

Detox hlavy

Očistěte se od stresu a negativity a navraťte se
ke svému přirozenému štěstí v 7 krocích

VÍT AORA

aoravit.cz

Rejstřík

Rejstřík	2
Předmluva ke třetímu vydání	5
Úvod	7
O co tady jde	8
Co vás čeká?	10
Jste na prvním místě	13
Úvodní meditace: Detox hlavy	14
Rozšiřující materiály a online kurzy vnitřního klidu	15
Vysypání hlavy	19
Deset principů čisté mysli	23
Krok #1: Odstranění šumu	49
Jak omezit šum kolem sebe a vytvořit si tak prostor v hlavě?	51
Vytvořte si zvyk	66
Začněte jedním krokem	67
Krok #2: Esencialismus	69
O čem esencialismus je a není	70
Praktické využití esencialismu pro zkvalitnění svého života	72
Začít můžete dnes	79
Krok #3: Nicnedělání	81
Vyprazdňování sklenice	82
10 minut	83
Integrace Nicnedělání do každodenního života	86
Krok #4: Meditace	87
Meditace a mindfulness. Jaký je mezi nimi rozdíl?	89
Účinná metoda pro dlouhodobou změnu a nalezení bezpodmínečného štěstí	90
13 životních benefitů, které nám meditace nabízí	91
Jak začít medítovat	96
Chytáky na cestě meditace a jak se jich vyvarovat	107
Užitečné aplikace, knihy, kurzy a další zdroje	109
Krok #5: Dopaminový detox	111
Jak funguje dopamin	112

Jak s dopaminem zacházet chytřeji?	114
Jak na dopaminový detox	114
Krok #6: Vědomé slovo a 21denní výzva	133
Co se děje, když si stěžujeme	125
Přivítejte výzvu: 21 dní si nestěžujte	126
V klidu pozorujte	128
Shrnutí výzvy	130
Krok #7: Emoční navigace	131
Nepřišli jsme sem trpět	133
Převzetí odpovědnosti	134
Zdrojem všeho trápení je odpor	135
Frekvence bytí - jsme jako rádio	136
Všímavost k pocitům - jak se cítíte?	138
Jak se přeladit?	141
Vítání všeho jako součást života	142
25 + 1 technika pro očistu a vyladění	145
Intenzivní očištné výzvy	175
Proč podstupovat výzvy?	183
Závěr	185
Je to jen na vás	186
Možnosti hlubšího ponoru	188
Poděkování	189
Do knihy přispěli	189
O autorovi	191
Místo pro vaše poznámky	192

*Když se pustíme toho, co nám brání prožívat
naš přirozený stav štěstí, začneme zářit.
Ať vám tato kniha pomůže prožívat každý
den ve větší lehkosti, jasnosti a radosti.*

PŘEDMLUVA KE TŘETÍMU VYDÁNÍ

Tuto knihu jsem začal psát na jaře roku 2021 a v létě roku 2022 její výtisky poprvé vyjely z tiskárny. V ruce držíte již třetí vydání *Detoxu hlavy*. Oproti prvnímu se značně liší – některé sekce jsem vytríbil a uhladil, jiné jsem smazal a nahradil novými.

Celý vesmír se v každém momentu proměňuje. Stejně tak se v průběhu času měním i já a vyvíjí se to, co považuji za podstatné. Jak se to promítá do aktuálního vydání *Detoxu hlavy*?

Největší přínos knih podle mě není samotné předávání informací ani poskytnutí praktických návodů, jak tyto informace využít v životě. Obě tyto věci *Detox hlavy* sice nabízí, jsou to ale jen způsoby, jak čtenáře navést k jádru věci – odhalit štěstí, které je nám všem vlastní. Oprostit se od nahromaděných programů a poznat Sebe ve své ryzí záři a podstatě. Zjistit, že vše, co potřebujeme ke štěstí, už máme. Aby to ale neznělo pouze jako prázdná fráze a mohli jsme v tomto vědomí opravdu spočívat, musíme se vydat na cestu hlubokého sebepoznání. Tato cesta se stala mojí životní vášní a prioritou.

Náš život si rád představuji jako zahradu. Každá zahrada má potenciál být nádhernou, zelenající se a prosperující zahradou, zároveň však podléhá nepříznivým vlivům – roste v ní plevel a hromadí se na ní spadané listí zakrývající její záři. Naši prací je o svoji zahradu hezky pečovat a vytrvale onu hromadu listí shrabávat. Čím důslednější zahradníci jsme, tím lépe se zahradě – našemu životu – daří.

Každá naše akce je jako zasazení semínka, které vyklíčí v určitý druh rostliny v závislosti na tom, zda daná akce byla prospěšná, nebo škodlivá. Když se o zahradu důsledně a s chutí staráme, začíná se projevovat její plný potenciál a obdarovává nás květinami krásných barev a plody na větvích ovocných stromů.

O zahradu ale není dobré pečovat příliš a neustále se strachovat, zda je v pořádku. Přelité rostliny uhnívají a na krátko zastřižené keře se mohou dlouho vzpamatovávat z příliš intenzivního zásahu. Naším úkolem je najít

Předmluva

vhodnou míru zapojení a umožňovat zahradě, aby se vyvíjela svým vlastním tempem. Povolit snahu vše kontrolovat a urychlovat a uvolnit se do jiného vnímání času, než nabízí naše hodinky.

Jak dále a dále shrabáváme listí a uvolňujeme se do bytí v přítomnosti, tím krásněji se máme.

V této knize naleznete příležitosti k opečování vaší zahrady života a rozpuštění vrstev mysli (shrabání listí), které vám bránily prožívat štěstí tady a teď. Toto třetí vydání *Detoxu hlavy* vám pomůže ještě lépe se spojit s esencí lehkosti bytí a umožňování přirozeného toku lásky a radosti. Jde o velkou sadu praktických tipů, které samy o sobě sice nejsou tím, co vám přinese naplnění, budou ale vaší podporou ve vědomém zahradničení.

At' vás *Detox hlavy* inspiruje.

ÚVOD

*„Jsme přesně tam, kde máme být, a prožíváme
přesně to, co máme prožívat.“*

- MANTRA PŘINÁŠEJÍCÍ VNITŘNÍ KLID -

O CO TADY JDE

Mým přáním je, aby tato kniha pomohla co nejvíce lidem zažívat co největší štěstí a radost ve svém každodenním životě.

Detox hlavy jsem napsal z velké části pro sebe. Přiznám se: Nejsem pořád šťastný ani vyrovnaný. Věci mě dokážou pěkně rozhodit. Někdy se nechávám vyvést z klidu a rovnováhy, zahltit přetékajícími to-do listy a ruchem sociálních sítí, telefonů a e-mailů a zapomínám na to, kdo doopravdy jsem, jaké jsou mé hodnoty, jak se chci cítit a že nejsem oběť, ale tvůrce. Otázkou je, proč byste tuhle knihu tedy měli číst?

Právě proto, že nejsem flegmatik a různé situace mě dokážou kvalitně vystresovat, jsem si v průběhu času vytříbil dovednost neustále se očisťovat a znovu a znovu se vracet do svého vnitřního klidu, do svého místa ticha, síly a jasnosti. Je to místo, kde vše krásně plyne a věci do sebe zapadají jako Tetris. Spojuji se s ním pomocí meditace, technik pro práci s tělem a emocemi, vědomého směřování slov a myšlenek a dalších postupů a metod obsažených v této knize. Vytvořil jsem si plnohodnotnou zásobu těch nejúčinnějších očistných a vyladovacích technik. Naučil jsem se zkrátit dobu, kterou mi trvá návrat zpět do svého středu, na minimum.

Detox hlavy proto není tolik o tom nenechat se z klidu nikdy vyvést a neustále si lítat na nejvyšších vlnách lásky a blaženosti (až mě toto nějaký osvěcený guru naučí, napíšu o tom další knížku). Je více o tom, jak svůj vnitřní klid dokázat vždy opět rychle najít, když se dočasně ztratí z dosahu. *Detox hlavy* je praktická příručka pro navrácení se do stavu harmonie a zároveň postupného zneškodňování programů v našich hlavách, které nás z ní vyvádějí. Ve svém každodenním životě pocítíte větší radost a lehkost a vaše mysl se stane uvolněnější a prostornější. Věřím, že pro vás bude obsah této knihy osvěžujícím přínosem a inspirací pro to stát se vědomějšími tvůrci své šťastné reality.

Na rovinu: O co jiného tady stejně jde, než být šťastní, duchovně růst a uvědomovat si svou svobodnou podstatu? Co dává větší smysl, než žít

spokojeně, v přítomnosti a pravdě? I pokud je naším přáním rozzářit životy druhých, nejlépe toho dosáhneme tím, že sami budeme zářit.

Někdo svět možná přišel protrpět. Mně to přijde zbytečné. Nevyhýbám se nepříjemnostem, ani si je ale nevolím. Přeji si žít v radosti a hojnosti, vyhřívat se na slunci, nasávat vůni oceánu, jíst lahodná jídla, být finančně nezávislý, mít úžasné vztahy, podílet se na duchaplných projektech, být zdravý a silný, zažívat chvíle hlubokého klidu i bláznivého dobrodružství, přeji si svět prožívat, ochutnávat a vychutnávat na každém kroku, v každém momentu, a být v absolutním míru se všemi jeho barvami a kontrasty. Možná to vnímáte podobně.

Abychom si svět mohli skutečně vychutnávat, potřebujeme být přítomní, mít čistou hlavu a být spojení se Sebou. Pak naše vnitřní světlo může zářit. Sladit se s tímto stavem není náročné, vyžaduje to ale odhodlané rozhodnutí a vytrvalou praxi. Záměrem *Detoxu hlavy* je zaprvé nabídnout vám myšlenku, že je jen a jen na vás, jak se v životě budete cítit, a zadruhé sdílet s vámi konkrétní kroky, které můžete následovat, aby se tak stalo.

Tato kniha vás postupně provede Sedmikrokovým očištěním postupem vedoucím k tomu, abyste si vyčistili hlavu od nepřínosných programů a škodlivých myšlenek a umožnili si více plynout a více se radovat. Pořadí kroků postupu není nahodilé. Každá kapitola je nedílnou součástí finálního šťastného puzzle. Pokud jste už ale některá témata knihy ve svém životě pevně ukotvili, následujte intuici a přeskakujte a vyzobávejte, jak je libo. Sami nejlépe víte, co je pro vás právě nyní to nejpodstatnější.

Je mi jasné, že mnoho lidí žije v rychlém tempu a je vytížených všemi svými povinnostmi. Najít si čas na seberozvoj může být někdy výzva. Princip této knihy ale neleží primárně v přidávání nových aktivit do svého již tak nabitého programu, ale spíše v jejich analýze, prosévání a selektování. Je proto klíčové najít si ve svém rozvrhu zpočátku alespoň drobné skuliny času, které využijete k tomu, abyste je dále rozšiřovali.

Doporučuji vám využít princip jedné věci. Zaměřte se vždy na jediný krok a až po jeho dokončení se přesuňte k dalšímu. Vracejte se ke knize

průběžně a dopřejte si postupnou očistu hlavy jeden drobný krok za druhým. Není třeba usilovat o mílové kroky a zahltit se hned na startu. Naučil jsem se, že z dlouhodobého hlediska je pomalý a vytrvalý postup tou nejjistější volbou. Kvantové skoky a zázračné proměny jsou stoprocentně možné, ale i ty vždy vyžadují dostatek času na integraci, aby se pevněji ukotvily v našem životě a staly se naším výchozím nastavením.

CO VÁS ČEKÁ?

Než se pustíme do sedmi ústředních kroků, seznámím vás s deseti důležitými principy čisté mysli a také s praktickým cvičením pro vysypání hlavy, které se hodí, kdykoliv jsme zahlcení a chceme se více uvolnit. Pro ladné vplutí do světa hlubšího vnitřního klidu jsem pro vás navíc připravil prožitkovou audionahrávku, s jejíž pomocí se hned na začátek spojíte se svým vnitřním tichem.

Následně se vydáme na hlavní očistnou cestu *Detoxu hlavy*. Započneme ji vyladěním světa kolem nás – čištěním našeho vnějšího prostředí, odstraněním šumu.

To, v jakém prostředí totiž žijeme, to, s kým se stýkáme a s kým každý den komunikujeme, jakými předměty jsme obklopeni a v jakém prostředí se nacházíme, to všechno značnou měrou ovlivňuje naše prožívání na tomto světě. Proto v prvních dvou kapitolách začneme vnějším světem a upravíme si své prostředí tak, aby nás každý den podporovalo a nestrhávalo do vzorců chování, které ve svém životě nechceme. Odstraníme ze svého života rušivé vjemy, které kradou naši pozornost. Tím si vytvoříme prostor pro svůj vnitřní rozvoj.

Následně přejdeme k tomu, co může být pro někoho větší výzvou – čištění našeho vnitřního světa.

To, co nám nejčastěji brání uvolněně prožívat radost v přítomném okamžiku (někdo tomu říká „vypnout hlavu“ nebo „být tady a teď“), jsou naše vlastní myšlenky. Došlo mi to při pobytu ve tmě, v malé chatičce bez oken,

kousek od Kutné Hory, kde jsem měl možnost sedm dní nerušeně pozorovat své myšlenkové pochody. Zjistil jsem, že opravdu jediným nepřítelem našeho štěstí je naše vlastní mysl a jediným rozdílem mezi nádherným světem a ošklivým světem je to, kterým myšlenkám se rozhodneme věřit.

Už ve třetím kroku Sedmikrokového očištného postupu se proto podíváme do svého nitra. Pomocí techniky Nicnedělání se naučíme setrvávat v klidu a pozorovat, co naše mysl vyvádí. První krok je totiž uvědomit si, jak se naše mysl chová, v jakých zajetých vzorcích operuje a jak ovlivňuje náš život. Uvědomíme si, že my nejsme našimi myšlenkami a že jim nemusíme věřit. Pomocí techniky Nicnedělání dokážeme zpomalit svoji mysl a zpozorovat své dominantní myšlenkové proudy, abychom je překročili a začali si realitu tvořit z místa větší jasnosti. Tomuto procesu zklidňování a projasňování mysli říkám rozmotávání klubka.

Po technice Nicnedělání přejdeme ke čtvrtému kroku – k meditaci. Meditace je praktika, která mi v posledních deseti letech přinesla možná největší benefity a nejvíce pozitivně ovlivnila (a každý den nadále ovlivňuje) můj život. Je to praktický nástroj, jak poznávat a ladit svůj vnitřní svět, jak pracovat se svými myšlenkami a pocity, jak být přítomnější a dokázat se lépe propojit s tím, čemu lidé říkají Vesmír/Bůh/Zdroj/Život.

Nabídnu vám čtyři základní meditace, které rozvinou jak vaši schopnost koncentrace, tak schopnost vědomého bytí v přítomnosti bez jakéhokoliv snažení se. Bude to z největší části právě tato praxe, jejímž tréninkem si do hlavy nainstalujete tlačítko „vypnout/zpřítomnit“, po kterém budete moct sáhnout, kdykoliv bude potřeba. Naučíte se, jak vědoměji sedět, chodit, ale i jíst. Dále se naučíte, jak meditaci prakticky propojovat se svým každodenním životem, aby se její benefity prolnuly s „běžnými“ momenty vašich dnů, ať už jste kdekoliv a děláte cokoliv. Pozitivně tak ovlivníte svůj pracovní život a vztahy s kolegy, váš osobní život, vaše rodinné vztahy a především váš vztah k sobě samému nebo sobě samé.

Od této hluboké vnitřní práce přejdeme k pátému kroku očištného postupu, kde se seznámíme s dopaminovým detoxem. K tomu, abychom se každý den mohli cítit sami sebou, totiž značně pomáhá odříznout ze

Úvod

svého života závislosti, které nám kradou energii, vtahují nás do nechtěných vzorců chování a zhoršují nám tak naši náladu. Tyto vzorce jsou sice dočasně příjemné, ale dlouhodobě nám ubližují.

Pomocí dopaminového detoxu si posvítíme na své závislosti, ať už ty větší, jako jsou drogy a porno, nebo na ty o něco menší, jako jsou počítačové hry, sociální sítě a chuť na sladké. Vše je samozřejmě dobrovolné. Odstranění těchto závislostí může navíc (kromě jiných přínosů) zdravě podpořit naši sebedůvěru a otevřít nás proaktivnějšímu tvoření svého života takového, jaký ho opravdu chceme mít.

Šestý krok očistného postupu se věnuje vědomému slovu. To, jak se vyjadřujeme, obrovskou měrou ovlivňuje to, jaký život žijeme. Slova jsou totiž zesílené myšlenky a každá myšlenka s sebou nese i pocit. Představte si slova, myšlenky a pocity jako spojené nádoby. Když ovlivníme jednu hladinu, ovlivníme všechny hladiny. Tím, že se naučíme vědoměji vyjadřovat, se i naučíme vědoměji pracovat se svými myšlenkami a pocity.

Představím vám 21denní výzvu nestěžování si, což je poměrně intenzivní, ale velmi efektivní způsob, jak si každý den uvědomovat, jaká slova používáme ve vztahu k sobě i vnějšímu světu. Staneme se pozornějšími tvůrci své reality a pro své okolí také dost možná příjemnějšími lidmi.

Všech šest kroků se následně jako samostatné potoky spojí v silnou řeku a vyústí v poslední sedmý krok očistného postupu zabývající se emoční inteligencí. Ten propojuje znalosti a dovednosti nabyté v předchozích kapitolách a nabízí vysoce účinný způsob, jak se v životě cítit ještě lépe.

Přejdeme v něm k disciplíně, která může být zprvu náročná, zato však přináší až zázračné ovoce. Podíváme se na to, jak spolu souvisejí myšlenky a pocity a jak jejich provázanosti využít ve svůj prospěch. Také se naučíme přistupovat ke svým emocím konstruktivněji a dokázat je zdatněji nechávat projít, aby se v nás nekumulovaly a neměly na náš život příliš negativní dopad. Zvýšená všímavost k našim pocitům a emocím nám umožní více přijímat všechny barvy života, předcházet větším emočním propadům a umět se rozhodovat, jak se chceme cítit. Zpřijemníte si tak celý zbytek života.

Jádrom této knihy je Sedmikrokový očistný postup, s jehož pomocí si vyčistíte hlavu a stanete se zdatnějšími tvůrci své každodenní radosti. Pokud vás zrovna teď ale nezajímá dlouhodobý rozvoj a chcete si jen rychle vyčistit mysl, přejděte rovnou ke kapitole 25 + 1 technika pro očistu a vyladění, kterou najdete na konci knihy. V průběhu let jsem protřídil a vybral ty nejúčinnější metody pomáhající mi přepnout své myšlenkové a emoční rozpoložení a vytvořit si v hlavě prostor.

Na úplný závěr vám spíše pro zajímavost představím několik intenzivních detoxikačních a seberozvojových výzev pro silnou jednorázovou očistu. Patří mezi ně pobyt ve tmě, očista pomocí žáby Kambo a další výzvy, které pozitivně ovlivnily můj život. Třeba si vás některá z nich zavolá.

Mým přáním je, aby se lidé při čtení této knihy plně otevírali tomu, že jsou tvůrcem své reality a že existují jednoduché postupy, jak se každý den cítit lépe. Pokud jste už teď veselý člověk, žijete šťastně a proaktivně si tvoříte svoji realitu, snad vám i tak *Detox hlavy* předá novou metodu, kterou ještě neznáte, poskytne vám nečekané vhledy nebo vás jiným způsobem inspiroje posunout se na své cestě seberozvoje o několik kroků dál.

JSTE NA PRVNÍM MÍSTĚ

Všechny tipy doporučené v *Detoxu hlavy* jsem sám vyzkoušel a aplikoval do svého života. Tato kniha vznikala formou sbírání zkušeností několik let a postupně krystalizovala do aktuální podoby. Víím, že zmiňované tipy a postupy fungují. Změnily mi život. Zároveň chápu, že každý z nás je unikát a neexistuje jednotný návod, který by stejnou měrou posloužil všem. Při čtení vám proto doporučuji ptát se sám/sama sebe na tyto otázky:

„Mohlo by toto cvičení vnést hodnotu do mého života? Jsem ochotný/á to vyzkoušet?“

Otevřete svou mysl všem možnostem a třeba objevíte nečekané nové cesty. Do ničeho se ale netlačte. Zahodte vše, co s vámi nerezonuje, a má

Úvod

doporučení berte pouze jako možnosti. Ověřil jsem si, že všechny odpovědi už opravdu máme v sobě. Stačí se jen umět zastavit a zaposlouchat.

Pokud by vám během čtení knihy vyvstaly na mysli jakékoliv otázky nebo byste se chtěli o čemkoli poradit, kontaktujte mě na vit@oravit.cz. Možná právě díky vaší pomoci se tato kniha bude nadále aktualizovat, zlepšovat a přetavovat v nejlepší možnou verzi, která pomůže co nejvíce lidem, ať už se na své životní cestě nacházejí kdekoliv.

ÚVODNÍ MEDITACE: DETOX HLAVY

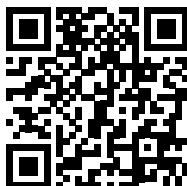
Jak jsem již přestřel, největších životních změn nedosáhneme vstřebáním co nejvíce informací, ale změnou našeho stavu bytí.

Nachystal jsem pro vás úvodní vedenou meditaci, která vás zavede do světa detoxu hlavy a pomůže vám uvolnit se hned na startu.

Nahrávku si můžete stáhnout a poslechnout zde:

www.detoxhlavy.cz/materialy

Na stejné stránce najdete i vedené nahrávky k meditacím, které vám představím ve 4. kroku postupu detoxu hlavy.



ROZŠIŘUJÍCÍ MATERIÁLY A ONLINE KURZY VNITŘNÍHO KLIDU

Zde je několik možností, jak obsah *Detoxu hlavy* vstřebat dalšími způsoby, nebo se v určitých tématech ponořit do ještě větší hloubky.

Audiokniha

Jste často na cestách a chcete čas využít smysluplně? *Detox hlavy* je dostupný i v podobě audioknihy. Pořídit si ji můžete zde: www.detoxhlavy.cz

Detox hlavy za 42 dní

Šest ústředních témat a 42 dílčích kroků očisty mysli. Tento online kurz vychází z obsahu knihy a dále ji doplňuje, rozvíjí a dovysvětluje formou krátkých videí natočených na životem pulzující Kostarice.

Jestli zrovna procházíte obdobím, kdy byste ocenili hlubší detox hlavy, nebo se zkrátka chcete více rozvíjet, tento kurz bude vhodnou volbou a pomůže vám ještě lépe aplikovat postupy z knihy v praxi.

Vše o kurzu najdete zde: www.aoravit.cz/kurz/

Rozpusť se

Online kurz meditace vám ve 21 dnech předá všechny potřebné informace a postupy k tomu, abyste mohli zahájit, zpravidelnit či prohloubit svoji meditační praxi.

O meditaci se dočtete ve čtvrté kapitole této knihy. Pokud byste se touto cestou chtěli vydat dále a ochutnat vícero plodů této vysoce přínosné praxe, která mi změnila život, kurz *Rozpusť se* vás v tom podpoří a pomůže vám vytvořit si z meditace dlouhodobý návyk.

Vše o kurzu najdete zde: www.aoravit.cz/kurz-meditace/

Nech to jít

Online kurz emoční očisty a práce s emocemi vám pomůže sprátelit se i s nepříjemnými emocemi a najít v životě větší psychickou stabilitu.

S využitím funkční metody Nech to jít, kterou se v kurzu naučíte, budete moct propustit jakoukoliv emoci, uvolnit emoční tíhu z minulosti a pocítit tak v životě větší lehkost a pohodu. Jestli se v životě potýkáte s náročnými emocemi, tento kurz vám vřele doporučuji.

Vše o kurzu najdete zde: www.aoravit.cz/kurz-emoce/

Cesta čisté mysli

Chcete být součástí skupiny lidí, kteří vytrvale prohlubují svůj vnitřní klid a navyšují kvalitu svého života?

Za tímto účelem jsem v roce 2023 založil dlouhodobou soukromou skupinu Cesta čisté mysli. Jde o celoroční kurz vnitřního rozvoje a sebepoznání, kde se vzájemně podporujeme v našem plném rozkvetu a nacházení skutečné spokojenosti.

Každý měsíc je věnovaný jednomu ústřednímu tématu čisté mysli, jako je například všímavost, očista od stresu, zdravé denní návyky, laskavost a další. Zvolené téma postupně integrujeme do svého každodenního života, sdílím k němu množství inspirace a příkladů ze života a součástí skupiny jsou i společná živá vysílání a pravidelné meditace.

Vše o skupině a možnost připojení se najdete zde:
www.aoravit.cz/cista-mysl/

Podcast Čistá mysl

Na cestě vnitřního klidu vás také podpoří můj podcast Čistá mysl, který najdete na Spotify, Apple Podcasts i YouTube. Může se stát vaší pravidelnou dávkou inspirace a příjemného naladění.

Úvod

Přátelsky a srozumitelně v něm předávám funkční tipy, techniky a nové pohledy na věc, které vám pomohou zkvalitnit svůj každodenní život. Povídám si v něm také s hosty o nastavení mysli, meditaci, emoční vyrovnanosti a dalších tématech šťastného života.

Vše o podcastu najdete zde: www.aoravit.cz/podcast-cista-mysl/

A to je už všechno! Pojďme se společně vydat na cestu detoxu hlavy.

VYSYPÁNÍ HLAVY

„Abyste se vzdělali, každý den něco přidejte. Chcete-li se stát osvícenými, každý den něco odezdejte.“

- LAO-C' -

Vysypání hlavy

Čím jiným začít naši cestu než úklidem? Ještě než začnete vstřebávat cokoli nového, bude dobré vytvořit si na to v hlavě prostor.

První účinnou technikou pro očistu mysli, se kterou se seznámíte, je technika Vysypání hlavy. Někdy jí také říkám anglicky Brain dump. Je to i technika, se kterou začínáme v kurzu Detox hlavy za 42 dní.

Naše mysl je často rozbouřená jako hladina vody, s níž si hraje silný vítr. Když do rozbouřené vody vhodíme kámen, nezaznamenáme téměř žádnou změnu. Jakmile však mysl zklidníme a uvolníme, tak i malinký vhozený kamínek vyvolá jasný efekt. A jak říká indický mystik Sadhguru, klidná mysl není cílem, ke kterému bychom měli směřovat, ale základním předpokladem k tomu, abychom si v životě cokoli dokázali užít.

S pomocí techniky Vysypání hlavy zklidníte hladinu vody a vytvoříte si v hlavě místo pro nové poznatky z této knihy. Využívejte ji kdykoliv, kdy se budete cítit zahlceně a přeplněně.

TECHNIKA VYSYPÁNÍ HLAVY

VeźmĚte si k ruce deník, zĚpisnĚk – nebo tĚeba jen kus papĚru – a nĚco na psanĚ. ZaĚnĚte vypisovat obsah svĚ hlavy na papĚr. Pište cokoli, co vĚm ji okupuje. DostaĚte to ze sebe!

- Jak se prĚvĚ ted' cĚtĚte?
- Na co v poslednĚ dobĚ nejĚastĚji myslĚte?
- Co vĚs trĚpĚ a zahlcuje?

A potĚ naopak:

- Co vĚm dĚlĚ největšĚ radost?
- Co se vĚm daĚĚ a za co jste vdĚĚnĚ?