Shrnutí

Flow = plynutí.

Flow je něco, co děláš, když jsi v naprostém napojení na přítomný okamžik.

Při flow necháváme činnost plynout a vyvíjet se automaticky.

Ve flow se cítíme dobře.

Při flow jde stranou ego, všechny předsudky a dokonce i čas. Hodiny se nám mohou zdát jako minuty.

Při flow se v podstatě stáváme činností, kterou děláme. Nejsme to my tak, jak se identifikujeme, není to naše ego (naše "já", které jsme si začali vytvářet jako reakci na naše okolí už v dětství), je to nejčistší forma bytí. Je to naše skutečné já, bez omezení, s kterými jsme se naučili ztotožňovat. Pokud jsme ve flow, stáváme se tedy v tento moment svobodnými.

Ve flow se nesoustředíme na výsledky, na strachy apod. Prostě jsme. Jsme to nejvíc MY.

Ve flow se stoprocentně soustředíme na to, co děláme, ale jsme aktivní. (To znamená, že koukání na televizi tam nepatří.)

Když jsme ve flow, nepřemýšlíme nad tím, co si dáme k obědu, ale věnujeme se té činnosti.

O flow se psalo už v taoismu, kde se tento koncept nazýval WU WEI, což doslova znamená akce bez úsilí nebo neakce. Znamená to, že jsme velmi spontánní a plyneme s proudem života. Jsme tedy aktivní velice spontánně podle toho, jak si to vyžaduje situace. Vzdáváme se tím kontroly, ale do důsledku tím získáme mnohem více kontroly. Nejmoudřejší je poddat se našemu životu a důvěřovat mu, protože do důsledku jsme součástí přírody a spadáme pod přírodní zákony. Odpoutáváme se od minulosti a budoucnosti a vnímáme to, co je právě teď.

„Na cestě se nikdy nekoná, avšak nic nezůstane neudělané.“ Dao De Jing
(Citát doporučuji zarámovat.) ;)

Koncept flow (plynutí) můžeme zažívat u různých činností, s různými lidmi nebo celkově v našem životě.

Opakem plynutí je úsilí, síla vůle nebo síla odporu. Flow nebudeme zažívat u věcí, které nám jsou proti srsti, u kterých cítíme nějaký vnitřní odpor nebo kterým vzdorujeme. Pokud se často snažíte být tam, kam přirozeně neplynete, můžete se časem velmi vyčerpat a stejně budete cítit, že Vás to táhne jiným směrem. U činností, kde nejste ve flow, můžete vnímat, že se Vám čas prodlužuje.

Tam, kde plynete, můžete cítit, že Vás to posiluje a nabíjí. Tam, kam plynete přirozeně, se nachází i Vaše srdce a Vaše touhy. Tam, kam plynete přirozeně, se nacházíte vy. Kde je flow, tam jste vy. Vaše skutečné já.

U činností, kde jste ve flow, se Vám může zdát, že čas plyne velmi rychle.

Neznamená to, že bychom neměli nic dělat, ale měli bychom dělat to, co automaticky vyplyne. To, co máme tendence dělat a jde nám to samo. Sílu vůle bychom pak měli šetřit na to nejnutnější, ale rozhodně ne jako hlavní motor.

POZOR: Ze začátku se Vám může zdát, že plynete i tam, kde jsou Vaše strachy a Vaše podvědomé nastavení. (O kterém jste se dozvěděli v nastavení mysli.) Je třeba naučit se rozpoznávat tato Vaše podvědomá přesvědčení, která Vám mohou v různých věcech bránit. Zde můžete použít následující otázku. Položte si ruku na srdce, zaměřte svou vědomou pozornost na toto místo ve Vašem těle a zeptejte se: Souzní XXX s mou vnitřní pravdou a moudrostí nebo se jedná jen o nějaký strach?

Příklad toho, kam si můžete myslet, že plynete: Znáte to. Držíte nějakou dietu nebo cvičíte, držíte se a držíte až jednoho dne ztratíte veškerou vůli a jste zpět, kde jste byli, ne-li ještě v horší situaci. Neznamená to necvičit a nejíst zdravě, znamená to najít cestu, která pro Vás lépe plyne a sílu vůle využít jen minimálně. K nezdravému životnímu stylu Vás nevede Vaše vnitřní vedení. Nezdravý životní styl může být opět jen naučená záležitost, naučená reakce na něco nepříjemného. Může to být naučený způsob, jakým se vyrovnáváme s něčím nepříjemným. (Jaká emoce předchází tomu, že jdete jíst něco nezdravého?)

Příklad toho, kam rozhodně neplynete: Snažila jsem se docela dlouho běhat. Koneckonců, je to velice dostupné a mezi lidmi populární. Pokaždé jsem se však musela nutit a cítila jsem velký odpor a jen jsem se těšila až to skončí. Tohle však nebyla známka toho, že bych měla vzdát pohyb, byla to známka toho, že bych měla vzdát běh. Měla bych zkoušet další aktivity, které mě nějakým způsobem přitahují.

Pokud budeme dělat to, co je naše, to, kam nás přirozeně vede náš život, budeme vnímat více flow a lehkosti.

Náš život nás přirozeně táhne určitým směrem. Může nás táhnout i přes nepříjemné změny, ale změny jsou nedílnou součástí života. Změna je v podstatě jediná jistota, kterou máme. My máme volbu. Poplujeme přirozeně s naším životem, nebo budeme nějakou dobu usilovně plavat proti proudu, než se úplně vyčerpáme a stejně doplujeme tam, kam máme. Když cítíme někde jistotu, neznamená to, že to pro nás musí být to nejlepší.

Neplavme zbytečně proti proudu, ale nechme se unášet i přesto, že nebudeme vědět kdy a kam dorazíme. Koneckonců, znáte budoucnost? Neznáte. Nikdo ji nezná. Jak tedy můžete vědět, že to, co se Vám teď nelíbí, Vás nezavede někam, kde to pro Vás bude opravdu přínosné? Jednáte na základě vzorců, které jste se naučili a očekáváte něco určitého dle Vašeho nastavení. Tohle nastavení je však mnohdy velice omezující.

Když nebudeme náš život nutit vypadat a být nějaký, zjistíme, že my sami jsme život.

Květina také vyroste a vykvete. Stejně tak máme v sobě toto nastavení i my. Nemusíme se usilovně kontrolovat a nutit vyrůst. Spíš se musíme vzdát všeho, co nám v tom brání. (Negativní přesvědčení.)

Zkuste zvážit, zda by to, co z Vás jde takto jednoduše, nemohlo být Vaše poslání nebo jestli se to nedá nějakým **způsobem zpeněžit.** Pokud máte pocit, že u toho pomalu nic neděláte a nemusíte na to vynaložit moc úsilí, je to dobrá zpráva. A pokud si myslíte, že takto jednoduše to zvládne každý, jste na omylu. Ne každý to takto zvládne. Jen nejsme naučeni vnímat to, co nám jde dobře a lehce. V této společnosti jsme zvyklí spíše jen kritizovat a oceňovat tvrdou práci a dřinu.

Nic, co je Vaše, není méněcenné. **Vše, co plyne z Vás, má hodnotu. Pokud je to Vaše, je to to nejlepší, co může být, tak to takto i uchopte a prezentujte.** Stůjte si za tím, co je Vaše. Stůjte si za sebou.

Flow v našem životě je hodně o důvěře a odvaze.

Flow můžete vnímat i v přítomnosti lidí nebo na různých místech.

Je také dobré vědět, že mnohdy, dokud neopustíme to staré, nemůže přijít to nové, protože tomu starému stále věnujeme mnoho energie a nám pak nezbyde energie na to nové. Vyčerpáme si tím často energii i na všechny ostatní aktivity, které jsme chtěli dělat. Například: Vaši spříznění lidé na Vás někde čekají, ale vy ztrácíte čas s lidmi, s kterými se třeba ani necítíte dobře. To samé platí u aktivit.

Cvičení 1

Pozorujte tento týden kdy, kde a při čem plynete. Jaké činnosti Vám jdou jednoduše a automaticky. Při čem se cítíte lehce a možná máte i pocit, že u toho relaxujete? Vnímejte i ty nejméně hodnotné aktivity. Dovolte si dělat tyto věci, protože tyto činnosti uvolňují nejen Vaše tělo, ale i Vaši duši. Dávají Vašemu skutečnému já svobodu. Pokud Vás do takového stavu dostává třeba i ta nejméně hodnotná aktivita, stává se pro Vás velice cennou, protože Vám dělá službu jako žádná jiná.

Vnímejte lidi, s kterými plynete. Vnímejte prostředí, kde se cítíte lehce a inspirovaní. Vnímejte činnosti, při kterých ani nevnímáte čas.

Dovolte si dělat těchto činností víc. Dovolte si obklopovat se víc těmito lidmi. Dovolte si chodit víc na tato místa.

Cvičení 2

Nařiďte si budík třeba na 30 minut a vrhněte se do aktivity, kterou chcete dělat s tím, že v tento moment je vše dovoleno. Nemusíte nic hodnotit, bát se špatného výsledku, kontroly. Nechte svého kritika jít stranou. Nechte jít stranou své strachy, předsudky, pochyby a pocity nedostatku.

Poté, až skončí tento časový úsek, se na vaše dílo můžete začít dívat zase kriticky.

Můžete si také v tomto čase sepisovat možné řešení vašeho problému.

Až tento časový úsek skončí, zeptejte se sami sebe, čeho jste dosáhli.

Otázka

Co mohu udělat právě teď / dnes pro to, abych více následovala proud svého života?

Afirmace

(Vyberte si jednu, která s Vámi souzní a pravidelně si ji připomínejte.)

Důvěřuji svému životu.

Důvěřuji své vnitřní moudrosti, svému vnitřnímu vedení, svému srdci a svým touhám.

Důvěřuji tomu, kam mě to automaticky táhne z pocitu lásky a pravdy / souznění.

Vnímám přítomný okamžik, protože jen kvalitní přítomný okamžik utváří kvalitní budoucnost.

Důvěřuji proudu svého života a tomu, kam mě zavede.

Uvolňuji kontrolu a nechávám svůj život plynout přirozeně. Vím, že je to bezpečné.

Dovoluji si plynout skrze změny jednoduše, s lehkostí a důvěrou.

Je bezpečné naslouchat svému vnitřnímu vedení / svému srdci a důvěřovat mu.

Vím, že mé poslání je už teď mou součástí. Dovoluji si plynout tam, kde se nachází.

Vím, že mé spřízněné duše už na mě čekají. Dovoluji si plynout tam, kde se nacházejí.

Mé vnitřní vedení je mou součástí, vždy a všude.