



DIRIGENTEM SVÝCH MYŠLENEK





DIRIGENTEM SVÝCH MYŠLENEK

Představte si symfonický orchestr. Zasednou v něm vedle sebe nejlepší hudebníci s řadou nástrojů. Každý nástroj má jedinečný hlas a společně dokáží zahrát nejkrásnější skladby světa. Aby k tomu však skutečně došlo, nutně potřebují jednoho člověka: dirigenta. Dirigent udává, kdy který hudebník se svým nástrojem dostane jaký prostor. Když hrají všechny, určuje, který bude hrát jakou silou. Když má zaznít sólo pro housle nebo pro pikolu, ostatním nástrojům dá pokyn, aby ztichly. Tak docílí toho, že na konci koncertu zatleskáme a chceme se do koncertní síně vrátit. Výsledné provedení skladby lahodí našemu uchu, jsme schopni ocenit společný soulad všech nástrojů i výjimečnost jednotlivých výkonů. Pokud dirigent neodvádí dobrou práci, do koncertní síně se vracet nechceme.





Náš mozek ovlivňuje míru našeho štěstí a úspěchu v životě tím, že je buď dobrým nebo špatným dirigentem našich myšlenek. Rozhoduje totiž, jaké myšlenky budou u nás převládat, jaké myšlenky dostanou kdy jaký prostor, které nápady v myšlenku rozvineme a které zapudíme, kdy dáme prostor svému strachu a vypneme racionální mozek a dobrovolně se umenšíme na úroveň prehistorických zvířat disponujících pouze plazím mozkiem, a kdy naopak navodíme stav plynutí své mysli – flow, v němž zapomeneme na prostor a čas, zcela se zabereme do aktivity, která nás baví a ta nás pohltí, a díky tomu tak v té dané chvíli třeba učiníme unikátní objev.





Sabotující myšlenky, ty, které zpochybňují naše rozhodnutí a naše schopnosti, nemusíme zapuzovat a priori. Dejme jim prostor v racionální rovině: pokud nás upozorňují na reálnou hrozbu, je dobře, že je slyšíme a můžeme v návaznosti na ně konat. Nedovolme jim ale přejít do iracionální roviny a naše ratio vypnout. Dejme jim zkrátka v našem orchestru prostor, který povede k tomu, že výsledná hra bude lahodit našemu uchu a že na závěr koncertu budeme mít chuť zatleskat.





To, jaké myšlenky převládají a podle jakých konáme, řídí to, jaká nová spojení mezi neurony budujeme ve svém mozku a tudíž jaké reakce a chování budou u nás převládat. Podporující myšlenky, tedy ty, které nám umožňují jít za svými cíly, jsou v souladu s našimi životními hodnotami a kopírují naše priority – ty podporují naše prorůstové mentální nastavení a jsou schopny přitáhnout do našeho života více radosti, úspěchu a díky tomu trvalějšího štěstí. Měli bychom tedy láskyplně vést svůj mozek k tomu, aby je přesně takto dirigoval a aby jeho taktovka sledovala právě tento cíl.

