

Vic Johnson

Den za dnem
s Jamesem Allenem

Vic Johnson

Den za dnem
s Jamesem Allenem

Z anglického originálu *Day by Day With James Allen*
přeložil Jakub Střítežský (www.humandesign.cz)

Návrh obálky a grafická úprava:
Lenka Kovalová, www.joga-karakal.cz

Sazba a příprava k tisku: Miroslav Juřica

Tisk a vazba: Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Copyright © 2003 by Vic Johnson
All rights reserved

From the original English-language edition
Day By Day With James Allen
by Vic Johnson (4th printing, 2006)
ISBN 0-9745717-1-7

Translated and printed with permission
of *Sylvia's Foundation Inc.*
St. Augustine, FL 32085, USA
(www.Sylvias-Love.org)



ISBN 978-80-254-6010-8

Vydalo Nakladatelství Čintamani (www.cintamani.cz)
Translation © Nakladatelství Čintamani, 2010

OBSAH

Znal jsem ji jako „Mimi“. Svět jako Sylvii. Její duch žije dál v každém z nás. Tato kniha je věnována její památce.

Rád bych vyjádřil dík Carol Rosselle, jejíž pomoc a editorská práce umožnily zrod této knihy.

Úvod	6
1. Neakceptujte žádná omezení	8
2. Překonejte pochybnosti	10
3. Nepřestávejte	12
4. Řešte problémy	14
5. Čtěte správné knihy	16
6. Zanechte minulost v minulosti	18
7. Setba a sklizeň	20
8. Vnímejte sebe samé jako úspěšné	22
9. Utrpení je reakcí na bolest	24
10. Buďte zodpovědní	26
11. Recept na úspěch	28
12. Každá situace má dvě strany	30
13. Zaměřte se na nápady	32
14. Harmonizující myšlenky	34
15. Sny jsou kouzelné jiskry	36
16. Zvládněte své strachy	38
17. Vytrvejte, dokud	40
18. Jasně cílená myšlenka	42
19. Dobré myšlenky plodí dobré výsledky	44
20. Buďte slepí k neúspěchu	46
21. Rozhodněte se růst	48
22. Tvořte svůj život	50
23. Vaše myšlenky vás přivedly sem	52
24. Problémy přinášejí poučení	54
25. Věřte, že to jde	56
26. Vytrvalost zapustí kořeny	58
27. Najděte svou vizi	60
28. Myšlenky utvářejí jednání	62
29. Vezměte osud do svých rukou	64
30. Síla víry	66
31. Kouzlo je ve vás	68

ÚVOD

V roce 1995 jsem se zúčastnil obchodního semináře, na němž přednášel Charlie „Tremendous“ Jones. Charlie je jedním z největších propagátorů četby, o jakém jsem kdy slyšel. Tvrdí například, že jediný rozdíl mezi tím, kým jste dnes, a kým budete za pět let, spočívá v knihách, které přečtete, a v lidech, jež potkáte. V ten den Charlie podpořil svůj argument taškou plnou knih, kterou účastníkům semináře nabídl za výhodnou cenu. Rychlá prohlídka tašky odhalila několik knih, které okamžitě vzbudily můj zájem a Charlieho výhodnou cenu snadno ospravedlnily.

Vybral jsem díla, která mě zaujala, a zbytek ponechal stranou. Když jsem se konečně po několika letech dostal ke knize Jamese Allena *Jak člověk smýšlí*, nemohl jsem ji odložit. Přečetl jsem ji na jeden zátaž, což ostatně není tak těžké. Při prvním čtení jsem zvýraznil klíčové myšlenky. Při druhém začal podtrhovat pasáže, které mě v textu dodatečně oslovily. Po třetím čtení se kniha stala změtí zvýraznění a podtržitek, svědčících o ohromném moudru, které nám Allen zanechal.

Často opakované přísloví říká, že když je student připraven, učitel se objeví. Není pochyb o tom, že jsem byl připraven, ani o tom, že James Allen se měl stát mým učitelem.

V lednu 2001 jsem uskutečnil svůj pětadvacet let starý sen začít pracovat v oblasti osobního rozvoje. Spustil jsem web www.asamanthinketh.net s cílem umožnit bezplatné stahování elektronické verze knihy, jež mě tak ovlivnila. Ve chvíli, kdy píšu tento úvod, jsme takto rozdali téměř 200 000 kopií čtenářům z více než devadesáti zemí.

Našim čtenářům zasíláme týdenní „eMeditaci“, vycházející z různých Allenových textů. *Den za dnem s Jamesem*

Allenem je souhrnná sbírka nejpopulárnějších „eMeditací“. Na základě mnoha žádostí čtenářů uveřejnit tyto myšlenky v sebrané formě jsme se rozhodli pro jejich publikování s tím, že 100 % zisku z prodeje věnujeme naší oblíbené charitě – *Sylvia's Foundation*. Nadace použije tyto peníze na pomoc mladým ovdovělým matkám.

Doufám, že čtení této knihy vám přinese tolik požehnaní, kolik mně přineslo její psaní.

Vic Johnson
Murphy, N.C.
28. říjen 2003

(Vica můžete zastihnout na adrese: daybyday@asamanthinketh.net)

NEAKCEPTUJTE ŽÁDNÁ OMEZENÍ

„Jediné, co člověka omezuje, jsou myšlenky, které si vybírá.“ – Jak člověk smýšlí

Nejste odsouzeni žít pouze takový život, jaký právě prožíváte. Pouze jste jej přijali jako to nejlepší, co můžete v tuto chvíli dělat. Kdykoli jste připraveni překročit omezení svého současného života, jste také schopni to realizovat tím, že změníte své myšlenky.

Každý z nás vydělává tolik, kolik vydělává, a to proto, že jsme si tuto částku stanovili jako svoji příjmovou hranici. Snadno bychom mohli vydělávat pětkrát, desetkrát tolik a více, kdyby nás neomezovaly naše vlastní myšlenky.

Nevěříte tomu? Určitě znáte lidi, kteří vydělávají mnohem více než vy, aniž by disponovali vašim vzděláním, schopnostmi či vaší inteligencí. Proč mají tedy vyšší příjem než vy?

Miluji příběh George Dantziga, který Cynthia Kersey popsala v knize *Unstoppable**. V době vysokoškolských studií se George doma připravoval velmi pilně až do pozdních nočních hodin. Se studiem obvykle končil tak pozdě, že jednoho dne zaspal a dostavil se na přednášku s dvacetiminutovým zpožděním. V rychlosti z tabule opsal dvě matematická zadání, předpokládaje, že se jedná o domácí úkol. Trvalo mu několik dní, než si s oběma úlohami poradil. Nakonec se však dostavila inspirace, George do-

končil výpočty a příští den zanechal domácí úkol na profesorově stole.

Později, v neděli v šest hodin ráno, jej probudil telefonát jeho nadšeného profesora. Protože George přišel na přednášku pozdě, neslyšel profesorova slova, že dvě rovnice napsané na tabuli jsou neřešitelným problémem a intelektuální hádankou, kterou nebyl schopen rozluštit ani Einstein. Avšak George Dantzig, který pracoval bez omezujících myšlenek, vyřešil ne jeden, ale rovnou dva problémy, které matematiky trápily celé tisíciletí.

Jednoduše řečeno, George problém vyřešil, protože nevěděl, že to je nemožné.

Bob Proctor nás nabádá, abychom si „připomínali, že v sobě máme obrovský potenciál, a že jsme schopni dokázat cokoli, na co se zaměříme. Jediné, co potřebujeme udělat, je přijít na to, jak toho dosáhneme – nikoliv zda to je, či není v našich silách. Jakmile se rozhodneme něco udělat, je až neuvěřitelné, jak naše mysl začne vymýšlet způsoby, kterými to uskutečnit“.

A to stojí za zamyšlení.

* Překlady názvů anglických titulů najdete na straně 70 a jsou orientační. K datu vydání této knihy ještě v češtině nevyšly a pokud vyjdou, mohou se jmenovat jinak.

PŘEKONEJTE POCHYBNOSTI

„Myšlenky pochybnosti a strachu nemohou nikdy ničeho docílit. Vždy vedou k neúspěchu.“ – *Jak člověk smýšlí*

Existuje dostatek ekonomických důkazů, že velká krize třicátých let mohla být odvrácena, nebýt paniky, která zachvátila USA (a celý svět) po krachu burzy v roce 1929. To, co mohlo být pouze ekonomickou recesí, navždy změnilo náš svět vinou přetrvávajících „myšlenek pochybností a strachu“.

Strach ve společnosti byl tehdy tak silný, že se prezident Roosevelt cítil povinován na toto téma promluvit. Mimochodem, tento proslavující i známý citát „jediné, čeho se potřebujeme bát, je strach samotný“ navrhl prezidentu Rooseveltovi Napoleon Hill, autor klasického díla *Myšlením k bohatství*.

Pakliže mohou myšlenky mnoha lidí přivodit ve světě tak ohromnou tragédii, je se čemu divit, že naše vlastní myšlenky mohou tolik poškodit náš „vnitřní svět“? Obáváme-li se dlouhou dobu nějaké věci či události, pak se právě naše obavy velice často naplní. My poté zoufale rozhodíme rukama a bědujeme, proč se to muselo stát právě nám – ve skutečnosti jsme přítomni za své problémy zodpovědní sami.

Bob Proctor uvádí, že tento proces začíná pochybnostmi, které vyvolávají emoci strachu, jenž se projeví v podobě úzkostných stavů a stresu. Úzkost nám bere sílu, energii i cílevědomost. Silné úzkostné stavy mohou dokonce podlomit naše zdraví – a to vše pochází z myšlenky.

Objevil jsem tři věci, které mi pomáhají překonat pochybnosti. Za prvé, změňte své myšlenky ohledně toho, o čem pochybujete, a pak se jich držte. Pokud pochybujete, zda budete mít dostatek peněz, abyste přečkali do konce měsíce, změňte tuto myšlenku. Kdykoli se do vašich úvah vloudí pochyby, ujistěte se, že „vždycky najdu cestu k dostatku všeho, co potřebuji“. Miluji slova, která na toto téma pronáší Emmet Fox: „Pokud změníte své smýšlení o čemkoli a udržujete je takto změněné, to, čeho se to týká, se také musí změnit – a změní se. Udržet si nový pohled je obtížné. K tomu je zapotřebí bdělosti a odhodlání.“

Druhým prvkem, který překoná strach a pochyby, je akce. „Dělej to, čeho se bojíš, a strach zmizí“ je víc než jen přísloví. Je to jednoduchá moudrost, která vždy funguje.

Třetí a nejdůležitější krok pro překonání pochybností je víra. Strach a víra představují dva protichůdné pohledy na budoucnost, které vedle sebe nemohou existovat zároveň. Osobně věřím ve Stvořitele, který mi svěřil správu nad všemi věcmi. Vy můžete věřit něčemu jinému, ale vězte, že víra a strach nemohou být přítomny ve stejný okamžik.

A to stojí za zamyšlení.

NEPŘESTÁVEJTE

„Vaše okolnosti mohou být nepříznivé, ale nezůstanou takové, pokud si uvědomíte svůj ideál a budete usilovat o jeho docílení. Nemůžete být činní uvnitř, aniž by se to neprojevalo vně.“ – Jak člověk smýšlí

Mnoho let jsem s sebou nosíval báseň nazvanou *Nepřestávejte*. Jeden z veršů říká: „Vem odvahu, když zasažen bys boj svůj vzdal, a když je nejhůř, je třeba pokračovat dál.“ V hodině nejtěžší nedohlédneme na konec naší cesty. Myslíme jen na jediné, že se naše situace zhoršuje. Ale právě v takové chvíli může přijít náš největší růst, pokud situaci jako příležitost k růstu dokážeme vnímat a považujeme-li ji za možnost naučit se kontrolovat své myšlenky a použít je k dosažení svých cílů.

Lidi, kteří se domnívají, že se jim život rozpadá pod rukama, vedu k pochopení toho, že i nejmenší čin, který ve své těžké situaci udělají, může působit velmi silně. Vzpomeňte si na hodiny fyziky, kde jsme se učili, že „těleso v klidu má tendenci setrvávat v klidu a těleso v pohybu má tendenci setrvávat v pohybu“. V praxi to platí především tehdy, když překonáváme potíže, neboť jisté ochrnutí nás obvykle drží v naší situaci déle, než bychom si přáli.

Ještě důležitější je však vědět, že jakmile obnovíme svůj pohyb vpřed, byť se to nezdá nijak zásadní, je pouze otázkou času, kdy se z obtíží dostaneme a celou situaci, která nás dnes stáhla dolů, zanecháme zcela za sebou.

Moje oblíbená báseň pochází od neznámého autora a stojí za to si ji dnes připomenout:

Když se věci nedaří, jak tomu někdy bývá,
když za každým zákrutem překážka se skrývá,
když peníze docházejí, dluhy přibývají,
a když místo úsměvu dech úzkostí se tají,
když cítíš, jako by celý svět na tvých ramenou stál,
dopřej si oddechu, pak ale vydej se dál.

Život je podivín, tajemný v splétání svých sítí,
však každý z nás se v nich aspoň jednou chytil,
a mnohý poutník již cestu svou vzdal,
ač vítězství na dosah, na rozcestí nemoh' dál.
Kdybys snad váhal, zda chceš tou řekou plout,
nenech se odradit a zachyť si svůj proud.

Cíl často mnohem blíže je,
než zdá se tomu, kdo vzdal se naděje.
Mnohý muž dřív svůj zápas opustil,
než došel by vítězství, které osud předurčil,
a pozdě pochopil, jak blízko cíli stál,
že stát mohlo se vše, co vždy si přál.

Úspěch je prohra naruby obrácená,
hladina jezera pochybnostmi zamlžená.
Nesnadno můžeš říct, jak blízko stojíš,
když nevěříš, že blízkost s dálkou spojíš.
Vem odvahu, když zasažen bys boj svůj vzdal,
a když je nejhůř, je třeba pokračovat dál.

A to stojí za zamyšlení.

ŘEŠTE PROBLÉMY

„Člověk si nemůže přímo vybírat své okolnosti, ale může si vybírat své myšlenky a tím nepřímo, ale jistě, utvářet své okolí.“ – *Jak člověk smýšlí*

Pam Golden ve své jedinečné knize *Choose the Happiness Habit* píše: „Vezměte si například příběh dvou bratrů – dvojčat. Z jednoho se stane alkoholik a bezdomovec, z druhého velice úspěšný podnikatel. Když se alkoholika ptali na důvod jeho závislosti, odpověděl: ‚Můj otec byl alkoholik.‘ Když se ptali podnikatele na důvod jeho úspěchu, odpověděl: ‚Můj otec byl alkoholik.‘ Stejně zázemí, stejná výchova. Velmi rozdílné volby.“

Každý z bratrů zvolil jiné smýšlení a náhled na stejný prožitek. Jejich myšlenky pak postupem let utvářely okolnosti jejich života.

Byla doba, kdy jsem se na výzvy a překážky ve svém životě díval jen jako na další pokračování v řadě neštěstí, která jsem zdánlivě přitahoval. Šlo o mé rozhodnutí tímto způsobem nahlížet na svůj život. Slyšeli jste někdy rčení „když prší, tak pořádně“? Byla to moje mantra, když se mě někdo zeptal, jak se mám. Čeho si myslíte, že se mi pak dostalo nejvíce? Pokud jste odpověděli „deště“, trefili jste se!

Bob Proctor říká: „Buď žijete s problémem, nebo ho řešíte“. Když se mi nyní přihodí něco, co jsem dříve vnímal jako negativní, používám jiné myšlenkové vzorce. Přinutím se nahradit negativní myšlenky, které se mi vkrádají do mysli, pozitivními myšlenkami, jak „problém“ vyřešit. Někdy popadnu zápisník a začnu si psát nápady, které

mohou být řešením. A ve stejnou dobu se má mysl zaměří na možnou lekci, kterou se z momentální situace mohu naučit, abych mohl z této zkušenosti těžit v budoucnu.

Pokud hádáte, že v mém životě už „neprší“ tak často, jak tomu bývalo, máte pravdu. Vlastně většina dnů je krásných, slunečných a bez mraků. Pouze čas od času sprchne a je to příznivý déšť. Déšť, který pomáhá životu k růstu.

A to stojí za zamyšlení.