

Umění tvořit skutečně volby

Úvod

Dnes se ponoříme do konceptu **Pravdivé volby** – základního principu, který může změnit váš přístup k cílům, přáním a životu. Skutečné volby spočívají v tom, že svá rozhodnutí sladíte s tím, co skutečně chcete, bez vnějších tlaků, omezujících přesvědčení nebo skrytých záměrů. Když se rozhodujete skutečně, odemykáte svou schopnost jasně a snadno projevovat svá přání.

Co je to skutečná volba?

Skutečná volba je rozhodnutí nebo přání, které chcete **čistě kvůli tomu samotnému**. Nejde o to vyřešit negativní přesvědčení, zalíbit se druhým nebo něčeho nepřímo dosáhnout. Jde o to říci: „*Chci to, protože to chci.*“ Je to o tom, že si chcete vybrat.

- **Příklad:** Pokud chcete luxusní auto, není to proto, že si myslíte, že díky němu budete vypadat úspěšně nebo zapůsobíte na ostatní. Je to prostě proto, že se vám auto líbí a rádi v něm jezdíte.

Klíčové charakteristiky skutečné volby:

1. **Čistá touha:** Chcete to jen proto, že to chcete.
2. **Žádné ospravedlňování:** Chcete to: Nepotřebujete vysvětlovat ani zdůvodňovat, proč ho chcete.
3. **Žádné skryté záměry:** Není to vázáno na řešení problému nebo dokazování své hodnoty.

Proč na skutečných volbách záleží

Když jsou vaše volby pravdivé, mají sílu, nesou v sobě **energii a jasnost**. Tato energie pohání naši schopnost projevit svá přání.

Mnoho lidí však s pravdivými volbami bojuje, protože například:

- **ospravedlňují svá přání:** Snaží se, aby jejich volba zněla vznešeně nebo důstojně.
- **Schovávají se za ostatní:** Tvrdí, že jejich volby jsou pro dobro druhých, ale v hloubi duše jim ve skutečnosti jde o vlastní naplnění.
- **Uvíznou v rozporuplných přesvědčeních:** Chtějí něco, ale jejich podvědomí je brzdí pochybnostmi nebo obavami.

Dvě hlavní překážky skutečných voleb

1. Uvízlé systémy:

- **Co to je:** Jste zaseknutí, protože máte **protichůdná přesvědčení**.
- **Příklad:** Chcete být bohatí, ale věříte, že bohatí lidé jsou sobečtí nebo zlí. Tento rozpor vám brání v tom, abyste plně přijali svou touhu po bohatství.
- **Řešení:** Identifikujte a vyřešte toto protichůdné přesvědčení. Zeptejte se sami sebe: „*Co mi skutečně brání v tom, abych to chtěl?*“.

2. Oscilační systémy:

- **Co to je:** Jaké je rozkolísané **přesvědčení**: Rozhodujete se tak, abyste **vyřešili negativní přesvědčení** o sobě samých.
- **Příklad:** Chcete zhubnout, protože věříte, že nejste dost dobří takoví, jací jste. Tato volba se netýká zdraví nebo sebelásky; jde o nápravu domnělé chyby.
- **Řešení:** Přesunout pozornost z nápravy sebe sama na to, že chcete volbu pro ni samotnou.

Jak si vytvořit skutečnou volbu

1. Zaměřte se na konečný výsledek:

- Vizualizujte si konečný výsledek své volby. Jaký je to pocit, když jste ho dosáhli? Jak vypadá?
- **Příklad:** Pokud je vaší skutečnou volbou stát se úspěšným koučem, představte si, jak koučujete klienty, cítíte se naplnění a měníte svět k lepšímu.

2. Zeptejte se sami sebe: „Opravdu to chci?“

- Budte upřímní. Je to něco, po čem skutečně toužíte, nebo se rozhodujete, abyste potěšili druhé, vyřešili nějaký problém nebo si dokázali svou hodnotu?
- **Příklad:** Pokud chcete začít podnikat, zeptejte se sami sebe: „*Opravdu chci podnikat, nebo jen reaguji na to, že mě vyhodili z práce?*“.

3. Odstraňte omezující přesvědčení:

- Zjistěte, jaká přesvědčení jsou v rozporu s vaším přáním. Například pokud chcete být bohatí, ale věříte, že peníze jsou zlo, nikdy svou touhu po bohatství plně nepřijmete.
- Přepracujte svá přesvědčení. Namísto: „*Tohle nemůžu mít*, si řekněte: „*Tohle můžu vyřešit.*“

Samozřejmě to není úplně jednoduché. Právě proto velmi důležité dělat rekódování a další procesy, které mění stav v nevědomé části naší mysli. To je velmi důležité, protože pokud nemáte dobré nástroje a dobrý ranní program, síla a moc nevědomé části mysli, vždy zvítězí.

4. Vyhnete se nepřímým volbám:

- Mnoho lidí dělá rozhodnutí, která jsou **milníky na cestě** k jejich skutečné touze, ale ztrácejí ze pohledu konečný cíl.
- **Příklad:** Pokud je vaší skutečnou touhou finanční svoboda, nenechte se strhnout budováním rozsáhlého podniku, mezinárodních systému atd . Zaměřte se na konečný výsledek – život, ve kterém už nemusíte pracovat.

5. Používejte techniku „alespoň“:

- Při stanovování cílů používejte slovní spojení „alespoň“, abyste se neomezovali.
- **Příklad:** Místo „*Chci vydělat 1,000,000 dolarů ročně*“, řekněte „*Chci vydělat alespoň 1,000,000 dolarů ročně*“. To vám otevře dveře pro další cíle.

Síla opakování

Jediná věc, která vám brání v dosažení vaší skutečné volby, je **nedostatečný počet opakování**. Opakování jsou činnosti, kterými si budujete dovednosti a sebedůvěru potřebné k dosažení svých cílů.

- **Bezny příklad:** Pokud chcete být skvělým řečníkem, musíte opakovaně trénovat mluvení před publikem. Každé opakování vás přiblíží k mistrovství.
- **Transformační práce:** proč děláme to, co děláme, proč doporučujeme a sami používáme každý den ranní rutinu nebo ranní rituál? Je prokázáno, že nevědomá část mysli považuje za nebezpečné vše, co je neznámé. Naše podvědomí je dokonalý obranný systém. Proto je každý aspekt této práce tak důležitý.

Kroky k manifestaci vašich skutečných voleb

1. **Vyberte si své skutečné přání:**
 - Napište si svou skutečnou volbu. Buďte konkrétní a jasní.
 - **Příklad:** Příklad: „Vybírám si prosperující _____ firmu, která mi umožní pracovat odkudkoli na světě.“
2. **Vizualizace konečného výsledku:**
 - Zavřete oči a představte si svou volbu, jako by se již stala. Vnímejte emoce a vnímejte detaily.
3. **Identifikujte, co vám brání:**
 - Zeptejte se sami sebe: „Co mi brání v dosažení tohoto cíle?“. Je to nedostatek dovedností, strach z odsouzení nebo omezující přesvědčení?
 - Přeměňte překážku. Místo „Nemám peníze“ řekněte „Ještě jsem je nenašel peníze“.
4. **Přijměte opatření:**
 - Začněte podnikat malé, důsledné kroky k dosažení svého cíle. Každá akce zvyšuje dynamiku a přibližuje vás k vaší skutečné volbě.
5. **Důvěřujte procesu:**
 - Věřte, že máte schopnost na to přijít. Stejně jako dítě, které se učí chodit, budete klopýtat, ale nakonec se vám to podaří.

Závěrečné myšlenky

Skutečná volba spočívá v tom, že **se sladíte se svými autentickými touhami** a podniknete kroky k jejich uskutečnění. Když činíte skutečné volby, využíváte svou tvůrčí sílu a odemykáte schopnost manifestovat své sny. Pamatujte si, že jediné, co vám brání, jsou vaše vlastní omezující přesvědčení a nedostatek činů. Důvěřujte si, projděte tímto procesem celým srdcem a sledujte, jak vaše skutečné volby ožívají.

Výzva k akci

1. **Identifikujte jednu skutečnou volbu:** Jaká je jedna věc, kterou skutečně chcete, jen proto, že ji chcete?

2. **Jděte na toto místo:** Každý den, nejlépe poté, co jsme se silně orientovali na naše čtyři orientační volby, věnujte 3-5 minut aktivní vizualizaci své 1 skutečné volby, jako by se již stala.
3. **Udělejte jednu akci:** Jaký malý krok můžete dnes udělat, abyste se přiblížili své skutečné volbě?

Dodržováním těchto kroků se začnete přizpůsobovat svým skutečným přáním a snadno je projevíte. Pamatujte, že síla je ve vás – stačí udělat první krok.