

Jeden z prvních textů na naší komunitní stránce se věnoval stanovování cílů. Nedávno jsme byli na výborném semináři o partnerských vztazích, který se také částečně věnoval tvorbě záměru.

Vedoucímu semináře, také Martinovi, se tak líbily naše definované cíle, že mne požádal, jestli bych mohl sdílet jako inspiraci své znalosti o vhodném definování cílů.

Po více než 10 letech osobního rozvoje jsme se něco stanovování cílů naučili. Takže tady to máte i s užitečnými tipy, jak na to.

## Proč je důležité si stanovit cíle

Existuje know-how, jak být úspěšný, tj. dosahovat toho, co chci. A to know-how je nyní dostupné všem. <http://www.youtube.com/watch?v=5WkYFwhZ4cg>

**Není těžké stanovit si cíl, těžší je s cíli správně pracovat a nejnáročnější je udržet pozornost.**

**Je velmi důležité mít vlastní cíle, protože když je nemáte, pracujete na cíli někoho jiného** a ten se Vám nemusí vůbec líbit.

Vlastně je to velmi jednoduché, **kde je pozornost, tam to roste.**

Problémem je, že **lidé často nevědí, co opravdu chtějí a soustředí se na to, co nechtějí** a pak to logicky dostávají. Jak to máte Vy? Víte opravdu co chcete?

**Zjistěte tedy, co OPRAVDU chcete. Nejlépe tím, že si sednete, vezmete papír a tužku,** vyhradíte si hodinu volného času, a **všechno, to co chcete, si napíšete.** Minimálně 50 a třeba i 100 cílů.

Prvních 10 až 15 půjde velice snadno. Nad těmi dalšími budete již muset více přemýšlet. Ale napište si jich opravdu minimálně 50. Pak si sedněte a přemýšlejte, jaký dopad bude mít splnění těchto Vašich cílů na ostatní bytosti a na přírodu.

**Skutečně je to to, co opravdu chcete?** Pak zjistíte, že velká část prvních 15 cílů NEJSOU opravdu Vaše cíle, ale byly Vám vnuknuty někým jiným. Naopak ty poslední cíle bývají tím, co opravdu chcete a s čím vnitřně souzníte.

## Jak si správně stanovit cíl

Jak by tedy měl znít takový cíl?

**Napište jej v přítomném čase, jako byste jej již dosáhli:**

např. „Peníze přicházejí snadno ze všech stran.“

Nebo „Láska a soulad se projevují ve všech oblastech mého života.“

**Bud'te specifičtí:**

„Můj měsíční příjem překračuje 2 unce zlata a 5 uncí stříbra.“

„Mám prosperující firmu na zpracování konopí, která mi přináší roční zisk 2,5 milion nebo více.“

**Nemáte-li ještě úplně přesnou představu, jak to má být tak to přesto popište:** např. „Bydlím v obydlí, které mi vyhovuje nejvíc, cítím se v něm nejlépe.“

Nebo třeba „Jíme vědomě stravu, která nám prospívá, která nás lečí a velice nám chutná.“

nebo také „Mám hojnost času na svou práci, která mne velice baví a naplňuje.“

**Neomezujte všeobjímající kosmické vědomí v tom, co Vám může doručit:**

Použijte např. frázi „tak a nebo lépe“ - „Jezdím v Tesle S a nebo nějakém lepším autě, které se ke mně hodí a je velmi ekologické.“

**Napište své cíle v pozitivní formě.** (Soustřeďte se na výsledek ne na problém. Vyhýbáme se předložce NE, také se vyhněte přidání toho, proč to zatím nejde - **žádné ale**)

Místo „nejsem nemocný“ použijte např. „celé mé tělo je zdravé, dokonale vyladěno“. Místo „zhubl jsem“, použijte raději „mám ideální váhu“ nebo ještě lépe „mé tělo se navrácí do své ideální váhy“.

Pamatujte na to, že **KDE JE POZORNOST TAM TO ROSTE**. Místo „zbavil jsem se dluhů“ napište „Jsem bohatý a finančně svobodný“ nebo „dovoluji si žít v hojnosti a prosperitě, být bohatý a finančně svobodný“, jinak byste přitahovali dluhy.

**O penězích se bavíme vždy jako o hojnosti, nadbytku a prosperitě** např.

„Obklopuje nás láska, radost, hojnost a prosperita.“

„Hojnost se projevuje ve všech oblastech mého života.“

Nepoužíváme slovo dostatek, protože když máte dost(atek), tak máte dost a další božská energie v podobě peněz již k vám neproudí. (Více o síle slov spojených s penězi ve výborném programu „Neurorestart peníze“).

## Vděčnost je klíč

Buďte vděční za to, co již máte. To vás posune do vyšších [vibrací hojnosti](#) a ta bude stále snadněji přicházet. Buďte vděční za to, že si užíváte teplo domova, že máte pevné zdraví, že máte co jíst, atd.

**Buďte vděční za drobnosti ve svém životě.** Uvědomte si, že už tím, že žijete ve střední Evropě **patříte mezi 15% nejbohatších lidí na světě** (ikdyž s tím souvisí jisté důsledky, třeba trochu vyšší náklady na živobytí).

## Jak začít

Začínáme s malými cíli, nejlépe s takovými, které si můžeme představit, že se do 2 let zrealizují.

**Protože cíl musí být pro mozek uvěřitelný, jinak si jej nepřitáhneme.** Více si o tom řekneme v části věnované pozitivní prohlášením.

**A hlavně, nelpíme na způsobu, jak nám bude tento cíl doručen.** Univerzum samo nejlépe rozhodne, jaká je nejkratší a nejjednodušší cesta, jak toho cíle dosáhneme.

**Mluvte-li o něčem, kde chcete změnu, používejte minulý čas.** Např. „býval takový“, **tím umožňujete změně se projevit.** Mysleme také na to, **jak tento náš cíl přinese užitek i dalším kolem nás.**

Mnoho další inspirace, jak tvořit cíle, naleznete ve výborné knize Louise L. Hay „[Miluj svůj život](#)“.

## Jak použít pozitivní prohlášení aneb „Fake it until You make it“

Máme-li napsaný seznam cílů, můžeme ty to cíle použít jako pozitivní prohlášení. Nejlépe je začít právě s malými cíli. U pozitivních prohlášení je důležité pochopit jednu věc: „**Dokud tomu nevěříte, nestane se tak**“.

Ve své hlavě máme totiž šotka, který říká, že to tak přece není, zatím nejsi bohatý (úspěšný, zdravý...) Abychom šotka utišili, použijeme jeden trik: **tvoříme pozitivní prohlášení ve formě: „Jaké by to bylo“**, kdybych byl bohatý. To šotka nechá chladným a mozek aktivuje centra představivosti a my si pak velice dobře představíme (vizualizujeme), **jak bychom se cítili, kdybychom cíli již dosáhli**.

**Čím více emocí je spojeno s touto představou, tím více tuto skutečnost do svého života přitahujeme.** Proto je vhodné si představit, **jak to přesně vypadá, jak to voní, co přitom slyšíme, co přitom vnímáme hmatem...** Opět platí, čím realističtější představa, tím dříve si danou věc do svého života přitáhnete.

Používáte-li pozitivní prohlášení a/nebo vizualizaci, **je nutné cítit se při provádění těchto technik příjemně – vytvářet pozitivní emoce.** Negativní pocity jako je třeba frustrace, že to ještě nemáte, blokuji úspěšné spoluvytváření reality. Jednoduše, čím silnější emoce, tím více přitahujeme/blokujeme dosažení daného cíle.

Pak je tu ještě **jedno další možné omezení** a tím je plán Vaší duše pro tento život. Tj. to, co jste se přišli v tomto životě naučit. Není-li Váš cíl s souladu s tímto plánem, tak se nejspíše nenaplní. Nebo když naplní, tak o to zase brzy přijdete.

**Tvořte tedy srdcem.** Nalaďte se na energii všeobjímající Boží lásky, naslouchejte svému vnitřnímu hlasu. Buďte jako děti a chtějte ty věci bez ohledu na aktuální situaci. **Berte život jako velkou hru.**

Přejeme příjemné hraní, tvoření a dosahování Vašich cílů. Spoustu dalších tipů nejen ohledně osobního rozvoje také naleznete na mé stránce <http://zlato.toje.in/download.html>.

P.S.: Klidně tento dokument šířte dále, ať se dané vědomosti dostanou k co nejvíce lidem.

Ať můžeme společně vytvářet novou a lepší realitu, místo toho abychom byli ovládáni negativními programy, které do našich myslí zasévá, skrze jimi vlastněná média, zatím vládnoucí elita.

(Naštěstí již je na odchodu – viz. mé [extra reporty](#)).