

Síla slov

Sharon Anne Klingerová

nechci
nelze
neumím
nezvládnu

NE

chci
je možné
umím
dokážu

ANO

Naučte se používat slova
ke svému prospěchu



Alferia

SÍLA SLOV

SHARON ANNE KLINGEROVÁ

POWER WORDS

Copyright © 2013 by Sharon Anne Klinger
English language publication 2013 by Hay House, Inc.

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2015

Z anglického originálu *Power Words*, vydaného v roce 2013
v nakladatelství Hay House, Inc., přeložila Klára Mozhejzíková
Redakce Dana Řezníčková
Grafická úprava a sazba Jakub Karman, Art007
Obálka Michal Němec



Alferia

Vydala Grada Publishing, a. s. pod značkou ALFERIA v Praze roku 2015
jako svou 6003. publikaci

Tisk Tiskárny Havlíčkův Brod

Grada Publishing, a. s.,
U Průhonu 22, Praha 7

ISBN 978-80-247-5274-7

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:
978-80-247-5274-7 (tištěná verze)

TIRÁŽ ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:
978-80-247-9974-2 (elektronická verze ve formátu PDF)
978-80-247-9975-9 (elektronická verze ve formátu e-Pub)

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**.

SHARON ANNE KLINGEROVÁ

SÍLA SLOV

NAUČTE SE POUŽÍVAT SLOVA
KE SVÉMU PROSPĚCHU

Předmluva

Objevování slov je jedním z největších životních dobrodružství. Má cesta k objevení obrovské energie slov započala před mnoha a mnoha lety, když mi má dobrá kamarádka a specialistka na zdravotní péči Loren Shuh dala jedno slovo, které jsem měla říkat, pokud jsem chtěla předejít zranění při zvedání těžkých kartonů. Zkusila jsem to a mé tělo okamžitě zpozornělo – jenom vyřknutím jediného slova! A nebylo to slovo akce jako třeba sloveso, bylo to jen jedno jednoduché podstatné jméno. (Později budete překvapeni, co je to za efektivní slovo.)

Potom jsem přemýšlela nad tím, že pokud jedno specifické, jednoduché podstatné jméno může podnítit tak přesnou a velmi aktivní reakci, jaká síla pak může číhat v ostatních slovech, která vyslovujeme? Byla jsem rozhodnutá na to přijít. Samozřejmě, tento úkol pro mne nebyl úplnou novinkou. Původ a význam slov byl již dlouhou dobou objektem mé zvědavosti a vášně. Slova komunikují, ale pokud je jejich energie soustředěna, ožijí novým životem. Mohou se stát zbraněmi v arzenálu, majáky v temnotě a katalyzátory nepopsatelné síly. Byla to tato síla, tato moc slov, která mě kromě jiného začala fascinovat a doslova mnou pohnula.

Když někomu řeknete: „Dávám ti své slovo,“ myslíte tím, že se zavazujete slibem. Je to absolutní, neodvolatelný slib nějakého budoucího skutku nebo nezpochybnitelná pravda. Během svého studia a práce s energií slov jsem si začala uvědomovat, že „dávám své slovo“ s kaž-

dým slovem, na které pomyslím nebo ho napíšu. Jen si představte tu sílu, kterou máte na dosah, když každé slovo obsahuje příslib skutku a prohlášení pravdy!

Byl to právě tento slib konání a pravdy, které mě vedly k pochopení a práci s energií slov ve dvou různých ohledech: *Slova, která stimulují skutky*, a *Slova, která vás **pozvedávají** k vyšší pravdě*. A toto jsou dva způsoby použití síly slov, které bych s vámi ráda sdílela v této knize.

Ačkoli je určitě mnoho slov na dalších stránkách pozitivních, není toto kniha o pozitivním myšlení. Na to téma bylo v průběhu let nebo spíše století napsáno mnoho knih, ale tato není jednou z nich. Tato kniha je o používání energie přesných slov k pozvednutí své vlastní energie a k stimulování okamžitých mentálních, emočních a fyzických reakcí. Některá ze slov pro vás mohou být nová, ale mnoho z nich jsou slova, která znáte celý svůj život. Je to jejich *energie*, která vás přinutí vnímat je jinak než kdy dřív.

Protože jste dosud používali slova jen pro jejich význam, a ne pro jejich moc, může být náročné se slovy pracovat tímto novým způsobem. Avšak naučit se spojení s touto mocí za hranicemi významu prostě vyžaduje soustředění a disciplínu, které jsou kdykoli k dispozici, pokud se rozhodneme, že přiměřená síla a úspěch stojí za trochu námahy!

Takže sami vyzkoušejte některá z *podněcujících slov* a *pozvedávajících slov* z této knihy. Časy lehkovážného používání slov pro obyčejnou komunikaci budou za vámi a vy si uvědomíte, že se toužíte napojit na velkou moc, která se skrývá uvnitř každého slova. Tak jako já objevíte, že *mocná slova* udělají mnohem více, než že vám jen pomohou zvednout těžké kartony. Pomohou vám povznést každé úsilí, vztah, pocit, zaměstnání a zážitek do výšin a k nesrovnatelné radosti, o kterých se vám nesnilo.

Oddíl I

Energie slov

.....

Každý den, kdy pronášíme slova, tvoříme svět.

Howard Rheingold

Kapitola 1

Povaha slov

Je to slovo..., co vytváří vesmír a poroučí jeho síle.

G. H. Bonner

Slova tvoří ve světě nepopíratelnou sílu. Sami jste během svého života a napříč světem mohli vidět, jak slova mohou povýšit, rozdrtit, povzbudit, zklamat a vzrušit. Za druhé světové války Hitlerova slova vyburcovala nacisty k hrůzným činům, zatímco Churchillova a Rooseveltova slova nasměrovala proti nacistům celý svět.

Mimoto slova dělají mnohem více, než že jen ovlivňují lidi, kteří je slyší nebo čtou. Jsou nositeli své vlastní síly a jsou nedílnou součástí vašeho elektromagnetického pole. Vyzařují energii a tutéž energii k vám přitahují zpět. Také přitahují lidi a situace, které s jejich vlastní energií rezonují. Díky tomu se slova mohou stát významným nástrojem při dosahování úspěchu, po kterém toužíte, a při žití silného a zářného života.

V této knize budeme pracovat se slovy, která můžete používat pro mnoho účelů – pro pracovní rozhodnutí, hubnutí, pomoc s kreativními projekty, sílu svalů, komunikaci, uzdravování, finanční investice, vztahy, zbavení se závislosti, úkoly v práci a mnoho dalšího. Ve všech

těchto případech budete moci použít energii specifických slov pro jakýkoli úkol.

Já těmto slovům říkám *slova síly*. Ačkoli nejsou součástí nějakého nového jazyka, jsou slovy, která mohou být použita různými a novými způsoby. Abyste ale mohli energii slova využít, musíte znát nejen jeho energii, ale i jeho zaměření, pocit a významy, a to na hlubší, vnitřní úrovni. Proto musíte opravdu věnovat čas postupům v této knize – i kdyby jen jednu dvě minuty. Jakmile se otevřete síle slov, budete schopni ji použít k nastartování velkých změn ve vašem životě.

Slovo Genesis

Na počátku bylo Slovo...

Jan 1,1

Výše uvedený citát je pouze jedním z mnoha z bible, které předznamenávají kreativní sílu slova. Není divu, že příběhy stvoření z celého světa taktéž začínají slovem. Představte si, jaké by to bylo, vidět každé slovo jako potenciální nový začátek – genesis vaší budoucnosti. Z energetického hlediska tomu tak je!

Zrozen ze síly slova

Zavřete oči a představte si, že celá vaše budoucnost spočívá na energii vašeho následujícího slova. Je to genesis – zrození a počátek – toho, co vás čeká. Jaké slovo byste si zvolili?

Vyberte ho teď a věnujte chvíli tomu, že se tímto slovem naplníte. Vnímejte ho a pozorujte, jak jeho energie prolne celým vaším životem. Představte si skutky, které se z tohoto slova zrodí, a vnímejte budoucnost, kterou vám přinese.

Tento postup můžete také používat každé ráno k objevení genesis vašeho dne. Můžete ho také použít pokaždé, když budete chtít zjistit, v jakém stadiu se počátek nachází v daném okamžiku. Ať už je slovo, které pro vás představuje genesis, jakékoli, nechte ho stát se vaším cílovým slovem. Opravdu procitíte jeho energii, užívejte ji během dne a pozorujte, co ve vás podněcuje. Se základními slovy můžete podniknout kroky k vytvoření úplně nového, vlastního příběhu stvoření!

Síla slov, kterou můžete vidět a cítit

Ve své knize *Skrytá tajemství vody* japonský vědec dr. Masaru Emoto demonstroval fotografiemi vodních krystalů, utvořených v různých podmínkách, významnou moc slov, která byla ukázána nebo vyřčena směrem k vodě. Pozitivní slova (jako *moudrost, anděl, děkuji*) stejně jako vlnivé komplimenty (*jsi roztomilý/á, a jsi nádherný/á*) všechna tvořila celistvější, krásnější a symetrické krystaly. Naproti tomu negativní slova a nadávky – jako *satan, hlupáku, je mi z tebe nanic a zabiju tě* – vytvářely nesourodé, deformované a vcelku ošklivé krystaly. Které z testovaných slov podle vás mělo nejlepší vliv? „Našel jsem nejkrásnější krystal ze všech,“ řekl Emoto. „Ten utvořený *láskou a vděčností*.“ Zde je stručný postup, díky kterému můžete na vlastní kůži vyzkoušet, jak se „cítily“ Emotovy krystaly. Následující dvě slova jsou velmi běžná, avšak velmi nabitá, emotivní slova, jejichž energii můžete velmi snadno vnímat.

Srovnání síly slov

Zavřete oči. Na chvíli jednoduše myslíte na slovo *nenávisť*. Opravdu tuto myšlenku držte v mysli a srdci. Vdechujte energii tohoto slova do svého těla. Všimněte si, jaké pocity vnímáte po emoční a fyzické stránce spolu s tím, jak vás slovo *nenávisť* naplňuje svou energií.

Po několika okamžicích se zhluboka nadechněte a vydechněte – nechte to slovo a jeho energii úplně odejít. Nyní ho nahraďte slovem *láska*. S tím, jak energie vašeho dechu přichází a odchází, naplňte každou část sebe sama energií slova *láska*.

Vnímejte kvalitu *lásky* každým coulem. Uvědomujte si, jak se cítíte na těle, v duši a v srdci. Po nějaké chvíli záměrného vstřebávání slova *láska* si povšimněte lásky, kterou cítíte – i k nepatrným věcem. Otevřete oči, stále naplnění touto klidnou a šťastnou energií.

Při tomto postupu pro vás bylo pravděpodobně jednoduché vnímat energie těchto dvou velmi rozdílných a citově zabarvených slov. Díky slovu *nenávisť* jste si možná vzpomněli na lidi, které nemáte rádi nebo vám ublížili. Pravděpodobně jste ze sebe nepohodlnou energii *nenávisť* chtěli setřást. Někteří dokonce z toho slova znervózní, zatímco v někom to začne vřít. Není divu, když slovo *nenávisť* (*hate*) má v angličtině podobný kořen slova jako *horko* (*heat*). Mnoho ustálených slovních spojení popisujících vztek se týká *horka*, jako dopálit se, rozohnit se, vzkypět, horká hlava a tak dále.

Je překvapivé, jak často je slovo *nenávisť* s takovou energií používáno. *Nesnáším to tričko. Nesnáším tu restauraci. Nenávidím tu hudbu.* Nebo dokonce, *Nesnáším ty lidi.* Existuje mnoho nepříjemných věcí, lidí a okamžiků, je ale *nenávisť* opravdu tím správným slovem k jejich popsání, vyjádření? A i když by se to tak mohlo zdát, jste si jistí, že chcete energii slova *nenávisť* ve svém životě? K pozměnění této energie by stačilo použít jemnějšího slova. Ještě lépe: místo soustředění se na to, co nemáte rádi, můžete zkusit najít způsob, jak do nepříjemných situací vnést slovo *láska* a jeho energii.

Má klientka Marianne byla velmi nespokojená se svým životem. Jak jsme si povídaly, všimla jsem si, jak často používá slovo *nenávidět*. Doporučila jsem jí, aby pokaždé, když používá slovo *nenávidět* k popisu něčeho nebo někoho, ho nahradila slovem *milovat*. Nejdřív tento

přístup *nenáviděla*! Říkala, že si připadala, jako že lže, nicméně jsem ji požádala, aby v tom pokračovala. Odbourání starého zvyku si vyžádalo mnoho týdnů, ale stálo to za to. Její nenávisť se – jestliže ne hned v lásce – přeměnila nejdříve v akceptování, tolerování a odevzdání. Mimo *lásku*, kterou věnovala ostatním, se ještě navíc snažila těmto lidem porozumět. Zjistila, že věci, které nesnášela, nebyly dostatečně důležité, aby vůbec vzbuzovaly takový druh energie. Dokonce i některá jídla, která *nesnášela*, se přeřadila na seznam jejích oblíbených jídel. Co je ale důležitější, Marianne začala víc milovat sebe a svůj život.

Láska je slovem, které ve výzkumu doktora Emota vytvářelo nejvíce krásy a harmonie. Jen si představte, jak vás může ovlivnit, když toto slovo budete věnovat sami sobě. Časté vnášení slova milovat a jeho energie do vašich každodenních zážitků vám pomůže milovat i svůj život každý den. Já ho používám ve svých meditativních cvičeních a často i během dne spolu s účinným postupem zahrnujícím vodu, který si představíme v Oddílu II. Mezitím si najdete čas několikrát denně opakovat slovo *láska* pěkně od srdce. Překvapí vás, jak se zvedne úroveň lásky ve vašem životě – a ve světě.

Kreativní moc jazyka

*„Spustí-li se lijavec nebo padá-li sníh z nebe, nevrací se zpátky,
nýbrž zavlažuje zemi a činí ji plodnou a úrodnou, takže vydává
símě tomu, kdo rozsívá, a chléb tomu, kdo jí.*

*Tak tomu bude s mým slovem, které vychází z mých úst: Nenavrátní
se ke mně s prázdnou, nýbrž vykoná, co chci, vykoná zdárně,
k čemu jsem je poslal.“*

Izajáš 55:10-11

Tak jako déšť dá vzklíčit semínkům země, tak jazyk, který používáte, dává vzklíčit životu, který tvoříte. Slova, která používáte znovu

a znovu, jsou jazykem, který vás učí – a naučí i svět něco o vás. Vaše slova jsou vaším vlastním odrazem. Jak uvidíte později, každé slovo nese zpodobnění, energii a několik vlastností, kterých můžete využít.

Váš jazyk je elektrickým proudem procházejícím vaším životem a tento proud může být negativní nebo pozitivní. Dokonce i slova, která zdaleka nejsou tak negativní jako *nenávist*, mohou nést těžkou energii, jako třeba slovo *zahlcený*, které mnoho lidí používá aby vyjádřili, že mají mnoho práce.

Na druhou stranu je mnoho slov, u kterých by se mohlo zdát, že nemají žádný prospěšný emoční náboj, ale ve skutečnosti jsou velmi pozitivní a mohou být přetvořena v ještě pozitivnější. Například slovo *záměr*. Nezdá se, že by v sobě neslo mnoho rázu, ale můžete ho použít velmi pozitivně. Já ho používám jako *slovo síly*, nechávám ho přinést mi více extrémní a soustředěné energie pro mé účely a záměry. Podívejte se na slova *zahlcený* a *záměr* k odhalení jejich kreativní síly.

Ze záplavy ven

Pomyslete na to, jak se cítíte, když jste zaplaveni mondénními úkoly a jinými povinnostmi, na které nemáte dost času, natož abyste měli čas na své vlastní zájmy.

Představte si, že takhle zaplaveni jste právě teď, a řekněte slova *Jsem zahlcen/a!* Zavřete oči a zhluboka se nadechněte, nasajte do sebe tato slova. Na chvíli si sami sebe skutečně představte v záplavě. Zcela se do toho pocitu ponořte. Jaké to je? Cítíte se v pasti, zápasíte proti proudu? Chcete pokračovat ve vytváření zahlceného pocitu vaší energie a ve vaší práci?

Teď jeden očistný nádech a nechte výdech všechno tohle odplavit. Potom si spolu s jedním hlubokým nádechem říkejte slovo *záměr*. Nechte se jím prostoupit a pociťujte energii a sílu tohoto slova. Nyní

řekněte *intenzivní záměr*. Nejen že vás zasáhne náhlý smysl vašeho bytí, ale budete také naplněni intenzivní vášní, kterou pro tento smysl cítíte. Podržte *intenzivní záměr* hluboko v srdci a vnímejte touhu věnovat tomuto smyslu svou nejvyšší pozornost. Pokaždé, když použijete *intenzivní záměr*, všimnete si, že jste natěšení a vzrušení touhou udělat něco pro svůj záměr, ať už jste jakkoli zahlceni prací.

Jak vidíte, *zahlčení* opravdu nejspíš být nechcete. Měli byste se také dvakrát rozmyslet, než použijete slova jako *být zaplaven prací, mít toho nad hlavu, být zatopen*, která vás jen dostanou z deště pod okap! Místo toho nechte slovo *záměr* vás nakopnout k větší síle a soustředění v dosahování vašeho snu. Někdy dokonce spojím slova *intenzivní* a *záměr* do slova *intenzáměr*, abych ho nabila větší energií. Vyzkoušejte to!

Více a více lidí si začíná uvědomovat obrovskou moc svých myšlenek. Snaží se najít svou vnitřní sílu pomocí inspirativních knih, afirmací a dokonce i denních meditací, aktivitami, které považují za opravdu převratné. Ale i přes tohle všechno, jejich dobrá snaha bude přehlušena negativním vlivem jejich nevyřešených minulostí a rigidních slovních vzorců, pokud nezmění slova, která používají ve svých myšlenkách. Ti, kteří hledají změnu, musí sladit svůj každodenní jazyk se svým novým cílem – ne jen v čase jejich afirmací, ale neustále. A *slova síly* vám s tím mohou pomoci.

Vy sami vytváříte jazyk, který tvoří váš život. Jaká to příležitost! Můžete použít slova nejen k vyjádření reality, ale také k jejímu formování – každou hodinou, každou minutou, každou myšlenkou, každým vyřčením!

Dva rozdílné druhy slov síly

„Všechny myšlenky jsou kreativní! Ačkoli ne všechny jsou konstruktivní nebo pozitivní.“

Napoleon Hill

Slova, která používáme každý den, tvoří naší každodenní realitu – jak pozitivně, tak negativně. V tomto smyslu je každé slovo, které použijeme, slovem síly, neboť každé nese svoji vlastní kreativní sílu. Co jednotlivá slova mohou vytvořit, záleží zcela na tom kterém slově, jeho významu, energii a jeho použití.

Bohudík existuje přehršel vlivných a úspěch přinášejících slov síly – slov, která vyvolávají sílu, kterou můžete užívat pravidelně jako pomoc při řešení specifických úkolů, k přilákání příležitostí a úspěchu. S trochou úsilí je můžete při jejich objevování a shromažďování použít pro svůj prospěch. Jsou dva typy slov síly:

1. Stimulační slova
2. Povznášející slova

1. Stimulační slova jsou přesně vybrána k aplikaci ve specifických situacích k dosažení úspěchu v těchto okamžicích. Stimulační slova mohou být jednotlivá slova nebo fráze, které sahají od jednoduchých, každodenních až po výjimečné a unikátní. Nehledě na to, jak běžné nebo výjimečné slovo nebo fráze je, každé je určeno přesně pro danou okolnost nebo aktivitu. V této knize najdete *stimulační slova*, která vám mohou pomoci v jakékoli situaci v práci, doma, vztazích, zdraví, kreativních projektech a při odnaučování zlovyků. Od lepšího postoje ke skoncování se závislostí, od vybrání správné investice k napsání knihy, tato slova síly vám pomohou přivolat úspěch.

Stisknutí spouště

Zavřete oči a řekněte slovo *spustit*. Nepřemýšlejte o něm, jen se nechte naplnit jeho energií. Všimněte si, že jak slovo *spustit* opakujete, připadá vám, jako by se něco mělo začít dít. Jste naplnění očekáváním. Slovo *spustit* spouští vaši reakci. Víte, že každé stimulační slovo, které použijete, vás může uvést do stavu připravenosti a popohnat kupředu jako střelu!

Stimulační slova nejsou kouzelná, ale mají v sobě přesvědčivou sílu. Každé slovo představuje distinktivní energii, vyvolává specifické reakce a způsobuje určité následky. *Pokud potom přidáte k přirozené energii slova své soustředění, můžete tuto energii nasměrovat k přesným a velmi úspěšným výsledkům.* Za několik málo okamžiků ucítíte energii jednoho z těchto přesných stimulačních slov z první ruky. V Oddílu II najdete mnoho dalších stimulačních slov a naučíte se, jak mohou stimulovat kýžené výsledky. Nejdříve se ale zběžně podívejme na druhý typ slov síly.

2. Povznášející slova pomáhají pozvednout hladinu vaší energie, kreativity, příležitosti a štěstí. O slovech přemýšlíte neustále. Jsou vaší životní energií. Vždy máte možnost vybrat si mezi slovy, která povznášejí nebo omezují. Naneštěstí je omezující jazyk slovníkem, který často používáme – někdy nevědomky – k zmenšení, ponížení, zamítnutí nebo zavrhnutí sebe sama nebo ostatních. Jakákoli slova posuzování a nesnášenlivosti jsou ze své podstaty limitující, protože posuzují chyby a nedostatky. Při používání omezujícího jazyka snižujete vlastní energii, zavíráte dveře příležitosti a zabraňujete vlastnímu rozvoji – i když posuzujete zrovna někoho jiného.

Možná si říkáte, proč by vaše posuzování a kritika ostatních lidí – nebo dokonce míst a událostí – měly znehodnotit váš život. Je tomu tak proto, že nehledě na to, kam jsou mířena, přinášejí sebou slova tohoto typu drsnou a omezující sílu jak svým významem, tak svou energií. Vy budete těmi, kdo tuto sílu pocítí, neboť vy tato slova používáte.

Povznášející slova na druhou stranu nesou silný, pozitivní a přínosný význam. Povznášející slova mohou být velmi běžná, jako třeba *šťastný* – nebo dokonce slovo *povznést*. Jiná jsou méně běžná, jako třeba *překrásný*, *vznosný* a *vznešený*. Je zábavné nacházet méně běžná slova k pozvednutí vaší energie, ale každodenní slova fungují neméně efektivně. Například jaká by byla asi vaše energie dnes večer, pokud byste měli vkládat slovo štěstí do své mluvy stokrát během dne?

Povzneste se

Zavřete oči a řekněte si pro sebe slůvko *povznést*. Dýchejte zhluboka a ještě několikrát slovo *povznést* zopakujte. Všimněte si jak vaše energie stoupá. Téměř se cítíte, jako byste se měli každou chvíli vznést, skoro jako heliový balónek připravený odletět na vánku. Pokaždé, když použijete povznášející slovo, se budete cítit lehčeji, budete mít víc energie a vaše perspektivy vyletí do oblak!

Povznášející slova nejlíp využijeme jejich vkládáním do našich každodenních myšlenek a rozhovorů. Když jimi naplníte svůj slovník, pozvednou vaši energii, vaše výhledy, vaše činy a zároveň váš život nezměrným způsobem. Více si o povznášejících slovech povíme v Oddílu IV. Pro teď se podívejme na slova síly, která mohou přinést okamžité výsledky.

Vykřesání výsledků z nečekaných slov

Do svých rukou můžete vzít překvapivou sílu slova! S povznášejícími slovy můžete celý svůj slovník naplnit energií – ne jen někdy a někde, ale kdykoli a kdekoli. Naproti tomu se stimulačními slovy směřujete proud energie k specifickým situacím a úkolům přesně v okamžiku, kdy je třeba. Je to jako vpustit příval energie přímo na cíl. Vyšetřete si okamžik na následující cvičení, než budete číst dále. *Opravdu to provedte pořádně*. Zprvu se vám to může zdát hloupé, ale brzy pochopíte, proč je to důležité.

Část I: Žádné slovo – žádná síla

Na okamžik si představte, že jste upustili něco na podlahu. Ještě lépe, doopravdy na podlahu vedle sebe upustíte pero, tužku nebo něco podobného.

Jestliže jste na místě, kde můžete, pak se postavte, předkloňte a zvedněte ten imaginární nebo určitý předmět, který jste upustili. Pokud se nemůžete postavit, ohněte se ze židle, abyste to mohli zvednout. Zabere vám to jen chvilku – takže si, prosím, udělejte čas tento úkon teď provést.

Pravděpodobně jste si všimli, že jste úspěšně zvedli předmět, ale mimo to jste díky tomuto úkolu nezískali navíc extra žádnou prospěšnou energii. Brzy uvidíte, že pokud k úkonu, i tak obyčejnému, jako byl tento, připojíte stimulační slovo, všechno bude jinak.

Předurčená stimulační slova a fráze vám mohou pomoci vykonat specifické úkoly, práci, změnit zvláštní vzorec, vytvořit nový zvyk nebo přeměrovat určitou energii. Některá stimulační slova se mohou lišit od povznášejících slov, některá mohou být stejná. Rozdíl záleží na *způsobu*, jakým je použijete, a *důvodu*, proč je použijete. Byly byste překvapení variací stimulačních slov a různých druhů a účelů, které zastupují. Ve vašem životě si všimnete velkého rozdílu mezi používáním a nepoužíváním stimulačních slov. Jak velký je ten rozdíl, uvidíte za moment, až budete absolvovat Část II výše uvedeného postupu.

Můžete zapojit energii jakéhokoli specifického slova k ovlivnění mentálního soustředění, emoční reakce, úrovně aktivity, dokonce i fyzické a svalové reakce. S pomocí slov můžete usměrnit energii jakéhokoli zážitku, malého či velkého. **Když použijete slovo, vyzývá jeho energii a tuto energii můžete ihned použít.**

Část II: Nové slovo – nová síla

Znovu si vyšetřete chvilku a znovu upustěte na zem pero nebo jiný předmět. Pokud můžete, vstaňte a připravte se ho zvednout. To můžete provádět také ze sedu, pokud nemůžete vstát. Tentokrát, jakmile se začnete předklánět, si řekněte v duchu slovo *břišáky*. Myslete na slovo *břišáky*, zatímco se předkláníte.

Všimněte si, že jakmile pomyslíte na *břišáky*, vaše pozornost se okamžitě přesune do břišní oblasti a vaše břišní svaly se stáhnou a plně vás podporují. Opakujte si slovo *břišáky* po dobu, kdy budete zvedat pero. Během toho si plně uvědomujte postavení svého těla.

Všimnout si změny, kterou stimulační slovo vyvolá, je velmi jednoduché – i když jde o čistě technické slovo jako *břišní svaly*. Je také snadné si uvědomit, jak lehce na toto slovo reagujete. Toto slovo síly používám velmi často. Naučila mě ho má drahá přítelkyně a profesionálka na péči o zdraví Loren Schuh. Nesčíslněkrát to zachránilo má záda.

Sdílela jsem toto stimulační slovo s jednou ze svých studentek, Marthou. Byla to starší dáma, která si několikrát při zvedání různých předmětů hnula zády. Tak se bála dalšího zranění, že dokonce přestala zvedat kočku. Jakmile začala používat toto jednoduché, ale velmi efektivní stimulační slovo, nemohlo ji už nic zastavit. Martha ho používala pokaždé, když něco zvedala, a od té doby se již nezranila. Dokonce si pořídila další kočku!

Stimulační slovo *břišáky* můžete používat, kdykoli něco zvedáte. Vaše svaly budou pevnější a vy se více soustředíte na úkon. Bude to vnitřní povel k použití správného postoje pro zvedání.

Některá stimulační slova přikazují, některá upozorňují, některá provokují, jiná motivují. Některá urychlují, některá nadchnou, některá soustředí a jiná uklidní. Je úžasné, jak slovo může změnit způsob, jakým byste se v nějaké situaci chovali, a – následně – i změnit výsledek té situace. Za nějaký čas zjistíte, že můžete dosáhnout úžasných výsledků kdykoli, kdekoli.

Kapitola 2

Hlubší význam, hlubší síla

*„Zjišťujeme, že slova žijí svým vlastním, nezávislým životem,
tvořeným z ozvěn, konotací a asociací.“*

James J. Kilpatrick

Každé slovo nese energii, která může být vnímána, nehledě na to, jestli na ně myslíte, vyslovujete ho, slyšíte ho nebo čtete na stránce. Mnoho prvků ovlivňuje vliv energie slova a prvním z nich je význam slova – nebo spíše významy.

Většina slov má několik významů a ještě více konotací. Mnoho slov se přeměnilo v nová slova – tak jako se metamorfóza přeměnila v morfování! Existuje také mnoho slov, která nyní mají jiný význam než původně. Například jednou z frází, která se často používá k popisu výkonu auta, je *koňská síla*.

Řízení síly slov

Zavřete oči a opakujte si frázi *koňská síla*. Nechte frázi *koňská síla* prostoupit vaši myslí a tělem. Začněte si všimat, co cítíte ve vlastní energii a ve své představivosti. Opakujte frázi *koňská síla*. Zhluboka se

nadechněte, vnímejte vše, co cítíte s *koňskou silou*. Co prožíváte, ať je to sebeopatrnější?

Při tomto slovním cvičení mají různí lidé mnoho různých zážitků. Když toto cvičení provádím, tak mě dvojsmysl často ponouká hýbat se nebo něco dělat. Někteří lidé si představí vibrace běžícího motoru. Někteří si vybaví reklamu na auto nebo nadšení při koupi nového auta. Někteří se cítí, jako by seděli za volantem sportovního auta. Nebo slyší vrrrrrum motoru. Jiní lidé jsou naplněni energií a mnozí mohou zažít kombinaci všeho.

Samozřejmě někteří lidé mohou vidět obraz ženoucích se koní. Jeden z mých studentů v hodině síly slov byl pohnut tím, že se mu vybavila jízda na koni z jeho teenagerských let. Není ale pravděpodobné, že by mezi těmi mnoha odpověďmi byla nějaká o představě soustavně pracujícího koně, který zapřažený v žentouru zdvíhá náklad 180 liber a ujde při tom za hodinu 144 koleček o poloměru 12 stop, což je původní definice. Evidentně původní významy mnoha slov nemají takový dosah, aby pokryly svůj dnešní význam a to, jak je všichni vnímají.

Tento malý myšlenkový experiment také ukazuje, jakými způsoby síla slov může být vnímána. Od původního významu a toho, jak vy ho vnímáte, až k abstraktnímu, vizuálnímu a zvukovému vnímání, procitování emocí, vnímání vibrací, vyvolávání vzpomínek a mnohem víc – každé slovo má svou vlastní energii a vypráví svůj vlastní příběh.

Slova nikdy nezklamou

Možná byste ani nepomysleli, že malá technická slova s přesnými významy by ve vás mohla vyvolávat tolik pocitů, představ a různorodých vjemů jako fráze *koňská síla*, ale ve skutečnosti vyvolávají. Poďme se na dvojici protikladných slov, která jsou pouhým popisem