

The background of the cover is a vibrant illustration. At the top, a man with a star tattoo on his neck and roses on his shoulder is shown from the back, looking up at a night sky filled with stars and shooting stars. Below him, a landscape features a modern house, a swimming pool, green hills, and a red sports car. The title 'JAK REALIZOVAT SVÉ SNY' is written in large, white, stylized letters across the middle. The author's name 'DŮBRAVA JOSEF' is in the bottom right. A white banner at the very bottom contains a promotional text in green and blue.

JAK REALIZOVAT SVÉ SNY

DŮBRAVA
JOSEF

Napsáno pro mladou generaci. Kniha, co nenudí, ale motivuje.

JAK REALIZOVAT SVÉ SNY

Napsáno pro mladou generaci

Kniha, co nenudí, ale motivuje

Josef Důbrava

OBSAH

Úvod

Peníze

Přesvědčení

Pravidla tvoříme my

Cíle

Vizualizace

Jak vymyslet plán

Intuice

Palivo úspěchu

Pozitivní mysl

Vděčnost

Jak se mít rád

Náhoda neexistuje

Zákon schválnosti aneb věci, které nechceme

Současný stav a poměry, kde jsme se narodili

Placebo efekt

„Kapitola“

Shrnutí

Motivační playlist

Předmluva

Věřím, že největší pomoc, kterou můžeme někomu dát, je, že se pokusíme změnit jeho mysl tak, aby si v životě dokázal přivolat vše, co potřebuje, a to, po čem touží. Jinými slovy, aby si mohl pomoci sám.

Je jedno, jak jste staří. Nikdy není pozdě změnit svoje myšlení na správné myšlení a dosáhnout toho, o čem jsme vždy snili.

Rčení: „Starého psa novým kouskům nenaučíš.“, v tomto případě neplatí. Pokud o to stojíte!

Úvod

Všichni to nejspíš známe. Takovéto „představ si to, věř tomu, nevzdávej se a ono to vyjde“. Spousta z nás to zná. Je to ten pocit, že my jsme strůjci svého vlastního osudu a že máme v sobě sílu přetvářet svět k obrazu svému.

Ten pocit, co máme, je naprosto oprávněný, protože jsme to skutečně my, kdo utváří tento svět. I když si tohle možná většina z nás uvědomuje a ví, jak funguje lidská mysl, stejně tady byli tací, kteří se dokázali propadnout až na samé dno. Jelikož mysleli na to, co nechtěli a nechali strach a negativní emoce vstoupit do svého života.

Na druhou stranu, jiní to už dávno ovládli, plní si svoje sny a žijí život dle svých vlastních představ.

No a pak jsou tady ti, kteří tomu aspoň rozumí a uvědomují si sílu svého myšlení, ale i tak toho ještě nebyli schopni dostatečně využít, aby si mohli splnit svoje sny.

To, o co tu jde, a to, čemu se věnuje tato kniha, je jeden z nejmocnějších zákonů ve vesmíru, a tím je zákon přitažlivosti. Kdybych měl popsat, co je zákon přitažlivosti, popíšu ho třemi větami. To, na co myslíš, to přitahuješ. Život je odrazem našich minulých myšlenek. Stáváš se tím, na co nejvíc myslíš!

Možná je tohle vaše první kniha nebo jste už pár knížek či blogů četli o tzv. zákonu přitažlivost. Pokud ne, tak jste nyní určitě na správné cestě! A jestliže ano, tak stejně věřím, že vám tato kniha ukáže několik zajímavých faktů a věcí, které jste doposud nevěděli nebo dělali špatně.

Věřím, že za pomoci rad, které jsou obsaženy v každé kapitole, budete konečně schopni dosáhnout toho, po čem toužíte. Protože i vy máte v sobě schopnost proměnit své představy ve skutečnost. A žít život podle svých vlastních představ!

Peníze

Na samém začátku bych rád začal penězi. Protože si myslím, že je na čase si přiznat, že jestli nežijeme někde mimo lidskou společnost, kde bychom měli například svoje ovečky, kozičky, slepičky, zahrádku, studnu, dům atd., a žijeme ve městě nebo na vesnici, kde k životu používáme peníze, tak jsme součástí systému, ať se nám to líbí nebo ne.

A jediné, co nás právě teď omezuje k tomu, abychom mohli dělat to, co jsme vždycky chtěli, je nedostatek peněz. Proto čas jsou peníze a peníze znamenají svět. Někteří by řekli, že to je špatně. Ale na každé špatné věci je něco dobrého. Většinou příležitost. V tomto případě si tento svět můžeme osvojit opravdu snadno. Jelikož za ty vytištěné papírky si můžeme koupit luxus, zážitky, pocity, zdraví, spokojenost a pohodu. Netvrdím, že peníze musí nutně znamenat tyto všechny body. Ale v dnešním světě nám k tomu velice dobře napomohou. Stejně jako ke štěstí a radosti není to podmínkou, ale může to být dobrý základ.

Dalo by se říct, že nejde zas tak o peníze, ale spíše o svobodu. Ale tu v tomhle světě získáme jedině penězi!

Dále si lidé zvykli často říkat, že „peníze nás šťastnými neudělají“. Jde o to, čemu věříte vy. Když si myslíte, že vás peníze udělají šťastnými, tak vás šťastnými udělají. Samozřejmě je rozdíl snít a jít za penězi anebo snít a jít za životem plných vzrušujících zážitků a pocitů, které obnáší velké množství peněz (cestování, extrémní sporty

atd.).

Pamatujte! Peníze nemění ani nekazí váš charakter, jenom ukážou, jací doopravdy jste a jací jsou lidé ve vašem okolí.

Přesvědčení

Přesvědčení, sebejistota, vůle, víra, to je to, co každý z nás nejvíce potřebuje. Asi jeden z největších problémů, který nám může stát v cestě, je tzv. „pohled realisty“. Mám na mysli pohled na více možností pokračování děje než ten, který bychom zrovna chtěli. Ohlížíme se na realitu (např. „no a co když to nevyjde, jak to udělám pak?“). Dá se říct, že jde vlastně o pochybování. Všichni dobře víme, že když chceme něčeho dosáhnout, pochybovat se nemá a že když si budeme věřit, dosáhneme čehokoliv.

Pravda je taková, že to tak skutečně funguje, ale hlavní podstata celé té věci je v tom, že musíme nejdřív přesvědčit své „podvědomí“, neboli jestli chcete, řekejme tomu svoje „druhé já“ či „vnitřní já“. Budoucnost se vždy bude utvářet podle toho, čemu věří naše podvědomí.

Tohle, co tu píšu, nemá nic společného se schizofrenií ani s rozdvojenou osobností. Indiáni už dávno v minulosti dobře věděli, že každý člověk má v sobě dvojníka, svoje „vyšší Já“, a že je zapotřebí být s ním v souladu. Proto se říká, že naším největším nepřítelem v životě jsme my sami.

Takže jde o to, přestat se hádat sám se sebou a dosáhnout tzv. sebejistoty. Tohle je ta nejpodstatnější věc, co je třeba zvládnout, abychom dosáhli svých snů.

Dobré je, že vůli, přesvědčení či odhodlání můžeme trénovat jako sval. Sice se někdo narodí větší a silnější, ale když budeme cvičit, budeme lepší než on.

Takže zpočátku je to o tréninku. Ovšem oproti tréninku svalů jsou výsledky vidět klidně už první den. A s každým dosaženým cílem pomocí zákona přitažlivosti vaše síla v přesvědčení ohromně roste!

Nejlepší způsob, jak dosáhnout přesvědčení, je podle mě vyhledávat si informace na toto téma. Protože další informace o „síle přesvědčení, síle přání, zákona přitažlivosti“ nás více a více utvrdí v tom, že tady existuje něco mocného, něco, co v naší mysli rozhoduje a vytváří naši budoucnost. Takže čím více toho načteme nebo shlédneme (dokumenty), tím více bude silnější naše víra v přesvědčení.

No a pak to samozřejmě trénovat. Nejdříve snadno uvěřitelnými cíli (věcmi), které sice pro nás nejsou oproti tomu, co bychom skutečně chtěli, tak moc zajímavé, ale právě ony nám dodají přesvědčení k tomu uvěřit i těm nejnáročnějším cílům.

Pravidla tvoříme my

Ano, jsme to my, kdo tvoří pravidla toho, co je možné a toho, co není. Např. „Tohle to já nezvládnu, tohle to mi potrvá fakt dlouho, tohle už nenapravím“. My sami určujeme, jak na tom jsme a jak na tom budeme. Jelikož ať už si budeme o svých schopnostech myslet cokoliv, pokaždé budeme mít pravdu

Jestli chápete? Využijte toho! Určitě to znáte, dáte si nějaký cíl a věříte, že když pro tu danou věc něco vykonáte, tak se vám ta věc splní. Například: Když na tom budu pracovat denně, mám to do týdne hotové. Když něco zařukám, tak to nezakřiknu. Můžeme si to nastavit, jak chceme a pro co chceme. Věřím, že jsme kreativní bytosti, které si dokážou vymyslet svá vlastní pravidla a využít jich.

Mohou to být i naprosté „blbosti“. Pokud máte pocit, že by vám to danou věc mohlo přinést a jste schopni tomu uvěřit, i když jde o „nesmysl“, jako je ťukání do zubu či stolu. Jestli tomu budete věřit, udělejte to! A ono to bude fungovat. Neboť to, čemu věříte, se stává skutečností.

To samé podle mě platí i u karma. Já věřím v rovnováhu dobra a zla, ale karma, jakože na jednotlivce, podle mě neexistuje. Jelikož jsou lidé, které můžeme prohlásit tzv. za ztělesněné zlo, ale i tak z jejich pohledu prožijí šťastný a spokojený život. A na druhou stranu existují jedinci s dobrým charakterem a přesto protrpí celý svůj život v chudobě, bolestech a zklamání. Jestliže někdo věří, že když koná dobro, že se mu dobré vrátí, a zas naopak, když koná špatné skutky, budou se mu na oplátku dít nepříjemné okolnosti, tak tím utváří pravidlo

ve své vlastní realitě, které se pak může stát skutečností. Takže pokud věříte v karmu a konáte dobré věci, tak v tom pokračujte a měli by se vám dít dobré věci i nadále.

Ještě bych se chtěl zmínit o modlitbě. Tím nechci zpochybňovat víru ani existenci Boha. Je to pouze moje myšlenka. Spousta lidí tvrdí, že Bůh dokáže vyslyšet jejich modlitby. Víte, pokud je dotyčný součástí nějaké víry, žil podle určitých pravidel, nezhřešil a chodí pravidelně do kostela, kde při modlitbě vysloví své přání, tak Bůh jeho modlitby opravdu vyslyší. Jelikož dotyčný je nepochybně přesvědčen o existenci Boha a dobře věděl, že když bude žít podle určitých pravidel, tak Bůh jeho přání splní. Tím se vlastně opět utvořilo pravidlo, které se pak stalo jeho realitou.

Ted' už je to jenom na vás, čemu budete věřit vy. Stvořte si svá vlastní pravidla a společně s vaším přesvědčením dosáhněte svých cílů rychleji.

Cíle

To, co rozděluje lidi na úspěšné a neúspěšné, jsou cíle. Protože pokud nemáme cíle nebo sny, za kterými bychom mohli jít, zůstaneme na jednom bodě, neboť nemáme směr.

Existuje jedno přirovnání. Představte si obří jezero a na něm 100 motorových lodí. Každá loď představuje jednoho člověka. A každá ta loď má svůj motor v provozu a pluje. Ovšem pouze některé z nich mají kapitána, který určuje směr plavby. A ty, co kapitána nemají, tak plují v jezeru „sem a tam“, ale nikdy nikam nedoplují.

Spousta z nás žije životy, kdy jen čeká na to, co přijde. Řeší, co bude dělat dnes, a uspokojuje se s denními maličkostmi, jako je např. něco dobrého k jídlu či pití či nějakou krátkodobou zábavu, která nám sice přinese uspokojení, ale jen v tu chvíli a pak je to stejně pryč.

Když se spokojíme a začneme říkat, že to, co máme nám stačí, nebudeme mít nikdy víc, než máme teď. Netvrdím, že spokojit se je něco špatného, ale pokud bychom chtěli víc, opravdu víc, tak spokojit se je nesmysl.

Chtějte víc, chtějte klidně všechno, to je na vás, může to být vaše! Na druhou stranu to neznamená, že si nemůžeme vážít toho, co máme právě teď.

V první řadě si nejdřív rozmyslete, co vlastně chcete zažívat, co vás skutečně udělá šťastnými a co vás doopravdy naplní. Nebojte se dát za cíl něco opravdu

velkého. Pokud je to skutečně to, co byste chtěli, pak se pro věc rozhodněte a zaměřte se na ní naplno.

Takže si vyberte, jaký život chcete žít. Pak si určete, kdy toho chcete dosáhnout, protože jestli už máte nějaký cíl a je to pro vás zatím jen budoucnost, ve smyslu že „jednou to budu mít“, tak to taky jako budoucnost zůstane, jelikož za týden to bude pořád jen budoucnost, za měsíc taky a za další rok/dva taky.

Stanovit si, za jak dlouho chceme něčeho dosáhnout, je podstatné. Může to být klidně i „za dva roky budu slavný herec“, nebo „za tři roky budu úspěšný podnikatel“. Ale podle mě je ještě lepší přičíst si roky ke svému věku a říct si např. „až mi bude 25, budu bydlet u moře“. No a pak si ještě můžeme říct „do konce roku budu mít nový byt, začátkem června dokončím výstavbu“. Takže ve výsledku to není o tom, za jak dlouho toho dosáhneme, ale kdy toho dosáhneme.

Důležité ale je, abychom si dali cíl, kterému jste schopni uvěřit. Když si zvolíme cíl „do prosince (do čtyř měsíců) získám 10 milionů korun“. A nepřesvědčíme sami sebe, neboli svoje podvědomí, o tom, že to vyjde, tak si radši dejte jako cíl nižší částku nebo si na to dejte více času.

Někteří lidé tvrdí, že je lepší nic nečekat, než být potom zklamaný. Podle mě tohle říkají lidi, co se vzdali bez boje. Když nebudeme nic očekávat, jak můžeme uspět? Váš život bude takový, podle toho, co od něj očekáváme.

Neodkládejte na zítřek to, co můžete udělat dnes. Je jedno, co jste udělali včera, jde o to, co hodláte udělat dnes. Snažte se využít přítomnost a každou chvíli, co máte, na to, abyste dosáhli toho, po čem toužíte.

Jestli tvrdíte, že nemáte dostatek času, tak mi věřte, že když někdo něco opravdu chce, tak se ten čas vždycky najde, nějak se to prostě „vyvrbí“. (To je součást zákona přitažlivosti).

Nemyslete na to, kolik času jste v životě promarnili. Jednejte tak, abyste neztratili ani den. A pamatujte, že můžete mít cíl, plán k cíli, myšlenku a klidně i příležitost, ale pokud po té cestě nebudete běžet, je možné, že vám to nevyjde. Na druhou stranu neutíkejte zas moc rychle, abyste na té trati nezakopli a nezranili se. Neutíkejte jako o život, ale běžte!