Datum vydání: 6. 2. 2024

Úterní Dobíječ s Napoleonem Hillem #64

Milí čtenáři,
Napoleon Hill byl v některých oblastech velmi disciplinovaný. Dbal na své jídlo a zdraví a dožil se sedmaosmdesáti let. Po většinu života dodržoval poměrně přísnou rutinu. Občas si zakouřil doutník a příležitostně si dal skleničku nebo dvě, ale nikdy mu to nezpůsobovalo problémy.

Říká se, že převažující myšlenky tvoří náš vnitřní svět. Proto je třeba dbát na to, aby našimi dominantními myšlenkami byly zdravé a cílevědomé myšlenky. To ale může být ošemetné. Pokud vám někdo řekne: „Nemysli na růžového slona," bude růžový slon to jediné, na co budete myslet. Ve chvíli, kdy lidé procházejí nepříznivým obdobím nebo je kolem nich hodně negativity, může být také těžké změnit proud jejich myšlenek.

Když přijdu z práce, první, co udělám, je, že se převléknu a ujdu alespoň čtyři kilometry. Nevynechám snad ani jeden den v měsíci, vždycky si najdu způsob, jak to stihnout. V zimním období mám permanentku do tělocvičny, která má nahoře vybudovanou chodeckou dráhu. Můžu se dívat dolů a sledovat, jak holky a kluci trénují basketbal nebo jiný sport. Když odcházím z kanceláře, první, na co si vzpomenu, je zajít si do tělocvičny. Když si na to uděláte čas, stane se z toho zvyk.

Prvním z velkých bohatství života je pozitivní duševní postoj. Druhým je pevné fyzické zdraví. Všichni víme, jak je to důležité. Napoleon Hill hovoří o vědomí zdraví, které vzniká díky mysli, jež myslí na zdraví, a ne na nemoc. Zahrnuje také střídmost návyků ve stravování a správně vyváženou fyzickou aktivitu.

Don Green

ředitel Nadace Napoleona Hilla

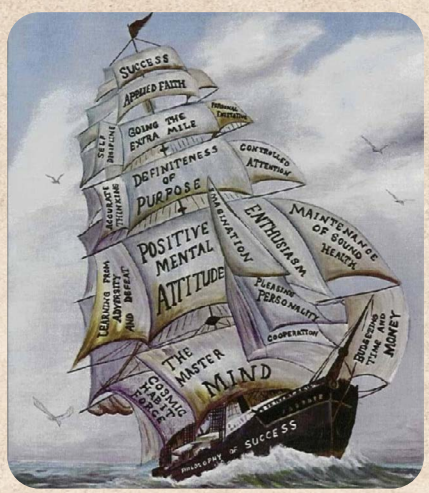
Z pera Napoleona Hilla

Udržování pevného zdraví

Nejlepším způsobem, jak odstranit strach z mysli, je nahradit ho pozitivním duševním postojem. Francouzský psycholog Emile Coue nám poskytl velmi jednoduchý, ale praktický návod na budování pozitivního duševního postoje a udržování vědomí zdraví: „Každý den, v každém směru, se mi daří lépe a lépe." Opakujte si tuto větu několikrát denně, dokud ji vaše podvědomí nezachytí, nepřijme a nezačne ji realizovat v podobě pevného zdraví. Jedná se o jednoduchou, ale úžasnou formu autosugesce. Záleží, zda tomuto výroku věříte, ale nejlepší způsob, jak si tuto víru vybudovat, je učinit jej součástí vašeho mentálního prostředí. Pamatujte, že vaše mysl je silně ovlivňována okolním prostředím, a když toto prostředí naplníte správnými myšlenkami, začnete jim věřit.

Stravovací návyky
Smyslem jídla je dodávat tělu věci, které potřebuje k tomu, aby se udržovalo v dobré kondici. Vaše stravovací návyky by se tím měly řídit.

Představte si svůj trávicí systém jako továrnu. Aby mohl efektivně fungovat, musí mít k dispozici přísun různých látek v různém množství. Pokud mu poskytnete špatnou kombinaci těchto látek, některé práce nebudou nikdy dokončeny,



Slavný obraz, který visel v pracovně Napoleona Hilla, na němž jsou vyobrazeny všechny kvality, díky kterým kdokoli dopluje k úspěchu.

„Čím více energie vydáte, tím více vám jí tělo vyrobí.“

některé budou provedeny za pomoci náhradních součástek a některé suroviny se začnou hromadit, dokud stěny továrny nezačnou bobtnat. Nakonec stěny prasknou, střecha se propadne a továrna buď skončí, nebo bude potřebovat rozsáhlou a nákladnou opravu.

Informace o požadavcích na výživu se neustále vyvíjejí, protože se vědci snaží zjistit o těle stále více. Věnujte pozornost novým informacím (ale nenechte se strhnout módními výstřelky), jakmile budou k dispozici. V zásadě však platí několik jednoduchých bodů, díky nimž bude vaše strava vyvážená:

1. Čerstvé ovoce a zelenina by měly tvořit největší část vašich jídel. Dodávají komplexní směsi vitamínů a stopových prvků a vaše tělo je uzpůsobeno k tomu, aby je snadno využilo.

2. Další největší podíl by měly tvořit komplexní sacharidy, jako je chléb, obiloviny a brambory.

3. Bílkoviny v podobě libového masa, ryb a mléčných výrobků jsou důležité, ale neměly by být středobodem vašich jídel. Vybírejte si raději malé množství potravin, které vám chutnají, než abyste se při každém jídle cpali steakem.

4. Vyhýbejte se tukům; omezte příjem másla a olejů a vyhýbejte se smaženým jídlům. Vyhýbejte se také cukrům, které jsou ve sladkostech a kolových nápojích.

Vyhledávejte rozmanitost. Potřeby vašeho těla jsou velmi různorodé a nejlepším způsobem, jak jim vyhovět, aniž byste se stali potravinovými chemiky, je zajistit si široké spektrum potravin. Neříkejte: „Takhle nemůžu jíst,“ protože tím vlastně říkáte jen „Takhle nechci jíst.“ Je to velmi záludná duševní gymnastika, když se přesvědčujete, že je nemožné dělat to, co je ve skutečnosti jen nevábné nebo jiné. Proč by měla vaše veškerá snaha o úspěch ztroskotat kvůli vašemu podlomenému zdraví jenom proto, že nemáte rádi brokolici?

Nikdy nejezte, když jste rozzlobení, vyděšení nebo ustaraní. Vaše tělo jednoduše není schopno využít potravu, když je v defenzivě. Co hůř, můžete si z jídla udělat obvyklou reakci na stres, což může vést k nadváze.

„Přečtěte si článek v časopise, poslechněte jazykovou nahrávku, vyluštěte křížovku. To není plýtvání časem, ale udržování mysli v co nejlepší kondici.“

Umírněnost v příjmu potravy a alkoholu je důležitá jednak proto, že vaše tělo může být přemírou jednoho z nich zahlceno, a jednak proto, že se z nadměrné konzumace může stát záminka, jak se vyhnout řešení problému, který je třeba naléhavě řešit. Pokud zjistíte, že nedokážete ovládat ani jedno, vyhledejte pomoc odborníků.

Odpočinkový rytmus
Relaxace znamená úplně zapomenout na starosti a problémy všedního dne. Jakkoli je to žádoucí, mnoho lidí má s relaxací problémy.

Vaše vědomá mysl 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 chcete na čas 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 nebo bar na rohu nejsou řešením. Pěstujte různé zájmy, které vaši mysl zavedou na nová místa. Praktikování řízené meditace udělá s vašimi duševními schopnostmi zázraky. Další skvělou činností, do které se můžete ponořit, je fyzická aktivita. 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 jazykovou nahrávku, vyluštěte křížovku. To není plýtvání časem, ale udržování mysli v co nejlepší kondici prostřednictvím relaxace.

Spánek
Vaše tělo potřebuje čas na obnovu a regeneraci na další den. **Je naprostá hloupost snažit se zvýšit svou produktivitu zkrácením doby spánku.** Šest až osm hodin denně je vše, co potřebujete. A nezapomeňte, že i když spíte, vaše podvědomí pracuje.

Nespavost je často způsobena tím, že se před spaním nedokážete uvolnit. Nepracujte, dokud nepadnete. Místo toho se na konci dne odreagujte něčím, co vás baví a co vás nebude příliš stimulovat. (Z tohoto důvodu není vhodné těsně před spaním cvičit.) Možná vám postačí krátký rozhovor s partnerem či partnerkou nebo nenáročná rutinní činnost spočívající v čištění zubů, chvilkovém protažení nebo ustlání postele. Zvyk, který vašemu tělu signalizuje, že je čas jít spát, je cennou pomůckou.

Napoleon Hill

Zdroj: Napoleon Hill – Keys to Success

Jedineční

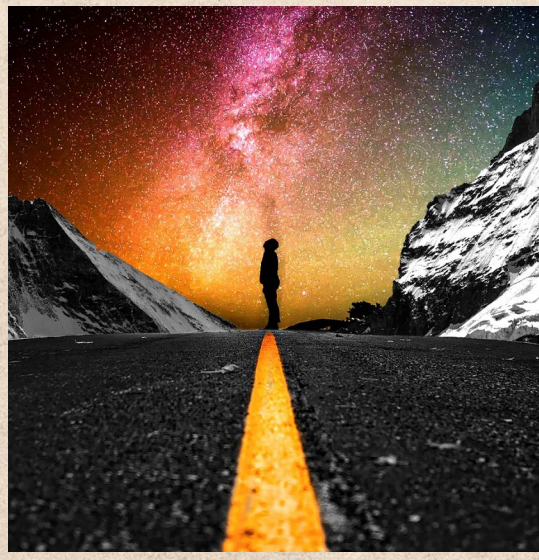
Kdysi dávno jsem se snažil vykazovat symptomy úspěchu, které se dogmaticky kázaly v knihách osobního rozvoje, o tom, že den je potřeba nastartovat bohatou a pestrou snídaní, že miliardáři vstávají ve čtyři ráno, že top manažeři světa čtou jednu knihu týdně atd.

Objevil jsem, že brzká snídaně mě rychle unaví a zatíží. Že vstávat ve čtyři je pro mě někdy brzo a někdy pozdě, a že číst hodně knih mi znemožňuje být autentický a plně sám sebou. Každý jsme jedinečný a nejvíce produktivní v různých částech dnes a za různých podmínek a okolností. Někdo jíst potřebuje hodně, někdo méně. Naučte se vypozorovat svoje optimum a využít jej. Vaše tělo a mysl jsou zázraky vesmíru, stačí se naučit, jak právě ty vaše fungují nejlépe.

S úctou Petr Štěpánek

Ambasador Napoleona Hilla,
Producent & Vydavatel Myšlením k bohatství

producent@myslenimkbohatstvi.film
www.facebook.com/petr.stepanek.live



Připravujeme pro vás...

Misi, kterou jsme zažehli: **„Vrátit naši zemi mezi TOP 10 nejvyspělejších ekonomik světa, kam jsme před 100 roky patřili“** můžeme uskutečnit jedině tím, že znásobíme váš úspěch ... bez ohledu na obor, na váš věk, na vaše vzdělání, principy Myšlením k bohatství dovedou k růstu každého jednoho člověka.

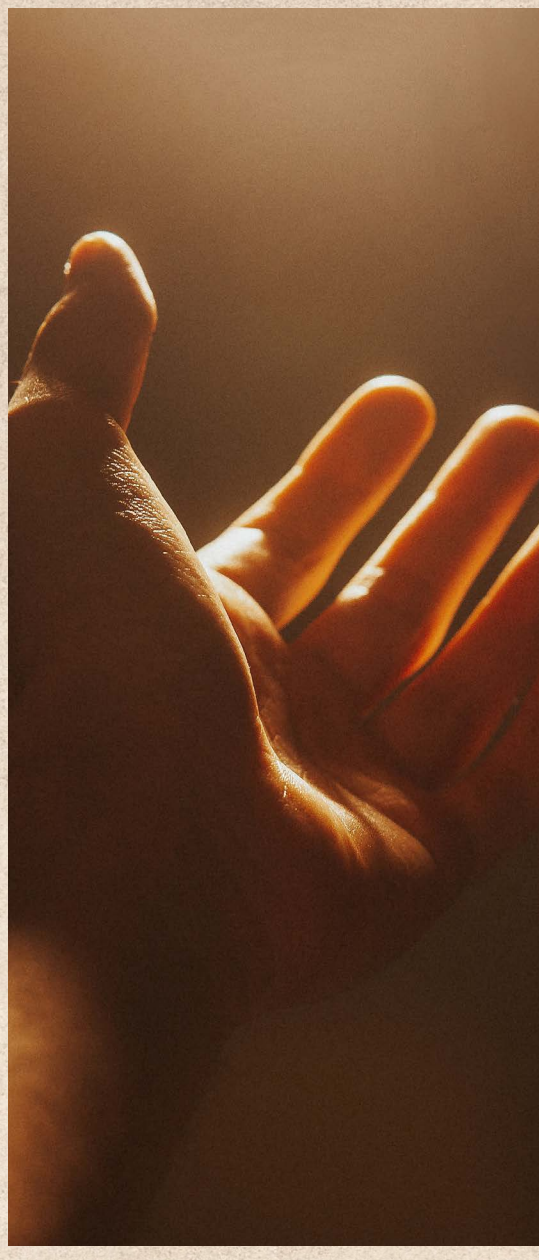
Jedinou podmínku si sami klademe a tou je, abychom podporovali jen ty, kdo se řídí Zlatým pravidlem: **„Nečiň druhým, co si nepřeješ, aby činili oni Tobě.“**

V příštích dnech, týdnech až šesti měsících vydáme nové nástroje, programy a tituly, které vás na cestě ke znásobení vaše úspěchu mohou podporovat a vést.

Jsou jimi převratné **Karty osobního hrdinství, přelomová desková hra Myšlením k bohatství, kniha Dvanáct podmínek dědictví od Jima Stovalla a program Shadow Effect od Scotta Cervina**. Brzy také bude dokončena post produkce **záznamu Nakopávače roku 2024**, na který se tolik těšíte.

A když už jsme u událostí, tak v sobotu 10. srpna se můžeme opět shledat, a to v Třebíči na **fantastickém Festivalu Bohatství 2024**, kterým stejně jako při Nakopávači roku 2024 ukážeme, že všechno lze posunout o level výš, když se přestaneme dívat vlevo vpravo jen na to, jak se takové události dělají běžně, a místo toho je uděláte nejlíp, jak jen to jde. Status QUO je brzda rozkvětu.

Pracujeme také na tom, abychom do Česka přivedli film **Mámy na vzestupu** v online podobě. Režisér Scott Cervine stojí plně při nás a spolu s Petrem Štěpánkem usilují o přesvědčení americké produkce, aby nám dali zelenou.

Naším je posláním je váš úspěch. Jsme zde pro vás.

Myšlením k bohatství