

Část 5: Sebeřízení	1
Všechny podvědomé bloky vznikly stejně	1
Život je zrcadlo sebehodnoty	2
Hodnotit svět je naivní	2
Klíčem k nebojování jsou životní principy (Vesmírná logika)	2
Technika: Totální přijímání (TP)	3
TP musí proběhnout ve třech krocích	3
1. Přijetí sebe samého	3
Nenarodil jsem se náhodou	3
Nic mi nechybí (vše potřebné mi bylo dáno)	3
Optimální je lepší než dokonalý	3
Jsme navzájem nesrovnatelní	4
2. Přijetí své životní cesty	4
Neexistují újmy, jen obohacení	4
Jsme roboti, není koho vinit	4
Kvalita života = úhel mého pohledu na něj	5
3. Přijetí zbytku světa (ostatních lidí, jejich osudů a prožitků)	5

Část 5: Sebeřízení

Cílem Sebeřízení je zbavit se zdrojů svých neklidů = přestat s životem bojovat.. K tomu je potřeba přestat sebe i svět posuzovat a hodnotit (dělat si na vše naivní názory). Pochopíme, že to je nesmyslný boj ega (netolerance a nepochopení), kterým jen sami sobě škodíme. Vymýšlíme chyby, překážky, nepřátele, problémy a komplikace.

Namísto toho se naučíme vše přijímat s pochopením, že takové, jaké to je, byť nedokonalé, to je v pořádku a není důvod nic měnit. Začneme mít svět bezpodmínečně rádi, uvidíme jej reálně, jaký skutečně je = bez chyb. Zbaví nás to všeho omezujícího uvažování (obav, nejistot, pochybností, kalkulací, výčitek, kritiky, srovnávání, posuzování...). Pochopíme, že k tomu neexistuje žádný důvod a tím v sobě nastolíme trvalý klid, pohodu a pocit naprostého bezpečí.

Přestaneme dělit na dobré a špatné, zůstane jen dobré. A začneme u sebe, protože tam se to kdysi celé zrodilo. Naučíme se na sebe a své vzpomínky dívat tak, že už nikde neuvidíme chyby — čímž přestaneme bojovat sami se sebou. Poté tento nový „úhel pohledu“ promítneme na celý svět a přijde nám v pořádku úplně vše. Dosáhneme stavu Totálního přijímání, bezpodmínečné lásky. Dokážeme pak svobodně žít i tvořit, protože jediné, co nám v tom doposud bránilo, byl náš boj.

Všechny podvědomé bloky vznikly stejně

Všechny podvědomé bloky vznikly posuzováním. Vnímali jsme sebe, okolí, prožívané situace, a dělali si na to názory. S něčím jsme spokojeni byli, s něčím ne. A to druhé jsme začali rozebírat — jaké by to bylo, kdyby to bylo jiné. Vymýšleli jsme lepší verze sebe, prožitých situací, života, světa.

- Vše, co jsem nepřijal (co jsem kdy považoval za špatné), se v mém podvědomí usadilo jako podvědomý blok** (všechny mé bloky — rány na duši — vznikly z mé nespokojenosti).
 - Chtěl jsem něco jinak**, myslel jsem si, že takové, jaké to je, to není (dost) dobré.
 - Uvažoval jsem způsobem: „kdyby...“** (bylo něco jinak, bych byl jiný...).
- Od té chvíle bojuji. Se sebou, s prožitky, lidmi, světem...** Se vším, co považuji za „špatné“.
 - A to je má životní brzda.** Můj život neplyne, ale vážne, protože mu plynout nedovolím.
 - Namísto abych žil, si vymýšlím.** Žiji svými fantaziemi, ne realitou.

3. **Vše nepřijaté čeká v mém podvědomí na dodatečné přijetí.** Připomíná se mi to tím, že každou chvíli něco řeším.
 - a. **Dokud se těch šablon nezbavím, budu si kazit život.** Budu stále něco řešit, protože mé rány na duši čekají na své vyléčení (na dodatečné přijetí).
 - b. **Dokud vše nepřijmu, budu žít odpojen od toku hojnosti.**

Život je zrcadlo sebehodnoty

*Kdo na sobě vidíme chyby nebo prožijeme něco nepříjemného, vnímáme to jako svou újmu, nikoli jedinečnost či obohacení. Cítíme se pak **nespokojení**, což se negativně promítá do všech našich názorů, postojů, rozhodnutí a v konečném důsledku do prožívaných pocitů a **snížené přitažlivosti**.*

4. **Život je obrazem mé sebehodnoty.** Zrcadlí, jak se na sebe a svůj život dívám.
5. **Sebehodnota = má spokojenost se sebou a svým životem** (se svými vlastnostmi, schopnostmi, svou minulostí i přítomností = svými prožitky a životní rolí).
 - a. **Jaký vztah ke všemu mám, přesně tak to v mém životě vypadá.** Vysílám své představy a to, co jim odpovídá, tím přitahuji a tvořím.
6. **Vše tedy změním nápravou své Sebehodnoty (svého vztahu k sobě a životu).** Naučím se jinak na svět dívat (vidět jej bez chyb = Totálně přijímat), a můj život se tomu sám přizpůsobí.

Hodnotit svět je naivní

*Snahami o dedukování vlastních názorů **naivně pitváme věci, do kterých nevidíme**. Uniká nám řada souvislostí, a tím i skutečné významy všeho, co bláhově rozebíráme, hodnotíme a řešíme. Vznikají dojmy, na hony vzdálené realitě — **podvědomé bloky**.*

7. **Boj = dedukování názorů.** Řeším něco, čemu nemohu rozumět. Vidím problém, který není. Namísto abych vnímal realitu jako správnou, si na ni dělám vlastní názory.
 - a. **Opakem boje je přijímání.** Svět mě nechává v klidu, protože už chápu, jak funguje.
8. **Přijímání je vnímání s bezpodmínečnou láskou.** Nehodnotím, nebojím se (nevidím důvod).
9. **Nehodnotit = chápat.** Nehodnotit dokážu, jen když chápu, jak vše je a funguje.
10. **Bojovat přestanu, až když problémy ani soupeře nikde nevidím.** Jedině poznání, že nikde nejsou, mě zbaví všech negativních představ. Dokud na to jdu hlavou, budu dál jen hodnotit.
11. **Klíčem k nebojování je tedy Vědění.** Pochopím a tím přestanu dedukovat vlastní teorie.

Klíčem k nebojování jsou životní principy (Vesmírná logika)

*Abychom se světem přestali vnitřně bojovat, **musíme poznat životní principy**. Zbavíme se tím potřeby dedukovat vlastní teorie a hledat vysvětlení, proč je to či ono právě takové. K naprostému klidu nám postačí vědět, jak věci v principu fungují a víc nepotřebujeme řešit.*

12. **Pochopím-li životní principy, získám na vše úplně jiný pohled.** Bezproblémový a laskavý.
 - a. Nebojím se, protože nemám čeho.
 - b. Nebojuji, protože nemám proč ani s kým.
 - c. Nedělám nic, co nechci, protože mě k tomu nic nenutí.
 - d. Nic neřeším, protože chápu, že život funguje sám (oddávám se mu s plnou důvěrou).
 - e. Neomezuji se, protože nevidím důvod.
13. **Dokážu dodatečně přijmout vše, co jsem dosud nepřijal** a s čím jsem tudíž bojoval (a doteď bojuji). Zbavím se dojmů, že někdy něco byl problém, chyba, mohlo/mělo to být jinak.
 - a. **Vše nepřijaté funguje jako magnet na moji pozornost.** Znovu a znovu cítím potřebu se tím zabývat (a nedokážu s tím přestat).
 - b. **Vše nepřijaté čeká na své dodatečné přijetí.** Do té doby to je zraněním, které mi brání v prožívání štěstí a pohody. Snižuje mou sebehodnotu, sebedůvěru, sebeúctu...
 - c. **Promítá se to negativně do mého každodenníhožití,** protože to ovlivňuje veškeré mé uvažování a rozhodování.

Technika: Totální přijímání (TP)

Totálně přijímat znamená vidět život takový, jaký opravdu je. Vše nám pak přijde v pořádku, naše tolerance a bezstarostnost budou vycházet z jasného chápání, že není co řešit. A že právě když nic neřešíme, vše funguje — jsme se vším v harmonii.

14. **Totální přijímání = konec bojování.** Úplně přijímám sebe, všechny a vše, bez výjimky.
 - a. **Tím pádem už nebrzdím tok hojnosti** směrem k sobě (nikde nenaráží).
 - b. **Nepřítahuji nevhodné.** Už není důvod mi zrcadlit mou nepřírozenost (bloky a strachy), mohu tudíž dostávat, co chci.
15. **Totální přijímání má dvě fáze:**
 - a. **Nejdřív přijmu sám sebe** (Sebepřijetí);
 - b. a pak se jen **stejným způsobem začnu dívat i na vše ostatní.**

TP musí proběhnout ve třech krocích

Abychom dosáhli stavu Totálního přijímání, musíme se naučit dívat na svět reálně jako na celek řízený dokonalou inteligencí. Ve všem je řád, smysl a souvislosti. Každý člověk i jeho životní cesta jsou předem naplánovanou součástí tohoto dokonalého celku. Tímto pochopením dokážeme:

1. *Přijmout sebe samého.*
2. *Přijmout svou životní cestu.*
3. *Přijmout zbytek světa (ostatní lidi, jejich osudy, role, chování i prožitky).*

1. Přijetí sebe samého

*Na svět nechodíme náhodně, ale cíleně, s jasným záměrem ohledně rolí, které tu v rámci celku budeme plnit. Pro ně se rodíme optimálně vybaveni, fyzicky, duševně i talentově. **Naší nejdůležitější povinností je mít sami sebe bezpodmínečně rádi.** Bez výhrad takoví, jací jsme a užívat si role, které nám byly určeny. Pak budeme žít naplněný život.*

16. **Jako první musím přijmout sebe, se vším všudy** — jaký jsem, jak vypadám, co umím i neumím, vím i nevím, nač mám i nemám vlohy, čím jsem zvláštní, kde i jak jsem žil a žiji...
 - a. Musím začít bezpodmínečně milovat sám sebe jako bytost, které nic nechybí.

K tomu potřebuji vědět, že jsem byl pro svůj život ještě před narozením optimálně přednastaven:

Nenarodil jsem se náhodou

17. **Nic není náhoda, ani mé narození.** Přišel jsem na svět s jasným záměrem.
 - a. Komu, kde, kdy i proč jsem se narodil, bylo předem přesně vymyšleno. I jaké role zde budu v rámci celku plnit (jak se budu podílet na celkové vyváženosti života na Zemi).

Nic mi nechybí (vše potřebné mi bylo dáno)

18. **Narodil jsem se přesně takový, jaký mám být.** Byl jsem optimálně přednastaven.
 - a. **Vypadám i funguji přesně tak, jak mám.** Není na mně co měnit.
 - a. **Mám všechny potřebné talenty.** Neumím jen to, co potřebovat nebudu.
 - i. Život se sám stará, abych v sobě vše potřebné rozvinul (není co vymýšlet).
 - b. **Mé touhy a role jsou nastaveny v souladu s mými talenty a schopnostmi.** Je tím zajištěno, že mě bude můj život naplňovat.

Optimální je lepší než dokonalý

19. **Dokonalý být nemám.** O to vůbec nejde, naopak, to by mi bylo jen na obtíž.
 - a. **Jsem optimální, tedy jedinečný.** Cítím pak, čím jsem i nejsem (co mi samo mimořádně jde i nejde). Zním tak svou cestu a nebloudím, nehledám se.
 - i. **Vnímám svou jedinečnost a nezastupitelnost.** Cítím svou hodnotu.

- b. **Jsem kompletní, není co vylepšit.** Snahou o umělé sebevylepšování jen ztrácím sám sebe. Zkousím jít cestami, která pro mě nejsou. Jen se trápím a život mě nenaplnuje.

Jsme navzájem nesrovnatelní

20. **S nikým se nesrovnávám.** Každý jsme jiný, i naše životní cesty jsou různě nastavené. Má to tak být a je to tak správně.
- a. **Všichni jsme stejně hodnotní.** Bez výjimky, každý zde jen plníme jinou roli.

2. Přijetí své životní cesty

Reálně se musíme naučit dívat i na všechny své životní prožitky = přestat v nich vidět chyby. Bez ohledu na to, jak co kdy proběhlo, co to způsobilo nám nebo někomu druhému. Vše mělo být přesně tak a ne jinak (mělo to své dobré důvody i smysl). Stejně jako vše, co teprve prožijeme.

21. **I má životní cesta byla předem připravená.** Vše, co jsem prožil, jsem tak prožít měl.
22. **Nic se nikdy nestalo náhodou.** Vše bylo předem vymyšleno a načasováno.
23. **Vše se mělo stát přesně tak.** Bylo a je to tak pro všechny dobře.

Neexistují újmy, jen obohacení

Vše, co se nám kdy nelíbilo, v sobě nosíme jako utrpenou újmu. Cítíme se jako oběť, případně naopak jako pachatel. Se vzpomínkami bojujeme (výčitky) — vracejí se nám a my fantazírujeme „co by, kdyby“. Náš život stojí, protože nedokážeme odpustit, přijmout věc jako fakt.

24. **Zdánlivě negativní prožitky mě nejvíc obohatily.** Naučily mě vidět věci líp.
- a. **Nic mi tedy neublížilo,** to jen já sám tím, jak jsem se na to (dřív) díval.
- b. **Vše prožité jednou zhodnotím,** vrátí se mi to v dobrém.
- c. **Těžké prožitky léčí a posilují.** Čistí mou duši, mé podvědomí. Zbavují mě nesprávných názorů a chování, učí mě vnímat správně a tím se cítit bezpečně.
- i. **Vedou mě tak, abych porozuměl životu.** A tím se obohatím totálně.
1. Kvalita mého žití se pochopením života posune na jinou úroveň (naučím se na něj dívat úplně jinak než dřív a on začne úplně jinak fungovat). Naučím se cíleně se svým podvědomím pracovat a tím si život řídit.

Jsme roboti, není koho vinit

Abychom dokázali všechny své prožitky přijmout, musíme se zbavit pocitů Viny — odosobnit sebe i druhé z podílu na tom, co se stalo. Pochopením, že jsme v situacích jen sehráli roli, která nám byla přidělena a nikdo z nás nemohl nikdy jinak.

25. **Člověk funguje jako robot.** Jeho podvědomí přesně určuje, jak se kdy zachová, rozhodne.
26. **Nemá možnost volby.** Jeho chování v situaci, kterou prožije, je předem dané podvědomím.
27. **Podvědomí je program, který řídí naše chování.** Přesně a neomylně.
- a. **Nikdo se nedokážeme rozhodnout/zachovat v rozporu se svým aktuálním podvědomým nastavením.** Není to technicky možné.
- b. **Nemáme tedy na výběr.** To tak jen vypadá, že si můžeme vybrat, jak se v prožívaných situacích rozhodneme. Jenže naše podvědomí přesně určí, jakou „možnost“ si vybereme (nemáme na to žádný vliv).
- c. **Proto nemáme s našimi činy nic společného.** Jsme něco jako herci, hrající svou roli. Své životní situace máme jen prožít, nejsme jejich autory.
- d. **Je předem dáno, jak co vypjatého proběhne i dopadne.** Proto nic nemůže ani nikdy nemohlo být jinak. Není tedy ani koho vinit.
28. **Mé prožitky včetně následků = můj osud.** Můj život vypadá přesně tak, jak má vypadat, jak byl vymyšlen. A vymyšlen byl naprosto dobře (Vesmír nedělá chyby).

Kvalita života = úhel mého pohledu na něj

Připomeňme si definici Štěstí (viz vize Jsem šťastný...): **Štěstí je umění si užít libovolnou situaci.** *Není tedy závislé na tom, co zrovna prožíváme, ale odráží náš přístup k prožívanému. Schopnost bavit se výzvami stejně jako situacemi plnými pohody. Kvalita života tedy není dána tím CO prožíváme, ale JAK se na své prožitky díváme.*

29. **Každá životní cesta je stejně naplňující.** Kvalita mého života nezávisí na mé roli a prožitcích, ale jak se na ně dívám. Mohu žít kvalitní život, ať je má role jakákoli.
30. **Každá situace má plný potenciál mě bavit.** Jsem to já, kdo určí, jak její potenciál využiji. Mohu se bavit (např. zdoláváním výzvy) anebo trápit (stěžovat si, zoufat, usilovat...).
31. **Život je kombinací daného a mého vlastního vlivu.** Dáno je, co prožiji a já určuji jak.
 - a. **Vesmír vymyslel formu (cestu).** Dal mé životní cestě základní linii (podobu).
 - b. **Já určuji kvalitu.** Jak se budu cítit, jak budu svůj život prožívat.
 - i. **Dívám-li se správně, bavím se (žiji).** Dívám-li se nesprávně, bojuji (přežívám).

3. Přijetí zbytku světa (ostatních lidí, jejich osudů a prožitků)

Zbývá se na svět začít dívat úplně stejně jako na sebe. *Já bez viny, každý bez viny. Já žiji svůj příběh, každý žije svůj příběh. Mě není z čeho vinit, nikoho není z čeho vinit.*

32. **Uvědomuji si, že úplně každý to má stejně jako já.** Že i všichni ostatní mají sebe i svou cestu předem vymyšlenou a jen po ní jdou. Žijí svůj příběh, vedeni a řízeni svým podvědomím.
33. **Přestávám s lidmi bojovat.** kritizovat je, hodnotit, rozebírat, co kde řekli/udělali...
 - a. **Přijímám je takové, jací jsou.** Vnímám je s láskou, úctou a pochopením.
34. **Zbavuji se tím všech nepřátel.** Už nikde nevidím soupeře, konkurenta, nepřítele, viníka...
 - a. **Přestávám se lidí bát.** Přestávají mi vadit, přestávám na nich vidět chyby.
 - b. **Soucítím s nimi.** Už nikoho neobviňuji, mám soucit s lidmi a jejich osudy, chápu je.
 - c. **Stejně chápu i jejich prožitky.** Situace, stavy, uvažování, chování, reakce.
35. **Nikde nevidím chyby ani problémy,** necítím tedy potřebu nic měnit, řešit ani hodnotit...
 - a. **Jsem klidný chápavý, laskavý a tolerantní.** Což jsem dřív nedokázal.
 - b. **Už chápu, že můj život ovlivňuje jen to, čemu věnuji pozornost,** s čím bojuji.
36. **Naučil jsem se vše přijímat namísto bojování.** Mé podvědomí se vyčistilo od všech bloků.
 - a. **Vnímám svět takový, jaký je — reálně.** Přijde mi dokonalý, kouzelný a nádherný.
 - b. **Nedokonalosti vnímám s láskou.** Už mě neprovokují ke kritice, probouzejí soucítění.
 - c. **Cítím se naprosto bezpečně** a cítím absolutní podporu všech svých záměrů.
 - i. Dokážu tudíž žít, jak chci, protože si už nevymýšlím překážky.
37. **Dokážu myslet jen na to, co chci.** A tím mi můj život přináší jen dobré.
38. **Napojím se na přirozený proud hojnosti = dokážu hojnost přijímat.** Můj život začne naplno fungovat, přinášet mi vše dobré, chtěné i potřebné — protože se zbavím všech psychických bloků, které tomu bránily.