

„Když jsem Revoluci zevnitř četl poprvé, plakal jsem u toho. A pak jsem si ji přečetl znovu a okraje každé stránky se zaplnily mými poznámkami. Pokud máte oči a uši otevřené, tato kniha vám přinese skutečnou svobodu.“

– STEVE HARDISON, kouč nejlepších koučů světa

REVOLUCE ZEVNITŘ



Probudte v sobě
3 PRINCIPY
které navždy změní váš život

MICHAEL NEILL

Revoluce zevnitř

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Michael Neill
Revoluce zevnitř – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA a.s.**

MICHAEL NEILL

REVOLUCE ZEVNITŘ

BizBooks
Brno
2017

*„Tuto knihu nečtěte – nechejte ji proudit vaším vědomím
a vnesete revoluci do vašeho života.“*

PAUL MCKENNA

Pro Ninu, za všechno a navždycky

„Pokud by se lidé naučili jen jednu jedinou věc, jak se nebát prožívání vlastního života, už jen to by změnilo celý svět.“

SYD BANKS

Obsah

Předmluva	11
Úvod: Osobní revoluce	15

1. Část: Zásadní posun

1. Proměna rozhovorem	25
2. Základní principy	35
3. To jediné, co potřebujete vědět	45

2. Část: Rozšiřování možností

4. Vzorec pro zázraky	59
5. Přirozený poklid	69
6. Hodnota prázdné mysli	81

3. Část: Život snů

7. Naučte se prospívat	95
8. Paradox výsledků	105
9. Nad rámec cesty svobody	115

Epilog: Kouč a strom	125
Zdroje	129
Poděkování	133
O autorovi	137
Napsali o knize	138

PŘEDMLUVA

Už je tomu třicet let, co jsem potkal muže jménem Sydney Banks a stal se spoluzakladatelem nového psychologického směru, který se od té doby pomalu, ale jistě šíří do celého světa. Až donedávna byl tento přístup, přes svůj skutečně převratný dopad, velmi dobře strážným tajemstvím. V této nové knize Michael Neill upozorňuje na základní principy tohoto směru způsobem, který je přiblíží širokému okruhu čtenářů. Ti se tak mohou naučit využívat revoluční poznatky a chápání světa ve svém vlastním životě. Jeho cílovým publikem je kdokoli, bez ohledu na původ, vzdělání, profesi nebo momentální stav myslí. Tato kniha je skutečný všelék, prospěšný každému, kdo chce zapracovat na své vnitřní pohodě a také výkonnosti. Každému, kdo má pocit, že jej svazují negativní pocity více, než by chtěl.

Všichni čas od času zažíváme nepříjemný stres a psychické útrapy. A někdy se v nich skoro až utápíme. To má pak přímý vliv na to, jak vnímáme vlastní život, na úroveň našeho pocitu štěstí, na naši pracovní výkonnost i naše osobní vztahy. Kterýkoli manažer v oboru profesionálního prodeje vám řekne, že hlavní překážkou výkonnosti jsou pro jeho lidi negativní pocity vyplývající z opakovaného odmítání a odrazování. Kterýkoli terapeut vám prozradí, že dlouhotrvající pocity bezmoci a beznaděje z lidí vysávají energii, ohrožují jejich schopnost správně se rozhodovat a vedou do propasti deprese. Je zcela přirozené a evidentní, že chronické stavy negativních emocí omezují lidský potenciál.

Všichni ale zažíváme také pocity z opačné části spektra. Každý z nás má občas křišťálově čistou hlavu, zažívá dokonalou pohodu, a dokonce i záblesky vyložené geniality. I v extrémních případech mentálních onemocnění bývají pacienti čas od času chvíli „normální“, bez ohledu na to, jak závažná jejich nemoc je. Na osobní úrovni jsme všichni už někdy přišli s řešeními a nápady, které se nám zčistajasna zjevily a zachránily nás v náročných situacích. Často jsme u vlastních dětí svědky toho, že skutečná moudrost nezávisí na věku, vzdělání ani na životních zkušenostech. V časech krizí a katastrof, jako jsou třeba záplavy a zemětřesení nebo případy, kdy se někdo dozví strašlivou diagnózu neléčitelného onemocnění, zase a znova vidáme příklady neuvěřitelné naděje, nahledu i vyložené psychické pohody. Mělo by tedy být stejně evidentní, že máme jako lidé obrovský potenciál k tomu, abychom si život užívali, uvažovali křišťálově jasně, byli kreativní a také spokojení ve svých vztazích, a to vše bez ohledu na okolnosti v mnohem větší míře, než je v našem průměrném každodenním životě běžné. Jaký tento potenciál je, odkud se bere a jak ho můžeme využít – to jsou otázky, na které Michael Neill nabízí odpovědi v této knize.

Současné teorie jsou dlouhým seznamem nejrůznějších vysvětlení, proč se lidé chovají a cítí tak, jak se chovají a cítí, a najdeme mezi nimi cokoli od genetiky a rodinného prostředí přes traumatické zážitky z dětství a náročné životní situace až po počasí. Každé z těchto vysvětlení naráží na celou řadu výjimek a anomálií, a co je důležitější, žádné z nich lidem nijak významně nepomáhá zlepšit jejich navyklý stav osobních pocitů ani nevede k dlouhodobým pozitivním změnám v chování.

Naproti tomu principy, jež Michael Neill představuje v této knize, nabízejí zevrubné vysvětlení podstaty lidského prožívání a pocitů, které nemá výjimky a je velmi užitečné pro každého, kdo se jím nechá

inspirovat. Tyto principy nenajdete v žádné jiné oblasti psychologie, v médiích ani v literatuře zabývající se motivací a svépomocí. Ve skutečnosti všichni lidé, kteří šíří tyto poznatky, jež tady Michael Neill sdílí, je načerpali ze stejného zdroje. Jedná se jednoduše o nové a osvícené chápání toho, kde a jak vzniká lidské prožívání a jak ho můžeme pozměnit k lepšímu bez jakýchkoli komplikovaných metod, strategií nebo předepsaných vzorců chování.

Už jen to by z této knihy udělalo skvělý materiál pro každého čtenáře, bez ohledu na to, jak by byla napsaná, ale Michael je našťástí zároveň i velmi nadaným spisovatelem. Jeho styl je příjemný a neformální a působí na vás, jako kdybyste seděli u něj v obýváku a poslouchali ho, jak vypráví příběhy a vysvětluje myšlenky. A právě takto bych vám radil přistupovat k četbě této knihy. Nesnažte se za každou cenu pochopit úplně všechno při prvním pročetí. Naslouchejte tomu, co vám chce sdělit, jako byste poslouchali hudební skladbu. Vychutnávejte si myšlenky, které se přes vás budou přelévat.

Z osobní zkušenosti vím, že každý, kdo pochopí podstatu učení představovaného v této knize, zaznamená okamžité zlepšení úrovně vlastní psychické pohody, bez ohledu na to, v jakém stavu se momentálně nachází. Kromě toho bude výkonnější ve svém životě a bude se těšit z ovoce své práce více než kdy předtím.

Bez ohledu na to, z jaké hladiny budete začínat, pozvedne tento příliv poznání vaši loďku vzhůru a hlubší porozumění principů představovaných v této knize zlepší váš život ve všech jeho oblastech. Budete mít jasnější hlavu, budete odolnější, budete lépe zvládat nesnáze, budete kreativnější, získáte imunitu vůči vyhoření a pozitivnější pohled na budoucnost.

Uvědomuji si, že tato tvrzení vám mohou připadat přehnaná, ale za více než třicet let, jež jsem strávil učením toho, co v této knize Michael

sděluje, jsem přesně tyto výsledky pozoroval s takovou pravidelností, že už mě vůbec nepřekvapují, a dokonce ani neohromují. Jednoduše to tak je.

George Pransky, Ph.D., La Conner, Washington, USA

ÚVOD: OSOBNÍ REVOLUCE

Co kdyby všechno, co jste se kdy naučili o tom, jak funguje realita, nebyla pravda?

Já jsem si v roce 2007 myslel, že jsem se dostal na absolutní vrchol. Moje praxe kouče prosperovala, byl jsem uznávaným odborníkem ve svém oboru aplikované psychologie, moje první knížka se stala best-sellerem a ta druhá ji měla na pultech amerických knihkupectví zanedlouho následovat. Se svojí manželkou Ninou jsem se chystal oslavit dvacetileté výročí našeho vztahu a naše tři děti byly vším, v co by rodič jen mohl doufat.

Jediným „problémem“, který mě v životě trápil, byla debata, kterou jsme s Ninou už delší dobu vedli ohledně koupě nového domu. Byl to rozhodně typický příklad z kategorie těch příjemných problémů, ale to mi vůbec nebránilo v tom, abych si na něj při každé příležitosti stěžoval.

Jeden můj dobrý kamarád už měl plné zuby mého kňourání a poslal mi výtisk knihy doktora George Pranskyho *The Relationship Handbook* (Příručka ke vztahům, česky zatím nevyšlo – pozn. překl.), kterou jsem plánoval okázale a naprosto ignorovat. Nejsem fanda knížek, jež lidem radí, co a jak mají udělat se svými vztahy, protože jsou obvykle plné zaručených tipů, které fungují skvěle, ovšem jen pokud jste jejich autorem. Když jsem ale knížku jednou otevřel a přečetl si první kapitolu, uchvátily mě popisy „terapie dobrou náladou“ a „bezúdržbových vztahů“, které doktor Pransky představoval.

Knihu jsem dočetl ještě toho dne a rozhodl se být do budoucna otevřenější, když mi příště někdo navrhne nějaké prospěšné čtení.

Pak jsem se tím ale už víc nezabýval, dokud se mě jeden kamarád nezeptal, jak jsme na tom s Ninou.

„Co tím myslíš?“ podivil jsem se.

„No jak vám to klape?“

„Skvěle, proč se ptáš?“

Teprve po dalším půl tuctu jeho otázek mi došlo, že sotva před týdnem jsme s Ninou zažili jednu z nejhorších hádek našeho manželství. Zamrazilo mě. Něco v té knížce mě přimělo úplně zapomenout na ten největší problém, který jsem si myslel, že mám. Navíc jsem ke svému údivu zjistil, že ačkoliv jsem si na ni vzpomněl, už mě ta záležitost nechávala chladným. Ještě úžasnější bylo, že to z nějakého důvodu přestal být problém i pro Ninu, aniž bychom si o tom nějak promluvili. Ta situace ohledně našeho bydlení se vyřešila sama o sobě. Řekl jsem si, že na tom něco bude, a začal hledat víc informací.

ZVLÁŠTNÍ A JEŠTĚ ZVLÁŠTNĚJŠÍ

Když jsem začal ohledně principů zmiňovaných v oné knize bádát na internetu, s překvapením jsem narazil na množství roztroušených artefaktů z oboru psychologie, který pro mě byl úplně nový a neznámý. Začal se v odborné literatuře objevovat v 70. letech 20. století pod nejrůznějšími názvy – od „Psychologie myslí“ přes „Realizace zdraví“ po „Tři principy“. Nejznámějším odborníkem v této oblasti byl bezesporu Richard Carlson, autor série bestsellerů *Nekažte si život* (Talpres 1998).

Ponořil jsem se do zmíněného tématu hlouběji a zjistil, že hlavním inspirátorem tohoto oboru byl jistý Syd Banks, svářeč původem ze Skotska, který zažil jakési osvícení a z nevzdělaného manuálního

pracovníka v kanadské celulózce se z něj stal světově uznávaný guru a učitel. Všichni lidé, kteří s tímto oborem přišli do kontaktu a s nimiž jsem měl možnost osobně hovořit, měli nějakou svoji historku o tom, jak se se Sydem setkali osobně nebo si přečetli jednu z jeho knih a sami při tom zažili osobní proměnu. Začalo mě to zajímat stále víc a víc, protože mi přišlo podivné, že přes nějakých dvacet let studia oboru psychologie a osobního rozvoje jsem na toto jméno ani oblast nenarazil.

Ještě podivnější bylo, že všichni, s nimiž jsem mluvil, tvrdili, že za touto jejich proměnou nestála žádná „metoda“. Stačilo si poslechnout něco o jakýchsi „třech principech“ od Syda nebo jednoho z lidí, které vyškolil, a jejich život se prý jednoduše změnil a už nikdy nebyl jako dřív.

Výčet nejrůznějších historek a tvrzení lidí, kteří měli s tímto přístupem zkušenosti, byl jen těžko uvěřitelný. Z bývalých členů populárních gangů se staly pozitivní vzory pro celé jejich komunity. Alkoholici se zbavili své závislosti bez dlouhých let obtížného odvykání či profesionální terapie. Dvě z těch nejhorších sídlišť v Americe s nejvyššími statistikami kriminality a vražd se staly oázami klidu a pohody během tří let od chvíle, kdy se jejich obyvatelé seznámili s těmito třemi principy.

Osobně jsem mluvil s generálním ředitelem, který dovedl svou firmu od milionových k miliardovým obrátům tím, že myšlenky uvědomění zevnitř šířil mezi svými zaměstnanci a pak nechal věcem volný průběh. Kromě toho, na rozdíl od řady „expertů“ většiny ostatních oblastí psychologie, na které jsem narazil, žili tito lidé obvykle ve spokojeném vztahu nebo manželství, s dobrými vztahy se svými dětmi a také po více než třiceti letech v tomto oboru byla pro ně jejich práce stále inspirací.

Rozhodl jsem se hodit nějaké snahy o objektivitu za hlavu a vydal se do malého městečka u kanadských hranic, abych si o tomto přístupu zjistil něco osobně a přímo u zdroje.

To, co jsem tam zažil, mi převrátilo život i kariéru vzhůru nohama a od základů změnilo způsob, jakým se dívám na svět. Za touto změnou nestála žádná kouzelná pilulka ani složité metody, ale jen jeden zvláštní druh rozhovoru. Tento rozhovor se stal základem veškeré mé další práce s mými klienty a právě tento rozhovor s vámi povedu v této knize.

OCHUTNÁVKA DOBROT, KTERÉ VÁS ČEKAJÍ

Během doby, kterou společně strávíme, se s vámi podělím o nový pohled, jenž staví většinu ostatní psychologie na hlavu. Když si uvědomíme, že za každým naším prožitkem stojí tři základní principy, umožňuje nám to začít čerpat potenciál hlubší životní inteligence, která určuje stav našeho duševního zdraví, poskytuje nám směr a mou drost a dovoluje nám naplno rozvinout neuvěřitelně bujnou kreativitu. Podíváme se společně na to, jak se vrátit do stavu „přirozeného poklidu“ a jak nám „uvědomění zevnitř“ umožňuje zvládat nesnáze a obtíže života bez obtíží a vyčerpání, hrát hru zvanou život skutečně naplno a najít si své místo v běhu světa.

Od té doby, co jsem na toto revoluční nové uvědomění narazil ve svém vlastním životě, jsem ho představil už tisícovkám lidí po celém světě a osobně jsem coby kouč vedl stovky z nich k tomu, aby dokázali překopat základy své podstaty, naučili se, jak žít zevnitř a naplno. Moji klienti a studenti prošli pozitivními a někdy skutečně zásadními změnami ve svých vztazích, mentálním i fyzickém stavu, úrovni pohody i finanční situaci.

Jsou šťastnější, sebejistější a soucitnější.

Mnoho z nich se setkala tváří v tvář s náročnými životními situacemi. Někteří zkrachovali, onemocněli, přišli o práci a o blízké nebo se potýkali s událostmi tak srdcervoucími, že mi vyhrknou slzy do očí pokaždé, když si na ně vzpomenu. Téměř do jednoho ale v sobě dokázali najít hluboké rezervy odolnosti a kreativity, které jim dovolily zvládnout tato protivenství s takovou lehkostí a poklidem, jaké by dříve považovali za zcela nemožné.

Kdybyste si s nimi měli pohovořit, zjistili byste, že se od sebe liší tak, jak se jen lidé od sebe navzájem lišit mohou. Jsou to muži i ženy, mladí i staří, bohatí i chudí. Ale u všech těchto lidí, kteří jsou obdařeni uvědoměním zevnitř, objevíte dva společné rysy: jiskru v oku a potěšení, které mají ostatní z jejich společnosti.

Někteří lidé popisují tuto zásadní proměnu jako přesezení z vozíku horské dráhy do kánoe na klidné řece, jiní jako dar, který jim umožnil poprvé se seznámit se svým skutečným já. Jeden klient mi řekl: „Cítím se, jako kdyby mi někdo znova zastrčil šňůru do zásuvky.“ Nejčastější přirovnání se nesou ve smyslu pocitu návratu domů po dlouhé době. Přestože každý tuto proměnu prožívá po svém, toto zažehnutí vnitřní jiskry a pocit opětovného propojení s energií života jsou součástí příslibu a smyslu času, který spolu strávíme.

Knižní forma našeho rozhovoru bude znamenat, že to bude spíše monolog z mé strany, ale vaše role je tady neméně důležitá. Měli byste naslouchat s otevřenou myslí a snažit se dívat se směrem, který vám budu ukazovat. Nejdůležitější je ale vytrvat až do konce. V podstatě jediná lidé, jimž tyto rozhovory nic nepřinesly, jsou podle mých zkušeností ti, kteří z nich odešli v půli, předtím, než si vyslechli celý příběh.

V této knize nenajdete nikde popis žádných metod. Nemáte tu co nastudovat, zapamatovat si, procvičovat nebo udělat. Já vám budu jed-

noduše nastiňovat řadu základních a hlubokých pravd a faktů o životě a společně uvidíme co a jak. Někdy vám může připadat, že stojíme na jednom místě, nebo se dokonce i vracíme. Jindy se na vás budou nové poznatky valit tak rychle, že je budete sotva stíhat zpracovávat.

Pokud ovšem vydržíte číst dál s otevřenou myslí a srdcem, slibuji vám, že se k lepšímu nezmění jenom váš život, ale i životy vašich blízkých.

Zde je úryvek z dopisu, který jsem dostal od jedné mladé ženy, jež se zúčastnila mého online programu Living from the Inside Out (Život zevnitř – pozn. překl.) v době, kdy prožívala skutečně obtížné období ve svém životě:

„Když jsem se poprvé dozvěděla o principech, ze kterých vychází uvědomění zevnitř, hledala jsem zrovna způsoby, jak co nejsnadněji ukončit svůj život. Během několika málo dní jsem prostřednictvím Vašeho učení získala neuvěřitelný vnitřní klid. Moje myšlenky se vyjasnily, dostavila se inspirace a celé mé nitro, o kterém jsem si myslela, že už nikdy nezažije lásku, jí bylo najednou plné.

Žiji teď ve stavu vnitřního klidu i přes náročné okolnosti, které mě sužují. Neshodám čelím s nadhledem a reaguji z pozice duševní pohody.

Díky tomu, že již nejsem zajatkyňí svého vlastního myšlení, se dokážu zadívat do nitra ostatních a uvědomit si, jak se cítí oni. Je to, jako kdybych objevila nějaký šestý smysl, který mi umožňuje dívat se na svět novým pohledem. Možná ne každý den, ale většinou.

Nejlepší na tom je, že mi tyto prosté myšlenky umožnily čerpat z toho, kdo skutečně jsem, bez ohledu na to, co se děje kolem mne,

a já tak mám vždy pocit jistoty a svobody. Ten může sice občas zeslábnout, ale vždy se vrátí. A já už nehledám způsoby, jak skoncovat se životem.“

Copak umožnilo této ženě nalézt takovou míru vnitřního klidu, jistoty a svobody uprostřed její nejhroší noční můry? Právě to budeme společně objevovat v této knize.

Jste připraveni začít?