

AKO SI SPLNIŤ SVOJE SNY A CIELE

TAJOMSTVO MYSLE

Autor: Ing. DANIELA RAU



Ebook

Prečo som napísala túto knihu

Milý priateľ, milá priateľka.

Čoraz viac ľudí sa ma posledné roky pýta, ako sme aj s manželom dosiahli tie úspechy, ktoré sme dosiahli. Ako robíme, že sme si splnili a neustále plníme svoje sny.

Uvedomila som si, že by som to mala spísať. Napísať svoj životný príbeh a to, ako som bola po vysokej škole klasickým zamestnancom, ako som bola riaditeľkou vo viacerých firmách, no i to, ako som bola pár mesiacov ako nezamestnaná na úrade práce, bez akejkoľvek podpory štátu. Prezradiť taktiež aj to, ako sme popri 2 malých deťoch začali podnikat' a že nie vždy to bolo ľahké, no zvládli sme to. Ukázať, že aj ja som bola psychicky a finančne na dne a riešila, z čoho na druhý deň nakúpim potraviny pre deti a teraz si plním svoje sny.

Prezradiť vám v tejto knihe najmä to, ako sme sa z toho dostali. Ukázať vám, že sa to dá, ak sa človek rozhodne a niečo preto aj urobí. Že sa dá za 7 rokov napísať, vytvoriť a aj vydať 7 kníh, ktoré sa v kníhkupectvách stali oficiálnymi bestsellermi, knihami roka, či boli v rebríčku TOP100 najobľúbenejších kníh. Dá sa to. Len treba uveriť vo svoje sny a túžby.

Treba uveriť, že aj TY môžeš čokoľvek vo svojom živote zmeniť. Že aj TY môžeš dosiahnuť čokoľvek, pre čo sa ROZHODNEŠ.

Zo mňa sa stal za viac ako 15 rokov práce na sebe, okrem podnikateľky, autorky a vydavateľky kníh, aj medzinárodne certifikovaný kouč NLP Practitioner a NLP Master. Baví ma pomáhať ľuďom znovu objavovať ich vlastný potenciál a ukazovať, že vždy existuje cesta, na ktorej si môžu plniť svoje

vlastné sny. Pomáhať im pochopiť ich vlastný život, vlastné telo, myšlienky a žiť naplnený život.

Práve preto vám v tejto knihe odhalím kúzlo nášho mozgu a to, ako to v ňom funguje, keď pracujeme na svojich snoch a cieľoch. Aké je to úžasné a jednoduché. Prezradím vám, aký fascinujúci a dokonalý stroj, akým je náš mozog, príroda vytvorila a dala nám do vienka. Vďaka tomu pochopíte, kvôli čomu by ste si mali dávať ciele a ako konkrétne to máte urobiť. A pochopíte i to, ako to môžete vo svojom živote využiť.

Milý priateľ, prajem ti na tvojej ceste veľa splnených snov a aby si mal zo svojho života radosť.

S úctou,

Ing. Daniela Rau

*Najdôležitejšie je nepovažovať priepasť
medzi dnešným dňom a твоjím snom
za dôvod prečo prestať,
ale za dôvod prečo
ZAČAŤ.*

Môj príbeh

Bolo to pred 15 rokmi, keď som ako mama dvoch malých detí sedela na zemi v kuchyni 1-izbového bytu a srdcervúco plakala. Plakala a nevedela to zastaviť. Plakala nad tým, ako sa cítim. Rozum mi síce vravel „veď máš dve zdravé deti, ty si zdravá, máš milujúceho manžela, máš strechu nad hlavou, financií síce málo, ale ješ' máme zatiaľ ako-tak čo. Veď máš v podstate všetko“. Ale moje vnútro sa cítilo úplne prázdne a srdce plakalo. Akoby som mala všetko, ale v skutočnosti som nemala nič. V tej chvíli, úplne na dne, som si uvedomila, čo mi chýba: **Mala som všetko vôkol seba, ale niekde som stratila SAMU SEBA.**

Možno to poznáte. Tie pocity nespokojnosti, frustrácie a beznádeje. Keď neviete, kde sa vaše pocity berú a kvôli čomu sa cítite tak, ako sa cítite. Keď pocity vyvierajú z vášho úplného vnútra a vy neviete, čo s nimi urobiť.

Tú chvíľu si budem pamätať do konca života. Lebo v tej chvíli, keď som bola úplne na dne, som našla to **najhlbšie uvedomenie**. Uvedomenie, že je čas byť dospelá a byť zodpovedná za svoj život. Že už nie rodičia alebo manžel sú tí, ktorí ma majú robiť šťastnou. Ale v prvom rade JA musím byť zodpovedná za svoj vlastný život a to, ako sa cítim. Byť zodpovedná za svoje myšlienky, správanie, pocity.

Prestať konečne hádzať vinu za to, čo vo svojom živote vidím a čo cítim na ľudí vôkol seba, či na situáciu, ktorá sa deje. Na šéfa v práci, podmienky vo firme, susedu, kamarátku, zákony v tejto krajine, politikov. Na kohokoľvek a čokoľvek. Prestať čakať na to, že mi niekto zvonku pomôže. Svokra, mama, kamarátky. Neočakávať to od nich a najmä nebyť sklamaná z toho, že tak nerobia. **Nechciet' zmeniť druhých, chciet'**

zmeniť seba. Postaviť sa k životu konečne ako dospelá žena a spoliehať sa v prvom rade na seba.

A tak v tej chvíli som si sľúbila: *Túto chvíľu si dobre pamätaj!*
Lebo takto sa už NIKDY NECHCEM CÍTIŤ!

Toto rozhodnutie mi zmenilo život. Hoci som vtedy mala dve maličké deti, začala som na sebe pracovať. Čítať náučné články, knihy, pozerať videá s inšpiratívnymi myšlienkami. To, čo sa dalo robiť pri 2 malých deťoch.

Pred materskou dovolenkou som pracovala na vysnívanej vyššej pozícii v nemenovanej sieti parfumérií. Po materskej dovolenke som sa vrátila do pracovného kolobehu, znovu na vysoký manažérsky post, len v inej slovenskej firme. Mala som tam zodpovednosť za sieť zamestnancov a obchodov. Stal sa zo mňa vážny človek, ale postupne žiaľ aj vážny človek. Čím viac zodpovednosti som na svojich pleciach mala, tým viac som sa správala „seriózne“. Keď sa na toto obdobie pozerám teraz, uvedomujem si, ako som sa vtedy prestala radovať. Tešiť sa, smiať sa, prejavovať svoje city a pocity. Lebo veď „na šéfkú sa to nepatrí“.

V tomto období nastal v mojom živote ďalší extrém: vyťaženosť v práci až natoľko, že bol problém sa „vypýtať“ od majiteľov na vianočný večierok vlastných detí, ktorý sa konal jasne, že počas pracovnej doby. A hoci ma práca bavila a majitelia firmy boli fajn, uvedomila som si, že nie som pánom svojho života a že len pomáham naplňať sny iných ľudí.

Osud moje myšlienky asi vyslyšal a sám to zariadil, no veľmi zvláštne. Určite nie tak, ako to bolo v mojich predstavách 😊
Ocitla som sa ako vysokoškoláčka s 2 malými deťmi a praxou riaditeľky na úrade práce bez akejkoľvek podpory štátu. Pol roka nič, ani euro. Áno, je to tak, aj to sa môže v tomto štáte stať.

Teraz už na toto obdobie pozerám ako na obrovskú skúsenosť, no vtedy nám s manželom nebolo všetko jedno.

No život išiel ďalej a práve predchádzajúce skúsenosti nás dovedli k tomu, že sme sa konečne odhodlali začať naplno podnikat'. Obdobie začiatkov podnikania bolo tiež rôznorodé. Zhrniem dané obdobie do slov: niektoré skúsenosti nás posúvali vpred a niektoré boli pre nás veľkými a drahými učiteľmi. A hoci boli náročné, mnohému nás naučili.

V období, keď už firma fungovala a všetko bolo ako-tak v poriadku, sme aj s manželom išli na tréning osobného rozvoja. S myšlienkami typu „veď už všetko viem z kníh a život ma už naučil, čo takého by som sa mohla naučiť tam“, sme tréning absolvovali. A tak som tam sedela medzi stovkami ľudí, počúvala, vnímala prednášajúceho i ostatných ľudí. Okrem vypisovania a trénovania všetkých cvičení som ľudí vôkol seba aj pozorovala. Bavilo ma pozorovať ich rôznorodosť, ich absolútne rôznorodé správanie. Boli tam pospolu ľudia manuálne pracujúci, no i riaditelia veľkých firiem. Pozorovanie ľudí a aj intenzívna práca na sebe mi dalo počas daných 2 dní tréningu veľmi veľa. A musím povedať, že táto skúsenosť bola ďalšou prelomovou chvíľou môjho života. Dala mi veľmi veľa uvedomení, aha momentov a rozhodnutí.

Naučila ma 4 zásadné veci:

- **Komu dávaš vinu, tomu dávaš moc.**
Nevíň ostatných z toho, aký život žiješ. Nie je to ich vina, ale tvoja zodpovednosť.
- **Prevezmi zodpovednosť za to, KÝM SI.**
Nebud' len čakateľom na to, čo ti život priveje do cesty. Ale aktívne urob všetko pre to, aby sa tvoje sny naplňali.

- **Nečakaj na dokonalú chvíľu. Vytvor si ju.**

Dokonalá chvíľa na to, čo by si chcela v živote robiť, možno nikdy nepríde. No dokonalú chvíľu si môžeš ty urobiť z každého momentu vo svojom živote. Ako to? Každá chvíľa nám totižto prináša buď nejakú skúsenosť, alebo nás niekam posúva. Či sa nám to páči alebo nie. V tom je ukrytá jej dokonalosť. A je len na nás, či to vidíme, danú skúsenosť pochopíme a či ju aj prakticky využijeme vo svojom živote.

- **Na čo čakáš?**

Tvoj život nie je večný. Možno tu budeš ešte 30 rokov, no možno 3 roky, či 3 týždne. Tak dokedy chceš čakať na to, aby si žila SVOJ život a nie iba robila všetko pre to, aby si vyhovelá ostatným? Čo si raz na smrteľnej posteli povieš? „Žila som svoj život tak, že som vyhovelá všetkým ľuďom okolo seba, len som zabudla na seba.“ Alebo si povieš: „Žila som svoj život tak, že som šťastná, naplnená a vďaka svojej radosti som urobila šťastnými aj ľudí okolo seba.“

Toto všetko som si počas daného tréningu uvedomila.

Od daného momentu ubehlo viac ako 7 rokov. Za ten čas sme aj s manželom stihli vytvoriť a aj vydať 7 krásnych kníh, ktoré sa stali bestsellermi. Niektoré sme vytvorili sami, niektoré ešte s kolegami. Všetky knihy boli na Martinuse v rebríčku TOP100 najpredávanejších kníh, sú oficiálnymi bestsellermi a dokonca aj knihou roka 2019.

Okrem toho som sa stihla za dané roky vypracovať na medzinárodne certifikovanú koučku NLP (neuro-lingvistického programovania), stupeň Practitioner a aj stupeň Master. A vďaka tomu pomáham svojimi koučingami a mentoringom ľuďom vďaka seba. Ako to, že som toto všetko zrazu vedela zrealizovať?

Lebo som sa vtedy **ROZHODLA**.

Rozhodla sa, vyjasnila si svoj cieľ, porozmýšľala nad tým, čo vlastne v živote chcem a urobila všetko, aby sa to postupne plnilo. Jeden cieľ, potom druhý a následne ďalší.

V nasledujúcich kapitolách vám prezradím, **AKO TO MÔŽETE UROBIŤ AJ VY**. V ďalších riadkoch pochopíte aj to, **KVÔLI ČOMU to máte urobiť**.

Nedávam si ciele

„Ale ja si zásadne nedávam ciele“, hovoríte si možno v tejto chvíli. „Naozaj nedávate?“, pýtam sa ja vás. A čo robíte vo chvíli, keď si vravíte, že dnes chcem stihnúť urobiť toto alebo tamto. Keď si napr. pred víkendom povieť „chcem si tento víkend len oddýchnuť“, alebo naopak „chcem stihnúť upratať skriňu“, alebo keď si pri vstupe do hypermarketu povieť „chcem kúpiť len chlieb a maslo a nič iné“. Toto všetko sú ciele. Áno,

naším snom alebo cieľom nemusia byť len materiálne veci.

Naším cieľom nemusí byť len luxusné auto, vila pri mori, či vysoký chlap s kučeravými vlasmi a modrými očami, ale i to, čo chceme robiť, ako sa pritom **chceme cítiť**, či napríklad **akým človekom sa chceme stať**.

Kým chceme byť, akým človekom.

I to môže byť naším cieľom. Cieľom môže byť aj to, že keď si chceme nájsť nového partnera, tak si zodpovedáme sami pre seba na otázky: ako sa chcem pri ňom cítiť? Čo chcem s ním zažívať? Čo chcem, aby sme spolu robili, ako sa k sebe správali?

Cieľom môže byť dokonca aj to, že momentálne si nechcem dávať žiadne nové ciele a chcem si len vychutnávať to, čo už mám. Ako to? Lebo tým, že si poviem, že sa chcem sústrediť na to, že si chcem vychutnať jednotlivé veci, ktoré v živote už mám, sústredím sa na ne. Musím si uvedomiť, čo konkrétne to znamená, že si ich chcem vychutnať. Napr. s partnerom chcem viac chodiť na prechádzky, chcem viac čítať knihy a užívať si pri nich západ slnka na terase, viac navštevovať deti a užívať si vnúčence. Viac cestovať po svete, možno si aj karaván požičať a precestovať krajiny.... atď. A čo v tejto chvíli robím? Áno, plánujem, mám sny a ciele. **A môj mozog tým pádom vie, čo od života chcem.** Vysvetlíme si to v ďalšej kapitole.

*Na ceste k vytúženému snu potrebujeme vyrásť,
aby sme daný plod na strome dokázali odtrhnúť.*



Tajomstvo mozgu

Náš mozog má dve základné úrovne myslenia: vedomú časť a podvedomie. Takže pracuje buď vedome alebo podvedome. Je dôležité vedieť, že naša vedomá časť mozgu má obmedzenú kapacitu, má svoje limity. Preto nikdy nevnímame úplne všetko, čo sa vôkol nás v danej chvíli deje, ale zachytávame len niektoré veci, situácie, ľudí.

Tipnite si: Koľko myšlienok nám každý deň prejde hlavou?

Je to až 60-tisíc myšlienok! Áno, až tak veľa. A predstavte si, že náš mozog by sa mal každou jednou z nich vedome zaoberať. Však by sa zbláznil. Preto je to v našom mozgu zariadené inak.

Prvé tajomstvo mozgu je, že mozog si z týchto 60.000 podnetov **VYBERÁ len tie, ktoré sú pre nás dôležité**. Len tie, ktoré svojmu mozgu povieme MY, že sú pre nás v danej chvíli dôležité. Ostatné podnety ignoruje! Je to nutnosť nášho mozgu, lebo tak veľa podnetov by naraz nespracoval. Príroda to preto fenomenálne zariadila tak, že **mozog prefiltruje len tie podnety, ktoré sú v danej chvíli nami samými označené, že sú pre nás dôležité. A ostatné jednoducho ignoruje**.

Toto je prvá dôležitá informácia o našom mozgu, ktorú by sme si mali zapamätať.

Druhou dôležitou informáciou je, že **naše zmyslové orgány spracovávajú všetky okolité podnety neustále**. Hoci si to neuvedomujeme, fungujú nepretržite. Vidíme, cítime, počujeme oveľa viac, než si v danú chvíľu uvedomujeme. No ak „prepneme“ svoju pozornosť napríklad na sluch a to, čo práve počujeme, zrazu si uvedomíme, že v okolí je aktuálne oveľa viac zvukov než sme si uvedomovali pred chvíľkou.

Zrazu počujeme autá, ktoré prešli naokolo, spievajúcich vtákov, tikanie hodín, zvuky v miestnosti, atď. To všetko tam bolo aj predtým, no **až teraz, po zameraní svojej pozornosti na svoj sluch, sme si to uvedomili.**

Ako je to možné?

Náš mozog má totižto v sebe **sito, ktoré filtruje podnety z okolia a do vedomia prepúšťa len tie, ktoré sme mu my označili, že sú pre nás v aktuálnej chvíli žiadúce a dôležité.** Len tie si uvedomíme.

Geniálne, však?

Tomuto „situ“ v našom mozgu sa odborne hovorí RAS = Retikulárny aktivačný systém. RAS patrí do takzvanej formatio reticularis (RF), retikulárnej formácie, ktorej sa hovorí šedá hmota mozgová. Má za úlohu prijímať rozmanité vzruchy a podnety a laicky povedané podľa „pokynov zhora“ (podľa pokynov centrálnej nervovej sústavy)

tlmí príjem nežiadúcich a zosilňuje príjem žiadúcich vonkajších podnetov.

Využíva k tomu nielen zmyslové orgány (sluch, zrak, čuch, chuť, hmat), ale spolupracuje aj s dýchaním či riadením srdca.

Ak napríklad **prepne svoju pozornosť** na sluch, čiže nášmu RAS povieme, že aktuálne sú pre nás dôležité sluchové podnety z okolia, tak zrazu počujeme oveľa viac zvukov. Zrazu počujeme aj to, čo sme pred chvíľkou vôbec nevnímali (hoci tie zvuky tam boli i predtým).

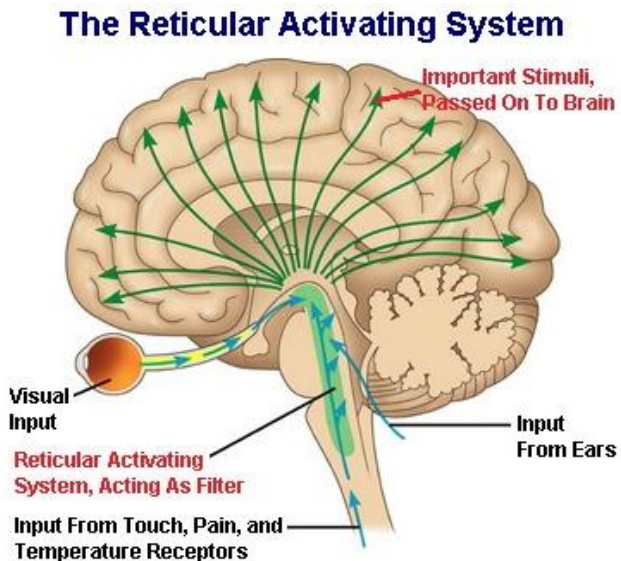
Retikulárny aktivačný systém preosieva len to, čo mu povieme, že je pre nás aktuálne dôležité. Otázka na nás tým pádom znie: čo mu hovoríme?

RAS nie je sudca, je len služobník.

RAS nevyhodnocuje, čo je pre nás dobré a čo je pre nás zlé. Iba nám „naservíruje“ to, čo po ňom žiadame. Len splní naše želania, čo si má všímať a čo nie.

RAS aj v skutočnosti pripomína sito. Je to spleť veľa nervových ciest, umiestnená na spodnej strane nášho mozgu, spojuje miechu, mozoček a mozog. Je sitom, ktoré **funguje ako stráž**, ktorá triedi všetky informácie prichádzajúce do nášho mozgu zvonku (vďaka zmyslovým orgánom) a aj zvnútra (z našich myšlienok).

RAS hľadá v týchto informáciách len tie, ktoré **vyhovujú nášmu zadaniu**, ktoré sme mu určili. Len tie k nám prepustí a ostatné ignoruje.



RAS, tento geniálny nástroj v našom mozgu, pre nás:

- vyberie len to podstatné (podľa zadania, aké mu myšlienkami určíme),
- zbaví nás ostatných podnetov, aby nás nerozptyľovali,
- aktivuje naše vedomosti a pamäť.

Preto napríklad, keď sa totálne sústredíme na nejakú dôležitú prácu, tak prestaneme vnímať okolie. Vnímame len to, čo robíme a spomenieme si na všetko dôležité, čo sa danej práce týka. Nebyť RAS a jeho odfiltrovanie všetkého nedôležitého, tak nás vyrušia v sústredení všetky zvuky, vône, či obrazy v našom okolí a nedokončíme jedinou úlohu. Určite aj vy poznáte ten pocit úplného sústredenia sa. Je tomu tak, však?

Možno sa aj vám v živote stalo niečo takéhto:

Pokazilo sa vám auto a rozhodli ste sa, že si idete kúpiť nové. Napríklad auto značky Škoda, červenej farby. Čo ste zrazu začali vidieť všade na ulici pred domom, či na ceste do práce? Áno, predpokladám, že samé Škodovky. Oni tie autá danou trasou pravdepodobne jazdili aj predtým, ale až potom, ako sme svojmu mozgu povedali, že aktuálne je pre nás dôležité si vybrať nové auto, tak náš RAS, geniálny nástroj v našom mozgu, k nám zrazu z okolia doslova začal prefiltrovať také podnety, ktoré vyhodnotil, že nám v danej veci pomôžu. A tak zrazu si naše oči všimli predajne áut Škoda, či sme zbadali známeho, ktorý má presne ten istý typ auta a môžeme sa ho spýtať na skúsenosti. Alebo pri čítaní časopisu nám zrak padne zrovna na reklamu Škodovky. Taký geniálny je mozog medzi našimi ušami 😊.

Ale pozor:

RAS je ako nôž: môžeme ním nakrájať chlieb, či zachrániť pri operácii človeka, ale takisto ho ním aj zabiť. Je to len o tom, ako

s týmto nástrojom zaobchádzame. Či s ním zaobchádzame k prospechu alebo naopak.

Tak je to aj s naším RAS. Správa sa podľa toho, aké pokyny od nás dostáva. Nevyhodnocuje ich.

RAS nie je sudcom,

len vykonáva to, čo mu zadáme.

Nášmu RAS je úplne ľahostajné, či sú naše rozhodnutia pozitívne alebo negatívne, či nám pomáhajú alebo nášmu životu škodia, či sa vo svojej mysli zaoberáme nejakým problémom z dôvodu, že ho chceme vyriešiť alebo naopak z dôvodu, že nás trápi. Či myslíme na svoj vzťah s rodičmi kvôli tomu, že ich milujeme, alebo z dôvodu, že sa danými vzťahmi trápime. Náš RAS len vníma, že je pre nás táto téma dôležitá, a tak nám z okolitých podnetov prefiltruje všetko to, čo k danej téme považuje za dôležité.

Preto, **vážme dôsledne to, akými myšlienkami sa vo svojej mysli zaoberáme.** Buďme si vedomí toho, čo pozeráme v televízii, čo čítame v knihách, čo počúvame vo svojom okolí. Je to dôležité pre náš život.

Náš RAS nie je policajt ani vyšetrovateľ.

**RAS je len náš pomocník, ktorý vykonáva to,
čoho máme plnú hlavu.**

Preto ak svoj RAS programujeme na zachytávanie toho, **čo NEchceme, bude RAS pracovať proti nám.**

Krásne to vystihuje citát od Sokratesa:

Tvoj strach je len modlitba za to, čo nechceš.

Ak sa niečoho bojíme, obávame, znamená to, že máme toho plnú hlavu. A tak náš RAS to vyhodnotí ako niečo, čo nás zaujíma a prefiltruje k nám z okolia práve také podnety, ktoré naše obavy a strachy ešte podporia a utvrdia.

Keď napríklad ideme bosí na lúke a povieme si v myšlienkach „Len aby som nestúpila na sklo alebo niečo ostré“. Čo si myslíte, na čo sa musí náš mozog sústrediť? Čo musia naše oči na zemi hľadať? Áno, hľadá presne to, čo nechceme. Náš RAS pochopí: „musím jej ukazovať črepiny, iba tak na ne nešliapne“. A myslíte si, že popri hľadaní črepín budeme vnímať aj tie krásne kvetiny naokolo? Ani omylom. Veď sme nášmu mozgu povedali: hľadáme črepiny. Nie kvetiny 😊

Takto to funguje v našom mozgu s každou **negatívnou myšlienkou**. Hoci to nechceme, náš RAS práve na ňu zameria svoju pozornosť. **RAS nerieši**, či je daná vec pre nás prínosom alebo naopak, on len **splní našu prosbu, náš príkaz**.

To, či je to pre nás dobré alebo zlé, to musíme **vedieť MY!** Preto ukázať svojmu mozgu, kam chceme vo svojom živote ísť, **čo v živote CHCEME**, je tak veľmi dôležité.

Zamyslieť sa nad vlastnými cieľmi, snami a víziami. Preto robenie si násteniek vision board alebo práca s knihou „[MY BIG VISION BOOK - Moja veľká kniha snov, vízií a cieľov](#)“ má taký veľký **ZMYSEL** a prínos pre náš život.

Pamätaj:

Tvoj RAS ťa neustále počúva 😊

*Kam idú tvoje myšlienky, tam ide tvoja pozornosť,
tam ide aj tvoja energia a tam sa uberá aj tvoj život.*



Ako pracovať na svojich snoch

Vďaka tomu, aké sny a ciele si nalepiš, popíšeš, nakreslíš v knihe Vision Book alebo na nástenke vision board, tvoj RAS bude konečne **vedieť**, čo má zo všetkých tých podnetov v tvojom okolí vybrať práve pre TEBA.

Konečne bude vedieť, aké dôležité podnety má vybrať a poslať do tvojho SOLAR PLEXUS, ktorý funguje ako skladník, ktorý „vyexpeduje“ tvoju požiadavku a pomocou zmyslov (zraku, sluchu, atď.) zariadi všetko potrebné na to, aby sa tak udialo.

Tým pádom tvoje oči budú vedieť, čo si majú z tých všetkých podnetov práve teraz všimnúť, či tvoje uši budú vedieť, aký rozhovor si majú napríklad zrovna teraz „náhodou“ vypočuť.

Tvoj RAS vďaka tomu pripomenie tvojmu Solar Plexu, čo má „vyexpedovať“, čo si tvoje zmysly majú všímať a že ostatné veci môžu aktuálne ignorovať.

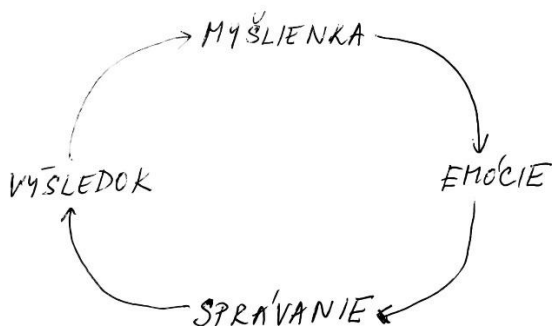
Preto neustále prezeranie knihy so svojimi cieľmi a snami, ich dopĺňanie, konkretizovanie, zaoberanie sa nimi, **uľahčuje prácu nášmu mozgu. Ukazuje mu cestu, kadiaľ nás má viesť.** A je už len na našom RAS, aké podnety nám na základe našich myšlienok z okolia prefiltruje.



Ak si svoj cieľ konkretizujeme a napíšeme na nástenku vízií, či do knihy Vision Book, je to akoby sme pred našu myseľ dali veľký transparent, že práve táto myšlienka s našim cieľom je dôležitejšia než zvyšných 59 999. A na základe tohto veľkého

transparentu si túto myšlienku naša myseľ všimne a začne jej venovať viac pozornosti než ostatným. V praxi to znamená, že náš RAS následne začne prepúšťať, doslova filtrovať z okolia, najmä tie informácie, ktoré potrebujeme k realizácii práve tejto myšlienky.

Čiže nie naše okolie je zodpovedné za to, čo sa v našom živote deje, ale to, **aké myšlienky v každej chvíli svojho života máme**. Svojimi myšlienkami spúšťame celý tento famózný cyklus diania sa vecí a udalostí v našom živote.



*Vždy a všetko vzniká najprv v našej myšli,
až potom v našom živote.*

- Walt Disney

6 krokov k splneniu svojho sna

1. krok: Rozhodni sa

Akonáhle sa pre svoj sen/cieľ v sebe skutočne rozhodneš, tak až vtedy sa začnú diať tie správne veci. Ak máš svoj sen v sebe uchopený len ako „mal/a by som, chcel/a by som, bolo by fajn...“, tak to nie je skutočné rozhodnutie sa.

Keď sa **skutočne** pre niečo rozhodneš, mozog dostane do vedomej mysle informácie, čo vlastne chceš. A už vieme z predchádzajúcich kapitol, čo to pre náš mozog znamená. Čo všetko s tým dokáže náš mozog urobiť.

2. krok: Presne definuj svoj cieľ

Naše podvedomie potrebuje vedieť **presné detaily** nášho rozhodnutia.

Chceš nového partnera? Tak si predstav nielen to, ako by mal vyzerieť, aké oči, vlasy, postavu by mal mať, ale i to, ako sa chceš pri ňom cítiť. Čo s ním chceš zažívať, ako by mal vyzerieť váš spoločný deň, ako sa budeš cítiť, keď budete spolu zaspávať, či by ťa pri zaspávaní mal po celý čas objímať, alebo ti naopak vyhovuje, keď ti nechá pri zaspávaní priestor. Áno, až do takýchto detailov, jasne a presne, definuj svoj sen.

Alebo ak chceš napríklad nový dom, tak si definuj nielen to, v akom meste by mal byť, koľko izieb by mal mať, akej farby bude maľovka stien, ale i to, že keď otvoriš okno alebo dvere z obývačky, aký výhľad chceš mať. Čo chceš počuť ráno, keď vyjdeš von na terasu s kávou, kto by tam mal s tebou byť, ako by si sa s tými ľuďmi tam chcel/a cítiť.

Čím viac detailov o svojom sne poskytneme svojmu mozgu, tým viac bude náš mozog vedieť, čo je pre nás dôležité.

To neznamená, že sa ti to do bodky všetko splní. Znamená to to, že ak sa to splní, tak budeš presne vedieť „že to je ONO“, že ideš správnou cestou.

3. krok: Uver

Keď si všetko pekne premyslíš do najmenších detailov a najmä v hĺbke svojej duše **uveríš** tejto našej predstave, keď ju prijmeš, vtedy tvoja hlava a srdce prijme tvoje myšlienky ako niečo, čo sa stane. Čo sa naplní.... až nastane ten správny čas.

Čomu veríš, to sa ti splní.

V tomto kroku má mnoho ľudí rôzne bloky, či už z detstva či na základe skúseností z minulosti. „Nezaslúžim si to“, „Nie som dosť dobrá, aby sa mi to splnilo“, „To nevládnem“, „Som nikto“, „Vždy mi vraveli, že som nemešlo, neschopná/ý“. No so všetkým sa dá vrámci koučingov pracovať a zmeniť to. Len treba osloviť kouča, ktorému dôveruješ a vidíš, že učí to, čo aj žije. Že má konkrétne výsledky aj vo svojom živote. Že jeho/jej slová nie sú len slová na papieri alebo v puse, ale aj reálne skvelé výsledky v živote.

Ak s týmto krokom máš výzvu, buď v pohode. „Dovoliť“ si mať svoje sny a uveriť tomu, že ich môžeš dosiahnuť, má problém mnoho dospelých. Strach zo sklamania, strach zo zlyhania, strach z neúspechu, strach z úspechu... so všetkým sa dá jednoducho a efektívne pracovať. Stačí, ak sa rozhodneš chcieť s tým niečo urobiť a oslovíš človeka, ktorý ti s tým vie pomôcť. [\(Koučing u mňa nájdeš tu\)](#)

4. krok: Precít' to

Dôležité je, aby si svoje predstavy nevykreoval/a len v hlave, ale dodal danej predstave aj emócie, ktoré vychádzajú z tvojho srdca. Aby sme precítil napríklad ten pocit v novom dome, keď

otvoríš okno a nadýchneš sa, keď sa vidíš sedieť na terase domu s knihou v ruke a vychutnáš si ten pocit pohody.

Aby si vnímal zvuky, vône, chute, pocity. **Zžíval sa so svojím cieľom/snom aj cez svoje srdce.** Čím viac do svojich snov zapojíš okrem rozumu aj svoje srdce, tým viac a skôr sa stanú tvoje sny skutočné.

Tejto kreácii svojich snov a cieľov dopraj čas **aspoň 4 týždne.** **Každý deň sa zamýšľaj** nad podrobnosťami, aby tvoj mozog čo najpresnejšie vedel, čo je pre teba to správne a vytúžené.

5. krok: Pusti to

Tento piaty bod je veľmi dôležitý. Nieкто povie, že je to tá najľahšia časť, no nieкто má výzvu ho uskutočniť. Pustiť to všetko. **Nelipnúť na danom sne či ciele. Uvoľniť ho.** Nadýchnuť sa a nechať ho ísť... Dôverovať procesu a dať voľnosť celému priebehu.

Kvôli čomu to máš teraz pustiť, keď si si svoj sen/cieľ tak dlho a detailne predstavoval?

Lebo **vedomou myslou by si len zasahoval do procesu.** To, ako by si mohol dosiahnuť daný konkrétny sen/cieľ, by si kreoval len so starými vzorcami svojej vedomej mysle. Iné možnosti a spôsoby by ti jednoducho nenapadli. Napadli by ti len spôsoby a možnosti, ktoré si už zažil, s ktorými už máš skúsenosti.

No ak chceš, aby sa v tvojom živote udialo niečo, čo sa doteraz tvojím zmýšľaním, vedomou myslou, neudialo, pusti to! Nechaj všetko na svoje podvedomie, ktorému si už zadal presnú definíciu toho, čo chceš. Nediktuj svojmu podvedomiu cestu, ktorou ťa má dostať k naplneniu tvojho sna. **Len dôveruj a daj mu priestor, aby mohlo konať.** Dôveruj a pusti....Lebo ako sa hovorí: To nevymyslíš!

Tieto procesy nie sú žiadna mágia, či ezoterika. Je to len súlad tvojej vlastnej vedomej a podvedomej mysle.

6. krok: Konaj!

Nečakaj v lotosovom sede na to, že sa veci udejú samé. To, že máš veci pustiť, **nelipnúť na nich**, neznamená, že máš sedieť doma na gauči a len snívať o novom partnerovi, či luxusnej vile. Na gauči ich nenájdeš 😊

Bez tvojej AKCIE to nejde!



Ako postupovať?

Na základe napísaného na predchádzajúcich stranách, teraz už vieš, ako a aj kvôli čomu si máš svoje sny a ciele stanoviť.

(Inak: vieš, aký je rozdiel medzi snom a cieľom? Tak ako to popisujeme v knihe „My big vision book- moja veľká kniha snov, vízií a cieľov“: Cieľ sa stane cieľom až vtedy, ak k nášmu snu, k našej túžbe vyvineme také aktivity, aby sme cieľ dosiahli. Bez nášho konania a aktivity zostane cieľ iba naším snom alebo našou túžbou.)

Sny ťa môžu inšpirovať, ale až ciele zmenia tvoj život.

Aspoň 30

Nájdí si čas na seba samého/ na seba samú a zamysli sa, čo v živote chceš TY. Nie čo chce tvoja mama, tvoj otec, tvoje deti, tvoj partner/partnerka. Ale čo chceš naozaj TY.

*Je čas prestať strácať čas,
tými nesprávnymi vecami.*

Zamysli sa, či tvoje sny sú naozaj snami tvojimi, alebo len sú snami niekoho z tvojich blízkych. Nájdí si čas popátrať vo svojom vnútri, čo je to, čo teba urobí šťastným človekom.

Ak už vieš, napíš svoje sny a ciele. Nielen z pracovnej oblasti, ale aj z ostatných oblastí svojho života. Z oblasti práce,

seberealizácie, rodiny, financií, zdravia, Tak, aby si videl a cítil rovnováhu vo všetkých oblastiach svojho života.

A teraz ich spíš. Nie, nenechaj si ich len ako myšlienky v hlave. Ale napíš si aspoň **30 snov a cieľov**. Vystrihni k nim obrázky a nalep do svojej knihy VISION BOOK, či na svoju nástenku vision board. Nakresli k nim všetky detaily, napíš k nim všetko tak, ako sme si na predchádzajúcich stranách tejto knihy vysvetlili.

Keď budeš všetko v knihe mať nalepené, napísané a nakreslené, **každý deň si knihu otváraj** a zžívaj sa so svojimi snami a cieľmi, kreuj ich, dopĺňaj o všetko, čo ti k nim ešte napadne. Tak ako sme si popísali v predchádzajúcich bodoch.

A keď pôjdeš na 2 týždne napríklad dovolenkovať na chalupu, zober si knihu VISION BOOK so sebou a kreuj aj tam. V tom je kniha oproti nástenke oveľa lepšia: môžeš ju zbalit' so sebou, nech ideš kdekoľvek. V inom prostredí ti napadnú nové výborné myšlienky, nové podrobnosti, ktoré by ti v starom prostredí ani nenapadli.

Hraj sa s tým. Maj radosť zo svojich snov. Vykreuj svoje sny a ciele až do úplných podrobností, zži sa s nimi ... a potom uvoľni a už len dôveruj životu, že ťa zavedie presne tam, kde máš byť.

Niekedy to, čo chceme,

nie je to, čo dostaneme.

Ale nakoniec to, čo dostaneme,

je oveľa lepšie než to, čo sme chceli.

Zameraj sa na tie najpodstatnejšie

Už si si v hlave premyslel, po čom túžiš, aké sú tvoje sny a ciele. No zdá sa ti ich až príliš veľa a nevieš, odkiaľ začať?

Rozmýšľaš, ktorý z tvojich snov máš začať realizovať ako prvý? Ako máš postupovať?

Nechaj sa inšpirovať týmito 3 krokmi:

1.krok: Napíš

Napíš si na papier alebo do knihy VISION BOOK aspoň 30 cieľov, ktoré by si chcel v blízkej budúcnosti dosiahnuť. Nemusia byť po poradí, jednoducho ich spíš jeden za druhým tak, ako ti prídu na rozum.

2.krok: Zoraď ich

Pozri sa na dané ciele a zoraď ich podľa dôležitosti. Podľa tvojej dôležitosti, nie podľa toho „ako by to malo byť, ako by sa patrilo, aby to tak bolo“ 😊

Nie je možné, aby sme ako ľudia riešili veľa cieľov NARAZ, ale je potrebné ich riešiť jeden po druhom. Preto ich zoraď podľa tvojej priority. Nečítaj knihu ďalej, pokiaľ toto neurobíš.

.

.

Pamätaj:

Ako robíš malé veci, tak robíš aj tie veľké.

Ak seba samého klameš v malých veciach, tak je to aj vo veľkých.

3.krok: Vyber TOP5

Keď máš zoradených všetkých 30 cieľov, tak označ si prvých 5 cieľov, ktoré máš na najvyšších 5 miestach.

Na týchto prvých 5 cieľov sa aktuálne zameraj a začni na nich **aktívne pracovať**. Ostatných 25 cieľov zatiaľ absolútne nerieš!! Áno, nerieš (to je ten bod, keď ich máš pustiť). Inak roztrieštiš svoju pozornosť a nedosiahneš ani jeden z nich.

*Ak budeš naháňať príliš veľa zajacov naraz,
nechytíš ani jedného z nich.*

Až keď budeš mať TOP5 splnených, tak potom znovu vyhodnotíš zo zvyšných 25 cieľov aktuálne nových TOP5 a na tých pracuj. A svoj zoznam cieľov doplň o ďalšie, nové.

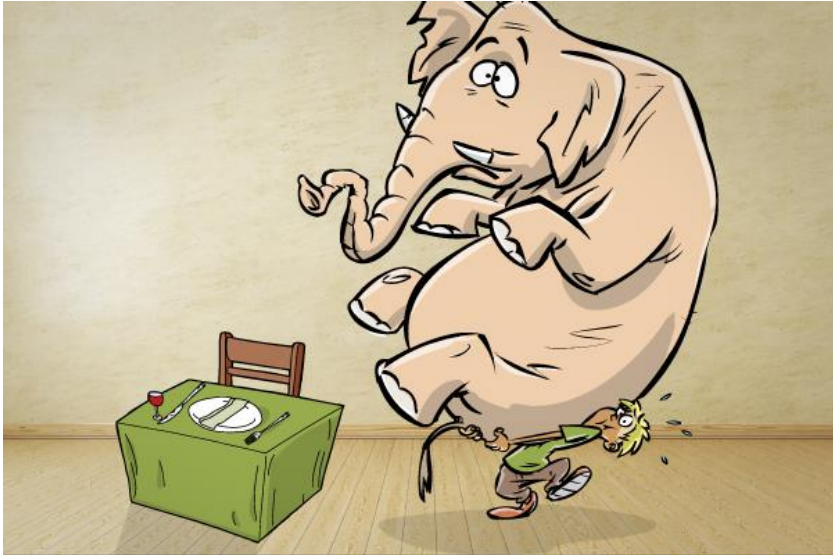
Ako spoznám, že tvoje sny a ciele sú tie správne?

Tak, že keď na ne myslíš, tak cítiš "ševelenie" v bruchu. Úplne sa vidíš, ako sa púšťaš do ich realizácie. Cítiš nárast energie a túžbu ich hneď začať realizovať. Možno netušíš, ako ich zrealizuješ, ale vieš, že ich túžiš dosiahnuť, zažiť. Možno tvoj rozum ti hovorí, že ich uskutočnenie je nereálne, ale ty vo vnútri cítiš tú neznámu silu, ktorá v tebe je. Takéto sny a ciele sú pre teba tie správne.

Ak si dáš príliš malé ciele, nebude ťa baviť ich plniť. Nebudeš mať pre ne dostatočné nadšenie, budú sa ti zdať bežné.

Ak si dáš až príliš veľký cieľ, veľký ako slon, tak dôležité je uvedomiť si, že ho nemôžeš „zjesť naraz“, lebo by si sa s ním zadusil. Ty nemusíš presne vedieť, ako zjesť slona celého. Stačí

si ho rozdeliť na malé „porcie“ = čiastkové ciele a postupne ich zjesť/zvládnuť jeden po druhom.



Dosahovanie čiastkových cieľov a čo sa deje v našom tele

Rozdelenie „slona“ a **dosahovanie čiastkových cieľov** je pre nás veľmi dôležité. Pretože ich dosiahnutím sa automaticky spustia fyziologické **reakcie v našom tele**.

Ak splníme čiastkový cieľ, tak sa stanú 2 veci:

* **Zvýši sa aktivita prefrontálneho kortexu nášho mozgu**, čo v ľudskej reči znamená, že vďaka dosiahnutiu čiastkového cieľa sa nám *zlepší mentálna aktivita, zlepší sa nám nálada, zrýchli sa naše rozhodovanie sa, zlepší sa plánovanie, kreativita, zvýši sa inšpirácia*.

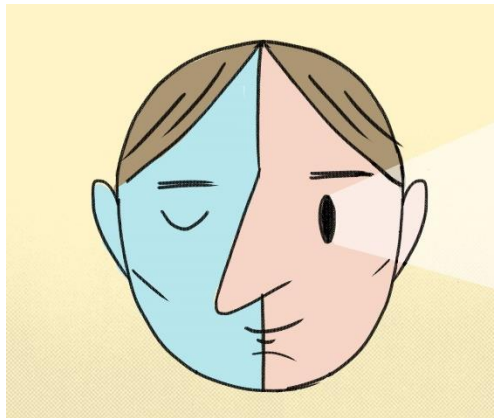
* Dosiahnutím čiastkového cieľa nás naše telo odmení **dopamínom = hormónom motivácie a odmeny**. Znamená to, že *budeme mať chuť sa pustiť do ďalšej práce, zlepši sa nám nálada a zvýši sa naša motivácia*.

Náš organizmus je úžasný, však?

Len si uvedomovať tieto súvislosti a realizovať ich aj v praxi. A viete, čo je ešte dôležité pri dosahovaní snov a cieľov?

Skutočná odmena dosahovania cieľov nespočíva len v odmene, ktorú dostaneme v cieľi, ale v tom,

akým človekom sa počas tej cesty k cieľu staneme.



*Ten najdôležitejší projekt,
na ktorom sa ti oplatí pracovať,
si TY.*

A tak pri dosahovaní cieľa, či už sa chceme stať výkonnejším manažérom alebo lepším rodičom, tešme sa nielen na odmenu, ktorá nás čaká v cieľi, ale **užívajme si každý jeden krok počas našej cesty**. To nás urobí šťastnými a naozaj spokojnými.

Tešme sa z procesu, nie iba z odmeny v cieľi.

Preto milý čitateľ, nech si kdekoľvek na svojej ceste, maj na pamäti svoj cieľ, no sústreď sa na krok, ktorý práve robíš. Začni prvým krokom. A hoci bude možno maličký, tak pamätaj:

Keď som to dokázala ja, dokážeš to aj TY.

Ja som taký istý človek ako ty.



S úctou k tvojej jedinečnosti,

Daniela Rau

www.DanielaRau.sk

Učím to, čo žijem.

FB: [Daniela Rau](#), IG: [Daniela Rau](#)

Ešte jedno tajomstvo ti prezradím na koniec,
milý čitateľ:

Čo je tajomstvom šťastného života?

*Vtip, sranda a zábava
a neposrať sa sám zo seba.*



Maj nádherný a veselý deň.

Ako odmenu za prečítanie tohto ebooku až do konca, milý čitateľ,
ti dávam **DARČEK**. Aby si mohol aktívne pracovať na napĺňaní
svojich snov a cieľov >>

Zľavový kupón na knihu

MY BIG VISION BOOK- Moja veľká kniha snov, vízií a cieľov

v hodnote 4 EUR

Stačí na www.visionbook.sk vložiť

zľavový kód

EBOOK

a knihu okamžite získate o -4 EUR lacnejšie
než je aktuálna cena.

Nečakaj na šťastný život.

Vytvor si ho.

Nasleduj svoje SNY.

MY BIG Vision BOOK

MOJA VEĽKÁ KNIHA SNOV,
VÍZIÍ A CIEĽOV

DOKÁŽEŠ
VŠETKO,
ČO CHCEŠ!

MÁŠ POCIT, ŽE
VO SVOJOM ŽIVOTE
STAGNUJEŠ?
CHCELA BY SI SI
SPLNIŤ SVOJE
SNY A CIEĽE,
NO NEVIEŠ,
ODKIAĽ ZAČAŤ?

Podrobný návod ti prináša
veľká kniha plná rád,
konkrétnych tipov a praktických
cvičení, ktorá ti **pomôže**
v osobnom napredovaní.

NEČAKAJ
NA ŠŤASTNÝ
ŽIVOT.
VYTVOR SI HO!



KLÚČ K TVOJEJ
PREMENE

Knihu nádeš na
www.visionbook.sk
alebo v každom
dobrom knihkupectve.

+ teraz
DARČEK
ku knihe:
Sada 3 ks
motivačných
citátov

