

Úvod do štíhlosti

Proč nehubnete?

Proč snaha zhubnout, často usilovná, nepřináší drtivě většině lidí výsledky? Důvod je ten, že se všechny aktivity zaměřují pouze na fyzický aspekt věci. Což není v zásadě špatně a nechci tím kritizovat správné stravovací a pohybové aktivity. Nicméně existuje jeden generální důvod, na kterém snahy zhubnout ztroskotávají, a to je opomíjení mentální stránky. Pokud současně s Vašimi „fyzickými“ aktivitami neprovedete mentální změnu, a to zejména na hlubší, podvědomé úrovni, nemáte příliš šanci uspět. U některých lidí dojde k této změně na mentální úrovni spontánně, bez vědomého úsilí, ale bývá to opravdu málokdy, jak součást nějaké větší duševní změny.

Vědomí a podvědomí

Nejdříve Vám vysvětlím, jak funguje jeden z důležitých aspektů mentálních procesů, a sice práce vědomí a podvědomí. Vědomí je část mysli orientovaná na logické, vědomé uvažování a rozhodování a podvědomí je část mysli, která je z větší části řídí návyky, chování i běžné dennodenní rozhodování. Podvědomí je také zodpovědné za mentální obrazy o tom, jací jste nebo jací můžete být, včetně vašeho vzhledu a váhy. Podvědomí řídí z 90% všechny zvyky a návyky. Když si dáte vědomé předsevzetí zhubnout, učiníte to na vědomé úrovni, ale tato změna se vůbec nedotkne podvědomí. A pokud je podvědomí přesvědčeno o tom, že zhubnout nemůžete nebo nechcete, tak je snaha opravdu marná.

Problém spočívá v tom, že právě podvědomí řídí běžné každodenní jednání a rozhodování, což si vůbec vědomě nejste schopni připustit. Představte si, že podvědomí dokonce řídí všechny tělesné procesy týkající se zpracování potravy a ukládání tuků – metabolismus, zažívání!

Když máte svůj vědomý plán na zhubnutí, proč instinktivně koupíte čokoládu, neudržíte se a sníte více, než jste si předsevzali a končíte večer u lednice? Nebo děláte jiné špatné kroky, aniž byste si jich vůbec byli vědomi? To vše je důsledkem toho, že podvědomí Vaše vědomé rozhodnutí nepřijalo – vůbec nespolupracuje.

Podvědomí ovlivňuje dokonce i velkou část logického myšlení! Pro ilustraci se udává poměr 80:20 (já osobně i na základě vědeckých studií udávám spíše poměr 95:5). Osmdesát procent všeho, co děláme, jací jsme, jak myslíme, čeho dosahujeme, řídí podvědomí a jen 20% kontrolujeme logickou myslí. Zásadní potíž spočívá v tom, že většinou nevíte, podle jakých mentálních „programů“, třeba i z dávné minulosti, vaše podvědomí pracuje.

Mysl ovlivňuje hmotu

Tento příklad je navíc jen ta nejznámější špička ledovce o tom, jak to vše v mozku funguje. Podle nejnovějších výzkumů biologie a kvantové fyziky je to dokonce tak, že mozek (mysl, myšlenka) ovlivňuje nebo dokonce řídí tělesnou hmotu. Zjednodušeně řečeno, pokud má Vaše podvědomí dobře podanou, zpracovanou a ukotvenou informaci o tom, že máte být štíhlí, tak štíhlí budete. Mozek bude v takovém případě každou milisekundu organizovat chování všech buněk tak, aby udržely tělo štíhlé – zrychlí metabolismus, vyloučí určité látky z těla, nedopustí ukládání tuků. A že to všechno mozek umí řídit, a také tyto procesy neustále provádí, byste měli znát z biologie osmé třídy základní školy. Tyto nejnovější vědecké poznatky objasňují některé dosud nevysvětlitelné jevy, viz *Kuřáci z Jižní Patagonie*.

V populárně-naučné, rozvojové literatuře se s tím setkáte pod pojmem „mentální zaměření“, vyjádřené principem: Na co se v myšlenkách soustředíte, na co často myslíte, to roste a uskutečňuje se - a naopak. Na co nemyslíte, nemůže se uskutečnit. Vědecké důkazy o tom, že přesně takto funguje biologický supertvor – člověk, narůstají v mnoha oborech. Určitě znáte přímo skutečné lidi, kteří se „lehce“ zbavili závislosti na kouření nebo zhubnuli. Zajímavé je, že téměř každý jiným způsobem! Všichni však mají jednu věc společnou: dokázali změnit vnitřní mentální postoje a vzorce. Byť třeba z větší části nevědomky a spontánně.

Kuřáci z Jižní Patagonie

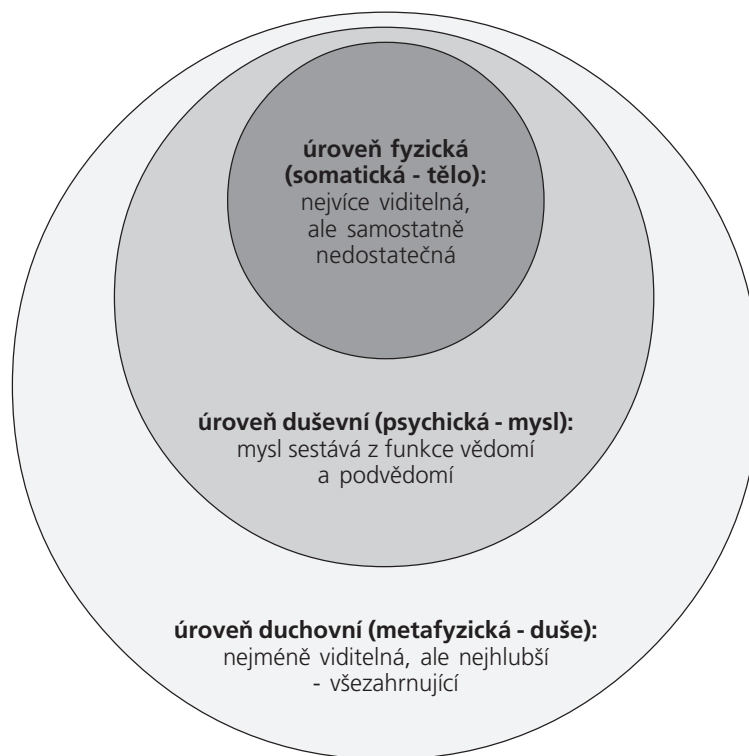
Při výzkumu několika přírodních národů byl zjištěn zajímavý poznatek. Přestože tito lidé byli dlouholetí kuřáci tabáku, lékaři nezjistili v jejich těle známky po kouření - negativní důsledky kouření, resp. jen v nepatrné míře. Jednalo se o přírodní národy, které neměly žádné informace o škodlivosti tabáku. Tito kuřáci si tedy nikdy mentálně nepřipustili (neuvědomili), že by kouření mohlo být zdraví nežádoucí. Mozek nepřipouštěl negativní informace ohledně kouření a další tělesné buňky se tímto „programem“ řídily. Splodiny kouře a další cizorodé látky zlikvidovaly dříve, než mohly zasáhnout do tělesné struktury.

Věci, které děláte s lehkostí a nikdy by vás nenapadlo, že pro Vás představují problém, se skutečně lehce dějí. Myslíte na pozitivní aspekt věci a tak tato skutečnost roste a sílí, dokonce navzdory logickým předpokladům i genetiky. Může se to týkat zdraví, váhy, schopností, čehokoliv – protože svojí mysl máte aktivní při všech činnostech, neustále. A naopak věci, s kterými zápasíte, musíte překonávat, jdou obtížně a možná čím dál hůře.

Je to proto, že Vaše myšlení, resp. podvědomí z mnoha minulých zkušeností, třeba i z prenatálního období a dávné minulosti, vytvořilo mentální „program“, že je to nemožné, že to musí jít špatně.

Poznatky o tom, že mysl (myšlení), kde má velmi silné slovo právě podvědomí, mění a organizuje fyzickou hmotu, studuji horem a dolem zhruba 15 let. Úspěšně je používám ve svém životě i praxi mentálního terapeuta a přečetl jsem o tomto fenoménu desítky populárních i vědeckých knih a studií. A stále mi i po patnácti letech připadají fascinující a stále je svým způsobem těžké jim uvěřit. Ale fungují.

Obrázek k výkladu na následující straně:



Všechny tři pohledy (somatický, duševní, duchovní), jsou spolu v koexistenci, neodporují si. Nejsou si ovšem rovny, jak ukazuje obrázek – každý rozšiřuje a obohacuje ten předchozí.