

Shrnutí

Touhy nás vedou určitým směrem. Nevycházejí však z nás vědomě, ale automaticky a nevědomě. **Touhy tedy nevytváříme vědomě my. Touhy se utváří v nás.** Touhy jsou s námi neustále. Není možné po ničem netoužit. (I touha po ničem netoužit je stále touha.) Vždy, když si splníme jednu touhu, objeví se další. **Naše vnitřní vedení nás neustále žene kupředu. Naše vnitřní vedení nás vždy vede k tomu, abychom se cítili dobře.** (I přesto, že to může vést přes místa, kde nám dobře není. Může to často být vykročení z naší zóny pohodlí.)

Je důležité pochopit, co to jsou touhy a jaké jsou ty naše. Pak si totiž můžeme lépe dovolit je naplnit. **Když si začnete dovolovat vnímat své touhy a žít podle nich, začnete vzkvétat. Uvidíte, že vaše energie a radost ze života začnou narůstat.** Uvidíte, že pokud budete žít podle Vašich tužeb, Váš život se docela promění, k lepšímu.

Touha může být opačná než naše hodnoty a tím může docházet k vnitřnímu konfliktu. Můžeme si naše touhy podvědomě zakazovat. Je třeba přenastavit naše hodnoty podle svého (ne podle společnosti) a sladit je s našimi touhami. Energie touhy se však nemůžeme zbavit, stejně jako našich emocí. Touha zmizí, až když si ji naplníme (nebo když dojde ke změně a touha už postrádá smysl - například peníze nám budou na pustém ostrově k ničemu). Touhu můžeme naplnit přímo nebo alespoň částečně skrze nějakou alternativu.

Naše touha se mohla zrodit z nedostatku, který právě vnímáme. To znamená, že pokud toužíme po tom být sami sebou, dost pravděpodobně se právě teď cítíme omezení v tom být sami sebou. Pokud toužíme po sebepoznání, může to znamenat, že si přijdeme ztracení a nevyznáme se v sobě.

Touha však nemusí vždy vycházet z aktuální situace. Touhy nás mohou vést někdy opravdu zvláštním směrem, kterému teď nemusíme vůbec rozumět. (Například silná touha žít na nějakém jiném místě na světě.)

Touha přichází vždy s dobrým pocitem. Až naše reakce na ni může být špatný pocit. Tato reakce je součástí našeho naprogramování a omezeného vnímání našeho světa a našich možností.

Pokud se touha zrodila ve Vašem srdci, máte absolutně všechno pro to, abyste ji mohli naplnit. Pokud si myslíte, že nemáte schopnosti a dovednosti pro to, abyste ji mohli naplnit, je to jen kvůli tomu, že tyto schopnosti a dovednosti nevnímáte a nevidíte je. Nejste naučení je vidět. Naopak, jste naučení je naprosto ignorovat. To, že je nejste kvůli Vašemu naprogramování schopní vidět, neznamena, že neexistují. To, co Vám tedy právě teď chybí, je Vaše rozhodnutí jít za svými touhami. To, že náležitě schopnosti máte, můžete zjistit až na cestě za Vašimi touhami.

Pokud už znáte svou touhu, musíte s ní teď sladit svou mysl, hodnoty, pocity a musíte začít jednat tímto směrem.

Na základě jakých emocí se rozhodujete? Na základě jakých emocí se rozhodujete zda půjdete za Vašimi touhami? Na základě jakých emocí se rozhodujete o důležitých věcech ve Vašem životě?

Příklad: Rozhodujete se, že skončíte v práci. Tato práce ve Vás vyvolává jen samý odpor, nebaví vás a vysává Vás. Pokud se rozhodujete z pozice strachu, protože upřednostníte to, co je pro Vás už známé, před krokem do neznáma, hádejte jaké pocity můžete nadále očekávat. Další odpor, nudu a ztrátu energie. Vaše pocity z Vaší práce nepřemyslíte. Naopak, dost pravděpodobně se budou ještě prohlubovat. Pokud cítíte, že Vám to, co žijete teď, nesedí, dost pravděpodobně Vám to nebude sedět nikdy.

Cvičení 1

1. Sepište si to, po čem toužíte.

Dovolte si vidět a přijmout i velice ambiciózní touhy.

Pokud nevíte, kam chcete směřovat, zkuste se zamyslet nad tím, co Vás právě teď nejvíce trápí. Příklad: Právě teď jste si vědomí, že se cítíte velmi demotivovaní ve Vašem životě. Znamená to tedy, že cítíte, že Vás to táhne směrem, kde hledáte nějaký hlubší smysl? Nebo se cítíte unavení z Vašeho každodenního života a toužíte neustále jen po odpočinku?

Pokud stále nevíte, zkuste prozkoumat i to, co vyloženě nesnášíte u ostatních. To, co Vás vždycky naštvě, že si ostatní dovolují. Nebo to, co byste si nedovolili, protože je to naprostý nesmysl? (Například: V hloubi duše cítíte, že se chcete přestěhovat do jiné země a žít tam. Z finančního hlediska je to zatím v nedohlednu a vy ani netušíte, jak byste se tam mohli dostat. Vaše mysl Vám dává různé důvody proč byste na to ani neměli myslet, avšak Vaši touhu to nevymaže. Pokud víte o někom, kdo takový život už žije, můžete mít tendence ho / ji nějakým způsobem velmi kritizovat / odsuzovat / závidět.)

2. Ptejte se proč po tom toužíte, a to tak dlouho, až dojdete k jádru toho, po čem toužíte.
3. Konejte na základě inspirace, kterou dostanete. Jaký první krok Vás napadá na cestě za touto touhou? Co můžete udělat právě teď pro to, abyste se posunuli vpřed k této touze?
4. Uvědomte si, jak často tento pocit už teď každý den zažíváte. Při jakých činnostech?
5. Položte si otázku: Jak bych mohla zažívat tento pocit víc už teď, na každodenní bázi?
6. Co bych si mohla dovolit změnit, abych zažívala tento pocit ještě častěji?
7. Připomínejte si tuto afirmaci: *Dovoluji si žít podle toho, jak opravdu chci.*

Cvičení 2

1. Vizualizuj si (představ si), jak by ses cítila, kdybys věděla, že žiješ tím, co tě baví a jsi sama sebou naplno.

Co prožíváš za pocity? Jaké by to bylo? Jak bys vypadala? Jak by ses oblíkala? Co si dovoluješ a jinak by sis nikdy nedovolila? Jak by ses cítila, když bys naprosto přesně věděla, co s tebou skutečně rezonuje a žila tím? Jak bys jednala s ostatními?

2. Zkus si představit, že se na sebe díváš očima nestranného pozorovatele. Jak by tě vnímal, kdybys skutečně žila tím, co máš ráda? Jakou by na tobě viděl změnu? Co tento pozorovat vnímá, že děláš jinak?
3. Co bys mohla začít dělat jinak už teď na základě předchozích vizualizací? Sepiš si to.
4. Jaký akční krok bys mohla udělat právě dnes na své cestě za bytím sama sebou naplno?

Cvičení 3

Zkuste si každý den, aspoň 15 minut, hrát na to, že naprosto přesně víte, kdo jste a co chcete. (Můžete si představit i jiný scénář. Například, že naprosto přesně vnímáte své vnitřní vedení a je Vám vždy jasné, jakým směrem Vás táhnou Vaše touhy.) Představte si, že už teď ztělesňujete tuto energii a cítíte se 100% sama sebou naplno.

Náš mozek neumí rozlišit představu a skutečnost.

Klíčem je procítit s tou vizualizací očekávané emoce.

Potom si sepište, jaké jste zažívali pocity, jaké jste zažili vhledy nebo třeba jaké jste dostali inspirativní nápady.

Užijte si toto cvičení. Budte hraví.

Cvičení 4

Představte si, že to, po čem toužíte, touží po Vás, ať je to, co je to. (Zákazníci, peníze, země, kam chcete na dovolenou, šaty apod.) Představte si, jakou hodnotu jim přinesete svým inspirativně vedeným jednáním. Uvolníte se tak od napětí, které Vám stojí v cestě za Vaší touhou. Vaše touha má pak lepší podmínky pro naplnění.

Otázky

Kam mě to v mém životě opravdu táhne? (Představte si, že neexistují žádné limity. To, čemu právě teď věříte, poznáte velmi jednoduše podle toho, co dostáváte, nebo právě nedostáváte.)

Jak bych se zachovala, kdybych si dovolila žít podle svých tužeb?

O čem často sním?

Co si skutečně, ze srdce přeji dělat?

Když budu dělat to, co skutečně chci, čeho tím dosáhnu? Existuje něco ještě důležitějšího, čeho chci skrze tuto věc dosáhnout?

Na jakých místech, s jakými lidmi a při jakých činnostech se často usmívám?

Na základě jakých emocí se rozhoduji?

Jak často se rozhoduji o důležitých věcech z pocitu důvěry, odvahy, nadšení, lásky apod.?

Pokud si vzpomenu na některá svá dobrá rozhodnutí, která jsem udělala velice lehce a rychle, co bylo jinak? Jaký rozdíl tam vnímám v porovnání s rozhodnutími, která jsou pro mě těžká?

Když si představím, že dělám to, co si přeji, jak se u toho cítím?

Kdybych věděla, že jsem naprosto hodnotná, úplná, celistvá bytost, které nic nechybí, co bych dělala?

Afirmace

Pokud je touha moje, je vždy dost dobrá. (Stejně jako já.)

Pokud se touha zrodila v mém srdci, mám absolutně všechno pro to, abych si ji mohla naplnit.

Vím, že když vykročím, cesta se vždy ukáže.

Vím, že JAK vyplyne vždy samo po tom, co se začnu pouštět do inspirativních akcí na cestě za mým záměrem.

Dovoluji si žít podle toho, jak opravdu chci.

Uvědomuji si, že mé touhy se mohou skrývat za mým podvědomým naprogramováním. Dovoluji si vidět za tyto limity a omezení. Dovoluji si své touhy následovat.

Dovoluji si vidět své ambiciózní touhy.

Pokud cítím, že je pro mě něco dobré, je to pro mě dobré. Důvěřuji si.

Dávám volný průchod svým touhám.

Je bezpečné naslouchat svému vnitřnímu vedení a důvěřovat mu.

Dovoluji si dělat vše, co se zrodilo v mém srdci.

Mé touhy jsou kompasem, který následuji.