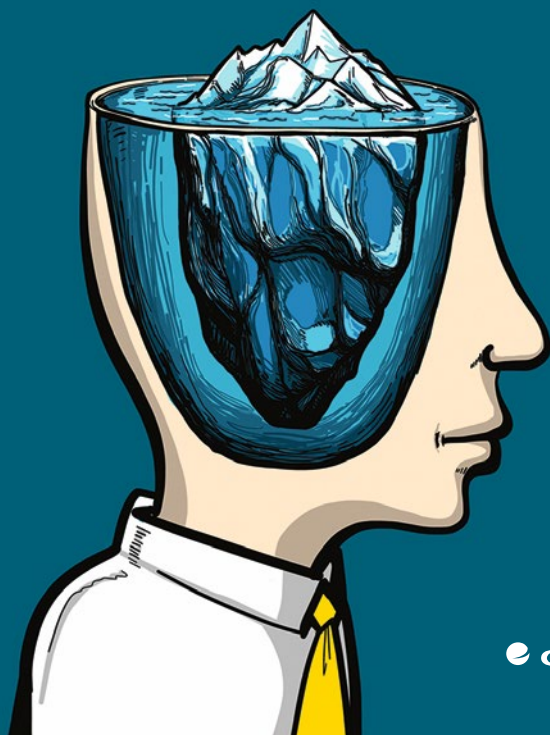


Thimon von Berlepsch

# Dokážeš mnohem víc, než si myslíš!

Restart vašeho podvědomí





Thimon von Berlepsch  
s Lisou Bitzer

# Dokážeš mnohem víc, než si myslíš!

Restart vašeho podvědomí



Grada Publishing

### **Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**. Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

**Thimon von Berlepsch**

## **Dokážeš mnohem víc, než si myslíš!**

Restart vašeho podvědomí

Přeloženo z německého originálu knihy Thimon von Berlepsch: *Update Für dein Unterbewusstsein*, vydaného vydavatelstvím Penguin Random House DE v Mnichově v roce 2020.

Original title: *Update für dein Unterbewusstsein* by Thimon von Berlepsch  
© 2020 by Ariston Verlag, a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.  
All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401  
www.grada.cz  
jako svou 9304. publikaci

Překlad Iva Michňová  
Odpovědná redaktorka Eva Lee  
Obálka, grafická úprava a sazba Eva Hradiláková  
Počet stran 256  
První české vydání, Praha 2024  
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2024  
Author photo (Thimon von Berlepsch) © Random House / Carsten Sander  
Coverphoto © HonzaHruby/Depositphotos.com

*Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.*

ISBN 978-80-271-7355-6 (ePub)  
ISBN 978-80-271-7354-9 (pdf)  
ISBN 978-80-271-3831-9 (print)

---

# Obsah

<b>O autorovi</b> .....	11
<b>Prolog</b> .....	13
<b>ÚVOD: Restart vašeho podvědomí</b> .....	21
<b>1. Update aneb proč není náš mozek kamenná deska</b> .....	27
Starý počítač a nový software .....	27
Vaše identita a utkvělé představy .....	32
Váš magický mozek .....	39
Myslím, tedy cítím .....	45
Neuroplasticita a zlomené srdce .....	54
<b>2. Hypnóza aneb jak vzniká realita</b> .....	61
Hypnóza .....	61
Trans versus opakování - způsoby učení .....	79
Opakování je matka moudrosti .....	81
<b>3. Mindset (nastavení mysli) aneb jak si ovlivňujete život</b> .....	93
Love it, change it or leave it .....	93
Model SHP (spouštěč - hodnocení - pocit) .....	97
Absolutistické myšlení .....	108
<b>4. FasterEFT aneb jak se můžete profukat ke štěstí</b> .....	117
<b>5. Ztráta kontroly aneb člověk doby kamenné v nás</b> .....	129
Jak souvisí šavlozubý tygr se stresem .....	129
Fobie - aneb když děláte z komára velblouda .....	139
Všímavost - pohled pozorovatele .....	143

<b>6. Vztahy aneb jak řešíte konflikty</b> .....	155
Pravidla ve vašich vztazích .....	155
Pravda o vašem vnímání .....	157
Zavádějící čtení myšlenek a věštění budoucnosti .....	162
Pozorování, působení, přání - metoda PPP .....	169
Bez neokortexu ani ránu .....	176
It's all love .....	188
<b>7. Autohypnóza aneb jak můžete změnit svou realitu</b> .....	193
Uvědomte si nevědomou autohypnózu .....	193
Mentální budoucnost .....	195
Jste to, co říkáte .....	199
<b>8. Autohypnóza aneb update v transu</b> .....	211
Co bude vaším updatem? .....	211
Fáze autohypnotického sezení .....	213
Krátká cesta do transu .....	214
Několik slov o transu .....	223
Příprava fáze působení .....	225
Vaše cíle jsou SMART .....	227
Vaše sugesce .....	232
Tipy .....	237
Kompletní autohypnotické sezení s fází působení .....	242
Stručné shrnutí .....	248
<b>Epilog</b> .....	251
<b>Poznámky</b> .....	255

*Pro mého syna Yara.*

*Jsi zvědavost,*

*jsi odvaha,*

*jsi tvůrce,*

*jsi moudrost,*

*jsi láska.*

*Jsi naše největší dobrodružství.*





*Alenka se zasmála. „Darmo zkoušet,“ řekla, „v nemožnosti se věřit nedá.“ „Moc zkušeností věru nemáš,“ řekla Královna. „Když jsem byla tak stará jako ty, dělala jsem to každý den půl hodiny. A tak jsem někdy do snídaně uvěřila třeba v šest nemožností. ...”*

*Alenka v kraji divů a za zrcadlem, Lewis Carroll  
(CARROLL, Lewis. Alenka v kraji divů a za zrcadlem.  
Překlad Aloys Skoumal a Hana Skoumalová.  
3. vyd. Praha: Albatros, 1983.)*



---

## O AUTOROVÍ



Thimon von Berlepsch, narozen v roce 1978, objevil svou zálibu v magii a hypnóze již v dětství. Jako kvalifikovaný hypnoterapeut pomáhá lidem zbavit se negativního chování. Své znalosti o síle naší představivosti předává na seminářích o hypnóze. Jeho bestseller *The Magician in Us* (2014) odhaluje, jak můžeme jednoduchými cvičeními pozitivně ovlivnit kvalitu svého života.



---

## Prolog

Krůpěje potu na Sárině čele se lesknou v záři reflektorů osvětlujících jeviště. Sára v panice zírá na štafle před ní. Nemůže dýchat, třese se jí hlas. Situaci s napětím sleduje osm set diváků. Dokáže Sára překonat svůj strach a zbavit se starých vzorců chování? Dokáže sama sobě, že se může stát jiným člověkem, že může změnit svůj život? Zvládne updatovat své podvědomí? Jsem na novoroční oslavě, kterou pořádá moje kamarádka Laura Malina Seiler, úspěšná německá autorka podcastů. V sále je osm set diváků, sedm tisíc lidí nás sleduje online. Laura mě požádala, abych jejímu publiku názorně předvedl, jak si každý den vytváříme vlastní realitu. A jak můžeme tento proces ovlivnit. Vzhledem k tomu, že jsem mág a hypnotizér, je jiná interpretace reality mým denním chlebem, a proto jsem ochotně souhlasil.

Právě jsem publiku vysvětloval, že: „Náš mozek se neustále vyvíjí a přizpůsobuje se každé nové zkušenosti. Dělá to celý život. Pokud si to uvědomíme, můžeme konkrétními metodami ovlivnit nevědomé, automatické vzorce reakcí našeho mozku. Strach potom přestane být strachem, trauma už nebude tak bolestivé, v partnerství bude panovat větší vzájemné pochopení a velmi těžko dosažitelný cíl se přiblíží.“

Při tomto vysvětlování sleduji dílem souhlasné, dílem nevěřící výrazy ve tvářích. Ne každý si dovede představit, že by se mohl změnit. Víím, proč tomu tak je. Aby měl člověk naději na změnu, potřebuje bezprostřední zkušenost. Bez této zkušenosti znějí moje slova jako otřepaná lidová moudra. Sice je máme rádi, ale neřídíme se jimi.

Abych tedy všem přítomným poskytl bezprostřední zkušenost a přesvědčil je o síle jejich mysli, položil jsem do publika otázku:

„Chtěl bych vám ukázat, že všichni žijeme ve svém vlastním hypnotickém stavu neboli transu, který nazýváme realitou. A že tuto realitu můžeme ovlivňovat a modelovat, jak se nám zachce. Někdy to může jít rychleji, než bychom si mysleli, a přesto to následně může mít zásadní celoživotní důsledky. Kdo z vás se třeba bojí výšek?“

Zvedne se několik rukou.

„Myslím, kdo se opravdu hodně bojí výšek. Ne komu je třeba trochu mdlo při výstupu na Eiffelovu věž.“

Několik rukou zůstane nahoře. Vybírám sympatickou mladou ženu a zvu ji, aby přišla za mnou na pódium.

„Jak se jmenuješ?“

„Sára.“

„Jak moc se bojíš výšek, Sáro? Dokázala bys vylézt na štafle?“

Energicky vrtí hlavou. „Nezvládnou ani vylézt na židli!“

„To je zajímavé... Počkej, prosím, chvíli tady.“ Mizím za oponou a vracím se s malířskými štaflemi, které postavím tři metry od Sáry. Když Sára štafle spatří, zdá se, že se jejího těla zmocnila nějaká cizí síla. Zbledne a z ženy, která byla do této chvíle úplně v pohodě, je náhle roztřesený uzlíček nervů.

„Jak se cítíš, když vidíš ty štafle?“ ptám se.

Roztřeseným hlasem odpovídá: „Buší mi srdce, třesu se a nemůžu dýchat...“

„Jak bys označila svůj strach na stupnici od nuly do deseti?“

„Patnáct!“ (Později se mi svěřila, že chybělo opravdu jen málo, aby odešla z jeviště.)

Uklidňuji ji: „Já jsem neřekl, že máš na ty štafle vylézt. Chtěl jsem jen zjistit, do jakého úzkostného transu se dostaneš, když vidíš štafle.“

Sáře se evidentně ulevilo. Publikum ani nedutá. Všichni napjatě očekávají, co se bude dít dál.

„Kdyby tě teď všichni povzbuzovali, abys na štafle vylezla, skandovali by a tleskali, určitě bys to dokázala. Překonala by ses a byla bys potom na sebe pyšná. Ale bylo by ti to nepříjemné. Musela bys překonat strach a fyzické utrpení, které teď právě cítíš, je to tak?“

Sára trochu duchem nepřítomna přikyvuje.

„Doma tě ale osm set lidí motivovat nebude. Tam jsi sama. A já vážně nevím, jestli si chceš tuto zkušenost ještě jednou zopakovat.

Proto bych se teď s tebou chtěl pustit do velmi efektivního způsobu koučování, při kterém tvému podvědomí předem sdělíme, co máš cítit, když lezeš na štafle. Updatujeme tedy tvůj naprogramovaný strach, abys poznala, že se můžeš při lezení na štafle chovat jinak. A teprve až na ně dokážeš vylézt ve svých představách, beze strachu nebo nepříjemných průvodních fyzických reakcí, uskutečníš tuto představu i v praxi. Ne dříve! To ti slibuju!“

Jen málo lidí, kteří trpí nějakou fobií, půjde proti svému strachu. Většinou lidé za žádných okolností nechtějí konfrontovat svůj strach a fyzické utrpení. Jejich strach z utrpení je tak velký, že raději žijí dál se svým handicapem. Lidé si totiž myslí, že musí projít ohněm trápení, aby mohli povstat jako Fénix z popela. Změna je ovšem možná i bez konfrontace se strachem.

Tento postoj naprosto chápu. Proto svým klientům navrhuji, že ke konfrontaci smí dojít teprve *po* mentálním updatu, tedy poté, co došlo k mentální intervenci a klient přestane pociťovat strach. Konfrontace se pak stane důležitou součástí odstranění strachu, které bude trvalé.

„Jdeme na to?“

Sára kývne a já začínám s updatem. Volím metodu, kterou často používám při hypnotickém koučování a kterou považuji v této situaci za nejefektivnější. Na jevišti před spoustou lidí mám totiž jen velmi málo času, abych pomohl Sáře při přeprogramování jejího podvědomí.

O pět minut později se Sářin pohled a řeč těla viditelně změnily. Usmívá se a opakovaně pošilhává po štaflích. Chci se ujistit, že její stresová reakce plně vymizela a ptám se: „Jak bys popsala svůj strach ze štaflí teď?“

Podívá se na mě a usměje se. „Nula!“

„Chceš na ně vylézt?“

Sára kývne a chystá se vystoupit na první příčku. Její strach je rázem pryč, dokonce to vypadá, že má radost, když vystupuje na horní konec štaflí. Nahoře na štaflích se napřímí a roztáhne ruce.

Publikum, které bylo v uplynulých minutách v napjatém očekávání, je bez sebe. Ovace vestoje, frenetický potlesk a motivující výkřiky – to všechno provází Sáru při jejím výkonu. Mám z toho husí kůže!

„Panebože!“ slyším ji volat tři metry nad zemí. Všichni v sále cítí, že svým činem opětovně získala kontrolu nad svými pocity. Všem názorně a působivě dokázala, jak mocné jsou naše myšlenky, a jak rychle se dokážeme zbavit starých vzorců myšlení.

Já jsem Sáru nevyhléčil, jen jsem jí ukázal alternativní způsob vnímání štaflí. A protože jej akceptovala, mohlo dojít ke změně v jejím podvědomí. Čili k updatu.

Za čtrnáct dní mi od Sáry přišel následující e-mail: „Milý Thimone, ani nevíš, co všechno jsi ve mně spustil. Děkuju ti z celého srdce, že jsi mi ukázal, co dokážu. Po tom úžasném zážitku jsem ještě několikrát naprosto beze strachu vylezla na štafle, protože jsem tomu prostě nemohla uvěřit... DĚKUJU!!“

Pokud je možné během pěti minut překonat akrofobii, proč se Sára nezavala svého strachu už dříve? Proč byla dvacet let přesvědčena o tom, že nedokáže vylézt ani na židli, natož na štafle? Protože jí nikdy nikdo předtím neprozradil, že by to mohla změnit. Že i ona může patřit k lidem, kteří nemají strach z výšek. Strach byl pro ni normální, stal se součástí jejího života.



Stejně nebo velmi podobně to má spousta lidí. Říkají: „Já jsem prostě takový nebo taková.“ A říkají to i tehdy, když jim jejich strach způsobuje utrpení. Akceptují strach, závislost, zlozvyky, negativní charakterové rysy a další věci, protože to jinak neumějí. Nebo si myslí, že jejich přání něco změnit, nejsou reálná: „Já prostě ve své práci nedokážu vydělat dost peněz.“ Nebo: „Žárlím tak, že se prostě nedovedu ovládat.“

Jsou přesvědčeni, že určité věci v jejich životě zkrátka zůstanou navždy. Jednoduše nevědí, že existuje alternativní cesta. Život beze strachu, všední den bez žárlivosti, pesimismu, perfekcionismu, nebo beze všeho ostatního, co jim brání vést spokojený život, jaký si přejí.

V úvodu této knihy je citát z knihy *Alenka v kraji divů a za zrcadlem*. Královna v něm říká, že víru v nemožné je třeba trénovat každý den. A přesně tak to je. Dokud si nebudete myslet, že je možné, abyste byli někým jiným, než kým jste teď – s jinými pocity, přesvědčeními, návyky, způsoby chování – nic se ve vašem životě nezmění. Budete žít pořád stejně a zažívat stále stejné zkušenosti. Až si začnete myslet, že nemožné je možné, začnete pátrat po způsobech, jak nemožné uskutečnit. Přestanete se totiž ptát, „zda“ by něco šlo.

Chci vám v této knize ukázat, že každý člověk se může změnit. Za to, kdo jsme a jak se chováme, je zodpovědný náš mozek. A protože mozek můžeme v pravém smyslu slova modelovat silou svých představ, můžeme nakonec změnit i to, kým jsme.

Na následujících stránkách se dozvíte, že je to opravdu možné. Pochopíte, že s vámi není nic špatně, bez ohledu na to, jaké návyky nebo vzorce myšlení vás momentálně omezují. Za vaše myšlení, chování a pocity jsou odpovědné staré programy na pevném disku ve vaší hlavě. Někdo vám je tam kdysi nainstaloval, ale dnes už prostě nejsou aktuální. Proto nejsou kompatibilní s vaším životem. Když tyto programy aktualizujete, bude váš život jednodušší a krásnější.

Budu vám vyprávět i o dalších klientech s fobiemi, kterým jsem pomohl v rámci hypnokoučování. Neboť na fobiích i jako laici velmi snadno pochopíte, jak funguje náš mozek. Strach nebo fobie je v podstatě extrémní forma nevědomého, vědomě nevyvolaného procesu. Tento proces ovšem probíhá nejen při fobiích, ale v podobné formě u každého sebeomezujícího chování. Tato kniha tedy pojednává o tom, jak můžete pomocí své psychiky a s trochou cviku změnit svou osobní realitu. Pokud budete vědět, jak funguje váš mozek a jaké mechanismy máte k dispozici, budete s nimi moci začít pracovat, abyste vnímali své okolí tak, jak si přejete.

Možná už jste o některém z modelů, které vám postupně představím, někdy slyšeli nebo četli. Pokud je tomu tak, využijte příslušné kapitoly k opakování a připomenutí, jak tyto znalosti uplatnit v každodenním životě. Znalosti se totiž stávají moudrostí až tehdy, když je začneme používat. A to tak často, až se z nich stane zvyk a nebudete na ně vůbec muset myslet.

Jestliže se nerozhodnete strávit zbytek života meditacemi v tibetském klášteře, budete se stále dostávat do nesnadných situací. Nepředpokládám, že po přečtení této knihy se z vás stane zcela proměněný člověk, který se bude vznášet třicet centimetrů nad zemí a v životě ho nepotká sebemenší problém. To je velmi nepravděpodobné, i kdybyste přelouskali ještě stovku dalších knih věnovaných osobnímu rozvoji.

Mým cílem je přimět vás k tomu, abyste reflektovali a updatovali svůj postoj ke konkrétním oblastem svého života, ve kterých vám to neklape tak, jak byste si přáli. Abyste byli do budoucna v těchto oblastech spokojenější a abyste se v nich chovali a samozřejmě i cítili suverénněji. Je možné, že máte nějaké vlastnosti, které vám ztrpčují život, a vy se chcete s využitím svého podvědomí těchto vlastností