

Detox hlavy

Očistěte se od stresu a negativity a navraťte se
ke svému přirozenému stavu štěstí v 7 krocích

DETOX HLAVY

Vít Aora
aoravit.cz

2. vydání, 2023

Obsah: Vít Aora
Korektura: Jindřich Dvořák
Obálka a sazba: Veronika Manukjan
Grafika: Nay Mi

Tisk: Expresta
(Projects, s. r. o., Botanická 606/24, 602 00 Brno)

ISBN 978-80-11-02791-9

Když se pustíme všeho, co nám brání prožívat náš
vrozený stav štěstí, umožníme naší jedinečné esenci,
aby zářila. Ať vám tato kniha pomůže prožívat každý
den ve větší jasnosti, lehkosti a radosti.

REJSTŘÍK

Rejstřík	4
Předmluva k druhému vydání	7
Úvod	13
O co tady jde	14
Představení obsahu knihy	16
Je to o vás	21
Devět principů čisté mysli	23
Krok #1: Odstranění šumu	45
Jak omezit šum kolem sebe a vytvořit si tak prostor v hlavě?	48
Vytvořte si zvyk	65
Začněte jedním krokem	65
Krok #2: Esencialismus	69
O čem esencialismus je a není	71
Praktické využití esencialismu pro zkvalitnění svého života	72
Začít můžete dnes	81
Krok #3: Nicnedělání	83
Vyprazdňování sklenice	84
10 minut	85
Integrace Nicnedělání do každodenního života	88
Krok #4: Meditace	91
Mindfulness a meditace. Jaký je mezi nimi rozdíl?	93
Nejefektivnější metoda trvalé změny	95
12 životních benefitů, které nám meditace nabízí	96

Jak začít meditovat	101
Potenciální problémy a jak se jich vyvarovat	111
Užitečné aplikace, knihy, kurzy a další zdroje	114
Krok #5: Dopaminový detox	117
Jak funguje dopamin	118
Co s tím udělat?	120
Jak na dopaminový detox	121
Krok #6: Vědomé slovo a 21denní výzva	131
Co se děje, když si stěžujeme	133
Přivítejte výzvu: 21 dní si nestěžujte	134
V klidu pozorujte	136
Shrnutí výzvy	139
Krok #7: Emoční inteligence	141
Jsmě rádio	143
Jak se cítíte?	146
Jak se přeladit?	150
25 + 1 technika pro očistu a vyladění	155
Intenzivní očistné výzvy	191
Závěr	203

PŘEDMLUVA K DRUHÉMU VYDÁNÍ

Tuto knihu jsem začal psát na jaře roku 2021. V létě roku 2022 její výtisky poprvé vyjely z tiskárny. V ruce držíte druhé vydání *Detoxu hlavy*. Oproti prvnímu se značně liší. Některé sekce jsem vytříbil a uhladil, jiné jsem smazal a nahradil novými.

Celý vesmír se v každém momentu mění a expanduje. Stejně tak se v průběhu času měním i já a mění se to, co považuji za podstatné. Rád bych vám v této předmluvě předal to, co je v mém světě právě nyní čerstvé a esenciální a jak se to promítá do změn v *Detoxu hlavy*.

V uplynulých měsících jsem si uvědomil, jaký je největší přínos knih. Není to podle mě samotné předávání informací ani poskytnutí praktických návodů, jak tyto informace využít v životě. Obě tyto věci *Detox hlavy* sice nabízí, jsou to ale jen způsoby, jak čtenáře navést k jádru věci – otevírání vědomí. Tento proces se stal mojí životní prioritou.

Otevírání vědomí vnímám jako praskání či rozpouštění krusty obklopující naše tělo. Je to pocit rozšiřování prostoru a vstupování do větší lehkosti a svobody. Svě vědomí otevíráme skrze vhledy. Ty přichází nečekaně, nejdou naplánovat. Dostavují se hojněji, když jsme bdělí a uvolnění. Třeba při meditaci, procházení se přírodou nebo čtení knihy. V okamžiku jasnosti se dostaví prozření odhalující nový díl skládačky poznání. Každý získaný vhled je jako odemknutí dosud skrytého pokoje v domě. Najednou se nám otevře nový prostor, který můžeme prozkoumat, zabýdlet a následně kdykoliv využít. S husí kůží žasneme nad tím, čeho jsme si do teď nebyli vědomi a co se nám právě představilo. Jako bychom objevili nové koření, které nám opravdu chutná. O tento osvětlený prostor už nikdy nepřijdeme, stal se naší

trvalou součástí. S každým dalším odemknutým pokojem se rozšiřuje naše paleta možností, jak si v tomto světě můžeme hrát. A čím více pokojů odemykáme, tím více zjišťujeme, že žijeme v domě neomezených možností – vždy se objeví další pokoje čekající na prozkoumání, vždy má pro nás život nachystáno něco dalšího a velkolepějšího.

Přestože existuje mnoho lidí, kteří jsou na své cestě poznání dále než já, vnímám, že každý máme svou jedinečnou esenci, kterou jsme přišli vyzářit do světa. Mně se s touto esencí daří lépe a lépe spojit a skrze svoji tvorbu ji vyjadřovat. Mým přáním je proto poskytnout vám touto knihou příležitost k rozpuštění části vaší krusty, objevení nových pokojů a získání neocenitelných vhledů, které rozšíří vaše vědomí a umožní vašemu životu expandovat do nečekaných rozměrů.

Ač je tato kniha plná praktických návodů, je zajímavé, že čím více otevíráme svoji mysl a čím blíže se spojujeme se svým vnitřním světlem, tím více všechny konkrétní postupy krok za krokem ztrácejí význam. Když jsme si vědomi svého vnitřního kompasu, jenž zná odpovědi na všechny otázky, není třeba následovat žádné postupy, jak čehokoliv dosáhnout. Jejich následováním se ale zároveň vydáváme za hranice svého známého prostředí a tím se paradoxně vystavujeme možnosti příchodu nových a občerstvujících vhledů. I proto má podle mě celý *Detox hlavy* – a s ním všechny tipy v něm obsažené – obrovský význam. Potvrzují to i nádherné zpětné vazby jeho čtenářů, kterým pomáhá zpomalit a blíže se spojit se svým přirozeným štěstím.

Mým darem je destilovat z velkého množství informací a možností ty nejcennější kapky poznání, které mně osobně na cestě prozařování života pomohly nejvíce, a stručně a uchopitelně je

předávat druhým. Tato kniha je konsolidací jak mých vlastních zkušeností, tak toho nejlepšího, co jsem se naučil od druhých. Rád bych zde nyní v krátkosti ocenil a vyzdvihl několik knižních drahokamů, které skrze obrovské množství vhledů a aha momentů přispěly k rozvoji mého vědomí a vzniku *Detoxu hlavy* v podobě, v jaké nyní je. Jsou to: *21 dnů* (Mark Dzirasa), *Svět bez hranic* (Joe Vitale), *Požádej a je ti dáno* (Ester Hicks), *Clarity* (Jamie Smart) a *Letting Go* (David R. Hawkins).

Tyto knihy mají společné téma: Že tím nejúčinnějším způsobem zajištění dlouhodobě šťastného života je pouštět a odlehčovat. Uvolňovat se. Odplavovat stres. Netlačit, nevzdorovat a nelpět. Umožňovat vesmíru dělat svou práci. Méně usilovat, více plynout. Méně dělat, více být. To vše nádherně ilustruje následující přirovnání z knihy *Požádej a je ti dáno*:

„Představte si korek, jak se houpe na vodní hladině. (Ta představuje místo vysoké, ryzí a rychlé vibrace, která je pro vás ve skutečnosti přirozená.) Nyní si představte, že držíte korek pod vodou. (To je připodobnění odporu.) A teď si představte, že korek pustíte a díváte se, jak vyletí zpátky na povrch vody.

Stejně jako korek přirozeně plave na vodní hladině, i pro vás je přirozené zažívat vysoké, rychlé, ryzí vibrace, nepodléhající překážejícímu odporu. Podobně jako v případě korku platí, že pokud neděláte něco, co vás drží dole, vyskočíte přímo zpátky na hladinu, kde je vaše místo. Jinými slovy, nemusíte pracovat na tom, abyste byli ve vysokých vibracích, které jsou pro vás přirozené, právě proto, že jsou pro vás přirozené. Ale musíte se přestat držet těch svých myšlenek, které snižují vaše vibrace. Jde o to, nevěnovat již pozornost věcem, které brání vašemu korku plavat, neboli nedovolují, abyste vibrovali v souladu s tím, kdo ve skutečnosti jste.“

V tomto druhém vydání *Detoxu hlavy* jsem se ještě více pokusil předat čtenářům právě tuto esenci lehkosti bytí a umožňování toku přirozeného proudu štěstí. Podařilo se mi s ní mnohem blíže spojit i díky mé dobré kamarádce Zuzce Noah (newplace.cz), která v lehkosti a ve víře v zázraky žije zcela přirozeně a je mi velkou inspirací. Její tvorbu vám vřele doporučuji.

Ač se nás hlavní směr dnešního světa snaží přesvědčit o tom, že štěstí je určitý externí objekt, k němuž se musíme tvrdě dopracovat, já věřím v opak – že štěstí je místo uvnitř každého z nás a dřina a tlačení na pilu je to hlavní, co nás od něj oddaluje. Čím více se uvolňuji do plynulého toku života, tím více se ocitám v souladu se sebou samým a tím krásnější věci mi vstupují do života. Přichází mi inspirovanější nápady, setkávám se s naladěnějšími lidmi, žiju ve větší hojnosti, užívám si kouzelných synchronicit a jsem v hlubším vnitřním klidu. Čím více pouštím, nelpím a nevzdoruji, tím příjemněji se mi žije. Nechávám odejít vše, co mi neslouží (zejména škodlivé programy mysli založené na averzi či lpění), a tvořím si tak radostnější život. Výzvy stále přichází, ale ve většině případů se mi je daří vidět jako příležitosti, kterým není třeba vzdorovat. Stačí se do nich uvolnit a nechat se jimi obohatit. Tímto přístupem předcházíme tomu, abychom nevědomými reakcemi založenými na strachu a dalších negativních emocích sázeli semena pro vyklíčení obdobných nepříjemných zkušeností v budoucnu. Přijímáním všeho, co přichází, shrabáváme listí z našeho pomyslného trávníku života, který se tak může čím dál více zelenat a prosperovat.

Žítí v radosti a lehkosti je opravdu snadné. Stačí se dobře hýbat, dobře dýchat a dobře jíst, chodit do přírody, nesledovat zprávy a další zdroje negativní energie, průběžně shrabávat svůj trávník a následovat vnitřní inteligenci, která nás v každém

okamžiku vede. Jediné, co nám do tohoto idylického plynutí hází vidle, je naše mysl.

Častým způsobem, jak se zahlcujeme a paralyzujeme, je snažit se promyslet se ke štěstí. Mysl je mocný nástroj, ale přílišné přemýšlení je přesně to, co nás od štěstí oddaluje a jen stále více a více zamotává naše myšlenkové klubko.

Další z dominantních programů mysli, který nás drží v nesouladu s harmonií života, je přesvědčení, že „budeme šťastní, až“ nebo „nejsme šťastní, protože...“. Myslíme si, že budeme spokojeni, teprve až změníme práci, bydlení nebo vztah. Vracíme se k minulým neúspěchům, stěžujeme si na nepříznivé okolnosti a obáváme se budoucnosti. Podléháme programování, že něco v životě musíme dokázat nebo že si štěstí musíme zasloužit. To vše je ale iluze. Svoji realitu si tvoříme vždy zevnitř ven. Čím více se otevírá perspektivě, že jasnost, jistota a životní pohoda nejsou závislé na nastavování nebo dosahování cílů a nepochází ze světa kolem mě, ale ze mě, tím více se mi daří se uvolnit a umožňovat vždy dostupné vnitřní moudrosti, aby mě vedla.

Celá tato kniha je souborem možností a způsobů, jak tyto zmíněné a další podobné omezující programy mysli deaktivovat, převzít 100% odpovědnost za každý moment každého dne a rozpustit alespoň část krusty, která nám brání v našem přirozeném a snadném štěstí teď a tady. Je to velká praktická sada tipů, které samy o sobě sice nejsou tím, co nám přinese naplnění, ale zato jsou okolnostmi, jež nám umožní ocitnout se v oku hurikánu, spočinout v bdělém tichu a prožít něco jiného a zajímavějšího, než neustálé švitoření naší mysli.

Ať vás *Detox hlavy* inspiruje.

ÚVOD

*„Pokrok není možný beze změny,
a kdo nedokáže změnit své myšlení,
nedokáže změnit nic.“*

- GEORGE BERNARD SHAW -

O CO TADY JDE

Mým přáním je, aby tato kniha pomohla co nejvíce lidem zažívat co největší štěstí a radost ve svém každodenním životě.

Detox hlavy jsem napsal z velké části pro sebe. Přiznám se: Nejsem pořád šťastný ani vyrovnaný. Věci mě dokážou pěkně rozhodit. Někdy se nechávám vyvést z klidu a rovnováhy, zahltit přetékajícími to-do listy a ruchem sociálních sítí, telefonů a e-mailů a zapomínám na to, kdo doopravdy jsem, jaké jsou mé hodnoty, jak se chci cítit a že nejsem oběť, ale tvůrce. Otázkou je, proč byste tuhle knihu tedy měli číst?

Právě proto, že nejsem flegmatik a různé situace mě dokážou kvalitně vystresovat, jsem si v průběhu času vytříbil dovednost neustále se očišťovat a znovu a znovu se vracet do svého vnitřního klidu, do svého místa ticha, síly a jasnosti. Je to místo, kde vše krásně plyne a věci do sebe zapadají jako Tetris. Spojuji se s ním pomocí meditací, vizualizací, technik pro práci s tělem, vědomého směřování slov a myšlenek a dalších postupů a metod obsažených v této knize. Vytvořil jsem si celý arzenál očišťujících a vyladovacích technik. Naučil jsem se zkrátit dobu, kterou mi trvá návrat zpět do svého středu, na minimum.

Detox hlavy proto není tolik o tom nenechat se z klidu nikdy vyvést a neustále si lítat na nejvyšších vlnách lásky a blaženosti (až mě toto nějaký osvícený guru naučí, napíšu o tom další knížku). Je více o tom, jak svůj vnitřní klid dokázat vždy opět rychle najít, když se dočasně ztratí z dosahu. *Detox hlavy* je praktická příručka pro navrácení se do stavu harmonie a zároveň postupného zneškodňování programů v našich hlavách, které nás z ní vyvádějí. Ve svém každodenním životě pocítíte větší radost a lehkost a vaše mysl se stane uvolněnější a prostornější. Věřím, že pro

vás bude obsah této knihy osvěžujícím přínosem a inspirací pro to stát se vědomějšími tvůrci své subjektivní šťastné reality.

Na rovinu: O co jiného tady stejně jde, než cítit se šťastně a uvědomovat si svou svobodnou podstatu? Jaký jiný smysl mají všechny naše cíle a sny, než cítit se skvěle? A tím nemyslím vyhýbat se za každou cenu nepříjemným emocím, ale být dlouhodobě ve spojení se svou vnitřní spokojeností. Vždy, když se zamýšlím, jaký má život smysl, dojdou ke stejnému závěru: Vše je na tobě. Pravidla této hry si tvoříš ty sám. Tak vnímej, jak tuto hru chceš hrát, a pak ji hraj naplno, když už jsi dostal takovou možnost.

Někdo svět možná přišel protrpět. Já takový plán nemám. Chci žít v radosti a hojnosti, chci se vyhřívat na slunci, nasávat vůni oceánu, jíst lahodná jídla, být finančně nezávislý, mít úžasné vztahy, podílet se na duševních projektech, být zdravý a silný, zažívat chvíle hlubokého klidu i bláznivého dobrodružství, přeji si svět prožívat, ochutnávat a vychutnávat na každém kroku, v každém momentu, se všemi jeho kontrasty. Možná to máte podobně.

Abychom svět ale mohli naplno prožívat a vychutnávat, potřebujeme být přítomni, mít čistou hlavu, být spojeni se svým Zdrojem. Pak naše vnitřní světlo může zářit. Sladit se s tímto stavem není náročné. Čím více se mi to daří, tím snadnější mi to přijde. Záměrem *Detoxu hlavy* je zaprvé nabídnout vám myšlenku, že je jen a jen na vás, jak se v životě budete cítit, a zadruhé sdílet s vámi konkrétní kroky, které můžete následovat, aby se tak stalo.

Vytvořil jsem Sedmikrokový očistný postup vedoucí k tomu, abyste si vyčistili hlavu od nepřínosných programů a škodlivých myšlenek a stali se silnějšími tvůrci své každodenní radosti. Tento postup prezentuji krok po kroku a pořadí těchto kroků není nahodilé. Každá kapitola je nedílnou součástí finálního šťastného puzzle. Pokud jste už ale některá témata knihy ve svém životě pevně ukotvili, následujte intuici a vyzobávejte, jak je libo. Sami

nejlépe víte, co je pro vás právě nyní to nejpodstatnější.

Je mi jasné, že mnoho lidí žije v rychlém tempu a je vytížených všemi svými povinnostmi. Najít si čas na seberozvoj může být někdy výzva. Princip této knihy ale neleží primárně v přidávání nových aktivit do svého již tak nabitého programu, ale spíše v jejich analýze, prosévání a selektování. Je proto klíčové najít si ve svém rozvrhu zpočátku alespoň drobné skuliny času, které využijete k tomu, abyste je dále rozšiřovali.

Využijte princip jedné věci. Zaměřte se vždy na jediný krok a až po jeho dokončení se přesuňte k dalšímu. Vracejte se ke knize průběžně a dopřejte si postupnou očistu hlavy jeden drobný krok za druhým. Není třeba usilovat o mílové kroky a zahltit se hned na startu. Naučil jsem se, že z dlouhodobého hlediska je pomalý a vytrvalý postup tou nejjistější volbou. Kvantové skoky a zázračné proměny jsou stoprocentně možné, ale i ty vždy vyžadují dostatek času na integraci, aby se pevněji ukotvily v našem životě a staly se naším výchozím nastavením.

PŘEDSTAVENÍ OBSAHU KNIHY

Sedmikrokový očištný postup zahájíme úpravou světa kolem nás – čištěním našeho vnějšího prostředí, odstraněním šumu.

To, v jakém prostředí totiž žijeme, to, s kým se stýkáme a s kým každý den komunikujeme, jakými předměty jsme obklopeni a v jakém prostředí se nacházíme, to všechno z obrovské části (Feng Shui experti říkají, že prý až z jedné třetiny) ovlivňuje naše prožívání na tomto světě. Proto v prvních dvou kapitolách začneme vnějším světem a upravíme si své prostředí tak, aby nás každý den podporovalo a nestrhávalo do vzorců

chování, které ve svém životě nechceme. Odstraníme ze svého života rušivé vjemy, které kradou naši pozornost. Tím si vytvoříme prostor pro svůj vnitřní rozvoj.

Následně přejdeme k tomu, co může být pro někoho větší výzvou – čištění našeho vnitřního světa.

To, co nám nejčastěji brání uvolněně prožívat radost v přítomném okamžiku (někdo tomu říká „vypnout hlavu“ nebo „být tady a teď“), jsou naše vlastní myšlenky. Došlo mi to při pobytu ve tmě, v malé chatičce bez oken, kousek od Kutné Hory, kde jsem měl možnost sedm dní nerušeně pozorovat své myšlenkové pochody. Zjistil jsem, že opravdu jediným nepřítelem našeho štěstí je naše vlastní mysl a jediným rozdílem mezi nádherným světem a ošklivým světem je to, kterým myšlenkám se rozhodneme věřit.

Už ve třetím kroku Sedmikrokového očistného postupu se proto podíváme do svého nitra. Pomocí techniky Nicnedělání se naučíme setrvávat v klidu a pozorovat, co naše mysl vyvádí. První krok je totiž uvědomit si, jak se naše mysl chová, v jakých zajetých vzorcích operuje a jak ovlivňuje náš život. Uvědomíme si, že my nejsme našimi myšlenkami a že jim nemusíme věřit.

To je i téma prolínající se celou touto knížkou a je jedním z devíti principů čisté mysli uvedených v příští kapitole. To, jaké myšlenky nejčastěji okupují naše vědomí, ovlivňuje výslednou podobu naší reality. Pomocí techniky Nicnedělání dokážeme zpomalit svoji mysl a zpozorovat své dominantní myšlenkové proudy, abychom je překročili a začali si realitu tvořit z místa větší jasnosti. Tomuto procesu zklidňování a projasňování mysli říkám rozmotávání klubka.

Po technice Nicnedělání přejdeme ke čtvrtému kroku – k meditaci. Meditace je praktika, která mi v posledních osmi letech přinesla možná největší benefity a nejvíce pozitivně ovlivnila

(a každý den nadále ovlivňuje) můj život. Je to praktický nástroj, jak měnit a uhlazovat svůj vnitřní svět, jak pracovat se svými myšlenkami a pocity, jak být přítomnější a dokázat se lépe naladit na to, čemu někdo říká Vesmír, někdo Bůh, někdo Zdroj.

Každodenní meditační praxe nám může proměnit život. Příběhů lidí nadšeně vyprávějících o svých významných proměnách způsobených meditací je nespočet. Sám jsem prošel několika intenzivními meditačními kurzy. Jedním z nich byl například desetidenní tichý Vipassana retreat, který se pravidelně pořádá po celém světě. Absolvoval jsem ho v roce 2017 nedaleko španělského Madridu a do dnešního dne z něj těžím. Benefity této praxe dále dokládá instruktor meditace Michal Dvořák, který svými poznatky přispěl ke vzniku 4. kapitoly této knihy. Meditace je zkrátka úžasná a budu vděčný, když její účinky pocítíte i vy.

Nabídnu vám čtyři základní meditace, které rozvinou jak vaši schopnost koncentrace, tak schopnost vědomého bytí v přítomnosti bez jakéhokoliv snažení se. Bude to z největší části právě tato praxe, jejímž tréninkem si do hlavy nainstalujete tlačítko „vypnout/zpřítomnit“, po kterém budete moct sáhnout, kdykoliv bude potřeba. Naučíte se, jak vědoměji sedět, chodit, ale i jíst. Dále se naučíte, jak meditaci prakticky propojovat se svým každodenním životem, aby se její benefity prolnuly s „běžnými“ momenty vašich dnů, ať už jste kdekoli a děláte cokoli. Pozitivně tak ovlivníte svůj pracovní život a vztahy s kolegy, váš osobní život, vaše rodinné vztahy i váš vztah k sobě samému nebo sobě samé.

Od této hluboké vnitřní práce přejdeme k pátému kroku očistného postupu, kde se seznámíme s dopaminovým detoxem. K tomu, abychom se každý den mohli cítit sami sebou, totiž značně pomáhá odříznout ze svého života závislosti, které nám kradou energii, vtahují nás do nechtěných vzorců chování a zhoršují nám

tak naši náladu. Tyto vzorce jsou sice dočasně příjemné, ale dlouhodobě nám ubližují.

Pomocí dopaminového detoxu si posvítíme na své závislosti, ať už ty větší, jako jsou drogy a porno, nebo na ty o něco menší, jako jsou počítačové hry, sociální sítě a chuť na sladké. Vše je samozřejmě dobrovolné. Odstranění těchto závislostí může navíc (kromě jiných přínosů) zdravě podpořit naši sebedůvěru a otevřít nás proaktivnějšímu tvoření svého života takového, jaký ho opravdu chceme mít.

Šestý krok očištění postupu se věnuje vědomému slovu. To, jak se vyjadřujeme, obrovskou měrou ovlivňuje to, jaký život žijeme. Slova jsou totiž zesílené myšlenky a každá myšlenka s sebou nese i pocit. Představte si slova, myšlenky a pocity jako spojené nádoby. Když ovlivníme jednu hladinu, ovlivníme všechny hladiny. Tím, že se naučíme vědoměji vyjadřovat, se i naučíme vědoměji pracovat se svými myšlenkami a pocity.

Představím vám 21denní výzvu nestěžování si, což je poměrně intenzivní, ale velmi efektivní způsob, jak si každý den uvědomovat, jaká slova používáme ve vztahu k sobě i vnějšímu světu. Staneme se pozornějšími tvůrci své reality a pro své okolí také dost možná příjemnějšími lidmi.

Všech šest kroků se následně jako samostatné potoky spojí v silnou řeku a vyústí v poslední sedmý krok očištění postupu zabývající se emoční inteligencí. Ten spojuje všechny znalosti a dovednosti nabyté v předchozích kapitolách.

Přejdeme v něm k disciplíně, která je možná nejnáročnější, ale zato dokáže až zázračně efektivně přinášet šťavnaté ovoce. Naučíme se bedlivěji vybírat, kterým myšlenkám věnujeme pozornost. Podíváme se na to, jak spolu souvisí myšlenky a emoce a jak jejich provázanosti využít ve svůj prospěch. To, jak

se cítíme, ovlivňuje to, jak přemýšlíme. A protože tím, jak se dlouhodobě cítíme, si tvoříme svůj svět, je důležité vybírat si myšlenky, kterými si tento svět chceme tvořit.

Seznámíme se s emoční škálou a naučíme se pozorovat a přijímat, jak se cítíme. Předejdeme tak větším emočním propadům, oprostíme se od negativních vlivů a získáme možnost rozhodovat se, jak se chceme cítit. Nabídnu vám řadu metod, kterými se můžete ladit na vyšší frekvence. Zpřijemníte si tak celý zbytek života. Nepřeháním.

Jádrem této knihy je Sedmikrokový očistný postup, s jehož pomocí si vyčistíte hlavu a stanete se zdatnějšími tvůrci své každodenní radosti. Pokud vás zrovna teď ale nezajímá dlouhodobý osobní rozvoj a chcete si jen rychle vyčistit mysl, přejděte rovnou ke kapitole 25 + 1 technika pro očistu a vyladění, kterou najdete na konci knihy. V průběhu let jsem protřídil a vybral ty nejúčinnější metody pomáhající mi přepnout své myšlenkové a emoční rozpoložení a vytvořit si v hlavě prostor.

Na úplný závěr vám spíše pro zajímavost představím několik intenzivních detoxikačních a seberozvojových výzev pro silnou jednorázovou očistu. Patří mezi ně pobyt ve tmě, očista pomocí žáby Kambo a další výzvy, které pozitivně ovlivnily můj život. Třeba si vás některá z nich zavolá.

Mým přáním je, aby se lidé při čtení této knihy plně otevírali tomu, že jsou tvůrcem své reality a že existují jednoduché postupy, jak se každý den cítit lépe. Pokud jste už teď veselý člověk, žijete šťastně a proaktivně si tvoříte svoji realitu, snad vám i tak *Detox hlavy* předá novou metodu, kterou ještě neznáte, poskytne vám nečekané vhledy nebo vás jiným způsobem inspiruje posunout se na své cestě seberozvoje o několik kroků dál.

Ještě než se pustíme do prvního tématu Sedmikrokového

očistného postupu, rád bych vás v následující kapitole seznámil s devíti základními principy čisté mysli, jak jsem je pojmenoval. Prolínají se jako podtext napříč celou knihou a jejich porozumění a přijmutí vám pomůže vytěžit z každé kapitoly více užitku. I kdyby tyto principy byly to jediné, co si z knihy odnesete (což je nepravděpodobné), váš život se dost možná alespoň o drobný kus (ale třeba i významně) promění k lepšímu.

JE TO O VÁS

Všechny tipy doporučené v *Detoxu hlavy* jsem sám vyzkoušel a aplikoval do svého života. Tato kniha vznikala formou sbírání zkušeností několik let a postupně krystalizovala do aktuální podoby. Víím, že zmiňované tipy a postupy fungují. Změnily mi život. Zároveň chápu, že každý z nás je unikát a neexistuje jednotný návod, který by stejnou měrou posloužil všem. Při čtení vám proto doporučuji ptát se sám/sama sebe na tyto otázky:

„Mohlo by toto cvičení vnést hodnotu do mého života? Jak se budu cítit, když tento tip aplikuji?“

Otevřete svou mysl všem možnostem a třeba objevíte nečekané nové cesty. Do ničeho se ale netlačte. Zahod'te vše, co s vámi nerezonuje. Má doporučení berte pouze jako možnosti. Ověřil jsem si, že všechny odpovědi už opravdu máme v sobě. Stačí se jen umět zastavit a zaposlouchat.

Pokud by vám během čtení knihy vyvstaly na mysli jakékoliv otázky nebo byste se chtěli o čemkoli poradit, kontaktujte mě na vit@oravit.cz. Možná právě díky vaší pomoci se tato kniha bude nadále aktualizovat, zlepšovat a přetavovat v nejlepší možnou

Úvod

verzi, která pomůže co nejvíce lidem, ať už se na své životní cestě nacházejí kdekoliv.

Doplňkové materiály ke knize včetně vedených meditací ke stažení najdete na www.detoxhlavy.cz/materialy.

Přeji vám šťastnou cestu. Ať je váš život plný klidu, vášně, síly a radosti!