

Alexander Loyd

Autor bestselleru Léčebný kód

PRACOVNÍ PŘÍRUČKA

NEJVYŠŠÍ PRINCIP

Cesta od strachu
k lásce



Poznámka pro čtenáře

Toto je pracovní příručka, jejíž obsah je založen na knize *Nejvyšší princip* od dr. Alexandra Loyda. Najdete v ní různé techniky rozvíjející duchovní a psychickou stránku života, například pozice rukou, řízené meditace a afirmace, jež podporují dosahování životních úspěchů. Tento program není koncipován jako finanční poradenství a dr. Loyd nevybízí k činění specifických rozhodnutí v oblasti financí ani nenahrazuje odbornou léčbu či terapii. Jakékoli fyzické nebo psychické potíže konzultujte se svým lékařem.

PRACOVNÍ PŘÍRUČKA

NEJVYŠŠÍ PRINCIP

Alexander Loyd, Ph. D., N. D.

PRACOVNÍ PŘÍRUČKA

NEJVYŠŠÍ PRINCIP

Cesta od strachu k lásce

Alexander Loyd, Ph. D., N. D.

autor bestselleru Léčebný kód

Žádná část této knihy nesmí být kopírována ani rozšiřována (kromě případů uvedených v textu) bez písemného souhlasu Alexandra Loyda

Copyright © 2015 by Alexander Loyd

Translation © Jana Žlábková, 2016

Original English title: Beyond Willpower Workbook

Copyright © for Czech edition Pavel Dobrovský – BETA s.r.o.,

2016 All rights reserved. (Všechna práva vyhrazena.)

ISBN pdf 978-80-7306-814-1

Obsah

Úvodní slovo.....	11
Úvod: Život podle Nejvyššího principu	19
I. část: Základy Nejvyššího principu.....	38
1. kapitola	39
Stanovení nejdůležitějšího cíle	39
2. kapitola	52
Buněčná paměť	52
3. kapitola	62
Duchovní fyzika pravdy a lásky	62
II. část: Jak funguje Nejvyšší princip	72
4. kapitola	73
Tři nástroje k odprogramování a k novému naprogramování lidského harddisku a jeho softwaru	73
5. kapitola	106
Stanovte si motivující, nikoli stresující cíle	106
III. část: Uvedení Nejvyššího principu do praxe.....	114
6. kapitola	115
Základní diagnostika: určení a uzdravení zdroje úspěchu	115
7. kapitola	122
Vytvoření projektu pomocí Nejvyššího principu.....	122
Závěr.....	133
Doslov	135
Dodatek	136
Stručný souhrn:	
Výroky zaměřené na nové naprogramování	137
Stručný souhrn:	
10 kroků projektu vytvořeného podle Nejvyššího principu.....	139
Volné místo pro delší odpovědi na otázky z cvičení	141

Úvodní slovo

Děkuji vám, že jste si koupili pracovní příručku ke knize *Nejvyšší princip: Cesta od strachu k lásce*.

Tento fakt dokazuje, že jste pochopili, že *Nejvyšší princip* není kniha, kterou jen zběžně přečtete a odložíte na poličku. Má-li být přínosem, musíte do ní opravdu proniknout a uplatňovat její zásady v praktickém životě.

Jsem velmi šťastný, když vidím, že lidé tyto principy opravdu využívají, protože naprosto jasně vím, že mi zachránily život – z hlediska fyzického, emocionálního, duchovního, finančního, a to doslova i v přeneseném slova smyslu, tedy ve všech oblastech, jaké si dokážete představit. Když mi moje manželka Hope pohlédla do očí poté, co jsem prožil ono transformující *Aha!*, viděla, že už nejsem takový, jaký jsem býval dřív, a během šesti měsíců se všechno, co vypadalo jako naprostá tragédie, úplně změnilo a já jsem vyrazil na úspěšnou dráhu – aniž bych vyvíjel sebemenší úsilí!

Je pro mě ohromnou radostí, když můžu tyto principy předávat, nejen proto, že zcela zásadně ovlivnily můj život, ale i proto, že vím, jak mění životy ostatních lidí. Dvacet pět let

jsem pracoval s klienty a během té doby jsem postupně shromáždil pomůcky, jež vám umožní provádět neuvěřitelné změny v klidu domova. Setkal jsem se s mnoha lidmi z celé Ameriky a ze 158 různých zemí a všichni mi potvrdili, že jim tyto principy a nástroje pomohly dosáhnout výrazných úspěchů v práci, manželství, vztazích i v oblasti zdraví, financí a životního stylu.

Můžu říct, že bych spočítal na prstech ty, kteří tvrdili, že proces nefunguje, a je zajímavé, že v podstatě všichni spadají do dvou kategorií. V první kategorii jsou lidé, kterým nevyhovuje jakákoli teorie, a proto nejsou schopni uvést principy do praxe. Do druhé kategorie patří ti, kteří sice teorii přijmou, ale z určitého důvodu dané principy či nástroje nevyužívají. Obě skupiny spojuje prostý fakt, že se těmito postupy zkrátka neřídí. V knize *Nejvyšší princip* jsem v úvodu napsal, že dokonce není třeba uvedeným principům věřit, ale důležité je prakticky je používat. Pokud provádíte cvičení a využíváte různé nástroje, není možné, aby princip nefungoval.

Možná to zní jako hodně směle tvrzení, ale jak jsem řekl – důvěřujte mi! A já budu věřit, že se opravdu pustíte do práce! Bylo by úžasné, kdybych vás mohl stejně jako své klienty pozorovat, jak děláte první kroky. Ale protože lidí, kteří si přečetli knihu *Nejvyšší princip*, je opravdu hodně, usoudil jsem, že nejlepší bude vytvořit tuto pracovní příručku. Jejím smyslem je poskytnout vám dost prostoru na to, abyste mohli zapisovat své myšlenky, postřehy a názory a postupně je tříbili během náročné, ale velmi přínosné práce. Pracovní příručka slouží jako okno do srdce a umožní vám pozorovat vzorce chování a sledovat další vývoj. A hlavně vám umožní zvolnit tempo, abyste mohli pozorně dělat vše, o co vás žádám.

Pracovní příručka

Je třeba, aby od samého začátku bylo jasné, že toto je pracovní příručka ke knize *Nejvyšší princip*, takže ji není možné číst samostatně. Nemáte-li knihu, musíte si ji pořídit, protože vycházím z předpokladu, že ji znáte, a proto odkazuji na určité pasáže z jejího textu.

Proč PDF?

Možná vás překvapilo, že jsem se rozhodl nabídnout vám tento materiál ve formátu PDF, nikoli jako tištěnou knihu. Je sice pravda, že za výtisky bych získal víc peněz a určitě by bylo hezké, kdybyste měli na policice pracovní příručku hned vedle knihy. Nicméně mám obavu, že tím by to skončilo – zůstala by na policice. Pro mě je hodně obtížné napsat knihu, i když se stane světovým bestsellerem, a občas mívám pocit, že se musím trefit hned napoprvé, takže je třeba najít odpovědi v pravou chvíli a vejít se do stanového rozsahu. Je-li text ve formátu PDF, můžete si vytisknout jednotlivé stránky, kdykoli chcete, a navíc máte možnost dopisovat vlastní poznámky a kromě toho získáte na odpovědi víc prostoru, než kolik nabízí tištěná kniha. Byl bych moc rád, kdybyste tuto pracovní příručku využívali pokaždé, když ucítíte, že se chcete věnovat nejdůležitější práci, jakou jste v životě dělali.

Mám jedinou prosbu: nepředávejte tento text dál. Odolejte pokušení poslat ho příteli nebo pro někoho vytisknout kopii. Je mi naprosto jasné, že je-li text ve formátu PDF, ztrácím nad ním do určité míry kontrolu, ale vzhledem k jeho přínosu to za to určitě stojí. Prosím, uvědomte si, že stejně jako napsání tištěné

knihy vyžaduje i sestavení tohoto textu spoustu času, energie a peněz, ale já to dělám velmi rád. A pokud se vám čirou náhodou dostane do rukou vytištěná kopie, za kterou jste nezaplatili (výjimku tvoří ti, kteří ji získali zdarma, protože si objednali *Nejvyšší princip*), chci vás požádat, abyste navštívili webovou stránku <http://beyonddwillpowernow.com/>) a zaplatili poplatek za stažení textu. (*Všechny odkazy v knize se vztahují k materiálům v angličtině – pozn. red.*)

Praktické rady

Z praktického hlediska vám doporučuji, abyste si tuto příručku vytiskli – je-li to možné oboustranně – a listy dali do pořadače, do kterého pak můžete přidávat další stránky. V dodatku najdete list s prázdnými řádky, do kterých se dá vpisovat. Vytiskněte si tolik kopií, kolik chcete, a když budete potřebovat víc prostoru pro odpovědi na otázky, pořídte si další. Záleží na tom, kolik textu napíšete, a sami brzy zjistíte, že tím vytváříte velmi zajímavý deník vycházející z *Nejvyššího principu*!

Někteří z vás si možná říkají, jestli by nebylo dobré přečíst si nejdřív znovu celou knihu *Nejvyšší princip* a až pak se věnovat práci s příručkou, nebo současně s ní číst vždy jednu kapitolu. Chci vám doporučit, abyste postupovali tak, jak vám to nejvíc vyhovuje, ale myslím si, že určitě není na škodu vrátit se ke knize, než začnete provádět odpovídající cvičení v pracovní příručce.

Mějte na paměti, že *Nejvyšší princip* není běžná kniha. Samozřejmě ji můžete přečíst za tři čtyři hodiny, stejně jako jakoukoli jinou knihu, ale v tom případě ji jen zběžně proletíte. Čtete ji pomalu. Dopřejte si čas na rozjímání nad věcmi, jež

vám nejsou úplně jasné, a přemýšlejte o nich tak dlouho, než je opravdu pochopíte. Materiál na tuto knihu jsem shromažďoval dvacet pět let a každá kapitola obsahuje poznatky, k nimž jsem dospěl po mnoha letech.

Rád bych vám doporučil, abyste nepřecházeli od první části rovnou k druhé. V první části najdete teorii a v druhé části její praktické využití. Nespěchejte a nesnažte se uplatnit všechno, co se dozvíte, hned v praxi. Máte dost času a já vím, že tyto věci budou ovlivňovat celý váš život. Dále vám chci doporučit, abyste si po přečtení 3. kapitoly (na konci první části) udělali malou pauzu a důkladně vstřebali vše, co jste se dozvěděli.

Nejlepším postupem je rozjímání nad každým ze sedmi bodů, které najdete na konci 1. kapitoly *Nejvyššího principu* (strany 65 a 66). Jsou přehledným souhrnem celé teorie, a navíc vám nabízejí možnost prožít transformující *Aha!*, což je zkušenost, která vás posune kupředu mnohem rychleji a účinněji než všechny pomůcky dohromady. Je paradoxní, že pokud přejdete příliš brzy k druhé části, mohlo by se stát, že potrvá hodně dlouho, než se dostanete k nejdůležitějšímu cíli.

A jestli se ještě nedostavilo ono transformující *Aha!*, nedejte se tím odradit. Právě proto máte různé pomůcky. Nicméně vždy je důležité, abyste byli vnitřně odhodláni prožívat svůj život podle zásad Nejvyššího principu. Nemyslím to tak, že se rozhodnete, že je budete zkoušet jeden měsíc a pak se uvidí. Mám na mysli rozhodnutí podobné tomu, které učinila Scarlett O'Harová v *Jihu proti Severu*. Je to rozhodnutí, kdy si člověk řekne: „Zbytek života prožiju podle zásad Nejvyššího principu a Bůh je mým svědkem. Nebudu dál žít ve strachu, budu žít jen

v lásce.“ Nepodceňujte rozdíl mezi tím, kdy je člověk odhodlaný na 99 procent, a kdy do toho jde na 100 procent.

Jak dlouho by měla trvat ona meditační pauza? Nejméně pár dní, ale třeba i několik měsíců. Jak to poznáte? Prostě přestaňte číst, rozjímejte nad jednotlivými body a sami uvidíte, jak se věci vyvinou. Věřím, že vaše srdce pozná, kdy máte udělat další krok.

Co můžete očekávat

Nejspíš jste si všimli, že se obsah na začátku této pracovní příručky shoduje s obsahem knihy. Úvod, který právě čtete, je sice jiný, ale struktura příručky se přesně shoduje se strukturou knihy *Nejvyšší princip*. Materiál obsažený v příručce je hodně zhuštěný, ale já pevně věřím, že vám *Nejvyšší princip* pomůže plynule přecházet od jednoho konceptu k druhému.

V každé kapitole pracovní příručky jsem se řídil určitým vzorcem, abyste věděli, co můžete očekávat.

- **Přehled:** Všechny kapitoly začínají stručným přehledem toho, co obsahuje odpovídající kapitola z knihy *Nejvyšší princip*. Přehled vám umožní orientovat se, než se pustíte do cvičení. Pokud od chvíle, kdy jste četli danou kapitolu, uplynula delší doba, takže si přesně nevybavujete to, co je uvedené v přehledu, je lepší vzít do rukou knihu *Nejvyšší princip* znovu a přečíst si celou kapitolu.
- **Cvičení:** Jde o pracovní příručku, a proto je každá kapitola zaměřena hlavně na cvičení. Jedná se o cvičení uvedená v *Nejvyšším principu*, k nimž jsem přidal nová cvičení a otázky, jež vám pomohou pochopit nejdůležitější body knihy. Každé cvičení nejprve objasním a pak vám

nabídnou dostatečný prostor pro zapsání reakcí, názorů a postřehů. Po cvičení většinou následuje poznámka, v níž uvádím to, co říkám svým klientům při osobním setkání. Přál bych si být s vámi, když provádíte jednotlivá cvičení, ale jak už jsem řekl, není to až tak podstatné. Hlavní je, že vám můžu nabídnout určité vzorce, upozornit na možná úskalí, jimž se máte vyhnout, reagovat na nejčastější výhrady a především vás povzbudit, stejně jako to dělávám při práci se svými klienty.

A ještě jedna poznámka: tento materiál předávám svým klientům už pětadvacet let a řekl bych, že 80 procent z nich ho nepochopí hned napoprvé. Mnozí mu neporozumějí ani napodruhé nebo napotřetí – není to však otázka inteligence. Mezi mé klienty patří doktoři, psychiatři, ministři, hvězdy showbyznysu a profesionální sportovci. Jde totiž o něco, co se neshoduje s tím, co jsme se učili posledních sedmdesát pět let, a navíc je to v protikladu k přístupu, jaký jsme přijali během prvních šesti let života, tedy k vyhýbání se bolesti a k vyhledávání radosti. Občas to trvá hodně dlouho, ale já jsem vždy svému klientovi k dispozici až do chvíle, kdy vše opravdu pochopí.

Když jsem posílal *Nejvyšší princip* a tuto pracovní příručku do světa, moc mě mrzelo, že nebudu s vámi, abych se vám mohl dívat do očí a naslouchat tónu vašeho hlasu. Pokud materiál nepochopíte hned napoprvé, nebudu nablízku, abych vám pomohl. Tato příručka je jakési pojítka mezi námi a já věřím, že budete pracovat tak dlouho, až si nakonec sami řeknete: „No jasně... už to chápu!“

Nicméně jestli v určitou chvíli nebudete vědět, jak pokračovat, a budete mít pocit, že byste potřebovali pomoc a poradit,

nevzdávejte se a neodkládejte příručku na policičku. Já osobně a všichni členové mého týmu pořádáme semináře o *Nejvyšším principu*, různé kurzy (kterých se můžete zúčastnit osobně nebo online) a skupinový i individuální koučink. Pokud máte o něco takového zájem, navštivte prosím webovou stránku <http://beyondwillpowertogether.com/> a dejte nám vědět.

Úvod:

Život podle Nejvyššího principu

Přehled

Účelem úvodu v knize *Nejvyšší princip* je seznámit vás s tím, co nazývám Nejvyšší princip. Stručně řečeno: „V podstatě každý problém či neúspěch pramení z určité formy strachu – dokonce i fyzické problémy. A všechny vnitřní obavy a strach jsou důsledkem nedostatku lásky ve vztahu k dané záležitosti.“ (*Nejvyšší princip*, str. 23) Převážná část svépomocných programů prosazuje opačný přístup k problémům a vychází z jednoho naprosto stejného postupu: 1. Zaměřte se na svůj cíl. 2. Vytvořte plán k jeho dosažení. 3. Uskutečňte ho. (*Nejvyšší princip*, str. 17) Tento postup se opakuje v mnoha různých formách a má 97procentní neúspěšnost, protože se zaměřuje na *očekávání* spojená s vnějšími okolnostmi a závisí na *síle vůle* využívané k dosažení žádoucích změn ve vnějším světě. Pokud se soustředíme na taková očekávání, okamžitě se dostaneme do stavu dlouhodobého stresu – a síla vůle není natolik mocná, aby dokázala vytvořit takové podmínky, po jakých zoufale toužíme. Proto jsme dál v zasetí naprogramování založeného na strachu a na snaze vyhýbat se bolesti a prožívat jenom radost, které bylo důležité v průbě-

hu prvních šesti let života a stále hraje podstatnou roli v otázce pudu sebezáchovy, kdykoli máme pocit, že je náš život ohrožen. Takové naprogramování je ale nevýhodnou v situacích, kdy náš život nic neohrožuje, protože ničí šanci na prožívání klidu, štěstí a úspěchu. K témuž závěru došel i výzkum provedený na Stanfordově a Harvardově univerzitě, který shrnuje výsledky z posledních deseti let (viz úvod a 1. kapitola knihy *Nejvyšší princip*).

Pravdou je, že *vnitřní* stav vždy vytváří *vnější* podmínky a nikdy to není naopak. Je-li vnitřní stav primárně ovlivněn strachem a stresem (tedy pokud se zaměřujete na *vnější* podmínky), okamžitě vznikne chemická řetězová reakce, jejímž důsledkem je dlouhý seznam negativních fyzických symptomů vedoucích k neúspěchům – včetně neschopnosti naplno rozvíjet životní potenciál. Ovšem pokud je primární vnitřní stav založený na lásce, vytváří se chemická řetězová reakce přinášející celou řadu pozitivních fyzických symptomů vedoucích k úspěchům a umožňujících naplno využívat životní potenciál.

K vytvoření vnitřního stavu plného lásky nestačí pouhá síla vůle. Člověk je schopný milovat upřímně a z celého srdce jen tehdy, když se odprogramuje a nově naprogramuje na podvědomé a nevědomé úrovni. Občas se to stává při náhlém prožitku transformujícího *Aha!*, ale tohoto stavu se dá dosáhnout i pomocí nástrojů a principů obsažených v knize *Nejvyšší princip*.

Možná si v duchu říkáte: *Jak může Nejvyšší princip ovlivnit můj život z praktického hlediska? Všechno zní dost duchovně a mysticky.* Nejvyšší princip je mnohem praktičtější než cokoli jiného a můžete ho využívat v běžném životě, protože lidský

mozek je schopný přepnout se na úspěch i na neúspěch. Pokud se přepne na úspěch, dostáváte se ke zdroji všeho, co jste kdy od života chtěli – štěstí, klidu, radosti, zdraví, naplňujících vztahů a úspěchů. Jakmile se přepne na neúspěch, dostaví se všechny problémy, které si dokážete představit, včetně negativních pocitů, negativních myšlenek, negativního jednání, nemocí, narušených vztahů a neúspěchů. Nejvyšší princip vám umožní přepnout mozek na dosahování úspěchů, které jsou pro vás přínosem, a od základu změni váš každodenní život.

Cvičení

1. cvičení

Co považujete za svůj největší problém nebo nerealizovaný potenciál? Co hledáte? Co je první věcí, kterou potřebujete vytáhnout na světlo, abyste se jí mohli konečně zbavit? Co byste chtěli změnit mávnutím kouzelné hůlky?

