

NEMOŽNÉ NA POČKÁNÍ



DEVADESÁTIDENNÍ
PROGRAM, KTERÝ
PŘIVEDE VAŠE SNY
K ŽIVOTU

MICHAEL NEILL

Autor bestsellerového titulu *Revoluce zevnitř*

Bizbooks®

Nemožné na počkání

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

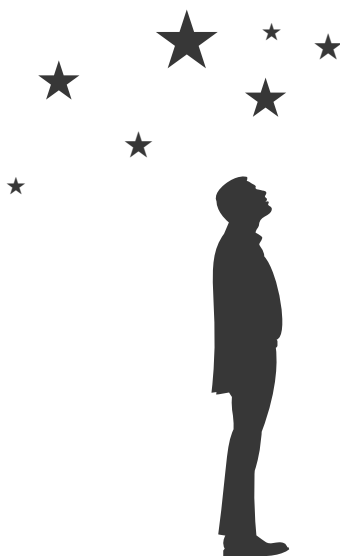
Michael Neill

Nemožné na počkání – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA** a.s.

NEMOŽNÉ NA POČKÁNÍ



DEVADESÁTIDENNÍ
PROGRAM, KTERÝ
PŘIVEDE VAŠE SNY
K ŽIVOTU

MICHAEL NEILL

Autor bestselleru *Revoluce zevnitř*

Bizbooks®

Nemožné na počkání

Michael Neill

Překlad: Romana Hegedüsová

Odborná korektura: Martin Jotov

Jazyková korektura: Vendula Kůrková

Ilustrace: str. 15 a 69 Randy Stuart; ostatní Michael Neill

Odpovědná redaktorka: Anna Sedláčková

Technický redaktor: Jiří Matoušek

Creating the impossible

Copyright © 2017 by Michael Neill

Originally published on 2017 by Hay House UK Ltd

Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

Translation © Romana Hegedüsová, 2019

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN tištěné verze 978-80-265-0848-9

ISBN e-knihy 978-80-265-0856-4 (1. zveřejnění, 2019)

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

Vydalo nakladatelství BizBooks v Brně roku 2019 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 35 233.

© Albatros Media a. s., 2019. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání


ALBATROS MEDIA

*Sedmnáctiletému Michaelovi.
Kéž bychom si tehdy mohli přečíst tuto knihu...*

*Všichni lidé sní: ale ne každý stejně. Ti, co sní v noci, v prašných
zákoutích své mysli, se ve dne probudí a zjistí, že to byla jen
marnost. Ale denní snílci jsou nebezpeční, neboť vykonávají
své sny s otevřenýma očima, a tím je přivádějí k životu.*

T. E. LAWRENCE ALIAS LAWRENCE Z ARÁBIE



Obsah

ÚVOD	
Máte svůj nedosažitelný sen?	7
PRVNÍ ČÁST	
JAK ZVIDITELNIT NEVIDITELNÉ	15
KAPITOLA 1	
Zdroj tvořivosti	16
KAPITOLA 2	
Vaše konstantní veličina	26
KAPITOLA 3	
Nejdokonalejší tvůrčí zdroj	38
KAPITOLA 4	
Tajemství vyšší produktivity bez námahy	46
KAPITOLA 5	
Budoucnost vytváříme pro zábavu i zisk	57
DRUHÁ ČÁST	
NEMOŽNÉ SE STÁVÁ MOŽNÝM	69
Pravda vyplouvá na povrch	70
1. TÝDEN	
Zvolte si svůj nezládnutelný projekt	75

2. TÝDEN	
Nechť hry započnou!	91
3. TÝDEN	
Vaše vnitřní navigace	107
4. TÝDEN	
Naučte se prohrávat	125
5. TÝDEN	
Jak dát věci do pohybu	143
Odpocinek, rekapitulace, dobití baterek a nový začátek	158
6. TÝDEN	
Otázka kontroly	161
7. TÝDEN	
Měříme pokroky	179
8. TÝDEN	
Jak tvořit ve světě Myšlenky	199
9. TÝDEN	
Přestaňte být zaseklí	219
10. TÝDEN	
Jak se nenechat odradit	237
11. TÝDEN	
Cílová rovinka	253
12. TÝDEN	
Za pět minut dvanáct	269
13. TÝDEN	
Váš život jako tvůrce	285
DOSLOV	
Myšlenky na závěr	299
Poděkování	302



Úvod

Máte svůj nedosažitelný sen?

Jaká je ta nebláznivější a zároveň nejkrásnější věc, jakou si můžete představit a chtěli byste v následujícím roce udělat? Rozjet vlastní firmu? Splatit dluhy? Procestovat svět? Chcete napsat knihu, prodat svůj filmový scénář nebo vystavit svá díla v galerii? Možná chcete konečně zamést s neustále se opakujícím novoročním předsevzetím a naučit se italsky, zaběhnout maraton nebo se konečně dostat do těch krásných šatů, které si schováváte ve skříni. Nebo toužíte po něčem mnohem ambicióznějším, jako stát se vůdčí osobností ve svém oboru, najít a vzít si svou jedinou a pravou lásku, přidat ke svému platu pár nul a zásadním způsobem změnit svět?

Jestli se vám takové sny zdají směšné nebo dokonce nemožné, tím líp. Nakonec, to je vlastně tak trochu účel...

V průběhu uplynulých sedmi let se ke mně přidaly tisíce lidí, abychom společně prožívali internetové dobrodružství s názvem „Nemožné na počkání“ (*Creating the Impossible*). Účastníky programu vyzývám, aby si zvolili, čeho chtějí dosáhnout, ale co je momentálně zcela mimo jejich představy o tom, co je možné. Tito lidé na konci programu často nejenže

dosáhnou svých cílů, ale zdaleka překročí svá vlastní očekávání a představy o tom, čeho všeho je za krátkou dobu možné dosáhnout. Našli si novou práci, navázali nové vztahy, začali dostávat nový plat. Zhubli, rozjeli vlastní firmy, vytvořili nové produkty, nechali za sebou nevyhovující situace, zbavili se zlovyků, vdaly se a oženili, prostě, se svým životem pohnuli způsobem, jaký se jim dřív zdál nedosažitelný. Co je ale ještě důležitější, probudili v sobě hluboko ukryté vnitřní já a naučili se žít s neustále narůstajícím pocitem, že život nabízí neko-
nečné možnosti.

Jak to dokázali? Probudili v sobě hluboko ukryté části sebe sama, jako je vrozené zdraví, tvořivost či odolnost. Pochopili základní pravdu o fungování naší mysli. Říkám jí „porozumění zevnitř“ a společně ji v této knize prozkoumáme.

Lidé této znalosti využívají posledních zhruba čtyřicet let a dosahují díky ní výsledků, které se předtím zdály nemožné, až nemožlitelné:

- Dvojice se setkala, zamilovali se do sebe a teď coby vedoucí neziskové organizace společně cestují po světě, aby sdíleli vše, co považují za řešení globálních problémů (viz str. 103–104).
- Projektový tým jedné softwarové společnosti si vzal rok volna a rozjeli vlastní značku oblečení (viz str. 213–215).
- Společnost zabývající se letectvím a kosmonautikou zkrátila u osmnáctiměsíčního vojenského projektu dobu realizace na polovinu, aniž by navýšila rozpočet nebo svým zaměstnancům přivodila infarkt (viz str. 226–227).

Biotechnologická společnost během třídenního zkoumání, jak funguje naše mysl, dokázala vydělat 200 milionů dolarů navíc (viz str. 230–231).

Ted' jste na řadě vy!

V první části této knihy nazvané „Jak zviditelnit neviditelné“ vás provedu tvůrčím procesem a představím vám principy porozumění „zevnitř“. Uvědomíte si, jak funguje lidská mysl, a díky tomu pro vás bude mnohem snazší vyrovnat se se všemi životními vzestupy a pády a současně dosahovat úžasných a inspirativních výsledků. Ukážu vám, jak bez námahy dosáhnout vyšší (a stále narůstající) produktivity a podělím se o recept na dosažení cílů, který jsem za ta léta naučil téměř všechny své korporátní i individuální klienty. Jde o prostý postup ve dvou krocích, díky kterému je dosažení téměř čehokoliv jednoduchá a jasná záležitost.

Ve druhé části zvané „Jak dosáhnout nemožného“ vás provedu devadesátidenním programem, který vám pomůže přivést nesplnitelné sny k životu. Jediné, s čím budete muset přijít vy sami, je něco, čeho byste rádi dosáhli, a ochota jednou a provždy změnit svůj názor na to, co je ve vašem světě skutečně možné.

Jak si z této knihy odnést co nejvíc

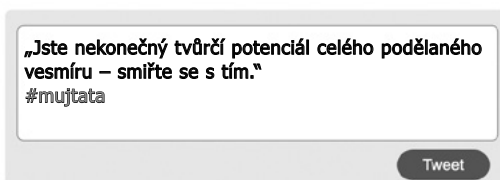
S vysoce výkonnými lidmi pracuji víc než pětadvacet let. Před pár lety jsem měl při výuce jeden z nezapomenutelných zážitků. V New Yorku jsem pomáhal skupině koučů a jeden z nich položil otázku na téma „hranice lidské tvořivosti“.

Po chvíli volně probíhající diskuse jsem do ní vstoupil a poznal, že zatímco tvůrčí výkon každého člověka je ze své podstaty omezen, zdroje a základní principy samotné tvořivosti i zdroje naší vlastní tvůrčí síly jsou neomezené.

Přítom jsem se dostal trochu do varu, jak se mi to někdy stává, a než jsem se znovu uklidnil, zakončil jsem svůj

hřímající proslov větou, kterou zvěčnila má tehdy šestnáctiletá dcera, sedící vzadu v sále s mobilem v ruce:

Toho dne jsem posluchačům prezentoval stejný základní předpoklad, jaký představuji v této knize:



Každý z nás disponuje vrozenou tvůrčí energií. Je to dynamická podstata, která odděluje rychlé od mrtvého – životní síla, která nám roztahuje plíce, díky níž nám bije srdce a která stojí za každou biologickou funkcí. Pokud jí to umožníme, v naší myslí se díky ní zrodí nové neotřelé nápady, kdykoliv to bude třeba, vyřešíme jakýkoliv problém a ve všem, o co usilujeme, se posuneme vpřed.

Náš vztah k této energii je základem toho, čemu říkáme „tvořivost“. A jelikož je tato energie naší součástí, a my jsme naopak její součástí, jsme všichni ze své podstaty tvořiví.

Takže i když je tato kniha o tom, jakým způsobem se věci vytvářejí a jak se dosahuje cílů, najdeme v ní i to, jak současně najít svou roli a plně ji přijmout.

Zde nabízím několik rad, jak můžete sami ze sebe i z této knihy dostat co nejvíc:

1. Čtěte, abyste našli vlastní uvědomění, nehledejte informace.

Jednou jsem potkal chlápka, který se odstěhoval z Los Angeles do New Yorku poté, co silné zemětřesení v okolí Northridge poblíž Los Angeles zničilo dům, ve kterém bydlel. Neměl moc peněz, ale byl odhodlaný začít znovu, a pokud možno co nejdál od místa, kde se „neustále třese zem“. A tak se nastěhoval do malého bytu v Bronxu.

První noc v novém bytě se probudil v pět ráno, protože cítil, jak se třese podlaha. Hrůzou bez sebe, že se stal součástí historicky prvního zaznamenaného zemětřesení v New Yorku vstal a sedl si v kuchyni ke stolu, aby popadl dech a zvážil svou situaci.

A pak v půl šesté se země znovu začala třást. Určitě jde jen o následné otřesy po prvním zemětřesení. Další otřesy přišly v 5.45 a další v 6.00.

Když se mu podlaha pod nohama otřásla počtvrté, došlo mu, že otřesy, které cítil, nezpůsobilo zemětřesení. Bylo to metro, které vedlo pod budovou, ve které bydlel.

Přestože se budova dál pravidelně otřásala, jakmile si uvědomil, co je příčinou otřesů, už si z toho nikdy nedělal hlavu.

To samé platí pro nás. Největší dopad na nás nemají informace (jako když víme, že v New Yorku nejsou zemětřesení). Je to prozření, moment, kdy si uvědomíme něco, co už dávno platí a co je pravda, bez ohledu na to, čemu my sami právě věříme.

Proto moje rada zní: Čtěte pokud možno každou kapitulu této knihy, jako by to byla oblíbená detektivka nebo lehčí čtení u vody. Užijte si to, vychutnávejte, ale není třeba si dělat poznámky nebo si pamatovat každé slovo.

2. Hledejte principy, ne strategie.

Většina příruček o tvořivosti, stanovování vlastních cílů a zvyšování výkonnosti je plná strategií ve stylu „jak na to“, které musí čtenář krok za krokem plnit, jako by to byl nějaký návod. Dovedou vás tyto kroky tam, kam chcete? Takové případy jsou bohužel spíš výjimkou než pravidlem. Skutečná tvořivost je velice individuální proces týkající se jednoho konkrétního okamžiku, a co se výsledků týče, nic nelze zaručit.

Nicméně existují jisté neprůstřelné principy, na které se můžeme kdykoliv spolehnout. Tyto neviditelné síly na světě fungují, ať už o nich my sami víme, či ne. Jsou stejně praktické jako elektřina, stejně mocné jako zemská přitažlivost a stejně záhadné jako magnetismus. Díky nim to, jak nakládáme (nebo nenakládáme) se svým časem a životem, má nějaký smysl.

A právě proto vám, co se dosahování cílů a tvoření týče, doporučuji, abyste se místo hledání strategií a předem stanovených návodů nejdříve pokusili pochopit principy budování něčeho nového – nikoli jak na to, ale jak to ve skutečnosti funguje. Jedině tak si za každé situace budete vědět rady. A jak se budete do těchto principů nořit hlouběji a hlouběji, začne pro vás být proces tvorby postupně čím dál jednodušší a čím dál větší zábava.

Jak na to?	Jak to funguje?
strategie	principy
konstruování	fyzika
proměnná	konstanta
osobní	univerzální
předepsané	popisné
užitečné způsoby, jak uvažovat	pravda, ať už v ni věříme, nebo ne

3. Nezkoumejte, objevujte!

V posledních několika letech jsem o těchto principech hovořil s několika tisíci lidmi. Všiml jsem si, jak velký rozdíl je mezi lidmi, kteří k nim přistupují, jako by je z nich měl někdo zkoušet, a lidmi, kteří jim naslouchají a nechávají je na sebe působit. A uvědomil jsem si, že podstatné je jen to, co sami pochopíte, ne to, co dokážete zopakovat pokaždé, když vás někdo požádá.

Vidím to podobně, jako rozdíl mezi „zkoumáním“ a „objevováním“. Když „zkoumáme“, sbíráme vzorky informací, srovnáváme je a vyvozujeme závěry. Když skutečně objevujeme, vedeme rozhovor s otevřenou myslí. Jsme ochotní a připravení vrhnout se do neznámého a vidět to, co máme vidět. Namísto toho, abychom se snažili zachytit „tu správnou odpověď“, hledáme pravdu.

Co se dosahování nemožného týče, žádná závěrečná zkouška vás nečeká. Jde jen o váš život a vaše sny.

Bez ohledu na to, jak nedosažitelné se naše sny můžou zdát, existují jen tři způsoby, které nám mohou zabránit přivést je k životu:

- Ani se nepokusíme začít, protože máme pocit, že je naše snaha marná, zbytečná, je příliš pozdě, a vůbec, my se na to stejně nehodíme. A tyto myšlenky se nám jeví jako pravda, jsou skutečné.
- Přestaneme s tím, protože máme hlavu plnou myšlenek typu: nechali jsme to zajít příliš daleko, nebaví nás to, je to příliš těžké, a stejně se to nakonec nepovede.
- Vypršel čas, protože jsme si na svůj projekt zpočátku vyhradili příliš krátkou dobu, nebo to za nás udělal někdo

jiný, a v daném čase se z nějakého důvodu nepovedlo to, o co jsme usilovali.

Jinými slovy, celý den jsou naše činy i nečinnost ovládány našimi *myšlenkami*. Ale to úžasné na myšlenkách je, že jsou to jen myšlenky. Nejsou o nic lépe uchopitelné než mraky na obloze a jsou jen tak mocné, jak velkou moc jim sami přisoudíme.

Takže ať už vás při našem společném objevování vašeho tvůrčího potenciálu zavedou myšlenky kamkoliv, ta nejlepší rada, jakou vám můžu dát, je tato:

Nevěřte každé své myšlence.

Dáme se do toho?



PRVNÍ ČÁST
JAK ZVIDITELNIT
NEVIDITELNÉ

„Co je důležité, je očím neviditelné.“

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY



Kapitola 1

Zdroj tvořivosti

„Psát je jako objevovat něco nového. Začínáte od nuly a postupně se učíte, jak na to... je to jako řídit auto v noci. Nikdy nevidíte dál, než kam dopadají světla reflektorů, ale stejně zvládnete dorazit až do cíle.“

E. L. DOCTOROW

Členové projektového týmu se sešli v konferenční místnosti kolem malého stolu. Nejdřív se zdálo, že už se někam dostávají – probíhal živý brainstorming a všichni byli nadšení. Postupem času ale humor začal trochu vážnout a vzduchem přestaly létat nové nápady. Nové myšlenky nepřicházely a místnost se postupně ztišila.

Po několika minutách relativního ticha někdo přednesl nový nápad, zdánlivě nijak nesouvisející s těmi předešlými.

Zažehnul tím nový plamínek, začaly se ozývat reakce, další a další odpovědi, a během hodiny měl tým hotový plán na další týden.

Odkud se vzal nový nápad?

...

Ta žena se snažila zhubnout, co jí paměť sahala, snažila se dokonce i v době, kdy byla objektivně štíhlá. Hlas v její hlavě byl ale neúprosný. A tak zase seděla v parku a ujídala další lístek salátu šikovně zabaleného v plastové krabičce, zatímco si přála, aby v ní objevila cokoliv jiného než salát.

Svět kolem sebe nevnímala, dokud někde poblíž nezaštěkal pes. Rozhlédla se kolem sebe a všimla si, že všude kolem ní je zelená tráva, stromy, zvířata a spousta krásy. Poprvé za dlouhou dobu se usmála a napadlo ji, že se jedením salátu trestá za něco ošklivého, co o její váze řekl nějaký „kamarád“, když byla mladší.

Poprvé za dlouhou dobu pocítila, že už nemá potřebu zhmotňovat svou sebenávist do tvaru listu salátu.

O měsíc později s úžasem zjistila, že shodila šest kilo, aniž by držela nějakou dietu, a co je ještě důležitější, aniž by jakkoliv strádala.

Jak ji to napadlo?

...

Spisovatel seděl u počítače a sledoval, jak na prázdné obrazovce bliká kurzor. Ruce začaly psát. Na stránce se začala objevovat slova, aniž by si toho byl vědom. Zdálo se, jako by slova jen prošla jeho prsty rovnou na stránku.

Kde se ta slova vzala?

Lidé se už tisíce let snaží pochopit, co je zdrojem tvůrčí síly, L toho záblesku života, díky kterému se v myslích rodí nové nápady a díky kterému dokážeme těmto nápadům vdechnout život. Ve starověkém Řecku tuto tvůrčí sílu zosobňovalo devět múz, dcer řeckého boha Dia a jeho milenky Mnemosyné, jež sama představovala zosobnění paměti. Na druhou stranu rané křesťanské učení tvrdilo, že jen Bůh je jediným stvořitelem. Tato forma tvoření se nazývá ex nihilo, což znamená doslova „z ničeho“.

A to je jádrem každého tvůrčího úsilí. Ať už mu říkáme jakkoliv a připisujeme ho komukoliv nebo čemukoliv, existuje jedna základní pravda:

Vše pochází z ničeho.

„Nic“ v tomto případě ale představuje beztvárovou tvůrčí energii vesmíru, nezpracovaný kousek hlíny, plastelínu nabízející nekonečné možnosti, ze které lze vytvořit cokoli, než ji zase pomačkáme a vrátíme zpět do krabičky, kde zůstane čerstvá pro další použití. Toto „nic“, ze kterého můžeme „něco“ vytvořit, existuje v ostrém protikladu k „malému nic“, jakým jsou naše myšlenky, naplněné obsahem vlastních, již vytvořených nadějí, obav, úsudků a výčitek.

To znamená, že chceme-li v životě vytvořit něco skutečně nového a svěžího, musíme překonat hluk naší vlastní mysli a dostat se k tichu plodné prázdnoty, ze které se vše rodí. Musíme objevit ticho za notami, prázdnotu stránku za napsanými slovy a prostor, ve kterém se zjevují naše myšlenky a rozplývají se v něm.

Tento prostor je blíže, než si myslíte, a je mnohem větší, než si naše malé mozečky (tedy můj malý mozeček) umí představit.

Je to Velké Nic. Nic v něm nenajdeme – taková už je podstata nicoty – ale je to prostor čirého potenciálu, neorané pole s tak úrodnou půdou, že stačí jen zasít semínko myšlenky, a ona téměř okamžitě začne růst a prosperovat.

Není vidět, ale můžeme ho cítit. Můžeme se ho dotknout tím, že ho necháme, ať se dotkne ono nás a jemně nás ovine závojem života a nekonečných možností. I v tuto chvíli nám našeptává do ucha slova inspirace.

A i když může být pohled do hloubky plodné prázdnoty téměř hypnotický, v určitou chvíli se probereme a pocítíme impulz něco tvořit.

Jak chápat tvůrčí proces

Jak se dostanete od záblesku tvůrčí myšlenky k okamžiku, ve kterém držíte v rukou nebo vidíte kolem sebe něco skutečného?

No, kdyby ono Velké Nic byl bar, ve kterém okukujete potenciální partnery, okouněním poblíž nějaké tvůrčí myšlenky jste v podstatě začali flirtovat s procesem uvedení něčeho nového do života.

Kdybyste byli malíři, začnete si možná něco čmárat. Kdybyste právě pracovali na scénáři, začnete si představovat nějaké scény. Kdybyste skládali píseň, začnete si možná něco pobrukovat. A pokud by šlo o projekt obchodního rázu, možná byste v duchu začali načrtávat možné nápady a snít o lidech, které by stálo za to přibrat do týmu.

Tento okamžik představuje odrazový můstek tvůrčího procesu. Stačí dát věci do pohybu. Je to, jako byste roztlačeli auto dolů z kopce, aby naskočil motor. Někdy i my musíme něco udělat proto, aby naskočil náš tvůrčí motor.

Zatímco si takhle ořukáváme svou tvůrčí myšlenku, děláme věci, které není nutné stále používat a nechávat si je. I když můžeme, jestli chceme. Nejsme jimi nijak vázaní. Můžeme si je nechat, nebo je nechat být, v tomto ohledu máme volnou ruku. A čím více volnosti si v našem ořukávání dopřejeme, tím větší je to zábava a tím spíš budeme motivovaní skutečně jednat.

V určitém okamžiku tak nějak víme, co děláme. Pak se do toho opřeme a začneme na tom pracovat. Prošli jsme pár barů, zaflirtovali jsme si a teď je čas dát si schůzku a uvidíme, co se stane. Jsme-li spisovatelé, musíme prostě jen psát. Pracujeme-li na spouštění nového počítačového programu, musíme programovat. Je-li potřeba, abychom vyřídili nějaké telefonáty, musíme telefonovat.

Tohle je ta „prostřední část“, část mezi novým nápadem na píseň a cenou Grammy, mezi tím, když zahlédneme v davu někoho, kdo se nám líbí a s kým si pak užíváme vnučat, a mezi momentem, kdy se pustíme do něčeho nového, a tím, kdy si užíváme plodů své práce.

Tato část nějakou dobu zabere. Můžou to být hodiny, dny, týdny i měsíce, nebo dokonce roky, záleží na tom, o jak velký projekt se jedná. A nemusí to být vždy úplně snadné. Pro Victora Huga, francouzského spisovatele devatenáctého století, autora děl, jako jsou *Bídníci* či *Chrám Matky Boží v Paříži*, bylo velkým utrpením přenést slova na papír. Aby se nějak motivoval, přikázal svému sluhovi, aby ho každé ráno zamknul nahého v koupelně. K dispozici tam měl mít jen svíčku, brk, inkoust a papír. Až teprve poté, co zaplnil dostatečný počet stránek a podstrčil je pode dveřmi, mu sluha otevřel, pomohl mu s oblékáním a den mohl začít.

V tomto období to velká část potenciálních tvůrců vzdá. Předpokládají totiž, že pokud dokáže nějaká slavná hudební

skupina napsat hit za méně než hodinu, jejich týden trvající psaní dalšího skvělého románu nebo projekt, u něhož trvalo celý rok, než vůbec prokázali jeho kvality, znamená, že na něco takového nejsou stavění nebo že se prostě vydali špatnou cestou.

Ano, toto je nesporně ta nejméně sexy část tvůrčího procesu. Je to oněch Edisonových devadesát devět procent potu, které následují jedno procento inspirace. Je to, jako když se Elvis Presley musel „postarat o kšefty, co nejrychleji to jde“, nebo jako heslo Nike, „Just do it“ (Prostě to udělejte).

Nejsme-li na to připraveni, může se stát, že nás to odradí a ztratíme odvalu. Cesta se v tomto stádiu stává mnohem kostrbatější než v dalších fázích, které jsou oproti ní zdánlivě tak kouzelně snadné. Pokud ale pochopíme, že je to jen jedna součást celého procesu, může nám přinést velké uspokojení. Pro někoho je tato část dokonce nejspokojivější ze všech, protože přináší hmatatelné výsledky. Všichni kolem vás uvidí, že se s vámi něco děje, i vy sami si všimnete změny.

Je jen na vás, jak se toho chopíte. Někdo se na dovolené probudí ve dvě ráno s nápadem na obchod a rovnou začne načrtávat plán na dalších pět let dopředu. Jiní všechno nechávají na poslední chvíli, protože potřebují to vzrušení ze snahy dodržet termín. Ale ať už jste rychlí, nebo pomalí, disciplinovaní, nebo chaotičtí, ať už je pro vás inspirací láska a vášně, nebo potřeba zaplatit nájem, nebo vás dokonce pohání drogy či alkohol, všichni vysoce kreativní lidé, se kterými jsem se kdy setkal, někde v průběhu procesu zjistili, že nejlepší práci odvedou jedině, když hodně pracují. A pokud skutečně chcete tvořit, stejně budete muset v určitý okamžik udělat to, co všichni ostatní tvořiví lidé: budete se muset každý den ukázat u své klávesnice, malířského stojanu, ponku či v zasedací místnosti a věnovat projektu svůj čas.

A pak se jednoho dne veškerá práce naprosto bez povšimnutí promění v plnohodnotný a přirozeně plynoucí prožitek tvoření. Bude to jako nádherný tanec, kdy už nepoznáte, kdo vede a kdo se nechává vést. Budete zcela uzavřeni ve svém vlastním světě. Potom vyjdete ven ze svého studia nebo kanceláře a partneři či děti se vás zeptají: „Kde jste byli? Zmeškali jste oběd.“ A vy si pomyslíte: *To už je tolik hodin? Neměl jsem tušení...*

Fáze, ve které tvůrčí proces plyne přirozeně a jakoby sám od sebe, je plná skutečných zázraků. Je to radost, když vidíte, jak na svět přichází něco nového, něco, co tu nikdy předtím nebylo. Když se necháváte unášet svou tvořivou vlnou, přináší to neskutečné potěšení, nesrovnatelné téměř s žádným jiným, jaké jsem za padesát let na tomto světě zažil.

Zdá se, jako by nás tvorba ve stavu „flow“ neboli plynutí nestála žádnou námahu. Nápady přicházejí k nám a procházejí skrze nás. Knihy se píšou samy, obrazy se malují samy, produkty se samy prodávají. Nejtěžší částí procesu je udržet krok a neplést se do cesty.

Pak ale v určitém okamžiku zjistíme, že se blížíme k cíli. K bodu, ve kterém budeme muset svůj výtvar nechat stát na vlastních nohách a vypustit ho do světa. Možná za ním budeme chtít běžet, abychom ho ochránili, ale stejně víme, že to buď zvládneme, nebo upadne, ale že už je to jen na něm.

Pěkným příkladem je jedna kuchařská soutěž, kterou se ženou rádi sledujeme v televizi. Vždycky je tam nakonec ta část, kdy začne konečné odpočítávání „Deset, devět, osm...“ a kdy se všichni honem snaží své dorty ještě vylepšit posledními detaily. A pak: „Tři, dva, jedna...odstupte od stolu!“ A oni musí nechat svůj dort tak, jak je, jinak bylo celé jejich snažení k ničemu.

A přesně tak vypadá poslední část tvůrčího procesu. Odstoupíte od svého dortu, ať už proto, že vám to někdo řekl, nebo jste se tak sami rozhodli, a jste... hotoví.

Jak poznáte, že je váš výtvar hotový? Když už ho necháte tak, jak je. Když ho odešlete e-mailem svému agentovi, vyvěsíte ho na internet nebo ho pošlete poštou svým zákazníkům. Je to okamžik, kdy nadzdvihnete stříbrný poklop a řeknete: „Tramtadadá!“

Některé formální systémy projektového managementu mají pro tuto fázi jiný název: fáze, ve které se splní podmínky, které vás uspokojí. Je to předem nastavený milník, kdy se splnila všechna očekávání zapsaná předem na seznam a všichni zainteresovaní s každou položkou souhlasí. Něco takového může být užitečné, týká-li se tvůrčí proces většího počtu lidí, nicméně mně se to vždycky zdálo zbytečně komplikované. Myslím, že obecně platí jednodušší:

Jste hotoví, až řeknete, že jste hotoví.

Jak si to poskládat dohromady

Blog, který se dnes jmenuje *Caffeine for the Soul* (Kofein pro duši), jsem začal psát na počátku milénia, když jsem se odstěhoval do Ameriky. O tisíc příspěvků později jsem si uvědomil, proč tak rád dávám průchod tvůrčí energii právě touto formou: pokaždé, když píšu, prožívám celý tvůrčí proces od začátku až do konce.

Každý týden začínám nad prázdným dokumentem ve Wordu. Jen tak ho oťukávám, dokud nějaká jiskra nepodní-tí mou představivost – titulěk, příběh, metafora nebo útržek

rozhovoru, který jsem vedl s klientem či kamarádem. V jednu chvíli se pak začne vynořovat téma a já začnu plnit stránku, slovo za slovem, myšlenku za myšlenkou, odstavec za odstavcem. Někdy ten proces miluji a úplně se v něm ztratím; jindy je to fuška od začátku do konce. Jakmile ho ale dokončím, na světě je něco nového, co tu předtím, než jsem začal, ještě nebylo. Je to natolik prapůvodní zážitek, jaký lze zažít jen u notebooku s dobrým šálkem kávy.

Možná to zní příliš velikášsky, protože nakonec tvoříte jen příspěvek na blog, večeri nebo narozeninové přání pro přítele. Ovšem pravdou je, že když vytvoříte něco z ničeho, ve svých důsledcích to rozhodně je biblické. Na počátku bylo slovo nebo recept nebo kousek tvrdého papíru a pár třípytek k tomu. Vy z toho přivedete na svět něco nového, a buď naznáte, že je to dobré, nějak to pojmenujete a podělíte se o to s ostatními, nebo to necháte zmizet v záplavě sebekritiky a sebenenávisť. Ať tak či onak, jakmile se přežene tvůrčí bouře, stejně se znovu postavíte čistému listu papíru a začnete od začátku.

Zde je malý experiment, díky kterému zažijete tvůrčí proces na hlubší úrovni:



Než se pustíte do další kapitoly, zkuste vytvořit něco nového, úplně od nuly. Přineste do života něco nového, co v tuto chvíli zatím neexistuje, možná jen v podobě menších součástí. Může to být něco jednoduchého jako papírová vlaštovka, osobního jako báseň nebo chuťného jako hostina o třech chodech.

Jedinou podmínkou je, že v tuto chvíli to neexistuje, a až to dokončíte, tak už bude.

Zamyšlení na závěr...



Jakmile si jednou všimnete, že stádia tvůrčího procesu jsou stále stejná, tedy od ničeho k něčemu, od podnětu k akci, od prvotního projektu k výslednému produktu, zjistíte také, že to jediné, co stojí vaší tvorbě v cestě, je fakt, jak snadné je vůbec nezačít a jak snadné je projekt vůbec nedokončit. V následující kapitole se tedy pokusíme objevit svou konstantní veličinu, která nás buď drží zpátky, nebo naopak popostrkuje vpřed a podporuje v našem tvůrčím snažení.

Nejdřív se ale zkuste zamyslet nad následujícími klíčovými body této kapitoly:

- Vše pochází z ničeho. Tudíž na nepopsaném listu a za pomoci tvůrčí jiskry se rodí chuť něco tvořit.
- Máte-li pochyby, pusťte se do toho.
- Čas, který poctivě věnujete práci, i práce samotná jsou neopěvovanými hrdiny tvůrčího procesu.
- Dokud svůj výtvar nepustíte do světa a dokud nedokáže stát na vlastních nohách, nemáte nic. Do té doby jste se jen něčím zaobírali.
- Hotoví jste až tehdy, když řeknete, že jste hotoví.
- Tvůrčí proces bude vždy cestou od ničeho k něčemu, cestou, na které se nejdřív budete jen tak poflakovat kolem, pak se pustíte do práce, necháte se unést tvůrčí vlnou, a nakonec prohlásíte, že je hotovo.



Kapitola 2

Vaše konstantní veličina

„Nejušlechtlejším požítkem je radost z porozumění.“

LEONARDO DA VINCI

Francine mě vyhledala jako svého kouče v době, kdy rozjížděla nový byznys. Měla pocit, že by se potřebovala zlepšit v networkingu, aby uměla lépe nacházet nové klienty. Ovšem aniž by měla potřebu to nějak skrývat, rovnou mi řekla: „Nesnáším networking. Je to falešné, pokrytecké, je to jen houf lidí předstírajících zájem o jiné, jen aby na nich mohli vydělat.“

Když jsem jemně poukázal na to, že mě moc nepřekvapuje, že má-li někdo networking za čiré zlo, nijak zvlášť v něm nevyniká, přitvrdila. Ze svého postoje totiž udělala otázku lidského charakteru.

„Já prostě nejsem člověk, který umí lhát, i kdyby to mělo být v mém vlastním zájmu. Zkoušela jsem už dřív předstírat zájem o druhé, ale to prostě nejsem já!“

Zatímco amatérský psycholog ve mně toužil po tom ponořit se do obsahu všeho, co právě řekla, profesionální kouč ve

mně věděl, že odpověď neleží v jejím specifickém myšlení, ale v jejím nesprávném chápání toho, jak myšlenky fungují.

Myšlenka je barva, jakou si malujeme svou realitu. Tím, jak mluvíme a myslíme, přenášíme barvu na plátno svého vědomí, a hotový obraz potom vnímáme jako skutečný. Je jedno, kolikrát jsme takto namalovali stále ten samý obraz. Je to pořád jen jeden z milionu možných obrazů, který můžeme na prázdném plátně vytvořit. A je jedno, jak skutečné a 3D se nám zdají naše představy, pořád jsou to jen obrázky, které jsme si vymysleli a namalovali my sami. Představují možnou realitu, ale je to jen střípek nekonečného tvůrčího potenciálu.

A tak jsem Francine povyprávěl příběh o tom, jak jednou abstraktní malíř Pablo Picasso cestoval vlakem s bohatým obchodníkem. Ten kritizoval Picassova díla za to, že jsou „ne-realistická“. Když ho Picasso požádal, aby mu to blíž vysvětlil, obchodník vytáhl z peněženky fotografii své ženy. „Toto je moje žena taková, jaká je!“ zvolal.

Picasso si fotku chvíli prohlížel a pak uštěpačně poznamenal: „Je hrozně malá, ta vaše žena. A trochu placatá.“

Myslíme si, že víme, jaké jsou věci ve skutečnosti, ale to jediné, co víme, je to, co si myslíme. A na myšlenkách je krásné to, že se mrknutím oka můžou změnit.

Tři principy

Lidská mysl byla po řadu let srovnávána s počítačem. Obecně se mělo za to, že zatímco počítače některých lidí jsou výkonnější než počítače jiných (vyšší IQ atd.), hlavní rozdíl je v softwaru, tedy v programech, jaké na nich běží. Tyto programy

zahrnují jak „aplikace“, neboli strategie, které používají, tak i „hlubší programy“, tedy to, v co lidé věří a čeho si cení.

Některé aplikace jsou tak populární, až máme pocit, že jsou součástí továrního nastavení. Stejně jako je v osmi z deseti počítačů používaných v dnešní době nainstalovaná nějaká verze programu Microsoft Office, osm z deseti lidí přijalo za své přesvědčení a hodnoty kultury, ve které žijí.

Účinnost počítače mnohem zásadněji určuje to, co najdete ve firmwaru, tedy v BIOSu, v základním vstupním a výstupním systému. Ani ty nejefektivnější počítačové programy nelze spustit bez toho, aby byly propojené s BIOSem.

S nejjednodušším vyobrazením lidského operačního systému v továrním nastavení, s jakým jsem se kdy setkal, přišel Syd Banks. Tento skotský svářeč měl ve svých třiačtyřiceti letech vidění. Během několika dní zjistil, že myšlenka je chybějícím pojítkem mezi beztvarem duchovní a fyzickou podobou světa formy.

O Sydovi jsem toho už hodně napsal ve svých předešlých knihách, pokud jste se s ním ale dosud nesetkali, vězte, že o lidské mysli hovoří z hlediska tří duchovních principů – tří základních prvků, ze kterých je složena každá složka lidské zkušenosti. Ačkoliv je pojmenoval princip Mysli, Vědomí a Myšlenky, bylo mu jasné, že tato slova v žádném případě k proměně neviditelného ve viditelné nestačí.

Přestože mohou být slova nedostatečná, často si s nimi musíme vystačit. A i když nám možná někdy nebudou stačit k tomu, abychom dokázali popsat nepopsatelné, můžou posloužit jako oblečení na neviditelném muži. Můžeme díky nim zahlédnout obrysy něčeho, co tu s námi skutečně je, přestože možná nebudeme umět přesně popsat, co vlastně vidíme.

Tak tedy...

Znáte ten pocit, že žijete naplno, když jste plně zaujatí něčím, co právě děláte, nebo jste s lidmi, které máte nejradši? Oči vám září, máte dobrou náladu, vaše nadšení je zcela neúměrné tomu, co se skutečně děje.

Tímto pocitem prožíváte princip Mysli, který Syd Banks popsal jako „energii a inteligenci všech věcí, ať už beztvarych, nebo těch, které mají nějakou formu“. Je to elektrický náboj, který vnímáme, když jsme zcela ponořeni do práce na nějakém projektu nebo když prožíváme silné spojení s jiným živým tvorem. Je to hybná síla, která odlišuje skutečné miminko od panenky na hraní. Tato energie nás neustále obklopuje a proudí skrze nás, ale může nám být více či méně skrytá, záleží na tom, do jaké míry jsme v tu chvíli zaujatí obsahem svých myšlenek.

A znáte to, jak někdy prostě o věcech víte, aniž byste byli schopni říct, jak je to možné? To zafungoval princip Mysli. Když vás napadne něco nového, stane se tak prostřednictvím hlubší Mysli. Jinými slovy, nacházíte-li se ve stavu tvůrčího plynutí, *obsahy vaší mysli pochází z Mysli.*

Někdy o principu Mysli mluvím jako o inteligenci života, protože se zdá, jako by fungoval coby jakýsi princip organizace. Díky němu ze žaludu vyroste dub, planety a hvězdy se téměř nikdy nesrazí, a téměř pokaždé, když otevřete pusku, abyste promluvili, zazní nějaká slova. A to i tehdy, když nemáte ponětí, co vlastně chcete říct, dokud to nezazní.

Už jste si někdy říkali, jak je možné, že můžete zavřít oči a přesto vědět, že svět kolem vás nezmizel? A jak je vlastně možné, že když svou pozornost obrátíte směrem dovnitř, svět se zdá mnohem větší, než když se rozhlédnete kolem sebe?

Právě toto vnímání prostoru kolem nás je princip Vědomí, který Syd Banks popsal jako princip, díky němuž si dokážeme

uvědomit existenci života. Je to prostor, ve kterém meditujeme, obloha, na které mraky vytvářejí klima našich pocitů, a sluneční svit hlubší Mysli vše v tomto prostoru oživuje. Je to ono „čisto a jasno“, ze kterého přicházejí nové nápady a myšlenky, které by vás nikdy předtím ani nenapadly.

Je to právě princip Vědomí, díky kterému si tato nově vznikající slova dokážete ve své mysli přečíst a pochopit. Je to vaše vnitřní já, které si uvědomuje vše kolem vás, je to čistý list papíru, který vás láká, abyste na něj začali něco čmárat, a který tyto čmáranice dokáže přivést k životu s obratností hollywoodského mistra zvláštních efektů.

Co vám vede ruku při vytváření těchto čmáranic? Tímto způsobem se projevuje princip Myšlenky. Myšlenka, tato tvůrčí síla, představuje to nejmocnější pero v celém vesmíru. Díky němu můžeme dumat nad minulostí a vymýšlet si příběhy o budoucnosti. Umí vytvořit nebesky krásné zážitky uprostřed pekelných situací, a taky dokáže způsobit, že se cítíme naprosto hrozně, i když se zdá, že nám v životě vůbec nic neschází.

Já tyto tři principy někdy popisuji ve formě tří krátkých pravd o lidských bytostech. Je to takový těsnopis:

- Jsme naživu (princip Mysli).
- Jsme bdělí (princip Vědomí).
- Jsme tvořiví (princip Myšlenky).

Laskavost našeho vnitřního nastavení

Jsou-li tři jmenované principy BIOSem lidského operačního systému, základním operačním principem je:

Sto procent naší životní zkušenosti je vytvořeno uvnitř naší mysli.

Tedy, navzdory tomu, jak se nám to jeví, vše, co si myslíme, co cítíme a co prožíváme, má původ v naší mysli, ne ve světě kolem nás. Bez výjimky. Systém funguje jen jediným způsobem, ať už to navenek vypadá jakkoliv.

Toto je podstata *pochopení „zevnitř“*:

Jakmile pochopíme, že naše prožívání funguje jen jedním směrem – zevnitř ven, od myšlenky ke zkušenosti, od ničeho k něčemu – uvědomíme si, že naše pocity a vnímání světa se budou neustále měnit. Podstatou každé myšlenky je její proměnlivost. Ve chvíli, kdy tuto možnost připustíme, aniž bychom se zabývali myšlenkami na minulost nebo byli stále posedlí myšlenkami na budoucnost, začneme víc a víc času trávit užíváním si života tady a teď.

Čím jasnější je nám tento princip, tím líp zvládneme jakoukoliv situaci v životě. Já jsem se například většinu svého života něčeho bál. Nešlo o nic konkrétního, i když to tak sem tam vypadalo. Bál jsem se výšek a bál jsem se lidí; pavouků a hadů; bál jsem se prohry i úspěchu. Ale ať už to vypadalo jakkoliv, bál jsem se pouze daného okamžiku. Mou konstantní veličinou byl neustále přítomný pocit hrůzy kdesi na pozadí, který mi pronikal i do života.

Strach mě ale nebrzdil až tak, jak si asi myslíte. Možná právě proto, že byl mou konstantní, neustále přítomnou veličinou, jsem si už od počátku dokázal hledat cesty, jak se s ním poprat. Od sbírání odvahy s pocitem „asi budu zvracet“, přes vyhýbání se a chuť strčit hlavu do písku, až po pokusy sám sebe přesvědčit, že strach jsou prostě jen „falešné důkazy, které se zdají pravé“. Jak moje chápání lidské psychiky nabíralo sofistikovanějšího rázu, dopracoval jsem se až k technikám zvládnání strachu, jako je hypnóza, autogenní trénink,

neurolingvistické programování (NLP) či terapie myšlenkového pole (TFT).

Když jsem se obeznámil s chápáním „zevnitř“, něco mi došlo. Svět, jaký jsem si vytvářel ve své mysli, byl hrozně nebezpečné místo, a to bylo důvodem, proč mě neustále tolik děsil čas. Takže když jsem začal hledat techniky, jak se zbavit svého strachu, bylo to jako snažit se vysvětlit člověku, který právě vypadl z letadla bez padáku, že ho dopad na zem nebude bolet. Možná ho na chvíli přesvědčíte, a dokud se vám bude dívat do očí, bude vám to i věřit. Ale jen co uhne pohledem stranou, nic z toho neplatí a vy netušíte, jak to dopadne.

Když jsem postupem času začal chápat, že a) žijeme ve světě svých myšlenek a b) myšlenky můžeme vždycky změnit, začal můj strach slábnout. Dokonce si pamatuji, jak jsem jednoho dne seděl na pohovce a dumal nad vším, s čím se musím v životě potýkat, a všiml jsem si, že něco bylo jinak, něco bylo trochu „divné“. Když jsem se pokusil přijít na kloub tomu, co je divné, došlo mi, co to je. Už jsem se nebál.

Přestože jsem v následujících letech zažíval pocity strachu méně a méně často, stále jsem měl divný vztah se svými nepříjemnými pocity. Takže když mi kamarádka řekla, že ona svůj strach a další „negativní emoce“ prožívá jako něco, co prostě patří k laskavosti našeho vnitřního nastavení, neměl jsem ponětí, o čem mluví.

Tohle mi (mými slovy) řekla:

Představ si, že lidská mysl je jako nádraží. Vlaky se neustále rozjíždějí do všech možných směrů. Některé tě odvezou k pohoří extáze; jiné tě odvezou dolů do údolí beznaděje. Některé vlaky vyrazí ze stanice rychle, ale pak ztratí páru a vysadí tě někde uprostřed pustiny; jiné mají pomalejší start, ale časem tě dopraví přesně tam,

kde jsi chtěl být, i když jsi ve chvíli, kdy jsi nasedal na vlak, ještě přesně nevěděl, kde to vlastně je.

Někdy je docela snadné nastoupit do vlaku, který tě odveze na nějaké zajímavé místo, a vyhnout se těm, se kterými skončíš v králičí noře. Jenže čím větší provoz je na nádraží, tím hůř se vlaky navigují. A ty třeba zjistíš, že skáčeš z vlaku na vlak, cítíš se úžasně aktivní a čilý, ale nakonec nikdy nikam nedojedeš.

A teď si představ, že by existoval naprosto spolehlivý způsob, jak vždy ihned poznat, který vlak tě odveze na nějaké skvělé místo. Ani bys nemusel dojet až na konečnou, abys zjistil, kam míří; klidně bys mohl vystoupit na další zastávce a počkat, až přijede další vlak.

Takovou roli mají pocity v lidském systému:

Kdykoliv pocítíte strach, zoufalství, beznaděj, spravedlivý hněv či jakoukoliv z nepřeberného množství variant na toto téma, systém vám tímto způsobem dává najevo, jakým směrem se ubírá vlak vašich myšlenek. Neříká vám nic o světě kolem vás ani o vašich schopnostech. Jednoduše se vám jen snaží sdělit, že na konci trasy tohoto konkrétního myšlenkového vlaku vás nečeká nic dobrého.

To, že vás některé pocity zneklidňují, má pro vás být varováním, že budete-li dál přemýšlet tímto způsobem, bude to ještě nepříjemnější. Když se například rukou nechtěně přiblížíte příliš blízko ohni, trochu vás to zabolí právě proto, abyste se vyhnuli velké bolesti z popálení, které by vás čekalo, kdybyste pohyb ruky včas nezastavili.

Na druhou stranu kdykoliv pocítíte naději, vděk, jste bezstarostní nebo prožíváte pocit hlubokého propojení, vaše pocity vám říkají, že jste naladěni na Všudypřítomnou mysl a téměř nic vám nestojí v cestě. Vaše pocity vám neříkají, že ve skutečnosti *děláte* tu správnou věc, ale to, že v danou chvíli máte volný přístup ke své vlastní hluboké moudrosti.

V době, kdy jsem se těmto věcem snažil sám porozumět, mi za nejvýstižnější příklad posloužil příběh mé drahé kamarádky, které zemřel sedmiměsíční bratr na syndrom náhlého úmrtí kojenců. Když se jí o mnoho let později narodil její první syn, postavila si jeho průhlednou kolébku vedle své postele, aby ho mohla sledovat, když spal. První noc v životě svého syna se náhle probudila, podívala se na něj a myslela si, že nedýchá. Začala panikařit a hlavou se jí honily ty nejčernější myšlenky. A v tom uslyšela ve své hlavě tenký hlásek, který jí šeptal: „Toto je cesta k šílenství.“ Uklidnila se, znovu se na syna podívala a viděla, jak mu hrudník lehce stoupá a klesá.

Mně, coby celoživotnímu strašpytlovi, nějakou chvíli trvalo, než jsem si zvykl na myšlenku, že „negativní emoce“ jsou na mé straně. Jakmile jsem si uvědomil, že mi jen připomínají mé vlastní prožívání mých myšlenek, přestaly být tak strašidelné.

Jak si to poskládat dohromady

Jak to všechno zapadá do sféry tvoření?

Ve skutečnosti si nemůžeme sami zvolit, co si budeme myslet, na rozdíl od toho, co učí moderní psychologie a její model empowermentu. Vzhledem k faktu, že sami neovládáme, jaké myšlenky nás v danou chvíli napadnou, můžeme si jen „vybrat“ z nabídky, kterou nám naservíruje vlastní mysl. A protože energie Myšlenky je konstantní veličina, naše pocity jsou také konstantní veličinou.

To je ta nejlepší zpráva na světě. Stav naší mysli (myšlenky a pocity) se neustále mění, my ovšem nemusíme vynakládat energii a pokoušet se ho jakkoliv ovládat. Jsme-li si vědomi toho, že přirozený rozsah našeho myšlení nám umí v průběhu dne přivodit různá rozpoležení, můžeme tuto hru života hrát, jak nejlépe umíme, a nezávisle na tom, jak se v daný okamžik cítíme.

Představte si například, že jste naklonovali jednoho z nejlepších hráčů golfu na světě, takže máte dvě fyzicky totožné verze.

Hráč číslo jedna prožívá skvělý den. S čistou hlavou se mu výborně vyvedla poslední jamka a on se nachází ve stavu „flow“. Přikročí k odpalu, napřáhne se a vyšle míček do dále.

Hráč číslo dva se na svůj odpal připraví úplně stejně a naprosto stejně máchne i golfovou holí. Jenže on má od rána hrozně špatný den. Ráno vstal špatnou nohou, jednoduchý krátký odpal na poslední jamce pokazil, a vůbec se zdá, že všechno jde od desítky k pěti.

Otázka zní: Komu z nich se podaří líp odpálit míč?

Asi devadesát devět lidí ze sta, kterým jsem položil tuto otázku, odpověděli: „No přece hráč, který do toho jde s čistou hlavou a v dobrém rozpoležení, odpálí líp, protože golf je z devadesáti procent duševní záležitost.“

Jenže pokud si myslíte, že se musíte cítit dobře, abyste dobře i hráli, budete myslet hlavně na to, jak se cítíte, budete se pokoušet to napravit, nebo se nějak vyrovnat s vnějšími okolnostmi, a zapojíte tím své chápání „zvnějšku dovnitř“. Hypersoustředění na myšlenky a pocity (namísto soustředění se na golfový míček a cíl) může překážet vašim přirozeným i získaným dovednostem, a ve výsledku ovlivnit váš odpal.

Jakmile pochopíte, že se vaše duševní rozpoložení přirozeně mění, pocity přicházejí a odcházejí, a na váš výkon nemají o nic větší vliv než počasí nebo počet lidí v červené košili na ochozech kolem hřiště, budete bez ohledu na ně schopni nadále hrát, jak nejlépe umíte.

Nezapomeňte, že oba hráči odpálili úplně stejně. Jejich míčky tudíž dopadnou na úplně stejné místo, bez ohledu na to, co si o tom myslí nebo jak se v okamžiku odpalu cítili.

Jak tedy může tato znalost ovlivnit tvůrčí proces?

Tím, že nám pomůže rychleji se přizpůsobit realitě situace a upustit jak od nereálných očekávání („Tohle bude hračka. Koncem týdne jsou z nás všech milionáři!“), tak od nereálných omezení („Je to prostě hrozně těžké, jsem na to moc starý/mladý/chytrý/hloupý/zkušený/nezkušený a nemám šanci uspět!“). Nebude tedy tolik pravděpodobné, že si nějak zdůvodníme, proč s prací přestat dříve, než je dokončená, nebo proč s ní raději vůbec nezačínat.

Rovněž našemu zdravému rozumu umožní, aby nás navigoval směrem k účinnějším strategiím, a naopak nás odkláněl od slepých uliček a špatných odboček. Tím pádem strávíme méně času napravováním svých chyb nebo přemýšlením nad vším, co se mohlo pokazit (nebo povést), a více času skutečnou prací. Dosáhneme vyšší efektivity, a navíc se nám otevře cesta k ještě vyšší tvůrčí inspiraci, protože na dokončení každého projektu budeme mít spoustu času.

Skvělou příležitostí pro nás pro všechny je, když si uvědomíme jednoduchou, ovšem revoluční pravdu:

Jakmile pochopíme, že naše zkušenost je vždy a pouze produktem naší vlastní mysli, přestaneme se cítit vydaní na milost světa kolem nás.

Zamyšlení na závěr...



Jak už jsem zmínil v úvodu knihy, mezi pochopením problému na intelektuální úrovni a naprostým, hlubokým porozuměním je zásadní rozdíl. Tuto kapitolu můžete považovat za základní kurz na téma fungování lidské mysli a zbytek knihy vám představí sérii příkladů, pokusů a podnětů, které poslouží jako katalyzátor vašeho vlastního hlubokého porozumění. A ve chvíli, kdy dokážete skutečně a poctivě proniknout do přirozeného způsobu prožívání „zevnitř“ způsobem, který přesahuje pouhý intelekt, zjistíte, že tvůrčí proces už nevypadá tak složitě. A to i v případě, že si nejste vůbec jistí, na co jste to vlastně narazili, nebo dokonce i když nevíte, co vlastně chcete tvořit.

V následující kapitole si řekneme něco víc o principu Mysli a o tom, jak funguje jednak jako vaše múza, jednak jako hlavní prostředek, s jehož pomocí lze přivést sny k životu. Než se do toho pustíme, zde je několik klíčových poznatků z této kapitoly, nad kterými se můžete zamyslet:

- Jsme naživu, jsme bdělí, jsme tvořiví.
- Sto procent naší životní zkušenosti je vytvořeno uvnitř naší mysli.
- Žijeme ve světě Myšlenky a myšlenky můžeme vždycky změnit.
- Stav naší mysli (myšlenky a pocity) se neustále mění, my ovšem nemusíme vynakládat energii a pokoušet se ho jakkoliv ovládat.
- Vždycky můžeme tuto hru života hrát, jak nejlépe dokážeme, a nezávisle na tom, jak se v daný okamžik cítíme.



Kapitola 3

Nejdokonalejší tvůrčí zdroj

„Síla imaginace nás činí nekonečnými.“

JOHN MUIR

Představte si, že jdete horskou pěšinou a vedle vás jde neviditelný obr. Nalevo od vás je skalní stěna, která se tyčí tak vysoko, kam jen oko dohlédne; napravo je propast mizící v hlubinách zdánlivé nicoty.

Těšíte se, až konečně dorazíte do cíle, když najednou uvidíte, že pěšinu před vámi zatarasil obrovský balvan.

Opřete se do něj celou svou vahou, ale ať se snažíte sebevíc, nepohnete s ním víc než o několik centimetrů. Balvan prozatím vítězí jedna nula, ale to vás neodradí a rozhodnete se jít na to chytře, ne silou. Najdete dlouhou pevnou větev a menší kámen, který leží vedle cesty. Pomocí něj vyrobíte páku dost silnou na to, aby pohnula balvanem o 30 centimetrů doprava, dál od skalní stěny. Průchod je docela těsný, ale dokážete se kolem balvanu protáhnout na druhou stranu, aniž byste si příliš odřeli ruce a kolena.

Triumfálně jste pokořili zdánlivě nepřekonatelnou překážku, blížíte se k cíli své hrdinské výpravy, a jste za to na sebe náležitě hrdí. Jste unavení, ale vítězství vám vlilo adrenalin do žil, a tak pokračujete dál...

Ted' si představte, že jste zpět na horské pěšině, opět s neviditelným obrem vedle sebe. Tentokrát jakmile narazíte na překážku v podobě obřího balvanu, zkusíte do něj zatlačit, ale rychle vám dojde, že na to, abyste s ním pohlí, nemáte dost sil. Obrátíte se na obra o pomoc a ten s balvanem lehce pohne tak, abyste pohodlně prošli kolem a pokračovali ve své cestě.

Tentokrát žádnou zvláštní hrdost necítíte. Nemáte pocit, že si za svou snahu zasloužíte medaili. Přesto ale cítíte pokoru, když si uvědomíte, na jak obrovskou výpravu jste se vydali, a vděk za to, že ji nemusíte absolvovat sami. A tato energie pocházející z pokory a vděku vás bez námahy dovede až do cíle vaší cesty...

Syd Banks popsal neviditelného obra Všudypřítomné myslí takto:

Musíme si uvědomit důležitou věc – Všudypřítomná mysl a naše vlastní, nejsou dvě rozdílné myslí, které myslí rozdílným způsobem, ale dva způsoby, jak použít jednu a tu samou mysl... Existuje jedna Všudypřítomná mysl, společná nám všem, a ať jste, kde jste, je s vámi, vždy a všude. Lidská mysl nemá žádný konec, žádná omezení, žádné hranice.

Pokud to vašemu momentálnímu duševnímu rozpoložení zní příliš ezotericky, představte si to jako zabudovanou GPS – spolehlivý naváděcí systém s přístupem k datům v reálném čase, z jakéhokoliv místa, které nevyhnutelně přesahuje vaši

omezenou perspektivu. Je to již existující tvůrčí inteligence v nás všech – schopnost přicházet s novými nápady a získat potřebný vhled, který s sebou přinese i nový pocit nekonečných možností a přívalem hluboko uložených pocitů.

Hlubší vztah se svým vnitřním pocitem vědění je ten nejmocnější způsob, jaký znám, jak se lépe rozhodovat, jak se dobrat vytoužených výsledků a snáze a elegantněji proplouvat životem. Tento vztah nám přináší něco, co daleko přesahuje to nejlepší, co dokáže naše vrcholné myšlení. Opravdu nestojí za to pokoušet se bez něj dostat někam dál.

Představte si, že obchodujete s uměním a váš zákazník hledá něco od van Gogha pro svou soukromou sbírku. Prostřednictvím sítě svých kontaktů se vám podaří najít obchodníka v Amsterdamu, který slíbí, že vám jeden obraz sežene za pouhých třicet dva milionů dolarů, což pro vás bude představovat výdělek téměř jeden milion dolarů na provizi a poplatcích. Váš nový zákazník souhlasí se zaplacením zálohy a dohodnete se, že se za deset dní zastaví pro svůj obraz. A vy pak už jen čekáte, čekáte a čekáte.

Jak dny plynou, začínáte panikařit. Máte strach, že obraz nedorazí včas. Co uděláte?

Pokusíte se namalovat vlastního van Gogha pro případ, že obraz nedorazí včas? Nebo se pokusíte zorganizovat, co se dá, kdyby se stalo, že by se malba skutečně zdržela? Budete doufat v to nejlepší a současně budete připraveni na nejhorší?

Většina lidí v tomto scénáři pozná, že nemá cenu pokoušet se imitovat van Gogha. Ať je váš padělek sebelepší, nikdy to nebude originál. Přesto však, když si máme vybrat, zda počkáme na kreativní řešení osobních či pracovních problémů,

nebo se pokusíme ze sebe nějakou odpověď vymáčkout tím, že si budeme dělat hodně starostí, je neuvěřitelné, jak často se uchylujeme k omezenému myšlení našich malých mozků, namísto k úžasné tvůrčí kapacitě Všudypřítomné myslí neboli ke svému vrozenému zdraví, moudrosti a odolnosti.

Pěstujte svobodu myslí

Jednou ráno jsem vezl svou dceru Maisy do školy, když mi položila otázku: „Kdybys dostal jeden dolar pokaždé, když nad něčím zbytečně moc přemýšlíš, jak bohatý bys byl?“

Zasmál jsem se, protože jsem si uvědomil, že ve světě lidí, co příliš přemýšlí a příliš kombinují, bych byl skutečným boháčem.

O něco později, v tom samém autě, si dcera všimla, jak zírám zamyšleně do dálky a poznamenala: „A teď se zaobíráš tím, že se věcmi příliš zaobíráš.“

Znovu mě chytila při činu.

Naštěstí toho vím dost na to, abych se nenechal strhnout přemýšlením nad tím, jak příliš nepřemýšlet, takže když jsem dceru vysadil u školy, nechal jsem své myšlenky volně rozběhnout. Nakonec se zastavily u knihy, kterou jsem četl před mnoha lety, v době, kdy jsem začínal s objevováním vztahu mezi osobním úspěchem a naší neosobní duchovní podstatou. Jmenovala se *The Highest Goal* (Nejvyšší cíl) a vycházela z přednášek profesora Michaela Raye pro kurz tvořivosti na Stanfordově univerzitě.

Tohle napsal:

Nejvyšším cílem je prostě po celou dobu prožívat pocit propojení či pravdy (je jedno, jak tomu říkáte). A cílem to samozřejmě zůstává i nadále, protože to není něco,

co jen tak získáte, je to něco, k čemu se celý život snažíte dopracovat. Vaše odhodlání je vám přitom motivací, inspiruje vás a vede vaše kroky a váš čas strávený v tomto spojení se stále více prodlužuje...

Je to, jako když se poprvé zamilujete. Problémy v práci už se nezdají tak hrozné. Zvládnete je. Dokážete produktivně pracovat s lidmi, které jste měli za nepřátele. Pod jejich tvrdou fasádou najednou vidíte dobro. Jste zamilovaní. Všechno vypadá jinak a je jiné.

Tento druh souznění funguje jako katalyzátor. Podobně jako u chemického katalyzátoru, který podněcuje reakce, aniž by ho ubývalo, je jeho schopnost produkovat něco nového nekonečná. Jakmile si uvědomíte, že jste v životě měli už několikrát možnost se s ním setkat, uvidíte jeho skutečnou velikost. Dojde vám, že žijete ve světě, ze kterého můžete čerpat laskavost i duševní pohodu. A jakmile pochopíte, že máte tuto možnost, můžete začít jednat v souladu s nejvyšším cílem a svou snahu lépe sladit s tímto tvůrčím procesem.

Lidé většinou poprvé začnou vnímat tuto neviditelnou duchovní energii jako skrytý pramen bublající někde uvnitř, jako prostředek – jiskru, která přivede tvůrčí myšlenku k životu. Probudí v sobě svého „vnitřního obra“ a začnou se pokoušet žít svůj život s pomocí „neomezené síly“. Ale časem si uvědomí, že tato duchovní energie je zdroj a oni sami jsou dokonalým prostředkem, který lze použít k účelu, jež slovy dramatika George Bernarda Shawa „sami vnímáme jako něco velkého“.

Toto je můj nejvyšší cíl: Žít ve spojení a současně vycházet z toho nejvyššího a nejlepšího, co ve mně je, vyhřívat se v záři ducha a sám na světě jednat jako světelný maják.

A abych byl zcela upřímný, vůbec mi to nejde. Jak moje dcera Maisy ví, nad vším moc dumám. Příliš tlačím na pilu. Často mě přejde chuť se snažit a cítím se sklíčeně. Pak ale znovu najdu pevnou zem pod nohama. Napadne mě něco nového a já si vzpomenu, že mě přece vždycky napadne něco nového – je to zabudováno v mém systému. Pocítím přívál naděje. Bavím se. Posouvám se vpřed. Tvořím.

A jen co zapomenu, že mám být ze své podstaty tvořivý, vzpomenu si, jak rád se pouštím do něčeho nového, otevírám se tvůrčímu plynutí a jak se těším na to, co bude dál.

Jsme nastaveni tak, abychom dokázali fungovat ve stavu „flow“, plynutí, či „svobody mysli“. Tento stav v sobě nese pocit lehkosti a jasnosti, jenž probouzí náš zdravý rozum, vede k vyšším výkonům, ať už se zaobíráme čímkoliv. Naše vlastní myšlenky nás přestanou tolik rozptylovat, a naopak se naladíme víc na svou hlubší moudrost, která vychází z místa zcela vzdáleného pouhé sbírce vzpomínek a myšlenek uložených v našem mozku.

Netíhneme tolik k životu ve své hlavě, ale spíš k životu v přítomném okamžiku. A protože trávíme víc času v přítomnosti, aniž bychom toho řešili příliš ve své hlavě, vidíme vše jasněji a s lidmi kolem nás se dokážeme spojit na hlubší úrovni. Život najednou připomíná spíš hru, kterou můžeme hrát, a ne hozenou rukavici, kterou musíme nějak přežít, a trávíme víc a víc času ve stavu „flow“.

Jak si to poskládat dohromady

Abyste lépe pochopili, jak to vlastně funguje, představte si potrubí, které je na obou stranách otevřené. Voda jím snadno protéká, a čím je širší, tím víc vody může protéct.

A teď si představte, že se ucpe odtok. Voda stále proudí do potrubí, ale nemá, kam dál téct, začíná se vracet zpět, potrubí

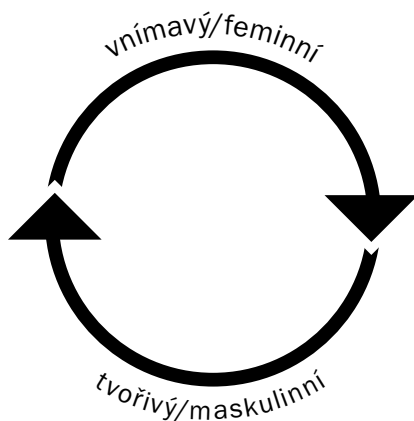
se plní a proud vody se začíná obracet. Zůstane-li odtok ucpaný, nakonec začne potrubí praskat a voda začne vystřikovat trhlínami do všech stran nebo si najde jinou cestu ven.

Nebo si představte, že je odtok volný, ale přívod vody ucpaný. V závislosti na velikosti potrubí voda ještě chvíli může téct, ale po nějaké době se proud zastaví.

Podobně to vypadá, když prožíváme tvůrčí krizi a jsme zablokovaní. V prvním scénáři schraňujeme bez ustání další a další nápady a informace, odkud se jen dá, ale nikdy se nakonec nedostaneme k tomu, abychom skutečně vytvořili něco nového. Nakonec už jsme tak zahlceni, až máme pocit, že nám vybuchne hlava, a necháme toho.

V druhém scénáři se odřízneme od zdroje inspirace a tvůrčí síly a jsme nuceni si vystačit s tím, co už známe. To ovšem představuje omezený a zcela neobnovitelný zdroj.

Podívejme se na to ještě jinak:



Mezi vnímavým a tvořivým existuje neustálé proudění, od jednoho k druhému a zase zpět. Je to tanec mezi ženskou a mužskou stránkou, mezi yin a yang, mezi prací a nicneděláním.