



Mala svoju krabičku túžob previazanú nádhernou mašľou. Snívala o šťastnom manželstve, rodine. .. O jeho naplnenie bojovala zo všetkých síl, no raz si povedala – KONIEC. S dvoma malými dcérami začínala odznova. Bez práce a strechy nad hlavou. Mala však iskierku nádeje, svoj nový sen. A predsavzatie, že sa do piatich rokov naplní. Urobila si svoj nový svet z obrázkov, ktoré raz mali byť „jej“ ozajstným životom. A stalo sa! Kouč Viera G. Faith dnes prednáša po celom svete, učí, že

život môže byť taký, aký si vysnívame. Sme za to sami zodpovední. Jej príbeh je o nás všetkých. Dnes má názov Chyťte si svojho mamuta:

Chyťte si svojho mamuta

Moja zlatá krabička! Dodnes si ju opatrujem, mám v nej uloženú prvú nástenku svojich snov. Urobila som si ju akosi spontánne, nevedela som, že to, čo si predstavíme, sa dá naplniť. Robím si ju dodnes a nielen ja, ale aj naozaj veľmi úspešní a skúsení ľudia po celom svete, píše sa o tom v rôznych literatúrach. Každá zmena v živote, každý úspech začína tým, že si ho dokážeme predstaviť. Nič nevzniká bez myšlienky, tá je vždy prvotná. A práve preto viem jeden z mojich seminárov na tému Chyťte si svojho mamuta. Možno sa pýtate, prečo mamuta, a nie zajaca. Preto, aby nám to vystačilo na niekoľko rokov. Aby to nebolo len také, že sa naháňame za zajacmi, ale že je to niečo, čo nás dokáže „nasýtiť“ na niekoľko rokov.

Vytvorit si vlastnú predstavu o svojom živote je to, nad čím by mali ľudia tráviť viac času. Zvlášť v obdobiach, keď stagnujú, keď majú pocit, že im veci nefungujú či cítia, že sa dostali do slepej uličky. Platí to o práci, manželstve, naozaj kdekoľvek. Ide o reálny a skutočný život. Tak to bolo aj v mojom prípade pred sedemástimi rokmi, keď sa skončila jedna životná etapa. Nevedela som kam mám ísť. Mne osobne neuveriteľne pomohlo, že som mala svetielko, víziu, že o päť rokov bude môj život vyzeráť úplne ináč. A začala som si ho tvoriť. Radím to každému, kto sa potrebuje dostať ďalej. Najprv si to, čo naozaj chcete, musíte vytvoriť. Robí sa to na

úrovni všetkých zmyslov, vtedy to funguje najlepšie. Je to vaša predstava. Najsilnejšie, až sedemdesiatpäť percent, tvorí zrak a vizuál. A práve preto najúčinnjší spôsob je vytvoriť si vlastnú koláž, svoju nástenku predstáv na určité obdobie. Osobne odporúčam na tri až päť rokov. V prednáške učím, ktoré veci fungujú. Keď si človek vytvára nástenku, nesmie zabudnúť na tri oblasti svojho života. Jedna je práca, druhá rodina alebo priatelia a tretia, tá podstatná, na ktorú však často ľudia zabúdajú, je pre seba. Ja ako človek so svojimi predstavami, túžbami, pocitmi. Je to všetko, čo sa v človeku skrýva, a čo niekedy kvôli práci a aj kvôli rodine potláčame. Keď tieto tri zložky dáme do harmónie, svet je naozaj hneď krajší. Často sa ale stáva, že sa človek uprie len na jednu z nich. Poznáte to z mnohých prípadov, že ľudia dosiahli fantastický úspech v práci, no zosypala sa im rodina. Sú úspešní, no nešťastní. Alebo naopak, človek sa sústreďuje na rodinu, deti odrastú, odídu a odrazu stráca zmysel života. Práve preto je dôležité budovať všetky tri súčasti. A v akej forme si ich vytvoríte, na to sú už návody, ako to funguje a ako sa s tým dá krásne pracovať.

Potvrďuje mi to moja osobná skúsenosť za posledných sedemnásť rokov. Dnes robím svoju piatu koláž, a to preto, lebo sa mi predchádzajúce splnili skôr, ako boli naplánované. Je veľmi dobré, keď k vizuálnej rovine pripojíte pocity. Rozprávajte o tom s tými, ktorí sú ochotní vás podporiť. Je krásne, keď si rodina vytvára vlastnú koláž. Je dobré, keď o tom vie váš partner, vaše deti, keď vaši kolegovia v práci vedia po akom aute túžite, alebo čo je pre vás v živote dôležité.

Život si tvoríme sami!

Samozrejme, že veci sa v živote nemôžu plniť ľahko, lebo by nás to nebavilo, unudili by sme sa. Práve preto na ceste za snami často prichádzajú prekážky. Sú dni, kedy nám je neuveriteľne ťažko. Vtedy fungujú dve veci, jedna je tá, že sa pozrieme dozadu na všetko pekné, čo sa nám podarilo. Napríklad aj na tú splnenú koláž z minulého obdobia. Keď si spomenieme na prekážky, akú veľkú hodnotu to malo, keď sme ich prekonali. Akákoľvek spomienka na niečo, čo sme vytvorili, na čo sme hrdí, čo sa

nám páči, nás posilní. Takže, dá sa pekne pracovať aj spätne, alebo naopak, pozrieť sa dopredu, prečo to robíme, prečo sa oplatí prekážku prekonať. Keď je koláž urobená dobre, vždy nás posilní, dobije energiou. Mali by sme jej venovať päť minút denne. Môžeme si z koláže urobiť fotku a vždy sa na chvíľku zastaviť, pozrieť si ju a povedať, oplatí sa mi to prekonať. Je to taký životabudič, a hlavne vieme, že to robíme v súlade so sebou.

Zmeny sa nekonajú ľahko. Vo väčšine prípadov zmena vyžaduje kus námahy. Ak máme príliš veľa stresu, v našej koláži by sa mala objaviť pohoda, ak sa deje veľa nešťastných vecí v našom živote, ktoré nás veľmi boľia, v koláži má byť niečo radostné a pekné. Keď máme vo svojom živote veľa samoty, dajme si na nástenku niekoho, kto nás bude mať rád. Život si tvoríme sami a budme k sebe úprimní. Táto veta mi veľmi pomohla. Chodte do svojho vnútra a pozrite sa na svoj život. Prevezmite zodpovednosť za svoje konanie, deje sa len to, čo vy sami chcete, lebo toto je váš život. Buď budete oňho bojovať, alebo budete žiť tak, ako doteraz. Ak sa vám páči, je to v poriadku, žite tak ďalej, ak je čo vylepšovať, tak sa nebojte.

Keď vás táto téma zaujala a chcete sa dozvedieť o metódach, ako si chytiť svojho „mamuta“, práve pre vás je určená prednáška 1.12.2010. Viac info na vip@vip-team.eu



Skutočný dôkaz o tom, že myšlienky majú obrovskú silu, že to funguje, si môže každý vyskúšať sám. Zavriete oči a skúste si spomenúť na to, čo bolo, predčverom, keď ste sa vrátili domov. Na svoju izbu, na to, čo ste robili, alebo na niečo príjemné spred roka. Skúste si to vybaviť, precítiť. Predstavte si aj, aké to bude, keď prídete dnes domov. Skúste si vybaviť, ako sa zvitáte s dcérou, ako pôjdete do kuchyne, dáte si večeru alebo ľahnete do postele. Je to úžasné, za jednu minútu ste boli myšlienkovu schopní prekonať čas dozadu, aj čas do budúcnosti, na niekoľko tisíc kilometrov vaša myšlienka dokázala prejsť stenami vášho bytu, vašich problémov. Vo vašej hlave sa skrýva neuveriteľná sila. Presne takto to funguje, keď upriamite svoje myšlienky na to, čo chcete. Myšlienka je najsilnejšia. A keď by sme si dozadu analyzovali veci, ktoré sa nám podarili, zistili by sme, že pravidelne, to prebieha podľa určitého scenára. Ja im hovorím vzorce, ktoré fungujú. Keď ich človek pozná, dokáže v živote vytvárať nádherné veci.