

Jak se stanete Tvůrcem Osudu

Tréninková e-kniha

<i>Úvod pro inspiraci</i>	2
<i>Jaké převažuje Vaše myšlenkové zaměření?</i>	3
<i>Pomatený kompas</i>	6
<i>Jseš blázen?</i>	9
<i>Jaké by to bylo...?</i>	10
<i>Varianty</i>	11
<i>Know - How</i>	12
<i>Plán</i>	13
<i>Kdo je Libor Činka</i>	18

Úvod pro inspiraci

Hezký den, Vám i všem, kteří se účastníte projektu Tvůrce osudu. Máte před sebou Tréninkovou e-knihu pomocí níž můžete dále rozvíjet hloubkové pochopení toho, co jste shlédli. Čím více se ponoříte - odborně řečeno asociujete - s obsahem, tím více to pro Vás bude přínosné.

Na následujících stránkách najdete cvičení k některým z bodů mé video prezentace - Z DAR MA přístupné části celého projektu Tvůrce osudu.

Když jsem se napočátku devadesátých let začal zabývat aplikací špičkové psychologie do mých tréninků, tak jsem netušil co ohromujícího se začne dít v mém životě. Poté, co jsem absolvoval několik tréninků zaměřených na psychologii vlivu: Neuro-lingvistickém programování, Sugestopedie a řadě dalších oblastí, tak jsem zatoužil učit se od největších světových špiček. Ta cesta trvala pár let, ale mé sny se staly realitou. Přes počáteční starosti s financemi, se mi podařilo nejen vybudovat firmu, ale dále ji rozvíjet. Můj sen ze střední školy absolvovat kurz angličtiny vedený metodou profesora Lozanova - Sugestopedie se nejen naplnil, ale postupně jsem kolem sebe shromáždil v ní vyškolené specialisty. V průběhu času sice někteří zestárli a odešli na zasloužený odpočinek, nicméně jsem dále rozvíjel metodiku. Otevřela se přede mnou cesta k dosahování prakticky čehokoli.

Začal jsem objevovat, jak v kombinaci s NLP a tím, co jsem se naučil od světových špiček v hypnóze a koučování, lze dosahovat stále více. Po ukončení studia v systemické psychoterapii jsem vše začal kombinovat a ověřovat ve své praxi lektora, kouče a psychoterapeuta. V posledních cca deseti letech vše vykrytalizovalo do porozumnění principům efektivního využívání přirozeného nastavení lidské psychiky - vědomí a podvědomí. O mnohém z toho jsem napsal knihu Ovládněte svůj mozek, na kterou tímto tréninkem trochu navazuji a hlavně rozvíjím to, co se do ní nevešlo. Budete moci objevit, jak maličkosti mají moc změnit kvalitu života, rozvíjet harmonii, eliminovat značnou část depresí a hlavně nastavit mysl na vnímání nových příležitostí.

Přeji Vám hodně inspirace, vhledů a motivace na cestě, kdy se budete moci stávat Tvůrci Osudu.

Libor Činka

V Praze, 8. května 2013

Jaké převažuje Vaše myšlenkové zaměření?

Jak jsem uvedl ve videu, klíčovým problémem, který mnoha lidem brání v dosahování cílů, je myšlení, v kterém převažuje vzorec: "Nechci..." (příčemž zpravidla chybí výrazné "Chci ...") Napište, co nechcete a vedle toho to přeformulujte ve smyslu: Co chcete namísto toho.

Nechci	Chci
Př. Nechci mít nadváhu. Nechci se přejídat.	Př. Chci mít zdravé a štíhlé tělo. Chci se cítit příjemně při pohledu do zrcadla... atd.

Nechci	Chci

Problémy lze řešit pomocí nových myšlenek.

Nové myšlenky vznikají novým myšlením.

Nové myšlení souvisí s otázkami na budoucnost.

Libor Činka

Co dalšího mne napadá v souvislosti s uvedeným cvičením? Poznámky. Zkušenosti.

Pomatený kompas

Podobně jako může člověk sám sebe oslabovat zaměřením myšlenek na to, co nechce, podobně nechtíc většina lidí komunikuje v negativěch. Jenomže výroky typu: “Nezlob.” postrádají informaci, co má být výsledkem namísto zlobení. Je to, jakobyste druhé chtěli někam navigovat a namísto toho, kam mají jet, byste řekli, jen kam nemají jet. Jakobyste stáli na rozcestí například s čtyřmi cestami a sdělovali: Nejezdí rovně. Přestože se zdá logické, co má být výsledkem příkazu “Nezlob.” tak je důležité pochopit, že zejména v emočních situacích je obtížné vyhodnocovat informace levou logicky myslící mozkovou polokoulí. Navíc je náročné, bez tréninku nepřírozené, vžívat se do mysli člověka, který nám sděluje, že něco nemáme dělat, a snažit se nejdříve pochopit jeho prožívání a vnímání, a teprve až poté myslet na sebe.

Sledujte proto v následujících dnech výroky obsahující “NE” a zaznamenejte si je do tabulky níže. Následně výroky přeformulujte na pozitivní - obsahující, co má být výsledkem. Budete tak moci pochopit, proč člověk, který někomu říká například: “Nezapomeň vynést koš.” se vlastně postaral o zapomenutí a chyba je tímto nevědomě na jeho straně. Může Vám také pomoci uvědomění, že slovo “NE” je velmi krátké a tak příjemce často slyší delší zbytek.

Ne - výroky	Ano - výroky = Co má být výsledkem
Př. Neruš, nebo ti jednu vrazím.	Př. Péťo, prosím běž si hrát vedle, potřebuji se soustředit.

Ne - výroky	Ano - výroky = Co má být výsledkem

Jseš blázen?

Jednoho dne mi klient vyprávěl, že váhá pustit se do podnikání, protože je od toho odrazován. Když jsem se ho zeptal na podrobnosti, tak mi řekl, že jeho maminka mu říká, že jeho podnikatelský záměr nemůže fungovat, že je blázen.

Protože však pomáhám podnikatelům, mezi kterými jsou i milionáři, mám slušný přehled o nejefektivnějších podnikatelských strategiích, a tak jsem poukázal na obálku časopisu Forbes s nápisem “100 nejúspěšnějších žen v podnikání”, který jsem měl na stole a zeptal se: “Zajímalo by mne na kolikátém místě v žebříčku nejúspěšnějších podnikatelek je Vaše maminka?”. Použil jsem zcela nevinný a zvědavý tón. Tak jsem klienta navedl na pochopení reality mnohem lépe, než jiným způsobem, který by nemusel přijmout, protože by v podvědomí zůstal program pochyb vybudovaný v rodině.

Stane-li se Vám něco podobného, řekne-li Vám někdo, že na něco nemáte, tak se alespoň ve své mysli ptejte: Kdo je ten, kdo mi to říká? Jakou je autoritou v dané oblasti? Jak může vědět, že něco nepůjde? Má opravdu všeskeré znalosti v dané oblasti? Není jeho zkušenost založená na zastaralých postupech? Není to náhodou výrok člověka, který něco polovičatě a jen párkrát “zkusil” a nevyužil všechny zdroje?

Jakmile to uděláte, tak se nejen zbavíte mnoha chybných předpokladů, chybných přesvědčení, ale začnete myslet jako vysoce inteligentní lidé. Sledujte proto skutečně úspěšné a budete růst, tak jako jsem to začal zažívat poté, co jsem se rozhodl investovat do studia od nejlepších praktiků úspěchu a špičkových koučů.

Často si připomínejte slova Alberta Einsteina: “Vždy se najde nějaký pitomec, který neví, že to nejde a udělá to.”

Jaké by to bylo...?

Ve videu jsem Vám nabídl způsob pro dosažení uvolnění, který se dá následně prohlubovat.

Spočívá v tom, že si zajistíte chvilku klidu, bez rušení, v pohodlné pozici v sedě s chodidly na zemi a dlaněmi uvolněně ležícími na stehnech, zavřete oči, chvilku prociťujete dýchání a s pauzami si kladete potichu otázku: “Jaké by to bylo prožívat uvolnění?” Po několika trénincích to bude stále hlubší a příjemnější zkušenost, i když pro mnohé se leccos odehraje docela brzy.

Jakmile zabudujete tuto otázku do Vašeho života, tak Vás mohou překvapit její možnosti. Například při nastupující bolesti hlavy je možné si vnitřně klást otázku: “Jaké by to bylo prožívat uvolněnou hlavu?” To jsem náhodou objevil před lety, kdy jsem začal cítit nastupující bolest a za normálního “provozu”, jsem po pár minutách zjistil, že bolest je již jen vzpomínkou. Níže si zaznamenávejte zkušenosti s tréninkem.

Trénink č.	Zajistil/a jsem si klid	Pozoroval/a jsem dýchání	Kolikrát jsem si otázku položil/a	Jak dlouho jsem relaxoval/a	Popis mé zkušenosti
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

A jak jsem řekl skoro na samý závěr prvního videa, tak Vám přidám pár tipů:

1. Kvantita **zkušenosti** na začátku je předností, díky které teprve **vzniká kvalita**.

2. Lidé selhávají, když se příliš snaží a proto trénujte hravě. Vyhněte se proto klasické chybě, již je snaha dostat se hluboko do transu. Hloubka meditace, hypnózy nebo jakkoli tomu budete říkat neznamena vyšší účinnost. Je lhostejné, co Vám kdo prostřednictvím filmu či knih vsugeroval o hypnóze. Realita a zkušenosti světových špiček jsou odlišné a často zcela opačné než to, co znají jak laici, tak i většina specialistů. Pokud byste chtěli být špičkovým hokejistou, tak byste měli věřit více radám Jaromíra Jágra než stovkám jiných, že?

Dává to smysl? Pokud ještě ne, tak potřebujete díky praktickému tréninku získat smyslovou zkušenost.

Varianty

Pro podporu **sebevědomí**:

Jaké by to bylo prožívat zdravě rostoucí sebevědomí?

Pro podporu **soustředění**:

Jaké by to bylo prožívat soustředění?

Pro podporu **vztahu** (po mnoha letech manželství):

Jaké by to bylo prožívat zamilovanost?

Pro **snížení bolesti**:

Jaké by to bylo prožívat uvolněnou hlavu?

Lze použít jen pro případ bolesti hlavy, jejíž intenzita na škále 1 -10 je do úrovně 4 (kdy 10 vyjadřuje těžko snesitelnou bolest)

Know - How

Lidem k úspěchu často chybí znalost nejefektivnějších postupů. Úspěšní lidé si vyhražují čas na vyhledávání řešení, vyhledávání zdrojů včetně informací o nejlepších postupech. Zároveň, a to je klíčové, si vyhražují čas na ovládnutí a rozvoj svých schopností. Zde si můžete namalovat plán, myšlenkovou mapu oblastí, ke kterým chcete najít nejefektivnější Know - How. A pokud budete opravdu chtít, tak v plném programu Tvůrce Osudu budete moci získat roky mých zkušeností.

Plán

*“Mířte na Měsíc. Protože i když se netrefíte, skončíte mezi hvězdami.”
kapitán Eugen Cernan - astronaut českého původu*

Vytvořte si plán směřující k Vaším cílům. Nejde o to být robotem, ale mít navigaci. Když člověk nemá plán, tak těžko může mít objektivní přehled - evidenci situace - a pak je těžké směřovat k cíli. Jakmile navigaci máte, tak i když někdy sejdete z cesty, tak se můžete chopit “kormidla” a srovnat kurz. Můžete si naplánovat nejen trénik uvolnění, ale například kondici, životosprávu, osobní rozvoj, studium jazyka nebo podnikatelských znalostí. Do plánu si můžete barevně namalovat třeba symboly vyjadřující to, k čemu směřujete, jednak tomu druzí nebudou rozumět a hlavně mozek myslí v obrazech, nikoli v textech. Nejefektivnější je představit si cíl, jeho dosažení a rozplánovat to zpětně proti toku času.

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle

Kdo je Libor Činka

Hypnoterapeut, kouč, specialista v oblasti dosahování nadstandardních výkonů, zrychleném učení a psychologii vlivu. Ve své praxi a kurzech, které vede, využívá zejména principy zrychleného učení, NLP, Ericksonovskou hypnoterapii a Systemickou terapii.

Absolvoval přes 1300 hodin výcviku v hypnoterapii, systemické terapii, Neuro-lingvistickém programování u Dr. Richarda Bandlera a Paula McKenny a dále tréninků jednoho z předních světových odborníků na hypnózu I. A. Ledochovského.

Libor Činka je autorem řady knih o úspěchu včetně bestselleru Ovládněte svůj mozek.