

4 Díl – Pracovny Sešit

**Manifestace
Prostřednictvím
vnitřního postoje
a soustředění**

5 KROKŮ TVOŘENÍ

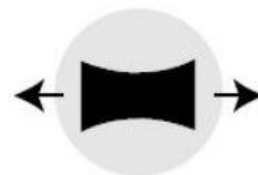
1. **ZVOLTE SI SKUTEČNÝ CÍL**

Sjednoťte svůj cíl s konečným výsledkem a postupujte vpřed s naprostým přehledem.



2. **VYTVOŘIT STRUKTURÁLNÍ NAPĚTÍ**

Táhněte se k tomu po čem toužíte, bez vnitřního boje a s minimálním úsilím.



3. **EMOCE Z KONEČNÉHO VÝSLEDKU**

Vytvořte si NOVÉ emoční nastavení založené na osobě kterou chcete být, a **ne** na osobě kterou musíte napravit fixovat.



4. **ODPOJENÍ A PŘEKÓDOVÁNÍ**

Nahraďte staré zvyky, přesvědčení a pocity a vstupte do nové reality s hlubokým porozuměním svých limitů.



5. **PROVÉST SLADĚNOU AKTIVITU**

Srovnejte své kroky se svým skutečným cílem, abyste dosáhli jedinečného rozmachu a zbavili se strachu z toho, že to "zvládnete špatně".



Rozhodování

Hierarchie voleb: (orientační, primární a sekundární)

Orientační volby (základní) jsou volby, které určují orientaci. Čtyři volby, které tvoří základ tvůrčí orientace, jsou:

- Vybírám si konečný výsledek života podle své pravé podstaty a účelu.
- Vybírám si konečný výsledek života, který miluji.
- Vybírám si konečný výsledek zdraví a vitality.
- Vybírám si konečný výsledek, že jsem převládající tvůrčí síla v mém životě.

Primární volby jsou jednoduše hlavní volby, které v životě děláte. Může to být cokoli od skvělého vztahu nebo pracovního projektu až po vlastnictví domu nebo dovolenou v zahraničí.

Sekundární volby jsou volby, které podporují orientační a primární volby. Například můžete mít základní volbu být zdravý a podpořit tuto volbu tím, že se rozhodnete chodit třikrát týdně do posilovny, nebo můžete učinit primární volbu koupit si nové auto a podpořit tuto vizi tím, že se rozhodnete na koupi ušetřit.

Úžasný příběh

Jednoho svěžího zářijového dne roku 1981 nastoupila skupina osmi mužů ve věku 70 a 80 let do několika dodávek a vydala se dvě hodiny severně od Bostonu do kláštera v Peterborough ve státě New Hampshire. Muži se měli zúčastnit pětidenní akce, kde měli předstírat, že jsou opět mladí, anebo alespoň o 22 let mladší, než byli v té době. Ústupovou akci organizoval tým výzkumníků pod vedením **harvardské psycholožky**, doktorky *Ellen Langerové*, který měl následující týden na stejné místo vzít další skupinu osmi starších mužů. Muži z druhé, kontrolní skupiny, byli požádáni, aby aktivně vzpomínali na to, že jsou o 22 let mladší, ale aby nepředstírali, že nejsou ve mladším věku.

Když první skupina mužů dorazila do kláštera, byla obklopena nejrozumnějším prostředím, které jim pomáhalo **znovu vytvořit** dřívější dobu. Pokoje měli všude starý čísla časopisů Life a Saturday Evening Post, sledovali filmy a televizní pořady populární v roce 1959 a v rádiu poslouchali nahrávky Perryho Coma a Nat Kinga Colea. Povídali si také o "aktuálních" událostech, jako byl nástup *Fidela Castra k moci na Kubě*, návštěva ruského premiéra Nikity Chruščova ve Spojených státech, a dokonce i o výkonech baseballové hvězdy Mickeyho Mantla a skvělého boxera Floyda Pattersona. Všechny tyto prvky byly **chytře navrženy** tak, aby mužům pomohly představit si, že jsou ve skutečnosti o 22 let mladší.

Po každém pětidenním pobytu tam, vědci provedli několik měření a porovnali je s měřeními provedenými před zahájením studie. Těla mužů z obou skupin byla fyziologicky mladší, strukturálně i funkčně, ačkoli ti z první studijní skupiny (kteří předstírali, že jsou mladší) se zlepšili výrazně více než kontrolní skupina, která pouze vzpomínala." Vědci zjistili zlepšení výšky, hmotnosti a chůze. Muži vyrostli do výšky protože se jim narovnal držení těla, a jejich klouby se staly pružnějšími a prsty se jim prodloužily, protože se zmenšila jejich artritida. Zlepšil se jim zrak a sluch. Zlepšila se jejich síla úchopu. Zbystřila se jim paměť a dosáhli lepších výsledků v testech duševního poznávání (u první skupiny se skóre zlepšilo o 63 % oproti 44 % u kontrolní skupiny). Muži během těchto pěti doslova omládlí, a to přímo před očima výzkumníků. Langer uvedl: "*Na konci studie jsem s těmito muži, z nichž někteří se vzdali holí, hrál fotbal – sice na dotek, ale přece fotbal*".

Jak se to stalo? Je zřejmé, že muži dokázali v mozku zapnout obvody, které jim připomínaly, kým byli před 22 lety, a jejich tělesná chemie pak nějakým zázračným způsobem reagovala. Necítily se jen mladší, ale omládlí i fyzicky, což dokazovalo jedno měření za druhým. Změna se neodehrála jen v jejich myslích, ale i v jejich tělech.

Co se však stalo v jejich tělech, že došlo k tak nápadným fyzickým proměnám? Co může být příčinou všech těchto měřitelných změn[...]"

*Úryvek z: Dispenza, Dr. Joe. "Vy jste placebo "

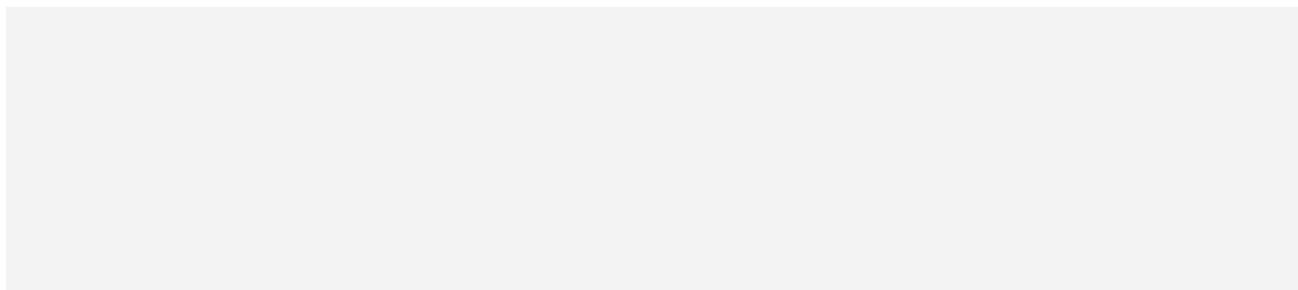
ZÁZRAKY nejsou v
rozporu s přírodou,
ale pouze v rozporu
s tím,
co o přírodě víme.

Saint Augustine

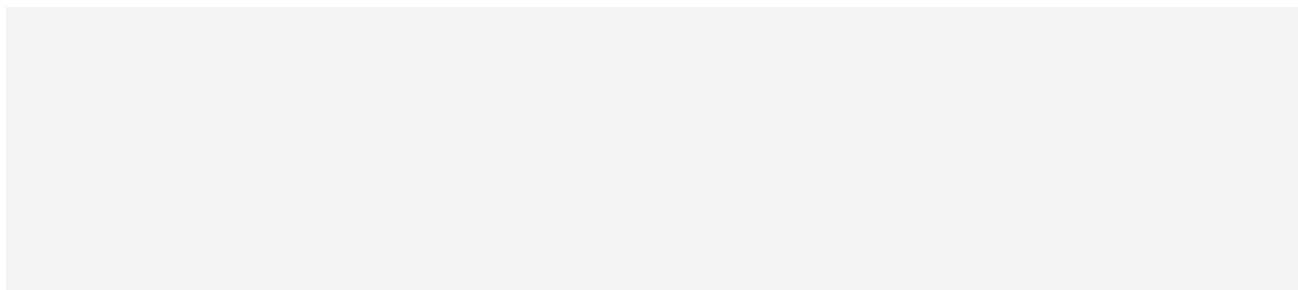
KÓD NADVĚDOMĚ TVORBY

Vaše přesvědčení vám říká, že jste odděleni od svých životních potřeb: bezpečí, sounáležitosti, hodnoty, moci, schopností, porozumění atd. A že tím, že se snažíte tento neúplnosti vyřešit, ho nakonec vytváříte.

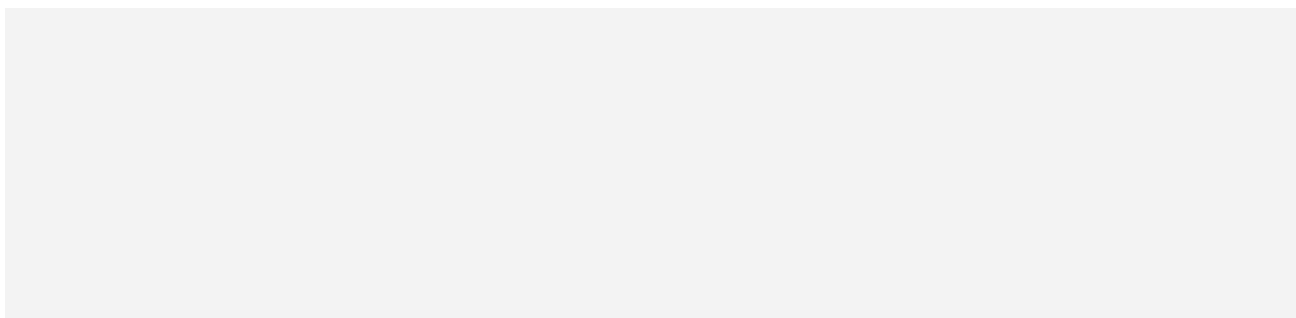
1 - Jmenujte něco, co chcete a co nyní nemáte.



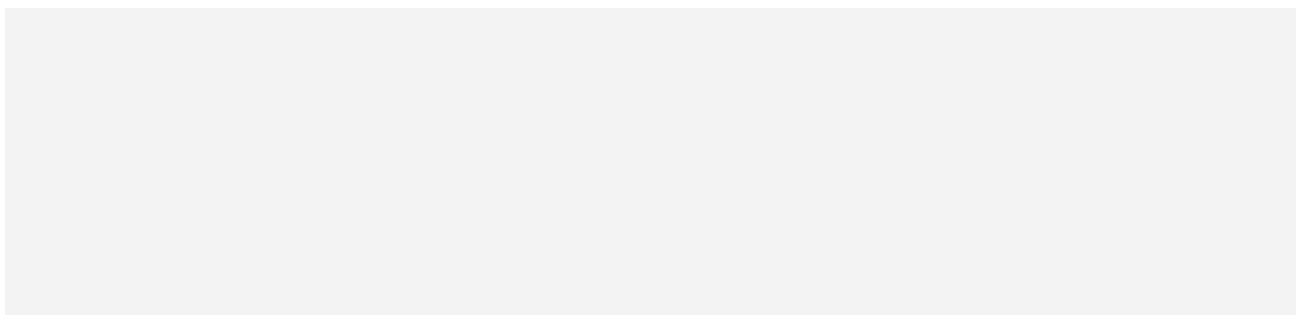
2 - Co by vám to dalo?



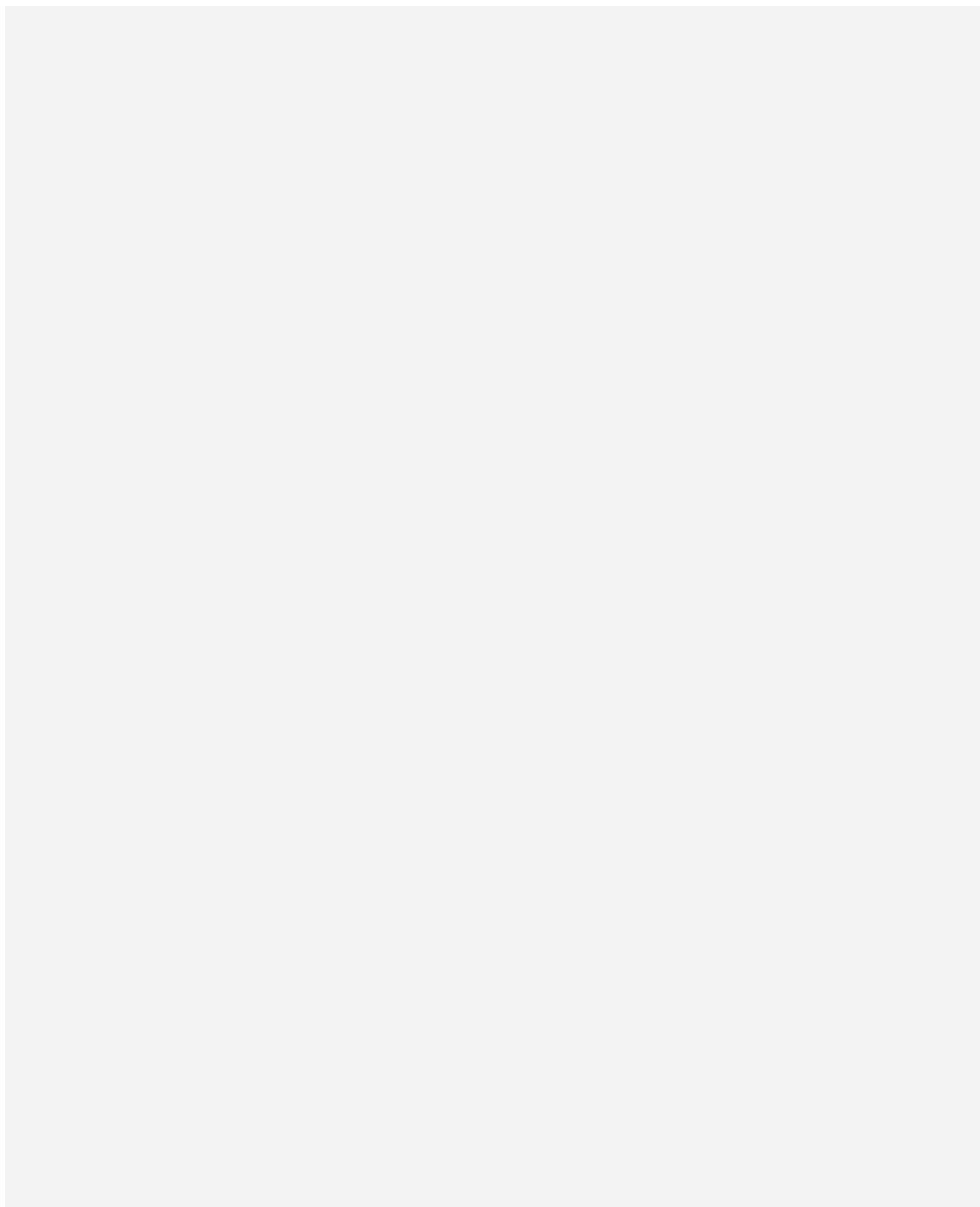
3 - Co věříte, co podle vás musíte udělat, abyste ho získali?



4 - Jaký je váš a význam: sebe, druhých, světa?



Poznámky:



Můžete změnit své vnitřní nastavení a vidět vnější změny

[The New York Times](#)

Nové zaměření na mnohočetnou osobnost

Frank Putnam, psychiatr z Národního ústavu duševního zdraví a přední výzkumník v této oblasti, tvrdí, že "vícerčata vykazují některé pozoruhodné medicínské jevy". Uvádí příklad jednoho pacienta, který v jedné osobnosti reagoval normálně na sedativní lék, ale v jiné osobnosti na něj lék vůbec nepůsobil.

"Někteří vícenásobní pacienti nosí několik různých brýlí, protože jejich zrak se mění s každou osobností," řekl Bennett Braun, který vede oddělení věnující se léčbě vícenásobných osobností v Rush-Presbyterian-St. Luke's Medical Center v Chicagu. Doktor Braun uvádí případ mladé ženy, která byla v jedné osobnosti barvoslepá pro modrou a zelenou barvu, což skončilo úspěšnou léčbou jejího zraku.

stav více osobností. **Jiná žena, hospitalizovaná kvůli cukrovce, bafla své lékaře tím, že nevykazovala žádné příznaky poruchy v době, kdy dominovala jedna osobnost, která nebyla diabetická.** Mladý muž byl v některých osobnostech alergický na citrusové plody, ale v jiných ne.

[Národní lékařská knihovna](#)

Optické rozdíly v případech mnohočetné poruchy osobnosti

Devíti pacientům s diagnózou mnohočetné poruchy osobnosti (MPD) a devíti kontrolním osobám, které hrály MPD, byla provedena kompletní oftalmologická vyšetření s cílem ověřit, zda **osoby s MPD vykazují větší variabilitu zrakových funkcí při změně osobnosti než kontrolní osoby hrající MPD.**

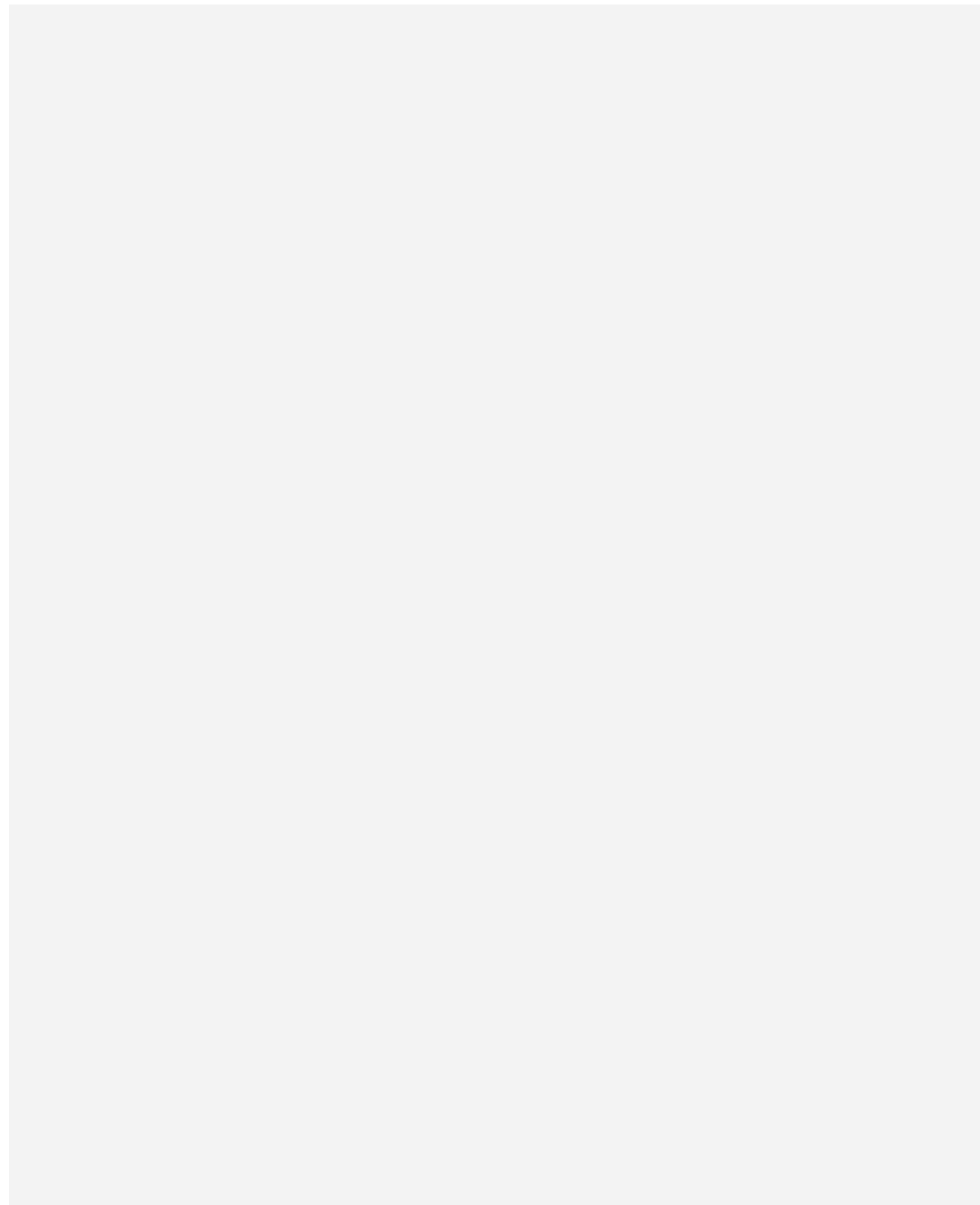
Výsledky těchto analýz ukázaly, že osoby s MPD měly signifikantně **větší variabilitu napříč alter osobností než jejich kontrolní protějšky v měření zrakové ostrosti s korekcí, zrakové ostrosti bez korekce, zrakových polí, manifestní refrakce a rovnováhy očních svalů.**

[Národní aliance pro duševní nemoci, Michigan](#)

Výňatek z webových stránek

Změny se mohou projevovat i **fyzickými rozdíly, jako jsou alergie, pravá či levá ruka nebo potřeba předepisovat brýle.** Tyto rozdíly mezi altery jsou často velmi nápadné.

Poznámky:



Jak vaše vnitřní prostředí ovlivňuje vaše geny

DNA je uložena v jádře každé buňky našeho těla, obsahuje základní informace a instrukce, které z nás dělají to, čím jsme.

Naše DNA používá instrukce, které jsou v ní vytištěny, k výrobě bílkovin.

Všechny prvky, které buňka vytváří, jsou bílkoviny. Svalové buňky vytvářejí aktin a myozin, kožní buňky kolagen a elastin, imunitní buňky protilátky atd. atd.

Bílkoviny jsou suroviny, které naše tělo používá k výstavbě naší fyzické anatomie, ale také ke všem fyziologickým funkcím.

Bílkoviny řídí náš imunitní systém, tráví potravu, hojí rány, vytvářejí molekuly pro komunikaci mezi buňkami a podporují strukturální integritu našeho těla.

Proteiny jsou projevem života

Mapování lidského genomu ukázalo, že máme 140 000 různých genů, protože lidské tělo vytváří 100 000 bílkovin a 40 000 regulačních bílkovin potřebných pro tvorbu dalších bílkovin. Předpokládali, že na každý protein připadá 1 gen. Bylo jich však objeveno pouze 23 688. Geny proto musí spolupracovat, aby se jich v buňce vypnulo nebo zapnulo mnoho současně a vytvořily určitý protein.

To vše se děje okamžitě v celém řetězci DNA, přičemž každá část ví, co dělají ostatní části.

To, co buňky zapíná a vypíná, je dění v prostředí mimo buňku, což někdy znamená prostředí uvnitř těla. Emocionální, biologické, neurologické, mentální, energetické, a dokonce i duchovní stavy bytí a někdy i mimo tělo – trauma, teplota, toxiny, viry, jídlo atd.

Geny jsou klasifikovány podle typu podnětu, který je zapíná a vypíná.

Vědci se nyní domnívají, že se naše genetické projevy fluktuují v závislosti na . Nejnovější výzkumy ukazují, že 90 % genů je zapojeno do spolupráce signály z prostředí.

To znamená, že vaše myšlenky, pocity, činy, rodina, přátelé, sexuální návyky a duchovní praktiky mají zásadní vliv na expresi našich genů, které vytvářejí naše bílkoviny, jež vytvářejí nás.

Epigenetika

Pokud naše geny nezpečetují náš osud a pokud ve skutečnosti obsahují obrovskou knihovnu možností, které čekají, až je vyjmeme z police a přečteme, pak co nám umožňuje přístup k těmto možnostem – možnostem, které mohou mít obrovský vliv na naše zdraví a blahobytu? Muži v klášterní studii takový přístup jistě získali, ale jak udělali? Odpověď se skrývá v relativně novém oboru zvaném epigenetika.

Slovo epigenetika doslova znamená "nad genem". Odkazuje na řízení genů nikoliv zevnitř samotné DNA, ale ze zpráv přicházejících z vnějšku buňky – jinými slovy z prostředí. Tyto signály způsobují připojení metylové skupiny (jeden atom uhlíku navázaný na tři atomy vodíku) na určité místo genu a tento proces (nazývaný metylace DNA) je jedním z hlavních procesů, které vypínají nebo zapínají gen.

"Epigenetika učí, že naše geny nás skutečně neodsuzují k zániku a že změna lidského vědomí může v lidském těle vyvolat fyzické změny, a to jak ve struktuře, tak ve funkci. Svůj genetický osud můžeme upravit tak, že zapneme geny, které chceme, a vypneme ty, které nechceme, a to prostřednictvím práce s různými faktory prostředí, které naše geny programují. Některé z těchto signálů přicházejí zevnitř těla, například pocity a myšlenky, zatímco jiné pocházejí z reakce těla na vnější prostředí, například znečištění nebo sluneční světlo.

Epigenetika studuje všechny tyto vnější signály, které buňce říkají, co má dělat a kdy to má dělat, a sleduje jak zdroje, které aktivují nebo zapínají genovou expresi (upregulují), tak zdroje, které potlačují nebo vypínají genovou expresi (downregulují) - stejně jako dynamiku energie, která upravuje proces buněčné funkce v jednotlivých okamžicích. Epigenetika naznačuje, že i když se náš kód DNA nikdy nemění, jsou možné tisíce kombinací, sekvencí a vzorových variací jednoho genu (stejně jako jsou možné tisíce kombinací, sekvencí a vzorů neuronových sítí v mozku)."

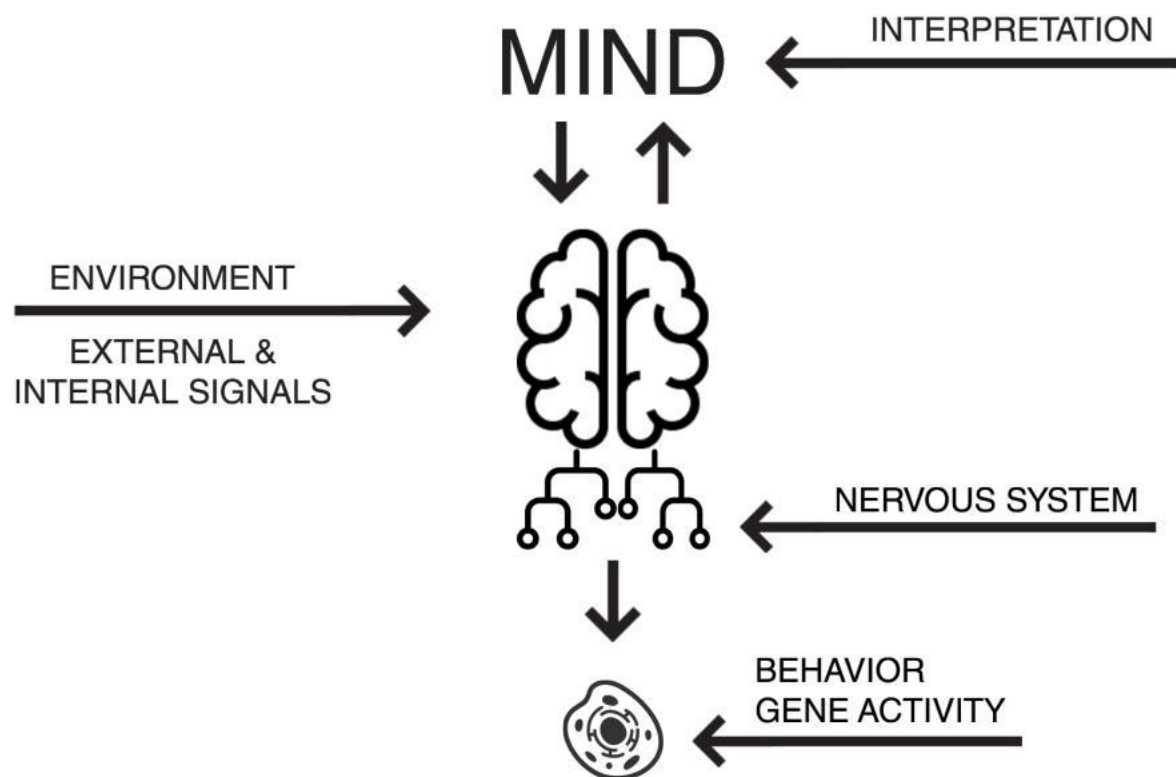
Poznámky:

Souhrn

Ovládáte prostředí, ve kterém se vaše geny nacházejí, a tím se mění proteiny, které vytvářejí, a ty pak budují vaše tělo.

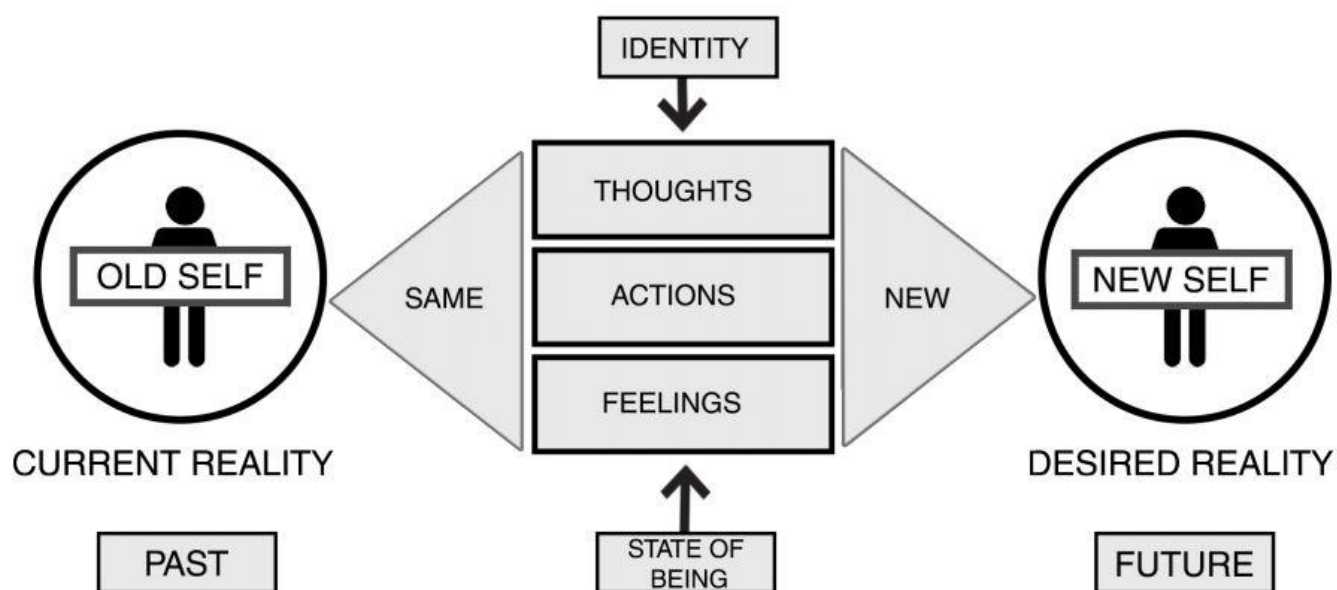
Poznámky:

Poznámky:



KÓD NADVĚDOMĚ TVORBY

Musíte vytvořit novou realitu



Vaše zaměření vytváří vaši identitu

- To, čemu se bráníte, přetrvá
- Jak víte, že příznaky jsou špatné?
- Co ztratíte, když se rozhodnete cítit se dobře a přijmout svou realitu?

Cvičení / Akce na týden

- *Zaměření*
- *Pozitivní sebeobraz*
- *Nadvědomý učitel*

Poznámky: