

Miroslav ZAŤKO
www.pozitivnemysliet.sk

Opustite zónu komfortu a nahrajte si
nové myšlienkové vzorce.



METÓDA 5 PRSTOV

eBook

Účinná metóda, ktorá môže za relatívne krátke
čas zásadným spôsobom zmeniť váš život.

Prvýkrát verejne publikovaná 15. 11. 2011

Milí priatelia pozitívneho myslenia. V rukách držíte účinnú metódu, ktorá môže za relatívne krátky čas zásadným spôsobom zmeniť váš život. Podčiarkujem: účinnú, môže, krátky, zásadným, zmeniť. Nežartujem. Metódu 5 prstov som si vytvoril na zmenu myšlienkových vzorcov a zodpovedne som ju otestoval. Je to moja osobná skúsenosť a som presvedčený, že môže pomôcť aj vám. Metódu 5 prstov som prvýkrát verejne publikoval 15.11. 2011 na prednáške v Banskej Bystrici a hneď sa stretla s veľkým ohlasom. Dodnes sa ma ľudia na ňu pýtajú a žiadajú rady, či robia všetko správne. V tejto príručke vám ponúkam presný a detailný návod, moje skúsenosti i skúsenosti priaznivcov pozitívneho myslenia, ktorí si ju vyskúšali. Mnohým pomohla v ich začiatkoch.

Budem k vám úprimný. Nenájdete tu čarovnú paličku, ktorou keď mávnete, všetko sa zmení. Takisto tu nenájdete zázračné zaklínadlá, formulky či tajomstvá. A na záver - neponúknem vám ani konkrétnu osobu, ktorá tú zmenu urobí za vás. Prosím, postavte sa a choďte sa na seba pozrieť do najbližšieho zrkadla. Dobré sa poobzerajte, pretože ste to práve vy, kto tie zmeny musí spraviť. To čo ste dnes – to nie ste vy. Ste pozostatok vašich myšlienok z minulosti. To ako sa budete mať v budúcnosti o tom rozhodujete dnes. Ste doslova produktom svojich myšlienok. Ak chcete uspieť v akejkoľvek oblasti, je kľúčové splniť minimálne tieto podmienky:

Spaľujúca túžba po zmene. Túžbou po zmene musíte byť doslova nasiaknutí od hlavy až po päty. Budete o tom premýšľať, budete o tom hovoriť, budete o tom snívať...

Viera. Bez viery to jednoducho nepôjde. Keď som začínal ja, mal som len jednu knihu a príbeh mojej sestry, ale veril som, že to dokážem, že zmením svoje myslenie a tým zmením svoj život.

A v neposlednom rade je tu pevné rozhodnutie konať. Zaplatiť cenu za úspech. Deň čo deň, týždeň čo týždeň zavádzať teóriu do praxe. Potom to bude už vaša skúsenosť, ktorú vám nikto nezoberie.

Mimo tejto metódy tu uvádzam aj ďalšie zaujímavosti, a ako to bolo aj pri mojej prvej knihe, snažil som sa písať čo najzrozumiteľnejším jazykom. Verím, že sa to podarilo. Na podporu mojich myšlienok som použil niekoľko citátov. Chcel by som vás upozorniť, že samotné citáty nie sú až také dôležité, či to, kto ich povedal. Dôležitý je fakt ako vás dokážu inšpirovať, či ich viete zaradiť do svojho života. Možno stačí len chvíľkové zamyslenie.

Držím vám palce.

~~Mám na vás prosbu. Zakúpením tejto elektronickej knihy ste investovali do svojho rozvoja. Ja si to vážim a zároveň vám ďakujem. Prosím neposielajte to ďalej, neukladajte na verejné servery, kde sa to bude dať stiahnuť zdarma. Platí to aj pre vás, ktorí ste knihu dostali ako darček. Verím vo vašu slušnosť a serióznosť. Ďakujem.~~

Od 21.11. 21 je e-Book na mojej stránke zdarma. ☺

S úctou Miroslav Zaťko, www.pozitivnemysliet.sk

*„Slová v skutočnosti nič neučia.
Skutočné poznanie vychádza z
vlastnej skúsenosti.“
Esther Hicks*

OBSAH

1. Prečo som vytvoril metódu 5 prstov?
2. Myšlienkové vzorce. Prečo mám túto metódu vlastne používať?
3. Metóda 5 prstov.
4. Metóda 5 prstov. Palec.
5. Metóda 5 prstov. Ukazovák.
6. Metóda 5 prstov. Prostredník.
7. Metóda 5 prstov. Prstenník.
8. Metóda 5 prstov. Malíček.
9. Metóda 5 prstov. Dľaň.
10. Zhrnutie + bonus.
11. Vytvorte si vlastnú metódu.
12. Záver.
13. Referencie.
14. Miroslav Zaťko a www.pozitivnemysliet.sk.

Miroslav ZAŤKO, www.pozitivnemysliet.sk

© 15.11.2020

1.vydanie

Bez jazykovej korektúry.

Foto obálka : www.pexels.com, Itati Tapia

Foto citáty : Miroslav Zaťko a Merit Amm

Počet strán : 42

Formát : A4, PDF

Srdečne ďakujem Evičke, Slavomírovi a Ivanke za pomoc.

Dani, Janke, Slavomírovi, Lenke, Ľubke a Olinke za referenciu. Vážim si to.

1.

Prečo som vytvoril metódu 5 prstov?

Keď som začal s pozitívnym myslením, myslel som si, že všetko pôjde samo. Stačí si prečítať jednu knižku, ľahnúť si, usmievať sa do neba (vizualizovať) a všetko sa zmení. Fakt som si to myslel. ☺ Áno, prečítanie prvej knihy **„Moc nášho podvedomia“** od Dr. Josepha Murphyho (Vydavateľstvo Aktuell, 2004) so mnou hlboko otriaslo. Ale to bolo všetko. Zmeny neprichádzali a v niektorých oblastiach môjho života to bolo ešte horšie. Bol som zúfalý. Zlom nastal v krátkom časovom úseku. Moja sestra mi položila veľmi zásadnú otázku.

Potom, ako nenastávali požadované zmeny, som telefonoval so sestrou a zdôveril som sa jej, že u mňa to pozitívne myslenie nefunguje a zrejme je len pre vyvolených. Podľa mňa, ona bola tá vyvolená a ja nie. Jej to fungovalo a mne nie. ☺

(**Poznámka:** Môj celý príbeh si môžete prečítať v knihe **„Je ľahké spraviť zvislú čiarku“**, Vydavateľstvo ČUHA, 2015, alebo na stránke <http://www.pozitivnemysliet.sk/o-mne>)



„Čo si zaviedol do svojho života z toho, čo si sa dočítal v knihe, ktorú som ti požičala?“ spýtala sa ma sestra.

Moja reakcia: „A to sa má?“

Dnes sa nad tým smejem, ale naozaj som si myslel, že to pôjde samo. Pochopiteľne som nezavádzal nič. Najpodstatnejšie čo som mal zo spomínanej knihy zmeniť, bolo moje myslenie. Myšlienky o mne, o práci, partnerstve, financiách, zdraví, hodnotách....

„Každá myšlienka niečo spôsobí – je príčinou a každá situácia je niečím spôsobená – je účinkom.“

Dr. Joseph Murphy

Tento citát so mnou nevídaným spôsobom otriasol. Prosím, pozorne si ho prečítajte viackrát. Urobil som to aj ja, ale nič som s tým nerobil. Stále som premýšľal rovnako. Negatívne.

Neostávalo mi nič, len postupne začať meniť svoje myslenie a verte mi, že to bol miestami ťažký a bolestivý proces. Pripomínam, že stále som neskončil. Po nejakom čase som sa prvýkrát stretol s Dr. Jozefom Čuhom (dnes sme už priatelia), ktorý patrí k priekopníkom pozitívneho myslenia na Slovensku a je autorom prvej knihy o pozitívnom myslení od slovenského autora *„Posolstvo úspechu“* Vydavateľstvo Litomont, 2005. (Dnes je dostupná už len ako eBook)

Jozef mi dal zásadnú radu, ktorá len spečatila moje poznanie o potrebe zmeny myslenia.

„Miroslav, ak chcete uspieť v akejkoľvek oblasti, musíte splniť minimálne tri podmienky. 1.Musíte chcieť. 2.Musíte tomu veriť. 3.A musíte byť ochotný zaplatiť cenu za úspech (o peniazoch to nie je).“

Ak vám je to povedomé z úvodu – máte pravdu, a neuviedol som to tam len tak náhodne. Po stretnutí som si uvedomil, že ak chcem zažiť naozajstnú zmenu, musím jednoducho preto niečo spraviť.

(**Poznámka:** Pred stretnutím s Dr. Jozefom Čuhom som už zaznamenal menšie úspechy, ale cítil som, že chcem napredovať viac a rýchlejšie.)

Vedel som, že do svojho dennodenného života potrebujem zaviesť niekoľko dôležitých činností a **robiť ich pravidelne**.

1.Vďačnosť. Dnes môžem zodpovedne povedať, že vďačnosť je veľmi jednoduché a účinné cvičenie, ktoré odporúčam každému. Či už sa venujete alebo nevenujete pozitívnemu mysleniu. Keď osobne pracujem s klientom, s vďačnosťou začíname. Neváhal som podpísať sa pod vlastný citát.

„Ďakuj a ďakuj často.

Okruh tvojich vďačností sa čoskoro rozšíri.“

Miroslav Zát'ko

2.Afirmácie. O afirmáciách som sa najviac dozvedel z kníh Louise L. Hay a myslím si, že táto výnimočná osobnosť bola špecialistkou na afirmácie. Páčili sa mi a dávali mi zmysel.

Čo je to afirmácia?

Afirmácia (lat.) môže byť: kladné tvrdenie, utvrdenie, ubezpečenie, presvedčenie, uznanie, uistenie, potvrdenie pravdivosti. Je dôležité, aby sme si svedomito vybrali čo hovoríme. Slovo má moc. Hlavne o sebe. Ak si myslíte, že to je od vecí, tak si dajte jednoduchú domácu úlohu. Sledujte váš slovník a slovník vášho okolia po dobu 3 dní. Zapisujte si všetko negatívne a potom si to prečítajte. Pravdepodobne budete v šoku.

3.Zrkadlová metóda. O tejto metóde som na začiatku povedal, že je to niečo šibnuté, šialené a choré. Stáť pred zrkadlom a povedať si niečo pekné. Ťukal som sestre na čelo,

keď mi to prvýkrát povedala. Nedalo mi to a vyskúšal som si ju, pretože som bol zvedavý. Nuž, robím ju dodnes. ☺

4.Vizualizácia. Mocný pomocník každého slobodného tvorca a ja som jej prikladal špeciálnu dôležitosť. Som vizuálny tip a veril som, že predstavivosť je môj najväčší tromf.

5.Pravidelné čítanie. Bol som televízne dieťa. Miloval som všetko čo bolo v televízii a knihy ma absolútne nebavili. Uvedomoval som si, že ak chcem napredovať, musím sa vzdelávať. Pravidelne čítať. Verte mi, bolo to pre mňa ťažké. Trpel som, keď som musel vypnúť televíziu a čítať si, ale moja túžba po zmene bola silnejšia. Mňa už totiž nebavilo byť nešťastný.

Potreboval som stratégiu. Stratégia je označenie pre dlhodobý plán vytvorený na dosiahnutie cieľa alebo cieľov. A čo boli moje ciele?

1.Byť šťastný (smiech, kto by nechcel?!)

Toto bolo naozaj prvé, čo mi napadlo. Bol som fakt nešťastný.

2.Byť zdravý. Fyzicky i duševne.

3.Byť v pohode a usmievať sa. Chcel som zažívať pokoj a pohodu. Túžil som po pohodových a pekných víkendoch. Chcel som vnútorný pokoj a rovnováhu.

4.Mať krásny vzťah. Chcel som milovať a byť milovaný. Chcel som nájsť takého človeka, ktorý si bude naozaj vážiť to, aký som - so všetkým, čo ku mne patrí. Túžil som po takom vzťahu, ktorý bude vzorom pre ostatných. Chcel som všetkým ukázať, že aj v dnešnej dobe je možné mať krásny, harmonický vzťah, plný lásky.

5.Byť v pluse, chcel som si kupovať pekné veci.

Toto boli moje prvé ciele. Keby som to všetko mal zhrnúť do jedného slova, tak v tom čase by som povedal: „POHODA“



Povedz mi čo chceš,
ukáž mi *jeden týždeň*
svojho života
a ja ti poviem,
či to dosiahneš.
Patricia Fripp

2.

Myšlienkové vzorce.

Prečo mám túto metódu vlastne používať?

Keď ráno vstanete, medzi prvé činnosti, ktorým sa venujete je umývanie zubov. Nad touto činnosťou vôbec nepremýšľate. Ide to akosi automaticky. Ako autopilot. Tento návyk nám vštepovali od detstva, pridali sa k tomu návštevy zubára a jeho rady. Je to myšlienkový vzorec, kód, program, ktorý sa v pravidelných časových intervaloch spúšťa. Niekomu sa spustí len ráno, niekomu po každom jedle a niekomu vôbec. Napadajú vás ešte nejaké vzorce z bežného života? Napríklad pečivo. Raňajkujete a musíte mať pečivo? Chlieb, rožky, koláče s cappuccinom? Áno, je to myšlienkový vzorec, ktorý môžete mať od detstva. Napadá ma ďalší zaujímavý vzorec. Spôsob upratovania. Možno sa budete čudovať, ale tento vzorec môže byť príčinou hádky dvoch partnerov, ktorí začnú spolu bývať. Čo myslíte, aká veta zaznie v tejto nevinnej hádke s takmer 100% istotou? *„U nás doma sme to robili takto!“*

Počítač má v sebe nahratý program – software. Urobí len to, čo mu daný program prikáže. Ak program zmažete, počítač príkaz neurobí. Podobne to je aj s našim myslením. To, že ste sa naučili písať a čítať znamená, že ste si nahrali program, ktorý sa spustí v správny čas. Napríklad, keď si chcete prečítať obľúbený časopis, alebo keď si píšete poznámky z porady.

Príbeh o jaternici.

Mladomanželia sa nasťahujú do svojho nového bytu a Anička sa pýta svojho Janka, čo by si dal na večeru.

„Od rodičov sme dostali jaternice, tak by sme si ich mohli upiecť,“ vraví Janko.

„Fajn nápad,“ odpovedá Anička a pustí sa do práce.

Ako pripravuje tie jaternice, Janko si všimne, že Anička z každej jaternice odkrajuje kraje.

„Prosím Ťa, prečo odkrajuješ tie kraje?“ pýta sa Janko

„U nás sme to vždy tak robili.“

„To je síce pekné, ale mňa by zaujímal dôvod, prečo ste to tak robili, lebo my sme to takto doma nerobili,“ naliehal Janko.

„Ja neviem, proste sme to takto robili a ja to budem tiež takto robiť!“ Anička zvýšila hlas a robila si svoju prácu ďalej.

Jankovi to nedalo, zobral telefón a zavolał svokre.

„Dobrý deň mama. Anička pripravuje na večeru jaternice a všimol som si, že odkrajuje kraje. Vraj ste to doma takto robili. U nás sme to tak nerobili a mňa by zaujímalo, prečo ste to robili.“

Mama ostala chvíľu ticho a v tom tichu bolo zreteľné, že to je síce pravda, ale vlastne ani ona sama nevie dôvod, prečo to takto roky robila.

„No, budem úprimná, dôvod neviem. Vždy to tak robievala aj moja mama, a tak som sa to od nej naučila.“

Mame to nedá a zavolaá svojej 80 – ročnej mamke, aby sa dozvedela dôvod odrezávania koncov jaternice.

„Mami, keď sme doma robievali jaternice, vždy si odrezávala konce. Môžeš mi povedať prečo?“

„Mala som krátky pekáč.“ ☺ ☺ ☺

Koľko myšlienkových vzorcov dedíme od svojich predkov? „Takto sa to u nás robilo.“ Ako je to s našim myslením? **Áno, negatívne aj pozitívne myslenie je program.** Môžem to potvrdiť.

Mám pre vás dobrú správu. „Je možné nahradiť nové myšlienkové vzorce a staré prestaviť používať.“

Opíšem vám ďalšie **myšlienkové vzorce**.

* **Myšlienkový vzorec – lenivosť.** Manžel príde domov z práce a spustí sa nasledovný program: Sadne pred televíziu, dá si pívko a večeru, čo mu jeho dobrá žena navarila. Prepína si svoje obľúbené programy do desiatej večer a následne zaspí. Takto to ide každý deň, týždne a roky.

* **Myšlienkový vzorec – všetci sú na vine.** Všetci sú na vine: vláda, partner, šéf, kolegovia, sused, Boh, občas aj deti. Nech je akýkoľvek problém, spustí sa program obviňovania okolitého sveta. Prevziať osobnú zodpovednosť je nepoznaný program. Taký vlastne ani neexistuje. ☺ Existuje!

* **Myšlienkový vzorec – neúspech.** „V našej rodine nikto nikdy neuspel a ja tiež nič nedokážem.“ Tento program s názvom nízke sebavedomie má nahraté obrovské množstvo ľudí. Na jednej univerzite v USA robili prieskum medzi študentami, ktorí končili štúdium. Výsledky boli ohromujúce. Takmer 70 percent študentov malo strach z toho, čo bude ďalej.

* **Myšlienkový vzorec – porovnávanie sa s druhými.** Tento program sa veľmi dobre spúšťa, keď niekto z nášho okolia niečo dosiahne. Následne sa dostaví sebaľútosť, závišť, možno aj hnev. Porovnávame si šaty, auto, plat, odmenu, partnera, dovolenky, úspech, prácu i deti.

* **Iné myšlienkové vzorce –** „Ja nikdy neschudnem. Na fotkách vyzerám vždy otrasne. V našej rodine je veľa infarktov – zrejme to čaká aj mňa. Na autobusovú zástavku musím prísť aspoň o 10 minút skôr. Počas jedla si musím stále zapíjať. Keď som v stresovej situácii, musím si niečo zajesť, musím si zapáliť cigaretu... Stále musím niekoho hodnotiť, kritizovať, posudzovať. Vyzerám otrasne. Čokoláda je môj život – bez nej by som zomrel. Nech sa deje čokoľvek – ja uspejem. Každý deň si idem zabehať, nemôžem bez toho existovať. Humor je pre mňa liek, milujem vtipy. Záhrada je pre mňa všetko. Život so všetkým čo k nemu patrí je krásny. Drogy – nikdy. Ja si verím.“ „Dokážem to!“

Podobných myšlienkových vzorcov by sme našli tisíce a tisíce. Niektoré nám škodia, iné nám pomáhajú. Najčastejšou pripomienkou, ktorú dostávam je, že zmena myslenia je ťažká. (Len malá poznámka. Ak často hovoríte na nejakú novú činnosť, ktorá vás čaká – „to bude ťažké!“ aj to je myšlienkový vzorec. A s istotou vám môžem povedať, že to bude naozaj ťažké.) Prečítali ste nejaké knihy o pozitívnom myslení, zúčastnili ste sa seminárov osobného rastu a stále sa vám nedarí napredovať.

V čom si myslíte, že je problém?

Problém je v konaní. V zavádzaní teórie do praxe. Zmena myslenia je proces a do veľkej miery je o spoznávaní samého seba.

Je to zmena myšlienkových vzorcov, programov v našej mysli. Opäť si pomôžem počítačom. Predstavte si, že v počítači roky používate program WORD. Používate ho každý deň. Máte možnosť si vyskúšať úplne nový prevratný program, ktorý funguje na inom princípe. Ste očarení a chcete ho začať používať. Čo musíte spraviť? Starý program prestať používať, nový nahráť a každý deň ho používať, učiť sa a zdokonaľovať sa v ňom. Pri myslení je to podobné. Mnohí sú očarení pozitívnym myslením, ale je pre nich náročné prestať používať starý program – negatívne myslenie. Opustiť zónu komfortu. Niektorí ho aj prestanú používať a nahrajú si nový program, ale po čase sa vrátia k starému programu.

Bavíme sa o rokoch používania jedného či viacerých myšlienkových vzorcov. Ak myslíte negatívne, napríklad o vašom vzťahu k peniazom a myslíte takto roky, pretože ste mali takú výchovu – tak to nejde zo dňa na deň zmeniť. **Pochopte, že sú to ročné nánosy, ktoré sú zakorenené v každej bunke.** Zmena chce odvahu, vieru, chuť niečo zmeniť, ochotu, silu, nadšenie, entuziazmus. Zmenu, ktorá môže priniesť nekomfort, slzy a aj škripanie zubov. Viem o čom hovorím. Túto zmenu neurobí nikto za vás. V knihe „**Boh cestuje vždy inkognito**“ Laurent Gounelle (Vydavateľstvo Citadella, 2015) musí hlavný hrdina plniť zaujímavú úlohu. Keďže má nízke sebavedomie a nie je schopný si v obchode vypýtať iný tovar, musí ísť do pekárne a vypýtať si pečivo. Potom si to akože rozmyslí a vyberie si iné pečivo a takto to zopakuje niekoľkokrát. Pri prvej úlohe skoro skolaboval, ale po niekoľkých týždňoch, keď to robil každý deň, pripadalo mu to úplne prirodzené. Záverečná skúška v zlatníctve Cartier stojí za to. Nechcem prezrádzať – prečítajte si. Je to zaujímavá kniha.

V knihe „**Ako správne myslieť**“ (Vydavateľstvo Eugenika, 2010) sa píše:

„Pokiaľ by som mal vybrať jednu charakterovú črtu, ktorá je podľa mňa nevyhnutná pre dosiahnutie úspechu v akejkoľvek činnosti, bola by to vytrvalosť. V skutočnosti ide o dominantnú črtu každého veľmi úspešného jedinca.“ Vic Johnson

Ponúknem vám ešte dva veľmi dobré príklady.

* **Šoférovanie.** Šoférujete 15 – 20 rokov a zrazu vás niekto posadí do auta v Anglicku. Určite nebudete v prvý deň špičkovu šoférovať ako na Slovensku. Po nejakom čase určite áno, ale nie hneď.

* **Príbor.** Prehodte si zajtra pri obede príbor. Program, ktorý používame od detstva. Čo myslíte, ako to pôjde? Tento príklad používam pri koučingu a verte mi, že výsledky sú zaujímavé. Sú takí, ktorých to brutálne rozčúli alebo ani nedojedia.

Určite je na mieste otázka, ako zmeniť myšlienkový vzorec a ako dlho to trvá, kým sme ho schopní natrvalo zmeniť. Na začiatku je dobré povedať to najdôležitejšie. **Zmena musí začať vo vašej mysli.** Pevné rozhodnutie, že chcete niečo zmeniť. Skúste sa opýtať pár ľudí, ktorí prestali fajčiť, kedy nastala tá skutočná zmena. Je viac než isté, že to nebola

rada lekára, ba dokonca ani infarkt. Bolo to vnútorné, pevné a osobné rozhodnutie v mysli „*Ja s tým končím!*“ **SPALUJÚCA TÚŽBA PO ZMENE**. O čase si povieme neskôr.

Dr. Jozef Čuha mimo iného pracuje aj s dlhodobo nezamestnanými. Ako mi spomínal, títo ľudia po rokoch strávených doma, prichádzajú o sebavedomie, sebaúctu, a keď sa k tomu pridá ešte strach, je to naozaj smutný pohľad. Napriek tomu sú takýto ľudia schopní opustiť zónu komfortu, pracovať na sebe a nájsť si prácu. „*Pohľad do očí dlhodobo nezamastného, ktorý si sám našiel prácu vám ostane na celý život.*“ Dr. Jozef Čuha

Tu je ten správny moment opäť sa vrátiť k metóde 5 prstov a dôvodu prečo ju začať používať. **Je to vlastne strategický plán cvičení na zmenu myšlienkových vzorcov.** (Stratégia je označenie pre dlhodobý plán vytvorený na dosiahnutie cieľa alebo cieľov.) Pred mojou zmenou som prakticky neďakoval za nič, len som frflal, sťažoval sa a hral som úlohu obete. Za stav v ktorom som sa nachádzal mohli všetci okolo mňa, samozrejme moja zásluha bola nulová. Nehovoril som o sebe vôbec pekne. V zrkadle som sa nevedel pozrieť sám sebe do očí. Keď som zavrel oči, videl som sa ako neúspešný, nemilovaný, chudobný, nešťastný, hlúpy, bez sebavedomia, tučný.... Životné situácie som videl stále v čiernych farbách. Nemal som žiadne plány, ciele a vízie. Vôbec som nečítal. Zmeniť toto všetko nebolo otázkou mávnutia čarovného prútika, čarovného zaklínadla, tajomstva alebo niečo podobného.

Prišiel čas zdvihnúť riť a zavádzať teóriu do praxe. Hlavné motto pozitívneho myslenia je: „**Zmeň svoje myslenie a zmeníš svoj život.**“ Ja som ho chcel veľmi, veľmi, zmeniť, ale akosi som neriešil prvú časť spomínaného motta. **Zmeň svoje myslenie!**

Dôvodov prečo práve čítate tieto riadky môže byť pochopiteľne niekoľko. Každopádne verím, že to nie je náhoda. Možno potrebujete uzdravenie, možno túžite po životnom partnerovi, možno potrebujete odpustiť, možno túžite po novej motorke, možno túžite po tom, aby sa zlepšili vzťahy vo vašej rodine, možno túžite po poste generálneho riaditeľa, možno túžite riadiť vlastnú súkromnú škôlku, možno túžite po novom byte a osamostatniť sa od rodičov, možno túžite konečne vypadnúť zo súčasného zamestnania a začať podnikat', možno túžite žiť zdravšie a možno túžite stať sa lepším človekom. Zmieriť sa so životom, s minulosťou, s Bohom a byť tu a teraz. Spomaliť, stíšiť sa, vypnúť. Milovať seba a život. ☺ V tomto všetkom i v mnoho inom vám môže táto metóda pomôcť. A keď ju správne uchopíte, budete disciplinovaní, trpezliví a budete sa riadiť mojimi radami, zažijete skutočnú zmenu.

Vyššie som popísal činnosti, ktoré som chcel zaviesť do života a robiť ich pravidelne. Hľadal som niečo, čo by mi to vedelo stále pripomínať. Stratégiu. Áno, mohol som si dať poznámky do diára, dať pripomienky do telefónu, ale chcel som niečo iné – originálne. Nepamätám si presne koľko to trvalo, ale po nejakom čase som si začal viac všímať svoju ruku, ktorú vidím každý deň. Prichádzali prvé nápady a uvedomoval som si, že ju môžem prakticky využiť na pripomenutie si konkrétnych činností. Netrvalo dlho a kompletnú metódu som mal na papieri. Nikomu som o tom nehovoril. Chcel som si to najprv vyskúšať sám a plne ju otestovať. Ostávalo už len jedno. **KONAŤ.** ☺

(Poznámka: Zákon príťažlivosti vám nemusí pritiahnuť do života konkrétnu vec, môžu to byť nápady, prostriedky, situácie, ľudia, myšlienky – jednoducho všetko potrebné, aby sa vám sen zhmotnil. O tom boli začiatky metódy 5 prstov. Vyslal som túžbu a tá sa za nejaký čas zhmotnila. Som za to vďačný.) Podme na to. ☺

3.

METÓDA 5 PRSTOV

Keby som vám na začiatku povedal, aby ste sa denne venovali len sebe, svojmu osobnému rozvoju 30 minút, čo by ste mi povedali? Viem si predstaviť ten výraz v tvári. Je to podobné ako to známe „zjedzte slona“. Naraz ho zjesť - bez šance, ale rozkrájajte ho na malé kúsky, rozložte si to na určitý časový úsek a šanca tam je. Stratégia. Ako som už spomínal, ruka sa mi stala úžasným ukazovateľom. Každému prstu som pridelil určitú činnosť i konkrétnu časť dňa, kedy sa jej budem venovať.

PALEC – intuitívna vďačnosť a zrkadlová metóda – ráno – 5 minút

UKAZOVÁK – afirmácia – doobeda – 5 minút

PROSTREDNÍK – konkrétna vďačnosť – obed – 5 minút

PRSTENÍK – vizualizácia – poobede – 5 minút

MALÍČEK – večerná vďačnosť – večer – 5 minút

DLAŇ – vzdelávanie, čítanie – počas dňa – 5 minút



“Keď niečo skutočne chceš,
celý vesmír sa spojí,
aby si to dosiahol.”
P.Coelho

www.pozitivnemysliet.sk

4.

METÓDA 5 PRSTOV

PALEC – VĎAČNOSŤ

Palec je najsilnejší prst na ruke. Preto som mu pridelil ráno. **Ráno bolo, je a bude pre mňa dôležitá časť dňa.** Potrebujem sa naštartovať, nabudiť sa na celý deň. Čítal som príbeh nemenovaného politika, ktorý vstával veľmi skoro. Vo svojom dome mal špeciálnu zvukotesnú miestnosť. Mal tam stôl, stoličku, papiere a pero. A ticho. Každé ráno začínal tam. Meditoval, robil si poznámky a opätovne si ich čítal. Bol dokonale pripravený na celý deň. Bolo o ňom známe, že ho bolo ťažké zaskočiť. Taktiež patrí do klubu ranostajov 05:00. Akoby som počul námietky prvých z vás, ktorí máte problematické rána, navyše s kopou povinností. Prosím nevzdávajte to, dostane sa aj na vás.

Rozhodol som sa, že **každé ráno**, hneď po prebudení, po dobu 5 minút budem **intuitívne ďakovať za všetko čo ma prvé napadne**. Následne sa postavím pred zrkadlo a poviem si niečo pekné. V nedeľu večer, plný predsavzatia začať moju novú metódu, som si nastavil budík na 05:00. Ráno som sa sám zobudil tesne pred piatou. Počkal som na budík, ktorý krátko na to zazvonil. Vypol som ho, posadil som sa a položil som nohy na zem. Nastavil som si opäť budík o 5 minút a začal som:

„Ďakujem za to, že mám domov, strechu nad hlavou. Ďakujem, že som v bezpečí. Ďakujem za moju Evičku. Ďakujem, že som zdravý. Ďakujem, že mám prácu. Ďakujem za mojich kolegov. Ďakujem za pokojnú noc a za to, že som sa dobre vyspal.....“ Intuitívne, čo mi prišlo prvé na um. Potom som sa presunul k zrkadlu. Pozrel som sa na seba, na ten čerstvo prebudený a strapatý ksicht ☺ a zoširoka som sa na seba usmial a spustil som:

„Počuj, ty si taký super! Dnes máš fantastický deň a všetko do čoho sa pustíš sa ti podarí.....“ A budík zazvonil, **prekvapil ma.**

Dôležité sú emócie. Prosím vás, aby ste toto cvičenie nerobili len tak, mechanicky. Vložte do toho čo najviac emócií, precíťte to, čo hovoríte. Je to fakt veľmi dôležité. Pri zrkadlovej metóde sa začnite na seba usmievať. Musíte cítiť, že ste výnimoční. Majte sa radi takí, akí ste, so všetkým, čo k vám patrí. Vďačnosť je veľmi účinné cvičenie, pri ktorom môžeme cítiť silné emócie. Toto cvičenie spôsobí, že Zákon priťažlivosti vám začne priťahovať všetko to, za čo ste vďační, respektíve vám pritiahne do života viac a viac vecí, situácií, ľudí, prostriedkov, myšlienok, nápadov, za ktoré budete môcť byť vďační, a tým sa okruh vašej vďačnosti výrazne rozšíri.

Ohľadne precítenia vďačnosti dostávam množstvo otázok. Mnohí očakávajú, že má „zahrmiť“, možno sa „objavia aj blesky“, mali by vám stáť chlpy od intenzívnych zimomriavok, ktoré vám budú prechádzať po chrbte a pod. Prosím stop! Aby bolo jasné. Keď som začínal ja, prvé dni som sa doslova učil a necítil som nič! Dôležité bolo vydržať a pokračovať. Byť trpezlivý. Deň za dňom sa zlepšovať. Pri vďačnosti ide o uvedomenie si toho, čo hovoríte. Ak poviete, že ste vďační za to, že máte strechu nad hlavou, že máte domov – tak si to fakt uvedomujte. Nie pre všetkých je to samozrejmé. Počas tých prvých 2-3 minút nemusíte povedať 150 vecí, za ktoré ste vďační. Povedzte jednu, na chvíľku sa zastavte a popremýšľajte nad tým.

Dám vám ďalší príklad: *„Som vďačný za to, že mám čo jesť.“*

Haló, ľudia – je super sa ráno postaviť, otvoriť plnú chladničku, zobrať si z nej niečo dobré a naraňajkovať sa s milovanou rodinou. Pre mnohých je to len sen. Uvedomenie, precítenie, bytie, ocenenie, že to mám. Skúste nad tým popremýšľať. Skúšajte, zlepšujte sa. Pracujete na vlastnej skúsenosti, ktorú budete možno raz odovzdávať ďalej. Keby sme vedľa seba postavili sto ľudí, tak každý z nich by pravdepodobne tie emócie, uvedomenie si toho čo hovorí, prežíval inak a to je v poriadku. Nekomplikujte to zbytočne. ☺

Ak budete jedným okom sledovať hodinky či už prešla aspoň minúta a budete premýšľať nad tým, že Zaťko napísal päť minút – zrejme nie ste na dobrej ceste. **Nerobte to mechanicky alebo ako povinnosť.** „Bla-Bla-Bla“. Mimochodom, ak vaša ranná vďačnosť a zrkadlová metóda presiahne 5 minút, inými slovami, prekvapí vás budík a vy budete mať chuť pokračovať – tak pokračujte. ☺

Ďalej sa ma pýtate, či **d'akovať nahlas alebo len pre seba?** Odporúčam nahlas, rovnako aj zrkadlovú metódu, ale ak sa na začiatku na to necítite, bude OK, ak si to budete hovoriť aspoň potichu. Mimochodom, ja občas pri zrkadle kričím. ☺ Žasli by ste nad privalom energie, ktorú cítim. Stretol som sa aj s tým, že vás rodina nepodporuje. Začnete s vďačnosťou a váš partner sa začnete rehoť a robiť si z toho srandu. O zrkadlovej metóde ani nehovorím. A vzdáte to. Kde je ochota zaplatiť cenu za úspech? Ak chcete uspieť a spaľuje vás túžba po zmene – toto vás nemôže odradiť! Vyriešte to! Robte to v kúpeľni, na toalete, na mieste nezáleží.

Dobrá otázka je ohľadne písania. Ja si dnes už vďačnosti píšem. Zaviedol som si zošit vďačnosti. Nebudem zachádzať do detailov, aký účinok má táto činnosť na mozog. Premýšľanie – hovorené slovo – zapisovanie.

(Poznámka: Začnite viac písať ručne. Robte si denník, robte si poznámky. Čokoľvek, ale píšete rukou.)

Môžete to robiť aj takto. Nechám to na vás. Opakujem: dôležitá je pravidelnosť - každý deň a precítiť / uvedomovať si to, čo hovoríte alebo píšete.

Myšlienka je ako raketa. Fascinujúci stroj, ktorý vás môže vyniesť až na mesiac. Ale aby sa to stalo, **potrebujete palivo a tým palivom sú vaše emócie.**

Možno si teraz dávate otázku, či **d'akovať aj za to „zlé“ čo vás postretlo?** Mnoho „zlých“ vecí, ktoré sa nám v živote stali, nás naštartovalo k zmenám a tie nám priniesli lepšie veci. Ako hovoríeva moja mama: „*Všetko zlé je na niečo dobré.*“ Paradoxne môj rozvod naštartoval v mojom živote obrovskú zmenu. Ja ďakujem vo svojom živote len za to dobré. Za to čo mi prináša radosť, pokoj, pohodu a lásku. Ako som už spomínal, tým, že začnete zo srdca d'akovať za veci, ktoré máte, pritiahnete si do svojho života viac pozitívnych vecí a váš okruh vďačností sa rozšíri. Je to ľahké.

**Priatelia – otvorte oči, uši a srdce – vnímajte život okolo seba.
Je toho toľko, čo je hodné našej vďaky a ocenenia.**

Jedna terapeutka mi rozprávala príbeh, ktorý zažila pri svojej praxi. Navštívil ju pán, ktorý bol na prvý pohľad veľmi smutný. Plecia zvesené dole, kútiky na ústach taktiež. Prišiel na odporúčanie so slovami. „*Ak mi má niekto pomôcť, tak ste to vraj vy. Už som navštívil viacero lekárov a môj stav je rovnaký, dokonca horší.*“ Porozprával jej svoj príbeh, ktorý nebol určite závideniahodný. Nakoniec dostal túto radu: „*Ráno keď sa zobudíte, prvé čo spravíte, skôr než dáte nohy na zem, budete d'akovať za veci, ktoré v živote máte. A verte mi, že určite nejaké sú. Nemusíte to robiť dlho, ale robte to každý deň, sedem dní a potom opäť za mnou prídete. Poviete mi ako sa máte.*“ „*A toto mi má pomôcť?*“ Prekvapivo reagoval

muž a odišiel. Po siedmich dňoch prišiel a jeho výzor bol úplne rovnaký ako spred týždňa. Dostal otázku ako sa mu darilo s úlohou, ktorú dostal. „No viete, prvý deň som začal, aj druhé ráno, ale prišlo mi to také divné, tak zvyšné dni som to už nerobil.“

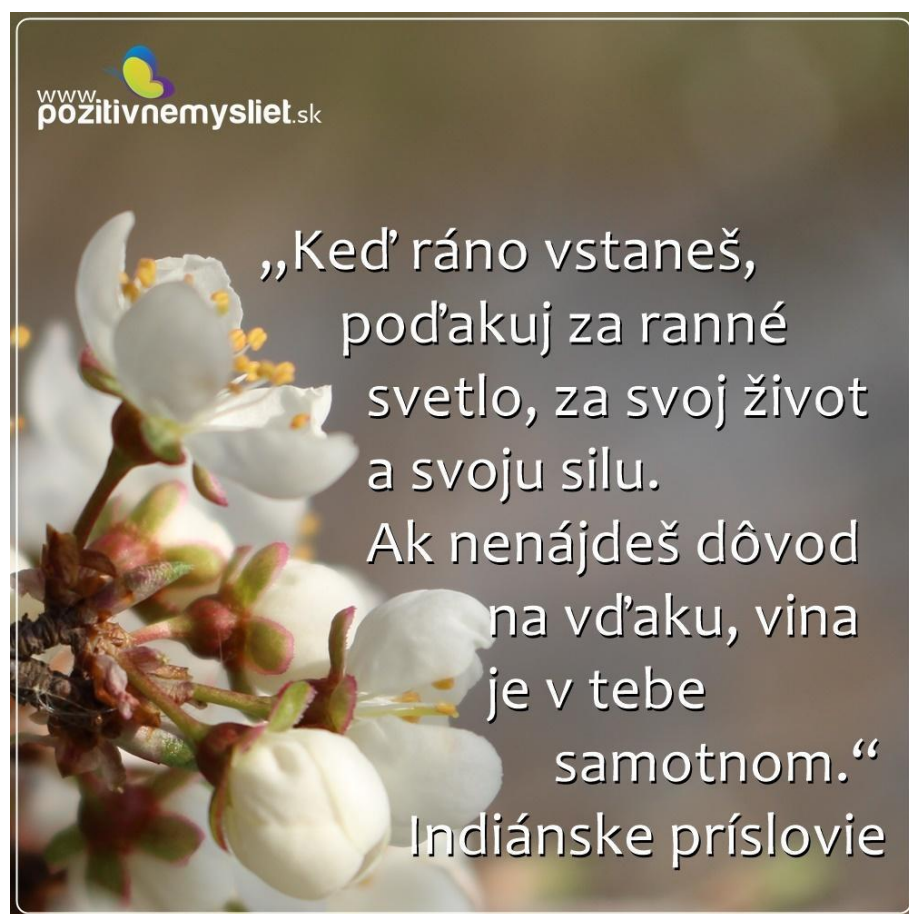
Na to mu kamarátka odpovedala: „S určitosťou vám poviem, že keby tu namiesto mňa sedel ten najlepší lekár na svete, liečiteľ, guru, majster – nepomôže vám, lebo vy nechcete. Ak neviete, nechcete spraviť tak jednoduchú a prirodzenú činnosť ako vďaka, ako zvládnete tie náročnejšie?“

Spomínate si, čo som napísal na začiatku?

A na záver - neponúknem vám ani konkrétnu osobu, ktorá tú zmenu urobí za vás. Prosím postavte sa a choďte sa na seba pozrieť do najbližšieho zrkadla. Dobré sa poobzerajte, pretože ste to práve vy, kto tie zmeny musí spraviť. To čo ste dnes – to nie ste vy. Ste pozostatok vašich myšlienok z minulosti. To ako sa budete mať v budúcnosti, o tom rozhodujete dnes. **Ste doslova produktom svojich myšlienok.**

Vďačnosť je zázrak.





5.

METÓDA 5 PRSTOV UKAZOVÁK - AFIRMÁCIE

Ukazovák sa ukazuje. Tak si hovorím: „Na čo budem ukazovať? No predsa na seba!“ Preto som sa rozhodol, že ukazováku - druhému prstu priradím doobedný čas a budem sa venovať afirmácii. Opäť 5 minút. Nemal som presne stanovený čas, ale muselo to byť doobeda. Urobil som všetko preto, aby som bol sám. Či to bolo cez týždeň alebo cez víkend. Dôvod bol jasný – chcel som si afirmácie hovoriť nahlas, aj keď nie vždy to išlo. Občas som si ich hovoril potichu alebo vo svojom vnútri.

Pamätám si napríklad na situáciu, keď som v práci išiel niečo vybaviť do vedľajšej budovy. Vyšiel som von, nastavil som si budík o 5 minút a v momente, keď som chcel spustiť spršku afirmácii, oslovil ma kolega s otázkou kam idem. Samozrejme, že tam išiel aj on a pridol sa. Cestou naspäť sa pridol znova. Nuž, niekedy som sa nachodil. ☺ Raz sme mali plánovanú poradu o 10.00, ktorá mala trvať najviac 30 minút. Pred poradou som afirmácie nestihol. Samozrejme, že porada sa preťahovala, dokonca aj bez prestávky, lebo sa riešili dôležité veci. O 11:30 som odbehol na toaletu. Áno, afirmácie som robil aj na toalete. ☺ Ochota zaplatiť cenu za úspech. Ak chcete uspieť a spaľuje vás túžba po zmene, nemôže vás nič odradiť! Vyriešte to! Ak ste teraz spustili kopu výhovoriek ako sa to nedá tak vedzte, že sú to len kecy. Najvýstižnejšie to pomenoval Peter Krištofovič:

„Bud' chceš, alebo nechceš – ostatné sú len kecy!“

Afirmácia pochádza z latinčiny a znamená kladné tvrdenie, utvrdenie, ubezpečenie, potvrdenie pravdivosti. Hovorte o sebe len pozitívne.

Začnite vždy slovami **JA SOM, JA MÁM**.

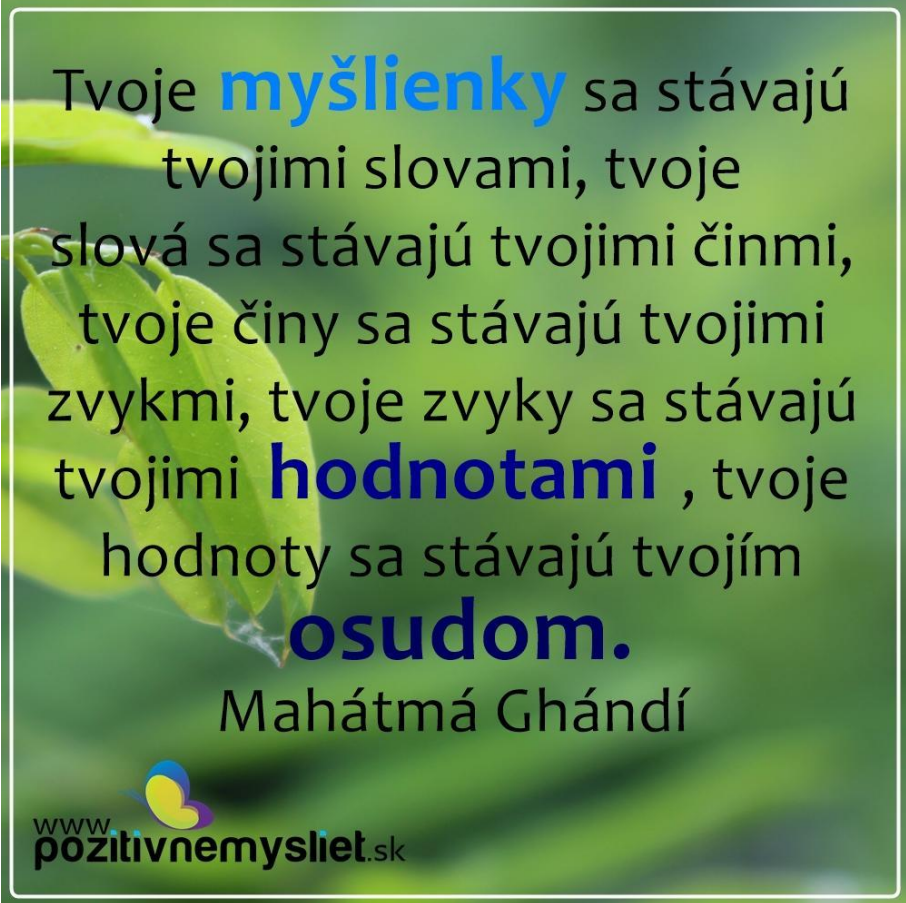
Príklad: „JA som so sebou spokojný, mám sa rád a som na seba pyšný.“ „V mojom svete je všetko v poriadku.“ „JA mám výbornú pamäť.“ „JA som všímavý a som dobrý poslucháč.“ „Moje pocity sú moji pomocníci a ja ich veľmi dobre vnímam.“ „JA som perfektný a mám perfektný život.“ „JA mám vznešené ciele a ja ich úspešne dosahujem.“ „JA som tvorca svojej budúcnosti, preto sú moje myšlienky len pozitívne.“ „Moje srdce je plné lásky a pochopenia.“ „Postoje sú dôležitejšie ako fakty, moje postoje sú správne.“ „Vždy všetko príde ku mne v správny čas.“ „JA som úžasná bytosť, som jedinečný, plný sily a harmónie.“ „JA som ochotný učiť sa nové veci, som ochotný načúvať.“ „JA som v bezpečí.“ „Mne je odhalené všetko, čo potrebujem vedieť.“ „Vždy ma naplnia a obklopuje pokoj.“ „Vytváram si taký život, ktorý mi prináša veľa darov.“ „Moja viera je pevná.“ „JA som zdravý.“ „JA som plný sily, elánu a nadšenia.“ „Všetko robím s vášňou.“ „Dnes mám úspešný deň, všetko mi ide ľahko a s úsmevom.“ „Dnes sa podarí všetko, do čoho sa pustím.“ „Dnes stretnem zaujímavých ľudí, ktorí budú pre mňa požehnaním.“ „Dnes mám výborné nápady. Myslím len pozitívne a tvorivo.“ „Všetko ľahko prekonám.“ „Ľudia sa v mojej prítomnosti cítia výborne.“ „Moja peňaženka je vždy plná.“ „JA mám hojnosť.“ „Práve teraz sa pre mňa tlačia nové peniaze.“ „Peniaze sa na mňa hrnú z každej strany.“ „JA mám nové a nové príležitosti.“ „JA mám hojnosť v každej oblasti môjho života.“ „Na všetko, po čom túžim, mám dosť peňazí.“ „JA som slobodný a plný radosti.“ „Peniaze sa na mňa valia ako lavína.“ A mnoho iných pozitívnych tvrdení o sebe. **Budík by vás mal opäť prekvapiť.**

Rovnako ako pri vďačnosti, aj tu platí, že **emócie sú dôležité. Precítte to, čo hovoríte. Berte to vážne.** Áno, môžete odrecitovať nejaké naučené afirmácie, poprípade ich čítať. Urobíte si čiarku, že máte splnené, ale aký to bude mať osoh? Možno ešte opačný. Nezabúdajte – ak chcete raketu vyslať na mesiac, potrebuje palivo. Existujú vedecké štúdie, ktoré poukazujú práve na afirmácie, ktoré sú také „mechanické“, poprípade doslovne klamlivé. Zistilo sa, že majú zlý vplyv na činnosť srdca. Naopak slová, ktoré boli opreté o hlbokú vieru a boli vyslovené s plnou vážnosťou, mali pre srdce blahodarný účinok. Zrejme ste spozorneli pri výraze „doslovne klamlivé“. Dám vám príklad. Momentálne riešite nejaký vážny zdravotný problém, alebo veľmi zlú finančnú situáciu. Vaša afirmácia by znela takto: „*Ja som zdravý. Ja som bohatý.*“ Emočne cítite veľký rozpor so súčasným stavom a to srdce zaznamenáva. A teraz to zmením. „*Každým dňom sa môj zdravotný stav zlepšuje...*“ Cítite ten rozdiel? Už tam nie je taký rozpor. Preto vám odporúčam, aby ste si premysleli čo budete hovoriť a sledujte ako sa pri tých slovách cítite. Verte tomu, čo hovoríte. Radím vám, prečítajte si knihy od Louise L. Hay, najmä knihu „**Miluj svoj život.**“ (Vydavateľstvo Gardenia, 2009)

Dovoľte mi ešte napísať niečo o slovách. Ak neveríte, že je dôležité strážiť si náš slovník, dal som vám menšiu domácu úlohu. Sledujte váš slovník a slovník vášho okolia po dobu 3 dní. Poctivo si všetko zapisujte, a potom si to prečítajte. Porovnajte si to s tým ako sa máte, respektíve ako sa majú ľudia, ktorých ste sledovali. Nehovorím, aby ste to hodnotili, buďte len akýmisi pozorovateľmi. Napísal som, že budete pravdepodobne v šoku, pretože tam budete jednoducho vidieť súlad.

„*Na Slovensku je to tak.*“
„*Protivné počasie, zase prší.*“
„*Ja som taký debil!*“
„*Pozri na toho magora, ako predbieha, bodaj by ho...!*“
„*V celej našej rodine sú samé choroby.*“
„*Mňa to v tej práci tak nebaví.*“
„*Mňa raz z tejto práce odnesú – len nás tu zdierajú!*“
„*Neznášam svojho šéfa – je to idiot*“
„*Jasné, cigáni – my všetci na nich musíme len robiť!*“
„*Porazí ma z Teba!*“
„*Moje nervy! Mňa švihne!*“
„*Už ďalej nevládzem.*“
„*Som totálne neschopný.*“
„*Som totálne vyčerpaný.*“
„*Nenávidím Ťa!*“
„*Stojí to nekresťanské peniaze.*“
„*Všetko je drahé.*“
„*Na nič nemáme peniaze.*“
„*Na svete je samá nespravodlivosť.*“
„*Život je ťažký.*“
„*Tento život ma už nebaví.*“
„*Môj otec mal infarkt, je isté, že aj ja ho budem mať.*“
„*Všetko je nanič.*“
„*Som citlivka.*“

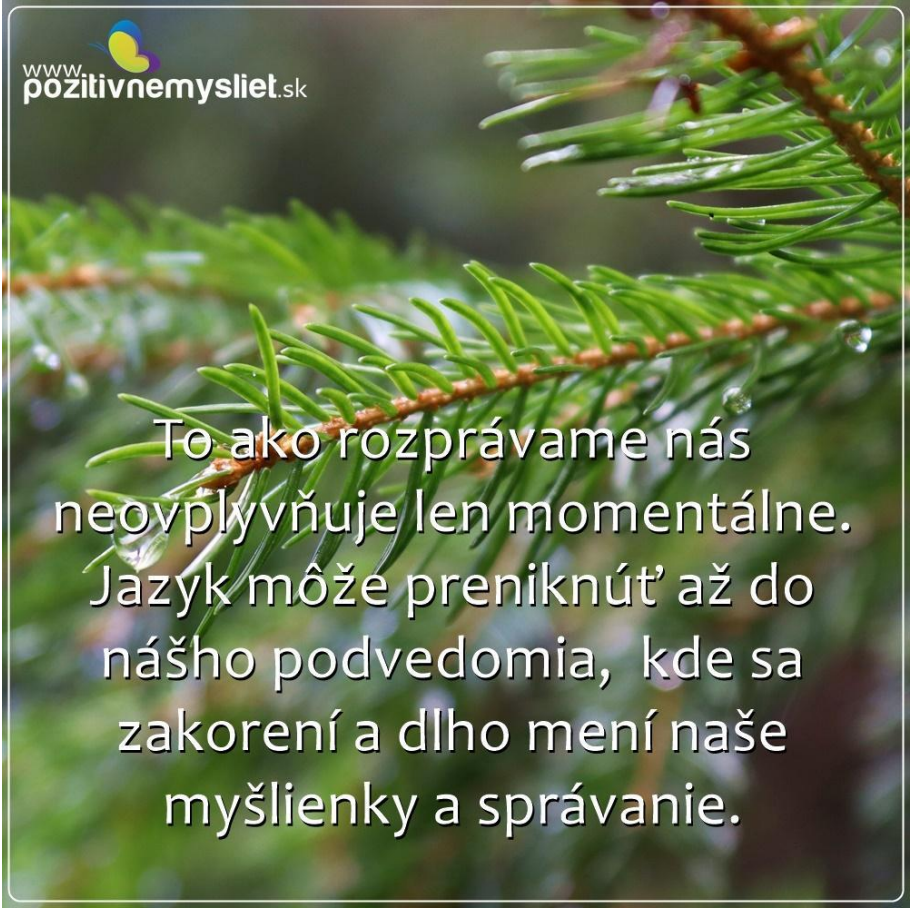
A takto by som mohol pokračovať ďalej. Je dôležité, aby ste si dávali pozor na to, čo hovoríte a ako sa pri tom cítite. **Zákon prítlačivosti vám do života prinesie podľa toho aké vibrácie vysielate.** Preto sa konkrétne situácie ľuďom vracajú a ide to stále dookola.



Tvoje **myšlienky** sa stávajú
tvojimi slovami, tvoje
slová sa stávajú tvojimi činmi,
tvoje činy sa stávajú tvojimi
zvykmi, tvoje zvyky sa stávajú
tvojimi **hodnotami** , tvoje
hodnoty sa stávajú твоjím
osudom.

Mahátmá Ghándí


www.
pozitivnemysliet.sk




www.
pozitivnemysliet.sk

To ako rozprávame nás
neovplyvňuje len momentálne.
Jazyk môže preniknúť až do
nášho podvedomia, kde sa
zakorení a dlho mení naše
myšlienky a správanie.

6.

METÓDA 5 PRSTOV

PROSTREDNÍK – VĎAČNOSŤ

Pamätám si, že keď som mal prvú prednášku o tejto metóde, dával som si pozor, aby som prostredník, ako iné prsty neukázal samostatne. ☺ Ukázal som celú dlaň a povedal : „*Najvyššiemu a strednému prstu som pridelil obed – stred dňa.*“ Rozhodol som sa, že sa budem opäť 5 minút venovať vďačnosti. Tentokrát cielenej vďačnosti. Ráno bola intuitívna. Pred obedom som si vybral jednu konkrétnu oblasť, ktorej sa chcem venovať. Niekedy som si vďačnosti hovoril, inokedy písal. Nastavil som si budík o 5 minút a spustil som. Keďže som bol v tom čase vo väčšine prípadov v práci, našiel som si miesto, kde môžem byť sám. Ak premýšľate akým oblastiam by ste sa mohli venovať, ponúkam menší zoznam:

- 1.Zdravie
 - 2.Domov, strecha nad hlavou
 - 3.Priateľ, priateľka, frajer, frajerka, manžel, manželka. Milenku a milenca neodporúčam ☺
 - 4.Práca
 - 5.Kolegovia
 - 6.Všetci rodinný príslušníci od rodičov, súrodencov až po deti...
 - 7.Ludia okolo nás. Kamaráti, priatelia, susedia...
 - 8.Peniaze, odmeny, stav na účte...
 - 9.Zariadenie v domácnosti
 - 10.Jedlo
 - 11.Oblečenie
 - 12.Technické vymoženosti, ktoré nám pomáhajú ako mobil, hodinky, tablet, PC...
 - 13.Životná zmena. Ochota sa zmeniť.
 - 14.Duchovný rast
 - 15.Vesmír. Život. Boh. Formuláciu nechám na vás. Podľa toho čo vám je bližšie.
 - 16.Ste súčasťou niečoho väčšieho.
 - 17.Mier
 - 16.Ulica, obec, mesto, štát, kde žijete
 - 17.Knihy, ktoré ste prečítali, ktoré teraz čítate i tie, ktoré vás ešte čakajú
 - 18.Stretnutia
 - 19.Vaše talenty, zručnosti, výnimočnosť
 - 20.Váš vzhľad
 - 21.Škola, vzdelávanie
 - 22.Učitelia v škole i tí životní
 - 23.Úspechy, ktoré ste doposiaľ dosiahli. Životné skúsenosti, ponaučenia.
 - 24.Odpustenie
 - 25.Sny, túžby, vízie (vďačnosť vopred je najväčším prejavom viery)
- Určite vás napadnú aj ďalšie. Ešte 5 a máte na každý deň v mesiaci inú oblasť ☺

Nebudem sa opakovať, ale rovnako ako pri rannej intuitívnej vďačnosti a afirmácii, aj tu platí, aby ste to nerobili mechanicky, ako povinnosť. **Podporte to emóciou.** Ozajstným uvedomením, že ste naozaj vďační za to, čo hovoríte.

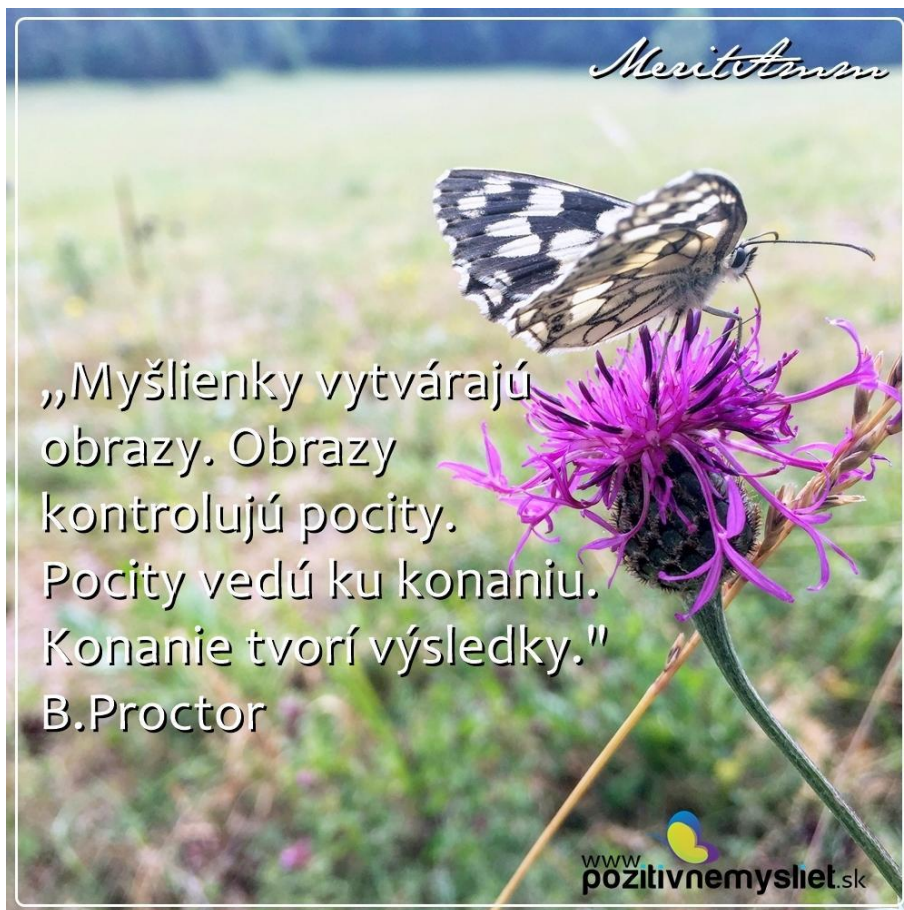
(**Poznámka:** V tejto oblasti vám odporúčam všetky knihy od **Esther a Jerry Hicks.**)

Prirovnal by som to k rádiu. Ak chcete z rádia počuť pohodovú a výbornú hudbu, ktorá vám prináša radosť, musíte svoj prijímač naladiť na frekvenciu príslušnej stanice, ktorá túto hudbu vysiela. Ak sa vám prestane v živote dariť a začnú prevládať „negatíva“, nie je to preto, že by Zákon príťažlivosti nefungoval, alebo to o čo žiadate (po čom túžite) by už nebolo, alebo nie ste toho hodní. Je to len preto, že ste si preladili rádio. Dobrovoľne! Ste to len vy kto kladie odpor. Zmenili ste frekvenciu a tá príjemná pohodová hudba k vám už nemôže prúdiť. **Prijímač musí byť vždy naladený na vysielač.**


www.pozitivnemysliet.sk
Merit Ann

To, ako sa v danom momente cítite,
je dôležitejšie než čokoľvek iné,
pretože to, ako sa práve teraz cítite,
vytvára váš život.





7.

METÓDA 5 PRSTOV

PRSTENNÍK – VIZUALIZÁCIA

Som vizuálny tip a veril som, že predstavivosť, fantázia je môj najväčší tromf. **Vizualizácia je mocný nástroj každého slobodného tvorcu** a jej opis nájdete pravdepodobne v každej knihe osobného rastu či pozitívneho myslenia. Prikladal som jej špeciálnu dôležitosť, preto som si ju prideliť k prstenníku. Prst kde sa nosí obrúčka. Symbol vzťahu, ktorý je pre mňa kľúčový. Štvrtý prst – opäť 5 minút a poobede. Vyčlenil som si taký čas, aby som bol na 100% sám a plne sústredený. Nikým nevyrušovaný. Občas sa mi stalo, že to bolo až podvečer. Vybral som si konkrétny sen (túžbu), na ktorom som pracoval a začal som si ho vizualizovať. Predtým som si samozrejme nastavil budík o 5 minút.

Keď si zatvoríte oči a ja vám poviem, aby ste si predstavili strom, predstavíte si slovo STROM alebo nejaký konkrétny obraz stromu, napríklad z vašej záhrady? Mozog pracuje s obrázkami. **Vizualizácia je cielené vytváranie obrazov vo vašej mysli, niečoho čo chcete dosiahnuť.**

Aj po skončení metódy 5 prstov si pri vizualizácii zapamätajte toto dôležité pravidlo:

-ako často budete vizualizovať? 1x za deň, 5x za deň, 10x za deň....

-ako dlho budete vizualizovať? 2 minúty, 5 minút, dokonca 20 minút.....

-ako presne budete vizualizovať? Využite všetko čo môžete. Farby, vône..., všetko čo vás len napadne. Možno vám pomôže, keď si vytvoríte nejaký príbeh, niečo ako film a budete si ho stále vo svojej mysli prehrávať. Ste režisér, scenárista i herec v jednej osobe.

Hrajte sa ☺

Každopádne sa nevzdávajte a buďte trpezliví. V prípade, že to nepôjde, nikoho a nič neobviňujte. Zo začiatku sa vám do myšlienok budú vsúvať iné myšlienky. Chce to cvik, sústredenie a trpezlivosť.

(Poznámka: Prečítajte si knihu „*Majstrovské ovládanie mysle*“ Charles Francis Haanel (Vydavateľstvo Eugenika, 2011) Táto kniha vám môže veľmi pomôcť. Naučí vás ako sa sústrediť a ako používať svoju myseľ.)

Správne, nemýlite sa, aj tu zdôrazním emócie. Tu obzvlášť. Predstavte si, že ak po niečom zatúžite, v tom momente je to pripravené v nejakom „vesmírnom sklade“, kde je priečinok s vašim menom a číslom vášho sna. Samozrejme ten váš sen je na určitej vibračnej úrovni. **Nebavíme sa tu o tom, či sa vám váš sen zhmotní, bavíme sa o tom, kedy sa zhmotní.** O tom rozhodujete vy. Vašou úlohou nie je premýšľať ako sa to stane – to je úlohou vesmíru. Vašou úlohou je naladiť sa na vibrácie vášho sna. Neklást' tomu odpor.

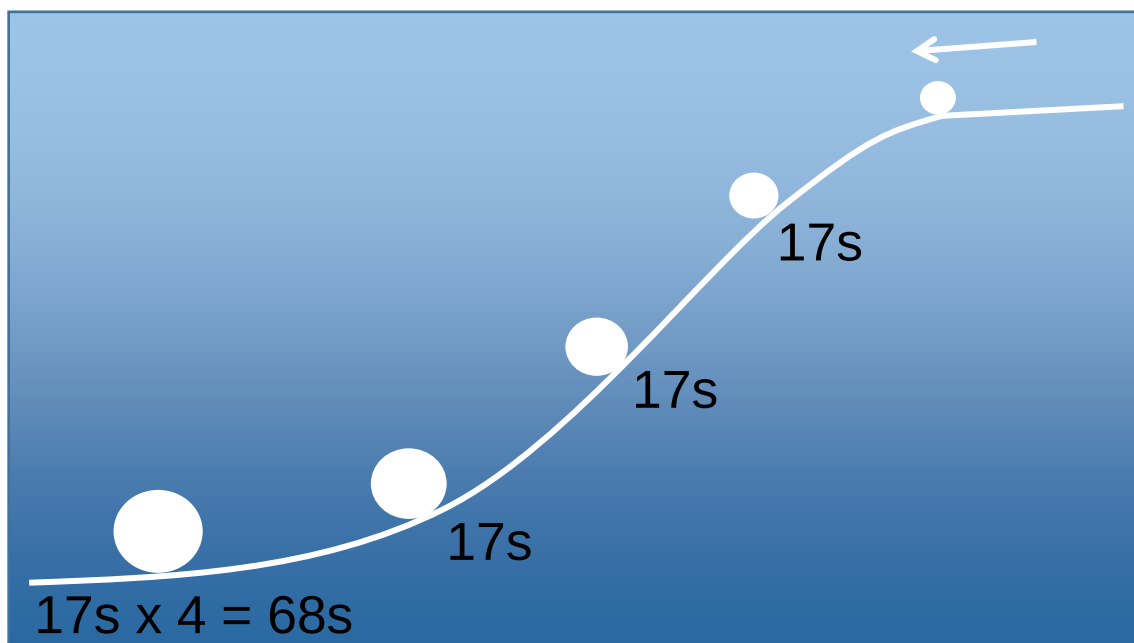
Čo to znamená klásť odpor? Predstavte si, že túžite po životnom partnerovi. Doteraz ste nemali dobré skúsenosti, ale vy túžite po naozaj serióznom, zodpovednom, slušnom a sympatickom partnerovi. Jasne si ho pomenujete v zošite snov, jasne si pomenujete, čo vy vložíte do vášho vzťahu. Chcete, túžite, dokonca veríte, že vysnívaného partnera si pritiahnete. O pár dní sa stretnete s najlepšou kamarátkou na káve. Preberáte všetko možné, až príde téma na partnera a vy povieť: „*No vieš, teraz je to s tými chlapmi zlé. Tí dobrí sú už ženatí a ten ostatok nestojí za nič. V podstate muži sú svine.*“ Kde tu je súlad? Kde je tu viera? Kde je tu ochota zaplatiť cenu za úspech? Kde je tá ochota zmeniť

sa? **Toto je odpor.** Ste to vy, kto bráni zhmotneniu vášho sna, ktorý je už dávno pripravený. A takto je to so všetkým. Práca, financie, auto, nový dom, zdravie, vzťahy...

„Vaše blaho čaká za dverami. Všetko po čom ste kedy zatúžili, či to bolo vyslovené alebo nie, ste dali najavo na vibračnej úrovni. Zdroj to počul, pochopil a vyslyšal. Teraz stačí postupne sa precítiť k tomu, aby ste si to dovolili prijať.“ Esther Hicks

68 sekúnd. Dám vám úlohu. Určite máte nejaký sen. Prosím nastavte si na telefóne stopky / odpočet na 68 sekúnd. Zatvorte oči a plne sa sústreďte na svoj sen. Predstavujte si ho v najlepších farbách. **Emocionálne to prežite tak, ako by to už bolo. ŠTART.** Ako to išlo? Zatúlali sa vám myšlienky? ☺

Snehová guľa. Možno ste už videli, ako sa snehová guľa kotúľa dole svahom, nabaľuje na seba ďalší sneh a postupne sa zväčšuje. Verte, toto podobenstvo je veľké tajomstvo.



Na začiatku je myšlienka, čistá energia. Na to, aby ste ju dali do pohybu, potrebujete nejakú akciu, pohyb, palivo... A to je emócia. Bez emócie sa guľa nepohne. Keď ju dáte do pohybu, tak prichádza prvých 17 sekúnd, kedy už guľa nabaľuje prvý sneh. Prichádzajú ďalšie myšlienky, ktoré sa stotožňujú s tou prvou a na základe toho máte viac a viac emócií, ktoré dodávajú guli ešte viac energie. Takto to pokračuje štyrikrát až nastane 68 sekunda. Vtedy je už guľa dostatočne veľká a zákon príťažlivosti začína tvoriť. Prečo tomu tak je? Zákon príťažlivosti akoby vyčkával, či to naozaj myslíte vážne a dáva vám priestor na zmenu. **Je to dôležitá časová odmlka.** Predstavte si, že by neexistovala. Pri pozitívnych myšlienkach alebo snoch by to bolo super. Napríklad by ste túžili po novom Mercedese. Zatúžili by ste po ňom a odrazu by stálo pred vašim domom. Super. Ale takto to funguje aj pri negatívnych myšlienkach. Zákon príťažlivosti totiž nerozlišuje medzi pozitívnymi a negatívnymi myšlienkami. Nie je hodnotiteľ, či to je pre vás dobré alebo zlé. **Pritiahne vám všetko čo sa s vami vibračne zhoduje, všetko na čo ste naladení.**

Presne tak, ako spoľahlivo pôsobí zákon zemskej príťažlivosti (gravitácie) na všetku fyzickú hmotu na našej planéte, pôsobí spoľahlivo aj zákon príťažlivosti na všetky vibrácie a na naše myšlienky. Do vášho života pritiahne všetko to, na čo myslíte, ako sa cítite i to ako hovoríte. Ste tvorcovia svojho života. Ste produktom vlastných myšlienok. Váš vonkajší svet je verným zrkadlom vášho vnútorného sveta. A to stojí za zamyslenie.

Toto podobenstvo vám môže výborne pomôcť pri výbere vašich myšlienok. Chce to len cvik a sledovať vaše emócie. Nie je totiž možné myslieť pozitívne a cítiť sa pri tom zle. Nie je ani možné myslieť negatívne a cítiť sa pri tom dobre, takže **tajomstvo úspechu je cítiť sa dobre**. Ak sa cítite dobre, viete, že aj vaše myšlienky sú dobré. Potom si budete priťahovať aj to dobré do života. Ak zistíte, že sa pri nejakej myšlienke necítite dobre, dali ste guľu do pohybu. Máte ešte dostatočný priestor zmeniť prvotnú myšlienku. Ak tomu dáte stále voľný priestor a vašu prvotnú myšlienku budete podporovať ďalšími podobnými myšlienkami a nebudete sa pritom cítiť dobre, príde 17+17+17+17 a zákon príťažlivosti začne tvoriť. Guľa je už natoľko veľká, že ničí všetko čo jej príde do cesty.

Máte strach, že sa vaše súčasné negatívne myšlienky zhmotnia? Tu je odpoveď: **Pozitívne myšlienky sú energeticky niekoľkonásobne silnejšie ako tie negatívne. Takže ak myslíte na niečo negatívne a nechcete to, stačí začať myslieť pozitívne a celý proces priťahovania toho čo nechcete zastavíte, a navyše si začnete priťahovať to, čo chcete. Jednoducho povedané – nemusíte mať strach.**

Položte si otázku: „Ako sa teraz cítim? Ako mi je?“

Cítite napríklad:

- Radosť, poznanie, pocity sily, slobodu, lásku, vďačnosť.
- Vášeň.
- Nadšenie, dychtivosť, šťastie.
- Pozitívne očakávanie, vieru.
- Optimizmus.
- Nádej.
- Spokojnosť.

Toto sú pozitívne emócie. Ste na dobrej ceste. Udržujte si to.

Cítite napríklad:

- Nudu.
- Pesimizmus.
- Frustráciu, podráždenie, netrpezlivosť.
- Únavu, vyčerpanosť.
- Sklamanie.
- Pochybnosti.
- Starosti, obavy.
- Obviňovanie.
- Stratu odvahy, beznádej.
- Hnev.
- Túžbu po pomste.
- Nenávisť, zúrivosť.
- Žiarlivosť.
- Pocity ohrozenia, pocity viny, pocit nehodnosti.
- Strach, žiaľ, depresiu, zúfalstvo, bezmocnosť.

Toto sú negatívne emócie. Ste na zlej ceste a treba premýšľať o zmene.

Možno si myslíte, že sa až príliš venujem tým emóciám, vibráciám, naladeniu a pod. Je to preto, lebo je to fakt dôležité. Žasli by ste, keby ste vedeli, koľko energie napríklad strácate neustálym prehrabávaním sa v minulosti. Asi to nebude pre vás žiadna novinka, keď nepíšem, že väčšina ochorení má psychický dôvod. Potvrdila to už aj medzinárodná zdravotnícka organizácia.

Je sedem základných deštruktívnych pocitov:

Závisť

Nenávisť

Krivda

Hnev

Lútosť

Strach

Trápenie sa pre iných

Sledujte to, ako sa cítite.

Pri vizualizácii som spomenul, že si zo šita snov vyberiem konkrétny sen, ktorému sa venujem. Ohľadne zošita snov dostávam zaujímavú otázku. *„Čo ak už mám v zošite snov zapísaných viac snov. Mám sa venovať len jednému snu, alebo sa môžem venovať viacerým naraz?“*

Predstavte si záhradnú hadicu. Pustíte kohútik naplno, voda začne prudko naplňovať hadicu, až na konci vytryskne silný prúd vody. **Energiu smerujete len na jedno miesto.** Venujete sa len jednému snu. Do hadice urobíte niekoľko dierok a opäť pustíte vodu. Cez diery začne tiecť voda a na konci hadice už taký silný prúd nebude. Je to o prioritách, akému snu či snom sa chcete venovať. Ja som si pred vizualizáciou otvoril zošit snov a vybral som jeden sen a ten som vizualizoval. Niekedy som sa jednému snu venoval viac dní. Niektoré sny sa dajú do vizualizácie spojiť. Je to len na vás, na vašej šikovnosti a fantázii.

Doba pokročila a som nesmierne rád, že mladá generácia využíva na dosiahnutie svojich cieľov moderné technológie. Do mobilného telefónu si nahrávajú množstvo obrázkov, ktoré im pripomínajú ich sny a potom si ich prezerajú. Pustia si k tomu obľúbenú hudbu. Fantázia. Tí kreatívnejší si vytvoria film s obrázkami, vložia si tam pesničky a podporný text alebo citáty. Niečo ako videoklip. Idú v autobuse a púšťajú si to. Keď si potom zatvoria oči, vedia si to ľahšie predstaviť. Ak túžite po novom aute, konkrétnej značke, čo vám bráni ísť do najbližšej predajne a dohodnúť si testovaciu jazdu? Zapamätajte si ten pocit, keď ho otvárate, držíte volant, naštartujete motor. Keď túžite po novom byte, čo vám bráni zájsť do realitnej kancelárie a dohodnúť si prehliadku viacerých bytov? Ak túžite podnikáť, čo vám bráni dohodnúť si stretnutie s niekým kto už dlhodobo podniká a je úspešný? Veľmi rád vám porozpráva o svojich začiatkoch a skúsenostiach. Poradí vám. Nasajte tú atmosféru rozhovoru. Nesedzte na riti a nečakajte kým zahrmí. Mať sen je ako zasadiť semienko. To, že vyklíči je zázrak a práca vesmíru, ale vy sa potrebujete o neho trochu starať. Dať mu úrodnú pôvodu, polievať ho...

Počul som o rozhovore, kde jeden z účastníkov povedal: *„No vy pozitívni si myslíte, že budete ležať na posteli, usmievať sa do neba a zákon príťažlivosti vám pritiahne všetko po čom túžite.“*

Druhý na to reagoval: *„Nie. Pozitívne mysliaci človek nie je lenivý, ale koná.“*

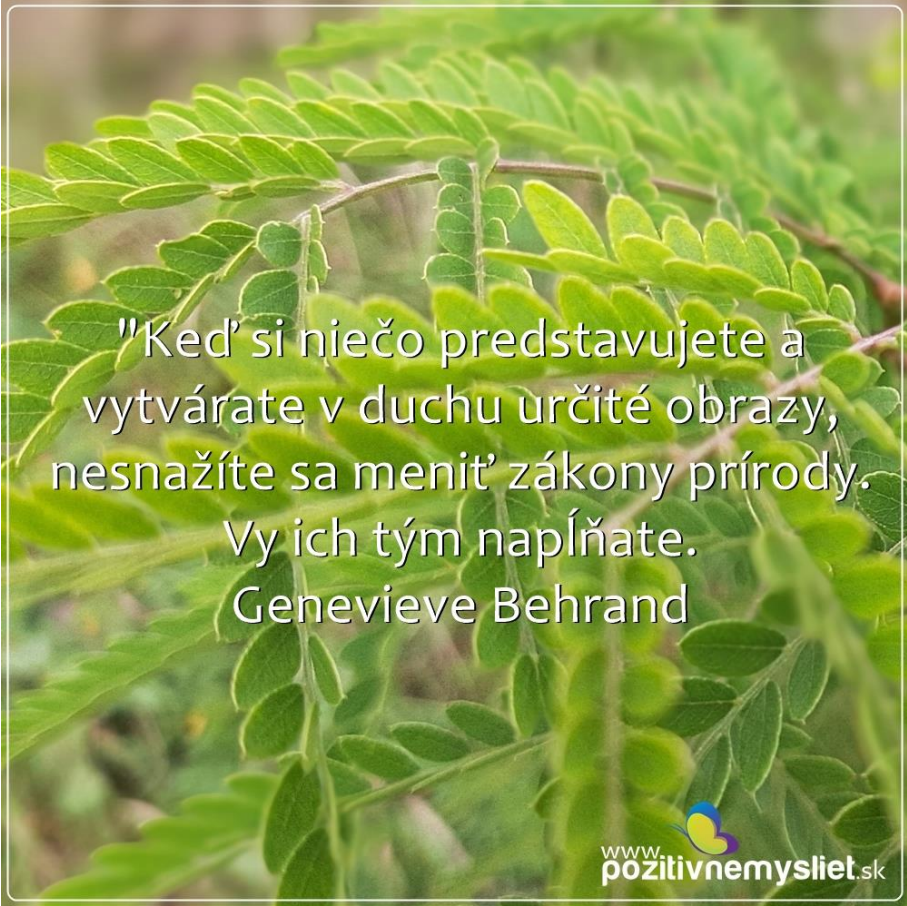
The background of the slide features a blurred image of a beach with a wooden post in the foreground. The text is overlaid on this image.

Vizualizácia.

„Mysel' je naozaj neuveriteľná.
Než som vyhral svoj prvý titul
Mr. Universe, chodil som okolo
súťaže ako keby som ju ovládol.
Vyhral som ju v mojej mysli toľko
krát až nakoniec bola trofej
skutočne moja.“

ARNOLD SCHWARZENEGGER

www.pozitivnemysliet.sk



"Keď si niečo predstavujete a
vytvárate v duchu určité obrazy,
nesnažíte sa meniť zákony prírody.
Vy ich tým naplňate.
Genevieve Behrand


www.pozitivnemysliet.sk



"Logika Ťa dostane z bodu
A do bodu B.
Predstavivosť Ťa privedie všade."
Albert Einstein

www.pozitivnemysliet.sk

8.

METÓDA 5 PRSTOV MALÍČEK – VĎAČNOSŤ

„Ó Bože, zase vďačnosť!“ Ja hovorím: „Super, zase vďačnosť!“ ☺ Večer, vo väčšine prípadov, keď som bol už v posteli, som sa venoval opäť vďačnosti. Ráno to bola intuitívna vďačnosť, na obed konkrétna a večer sa dá povedať, že bola opäť konkrétna. Zameriaval som sa na to, čo som prežil počas dňa. Ďakoval som, oceňoval som aj najmenšie detaily, ktoré sa mi stali a boli výborné. Stretnutia, úspechy v práci, niečo čo sa mi podarilo, pochvala od nadriadeného, od manželky, počasie, dobrý vtip...

Toto bol jedinýkrát, kedy som si nenastavoval budík. Zaspával som s pocitom vďačnosti.

Nie je lepšej podušky ako čistá hlava. Ak máte problémy so spánkom, popremýšľajte nad tým, čo riešite, čo vidíte, čo hovoríte, ako sa cítite posledné 2-3 hodiny pred spaním.

Priatelia – otvorte oči, uši a srdce – vnímajte život okolo seba.

Je toho toľko čo je hodné našej vďaky a ocenenia. Emócie? Samozrejme! Dobrú noc.



9.

METÓDA 5 PRSTOV DLAŇ – KNIHA

Ako som v úvode spomenul, bol som televízne dieťa. Knihy ma vôbec nezaujímali. Zato čo bolo v televízii – všetko. Keď som začal so zmenou svojho myslenia, mal som len jednu knihu a sestru, ktorá bola vzdialená 100 km. Knihou „**Moc nášho podvedomia**“ od Dr. Josepha Murphyho (Vydavateľstvo Aktuell, 2004) som bol taký nadšený, že som si povedal, že iného autora ani čítať nebudem. Neskôr som si začal kupovať svoje knihy a výhradne od Josepha Murphyho. ☺ Dnes mám obľúbených autorov pochopiteľne viac a všetky knihy prišli do môjho života v presný čas a z jasného dôvodu. Posunúť ma dopredu. Som nesmierne vďačný, že som napísal knihu „**Je ľahké spraviť zvislú čiarku**“, (Vydavateľstvo ČUHA, 2015) a týmto spôsobom môžem pomáhať aj ja. Vzdelávanie a napredovanie je veľmi dôležité. Je to celoživotný proces a keď prestaneme, nech už máme akýkoľvek vek – je to cesta do záhuby. Preto som sa rozhodol, že každý deň budem čítať aspoň 5 minút. Aj tu som si nastavoval budík, ale pochopiteľne som čítal dlhšie. Verte mi, že na začiatku bolo pre mňa naozaj ťažké vypnúť televíziu a čítať. Myšlienkové vzorce som mal uložené v každej bunke a boli to niekoľkoročné nánosy. Na základe tejto skúsenosti viem, že je možné nahráť nové myšlienkové vzorce a staré prestať používať. **Ak používate určitý myšlienkový vzorec určitý čas – stáva sa z neho návyk.** O aký dlhý čas ide, si ešte povieme.

Núka sa tu otázka, či je možné staré myšlienkové vzorce úplne vymazať? Ako napríklad nejaký program v počítači. Budem úprimný, osobne som tu trošku na pochybách. Prikláňam sa k názoru, že ich len prestaneme používať. Najlepšie to vysvetlím na príklade. 30 rokov budete šoférovať na Slovensku. Potom vás posadia do auta v Anglicku. Neposadia vás do motorového člna či lietadla, kde to je úplne iné. Posadia vás tak isto do auta, kde je riadenie, iba na opačnej strane. Vy šoférovať viete, ale tam to bude zrazu problém. Začnete trénovať a po nejakom čase budete aj v Anglicku dobrý šofér. Ale potom sa vrátite späť na Slovensko. Nevymazali ste starý myšlienkový vzorec. V správny moment a s minimálnym tréningom si ho opäť obnovíte. Myslím, že takýchto príkladov by som mohol uviesť desiatky. Mozog je úžasný. Ak si nahráte nové myšlienkové vzorce – pozitívne myslenie, neznamená to, že sa k negatívnym neviete vrátiť. Pozor na to.

Viete prečo je ešte dobré čítať? Autor do písania vkladá časť svojej energie, svoje skúsenosti. Keď budete čítať knihy o pozitívnom myslení alebo knihy osobného rastu, budete o týchto knihách premýšľať, budete si robiť poznámky a pravdepodobne budete niektoré cvičenia zavádzať aj do praxe. Čo hovorí zákon príťažlivosti? Do života si pritiahnete to, o čom budete premýšľať. ☺ Je to ľahké, nie?



Je veľmi pravdepodobné, že chudobní ľudia majú doma najväčšiu televíziu, akú si môžu dovoliť.

Bohatí ľudia majú doma veľkú knižnicu.

Ako ste na tom Vy?

www.pozitivnemysliet.sk



"Prečítal som doslova
tisíce kníh.
V priemere jednu za dva dni.
Ako ste na tom Vy?"
J.Canfield

www.pozitivnemysliet.sk



www.pozitivnemysliet.sk



Tak, ako slovo môže
zachrániť život, **dobrá**
kniha ovplyvní myslenie a
konanie
v reálnom živote.
Peter Krištofovič

Priatelia ma často žiadajú o radu pri výbere kníh. Či už ste začiatočník alebo pokročilí, tieto knihy by nemali chýbať vo vašej knižnici. Prosím, poradiu neprikladajte žiadnu dôležitosť:

1. „**Ako človek zmýšľa**“ **James Allen**, (Vydavateľstvo CITADELLA, 2015)
 2. „**Miluj svoj život**“ **Louise L. Hay**, (Vydavateľstvo GARDENIA, 2009)
 3. „**Pravidlá úspechu**“ **Jack Canfield**, (Vydavateľstvo EASTONE BOOKS, 2014)
 4. „**Slepačia polievka pre vašu dušu.**“ **Jack Canfield, M. V. Hansen**, (Vydavateľstvo SOFA)
 5. „**Moc nášho podvedomia**“ **Joseph Murphy** (Vydavateľstvo AKTUELL, 2004)
 6. „**Pocity**“ **Esther a Jerry Hicks**, (Vydavateľstvo EUGENIKA, 2008)
 7. „**Ako zhmotniť svoje túžby**“ **Esther a Jerry Hicks**, (Vydavateľstvo EUGENIKA, 2010)
 8. „**Pros a dostaneš!**“ **Esther a Jerry Hicks**, (Vydavateľstvo EUGENIKA, 2008)
 9. „**Vytvorte si svoju vlastnú budúcnosť**“ **Brian Tracy**, (Vydavateľstvo EASTONE BOOKS, 2006)
 10. „**Žiadne výhovorky!**“ **Brian Tracy**, (Vydavateľstvo EASTONE BOOKS, 2011)
 11. „**O sile myslenia**“ **John McDonald**, (Vydavateľstvo EUGENIKA, 2011)
 12. „**Žiadne stretnutie nie je náhodné**“ **Kay Pollak** (Vydavateľstvo EUGENIKA, 2006)
 13. „**Šťastie nie je náhoda**“ **Kay Pollak** (Vydavateľstvo Eugenika, 2011)
 14. „**Tajomstvo**“ **Rhonda Byrne** (Vydavateľstvo Ikar, 2008)
 15. „**Mysli a zbohatni**“ **Napoleon Hill** (Vydavateľstvo EASTONE BOOKS, 2014)
 16. „**7 návykov skutočne efektívnych ľudí**“ **Stephen R. Covey** (Vydavateľstvo EASTONE BOOKS, 2010)
 17. „**Cesta k bohatstvu**“ **Valerij Sinel'nikov** (Vydavateľstvo EUGENIKA, 2007)
 18. „**Zákon Atrakce**“ **Michael J. Losier** (Vydavateľstvo BARONET, 2008)
 19. „**Bohatý otec, chudobný otec**“ **Robert T. Kiyosaki** (Vydavateľstvo MOTÝL, 2019)
 20. „**Rozhovory s Bohem**“ **N. D. Walsch** (Vydavateľstvo CITADELLA, 2013)
 21. „**Sila prítomného okamihu**“ **Eckhart Tolle** (Vydavateľstvo EASTONE BOOKS, 2010)
 22. „**Mních, ktorý predal svoje Ferrari**“ **Robin Sharma** (Vydavateľstvo EASTONE BOOKS, 2012)
 23. „**Emócie**“ **Osho** (Vydavateľstvo EUGENIKA, 2016)
 24. „**Cesta k upokojeniu mysle**“ **Osho** (Vydavateľstvo EUGENIKA, 2011)
 25. „**Posolstvo úspechu**“ **Jozef Čuha** (Vydavateľstvo LITOMONT, 2005)
 26. „**Prebudte svoju vnútornú silu**“ **Anthony Robbins** (Vydavateľstvo EASTONE BOOKS, 2012)
 27. „**Nekonečná vnútorná sila**“ **Anthony Robbins** (Vydavateľstvo EASTONE BOOKS, 2012)
 28. „**Štyri dohody**“ **Don Miguel Ruiz**, (Vydavateľstvo CITADELLA, 2016)
 29. „**Netrápte sa pre maličkosti**“ **Richard Carlson**, (Vydavateľstvo EASTONE BOOKS, 2013)
 30. „**Ako si správne priat'**“ **Pierre Franckh**, (Vydavateľstvo ANAG, 2013)
 31. „**Ako sa zbaviť starostí a začať žiť**“ **Dale Carnegie**, (Vydavateľstvo IKAR, 2016)
 32. „**Najväčší obchodník na svete**“ **Og Mandino**, (Vydavateľstvo CITADELLA, 2012)
 33. „**Istou cestou k bohatstvu**“ **W. D. Wattles**, (Vydavateľstvo CITADELLA, 2012)
 34. „**Sila pozitívneho myslenia**“ **N. V. Peale**, (Vydavateľstvo GARDENIA, 2015)
 35. „**Majstrovské ovládanie mysli**“ **CH. F. Haanel**, (Vydavateľstvo EUGENIA, 2011)
 36. „**Cesta**“ **Brandon Bays**, (Vydavateľstvo EASTONE BOOKS, 2013)
 37. „**Cesta pokojného bojovníka**“ **Dan Millman**, (Vydavateľstvo SAGITTARIUS, 2004)
 38. „**7 duchovných zákonov úspechu**“ **Deepak Chopra**, (Vydavateľstvo CITADELLA, 2018)
 39. „**5 jazykov lásky**“ **Gary Chapman**, (Vydavateľstvo PORTA LIBRI, 2012)
- Ku každému autorovi, ktorých som práve uviedol si priradte ďalšie 2-3 knihy ☺
40. „**Je ľahké spraviť zvislú čiarku**“ **Miroslav Zát'ko**, (Vydavateľstvo ČUHA, 2015) ☺

10.

ZHRNUTIE + BONUS

Zhrnieme si to.

P. č.	Prst	Činnosť	Čas
1.	PALEC	Vďačnosť a zrkadlová metóda	5 min.
2.	UKAZOVÁK	Afirmácia	5 min.
3.	PROSTREDNÍK	Vďačnosť	5 min.
4.	PRSTENNÍK	Vizualizácia	5 min.
5.	MALÍČEK	Vďačnosť	5 min.
6.	DLAŇ	Vzdelávanie	5 min.
Celkom			30 min.

Keď to spočítate, zistíte že som sa samému sebe venoval denne 30 minút. LEN SEBE! 30 minút pozitívneho myslenia! A to, čo sa začalo diať v mojom živote, bolo a je úžasné. Túto činnosť som robil jeden mesiac.

BONUS. Po jednom mesiaci som to zvýšil na 10 minút, čo znamená, že druhý mesiac som sa venoval svojmu rozvoju 60 minút denne! Jedna hodina absolútne pozitívneho myslenia plná úžasných emócií.

Zákon príťažlivosti vám pritiahne presne to, na čo budete myslieť. Okruh vašich vďačností sa rozšíri o nové a nové veci. Či už to budú zážitky, ľudia, materiálne veci – čokoľvek budete chcieť. Začnete do svojho života priťahovať to, čo ste vizualizovali. Začnete si **cielené TVORIŤ** svoj život podľa toho, ako chcete vy. **Stávate sa slobodným tvorcom.**

*„Vo vašom živote nemôže dôjsť k ničomu,
čo by ste k sebe sami nepozvali
svojimi myšlienkami.“ Esther Hicks*

Odpoveď ohľadne času, koľko nám trvá vytvoriť si nové myšlienkové vzorce. Vedecké štúdie už veľmi dlho poukazujú na účinnosť 21 dní aplikovania akejkoľvek činnosti. To je len začiatok. Po prvých 21 dňoch zaznamenáva váš mozog novú činnosť. „*Pozor, aha, niečo sa deje!*“ Na to, aby sa z tejto činnosti stal **návyk**, potrebujete ju opakovať aspoň 100 dní, takže ďalších 79 dní. **Každý deň, bez prestávky.** Spomínam som, že mojím klientom dávam cvičenie s príborom. Na tomto príklade im chcem ukázať dve skutočnosti. Na prvú prídu sami. „*Ak sa zatnem a dám si cieľ – dojesť obed, tak ho aj dosiahnem. Je to síce studené, trvá mi to vyše hodiny, ale dám to!*“ Perfektné zistenie! Po druhé - pochopenie myšlienkových vzorcov. Hlava sa bude brániť a bude na vás tlačiť, aby ste si dali príbor späť, ako ste naučení – lebo tak je to dobré, tak je to fajn. **To je zóna komfortu.** Je takmer isté, že ak by ste každý deň jedli aspoň 100 dní s príborom naopak, tak na 101 deň zoberiete automaticky príbor naopak, bez toho aby ste nad tým premýšľali. Priatelia, takto to funguje úplne so všetkým. Aj s myslením. V čase písania tejto knihy pracujem na tom, že chodím domov peši - bez použitia výťahu. Bývame na 7. poschodí. Prvé dni som ostal ako obarený, keď som na 3.poschodí zistil, že som vo výťahu a nejdem pešo ako som si naplánoval. Totálny autopilot.

11.

VYTVORTE SI SVOJU VLASTNÚ METÓDU

Teraz prichádza priestor pre všetkých vás, ktorí čítate o tejto metóde a máte nejakú výhovorku a vy to z nejakého dôvodu asi nespĺníte. **Viete aký je rozdiel medzi argumentom a výhovorkou?** Argument je fakt, ktorý je podložený na nejakom základe, alebo dôkaze a zväčša býva potvrdený autoritou. Výhovorka je tvrdenie založené na nejakom pociť. Rád pozerám reláciu „**Extrémne premeny, druhá šanca na život.**“ na TV Markíza. Počas jedného roka premeny môžu nastať situácie, keď príde napríklad nejaké zranenie nohy a tréner Maroš Molnár musí zmeniť na odporúčanie lekára tréningový proces a nastaviť iné cvičenie. Ak sa klient sťažuje, že nemôže cvičiť pre bolesti a lekár potvrdí zranenie, vtedy je to argument. Ak sa klient sťažuje a rieši všetko možné, len nie cvičenie a pritom je zdravotne OK a potvrdí to aj lekár – je to výhovorka. Mimochodom na tejto relácii krásne vidieť zmenu myšlienkových vzorcov. Všimnite si, že dôležité sú prvé tri mesiace. 90 – 100 dní. Maroš Molnár často hovorí: „**Zmena musí v prvom rade nastať v tvojej hlave.**“ Ďakujem za túto reláciu i Marošovi Molnárovi za jeho prácu.

Priatelia, metódu 5 prstov som si vytvoril pred mnohými rokmi, keď som mal na ňu konkrétne životné podmienky. Dnes ju už nepoužívam. Vy nie ste ako ja, a ako som už niekoľkokrát uviedol, toto je moja skúsenosť. Vy si potrebujete vytvoriť vašu skúsenosť. Pred časom som si urobil menší prieskum ohľadne používania metódy 5 prstov. Výsledky ma vôbec neprekvapili a v jednej veci ma veľmi potešili. Asi 20% opýtaných ju použilo presne tak, ako som ju popísal. Ďakujem. Ďalších 20% si metódu upravilo na svoje podmienky. A to je fantastické. Za chvíľu sa k tomu dostaneme. No a posledných 60% metódu nedokončilo v žiadnej forme. Toto potvrdzuje to, čo som písal o myšlienkových vzorcoch a ochote zaplatiť cenu za úspech. Neobviňujem ich, nerobím si z nich srandu, nevyvyšujem sa. Je to tak, ako to je. Možno im pomôže niečo úplne iné a to je v poriadku. Nikdy som netvrdil, že metóda 5 prstov je jediná a najlepšia na svete. Každopádne som vďačný a potešený, že tí, ktorí ju použili, zaznamenali vo svojom živote pozitívne zmeny.

*„Každé ráno dostanete na svoje konto 24 hodín.
Je iba na vás, ako ich využijete.“*

Vytvorte si vlastnú metódu, nazvite si ju ako chcete. Podstatné je niečo urobiť inak, ako to robíte teraz. Albert Einstein to vystihol asi najlepšie zo všetkých.



"Významné problémy, s ktorými sa
stretávame, nemôžeme vyriešiť
pomocou myslenia, takej istej
úrovne, ktoré ich vytvorili."
Albert Einstein

www.pozitivnemysliet.sk

Som s tým úplne OK, ak ste s nevôľou reagovali na ranné vďačnosti a zrkadlovú metódu. Ak ste slobodná mamička a máte 3 deti a perné ráno, tak je jasné, že si to potrebujete nastaviť inak. Pracujete na 3 zmeny? Staráte sa o chorého rodiča? Zrejme by som mohol uviesť podobných príkladov desiatky. Nájdite si prosím čas, sadnite si a popremýšľajte nad tým, čo nové by ste mohli zaviesť do vášho života a kedy. Nemusí to byť len ohľadne činností, ktoré som tu popísal. Možno riešite svoju váhu a potrebujete začať cvičiť a upraviť si stravu. Pracujete na kariérnom raste? Chcete uspieť v práci? Možno riešite vzťah? Áno, aj tu si viete nastaviť nejakú metódu, ktorá vám pomôže zlepšiť aktuálnu situáciu. Pravidelné spoločné prechádzky, spoločné večery, rozhovory pri víne, ale aj nejaký pravidelný čas, keď nebudete spolu a budete sa venovať svojim obľúbeným činnostiam s priateľmi. Odporúčam, pozrite si film ***Fireproof (V jednom ohni)*** z roku 2008. Nech si vytvoríte akúkoľvek metódu XYZ alebo budete používať tú moju, nie je to nič iné, ako **strategické cvičenie na nahratie nových myšlienkových vzorcov, ktoré budete robiť dostatočne dlhý čas, pokiaľ sa z toho nestane návyk. Bodka.**

Skôr než sa dostanem k záveru, rád by som odpovedal na poslednú často kladenú a veľmi dôležitú otázku: „Čo sa stane, ak napríklad vynechám doobednú afirmáciu, alebo skôr zaspím a vynechám večernú vďačnosť?“

Nestane sa vôbec nič. Ak by som sa vás spýtal: „Čo som počas celej metódy najviac zdôrazňoval?“ Správne. Emócie. Nestresujte, neobviňujte sa, nenadáвайте si. Užívajte si ten proces, užívajte si tú cestu k cieľu. Verte mi, že sa to stalo aj mne. Vyhodnotil som si prečo sa to stalo a išiel som ďalej. Ak už ale vynecháte jeden či viac dní – je to priestor na väčšie zamyslenie a vtedy odporúčam začať odznova.



Musíte sa naladiť na to, o čo žiadate. Tie správne pocity sú radosť, uznanie a zanietenie. Ak ste však zúfalí, vystrašení alebo nahnevaní, je to jasný znak, že práve nie ste v spojení so žiadanými vecami.
Ester Hicks

12.

ZÁVER

Premýšľal som, čo napísať na záver. Oproti tomu, keď som so zmenou myslenia začínal ja, je v súčasnosti literatúry, seminárov a koučov neúrekom. Ja som za to vďačný, aj keď čas od času počujem od mojich priateľov, že už je toho akosi veľa. Vnímam aj to, že ľudia sú možno už presýtení. Keď som mal v roku 2011 prednášku v Banskej Bystrici, týždeň na to sa konal menší seminár, kde sa ma účastníci prednášky mohli spýtať otázky k tejto metóde, poprípade mi dať spätnú väzbu. Na niektoré si pamätám veľmi detailne, ale na záver si zobral slovo jeden pán. Skúsím ho aspoň približne odcitovať. *„Na vašu prednášku ma pozvali. Do toho času som nečítal žiadnu knihu o pozitívnom myslení a ani som nebol na žiadnej prednáške. Bol som prekvapený, keď ste povedal, že je to vaša prvá prednáška v živote, pretože mne to pripadalo, že prednášate už veľmi dlho. Viem, že mnoho vecí sa dá naučiť, ale aj tak som premýšľal čím to je? Neskôr som pochopil, že predomnou stojí človek, ktorý hovorí to čo zažil, to čo vyskúšal a nie sú to len prázdne teoretické kecy. Ja som vám veril každé slovo.“*

Ak ste pozorne čítali túto knihu a trošku nad tým popremýšľate, zistíte, že to nie sú zase ďalšie pozitívne rady, ale relatívne jednoduchá metóda, vďaka ktorej môžete určite **viac získať ako stratiť**. Keď už nič iné, vďačnosťou si začnete všímať možno aj tie najmenšie životné detaily, ktoré sú vo vašom živote dôležité. Jeden môj známy mi nedávno hovoril, ako začal ďakovať aj za smetiarov, ktorí pravidelne vynášajú smeti. *„Hmm, asi by to bol problém, keby neboli.“* Zrkadlová metóda vás môže naučiť lepšie vnímať seba. Sebaláska, sebaúcta, úsmev, jedinečnosť, výnimočnosť. To sú tie správne slová, ktoré si pri nej osvojíte. Pri afirmáciách si popri pozitívnych tvrdeniach o sebe začnete uvedomovať moc a význam slov. Vizualizáciou začnete VEDOME, cielene tvoriť, a to je veľká vec. Verte mi. Budete slobodný tvorca. No a na záver, vzdelávanie vám určite uškodiť nemôže. Či už máte 15 alebo 70 rokov. Áno, súhlasím, môžete stratiť 30 / 60 minút denne, jeden, respektíve dva mesiace, ktoré môžete využiť na niečo iné. Napríklad na sledovanie TV, šomranie, sťažovanie, posedávanie pri pive v krčme, vyplakávať nad starými dobrými časmi, alebo sa utápať nad krivdami z minulosti. Každopádne výber je na vás. Ste 100% zodpovední za svoj život a za svoje rozhodnutia.

„Postoje sú dôležitejšie ako fakty.“

Fakt je ten, že ste si prečítali tieto riadky. Aký zaujmete postoj je na vás. Súčasná veda hovorí, že do 72 hodín od prvotnej informácie musí nastať nejaká akcia, aby nastala reakcia. Takže ak ste dočítali túto knihu napríklad v nedeľu, najneskôr v stredu by ste mali urobiť aspoň prvé kroky k zmene. Každým ďalším dňom sa úspešnosť znižuje a zostane iba informácia, moja skúsenosť. Veľmi vám držím palce.

Ak máte nejaké otázky, alebo mi chcete napísať spätnú väzbu, budem veľmi vďačný. Píšte na pozitivnemysliet@pozitivnemysliet.sk

S úctou Miroslav Zaťko

13.

REFERENCIE

„Metódu 5 prstov som vyskúšala viacmenej zo zvedavosti, lebo už Budha hovoril, že myšlienky tvoria realitu. Táto metóda – ráno vďačnosť, potom afirmácia, na obed prostredník - ďakovanie, nasledovala vizualizácia, čo by som si priala, predstavy, že to mám, ako sa z danej veci teším, cítim ten lak auta pod prstami, je červené. Napokon večer - piaty malíček, nasledovalo poďakovanie za konkrétne veci, zapísanie si do zošita, denníka, stalo sa to už rituálom každý večer. Tých 5 minút na každý prst zbehlo ako voda, ale príjemné pocity ostali, odporúčam vyskúšať, vidieť sa ako víťaz, ktorý nepozná slovo nedá sa, nejde to.. Všetko je riešiteľné, pán Zaťko mi ukázal cestu, ďakujem.“

Dani

„O metóde piatich prstov som čítala v skvelej knižke od pána Miroslava Zaťka - Je ľahké spraviť zvislú čiarku. Metóda založená na tom, že jednotlivé prsty ruky nám pripomenú počas dňa intuitívnu vďačnosť, afirmácie, cielenú vďačnosť, vizualizáciu, vďačnosť za deň a pravidelné vzdelávanie, aby sme prirodzenejšie a ľahšie dosiahli naše sny. Ja túto metódu praktikujem, len musím byť viacej disciplinovaná, aby mi vošla pod kožu a robila som ju prirodzene. Ďakujem pánovi Zaťkovi za knihu aj za túto metódu.“

Janka

„Metóda piatich prstov je jednoduchá a veľmi účinná. Výsledkom môjho niekoľko týždňového praktizovania bolo, že som na chodníku našiel 5€, mojím nadriadeným v práci prišiel od neznámeho človeka ďakovný list za moju prácu a všetci naokolo sa ma začali pýtať čo mi je, keď sa stále usmievam. Tých údajných "náhod" bolo viac. Okrem iného sa mi zlepšila nálada, mal som dostatok energie v priebehu celého dňa a to viedlo aj k zdravšiemu telu. Už viem, že tých pár minút päťkrát denne za zmeny v mojom živote určite stálo.“

Slavomír

„Metóda 5 prstov mi vstúpila do života, keď som hľadala samú seba, prechádzala som syndrómom vyhorenia. Nebolo to ľahké, lebo mojím spoločníkom bol strach, 5 minút sústredenia bolo v začiatkoch pre mňa veľmi, veľmi veľa. Ale stále som si opakovala vetu v upravenej forme, ktorú som sa naučila od Mirka: "chcem - verím - zaplatím cenu za úspech". Doslova som sa túto metódu "musela" - chcela naučiť. Po čase cez moju čierno šedú oblohu začali prenikať prvé slnečné lúče. Do môjho života sa vracal úsmev, radosť, harmónia. Teraz s odstupom času môžem povedať, že ma táto metóda naučila veľmi - bola to súčasť mojej cesty k samej sebe. Naučila som sa vážiť si samú seba, odmeniť sa, vďačnosti, plniť si sny, tešiť sa z maličkostí. Aj ja mám dni bez úsmevu, ale teraz už viem, že je to len prechodné obdobie a preto sa snažím držať hlavu hore a kráčať vpred. Mirko, zo srdca ďakujem za to, že si bol súčasťou mojej cesty“

Lenka

„Metódu piatich prstov som začala používať až po prečítaní celej knihy (čo mi trvalo asi 2 dni). Doteraz sa ku knihe s láskou vraciam a využívam z nej viaceré informácie. Táto metóda ma veľmi zaujala už len tým, že sa ľahko pamätala a bola v knihe podrobne rozpísaná.

Začala som ju okamžite aplikovať v praxi každý deň. Do dnešného dňa môžem povedať, že fungujú všetky praktiky pokiaľ ich človek robí s láskou a vierou v lepšie zajtrajšky. Samozrejme je dôležitá vytrvalosť, pretože výsledky človek neuvidí ihneď. Ale keď sa mi začal meniť život želaným smerom, bola som vďačná, že som vydržala a neprestala som využívať metódu 5 prstov.

Kniha sa mi dostala do rúk 25.10. 2017 a dodnes ju mám medzi dôležitými knihami, ktoré mi pomáhajú na ceste k mojim snom a úspechom.“

Ľubomíra

Metóda 5 prstov mi v začiatkoch "práce na sebe" veľmi pomohla.

Nie vždy bolo ľahké nájsť si čas na jej praktikovanie hlavne v práci, ale ak som to zvládla, bola som večer spokojnejšia.

Metódy vďačnosti, vizualizácie mi išli a idú "samé" a z hĺbky srdca. Rannú vďačnosť spájam vždy aj s eufóriu radosti "ja sa dnes tak teším" ... a premietam si ľudí a udalosti, ktoré ma čakajú. Horšie to bolo so zrkadlovku metódou a afirmáciou... Dávala som si aj prsteň na ukazovák, aby som nezabúdala na seba a pochvalu pre seba a aby som si aj v priebehu dňa pripomínala, JA SOM (v bezpečí, ja som to zvládla) a udeľovala si malé pochvaly. Musím povedať, že takéto zastavenia a zamyslenia počas dňa mi veľmi pomáhajú (ja ich robím pri otvorenom okne), lebo sa pri nich skludním a všetko ide akosi ľahšie.

Oľga

Ďakujem.

14.

MIROSLAV ZAŤKO

a www.pozitivnemysliet.sk

Miroslav Zaťko (21.2.1975, Trenčín). Som osobnosť pozitívneho myslenia na Slovensku. Pozitívnemu mysleniu a jeho aplikovaniu v praxi som sa začal aktívne venovať od roku 2007, čo zásadným spôsobom zmenilo môj život. Rok na to, som založil svoju prvú webovú stránku o pozitívnom myslení.

Rok 2011 je pre mňa prelomový – dostal som prvú príležitosť prednášať na pôde ICOPT (Medzinárodné centrum pozitívneho myslenia) v Banskej Bystrici. Prezentujem „Metódu piatich prstov“, ktorá sa stretla s veľkým ohlasom. Stávam sa pravidelným speakrom ICOPT a po krátkom čase preberám funkciu podpredsedu ICOPT. Webová stránka dosahuje desaťtisícovú mesačnú návštevnosť. Preto začiatkom roka 2012 registrujem vlastnú doménu www.pozitivnemysliet.sk, mením jej štruktúru i dizajn. V spolupráci s Dr. Čuhom organizujem v roku 2013 Medzinárodný seminár o pozitívnom myslení za účasti Pierra Franckha.

V apríli 2015 som vydal vo vlastnej réžii svoju prvú knihu „Je ľahké spraviť zvislú čiarku“. V súčasnej dobe je v predaji už druhé vydanie. V januári 2016 som požiadal o uvoľnenie z funkcie podpredsedu ICOPT a plne sa venujem kompletnému redizajnu svojej stránky, ktorý prebehol v septembri 2016. Stránka je dlhodobo najvyhľadávanejšia v oblasti osobnostného rastu. Aktuálne sa venujem osobnému koučingu, publikačnej, prednášateľskej činnosti a písaniu. Poradenskými komentármi podporujem články o osobnom raste v magazíne FIT&štýl, MAMA a ja. Sporadicky vystupujem v regionálnom rádiu a televízii. V roku 2019 som bol jeden z prednášajúcich na konferencii „Umenie byť ženou“ v Košiciach. Takmer 10 rokov pôsobím v obchode. Vo voľnom čase sa venujem aj fotografii. Svoje fotky využívam ako podklad k citátom, ktoré publikujem na svojej stránke. Pravidelne pôsobím na sociálnych sieťach.

<https://www.facebook.com/pozitivnemysliet.sk/>

<https://www.instagram.com/miroslavzatko/>

Pred pár rokmi som dostal jednu zaujímavú otázku.

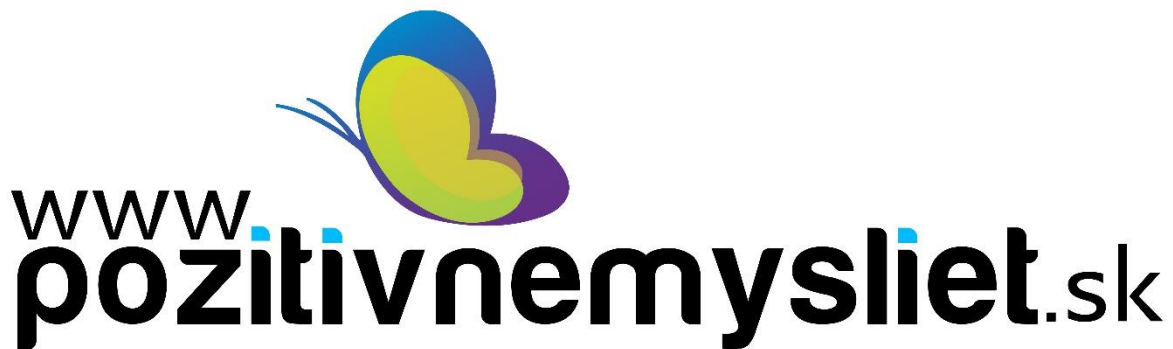
„Ako by ste definovali pozitívne myslenie?“

Nadýchol som sa, chcel som odpovedať a s hrôzou som zistil, že to neviem sformulovať do nejakej krátkej, zmysluplnej vety. S odstupom času by som odpovedal:

„Pozitívne myslenie je pre mňa životný štýl, mojou súčasťou, mojou cestou. Je to akýsi vývojový stupeň spoznania samého seba. Poznania, že som TVORCA, že som ZODPOVEDNÝ za svoj život. Do veľkej miery ovplyvnilo moje vnímanie seba samého, ľudí, sveta, vesmíru, Boha. Pomáha mi stať sa lepším človekom.“

Každý má právo byť šťastný. Aj vy čo práve čítate tieto riadky. Stačí tak málo.

„Zmeňte svoje myslenie a zmeníte svoj život.“



Mojim zámerom založiť stránku www.pozitivnemysliet.sk bolo podeliť sa o moje skúsenosti, diskutovať o pozitívnom myslení jednoduchým spôsobom a otvorene. Motivovať vás vlastným príbehom. Otvoriť čo najviac tém, ktoré sa dotýkajú osobnostného rastu. Úmyselne som zvolil jednoduchý jazyk. Keď som bol na začiatku mojej zmeny, mnohým témam a knihám som vôbec nerozumel. Jedným z dôvodov bola zbytočná náročnosť slovníka, ktorú autori zvolili. Dostávam množstvo ohlasov, v ktorých vyzdvihujete práve jednoduchosť a zrozumiteľné témy. Rád by som v tomto trende pokračoval. Verím, že každý na stránke nájde odpovede, ktoré hľadá.

„To čo je pred Vami i za Vami je nič oproti tomu, čo je vo vás!“

Stránka je určená všetkým, ktorí hľadajú odpovede. Možno patríte práve k tým, čo si dávajú aj tieto otázky:

„Prečo je môj život tak, aký je?“

„Prečo sa mi v živote nedarí?“

„Prečo mám katastrofálne vzťahy?“

„Prečo sa mi nedarí nájsť prácu?“

„Prečo ma otec opustil?“

„Je to osud, že som stále chorá?“

„Môže mi zmena myslenia pomôcť?“

„Ako začať pozitívne myslieť?“

„Zmeniť myslenie je veľmi ťažké, ako na to?“

„Prečo mám stále dlhy?!“ a mnoho iných.

Čo všetko nájdete na stránke:

1. Články o pozitívnom myslení (pozitívne myslenie, zákon príťažlivosti, zošit snov a vďačnosti, slovník – afirmácie, emócie a pocity, odpustenie, bohatstvo, pozitívne myslenie a zdravie, vizualizácia a mnoho iných)
2. „Citáty, ktoré stoja za to“ (Rozdelené do 30 kategórií. Koncom októbra 2020 som publikoval už 1330 citátov)
3. „Dotyky dúhy“ (Jednoduché zamyslenia sa nad životom. Newsletter, ktorý posielam svojim priaznivcom od roku 2013.)
4. Rozhovory s osobnosťami
5. Príbehy

6. Video kurzy a prednášky
7. Techniky a metódy
8. Knihy o pozitívnom myslení a knihy osobnostného rastu
9. Často kladené otázky a odpovede. Priestor na vaše otázky.
10. Predstavenie osobností pozitívneho myslenia
11. Aktuality a mnoho iného

„Spoločnými silami tvoríme najkomplexnejšiu stránku osobnostného rastu.“

Dovoľte mi jedno upozornenie, respektíve radu. To čo sa dočítate v tejto knihe a na stránke sú prevažne moje osobné skúsenosti, skúsenosti iných autorov, poprípade samotných čitateľov. Prosím, otvorte sa novým možnostiam, novým myšlienkam. Je možné, že nebudete súhlasiť so všetkým – je to v poriadku a ja to rešpektujem. Je možné, že na začiatku nebudete rozumieť úplne všetkému – aj to je v poriadku. Vytrvajte, začnite skladať veľkú mozaiku a po určitom čase vám celkový obraz začne dávať väčší zmysel. *„Najdôležitejšia je vaša osobná skúsenosť.“*

Majte sa fanfárovo. Miroslav ZAŤKO 25.10.2020



Ďakujem kolegyni Miške za krásneho dreveného motýlika s logom www.pozitivnemysliet.sk

[illegible]