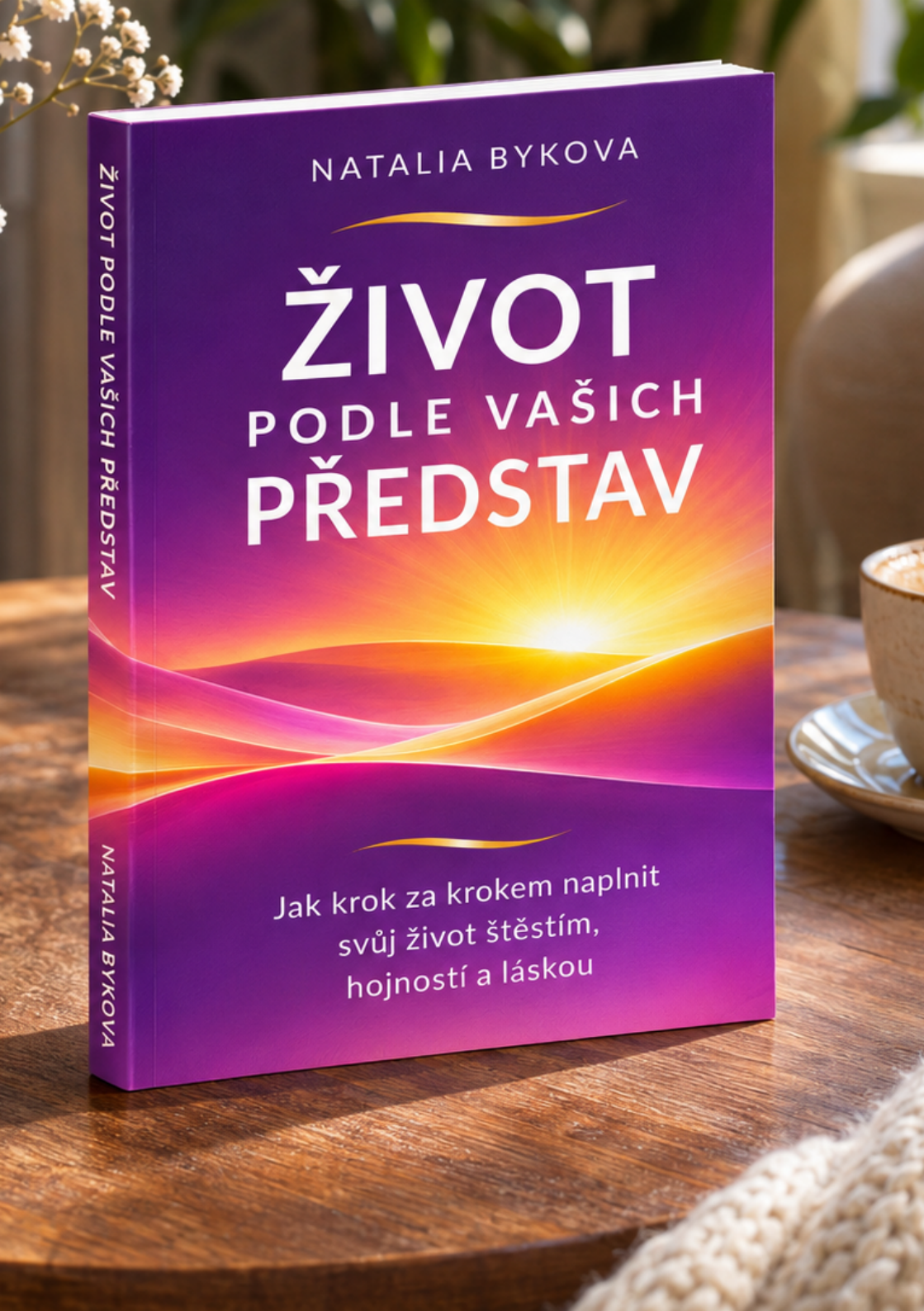

NATALIA BYKOVA
ŽIVOT PODLE VAŠICH PŘEDSTAV
Jak krok za krokem naplnit svůj život štěstím, hojností a láskou
ŽIVOT PODLE VAŠICH PŘEDSTAV
NATALIA BYKOVA

OBSAH

O autorce 5
Předmluva. Kde začínají sny 7
Úvod. Probuďte v sobě tvůrce 11
1. Objevte sílu své mysli 17
2. Dovolte si snít ve velkém 34
3. Vzpomeňte si na svou sílu 52
4. Co se skrývá za našimi přáními? 71
5. Vzpomínky na budoucnost 91
6. Život podle vašich představ 106
7. Od představ ke skutečnosti 122
8. Staňte se sami sobě oporou 135
9. Věřte, že to dokážete 150
Závěr. A teď je řada na vás 158

PŘEDMLUVA

KDE ZAČÍNAJÍ SNY

Svůj první seznam přání jsem si napsala někdy v osmé třídě základní školy. Byla to docela obyčejná přání dospívající dívky. Chtěla jsem mít dobré známky, hezky vypadat, mít dostatek energie a dobré kamarády. Tehdy jsem ještě neměla odvahu snít o velkých věcech. Můj svět byl poměrně malý a většina mých přání vycházela z toho, co jsem kolem sebe znala.

Všechna svá přání jsem si zapisovala do malého zápisníku, který se časem stal mou soukromou sbírkou snů. Ráda jsem ho otevírala a představovala si, jaké by to bylo, kdyby se všechno splnilo. V těch chvílích se přede mnou otevíral svět, ve kterém bylo možné téměř cokoliv. Tahle hra mě nesmírně bavila. Přidávala jsem nová přání, některá se plnila, jiná se měnila a místo nich přicházela další. Vůbec jsem netušila, že jsem objevila něco, co mě bude provázet po celý život.

Později přišlo období, kdy jsem doslova hltala knihy o síle myšlenek, podvědomí a plnění přání. Fascinovaly mě příběhy lidí, kteří dokázali změnit svůj život, i představa, že naše budoucnost může být mnohem krásnější, než si

dokážeme představit. Sbírala jsem fotografie míst, která jsem toužila poznat. Přinášely mi radost a pocit, že i taková krása by jednou mohla být součástí mého života.

Jednu z nejsilnějších zkušeností jsem získala ve čtyřiadvaceti letech. Po úrazu jsem téměř rok kulhala a lékaři nedokázali zjistit příčinu mých potíží. Můj stav se zhoršoval a já si nedokázala představit, že budu ještě někdy normálně chodit. V té době se ke mně dostala kniha o síle podvědomí a já jsem se rozhodla vyzkoušet jednu z popsaných technik. Zapisovala jsem si svou budoucnost tak, jako bych už byla zdravá. Představovala jsem si, jak lehce chodím, jak se ráno probouzím bez bolesti a mohu si užívat obyčejný život.

Nevěděla jsem, jak se k takovému stavu dostanu, ale tyto představy mi dávaly tolik potřebnou naději. Později se lékařům podařilo objevit příčinu mých problémů, podstoupila jsem léčbu a uzdravila se. Dodnes si pamatuji ten nádherný pocit, když jsem zase mohla chodit bez bolesti. A také to, jak důležité pro mě tehdy bylo mít před sebou obraz budoucnosti, na kterou jsem se mohla těšit.

V dalších letech jsem se ke svým zápiskům pravidelně vracela. Psala jsem o práci, financích, vztazích i různých životních příležitostech. Zásadní změna přišla ve chvíli, kdy jsem se na jednom ze vzdělávacích kurzů seznámila s propracovanější metodou sebeprogramování. Začala jsem se svými představami pracovat systematičtěji a všímala si, jak se mnohé z toho, co jsem si přála, stává součástí mého života.

Ne vždy však všechno dopadalo podle očekávání. Někdy se mi splnilo přesně to, co jsem si přála, ale výsledek mi nepřinášel očekávanou radost. Jindy mě překvapilo, jakým směrem se okolnosti vyvíjely. To mě přivedlo k hlubšímu zkoumání těchto souvislostí z pohledu psychologie. Hledala jsem odpovědi, zkoušela nové přístupy a propojovala získané poznatky. Postupně se tak formoval způsob práce s představivostí, který používám dodnes.

Své zkušenosti jsem později začala předávat také ostatním. Vznikaly kurzy zaměřené na osobní rozvoj, plnění přání a sebeprogramování. Přicházely mi zprávy od lidí, kteří se rozhodli tyto techniky vyzkoušet. Vyprávěli mi o nových pracovních příležitostech, krásných vztazích, splněných přáních i velkých životních změnách. Někteří si pořídili vysněné bydlení, jiní našli odvahu vykročit novým směrem nebo začali žít tak, jak si dlouho přáli. Tyto příběhy mě nesmírně těšily a utvrzovaly v přesvědčení, že stojí za to věnovat svým přáním pozornost.

Když se dnes ohlédnu zpátky, uvědomuji si, jak moc se můj život proměnil. Žiji v prostředí, které mám ráda, obklopuji se lidmi, se kterými je mi dobře, a věnuji se práci, která mě naplňuje. Píšu knihy, sdílím své myšlenky s ostatními a mám radost, že jim moje práce pomáhá. Podařilo se mi vybudovat vlastní profesní cestu v zemi, do které jsem kdysi přišla a jejíž jazyk pro mě byl cizí. Mám prostor pro své zájmy, radosti i nové výzvy.

Proto jsem se rozhodla své zkušenosti a poznatky z mnohaleté práce se sebeprogramováním spojit do této knihy. Chtěla jsem vám předat to nejcennější, co jsem se na

své cestě naučila, abyste i vy mohli objevovat své možnosti a vytvářet život podle vlastních představ.

Dovolte si snít odvážně. Představujte si krásný život plný lásky, radosti, hojnosti a zážitků, po kterých toužíte. Dopřejte svým přáním prostor a čas a užívejte si i samotnou cestu.

Budu mít velkou radost, když mi jednou napíšete, jaká přání se vám podařilo uskutečnit a co všechno se ve vašem životě změnilo.

S vírou ve vás a ve všechno krásné, co máte před sebou,

Natalia Bykova

ÚVOD

PROBUĎTE V SOBĚ TVŮRCE

Jsou období, kdy se nám život zdá mnohem těžší, než bychom si přáli. Některé věci nevycházejí, naše plány se rozpadají a budoucnost vypadá úplně jinak, než jsme si ji kdysi představovali. Možná se snažíme ze všech sil, děláme, co umíme, a přesto máme pocit, že se stále točíme v kruhu. Někdy nás takové období zastihne v jedné konkrétní oblasti, jindy se zdá, že se komplikuje úplně všechno.

V podobných chvílích si často začínáme klást otázky. Proč se mi tohle děje? Proč se mi nedaří? Kde jsem udělal chybu? Proč mají ostatní lidé život jednodušší? Snažíme se najít vysvětlení, pochopit příčiny a poskládat si jednotlivé události tak, aby nám začaly dávat smysl. A někdy se nám to skutečně podaří. Najdeme souvislosti, uvědomíme si, co jsme mohli udělat jinak, a získáme pocit, že konečně rozumíme tomu, co se stalo.

Porozumění minulosti může být užitečné, protože nám pomáhá lépe poznat sebe sama i okolnosti, ve kterých jsme žili. Samotné vysvětlení však ještě nemusí přinést změnu. Můžeme velmi dobře vědět, proč se náš život vyvíjel

určitým způsobem, a přesto dál žít stejně. Rozumíme tomu, co nás přivedlo do dnešní situace, ale stále nevíme, jak se vydat jiným směrem.

Co kdybyste se vedle otázek o minulosti začali více zajímat také o svou budoucnost? Jaký život byste chtěli žít? Jak byste se v něm chtěli cítit? Co krásného byste si ještě přáli zažít? A jaké možnosti byste mohli objevit, kdybyste si dovolili představit, že váš život může vypadat jinak?

Tyto otázky mohou působit příliš odvážně. Zvlášť pokud právě procházíte náročným obdobím, máte spoustu starostí a některé věci se zdají být mimo vaše možnosti. Přesto bych byla moc ráda, kdybyste si alespoň na chvíli dovolili připustit, že vaše dnešní situace ještě neurčuje celý váš budoucí život. Že před vámi mohou být zkušenosti, setkání, příležitosti a krásné okamžiky, o kterých zatím nemáte ani tušení.

Když se dnes ohlédnu za svým vlastním životem, někdy mi připadá až neuvěřitelné, jak moc se změnil. Ti z vás, kteří četli mou knihu *50 otázek na cestě k lepšímu životu*, už část mého příběhu znají. Moje výchozí situace měla k životu, který vedu dnes, opravdu daleko.

Vyrůstala jsem ve složitých finančních podmínkách. Moje maminka dělala všechno, co bylo v jejích silách, aby se o nás postarala, a přesto jsme měli peněz málo. Bylo potřeba pečlivě zvažovat výdaje, přizpůsobovat se okolnostem a často se rozhodovat podle toho, co si můžeme dovolit. Když člověk v takovém prostředí vyrůstá, mnoho krásných věcí mu připadá vzdálených a některé

možnosti si ani nedokáže představit jako součást svého skutečného života.

V té době se pro mě staly nesmírně důležitými moje sny. Ve skutečném životě jsem měla jen omezené možnosti, ale ve svých představách jsem mohla žít úplně jinak. Mohla jsem si představovat krásná místa, nové zkušenosti, svobodu rozhodování i život, v němž se budu cítit šťastná a spokojená. Dokázala jsem se do těchto představ ponořit, prožívat pocity, které s nimi byly spojené, a na chvíli se v nich ocitnout.

I když jsem tehdy vůbec nevěděla, jak bych se ke své vysněné budoucnosti mohla dostat, uvnitř jsem měla zvláštní jistotu, že moje současné okolnosti jsou pouze dočasné. Věřila jsem, že jednou budu žít jinak, a této víry jsem se držela i ve chvílích, kdy se kolem mě nic neměnilo. Moje sny pro mě byly zdrojem naděje a velkou vnitřní oporou. Pomáhaly mi zvládat náročná období a připomínaly mi, že svět nabízí mnohem více možností, než kolik jich právě vidím kolem sebe.

Když se na svou cestu dívám dnes, uvědomuji si, že jsem už tehdy intuitivně dělala něco, co jsem se později naučila používat vědomě. **Vytvářela jsem si vnitřní obraz budoucnosti a dokázala jsem prožívat pocity, které jsem s ní spojovala.** Tento obraz mě provázel a postupně ovlivňoval také to, o co jsem se zajímala, jak jsem přemýšlela o svých možnostech a jaká rozhodnutí jsem dělala.

Během dalších let jsem se začala hlouběji zajímat o psychologii a osobní rozvoj. Poznávala jsem různé

přístupy, studovala metody práce s myšlením, představivostí a vnitřními stavy a mnoho z nich vyzkoušela sama na sobě. Moje původní snění se tak postupně proměnilo ve **vědomý způsob práce s vlastními představami**, který nazývám sebeprogramováním. Používám ho už mnoho let a stal se přirozenou součástí mého každodenního života. Pomáhá mi udržovat si jasnou představu o tom, co chci prožívat, jakým člověkem chci být a jakým směrem chci svůj život rozvíjet.

Když dnes vidím, kolik věcí, které byly kdysi pouze součástí mých představ, se postupně stalo skutečností, cítím velkou vděčnost. Zároveň jsem přesvědčená, že moje dnešní životní situace není výsledkem pouhé náhody. Velkou roli sehrála také moje ochota učit se, měnit svůj pohled na možnosti, které přede mnou stojí, a postupně se rozhodovat podle toho, jaký život chci vytvářet.

Právě proto vzniká tato kniha. Mám pocit, že jednou z nejdůležitějších věcí, které mohu druhým lidem předat, je zkušenost, že se můžeme naučit vědomě pracovat se svými představami o budoucnosti a postupně podle nich utvářet vlastní život.

Netvrdím, že jsem objevila něco, co přede mnou nikdo neznal. O vlivu našich přesvědčení, očekávání a vnitřních představ na život už psalo mnoho autorů. Já vám chci předat způsob, jakým s těmito principy pracuji já, jak je propojuji a používám ve svém každodenním životě. Je to systém, který se pro mě během let stal velmi cenným nástrojem, a budu ráda, pokud v něm také najdete něco, co vám pomůže uskutečňovat vaše vlastní přání.

Na tomto přístupu mám nejraději jednu věc. Když se začneme zabývat svou vysněnou budoucností, nemusíme hned vědět, jak přesně se do ní dostaneme. Můžeme začít u představ, pocitů a možností, které bychom si chtěli dopřát. Postupně si vytvářet jasnější obraz života, který nás láká, a učit se vnímat sami sebe jako člověka, pro kterého může být takový život přirozený.

Právě naše představy o sobě samých totiž výrazně ovlivňují naše rozhodování. Pokud jsme přesvědčeni, že něco není pro nás, mnohdy se o danou možnost ani nezačneme zajímat. Když si však dovolíme připustit, že bychom mohli žít jinak, můžeme začít objevovat cesty, kterých jsme si dříve nevšímali. Naše myšlenky, očekávání a vnitřní nastavení tak mohou postupně ovlivňovat naše každodenní jednání a prostřednictvím něj také výsledky, které získáváme.

Postupně pak může nastat něco, co nám připadá téměř jako kouzlo. To, co jsme dlouho považovali za nedostupné, se krok za krokem stává představitelným, potom možným, a nakonec třeba i přirozenou součástí našeho života.

Abychom však dokázali svým představám věřit a dovolili si podle nich žít, potřebujeme také dobrý vztah sami k sobě. Právě proto vám v této knize chci představit ještě jeden nástroj, který považuji za mimořádně důležitý. Je to způsob práce s naším vnitřním kritikem a postupné **vytváření vnitřního hlasu, který nás podporuje,** připomíná nám naše schopnosti a pomáhá nám vážit si toho, co se nám daří.

Znáte ten okamžik, kdy vás napadne krásné přání a vzápětí se objeví pochybnosti? Kdo jsem, abych si něco takového mohl dovolit? Co když na to nemám? Co když se mi to nepodaří? Někdy jsme k sobě tak přísní, že vlastní sny začneme odmítat dříve, než jim vůbec dáme šanci. A často si ani neuvědomujeme, kolik schopností, zkušeností a zvládnutých situací už máme za sebou.

Chtěla bych vám proto ukázat, jak v sobě postupně rozvíjet větší důvěru a podporu. Jak si začít všímat vlastních úspěchů, oceňovat své úsilí a připomínat si, že nemusíme být dokonalí, abychom si zasloužili krásný život. Věřím, že když se naučíme vytvářet inspirující představu o své budoucnosti a zároveň se staneme sami sobě oporou, může to být velmi silná kombinace.

Obě metody, které vám představím, jsou ve své podstatě jednoduché. Ukážu vám, jak s nimi pracovat, jak je přirozeně začlenit do běžného života a jak si z nich vytvořit příjemné každodenní rituály. Ráda bych, aby vám přinášely radost a pomáhaly vám s větší lehkostí směřovat k tomu, co si přejete.

A především bych si přála, abyste při čtení této knihy znovu objevili svou vlastní schopnost tvořit. Schopnost představovat si krásné věci, věřit ve své možnosti, učit se, měnit se a postupně vytvářet život, ve kterém vám bude dobře.

A třeba se jednou ohlédnete zpátky a s úsměvem si uvědomíte, kolik věcí, které vám kdysi připadaly vzdálené, se stalo součástí vašeho každodenního života.

KONEC UKÁZKY

Příběh pokračuje...

V celé knize najdete další myšlenky
a cestu k vědomému vytváření
života podle vlastních představ.

PROHLÉDNOUT CELOU KNIHU

NataliaBykova.cz

ŽIVOT PODLE VAŠICH PŘEDSTAV

Natalia Bykova