

**ZMĚNA
JE MOŽNÁ
DOKÁŽEŠ COKOLI**



Petr Firman

Než se pustíte do čtení, zastavte se na chvíli a požádejte svého strážného anděla, aby i vám na vaší cestě pomohl.



Změna je možná

V našich životech můžeme změnit absolutně všechno, není žádné omezení.

Změna je možná pro každého, kdykoli, kdekoli, v jakékoliv životní situaci a pozici. Pokud se domníváme, že něco změnit nemůžeme, je to způsobeno naším nastavením a tím, co si o sobě myslíme a jak vnímáme svět, ve kterém žijeme.

Změnit můžeme úplně vše, co se nás týká.

Je ale nezbytné si uvědomit, že zatímco třeba styl oblékání můžeme změnit v podstatě ze dne na den, **některé změny vyžadují plánování, systematickost, odhodlání, a především, a to zdůrazňuji, trpělivost.**

Takže pokud v tuto chvíli pracujete třeba jako prodavač nebo dělník a vaším cílem je vybudovat velký byznys, ale nemáte vlastně žádné zkušenosti, je dost málo pravděpodobné, že se vám to podaří za tři měsíce.

Musíte být soudní, ale zároveň je potřeba si uvědomit, že pokud si myslíte, že něco dokážete, dokážete toho s největší pravděpodobností mnohokrát více.

Jen je potřeba vědět, jak na to. V životě můžete mít jakýkoliv sen, ze kterého uděláte váš cíl.

Rád bych řekl, že existuje nepřeberné množství způsobů, jakými dojít v životě do bodu, kde nám bude líp, než je teď.

Změna je možná je vyhodnocením všeho, co jsem během života prožil, pochopil a naučil se, a má být inspirací k tomu, kde hledat to, co bude vhodné pro vás.

Dotýká se více oblastí našeho života a vychází z mého pochopení toho, že **vše souvisí se vším**. Obsahuje drobné i větší rady na změny úhlů pohledu na jednotlivé věci tak, jak mi přicházely do života během posledních dvaceti let.

Je dobré vědět, že se **nic neudělá samo a nic nedostanete zadarmo**.

A aby toho nebylo málo, tak ještě navíc **nic nebude hned** a určitě to nebude ani tak rychle, jak si přejete, nebo myslíte, že to bude.

Ono to bude, není potřeba se bát, jen to půjde jinak, než si teď představujete. Určitě minimálně na začátku. Ale nebojte se a nelekejte se toho, je to normální a v pořádku.

Pokud jste se rozhodli udělat v životě jakékoli změny, které vás posunou dále, je tohle z mého pohledu ta nejdůležitější informace.

Pokud na sobě budete pracovat s vědomím těchto několika vět, budete mít vše o moc jednodušší.

a budete k věcem, které vám do života budou přicházet, přistupovat s větší lehkostí, než kdybyste počítali s opakem.

Mějte to tedy na paměti a připomínejte si to denně, zároveň ale s tím, že...

Dokážete cokoli!



Jak čekat na mouchu a zbohatnout

Pokud požádáme vesmír o pomoc, ať už v podobě vesmíru samotného, strážných andělů, nebo jakýchkoliv duchovních bytostí a pomocníků, může se někdy rada a inspirace objevit v té nejzajímavější a nejmíň pravděpodobné podobě.

Může se pak stát, že projdete hlubokým duchovním prožitkem v takové situaci, která by vás nikdy nenapadla.

Zároveň je potřeba si neustále připomínat, že se věci dějí a osud se skládá pro váš prospěch, i když to sami zjevně nevidíte a máte pocit, že se nic neděje.

A že život přichází ve vlnách.

Neexistuje nic takového jako stoprocentně vzestupný úspěch a cesta přímo nahoru. I když to tak třeba někdy vypadá na první pohled, tak za jakýmkoli viditelným úspěchem je vždy spousta práce a řada, třeba i drobných, neúspěchů.

A samozřejmě, pokud si v životě něco přejeme, chceme se někam posunout, chceme, aby věci byly jinak, a ono se to neděje přesně podle našich představ, ptáme se často proč.

Proč se nic neděje? Proč už to není?

Existuje nepřeberné množství proč, která se nám budou honit hlavou.

Píšu tuhle knihu proto, abych vám usnadnil **pochopení některých procesů**, které se v životě dějí tak, abyste se tím nemuseli zabývat tak dlouho jako já.

A k pochopení toho, proč jsem jednu dobu měl v životě pocit, že se nic neděje a já stojím na místě, ze kterého se nemohu pohnout, přispěla jedna otravná bzučící moucha.

Jednoho dne, asi před dvěma roky, jsem si šel odpoledne lehnout. Bylo celkem hezky, nechal jsem pootevřené okno, roletu staženou jenom napůl a pomalu jsem usínal. V tu chvíli mi vletěla do ložnice moucha. To samo o sobě není žádný problém, mouchy nám do ložnice lítají pořád. Jenomže tahle byla nějaká ADHD a začala mi lítat pořád kolem hlavy a bzučet. Nejdřív jsem se jí snažil plácnout polštářem, pak jsem se všelijak přikrýval dekou, ale ona mi vždycky nějak přibzučela k hlavě. Po několika minutách už jsem to nemohl vydržet, vykopal jsem se tedy z postele a šel do kuchyně pro plácačku. Začal jsem tu mouchu tou plácačkou nahánět po celé ložnici. Ale byla rychlejší. Takhle rychlou mouchu jsem nikdy v životě neviděl. Po několika málo dalších minutách jsem si řekl, že se na to můžu vy... a že počkám, až si ta moucha sedne někam ke mně, a pak ji v klidu zabiju. Lehl jsem si tedy do postele, plácačku jsem držel v ruce a čekal, co se bude dít. Po 10 vteřinách mi sedla na palec u nohy a já ji jedním plácnutím zabil.

V tu chvíli přišlo to obrovské uvědomění:

Někdy je mnohem lepší nedělat nic a nechat věci přijít samotné, než se za nimi honit.

Podotýkám, že toto platí pouze v případě, pokud ještě nevíte, co v životě chtít, nebo někde v něčem nějak tápete. Pokud naopak víte, za čím si v životě jdete, je potřeba jít do akce a na nic nečekat. To ale popisují v jiné kapitole.

Pokud tedy máte pocit, že se ve vašem životě nic neděje, věřte, že **každý jeho okamžik se odehrává procesy, které vás povedou v budoucnu ke změnám.**

Jen je prostě potřeba nechat je běžet a nezasahovat do nich.

Je zajímavé, že tohle téma se z různých úhlů pohledu objevuje vícrát než ostatní. Nejspíš je to tím, že je to to nejmíň přirozené – být v klidu, když chceme něco jinak, a nedělat nic, když máme pocit, že právě teď musíme dělat všechno. Někdy jsou ty věci prostě obráceně a je nutné to opakovat pořád dokola. I tak si ale myslím, že tohle bude jedna z nejtěžších zkušeností na pochopení, přijetí a následné aplikování do praxe.

Každopádně ale děkuji té nebožce mouše za to, že mi tenkrát tak moc pomohla.



Jděte na pivo

Dny, ve kterých to nepůjde, jsou nejlepší k tomu vypnout.

Může vás to štítat, můžete být bezradní, frustrovaní, cokoli. O důvod víc zavolat kámošovi nebo kamarádce a vyrazit na pivko nebo víno.

Vypněte, pokecejte o něčem, přepněte se do módu nicneřešení.

Čas od času to není na škodu, obzvláště ve chvílích, kdy rozum i intuice mlčí.

Zároveň se také můžete potkat s někým, kdo vás zase někam posune, postrčí, něco vám dojde, něco vás napadne v zápalu vyprávění. Prostě se přepnete do jiného módu a třeba se otevřou nějaké dveře, které jste předtím ani neviděli.

Ať tak, či tak, **zajít na pivko s kámošem není nikdy na škodu**, protože když nic jiného, tak pokecáte o naprosto nedůležitých věcech, probeřete pár nedůležitých lidí, zasmějete se spolu nebo si postěžujete, ale nebudete sami, a to je nejdůležitější.



Učte se od každého, koho potkáte

Každý vám může něco dát, ať pozitivního, nebo negativního.

Díky jiným lidem můžete zjistit, co je pro vás v životě dobré a vhodné a co ne. Jakkoli se to může zdát přitažené za vlasy, tak i od masového vraha se můžete něco naučit. Co, to nechám na vás, já bych volil variantu, že tohle se nedělá a takhle žít nechci.

Každý člověk ve vašem životě vás může posunout.

Takže ať vám přijde do cesty kdokoli, **vždy se zeptejte, co si od něj můžete vzít.**

Stejně i naopak **od vás si také může každý vzít přesně to, co potřebuje.** Na světě není jediný člověk, od kterého byste se nemohli něco naučit. Ať už maličkost, velkou věc, nebo zjištění, že takhle byste to mít nemohli.

Potkáváme se, vidáme lidi a procházíme kolem nich stejně, jako oni prochází kolem nás.

Nenapadne nás zamyslet se nad tím, jaký měli den, co je přivedlo na stejná místa jako nás, proč jsme si vyměnili pohledy. Bereme to jako běžnou součást každého dne. Někdy nám ale lidé přichází do cesty, aby nás něco naučili, a je jen na nás, jestli si toho všimneme a lekci přijmeme.

Někdy stačí zvednout hlavu od telefonu, na který donekonečna koukáme při cestách metrem, a podívat se přímo před sebe.

Třeba právě tam může stát někdo, kdo nám změní život.

Od každého, koho v životě potkáte, si tedy vezměte to, co potřebujete. Stejně tak dávejte všem to, co potřebují oni od vás. Jakkoli se může

zdát, že nemáte co dát, tak pamatujte, že i sdílení vlastního příběhu, zkušeností nebo starostí může být pro někoho užitečné tím, že pochopí, že není sám, kdo to tak má.

Někdy se **může zdát, že nemáme nic, co bychom mohli předat** druhým. A ještě častěji **je to přesně naopak**, protože i samotné zjištění, že nejsem sám, kdo má danou věc tak či onak, může být mnohdy velmi důležité. Lidé si často myslí, že jejich problém je něčím, co trápí jen je samotné, a když pak zjistí, že na to nejsou sami, může to samo o sobě být osvobozující.

Stejně tak **neberte problém si od kohokoli vzít cokoli**, protože ten člověk vám přišel do života právě proto, **abyste se od něj naučili** to, co se naučit máte.

Respektive aby vám do života přinesl to, co vám do něj přinést má, ať už to znamená cokoli.

Problém může být, že **na učení se od ostatních nejsme nastaveni. Nikdo nám ve škole ani v životě neřekl, abychom se učili od lidí**, kteří nám přijdou do života, ať už na chvíli, nebo na delší dobu.

Bereme je jen jako lidi, místo toho, abychom je brali jako naše učitele, jako někoho, kdo nám nabízí další úhel pohledu, který by se nám jinak nedostal. Stejně tak na sebe pohlížíme jen jako na člověka, nebo spíše bych to nazval na osobu, místo toho, abychom si uvědomili, že i každý z nás může být menším či větším učitelem pro někoho jiného.

Naopak **jsme vychováni v tom, že funguje jen „něco za něco“**
a jen tak si cokoli vzít je skoro až neslušné.

Jenomže ono to je v tomto případě jinak. **Nemusíte oplácet tomu, od koho si berete**, protože on to od vás třeba ani nepotřebuje. **Dávejte tam, kde můžete** a kde si od vás budou moct brát jiní, a ono to k tomu, co dal něco vám, přijde zase odjinud.



Budte připraveni na to, že se cokoli může kdykoli pokazit

Takový je život. To, že se rozhodnete ho změnit, ještě neznamena, že vše půjde snadno a bez překážek.

Je potřeba počítat s tím, že cokoli se nám v životě podaří, se může jako mávnutím proutku zase pokazit.

Neříkám, že se to musí stát a je to pravidlem. Je ale potřeba, abyste byli obezřetní, a pokud dojdete ke svému cíli, neusněte na vavřínech a začněte se dívat dál, co pro sebe můžete dalšího vytvořit.

V jiném pohledu chci říct, že **je dobré mít více životních cest**, více opěrných nohou, které vás nějak zajišťují. Pokud se budete spoléhat jen na **jeden zdroj příjmů, zbytečně se vystavíte přílišnému riziku**.

Proto ve chvíli, **kdy přijde ve vašem životě úspěch** nebo spokojenost, **začněte koukat na další možnosti**, jaké vám život nabízí.

Hledejte je, nenechte se ukonejšit zdánlivou představou, že je vše v pořádku.

Třeba je, a to je super. Třeba už nebudete nikdy v životě potřebovat nic jiného, perfektní.

Jen ale **myslete na to, že stát se může kdykoli cokoli**, což nám ukázal názorně covid-19. Nechci tím nijak strašit, jen **je lepší rozvíjet své možnosti v dobách, kdy je nám dobře, než ve chvílích, kdy jde náš život směrem dolů**.

Jednou mi jeden kamarád řekl, když jsem se ho ptal, co teď dělá, že má servis, odtahovku a vozí auta z Německa. A když jsem se ho zeptal, jak to všechno zvládá, tak mi odpověděl, že občas některá z těch aktivit nejde,

ale to jde zase jiná a že v pohodě. Že dokud měl jen servis, což jsem si pamatoval z minula, tak to bylo pořád nahoru a dolů. A jakkoli by se někomu mohlo zdát, že všechny ty tři činnosti jsou jedním zdrojem příjmů, protože je to odvozené od autoservisu, tak nejsou.

A to je to, co myslím.

Hleďte způsoby, jak rozšířit to, co děláte, o jinou oblast. Nebo **hleďte něco úplně jiného**, co s vaší stávající činností nijak nesouvisí, to je jedno. Ale hleďte.

Snažte se mít vždy víc opěrných nohou pro svůj život, neboť jedna jediná vás vždy vystavuje nebezpečí, že se z nenadání zlomí.

Pokud budete v zaměstnání, hleďte vždy něco k tomu. Něco, čemu byste se mohli v budoucnu věnovat sami na sebe, kde si budete sami řídit svůj čas a **kde vaše příjmy budou závislé na vás** místo na rozhodnutí vašeho nadřízeného.

Když to najdete, řiďte se radami o pár řádků výše.

Kdykoli se vám podaří něco uvést do životaschopného stavu a bude to fungovat, hleďte další možnosti.

Tvořte, buďte kreativní, nenechte se ničím omezovat ve vašich snech, cílech a představivosti.

Berte to jako zábavu, ne jako boj o život.

Měli byste se dopracovat aspoň ke třem pomyslným opěrným životním nohám, ale určitě **potřebujete minimálně dvě.** Pokud nevíte, kde hledat, věřím, že po přečtení této knihy budete mít inspiraci, kde a jak začít.

Je prostě dobré myslet za kopec.

Zároveň je potřeba si říct, že je dobré být připraven na neúspěch. Ať jde o cokoli, jen málokdy se stává, že se vše podaří napoprvé.

A chvíle, jako jsou a budou tyto, určují, kým budete.

Jestli vás první nebo i pátý neúspěch odradí a přiměje vrátit se do života, který chcete opustit, nebo jestli vás **posílí a s vděčností přijmete zkušenost**, kterou jste díky tomu získali.

Neúspěch je přirozenou součástí života.

To nám nikdo v dětství neřekl a kvůli tomu jsme z každého neúspěchu frustrováni a padá nám svět. Výchova, společnost, vzdělávání, systém. Všechno nás tlačí do výkonu, nikde není žádný prostor pro chybu, pro prohru, pro nové začátky.

Bud' uspějete, nebo ne. Nic mezi tím. Taková blbost.

Neúspěch je jen dalším krokem. Kdyby všichni uspěli hned s prvním, co je napadne, dovedete si představit, jak by náš svět vypadal?

Zároveň čím víc dáváte životu najevo, že to myslíte vážně, tím víc vás bude podporovat a připravovat vám lepší a lepší dny. Nenechte se ale mýlit. Mezi těmi lepšími budou i horší. A je na vás, **abyste se v těch horších opírali o ty lepší**, protože to jsou chvíle, kdy to nikdo jiný za vás neudělá. Jak se říká, co tě nezabije, to tě posílí. A **každý neúspěch může být motivací jít dál**, místo toho brát ho jako prohru.

Neúspěch, zklamání a nenaplněné touhy jsou nejlepším motorem našeho života, protože nás nutí nestát na místě, zvednout se a jít hledat řešení.



Ne – myslete na sebe

Jakkoli se nás to týká všech, tak mám nějak pocit, že tahle kapitola je víc pro holky, respektive tedy pro ženy.

Nevím, kde se v naší společnosti vzalo tohle nastavení, ale **když někomu na něco řeknete NE, tak jste pomalu ničitel světa.**

Upřednostňovat druhé, nebo nedej bože upřednostňovat práci před sebou samými je běžným jevem.

Když pak někdo začne myslet na sebe a začne ostatním říkat NE, aby mohl sám sobě říci ANO, tak nejenže nikdo nechápe, jak to vůbec může dělat, ale ještě navíc je dotyčný tím špatným.

Jenomže... NENÍ.

Není ani tím špatným, když řekne NE, ani není nic špatného na tom, že řekl NE.

To jen **my jsme zvyklí na to, že nám ostatní říkají ANO**, kdykoli si o něj řekneme. A třeba jsme i my těmi, kdo říká ostatním ANO, to je v pořádku.

Je ale také v pořádku říkat NE. A to v jakémkoli případě, kdy jde o nás nebo naše blízké.

Milion ALE, které nás napadnou ve chvíli, kdy máme myslet sami na sebe, je sice neuvěřitelně přesvědčivý, ale to je malé dítě, které chce nový iPhone za třicet tisíc, také.

Takovou váhu to asi má.

Prostě jde-li o vás, jediné, na čem záleží, jste vy. Neexistuje nic, co by mělo před vámi přednost. NE můžete říct na cokoli.

Dokonce i ve chvíli, kdy jste lékař ve službě a už nemůžete. I v tuhle chvíli můžete říct ne. Protože když ho neřeknete, odpadnete. A s největší pravděpodobností na mnohem delší dobu, než pokud byste se zastavili včas.

Takže nezapomeňte, o vás jde vždy na prvním místě.

Úkol:

Napište si chvíle, kdy jste dali před sebou přednost někomu jinému a proč.

Odpovězte si k tomu na otázku:

Bylo to skutečně bezpodmínečně nutné?

Sepište všechno, co vás napadne, včetně způsobu, jak by se to dalo řešit jinak.

Někdy máme odpověď přímo před sebou, jen v tlaku, ve kterém jsme, nemusí být znatelná. Proto je dobré se podívat na vše s odstupem času zpětně a třeba se vám ukáže i jiné řešení.





ANO – myslíte na sebe

Naučte se říkat ano, když vám někdo něco nabízí, v jakékoli podobě, protože stejně, jako máme problém říkat NE, pokud jde o upřednostňování nás samých před ostatními, máme problém říct ANO, pokud nám někdo nabízí něco, co je pro nás v tu chvíli dobré.

Může jít o radu, místo k sezení v metru, deštník nabídnutý v dešti nebo bonbón na chuť či cokoli jiného.

Znáte to také?

Jak často říkáte NE na něco, co by se vám v tu chvíli hodilo nebo bylo příjemné, jen proto, že vám to přijde tak nějak nevhodné?

Je potřeba si říct něco o našem nitru, o propojení.

Nejsme cizí. Jsme jeden, vždy jsme byli, jen jsme na to zapoměli. Naše kousičky, které k sobě patří a ví to, ty **kousky Brahmy, kterého nosíme v sobě**, spolu komunikují a ví o sobě vzájemně.

A i když jsou to jen niterné částičky, které si ani nedovedeme představit, **mají tu moc** dát jiným kouskům nás samotných v jiných lidech vědět, co potřebujeme.

A ti nám pak, aniž by to dělali s nějakým záměrem, nabídnou pomocnou ruku s tím, co v tu danou chvíli potřebujeme, ať už jde o maličkost, nebo něco velkého.

A to je ta chvíle, kdy nám hlava zpravidla zavelí NE, protože NE je v tomto případě zcela „normální“, nebo bych řekl běžné. Je běžné, že si nenecháme pomáhat, protože říkat NE je tak nějak automatické a zažité.

Zkuste ale někdy říct ANO.

Zkuste to víckrát, v různých situacích, a uvidíte, jak super to může být.

A pokud to zkusíte, pravděpodobně to budete chtít předávat dál, a dělat tak svět kolem lepším hned teď.

Tak jak to tedy je? NE, nebo ANO?

Obojí. Ono to totiž paradoxně jedno s druhým úplně nesouvisí, takže obě slova můžete začít používat jinak než doposud a přitom se toho druhého nijak nedotknete.

Zkrátka tam, kde říkáte moc často ANO, zkuste častěji říkat NE, a tam, kde říkáte NE, zkuste používat více ANO.

V obou případech platí, že byste měli **především myslet na sebe** a na základě toho pak použít buď jedno, nebo druhé.

Úkol:

Zamyslete se a vzpomeňte si, kdy jste odmítli nabídku čehokoli, ať už šlo o maličkost, nebo velkou věc, a proč jste to udělali.

Co vás napadne, si napište.

Napište si, proč jste to odmítli. Jsou vaše odpovědi skutečným důvodem odmítat nabízenou pomoc?



A series of 25 horizontal dotted lines, evenly spaced, filling the page for writing.



Nikdy si nevyčítejte, jak žijete

Ať jste ve svém životě kdekoli, žijete jakkoli a právě jste třeba přišli na cokoli, **nikdy si nevyčítejte, že něco děláte špatně.**

Možná **přijde nějaké uvědomění**, díky kterému přijdete na to, že **něco, co jste dělali běžně**, třeba i každý den, **vám najednou nedává smysl.**

Nevyčítejte si, že jste to měli doteď jinak, a naopak **poděkujte životu**, že vás přivedl k tomuto uvědomění už teď, místo toho, abyste na to čekali dalších deset let.

Každý den jsme moudřejší než den předchozí a od toho se také odvíjí to, co nám nové dny přináší do života.

Pak je ještě druhá část.

Možná žijete tak, že vám to vyhovuje, ale podle nějakých společenských měřítek nebo nějakého jiného hodnocení to není v pořádku.

Cokoli, co vám vyhovuje a je vám v tom dobře, JE v pořádku.

Lidé mají často tendence říkat, co je správné a co ne podle svých názorů, aniž by znali dotyčného člověka, jeho příběh a situaci.

Jindy vás možná budou znát, ale i přesto o vás nebudou vědět nic.

Ať je to tak, nebo tak, tak **jediný člověk, který ví nejlíp, co je pro něj dobré, jste vy.**

Na vás záleží. **Vy jste sem přišli prožít svůj život, abyste se něco naučili.**

Co to má být, jste věděli, než jste se rozhodli vrátit se na tuhle planetu, abyste si doplnili své zkušenosti o to, co ještě neznáte.

Je dost možné, že to, co vám jiní říkají, abyste dělali, se vám dělat nechce, protože jste to už v minulých životech dělali tolikrát, že to tentokrát prostě už nepůjde, ať je to cokoli.

Anebo je to nějak jinak, nevím.

Co ale vím, je, že **pokud je nám v životě dobře a jsme spokojeni**, je to bod, ve kterém **není potřeba se přizpůsobovat trendům a názorům společnosti.**

Je dobré je poslouchat, inspirovat se jimi, pokud nám dávají smysl, ale také je třeba je ignorovat, pokud nám smysl nedávají.