



9 dní ke  
šťěstí  
a  
ÚSPĚCHU



John  
Whiteman

Autor filosofie Cesty  
(The Way)

*Collete, Finlay a Mackenzie.  
Slova nemohou vyjádřit, co k vám cítím...*

*x*

9 dní ke  
šťěstí  
a  
ÚSPĚCHU

The title is composed of several elements. A large, bold, black calligraphic number '9' is positioned on the left. To its right, the word 'dní' is written in a clean, sans-serif font. Below 'dní' is the word 'ke' in a smaller font. The word 'šťěstí' is written in a large, bold, sans-serif font, with a grey silhouette of a person in a crouching pose integrated into the letter 'š'. Below 'šťěstí' is the word 'a' in a smaller font. At the bottom, the word 'ÚSPĚCHU' is written in a large, bold, sans-serif font.

John  
Whiteman

Autor filosofie Cesty  
(The Way)

### **Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

## **9 dní ke štěstí a úspěchu**

*John Whiteman*

Přeložila Barbora Weissová

Vydala Grada Publishing, a. s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 5267. publikaci

Odpovědný redaktor Jan Auský

Sazba Eva Grillová

Návrh a grafická úprava obálky Vojtěch Kočí

Počet stran 192

První vydání, Praha 2013

Přeloženo z anglického originálu

9 DAYS TO FEEL FANTASTIC

Copyright © 2012 by John Whiteman

Originally published in 2012 by Hay House UK Ltd.

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2013

Vytiskla Tiskárna V Ráji, s. r. o., Pardubice

ISBN 978-80-247-4664-7 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-8680-3 (PDF)

ISBN 978-80-247-8681-0 (EPUB)

# OBSAH

Úvod .....	7
ČÁST I: Příprava .....	11
Energie a soustředění .....	13
9 PRVKŮ CESTY.....	17
TEST DEVÍTI PRVKŮ.....	25
ČÁST II: Od Vyrovnanosti k Momentu .....	27
☉ DEN 1: CVIČENÍ .....	29
☉ DEN 2: OSOBNÍ PROSTOR .....	39
☉ DEN 3: SPÁNEK.....	49
☉ DEN 4: VÝŽIVA .....	57
☉ DEN 5: PROSTŘEDÍ .....	67
☉ DEN 6: DOSÁHNOUT A DOKONČIT .....	77
☉ DEN 7: UČIT SE .....	89
☉ DEN 8: SPOLEČENSKÉ STYKY .....	103
☉ DEN 9: BÝT V PŘÍTOMNOSTI.....	123
ČÁST III: Cesta vpřed .....	141
RECEPT NA 9 PRVKŮ.....	143
KONEC A ZAČÁTEK.....	161
9 DNÍ VE ZKRATCE .....	167
KONTROLNÍ SEZNAM DEVÍTI PRVKŮ.....	169
9 PRVKŮ V DENÍČKU NA KAŽDÝ DEN.....	173
CESTA UČENÍ.....	183
POZNÁMKA OD JOHNA .....	185





## ÚVOD

Tuto knihu jsem napsal, abych se s vámi podělil o Cestu: o Cestu, jak vnést více radosti a štěstí do vašeho života; o Cestu ke spokojenosti; o Cestu k fantastickému pocitu!

Tahle Cesta je o vás a o tom, jak se cítíte. Je o tom, že ji začnete podstupovat v životní fázi, ve které se právě teď nacházíte, a otevřete si tak zajímavější možnosti a potenciál žít svůj život naplno. Nepatrnými každodenními krůčky se dostanete na ohromující cestu vedoucí k energetičtějšímu a naplněnějšímu způsobu života, který vám zůstane navěky. Účelem této knihy není pouze to, abyste se cítili fantasticky, ale je jím také tvorba jisté struktury a uvědomění, které vám dovolí ovládnout, jak se cítíte, a vytvoří tak štěstí ve vašem nitru.

Cesta je filosofie, která se vyvíjela v průběhu mnoha let. Pracoval jsem na ní jako osobní a obchodní poradce pomáhající lidem úspěšně překonat období nepřízně osudu, která ovlivňovala jejich obchod i osobní život. V průběhu tohoto období jsem objevil, že pokud učiním lidi, zažívající velké útrapy a stres, šťastnějšími, šance zachránit jejich firmu před kolapsem se mnohonásobně zvýší.

Měl jsem pocit, že – abych lépe porozuměl situaci – musím být emocionálně i fyzicky zcela provázán s klientovou krizí: abych věděl, jak se cítí a co bych dělal já, kdybych byl v podobné situaci. V podstatě jsem se stal partnerem svého klienta – pociťoval jsem

jeho stres, zažíval trápení a prožíval vrcholy a pády. Nebyl to vždy příjemný zážitek, ale touha pomáhat a šance zachránit firmu mě vždy popoháněly kupředu.

Když byla firma v krizi, majitel neměl často žádné místo, kam by se mohl obrátit pro pomoc a probíhající krize ho často ještě připravila o mnohé přátele a vztah. Chtěl jsem u toho být, skočit do problému po hlavě, s vyhrnutými rukávy, a bojovat bok po boku majitele za ochranu jeho firmy.

Tímto způsobem jsem žil po mnoho let, a tak jsem měl možnost získávat zkušenosti přímo v pracovním procesu. Stinnou stránkou tohoto života zasvěceného zvládnání manažerských krizí ale bylo, že si také vybral svou daň.

Na konci každého případu jsem se vzhledem k vydané energii cítil velmi vyčerpaný a potřeboval jsem povzbudit. Mnohokrát, v závislosti na náročnosti případu, jsem i onemocněl. Ale cítil jsem, že pomáhat lidem z okraje propasti stojí za to. A vidět je spokojené a šťastné bylo pro mě velmi povznášející.

Jednoho dne, když si má žena Collette dělala starosti, že si ten stres příliš беру, rozhodl jsem se vyzkoušet pomoci klientovi „cítit se“ v krizi lépe, zlepšit jeho duševní stav a tím také schopnost zachránit firmu, a přitom na sebe nenechat jeho pocity tak doléhat. Abych toho dosáhl, začal jsem požadovat po svých klientech, aby učinili jistá opatření v závislosti na tom, jaké byly jejich emocionální zážitky. Situace klientů variovaly mezi zlostí, depresí, úzkostmi, problémy v manželství, nedoceněním vlastní osoby, nebo dokonce sebevražednými sklony.

Když jsem do jejich života znovu vnesl prvky, které jim chyběly, vše jim začalo vycházet. Jak se stali ve svém nitru šťastnějšími, jejich firmy zaznamenaly zlepšení a pozitivní dopad byl citelný i v jejich soukromých životech.

UVědomil jsem si, že mám přirozený dar vidět, co lidem v životě chybí. S využitím intuice jsem byl schopen klientům umožnit zažít více osobního štěstí a spokojenosti. Tento stav mi dovoľoval vcítit se a přitom zůstat v centru mé vlastní energie. Čím více jsem byl ve spojení s mými pocity, tím lépe fungovala má intuice. Vycítil jsem klientův problém a potom se spojil s jeho energií, abych pocítil, čím prochází.



Při tom všem jsem ale byl stále schopen udržet si dost své vlastní energie. To nechalo mou mysl jasnou a zároveň mi intuice poskytla odpovědi na jejich problémy.

A to je způsob, jakým jsem objevil, že je 9 činností, které vždy pomohou lidem zlepšit to, jak se cítí. Své poznatky jsem zahrnul do filosofie, která se vyvíjela v průběhu nacházení řešení problémů lidí v oblasti osobního života i v podnikání.

Těchto 9 Prvků je základem filosofie, kterou nazývám Cesta. Tato filosofie vznikla, neboť jsem chtěl najít pro lidi jednoduchý způsob, jak zvládat pocity a pohybovat se v životě vpřed. Těchto 9 úkolů je založeno na doplnění některých Prvků a Vyrovnanosti do života, neboť tyto mnoha lidem chybí. Když je zahrnuli, byli šťastnější a schopnější vyrovnat se se svými problémy.

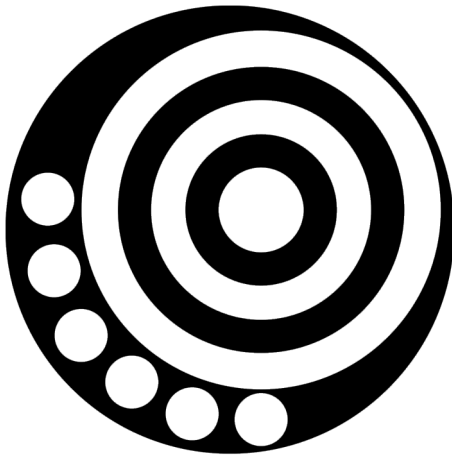
V průběhu času jsem si uvědomil, že speciální chvíle v mé práci pro mě vznikly spíše než ze záchrany firem v krizi z toho, že jsem viděl své klienty s úsměvem na tváři – vidět tu jiskru vracející se někomu do očí je k nezaplacení.

Tato kniha je o devíti Prvcích a o Cestě k fantastickému pocitu.



# ČÁST I

# PŘÍPRAVA



*„Štěstí je energie, kterou cítíte uvnitř.  
Když se cítíte fantasticky, i život je fantastický.“*





## ENERGIE A SOUSTŘEDĚNÍ

Ještě předtím, než se ponoříte do čtení této knihy, na chvílku se zamyslete nad tím, co si od toho slibujete.

Doufám, že vás tato kniha zaujala a že se za tímto zájmem ukrývá touha. Byl bych rád, kdybyste si zmíněné pocity zájmu a touhy uchovávali ve svém nitru a umožnili jim tak růst. V prvních pěti dnech, než se dostaví pomoc Momentu, vám pomohou udržet motivaci.

V knize naleznete mnoho skvělých postupů, jak formovat své pocity. Důvod, proč jsem tak nadšený a zapálený pro věc, je úplně jednoduchý. Na vlastní oči jsem viděl, jak tyto prvky mnoha lidem pomohly. Mým přáním je umožnit vám začít a nadále vést život, o jakém jste vždy snili.

Lidská mysl může být velmi silným nástrojem vývoje, pokud ji vědomě zaměříme na určitý cíl. Při nedostatku uvědomění a kontroly se ale mohou stát naše každodenní myšlenky velmi jednoduše negativními. To je způsobeno vnějšími vlivy okolí. Ubírá to energii a brání tak v žití života naplno. Je to také důvod, proč bych chtěl, abyste od samého počátku vědomě zaměřili své myšlenky na to, po čem touží vaše srdce, tělo i mysl – a ne jenom mysl!

Vaše mysl uvažuje přímočaře, ale pokud propojíte celé své já – mysl, srdce i tělo – rozšíří se vám pohled na věci, a přinese tak vhledy a řešení problémů přímo z vašeho nitra. Zkoncentrujete se

a budete v rovnováze s moudrostí celého vašeho těla. Později se naučíte více o propojení s myslí, tělem a duchem.

Ale ze všeho nejdříve se zaměřte na toto malé cvičení, které vám pomůže k rovnováze s moudrostí celého vašeho těla. Můžete se také zaposlouchat do audio nahrávky, kterou si zdarma stáhnete na adrese <http://thewayjohnwhiteman.com/9-elements-audio/> pod heslem „Feel Fantastic“.

## **CVIČENÍ: SOUSTŘEDĚNÍ SÍLY VAŠICH SMYSLŮ**

Začněte soustředěním na energii uvnitř vašeho solar plexu (oblast mezi břichem a hrudí). Pro lepší soustředění si na toto místo položte dlaň. Vnímejte energii a potenciál, který se ve vás ukrývá.

Tiše vnímejte tuto energii celým tělem. Pokud potřebujete zaměřit soustředění na něco konkrétního, můžete na chvíli využít nepatrné pohyby hrudníku při nádechu a výdechu.

Ve chvíli, kdy ucítíte potenciál a sílu uvnitř svého těla, rozšiřte své uvědomění na zevnějšek; do středu hrudníku a do spodní části páteře.

Za chvíli se zeptejte sami sebe: jaké jsou touhy mého srdce? Uvolněte se a nechte odpovědi pomalu vyplouvat přes srdce do rozšířené mysli. Nesnažte se své touhy pouze vymyslet, ale zůstaňte propojeni s celým tělem a se srdcem.

V průběhu tohoto cvičení buďte stále spojeni se svým srdcem. Pokud byste se ubrali od solar plexu přímo k mysli a vynechali tak své srdce, využili byste pouze sílu vůle. To vám přinese silnou energii, která ale postrádá schopnost vidět širší kontext. Energie solar plexu vás požene kupředu, ale bude jí chybět moudrost srdce. Tato mocná energie má potom za následek tlak, vzdor a tenzi vznikající ve vašem těle, pokud věci nejdou podle plánu. Udržte si proto pocit uvolnění tím, že se budete udržovat vyrovnaní.

+

## VÁŠ POTENCIÁL JE OHROMNÝ

Myšlenky jsou jako semínka v úrodné půdě vaší mysli, těla a ducha. Teď, když jste propojeni s celým svým tělem, zastavte se na chvíli a připravte si půdu určením svých cílů.

Proč jste si vybrali tuto knihu? Po čem touží vaše srdce? Pokud chcete, můžete si své cíle sepsat. Doporučuji formulovat je v přítomném čase, jakoby už byly skutečností. Například: „Překypuji životem. Jsem zdravý a štíhlý. Jsem odpočínutý a klidný. Cítím se skvěle. Jsem šťastný a plný radosti. Překypuji energií a cítím, že mohu dosáhnout všeho, k čemu jsem byl zrozen. Vidím potenciál v sobě i v ostatních lidech. Soustředím se na pozitivní věci ve svém životě. Jsem atraktivní a být se mnou je zábava. Užívám si života.“

Může se vám zdát trochu zvláštní popisovat své touhy v přítomném čase, ale právě tím je dokážete ukotvit v mysli jako přesvědčení, která jsou dosažitelná a mají tak potenciál „být“. Nejsou to myšlenky, které zůstanou nesplněnými touhami.

## VĚDOMĚ UTVÁŘEJTE ŽIVOT, PO KTERÉM TOUŽÍTE

Zaměřením své pozornosti zastavíte bobtnání negativních myšlenek – protože si naplánujete, co chcete nechat vyrůst – a tento jasný úmysl nevytvoří pro negativní myšlenky prostor. Je to pouze ve vašich rukou, být a cítit se fantasticky. Myšlenky na to, že nemáte dostatek peněz na uskutečnění toho, co byste chtěli, nebo že kdybyste zhubli, našli byste si nového partnera, nebo kdybyste splatili hypotéku, splnili byste si své sny, to jsou všechno pouhé výmluvy vytvořené vaší vlastní myslí a stojí vám v cestě, abyste se mohli cítit fantasticky.

Vše je jen otázkou toho, jakým způsobem přemýšlíte. Můžete čekat na plný život a být přitom ponořeni v negativních myšlenkách, anebo je potlačit pozitivními. Můžete si vybrat mezi strachem a obavami nebo svobodou a radostí.

## 9 PRVKŮ TVOŘÍ ŠTĚSTÍ

To, že jste si vybrali ke čtení právě tuto knihu, vám otevřelo velmi zajímavou možnost uvést do svého života 9 Prvků. Pokud je zařadíte do svého dne, získáte tím nástroje k vybudování štěstí ze svého vlastního nitra. V průběhu pouhých devíti dnů se začnete cítit fantasticky:

zdravěji, šťastněji a také více propojeni se svým životem. Je to velmi jednoduché. Někteří lidé mohou k filosofii Cesty právě kvůli tomu automaticky pociťovat odpor. Vše, co od vás žádám, je mít otevřenou mysl, zúčastnit se se mnou této devítidenní Cesty a zažít to tak všechno na vlastní kůži.

Abyste toho dosáhli, uvedeme do vašeho života 9 jednoduchých činností: tyto činnosti se nazývají 9 Prvků. Každý den přidáte jeden nový Prvek, a tak postupně v průběhu následujících devíti dnů zahrnete do svého života všechny.

9 Prvků bylo vytvořeno, aby do vašeho života vneslo více Vyrovnanosti a Momentu. Také vám pomohou ovládat to, jak se cítíte v každodenním životě.

Prvních pět dní budeme vytvářet Vyrovnanost a následující tři se zaměříme na tvorbu Momentu. Poslední den spojíme vše dohromady v devátý Prvek, který do sebe všechny předcházející zahrne.

Těchto 9 Prvků tvoří úvodní rámec filosofie, kterou nazývám Cesta.

Na stranách 173-182 najdete diář, do kterého si můžete zapisovat svůj postup a vidět tak, jak se s každým dnem vyvíjí vaše pocity. Přinese vám to důležitý přehled o změnách pocitů v průběhu následujících devíti dnů.





## 9 PRVKŮ CESTY

Prvním krokem na vaší cestě k fantastickému pocitu je zahrnutí těchto devíti Prvků do každodenního života. Je to skutečně jednoduché, neboť při pravidelném cvičení se z nich stane přirozená součást vašeho života. Jako všechno, co je nové, mohou i tyto prvky přinést nepatrnou změnu do toho, jak se vnímáte, a také do vašich priorit. Můžete dokonce pociťovat vinu, že věnujete více času sami sobě. Ale pokud se cítíte dobře, tento pocit z vás vyzařuje a má pozitivní dopad na všechny kolem vás a na celý váš život. Až dočtete tuto knihu, budete znát způsob, jak podle potřeby ovládat své pocity. Je to jako recept na štěstí. Na stranách 143-160 jsem recept na těchto 9 Prvků skutečně zahrnul. Pomůže vám určit, které Prvky jsou v některých životních situacích důležité.

Nebude to trvat dlouho a vy si začnete uvědomovat, jaké pocity ve vás každý z devíti Prvků vyvolává. Ve dnech, kdy je nebudete schopni zahrnout všechny, instinktivně si uvědomíte, které vám chybí. Je to skvělý samoregulační návyk a také klíčový přínos mnohostranného způsobu, jakým 9 Prvků a Cesta fungují. Jednoduše znovuzavedením chybějících prvků opět získáte potřebnou Vyrovnanost a Moment.

Jsme složeni z mnoha částí – srdce, plíce, játra atd. – všechny tyto části musí dobře fungovat, ale lidé většinou nevnímají energii, kterou mají uvnitř a která skrze ně plyne. 9 Prvků vám pomůže uvědomit si

tuto energii, z nitra vašeho vlastního těla až ke světu okolo. Toto nové uvědomění vám pomůže k vyrovnaní mysli, těla a ducha jako jedné jednotky, vytvoří harmonii a dovolí vám spojit se s energií života, která nás všechny sjednocuje.

*9 dní ke štěstí a úspěchu* je o vás, o vašem životě a o tom, jak se cítíte. Pomůže vám dostat od života co možná nejvíce, a umožní vám začít žít tak, jak jste o tom vždy snili.

Život je plný možností a vyburcováním energie bude pro vás mnohem jednodušší si je uvědomit.

*„Udělalí jste si dnes čas na to, abyste si uvědomili sluneční paprsky dopadající na vaši tvář? Jsou to tyto úžasné chvíle, které si někdy neuvědomujeme.“*

## VYTVÁŘENÍ SPECIÁLNÍCH MOMENTŮ

Život je vytvářen moment za momentem. Praktikování devíti Prvků vám pomůže vytvořit a uvědomit si výjimečné chvíle ve vašem životě – věci, na kterých skutečně záleží. Je to tak lehké nechat speciální chvíle proplout nepozorovaně kolem, když jsme vězni své vlastní mysli. Život ve Vyrovnanosti a harmonii nám pomáhá uvědomit si tyto chvíle, a toto uvědomění dále posiluje naši energii.

*„Když se cítíte skvěle, všechno je skvělé.“*

## VĚDA

Současné vědecké poznání poukazuje na to, že se v našem nitru ukrývají nepatrné spirálky vibrující energie. Když se tato energie umocní, začneme ji vnímat jako pevnou formu (hmotu, nebo, v našem případě, tělo) a stane se „vámi“ a „mnou“, jak se známe. V podstatě jsme kuličkou energie v obale. A vnitřní energie ovlivňuje naše okolí. Jsme jako oblázek, který byl vhozen do vody, a který způsobuje soustředné kruhy vlnek rozbíhajících se kolem.

Budeme používat prvky Vyrovnanosti a Momentu filosofie Cesty, abychom zvýšili své vibrace na vyšší frekvenci – na tu, při které se

budete cítit plni života. Budete připraveni vidět problémy, které vám původně ubíraly energii, jako výzvy. A tento způsob myšlení ještě umocní vaši energii.

*„Není to život, co potřebuje změnit, ale způsob, jakým se na něj díváme.“*

Vyrovnaná energie má na svědomí pozitivnější náhled na život a jeho jednodušší průběh. Uvidíte konce jako nové začátky a místo problémů jejich řešení.

Šťastní lidé trpí méně depresemi a vedou plnější životy: jsou zdravější, zažívají méně stresu a mají pozitivnější pohled na svět. Mají více energie a zažívají více legrace. Štěstí není ukryto v genech – kterými byli někteří lidé obdařeni a jiní ne – je to pocit ve vašem nitru, který při správné výživě vyzařuje ven a ovlivňuje celý váš život.

*„Vaše energie plyne tam, kam se ubírají vaše myšlenky.“*

To, co si myslíme o naší víře a o pocitech, to vytváří energetické vibrace. Tyto vibrace potom určují svět, který zažíváme. Přitahujeme všechno, co má nejbližší k naší vlastní energii. Pokud jsou vaše vibrace nerovnoměrné a vy se ze zvyku soustředíte na to negativní, je to také cesta, ke které ve svém životě inklinujete. Jsem si jist, že jste zažili chvíle, kdy vám ubral energii někdo, kdo je buď v nerovnoměrné anebo v klesající spirále negativity. Pokud zvýšíte vibrace vaší energie, tito lidé na vás nebudou mít takový vliv.

Pokusíme se zvýšit stupeň, na kterém vaše energie vibruje. Vy se tak začnete cítit lépe a optimističtěji. Zvýšení a zlepšení kvality vaší energie vám umožní pociťovat myšlenky, emoce a život lehčeji, neboť budete přitahovat vyšší vibrace do celé své existence.

## **VAŠE VNITŘNÍ ENERGIE OVLIVŇUJE VÁŠ VNĚJŠÍ ŽIVOT**

Cesta je o nalezení rovnováhy mezi vnitřním a vnějším světem, neboť jeden je odrazem toho druhého. Když je váš vnitřní svět harmonizován,