

*Autorka bestselleru* **Cesta k vnitřní síle**

# následuj svůj vnitřní kompas

Jak s lehkostí proplout životem  
v době přehlcené informacemi...

**BARBARA BERGER**



následuj  
svůj vnitřní  
kompas

**Od této autorky u nás vyšlo**

Cesta k vnitřní síle

Deset duchovních zákonů a síla mysli

Duchovní cesta

Jste opravdu šťastní?

*Deset kroků ke šťastnému životu*

BARBARA BERGER

následuj  
svůj vnitřní  
kompas

*Jednoduchý průvodce  
v době přehlcení informacemi*

*Přeložila Bohumila Kučerová*



FIND AND FOLLOW YOUR INNER COMPASS

Copyright © Barbara Weitzen Berger 2015

Translation © Bohumila Kučerová, 2016

Czech edition © Metafora, 2017

All rights reserved

ISBN 978-80-7359-654-5 (pdf)

# Obsah

Předmluva	9
<b>PRVNÍ ČÁST</b>	
<b>Máte svůj vnitřní kompas</b>	<b>13</b>
• Máte svůj vnitřní kompas	15
• Porozumění vlastním pocitům	17
• Nejvyšší vesmírná inteligence	19
• Nebýt v kontaktu se svým vnitřním kompasem	22
• Pravděpodobně vás učili, že na vašich pocitech nezáleží	25
• Cvičení k nalezení vnitřního kompasu	26
• Pravidelně svůj vnitřní kompas kontrolujte	30
• Svým vnitřním kompasem se už v mnoha směrech řídíte!	31
• Máte strach všímat si, jak se cítíte?	32
• Ke změnám začne docházet přirozeně a automaticky	33
• Váš vnitřní kompas není mentální	34
• Vnitřní kompas a nejvyšší vesmírná inteligence	35
• Je sobecké naslouchat svému vnitřnímu kompasu?	36
• Emoční škála a udržení vysoké hladiny energie	38
• Jste jediní, kdo má přístup k vašemu vnitřnímu kompasu	41

• Neexistuje žádný univerzální standard – žádná jednotná velikost padnoucí všem	43
• Všichni se nacházíme na křivce učení	45
• Váš vnitřní kompas nikdy neříká „měl bys“	46
• A co „intuice“ neboli „vnitřní hlas“?	48
• Mám tedy vždy dělat to, z čeho mám dobrý pocit?	50
• Souhlas budí lepší pocity než nesouhlas	51
• Co se děje, když nenasloucháte svému vnitřní kompasu	52
• Negativní emoce je váš přítel	54
• Jóga, bdělá pozornost, meditace, pozitivní myšlení a vnitřní kompas	55
• Kdy vzniklo první „ne“?	56
• Váš vnitřní kompas a vaše myšlenky o sobě	57
• Do které kategorie patří činnosti ve vašem životě?	59

## DRUHÁ ČÁST

<b>Jak se vyrovnat se strachem z odsouzení a dalšími nástrahami</b>	<b>63</b>
• Strach z odsouzení a další nástrahy	65
• Když se budu řídit svým vnitřním kompasem, učiním tím někoho jiného nešťastným	66
• Pocit štěstí je dílem našeho nitra	67
• Různí lidé reagují na úplně stejnou situaci různým způsobem	69
• Já ale vím, že můj partner se bude zlobit!	72
• Vezměte si zpátky svoji sílu!	73
• Lidé, kteří nejsou ve spojení, po vás chtějí, abyste je dali do pořádku	75
• Uměle stanovené normy chování	76
• Co když se to mé rodině nebude líbit?	78
• Vaše asertivní práva	80
• Sendvičová technika	81

• Požádat o čas na rozmyšlenou	84
• Návčik asertivity	85
• Když se vás ostatní dál snaží přesvědčit, že se mýlíte	86
• Hledět si svého	87
• Vnitřní kompas a děti	89
• Vábení lesku, slávy a úspěchu	92
• Vnitřní, nebo vnější autorita?	93
• Spojená energie dvou a více lidí	95
• Setrvačnost v procesu učení, jak používat vnitřní kompas	98
• Mentální trénink	100
• Klíčem je uvědomění	101
• Je to proces, nikdy nekončící proces	102

## EPILOG

### **Vnitřní kompas a lidská evoluce** **105**

• Demokracie – nejvyšší forma vlády	107
• Konsensus, nebo stádní mentalita?	109
• Každý chce být svobodný!	110
• Vnitřní kompas a evoluce lidstva	112
• <i>Co řekl vnitřní kompas Barbaře Bergerové?</i>	113
• Slovo na závěr: Každý a všechno reaguje na lásku	115

### PODĚKOVÁNÍ **117**

## Předmluva

Díky úžasnému technickému pokroku a zázrakům moderních médií jsme my lidé vzájemně propojeni daleko více než kdy dříve v historii lidstva. Dosud nikdy jsme neměli takový neustálý přístup k tomu, co si ostatní myslí, říkají, cítí a dělají, jako máme prostřednictvím internetu dnes.

Od rána do večera jsme ze všech stran bombardováni informacemi o tom, co „bychom měli a neměli“ dělat, abychom byli šťastní. Jak se orientovat v této záplavě informací a rozpoznat, co je pro nás v dané situaci nejlepší? Jinými slovy, existuje spolehlivý způsob, jak v životě činit moudrá rozhodnutí? Je nějaká cesta, která bere v úvahu to, jaký je každý jedinec a jaké jsou jeho potřeby a přání?

Odpověď na tuto otázku zní: ano, taková cesta existuje!

A to proto, že každý z nás v sobě ukrývá svůj vnitřní kompas! Každý z nás disponuje svým vlastním jedinečným osobním vnitřním navigačním systémem – který funguje za všech okolností a spojuje nás všechny s nejvyšší vesmírnou inteligencí, jež stvořila každého z nás a veškerý život.

A právě o tom pojednává tato kniha.

Najdete v ní návod, jak najít, pochopit a používat svoje vnitřní vedení – které nazývám „vnitřní kompas“ – a žít tak šťastnější, více naplňující a vzrušující, prostě úžasnější život.

Základním předpokladem, z něhož tato kniha vychází,

je to, že nejenže v sobě každý máme svůj vnitřní kompas, ale že nám v každém okamžiku života podává přesné a spolehlivé informace o tom, jak se v dané situaci nejlépe zachovat.

Jakým způsobem nám to náš vnitřní kompas sděluje? Prostřednictvím emocí. Proto se v této knize zabývám důkladným průzkumem a vysvětlením toho, jak nesmírně důležitými indikátory našeho spojení s nejvyšší vesmírnou inteligencí jsou emoce, a podrobně popisují, proč tomu tak je.

Doufám tedy, že až si přečtete informace, které vám předkládám, až je promyslíte, strávíte a vstřebáte, pomohou vám naučit se naslouchat každou minutu vašeho každodenního života vašemu vnitřnímu kompasu a řídit se jím. A ve výsledku pak budete žít ve větším souladu se svou pravou a jedinečnou podstatou. Až k tomu dojde, budete ve svém životě zažívat více lásky, radosti, vášně a nadšení, budete žít svůj život s větší lehkostí a bez zádrhelů. A díky tomu pak budete cítit uspokojení z toho, že jste rodině, přátelům, kolegům i celému světu k mnohem většímu užitku.

Abych vám usnadnila přijmout a absorbovat všechny informace, rozdělila jsem knihu do dvou částí.

V první části se zabývám základními pojmy: Co je vnitřní kompas a jak funguje? Jak máme číst signály, které nám náš vnitřní kompas každým okamžikem vysílá? Co je pravým významem našich emocí? Jak máme svůj vnitřní kompas používat v každodenním životě, v práci a ve vztazích?

Ve druhé části se zabývám různými problémy, které mohou vzniknout, například: Jak sami sabotujeme svoji schopnost naslouchat vnitřnímu kompasu? Je od nás sobecké, když se řídíme svým vnitřním kompasem – co ostatní lidé v našem životě? Jak lze konstruktivně reagovat na strach z toho, že ostatní lidé nebudou naše kro-

ky schvalovat, zvláště když náš vnitřní kompas ukazuje směrem, kde jsme si jejich nesouhlasem zcela jistí? Jak můžeme postupně zlepšit svoji schopnost naslouchat vnitřnímu kompasu a řídit se jím?

V knize najdete množství konkrétních příkladů toho, jak svůj vnitřní kompas používat v každodenním životě.

Informace předložené v této knize jsou výsledkem mnohaletých zkušeností z mé práce v oblasti koučinku. Byla jsem svědkem toho, jak úžasná transformace nastává v životě lidí, kteří začali chápat a uplatňovat principy této knihy. Proto vím, že přijetí svého vnitřního kompasu může být přínosem i pro vás – viděla jsem, že funguje u mnoha nejrozumnějších lidí nezávisle na jejich pohlaví, věku, postavení, zdravotním stavu či jiných okolnostech. Ať jste kdokoli a nacházíte se v jakémkoli období svého života, vnitřní kompas může fungovat i u vás.

Kéž vám tato kniha pomůže žít naplňující, bohatý a vzrušující život, pro který jsme se všichni narodili!

Přeji vám příjemný zážitek ze čtení!

Barbara Berger  
Kodaň  
Prosinec 2015

PRVNÍ ČÁST

Máte svůj vnitřní kompas

## Máte svůj vnitřní kompas

Máte svůj vnitřní kompas. Máte úžasně přesný a spolehlivý vnitřní kompas, který neustále funguje. Vnitřní kompas, který vás nepřetržitě vede a poskytuje vám informace o tom, co je pro vás nejlepší a zda jste či nejste ve spojení s tím, kdo skutečně jste.

Jakým způsobem to provádí? Používá k tomu emoce. Vaše emoce jsou prostředkem, kterým vám váš vnitřní kompas sděluje, jak si vedete. Když se cítíte dobře, když máte pocit, že vše bez zádrhelů plyne, když cítíte radost a nadšení, všechny tyto pozitivní emoce jsou znakem toho, že jste v souladu s tím, kdo jste. Když se necítíte dobře, když máte pocit nepohodlí a frustrace, když se cítíte přetížení, stísnění či pocítujete úzkost, pak vám tyto negativní emoce naznačují, že nejste sami se sebou v souladu a že neděláte to, co je pro vás nejlepší.

Jak vidíte, vnitřní kompas je velmi prostý mechanismus. Vaše vnitřní ano či ne je vaším přímým spojením s nejvyšší vesmírnou inteligencí – tou, která vytvořila tento úžasný vesmír a všechny život včetně toho vašeho. Tento váš vnitřní kompas funguje jako střelka kteréhokoli obyčejného kompasu směřující k severu. Také on vám naprosto jasně ukazuje, zda jste v souladu s pravdou, kterou o vás zná nejvyšší vesmírná inteligence. Když s ní jste v souladu – když žijete v harmonii s tím, kdo doopravdy jste a co je pro vás nejlepší –, pak váš vnitřní kompas ukazuje přímo na sever a vy máte pocit pohody, radosti, lehkosti a plynutí. Prostě

se cítíte dobře. Avšak když nejste v souladu s tím, kdo skutečně jste (střelka se nachází mimo osu sever/jih), jste vychýlení ze své osy, a v důsledku toho pocítujete nepohodu a stísněnost. Čili se necítíte moc dobře.

Takhle jednoduché to je.

Bohužel většina lidí ztratila spojení se svým vnitřním kompasem čili se svým vysoce osobním přirozeným vnitřním vedením. Výsledkem je, že většina z nás si neuvědomuje význam svých emocí. Nechápeme, že emoce jsou ve skutečnosti indikátory, které nám v každém okamžiku sdělují, zda jsme nebo nejsme v souladu s tím, kdo doopravdy jsme, a tím, co je pro nás v daném momentu a dané situaci nejlepší.

Z toho plyne, že emoce jsou naprosto zásadní! To, jak se cítíme, je nesmírně důležitá informace!

Každý z nás rozpozná, kdy se cítí dobře a kdy špatně, každý zná rozdíl mezi tím, kdy má vztek a kdy cítí lásku, kdy je smutný a kdy má radost..., ale většina z nás si neuvědomuje, že tyto emoce jsou důležitými ukazateli, protože nám podávají zásadní informace o tom, co se v našem životě děje. Když se zastavíte a věnujete pozornost tomu, co se odehrává ve vašem nitru, pravděpodobně si uvědomíte, že zažíváte celou škálu pocitů, které se liší podle situace, ve které se nacházíte. Jinak se cítíte v kruhu rodiny, jinak v interakci s partnerem nebo s kolegy v práci.

Ale ať už jsme si tohoto mechanismu vědomi nebo ne, naše emoce nepřestávají existovat! Jsou s námi neustále. A to znamená, že ať už to víme nebo nevíme, náš vnitřní kompas nás prostřednictvím emocí zásobuje informacemi. Když si toho začnete všimnout, zjistíte, že tento vnitřní kompas vám v každém okamžiku sděluje, jaké pocity ve vás budí to, co se odehrává ve vašem životě. Tyto cenné informace vám nepřetržitě podávají právě vaše emoce. A tento vnitřní informační systém je stále v chodu, bez ustání k dispozici a každou vteřinu, každou minutu vás

zásobuje informacemi a radami, které vám ve všech situacích umožňují činit moudrá rozhodnutí.

Většina lidí bohužel tento vnitřní kompas nezná a neví, že právě naše pocity jsou klíčem k pochopení a používání systému vnitřního vedení.

## POROZUMĚNÍ VLASTNÍM POCITŮM

Jelikož jsou emoce klíčem k porozumění tomu, jak funguje náš vnitřní kompas, věnujeme jim bližší pohled. Existuje řada slov popisujících různé stavy a pocity, které zažíváme, ale v zásadě dělíme všechny naše emoce do dvou základních kategorií či emočních stavů – na *příjemné* a *nepříjemné*. Všechny naše emoce spadají do jedné z těchto dvou kategorií. Zde je několik příkladů:

<b>Příjemné emoce</b>	<b>Nepříjemné emoce</b>
láska	strach
štěstí	smutek
radost	úzkost
pohoda	nepokoj
vzrušení	stres
vášeň	vztek
plynutí	odpor
nadšení	podrážděnost
spokojenost	rozmrzelost
klid	nervozita
pobavenost	nuda
harmonie	disharmonie
atd.	atd.

Příjemné emoce dávají vzniknout pocitu pohody a plynutí s proudem života, zatímco nepříjemné emoce v nás plodí pocit nepohody, neklidu a odporu.

A právě to vám váš vnitřní kompas sděluje. To je ta informace, kterou vám bez ustání předává. Náš vnitřní kompas nám podává přímý a přesný záznam toho, jak se v každém okamžiku cítíme. Tyto pocity jsou způsobem, jakým nám náš vnitřní kompas sděluje, zda jsme v souladu sami se sebou a s tím, kdo jsme, a co se v nás právě teď odehrává. Takže si jen stačí všimnout svých pocitů a klást si otázku: Jak se právě teď cítím? Jaký pocit mám z této situace? Jaký pocit mám z tohoto člověka? Jaký pocit mám z této myšlenky? Budí ve mně tato situace, osoba, okolnost, či dokonce já sám pocit pohody a přijetí, nebo pocit neklidu, nepohody a odporu?

V této souvislosti je potřeba připomenout, že náš vnitřní kompas nám neříká nic o tom, zda jsou věci takzvané „dobré“ nebo „špatné“, či „správné“ nebo „nesprávné“. Sděluje nám pouze to, jak se v jakékoli situaci skutečně „cítíme“ z hlediska toho, kým doopravdy jsme – vypovídá o tom, co se v nás děje právě v tomto okamžiku.

Takže když jsme my sami a to, co si myslíme a co děláme, v souladu s tím, kdo doopravdy jsme a co je pro nás nejlepší, jsme v harmonii s tím, kdo skutečně jsme. Což se projeví jako pocit radosti, pohody a štěstí, protože žijeme v souladu se svojí pravou podstatou, svou hlubší esencí, dalo by se říci s esencí své duše. Pak se nám otevírá spojení s nejvyšší vesmírnou inteligencí a my spolu s ní víříme ve svém životním tanci. Život se nám jeví jako dobrý a také skutečně dobrý je a my plyneme v jeho proudu – a zdá se nám, že nám všechno vychází stále lépe.

Vím, že to zní velmi prostě – a opravdu to prosté je.

Jednoduchá pravda je, že se cítíme lépe, když žijeme v souladu s tím, kdo skutečně jsme, a dovolujeme proudu

života, aby námi naplno a svobodně protékal, a v důsledku toho můžeme plně prožívat svou jedinečnou životní cestu.



Jak vím, že každý má svůj vnitřní kompas?

## NEJVYŠŠÍ VESMÍRNÁ INTELIGENCE

Odpověď na tuto otázku najdeme, když se podíváme na to, co se tu ve skutečnosti děje. Když se podíváme na svět a na naši realitu. Všimli jste si, že dnes ráno vyšlo slunce? Ano, jistě, říkáte, slunce dnes ráno opravdu vyšlo. A já vám říkám: smím se zeptat, zda jste se nějak zasloužili o to, že slunce dnes ráno vyšlo? Udělali jste pro to něco? Vyšlo slunce vaším přičiněním? Bylo to na vašem seznamu úkolů, anebo vyšlo slunce úplně samo od sebe? A vy mi odpovíte, že na východu slunce dnešního rána nemáte nižádnou zásluhu. Vyšlo prostě bez vaší pomoci. A já se vás zeptám, zda planety, které krouží vesmírem, tak činí vaší zásluhou? A vy mi opět odpovíte, že tomu tak není. A tak pokračuji: co stromy a co rostliny a tráva, rostou snad vaším přičiněním? Ne, odpovídáte opět, nikoli. A co moře a oceány a všechny ryby a další zvířata? Jsou tady snad díky nějakému vašemu vynaloženému úsilí? A vaší odpovědí bude opět ne. My všichni však vidíme, že se něco děje. Slunce každé ráno vyjde a planety každý den krouží kolem slunce v dokonalé harmonii a rostliny klíčí a rostou a jsou tady zvířata – to všechno se děje, aniž bychom se o to přičinili. Není to výsledkem nějakého našeho konání. Ani vašeho, ani mého. Přesto se to děje.