

PAMĚŤOVÝ KÓD

SPRÁVNÉ NASTAVENÍ PAMĚTI MŮŽE
VYLÉČIT VÁŠ ŽIVOT ZA 10 MINUT

Alexander Loyd PhD, ND

Autor bestselleru Léčebný kód a Nejvyšší princip

PAMĚŤOVÝ KÓD

Správné nastavení paměti
může vyléčit váš život za 10 minut



Program obsažený v této knize nemá nahrazovat služby profesionálů pečujících o zdraví lidí nebo odborné lékařské rady. Doporučuji vám, abyste konzultovali své zdravotní problémy s příslušnými odborníky, což se týká především obtíží vyžadujících diagnózu či lékařskou pomoc.

Dr. Alexander Loyd

Copyright © 2019 by Alexander Loyd, PhD, ND
This edition is published by arrangement Grand Central Publishing,
Hachette Book Group, New York
Translation © Jana Žlábková, 2020
Original English title: THE MEMORY CODE
Copyright © for Czech edition Pavel Dobrovský – BETA s.r.o., 2020
All rights reserved. (Všechna práva vyhrazena.)

ISBN 978-80-7593-239-6

Věnováno mamince.

Dala jsi mi život, což je má první vzpomínka.

Miluji tě!

OBSAH

PROMLUVA K ČTENÁŘŮM	15
ÚVOD: Rozpomeňte se na své pravé já	21

PRVNÍ ČÁST **DYSFUNKCE PAMĚTI**

PRVNÍ KAPITOLA Jak bychom měli fungovat (ale už nefungujeme)	41
DRUHÁ KAPITOLA Vytváření vzpomínek	69
TŘETÍ KAPITOLA Devoluce paměti	89
ČTVRTÁ KAPITOLA Dva zákony	117
PÁTÁ KAPITOLA Proč nemůžete dělat, co je pro vás nejlepší	147
ŠESTÁ KAPITOLA Souhrn dysfunkce paměti	167

DRUHÁ ČÁST
TECHNIKA NASTAVOVÁNÍ PAMĚTI

SEDMÁ KAPITOLA	
Energetická medicína 101	181
OSMÁ KAPITOLA	
Nastavování paměti: Pokud neuvidíte, neuvěříte	195
DEVÁTÁ KAPITOLA	
Technika nastavování paměti: Návrat do minulosti změni vaši přítomnost a budoucnost	219
DESÁTÁ KAPITOLA	
Léčebné kódy II: Energetické nástroje odemykající dveře	245
JEDENÁCTÁ KAPITOLA	
Nastavování paměti v praxi	259
DOSLOV	
Naprogramování na zázraky	271
PODĚKOVÁNÍ	285
POZNÁMKY A ODKAZY	286
O AUTOROVI	295

PROMLUVA K ČTENÁŘŮM

V této knize se s vámi chci podělit o zcela nový přístup k léčení a osobnímu růstu, nazvaný „nastavování paměti“. Proniká přímo ke zdroji problémů, které jste v životě potlačovali, ať už jde o fyzické, psychické, či praktické záležitosti, a umožní vám, abyste je překonali – hlavně v případě, že nic jiného zjevně nezabírá.

Celých třicet let jsem přesvědčený, že naše vzpomínky jsou zdrojem prakticky všeho, co si myslíme, co cítíme a děláme, a platí to i o tělesných procesech. Třicet let jsem se proto snažil najít způsob léčení a správného nastavení problematických vzpomínek. A rozhodně jsem nebyl sám. Po třiceti letech hledání, testování, nezdarů, úspěchů, dalšího testování a vyladování jsem uvěřil, že jsem ho konečně našel.

V knize *Paměťový kód* vám nabízím teorii, jež je podle mého názoru spolehlivá a ukazuje, jak vzpomínky fungují a proč jsou zdrojem všech životních záležitostí. Kromě toho se seznámíte s jednoduchým procesem, jenž vám umožní přenastavit vzpomínky a léčit v samotném jádru vaše největší problémy.

Ale než se ponoříme do této teorie a začneme ji používat k řešení vašeho největšího problému, rád bych uvedl jistou věc

na pravou míru. Výzkum paměti je zcela nová oblast studia. Zatím neexistuje přístroj, jenž by nám mohl ukázat naše vzpomínky, a proto jsou vědecké důkazy o fungování vzpomínek přinejmenším jen částečné. V této knize budu citovat některé vědecké studie, abych podpořil svou teorii, nicméně v žádném případě nechci tvrdit, že ji ony studie „potvrzují“. Prostě jen poskytují určitou oporu tomu, co jsem v průběhu třicetileté praxe viděl a proč jsem si uvědomil, že mé poznatky jsou pravdivé.

Ve skutečnosti si nemyslím, že dvojité zaslepené studie jsou vždy jednoznačně platným měřítkem pravdivosti, a rád bych vysvětlil proč.

Mezi génie, s nimiž jsem měl tu čest se setkat během svého studia, patří Roger Callahan, PhD. Byl klinickým psychologem a mnoho let měl skvěle prosperující praxi v Beverly Hills, ale stejně jako já býval nešťastný, že nemůže pomáhat pacientům tak, jak by chtěl. Stal se světově proslulým zakladatelem energetické psychologie a já jsem s ním asi rok a půl míval osobní konzultace. Zde je jeho výrok, který mám nesmírně rád:

„Účelem dvojité zaslepených studií je dokázat,
zda něco funguje, když nikdo nedokáže říct,
jestli to funguje.“

Jinak řečeno, pokud něco na lidi zjevně účinkuje a jinak jim to neškodí, není vždy nutné provádět dvojité zaslepenou studii, abychom potvrdili, že ona věc opravdu funguje. Nicméně v případě léčiv, která mohou mít různé negativní vedlejší účinky, tento přístup neplatí, protože nikdy není jednoznačně potvrzeno, že pozitiva převažují nad negativy. Občas se stává, že v příbalovém letáku se píše, že daný lék může u člověka vyvolat sebevražedné myšlenky, zničit mu játra a ledviny nebo způsobit

rakovinu. V takovém případě jsem jednoznačně zastáncem provádění dvojité zaslepených studií!

Většina léčiv jsou ve skutečnosti biologické jedy, jejichž účelem je zničit jednu nemoc, i kdyby to znamenalo, že poškodí jiné oblasti. Když tělo přijme a zpracovává lék, nerozpozná, je-li škodlivý, ale jakmile lék začne vyvolávat požadované účinky, v podstatě tělo ovládne, místo aby fungoval v souladu s jeho léčivými systémy.

Názorným příkladem je epidemie používání opioidních látek, jakou zažívá v dnešní době Amerika. Mnozí lidé jsou přesvědčeni, že byla způsobena masovým předepisováním narkotik jako OxyContin (oxykodon) bez náležitých znalostí jejich negativních účinků. A občas se to stává i vědomě. Co se zdálo být bezpečné či prověřené, nebylo ve skutečnosti bezpečné a prověřené, dokonce ani provedením dvojité zaslepených testů.

Před několika lety jsem v pořadu *Larry King Live* viděl jednoho lékaře, který mluvil o vitamínech. Řekl, že před dvaceti roky zastávala konvenční medicína názor, že jediným přínosem vitaminů je „drahá moč“, zatímco dnes doktoři doporučují vitaminy téměř každému. Proč? „Protože teď už víme, že fungují,“ řekl ten lékař.

Ale vitaminy přece vždycky fungovaly! Mnozí lidé věděli, že fungují, ještě dřív, než to potvrdily studie, a užívali je, protože jim pomáhaly, navzdory výsměchu ze strany lékařské obce. Tedy až do doby, kdy některá dvojité zaslepená studie „potvrdila“, že vitaminy fungují.

Pouhý důvod říkající, že dvojité zaslepené studie nemohou něco prokázat, neznámá, že to není pravda. Neexistovala snad gravitace předtím, než ji objevil Isaac Newton? Copak neexistovala elektřina až do doby, kdy Thomas Edison vyna-

lezl žárovku? A neexistovaly bakterie už předtím, než je objevil Louis Pasteur? Samozřejmě existovaly! Tyto věci působily na lidi mnohem dříve, než věda potvrdila jejich existenci.

V této souvislosti bychom se měli nad něčím zamyslet. Profesori mi říkali, že nikdy v dějinách světa nebyla provedena jediná dvojité zaslepená studie týkající se poradenství. Proč? Protože je to neetické. Jedna skupina by získala potřebné rady, zatímco druhá by nic takového nedostala, což poradci s licenci nemohou udělat.

A pak mnozí lidé prohlašují: „V této oblasti neexistují dvojité zaslepené studie, tudíž poradenství není v žádné situaci přínosné.“ Já souhlasím s těmi, kteří říkají, že velmi často se nedosáhne žádoucích výsledků, a právě proto jsem s tím přestal. Nicméně znám tisíce příběhů lidí, jejichž život se úplně změnil díky dobrému poradenství a terapii.

Velmi trefně to vyjádřil můj přítel Jimmy Netterville, MD, který působí jako neurochirurg v Lékařském centru Vanderbiltovy univerzity. Před několika lety jsme náhodou seděli vedle sebe během večere, jejímž účelem bylo získání prostředků na dobročinné účely. Vyptával se mě na mou práci a já jsem mu tehdy řekl, že je spojena s energetickou medicínou, a trochu jsem objasnil, co vlastně dělám. V takových chvílích vím, jaké reakce mohu očekávat, a tak jsem dodal, že mu to možná připadá dost šílené.

Ale překvapil mě. Řekl: „Ne, kdepak!“ a náhle popadl látkový ubrousek a jeho rohem vyryl do ubrusu čáru dlouhou asi patnáct centimetrů. A pak prohlásil: „Alexi, kdyby tato čára obsahovala veškeré vědomosti na světě týkající se zdraví, jsem přesvědčený, že známe asi tak dva centimetry. Bylo by ode mě arogantní a pošetilé tvrdit, že to, co děláte, nemůže být ve zbývajících třinácti centimetrech, hlavně když lékařská věda v mi-

nulosti považovala spoustu věcí za naprosté nesmysly, a po čase se potvrdilo, že se mylí.“

A potom pronesl slova, na která nikdy nezapomenu. „Pokud vaše techniky lidem pomáhají a neškodí, řeknu svým pacientům, ať je vyzkouší a pak přijdou za mnou a povědí mi, jestli jsou pro ně přínosem, abych je mohl také zkusit a zjistit, jestli by pomohly mým dalším pacientům.“

Tyto věty ve stručnosti vystihují můj pohled na techniku zvanou nastavování paměti. Pomáhá lidem a ničím jim neškodí, tak proč ji nevyzkoušet? Podle mého názoru *není možné*, aby se výrazně neprosadila v budoucnosti, protože se zaměřuje na záležitosti, jež jsou nesmírně důležité pro každého člověka žijícího na této planetě. A už dnes je o kus dál před několika centimetry, které je věda schopna prokázat pomocí dvojité zaslepených studií.

Chci, abyste věděli, že nejsem odpůrcem vědeckých metod, dvojité zaslepených studií či standardní medicíny. Kdyby mě srazil nákladák a já ležel na zemi a krvácel, nezkoušejte na mě energetickou medicínu a rovnou mě odvezte na pohotovost! Pravdou je, že v případech různých věcí z oblasti přírodní a energetické léčby neexistují lékařské testy ukazující, co je léčeno. Technika nastavování paměti, kterou vás hodlám naučit, funguje na jedno jediné: na vaše vzpomínky, a hlavně na ty nevědomé.

Je docela možné, že potrvá dalších dvacet let, než přejdeme od tvrzení, že jde o „pseudovědu“, k pochopení říkajícímu, že „tohle by měli dělat všichni“. A pokud si každý den najdete na tuto techniku pár minut, budete o dvacet let napřed.

ÚVOD:

ROZPOMEŇTE SE NA SVÉ PRAVÉ JÁ

*Nevidíme věci takové, jaké jsou,
ale takové, jací jsme my.*

– Anaïs Ninová –

Psal se 7. červenec 1959. Den mého narození – a smrti mé matky.

Moji rodiče čekali devět měsíců a po celou dobu věděli, co je čeká. Neplánovali dalšího potomka, a když matka otěhotněla, lékaři jí naprosto jednoznačně řekli: „Potrat. Zachraňte sama sebe.“

Jaká žena byla moje matka? Čistokrevná Němka, která vychovávala své děti v rytmu polky a rozmazlovala je skvělou kuchyní. Žena, kterou milovali všichni ve městě a ona jim to oplácela svou láskou. Žena, která měla tak neúnavnou a silnou empatii, že když chodila od dveří ke dveřím a prodávala stříbrné nádoby a příbory, bývala úspěšnější než přední podnikatelé v Chicagu. Žena, která krášlila náš domov cenami od svých zaměstnavatelů, a když měla pohřeb, dostavily se desítky jejích bývalých zákazníků, z nichž se postupem času stali přátelé.

Lékaři jí sdělili, že jedinou možností, jak se zachránit, je obětovat můj život, což rezolutně odmítla, přestože měla obrovský strach.

Měl jsem se narodit čtvrtého července, na Den nezávislosti, ale můj otec se živil pořádáním ohňostrojů, a tak musel pracovat. Proto oddálili mé narození; otec se navíc nejspíš ještě chtěl rozloučit se svou manželkou. Vždycky jsem na něj byl kvůli tomu trochu našťvaný. Vyrůstal jsem v podnikatelské rodině. Copak by nebylo úžasné, kdyby prodejce petard a podobných věcí oslavoval narozeniny čtvrtého července? Když se ale ohlédnu zpátky, pokaždé mě napadne, co to asi znamenalo pro mou matku. *Další tři dny života.*

Nosila mě ve svém těle devět měsíců. Byl jsem paradoxní dítě, výplod naprosto nepodmíněné lásky a naprosto zoufalé hrůzy. Tři poslední dny ležela, trpěla silnými bolestmi a čekala, až mi bude moci dát svůj poslední, největší dar.

Ale pak nezemřela. Lékaři jí řekli, že je to nevyhnutelné, a ona byla připravena se kvůli mně obětovat, takže si skoro celý rok v duchu opakovala: *Já zemřu, já zemřu, já zemřu!* A přesto když přišel čas porodu, nestalo se to. Proč tedy nazývám 7. červenec 1959 dnem její smrti?

Protože i když se to nestalo, pro mě to byla realita. Mé narození ovládal přízrak strachu. Matka si celých devět měsíců, co jsem byl v jejím lůně, stále dokola promítala v mysli, co ji čeká. *Já zemřu, já zemřu, já zemřu.* A tuto utkvělou představu předávala i mně, protože věřila, že zemřu i já.

Oba jsme sice porod přežili, ale mně dál hrozilo velké nebezpečí. Odmítal jsem přijímat jídlo, které mi dávali, a během několika prvních dní jsem ztrácel na váze. Lékaři mě převezli na jednotku intenzivní péče, ale nedovedli mě přinutit, abych jedl. Můj stav se dále zhoršoval. Podobné představy ovlivňují

každého z nás, ale já myslím, že novorozenci jsou na ně obzvláště citliví, protože se jim ještě neumí vědomě bránit. Byl jsem přesvědčený, že zemřu, a kdo mi to mohl vymluvit?

Řídil jsem se naprogramováním, s nímž jsem se narodil, i když bylo ve skutečnosti určeno mé matce.

Navzdory radám lékařů mě vyndala z inkubátoru a odvezla domů. Řekli jí: „Jestli opustíte nemocnici, zemře.“ Matka prohlásila: „Zemře, jestli tu zůstane.“ A odjela.

Několik následujících dní u mě seděla čtyřia dvacet hodin denně, držela mě v náručí, zpívala mi, říkala, jak moc mě miluje, a po celou dobu se mě snažila přinutit, abych jedl. Přestože o tom v podstatě nemluvila, vyhlásila válku děsivé vzpomínce říkájící, že zemřu. Doslova mě bombardovala opačnými prožitky a představami: *Miluji tě, miluji tě, miluji tě.*

Nakonec láska zvítězila, protože láska umí vyhrávat. Začal jsem polykat jídlo a zanedlouho jsem byl zdravý. Po celý život jsem ale neustále cítil dopad oné události, a to jak v dobrém, tak v špatném. Na jednu stranu jsem prožíval velmi silné pocity, empatii a lásku ke každému, kdo mě vybidl, abych mu pomohl, abych ho vyslechl nebo abych se třeba jen choval jako přítel. Věřím, že tento přístup vznikl během mého narození a stal se jednou z mých nejsilnějších schopností.

Na druhé straně jsem často prožíval úzkost, aniž bych tušil, z čeho pramení, a tak jsem si říkal, že se prostě jen děje něco, co se mi nelíbí. Nicméně tyto stavy úzkosti nebyly ve skutečnosti vyvolány vnějšími okolnostmi. Příčinou byly vzpomínky na mé narození. Jak to vím? Když se mi podařilo vyléčit své vzpomínky spojené se zdravotním stavem mé matky, úzkost zmizela.

Mocné negativní vzpomínky jen tak nevyvanou ve chvíli, kdy daná událost skončí. Nedávné studie prokázaly, že vás

mohou ovlivňovat po celých čtyřiaadvacet hodin denně, i když na ně vědomě nemyslíte.

Následkem toho téměř každý člověk z celkem nepochopitelných důvodů prožívá pocit, který jeho mozek interpretuje jako hrozbu smrti, i když o tom přímo nemluví, ale říká třeba jenom: „Tohle mě dohání k šílenství!“ nebo „To bude moje smrt!“ či „Já snad umřu!“ Případně má prostě jen pocit paniky nebo úzkosti. Ale z hlediska mozku jde o jedno jediné: o neustálý skrytý stres, který nedokážeme v běhu každodenního života uvolnit.

Převážná část lidí se po většinu času nachází ve stavu stresu. Fyziologicky vzato, stresová reakce znamená, že něco ohrožuje náš život, a proto se uchylujeme k útoku, útěku, nebo prostě ztuhneme, abychom si zachránili fyzický život. Problémem je, že prožíváme stresovou reakci, i když vidíme v poště dopis z finančního úřadu, nebo když v obchodě zrovna nemají naši oblíbenou svačinu anebo když se na nás někdo divně podívá. Například, pokud by vás vystresoval vysoký nedoplatek na daních, a já se vás zeptal, jestli to bude vaše smrt, vědomá mysl by řekla: „To je nesmysl, samozřejmě ne! Jsem jen trochu ve stresu, ale jinak nejde o problém.“ Ovšem vaše nevědomá mysl, nebo to, co budu nazývat srdce, prohlásí pravý opak.

Přesně o tom mluvím, když tvrdím, že každý dnes žije v určité iluzi. Tělo a mysl se neustále nacházejí ve stavu strachu, a to i v případě, že jsme v prostředí, kde se nemáme čeho bát. V této knize se hlouběji ponoříme do původního účelu stresové reakce a ukážeme si, proč začala fungovat nesprávně, což vyvolalo řetězovou reakci ve většině oblastí života, takže dnes žije téměř každý v určité iluzi. Přestože tato iluze mívá obrovský a často negativní dopad na náš život, jen málokdo ví, že existuje.

Příběh o mém narození zní možná dost neuvěřitelně, a proto uvedu další příklad potvrzující, že tato iluze má praktický dopad na naše každodenní zážitky.

Do mé poradenské kanceláře přišla Mary, atraktivní třiačtyřicetiletá žena, a posadila se naproti mně. Její celkový vzhled, od oděvu přes šaty a make-up, ukazoval, že je typ úspěšného člověka, o němž si okamžitě řeknete: *Jo, ta to dotáhla hodně daleko.*

Ale Mary prožívala velký stres, přestože všechno bylo vlastně v pořádku. Vyprávěla mi, že se provdala za hodného muže, a i když nebyli bohatí, měli všechno, co potřebovali: tři hezké pokoje, dům s dvěma koupelnami, dobrou školu pro děti nabízející spoustu mimoškolních aktivit a přátele, které měli rádi. A přesto se život, jaký si Mary v mládí vysnila, změnil v „povinnost“.

Vyzkoušela různé věci zlepšující náladu, jak přírodní, tak na předpis. Některé pomohly, jiné ne, ale na jejím základním pohledu na život se v podstatě vůbec nic nezměnilo.

Když jsem se jí zeptal, jaké měla dětství, odpověděla mi, že neprožila žádnou formu zneužívání, přestože si často říkala, že matka je na ni hodně přísná, a pak dodala, že otec býval duchem nepřítomný. Celkově měla pocit, že žila v podstatě stejně jako ostatní děti.

Potom jsem se jí zeptal, jestli existuje něco, na co se hodně těší. Mary odpověděla, že je spokojená, když je čas jít spát nebo když se může sama dívat pár hodin na televizi a na nic nemyslet.

Nakonec jsem chtěl vědět, co by zrovna teď nejraději dělala, kdyby nepřemýšlela o možných důsledcích. Se slzami v očích odpověděla: „Sedla bych do auta, odjela do Kalifornie a začala znovu a jinak.“

Nicméně věděla, že nepojede do Kalifornie a nebude prožívat nový začátek. Ve skutečnosti právě proto za mnou přišla.

Milovala svou rodinu, a tak potlačila své sny, přijala běžný způsob života a využívala většinu energie hlavně na to, aby nějak zvládala fungovat celý den. A ode mne jen chtěla, abych jí pomohl fungovat o trochu lépe.

Zanedlouho poté přišla do mé poradenské kanceláře jiná žena. Také jí bylo třiačtyřicet let, měla dvě děti, jejímu manželovi se v práci dařilo a celá rodina vedla život typické americké střední vrstvy. Při konzultaci mi řekla, že její matka byla hodně dominantní a otec do ničeho moc nezasahoval.

Nicméně tato žena nebyla v mé kanceláři proto, že by chtěla odjet do Kalifornie a začít nový život. Ona svůj život naopak *milovala*!

Život dalece předčil její očekávání z dětství, ale ne ve všem, co si myslela. Ve skutečnosti nebylo podstatné, že měla víc peněz, víc volného času nebo čehokoli jiného. Prostě si jen přála mít víc lásky, vděčnosti a spokojenosti.

V průběhu dne se nezaměřovala na pouhé přežití. Žila v každém okamžiku a užívala si ho. Nepředstavovala si, že půjde konečně spát nebo že se bude sama dívat na televizi. Největší radost měla, když ráno vstala a byla se svou rodinou.

Řekl bych, že patřila mezi nejšťastnější a nejspokojenější lidi, kteří kdy seděli v mé poradenské kanceláři!

Tahle žena si nepřišla pro radu. Chtěla mi poděkovat, protože to byla Mary o šest měsíců později.

Její životní okolnosti se nijak nezměnily. Pořád prožívala stejný rodinný příběh, měla stejného manžela, stejné děti a stejný dům – v podstatě vedla stejný život. Změnilo se pouze to, jak tyto okolnosti *cítila*. Byla spokojená se sebou a se svým životem. Byla šťastná, což před půl rokem nebyla.

Když se zamyslíte nad vlastním životem, jaké verzi Maryina života se víc podobá?

Možná si v duchu kladete otázku: *Co tak zásadně změnilo její pocity, když se vnější okolnosti nijak nezměnily?*

Nemůže za to její fyziologie ani chemické látky mozku, ani její myšlenky, ani emoce, a dokonce ani její názory. Bylo to cosi hlubšího – totéž, co utvářelo můj život od chvíle, kdy jsem se narodil.

Byly to její vzpomínky.

LÉČENÍ SYMPTOMŮ, NIKOLI ZDROJE

Takže začneme stručným přehledem.

V čem by se měl změnit váš život? Vyberte si, zda byste chtěli:

- mít víc energie
- mít víc peněz
- prožívat menší úzkost a větší klid
- cítit větší radost
- být nadšenější a víc si užívat život
- lépe vyvážit práci a osobní život
- zbavit se určitého zlovyku
- nemít pocit omezení a cítit se svobodněji
- být úspěšnější v práci, nebo ji změnit
- lépe spát
- mít víc času pro sebe
- být sebevědomější a vážit si sebe
- zhubnout
- víc cvičit
- zlepšit stravování
- léčit určitý zdravotní problém
- mít lepší vztah s partnerem či partnerkou a dalšími blízkými lidmi
- trávit víc času s přáteli nebo si najít nové přátele
- vycházet lépe se svou rodinou

- vyjasnit si otázku smyslu vlastního života
- zbavit se pocitu nepostradatelnosti
- pomáhat milovaným lidem s důležitými věcmi

Mnoho let jsem pracoval se stovkami lidí, kteří měli nějaký problém, ale vůbec netušili, z čeho pramení. Nakonec pokaždé svalovali vinu na současné okolnosti, což téměř nikdy nebyla skutečná příčina, a tím se ocitli v bludném kruhu nebo propadli nějaké závislosti.

Například Pete měl problém se zlostí. Většinou se třikrát až čtyřikrát za den rozčílil, aniž by k tomu měl konkrétní důvod. Hrozil mu rozpad manželství a Pete byl s rozumem v koncích. Občas zašel do nějaké poradny, vyzkoušel léky proti úzkosti a, jak mi sám řekl, upřímně se snažil mít zlost pod kontrolou, ale nedovedl se ovládnout. Rozčiloval se v práci, doma, v dopravních prostředcích, prostě všude. Jakmile něco nešlo podle jeho představ, byl podrážděný nebo se začal vztekat. Pete byl přesvědčený, že problém spočívá ve vnějších okolnostech, a říkal si, že jediným řešením je naučit se ovládat vlastní reakce.

Nicméně když jsme procházeli procesem, s nímž se seznámíte v této knize, zjistil, že skutečným zdrojem zlosti je neschopnost naplnit očekávání svého otce, a navíc trpěl pocitem, že ho otec nemá rád. Pete se ve snaze udělat na otce dojem dokonce stal doktorem, ale zjevně ani to nefungovalo. Přibližně po šesti měsících vyléčil vzpomínku na otcův odmítavý postoj a zlost přestala být problém. Pete byl zároveň schopný vyléčit vztah ke své manželce. Bludný kruh byl prolomen.

Pokud se usilovně snažíte provést trvalou pozitivní změnu v *jakékoli* oblasti svého života, ale zatím se vám to nedaří, bude

to nejspíš tím, že léčíte symptomy, nikoli zdroj. Tato kniha vám pomůže diagnostikovat *skutečný* zdroj vašeho problému a díky tomu najít správné řešení.

A teď bych se vás chtěl na něco zeptat. Je to otázka, jakou bych vám položil ve své poradenské kanceláři.

Představte si, že jste doma a najednou zjistíte, že na podlaže v kuchyni je spousta vody. Nebydlíte poblíž vodního zdroje a venku neprší. Začnete vytírat podlahu, nebo zavřete přívod vody v domě?

Je to mnohem důležitější otázka, než si myslíte. Většina lidí by po kratičkém uvažování šla vypnout vodu a až potom by začala vytírat podlahu. Snažit se odstranit vodu, aniž bychom zavřeli její přívod, by bylo naprosto nesmyslné, vidíte?

Oblasti psychologie, svépomoci, duchovna a medicíny nabízejí v průběhu posledních osmdesáti let spoustu teorií o správném fungování zdroje našich problémů. V různou dobu byly některé populárnější než ostatní, ale i dnes je možné najít knihy a odborníky tvrdící, že skutečným zdrojem problémů je některý z následujících jevů:

- *Vnější okolnosti.* Představujte si správné cíle (specifické, stanovitelné, dosažitelné, relevantní a časově zvládnutelné), vizualizujte si je a řiďte se radou, která zní: „Prostě to udělejte.“ Změňte vnější okolnosti a změníte svůj život.
- *Způsob chování.* Dělejte „jako kdyby“. Provádějte správné věci a správné pocity se samy dostaví. Změňte své chování a změníte svůj život.
- *Fyziologie a chemické látky mozku.* Jestliže objevíte správný lék, budete se správně stravovat nebo dost dlouho a často meditovat, začnete mít ze sebe dobrý pocit. Změňte chemické procesy v těle a změníte svůj život.

- *Vědomé myšlenky.* Nalezněte pravdu a přemýšlejte o ní správným způsobem. Stačí uvědomit si, jak jste šťastní ve srovnání se svým sousedem, a začnete se cítit mnohem lépe. Nahradejte negativní myšlenky pozitivními. Změňte své myšlenky a změníte svůj život.
- *Vědomé názory.* Vaše názory jsou silnější a hlubší kombinací myšlenek a pocitů a určují, co je ve vašem případě nejdůležitější. Změňte své názory a změníte svůj život.
- *Emoce.* Zvládání emocí je dnes žhavé téma nabízející celou řadu technik. Změňte své emoce a změníte svůj život.

Všechny zmíněné metody nabízejí úžasný pohled na způsob, jakým my lidé fungujeme, a často pomohou vyvolat příjemnější pocity... alespoň na chvíli. Problémem je, že po osmdesáti letech objevování různých řešení osobního rozvoje se lidé snaží hledat skutečná řešení mnohem usilovněji než kdykoli předtím. Čím to je?

Tím, že všechna tato řešení jsou pouze různé způsoby vytírání podlahy. Pokud se budete hodně snažit a pořádně se ohánět hadrem, možná budete rychlejší než voda vytékající z jakési díry. A dokonce se budete moci na okamžik rozhlédnout kolem sebe, kochat se suchou podlahou a myslet si, že vaše řešení funguje.

Pořád jste ale neopravili díru, kterou teče voda do kuchyně. Proto jste neustále tak unaveni! Využíváte veškerou energii na uklízení, aniž byste se zaměřovali na zdroj a zabránili vytékání vody! Každé z oněch řešení je přirozeně lepší než nic, ale i kdybyste se řídili všemi najednou, *voda stejně dál poteče.*

Tato kniha vám ukáže, jak se ona záležitost dá opravdu vyřešit. Teprve nedávno jsme objevili hlubší příčinu našich pocitů, jež se nachází mimo vnější okolnosti, způsoby chování, chemické procesy mozku, myšlenky, emoce, a dokonce i mimo názory a představy.

Naše vzpomínky.