

# Zbavte se zvyku být sami sebou

*Jak se zbavit starého způsobu myšlení  
a vytvořit si novou mysl*



Dr. Joe Dispenza

autor bestselleru *Evolve Your Brain*

Všechna práva vyhrazena. Bez předchozího písemného souhlasu vydavatele nesmí být žádná část této knihy reprodukována žádným strojovým, fotografickým či elektronickým způsobem, ani ve formě fonografického záznamu. Stejně tak nesmí být uložena ve vyhledávacím systému, šířena či jinak kopírována pro veřejné nebo soukromé využití, s výjimkou „čestného použití“ ve formě krátkých citací jako součástí článků a recenzí.

Autor této knihy neposkytuje přímo ani nepřímo lékařské rady, ani nepředepíše použití jakékoliv metody jako formy léčení fyzických či zdravotních potíží bez porady s lékařem. Záměrem autora je pouze poskytnout informace obecné povahy, které vám mohou napomoci při hledání emocionální a spirituální pohody. V případě, že pro sebe využijete jakoukoliv informaci z této knihy, což je vaše právo dané ústavou, autor ani vydavatel nepřijímá žádnou zodpovědnost za vaše konání.

Naladte si vysílání Hay House rádia na stránkách  
[www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

Ilustrace byly použity podle originálního vydání s laskavým svolením Hay House Inc.: Obrázky 1E, 3C, 7C: postavy lidí, © Izabela Zvirinska – Fotolia.com  
• Obrázek 3B: silueta člověka, © styleuneeed - Fotolia.com • Obrázky 3B, 5B, 5C, 6A: mozek, © Alila – Fotolia.com • Obrázek 5B © ktsdesign – Fotolia.com  
• Obrázek 6A: mozek, © Pavel Eltsov – Fotolia.com • Obrázky 7A, 7B, 7D, 7E: ruce, © lom123 – Fotolia.com • Obrázek 8D: retro laser zbraň, © LHF Graphics – Fotolia.com • Obrázek 8D: zjednodušená žárovka, © get4net – Fotolia.com  
• Obrázek 8K: mozek, © Oguz Aral  
Vnitřní ilustrace: Laura S. Craig • Návrh obálky: Nick C. Welch

Copyright © Dr. Joe Dispenza, 2012

Původně vyšlo jako Breaking the Habit of Being Yourself v nakladatelství Hay House Inc. USA

Překlad © Bronislava Grygová, 2015

© Nakladatelství ANAG, 2015

ISBN 978-80-7263-970-0

# OBSAH

<i>Předmluva</i> .....	9
<i>Úvod: Největší zlozvyk, kterého se kdy můžete zbavit, je zvyk být sami sebou</i> .....	12
<b>ČÁST I Věda o vás</b> .....	23
Kapitola 1 Vaše kvantové já .....	25
Kapitola 2 Jak přemoci prostředí .....	55
Kapitola 3 Jak překonat své tělo.....	67
Kapitola 4 Jak překonat čas .....	94
Kapitola 5 Přežití versus tvoření .....	104
<b>ČÁST II Váš mozek a meditace</b> .....	125
Kapitola 6 Tři mozky: od myšlení k jednání a k bytí .....	127
Kapitola 7 Mezera .....	147
Kapitola 8 Meditace, demystifikace mystického a vlny vaší budoucnosti ...	171
<b>ČÁST III Vstříc novému osudu</b> .....	207
Kapitola 9 Meditační proces: úvod a příprava .....	209
Kapitola 10 Otevřete dveře ke svému tvořivému stavu (první týden) .....	218
<i>Krok 1</i> Indukce .....	219
Kapitola 11 Odstranění zvyku být sami sebou (druhý týden) .....	223
<i>Krok 2</i> Rozpoznání .....	223
<i>Krok 3</i> Přijetí a prohlášení.....	228
<i>Krok 4</i> Odevzdání se .....	233
Kapitola 12 Odstraňte vzpomínky na své staré já (třetí týden) .....	239
<i>Krok 5</i> Pozorování a připomínání.....	239
<i>Krok 6</i> Přesměrování.....	244

Kapitola 13	Vytvořte novou mysl pro svou novou budoucnost (čtvrtý týden) .....	249
<i>Krok 7</i>	Tvoření a nacvičování .....	249
Kapitola 14	Demonstrovat a být transparentní: jak žít novou realitu .....	264
<i>Doslov:</i>	<i>Obydlete sami sebe</i> .....	272
<i>Příloha A:</i>	<i>Indukce Část těla (první týden)</i> .....	276
<i>Příloha B:</i>	<i>Indukce Stoupající voda (první týden)</i> .....	278
<i>Příloha C:</i>	<i>Řízená meditace: všechno dohromady (druhý až čtvrtý týden)</i> .....	280
<i>Poznámky</i> .....		286
<i>Poděkování</i> .....		291
<i>O autorovi</i> .....		293
<i>Rejstřík</i> .....		295



## KAPITOLA JEDNA

---

# VAŠE KVANTOVÉ JÁ

Staří fyzikové dělili svět na hmotu a myšlení, později pak na hmotu a energii. Každá část z této dvojice se považovala za zcela samostatnou a oddělenou od té druhé... ale není! Nicméně, tato dualita myšlení/hmota utvářela náš raný pohled na svět, a sice že realita je v podstatě předem daná a že lidé nemají velkou šanci změnit věci svými činy, natož myšlenkami.

Přenesme se do našeho současného chápání světa – že jsme součástí ohromného, neviditelného energetického pole, které obsahuje všechny možné skutečnosti a reaguje na naše myšlenky a pocity. Stejně jako dnešní vědci zkoumají vztah mezi myšlenkou a hmotou, i my chceme udělat totéž v našem životě. A tak se ptáme sami sebe: *Mohu použít svou mysl k vytvoření reality?* Pokud ano, existuje nějaká dovednost, kterou se můžeme naučit a využít k tomu, abychom se stali tím, kým chceme být, a abychom vytvořili život, jaký chceme prožívat?

Smiřme se s tím – nikdo z nás není dokonalý. Ať už chceme něco změnit na svém fyzickém, emocionálním či spirituálním já, všichni máme stejné přání: chceme žít život jako idealizovanou verzi toho, kým si myslíme, že jsme, a věříme, že můžeme být. Když stojíme před zrcadlem a díváme se na své tukové polštáře, nevidíme jen ten trochu zavalitý obrázek, který odráží zrcadlo. Vidíme také, podle toho, jakou máme toho dne náladu, štíhlejší, zdatnější verzi sebe sama, nebo těžší a objemnější verzi. Který z těch obrazů je skutečný?

Když večer ležíme v posteli a ohlížíme se za svým dnem a snahou být tolerantnějším a méně vznětlivým člověkem, nevidíme jen rodiče, který

vynadal svému dítěti za to, že bez odmlouvání a rychle nesplnilo jednoduchou žádost. Představujeme si také anděla, jehož trpělivost byla natažena jako nevinná oběť na skřípec, nebo ošklivého necitu ničícího hrdost dítěte. Který z těchto obrazů je skutečný?

Odpověď zní: *všechny jsou skutečné* – a nejen tyto extrémy, ale nekonečné spektrum obrazů sahajících od těch pozitivních po negativní. Jak je to možné? Abyste lépe porozuměli tomu, proč není žádná z těchto verzí já reálnější nebo méně reálná než ty ostatní, musím otřást staromódním přesvědčením o fundamentální povaze reality a nahradit jej novým.

Vypadá to jako složitý úkol a v jistých ohledech i je, ale také vím, že nejpravděpodobnějším důvodem, proč vás zaujala tato kniha, je, že vaše minulé snahy udělat v životě nějakou trvalou změnu – fyzickou, emocionální anebo duchovní – se ani nepřiblížily vašemu ideálu sebe sama, jak si jej představujete. A to, proč byly tyto snahy neúspěšné, má víc co do činění s vašimi názory, proč je váš život takový, jaký je, než s čímkoliv jiným, včetně pocíťovaného nedostatku vůle, času, odvahy či fantazie.

K tomu, abychom se změnili, vždy potřebujeme nově chápat sebe sama a svět, pokud chceme přivítat nové vědomosti a mít nové prožitky.

A tohle vám tato kniha přinese.

Vaše minulé neúspěchy lze vystopovat – či jejich kořeny – až k jednomu velkému přehlédnutí: nerozhodli jste se k životu podle pravdy, která říká, že *vaše myšlenky mají tak velké důsledky, že vytváří vaši realitu*.

Pravdou je, že my všichni jsme obdaření, my všichni se můžeme těšit z výhod našeho konstruktivního snažení. Nemusíme se spokojit s naší současnou realitou, můžeme vytvořit novou, kdykoliv se rozhodneme. Tuto schopnost máme všichni, protože ať se nám to líbí, nebo ne, naše myšlenky vskutku ovlivňují naše životy.

Jsem si jist, že jste to už slyšeli, ale zajímalo by mě, zda tomuto tvrzení většina lidí skutečně věří až do morku kostí. Když doopravdy přijmeme názor, že naše myšlenky produkují v našich životech hmatatelné výsledky, nesnažili bychom se snad nikdy nenechat ani jednu myšlenku proklouznout jen tak, aniž bychom ji prožili? A nesoustředili bychom naši pozornost na to, co chceme, namísto neustálé posedlosti našimi problémy?

## ***Zvláštní věda: můžeme ovlivnit minulost?***

Protože jsme všichni vzájemně propojeni napříč vzdáleností a časem, naznačuje to snad, že naše myšlenky a pocity mohou ovlivnit události v naší minulosti stejně jako ty, po nichž toužíme, aby se odehrály v budoucnosti?

V červenci roku 2000 provedl izraelský lékař Leonard Leibovici dvojitě zaslepenou randomizovanou kontrolní studii zahrnující 3 393 hospitalizovaných pacientů, kteří byli rozděleni do kontrolní skupiny a „prosebné“ skupiny. Leibovici chtěl zjistit, zda může modlitba nějak ovlivnit stav pacientů.<sup>2</sup> Pokusy s modlitbami a přímluvami jsou skvělými příklady myslí ovlivňující hmotu na dálku. Ale zůstaňte se mnou, protože ne všechno je takové, jak vypadá.

Leibovici vybral pacienty, kteří během hospitalizace trpěli sepsí (infekcí). Náhodně určil polovinu pacientů, kterým měly být adresovány modlitby, zatímco druhé polovině se takové přímluvy nedostalo. Výsledky porovnával ve třech kategoriích: jak dlouho trvala horečka, délka pobytu v nemocnici a kolik pacientů v důsledku infekce zemřelo.

Těm, za které se modlili, rychleji klesla teplota a jejich doba hospitalizace byla kratší. Rozdíl v počtu úmrtí mezi oběma skupinami nebyl statisticky významný, nicméně situace byla lepší ve skupině pacientů, kteří byli objektem modliteb.

Jedná se o přesvědčivou demonstraci prospěšnosti modlitby a toho, jak můžeme vyslat prostřednictvím našich myšlenek a pocitů do kvantového pole náš úmysl, záměr. Ovšem tohle ještě není všechno, co byste o tomto případě měli vědět. Nepřipadá vám trochu divné, že v červenci 2000 se v nějaké nemocnici vyskytly více než tři tisíce případů infekce najednou? Bylo to snad místo s velmi špatným sterilním prostředím, nebo šlo o nějakou nákazu vymykající se kontrole?

Ve skutečnosti lidé, kteří se modlili, se nemodlili za pacienty nakažené v roce 2000. Aniž by o tom věděli, modlili se za ty, kteří byli hospitalizováni mezi roky 1990 a 1996 – tedy čtyři až deset let před tímto experimentem! *Pacientům, za které se modlili, se ve skutečnosti ulevilo v 90. letech díky experimentu, který byl proveden o deset let později. Řeknu to jinak: pacienti, za které se modlili v roce 2000, projeví měřitelné změny svého zdravotního stavu, ovšem tyto změny se odehrály o několik let dříve.*

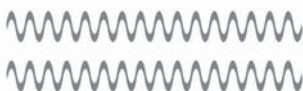
## **Změna vyžaduje koherenci: uveďte do souladu své myšlenky a pocity**

Co mají společného váš stav bytí a laser? Vytvářím toto spojení, abych názorně ukázal další věc, kterou musíte znát, chcete-li svůj život změnit.

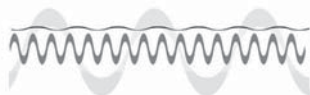
Laser je příkladem velmi koherentního signálu. Když fyzici hovoří o koherentním signálu, mají na mysli signál skládající se z vln, které jsou „ve fázi“ – jejich nejnižší úroveň a vrchol (vysoké body) jsou rovnoběžné. Když jsou tyto vlny koherentní, jsou mnohem silnější.

### VLNOVÁ SCHÉMATA

Koherentní vlny



Inkoherentní vlny



**Obrázek 1F.** Když jsou vlny ve fázi a v rytmu, jsou mnohem silnější než mimo fázi.

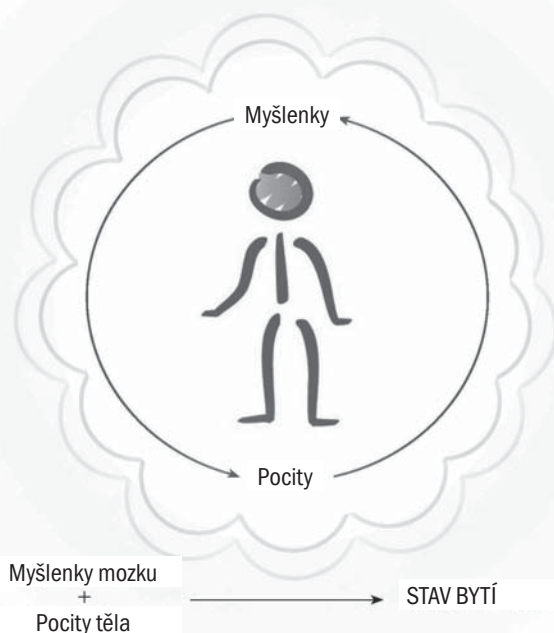
Vlny v signálu jsou buď srovnané, nebo nesrovnané, koherentní, nebo inkoherentní. Totéž platí i o vašich myšlenkách a pocitech. Kolikrát jste se pokoušeli něco vytvořit, mysleli jste si, že konečného výsledku můžete dosáhnout, ale v srdci jste cítili, že ne? Jaký byl výsledek takového inkoherentního/mimo fázi jdoucího signálu, který jste vysílali? Proč se nic neprojevílo? Jak jste právě viděli na HeartMath studii, kvantové tvoření funguje jen tehdy, když jsou vaše myšlenky a pocity v souladu.

Tak jako jsou vlny v signálu mnohem silnější, když jsou koherentní, totéž platí o situaci, kdy jsou v souladu vaše myšlenky a pocity. Máte-li o svém cíli jasné a na něj soustředěné myšlenky provázené nadšeným emocionálním zapojením, vysíláte silnější elektromagnetický signál, který vás vtahuje směrem k potenciální realitě, jež odpovídá tomu, co si přejete.



Mezi mozkem a tělem existuje určitý synchronismus. Ve skutečnosti, když se začneme cítit stejně, jako myslíme – protože mozek s tělem neustále komunikuje –, začneme myslet stejně, jako cítíme. Mozek bez přestání monitoruje, jak se tělo cítí. Na základě chemické zpětné vazby, kterou dostává, bude generovat více myšlenek produkujících chemikálie, které korespondují s pocity těla, takže nejprve začneme *cítit* tak, jak myslíme, a potom *myslet* tak, jak *cítíme*.

### CYKLUS MYŠLENEK a POCITŮ



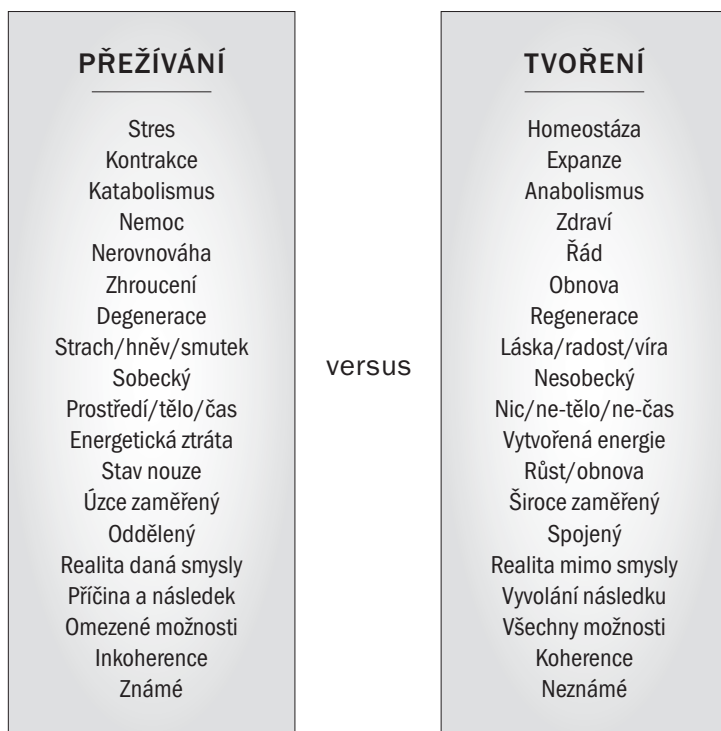
**Obrázek 3C.** Neurochemický vztah mezi mozkem a tělem. Když si myslíte určitou myšlenku, mozek produkuje chemikálie, která zajistí, že se cítíte přesně tak, aby to odpovídalo vašemu myšlení. Jakmile vaše citění koresponduje s vaším myšlením, začnete myslet tak, jak se cítíte. Tento nepřetržitý cyklus vytváří smyčku zpětné vazby, které říkáme „stav bytí“.

Touto myšlenkou se budeme v knize zabývat hlouběji, ale vezměte v úvahu, že myšlenky se primárně vztahují k mysli (a k mozku), zatímco pocity jsou spojeny s tělem. Tudíž když se pocity *těla* srovnají do stejné úrovně s myšlenkami konkrétního stavu *mysli*, pracují mysl a tělo spo-

Když žijete v režimu přežití, snažíte se řídit anebo vynutit si výsledek. To dělá ego. Když žijete v povznesené emoci tvoření, cítíte se tak povzneseni, že byste se nikdy ani nesnažili analyzovat, jak nebo kdy zvolený osud nastane. Věříte, že k němu dojde, protože jste jej již zažili v mysli a těle – v myšlenkách a pocitech. Víte, že nastane, protože se cítíte spojeni s něčím větším. Nacházíte se ve stavu vděčnosti, protože se cítíte, jako by se tento osud již naplnil.

Nemusíte znát všechna specifika vytouženého výsledku – kdy k němu dojde, kde a za jakých okolností –, ale věříte v budoucnost, kterou nemůžete vidět, ani jinak vnímat svými smysly. Pro vás k němu již došlo mimo prostor, čas i místo, tam, kde vznikají všechny materiální věci. Jste ve stavu vědění, můžete se uvolnit do přítomnosti a již dále nežít v režimu přežití.

### DVA STAVY TĚLA a MYSLI



**Obrázek 5D.** Režim přežívání versus režim tvoření.

## MEZERA IDENTITY



## JAK SE JEVÍME

- Identita, kterou projektují do vnějšího prostředí
  - Kdo chci, abyste si mysleli, že jsem
    - Fasáda
    - Ideál pro svět

## KÝM JSME DOOPRAVDY

- Jak se cítím
- Kdo doopravdy jsem
  - Jaký jsem uvnitř
  - Ideál pro mé já



**Obrázek 7A.** Mezera mezi tím „kým opravdu jsme“ a „jak se jevíme“.

Ruka nahoře představovala, jak se jevím navenek, a ta dole, jaký vím, že jsem uvnitř. Při této sebereflexi mi svitlo, že my lidé žijeme v dualitě jako dvě oddělené entity – „jak se jevíme“ a „kým skutečně jsme“.

To, jak se jevíme, je obraz nebo zdání, které projektujeme do světa. Toto já je všechno, co děláme, abychom se předvedli a nějak vypadali a prezentovali ostatním konzistentní vnější realitu. Tento první aspekt našeho já je pozlátko, to, jak chceme, aby nás všichni viděli.

Jací jsme doopravdy, což představuje ruka umístěná dole, je to, jak se cítíme, zejména tehdy, když nejsme rozptylováni vnějším prostředím. Jsou to naše známé emoce, když se nezabýváme „životem“. To je to, co o sobě skrýváme.

Když se učíme z paměti návykové emocionální stavy, jako je pocit viny, studu, hněvu, úzkosti, odsuzování, deprese, sebedůležitosti či nenávisť, vytváříme mezeru mezi tím, *jak se jevíme navenek* a *jací doopravdy jsme*. To první reprezentuje, jak si přejeme, aby nás viděli ostatní lidé. To druhé je stav našeho bytí, když nereagujeme na různorodé pro-



## KAPITOLA DESET

---

# OTEVŘETE DVEŘE KE SVÉMU TVOŘIVÉMU STAVU

(první týden)

Brzy ve své profesionální praxi jsem se dozvěděl o hypnóze a autohypnóze a posléze jsem je vyučoval. Jednou z metod, kterou odborníci na hypnózu používají, aby dostali jednotlivce do tzv. transu, je *indukce*. Zjednodušeně řečeno, učíme lidi měnit jejich mozkové vlny. Jediné, co musí člověk udělat, aby byl zhypnotizován anebo aby zhypnotizoval sám sebe, je přejít z vln beta vyšší či střední frekvence na nižší hladinu alfa nebo théta. Meditace a autohypnóza jsou si tedy podobné.

Mohl jsem zahrnout indukci a úvodní informace do poslední kapitoly, protože indukce vás připravuje ke vstupu do stavu koherentních mozkových vln, který uvádí do meditace. Zvládnutím indukce vybudujete pevné základy pro meditativní cvičení, která se naučíte v následujících krocích. Nicméně, na rozdíl od příprav, které podniknete *před* začátkem každodenní meditace, jako je vypnutí telefonu či odvedení psa nebo kočky do jiné místnosti, *indukce je krok, jenž zahrnete během sezení - ve skutečnosti se musí stát prvním krokem, který zvládnete a který pak bude zahajovat každé sezení.*

Abychom předešli jakémukoliv nedorozumění, po otevření každého meditačního sezení indukcí nebudete v tom, co zábavní průmysl popisuje nesprávně jako hypnotický trans. Budete dokonale připraveni a schopni absolvovat všechny kroky v postupu, který bude popsán v dalších třech kapitolách.

## **KROK 1: INDUKCE**

### ***Indukce: otevření dveří do kreativního stavu***

Nabádám vás, abyste strávili nejméně týden denních sezení, nebo – je-li třeba – i déle, nácvikem indukce. Pamatujte, že tento proces zabere dvacet minut z každého meditačního sezení. Přejete si, aby se z něj stal známý a příjemný zvyk, proto nespěchejte. Vaším cílem je „zůstat přítomen“.

**Příprava na indukci.** Navíc ke stránkám přípravy, o nichž jsem se zmínil dříve, je zde několik dalších tipů: Zaprvé, posaďte se rovně a zavřete oči. Jakmile to uděláte, omezí se smyslový vstup/vstup z prostředí a sníží se frekvence vašich mozkových vln směrem k požadované hladině alfa. Pak se odevzdejte, zůstaňte přítomni a mějte se dostatečně rádi na to, abyste tímto procesem prošli. Možná zjistíte, že vám při přechodu z beta na alfa vlny pomáhá uklidňující hudba, i když využívat zvuky není nezbytné.

**Metody indukce.** Existuje celá řada podobných metod indukce. Nezáleží na tom, zda použijete metodu Část těla, nebo Stoupající voda, střídáte je, zapojíte nějakou jinou metodu, kterou jste používali v minulosti, nebo vymyslíte úplně novou. Důležité je, že se posouváte z analytické beta hladiny do smyslového stavu alfa a soustředíte se na tělo, které je podvědomou myslí, a na operační systém, v němž můžete učinit změny, které si přejete.

### ***Přehled: metoda indukce Část těla***

Jedna metoda indukce se může zdát na první pohled jako protimluv – budete zaměřovat pozornost na tělo a prostředí. Jsou to dvě části velké trojky, jež musíte překonat, ale v tomto případě máte myšlenky, které se jich týkají, pod kontrolou.

Proč je žádoucí soustředit se na tělo? Nezapomínejte, že tělo a podvědomá mysl jsou sloučeny. Takže když si silně uvědomujeme tělo a pocity s ním spojené, vstupujeme do podvědomé mysli. Ocitáme se v onom operačním systému, o němž jsem se už tolikrát zmínil. Indukce je nástroj, který můžeme použít k tomu, abychom do tohoto systému pronikli.

# Zbavte se zvyku být sami sebou

„Zábavná a velmi přístupná příručka dr. Joea Dispenzy k tomu, jak znovu zapojit mentální a emocionální systém obvodů, přináší jednoduché, ale silné poselství: to, jak myslíte dnes, určuje, jak budete žít zítra.“

LYNNE McTAGGART

autorka bestsellerů

*The Field, The Intention Experiment a The Bond*

Nejste svými geny předurčeni k tomu, abyste se chovali určitým způsobem po celý zbytek svého života. Objevila se nová vědecká disciplína, která dává všem lidským bytostem sílu vytvořit si realitu podle vlastní volby. V knize **Zbavte se zvyku být sami sebou** spojil známý autor, řečník, badatel a chiropraktik **Dr. Joe Dispenza** obory kvantové fyziky, neurovědy, chemie mozku, biologie a genetiky, aby ukázal, co všechno je ve skutečnosti možné.

Získáte nejen vědomosti nezbytné k tomu, abyste změnili jakoukoliv stránku své osobnosti, ale krok za krokem si osvojíte postupy k aplikování toho, co se naučíte, abyste dosáhli měřitelných změn v *jakékoliv* oblasti vašeho života. Dr. Dispenza demystifikuje starodávné poznání a překlenuje mezeru mezi vědou a spiritualitou. Díky jeho působivým workshopům a přednáškám využily tyto principy tisíce lidí ve 24 zemích světa, aby se zcela změnily. Jakmile se zbavíte zvyku být sami sebou a doopravdy změňte svou mysl, váš život už nebude nikdy jako dřív!

„**Zbavte se zvyku být sami sebou** je působivou směsicí nejnovějších vědeckých poznatků a reálných aplikací uspořádaných do dokonalého receptu na každodenní život.“

GREGG BRADEN

autor bestsellerů

*Deep Truth a The Divine Matrix*



**JOE DISPENZA, DC**, autor knihy *Evolve Your Brain*, vystudoval biochemii na Rutgers University. Má titul bakaláře v oblasti neurovědy a získal doktorát v oboru chiropraxe na Life University v Atlantě, Georgia.

Dr. Dispenza se objevil spolu s dalšími vědci, badateli a učiteli v oceněném snímku *What the BLEEP Do We Know!?*, přednášel na šesti kontinentech a učil své posluchače o funkcích lidského mozku.

[www.drjoedispenza.com](http://www.drjoedispenza.com)



9 788072 639700

[www.anag.cz](http://www.anag.cz)

**ANAG**<sup>®</sup>  
ANDRAGOGOS  
AGENCY