

Intuice

*a bezchybné
rozhodování*



Becky Walshová



*Ve skutečnosti
už to víte*



Alferia

Becky Walshová



INTUICE

A BEZCHYBNÉ ROZHODOVÁNÍ

Ve skutečnosti už to víte

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**.

INTUICE A BEZCHYBNÉ ROZHODOVÁNÍ

Ve skutečnosti už to víte

Becky Walshová
Přeložila Ester Včelišová



Alferia

Vydala Grada Publishing, a. s. pod značkou ALFERIA
U Průhonu 22, Praha 7
jako svou 5859. publikaci

Odpovědná redaktorka Dani Vrbů
Grafická úprava obálky Vojtěch Kočí
Sazba Jakub Karman, Art007
Počet stran 208
První vydání, Praha 2015

YOU DO KNOW

Copyright © 2013 by Becky Walsch
Originally published in 2013 by Hay House UK Ltd.

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

Tisk Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

ISBN 978-80-247-5422-2

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

978-80-247-5422-2 (tištěná verze)

TIRÁŽ ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

978-80-247-9750-2 (elektronická verze ve formátu PDF)
978-80-247-9751-9 (elektronická verze ve formátu e-Pub)



INTUICE

A BEZCHYBNÉ
ROZHODOVÁNÍ



Poděkování

Vytvářet knihu znamená převážně sedět v místnosti o samotě jen se svými myšlenkami. Záleží však na tom, kdo a co tyto myšlenky ovlivňuje, kdo vám dává lásku a prostor přenést je na papír a kdo vám poskytuje podněty k tomu, abyste je vydali. Všichni tyto lidé a jejich energie jsou s vámi od samotného zrodu knihy.

Jsem tedy vděčná za všechny podněty přicházející ke mně různými způsoby, ale konkrétněji bych chtěla poděkovat:

Cat Knottové za její neochvějnou podporu a přátelství. Své rodině, Cohortu Y; lektorům a fakultě California Institute of Internal Studies; Willu Swiftovi, Alexii Marcouové, Heleně Prajapatové, Marku Sherwoodovi, Sydu Martinovi, Anně Bullardové, Lindě Chardové, Liz Deanové, Jo Sharpové, Brianě Le Boldové, Marlo McKenziové, Kate Orrové a Johnu Purkissovi. Všem v Hay House včetně Michelle Pilleyové, Sandy Draperové a Jo Burgessové.



Úvod

Není to magie, leč...

Před pár lety jsem seděla v odletové hale na londýnském letišti Heathrow a čekala na letadlo do San Franciska. O pár měsíců dříve jsem prodala dům i s novou kuchyní (na kterou jsem šetřila osm let!), zbavila se majetku, ukončila vztah a kariéru navzdory tomu, že jsem zrovna byla na jejím vrcholu, a vrátila se zpět do školy. V tu chvíli jsem nedokázala říct *proč*. Věděla jsem to, ale neměla jsem pro své chování žádné logické a racionální vysvětlení. Vše, co k tomu dokážu říct, je, že jsem následovala svou intuici, což nakonec vedlo až ke knize, kterou nyní držíte v ruce.

Takže kdybych měla kouzelnou hůlku, dala bych vám dar, který vám změní život, dar, který by vám umožnil mít důvěru sami v sebe, budovat hluboké a otevřené vztahy, činit odvážná a inspirující rozhodnutí a vědět, komu věřit. Vlastně kdybych měla kouzelnou hůlku, možná bych vás s ní jen dloubla do žeber, protože vy ten dar už máte. Je to vaše intuice.

Po mnoho let jsem fungovala jako takový intuitivní katalyzátor. Většina mých klientů ke mně přicházela kvůli různým blokům, které je v životě brzdily v tom být tím, kým chtěli; nebo v porozumění důležitým vztahům. Za pomoci intuice, psychologie, duchovních disciplín a trochy životního koučinku jsem jim poskytla nástroje a informace potřebné ke změně. Pravdou je, že jsem často slýchala, že jen potvrzují něco, co už sami věděli. Vlastně vždy jen přetvářím do slov něco, co někde uvnitř sami vědí, ale nenacházejí pro to vyjádření. Psáním této knihy vlastně sama sebe připravuji o práci, protože se vám v ní chystám ukázat, že VY UŽ TO VÍTE!

Zraňuje mě, že je tolik lidí, kteří chodí po světě s pocitem osamělosti, separace, s pocitem, že je nikdo neposlouchá. Nevěří si, někdy zcela postrádají sebedůvěru. S tím, co vím o intuici, vím také to, že to tak nemusí být. Když pohlédnu zpět na svůj život, věci, které si pamatuji nejvíce, většinou nejsou místa, kde jsem byla, ale čas, po který jsem se těšila společností druhých. Vždyť právě o tomhle jsou všechny ty slavné písně o lásce.

Mnoho lidí bojuje, aby udrželo svá srdce otevřená lásce. Je k tomu dobrý důvod, i přes veškerou pravděpodobnost, že jste někdy v životě byli zranění, sražení, umlčení a odříznutí. Upřímně mohu říci, že to v očích a srdcích svých klientů vídám denno-denně. Kdybych se vás zeptala, kdy jste poprvé nabyli podezření, že by vám nějaká situace nebo nějaký člověk mohli ublížit, prav-

děpodobně byste řekli, že jste to věděli od začátku: když jste se poprvé setkali s oním pachatelem nebo se ocitli v situaci, která se později zvrtila. Přesto jste dovolili své mysli, a tudíž svému egu, aby ovládalo vaše rozhodování. Revoluce přichází, když se vaše intuice stane silnější než strach generovaný egem. Když vaše jednání nevychází z ega, ostatní lidé vás nemůžou ovládat a vy nemůžete být paralyzováni strachem.

Odpusťte mi, že to takto zevšeobecňuji a předpokládám, že svůj život ještě nežijete intuitivně. Abych mluvila jasně: nehovořím zde o tom druhu intuice, o kterém nás učili a který jsme zažívali. Toto je nové chápání intuitivního vědění, které zcela ze své podstaty vylučuje ego – to je ten hlas ve vaší hlavě, který si myslí, že „ví“, co je nelepší... Hovořím o vědění beze slov, které vychází hluboko z vašeho nitra, za předpokladu, že se vám podaří umlčet ego alespoň na minutu a naladíte se na měkčí, autentičtější melodii intuice.

Moje výzva spočívá v tom napsat knihu o „vědění beze slov“ a použít k tomu slova. Tato kniha dává dohromady mnoho posilujících myšlenek, přičemž některých z nich si již můžete být vědomi a jsou přenášeny z jedné generace na druhou. Tato forma vývojové intuice je revoluční: staví na psychologii, duchovnu a sebezdokonalování. Při čtení následujících stránek možná budete mít pocit, že „to znáte“, že to někde uvnitř už dávno víte, ale možná jste ještě nenalezli ta správná slova, jak to vyjádřit.

Žít intuitivně znamená žít svobodně. Když víte, jak důvěřovat své intuici, získáte mnohem větší kontrolu nad svým egem a strachem a naučíte se žít ve štěstí a hojnosti.

Žijeme v kouzelném světě možností. Když tomu správně porozumíme a pronikneme za jednotvárnost „všedního“ života, nadchne většinu z nás myšlenka objevování a posilování své intuice. Není to žádná paranormální ani zvláštní schopnost, je to životní dovednost. Zcela zřetelně vše předvedl doktor Thomas J. Stanley, který ve své knize *Milionářova mysl* (*The Millionaire Mind*) studoval chování, zvyky a mentální naprogramování 733 milionářů a multimilionářů. Zjistil, že hlavním důvodem, proč se tito lidé stali úspěšní v byznysu, je, že přemýšleli intuitivně.

Roky výzkumu mne přivedly k tomu samému zjištění a porozumění síle intuice ve vztazích, rodině, rozhodování a etickém byznysu. Nejenže to vím; já to žiju.

Tato kniha je plná dovedností, které vám pomohou přežít v měnícím se světě. Toto není jen pasivní evoluce; je to aktivní revoluce za mír.



Kapitola 1

Jak přijímáme intuici

Existuje jedno dilema, které trápí většinu lidí, kteří chtějí žít intuitivně: „Jak poznám, že je to intuice?“ To je důležitá otázka, protože ve hře je mnoho faktorů lidské psychiky, které ovlivňují naše rozhodnutí. Můžeme intuici zaměnit za:

• **Slepou a zoufalou naději:** většinou, když přijde na milostné vztahy, hledáme intuitivní znamení, která by nám řekla, že náš objekt milostného zájmu je „ten pravý“. Jestliže se muž našich snů jmenuje Donald, pak každou dodávku s nápisem McDonald's, která nás mine na ulici, budeme považovat za ZNAMENÍ! Je to trochu jako počítání okvětních lístků sedmi-krásky se slovy „má mě rád, nemá mě rád“. Pokud skončíme s počítáním na „nemá mě rád“, je sedmi-kráska zcela jistě vadná.

- **Strach:** když se bojíme, že nejsme na nějakou práci dost dobří, nebo nejsme zaujatí natolik, abychom získali požadovanou kvalifikaci, můžeme říkat: „Mám ohledně té práce takový divný pocit.“
- **Zavádějící optimismus:** „Chci tu práci tak moc, vím, že tu čeká na mě!“
- **Předešlou zkušenost:** mít z někoho špatný pocit, protože vám připomíná nějakou osobu, která vás v minulosti zranila, znamená, že si do něj projektujete svou předešlou zkušenost.
- **Přizpůsobování si okolností:** „Něco uvnitř mi říkalo, že přijdu k penězům, a pak zemřela má matka a odkázala mi svůj dům.“
- **Představivost:** schopnost nalézat smysl skrze proces tvůrčího vypravování, představivosti, myšlenek formovaných do obrazů a denního snění. Všechno, co vidíte kolem sebe, má kořeny v něčí představivosti. Bez ní nemůžeme nic vytvářet a některé z těchto dovedností jsou také součástí intuice – to když vaše intuitivní vědomí používá představivost a vyjevuje vám informace prostřednictvím obrazů – toto je známo jako jasnozřivost. Někdy je však

opravdu těžké rozlišit mezi imaginativní fantazií a intuitivním vědomím.

Ve skutečnosti existují pouze dvě formy intuitivního vědomí: jedné z nich můžeme věřit a ta druhá vyžaduje hlubší zkoumání a proniknutí až ke kořenům – a je to hlas ega. Toto je důležité poznání, protože všechny faktory uvedené výše (kromě představivosti) vycházejí z ega a nejedná se o intuici. V další kapitole se dozvíte o obou a řekneme si, jak je od sebe rozeznat. Na rozdíl od ostatních forem přijímání informací, intuitivní vědomí není něco, co získáte skrze úsilí; musíte odstranit své bariéry a dovolit pochopení, aby do vás vešlo.

Čtyři typy intuice

Pojďme začít tím, že se podíváme, jak přijímáme intuitivní vhledy. Zkusme to takto: kdybyste si vložili do svého třetího oka intuitivní satelit, pořád byste museli být naladěni na správnou frekvenci, aby se vám opravdu povedlo něco zachytit. Problém je, že nějaké informace vysíláme neustále, a uniká nám, co k tomu říká intuice. Je to stejné jako mluvit a poslouchat ve stejnou chvíli; docílit toho je velmi těžké, tedy pokud nejste něčí matka. Matky a babičky jsou k tomu způsobilé; ty moje určitě.

Jsou zde čtyři hlavní způsoby, jak mohou lidé, kteří jsou tomu otevření, přijímat intuitivní informace. Aby ve vás panovala rovnováha, je důležité ovládat alespoň trochu každý z následujících čtyř typů nebo se o to alespoň pokoušet.

1. Mentální intuice

Mentálně intuitivní vědomí přijímá „vlny“ intuitivních informací tvůrčím způsobem a dokáže je vyjádřit, aniž musí hledat slova. Jednoduché vysvětlení je, že zkratka podněty přijímáme pravou hemisférou, která je uzpůsobena ke kreativitě (více si o tom povíme v další kapitole). Světlá stránka toho být „mentálně intuitivní“ je, že jste si často naprosto jistí, když máte učinit nějaké rozhodnutí. Špatná stránka je, že vás lidé budou osočovat, že moc přemýšlíte, a ačkoli mentálně intuitivní lidé skvěle komunikují, pokud nezkombinují svou intuici s empatií, mohou někdy k informacím přistupovat jako sloni v porcelánu.

Studentská případová studie: Jasnozřivec

Oblíbené cvičení mých studentů je tvorba malovaných pohlednic za pomoci vosku a žehličky. Všechny barvy se smísí dohromady a vosk se na pohlednici rozteče tak, že vytvoří úplně nové barvy, textury a tvary. Studenti si poté pohlednice mezi sebou vymění a snaží se je přečíst, jako by každý z nich na pohlednici namalovat obraz svého života.

Cvičení probouzí pravou mozkovou hemisféru, která aktivuje intuitivní vědomí. Většina studentů zažívá pocit, jako by si v hlavě vše zcela jasně „uspořádávali“. Svým vhledům ale většinou začnou věřit, jen pokud posluchač a tvůrce obrázku zaznamenaná přesnost ve výkladu.

Helen, ačkoli ne zrovna nejsebevědomější studentka, měla vždy pomalé začátky, ale její tempo řeči nabývalo na rychlosti, její mimika byla stále výraznější a ona se pomalu začala ztrácet v tom toku poznání procházejícího skrze její rty. Když se tok informací zpomalí, znovu pohlédla na pohlednici, která ji inspirovala, a spustila uvnitř ní stahování intuitivních informací. Pak se trochu rozpačitě obrátila na svou spolužačku, ohromenou přesností jejího popisu: „Bylo něco z toho pravdivé?“ Helen vidí obrazy ve své mysli (jasnozřivost) a přijímá informace. Ve svém každodenním životě vyniká v analyzování, skládání jednotlivých částí do celku a přemýšlení mimo hlavní proud.

2. Tělesná intuice

Lidé s tělesnou intuicí cítí fyzicky, což znamená, že příjemcem intuice je jejich tělo. Tito lidé vnímají a hluboce si uvědomují, že jsou součástí přírody. Snaží se rozeznávat, co znamenají všechny ty jemné rozruchy v jejich těle, a učí se podle nich jed-

nat. Světlou stránkou toho být tělesně intuitivní je, že jste dobře zakořenění. Jste schopni rychle reagovat, aniž byste panikařili, a to i v náročných situacích. Tou horší stránkou je, že vaše tělo na vás stále „mluví“ a veškeré emocionální neshody ve vás samotných i mezi vámi a druhými lidmi se u vás budou projevovat fyzicky. Tělesně intuitivní člověk možná shledává nemožným udržet si někoho od těla do pověstného třetího rande: chce druhého člověka poznat tělesně ještě dřív, než pozná jeho osobnost.

Studentská případová studie: Iniciátor

Když jsem studovala na California Institute of Integral Studies, učili nás, že existuje mnoho způsobů, jak věci zkomplikovat používáním slov. Tento kurz zahrnoval víkend strávený ve škole každých pár týdnů; zbytek spočíval v domácím samostudiu. Vždy na začátku víkendu každý pověděl o tom, jak se mu daří v kurzu i v životě. Pro jednu zahraniční studentku bylo pokaždé velice frustrující komunikovat v pro ni cizím jazyce. Její angličtina byla excelentní, ale postrádala schopnost mluvit svižně. Potom, jednoho dne, když se snažila něco vysvětlit, si najednou stoupla a začala prostě tancovat. Celá místnost byla najednou jako nabitá elektrinou. Nebylo potřeba žádných slov; v tu chvíli jsme věděli a cítili s naprostou přesností, jak se cítí ona.

Možná jste tento pocit někdy zažili, když jste sledovali herce na jevišti nebo tanečníka či hudebníka. Možná jste to

zakusili, když vám na konci stály vlasy na hlavě a měli jste ten pocit v břiše, něco, co vás posadilo zpět do židle, aniž byste znali důvod. Prožitek přicházející odkud. Nebo když řídíte a vaše noha samovolně sešlapává plyn až na podlahu a vy máte pouhé sekundy, abyste v případě potřeby zareagovali. Být ve spojení s fyzickými signály vlastního těla je krajně důležité. Je to právě vaše tělo, které činí z vašich nadějí a snů realitu. Vaše tělo s vámi neustále komunikuje. Když jste moc zaneprázdnění na to, abyste přemýšleli nad řešením problému, možná odpověď najdete nejrychleji tak, že se jen uvolníte a zatančíte si.

3. Emocionální intuice

Lidé s emocionální intuicí, také známí jako empatici, cítí věci skrze empatii. Vidí emoce druhých lidí a někdy je pro ně těžší rozhodovat se sami za sebe než za ostatní. Kladnou stránkou bytí emocionálně intuitivním člověkem je, že jste pro lidi velmi atraktivní. Rozumíte jim na té nejhlubší úrovni. Zápornou stránkou je, že je pro vás těžké projevit, kým opravdu jste. Pokud jde o lásku, vaše láska plní velkou sklenici, zatímco láska ostatních lidí zaplní malého panáka. Každý miluje dle svých možností, ale vy se můžete cítit zklamaní tím, že vaše sklenice láskou přetéká, zatímco jejich vypijete na jeden malý doušek.

Studentská případová studie: Empatik

Na skupinových sezeních v kruhu ráda vybízím své studenty, aby umístili do krabice nějaký předmět. Musí to být něco, co nosí nebo používají každý den, tedy hodinky, šperk, klíče nebo mobilní telefon. Každý student si pak z krabice vybere nějaký předmět, a aniž by věděl, komu patří, pokusí se říci pár vět o jeho majiteli. Poté se vlastník předmětu odhalí a svou věc si vezme zpět. Toto je známo jako „psychometrie“ (a je to fantastická cesta k odhalení toho, jaký intuitivní typ jste). Předmět do sebe absorbuje energii svého majitele a ten, kdo si ho vezme ho ruky, z něj může intuitivně číst. Je to namáhavé, nicméně cokoli z předmětu cítíte, zkuste přetransformovat do pozitivního sdělení.

Jeden z mých studentů, Carl, je extrémně empatický. Vzal si do ruky dámské hodinky a byl schopný hovořit o tom, jak se jejich majitelka zrovna cítí po emoční stránce. Mluvil o jejím vnitřním smutku, který ji provází už od dětství. Cítil, že se na své cestě hodně posunula, ale stále se cítí osamělá. V místnosti byl najednou těžký vzduch a na všechny působilo to, co říkal. Carl to zakončil slovy: „Mohu zajít až tam, že řeknu, že majitelka těchto hodinek je v depresi.“ Když se mělo odhalit, kdo je vlastníkem hodinek, zděsila jsem se. Byly dvě možnosti: mohla by říct „ano, je to všechno pravda“, zaplavily by ji slzy, odešla by z místnosti a už se tady nikdy neukázala, nebo mohla všechno popřít a Carl by si pak

myslel, že v psychometrii asi není moc dobrý. Proto jsem Carla požádala, aby svůj vhled obrátil v něco pozitivního. Odmlčel se a řekl: „Jsou to moc pěkné hodinky.“

Empatici skutečně velmi hluboce cítí emoce druhých lidí. Většina studentů intuice se snaží zjistit, jak mohou pomáhat ostatním; hledáme v jejich srdcích raději bolest než radost. Carl se později naučil, jak použít svou intuici k tomu, aby našel důkazy, jak majitelka hodinek vzkvétala v mnohých jiných oblastech svého života, a aby jí připomněl, kým opravdu je. Mohl tedy své pozorování ukončit posilujícími myšlenkami.

4. Duchovní intuice

Tím, že jsou napojeni na kolektivní vědomí, duchovně intuitivní lidé mají cit pro energetický systém kolem svého těla – svou auru. Nedokážou vždy své vědění přenést do slov, ale pokud jste na poušti a potřebujete vodu, toto jsou lidé, které stojí za to následovat. Všichni máme kolem sebe energetickou bublinu, která s námi neustále komunikuje, a duchovně intuitivní lidé dokážou tyto informace zpracovávat. Kladem bytí duchovně intuitivním člověkem je, že máte úžasné tvůrčí představivost. Zároveň je, že můžete být často neuzemnění a druzí vás mohou vnímat trochu jako potrhle podivíny.

Studentská případová studie: Duchovně intuitivní člověk

Byli jste někdy nařčeni z toho, že máte hlavu v oblacích? Jestli ano, mohli byste být duchovně intuitivním člověkem. Se svými studenty často promlouvám skrze různé myšlenky a následné úkoly, aby si mohli na vlastní kůži zažít to, co jsem jim říkala. Duchovně intuitivní lidé se mě vždycky ptají: „Co to děláme?“ Není to jen o tom, že by neposlouchali; nebyli dokonce ani přítomni v místnosti! Duchovně intuitivní lidé jsou často obviňováni z neuzemněnosti a mají vědomí toho, co se děje za hranicemi hmotného světa. O těchto lidech se říká, že jako děti hodně brečeli, jako by byli naštvaní, že se narodili.

Anisha, jedna z mých studentek, dosáhla duchovní intuice na globální úrovni. Cítí všechno od vyčerpanosti deštých pralesů k slábnutí korálů v oceánech. Masa se nemůže ani dotknout a radši přejde na druhou stranu chodníku, než aby prošla kolem výlohy s lahůdkami. Tito lidé jsou typicky přitahováni posvátnými místy, jako je Glastonbury ve Spojeném království nebo Sedona v USA. Anisha vnímá, že všechno je živé, od stromů a rostlin až ke skalám a kamenům. Je si také vědoma skrytých energií a promluv duchů, duchů přírody a andělů. Je pro ni náročné soustředit se na všední věci, ale díky důkladnému cvičení se naučila používat všechny čtyři typy intuice. Díky tomu poznala, že hmotný svět je plný lásky a radosti. A to by neměla opomíjet tím, že by byla více pouhým duchem než fyzickým tělem.

Toto je opravdu vše, co potřebujete vědět, abyste porozuměli typům intuice. Pokud si o tom budete chtít vyhledat další informace, mohlo by pro vás být užitečné přečíst si knihu *Objevte své mimosmyslové schopnosti* od Sherrie Dillardové (Grada Publishing, 2012). Nyní se pojďme detailněji podívat na každý ze čtyř typů intuice a jak s nimi pracovat...

Mentální intuice:

Jak mozek pracuje s intuitivními informacemi

Váš mozek je neskutečný. Dokáže psát e-maily a poslouchat hudbu zároveň. Je to z toho důvodu, že je nesporný rozdíl mezi levou a pravou hemisférou, což jsou dvě strany fungující zcela nezávisle a ve vzájemné harmonii. Je důležité zmínit, že mozek je neuvěřitelný a že mu nikdy zcela neporozumíme. Například člověk, který utrpěl mozkové zranění, se může naučit používat ostatní nepoškozené části mozku a plně tak vykompenzovat svou ztrátu. Každopádně já nejsem neurovědec, ale jednoduše zanícený mozkový nadšenec a myslím si, že každý by jím měl být!

Následující vysvětlení je zjednodušené, ale levá hemisféra se považuje za dominující, jelikož je to centrum řeči a logického uvažování. Pravá hemisféra je neverbální: funguje mimo čas a prostor, vytváří mentální obrazy, způsobuje jasnozřivost a je