



Úterní Dobíječ s Napoleonem Hillem #29



Milí čtenáři,

všichni víme, jak důležité je pevné fyzické zdraví. Napoleon Hill neustále zdůrazňoval vědomí zdraví, které vzniká díky myšlence, jež myslí na zdraví, a ne na nemoc. To zahrnuje také střídmost ve stravovacích návycích a správně vyváženou fyzickou aktivitu.

Musíme se ukáznit ve všem, co přijímáme do svého fyzického těla v podobě jídla, pití, léků a alkoholu. Musíme si uvědomit, že naše tělo je chrám, který je třeba chránit a udržovat. Víím, že se to snadněji řekne, než udělá.

Myslím, že Napoleon Hill byl disciplinovaný, alespoň v některých oblastech. Dbal na své jídlo a zdraví a dožil

se sedmaosmdesáti let. Po většinu svého života dodržoval poměrně přísnou rutinu. Občas si zapálil doutník a říkal, že si občas dá skleničku nebo dvě, ale nikdy mu to nedělalo problémy.

Pěstování dobrých myšlenek a zdravá strava jsou pro udržení pevného zdraví nezbytné. Přečtěte si, jak důležité je obojí pro vaši cestu k úspěchu!

Don Green

Ředitel Nadace Napoleona Hilla

Z pera Napoleona Hilla

Jak si udržet pevné zdraví

Chcete, aby vaše tělo bylo co nejvitálnější a co nejlépe vám sloužilo?

Toho můžete dosáhnout, pokud pochopíte dvě důležité věci:

- 1. Vaše tělo a mysl tvoří jeden celek.**
- 2. Vaše tělo a mysl jsou v jednotě s přírodou.**

Zdraví vaší mysli a těla nelze od sebe oddělit. Cokoli, co ovlivní zdraví vaší mysli, ovlivní i vaše tělo, a cokoli, co ovlivní vaše tělo, se dotkne i vaší mysli.

Ovlivňuje vás však také vaše okolí, podléháte přírodním zákonům, které řídí vaši mysl a tělo stejně, jako ovlivňují stromy, hory, ptáky a zvířata.

Pochopení způsobu, jakým si můžete udržet zdravou mysl a tělo, proto závisí na pochopení toho, jak funguje příroda. Musíte se naučit

spolupracovat s přírodními silami, nikoli s nimi bojovat.

VLIV VAŠÍ MYSLI

Přírodu je potřeba vnímat jako komplexní celek, který se pohybuje svým vlastním rytmem, stejně tak je třeba pochopit, že vaše mysl a tělo tvoří jeden celek, přičemž se navzájem ovlivňují.

Lidé jsou jediní myslící tvorové a tato schopnost nám umožňuje měnit svět a poznávat jeho zákonitosti. K realizaci nápadu vám stačí jen přijmout myšlenku a věřit v ni.

To je příběh všech úspěšných lidí, kteří měnili svět. Evoluci trvalo nespočet stovek milionů let než se ze všech zvířat, která chodila nebo plavala, vyvinul pták, který uměl létat. Přesto bratři Wrightové s dětskou vírou ve vlastní nápad dokázali za pouhých dvacet let dostat lidi

do vzduchu. Taková je síla myšlenky ve spojení s nekonečnou inteligencí. Sám Kristus řekl: „Všechno je možné až do skonání světa.“

Vaše mysl má ve vašem těle vyšší funkci. Vaše tělo je skvěle fungující stroj na přenášení vaší mysli a vykonávání diktátu této síly. **Bezproblémově fungující mysl je nezbytná pro hladce fungující tělo.**

Někteří lidé mají těla, která jsou omezená. Mohou se pohybovat, vidět nebo mluvit jen s obtížemi nebo vůbec. Přesto jim síla jejich mysli umožňuje žít plnohodnotný tvůrčí život. Úžasným příkladem je Helen Kellerová, stejně jako Beethoven a Edison, kteří oba trpěli těžkým sluchovým postižením. Franklin Roosevelt se sotva dokázal postavit na nohy, přesto inspiroval a vedl Spojené státy v době největší krize a války. Senátor Bob Dole utrpěl

ve druhé světové válce zranění ruky, ale to mu nezabránilo stát se jednou z nevlivnějších politických vůdčích osobností.

Příběh civilizace je protkán úspěchy, které dosáhli jednotlivci navzdory tělesným omezením, a to proto, že tito lidé měli bezproblémově fungující mysl. Na křídlech jednoznačného hlavního záměru, víry, nadšení a pozitivního duševního postoje se dostávali stále dál a dál od jakéhokoliv zoufalství nad svými omezeními k výšinám fantastických úspěchů. To je vliv mysli.

SÍLA STRACHU

Strach a úzkost vyvolávají ve vaši mysli neharmonický, podrážděný neklid, který vede k vážným duševním poruchám a projevuje se v těle v podobě vážné nemoci, nebo dokonce i smrti. V léčitelských profesích roste povědomí o tom, že mnoho lidských neduhů je buď produktem duševního neklidu, nebo je jím značně zhoršeno.

Seznam nemocí, které stres vyvolává, je dlouhý, rozmanitý a stále se rozšiřuje: **alergie, astma, kožní onemocnění, hypertenze, srdeční problémy, artritida, kolitida a poruchy imunity.**

Někteří lidé trpící sennou rýmou začnou kýchat při pohledu na zlatobýl ve váze. Když jim řeknete, že rostlina je umělá, jejich příznaky zmizí. To je jednoduchý příklad toho, jak může mysl negativně ovlivnit tělo.

Strach musíte nahradit pochopením a vírou v sebe sama. Abychom toho dosáhli, podívejme se, jak strach ovlivňuje mechanismy těla.

Dočasný, prchavý strach je normální a důležitou funkcí. Přiměje vás uhnout z cesty příjíždějícímu vlaku nebo vám zabráni jít příliš blízko útesu tím, že na chvíli zaměří vaši pozornost – vaši mysl – na problém. Jakmile problém pomine, je tento druh strachu zapomenut.

Strach také zaměřuje vaše tělesné funkce na hrozbu. Dobrou ilustrací

„Každý den se mi daří ve všech směrech lépe a lépe.“

Emile Coue

je starý příběh o jeskynním obyvateli, kterého v noci vyděsil zvuk. Srdce začne okamžitě pumpovat rychleji, krev se odkloní od trávení, aby ji využily svaly, cévy obsluhující svaly se rozšíří, aby zvládly zvýšený objem, zatímco ty v blízkosti kůže se stáhnou, aby se v případě pořezání ztratilo méně krve. Sluch se zostří, zorničky se rozšíří, aby přijaly více světla, adrenalinová žláza vypustí přívál stimulantů, aby dodala sílu k boji.

To vše je příprava na přežití bojem nebo útekem. Ten následně spotřebává adrenalin a vyčerpává ostatní tělesné systémy, čímž ustupují ze své zvýšené pohotovosti. Krev opouští svaly a vrací se k trávicím a dalším funkcím.

Jedná se o mimořádně silnou reakci, která náš druh udržovala při životě po miliony let. Nemá však být trvalým stavem, protože odvádí tělo od jeho normálních funkcí. Přesto někteří z nás tuto reakci aktivují v určité míře denně nebo dokonce neustále, protože žijeme v častém strachu.

Musíte pracovat na odstranění příčin těchto strachů.

Strach ze ztráty peněz: Nastavili jste si systém, jak šetřit peníze a rozšiřovat svůj majetek?

Strach ze špatného zdravotního stavu: Našli jste a řídili jste se hodnotnou radou?

Strach ze ztráty lásky: Vynaložili jste na zvýšení náklonnosti své milované osoby stejné úsilí jako na získání důležité obchodní zakázky?

Strach ze smrti: Vyhledali jste pomoc a porozumění do té míry, že strach nahradila víra?

Seznam obav je nekonečný, ale abyste si vypěstovali pozitivní duševní postoj a vytvořili bezproblémově fungující mysl, která dokáže žít v harmonii sama se sebou i se světem, musíte strach a úzkost překonat.

Pokud se vám v mysli neustále opakují stejné obavy a úzkosti a ochromují vaše úsilí, vyhledejte pomoc odborníka. Tímto jednáním nepřiznáváte slabost, ale vyjadřujete tím zralost a odhodlání pomoci svému zdraví a tím i svému jednoznačnému hlavnímu záměru. Krátké období terapie může znamenat roky štěstí.

Pamatujte, že cokoliv si vaše mysl dokáže představit a čemu uvěří,



Dr. Napoleon Hill a W. Clement Stone vystupují z letadla v San Juan, hlavním městě Portorika. Společně utvářeli mocnou Mastermind alianci a položili základy Nadace Napoleona Hilla.

toho můžete dosáhnout. Není snad člověk, který se bojí pádu na ledě, tím, kdo padá? **Opakování strachu v mysli stále dokola vás činí náchylnějšími k věcem, kterých se bojíte. Musíte strach porazit dříve, než on porazí vás.**

SÍLA POZITIVNÍHO DUŠEVNÍHO POSTOJE

Nejlepším způsobem, jak odstranit strach z mysli, je nahradit ho pozitivním duševním postojem.

Francouzský psycholog Emile Coue nám poskytl velmi jednoduchý, ale praktický vzorec pro budování pozitivního duševního postoje a udržování vědomí zdraví: „**Každý den se mi daří ve všech směrech lépe a lépe.**“ Opakujte si tuto větu mnohokrát denně, dokud ji vaše podvědomí nezachytí, nepřijme a nezačne ji realizovat v podobě dobrého zdraví.

Jedná se o jednoduchou, ale úžasnou formu autosugesce. Záleží na vaší víře ve výrok, ale nejlepší způsob, jak si tuto víru vybudovat, je učinit výrok součástí vašeho mentálního prostředí. Pamatujte, že vaše mysl je silně ovlivňována jejím prostředím, a když toto prostředí naplníte správnými myšlenkami, začnete jim věřit.

PRAVIDELNÁ RELAXACE

Smyslem relaxace je úplně zapomenout na starosti a problémy běžného dne. Jakkoli je to žádoucí, mnoho lidí má s relaxací problémy.

Vaše vědomí si vybírá objekty, na které se soustředí, a toto soustředění znamená vyloučení ostatních myšlenek. Nemůžete se jen tak svalit do křesla a prohlásit: „Relaxuji,“ protože vaše mysl si vybere nějaký objekt soustředění, nejčastěji právě ten, na který si přejete na nějakou dobu zapomenout. Musíte si vybrat objekt relaxace, na který se vaše mysl soustředí. Může to být pouštění draka, práce na zahradě, čtení románu nebo cokoli jiného, co vás pohltí.

Televize a bar na rohu nejsou řešením. Pěstujte si různé zájmy, které vaši mysl zavedou na nová místa. Cvičení řízené meditace udělá s vašimi duševními schopnostmi zázraky. Fyzická aktivita může být úžasná věc, do které se můžete ponořit. Nejenže uvolníte svou mysl, ale posílíte i své tělo.

Krátká uvolnění v průběhu dne mohou odbourat napětí a dát vašemu podvědomí možnost pracovat. Přečtěte si článek v časopise, poslechněte si naučnou jazykovou nahrávku, vyluštěte křížovku. Nejedná se o plýtvání časem, ale o udržování mysli v nejlepší kondici prostřednictvím relaxace.

Vaše duševní a fyzické zdraví je neoddělitelné. Nemůžete pracovat na posílení jednoho z nich, aniž by to mělo pozitivní vliv na druhé. Vaše mysl a tělo jsou navigátoři a loď, která vás vede k vytouženému úspěchu. Udělejte vše pro to, abyste je zachovali, chránili a bránili.“

Napoleon Hill

Zdroj: *Napoleon Hill – Keys to Success*

Lépe a lépe...

Byl jsem ještě chlapec, když jsem poprvé narazil na tu krátkou větu pana Coueho: „**Každý den se mi daří ve všech směrech lépe a lépe.**“ Vzpomínám si, jak jsem si ji vytiskl na papír a nalepil nad postel. A tam ji měl celé roky. Byla tím prvním, co jsem ráno četl. Byla to poslední, co mé oči viděly před usnutím. Z této věty se stala mantra, která mě provázela na každém kroku.

Kdykoli jsem prožíval emoce strachu, úzkosti, nejistoty, upnul jsem svoji mysl na tuto větu. Ta věta mi pomáhala překonat dva mé nejsilnější „nedostatky“. To, jak jsem byl hubený, a to, že jsem měl zjevně oproti všem svým vrstevníkům sytější emoční prožívání.

Už na základní škole to elegantně shrnul osvícený tělocvikář, když na mě před všemi dětmi ze třídy křičel: „Štěpánku, seš nákej labilní! Budeš tady klikovat, abys zesílil, tak dlouho, dokud nebudeš čurat krev.“ A já dělal kliky a u toho brečel... bolestí, ponížením, vztekem.

Každý den se mi daří ve všech směrech lépe a lépe. Každý den se mi daří ve všech směrech lépe a lépe. Stále jsem si to opakoval. **Dnes už vím, že jsem tímto využíval mocného principu autosugesce. A fungovalo to. Ta věta odváděla moji pozornost od těžkostí a vyvolávala v mé mysli představy toho, jak se mi daří lépe a lépe.**

Z obou svých dvou nejsilnějších „nedostatků“ jsem si nakonec vyrobil požehnání. Hubenost, která mi zůstala, jsem vyvážil usilovnou prací na svém charakteru, hodnotách a ctnostech. Zesílené emoční prožívání jsem se naučil regulovat a pečovat o něj, protože jsem poznal, že je mocným zdrojem empatie a intuice.

Stále se v tom zlepšuji, ale než se mi to vůbec začalo dařit, doprovázela mě na každém kroku věta: „**Každý den se mi daří ve všech směrech lépe a lépe.**“ Nepotřebujete důkazy, že funguje, abyste si ji začali opakovat. Potřebujete si ji začít opakovat a důkazy si brzy vyrobíte. Nechť vám tato mocná drobná věta dobře slouží.

S úctou Petr Štěpánek

Ambasador Napoleona Hilla, Producent & Vydavatel Myšlením k bohatství

Máte-li něco na srdci, napište mi
producent@myslenimkbohatstvi.film
www.facebook.com/petr.stepanek.live

Náš nejmocnější program jen nyní za 50 %

Uvažte, o kolik více peněz už nyní vyděláváte a kolik bohatší v dalších aspektech života jste díky studiu a uplatňování principů Myšlením k bohatství. Kolikanásobně se vám tedy může vrátit investice do nejmocnějšího prohloubení vašich znalostí se samotným Bobem Proctorem?

Program **BOB PROCTOR: LIVING THE LEGACY** je triumfálním a závěrečným životním dílem legendárního Boba Proctora. Je pečlivě natočený tak, abyste měli silný vjem, že jste na osobním setkání s Bobem, který vás touto

cestou osobně mentoruje. Mluví k vám přímo a pouze k vám.

V šesti hodinách vám předá vše, co se naučil za 60 let studia a uplatňování principů Myšlením k bohatství. **Celoživotní přístup do programu Bob Proctor: Living The Legacy je v měsíci červnu exkluzivně k zakoupení se zvýhodněním 50 %.** Povedlo se nám totiž s americkou produkcí vyjednat jednorázové skupinové zvýhodnění pro 100 licencí na tento program se špičkovými českými titulky.

Více o programu
BOB PROCTOR: LIVING THE LEGACY

