



STOP NEGATIVNÍM EMOCÍM

3 cvičení
pro váš radostný život

STOP NEGATIVNÍM EMOCÍM

3 CVIČENÍ PRO VÁŠ RADOSTNÝ ŽIVOT



napsal Alexej Byček

Pomáhám lidem najít rovnováhu. Mezi vnějšími výsledky a vnitřním klidem. Mezi časem pro druhé a časem pro sebe.

Předávám ale jen takové postupy, se kterými pocítíte změnu okamžitě. Změna se totiž děje buď teď, anebo nikdy.

Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jeho šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autora je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

OBSAH

Úvod _____	4
Emoční návyky _____	5
Jak změnit návyk? _____	6
1. cvičení: Náramek _____	7
A co s náramkem? _____	9
2. cvičení: Zrcadlo před spaním _____	11
3. cvičení: Meditace _____	13
Závěrem _____	16
Stáhněte si také _____	17

Mé jméno je Alexej Byček a chci vás inspirovat k takovému **životu, ve kterém budete cítit především štěstí a vnitřní spokojenost.**

Léta jsem hledal způsoby, jak rychle a efektivně dosahovat cílů – **jak být úspěšný.** I přesto jsem začal být zavalený prací, a to mě přivedlo k další podstatné touze – **najít vnitřní klid.**

Úspěch a klid se mi nakonec podařilo spojit, a zásadní věcí na té cestě bylo **zbavit se negativních emocí.** Víím, jak dokážou člověka zatížit a okrádat o životní energii. Proto jsem vytvořil tento krátký e-book se **3 nejúčinnějšími cvičeními na odstranění negativních emocí a přivolání těch pozitivních.** Pokud je uvedete do praxe, **nemůžete neuspět!**

Vaše dny se změní, budete radostní a spokojení a nejspíš pozitivně ovlivníte i své okolí 😊

Budu se těšit na vaše zkušenosti a dojmy – pište mi na alex@alexejbycek.cz

Úvod

V dnešním světě můžete často slyšet, jak jsme všichni myslící bytosti, a že je důležitá logika a řád. Chci proto začít poněkud tvrdou pravdou. **Žádná logika ani řád náš svět neřídí.** Každý z nás činí každý den velké množství rozhodnutí. A **všechna jsou založena na emocích.** Jestli se nám někdo líbí nebo ne. Jestli máme ze zboží, které si kupujeme, dobrý pocit nebo ne. A tak dále, a tak dále.

Když si říkáme racionální důvody, jde v podstatě jen o snahu „podložit“ něčím svůj pocit, abychom přebili strach z toho, že se můžeme rozhodnout špatně. Jasně, když se pro něco rozhodujeme, rádi posloucháme argumenty. Jenže ty argumenty stejně jen podporují pocity a věřte mi (a velkému množství vědeckých výzkumů), že vaše finální rozhodnutí bude vždy o vašem pocitu.

Co teď s tím?

Teď, když víte, jak DOOPRAVDY funguje člověk (podle emocí, nikoli podle logiky), máte možnost přestat přikládat takovou váhu argumentům a logice, a přesunout se k tomu, co je opravdu důležité:

JAK SE CÍTÍTE?

A ještě:

JAK SE CHCETE CÍTIT?



Emoční návyky

Stažením tohoto e-booku jste dali najevo, že chcete ve svém životě míň negativních emocí a víc těch pozitivních. **To je skvělé!** Protože člověk dokáže docela rychle přejít od nepříjemných pocitů k těm pozitivním. I když je nejdřív těžké tomu uvěřit, časem zjistíte, že je to pravda (a 3 cvičení na dalších stránkách vám k tomu rozhodně pomůžou). **To, jak se z každé situace cítíte, je totiž návyk, na který jste si dlouhodobě zvykli, a tento návyk můžete kdykoli změnit.** Není pro to třeba, aby se měnily situace kolem vás. Stačí, že vy začnete na ty situace reagovat jinak, a to způsobí, že se budete cítit líp.

Navíc, když zvolíte tuto cestu **zevnitř ven** (tedy, že nejprve změníte své reakce a pocity), způsobí to časem i změnu situací, ve kterých se vyskytujete. Když nebudete propadat vzteku a smutku, tak snáz najdete způsob, jak nepříjemné okolnosti ve svém životě změnit. Také to změní energii, kterou vysíláte, a začnete přitahovat méně nepříjemných a více příjemných událostí.

Emoce totiž fungují jako vibrace. Na tělesné úrovni vyvolávají doslova závislost - vaše buňky se totiž rychle ladí na emoce, které často prožíváte, a po určité době už jen čekají na přísun látek, které k nim chodí při vašich často prožívaných



pocitech. Na energetické úrovni pak tyto vibrace přivolávají lidi a situace, kteří jsou schopní vám vaše často prožívané emoce přinést.

Když se tedy rozhodnete změnit emoční návyky a cítit se určitým způsobem – a především, **když vytrváte** – tak se vaše spokojenost se životem mnohonásobně

zvýší a budete celkově šťastnější.

Jak změnit návyk?

Vypěstovat nový návyk trvá zpravidla 30 dní (studie udávají čísla mezi 21 až 90 dny, ale 30 dní je taková jistota), přičemž je důležité každý den najít sílu pracovat na novém návyku (je opravdu zásadní nevynechat ani den). **Když to vydržíte, dojde ke změně, která se projeví dlouhodobě.**

Já vám chci maximálně pomoci změnit vaše emoční návyky, a proto jsem vybral **3 nejefektivnější cvičení**, která znám. Doporučuji vám vybrat si jedno, které vám bude nejbližší, a s tím začít. Můžete klidně jít do všech tří, ale udělejte to postupně a začněte opravdu prvních 30 dní jen s jedním z těchto cvičení.

Když si cvičení vyberete a vytrváte, začnete se brzy divit – nejen vaše emoce, ale i události a lidi kolem vás začnou být jiní. Příjemnější, radostnější, spokojenější.

A to je život jaký si zasloužíte – plný dobrých emocí. Já vám ho tímto z celého srdce přeji! 😊

Alex

1. cvičení: Náramek

První cvičení spočívá v používání náramku. Náramek (nebo gumička nebo cokoli, co si dokážete snadno nandat na ruku) vám bude **připomínat, že jste se rozhodli změnit emoční návyk.**

Aby bylo použití náramku efektivní, vyberte si **jednu situaci, která se ve vašem životě často vyskytuje a jste s ní nespokojení.** Mohou to být kousavé narážky s partnerem, naštvání na kolegy v práci, nespokojenost se sebou, když se vám něco nedaří, nebo cokoli jiného. Zásadní je, aby šlo o událost, která se objevuje často a vyvolává ve vás negativní pocity.

Zapište si jí – ***věc / událost, která se teď v mém životě často vyskytuje a jsem s ní nespokojený/á, je:***

Teď si uvědomte **jednu situaci ze své minulosti, kdy jste se sebou byli naopak hluboce spokojení.** Cítili jste se dost dobří, radostní a v ten moment jste měli pocit, že je „vše v pořádku“.

Může to být vzpomínka z raného dětství, pocit, kdy vám někdo udělal kompliment nebo chvíle radosti někde v přírodě nebo u moře. Vyberte si jednu takovou silnou situaci a vybavte si do detailů pocit z ní. Jak se v tu chvíli cítilo vaše tělo a vaše mysl? Zkuste to znovu prožít a pak si zapište tuto příjemnou situaci.



Situace, která ve mně vyvolala hluboce příjemné pocity, je:

Právě jste se naučili vyvolat v sobě pozitivní pocit, který zlepší váš život! Je to samozřejmě jednodušší v klidné chvíli než během nějaké nepříjemné události, ale právě proto máte náramek, který vám bude připomínat, co máte dělat.

Spolu s náramkem použijte ještě jednu „kouzelnou“ větu. Ta má dvě části – zahrnuje **přijetí negativní události, která se vám děje, a zároveň soustředění na vaše pozitivní emoce místo těch negativních.**

Proč přijetí?

Protože se často stává, že události, které jsou nám nepříjemné, potlačujeme, děláme, jako kdyby nebyly a snažíme se je ze svého života vyhnat. O to úporněji se ale objevují, a skutečná cesta, která vede k tomu, abyste se přestali trápit, je **přijmout i věci, které se nám nelíbí.**

Je možné, že se vám tento nápad nelíbí – proč byste měli ve svém životě přijímat a nechávat něco, co tam nechcete? Jenže to, že se ve vašem životě tyhle nepříjemné situace objevují, není náhoda. A dokud se k tomu nepostavíte čelem – **dokud tyhle situace nepřijmete, do té doby vás budou opravdu jen obtěžovat a trápit.**

První část věty je tedy o přijetí. Druhá část je o pozitivním pocitu, který chcete vyvolat. Celá věta bude znít:

„Přijímám tuto situaci a zároveň se cítím úžasně.“

Při slově „úžasně“ si uvědomte přesně ten pocit, jaký ve vás vyvolala pozitivní situace, kterou jste si zapsali výše.

A co s náramkem?

Náramek je na celém postupu nejdůležitější. Bude vám připomínat, že si tuhle větu máte říct (a procítit!) vždycky, když se vyskytne negativní situace, se kterou se už nechcete trápit. V praxi to bude vypadat tak, že si první den vezmete náramek, a od té chvíle vždycky, když se objeví zmíněná situace, tak si řeknete (**a prožijete!**): „**Přijímám tuto situaci a zároveň se cítím úžasně.**“

Pokud se vám stane, že zapomenete větu říct nebo doopravdy procítit – pokud se necháte pohltit tou nepříjemnou situací – tak **náramek přendejte z jedné ruky na druhou**. Cílem je vydržet s náramkem **co největší počet dní na jedné ruce**. Celkově pak toto cvičení dělejte 30 dní.

Samozřejmě se může stát, že zapomenete, nebo že situace bude až moc silná a negativní. Ale i kdybyste podleli starým pocitovým vzorcům, nic si nevyčítejte a pokračujte v tomto cvičení. Kouzelné je totiž to, že **když s tímto cvičením vydržíte, dostanete šanci vybrat si, jestli chcete reagovat pozitivně nebo negativně**. Nejdřív to může být těžké, protože vaše tělo je zvyklé na negativní reakce, ale když si budete říkat onu větu a nenecháte se vtáhnout do víru negativity, za pár dní, nejdéle týdnů, se vaše reakce plně změní a vy už se nebudete tolik trápit, ba naopak, budete v pohodě.

Můj osobní rekord je 14 dní s náramkem na jedné ruce. Trumfnete mě? 😊

SHRNUTÍ:

1. Uvědomte si jednu nepříjemnou situaci, která se vám často děje, a chcete změnit pocity, které z ní máte.
2. Uvědomte si jednu situaci z minulosti, která vám přinesla velmi pozitivní pocity.
3. Nasaďte si náramek a odteď vždy, když se vám stane nepříjemná situace (bod 1.), tak si řekněte „*Přijímám tuto situaci a zároveň se cítím úžasně.*“ Přitom vyvolejte pocit z pozitivní situace (bod 2.).
4. Pokud byste se nechali negativní situací pohltit, zapomněli si říct svou větu nebo příliš propadli negativním emocím, přendejte si náramek z jedné ruky na druhou.
5. Pokuste se vydržet co nejdéle s náramkem na jedné ruce.

P.S. Každý reaguje lépe na něco jiného, takže kdyby se vám nezdálo slovo „úžasně“ na konci věty, tak ho nahraďte nějakým vlastním, které vám sedí (skvěle, úchvatně, perfektně, dobře, radostně, ...).

2. cvičení: Zrcadlo před spaním

Jedna z nejučinnějších metod na posílení sebevědomí a pozitivních pocitů, je „zrcadlové cvičení“. Oproti cvičení s náramkem nepotřebujete přípravu, jen si vymezit 3-5 minut denně a vytrvat 30 dní.

Než půjdete spát, postavte se před zrcadlo (např. po čištění zubů v koupelně), podívejte se sami sobě do očí a projděte si svůj dnešní den od rána do večera. Nevyjmenovávejte všechno, ale jen věci, které se vám zadařily nebo ve kterých jste se cítili dobře. **Za každý svůj úspěch se (nahlas) pochvalte a oceňte.** Za věci, které jste rádi, že se staly, poděkujte a vyjádřete za ně radost. Soustředte se výhradně na pozitivní události (ty nepříjemné prostě vynechejte) a na konci si řekněte „*mám tě rád/a*“.



V praxi to vypadá asi takto: „*Jsem na tebe pyšný, že jsi dnes včas vstal z postele. Mám radost z toho, jak ti slušelo oblečení, ve kterém jsi šel do města. Jsem opravdu pyšný, že jsi zvládl ten těžký úkol v práci a že to máš hotové. Jsem moc vděčný za tu úžasnou večeři se ženou a dcerkou. Chválím tě, že právě děláš tohle cvičení a děláš to už 10 dní. Jsi úžasný, mám tě moc rád!*“

Uvedené je jen příklad, ideální je, když se **pochválíte opravdu za každou maličkost** a dáte si čas prožít ty **pozitivní pocity**.

Toto cvičení vám jednak pomůže uvědomit si, co všechno dobrého se ve vašem životě děje (i kdyby to měla být jen jediná věc, za kterou poděkujete, stojí to za to; pravděpodobně jich ale bude opravdu hodně). Zároveň **ladí vaše vědomí i podvědomí na další den** tak, abyste lépe vnímali, když se vám stane něco dobrého, a aby vám to dělalo větší radost. Postupně se přeladíte na velmi pozitivní vnímání světa a i vnější události začnou být příjemnější.

Důležitý je čas cvičení – před spaním. Prostor před spaním je totiž „posvátný“. To, co do vašeho podvědomí vstupuje v tento čas, vás přes noc „programuje“ na další den. Proto není dobré, pokud usínáte u televize nebo těsně před spaním ještě řešíte práci a mails. Naopak je skvělé, když před spaním mails a televizi necháte být a věnujete ten čas sobě a **prožívání pozitivních emocí.**

SHRNUTÍ:

Každý večer se před spaním postavte před zrcadlo a dívejte se sami sobě do očí. Projděte svůj den od rána do večera, pochvalte se (upřímně a nahlas) za každou věc, která se vám povedla. Poděkujte za každou událost, díky které jste se cítili dobře, a na konci si řekněte „*mám tě rád/a*“.

Cvičení dělejte 30 dní. Pokud byste měli strach, že vás někdo uslyší (partner, děti, spolubydlíci), tak jim prostě řekněte, co budete dělat (cvičení pro dobrou náladu ☺), abyste se při tom nemuseli nijak omezovat.

3. cvičení: Meditace

Pokud nechcete žít v neustálém stresu a nepříjemných pocitech, tak je třetí cvičení téměř nutností. Meditace je úžasná lidská schopnost, kterou používá každý, kdo úspěšně zvládá dlouhodobou zátěž. Když si pravidelně nedáváme klid a nemeditujeme, vyčerpáváme se do té míry, že jednou pohár přeteče a my už nejsme schopní jít dál – vyhoříme. Meditace ale nemusí být odříkávání mantry se zavřenýma očima v lotosovém sedu.

Meditace je klid myšlení.

Může být jakkoli dlouhá, v jakékoli pozici, s návodem nebo bez, vedená nebo ne, v přírodě, v kavárně nebo na WC. **Důležité je zklidnění mysli, což se dělá zejména dobře, když je v klidu i tělo.**

Já jsem začal spontánně meditovat na večerních procházkách se psem, kdy jsem chodil ke svému oblíbenému rybníku. Ten pohled na vodu mě vždycky natolik zklidnil, že jsem celý zbytek procházky kráčel pomalu a skoro neměl myšlenky. Až časem jsem si uvědomil, že jde vlastně o meditaci, a dnes každý den medituji i vědomě.

Pokud chcete vyzkoušet příjemnou vedenou meditaci, vytvořil jsem pro vás [meditaci na zvýšení sebevědomí ZDE>>](#)

Anebo přímo tematickou [meditaci na rozpuštění vašich negativních emocí – zjistěte víc TADY>>](#)

Jestli ale máte pocit, že nemáte na meditaci ve svém denním shonu místo, zamyslete se nad starým čínským rčením:

Každý by měl meditovat aspoň 10 minut denně. Ten, kdo nemá čas, aspoň 30 minut denně.

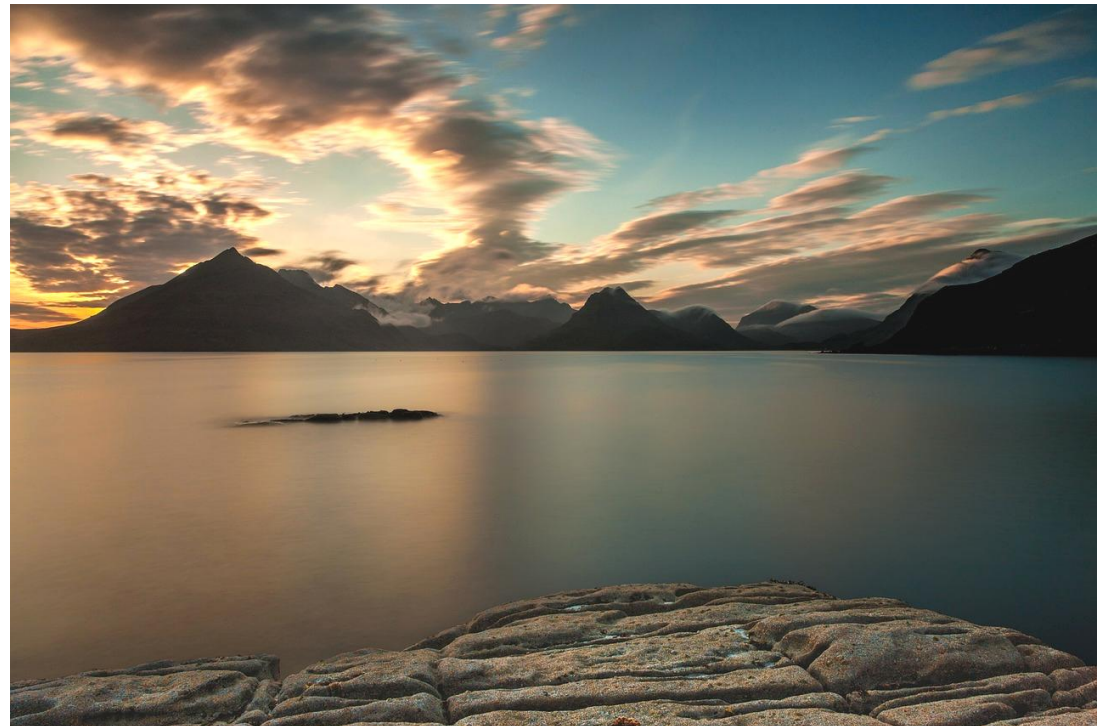
Naráží nejen na to, že kdo nemá čas, potřebuje v životě více rovnováhy, ale také na to, že **klid myslí Vám čas dodá**.

Plynutí času totiž vnímá každý člověk jinak (přestože na hodinkách to vypadá, že čas je přesně daný, není to tak).

Každý člověk má každou chvíli odlišné vnímání času – běžně to znáte z toho, že když děláte něco, co nechcete, trvá to dlouho, a naopak když děláte něco, na co jste se těšili, máte najednou pocit, že to uteče jako voda. Platí to ale i jindy. A když si dopřejete aspoň jednou denně zklidnění myslí, získáte skvělý návyk, který Vám pomůže **mít větší nadhled a nepropadat negativním emocím**. Samozřejmě nejen při samotné meditaci, ale během celého dne.

Pokud chcete medítovat bez vedení lektora nebo audionahrávky, prostě si jen dopřávat chvíli vypnutí a klidu, **doporučuji jít někam k vodě a pozorovat jí**.

Voda pomáhá zklidnění a naladění se na hlubší mozkové vlny. Když budou přicházet myšlenky, nedávejte jim moc pozornosti a spíš se soustředte na to, co chcete – na vodu, na přírodu kolem nebo pokud jste doma, tak třeba na klidnou hudbu, kterou si můžete pustit.



Pokud chcete vedenou meditaci, můžete začít s mojí nahrávkou pro [zvýšení sebevědomí>>](#) anebo přímo s [meditací na rozpuštění vašich negativních emocí>>](#)

Jak pro váš pracovní, tak osobní a duchovní život je meditace jedna z nejprospěšnějších věcí, pro jaké se můžete rozhodnout.

SHRNUTÍ:

Jestli si chcete udělat z meditace každodenní cvičení, řekněte si, kam budete chodit do přírody nebo jakou vedenou meditací si teď budete každý den procházet. Vydržte to 30 dní.



Závěrem

Právě jste poznali 3 cvičení, která vám pomohou přeladit se z negativních pocitů na ty krásné a radostné. Teď je to na vás: **Vyberte si, které cvičení doopravdy vyzkoušíte a dalších 30 dní budete dělat.** Doporučuji neodkládat a začít hned dnes – největší šanci něco změnit totiž máte, když je vše ještě čerstvé.

Tvrdím, že je možné za 30 dní za pomoci jednoho z těchto tří cvičení úplně proměnit emoce, které se ve vašem životě běžně objevují. Je v tom určitá práce, kterou potřebujete udělat, ale na druhou stranu tahle práce má velké plody – **přinese vám životní pocit, který si zasloužíte, a odstraní spoustu zbytečného trápení a stresu.**

Pokud se chcete na něco ke cvičením zeptat, neváhejte mi napsat na alex@alexejbycek.cz. A kdybyste chtěli další inspiraci, sledujte můj web www.alexejbycek.cz nebo se přijďte inspirovat na [mé facebookové stránky](#).

Přeji vám úžasnou a šťastnou cestu,



Alexej Byček
Kouč, motivátor a řečník
„Zklidněte mysl a uspějte srdcem“

A ještě koukněte na poslední stránku ->

Děkuji, že jste dočetli až sem. Přeji vám úspěšné využití návyků, a pokud se vám e-book líbil natolik, že ho chcete sdílet i s ostatními, prosím pošlete je na mé stránky, aby si ho stáhli přímo od zdroje. Odkaz je

<http://alexejbycek.cz/ebook-zdarma/>

P.S. Pokud se vám nápad věnovat se návykům, které vám přinesou úspěch a vnitřní klid opravdu líbí a chcete ho posunout na další úroveň, doporučuji vám online kurz Zamiluj se do života. Teď máte jedinečnou možnost vstoupit do něj zdarma a až po ukončení rozhodnout, jestli vám pomohl a chcete za něj zaplatit.

Jde o úžasný transformační 3týdenní kurz, který pomohl změnit život více než 500 lidem. Pokud se tedy chcete naučit pracovat se svými emocemi, naladit se na ty nejpříjemnější, a snáz dosahovat všeho, po čem toužíte, tak pojdte se mnou - [Zamilujte se do života TADY>>](#)

