

ALEŠ  
**KALINA**



ALEŠ KALINA  
LEPŠÍ ŽIVOT PRO KAŽDÉHO

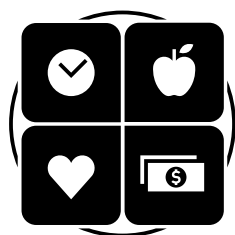
**EMOČNÍ ROVNICE**

ODHALTE SVŮJ ZDROJOVÝ KÓD



ALEŠ

**KALINA**



ALEŠ KALINA  
LEPŠÍ ŽIVOT PRO KAŽDÉHO

**EMOČNÍ ROVNICE**

ODHALTE SVŮJ ZDROJOVÝ KÓD

**Název publikace:** Emoční rovnice – Odhalte svůj zdrojový kód

**Jazyková korektura:** MERIVA TRANSLATIONS, s. r. o.

**Grafická úprava a sazba:** Helena Knotková, DiS. ([www.helenak.cz](http://www.helenak.cz))

**Autor fotografií:** Vojtěch Vlk ([www.vojtechvlk.com](http://www.vojtechvlk.com))

**Vydání:** první, 2014

**Vydavatel:** Mindsoft, s. r. o., K Rozkoši 326, Praha 4 ([www.ales-kalina.cz](http://www.ales-kalina.cz))

**Tisk:** TAMELE, s. r. o., Dlouhá 105, 251 01 Tehov

© Aleš Kalina, v Praze, 2014

ISBN 978-80-85335-23-1

# V OBLASTI POZNÁNÍ LIDSKÉ PSYCHIKY A FUNKCE MOZKU JSME STÁLE JEŠTĚ V DOBĚ LEDOVÉ

---

Všechny vynálezy, které kdy spatřily světlo světa, měly jedno společné – touhu svých autorů zhmotnit něco neviditelného, ztvárnit zatím cosi v mlze do konkrétní podoby, co by následně přinášelo užitek ostatním lidem. Za dobu existence lidstva vzniklo mnoho vynálezů, které se postupně řadily jeden po druhém až k vynálezům dnešní doby. Díky nim si můžeme užívat života v mnohem intenzivnějších formách, než mohli lidé před námi.

Můžeme si zaletět do tepla, když je nám zima, nebo naopak. Ochutnávat kuchyně světových kultur, aniž bychom museli opouštět své město. Můžeme sledovat sportovní klání z druhé strany zeměkoule v přímém přenosu a u toho si v klidu sníst skvělou večeři. Máme možnosti prodlužovat si život a léčit choroby, které pro naše předky byly obvykle smrtelné.

Umíme využívat elektřiny, magnetismu a dalších fyzikálních sil ve svůj prospěch. Přítomné lidstvo staví svou pouť na pilířích vynálezů svých předchůdců a lidé, kteří přijdou po nás v budoucnu, zase jenom naváží na to, co jsme vystavěli my. A tak to půjde dále, co bude svět světem.

Na jednu stranu se s úsměvem díváme na dopravní prostředky středověku a s úctou pak nasedneme do nového auta, které nás rychlostí blesku převezí i za nepříjemného počasí právě tam, kam zrovna potřebujeme. A vůbec nemusíme vytahovat papírovou mapu, poněvadž všude dostupné satelity nám správnou cestu ihned napoví.

Na druhou si často pokládám otázku, jak asi naši právnuci budou v muzeích pohlížet na naše převratné vynálezy. Co si budou říkat? Opovázím se tvrdit, že to samé, co si dnes říkáme my o vynálezech objevených v dobách našich pradědečků.

Díváme se na černobílou televizi a nechápeme, jak u ní mohli naši prarodiče vydržet. Pokud ještě najdeme někde staré rádio ze 40. let minulého století, připadá nám ta stará kraksna úplně nemožná a neelegantní. Přitom dříve šlo o převratný vynález století.

Vzpomínám si na svůj první zážitek s barevnou televizí. Bylo to v roce 1976. Viděl jsem ji z našeho okna ve třetím patře u souseda v protějším domě. Nemohl jsem se na ni vynadávat, a dokonce jsem si donesl dalekohled a na dálku jsem sledoval Večerníčka v barevném provedení.

V té době byl přísun vynálezů pomalý. Dnes je tomu však zcela jinak: co je tento rok nové a nejlepší, bude příští rok pokládáno za zastaralé a nemoderní a bude se chystat na skládku. Doba běží dopředu mílovými kroky a s novými vynálezy okamžitě přicházejí další a další. Díky mnoha technologiím se neustále vylepšuje efektivita poznatků a lidé i díky Internetu propojují své mozky do trustů, aby řešili zatím nevyřešené.

Ještě před přibližně sto lety musel Thomas Alva Edison 1300krát spálit vlákno své žárovky, aby svůj vynález úspěšně dokončil. Nemohl zavolat kolegům na univerzitu do Tokia a optat se, jestli náhodou nějaký student nepřepálil podobné vlákno a nevymyslel něco lepšího než on. Dnes by mu navíc zacinkala odpověď od kolegy z Jižní Ameriky, jenž by se potil u podobného zkoumání rozžhavených vláken ve vakuu.

Co dříve trvalo celé století, dnes trvá sotva měsíc a jen málokdo stihne zaznamenávat pokroky ve více než jedné oblasti.

V technologiích jsme velmi rychlí a mílové boty vědců se rozhodně nezapřou. Ale co ve zdravotnictví? Jistě, dokážeme léčit choroby dříve nevléčitelné, dokážeme zkoumat charakter buňky, pochopit jak funguje lidský organizmus, stejně se ale lidstvu, při všem tom poznání, nedaří zbavit se tak zákeřných chorob, jako je rakovina či AIDS.

Cožpak jsou tito jedovatí draci silnější než naše věda? To si matka příroda schválně vymýšlí choroby, aby musel člověk stále něco řešit a jeho pátrání a smrt nemělo konce? Kdo ví... Zkrátka jsou mezi námi a my lidé se snažíme ze všech sil, aby byl jednoho dne od nich pokoj a nemuseli jsme sledovat, jak umírají naši blízcí.

Existuje ještě jedna oblast, která mě fascinuje – lidská psychika. Nicméně zde těch převratných vynálezů moc nenajdete. Když budete pozorovat práci psychologů a terapeutů, zjistíte, že mnozí používají metody staré i stovky let. Nic proti tomu. V oblasti psychiky mohou fungovat a fungují vynálezy i starších ročníků.

Proč nepoužívat osvědčené metody, které pomáhaly třeba faraónovi v Egyptě? Proč nevíť osvědčené praktiky krále Šalomouna a neaplikovat je na domácí hádku mladých manželů? Proč neotevírat starodávné knihy a nehledat v nich moudrost pro řešení současných krizí?

V psychice osobnosti je to dovoleno, v technologiích pravděpodobně nikoliv. Nikdo přeci nebude mít chuť se dívat na televizi králů, čímž nyní v podstatě myslím například výhled z věže či otevřenou troubu plnou buchet. Každý z nás bude požadovat moderní televizory, DVD přehrávače a rychlý internet.

Avšak při práci s člověkem, jehož palčivé problémy mu nedovolí spát, je možné používat cokoli. Může stejně dobře pomoci jak krátký výrok starý tisíce let z moudrosti Inků, tak citát z moderního výkladu práce s lidskou myslí. Jakákoliv rada je vítána a záleží jenom na rádci, co poskytne trpícímu ze svého zásobníku.

Ze své odborné praxe vím, že v oblasti lidské psychiky se příliš novinek nešíří. Chytrolínů je sice přehršel a radit se snaží kde kdo, nicméně počet lidí s narůstající depresí pomalu, ale jistě přibývá. Přibývá i těch, kteří jsou sami, přibývá těch, kteří nevědí, co mají sami se sebou dělat. Zvětšuje se i skupina těch, kteří si neumí najít vhodného životního partnera, a na druhou stranu rozhodně neubývá rozvodů, podvodů, nenávisti a nelásky.

Čím to je? Řítí se snad naše společnost do pekel, jak se nám snaží mnozí proroci jak dnešní, tak historičtí vnútit? Nikoliv. Jde pouze o další nemoc, která se pomalu, ale velmi intenzivně šíří po naší planetě. Sebevraždy, úzkosti, lenost, nechutě, zklamání

a zranění totiž nepřichází ze dne na den. Plíží se do našich životů pozvolna jako malí hadi, aby na konci vykonali dílo bolesti.

V oblasti tišení palčivých problémů lidské mysli se zatím nevyskytli žádní převratní vynálezci. Nehraje nová muzika a nelítají rachejtle, aby vyzdvihly nového průkopníka a vytroubily jeho žárovku do světa tmy. Nic takového se neděje. V oblasti lidských emocí se stále svítí pochodněmi a svíčkami. Novodobí Edisoni stále ještě čekají v budoucnosti.

Lidem, kteří umírají žalem a jimž doslova docházejí síly k běžnému životu, pak mnoho možností nezbývá. Buď si nechají zpívat píseň faraónů či přistoupí ke klanění božstvům, aby si snad získali jejich přízeň pro svůj zhroucený život, anebo otevřou zaprášené knihy mudrců z dob Krista a snaží se v nich najít povzbuzení, útěchu a rady pro jejich bezradné situace.

Vynálezci, kde jste? Novodobí Galileové, Koperníkové, Edisonové, Einsteinové, kde skrýváte své vynálezy? Vždyť společnost je na pokraji emočního zhroucení! Dnes je dobré nálady jako šafránu. Bez drog, alkoholu a tabáku by se snad už ani nikdo nezasmál. Lidé se snaží užívat si života, aniž by zároveň tušili, že pod jejich sálem oslav tika časovaná trhavina. Plaví se na Titaniku, hodují a užívají si a nemají tušení, že za pár hodin spočinou na dně oceánu.

Kde jste? Kde pracujete? Kde skrýváte svůj nový lék pro nadcházející bolesti a žal? Vždyť už jenom v rámci Evropské unie máme každý rok 52 000 sebevražd a prodej antidepressiv, i přes zvyšující se počet psychologů a psychiatrů, stále narůstá do miliardových částek!

Psychické problémy lidí se stanou v brzké době problémem číslo jedna. Nebude to AIDS, Parkinsonova choroba či rakovina, ale žal a bolest emoční. Dnes se tomu ještě smějeme a snažíme se zahnat nepříjemné myšlenky pivem, padesátým dílem seriálu či přemírou práce a sexu. Tím si ale nepomůžeme, to jsou jen krátkodobé náhražky. Myšlenky z hlavy nezmizí jenom tím, že na ně přestaneme myslet. Myšlenky potřebují mnohem větší péči, nelze je vyléčit ignorací. Vždy je potřeba pochopit jejich původ, je třeba pochopit, proč vznikly a za jakých podmínek se do naší mysli dostaly.



Každý jedinec potřebuje pochopit, jak pracuje jeho mozek, jak a proč generuje myšlenky a emoce, potřebuje pochopit své chování a rozhodování i to, proč se při stejném úsilí jeden jedinec ocitne úplně někde jinde než jedinec druhý.

Věda je co do poznání mysli a mozku teprve na pátém schůdku ze sta. Vědci nerozumí a dosud nevědí, jak mozek pracuje ve svých vnitřních strukturách, a tudíž zatím nedokážou vysvětlit, jak vznikají myšlenky a situace, do kterých se každodenně dostáváme.

---

V této knize se vám pokusím ukázat, jak pracuje mozek, jak vznikají myšlenky, proč se cítíme právě tak, jak se cítíme, proč se nacházíme právě v těch situacích, do nichž jsme se dostali. Odpovím vám na otázky, proč máme právě takový život, jaký zrovna teď máme, proč máme právě tolik peněz, kolik máme, a proč máme kolem sebe lidi, kteří jsou právě v našem nejbližším okolí. Budu probírat i mnoho dalších otázek, které si dnes a denně pokládáte a doposud jste na ně nikde nenašli odpověď.

Pokud někdo našel odpověď u boha, nádhery. Pokud někdo našel odpověď na své otázky v jakékoliv filosofii, skvělé. Avšak má kniha je určena pro ty z vás, kteří jste doposud odpověď nikde nenašli a stále ji ještě hledáte.

---

## **Má kniha je určena pro ty z vás, kterým doposud nepomohlo vůbec nic.**

Vítejte na mé lodi. Já sám jsem hledal odpovědi na své palčivé otázky přes 20 let, ale nikde jsem je nenacházel. Vyhledával jsem rádce po celém světě, ale nikdo z nich mi nedal kloudnou odpověď; až donedávna, kdy jsem konečně našel zajímavý pohled na události, které se se mnou a okolo mě děly. A ejhle, ty události měly řád a daly se mapovat a statisticky vyhodnocovat. Konečně něco pořádného, a ne jen nějaké nejasné žvásty! Vítejte ve světě Emočních rovnic, ve světě Emoční matematiky pro každého.

Jsem potěšen, že se mohu podělit se svými poznatky právě s vámi, milí čtenáři.  
Příjemné čtení!



---

# OBSAH

---

<b>1/ V DĚTSTVÍ SE UTVÁŘÍ VĚTŠINA NASTAVENÍ NAŠÍ MYSLI</b>	<b>13</b>
<b>2/ JAK TO NA SVĚTĚ FUNGUJE?</b>	<b>19</b>
<b>3/ MOZEK A JEHO FUNKCE</b>	<b>25</b>
Jak se mozek učí?	39
Co je to nálada a jak vzniká?	43
Rodiče jako hlavní programátoři našeho mozku	49
3 přístupy rodičů, které formují naši osobnost	57
Obranné mechanismy mozku při nevhodném přístupu rodičů	69
Co když vás rodiče nechtěli?	75
Kletby a pověry mají velkou sílu	77
<b>4/ PODSTATA EMOČNÍCH ROVNIC</b>	<b>79</b>
Jak se s Emočními rovnicemi pracuje?	87
Emoční rovnice v oblasti vztahů	97
Emoční rovnice ve vztahu k sobě samému	103
Emoční rovnice partnerů ve vztahu	107
Emoční rovnice v oblasti práce	111
Emoční rovnice v oblasti peněz	117
Emoční rovnice v oblasti zdraví	121
Ukázky řešených oblastí a jejich Emoční rovnice	125
<b>5/ JAK ODHALIT SVÝCH PRVNÍCH 50 EMOČNÍCH ROVNIC</b>	<b>131</b>
Poznejte robota Emila	143
Jak vložit otočené emoční rovnice do hlavy?	145
<b>6/ CO DĚLAT, KDYŽ JE NEJHŮŘE?</b>	<b>155</b>
Praktické tipy pro ovládnutí vašeho mozku	157
<b>7/ JAK VÁM TATO KNIHA POMŮŽE?</b>	<b>169</b>

1

---

V DĚTSTVÍ SE UTVÁŘÍ  
VĚTŠINA NASTAVENÍ  
**NAŠÍ MYSLI**

---



K pochopení sebe sama  
a svých životních situací  
musíme nejprve pochopit  
své dětství.

V našem dětství leží klíč k odhalení mnohých událostí, které prožíváme později v dospělém životě. Proč? Protože jak později pochopíte, lidský mozek přichází na svět pouze v základním nastavení. Je to podobné jako u systému Windows, který je výrobcem nainstalován na vašem počítači. Díky danému systému můžete počítač spustit do uživatelského prostředí, ale pak je již zcela na vás, jaké další programy či soubory si do něj nahrajete.

Mozek pracuje na stejné bázi. Přichází na svět prázdný a postupně doma v rodině vstřebává základní vzory myšlení pomocí pozorování, naslouchání a cítění.

Rodiče se v době našeho růstu stávají absolutními vůdci a vzory. Mozek nezná jiné pravdy a jiné rodiče, proto je přirozeně pokládá za neomylné bohy. Vše, co dělají, do sebe dětská mysl nahrává a ve svém systému si zapisuje své vlastní závěry. Je jedno, zda jsou rodiče hodní, nebo špatní, bohatí, či chudí, pracovití, či líní, zda vás milují, či nenávidí. Mozek dítěte bere rodiče jako zdroj veškerého poznávání nepochybných pravd a neposuzuje, zda je jejich chování a jednání v souladu se společenskými měřítky a hodnotami.

**Veškeré události, které doma zažíváte jako malí, jsou přijímány mozkem jako absolutní pravda!**

Někdy mám pocit, že si s námi život hraje svoji vlastní hru, a to podle pravidel, které nám předem nikdo neřekne, a přitom je úplně jedno, jak se kdo snaží.

Já začal svoji životní hru v roce 1965, kdy jsem se narodil. Nikdy jsem si nemyslel, že to budu právě já, kdo bude muset vyvíjet tak obrovské úsilí, abych se dopracoval svého, abych dosáhl věcí, které mnohým připadají samozřejmé, tzn. hezký vztah, finanční zabezpečení, naplňující práci atd. Avšak pozor, vůbec tím nemyslím nějaké životní extra výšiny a majetky bohatých, zůstávám zcela při zemi. Stačily by mně úplně základní věci – ráno se vzbudit a příjemně posnídat s rodinou, odejít do práce, kde bych se cítil naplňován a která by mi dlouhodobě přinášela dostatek peněz k zaplacení nájmu a další základních výdajů.

Jak jsem později zjistil, všechny mé zážitky z dospělého života se odvíjely od prožitků z doby, kdy jsem byl ještě malým klukem. Tam se totiž utvářely základní vzorce chování a do mozku se zapisovaly nosné charakteristiky mého budoucího života.

Asi nikoho z nás by nenapadlo, že naše dnešní prožitky nemají vůbec nic společného s touto chvílí, s aktuální přítomností. Základy pro současné vnímání světa totiž leží právě v době, kdy jste o reálném světě ještě neměli ani potuchy, tedy v době, kdy jste byli úplně maličkí.

Dnes vím, že jsem prošel životním peklem. Prošel jsem pádem své rodiny, pádem podnikání, kdy se mi rozpadlo 18 započatých projektů, prošel jsem splácením velkých dluhů. Vystoupal jsem i vysoko v kariéře jako finanční ředitel Microsoftu, abych pak po 7 letech práce zjistil, že mě to nebaví, a celou svoji dobře našlápnutou cestu vzhůru jsem přenechal jinému, cizímu člověku, s nímž jsem se neznal a v podstatě jsem jej nikdy neviděl.

Abych pravdu řekl: nic moc, žádná slast, žádná procházka rájem. Nejděsivější však na tom všem je, že podklady pro tyto prožitky se zformovaly v době, kdy jsem o jejich utváření nevěděl. Nebyl jsem si vůbec s to uvědomit, jak drastický dopad budou jednou mít na můj pozdější život. Podhoubí bylo zaseto v době, kdy mi všichni říkali: „Ty náš malinkej kloučku“.

Rodiče jsou někdy nepoučitelní lokajové. Snaží se nám předávat životně potřebné věci, ale nevědomky nám do nich přimíchávají jedy. Ty pak mají vliv na veškeré naše počínání až do konce života.

Emoční rovnice se vždy projeví v plné síle až po odchodu z rodného hnízda. U mě to bylo ve věku 25 let.

Domnívám se, že kdybyste mě znali osobně, věděli byste, že nejsem lenoch, umím velmi dobře vycházet s lidmi, umím se rychle naučit téměř čemukoliv, oplývám vytrvalostí a dokážu probdít celé noci, jen abych určitý problém vyřešil. Všechny tyto vlastnosti jsem pilně aplikoval po celou dobu od roku 1990. Výsledek mého úsilí lze shrnout do těchto vět:

---

***Nic se mi nepodařilo.  
Stále jsem prodělával peníze.***



***I při veškerém úsilí se mi vedlo stále stejně.  
Toužil jsem po úspěchu, který se nedostavoval.  
A za mnou zůstávala spáleniště.***

A to vše při plném snažení, plánování a vyvíjení obrovského úsilí. Již před svými dvacátými narozeninami jsem měl svůj životní plán. Věděl jsem jednoznačně, co chci dělat a s kým chci žít. Potkával jsem zajímavé lidi a učil jsem se životním zásadám. Byl jsem zcela přesvědčen, že můj život bude nádherný, plný optimismu a peněz.

Vše se odvíjelo podle mých představ až do doby, kdy jsem se oženil, opustil rodinné hnízdo a začal si žít plně po svém. A právě tehdy se veškeré nastavení mého mozku začalo plně realizovat.

Zanedlouho byly mé představy o skvělém životě ty tam. Špatně jsem si zvolil životního partnera, rozpadla se mi firma, upadl jsem do dluhů a místo skvělých dnů mě začaly honit noční můry.

A proč myslíte, že se mi tak stalo? Že bych snad byl špatný člověk, že bych byl nemoudrý, líný? Nikoliv. Problém ležel úplně někde jinde.

Nakoupil jsem v řadě 30 metrů knih o osobní přeměně, abych zjistil, kde je zakopaný pes. Chtěl jsem přesně vědět, co stojí za tím, že nemám klid na duši a že ani přes všechno to vyvinuté úsilí a snahu nevidím ve svém světě, co jsem si kdysi předsevzal. Žádná z knih mi nepomohla a neúspěchy pokračovaly v podstatě až do doby, kdy jsem postupně sestavil a popsal 13 zákonů mozku a jejich projevy přes Emoční rovnice. Vyčistil jsem si sám hlavu od všech emočních nánosů z doby dětství a pak můj život začal konečně směřovat správným směrem.

S objevením Emočních rovnic se v mém životě změnilo úplně všechno – vztahy, peníze, zdraví i práce. Za tu dobu, co na sobě pracuji, se mi převrátil život vzhůru nohama a mé úsilí již má své viditelné výsledky.

Úsilí je důležité, inteligence je důležitá, snaha je důležitá. Pokud ale máte špatně nastavenou mysl, nikam se nedostanete ani při vyvinutí maximálního úsilí.

2

---

JAK TO  
NA SVĚTĚ  
**FUNGUJE?**

---