



NežerŠalát.sk
UŽÍVAJ SI ŽIVOT

NEŽER ŠALÁT

Daj sa dokopy, uzdrav sa, a vylez na ~~Mont Blanc~~,
Matterhorn

Michal Chmelár

január 2021

ISBN: 978-80-973078-1-3

EAN: 9788097307813

© 2020-2021 Smart People, spol. s r.o. Všetky práva vyhradené.

Reprodukcia, prenos, šírenie alebo ukladanie častí alebo celého obsahu tejto publikácie v akejkoľvek forme, bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa, je zakázané. Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť publikovaná ani šírená žiadnym spôsobom a v žiadnej podobe bez písomného povolenia vydavateľa. Všetky použité názvy, značky a označenia sú alebo môžu byť ochrannými známkami ich oprávnených vlastníkov.

Všetky informácie v tejto publikácii sú výlučne názormi autora, a autor ani vydavateľ negarantujú ich 100%-nú správnosť, a nezodpovedajú ani za prípadné škody, ktoré by mohli vzniknúť ich použitím. Riziko ich používania a konania v zmysle informácií uvedených v tejto publikácii nesiete Vy sami.

Táto kniha neposkytuje lekárske rady a ani nepredpisuje, či už priamo, alebo nepriamo, použitie žiadnej z metód v nej uvedenej, ako liečebnú terapiu bez konzultácie s lekárom. Zámerom tejto knihy je poskytnúť informácie všeobecného charakteru na upevnenie fyzického a duševného zdravia. V prípade, že sa rozhodnete ktorúkoľvek informáciu z tejto knihy použiť bez predchádzajúcej konzultácie s lekárom či inou zákonom predpísanou osobou, tak nesiete plnú zodpovednosť, a autor ani vydavateľ knihy nie sú za vaše konanie zodpovední.

Text knihy, v záujme zachovania autenticity príbehu a dosiahnutia osobnostného rastu, obsahuje agresívne scény, vulgarizmy a citovo emotívne situácie. Všetky informácie v tejto knihe sú publikované na základe bezpodmienečných ľudských práv, najmä práva na slobodu tlače, prejavu a vierovyznania.

Vydala: spoločnosť Smart People, spol. s r.o.

Rok vydania: 2020

Prvé vydanie, aktualizované v januári 2021

Foto hory na zadnej obálke © Václav Bacovský, www.krasnesvetlo.cz

Obsah

Predhovor.....	7
Úvod.....	9
Presvedčenia	17
Odkiaľ pochádza naša identita a presvedčenia	18
Žijete naozaj svoj život?	22
Odvođené presvedčenia	30
Programy	31
Generačný bordel.....	36
Traumy.....	40
Ako funguje naše podvedomie.....	47
Ako identifikovať svoje presvedčenia.....	56
Ako sa zbaviť presvedčení.....	61
Čo sa stane po odstránení presvedčení.....	67
Ako si vytvoriť nové presvedčenia.....	68
Sumár	70
Cvičenia.....	71
Rodina a vzťahy.....	73
Rodina a úloha rodičov	74
Manželstvo a partnerstvo	82
Žiarlivosť.....	91
Majú vás rodičia omotaných okolo prsta?	92
Vzťahy naše milované	97
Poruchy v každodenných vzťahoch.....	101
Ako sa nenechať vytočiť?.....	108
Detstvo a poruchy z neho.....	113
Psychopati	118

Prečo sú tu všetky tieto poruchy	125
Sumár	126
Cvičenia.....	128
Práca a peniaze	131
Postoj k práci	132
Test ideálnej práce a talenty	134
Problémy s peniazmi.....	140
Riešime prázdnotu a prácu snov	146
Ako zarábať peniaze	153
Hodnota.....	158
Nemusíte robiť veci dokonalo	163
Ako povedať „nie“	167
Ako sa ozvať	170
Peniaze sú na to, aby sa používali.....	175
Ako si nájsť voľný čas a zvýšiť produktivitu.....	179
Ako sa naštartovať a prestať otáľať	184
Prečo sa bojíme zmeny.....	190
Verte si	191
Ako začať zarábať viac peňazí a otvoriť kohútiky	193
Cvičenia.....	194
Zdravie	197
Prečo vôbec ochorieme?	198
Baktérie nie sú príčinou chorôb	201
Chronické a nevyliciteľné choroby idú vyliečiť	204
Ale ja mám diagnózu!	208
Lekári a úloha medicíny.....	213
Prvotná príčina všetkých chorôb	215

Detské choroby	223
Stres	224
Ako som sa vyliečil z alergií a posledného štádia astmy	228
Ako sa otec vyliečil z poslednej fázy rakoviny	234
Ako som sa zbavil bolesti kolien, nielen pri behu	236
Problémy a únava s mäsitou či inou stravou.....	240
Zahlieňovanie z mlieka a problémy pri trávení potravín.....	245
Histamínová intolerancia a iné módne boliestky.....	249
Jedzte, čo vám chutí.....	254
Bolest' lieči.....	257
Imunita.....	262
Zdravá strava neexistuje.....	266
So zdravou stravou až do hrobu	269
Ako si zlepšiť imunitu	273
Spontánne uzdravenie.....	276
Placebo a nocebo.....	279
Sumár	283
Cvičenia.....	285
Energia a chuť do života	287
Kde to vlastne sme? A kto sme?	288
Energia.....	294
Čo nám berie energiu, ako si nedat' zobrat' energiu	300
Sťažovanie sa a negatívne myslenie.....	303
Ako získať množstvo energie.....	308
Ako sa zbaviť strachu.....	311
Ako načúvať svojmu vnútornému hlasu	319
Motivácia a ciele inak	322

Problémy sú tu pre nás.....	326
Všetko zlé je na niečo dobré.....	330
Odpustenie inak.....	334
Viera.....	336
Biblia.....	340
Síla slov.....	344
Hnev, vina a iná negativita.....	349
Naše limity.....	351
Láska – najsilnejšia pozitívna sila na svete.....	357
Náhody neexistujú.....	359
Všetci sa mýlime.....	362
Nebojte sa robiť chyby.....	363
Sumár - ako získať energiu.....	368
Cvičenia.....	369
Cesta za snom.....	371
Vstup do života.....	372
Idem školiť.....	377
Zvrat v kariére.....	382
Ten zvláštny pocit.....	386
Ide sa na Matterhorn.....	390
Ako sa plní dávny sen.....	398
Sumár.....	403
Cvičenia.....	404
Epilóg.....	405
Epilóg.....	406
Bonusy.....	411
O blogu NežerŠalát.sk.....	411

Predhovor

Toto je môj príbeh. Ktorý zmení aj váš život.

Tieto slová píšem vo francúzskych Alpách, na vrchole Aiguille du Midi, vo výške 3 777 metrov, pod horou Mont Blanc. Výstup na túto horu pred 2 mesiacmi zmenil môj život. Zavíšil jednu jeho etapu, a vrhol ma do druhej, oveľa vzrušujúcejšej časti. V ktorej som každý mesiac prekonával rýchlou blesku všetko, o čom som si myslel, že je nemožné. Pre mňa dovtedy nemožné.

Toto je pravdepodobne aj príbeh vášho života. Väčšina o tom ešte nevie, ale po prečtení tejto knihy sa to dozviete. Zistíte, prečo máte strach, chabé zdravie, zlé vzťahy, málo peňazí alebo len zlú náladu. Prečo vás nebaví práca, prečo sa neviete pohnúť z miesta, prečo sa cítite unavení, či prečo nemáte žiadne smerovanie v živote. Pretože to všetko začalo ešte vo vašom detstve. Len sa na to už vôbec nepamätáte.

Väčšina nášho každodenného správania je automatická. Je tak automatická, že nad tým ani nerozmyšľame, a berieme to ako to najlepšie, čo v danej chvíli vieme spraviť. Najlepšie z nášho pohľadu, ale hlboko pod tým, čoho sme naozaj schopní. Pretože sme už od prvých chvíľ na tomto svete programovaní na konkrétne správanie. Vďaka ktorému si časom vytvoríme škrupinu, ktorá nás má chrániť. Škrupina, vďaka ktorej sa snažíme nášmu okoliu prispôbiť a zapáčiť, a ktorá dokonale ochráni naše skutočné ja. Táto škrupina nás však ochráni až natoľko, že z tohto sveta nič nemáme.

Žijeme bezpečný a pohodlný život, ktorý má veľmi škaredý detail – je bezo zmyslu. A tento škaredý fakt maskujeme svojim majetkom, neustálym kupovaním vecí, a robením svojho života tak pohodlným, ako to len ide. Obklopujeme sa ľuďmi ako sme my sami – alebo tvrdšie povedané – ktorí sú na tom rovnako zle ako my sami. Naše skutočné ja však pri tom nie je chránené touto pomyselnou škrupinou, ale práve naopak. Trpí čoraz viac a viac, a čoraz silnejšie sa hlási o svoje slovo. Najprv únavou, zhoršeným zdravím a chorobami, potom stratou pre nás dôležitých vecí – práce, peňazí, priateľov – až nás nakoniec prinúti konať. Tu však nastáva problém, pretože bez vedenia sa človek ocitne

v úplne neznámom teréne. A strach z neznáma ho veľmi rýchlo dotlačí naspäť – pobehá si radšej pár týždňov po doktoroch, dajú mu tonu liekov, ktoré potlačia príznaky, a neborák sa vráti naspäť do svojho ničotného života. Aby kolobeh mohol začať znova a znova. Ktorý bez návodu, ako z toho von, postupne dostane človeka až do hrobu.

Existuje však aj iný spôsob, ako z toho von. A o tom je táto kniha. Bude to však vyžadovať nejakú prácu. A mnoho ľudí práve kvôli tomu zostane radšej pri svojom hroznom, starom živote. Pritom sa v každom z vás skrýva obrovský poklad. Keď totiž objavíte svoje skutočné ja, a začnete žiť v súlade s ním, tak sa stane pre vás zázrak. Váš život nadobudne úplne iný zmysel. Budete mať toľko energie, že si ani nevšimnete, že ste schopní toho spraviť niekoľkonásobne viac. A že si to budete užívať tak, že pri tom doslova stratíte pojem o čase. Vďaka tomu budete zarábať oveľa viac peňazí za citeľne menšie úsilie, budete sa cítiť oveľa lepšie, a splníte si mnohé sny. Časom sa možno budete cítiť, ako by ste žili v Matrixe. To však nie je žiaden zázrak, ale iba logický dôsledok toho, ako veci fungujú. Pretože keď nejdete proti prúdu – čiže nesnažíte sa pracovať na svojej škrupine – ale idete s prúdom – čiže necháte prejavíť sily života, svoje skutočné ja a robíte to najlepšie, čo len viete – tak zrazu všetko začne do seba zapadať. A pri spätnom pohľade po čase sa čudujete, prečo ste to nespravili už dávno.

Táto kniha vám v tom pomôže. Len bude potrebné sa mnohým veciam otvoriť. Vycistiť si hlavu, dať si dokopy prácu, zdravie či vzťahy, a objaviť čo sa v nás skrýva. A občas si klásť aj veľmi nepríjemné otázky. To je však len nevyhnutná súčasť transformácie. Do ktorej vás tak či tak tlačí život každý deň, len si to nevšímate. Tu si mnohé všimnete. A zažijete popri tom možno ešte lepší príbeh, ako som zažil ja. Časom zistíte, že to ani nebolo tak ťažké, ako sa vliecť bezcieľne životom. Užite si to ☺



NežerŠalát.sk
UŽÍVAJ SI ŽIVOT

Strany č. 9-16 sú vynechané z ukážky knihy.

Presvedčenia

„Či už si myslíte, že to dokážete, alebo si myslíte,
že to nedokážete – máte pravdu.“

Henry Ford

Odkiaľ pochádza naša identita a presvedčenia

Väčšinou sa ľudia nestarajú o to, aké bolo ich detstvo. Majú naňho pekné aj hrozné spomienky, ale už je za nimi. A obdobie, kedy sme za sebou ťahali káčera, zrovna nevyzerá byť veľmi dôležité. Skôr sa sústredíme na dnešné problémy a krivdy. A ruinujeme si aj tie zvyšky života, ktoré v nás ostali.

Celý náš život totižto začína v detstve. Celá naša identita sa tvorí v detstve. Všetky naše návyky, presvedčenia, správanie a postoje sú formované už od útleho detstva. Nie od narodenia, nie od 1. roka, ale už od okamihu, kedy sme sa ocitli v lone svojej matky. Už dávno bolo dokázané, že na dieťa vplýva nesmiernym spôsobom to, ako sa cíti matka už počas tehotenstva. Všetko ostatné v našom živote sa potom stavia na tom.

Ak ste boli chcené dieťa, ktoré milovali a tešili sa naňho už od pred jeho narodením, ak ste žili v harmonickej a usporiadanej rodine, s dostatkom všetkého, tak ste dostali veľmi dobrý základ do života. A veľmi silno vám gratulujem, pretože ste jedni z veľmi mála ľudí, ktorým to bolo dopriate.

Väčšina ľudí však zažíva presný opak. Podľa štatistík sa väčšina manželstiev uzatvára kvôli deťom. Nečakaným deťom. Nechceným deťom. Neplánovaným deťom. Ak vôbec. Lebo.

Takýto štart do života nie je zrovna dobrý. Keď sú spolu 2 osoby, ktoré sa zobrali z iného dôvodu ako toho, že sa majú radi, tak je to časovaná bomba. Ktorá sa prejaví o nejaký čas neskôr vo forme hádok, tichej domácnosti, a v najhoršom prípade rozvodom.

Na tejto situácii však nie je až tak zlé to, ako sa tie 2 osoby k sebe správajú. Oveľa horšie je to pre dieťa, ktoré sa práve chystá vyjsť na tento svet, alebo naň práve prišlo.

Dieťa prichádza na tento svet s absolútne nulovými poznatkami o tom, ako to tu funguje. A učí sa pozorovaním svojho okolia a odvádzaním si súvislostí, ako to tu funguje. Snaží sa to uhádnuť a domyslieť si to na základe nulových vedomostí. Jeho primárnym zdrojom je matka,

v ktorej bruchu by malo byť dieťa a najbezpečnejšie za celý život. Malo by byť, ale veľakrát nie je. Mlátenie matky od otca, alebo rozmýšľanie o potrate programujú dieťa už hneď od začiatku na autodeštrukciu.

Sekundárnym zdrojom sú všetky okolité vnemy – hlasy okolitých osôb a predmetov, teplota, vôňa a iné vnemy, ktoré vníma skrze matku. A keď počas tehotenstva matka nie je psychicky v poriadku, tak takmer naisto sa narodí aj dieťa, ktoré nebude úplne v poriadku.

Po pôrode sa dieťa dostáva von zo svojho pomyselného bezpečia, a postupne začína vnímať okolitý svet. Rodičia sú jeho božstvo, pretože vedia všetky tie skvelé veci, ktoré ono ešte nevie – chodiť, rozprávať, jesť, chytať veci do rúk, dočiahnuť vysoko na skriňu, a podobne. Ak má dieťa súrodencov, tak všetci sú preňho ďalší polobohovia. Sú síce menší ako jeho rodičia, ale tiež už vedia toho veľa. Takže od nich nasáva tiež, čo sa len dá. A keďže ich berie všetkých ako bohov, tak sú preňho vzorom, ako sa všetko má robiť správne. Ako sa má správať. Ako má žiť. A vytvára si predstavu toho, čo je preňho „normálne“.

Prvé roky dieťa funguje tak, že nahráva všetko okolo seba, opakuje všetko čo okolo seba vidí, a na základe toho sa snaží odvodiť si všetko naokolo. Väčšinu tohto času je jeho mozog v stave podobnom hypnóze. Prvé roky dieťa všetko nahráva, a zvyšné roky života si to celé podvedome prehráva. Svoje nahrávky z detstva, ktoré častokrát ešte aj zle interpretuje. Preto si prehráva nielen svoje nahrávky, ale prehráva aj v hre zvanej život. Dokým si to neuvedomí a nezačne to riešiť. Pretože z týchto zážitkov a ich nesprávnych interpretácií vznikajú presvedčenia. Na základe ktorých potom podvedome reagujeme na všetky životné situácie. Pretože tieto presvedčenia sa vryjú hlboko do podvedomia (to sú tie nahrávky), a aktivujú sa, keď sa vyskytne im podobná situácia (prehrá sa nahrávka).

Deti si zároveň nevedia domysliť, ako to tí veľkí mysleli. Nevedia rozpoznať medzi vážnosťou, vtipom, sarkazmom či inými formami prejavu. Všetko od nich berú ako dôležité a učia sa z toho. Pretože až dokým sa im nerozvinie vedomie, tak to všetko berú ako vzor, že takto to na tomto svete funguje, toto je to najlepšie čo vedia všetci ľudia

robiť (aj keď to tak prinajlepšom platí len u tých 2 rodičov), a takto to musí robiť aj ono, ak chce prežiť.

A koľko rokov dieťa nahráva? Niektoré zdroje tvrdia, že zhruba prvé 4 roky, iné hovoria až o 6-7 rokoch. Presné číslo pravdepodobne závisí od konkrétneho dieťaťa, pretože každé jedno je iné. Presnejšie povedané, je jedinečné. Má svoju jedinečnú osobnosť, žije v jedinečných podmienkach, má jedinečný životný príbeh. Preto presné čísla ani nečakajte. U každého človeka to bude inak.

Z tohto vyplýva veľmi dôležitá lekcia pre všetkých rodičov. Ako rodičia by sme si mali dávať obrovský pozor za to, čo dieťaťu odovzdáme. A akým vzorom mu ideme. Dieťa totižto nahráva úplne všetko ako neútočný diktafón. Ktorý síce nepoužije priamo proti nám, ale si ho potom celý život bude prehrávať. Keď sa napríklad rodičia pred dieťaťom pravidelne hádajú, tak si skúste tipnúť, ako sa asi bude správať dieťa o 20 rokov neskôr vo svojich vzťahoch, keď bude mať prvé konflikty so svojim partnerom? Áno, bude ich riešiť hádkou. A to sme ešte len na špičke ľadovca.

Keď som pátral po tom, čo sa dialo prvé roky môjho života, tak som veľmi rýchlo pochopil, prečo som sa o 20-30 rokov neskôr správal tak, ako som sa správal. Ako dieťa som si napríklad dlhú dobu vôbec nespomínal, že by sa moji rodičia vôbec niekedy hádali. Môj brat a otec však povedali, že hádky s matkou boli na dennom poriadku. Častokrát to boli emocionálne kruté, hysterické, až teatrálné hádky. A keď som bol potom o vyše 20 rokov v začiatkoch vzťahu s mojou manželkou, tak som všetky konflikty riešil tak isto. Pretože som to pokladal za normálne, a ani som sa nad tým nezamýšľal, prečo. Až neskôr som zistil, že to robili aj moji rodičia, aj keď ja som si vtedy na to už vôbec nespomínal. Pritom môj otec bol a aj doteraz je úplný pacifista, a nevedel som si ho ani len predstaviť, že by sa s niekým niekedy pohádal. Prvé roky môjho života však musel. Moji rodičia totižto toto správanie zdedili od svojich rodičov. Vyrastali v ešte oveľa horších pomeroch ako ja, a mali hrozné detstvo. Po niekoľkých rozhovoroch s rodinou som to pochopil. A časom som sa na to aj rozpamätal.

Podobne to bolo aj u môjho brata. Máme rozdielnych otcov, pretože on pochádzal z prvého manželstva mojej matky, a ja z druhého. Bratov otec bol v tom čase alkoholik, mlátil moju budúcu matku aj 3x denne, aby sa s ňou dalo vydržať, a hádky boli na dennom poriadku. Keď môj brat došiel potom do puberty, tak problémy riešil agresiou, hádkami a hlasným kričaním. Našťastie ho to v dospelosti prešlo, pretože na tom aktívne zapracoval. Aj na tomto príklade však vidíte, čo spravia prvé roky života s dieťaťom a jeho budúcnosťou, ak to ono samé neskôr nezistí a nezmení.

Preto ako rodičia máme nesmiernu zodpovednosť za všetko, čo našim deťom odovzdáme. Ako sa pred nimi správame. Ako reagujeme na rôzne životné situácie. Ako riešime problémy. Alebo ako od nich utekáme. Pre naše deti sme božským vzorom. Preto sú deti naša verná kópia. Aspoň na začiatku. A my sme vernou kópiou našich rodičov. Aj keď sa nám to nepáči. Zjednodušene sa tomuto fenoménu hovorí „generačný bordel“. A tento bordel pretrváva celé generácie, niekedy aj po celé stáročia. Z tých dlhodobých porúch dokonca vzniklo to, čo dnes nazývame tradície. Podrobnejšie sa však tomu budeme venovať neskôr.

Osobnosť, ktorú si následne vďaka tomu vytvoríme, nie je to, kým skutočne sme. Je to do značnej miery iba výsledok prispôsobenia sa okolitému prostrediu, aby sme v ňom prežili. Je to naša škrupina, ktorú sme si vytvorili, aby sme sa ochránili pred svetom. Následne pracujeme celý čas na svojej škrupine, aby si o nás ľudia naokolo mysleli len to najlepšie, prípadne aby sme sa vyhli konfliktom. Trávime tým kopec času a úsilia, aby sme čo najviac zapadli. A ako každá ilúzia, tak aj táto potrebuje čoraz viac zdrojov a úsilia na jej udržanie. Tá škrupina však tak či tak nikoho nezaujíma, a míňame tým zbytočne obrovské množstvá času a úsilia, lebo časom nás aj tak niekto prekukne. To, kým v skutočnosti sme, si však povieme až v kapitole o energii.

Keď už viete, ako to funguje, tak máte obrovskú výhodu. Viete o zdroji, odkiaľ sa berie vaše správanie a to, o čom ste si doteraz mysleli, že je vaša identita. A máte skvelý štartovací bod, pretože viete, odkiaľ to máte začať riešiť. Len preboha za to neobviňujte svojich

rodičov. Aj napriek tomu, že vám pravdepodobne spôsobili množstvo utrpenia. Oni len robili to, čo vtedy najlepšie vedeli. To sa tiež len naučili od svojich rodičov a okolia. Keď sa od rodičov naučili, že deti za neposlušnosť treba mlátiť, tak to po nich pravdepodobne prebrali aj oni a mlátili aj vás. Pretože aj oni raz boli deťmi, ktoré všetko nahrávali od svojich bohov. A keď ste si nedali pozor, tak ste to takmer naisto prebrali aj vy sami. Ako aj milión ďalších vecí. Preto sa na nich za to ani nemôžete hnevať. Ani ich za to nemôžete viniť či brať na zodpovednosť. Zodpovední sme sami za seba už od narodenia. Čo prijmeme, a ako s tým naložíme. Neviníte sa však za to, ani sa za to na seba nehnevajte. Nič to totižto nevyrieši.

Keď už viete, čo to spôsobuje, tak by ste to mali riešiť. Tak ako keď sa pokazí v domácnosti práčka a zavoláte opravára, aby ju opravil, tak aj na svoje poruchy potrebujete opravára, aby ste fungovali tak, ako ste boli stvorení. Tým opravárom ste vy sami. A na ďalších stranách dostanete nástroje, pomocou ktorých to ide spoľahlivo vyriešiť. Predtým sa však ešte pozrieme na ďalšie diely skladačky, ktoré na to budete potrebovať. Pretože bez kompletného pochopenia problému ho nebudete môcť účinne riešiť.

Žijete naozaj svoj život?

Prvotné presvedčenia a správanie teda získavame najmä od rodičov a od okolitého prostredia. S takýmto štartom do života by to ale bolo príliš ľahké, a preto existujú ešte ďalšie veci, ktoré vo výsledku spôsobujú to, že nežijeme svoj život, ale život niekoho iného.

Najprv sa ale pozrieme ešte detailnejšie na presvedčenia. Presvedčenia sú jednoduché tvrdenia, podľa ktorých sa správame. Sú to veci, o ktorých sme sa presvedčili na základe opakovaných situácií a našich vtedajších znalostí a skúseností. A ako viete, z pohľadu dospeláka jednorôčné dieťa zrovna veľa znalostí a skúseností nemá.

Naše skúsenosti sú totižto len všetky pravidlá a presvedčenia, ktoré sme si nazbierali od príchodu na tento svet. Niektoré z nich sú pre nás vhodné, niektoré sú menej vhodné. Niektoré sú až zničujúce.

A množstvo z nich je jednoducho brak. Čo však zvyčajne zistíme až s odstupom času.

Ako vhodné môžeme spomenúť presvedčenie „oheň páli“. To je presvedčenie, ktoré nás chráni. A predpokladám, že väčšina z vás vie, ako ste sa asi k nemu v detstve dostali.

Máme však aj kopec nevhodných presvedčení. Sú to tie, ktoré nám v živote nepomáhajú, alebo o ktorých si len myslíme, že nás chránia. A medzi najdôležitejšie z nich patrí u každého jedného z nás presvedčenie „nie som dost dobrý“. Alebo „nie som toho hodná“. Alebo „nezaslúžim si to“. U väčšiny populácie je toto presvedčenie zakorenené tak hlboko, že ho berú ako súčasť svojej identity, a ako úplne normálnu vec. A majú pre to 20 zdôvodnení, prečo je to vraj normálne. Výsledkom toho je to, že sa následne trápia – majú prácu ktorá ich nebaví, zarábajú málo peňazí, pracujú dlhé nadčasy, zostanú s nevhodným partnerom, neprijímajú alebo ťažko prijímajú darčeky a odmeny, či sa nevedia vyliečiť z chronických chorôb. Toto presvedčenie je totižto aj prvotnou príčinou všetkých chorôb. A rieši sa bohužiaľ rôznymi pokútnymi spôsobmi ako výživové doplnky či požívaním šalátov a akože zdravej stravy. Čo nemôže neskôr dopadnúť inak, ako u lekárov. Ktorí musia potom opakovane sanovať to, čo si pacient nevie alebo nechce uvedomiť a vyriešiť.

Naše presvedčenia teda priamo ovplyvňujú a riadia naše vzťahy, rodinu, rozhodnutia, úspechy a neúspechy v živote a v práci, koľko peňazí zarábame a na čo ich minieme, náš športový výkon, a dokonca aj náš zdravotný stav. Bez ich identifikovania a pochopenia ideme nevedomky celý život na autopilote, ktorý nás zvyčajne nevedie zrovna dobrým smerom. Vieme to však našťastie zmeniť.

Zdrojom všetkých našich základných presvedčení je naše detstvo, ako sme si už povedali vyššie. Každé jedno presvedčenie, či už z detstva alebo neskôr z dospelosti, vzniká viac-menej podobným spôsobom. V našom živote sa najprv niekoľkokrát vyskytne rovnaká alebo takmer rovnaká situácia. Rovnakosť závisí od toho, ako to náš mozog vyhodnotí ako rovnaké alebo podobné. Je to jedna z jeho základných mechanických funkcií – hľadať podobnosť medzi objektami,

situáciami a pravidlami, ktoré už má uložené zo skorších zážitkov v minulosti. Preto sa mozog snaží neustále hľadať podobnosti.

Keď sa táto situácia alebo udalosť vyskytne niekoľko krát, tak si na základe toho začneme vytvárať presvedčenie. To je tvrdenie vo formáte „som taký a taký“, alebo ľubovoľné iné tvrdenie, o ktorom sme presvedčení tak, že nad ním už nerozmýšľame. A pri útoku naň ho dokonca obhajujeme. Ku každému presvedčeniu vieme potom nájsť ľubovoľný počet dôkazov a zdôvodnení. Tým viac, koľko času sme strávili presvedčovaním sa. A každý ďalší dôkaz ho upevní ešte viac.

Takto napríklad vzniká aj podceňovanie sa. Napr. keď ste si ako malé dieťa kreslili mačičku na papier, tak ste nakreslili niečo medzi žirafou a mravcom. Ak vás rodičia/učitelia/spolužiaci vtedy za to nepochválili, alebo vás nebodaj opakovane za to zvožili, že neviete kresliť a máte sa snažiť viac, tak ste si vytvorili presvedčenie „nie som dost' dobrý“. A v dospelosti sa to prejavuje napríklad ako snaha o dokonalosť. Takýmto spôsobom fungujú všetci.

V nasledujúcich rokoch ste v okolitom svete hľadali potvrdenie tohto pravidla. V udalostiach, ktoré sa vám stávali. Dala vám učiteľka zlú známku, aj keď ste sa snažili? Bez ohľadu na objektivnosť situácie, to vaše podvedomie zobralo ako potvrdenie situácie „nie som dost' dobrá“. Nepáčili ste sa spolužiakovi/spolužiačke na strednej škole? Zasa ste si len podvedome potvrdili, že nie ste dost' dobrí. Nedostali ste vreckové od rodičov, aj keď ho všetci ostatní v triede mali? Možno rodičia nemali peniaze nazvyš – ale vy ste si tým znova utvrdili svoju dogmu „nie som dost' dobrá“. A hádajte, čo sa stalo, keď vás neprijali na prvom pohovore do zamestnania? A následne vo všetkých vašich vzťahoch?

A sme presne pri tom, prečo sa podceňujete. Pretože po dostatočne dlhom potvrdzovaní si toho ste v to uverili. A presvedčenie sa zakorenilo až tak silno, že sa z neho stala falošná viera. Ktorá vám na rozdiel od skutočnej viery iba škodí. A aj keď vás teraz niekto pochváli, alebo vám chce zaplatiť viac ako ste chceli, tak to nechcete prijať. Teraz už viete, prečo.

Takéto presvedčenia sa vlečú veľakrát aj celý život takmer v každom z nás. Pritom skutočnosť je presne opačná. Pretože nikto na tomto svete nenapísal, že konkrétne VY (doplňte svoje meno), nie ste dosť dobrí. To ste si len vy vytvorili v útlom detstve ako nesprávne vysvetlenie si toho, čo sa deje. A na základe toho sa úplne, ale úplne zbytočne podceňujete. Čo vám zabraňuje naplno si užívať život.

Toto je však len jedno zo stoviek, ak nie tisícov presvedčení, ktorými sa denne riadite. O niektorých už isto viete, o väčšine však absolútne netušíte. A možno sa divíte, prečo sa vám v živote až tak nedarí. Prečo sa neviete zbaviť tej dlhotrvajúcej choroby. Prečo nemáte peniaze. Prečo sa neviete rozhýbať za svojimi snami. Ak vôbec ešte snívate.

Veľa presvedčení sme si totižto vytvorili aj na svoju ochranu. Častokrát nás vtedy síce ochránili, ale vtedajšie nebezpečenstvo už medzitým pominulo. A takéto presvedčenia už viac nepotrebujeme. Keďže sme ich ale používali dlhé roky, a boli na základe nich „úspešní“ v tom čo sme robili, tak ich podvedome používame aj naďalej.

Ako príklad si zoberte presvedčenie „musím poslúchať“. Toto presvedčenie masovo vzniká ešte v detstve. Keď si rodičia vynucujú, čo musia deti robiť, aj keď to deti nechcú robiť. Začína to napríklad tým, že krotia z ich pohľadu hyperaktívne deti, lebo nevládajú svoj vlastný život, a voľne pobežujúce a hlasité dieťa ich obťažuje. Pritom dieťa sa z objektívneho hľadiska správa prirodzene, len rodičia to so svojimi poruchami nevedia zvládať. Preto ich rôznymi spôsobmi krotia, aby boli poslušné, a neotravovali. V extrémnych prípadoch im dajú diagnostikovať modernú „chorobu“ ADHD a zdrogujú ich psychotropnými liekmi, ktoré dieťa otupia. Dusiak v nich všetky prejavy radosti a života už od útleho detstva. Ukazujúc dieťaťu, že musí poslúchať, inak sú ochotní použiť akékoľvek donucovacie prostriedky. Namiesto pochopenia dieťaťa a prejavenia lásky k nemu.

V neskoršom veku potom deti musia chodiť na krúžky, na ktoré nechcú chodiť. Pretože ich rodičia v detstve tú možnosť nemali, a teraz si to kompenzujú svojimi deťmi, ktoré to musia robiť za nich. Alebo sa ich ako všetci „milujúci“ rodičia len snažia na čo najdlhšiu dobu zbaviť. Pokračuje to tým, že musia chodiť do „tých najlepších

škôl“, čiže do škôl, ktoré si deti nevybrali sami. Musia sa vyjadrovať, obliekať a správať konkrétnym spôsobom. Musia robiť také a také športy, a musia mať také a také záujmy. A po skončení školy musia nastúpiť do toho „prestížneho“ zamestnania. Ktoré nemá žiadnu oporu v záujmoch a talentoch dieťaťa, ale veľakrát je prestížne len v presvedčeniach rodičov. A častokrát aj v ich nesplnených snoch. Tak ako sa napríklad moja matka dlhé roky nevedela zmieriť s tým, že som najprv nešiel na „tú najlepšiu“ školu, a nebol som ekonómom. Po odchode od rodičov však presvedčenie „musím poslúchať“ uplatňujeme podvedome aj v práci či vzťahoch. Príkladom je podriaďovanie sa jedného partnera druhému – napríklad ak je niekto „pod papučou“ či extrémne starostlivý o toho druhého. V práci sa to prejavuje napríklad tým, že spravíme všetko, čo na nás hodia, aj keď sa nám to nepáči. Alebo že chceme vyhovieť všetkým zákazníkom. Takéto presvedčenia a správanie však už dávno nepotrebuje.

Jedným z prejavov toho, že si myslíme, že nie sme dost' dobrí, a že sme si vytvorili niečo na svoju ochranu, je aj nosenie mejkapu či podstupovanie plastických operácií. Ženy, a v poslednom čase už aj niektorí muži, nosia mejkap, lebo si myslia, že nie sú dost' dobrí. Lebo by ich vysmiali. Odmietli. Ohovárali. Opustili. Prvotná príčina sa však skrýva v detstve. A oni si na ochranu vytvorili hrubú masku, ktorá sa najvýraznejšie prejavuje práve tým mejkapom. Menej výrazne sa však prejavuje tým, že robíme veci, ktoré nás nebavia a nenapĺňajú. Napríklad že sa snažíme byť niekým iným, niekým prijateľným pre svoje okolie. Alebo že nakupujeme kopec zbytočností. Je to však stále iba umelá maska. Ktorá nás akože chráni. Pred všetkým. Pred zlými vecami, ale aj pred dobrými vecami. Keďže sme ju však nosili už tak dlho, tak ju už berieme ako svoju súčasť. A vôbec nevnímame, že nám už viac škodí ako prospieva.

Naša pravá identita sa však stále častejšie snaží prihlásiť sa o svoje slovo. Napriek všetkým presvedčeniam, ktoré sme tak prácne nzbierali a pestovali. Najprv sa hlási iba pocitom, že niečo nie je v poriadku. Neskôr stresom, workoholizmom, únavou a z toho vyplývajúcimi chorobami. Častokrát chronickými chorobami či kolapsom. Pretože to sú príznaky toho, že sa neodvratne blíži čas toho, že to už musíme



NežerŠalát.sk
UŽÍVAJ SI ŽIVOT

Strany č. 27-130 sú vynechané z ukážky knihy.

Práca a peniaze

„Ludia pracujú v práci, ktorú nenávidia, aby si kúpili veci ktoré nechcú, aby tým spravili dojem na ľudí, ktorých nemajú radi.“

Robert Quillen a Will Rogers

Postoj k práci

Práca je veľmi dôležitá oblasť v našom živote. Naša práca je tá oblasť života, kde sa realizujeme. Kde sa majú šancu prejavíť naše dary a talenty. A kde sa najskôr a najviditeľnejšie prejaví to, či sme alebo nie sme v poriadku. Našou prácou dosahujeme svoje poslanie a sny. Či už priamo, alebo si pomocou nej získavame zdroje na to, aby sme ho mohli dosiahnuť. Prípadne aj od neho utiecť. Na naše sny si jednoducho musíme zarobiť.

Veľa ľudí však má negatívny postoj k práci. A o to viac negatívnejší postoj k peniazom. A namiesto toho, aby našli naplnenie svojho života a plnohodnotne sa realizovali, tak si vytvárajú pravý opak. Hádzu si polená pod nohy, obviňujú z toho ostatných, sťažujú sa, a vo výsledku len prežívajú od jedného dňa k druhému. A od výplaty k výplate. Aj keď zarábajú milióny. Či len jednoducho stoja na mieste a nevedia sa pohnúť, pretože si neveria, alebo nevedia kam ďalej.

Na jednej strane je to dedičstvo po komunizme, socializme a iných diktatúrach, keď sa človek bral ako pracovná jednotka z miliónov. Ktorá ráno musela vstať, odnieť deti do škôlky, dôjsť na 6-tu do práce, ledabolo odrobiť alebo aspoň vykázat' 8 hodín, a večer sa odviecť domov. Kde po večeri a „obriadení“ detí človek zapadol ku telke do gauča, a potom sa odviekol do postele. Agresívnejšie prípady si medzitým dali ešte svoje kolečko hádok, kriku a bitky, aby si vyventilovali svoju frustráciu. Na ďalší deň sa kolobeh agonicky opakoval znova, ak teda človeku nedovolili dovolenku. Ako malému dieťaťu, že dobre, poslúchal si, tak vtedy keď ti dovolíme, tak dostaneš na chvíľu voľno. Vtedy sa na pár dní tento kolobeh presunul na iné miesto, v zjednodušenej verzii, vyvalený na brehu mora či jazera pri pive. A celý príbeh sa opakoval znova.

V dnešnej dobe takto funguje značná časť populácie. S drobnou zmenou – od 9tej do 5tej. Aj keď už na to nie je dôvod. Pretože to je iba pozostatok zo života vo fabrikách spred 300 rokov. Ale ako už viete, zvyk je železná košeľa, a čo sme videli u rodičov, to by malo byť predsa správne. Až na to, že všetci vo vnútri cítia, že nie je. A už pár mesiacov po nástupe do práce sú silno demotivovaní z pracovného

sveta. Po ďalšom čase nastane prispôsobenie sa situácii, a jej prebratie ako nového normálu. A daný neborák si už ani neuvedomuje, že je na zlej ceste. Zo slova práca sa potom stáva nadávka. S takým zlým postojom k práci je jasné, že sa pomocou nej nedostaneme k našim snom.

Jedným z dôvodov je to, že nepracujeme vo vhodnej práci pre nás. Možno sme len uverili spoločnosti, že ako lekár / právnik / IT-čká budeme veľa zarábať, a preto sme vyštudovali aj tú školu a išli do toho zamestnania. A častokrát sme si na základe toho vytvorili svoju identitu. Možno nás do toho donútili rodičia, ktorí si týmto realizovali svoj nesplnený sen. Alebo chceli mať z dieťaťa lekára, právnik, alebo podnikateľa, aby sa mohli chváliť pred svojimi známymi, a tak vás bez ohľadu na vaše potreby k tomu dotlačili. Možno vám chýba iba uznanie od rodičov či vášho šéfa. Pre mnohých je uznanie cennejšie ako celá výplata. Dôvodov však môže byť ešte omnoho viac.

Prácu si častokrát ľudia zamieňajú so svojou identitou. Keď im niekto povie napríklad to, že ich práca je nanič, tak sa urazia, pretože si myslia, že útočia na ich samých. Sú to však oddelené veci. Naša identita je súhrn našich vlastností. Je to to, čo nás určuje, kým sme, a ako sa správame voči okoliu. Naša práca je výsledkom toho, čo robíme alebo nerobíme. Naše vlastnosti sa preto nerovnajú našim výsledkom. Naše vlastnosti síce určujú vo veľkej miere, aké budú naše výsledky, ale nie je to to isté. Jedno je príčinou, druhé je výsledkom. A preto to, že sa niekomu nepáči vaša práca, netreba brať osobne. Každý predsa máme kamarátov, ktorí sú skvelí ľudia, ale niekedy ich práca nestojí ani za deravý groš. Urážame ich tým, keď im povieme, že nám nepáči ten výsledok? Nie. Urážajú sa tým sami, ak vôbec. Preto sa nemusíme za to urážať ani my sami. Môžeme to zobrať ako spätnú väzbu, v čom sa môžeme potenciálne zlepšiť. Ak sa teda chceme zlepšiť. V niektorých prípadoch sa to dá aj ignorovať. Všetkým nikdy nevyhoviete. A ak sa nepáči vaša práca jednému zákazníkovi alebo šéfovi, tak je na svete ešte kopa ďalších, ktorým sa bude páčiť. Treba to prijať ako fakt, nereagovať na to, a nezosobňovať si to. Následné rozhodnutie, či to zobrať do úvahy ako podnet na zlepšenie, alebo na presun inde, si už máme zväziť my sami.

Dôležité pri nespokojnosti je aj to, že od rodičov a kolegov preberáme aj návyky v práci. Prostredie zmení veľmi rýchlo každého, kto sa aspoň trochu nechá. A ako sa k práci stavajú oni, tak sa k nej budeme stavať aj my. Citáty typu „**robím len toľko, koľko mi platia**“, sú už len smutným dôsledkom. Ktorým si sami zväzujeme ruky.

Prejavy však nemusia byť až takéto silné. Mnoho ľudí je navonok spokojných so svojou prácou, ale vo vnútri sú mŕtvi. Nakupujú a hromadia množstvo vecí, ktorými si len maskujú svoje nešťastie. Trávia dlhý čas na sociálnych sieťach. Konzumujú alkohol, kofeín, nikotín, drogy či iné návykové látky. Celý voľný čas vyhľadávajú spoločnosť kamarátov či kolegov, a všemožné druhy zábavy. Neustále hľadajú ďalšiu vec, ktorá ich nadchne. A vo všetkých týchto prípadoch to má jednu spoločnú vlastnosť. Podvedome hľadajú uspokojenie vo forme dopamínu, čiže hormónu šťastia, ktorý sa na chvíľu pri takýchto stimuloch vylučuje. Ktorý je silno návykový. A ktorého dávka musí s časom samozrejme rásť. Nič totižto nemá silnejší dopamínový efekt na moderného človeka, ako 200 000 lajkov na sociálnej sieti na svoj najnovší príspevok, či ako nákup ďalšej ligotavej veci.

Ja som tiež nebol iný. V mojich prvých pracovných rokoch som bol na každej párty, a pil čo to šlo. Neskôr som prešiel na energetické nápoje. V niektorých obdobiach som celé večery strávil za počítačom za rôznymi hrami. Či dlhé hodiny na sociálnych sieťach. Až to vždy dosiahlo hranicu, pri ktorej ma to už prestalo baviť, a občas ma to aj prinútilo situáciu riešiť. A odhodlať sa ku zmene práce, prostredia, alebo len ku zmene v sebe samom.

Test ideálnej práce a talenty

Keď nie ste si istí, či je vaša aktuálna práca „tá pravá“, tak na to existuje jednoduchý test. Zodpovedajte si na túto otázku:

„Keby som mal nekonečné množstvo peňazí a nemusel už v živote robiť žiadnu prácu, tak robil by som ju aj napriek tomu?“

Ak ste odpovedali bezpodmienečne „áno“, tak gratulujem. Ste na ceste svojho životného poslania. Ak to však bolo „áno, ale...“, alebo „nie“, alebo hocičo iné, tak niečo nie je v poriadku. Možno ste v správnej



NežerŠalát.sk
UŽÍVAJ SI ŽIVOT

Strany č. 135-196 sú vynechané
z ukážky knihy.

Zdravie

„Staň sa vám podľa vašej viery!“

Ježiš

Prečo vôbec ochorieme?

Keď som bol malý, tak som býval veľmi často chorý. Angína, chrípka, zápal pľúc či priedušiek sa u mňa striedali ako na bežiacom páse. A keď som nebol chorý aspoň 5-7x ročne, tak vôbec. Vždy sme s tým išli k lekárom, a vždy som si odniesol ich zázračné tabletky, kvapky, sirupčeky. Choroby s tým vždy nejak prešli, a lekári konštatovali slabú imunitu. Takže sa časté choroby stali u mňa normou, a nič som si z toho nerobil. A ako každý problém, ktorý sa nerieši, sa to časom iba zhoršovalo. Moja matka si myslela, že to mám z toho, že sa v zime v našej bytovke slabo kúrilo. Prvých cca. 20 rokov života, dokým nezateplili našu bytovku, ktorá mala okrem toho aj poddimenzované kúrenie, sme v zime bežne mávali v byte okolo 14 °C. Večery pred televízorom sme presedeli vo svetri a 2 dekách, niekedy v 2 svetloch a 2 dekách. To by vysvetľovalo ochorenia v zime, ale čo v lete?

Čas ubiehal, a keď som mal 6 rokov a nastupoval som do 1. ročníka na základnej škole, tak som hneď v septembri dostal 2x za sebou zápal pľúc. S odstupom 2 týždňov. Lekári konštatovali, že ten druhý som dostal preto, že ten prvý bol nedoliečený. A po tom druhom som dostal silnú astmu. Zhruba v tom istom období mi diagnostikovali aj alergie. Lekári mi zakázali takmer všetky športy. De facto doživotne, pretože alergie aj astma sú stále oficiálne nevyliečiteľné choroby. Takže k bežným chorobám sa pridali ďalšie tabletky a injekcie na alergiu, a inhalátory na astmu.

Dovtedy som bol bežné, na dnešné pomery až hyperaktívne dieťa, ktoré sa bežne naháňalo s kamarátmi po sídlisku, vyliezalo po stromoch, a vymýšľalo čo s voľným časom. Od toho septembra sa to ale zmenilo.

Kvôli alergiám a astme som na jar, počas kvitnutia stromov, musel byť celý čas doma. Nemohol som sa hrať v prašnom prostredí, nemohol som spať na páperových vankúšoch, nemohol som sa hrať so psami a mačkami. Skúste zobrať preč 10-ročnému dieťaťu psa alebo mačku, a pochopíte. A ak som sa aj napriek tomu hral niekde so psom, a pozabudol som sa, tak do pár sekúnd nasledoval prudký záchvat s dusením sa. Doma som pochtivo musel utierať každé zrnko prachu.

O ďalších obmedzeniach, povinnostiach, tonách liekov, kvapkách, injekciách, či protichodných radách a metódach „liečby“ od alergológov, ani nehovoriac.

Kvôli tomuto som nemohol väčšinu života ani poriadne športovať. Mal som zakázané všetky vytrvalostné či aspoň trochu namáhavé športy. Mohol som akurát tak plávať a bicyklovať sa. A aj to len miernym tempom. Ak som sa pozabudol, a v návale eufórie začal plávať rýchlejšie, tak zvyčajne nasledovalo dusenie sa v bazéne. V škole na telocviku som zabehol tak 100-200 metrov, s následným dusením. Kvôli tomuto som bol v škole aj u kamarátov za úplného lúzra, a nemohol som sa zapájať do väčšiny aktivít. Takže z pohľadu väčšiny kamarátov a spolužiakov sa zo mňa začal stávať outsider, pretože som už nedokázal držať krok s partou. V puberte najväčší problém na svete, teraz už len úsmevná príhoda.

Dlhé roky som vinil svoje telo, že nie je také dobré ako ho majú kamaráti. Stále som býval chorý, a vďaka duseniu sa, sa zo mňa stalo športové drevo. Keď sa na sídlisku hrával futbal, tak ma dali vždy do bránky. A keď si ma vyberali do tímu, tak som bol vždy poslednou voľbou. V tom veku vám to nádherne zníži sebavedomie aj sebahodnotu. Ale prežil som to, a keďže na všetko sa dá časom zvyknúť, tak som si zvykol aj na to, že som bol kripel. A alergie, astmu a kripla som prebral do svojej identity. Okrem toho, od puberty zhruba až do 25-ky, mi ľudia hádali, že mám tak o 5-10 rokov viac. V tom veku to potešilo, veď všetci sme vtedy chceli byť už veľkí. Ale z dnešného hľadiska to bol už vážny signál, ktorý nikto neriešil.

Ďalšie vyvrcholenie prišlo, keď som sa v roku 2007 stal manažérom prechodu na euro v najväčšej slovenskej banke. Mal som vtedy 24 rokov, a mal som na starosti to, aby som prinútil vyše 700 ľudí spolupracovať, tak aby banka prešla všetkými krokmi prechodu na euro spoľahlivo a načas. Bol to poriadny zaberák, a na túto pozíciu si ma vybrali znova najmä pre pracovné zapálenie a skúsenosti. Niekoľko ľudí predo mnou, dlhoroční manažéri s tonami skúseností, to nezvládli a maximálne do 2 mesiacov zložili funkciu. Ja som vydržal celý čas až

do konca, a na podiv úspešne. Bolo to jeden a pol roka, počas ktorých som zažil krst ohňom hneď vo viacerých oblastiach.

Prejavilo sa to však aj na mojom zdraví. Okrem toho, že ma každú chvíľu chytala chrípka, a aj napriek tomu som pokračoval v práci z domu, som postupne začal chradnúť. Postupne sa mi na hlave spravila plešina s priemerom okolo 15 centimetrov, a zvyšok vlasov mi zredol tak, že som si ich musel česať a gélovať „na prehadzovačku“, aby som to zakryl. Navyše som bol vraj tak strhaný, že som vyzeral ako 50-ročný alkoholik. A podľa rád okolia som z toho začal obviňovať svoj životný štýl. A rôzne éčka a chemikálie v potravinách, lebo „všetci vieme“ že tie spôsobujú choroby a vymieranie kosatiek v Karibiku. Riešil som to odchodom z práce po úspešnom prechode na euro, a kupovaním „čistých“ potravín. Po pol roku sa situácia upravila, plešina kompletne zarástla, a ja som opäť vyzeral primerane svojmu veku. To sa zvyčajne stáva, keď prestanete robiť to, čo vás nebaví. Pretože každý jeden plešatý človek, ktorého som sa neskôr pýtal na jeho prácu a vyžadoval úprimnú odpoveď, mi povedal, že ho jeho práca extrémne nebaví. Až neskôr som si uvedomil, že robiť to, čo človeka vôbec nebaví, je najväčší luxus v živote. Ktorý si nechcete dovoliť. A po odstránení príčiny sa zvyčajne odstránia aj následky. Dokonca mi po čase došlo aj to, že to nebolo tými potravinami, a dnes už jem všetko.

Problém sa však nevyriešil, iba dobre zamaskoval. A postupne bublal pod pokrievkou a zhoršoval sa ako časovaná bomba. Takisto ako moja situácia s alergiami a astmou.

Takto to pokračovalo ďalšie roky. Zaujímavé však je, že medzitým bolo aj niekoľko rokov za sebou, kedy som nebol vôbec chorý. A inokedy sa zas na mňa lepila jedna choroba za druhou. V niektorých prípadoch ma lieky takmer zabili, a len zázrakom som sa neudusil k smrti. Na to lekári konštatovali, že to nemám užívať, a že to mám vydržať. Napriek tomu, že mi to predtým predpísali, a že som im dovtedy slepo dôveroval. A tak som to raz začal skúmať. Čo sú to choroby? Prečo vôbec ochorieme? A prečo niektorí ochorejú a niektorí nie?

Baktérie nie sú príčinou chorôb

Na školách ľudí učia, že príčinou chorôb sú zvyčajne externé príčiny – baktérie, vírusy, prvoky, chemikálie a jedy, či iné patogény. Sú aj psychické choroby, kde príčina je zjavne vo vnútri. Tými sa teraz nebudeme zaoberať. Budeme sa zaoberať mantrou, že baktérie a vírusy spôsobujú choroby. Táto mantra pochádza ešte zo stredoveku, keď časť lekárov začala zastávať názor, že príčinou chorôb sú externé faktory. A keď sa vynasli a zlepšili mikroskopy, cca. v 19. storočí, tak sme tých „satanov“ zrazu aj uvideli. Boli to baktérie, neskôr vírusy a ďalšie živé aj neživé objekty. A bolo rozhodnuté, že tie sú príčinou. Nie dokázané, ale rozhodnuté.

V časopise Science bol v roku 2000 publikovaný článok, ako Robert Koch a Louis Pasteur sformovali svoju teóriu o baciloch, ktorá je s miernymi úpravami modlou modernej medicíny. Táto teória tvrdí to, čím nás masíruje naše okolie už od malička – že baktérie, vírusy a spol. sú primárnou príčinou väčšiny chorôb. Jeden z vtedajších kritikov bol tak presvedčený o jej nesprávnosti, že verejne vypil pohár s vodou, ktorý obsahoval baktériu pomenovanú „vibrio cholerae“, a ktorá sa považovala vtedy za pôvodcu cholery. Tento patogén naňho nemal absolútne žiadne účinky, a zostal úplne zdravý. Namiesto preskúmania dôvodov to však vtedajšie authority prehlásili za „nevysvetliteľný incident“, zmietli to zo stola, a odmietli sa tým zaoberať. Bolo teda rozhodnuté, že choroby spôsobujú baktérie. A neskôr k tomu pridali vírusy a iné patogény. Dôvod rozhodnutia bol zjavný – máme nepriateľa, a môžeme proti nemu bojovať. Vyrábať a predávať tabletky, injekcie, mastičky. Ak nebude, tak nebudú peniaze.

S chorobou sa však nebojuje, nie je to boj. Tzv. „boj“ s chorobou je založený na mylnej domnienke, že s dostatkom sily a moci vieme tú zlobu vyhnat' a prebiť to. Rovnako ako celospoločenský program, že keď je niečo alebo niekto zlý, tak treba proti nemu bojovať silou.

A tento postoj, spolu s dávno vyvrátenou teóriou o baciloch, je ešte stále jedným z pilierov medicíny. Napriek tomu, že sa v západnej medicíne uskutočnili tisíce experimentov, ktoré po zavedení patogénu do tela nespôsobili u niektorých ľudí vyvolanie choroby, veľakrát ani

len reakciu. Napriek tomu, že sú už desaťročia známe prípady „bacilonosičov“, ktorí síce majú v tele danú baktériu či vírus, ale choroba sa u nich nerozvinula. Ako napríklad nositelia vírusu HIV, u ktorých sa nevyvinula choroba AIDS ani po dlhých rokoch. Títo ľudia sú dokonca častokrát predmetom výskumu pri vývoji nových liekov proti týmto chorobám. Mantru o baciloch to však nie a nie zrušiť.

Ako sa však došlo vôbec k tomu názoru, že choroby sú spôsobené baktériami? Ako som už písal vyššie, tak sa hľadal nepriateľ. A podľa hesla „kto chce psa bit, palicu si nájde“, sa našli baktérie. A keď u viacerých ľudí s tou istou chorobou našli rovnaké baktérie, tak sa tieto prehlásili za nepriateľa a príčinu choroby. V dobe Roberta Kocha ešte platilo jedno zo 4 medicínskych pravidiel, že na to, aby sa daný patogén považoval za príčinu choroby, sa musí hojne vyskytovať v každej chorej osobe. V rámci „pokroku“ sa aj od tohto upustilo, a príčinou môže byť hoci len jeden kus baktérie či vírusu.

Zaujímavé je aj to, že Louis Pasteur, kultová postava mikrobiológie, tvrdil, že mikróby ovplyvňujú priebeh choroby. Naproti tomu, fyziológ Claude Barnard tvrdil, že zodpovednosť nesú zraniteľnosti v tele. Na smrteľnej posteli sa však Pasteur zriekol svojich názorov. Povedal, citujem: „Barnard mal pravdu. Mikrób nič nie je, podklad (napr. telo hostiteľa) je za všetkým.“. Napriek tomu však aj dnes všade počujeme, ako máme bojovať s chorobou.

Zaujímavé je potom to, že prečo sme objavili ešte len tisícky chorôb, keď len vo vnútri nášho tela máme miliardy baktérií aj vírusov, a okolo tela neustále kolujú ďalšie. Že niektoré z baktérií sú životne dôležité pre prežitie a správne fungovanie nášho organizmu. Veľa mikróbov v nás totižto žije aj celý život, a nič nám nespôsobí. Napríklad niektoré kmene streptokokov, ktoré sa nachádzajú takmer v každom jednom človeku. Takmer nikomu neuškodí, len malému množstvu ľudí spôsobia niekedy až život ohrozujúce stavy a choroby. A aj to len na nejaký čas. Zvyšok života neškodia ani im. Niektoré vírusy sú dokonca používané bunkami na komunikáciu medzi sebou. Pretože vírusy dokonca ani nie sú živé organizmy – nespĺňajú biologickú definíciu

živých organizmov. Sú to len kúsky DNA zabalené do bielkovinového obalu. Čiže informácie.

Môj názor je taký, že všetky choroby si spôsobujeme sami. Vytvorením poruchy vo vnútri nás samých, otvoríme stavidlá na väčšie či menšie množstvo bacilov. Konkrétnymi formami stresu či negatívneho myslenia vytvoríme prostredie, ktoré je priaznivé pre prežívanie a množenie sa daných bacilov. A ich premnoženie v tele je potom iba dôsledkom, nie príčinou. To vysvetľuje aj tie prípady, kedy niektoré antibiotiká fungujú na určitú skupinu ľudí, a na inú nie, v rámci tej istej populácie. Na jednej strane je pravda, že máme čoraz väčšiu odolnosť baktérií na antibiotiká, vznikajúcu ich totálne nezodpovedným predpisovaním na takmer každú boliestku. Napriek tomu, že pôvodne boli určené ako posledná možnosť v kritických stavoch. Veľakrát aj na vírusové ochorenia, o ktorých lekári vedia, že sú na ne antibiotiká neúčinné. Niektorí menej zodpovední lekári však antibiotiká predpisujú aj vtedy, keď nevedia, čo pacientovi je. Lebo to zvyčajne vyrieši problém, a netreba sa namáhať s kompletnou diagnostikou. Jednoducho sa to prehlási za virózu (v preklade z latinčiny „neznáma choroba“), predpíšu sa antibiotiká, a za 5 minút je pacient vybavený. Dokonca jeden známy mi vravel, že svojho času v Košiciach mali lekára, ktorý celý život takmer na všetko predpisoval penicilín. A potom sa čudujeme nielen tomu, prečo antibiotiká už nezaberajú toľko, ako v minulosti, a prečo sa stále objavujú odolnejšie a agresívnejšie druhy baktérii. Vycvičili sme ich nezodpovedným predpisovaním antibiotík k lepšiemu prežitiu. A najmä, neriešili sme príčinu hneď v začiatkoch, ale utekali k lekárom, aby potlačili dôsledky keď už bolo naozaj zle.

To všetko však teraz dáme stranou, a budeme sa zaoberať iba tým, keď v danej populácii ešte nie sú baktérie odolné voči danému antibiotiku, a fungujú tak, ako majú. Aj napriek tomu že zahubia baktérie, proti ktorým boli nasadené.

Prečo teda na tie isté baktérie u niektorých ľudí nezaúčinkujú tie isté antibiotiká, prípadne sa im tá choroba stále vracia? Odpoveď je jednoduchá – buď človek neveril liečebným schopnostiam lieku, alebo si v hlave nevyriešil, čo si mal uvedomiť a vyriešiť. Pretože každý

lepší filozofický a náboženský systém nás učí to, že choroba je trest a zároveň príležitosť uvedomiť si, že niečo vo svojom živote robíme zle. Že sme zišli zo správnej cesty. A že vo vlastnom záujme to musíme čím skôr vyriešiť, pretože sa to už začalo prejavovať aj fyzicky, a prípadne nám aj ohrozovať život. Z každej prekonanej choroby si teda máme odnieť ponaučenie. Takisto aj z každej bolesti. Ktoré má zároveň slúžiť ako varovanie pred tým, keby sme sa chceli náhodou vrátiť do starých koľají. Nič nás totižto neprinúti rozmýšľať o našom živote viac, ako keď nás skolí ťažká choroba a „skríži nám plány“. Určite si sami pamätáte, že práve v takýchto prípadoch ste si uvedomili veci, ktoré by ste si inak v bežnom každodennom zhone nevšimli. Choroby sú tu pre nás. Bolest' je tu pre nás. A my sa z nich máme poučiť, a znova o niečo viac narásť. Preto musíme hľadať v prvom rade v sebe. Lieky sú len voliteľná pomôcka.

Chronické a nevyliciteľné choroby idú vyliečiť

Chronických chorôb majú dnes ľudia kopec. A riešenie je pritom veľmi jednoduché. Len s tým chodia za nesprávnymi ľuďmi. Zaujímavé je, že keď ide o seba samého a niečo sa na nás pokazí, tak nechávame na sebe v „service“ robiť pokusy hoci aj celý život. Ale keď sa pokazí náš smartfón, tak požadujeme, aby servis odvedol dobrú prácu hneď na prvý pokus. Lebo pri druhom už začíname byť nervózni, a pri tret'om už chceme peniaze naspäť. Prečo tak teda nejednáme aj so svojim telom?

Dajú sa vyliečiť všetky choroby? Áno, dajú. Sám som toho príkladom, tak ako tisícky ďalších ľudí, ktorým sa to podarilo tiež. Keď vám niekto tvrdí, že to nejde, tak ide iba o pokrytectvo. Všetko totižto ide spraviť, ak sa chce. Správna odpoveď totižto nie je „nejde to“, ale „neviem to“. Alebo, v niektorých prípadoch aj „nechcem to“. Ani by ste neverili, koľko ľudí sa nechce vyliečiť zo svojej diagnózy, pretože im to prináša nespočetné benefity. Aj keď navonok robia zo seba trpiteľov.

Ak vám niekto aj napriek tomu tvrdí, že to nejde, tak spozornite. Ak ide o lekára, tak je to v poriadku, pretože vám môžu hovoriť iba to, čo majú povolené hovoriť. V tomto prípade oficiálnu verziu, že to nevedia vyliečiť, a že to máte doživotne. Neverte im však, pretože to, že to

nevedia dnes, tak to neznamená, že to je váš osud vytesaný do kameňa. Ani cukrovku 2. typu nevedeli lekári v 80-tych rokoch ešte vôbec liečiť, a dnes je to ľahko liečiteľná choroba. Ak však na vás začnú kvôli tomu útočiť – čo je dosť častý prípad u dnešných alergológov či iných udržiavateľov chronických a nevyliciteľných chorôb – tak im pripomeňte lekársku etiku. A ak sa nespamätajú ani potom, tak od nich čím skôr odíďte, a nájdite si iného lekára. Narazili ste totižto na fanatika, a od takých treba dať čím skôr ruky preč.

Ak ide o inú osobu ako lekára, a tvrdí, že to nejde, tak to berte s úsmevom. Ani lietieť nešlo pred 150 rokmi, a bratov Wrightovcov za to chceli odsúdiť ako psychicky narušených, keď sa o to pokúšali. Dnes lietame za 20 eur po celej Európe.

Silní zástancovia nevyliciteľnosti na vás však vytiahnu veľakrát ešte ťažší kaliber – že vraj alergie/rakovina/cukrovka sú dedičné, a že keď to mali rodičia, tak je to genetické, a tak to máte ako osudovú diagnózu aj vy. To znova vychádza z nepochopenia faktov z bulvárnych médií. Jediné, čo sa podarilo dokázať, je to, že po rodičoch sa dedia iba predispozície, po slovensky sklony. Čiže iba pravdepodobnosti, že niečo dostaneme alebo nedostaneme. Nemusíte to dostať vôbec, alebo to môžete dostať len vo veľmi miernej forme. Kvôli našim veľmi obmedzeným znalostiam genetiky je však všetko ostatné iba varenie z vody.

Moja matka napríklad mala mierne alergie aj astmu, a po nej som to pravdepodobne dostal aj ja. Nedostal som ich však hneď po narodení, ale keď som mal 6 rokov. Ona mala veľmi jemnú, až takmer žiadnu formu alergií, a ja som mal tú najťažšiu formu alergií aj astmy, na ktoré po 20 rokoch už ani nezaberali lieky. Ona to má doteraz, ja som už 10. rok „čistý“. Toľko ku genetike. Ktorá je mimochodom ešte stále len vo forme teórie, a nie potvrdených faktov. Pretože už v 80-tych rokoch 20. storočia sa podarilo dokázať, že gény neurčujú náš osud. Že nie sme len kopa mäsa vydaná napospas našej DNA. A že DNA je len stavebný plán, a čo z neho postavíme, závisí od prostredia, v ktorom je tento plán použitý. Dobré prostredie spôsobí postavenie dobrého domu. Zlé prostredie postaví dom, ktorý dlho nevydrží pokope.



NežerŠalát.sk
UŽÍVAJ SI ŽIVOT

Strany č. 206-412 sú vynechané
z ukážky knihy.

Koniec ukážky

Páčila sa Vám táto ukážka knihy **NEŽER ŠALÁT?**
Chceli by ste sa dozvedieť viac?

Ak áno, tak si ju môžete objednať hneď teraz
kliknutím na tento odkaz:

<https://www.nezersalat.sk/kniha/objednavka.php>

Ďakujeme.



NežerŠalát.sk
UŽÍVAJ SI ŽIVOT