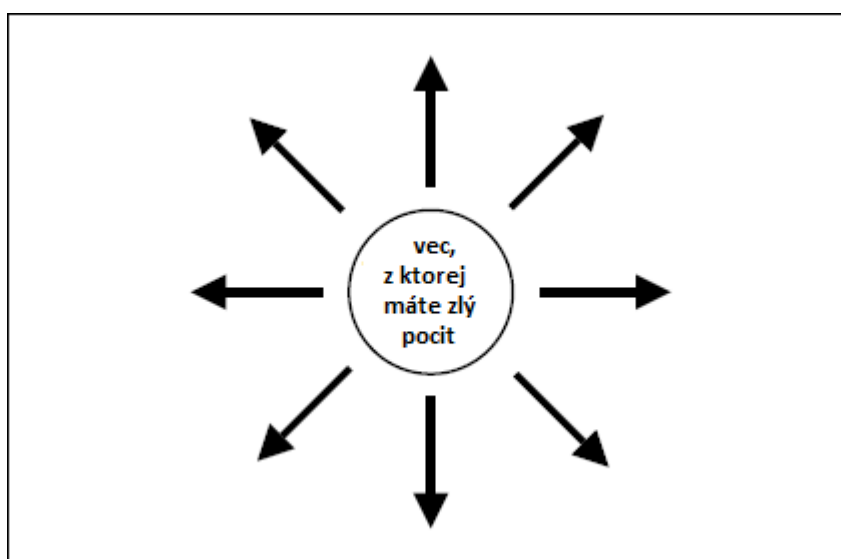
A to je niečo, čo treba opraviť.

Ako vedieť (a získať!), čo naozaj v živote chcete

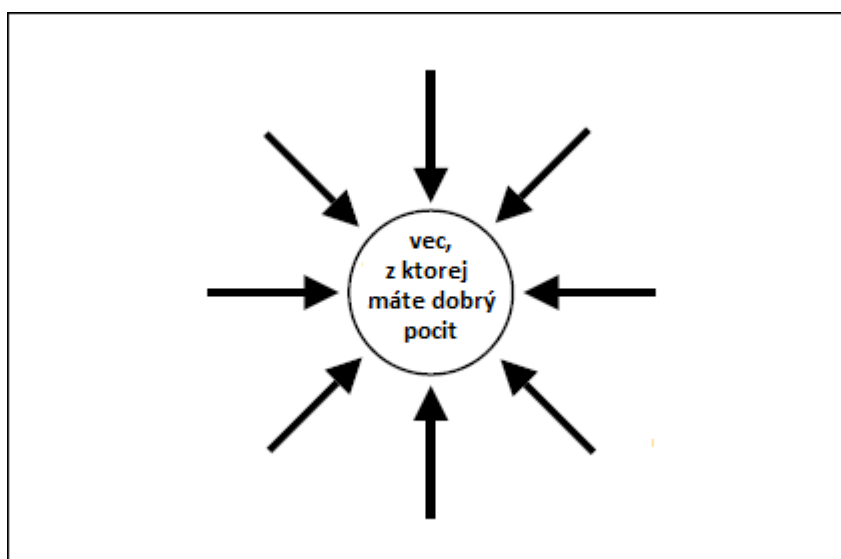
Čo teda, ak vaše terajšie ciele neprejdú „testom mmm“? Alebo čo ak si v prvom rade nie ste vôbec istí, čo chcete?

No, ako sme si povedali v kapitole 2, toto je príznak života v režime „mozgu bolesti“ - častý problém prirodzene zápasiacich ľudí.

Pretože keď sa váš mozog snaží niečomu vyhnúť, v skutočnosti je mu jedno, ktorým smerom idete, pokiaľ je to PREČ od tej veci, ktorej sa snažíte vyhnúť:



Ale keď ste v „mozgu zisku“, a úspešne používate túžbu, aby ste sa motivovali, veci vyzerajú skôr takto:



To je, keď pozitívne túžite po nejakej konkrétnej veci, potom váš mozog má smer, ktorým chce ísť. Mohli by ste dokonca povedať, že má test, ktorý vám umožňuje dostať spätnú väzbu, kde ste vo vzťahu k svojej cieľu. Takže bez ohľadu na to, kde ste teraz, dokáže vždy nájsť spôsob, ako sa pohybovať smerom k vášmu cieľu, všímaním si, či ste k nemu bližšie alebo od neho ďalej.

Ak sa však pohybujete smerom preč od niečoho, potom je hocijaký smer takmer rovnako dobrý ako hocijaký iný, a budete mať sklon bezcieľne sa nechať unášať.

V skutočnosti váš život začne vyzeráť, akoby ste obiehali okolo tej veci, ktorej sa najviac chcete vyhnúť!

Napríklad, povedzme, že nenávidíte umývanie riadov. Preto ho odkladáte tak dlho, ako len môžete, ale medzičasom kopa riadov rastie a rastie. Máte teda VIAC toho, čo nenávidíte: riadov na umývanie!

A po celý čas sa kvôli tomu cítite zle...

Takže váš život je na figu!

A keď sa raz nahromadí dostatočný tlak, budete sa cítiť dosť zle na to, aby ste tie riady naozaj umyli. A na veľmi krátko sa život zlepší... dokiaľ sa tlak opäť nezačne budovať.

Samozrejme, to nie sú iba riady. Môžete mať takýchto vecí desiatky, všetky hromadia tlak dokiaľ nevybuchnete... v záchvate aktivity na poslednú chvíľu vyriešiť daný problém.

Medzičasom je všetko ostatné zanedbávané, a tak sa tlak stále hromadí za vašim chrbtom. A vás to len pohadzuje od jedného problému k druhému, bez nejakého skutočného pocitu smeru, ovládania, alebo uspokojenia.

Riešenie je samozrejme prepnúť sa z negatívnej motivácie na pozitívnu. Namiesto vyhýbania sa veciam, ktoré nechcete, sa pohybujte bližšie k veciam, ktoré chcete. Toto nie je iba sémantický rozdiel, ale praktický, emocionálny a chemický rozdiel.

Keď sa pohybujete smerom k veciam, ktoré najviac chcete, nepohybujete sa smerom preč od ničoho: metaforicky povedané, jednoducho položíte všetky veci, ktoré chcete, na jedno miesto, a potom tam idete.

A keď sa dostanete na koniec tejto knihy, budete vedieť, ako presne to urobiť.

Ale tá celkom prvá vec, ktorú sa potrebujete naučiť, je ako testovať cieľ na pozitívne alebo negatívne emócie.

„Test mmm“ vám povie, ak je nejaký cieľ jednoznačne pozitívny. Pretože vám je myslenie na daný cieľ príjemné, potom máte vybavenú podmienku „Túžba“ a môžete sa presunúť na ďalšie potrebné podmienky pre daný cieľ (ako je Názor, Závazok, Vízia, a tak ďalej).

Naopak, ak vám je myslenie na daný cieľ nepríjemné, potom ste jednoznačne v „mozgu bolesti“ a potrebujete odhaliť a opraviť konkrétny problém. (O čom si povieme viac v kapitolách 7 a 8.)

Ak si však nie ste istí, či sa cítite dobre, alebo či je to niečo, čo naozaj chcete, potom je čas na druhý test.

Tento test nazývam „test tlačenia“, pretože v podstate otestuje, či používate motiváciu „tlačení“ („preč“) alebo „ťahání“ („k“).

A je to veľmi jednoduché: len si položte otázku (pomocou UMO): „Čo sa stane, ak toto nedostanem (neurobím, nedosiahnem, nebudem mať)?“ a počkajte, aká odpoveď vám príde na myseľ.

A stane sa jedna z dvoch vecí: buď sa budete cítiť zle, alebo...

Nebudete cítiť nič!

Pamätajte: človek, ktorý je v prirodzene úspešnom stave, nedokáže zostať sústredený na zlyhanie, takže ak necítite nič, ste pripravení ísť na to!

Ak však máte zlý pocit z predstavy, že neurobíte alebo nedostanete to, o čo vám ide, potom jednoznačne používate motiváciu „tlačení“... so všetkými problémami, ktoré s tým súvisia.

Pamätáte sa na ukazovateľ číslo 4 za kapitoly 2? „Čo vás tlačí dopredu, to vás drží vzadu.“ To jest, samotná tá vec, ktorej straty sa bojíte, je to, čo vám nedovoľuje vyhrať!

Napríklad, ak sa bojíte, že ak nedokončíte svoju dizertačku načas, bude to znamenať, že ste úbožiak, potom samotný tento strach z vás vycicia každú kvapku motivácie naozaj niečo s tou dizertačkou robiť!

Viem, že toto je pomerne náročná myšlienka na strávenie, najmä ak vás vaši rodičia a učitelia učili (tak ako väčšinu z nás), že negatívne emócie sú prirodzený a normálny spôsob, ako primäť seba (alebo hocikoho iného) niečo urobiť.

Lenže negatívna motivácia je v skutočnosti droga. Nebezpečná a návyková droga. Pretože čím viac jej používate, tým viac jej budete potrebovať nabudúce. A počas jej užívania ničíte svoje telo a jeho imunitný systém záťažou stresu.

Preto je absolútne kritické, aby ste ju prestali používať, ihneď. (Pamätáte sa na môj sľub z kapitoly 2?)

Ale pretože ste ju už používali tak dlho, na toľko veľa vecí, je veľká šanca, že si už ani nevšímate, že to robíte!

A práve na to je „test tlačenia“, pretože vám rýchlo odhaľuje skrytú negatívnu motiváciu tam, kde ste si mysleli, že si iba nie ste istí, čo chcete.

Keď som po prvýkrát objavil problémy s negatívnou motiváciou, myslel som si, že samozrejým postupom je „zmeniť pohľad“ alebo preformulovať všetky svoje ciele tak, aby boli vyjadrené pozitívne. Namiesto „musím umyť riady“ som si skúšal myslieť „chcem mať čistú kuchyňu“.

Toto však nefunguje, pretože slová, ktoré používate, nie sú tou kľúčovou vecou.

Kľúčovou vecou je, aký máte z daného cieľa pocit...

Nie, čo o danom celi hovoríte!

A opäť: čo cítite je určené tým, čo váš robotický mozog predpovedá o budúcnosti, na základe svojich pravidiel „keď / tak“.

Takže v kapitole 7 sa pozrieme na to, ako zmeniť pravidlá „keď / tak“ - a predpovede – vášho mozgu, aby sme to opravili. Ale najprv chcem, aby ste urobili rýchly zoznam všetkého, čo vám príde na myseľ, ako vec, ktorú by ste chceli v živote.

Potom, keď ste si urobili tento zoznam, prejdite si cezeň znova a položte si otázku, pre každú jednu z položiek na zozname: „Čo sa stane, ak nedostanem toto?“ a zapíšte si odpoveď, a či ste sa kvôli nej cítili zle. Takisto, ak máte z daného cieľa dobrý pocit, zaškrtnite štvorček „prešlo testom mmm“.

(Mimochodom, ak používate denník, zošit, atď., pokojne si tie odpovede napíšte len tak voľne – netreba strácať čas kopírovaním tejto vyčáčkanej tabuľky.)

Teraz, pre každú položku, z ktorej nemáte zlý pocit, ak by ste ju nemali, a máte dobrý pocit, keby ste ju mali, blahoželám! Pre tento cieľ ste splnili krok „Túžba“ a v tejto fáze si už nevyžaduje ďalšie opravovanie.

Želaná úloha, cieľ, alebo výsledok Čo sa stane, ak to nedostanete? Prešlo testom mmm?

Ale pre všetky položky, kde sa cítite zle – buď zo snahy dostať tento výsledok, alebo z predstavy, že ho nedostanete - tieto si potrebujete odložiť na kapitolu 7, kde sa pozrieme, ako opraviť tieto problémy.

Nakoniec, pre tie položky, kde sa necítite ani zle, ani dobre, čítajte ďalej! Pretože v nasledujúcej časti sa naučíte, ako dosiahnuť, aby takýto „neutrálny“ cieľ (začínajúc s veľmi malým) prešiel „testom mmm“...

Ako poskytnúť mocnú motiváciu „ťaháním“... Ihneď.

Túžba, na povel!

Takže, teraz chcem vrátiť vašu pozornosť k tomu malému pokusu s „oblíbeným jedlom“, ktorý sme robili na začiatku tejto kapitoly.

Najprv chcem, aby ste si všimli, aké jednoduché je vyvolať stav túžby a pozitívnu motiváciu. Konkrétne, všimnite si, že ste nemuseli urobiť žiadnu z nasledujúcich vecí:

* * *

Veci, ktoré nefungujú, keď sa idete motivovať

* Vyhecovať sa do šialenstva,

* Recitovať si potvrdenia, že si to zaslúžite (alebo že to už máte),

* Myslieť na to, že by ste to „mali“ chcieť,

* Myslieť na všetky kroky, ktoré by ste museli urobiť, než by ste to dosiahli,

* Myslieť na to, aké je zlé, že to teraz nemáte, alebo

* Myslieť na to, aké zlé by bolo, keby ste to nedostali!

* * *

Pretože žiadna z týchto vecí naozaj nefunguje na vyvolanie skutočnej túžby. (Ale je čudné, že sú to často celkom prvé kroky, ktoré skúšame, keď sa chceme motivovať niečo urobiť!)

A pritom, všetko, čo ste naozaj potrebovali, aby ste sa motivovali, bolo:

1. Myslieť na niečo, čo by ste radi mali,

2. Všimnúť si, aké dobré by bolo, keby ste to naozaj mali (až do splnenia „testu mmm“), a

3. Všimnúť si, že to zatiaľ nemáte, ale mohli by ste mať.

A to je všetko. Keď ste urobili tieto tri veci, váš mozog vás automaticky začal pripravovať na dosiahnutie toho, čo ste chceli. (V skutočnosti niektorí ľudia pravdepodobne odišli do kuchyne ešte pred dočítaním zvyšku tejto kapitoly!)

A bude to fungovať na hocijaký cieľ, pokiaľ naň dokážete myslieť spôsobom, ktorý spĺňa všetky tri požiadavky.

Konkrétne musí prejsť „testom mmm“: musíte byť schopní mať dobrý pocit – fyzicky – keď si predstavujete, že je to hotové, alebo že dostávate výsledok, ktorý od toho chcete.

Samozrejme, vaše obľúbené jedlo spĺňa „test mmm“ (z definície)! Ale iné veci nie. Napríklad, ak sa hneváte, že musíte vyplňať daňové priznanie alebo upratať dom, potom máte z tohto cieľa zlý pocit, a tak nespĺňa „test mmm“.

Samozrejme, aj tieto zlé pocity prichádzajú z automatického predpovedacieho systému vášho mozgu! A v nasledujúcej kapitole vám ukážem, ako sa zbaviť týchto druhov pocitov použitím UMO na zmenu pravidiel „keď / tak“ vo vašom mozgu – a tým aj jeho predpovedí.

Ale najprv chcem, aby sa ste si vyskúšali, aké to je vytvoriť túžbu urobiť niečo neutrálne.

Niečo, čo nie je taká veľká úloha, že by ste sa ňou cítili ohrození alebo vystrašení alebo rozhorčení, ale zároveň dosť veľká výzva na to, že hneď neurobíte „mmm“!

* * *

Poznámka: Ak ste videli moje video „Neodolateľná okamžitá motivácia“ a urobili ste si cvičenie, ktoré som ukazoval vo videu, potom si ho nepotrebuje opakovať, jedine ak by ste si ho chceli viac precvičiť.

Ale aj tak by ste si tu mali prečítať celý návod, rovnako ako zvyšok tejto kapitoly, lebo sú to mnohé podrobnosti a nuansy, ktoré som nemohol natlačiť do krátkeho videa na YouTube. Napríklad tu mám omnoho viac informácií o odlaďovaní chýb, než som mal na tom videu.

A ak ste to video ešte nevideli, choďte na <http://thinkingthingsdone.com/chapter6video> a pozrite si ho!

* * *

Vyberte si teda nejakú malú úlohu, ohľadom ktorej ste emocionálne neutrálni. Odporúčam niečo ako upratať si stôl, narovnať veci v zásuvke, utrieť prach na polici, niečo takéto. Malo by to byť niečo, čo by ste naozaj mohli urobiť za pár minút, keby ste mali motiváciu, ale čo by ste sa za bežných okolností necítili motivovaní urobiť.

(Mimochodom, sú dva dôvody, prečo si vybrať niečo malé. Po prvé, je menšia šanca, že o tom budete zmýšľať negatívne, a po druhé, keď vás toto cvičenie motivuje urobiť to, nestrávite tým celý deň a nezabudnete dokončiť túto kapitolu!)

Nakoniec, pre účely tohto cvičenia by táto úloha mala byť aj veľmi vizuálna: mali by ste jasne vidieť rozdiel medzi tým, keď je hotová a keď nie je.

Žiadna z týchto požiadaviek v skutočnosti nie je prekážkou celkového postupu. Až budete na konci tejto knihy, mali by ste dokázať urobiť to isté, aby ste začali hoci aj na veľkých zložitých projektoch, z ktorých máte zlý pocit, a dokonca aj na nejasne určených nevizuálnych cieľoch.

Ale naučiť sa tento proces je trochu ako naučiť sa jazdiť: najlepšie je začať niekde, kde je menej premávky, takže vás nebude príliš rušiť od základov! Prejdime si teda tieto kroky veľmi rýchlo:

* * *

Krok 1: Vidieť to hotové

Dobre, potrebujete urobiť toto. Najprv sa pozrite na váš stôl alebo policu alebo čo to je.

Potom zavrite oči a položte si otázku: „ako by som chcel, aby to vyzeralo, keď to bude hotové?“

Používame tu UMO, takže sa nepokúšajte vizualizovať si odpoveď vedome, iba dovoľte svojej mysli, aby za vás odpovedala. Pamätajte, tu robíme veci nenáročným spôsobom! (Ak si potrebujete pripomenúť UMO, pozrite si poslednú časť kapitoly 3: „Ako sa dostať do svojej hlavy“ a môžete si zopakovať aj to cvičenie.)

Krok 2: Dostať sa k „mmm“

Až dostanete späť nejaký druh myšlienky, položte si otázku: „Aký by bol pocit, mať to hotové?“ a pokračujte v pýtani, kým nedostanete nejaký pocit, ktorý prejde „testom mmm“.

Napríklad ak si upratujete stôl, môžete si klásť otázky ako: „Ako hrdo sa budem cítiť, keď ľudiavidia, aký som poriadny?“ alebo „Ako úžasne to bude vyzeráť?“ alebo „Aký dobrý pocit to bude, mať k dispozícii všetok tento pracovný priestor?“

Inými slovami, zistíte, čo je to, čo by sa vám na tomto výsledku páčilo, a sústreďte sa na to. Nie pomocou úsilia ani „koncentrácie“, ale jednoducho pýtaním sa na to.

Pamätajte, UMO je uvoľnený stav pýtania: žiadame svoj robotický mozog, aby nám dal odpovede, a počas toho jemne privádzame veci do jeho pozornosti. Tak ako moje otázky na začiatku tejto kapitoly priviedli vašu pozornosť k jedlu, takisto musíte vy jemne priviesť pozornosť vášho robota na veci, ktoré by boli dobré na vašom výsledku.

Ak nedostávate fyzické potešenie – pocity „mmm“ alebo „á“ alebo „ach, to by bolo pekné“ – potom skontrolujte, či nerobíte nejaké myslenie sami. Mali by ste iba klásť otázky a všímať si veci, v duchu skutočnej zvedavosti, ako: „hmmm... ktovie aké by to bolo, keby to už bolo hotové?“

Skontrolujte aj, či si nemyslíte nepodstatné myšlienky navyše, napríklad ako dlho vám to bude trvať urobiť, alebo čo musíte urobiť ako prvé, alebo ako nikdy nemáte dost času na udržiavanie vecí v poriadku, alebo aký ste neporiadnik... alebo hocičo okrem bytia v stave...

„Hmmm... ktovie?“

O chvíľu sa budem venovať ďalším vylad'ovacím postupom, ale teraz budem predpokladať, že ste sa dostali k pocitu potešenia, a ste pripravení prejsť k poslednému kroku:

Krok 3: Kontrast a čakajte

Držte si predstavu uprataného stola (alebo inej dokončenej úlohy) v hlave, aj s tým dobrým pocitom, ktorý z nej máte. Otvorte oči a pozrite sa na nedokončenú úlohu, a pritom ju naďalej v myšlienkach vidíte a cítite hotovú.

Nič nerobte, ani nič neskúšajte. Jednoducho ďalej vidíte a cítite uprataný stôl vo svojej hlave, takmer akoby bol priamo tam pred vami.

Za desať až tridsať sekúnd si začnete všímať nejaké účinky.

Najprv možno zistíte, že vám váš mozog odporúča myšlienky ako: „Hmmm... mohol by som aspoň toto pero položiť tam do držiaka...“

Ešte chvíľu nekonajte. Stále čakajte a všímajte si ako, čím dlhšie tam sedíte, tým väčšia je vaša túžba niečo urobiť!

Za menej ako minútu by ste mali zistiť, že sa musíte fyzicky obmedzovať, aby ste sa udržali od upratovania svojho stola alebo začatia hocijakej inej úlohy, ktorú ste si vybrali. V tomto bode sa tomu slobodne poddajte a dovoľte si to naozaj začať robiť.

A slovom „dovoľte“ stále nemyslím, že máte niečo robiť; myslím tým iba, že sa môžete prestať zdržiavať od konania!

Mali by ste si v tomto bode všimnúť, že ani vedome nerozmýšľate o tom, čo zdvihnúť alebo odložiť; bude to akoby vaše ruky skrátka automaticky robili veci... bez vás.

A jediné, čo máte urobiť...

Je sedieť vo svojej mysli...

A pozerat' sa!

A možno budete prekvapení, koľko veľa váš „robotický mozog“ dokáže takto urobiť v režime automatického pilota. Veru, veľa ľudí, ktorí videli moje video na YouTube, „Neodolateľná okamžitá motivácia“, mi hlásilo, ako po tomto pokuse pokračovali v upratovaní celého svojho domu alebo pracoviska, takže používajte túto metódu opatrne!

Samozrejme, takýto prehnaný účinok môže nastať iba ak príliš nepotrebuje upratať svoj dom, práve teraz.

Pretože „potrebovať“, to je cítiť sa zle, a to je „mozog bolesti“... čo znamená žiadna túžba.

Podobne, ak sa hneváte, že ho musíte upratať, obávate sa, že to urobíte zle, atď., platí to isté. Ľubovoľná negatívna emócia môže v skutočnosti stačiť na to, aby vyskratovala túto techniku, ak túto emóciu cítite v spojení s danou úlohou alebo niektorým jej medzikrokom.

* * *

Ako to funguje... a čo robiť, ak nie

Mozgy, podobne ako počítače, nie sú „užívateľsky priateľské“. Urobia presne to, čo sa im povie, aby urobili, a nie to, čo chcete, aby urobili. Potom sa na ne hneváte, pretože neurobili to, čo ste im chceli povedať, aby urobili!

– Richard Bandler, Using Your Brain For A Change

Zďaleka najčastejšia chyba, ktorú ľudia robia, keď skúšajú túto techniku, je predstavovať si, ako robia danú úlohu, namiesto aby ju videli už hotovú. (Ako som povedal vo videu: „Volá sa to: „Myslite na hotové“, nie „Myslite na povinnosti“!“)

Ak si predstavujete, ako robíte danú úlohu, potom vás to bude motivovať iba ak je to niečo, čo robíte radi... a v tom prípade by ste to už asi urobili!

Ale ak to nerobíte radi, potom sa v podstate pýtate svojho robotického mozgu: „čo bude ďalej?“ a on predpovedá: „no, nebude sa mi to páčiť“.

Prečo? Pretože váš robotický mozog je hlúpy, preto!

Presnejšie, nedokáže veci domyslieť. Logicky to dáva zmysel, že ak si upracete stôl, budete mať uprataný stôl a bude to pekné. Ale váš robotický mozog dokáže naraz myslieť iba na jeden krok. Ak mu teda ako prvý krok dáte na vstup „upratovanie“, bude predpovedať veci ohľadom upratovania, nie čo sa stane po upratovaní!

Takže nedostanete pocit túžby a potom to vyzerá, akoby táto technika „nefungovala“.

V skutočnosti však funguje. Vy ste len povedali svojmu mozgu, aby robil nesprávnu vec!

Ak však tú vec vidíte ako už urobenú, a primážete svojho robota, aby predpovedal, aké budú veci potom, potom povie: „Ach, áno, to by bolo naozaj pekné mať to hotové“ a zapne šťavy túžby.

A akonáhle „šťavy túžby“ tečú, plánovací systém vášho robotického mozgu sa tiež naštartuje, a začne myslieť na spôsoby, ako dosiahnuť vec, po ktorej túžite. Nie všetky jeho plány budú použiteľné, samozrejme, a spočiatku budú asi neúplné. Ale v zásade tam bude sedieť a pokúšať sa nájsť akcie, ktoré by posunuli veci bližšie k vášmu cieľu.

Preto začne s malými, jednoduchými, samozrejmými podúlohami, ako odložiť veci, ktoré majú určené miesto, kam patria. Neskôr začnete mať nápady, čo urobiť s tým zvyškom, ale kým sa váš mozog zahrieva, pôjde najprv po tých ľahších veciach.

Ak teda prejdete „testom mmm“ a počas tohto procesu sa nevynorili žiadne emocionálne bloky, nemali by ste mať s týmto cvičením absolútne žiadny problém. Ak sa dostanete cez „test mmm“, väčšinou sa emocionálny blok môže vynoriť jedine tak, že vás niečo preruší, všimnete si, že nejaký iný projekt si vyžaduje vašu pozornosť, alebo objavíte, že vaša úloha má nejaký dôležitý krok, ktorý ste nečakávali a neviete ho automaticky doplniť.

Ak sa však stala jedna z týchto vecí, uvoľnite sa! Cieľom tohto cvičenia bolo iba to, aby ste uvideli, ako vás túžba dostane k začiatku práce. Zostať sústredený a dokončiť, to bude v ďalších kapitolách! Ak ste sa teda dostali aspoň k začiatku, naučili ste sa to správne.

(Môžete na to myslieť ako na vašu prvú lekciu šoférovania: veci ako parkovanie pozdĺž chodníka a vyhýbanie sa zrážkam nie sú témou tejto kapitoly!)

Pretože jediné, o čo nám v tejto kapitole ide, je dostať sa cez „test mmm“, a vidieť na vlastné oči, akí motivovaní sa stanete, keď si dáte do kontrastu vašu pozitívnu víziu a súčasný stav úlohy.

A ak ste sa nedostali do tohto bodu, poďme riešiť problémy!

* * *

Kroky riešenia problémov

Ako prvé treba vždy skontrolovať základy. Bez ohľadu na to, ako veľmi nenávidíte, keď vás človek z technickej podpory žiada, aby ste skontrolovali, či je vaša tlačiareň zapojená do elektriny, niekedy je problém naozaj takýto jednoduchý!

V tomto prípade sú základmi základy UMO. Okrem „myslenia na čo-treba-urobiť“, ďalšou najčastejšou príčinou neúspechu v tomto cvičení je snaha robiť veci svojou vlastnou myslou a mikromenežovať. Vráťte sa k poslednej časti kapitoly 3, prečítajte si znovu pasáž o UMO, a venujte zvlášť pozornosť všetkým tým veciam, ktoré NEROBIŤ, aby ste sa ubezpečili, že nerobíte žiadnu z nich.

Pridajte k tomu zoznamu „Veci, ktorými sa nedokážete motivovať“ zo skoršej časti tejto kapitoly, a ubezpečte sa, že nerobíte ani nič z toho!

Ďalej, ak sa vám zdá, že na dokončení vašej úlohy nedokážete nájsť nič pozitívne, vráťte sa a použite „test tlačenia“, aby ste sa ubezpečili, že to nie je niečo, k čomu máte negatívnu motiváciu.

Položte si otázku „čo sa stane, ak to neurobím?“ alebo „čo sa stane, ak to nebude hotové?“ a skontrolujte, či nemáte zlý pocit. Ak sa cítite zle, potom to nie je dobrý kandidát na učenie: budete musieť počkať, kým sa naučíte (v kapitole 7) zbaviť sa negatívnych pocitov, než môžete robiť toto. Vyberte si pokojne niečo iné.

A ubezpečte sa, že ste si vybrali malú, vizuálnu úlohu, voči ktorej necítite žiadne negatívne pocity. (A keď už sme pri tom, ak máte práve veľmi zlý pocit kvôli niečomu, čo s tým nesúvisí, možno by bolo lepšie vyskúšať to znova, až budete uvoľnenejší.)

Na záver, pamätajte, že každá technika v tejto knihe je nenáročná technika: ak zápasíte, alebo vnímate úsilie, buď to robíte nesprávne, alebo ste narazili na emocionálny blok. Alebo obidvoje!

V skutočnosti, najčastejším dôvodom, prečo to ľudia robia nesprávne, je práve preto, lebo majú nejaký myšlienkový blok. (Napríklad, ak hlboko vnútri veríte, že úspech si vyžaduje „tvrdú prácu“, môžete mať problém dostatočne sa uvoľniť pri robení tohto cvičenia!)

Ak ste teda skúsili urobiť všetko, čo vám napadlo, a dali ste si pozor, aby ste sa vyhli všetkým chybám, ktoré som vymenoval, potom urobte toto:

Napište si pravidlo „keď / tak“ pre problém, ktorému čelíte. Napríklad „KEĎ sa snažím predstaviť si uprataný stôl, TAK sa mi začnú triasť ruky a mám nejaký divný pocit v žalúdku“. Ak máte viac než jeden problém, zapíšte všetky.

Potom, v nasledujúcej kapitole, vám ukážem, ako používať vaše „keď / tak“ ako testy pri ladení, na odhalenie obmedzujúcich názorov za daným vzorom... a ich odstránenie. Potom sa môžete vrátiť a skúsiť toto cvičenie znovu.

Medzičasom si však len zapíšte svoje „keď / tak“ a vyberte si niečo iné, na čom vyskúšate toto cvičenie. Pretože by bolo najlepšie, keby ste ho úspešne použili na naštartovanie nejakej úlohy skôr než prejdete na nasledujúcu kapitolu.

Ak to však vyskúšate na troch veciach, a neuspejete, určite si odložte zoznamy „keď / tak“, ktoré ste pri všetkých z nich našli, a potom aj tak choďte na ďalšiu kapitolu. (Akurát budete mať na začiatku väčší zoznam blokov, ktoré treba vyriešiť!)

Áno, zvládnete to...

Väčšina ľudí zapadá do jednej z dvoch kategórií, čo sa týka tohto cvičenia: buď:

1. Nedokážu úspešne urobiť toto cvičenie a myslia si, že to všetko znie „príliš dobre na to, aby to mohla byť pravda“, ALEBO...

2. Úspešne to urobia... a nerozumejú, ako niečo, z čoho majú taký dobrý pocit, môže naozaj fungovať!

Pravda je však, že tento proces je niečo, čo váš mozog robí po celý čas, prakticky po celý deň. Vy tomu iba nevenujete pozornosť, pretože sú to veci, ktoré robíte bežne.

Napríklad, predstavte si, že náhle dostanete chuť na pomarančový džús. Plánovací systém vášho mozgu vás automaticky nasmeruje k chladničke, a ak toto nefunguje, možno vás odprevadí do obchodu alebo k vášmu autu. Samotné tieto kroky – myslím tým doslova vaše kroky k chladničke a k autu, ale aj metaforické kroky ako šoférovanie do obchodu a späť – všetky automaticky vygeneroval váš robotický mozog bez toho, aby ste museli tomuto procesu venovať veľa pozornosti, ak vôbec nejakú.

Jediný rozdiel medzi cvičeniami v tejto kapitole a tým, čo celý čas robíte, je že tu naozaj venujete pozornosť tomu, čo sa deje! Vo vašom každodennom živote by ste typicky mysleli na niečo iné, zatiaľ čo váš robotický mozog by zvládal všetky detaily za vás.

V skutočnosti dokázate mať rovnaký druh strašidelného zážitku „moje telo je robot“ ako v tomto cvičení, ak budete skrátka venovať pozornosť, keď robíte rutinné veci ako chôdza alebo šoférovanie. Nepreberajte však kontrolu nad týmito procesmi chôdze a šoférovania: to by viedlo k pádu alebo k nehode! Iba venujte pozornosť, a čoskoro si všimnete, že nie ste ten, kto robí všetky rozhodnutia.

Ste iba ten, kto si ich pripisuje!

Tento proces je teda na 100 % normálny, celkom prirodzený spôsob, ako získať motiváciu a plánovať veci po celý deň... pokiaľ ide o veci, v ktorých ste „prirodzene úspešný“.

Čo znamená, že s výnimkou fyzického zranenia mozgu (na úrovni, po ktorej by ste pravdepodobne zostali v nejakom zariadení) váš mozog má zabudovanú potrebnú výbavu a vy ju už používate.

Ak sa vám teda nedarí používať ju „úmyselne“, potom máte problém v „softvéri“ a nie v „hárdevéri“.

A to znamená, že sa buď môžete naučiť, ako to robiť správne, alebo, ak vás v tom učení alebo v robení správne blokuje nejaký „softvérový konflikt“, potom sa môžete naučiť, ako vymazať tento blok.

Pamätajte si teda, že si máte udržať postoj „opravára života“: ak to nefunguje, musí to mať nejakú príčinu. A ak je tam príčina, môžete ju nájsť pomocou systematického testovania.

A keď ju nájdete, môžete ju opraviť.

Niekedy však tá vec, ktorá bráni ľuďom naučiť sa to alebo urobiť to, je...

Názor, že je nesprávne cítiť sa dobre!

Dobry pocit je ten najlepsí druh pocitu

Najzvláštnjšie a najfantastickejšie na negatívnych emóciách je, že ich ľudia v skutočnosti uctievajú.

Myslím tým, že pre bežného mechanického Človeka, je najťažšie zo všetkého uvedomiť si, že negatívne emócie, jeho vlastné alebo iných ľudí, nemajú absolútne žiadnu hodnotu a neobsahujú nič vznešené, nič krásne, ani nič silné...

Jediná dobrá vec na nich je, že ako sú celkom zbytočné a umelo vytvorené predstavivosťou a identifikáciou, možno ich zničiť bez akejkoľvek straty. A toto je jediná šanca na únik, akú Človek má.

– P.D. Ouspensky, The Psychology Of Man's Possible Evolution

No, ešte aj ja som si kedysi myslel, že mať zo svojich cieľov dobrý pocit je nerealistické, nezrelé, a možno dokonca nemorálne... aby som vymenoval len pár zo svojich námietok!

Napokon, ako dieťa ma naučili – a koho nie? - že „húževnatosť“ je cnosť, že svet je tvrdé miesto plné zodpovednosti pre dospelých, a že „nemôžete jednoducho celý čas tráviť tým, že sa cítite dobre!“

A dokonca aj potom, čo som si rozumovo uvedomil, že tieto názory sú nesprávne a nezmyselné, nezmenilo ich to na emocionálnej úrovni.

Môj robotický mozog sa naučil pravidlá ako „KEĎ hľadáš potešenie, TAK si zlý a mal by si sa hanbiť“ a pokračoval v nich automaticky... hoci som si rozumovo uvedomoval, že na tom nie je nič zlé.

V dôsledku takýchto pravidiel môže byť pre niektorých ľudí veľmi ťažké zvyknúť si na myšlienku používania „mozgu zisku“ (čiže vyhľadávania potešenia) ako spôsobu života.

Dokonca aj keď rozumom chápete, že na tom nie je nič zlé; dokonca aj keď rozumom veríte, že sebecko je cnosť!

Nebudem tu teda zaberať veľa miesta intelektuálnymi argumentmi, iba tu zhrniem niekoľko kľúčových bodov. Chcem tu hlavne vymenovať niektoré z hlavných kategórií emocionálnych názorov a námietok, ktoré sa váš robotický mozog mohol naučiť v detstve (explicitne alebo implicitne), aby ste videli, či poznávate niektoré z nich:

* * *

Názor číslo 1: „Ak budem robiť iba to, čo sa mi páči, nikdy nič neurobím“

Fakt: Keď odkladáte prácu, naozaj sa vám páči pozeráť televízor alebo browsovať internet alebo čo vlastne robíte? Pretože v skutočnosti nevyhľadáte potešenie, ale vyhýbate sa bolesti. Nevyberáte si svoje náhradné aktivity podľa toho, čo by vám dalo najviac radosti, ale podľa toho, čo vám dá najbezprostrednejšiu úľavu od bolesti.

Názor číslo 2: „Vyhľadávanie potešenia je choroba, ktorá vedie k prehánaniu a závislosti“

Fakt: Prehánanie a závislosť je tiež vyhýbanie sa bolesti, nie vyhľadávanie potešenia. Keď naozaj vyhľadáte potešenie, tak to nepreháňate, pretože vám to prestane byť príjemné. Jete, kým nie ste sýti, nie kým ste prepchaní, pijete do nálady, nie do pozvracania.

Pre každú oblasť, kde niečo kompulzívne preháňate, existuje nejaký druh bolesti, ktorú si takto tlmíte. (A o tomto budem mať veľa čo povedať v nejakej budúcej knihe, s pracovným názvom „Diery vo vašej duši“.)

Názor číslo 3: „Je nesprávne vyhľadávať potešenie, keď toľko ľudí trpí“

Fakt: Správate sa k ľuďom lepšie, keď sa cítite dobre, alebo keď sa cítite zle? Kedy nachádzate, čo sa vám na ich spoločnosti páči, a kedy cítite povinnosť byť tam? Keď ste tam z lásky, alebo keď ste tam zo strachu?

Ako hovorí holandské príslovie: „Šťastní ľudia nekradnú.“ Byť šťastný neznamená brať niečo druhým, a neznamená to ani, že musíte chodiť okolo a snažiť sa dosiahnuť, aby vás oni urobili šťastnými!

Názor číslo 4: „Je nezrelé a nerealistické byť taký nezodpovedný“

Fakt: Na vyhľadávaní potešenia nie je nič nezodpovedné, pretože keď ste v „mozgu zisku“, staráte sa o zajtrajšok rovnako ako o dnešok. A zodpovednosť za svoje vlastné sny vám v skutočnosti prináša dobrý pocit, nie bremeno!

Pravda je, že prednášky našich rodičov a učiteľov sú namierené na to, aby nás pocitmi viny primäli urobiť to, čo od nás chcú, a nie to, čo my naozaj chceme. Ale pokiaľ už nebývate u svojich rodičov, nie je podstatné, ako vaši rodičia chceli, aby ste žili svoj život. Je to váš život, nie ich... hoci si váš emocionálny mozog stále myslí opak!

Názor číslo 5: „V skutočnom svete všetci musíme robiť veci, ktoré neznášame“

Fakt: Všetko, čo v živote chceme, má svoju cenu, ale keby sme celý čas iba hundrali na ceny, nikdy by sme si nič nekúpili a pomaly by sme vyhladli na smrť. Iste existujú veci, ktoré nerobíme radi, ale to neznamená, že si ich nemôžeme aj tak užít!

To, že hráč rugby neznáša, keď ho skupina iných hráčov strhne k zemi, neznamená, že napriek tomu nemá rád samotnú hru. Akurát je ochotný zaplatiť túto cenu, a platí ju ochotne. (Niečo, o čom si povieme viac v kapitole 8.)

A je zaujímavé, že keď sa sústredíte na to, čo chcete, cena vám v okamihu platenia nikdy nepripadá taká zlá, ako keď na ňu myslíte vopred! Možno je pravda, že bez námahy nie je zábava, ale pravda je aj to, že zábava robí veci menej namáhavé. Naopak, očakávanie námahy ju ešte zhoršuje, pridávaním emocionálneho utrpenia a námahy k samotnej naozaj potrebnej práci!

* * *

Znel vám niektorý z týchto názorov ako pravdivý, alebo ste z neho mali nejaký pocit? Ak áno, pravdepodobne máte vo svojom robotickom mozgu zakódované nejaké súvisiace pravidlo „keď / tak“.

A irónia je, že mnohé z týchto postojov sme sa v skutočnosti naučili pomocou práve toho mechanizmu vyhľadávania potešenia, ktorý tieto postoje znevažujú!

Pozrite, kopírujeme postoje a názory svojich rodičov, pretože potom máme pocit, že sme dospelí – čo je pre dieťa príjemný pocit.

Ale akonáhle zvládneme tieto postoje a názory, stanú sa polo-trvalými vlastnosťami našich robotických mozgov. Vykryštalizujú sa na presné pravidlá „keď / tak“, ktoré vám hovoria, aký pocit máte mať z istých myšlienok – čo potom spôsobuje, že váš logický mozog vám na požiadanie poskytuje podporujúce argumenty.

A dokonca aj keď neskôr „vyrastiete“ z nejakej myšlienky tým, že s ňou intelektovo nesúhlasíte, nebráni vám to cítiť sa – a konať! - akoby tento názor bol pravdivý.

Ale či už je to jeden z horeuvedených piatich názorov, alebo ľubovoľný z mnohých desiatok iných možných blokov a spúšťačov „keď / tak“, s čím ste sa stretli a zapísali ste si to počas posledných pár cvičení, existuje spôsob, ako sa ich zbaviť.

Spôsob, ktorý je rýchly... bezbolestný... a trvalý.

(Inými slovami, nenáročný!)

A ako zistíte v nasledujúcej kapitole... Už ste to v skutočnosti robili.

Potrebuje iba vedieť ako...

To robiť úmyselne..

7 – Tajomstvo odstraňovania negatívnych názorov

Dôvod, prečo si väčšina ľudí myslí, že logika je dôležitejšia než pocity, je že si zvyčajne neuvedomujeme spojenie medzi nimi. Emocionálny život mnohých ľudí je väčšinu času nevedomý, najmä keď o niečom pokojne premýšľate. Máte pocit, že používate iba logiku, ale v skutočnosti používate logiku riadenú emóciami. Akurát si tie emócie neuvedomujete.

– Temple Grandin, Animals In Translation

Plot okolo vášho života

Takže keď ste sa teraz naučili, ako zapnúť svoj „mozog zisku“, nasledujúca vec, ktorú potrebujete vedieť, je ako vypnúť „mozog bolesti“.

Pretože ako si možno spomínate z kapitoly 2, mozog bolesti automaticky prevažuje mozog zisku, keď:

1. Očakávate...
2. Možnú stratu...
3. Ktorú si nemôžete dovoliť.

Z praktického hľadiska je mozog bolesti istým skorým varovným systémom, ktorého cieľom je udržať vás nažive (a „vo vašom kmeni“!) zoči-voči rôznym druhom hrozieb.

Väčšinu času by váš mozog mal byť na „neutráli“. To jest, nie výhradne zameraný ani na zisk ani na bolesť, ale jednoducho robiaci priamočiare výbery ohľadom toho, čo bude lepšie.

A ako ste videli v kapitole 6, je veľmi jednoduché pohnúť sa z tohto neutrálneho stavu do „mozgu zisku“.

Ale prakticky nemožné dostať sa tam z „mozgu bolesti“!

Ak teda jeden z vašich cieľom neprechádza „testom mmm“ alebo „testom tlačenia“, je načas vyriešiť tento problém.

Ale skôr než sa dostaneme k samotným krokom, najprv sa potrebujeme pozrieť na to, ako presne tento „mozog bolesti“ naozaj funguje.

A on funguje takmer rovnako ako „neviditeľný plot“!

V skutočnom svete je neviditeľný plot drôt zakopaný v zemi, používaný v kombinácii s elektronickým psím obojkom. Keď sa pes s obojkom priblíži k „plotu“, obojok zapípa varovanie... a potom dá psovi elektrický šok.

A váš mozog bolesti robí zhruba to isté... akurát vnútri vás.

Pretože namiesto pípnutia a šoku, keď sa dostanete príliš blízko k zakopanému drôtu, vám dáva záblesk bolesti a nepohodlia... keď sa dostanete príliš blízko k zahrabanej spomienke!

Napríklad, povedzme, že keď ste boli dieťa v škole, učiteľ sa vám posmieval, keď ste na otázku odpovedali nesprávne. Všetky deti sa vám smiali, a vy ste mali pocit, že zomriete od hanby.

Pretože pre váš emocionálny mozog je takáto situácia naozaj ako tesne sa vyhnúť smrti... alebo prinajmenšom možnosti vylúčenia z kmeňa. (Prinajmenšom strata postavenia v skupine... čo znamená menší prístup k najlepším spojencom, jedlu a partnerom.)

Tento zážitok sa teda uloží do vašej pamäte ako scenár, ktorému sa treba vyhnúť za každú cenu.

A podľa toho, ako ste to v tom čase vnímali, váš mozog mohol zakódovať rôzne zhrnutia danej situácie: mohli ste sa rozhodnúť, že vaša chyba bola „ozvať sa“ alebo „nedávať si lepší pozor“ alebo možno obidvoje.

Ale od toho, ako je to zakódované, závisí, kde bude „zakopaný drôt“ - a teda, kde v budúcnosti pocítite bolesť.

Napríklad, ak ste na pracovnej porade a potrebujete o niečom hovoriť, možno pocítite malé bodnutie toho istého zahanbenia.

Nie v pôvodnej intenzite, samozrejme, ale dosť na to, aby to poslúžilo ako varovanie.

Dosť na to, aby ste zaváhali a „rozmysleli si to“.

Aby ste mali „zmiešané pocity“!

A ak sa pokúsíte pretlačiť cez toho zaváhania, a naozaj prehovoriť, potom si všimnete, že intenzita tohto pocitu narastá... takže v čase, keď naozaj hovoríte, už takmer zomierate od hanby!

Možno sa vás osobne táto konkrétna vec netýka. Ale ľahko môžete vidieť ten istý vzor v ľubovoľnej oblasti svojho života, kde váhate: Ako sa blížite k tejto situácii, prežívate zlý pocit, ktorý sa zhoršuje a zhoršuje, dokiaľ sa nerozhodnete, že ďalej už nejdete.

Samozrejme, ak je to niečo, čo „musíte urobiť“, a dokázate zhromaždiť dosť sily vôle, vždy sa cez to môžete pretlačiť... na chvíľu.

Ale skôr či neskôr vás šoky z tohto „plota“ unavia a jednoducho cúvnate.

A vrhať sa na tento plot častejšie to nijako nezlepšuje.

V skutočnosti sa to zvyčajne zhoršuje!

Pamätajte, že váš mozog je stroj na predpovedanie. Automaticky sa učí „čo príde potom“... čo znamená, že čím častejšie niečo skúšate urobiť, tým skôr dostanete varovný signál!

Ak máte teda problém pracovať na svojej dizertačke alebo niečo podobné, možno sa na začiatku cítite zle iba keď ste ponorení do výskumu alebo písania, a uvedomíte si, že „neviete, čo robíte“. Ale postupne sa tento pocit dokáže rozšíriť a obťažovať vás, keď si čo len pomyslíte, že by ste išli do miestnosti, kde pracujete!

Alebo ak máte problém zoznamovať sa s ľuďmi, možno zistíte, že sa váš strach rozšíril na samotnú predstavu ísť do klubu... a nakoniec na samotnú predstavu obliecť sa a ísť von!

Čo znamená, že mozog bolesti nie je len neviditeľný plot...

Je to zmenšujúci sa neviditeľný plot!

Pretože čím dlhšie v ňom žijete... tým viac sa váš život v skutočnosti zmenšuje a zmenšuje.

A máte menej a menej dostupných možností.

A menej a menej slobody.

Áno, môže to vyzeráť trochu šialene, že veci fungujú takto. Prečo by niekto navrhoval mozog tak, aby robil podobné naprosto hlúpe veci?

Nuž, pamätajte: evolúcia nedizajnuje mozgy na maximálne šťastie, dizajnuje ich na maximálny úspech v rozmnožovaní. Ak vyhýbanie sa potenciálne trápnyim spoločenským situáciám znamenalo, že vašim predkom sa podarilo zostať v kmeni dost' dlho na to, aby mali šancu mať deti, potom je z pohľadu evolúcie úplne jedno, koľko utrpenia to zahŕňalo.

Našťastie, chybné návrhy evolúcie majú aj svoju výhodu.

Pretože hoci „neviditeľný plot“ vášho mozgu nebol postavený na to, aby vám pomohol dosiahnuť trvalé šťastie, takisto nebol postavený na to...

Aby odolal útoku...

Zvnútra.

Ako vás logika drží v pasci vnútri vášho „neviditeľného plota“

Tá naozaj zákerná časť na živote vnútri „neviditeľného plota“ „mozgu bolesti“ je, že vaša logická „opičia“ myseľ v skutočnosti spolupracuje na vašom väznení.

Pretože rovnako ako emocionálny mozog nedokáže pochopiť, prečo sa veci dejú, ani myslieť logickým spôsobom, ani váš logický mozog celkom „nechápe“ emócie!

Základný spôsob, ako sa váš logický mozog učí o emóciách, je pomocou nálepiek, ktoré používajú iní ľudia pre situácie, ktoré vytvárajú danú emóciu.

Napríklad sa naučí označovať pocit, ktorý máte keď „sa na vás ľudia smejú“ alebo keď „vyzeráte hlúpo“, ako „hanbu“.

A to je dôvod, prečo, keď ste na tej pracovnej porade a váhate, či sa ozvať, váš logický mozog zvyčajne ani v najmenšom netuší, čo sa to sakra deje!

Pretože bez nápovery „ľudia sa na vás smejú“ alebo „vyzeráte hlúpo“, si ani nemusia uvedomiť, že to, čo cítite, je „hanba“.

A už vôbec nie dôjsť na to, prečo ju cítite!

Pravdepodobne by ste iba opísali svoj stav ako „nepohodlie“ a racionalizovali by ste si, že ste „introvert“, alebo niečo také.

Pretože skutočná úloha vašej takzvanej „racionalnej“ mysle je vymýšľať dobre znejúce vysvetlenia pre veci.

Inými slovami, „racionalizovať“... alebo hovoriť „rozumné lži“, vďaka ktorým pred druhými vyzeráme lepšie. (Čím sa zlepšuje naše postavenie v kmeni.)

Napokon, keby ste mali priznať, že sa niečoho bojíte alebo sa hanbíte niečo urobiť, bolo by to takmer rovnako zlé ako to, čomu ste sa pôvodne snažili vyhnúť!

Preto evolúcia v skutočnosti vyladila naše mozgy, aby boli dobré v skrývaní vecí. Veru, niektorí vedci si myslia, že dôvod, prečo sme si vyvinuli veľké mozgy, je práve aby sme takýmto spôsobom dokázali lepšie klamať!

A dôvod, prečo to teraz spomínam, je, že skôr než môžete naozaj uniknúť zo svojho „plota“, musíte najprv pochopiť, ako váš logický mozog v skutočnosti veci zhoršuje.

Pretože každý jeden kúsok psychoblbostí, čo bol kedy vymyslený... každý ľudovo psychologický pojem, čo existuje... každá nálepka, ktorú používame pre svoje zážitky, emócie a problémy...

Nie je nič iné ako propaganda opičej mysle...

Aby sme mali lepší pocit...

Z toho, že sme za plotom!

Pozrite, vždy keď opíšete svoje problémy pomocou nálepiek – keď povieť veci ako „určite odkladám veci na neskôr preto, lebo mám nízke sebavedomie a bojím sa úspechu“ - opičia myseľ vám dopraje trochu úľavy.

Dá vám pocit, že máte svoj problém o trochu viac pod kontrolou, pretože „aspoň viete, o čo ide“.

Lenže to je úplná a naprostá kravina.

Je to ako opýtať sa psa za jeho neviditeľným plotom: „Prečo si prišiel až na kraj dvora a potom si sa len tak zastavil? Nechceš ísť von?“

A pes na to: „Ach, mne sa akosi ani nechcelo. Chcel som skrátka zastať tu.“

Namiesto: „Pretože vždy, keď idem ďalej, dostanem šok od tohto poondeneného obojka, ktorý ste mi vy ľudia navliekli!“

A tak, keď my hovoríte veci ako „odkladám veci na neskôr kvôli nízkemu sebavedomiu“, je to rovnaká kravina ako vysvetlenie.

Pretože vám to nepovie nič o tom plote!

Sakra, ani vám to nepovie, aký druh „šoku“ dostávate, a už vôbec nie, kde je ten drôt zakopaný!

A bez tejto informácie nemôžete urobiť nič.

Ak teda chcete byť hacker mysle – niekto, kto naozaj dokáže zmeniť svoje vlastné názory a správanie „zvnútra“ - potom sa musíte naučiť, ako povedať svojej „opičej“ mysli, aby zmĺkla...

Keď sa vám snaží dávať vysvetlenia, namiesto faktov.

Pretože tieto vysvetlenia sú iba spôsob, ako vám zabrániť venovať pozornosť tomu plotu.

A ak nevenujete pozornosť tomu plotu, nikdy sa nenaučíte, ako ho vypnúť.

Ako váš „plot“ naozaj funguje

Ako teda váš „plot“ naozaj funguje? A ako ho môžeme vypnúť... alebo aspoň posunúť tie drôty?

Nuž, kľúčom k porozumeniu toho plota je, že je to systém skorého varovania, založený na mechanizme predpovedania vášho mozgu. Inými slovami, jeho úloha je očakávať nebezpečenstvá a varovať vás pred nimi.

(Väčšina z toho, čo vnímate, neprichádza cez vaše zmysly; vytvára to váš vnútorný pamäťový model. Takže otázka „Čo je skutočnosť?“ je prevažne otázkou toho, ako presne náš kôrový model odráža skutočnú podstatu sveta.

– Jeff Hawkins, On Intelligence)

Ale, pretože je postavený na jednoduchších, robotickejších častiach vášho mozgu, nedomýšľa veci do konca.

Prečo? Pretože pre systém skorého varovania je lepšie byť rýchly ako presný!

Napokon, ak vám unikne varovanie a zabijú vás – alebo iba „vyhodia z kmeňa“ - je to omnoho horšie, ako keď vám unikne jedna alebo dve príležitosti, pretože ste boli príliš opatrní.

Takže váš systém skorého varovania je optimalizovaný na rýchlosť a bezpečnosť – dáva prednosť rýchlej a nesprávnej odpovedi, ktorá vás udrží v bezpečí, pred pomalšou správnou odpoveďou... ktorá môže spôsobiť, že budete zabitý a zožratý, skôr než si uvedomíte, čo sa deje!

A aby získal maximálnu možnú rýchlosť, váš mozog používa rovnaký mechanizmus ako počítač:

Používa vyrovnávaciu pamäť!

Pretože „vyrovnávacia pamäť“, v počítačovej terminológii, je pamäť, ktorá je špeciálne vyhradená, aby udržiavala odpovede na už zodpovedané otázky. Takto, ak potrebujete odpovedať na tú istú otázku viac ako raz, môžete si odpoveď skrátka vyhľadať, namiesto jej opakovaného počítania vždy, keď ju potrebujete.

A váš mozog sa učí byť „bystrejší“ celkom rovnakým spôsobom: ukladá si vaše predchádzajúce myšlienky a pozorovania vo svojej vyrovnávacej pamäti, takže nad nimi nemusíte rozmýšľať znova a znova.

Namiesto toho vám okamžite naskočia do mysle, akoby vám tie otázky boli „samozrejmé“.

(Čo je jeden z dôvodov, prečo „vhl'ad je nezvratný“ - akonáhle máte nejaký vhl'ad „aha“, ide do vyrovnávacej pamäte ako „samozrejmá odpoveď“ na danú situáciu.)

Lenže, hoci vyrovnávacia pamäť jednoznačne pomáha zrýchľovať mozgy aj počítače, má jednu dôležitú nevýhodu:

Vie vám dať správnu odpoveď iba vtedy...

Keď sa nič mení!

Pozrime sa napríklad na náš scenár „nehovorenia na pracovnej porade“. Pretože, možno logicky viete (ak sa nad tým zamyslíte!), že vaši kolegovia sa na vás asi nebudú naozaj smiať, ani vás nevykopnú z kmeňa a nenechajú vyhľadovať.

Lenže váš systém skorého varovania nad týmto všetkým nerozmýšľa: iba si vyhľadá vo „vyrovnávacej pamäti“ odpoveď na túto situáciu.

Zastaralú odpoveď, ktoré hovorí, že budete zahanbení!

Takže, aby sme vypli tento varovný signál, musíme aktualizovať informáciu vo vyrovnávacej pamäti vášho mozgu.

Počítačové programy, ktoré používajú vyrovnávaciu pamäť, sú zvyčajne nadizajnované tak, aby automaticky vyhodili zastaralé informácie, keď sa niečo zmení, alebo urobili nejaký druh kontroly konzistencie, keď niečo vyhľadávali.

Váš mozog však má iba veľmi hrubý mechanizmus aktualizácie.

A nazývame ho...

Prekvapenie!

Pretože prekvapenie je to, čo sa stane, keď očakávate jednu vec...

Ale dostanete niečo iné.

Inými slovami, prekvapenie je, keď je nezhoda medzi výsledkom, ktorý predpovedal váš mozog, a skutočným výsledkom.

A prekvapenie funguje celkom dobre ako mechanizmus aktualizácie u zvierat. Napokon, ak ste prekvapení, že ste našli jedlo tam, kde ste ho nečakali, alebo ak ste nenašli jedlo tam, kde ste ho čakali, potom vo vás toto spustí pozornosť, aby váš mozog mohol aktualizovať svoje očakávanie vo vyrovnávacej pamäti, kde nájsť jedlo.

Keď však ide o ľudí – a o „mozog bolesti“ - má tento návrh pár problémov.

Po prvé, ak varovný systém vždy naskočí a vždy vám zabráni urobiť niečo, čoho sa bojíte, neexistuje spôsob, ako by ste mohli zažiť prekvapenie, že sa nič nestalo! Napokon, ak na pracovnej porade nikdy neprehovoríte, ako by ste mohli vedieť naisto, že sa na vás nikto nezačne smiať?

A to nás privádza k druhej časti problému.

Povedzme, že sa vám podarí prehovoriť na pracovnej porade, a nikto sa nesmeje. Ste prekvapení? Alebo si namiesto toho pomyslíte niečo ako: „Uff, to bolo tesné! Radšej by som to nabudúce nemal skúšať“?

Pozrite, podstata bezpečnostného mechanizmu je, že vás má dostať preč z potenciálnych pascí. A len preto, že ste teraz unikli pred tigrom alebo aligátorom alebo hocičím, neznamená to, že budete mať také šťastie aj nabudúce.

Takže samotné zažitie neprítomnosti hrozby nestačí vždy na to, aby spustilo mechanizmus „prekvapenia“, alebo zmenilo vaše názory.

Samozrejme, niekedy áno! Niektorí ľudia, napríklad, sa dokážu naučiť nebáť sa hadov tým, že sa im postupne vystavujú, až do bodu, keď ich naozaj chytia.

Iní ľudia vám však nikdy nedovolia priblížiť sa k nim s hadom, a keby ste im napriek tomu strčili hada do ruky, boli by príliš vydesení na to, aby si všimli, že sa nič zlé nedeje!

Čo je dôvod, prečo vaše v zásade spoločenské strachy – hanba, rozpaky, opustenie, a tak ďalej – prakticky nemožno opraviť pomocou tohto typu vystavenia sa.

Pretože táto vnímaná hrozba...

Vlastne existuje iba vo vašej hlave!

Takže aj keď „urobíte to, čoho sa bojíte“, stále počas toho cítite ten strach... a preto sa vám táto aktivita skôr nebude páčiť, alebo ju nebudete chcieť robiť v budúcnosti.

Alebo, povedané inými slovami, ak sa bojíte rozprávať na verejnosti, potom sa v skutočnosti vyhýbate tomu pocitu, ktorý máte, keď to robíte. A keďže tento pocit sa spúšťa očakávaním hanby, a nie samotnou hanbou...

Nikdy sa to nezlepší.

Prinajmenšom, dokiaľ nenájdete iný spôsob...

Ako prekvapiť sami seba.

Ako prekvapiť sám seba

Ale ako sa ukazuje, v skutočnosti existuje veľmi veľa spôsobov, ako prekvapiť sám seba.

Napríklad momenty „aha“, náhle uvedomenia si, dokonca aj jednoduché chyby.

Ale existujú aj niektoré zámernejšie spôsoby, ako môžete prekvapiť sami seba, a donútiť svoj mozog, aby urobil zmenu.

A v tejto kapitole vás naučím jeden z najjednoduchších spôsobov, ako to urobiť: spôsob, ktorý môže vytvoriť dramatické zlepšenia vo vašej osobnosti a vo vašom živote.

Je to v skutočnosti celkom prvá systematicky opakovateľná, testovateľná a naučiteľná metóda „hackovania mysle“, ktorú som sa naučil používať, asi pred dva a pol rokmi.

Lenže prvýkrát som o tejto metóde počul mnoho rokov predtým. Vtedy som ju však zamietol ako hlúposť. Webové stránky autorov tejto techniky (Doyle Henderson a Bobby Matherne) boli plné nepravdepodobných teórií vykreslených amatérskym spôsobom, vďaka ktorému vyzerali, úprimne, ako šarlatáni.

Uprostred roka 2006 som však trpel drvivým zúfalstvom, mal som pocit, že všetko, čo robím, je zbytočné. Experimentoval som s rôznymi primitívnymi metódami hackovania mysle, ale môj úspech s nimi bol v najlepšom prípade náhodný. Urobil som na sebe pár zlepšení, ale chronicky som odkladal na neskôr osobné projekty, na ktorých mi záležalo.

A bol som z toho vážne deprimovaný.

Potom som si jedného dňa spomenul na túto divnú webovú stránku s bláznivými teóriami. A pomyslel som si: „dočerta... prečo nie?“

Opäť som našiel túto webovú stránku, prečítal som si jednotlivé kroky, a urobil som si pokusné cvičenie, ktoré autor odporúčal. A potom som to vyskúšal na môj drvivý pocit zúfalstva.

A oblak depresie – ktorou som trpel celé týždne! - sa rozplynul za pár minút. V skutočnosti to bolo, akoby sa takmer celoživotný pocit zbytočnosti skrátka rozplynul ako oblak dymu.

A zistil som, že odkladám veci prinajmenšom o 50 % menej.

Wow, pomyslel som si...

Títo chlapi na niečo došli!

Začal som teda používať túto techniku častejšie a častejšie. Ako na svojej stránke povedal Matherne: „keď nevieš, zisti to“. A začal som si všímať pár zaujímavých vecí – najmä keď som túto metódu začal učiť iných ľudí.

Rýchlo začalo byť jasné, že hoci táto technika funguje, vysvetlenia Matherneho a Hendersona prečo a ako funguje, majú pár vážnych problémov. (V skutočnosti niektoré moje experimentálne výsledky priamo popierali ich hypotézy!)

Nakoniec som však našiel vedeckejšie vysvetlenie... v neurologickom jave známom ako rekonsolidácia. Jednoduchá – ale silná! - myšlienka, že:

Aktívna pamäť...

Je pamäť, ktorú možno meniť!

A za posledných asi desať rokov vedci zistili veľa zaujímavých vecí o tom, ako to funguje fyzikálne... a chemicky. Najmä vo vzťahu k strachu a traume.

Napríklad zistili, že keď stimulujete traumatickú spomienku, a potom ju prerušíte, alebo vyrušíte myseľ konfliktnou informáciou, dokážete naozaj spôsobiť zabudnutie tejto traumy alebo strachovej reakcie. Alebo dokážete prepísať túto spomienku novou informáciou, čím zablokujete prístup k starej informácii!

Inými slovami, je to presne ten druh nástroja, aký by ste mohli použiť...

Na zmenu svojich myšlienok, pocitov, a názorov.

Inými slovami...

Celej svojej osobnosti!

Pretože, pomyslite na to: aký by bol váš život, keby ste sa mohli vrátiť v čase a vymazať všetky zlé časti?

Nie veci, ktoré sa naozaj stali, samozrejme. Ale skôr tie pocity – ako vina, strach, hanba, hnev, a zúfalstvo – ktoré ste zažili v dôsledku toho, čo sa stalo?

Názory, ktoré ste si vytvorili... negatívne úsudky... obavy, nízke sebavedomie. Všetko z toho by ste dokázali vymazať...

Možno za pár minút.

Pomocou metódy, ktorú sa môžete naučiť sami robiť... za ďalších pár minút.

No, keď som ja po prvýkrát zažil túto techniku, myslel som si, že jej tvorcovia objavili všeliek. Ako sa však ukázalo, rekonsolidácia pamäte je ten skutočný všeliek.

A technika, ktorú vám idem ukázať, je jednoducho jeden zo spôsobov, ako vyvolať rekonsolidáciu, pre jeden konkrétny typ spomienky, názoru, alebo vzorca správania.

Konkrétne funguje na podmienené pocitové reakcie.

A tak svoju „novú a vylepšenú“ verziu techniky od Hendersona a Matherneho nazývam...

Odstraňovanie pocitu!

Pretože naozaj, toto to robí: odstráni negatívny pocit spojený s nejakou myšlienkou, zážitkom alebo aktivitou.

A ak sa použije správne, je to možno najrýchlejší možný spôsob, ako tieto pocity odstrániť.

A pomerne často je to odstránenie trvalé.

A pocit úľavy a kontroly, ktorý vám to dá, môže zmeniť váš život.

Lebo čím častejšie ho budete používať, tým rýchlejšie si uvedomíte...

Že vaše pocity vás nemusia ovládať.

A namiesto toho môžete vy ovládať ich!

Ako nájsť svoj „plot“

Samotná technika odstránenia pocitu je smiešne jednoduchá. V podstate urobíte len to, že aktivujete sériu spomienok spojených s týmto pocitom, a potom ich „prepíšete“ novou informáciou.

Je tu však pár dôležitých miest, na ktoré si treba dať pozor.

Po prvé a najkritickejšie, musíte ten pocit rozoznať a nájsť jeho miesto vo vašom tele.

Absolútne nestačí o tom nestačí len intelektuálne premýšľať a dať tomu nálepku ako „strach“ alebo „hanba“. Pretože, pamätajte, tieto nálepky sú iba to, čo vaša opičia myseľ používa pri myslení na myšlienku emócie – nie tá skutočná, fyzická emócia, ktorú váš „plot“ používa, keď vám dáva šok!

Kľúčový bod číslo 1:

Nájdite ten pocit vo svojom tele

Takže namiesto nálepky ako „hnev“ alebo „zúfalstvo“ musíte hľadať telesný prejav tohto pocitu vo svojom tele. Napríklad môžete hľadať:

- * Tesnosť v hrdle alebo v hrudi
- * Stískanie čelustí
- * Zovretie prstov v päst
- * Hrbenie sa alebo predkláňanie
- * Natočenie trupu dovnútra, aby ste chránili brucho
- * „Motýliky“ v bruchu
- * Krčenie čela alebo napätie v obočí
- * Hocijaké napätie alebo horúčava, hoci kde v tele

Toto nie je zďaleka vyčerpávajúci zoznam, samozrejme; je to len pár príkladov, čo môžete kontrolovať.

A pamätajte, že ak zistíte, že si hovoríte: „Necítim nič v tele, je to iba v mojej mysli“, mali by ste pre istotu skontrolovať, či nehovoríte o svojej tvári a hlave. Pretože zatiaľ vždy, keď mi niekto povedal, že niečo cíti iba „vo svojej mysli“, v skutočnosti sa ukázalo, že je to pocit v svaloch krku, tváre, alebo hlavy.

A zdá sa, že naša opičia myseľ dokáže ľahko označiť takéto pocity, ako „iba v hlave“ - a potom si pomýliť významy „v hlave“ a „v mysli“. Ale ja vám ručím za to, že váš konský mozog si tieto dve veci nemýli, tak si dajte pozor, aby ste si ich tiež nemýlili!

Ďalší spôsob, ako vás vaša opičia myseľ môže v tomto pliesť, je tvrdenie, že „nič necítite“... keď v skutočnosti cítite buď stuhnutosť, alebo niečo, čo nazývam „potlačanie“ - istý druh napätia svalov, ktorý používame na „potlačenie“ emócie v snahe...

Necítiť ju!

A jednoduchý spôsob, ako rozoznať rozdiel, je uvoľniť si myseľ...

Potriasť telom...

Zhlboka sa nadýchnuť...

A uvoľniť sa.

Potom venujte pozornosť tomu, aký je to pocit... pretože toto naozaj je „necítiť nič“!

Potom sa opäť zamyslite nad daným problémom a všimnite si, ako sa vaše telo zmení. Toto vám umožní upresniť, čo sa deje.

Ak však cítite stuhnutosť alebo potlačenie, to je úplne v poriadku! Neunúvajte sa skúšať zisťovať, čo je za tým, alebo čo je ten „skutočný“ pocit. Jednoducho použite techniku odstraňovania na túto stuhnutosť alebo potlačenie!

Samozrejme môžete zistiť, že počas používania tejto techniky sa vaše telo posunie z toho potlačenia na pocit pod ním, alebo sa môžete vrátiť a zopakovať túto techniku po druhýkrát potom, čo ste sa zbavili stuhnutosti alebo potlačenia.

Dôležitá vec však je, nájsť to, čo práve teraz cítite, vo svojom tele, čo sa líši od toho, keď ste emocionálne neutrálni alebo pozitívni. (Preto sme najprv preberali pozitívnu motiváciu: chcel som, aby ste teraz mali s čím porovnávať!)

Ak po tomto všetko stále nič necítite – ani „v hlave“, ani nijako inak – alebo máte problém to upresniť, môže to byť preto, lebo ste nezačali týmto:

Kľúčový bod číslo 2:

Venujte sa jednej konkrétnej udalosti (a pocitu)

Pretože ak si jedného dňa len tak sadnete a rozhodnete sa pracovať na svojom (povedzme) „strachu z úspechu“, tak to nebudete mať veľa šťastia! (Okrem prípadu, ako s mojím „zúfalstvom“, ak je to niečo, čo pociťujete po celý čas.)

Namiesto toho si musíte vybrať jednu konkrétnu udalosť, kde ste mali tento pocit, ktorú si môžete vybaviť dostatočne živým spôsobom, aby vám opäť spôsobila tento pocit. Napríklad ak váš „strach z úspechu“ práve spôsobil, že ste odmietli pracovnú ponuku, potom si potrebujete spomenúť, čo ste si mysleli tesne predtým ako ste pocítili potrebu zaváhať.

A potom skontrolujte, či táto myšlienka spôsobuje, že opäť niečo cítite.

Inými slovami, nestačí si tento pocit jednoducho pamätať...

Musíte ho vedieť znovu vyvolať!

Je to ako byť opravárom, ktorý testuje automobil: ak neviete problém vyvolať úmyselne, potom nedokázate zistiť ani odstrániť jeho príčinu!

A to znamená, že ideálny čas na vykonanie odstraňovania pocitov je tak skoro po skutočnom spustení tejto emócie v skutočnom živote, ako sa len dá.

Našťastie, odstraňovanie pocitu je rýchla a ľahká vec, takže keď budete mať trochu praxe, môžete to naozaj robiť takmer hocikedy, hocikde, pokiaľ budete mať minútku alebo dve súkromia. (Napríklad vyjdete von alebo pôjdete na záchod.) V skutočnosti, ak v tom budete naozaj dobrí, dokázate to robiť dokonca počas chôdze alebo šoférovania. (Hoci to začiatočníkom neodporúčam!)

No či už to robíte priamo po tom, ako situácia v skutočnom živote spustila tento pocit, alebo na to myslíte neskôr, toto vyvolanie podnetu označujeme ako váš test.

Pretože najprv ho použijete na overenie, že tento pocit dokážete vyvolať úmyselne. Potom, keď ste už urobili odstránenie pocitu, môžete urobiť ten istý test, aby ste si overili, či ste ho naozaj odstránili... alebo aby ste určili, čo ešte treba odstrániť, aby ste tento problém opravili.

Aby sme sa vrátili k analógii s „neviditeľným plotom“, tento test je ako odhaliť konkrétne miesto na „záhrade“, kam môžete ísť a spoľahlivo dostanete šok. A pomocou vyhľadania toho pocitu vo svojom tele určujeme, kde je „obojok“ a „elektrody“.

A v tomto bode sme pripravení začať vykopávať drôty.

Ako vykopat' – a preťat' – drôty

Ja som sa túto techniku prvýkrát naučil tak, že som si ju precvičil na jedle, ktoré som nemal rád – ako Bobby Matherne odporúčal na svojej webovej stránke.

Pretože naše reakcie na nechutné jedlo sa predsa len veľmi jednoducho vyvolávajú, ale sú aj pomerne mierne, takže vás nebudú rušiť pri učení sa jednotlivých krokov tejto techniky.

Ba čo viac, jednoduchým odstránením celoživotnej automatickej reakcie môžete rýchlosť získať mocný zážitok, ako vyzerá rýchla, automatická zmena.

Bez potreby bojovať sám proti sebe, alebo používať silu vôle!

A prinajmenšom s týmto bodom z celého srdca súhlasím.

Takže, skôr než sa pustíte do nasledujúcich krokov, chcem, aby ste si vybrali nejaké jedlo, ktoré nemáte radi. Niečo, čo naozaj nemáte radi natoľko, že sa vám fyzicky zmraští tvár odporom... ideálne, keď na to čo len pomyslíte!

Samozrejme, ak by ste zhodou okolností mali trochu tohto jedla poruke (možno je to niečo, čo je váš partner alebo spolubývajúci), to je ešte lepšie. Ale neodkladajte toto cvičenie, ak nemáte; iba si vyberte niečo, čo vám skrívá tvár ak si čo len predstavíte, že by ste to jedli.

V tomto prípade bude vašim testom toto jedlo – alebo myšlienka na toto jedlo. Myslite naň, alebo sa naň pozrite a privoňajte, a pozorujte reakciu vo vašom tele.

A teraz vám ukážem, ako túto reakciu odstrániť.

Krok 1: Podržte to!

Prvý krok, ktorý musíte urobiť, je zintenzívniť svoju reakciu tým, že vedome urobíte to, čo ste už robili nevedome.

Inými slovami, zmraštíte svoju tvár ešte viac, naschvál. Ak máte ruky zaťaté, zatniete ich ešte silnejšie. Ak máte stisnutú hrud' alebo hrdlo, stisnite ich ešte viac. A tak ďalej. Hocijakú fyzickú reakciu táto emócia (alebo odpor voči jedlu) vytvorí vo vašom tele, urobte toto ešte viac.

Mimochodom, všimnite si, že toto je pravý opak toho, ako zvyčajne narábame so svojimi pocitmi! Za normálnych okolností sa negatívnym pocitom vyhýbame, a buď sa ich snažíme potláčať, alebo odpútať svoju pozornosť.

Aby však fungovala technika odstraňovania emócií, musíte urobiť pravý opak: nielen tento pocit cítiť, ale naozaj si ho zosilniť.

Aby ste ako ďalší krok mohli...

Krok 2: Vystopujte to!

Teraz, keď držíte tento pocit, budete „stopovať“ s ním spojené spomienky. A urobíte to tak, že budete počítať svoj život smerom naspäť, a dovoľíte všetkým asociovaným spomienkam, aby sa vynorili.

Počítajte naspäť v intervaloch päť rokov, začínajúc od vášho veku zaokrúhleného nadol na najbližších päť rokov. Napríklad, ak máte 37 rokov, začnete takto:

* „Mám 35 rokov a cítim toto“

* „Mám 30 rokov a cítim toto“

* „Mám 25 rokov a cítim toto“

Po každom výroku sa na chvíľku zastavte, dýchajte, a dovoľte svojej mysli vrátiť sa k spomienkam, ktoré ste mohli mať v rokoch medzitým, keď ste zažívali rovnaký pocit. Nepotrebuje si nič pamätať vedome – stačí, ak myslíte vo všeobecných pojmoch o tom, ako máte približne tento vek alebo vekový rozsah... a ešte aj tak, stačí, ak jednoducho dovoľíte svojmu mozgu, aby to urobil za vás, štýlom UMO.

* * *

TIP: Niektorí ľudia majú problém cítiť, počítať a pamätať si to všetko zároveň. Ak je to tak, pamätajte, že si vždy môžete nahráť svoj hlas na kazetu, iPhone, alebo telefón, a potom si to prehrať. Akurát vynechajte na nahrávke niekoľko sekúnd po každom odpočte.

Alebo iná alternatíva je požiadať niekoho, nech odpočítava za vás – ja často odpočítavam pre svoju manželku alebo pre svojich zákazníkov. Akokoľvek to však robíte, slová by mali zostať v podstate rovnaké, čiže „cítim toto“ aj keď počúvate sami seba alebo niekoho iného, ako to hovorí.

* * *

Stále si držte tento zosilnený pocit ako počítate, kým nedosiahnete vek 5 rokov. Od tohto bodu počítajte takto:

* „Mám 5 rokov, cítim toto?“

* „Mám 4 roky, cítim toto?“

* „Mám 3 roky, cítim toto?“

* „Mám 2 roky, cítim toto?“

* „Mám 1 rok, cítim toto?“

* „Mám 6 mesiacov, cítim toto?“

* „Mám 3 mesiace, cítim toto?“

* „Mám 1 mesiac, cítim toto?“

* „Je mesiac pred mojím narodením, cítim toto?“

* „Sú 3 mesiace pred mojím narodením, cítim toto?“

* „Je 6 mesiacov pred mojím narodením, cítim toto?“

* „Je 9 mesiacov pred mojím narodením, cítim toto?“

Áno, niekedy sa ľudia pýtajú, ako by ste vôbec mohli mať takéto dávne spomienky! Ale nejde tu o to, kedy ste niečo naozaj zažili, ale kedy váš mozog zakódoval, že sa tento zážitok stal.

A niekedy ľudia počujú príbehy od svojich rodičov o veciach, ktoré sa stali pred ich narodením, a zdá sa, že si retroaktívne spoja pocit s udalosťou, ktorú nikdy priamo nezažili.

Sakra, v zriedkavých prípadoch môžete mať dokonca udalosti z detstva vašich rodičov alebo starých rodičov retroaktívne zakódované takto!

Ja som však zistil, že ísť späť 9 mesiacov pred narodenie zvyčajne pokryje 99 % alebo viac takýchto retroaktívne zakódovaných zážitkov... a ísť takto ďaleko dozadu je celkom zbytočné pre možno 80 – 90 % vecí, na ktoré túto techniku vyskúšate.

Ale zistil som aj, že je omnoho ľahšie sa túto techniku naučiť a robiť, keď nesedíte a nerozmýšľate, či už môžete zastaviť alebo či máte ešte pokračovať.

Odporúčam teda používať fixný vzor počítania, a tento konkrétny vzor zhodou okolností veľmi dobre fungoval pre mňa a pre mojich zákazníkov. (Pravdepodobne by sa v ňom dalo urobiť veľa ďalších zmien... ale keďže už funguje, načo?)

Teraz, v rôznych bodoch počas procesu počítania si môžete všimnúť, že tento pocit sa nejako mení. Ak je to tak, naďalej si ho držte... ale držte a zosilnite túto novú formu, ktorú pocit nadobudol, namiesto pokračovania v tom starom pociť. A dokonca aj keď sa zdá, že tento pocit celkom zmizol, aj tak pokračujte v počítaní až do konca.

Potom, keď ste dopočítali, uvoľnite sa a zhlboka nadýchnite. „Vytraste von“ všetky zvyšky tohto pocitu, a potom...

Krok 3: Testujte to!

Pomyslite na svoj spúšťačí podnet, alebo ak to robíte so skutočným jedlom, pozrite naň a privoňajte k nemu opäť.

Prekvapení?

Nuž, to budete!

Pretože som zatiaľ nevidel nikoho, kto to naozaj vyskúšal, kto by nebol:

1. Zistil, že ich odpor celkom zmizol, a
2. Zistil, že ho tento fakt naprosto prekvapil!

Ak sa vám nepodarilo úspešne odstrániť svoju reakciu na jedlo, vráťte sa a opäť skontrolujte pokyny.

Ubezpečte sa, že zosilňujete všetky veci, ktoré vaše telo robí, keď vidíte alebo cítite toto jedlo. A ubezpečte sa, že iba dovoľujete svojej mysli, aby sa vrátila do daných rokov, nie že ju nútite spomínať si veci.

Ďalej, ak toto používate na emóciu, nie na nechutť k jedlu, možno si všimnete, že sa váš pocit iba zmenšil, a nie priamo odstránil. Ak sa toto stalo, opäť si skontrolujte miesto tohto pocitu!

Pretože je veľmi pravdepodobné, že to, čo si popisujete ako oslabenie intenzity, je v skutočnosti posun miesta alebo „farby“ toho pocitu.

A zvyčajne je to jednoducho náznak, že sa s testovacím podnetom spája viac než jeden pocit. Napokon, váš mozog a telo majú sklon dať prednosť najsilnejšej emocionálnej asociácii a ignorovať tie menej intenzívne.

Takže odstránenie ten najintenzívnejšej reakcie môže „odkryť“ nejaké menšie, odlišné pocity, a môže byť ľahké popliesť si to s tým starým pocitom v menšej intenzite... najmä ak vaša opičia myseľ používa rovnaké slovo na opísanie oboch pocitov.

Nenechajte sa teda oklamať. Venujte pozornosť tomu, čo robí vaše telo, nie ako nálepky vaša opičia myseľ pripája k tomuto pocitu.

Pretože keď ste odstránili tú najintenzívnejšiu asociáciu, možno sa budete potrebovať vrátiť a odstrániť aj jednu alebo viac tých menej intenzívnych!

Skrátka tento proces opakujte, až kým nebudete cítiť nič zlé v reakcii na váš testovací podnet, alebo dokiaľ nebude ďalšie zníženie intenzity.

Takýto „nič zlé“ alebo „neutrálny“ stav je to, čo niekedy nazývam stav „o nič nejde“. Nie je pozitívny (nanajvýš v porovnaní s vaším predchádzajúcim negatívnym stavom), ale nie je ani negatívny. Cítite sa, akoby ste mohli zjesť dané jedlo alebo zvládnuť danú negatívnu situáciu, aj keď by ste boli radšej bez toho. Je to ako pohnúť z nutkania k púhej preferencii.

Takže, cvičenie tejto techniky nemusí nutne spôsobiť, že začnete mať radi jedlo, ktoré neznášate, alebo sa tešiť z negatívnych okolností! A keď toto cvičenie robíte zo začiatku, nie je podstatné, či sa dokážete primäť zjesť toto jedlo, alebo či stále nechcete. Jediná naozaj podstatná vec je tu, že ste odstránili túto automatickú fyzickú reakciu.

Pretože ak dokážete odstrániť túto automatickú fyzickú reakciu, potom dokážete odstrániť aj iné!

A nezáleží na tom, aká malá zmena je zbaviť sa reakcie „brr, fuj“ na jedlo...

Je to iba začiatok toho, čo dokážete urobiť s touto technikou.

Tak sa teraz na chvíľu zastavte a oslávte svoje výsledky, a prijmite moje blahoželenie k vášmu prvému hacku mysle!

A potom, keď skončíte s oslavou, pripravte sa...

Pracovať na ďalšom!

Zanechajte svoje ploty za sebou

Tak, v prípade jedla ste mali názor, že toto jedlo „neznášate“. Avšak tento „názor“ nebol nič iné než vysvetlenie vašej opičej mysle... pre automatickú fyzickú reakciu.

A keď začnete pracovať so svojimi vlastnými negatívnymi názormi a emocionálnou záťažou, zistíte, že veľmi veľa z toho, čo sa označuje ako „vhl'ad“ alebo „pochopenie“ našich problémov, je asi rovnako platné a zmysluplné ako logické pokusy vášho mozgu vysvetliť, prečo nemáte radi dané jedlo!

Inými slovami, nie veľmi zmysluplné!

Pretože tak veľa vecí, ktoré robíme a cítime...

Tak veľa vecí, ktoré pomenúvame, analyzujeme, a trápime sa kvôli nim...

Nie sú nič viac než automatické fyzické reakcie...

Ktoré nemáme dôvod si uchovávať!

Keď som sa prvýkrát naučil Matherneho verziu tejto techniky, myslel som si, že samozrejماً vec je používať ju na všetkých miestach v živote, kde som sa cítil zablokovaný. A naozaj, iste má nejaký úžitok robiť to.

Avšak potom, čo som si dal sľub spomínaný v kapitole 2 (nikdy sa do ničoho nenútiť), čoskoro som si uvedomil niečo zaujímavé:

Najdôležitejšia nie je tá záťaž, ktorá vám bráni robiť veci.

Ale najmä záťaž, ktorá vás tlačí robiť nejaké veci!

A to je dôvod, prečo celkom prvá záťaž, na ktorú toto potrebujete použiť, sú vaše zlyhania „testu tlaku“ z kapitoly 6.

Napríklad, povedzme, že odkladáte napísanie svojej dizertačky. A keď urobíte „test tlaku“, keď myslíte na to, čo sa stane, ak túto dizertačku nenapíšete, máte zlý pocit.

Nuž, toto je presne ten druh zlého pocitu, ktorý je najužitočnejšie odstrániť! Pretože pamätajte: čo vás tlačí dopredu, to vás drží vzadu.

To jest, vaša negatívna motivácia vás stavia do mozgu bolesti: viac stresu, menej tvorivosti, a menej energie. Tým vám odčerpáva...

Presne to, čo najviac potrebujete!

Ale akonáhle odstránite pocity, ktoré vytvárajú vašu negatívnu motiváciu... potom budete namiesto toho v „neutrálom“ alebo „o nič nejde“ stave mysle.

A namiesto toho, aby ste dostávali „šoky“ pocitov strachu alebo viny alebo hanby vždy, keď len pomyslíte na prácu na dizertačke, bude vám to pripadať ako „o nič nejde“ - niečo, čo by ste mohli jednoducho urobiť, alebo neurobiť. „O nič nejde.“

A potom môžete použiť techniku pozitívnej motivácie z kapitoly 6... pretože nebudete mať zlý pocit, ktorý by prekážal dobrému pocitu ohľadom vášho cieľa.

Teraz, ak máte zlý pocit aj z dosiahnutia svojho cieľa – to jest, ak máte pocit viny alebo strachu alebo niečoho iného, keď si predstavíte úspešné dokončenie svojho cieľa – alebo pracovanie na ňom – potom by ste mali odstrániť aj tieto pocity.

Avšak vo väčšine prípadov sú tieto zvyšné zlé pocity iba ozvenami alebo tieňmi vznikajúcimi z vášho stavu „mozgu bolesti“. Ak teda najprv neodstránite svoju negatívnu motiváciu, mohli by ste tieto „tieňové“ naháňať naveky, a nikdy by ste neurobili skutočný pokrok.

Preto je absolútne kritické, aby ste vždy najprv použili „test tlaku“, a potom odstránili všetky pocity, ktoré vychádzajú z neho.

Pretože akonáhle vyjdete z tohto „mozgu bolesti“, tieto „tieňové“ pocity často...

Zmiznú sami od seba!

Začnite teda so zoznamom, ktorý ste urobili v kapitole 6. Pre každú položku, kde ste si zapísali niečo negatívne v stĺpci „Čo sa stane, ak to nedostanem?“, pozrite, či viete vo svojom tele nájsť pocit, ktorý sa vynorí, keď na to myslíte.

A ak táto odpoveď nie je dosť silná, aby ste ju presne odhalili, položte si otázku: „Čo je na tom zlé?“ (pomocou UMO) a opakujte, kým tento pocit nebude dosť silný na to, aby vám povedal, jasne a presne, kde je to vo vašom tele.

Napríklad, ak sa bojíte, že ak neurobíte dosť predajných telefonátov, položte si otázku: „Čo je na tom zlé?“

A neanalyzujte ju – to nie je otázka pre vašu vedomú, logickú myseľ. Pokúšame sa vyplaviť emocionálny dôvod, prečo je to zlé, nie logické dôvody! Pretože logický dôvod môže byť niečo ako: „No, lebo potom nebudem mať peniaze“, zatiaľ čo emocionálny môže byť: „Lebo budem stroskotanec.“

Vo všeobecnosti, čím bližšie sa dostanete k zdroju pocitu, tým väčšia šanca je, že vaša odpoveď bude osobná (o vás, nie o vašej situácii), prenikavá (týkajúca sa celého života, nie iba tejto jednej veci), a trvalá (bude mať dôsledky trvajúce navždy).

(„Budem stroskotanec“ napríklad, spĺňa všetky tri body!)

Možno dostanete nejakú odpoveď medzitým, napríklad: „Nedokážem uživiť svoju rodinu“ - trochu emocionálne, ale ešte nie celkom tak. A v takých prípadoch môže byť užitočné opýtať sa: „A čo to hovorí o mne?“ alebo „Akým človekom by som potom bol?“, keďže toto vám často pomôže sústrediť sa na tému pod tým.

Pamätajte, aby rekonsolidácia fungovala, musíte naozaj aktivovať konkrétne spomienky, ktoré sa majú zmeniť!

Takže čím konkrétnejšie dokážete zamerať negatívny názor alebo sebahodnotenie pod tým, tým lepšie máte šance na urobenie významného zlepšenia osobnosti.

A tak, ak na svoje myšlienky nedostanete silnú fyzickú reakciu, alebo máte problém urobiť zmenu, je dobrá šanca, že nie ste dosť konkrétni.

Myslite na to takto: Keby ste naozaj boli uväznení za neviditeľným plotom, museli by ste vydržať určité množstvo bolesti od plotu, skôr než by ste dokázali dosť presne identifikovať, kde je, aby ste začali plánovať váš skutočný útek (čiže vykopať drôt, skratovať systém, atď.).

A rovnako aj tu...

Ak necítite tú bolesť, nenachádzate ten plot!

A to znamená, že sa musíte dostať za pokusy vašej opičej mysle „obkecať“ bolesť z presvedčenia, že ste strokotanec alebo vadný... alebo čokoľvek iné je to, čoho sa naozaj bojíte, že budete, ak neurobíte tú vec, ktorú ste sa podujali urobiť.

Oprite sa teda o túto bolesť. Povedzte si: „Som vadný“ alebo „Som strokotanec“ alebo „Nikto ma nebude mať rád“, alebo čokoľvek je to, čoho sa najviac bojíte, že je pravda.

Pretože akonáhle to dokážete precítiť vo svojom tele – jasne a zreteľne – dokážete nájsť a „vystopovať ten obvod“...

Tej časti vášho plotu.

A potom, po minúte alebo dvoch bolesti to budete mať celé za sebou.

Navždy!

Ak stále nedokážete uniknúť...

Dobrá správa je, že táto technika dokáže robiť zázraky. A čím silnejší je nejaký pocit a čím dlhšie ste ho mali, tým lepšie naozaj funguje!

Avšak zlá správa je, že nefunguje na absolútne všetko.

Napríklad, pokiaľ môžem povedať, zdá sa, že funguje iba na priame podmienené reakcie, kde ste sa pomocou priamej skúsenosti naučili, že niečo je zlé, a očakávate, že to zažijete znova.

Pri zložitejších očakávaniach alebo predpovediach, kde váš mozog použil viaceré „názorové pravidlá“ na vytvorenie svojej projekcie, táto technika môže vymazať odpoveď z vašej „vyrovňavacej“ pamäte, ale nezabráni vášmu mozgu dôjsť k rovnakému záveru neskôr...

A vložiť ho tak do vyrovňavacej pamäte naspäť!

Ba čo viac, na niektoré veci možno vôbec túto techniku nedokážete použiť.

Takmer sa zdá, akoby naše mozgy mali rôzne druhy špecializovaných pamäťových systémov – alebo prinajmenšom druhov uskladnenia spomienok – ktoré vyžadujú rôzne techniky na nájdenie, aktivovanie a zmenenie príslušných spomienok.

A nanešťastie v tejto knihe nie je dosť miesta na to, aby som ponúkol úplné pokrytie všetkých techník, ktoré som objavil, vyvinul, alebo prispôbil na nájdenie a zmenu týchto spomienok, aj keby som do konca tejto knihy nepísal o ničom inom!

Ale pravidelne učím tieto techniky naživo a na nahratých internetových seminároch, ktoré robím pre svoju sebazdokonaľovaciu skupinu: Mind Hackers' Guild.

Ak teda máte problém, ktorý vôbec nereaguje na túto techniku „odstránenia pocitu“, alebo sa zdá, že sa časom vracia, možno si budete chcieť vyskúšať semináre tejto skupiny.

Ale najprv by ste mali druhýkrát skontrolovať, aby ste sa ubezpečili, že robíte túto techniku správne! Ak dokážete úspešne odstrániť nechť voči jedlu, potom ste sa jednoznačne naučili urobiť aspoň kroky 2 a 3 správne.

Ale stále môžete potrebovať lepšie precvičiť nachádzanie miesta pocitov.

Mohli by ste to napríklad robiť ako hru, počas dňa, všímať si, čo robí vaše telo a tvár, keď myslíte na rôzne veci a prežívate rôzne emócie. Toto vám dá istú zručnosť pri všímaní si, kde v tele sú vaše pocity.

Takisto sa ubezpečte, že ste zopakovali túto techniku na všetky „zvyškové“ pocity, ktoré nastanú po prvom prejení. Mnohokrát si napríklad môžete všimnúť vzor presunutia sa z pocitu typu „smútok“ alebo „strach“ na pocit typu „hnev“, akoby sme strach a smútok často používali na ukrytie prvých pocitov hnevu.

Takže a ubezpečte, že ste sa dostali celkom až do stavu „o nič nejde“, kde necítite žiadne negatívne pocity.

A nakoniec, nenechajte sa odradiť, ak toto z času na čas nebude na niečo fungovať. Sústreďte sa na používanie toho na tie veci, na ktoré to funguje, aby ste získali kopec skúseností s hľadaním pocitov a nastavovaním testov.

Pretože tieto zručnosti sú kritické nielen pre všetky pokročilejšie techniky, ktoré učím...

Ale, ako sa dozviete v nasledujúcej kapitule, sú kritické aj...

Pre proces záväzku.

(Rôzne)

Koniec mojej závislosti na vhl'ade (úryvok z blogu, 2010-02-04)

Keď som prvýkrát vymyslel pojmy „prirodzene zápasiaci“ a „prirodzene úspešný“, žil som vo vážnom omyle. Zdalo sa mi, že životy „prirodzene úspešných“ ľudí sú večne „hore“ a nikdy „dole“. Dokonca aj neskôr, keď mi moju prirodzene úspešní kamaráti povedali, že sa im nepáči pojem „prirodzene úspešný“, pretože oni tak sami seba nevnímajú, iba som pokrčil plecami. „Nuž, z pohľadu každého iného, ste takí.“

A tak, keď som sa dostal na vrchol kopca, o ktorom som si myslel, že je úplným vrcholom môjho úspechu, hovoril som si, že som zmaturoval z „prirodzene zápasiaceho“ na „prirodzene úspešného“.

A to bola veľká časť toho, prečo som na opačnej strane spadol.

Dnes si teda uvedomujem, že neexistuje nič také ako „prirodzene úspešný“ človek. To vám len tak pripadá, keď ste prirodzene zápasiaci.

A pokiaľ stále veríte v „prirodzený úspech“, hádajte čo?

Stále zápasíte!

Čo naozaj existuje, to sú prirodzene motivovaní ľudia. A ešte aj to je účinok, nie príčina.

Čo som sa naučil z môjho zápasenia za tento posledný rok, je že príčina rozdielu medzi zápasením a motiváciou je jednoducho to, ako sa správate sami k sebe, keď ste na zemi.

Pretože v tom spočíva celý rozdiel, ako dlho na tej zemi zostanete.

Ak sa už v myšlienkach sami bijete za to, že to nerobíte, alebo ak si myslíte, že teraz hovorím o vytrvalosti a o všetkých tých kecoch, že keď deväťkrát spadnete, musíte desaťkrát vstať, prestaňte s tým hneď teraz.

Pretože práve toto z toho robí zápas.

Ak kopete sami do seba za to, že ste na zemi, potom prirodzene, zápasíte.

Ale ak sami seba povzbudzujete, keď ste na zemi, potom prirodzene,

Budete motivovaní!

Musím teraz povedať, že som dramaticky prehnane zjednodušil niečo, o čom som už napísal niekoľko článkov, CD-čiek a seminárov počas posledných pár mesiacov.

Pretože slovo „povzbudiť“ naozaj celkom nevystihuje celý rozsah myšlienkových stratégií, ktoré prirodzene motivovaní ľudia používajú, aby si rýchlo poradili so svojimi problémami. A tieto stratégie sa ani nerobia vedome – naučíte sa ich v detstve a potom ich automaticky používate neskôr v živote... často v priebehu sekúnd: tak rýchlo, že si prirodzene motivovaní ľudia sotva všimnú, že to vôbec robia.

Prirodzene zápasiaci ľudia, na druhej strane, sú tí z nás, ktorí sa v detstve naučili, že je to zbytočné: že sme pokazení alebo nie dosť dobrí alebo nejako inak nemilovateľní, bez ohľadu na to, čo robíme. Máme to skrátka márne. (Naučená bezmocnosť, ako to volajú psychológovia.)

A to znamená, že púhe naučenie sa myšlienkových stratégií, ktoré prirodzene motivovaní ľudia používajú na zvládanie problémov, vám nepomôže. Namiesto toho sa to stane ďalšou vecou, kvôli ktorej sa môžete ubíjať! (A je tu slušná šanca, že rovnako ako ja, aj vy už viete o mnohých z týchto stratégií, akurát ich nepoužívate.)

Aby som sa naučil používať tieto stratégie automaticky, musel som sa najprv naučiť, ako vypnúť „naučenú bezmocnosť“, ktorá mi bránila ich použiť. (...) Bez týchto techník by som nedokázal zísť z „kolesa“, pretože by som nevidel, ako ma moje vlastné, naučene bezmocné voľby držia na ňom. Naučená bezmocnosť takmer bez výnimky vytvára slepé škvrny na našom myšlienkovom obzore: oblasti, kde jednoducho nedokážeme vidieť, čo sa naozaj deje, alebo aké sú naše skutočné možnosti.

Dilema kačiatka (úryvok z blogu, 2014-01-29)

Neviem, či by som bol oficiálne diagnostikovaný s ADD, ale jednoznačne mám viac vlastností „lovca“ než „farmára“: Rýchlo naháňam nejakú myšlienku, ulovím ju, a potom idem za ďalšou. A aby som mal motiváciu niečo urobiť, musím tomu veriť na 100 %.

V tom správnom kontexte, použité správnym spôsobom, sú to ohromné silné stránky. V tých častiach môjho života, kde som pracoval smerom k nejakému veľkému cieľu, v ktorý som veril na 100 %, som bol sakra úžasný. Miloval som svoju prácu, miloval som svoj život, a bol som omnoho produktívnejší, než som sa kedy dokázal stať pomocou „disciplíny“.

Ale keď som písal Myslieť na hotové, narazil som na ceste na veľkú prekážku: prestal som na 100 % veriť v to, čo som robil.

Najprv to bola iba malá prekážka, možno zníženie na 95 alebo 98 %. Problém bol v tom, že som si začal uvedomovať, že iba dávam ľuďom informácie o technikách na zmenu ich nezmení, a navyše, že sa mýlim ohľadom toho, nakoľko som sa zmenil ja.

Začal som pochybovať, pretože som si začal všímať spôsob, akým naháňam nové myšlienky, ako som produktívny, kým som opitý vhl'adom, ale ako potom stratím túto energiu, keď daná myšlienka stratí svoju „žiaru novinky“.

Chyba, ktorú som vtedy urobil, bola odsudzovať sa za to. Veriť, že to znamená, že moje zmeny neboli „skutočné“, alebo že ešte nie som „naozaj“ produktívny alebo úspešný človek. Pozeral som sa na svoju „nedisciplinovanú“ povahu, akoby to bolo nejako zlé alebo nesprávne, chyba v mojej povahe.

Ako „škaredé kačiatko“ v bájke, ktoré sa trápilo, že má dlhý krk.

A tak všetky chyby, všetko utrpenie, všetka depresia, ktorú som si sám privodil za posledných zhruba päť rokov... to všetko bolo kvôli jednej osudnej chybe:

Myslel som si, že keď budem disciplinovanejší, organizovanejší, bude zo mňa lepší človek.

Pretože som si myslel, že ten človek, akým som, nie je dosť dobrý.

Škaredé kačiatko.

A premárnil som roky svojho života, nie preto, lebo som sa snažil lepšie, ale preto, lebo som sa snažil niečo o sebe dokázať.

Dokázať, že som hoden pochvaly, lásky, pozornosti, a úcty.

Dokázať, že som sa stal tým správnym človekom, aby som bol dosť dobrý.

Čo som zatiaľ nechápal, bolo, že toto je nespĺniteľný sen. Nemôžete dokázať, že ste iný človek než ten človek, ktorý veríte, že ste, a toľko ten človek, ktorý naozaj ste!

Takže bez ohľadu na to, čo dosiahnete, bez ohľadu na to, čo urobíte alebo ako dobre to urobíte, nikdy sa to nepremení na pocit, že ste uspeli, a že ste teraz „lepší človek“.

Namiesto toho si jednoducho všimnete, že byť „disciplinovaný“ alebo „pozorný“ alebo „sústredený“ alebo čokoľvek, v čom dnes uspejete, znamená iba toľko, že budete opäť musieť pracovať rovnako tvrdo, aby ste to urobili zajtra.

Stále budete škaredé kačiatko, snažiace sa zohnúť svoj krk.

Totíž, keby mojím cieľom naozaj bolo byť poriadny alebo disciplinovaný kvôli samotnému poriadku alebo disciplíne, takýto neúspech by ma netrápil. Ak mi stálo za to dosiahnuť to dnes, bude mi stáť za to dosiahnuť to aj zajtra, aj pozajtra. A jedného dňa sa mi to stane prirodzené.

Ale pretože mojím skutočným cieľom vždy bolo cítiť sa hodnotný – cítiť sa ako človek, ktorého možno milovať a vážiť si ho, ktorý si zaslúži chválu a spoločnosť – aj úspech jedného dňa mi stále pripadal ako zlyhanie, pretože mi nepriniesol tie pocity hodnoty, po ktorých som túžil.

Toto je vzor pri všetkých falošných cieľoch: vecí, po ktorých túžime nie kvôli samotným týmto veciam, ale kvôli pocitu, že sme o sebe niečo dokázali. Pociť, že konečne sme dobrým a hodnotným človekom, ktorého náš „kmeň“ prijíma, a ktorý môže hodnotne prispievať. Pociť, že náš život má cieľ, naša práca má zmysel, a že sme naozaj časťou nejakej rodiny, či už doslovne alebo obrazne.

Robíme tu dva druhy chýb:

Po prvé, myslíme si, že je možné o sebe niečo dokázať. Vysmievaní inými deťmi alebo zhadzovaní rodičmi a učiteľmi, náš mozog dôjde k záveru, že keby sme boli viac takí, akými nás chcú mať, potom by táto bolesť prestala a opäť by začala láska.

A vo fungujúcom prostredí našej pravekej evolúcie to azda aj mohla byť pravda!

Ale v tých dysfunkčných prostrediach, z ktorých pochádzame, a v našom modernom prerušovanom živote to absolútne neplatí. Väčšina ľudí, ktorí nás za nejakú vec zhadzujú – dokonca aj naši rodičia! - sa jednoducho prepne a začne nás zhadzovať za niečo iné, ak tú prvú vec úspešne zmeníme. (Ako môže dosvedčiť každý, kto si zlepšil známky zo štvoriek na dvojky, ale nie na samé jednotky!)

Myslíme si, že keď budeme ako druhí ľudia, že keď budeme takí, akými nás chcú mať, že potom budeme – a budeme sa cítiť – celí a silní. Ale to nie je pravda. Znamená to iba, že budeme mať pocit, že sme sa veľmi tesne vyhli úplnej bezcennosti a zbytočnosti.

Po druhé – a toto je z týchto dvoch chýb tá omnoho horšia – si myslíme, že vôbec musíme niečo o sebe dokazovať!

Myslíme si, že takí, akí sme, sme chybní alebo zlí. Nedostatoční alebo vadní. Pokazení a nemilovateľní. Škaredí.

A neviem vyjadriť, aké nesprávne je toto.

Pretože vo vnútri sme všetci úžasní.

Nie sme škaredé kačiatka.

Sme krásne labute.

Toto nie je nejaké hurá povzbudzovanie sebaúcty. (Ani žiadne „sme duchovné bytosti, ktoré prežívajú, aké je to byť človekom“, aj keď to tak môže znieť.)

Jednoduchá pravda je, že neexistuje nič, čo by vám niekto iný mohol dať, čo už nemáte.

Ak nedokázate milovať sami seba, potom nebudete cítiť ani keď vás niekto iný miluje.

Ak si nedokázate vážiť sami seba, potom nebudete cítiť ani keď si vás budú vážiť druhí.

Ak sa nedokázate vidieť ako hodnotného, potom to nebudete cítiť bez ohľadu na to, aký hodnotný naozaj budete.

Pretože tieto veci cítime jedine vtedy, keď sami súhlasíme s tým, ako nás druhí hodnotia!

Inými slovami, pocit nie je niečo, čo dostávame.

Je to niečo, čo robíme.

A dokiaľ si myslíme, že nie sme hodnotní, nerobíme to. Naše mozgy to nerobia.

To, čo tu hovorím, nie je nejaký trik, aby sme sami seba oklamali k lepšiemu pocitu. Takýto trik by nikdy nefungoval, pretože ak sa pokúšate myslieť si, že ste dobrí, pokúšate si myslieť, že máte hodnotu, je to len preto, že si stále myslíte, že to tak nie je.

Vo svojej mysli máte predstavu, že ste „naozaj“ zlí a nehodní, a potom navrch tejto predstavy pridávate myšlienku, že predsa len, istým spôsobom vás stále možno milovať alebo niečo také. Pokúšate sa vziať zľú sebaúctu a na jej vrchu postaviť niečo dobré, pomocou niečoho, čo vám pripadá ako lož.

Ale to je jedno: lož alebo pravda, nič, čo postavíte navrch takéhoto slabého základu, nevydrží.

Aby ste zmenili prežívanie svojho života, nestačí hromadiť dobré myšlienky v snahe vyvážiť tie zlé, ktoré už máte:

Musíte spochybniť tie zlé.

Pozor, toto je dôležité: všimnite si, že som nepovedal „zbaviť sa ich“. Ak sa chcete zbaviť zlej myšlienky o sebe, stále robíte to isté: vidíte sami seba ako pokazeného, ako niečo, čo treba opraviť. Namiesto dokazovania svojej hodnoty robením dobrých skutkov alebo staním sa iným človekom, snažíte sa dokázať niečo o sebe tým, že sa zbavíte svojich „zlých“ názorov.

Ale to je stále to isté!

Stále je to tá predstava, že budúcnosť bude lepšia „ak konečne“ dokázate dosiahnuť X.

A nezáleží na tom, čo je to X: ak sa držíte nádeje, že X vás môže zachrániť, znamená to, že veríte, že vás treba zachrániť.

A bojíte sa, že nebudete zachránený.

A odtiaľ pochádza všetko to utrpenie:

Názor, že ste škaredé kačiatko.

A že „ak konečne“ dokázate skrčiť váš krk natoľko, aby ste zapadli medzi iné kačice, potom vás konečne prijmu.

Keď v skutočnosti jediný spôsob, ako sa môžete cítiť lepšie, je uvedomiť si, že ste labuť.

Nedokázate vo však urobiť, dokiaľ dúfate, modlíte sa, a usilujete sa celou svojou silou byť lepšou kačicou!

(Ako som ja robil po celý svoj život.)

Nanešťastie, skôr než si slávne „škaredé kačiatko“ z rozprávky Hansa Christiana Andersena uvedomilo, že je labuť...

Muselo sa najprv vzdať nádeje.

V skutočnosti jediný dôvod, prečo toto „kačiatko“ objavilo, že je labuť, bolo to, že bolo zúfalé, či ho niekedy prijmú – kačice alebo hocikto iný – a pokúšalo sa zabíť!

Až potom, keď uvidelo svoj odraz, si konečne uvedomilo, že už bolo v poriadku. Že sa nemuselo „stat“ - že už bolo.

Ale čo by sa salo, keby sa najprv nebolo vzdalo nádeje?

Keby niekto povedal: „Prestaň sa trápiť, čo si kačice myslia, ty si labuť“, počúvalo by ho?

Keby niekto povedal: „Nemusíš zmeniť, kto si, pretože už si dosť dobré,“ mohli by tieto slová...

Vôbec niečo znamenať?

Nuž, ak vám niekto niekedy povedal, že jedno z vašich „ak konečne“ je nepotrebné, potom už sami viete, ako to funguje.

Určite, keď mne niekto povedal, že „nemusím“ byť taký disciplinovaný – čo mnohí urobili! - tak som ich odbil, presvedčený, že „ma skrátka nechápu“.

Pripadalo mi, že hovoria: „Och, tvoje najhlbšie sny a potreby, tvoje najzamilovanejšie ambície? Kašli na to, to nepotrebuješ.“

Alebo ešte horšie: „To nikdy nebudeš mať.“

A toto som ja počuť nechcel.

To bola tá posledná vec, ktorú som chcel počuť o sebe alebo o tom, o čo som sa usiloval. Škaredé kačiatko nechce počuť: „ty nie si kačica, nikdy nebudeš kačica, tak už si s tým sakra daj konečne pokoj“, pretože strávilo celý svoj život snahou byť dobrou kačicou, a čo iné dočerta má byť, a čo to znamená, že strávilo celý svoj život putovaním za fatamorgánou?

Problém je, že presne toto my škaredé kačiatka potrebujeme počuť.

Pravdu, ktorá nás oslobodí.

Musíme sa vzdať falošnej nádeje, že budeme čo len prijateľnou kačicou, aby sme si uvedomili svoju labutiu podstatu.

A tento krok sa nedá preskočiť!

V opačnom prípade budeme používať predstavu labute ako spôsob, ako si uchovať nádej, že nás raz prijmú ako kačicu.

Budeme si myslieť: „No, ak som krásna labuť, potom by ma kačice mali mať radi. Ak dokážem správne uskutočniť svoju labutiu podstatu, potom budem konečne dosť dobrý pre kačice!“

A nič sa nezmení. Zmenili sme to, čo sa snažíme dokázať, možno. Možno to, ako to chceme dokázať.

Ale stále cítime nedokázanie.

A to bude pokračovať, kým sa nevzdáme nádeje.

Ako raz niekto povedal, pravda vás oslobodí.

Ale najprv spôsobí, že sa budete cítiť mizerne.

Tak poďme na to!

Zhrnutie (prekladateľ)

Odstraňovanie negatívnych emócií:

- * Predstavte si svoj cieľ

- * Máte z neho príjemný pocit? To je pozitívna motivácia.

- * Položte si uvoľnenú myšlienkovú otázku (UMO) „Čo sa stane, ak to nedosiahnem?“ To je negatívna motivácia, a tú treba odstrániť ako prvú.

Odstraňovanie negatívneho pocitu:

- * Nájdite negatívny pocit fyzicky vo svojom tele. (Vždy iba jeden.)

- * Zosilnite ho.

- * Odpočítavajte roky dozadu a položte si UMO „Mám X rokov, cítim to?“

- * Uvoľnite sa, zhlboka dýchajte.

- * Testujte znova; ak sa vyskytne iný negatívny pocit, odstráňte aj ten.

Keď odstránite negatívnu motiváciu, skontrolujte, či nemáte negatívne pocity spojené s prácou na ciele alebo s jeho dosiahnutím.

Vytvorenie motivácie:

- * Pozrite sa na terajší stav.

- * Zavrite oči a položte si UMO „Ako by som chcel, aby to vyzeralo, keď to bude hotové?“ až kým dostanete príjemný pocit.

- * Otvorte oči, pozerajte na terajší stav, ale predstavujte si výsledok. Až kým sa vaše telo samé nerozhýbe.