*2. den*

# Vzduch: 2. den – Stanovení závazku změnit svůj život

Začali jste hodnotit svůj život a nyní vás čeká další krok. Tím je přijetí závazku k akci. V závazku, který si dáváme, je veliká síla. V okamžiku, kdy učiníte rozhodnutí ke změně nebo k rozšíření svého života, vstupují do hry téměř magické síly, které začnou váš život transformovat.

Afirmace pro dnešní den:

„Ctím své závazky vůči sobě a vůči ostatním.“

Dnes: Vnímejte ještě jasněji vzduch kolem sebe. Všímejte si, jak se dotýká vaší tváře, jak listí vzduchem pomalu padá dolů, pozorujte oblaka, jak zvolna plují ve vzdušných proudech, soustřeďte se na pocity, které máte, když se nadechujete a vydechujete, atd.

**Přehled**

*1. úroveň* – Chci změnu!: Dejte si závazek udělat každý den jednu věc, která vás posílí.

*2. úroveň* – Jdu do akce!: Jaké jsou vaše životní hodnoty?

*3. úroveň* – Jedu naplno!: Co to je, co stále odkládáte?

## 1. úroveň: Dejte si závazek udělat každý den jednu věc, která vás posílí.

Přijměte závazek udělat jednu posilující změnu alespoň v jedné oblasti svého života. Navrhuji, abyste si jej potom napsali na papír a připevnili někde, kde jej budete mít každý den na očích. Závazek je proces, který je třeba každý den udržovat. Každý den svůj závazek obnovte (a odpusťte si, pokud se vám jej předešlý den nepodařilo dodržet.) Každý den je nový začátek. Když pochopíte sílu závazku, může to naprosto změnit váš život.

Překážky, které se v souvislosti s tímto závazkem objeví, budou přesně ty, které vám brání, nebo znesnadňují jej splnit. Přijmout závazek znamená zaujmout v životě stanovisko… žít svůj život jako hrdina. Když závazek přestane být jen něčím, co jste řekli, ale vy sami se tím závazkem stanete, v ten moment se vy a váš závazek stáváte jedno a najednou zjistíte, že můžete ovlivnit celý svět. Pokud existuje jediná posilující věc, kterou byste mohli udělat dnes a každý další den po dobu následujících 27 dní, co by to bylo? Vyberte si jednu věc a slavnostně se zavažte sami sobě, že své slovo dodržíte.

Slovo, které si dáte, má ve vašem vesmíru platnost zákona. Dejte svůj slib sami sobě se stejnou poctivostí, soustředěností, jistotou a se stejnou intenzitou, jako byste dávali svůj slib samotnému Stvořiteli. Níže najdete příklady toho, co se můžete zavázat dělat pravidelně každý den následujících 27 dnů. Můžete si také vybrat cokoliv jiného, co není na seznamu, cílem je, aby vás to posílilo. To, co si vyberete, je ve skutečnosti méně důležité, než vaše vůle dát sami sobě závazek, který se rozhodnete dodržet stůj co stůj. Dokonce i jedna minuta, kterou tomu věnujete každý den po dobu 28 dní, může způsobit obrovskou změnu.

*Příklady závazků na každý den:*

* Zatančete si s vášní na 10 minut.
* Meditujte 15 minut.
* 20 minut cvičte jógu.
* Modlete se za mír.
* Jděte na procházku.
* 30 minut malujte nebo kreslete.
* Udělejte si a vypijte zelený nápoj pro zdraví.
* Udělejte si vanu ve světle svíček.
* Aerobní cvičení na 15 minut.
* 30 minut věnujte úklidu nepořádku.
* 10 minut seďte klidně a nic nedělejte.
* Vnímejte, co konzumujete a vše, co sníte, si napište.
* Vypijte 6 sklenic vody.
* Cvičte cviky na pánevní dno. 100x.
* Lehněte si na zem a nechte všechno plynout.
* Pracujte na zahradě.

Alternativně si můžete zvolit také, že něco nebudete dělat. Například:

* Omezit sledování televize na 1 hodinu denně.
* Nevykouřit víc, než 2 cigarety denně.
* Omezit počet sprostých slov.
* Sníst vždy jednu porci a nepřidávat si.

## 2 úroveň: Jaké jsou vaše životní hodnoty?

Vaše vnímání sebe sama se odráží od toho, jaké jsou vaše životní hodnoty… a vaše hodnoty utvářejí velkou část vaší identity. Ve skutečnosti se váš celý život odvíjí od vašich hodnot, takže je opravdu velice důležité zaměřit se na to, které to vlastně jsou. (Hodnoty jsou něco jiného, než morálka a mravy. Jsou to spíše kvality, kterých si v životě vážíte. Morálka je něco, co je vám uloženo dodržovat. Kdežto hodnoty jsou vaše niterná záležitost.) V tomto cvičení nezapomínejte na to, že neexistují žádné neměnné, pevné hodnoty. Pouze hodnoty, které jsou pevné a neměnné pro vás.

Napište si na papír všechny vaše osobní hodnoty. Může se vám zamlouvat, když si vytvoříte jeden seznam hodnot, které jsou pro vás aktuální v současné době a druhý seznam těch, které jsou pro vás důležité, a které toužíte rozvíjet. Toto je důležité pouze v případě, že hodnoty, které obdivujete, se liší od těch, podle kterých skutečně žijete. Pro příklad, dejme tomu, že skutečnou hodnotou je „produktivita“. To může znamenat, že svou osobní hodnotu spatřujete v tom, že jste produktivní v práci a je to pro vás velmi důležité. Ale na druhou stranu cítíte, že by vaší nejvyšší hodnotou *měla být* „láska“. Na „produktivitě“ jako na hodnotě není nic špatného, a není dobré, když ji stavíte do konfliktu s hodnotou, kterou chcete rozvíjet, jakou je „láska“. Pokud se hodnoty, které *v současné době máte*, liší od těch, *po kterých toužíte*, bude ve vašem životě disharmonie.

Prohlédněte si svůj seznam hodnot, po kterých toužíte a seřaďte je podle důležitosti. Napište si hodnoty na malé papírky, abyste je mohli seřazovat a volně měnit jejich pořadí dokud s tím nebudete spokojeni. Jakmile budete mít svůj seznam vytoužených hodnot hotový, zeptejte se sami sebe: *Je můj život s těmito hodnotami v souladu?* Pokud není, zavažte se, že svůj život změníte, nebo změňte své hodnoty tak, aby byly s vaším životem v harmonii. Například když je vaší nejvyšší osobní hodnotou „mír a relaxace“ ale zároveň milujete obchodování s cennými papíry a snowboarding, může to ve vašem životě vytvářet nesoulad a napětí. Zvažte změnu své nejvyšší osobní hodnoty na „dobrodružství“, nebo změňte, co děláte tak, aby to bylo v souladu s vaší nejvyšší hodnotou „mír a relaxace“.

 Zavažte se vnitřně k životu v harmonii s vašimi hodnotami. Když se budete muset rozhodnout, dělejte taková rozhodnutí, která vás přiblíží k vašim vytouženým hodnotám. Když žijete život v souladu s vašimi hodnotami, prožíváte hlubokou vnitřní spokojenost. (Je možné, že se vaše hodnoty během tohoto 28denního programu promění.)

Příklady osobních hodnot

láska

mír

loajalita

štěstí

bezpečí

vědomosti

radost

vášeň

nadšení

dobrodružství

inteligence

spojení s rodinou

poctivost

laskavost

tvořivost

odevzdání se práci

odvaha

moudrost

hojnost

odhodlání

produktivita

energie

vitalita

svoboda

zdraví

upřímnost

zábava

spiritualita

krása

spokojenost

zúčastněnost/služba

krásné okolí

riskování

uspokojení/zadostiučinění

sexualita

## 3. úroveň: Co jste v poslední době jen odkládali?

Vzpomeňte si, co jste v poslední době chtěli dělat, ale neustále jste to odkládali, vyhýbali se tomu, prokrastinovali jste a odkládali? Udělejte si seznam všeho, co jste odkládali a ještě dnes něco udělejte alespoň s jedním bodem seznamu! (K tomu si vytvořte realistický plán, a postupně dokončete všechno, co jste si do seznamu uvedli.)

Zavažte se k tomu, že uděláte všechno, co je ve vašich silách, abyste dodrželi slovo, které jste si dali. Svěřte se o svém závazku příteli nebo přítelkyni. Stanovte si odměnu, když svůj závazek dodržíte. Vy víte, co to obnáší, dodržet své vlastní slovo. Udělejte vše, co je ve vašich silách, abyste dodrželi závazky, které si dnes dáváte. Vůle k uzavření smlouvy sami se sebou a následná schopnost ji dodržet je první krok ke skutečnému vnitřnímu mistrovství.

Co dnes můžete udělat, aby vás to nasměrovalo a vyslalo k vašemu záměru? Bolest z námahy dodržet své závazky, které mají směřovat k činům, může být krátká; ale bolest z lítosti, že jste něco neudělali, může trvat celý život.