



*Existuje nějaký vztah mezi našimi myšlenkami a tím, jak se nám daří? Mají naše myšlenky energii? Jak se tato energie projevuje? Na jaké rovině myšlenky působí? Jak se dají využít ke změně našeho života? Jak je možné, že nás někdo dokáže vtáhnout do svého myšlenkového světa?*

text: Mgr. Blanka Demčáková  
foto: Shutterstock.com

# Uzdravme svůj myšlenkový svět

## aneb samoléčba začíná správným myšlením

**M**yšlenky přicházejí a odcházejí. Denně se nám jich hlavou mihnou tisíce. Umíme však udržet své myšlenky na uzdě, nebo jim dovolíme, aby nás ovládaly? I když jsou prchavé a možná se domníváme, že i bez účinku, ve skutečnosti je tomu přesně naopak. Jejich síla je obrovská a mění naši realitu. Mění nejen naše těla a naše chování, ale také životy jiných lidí a vše, co nás obklopuje. Můžeme si to představit jako na nádraží – vlaky (myšlenky) přicházejí a odcházejí. Aby však nevznikl zmatek a nedocházelo k nehodám, je potřeba, aby je někdo řídil. Oním výpravčím, který rozhoduje zda, kdy a které vlaky smějí přijet a odjet, je právě naše nitro (duch). Musí pečlivě bdít a zodpovědně se naučit rozhodovat, které myšlenky necháme přijít a jaké myšlenky budeme vytvářet a vyživovat.

### V našem mozku budujeme vlastní skutečnost

Ve společnosti vládne přesvědčení, že za své myšlenky nemáme žádnou zodpovědnost, jelikož je přece nikdo nevidí. Co když tomu tak není? I když jsou neviditelné, logicky patří do úrovně hmotného světa, protože jsou produktem našeho mozku, který je součástí našeho fyzického těla. Nejsou

vnímatelné našimi tělesnými smysly, protože jejich domovem je jemnohmotnost. **Skrze své myšlenky si tvoříme hmotný svět, a tím i svůj osud.** Způsob našeho myšlení tedy přímo ovlivňuje naši realitu, a dokonce i naši budoucnost. Myšlenky mohou být užitečné a prospěšné, nebo také velice škodlivé a zhoubné jako nádory.

### Správné myšlení neznamená pozitivní myšlení

Jaký je mezi nimi rozdíl? **Správné myšlení** je čisté a pravdivé myšlení, nebojí se nazvat věci pravými jmény, např. Co způsobilo, že o sobě neustále pochybuji? Proč si nechávám ubližovat? Snažím se zjistit pravdu, hledám podstatu a nebojím se přiznat si, jak to skutečně je, aby mi mohlo přijít řešení. Je to cesta z nitra ven – vědomý duch řídí rozum.

Naproti tomu **pozitivní myšlení** je ve stylu „keep smiling“ – předstírám a udržuji úsměv, lžu si, i když moje nitro křičí a je nespokojené, nešťastné či zoufalé. Nepřiznám si (ať už sobě nebo okolí), jak to doopravdy je, protože to je bolestné, a vyhýbám se řešení, neboť takto je to pro mě pohodlnější. Přesvědčuji se, že věci nejsou doopravdy takové, jaké jsou, jen aby mi bylo lépe. Věnujeme více pozornosti boji,

úteku, potlačování a falešnému vidění skutečnosti, než hledání konstruktivního řešení. Je to cesta zvenčí dovnitř, bez úspěšného a trvalého výsledku. Nesnažme se proto myslet pozitivně, ale správně! **Cesta rozumu nás přivádí k větší pohodlnosti. Kdežto to, co nám nabízí duch, není vždy jednoduché a vyžaduje velké odhodlání a často i sebezpřekonávání.**

### „Všechno je to v hlavě“

Říká se, že „něčeho máme plnou hlavu“ nebo že „konáme bezhlavě“. Ten první případ je o tom, že až moc přemýšlíme a někdy je mnohem lepší hlavně tolik nemyslet, dát rozumu pauzu a už se netrápit. Nebo je něco „bezhlavé“ – to je případ, kdy nebereme v potaz zdravý rozum (např. „bezhlavě zamilovaná“). V obou případech si razíme cestu hlavou. Co všechno se nám jen dokáže honit hlavu a co to s námi dělá? **Je všeobecně známo, že jak myslíme, takovými si i stáváme.** Podle toho měníme i naše životní podmínky. Náš způsob myšlení ovlivňuje nejen náš zdravotní stav, ale formuje i náš osud, který nevzniká vůbec náhodně, ale našim citovým a myšlenkovým chtěním. Když dlouhodobě prožíváme zklamání a negativní nálady, přinášíme si tím do života mnoho bolestného – potřebujeme se

očistit, prožíváme tzv. očistec. Tento duševní rozvrat spojený s úzkostlivým pocitem osamocení se nakonec projeví i hmotně. Nenecháme v sobě zvítězit negativní naladění! Nízkost jakéhokoliv druhu je znamením, že jsme vnitřně nesvobodní – patří k ní šířící se myšlenky, pocity sebestí-  
tosti a nenávislné myšlenky. Podobné to je, pokud v důležitých úsecích života plýtváme časem a lhostejně čekáme, až se něco změní. Proviňujeme se tím vůči síle, která k nám přichází přesně v pravý čas, abychom vše mohli zvládnout. **Myšlenka nutí k uskutečnění!** Mějme však na mysli, že až příliš hloubavý člověk slouží rozumu, je bržděný v rozletu a rozvíjení svých darů a schopností, což ho vede k stagnaci a sebeničení. **Náš stav odpovídá tomu, jaké myšlenkové naladění nás dlouhodobě obklopuje.**

Náš mozek můžeme naladit na určité myšlenkové vlny, podobně jako můžeme naladit rádio na různé stanice. Dobře si tedy rozmysleme, co nosíme ve své hlavě, protože každá naše myšlenka má určitou formu. **Síla myšlenky může být tvořivá nebo ničivá**, pramení z našeho svobodného rozhodnutí, které je nerozlučně spojeno s naší zodpovědností.

## Myšlenky přesahují nitro člověka

Naše myšlenky tvoříme na základě svého niterného stavu. Ovlivňují náš život, přesahují nás a působí i na ostatní. Čím intenzivněji nějakou myšlenku prociťujeme, tím silněji pak působí. Myšlenky, vzniklé ve zlosti, budou působit zhoubně. Myšlenky, které vznikly ze silně prociťené lásky, budou působit blahodárně.

## Myšlenkový svět a myšlenkové formy

Myšlenkový svět si ve svém základě nese neutrálnost. Pouze my rozhodujeme, jestli naše myšlenky budou „dobré“ nebo „špatné“. **My sami máme veškerou zodpovědnost za své myšlenky, které svými tvary a formami odrážejí čistotu našich úmyslů. Silou své vůle můžeme ovlivňovat druhé.**

## Myšlenky přitahují jako magnet

Čím se zabýváme, to si k sobě i magneticky přitahujeme. Každý z nás si asi několikrát v životě ověřil, jak myšlenky fungují, např. když nám zavolal někdo, na koho jsme nedávno mysleli (jako by četl naše myšlenky). Nebo jsme přemýšleli o tom, co budeme dnes vařit, a někdo v naší blízkosti se nás na to vzápětí zeptal („viselo to ve vzduchu“). Jak vysvětlit, že osud je spravedlivý, když u zkoušky propadne ten, kdo se zodpovědně učil, a ten, co to flákal, to zvládl na jedničku? Jak je to možné? I u myšlenek však platí zákon stejnorodosti – ten „chytří“ neměl dvě otázky a svým strachem dodával

sílu myšlenky typu: „Jen abych si je nevytáhl...“ Ten „hloupý“ se naučil pouze dvě otázky, velice si přál a soustředil se jen na to, aby si vytáhl jednu z nich. A tak vnější pozorovatel, který nevidí do hlavy ani jednomu z nich, může jenom pochybovat o světské nespravedlnosti. Ať je to pro nás výstrahou, jak můžeme dopadnout, pokud si nedáme pozor na to, čím svoje nitro živíme, protože platí: **čemu věnujeme pozornost, to si přitahujeme do života!**

**A také si k sobě přitahujeme lidmi již utvořené a hotové myšlenky**, např. matka má strach o své dítě, jestli zvládne zkoušku, a tak mu tím posílá myšlenky strachu a nedůvěry, čímž ho energeticky oslabuje. Mnohem více by ho podpořila tím, kdyby mu věřila a živila v sobě představu, jak vše úspěšně zvládne. Nebo např. budoucí matka čeká dítě a bojí se, jestli ho v pořádku donosí, zda nebude mít vrozenou vadu, nebo nebude-li trpět u porodu... A tak se nakonec díky jejímu nastavení narodí „strašpytel“, který bude mít ze všeho v životě strach.

## Už vás někdo vtáhl do svého myšlenkového světa? A jak z něho pak ven?

Potkáme známou na ulici a začne nám vyprávět, co nepříjemného právě zažívá. Když se od sebe vzdálíme, tak i po několika hodinách zjišťujeme, že nás bolí hlava, jsme skleslí a smutní, i když k tomu nemáme nejmenší důvod. Máme plnou hlavu jejích starostí a je to tím, že jsme se od ní nedokázali odpojit. Vše prožíváme i bez její přítomnosti přesně tak jako ona. Živíme své nitro jejím myšlenkovým světem, a to až do momentu, dokud se od ní v duchu „neodstříheme“.

## Svámi myšlenkami můžeme formovat, jací chceme být

Jací chceme být ve své dokonalosti? Jaká je naše nejvyšší a nejkrásnější představa o nás samých? Co si o sobě myslíme? Vžijme se naplno do tohoto, jak sami sebe vidíme, jak vypadáme a jak se tam cítíme. Snažme se mít tento obraz v sobě pro každý nový den či chvíli a snažme si co nejčastěji uvědomovat, jak bychom se cítili, mysleli, mluvili, činili, kdybychom tuto představu den co den naplňovali.

Když si o sobě myslíme a říkáme, že jsme hloupí, oslabujeme a zakalujeme naše naladění. Naproti tomu vědomé myšlení je nastaveno: udělala jsem hloupost, jsem vděčná za toto uvědomění, beru si z toho moudrost a ponaučení, abych si na to příště dala pozor a zvládla tak vše mnohem lépe.

## Snažme se o čistotu svých myšlenek – udržme jejich krb čistý

Co je za tím a co dokáže ovlivňovat čisto-

tu našich myšlenek? Jedině naše svědomí. **Nedělejme tedy nic, co nás znečistí! Konejme dobro, to co pomůže mě i mému okolí.** Vše nečisté člověka brzdí ve vývoji a uvádí ho do těžkých prožitků. Pokud se zabýváme ctnostným, tedy hodnotným myšlením, utváříme si tím automatickou ochranu před vším skleslým. Snažme se tedy udržet světlost v našem naladění.

## Povznesme výš svoji mysl!

**Rozum má obdivovat světlo ducha! Má mu sloužit. Rozum a cit musí kráčet ruku v ruce, duch (intuice) má vést a rozum (racionality) má vykonávat.** Rozum je nástroj, se kterým se máme naučit pracovat, aby byl požehnáním pro nás i pro ostatní. Jedině síla ducha ho však dokáže ovládnout. Rozum dokáže spoutat ducha a bránit mu ve svobodném rozletu. Druhým můžeme nejvíce pomoci tím, že se na ně snažíme naladit a rozpoznat tak jejich způsob myšlení. Svým příkladem v nich můžete přenastavit nesprávné a energeticky nízké vzorce chování a naladit je tak na vyšší vibrace.

## Nemocný mozek? Chybí nám selský rozum...

Proč v této době tolik lidí trpí na mozková onemocnění? V životě je důležité nenechat se ovládat rozumem, ale dopřát své duši svobodné rozhodnutí. Rozum postavit na to správné 2. místo a udělat z něj pouze vykonavatele našeho cituplného chtění. Postavme na trůn své nitro (moudrost) a náš rozumový rádce mozek (chytrost), nemá šanci onemocnět. **Budme pánem svého života a vládněme si moudře.**

V dnešní době máme více titulů, ale málo selského rozumu. Učíme se vydělávat, ale ne žít. Jsme jenom lidé, kteří chybují, hledají a učí se. Ale jisté je, že každý den máme možnost začít znovu – můžeme vše napravit, kdykoliv změnit nepříjemný scénář nebo úplně vypnout zatěžující film a nahradit ho happy endem ☺.

Pokud toužíte svůj život naplnit fyzickým zdravím, svoji duši moudrostí a sami sebe láskou, připravila jsem pro Vás cestu naplněným životem, tj. novinku v podobě 3-víkendového KURZU: **„Naplní svůj život tím, co hledáš“.** Více informací najdete na mých stránkách [www.perlapoznani.cz](http://www.perlapoznani.cz). Tak hlavně moc nepřemýšlejte a přidejte se, těším se na Vás a přeji zdravím a radostí naplněné dny.



**Mgr. Blanka Demčáková**

Terapeut osobnostního rozvoje; poradenství, typologie osobnosti, přednášky a semináře, tel. 604 300 189. [www.perlapoznani.cz](http://www.perlapoznani.cz)