CHCI ZMĚNIT SVŮJ ŽIVOT, ALE NEMÁM NA TO ČAS

PRAKTICKÝ PRŮVODCE PLNĚNÍM SNŮ

Doreen Virtue, Ph.D.

CHCI ZMĚNIT SVŮJ ŽIVOT, ALE NEMÁM NA TO ČAS

PRAKTICKÝ PRŮVODCE PLNĚNÍM SNŮ

Doreen Virtue, Ph.D.

Nalaďte si inspirativní, duchovně orientované internetové rádio na **www.hayhouseradio.com**

Doreen Virtue, Ph.D.
Chci změnit svůj život, ale nemám na to čas

Z anglického originálu *I'd Change My Life If I Had More Time*
přeložila Denisa Štrbová
Odpovědný redaktor Vlastimil Lapáček
Návrh obálky, grafická úprava a sazba Art D – Grafický ateliér Černý, www.art-d.com
Produkce V Síti, s. r. o.

Vydalo Synergie Publishing SE, Praha, www.synergiepublishing.com

První vydání.

Copyright © 1996, 2011 by Doreen Virtue
Translation Copyright © 2012 Synergie Publishing SE
Original English language publication © 2011 Hay House Inc., California, USA

Věnováno Joan C. Hannahové,
mé báječné matce,
výjimečně talentované
duchovní léčitelce

a

Williamovi C. Hannahovi,
mému báječnému otci,
výjimečně talentovanému spisovateli

Děkuji vám, mámo a táto,
za všechnu lásku a bohatství,
které jste mi věnovali

„Bránou k moudrosti je uvědomit si důležitost času.“

Bertrand Russel (1872–1970),
nositel Nobelovy ceny za literaturu
a významný matematik

OBSAH

Předmluva 11

Poděkování 15

Úvod
Jak vystoupit ze začarovaného kruhu časové tísně 17

Část první: Za méně peněz více muziky 27

Kapitola 1
Volný čas… zdarma 29

Kapitola 2
Cíle vaší duše 43

Kapitola 3
Jak identifikovat své vyšší poslání 69

Kapitola 4
Jak popustit opratě svým snům 79

Část druhá: Překonávání strachu a jiných překážek na cestě k úspěchu 91

Kapitola 5
Strach způsobuje otálení 93

Kapitola 6
Příběhy vítězství nad časem a strachem 121

Část třetí: Časový plán s prostorem k dýchání 141

Kapitola 7
Den má celých 24 hodin 143

Kapitola 8
Deset největších zlodějů času 159

Kapitola 9
Stanovení časových hranic 171

Část čtvrtá: Více času pro sebe! 177

Kapitola 10
Máte dost času na sport 179

Kapitola 11
Udělejte si čas na lásku 193

Kapitola 12
Více času pro vaši kariéru a finance 217

Část pátá: Duchovní podpora 235

Kapitola 13
Intuice a váš vnitřní průvodce 237

Kapitola 14
Poznejte svou budoucnost! 247

Kapitola 15
Kde se všechny problémy vyřeší
a všechny otázky budou zodpovězeny 267

Závěr
Sladké sny 281

Užitečné adresy 285

PŘEDMLUVA

„Duch soupeří s časem – dokáže natlačit věčnost do jediné hodiny, nebo natáhnout hodinu do věčnosti."

Ralph Waldo Emerson (1803–1882),
americký spisovatel a filosof

Po vydání mých knih *V zajetí jídla* a *Zbavte se svých kil bolesti* říkalo mnoho čtenářů, že je inspiroval můj příběh proměny škaredého káčátka v krásnou labuť. Kdysi jsem byla tlustá, nevzdělaná a nešťastná hospodyně s dvěma malými dětmi, bez příjmu, s nezdravým manželstvím a nízkým sebevědomím. Moji jedinou předností byla hluboká touha změnit svůj život.

Chtěla jsem být psycholožkou s vytrénovaným tělem a harmonickým osobním životem. Také jsem chtěla v domě u pláže psát psychologické příručky. Ale tyto cíle se zdály úplně nedosažitelné. Kde bych na to vzala čas? Kromě toho, abych mohla platit vysokoškolské školné, musela bych jít do zaměstnání. Domácí povinnosti už úplně zaplňovaly můj časový rozvrh, kde jsem tedy měla najít čas na práci, studium na vysoké škole a psaní? A dům na pláži? Odvážný sen pro někoho, kdo má sotva na měsíční nájem! Všechno jsem to chtěla, ale ne za cenu svých rodinných priorit nebo svého klidu v duši.

Jak si přečtete dále, splnila jsem si tyto a další své sny pomocí principů, které popisuji v této knize. Dnes mám úžasný

život naplněný láskou, rodinou, zdravím, smysluplnou prací, časem na odpočinek a materiálním pohodlím.

Tak jako mnoho lidí, i já jsem musela sladit své ambice s potřebami rodiny. Musela jsem čelit svým obavám jako: „Není sobecké krást čas rodině, abych si vyplnila své sny? Budu schopna platit účty, když poslechnu své srdce?“ nebo „Jak mám říct svým přátelům, že místo mluvení do telefonu potřebuji svůj volný čas trávit prací na svých cílech?“

Jako celoživotní studentka teologie, filosofie a metafyziky jsem měla také duchovní obavy. „Co když se moje vůle liší od vůle Boží? Je ode mne duchovně správné stanovovat si cíle, nebo bych spíš měla čekat na Boží znamení? Jsem duchovně povrchní, když toužím po materiálním pohodlí a požitcích?“

Nikdy nebylo mým cílem být nechutně bohatá. Chtěla jsem finanční jistotu, pěkný domov a bezpečné auto. Věděla jsem, že materiální potřeby jsou u mě až na druhém místě po potřebě plnit svou duchovní funkci – být milující a laskavá. Ale i navzdory tomu jsem potřebovala nějaké ujištění, že když budu žít duchovním životem, neztratím ze zřetele každodenní starosti, jako je placení účtů za elektřinu nebo telefon. Nemohla bych se stát duchovním hledačem s nohama na zemi?

Odpovědí, kterou jsem přivítala, bylo „ano“. Spiritualita je vlastně velice praktická věc. Je to naše národní dědictví, moc a jistý zdroj vedení, který s námi cestuje, kdekoliv jsme. Takže ze zkušenosti vím, že žít spirituálním životem neznamená, že člověk musí trpět asketickým nedostatkem.

Na druhé straně, obavy a posedlost finanční jistotou blokují duchovní pokrok člověka. Je velice důležité naučit se důvěřovat své vnitřní moudrosti a věřit, že nás vždycky dovede k šťastným koncům. Mnozí lidé by si chtěli zjednodušit život, ale nevědí, jak pak zaplatit účty. Naštěstí nás touhy našeho

srdce vždycky vedou k smysluplnému životu se smysluplným příjmem. Musíme jenom věřit svému vnitřnímu hlasu a následovat ho.

Naučila jsem se na vlastní kůži, že „přej si to a zbohatneš" neznamená jenom snít o úspěchu nebo brzkém důchodu. Znamená to konat na základě své vnitřní moudrosti. Proto v této knize zdůrazňuji, jak je důležité vypěstovat si jasnou komunikaci, kterou dostáváme od svého vnitřního rádce, a důvěřovat jí.

Moje psychologická práce s oběťmi sexuálního, emocionálního a fyzického násilí mne také naučila, že traumata z dětství mohou i z úspěchu udělat děsivou představu. Pro lidi, kteří vyrůstali s poselstvím „Nestojíš za nic", je těžké myslet na ambiciózní životní změnu. (O spojitosti mezi zneužíváním a přejídáním jsem psala v knize *Zbavte se svých kil bolesti*. V této knize popisuji, jak překonat důsledky emocionálního poškození z raného dětství a uvědomit si, že si úspěch zasloužíte.)

Za více než 25 let jsem přečetla stovky knih a studií o motivaci, psychologii, metafyzice, filosofii a sociologii. Měla jsem též velké štěstí, že jsem měla příležitost setkat se a mluvit s tak velkými mysliteli a spisovateli, jako jsou Dr. Wayne Dyer, Deepak Chopra, James Redfield, Marianne Williamson, Dr. Robert Schuller, Brian Tracy, Dannion Brinkley (Saved by the Light), Betty Eadie (Embraced by the Light), Dr. Brian Weiss a Rosemary Altea (The Eagle and the Rose). Čerpala jsem z bohatých zdrojů faktických i jedinečných informací, které vás budou inspirovat a vést na cestě k dosažení vašich přání navzdory tomu, že máte nabitý program.

Čas a soustředění, které věnujete svému odblokování, se vyplatí investovat. Detailně jsem popsala přesné kroky, které vám pomohou nahradit strach sebevědomím a sebezpochybňování

vírou. S láskou jsem popsala téměř každý možný krok, který vás může osvobodit od časových překážek a umožní vám žít plnějším životem. A nezapomeňte: na každém kroku vaší cesty budu duchem s vámi!

Doreen Virtue, Ph.D.
Newport Beach, California

PODĚKOVÁNÍ

Chci poděkovat ženám a mužům, kteří mi všechna ta léta svěřovali své nejniternější sny – mým klientům, účastníkům seminářů i čtenářům, kteří se postavili svému strachu a pochybnostem a neuvěřitelným způsobem změnili svůj život. Dokázali jste, že odhodlání a víře nemůže nic stát v cestě!

Jsem hluboce vděčna lidem, jako je Louise L. Hay, Reid Tracy, Jill Kramer, Kristina Queen, Jeannie Liberati, Christy Allison, Ron Tillinghast, Eddie Sandoval, Jenny Richards a Polly Tracy.

Děkuji členům své rodiny, přátelům a obchodním partnerům, ke kterým patří Michael Tienhaara, Charles Schenk, Grant Schenk, Ada Montgomery, Pearl Reynolds, Ted Hannan, Ben Reynolds, babička a dědeček Craneovi, Lloyd Montgomery, Bonnie Krueger, Martha Carlson a Allison Bell.

Má vděčnost patří i neuvěřitelným duchovním vůdcům, s kterými jsem měla možnost mluvit a trávit s nimi čas, jako jsou Dr. Wayne Dyer, Marianne Williamson, Deepak Chopra, Betty Eadie, Dannion Brinkley, Dr. Brian Weiss, Dr. Robert Schuller a Rosemary Altea.

Jaká čest a poučná zkušenost komunikovat s tak skvělými mozky a milujícími dušemi. Děkuji vám!

Nakonec chci vyslovit slova nejhlubší vděčnosti za inspiraci velkým učitelům, ke kterým patří

Ježíš Kristus, John Randolph Price, Dr. Kenneth Wapnick, Catherine Ponder, Emmet Fox, Ernest Holmes, Mary Baker Eddy, Dr. Norman Vincent Peale, Dr. Napoleon Hill, Ruth Montgomery a Forrest Holly.

ÚVOD

JAK VYSTOUPIT ZE ZAČAROVANÉHO KRUHU ČASOVÉ TÍSNĚ

„Ze všech vyslovených i napsaných slov je nejsmutnější ‚Kdyby'."

John Greenleaf Whittier (1807–1892),
americký básník

— „Kdybych tak měl více času. Začal bych podnikat, abych mohl pracovat z domu."

— „Moc ráda bych sportovala, ale mé děti a práce mi zaberou každý moment dne."

— „Jednoho dne se mi podaří začít chodit do večerní školy, ale v této chvíli mám plný program."

— „Začnu pracovat na svých cílech, hned jak děti dokončí školu a budu mít z krku svatbu, návštěvy a dovolenou."

Už žádný tlak

Chcete více času na vyplnění svých snů a přání? Věnujete většinu času povinnostem a zůstává vám ho málo na odpočinek, sebezdokonalování nebo rodinu? Snažíte se, až k bodu vyčerpání, plnit potřeby všech kolem sebe? Chtěli byste, aby vám někdo pomohl s domácností a abyste měli více času užívat si života? Potřebujete více času a peněz, abyste mohli přesedlat na uspokojivější práci a životní styl?

Pokud ano, je tato kniha určena i vám. Jako matka dvou teenagerů pracující na plný úvazek bych si byla přála dostat se k podobné četbě před mnoha lety! Přečetla jsem mnoho knih a zúčastnila se mnoha seminářů na téma časového managementu, ale rady, které se tam nabízely, mi často připadaly nerealistické nebo hloupé. Nakonec jsem se naučila na vlastní zkušenosti, jak si užívat svou rodinu, práci, studium, fitness, meditaci i chvilky pro sebe. Napsala jsem tuto knihu, abych se s vámi podělila o svá realistická a účinná řešení časové tísně – taková, která vám hladinu stresu sníží, místo aby vás ještě více stresovala.

Najdete zde návod a odvahu vytvořit si radostný, smysluplný a úspěšný život. A také objevíte – krok za krokem – metody, jak komunikovat s vnitřními a duchovními rádci, abyste měli jistotu, že jdete správným směrem.

Ale ještě předtím mi dovolte, abych vám položila několik důležitých otázek:

1. Jak by se váš život zlepšil, kdybyste měli více nezorganizovaného, tedy volného času?
2. Jaké změny byste udělali?
3. Jak by se změnily vaše vztahy?
4. Jak byste strávili čas navíc?

Jestli si dovedete představit, jak by se váš život zlepšil, kdybyste měli více času, jste na správné cestě tohle přání uskutečnit. Dokážete to!

Vystupte z rychlého pruhu

Asi víte, že nejste sami, kdo si přeje jednodušší a smysluplnější život. Desítky současných průzkumů ukazují, že už máme dost věčného honění se za penězi, zatímco obětujeme rodinu a domácí život. Průzkumy zjistily následující:

— Jsme uspěchaní. Podle průzkumu National Parks and Recreation Association z roku 1992 se 39 % z nás cítí být „pořád ve spěchu". Více žen než mužů (37 % proti 32 %) a více zadaných než svobodných (41 % proti 33 %) tvrdí, že se většinou cítí uspěchaně.

— Jsme ve stresu. Podle průzkumu časopisu *US News and World Report* a agentury Bozell celých 70 % z nás zažívá stres na týdenní bázi a 30 % prohlašuje, že je pod „velkým stresem".

— Toužíme po odpočinku více než po penězích.

✦ Podle průzkumu Roperova centra z roku 1993, z 1000 dotazovaných dospělých Američanů řeklo 66 % mužů a žen, že vydělávat hodně peněz není pro ně tak důležité jako před pěti lety.

✦ Podle průzkumu časopisu *US News and World Report* a agentury Bozell z roku 1995 si 51 % Američanů

přeje více času pro sebe, dokonce i když to znamená méně peněz.

- ✦ Podle ankety Gallupova ústavu z roku 1993 je 33 % Američanů ochotných přijmout výměnou za kratší pracovní týden 20% snížení platu.

- ✦ Za posledních 10 let odmítlo 21 % zaměstnanců společnost DuPont povýšení, které by přineslo větší pracovní tlak, a 24 % si nechalo ujít povýšení, které by vyžadovalo cestování. Průzkum 8500 zaměstnanců společnosti DuPont z roku 1992 zjistil, že 57 % mužů chce flexibilní pracovní dobu, aby mohli častěji trávit čas doma se svou rodinou.

— Změnili jsme priority.

- ✦ Anketa Merck Family Fund zjistila, že 45 % matek dobrovolně zredukovalo svou zaměstnanost i výdělek, stejně jako 32 % bezdětných žen a 23,5 % všech mužů.

- ✦ V anketě fondu Merck řeklo 87 % dotazovaných žen a 72 % mužů, že chce trávit více času se svými dětmi.

- ✦ Podle ankety Roperova centra, prováděné pro časopis *Working Woman*, řeklo 66 % pracujících žen a 54 % pracujících mužů, že se jejich postoj k úspěchu změnil.

- ✦ V anketě The Harwood Group v roce 1995 řeklo 66 % dotazovaných lidí, že by byli se svými životy

spokojenější, kdyby mohli trávit více času s rodinou a přáteli. Jenom 15 % dotazovaných ve stejné anketě odpovědělo, že vlastnictví hezčích věcí ve svém domě by jim přineslo do života více uspokojení.

— Ovlivněno je i naše zdraví. V průzkumu časopisu *US News and World Report* a agentury Bozell byly zjištěny tyto znepokojující trendy:

  ✦ 43 % z nás v současnosti trpí fyzickými nebo psychickými symptomy vyhoření.

  ✦ Kolem 75–90 % návštěv u lékaře se přímo váže právě na stres a symptom vyhoření.

— Matky dětí mají méně volného času. Ženy mají méně času na odpočinek než muži, hlavně pak ženy mezi 35 a 44 lety s dětmi pod 15 let. (Zdroj: *Leisure Intelligence Journal*, 1995)

— Jednoduchost znamená štěstí. Podle průzkumu The Harwood Group z roku 1995 řeklo až 86 % z dotazovaných, kteří dobrovolně zredukovali svou pracovní dobu, že je se změnami spokojeno, jak psaly *New York Times*. Pouze 9 % prohlásilo, že se svým novým způsobem života není spokojeno.

Změna tisíciletí

Tyto trendy jasně ukazují stejným směrem: hektické materialistické šílenství posledních desetiletí nám nepřineslo zdraví ani štěstí, které jsme očekávali. Teď jsme ochotni vyměnit honorář

za přesčasy za pár chvil strávených o samotě nebo s našimi blízkými. Jenže mnozí se pořád cítí jako oběti hektického životního stylu. Obávají se, že když odmítnou pracovat přes čas nebo jezdit na služební cesty, přijdou o práci a zaměstnanecké výhody. „Moc rád bych zjednodušil svůj život, ale mé děti ještě pořád potřebují zdravotní pojištění a střechu nad hlavou," namítají tito lidé oprávněně.

Naštěstí, jak se přesvědčíte, když budete číst tuto knihu, existují způsoby, jak dosáhnout toho, aby byly zároveň uspokojeny vaše materiální i psychické potřeby.

Trpíte časovou tísní?

Mnozí lidé mi říkají, že sní o naplněnějším životě, ale jejich vlastní povinnostmi přeplněný časový rozvrh jim k tomu nedává prostor. Je krutou ironií, že nemají čas změnit svůj život!

Vědci, kteří zkoumají fenomén časové tísně, položili 1010 Američanům následující otázky. Odpovězte na každou větu „pravda" nebo „nepravda" a podívejte se, jak si stojíte vy.

Věta	% odpovědělo „pravda"	vaše odpověď
1. Když nemám dost času, často se cítím ve stresu.	43	_____
2. Když potřebuji více času, ubírám si ze spánku.	40	_____

3.	Na konci dne mám často pocit, že jsem nesplnil, co jsem si naplánoval.	33	_____
4.	Dělám si starosti, že netrávím dost času s rodinou nebo přáteli.	33	_____
5.	Cítím, že jsem neustále ve stresu a snažím se dělat více, než dokážu zvládnout.	31	_____
6.	Cítím se být uvězněn v denní rutině.	28	_____
7.	Když pracuji přes čas, často mám pocit provinění, že nejsem doma.	27	_____
8.	Považuji se za workoholika.	26	_____
9.	Nemám čas na zábavu.	22	_____
10.	Někdy mám pocit, že můj partner už ani neví, kdo jsem.	21	_____

Vyhodnocení: Pokud jste odpověděli „pravda“ ve třech a více případech, trpíte časovou tísní.

V celonárodním průzkumu dosáhly ženy v průměru 3,5 odpovědí „pravda“, zatímco muži přibližně 2,9. Skupinou nejnáchylnější trpět časovou tísní jsou rozvedené nebo ovdovělé ženy ve věku od 18 do 49 let s prací na plný úvazek, žijící v domácnosti s dětmi mezi 6 a 17 lety. (Zdroj: Průzkum Hilton Time 1991.)

Láska k nezaplacení

Změnili jsme pořadí svých priorit a peníze pro nás už nejsou prvotní motivací vstát ráno z postele. Nová studie zjistila potěšující fakt – když budeme chtít trávit více času s rodinou, možná nebudeme muset obětovat svou finanční jistotu. Opak může být pravdou! Studie Wharton School z roku 1995 srovnala výdělky lidí, jejichž hlavní prioritou byly peníze, s příjmem těch, jejichž hlavní prioritou byla rodina. Výzkum ukázal, že ti, kteří považují výběr kompatibilního partnera a rodinný život za důležitý, vydělali více peněz než lidé, kteří kladou finance před rodinu!

Citově naplnění lidé pravděpodobně podávají lepší výkon a lépe se soustředí na práci. Pravděpodobně díky tomu, že jsou jejich prioritou lidé, jsou v práci společenští, a to z nich dělá přirozeně srdečné a starostlivé kolegy. Jinými slovy jsou oblíbeni sami sebou, svou rodinou i svými zaměstnavateli.

Studie Wharton School zdůrazňuje, že nám reorganizace priorit může přinést více toho, po čem toužíme: času pro rodinu i zdravý příjem. Zde jsou výsledky nedávného národního průzkumu, ve kterém měli Američani určit své tři největší současné priority. Je tenhle seznam srovnatelný s tím vašim?

Jaké jsou vaše priority?

	% těch, kteří tuto oblast určili jako jednu ze 3 priorit
1. Rodinný život	68
2. Duchovní život	46
3. Zdraví	44

4.	Finance	25
5.	Kariéra	23
6.	Milostný život	18
7.	Odpočinkové aktivity	14
8.	Dům a domov	11

Zdroj: Bozell/KRC Research, *US News and World Report*, prosinec 1995
Čísla přesahují 100 %, protože respondenti uváděli tři odpovědi

Rychlý úklid

Reorganizace čehokoliv – prádelníku, korporace nebo našeho vlastního života – ze začátku nevyhnutelně přináší zmatek a neklid, než se věci znovu vrátí k normálnímu fungování. Když na jaře vyklízím prádelníky a přesunu šaty a krabice na podlahu, nejdříve to vypadá, že je tam větší nepořádek než předtím. Když někdo během období úklidu vejde do mého domu, asi si myslí, že se tam zrovna prohnal cyklon. Ale ten nepořádek se vyplatí, když pak člověk vidí všechno uspořádané a uklizené.

Myslím, že chápete, kam mířím: když začnete reorganizovat svůj časový program a zvykat si na nové priority a aktivity, ze začátku se může zdát, že bude váš život v ještě větším nepořádku. Ale nevzdávejte to, protože – stejně jako v případě mého prádelníku – brzy uvidíte, jak se postupně vše mění k lepšímu.

ČÁST PRVNÍ

ZA MÉNĚ PENĚZ VÍCE MUZIKY

KAPITOLA 1

VOLNÝ ČAS... ZDARMA

„S životem se dá dělat víc, než ho jenom zrychlovat."

Mahátma Gándhí (1869–1948),
indický národní a duchovní vůdce

Čas je zvláštní jev. Je to jeden z nejbohatších a nejlépe obnovitelných zdrojů, jaký máme. Je také zdarma. A přece se často cítíme, jako že o čas „žebráme". Každý den dostáváme úplně zadarmo celých 24 hodin. Nezáleží na tom, kdo jsme, jakého jsme pohlaví nebo náboženství. Každé ráno se probudíme s vlastnictvím celých 24 hodin dne. Pokud žijeme 86 let, máme k dispozici vice než 750 000 hodin, které můžeme využít dle své libosti.

Tak proč v nás čas vyvolává takovou úzkost a stres? Proč jsme napjatí, rozzlobení, cítíme se ošizeni a sklíčeni, když trávíme svůj čas neuspokojivým způsobem? Proč máme pocit, že nám čas řídí rodina, přátelé, spolupracovníci nebo zaměstnavatelé?

Problém je částečně v tom, že každým rokem se progresivně zmenšuje koláč našeho života. Když nám bylo pět, byl rok pětinou našeho dosavadního života, takže čas do šestých narozenin se jevil jako celá věčnost. Ale když vám je 30, je jeden rok mnohem menším dílem, 1/30 vašeho dosavadního života. A když je vám 40, je to ještě méně, 1/40 koláče, a tak

dále. Každý rok ubíhá rychleji, protože je menším dílem našeho života.

Tím, že si na sebe nakládáme pořád více a více povinností, dluhů, domácích prací a závazků, rozdělujeme momenty dne na menší a menší porce. Rozptylujeme svou pozornost tolika směry, že se celý den kolem nás už jenom přežene. Když pro nás osobně nejsou povinnosti, které musíme plnit, zajímavé nebo důležité, často sníme o dnu v budoucnu, kdy bude všechno lepší. Tím, že nežijeme v přítomném okamžiku, tady a teď, vzdalujeme se od plného prožití dne. Jako když řídíte auto a u toho sníte: když pak večer přijedete domů, nepamatujete si, jak jste se vlastně domů dostali.

Strach a nervozita spotřebovávají energii, čímž náš produktivní čas ještě více zkracují. Hlavním faktorem, který tyto emoce vyvolává, jsou často peníze. Společnosti redukují počet zaměstnanců a mnozí lidé se ocitají v situaci, že pracují za tři a zároveň mají strach, že také brzy dostanou výpověď. Lidé po celé zemi, se kterými mluvím, se děsí finanční nouze. Touží po pohodlí, smysluplnosti a bezpečí. Možná se cítíte podobně.

„Pocit nedostatku" se ve vztahu k času může stát sebe naplňujícím proroctvím. Neustálé obavy a strach v souvislosti s nedostatkem času spotřebovávají energii a blokují kreativitu! Často si opakujte, že času je vždy dost. Říkejte si to znovu a znovu a napětí se z vás vytratí. Když zapomenete na obavy z nedostatku času, bude se váš časový rozvrh zdát volnější.

Vytváření volného času

Záplava povinností, které musíme plnit, může mít za následek, že se začneme v klaustrofobických časových rozvrzích cítit jako vězni. Existují však způsoby, jak se vysvobodit. Ze všeho nejdříve

chci zdůraznit, jak jsou pro dosahování cílů cenné malé útržky volného času. Deset minut tady, třicet tam – tyhle chvilky se sčítají – jako mince ve spořicím prasátku. Tím vám nechci říct, že máte do už tak přeplněného denního rozvrhu vtěsnat ještě další aktivity. V celé této knize se naopak snažím ukázat, jak pomocí správného využití času dosáhnout optimálního fyzického, duševního, citového, duchovního a finančního zdraví. Takové zdraví však nedosáhneme bojem proti životu, ale naopak, ponořením se do něj. Vzdor a zlost na nedostatek času nás pouze obírá o klid, radost a finanční jistotu, které jsou našim cílem.

Moje psychoterapeutická a učitelská práce s tisíci muži a ženami za poslední desetiletí mě přesvědčila, že existují tři faktory, které brání dosažení těchto cílů:

1. Strach
2. Neorganizovaný časový harmonogram
3. Nepoužívání úžasné duchovní síly, kterou máme všichni k dispozici. Tato síla je neomezená a zázračně a okamžitě léčí naše finanční, pracovní, zdravotní, rodinné a vztahové problémy (v knize se budeme postupně věnovat všem těmto třem faktorům.)

Ať už sníte o čemkoliv – klidu, času na hraní s dětmi, dokončení studia, vlastním podnikání nebo meditování –, nečekejte na budoucnost s nadějí, že pak budete mít více času. Volný čas se děje teď, díky vědomým rozhodnutím a preferencím. Například v čase, který zabere bezmyšlenkovité sledování televizního pořadu, čtení novin od titulu po tiráž nebo dlouhé klábosení po telefonu, můžeme udělat krok k uskutečnění svého snu. Nadšení z uskutečnění toho jediného kroku vás nabije energií, potřebnou na plnění dalších povinností.