

Zlatá rybka

Každému pro obohacení všedních dnů, k práci na sobě a osobnímu růstu.

Ne vždy dokážeme to, po čem toužíme. Některé věci nám nejdou, i když si poručíme. Ať se snažíme sebevíc, občas naše vůle selhává. Tohle je návod, jak naší vůli pomoci – jak v běžném životě využít zlatou rybku, která nám splní ledajaké přání. Ne všechna přání, ale překvapivě mnoho.

Naše **mysl** (psychika, mozkový software, duše...) není rozhodně omezená pouze na to, čeho jsme si vědomi a čím se dokážeme vědomě angažovat. Naše chování, tělo i schopnosti ovládají systémy, které našemu vědomí rozhodně dostupné nejsou – hovoříme o **podvědomí**, nebo podvědomé regulaci.

Psychologové rozlišují mezi chováním a jednáním. Jednání označuje takovou činnost člověka, která je vědomá, podřízená rozhodnutí – „teď zvednu ruku, teď pohnu hlavou – staň se!“.

Možná byste řekli, že takové činnosti jsou pro nás typické, ale ve skutečnosti jich vykonáváme strašně málo. Stačí si uvědomit, kolikrát za minutu pohneme rukou, přisedneme si, přehodíme nohu přes nohu, aniž o tom přemýšlíme.

A co teprve pohyby hladkých svalů – např. trávení, dále činnost vnitřních orgánů, třeba bušení srdce, vylučování žluči atd. atp. Tam nemůžeme zasáhnout vlastním vědomým rozhodnutím, ani kdybychom chtěli. Z celkového chování našeho organismu tedy ovládáme jen velmi malou, výběrovou část, podobně jako když řidič auta ovládá pouze rychlost a směr vozu a příliš se nestará, jak a co mu v tu chvíli v autě pracuje.

A teď se prosím zamyslete nad tím, jaké by to bylo tyto podvědomé, automaticky pracující činnosti ovládat. V mnoha případech by to jistě nadělalo více škody než užitku. Existuje například jedna hrůzostrašná hororová povídka o muži, který si musel pořád tlouci vlastním srdcem, aby se mu nezastavilo, a tím pádem neměl čas na žádnou jinou činnost. V mnoha dalších případech bychom ale roli „Já“, zasahující do pochodů našeho vlastního těla, celkem uvítali. Mnohokrát například

nechceme být unavení a potřebujeme ještě něco udělat, potřebujeme být soustředění na svou práci a nenechat se rozptýlit, nebo se naopak přeladit a myslet na něco jiného, než na problémy, které nám zrovna leží v hlavě.

K tomu, abychom to dokázali, může posloužit zlatá rybka. Povídání s ní označuje psychologie pojmem **autosugesce**. Je to složenina dvou pojmů autos – sám odkazuje na člověka, který ovlivňuje z vlastního rozhodnutí sám sebe. Sugerere – důvěřovat, věřit – zase souvisí s předkládaným obsahem – pokud si předložíme správnou věc k věření, budeme si věřit a sami sobě důvěřovat, máme šanci, že se naše přání stane realitou.

Nesnažíme se o roli neomezeného programátora - vládce nad vlastním tělem, které ženeme stále k vyšším a vyšším výkonům – máme na mysli osud rybářovy ženy. Jde spíše o využití jakéhosi konzultanta, rybky, která na jednu stranu doporučuje vhodné činnosti, na stranu druhou naslouchá potřebám a žádostem svého organismu a plní naše přání. Užití autosugescí nám tak může přispět k plnějšímu prožívání života a harmonickému soužití našeho vědomí s tělem a nevědomými složkami psychiky. Mnohdy nám užití autosugescí může napomoci vylepšit tělesné zdraví – prostřednictvím našeho nevědomí můžeme posílit imunitní systém, regenerační schopnosti organismu i jeho celkovou výdrž.

Extrémním příkladem tohoto působení může být účinek autosugescí na léčbu nádorových onemocnění.

Přestože máme pocit, že autosugesce nikdy neužíváme, nejsou častokrát nic jiného než kultivací přirozených postupů, které v určitých situacích používá mnoho z nás. Tyto tzv. naivní techniky mohou být mnohdy velmi účinné, a praktikujeme je často spontánně, aniž bychom o nich přemýšleli. V některých případech je dokonce vhodné u nich zůstat, a použít nové autosugesce pouze výběrově, anebo si podle stanovených zásad vymyslet vlastní, vyhovující užití autosugescí na vyšší úrovni.

Podstata autosugescí

Abrahadabra, sator, arepo, tenet, opera, rotas! Tajemná zvolání, obsahující slova moci, jsme si zvykli spojovat se světem fantazie, kouzel, Pána prstenů či Harryho Pottera. Zaklínadlo, které by mohlo pouhým vyřčením splnit člověku jeho přání, jsme tak odkázali do říše snů, která nesouvisí se světem všednosti – asi jako vodníky, víly a Ježíška, nebo právě tu zlatou ryбку. Člověk, který by byl ochoten používat zaklínadla v každodenním životě, bude vnímán okolím minimálně jako podivín, v horším případě jako adept pro psychiatrickou léčbu.

Přesto existuje vcelku účinná metoda, jak ovlivnit vlastní život vyřčenými slovy, jak si splnit přání – a to i na začátku třetího tisíciletí v globalizovaném světě vědy a techniky. Pochopitelně, není možné očekávat okamžité zázraky. Pod naším upřeným pohledem se šéf nepromění v ropuchu, nebudeme obklopeni houfem vlnadných sexuálních partnerů a nevyhrajeme první cenu v loterii.

Můžeme však dosáhnout solidního kontaktu s vlastním nadřazeným, navázat pohodový partnerský vztah a naučit se zacházet s penězi tak, že příjmy budou větší než naše výdaje. Můžeme dosáhnout změny toho, co jsme až dosud pokládali za nepřízeň osudu, co jsme „prostě nemohli zvládnout“, na co „jsme prostě nestačili“. Podmínkou pro naplnění těchto cílů je trocha času, který budeme věnovat práci na zaklínadlech, chuť a vůle ke komunikaci se zlatou rybkou.

Pro ilustraci provedme malý pokus:

Potřebujeme k němu siderické kyvadélko neboli pendl, používaný našimi dědečky a babičkami stejně jako virgule pro kontakt s nevědomím (většinou k odpovědi na otázku, zda bude narozené miminko chlapeček nebo holčička.). Pendl tvoří jakýkoliv drobný předmět, zavěšený volně na provázku či řetízku mezi prsty. V okamžiku, kdy ho budeme volně držet, je pendl v podstatě nehybný. Potom si ve svém psychickém prostoru – představě, myslí, vědomí nebo jak tomu chceme říkat – vytvoříme představu nějakého pohybu (např. kývavý pohyb zprava doleva, dopředu – dozadu, kolečko po směru a proti směru hodinových ručiček). Podržíme-li tuto představu nějakou

dobu, zjistíme, že pendl spontánně, bez našeho volního úsilí, vykonává právě onen představovaný pohyb. (Před více než 150 lety tento pokus publikoval pan Galton)

Naše tělo poslechne prostě naši představu, svaly vykonají nikoli to, co od nich chceme, ale to, jak si představujeme, že by to měly dělat. Naše představa či naše slova se stala naše tělo, realitou. Cesta k ovlivňování funkcí těla i mysli je otevřená, rybka nám splnila, co jsme po ní chtěli.

Autosugesce není záležitost zvláště tajemná – je to prostě využití způsobu, jak věci fungují, napření energie tam, kam nejsme zvyklí ji směřovat. Při správném užití je velmi prospěšná a rozhodně ne škodlivá. Je samozřejmé, že – stejně jako při používání jakéhokoli jiného nástroje – je třeba i zde dodržovat určitá pravidla, způsoby zacházení. Jsou to především možné cíle, které budeme chtít autosugescí dosáhnout, dále způsoby, jak s autosugestivní **formulí** zacházet a konečně sestavení autosugestivní formule do srozumitelné, jednoznačné a účinné podoby.

Postup práce s autosugescemi

Bohužel, s autosugescemi se nedá zacházet zcela nahodile a předpokládat, že budou okamžitě a stoprocentně účinné. Pro jejich správné užití je třeba dodržet následující postup:

Je třeba se zamyslet nad tím, jakého cíle se snažíme dosáhnout. V pohádce „O zlaté rybce“ si rybář má přát přání, které mu rybka vyplní. Kdyby konstatoval pouze to, že je chudý a nemá než rozpadlou chatrč, rybka by možná účastně plácla ploutví, ale nesplnila by mu nic, protože by neměla co. Nejdříve je tedy třeba zaměřit se na pojmenování problému, který v životě máme, a následně na podobu jeho řešení – tedy rybářovo „chtěl bych mít pohodlný dům, ve kterém bych mohl bydlet“. Abychom ale nedopadli jako ten rybář, bude dobré dodržovat určitá pravidla.

Převedení do jazyka autosugescí – formulace autosugesce. Zlatá rybka našeho podvědomí užívá vlastní jazyk, trochu odlišný od jazyka každodenní potřeby. Sugesci buď můžeme vybrat podle

naší potřeby z předkládaného inventáře, nebo si ji sami sestavit „na míru“. I při tomto postupu musíme respektovat pravidla, vlastní jazyku autosugescí.

Aplikace autosugesce. Pokud máme sestavenou formuli, je třeba najít způsob, jak ji předat vlastnímu podvědomí. Níže uvedeme několik postupů, které se osvědčují.

No a potom už stačí si užívat blahodárných účinků zaklínání. Některé účinky se objeví okamžitě, jiné „ze dne na den“, na jiné si budeme muset několik dní či týdnů počkat. Autosugesce nejsou stoprocentní záležitost. Jsou však účinné v mnoha situacích a přistupujeme-li k nim aktivně a s nasazením, je vysoce pravděpodobné, že zaberou.

Pokud Vámi zvolená zaklínadla nebudou fungovat, neváhejte a zkuste jinou formu řešení Vašeho problému. V mnoha oblastech Vám může pomoci profesionální psychoterapeut, psycholog, poradce nebo psychiatr. Stojí jistě za to pracovat na svém problému s někým, než se v něm utápět, znepríjemňovat si život vědomím, že Vám „stejně není pomoci“.

Pravidla pro volbu cílů (aby se z nás nestala „rybářova žena“)

- Pravidlo první – určení vhodného objektu:

Řečeno jasně a stručně, vhodným objektem pro autosugesci je pouze moje vlastní osoba. Člověk, který se snaží ovlivnit sugescí jiné, se stává diletantským psychoterapeutem – což je role srovnatelná třeba s amatérským zubařem. Může nadělat rozhodně více škody než užitku.

Dále není vhodné hrát si na Pánaboha a sugescemi se pokoušet ovlivňovat svět okolo nás – to vás může zase přivést do psychiatrické léčebny. Ostatně každoročně v ní skončí několik takovýchto „adeptů“- to však vyžaduje dlouhodobější úsilí, které má s popisovanými regulačními technikami pramálo společného.

Příklady nevhodných objektů :

Chci, aby přestalo pršet a vyšlo Slunce – buď to zafunguje a já se stanu podivínem, přesvědčeným o vlastní moci nad počasím, nebo ne a já budu vědět, že sugesce nefungují.

Karle, jsi klidný a spokojený ... – místo zdravých vztahů mezi lidmi aspiruji na roli manipulátora – léčitele.

- Pravidlo druhé – rozmyslím si důsledky.

Při ovlivňování organismu si velmi dobře rozmyslíme, co vlastně chceme ovlivňovat, proč vlastně a k čemu by nám to mělo pomoci. Zlomená noha sice sroste rychleji, narovnat a fixovat ji ale musí lékař. Zuby se také samy od sebe nezahojí, sugesce může dočasně pomoci od bolesti. Jakákoliv akutní bolest, nemoc atp. si zaslouží především lékařské ošetření, které můžeme následně autosugescí podpořit tak, aby došlo k uzdravení a hojení.

Příklady: Není například zcela vhodné si v případě náhlé příhody břišní „odsugerovávat“ bolest místo návštěvy lékaře – to vás může přivést i do hrobu. Odstranění bolesti si všeobecně sugerujeme jen tehdy, víme-li, že je to bezpečné. Bolest je jinak upozorněním, že by naše tělo měl vyšetřit lékař.

Autosugesce sice zabírá na odstranění nejružnějších alergií a bradavice, ale asi neplatí např. na melanom – ve zhoubný nádor se měnící kožní skvrnu či výrůstek. Je tedy dobré znát základní informace o svém těle a možných chorobách. Potom se můžeme kompetentně rozhodnout, kdy použít autosugesci a kdy vyhledat lékařské ošetření.

- Pravidlo třetí – citlivě sleduji průběh

Pokud se stane, že si místo užitku navodíte nepříjemné pocity a cvičení ve vás vyvolají skepsi a odpor, rozhodně nemá cenu „lámat“ další pokračování nácviku „přes koleno“. Všechny zde uvedené techniky za popsanych pravidel provádění patří k těm jednoduchým – jejich provádění by za popsanych podmínek nemělo přinášet rizika. Vhodné je samozřejmě při obtížích konzultovat jejich provádění s odborníkem, tj. psychoterapeutem trénovaným v této oblasti.

Příklady obtíží, které se mohou při cvičení autosugescí objevit:

- *Nemůžu se zbavit myšlenky, že to nefunguje, že provozuji nesmyslnou činnost...* reakce: vytrvejte, při dobrém provedení na skepsi zase tolik nezáleží, v krajním případě to nebude fungovat, tak co.
- *Začínám mít pocit, že mne lidé na ulici sledují, vkládají mi do hlavy myšlenky atp...* reakce: urychleně navštivte psychiatra – tohle sice není způsobeno autosugescemi, ale to neznamená, že je to zdravé.
- *Provádění autosugescí ve mě vyvolává úzkost, pocit ohrožení ...* reakce: změňte místo a další podmínky autosugesce, pokud se to nezlepší, přestaňte s autosugescemi.
- *Po autosugesci se objeví ospalost, bolest hlavy atp.* reakce: zařaďte autosugesci pro osvěžení, proti migréně atp., popř. se protáhněte, rozcvičte – příznaky zmizí.

Příklady správného určení cílů:

Můj nadřízený mne rozčiluje – chci, abychom spolu lépe vycházeli a já mu dal najevo, že by své chování mohl změnit (chci se s jeho chováním smířit)

Když je špatné počasí, mám mizernou náladu – chci, aby moje nálada byla na počasí nezávislá (měl dobrou náladu za špatného počasí)

Bojím se o své děti – chci se o ně bát přiměřeně

Všechno na mě padá – chci své povinnosti zvládat v pohodě

Nedokážu se soustředit – chci se soustředit lépe

Nemůžu z hlavy vyhnat myšlenky na práci – chci se naučit „přeladit“ a přiměřeně relaxovat

Pravidla pro sestavování sugescí

Níže uvedená pravidla jsou výsledkem zkušeností různých lidí s formulacemi sugescí. Jinak formulované sugesce mohou fungovat také, ale nemusí. Užitím těchto pravidel se však

zvyšuje pravděpodobnost, že budou fungovat maximálně efektivně.

Pravidlo první: Především je třeba, abychom výroky formulovali v pozitivním slova smyslu, vyvarovali se záporů, negativních formulací - nevhodně volených sugescí : „nic mě nebolí“, „nejsem unavený“, „nemám žádné pocity viny“.

Naše podvědomí reaguje tak, jakoby mu slovo „Ne“ bylo cizí, a proto rozumí těmto větám v pozitivu, nebo vůbec: „všechno nebo něco mě bolí“, „jsem unavený“, „mám pocity viny“.

Příklady správně formulovaných sugescí: „bolest odchází“, „moje hlava je čistá a chladná“, „jsem příjemně svěží“.

Pravidlo druhé: Gramaticky se vyvarujeme rozkazovacího a podmiňovacího způsobu, sugesci formulujeme v průběhové přítomnosti – špatně: „Chtěl bych být klidnější“, „Měl bych méně pít“, „Musím být uvolněný“ – oslovujeme přece naše podvědomí, ne vlastní vůli či morálku.

Správně: „Stávám se klidným“, „Jsem klidný a příjemně uvolněný...“, „Dorty jsou mi lhostejné“ atp.

Pravidlo třetí: Sugesci by neměla jít přímo proti stavu, ve kterém se zrovna nacházím – známé Werichovo „spát se mi chce, co se mi chce, spát!“ z pohádky Byl jednou jeden král. Lepší je dosahování plánovaných stavů nepřímou cestou – např. „stávám se stále více ospalým“, „začínám být ospalý“.

Pravidlo čtvrté: Sugesci je krátká, jednoduchá větička, vyjádřená slovníkem malého dítěte – naše nevědomí má poněkud dále k logice a cizím slovům, osvojeným v průběhu vzdělávání. Sugesci „Moje transcendentální ego je stále více spirituální.“ prostě nezabírá. Správně např.: „Pravá ruka je teplá“, „Je příjemné tady ležet“.

Pravidlo páté: Dobré jsou formulace, které kumulují přídavná jména a opisují jednu věc různými způsoby, např.: „Cítím se dobře, pohodlně a klidně, je mi příjemně ...“, a které nějak rozvíjejí probíhající děj „stávám se více ..., jsem už úplně...“.

Možnost: Můžeme použít vhodného příměru, metafory. Příklad vede k představě, a ta může mocně zapůsobit na naše podvědomí názorným, „vnitřním zrakem viděným“ obrazem.

Příklady: „Moje mysl je jasná a čistá jako letní obloha“, „Mou hlavou protéká chladný potůček křišťálově čisté vody“, „Soustředím se tak, jako když střelec míří na terč“ ...

A ještě jedna možnost: Velmi efektivní metodou umocnění účinku sugescí je jejich zveršování – rytmický, i primitivní verš má větší moc působit na naše podvědomí, jež je více spjato s naší uměleckou složkou („pravou hemisférou mozku“). Na umělecké úrovni takové poezie rozhodně nezáleží....(např.: „Zvládnou všechny úkoly, už se mi chce do školy...“)

Aplikace autosugescí

Po sestavení formule autosugesce hledáme způsob, jak ji poslat podvědomí – výkonné složce naší mysli. Musíme si uvědomit, že autosugesce má větší šanci na úspěch v případě dlouhodobějšího působení. Pokud máme např. neshody se šéfem, je daleko výhodnější pracovat s autosugescí průběžně, ve chvílích odpočinku. Nemá cenu čekat na okamžik, kdy nás šéf zase rozčílí. Potom se sugesce dostává do střetu se třetím pravidlem pro sestavování. Některé sugesce mohou zabírat i v začátcích akutního stavu (migrény, infekce, bolest...). Platí ale, že prevence je lepší než akce proti rozvinutému stavu.

Docela dobrou metodou pro posílení účinku autosugesce je její opakování – podobně jako u modliteb různých náboženských systémů. S očima upřenýma na lístek s napsanou sugescí si v duchu nebo nahlas několikrát text přeříkáme. Pro dobrý efekt opakování je vhodné stanovit si konkrétní počet opakování, ke kterému se potom budeme pravidelně vracet (7x, 10x, 107x podle libosti).

Všeho moc však škodí, a proto autosugescím věnujeme maximálně půl hodiny denně.

Další metodou, jak účinek autosugesce posílit, je definování místa – např. ráno několik minut před zrcadlem. Tento postup byl módní ve Francii v první třetině dvacátého století lékárník Coué vymyslel univerzální sugesci, která se v odborné literatuře o regulačních technikách dochovala dodnes „každým dnem, každou hodinou se mi daří stále lépe a lépe“, a kterou uvádíme i my. Lístek s formulkou si můžeme připevnit

na zrcadlo a při opakování střídavě přejíždět zrakem formulku a vlastní odraz.

Stejně tak si můžeme zvolit např. speciální kobereček, na který usedneme do tureckého sedu, strom, jemuž budeme autosugesci šeptat atp. tvůrčí fantazii se v tomto ohledu meze nekladou.

K posílení sugescí můžeme jít i dále – oblékneme se do „autosuggestivního“ oblečení, narýsujeme „autosuggestivní obrazec“, budeme se autosugescím věnovat v určený čas (liché úterý v měsíci ...).

Cokoliv, co uděláte navíc k tomu, aby Vaše sugescie fungovala, pomůže opravdu k jejímu fungování. V tomto ohledu se opět blížíme klasickému čarování – můžete si vybavit magickou evokaci probíhající o půlnoci v pondělí na křižovatce tří cest, v obřadním rouchu, magickém kruhu a podle přesně předepsaných rituálů. To samé v bledě modrém.

Jinou cestou pro zacházení s autosugescemi je naopak dosažení jejich všudypřítomnosti. V tomto případě nespoleháte na konkrétní rituál, jak autosugesci poslat, ale na to, že ji budete mít volně na očích. Způsoby zacházení s lístky – vzkazy zlaté rybce - mohou být např.:

Umístění do rámečku na psacím stole, přístrojové desce auta...

Prohlížení několika vybraných autosugescí v průběhu cestování městskou hromadnou dopravou.

Umístění lístku s autosugescí magnetem na chladničku.

Použití jako záložky v knize, atd, atp.

I tento způsob užití je vcelku známý z naší minulosti, stačí vzpomenout na Ladův obraz „Hospodská rvačka“ s nápisem „Našemu konání buď boží požehnání“, nebo nápis v chaloupce nade dveřmi „Kde Bůh přebývá, tam se dobře bývá“. Muslimové si zase věší do příbytků sůry z koránu, Asijci zdobí svou keramiku znaky pro dlouhý život ... nic nového, možná pro nás trochu pozapomenutého.

Nejlépe se nám bude s autosugescemi pracovat ve změněném stavu vědomí. Je to proto, že kontakt s okolní realitou je

postaven do pozadí a naše mysl bude více připravena vnímat to, co se jí snažíme zprostředkovat. Vytvořený stav změny vědomí nazýváme trans. Není na něm nic tak zvláštního, přirozeně ho zažíváme každý den a nazýváme ho spánek.

Pro nás je nejužitečnější stav předspánkového uvolnění, kdy ještě nespíme, naše myšlenky se ale už příjemně rozutíkávají a mysl je zaplavena uvolněnými fantaziemi. Pokud v tomto stavu dokážeme v duchu opakovat, nebo jen myslet na onu sugestivní formulku, naše nevědomí na ní začne pracovat a přizpůsobí se jí. Spánek je stavem, kdy naše psychika pracuje z větší části nezávisle na okolí, a přerovnává a zpracovává své vnitřní obsahy. Předspánkový stav je možností, jak takový obsah podvědomí „podstrčit“ a doporučit k dalšímu zpracovávání.

(Konkrétně:

Pro zacházení s formulkou na kartě je vhodné ji umístit tak, abychom neměli problém s jejím vyhledáním. Můžeme ji například umístit na nočním stolku, kde ji budeme mít na očích. Před spaním se na ni můžeme chvíli soustředit a potom si ji se zavřenýma očima opakovat. Tak usnete s jednou jednoduchou formulkou v hlavě – např. „jsem zdravý a spokojený, krásně se vyspím“).

Další možností je navodit si takový předspánkový stav uměle, úmyslně pro zadávání sugescí. S trochou cviku se to za chvíli začne dařit, největší obtíží je ukončit předspánkový stav přechodem ke bdění a neusnout.

(Lehněte si na gauč, relaxujte, a když začnete usínat, opakujte si konkrétní vybranou formulku. Po několika minutách vstaňte, protáhněte se a zacvičte si. Tak si autosugesci krásně pošlete do podvědomí.)

Další možností je předkládat vlastnímu podvědomí autosugesci v transu, navozeném nejrůznějšími autoregulačními technikami, např. autogenním tréninkem, autohypnózou, meditací atp. Tyto techniky se ale mnohem lépe osvojují praktickým tréninkem za podpory zkušeného psychologa-profesionála, doplněným studiem specializované literatury.

Autosugesce jsou účinnou, ale v žádném případě ne samospasitelnou či univerzální metodou. Pokud s Vaším

problémem pomocí zlaté rybky nepohnete, stojí za to vyhledat odborníka – psychologa, psychoterapeuta, manželského poradce, lékaře či psychiatra. Jeho podpora může být při zvládnání Vašeho problému velmi užitečná.

Přes padesát užitečných přání, o které mohu říci zlaté rybce:

Je vhodné vybrat si k sugerování jen několik z nich – optimum je 1-4. Ty potom můžeme postupně obměňovat, u jedné sugesce bychom ale měli zůstat delší dobu – několik dní nebo týdnů. Sugescce vybíráme podle účelu a sympatie – karty obsahují formule zaměřené konkrétně i všeobecně, pro muže i ženy, formule rozumově i citově orientované. Pro jejich užití platí, že výběr musí být učiněn z vlastního rozhodnutí - svobodnou vůlí. Rozhodně platí, že ne každá sugesce je vhodná vždy a pro každého.

Pro práci:

- Dokážu si z rozhovoru s vybrat to, co je důležité pro úspěch mé práce, zachovám klid a rozvahu.
- Problém s je pro mne výzvou, která mi pomůže posílit vlastní výkon a zachovat si chladnou hlavu.
- Nacházím ve své práci zajímavé prvky.
- Zaměřuji se na oblasti, ve kterých se průběžně zlepšuji.

- Dokážu řídit svůj čas.
- Moje podvědomí zařídí, abych dorazil na schůzky včas.
- Směřuji k tomu, abych v pohodě dodržel termín.
- Užitečně využívám svůj pracovní čas.
- V nové práci se začínám cítit jako ryba ve vodě.
- Chodím po stezkách, které mne přivedou k dobré práci.
- Stávám se tím pravým člověkem, který dokáže dělat obchody.
- Napadne mne správná myšlenka, dokážu jí využít a dotáhnout do konce.
- Na každém člověku, se kterým se v práci setkám, dokážu najít něco zajímavého.
- Mám dost vnitřní síly se prosadit.
- Víím, kdy mám nechat prostor ostatním.
- Jsem oporou týmu, v týmu dokážu podporu najít.
- Dělá mi radost, když umím zodpovědět dotazy.
- Dobře snáším ruch v mém okolí.
- Napětí a trému moje mysl přemění v příjemné vzrušení.
- Moje práce zůstává na pracovním stole, domů odcházím s čistou hlavou.
- Svým chováním podporuji vznik dobrých vztahů mezi lidmi.

Pro zdraví a pohodu (pozor, čtete pozorně omezení sugescí o zdraví ve druhém pravidle)

- Chovám se tak, abych zůstal(a) zdravý(á).

- Spánek přichází snadno a rychle, přináší mi dobrý odpočinek. Krásně se vyspím.
- Všechny orgány mého těla pracují správně, tak, jak mají.
- Povrch mého těla pokrývá neviditelný štít, od kterého se odrážejí bacily.
- Moje hlava začíná být příjemně chladná a čistá, jako by ji protékal průzračný potůček.
- Mé podvědomí pozná, kdy potřebuji lékaře.
- Dotknu-li se po přečtení této karty levým ukazovákem bolavého místa, bolest začne ustupovat.
- Mé tělo se rychle a úspěšně uzdravuje.
- Tím, jak příjemně odpočívám, se uzdravuje moje tělo a obnovuje se moje zdraví.
- Umím si vybírat potraviny, které jsou zdravé pro mé tělo.
- Vypiji jen tolik, abych se ráno cítil(a) v pohodě.
- Mé tělo uvádí do pohotovosti obranu, která se vypořádá s bacily.
- Oba konce zlomené kosti se spojují jakoby lepidlem, které se mění v pevnou tkáň.
- Moje kůže se stává čistou, hladkou a zdravou, vše přebytečné mizí.
- Jím tolik, aby moje tělo dostalo tu zdravou, správnou váhu a objem
- Moje bílé krvinky jsou silná armáda, která dokáže potlačit a zničit jakoukoliv nákazu.
- Moje dýchací cesty se pročišťují každým hlubokým a pomalým nádechem a výdechem.

- V zubařské čekárně i zubařském křesle dokážu odvést svou pozornost k příjemným myšlenkám.
- Každým dnem, každou hodinou a minutou, se mi po všech stránkách daří stále lépe a lépe.
- Každý den je plný zajímavých věcí.
- Mám schopnost úspěšně zvládat svůj život.
- Smutek je přirozený a ve správný čas odejde.
- Rozvívím svůj vnitřní klid.
- Chuť na cigaretu se může pomalu měnit v chuť na žvýkačku.
- Místo kouře dýchám raději čistý vzduch.
- Moje podvědomí dokáže úspěšně a zdravě řešit moje problémy.
- Přijmu svůj strach, nechám ho, aby prošel skrze mne a zanechal mne s odvahou.
- Ošklivé a hezké počasí je jen v mé mysli, dokážu ho cítit, jak budu chtít.
- Rozčilení zvládnou sportem a pohybem.
- Řeknu co si myslím, dospěle a jasně.
- Když se rozhodnu, daří se mi měnit svoje chování.
- Cítím se vyrovnaně, mám příjemnou náladu.
- Každý den se najde něco, co mi udělá radost.
- Ted' usnu, až se probudím, dokážu se správně rozhodnout.
- Lidi kolem sebe mohu vnímat jako příjemné a zajímavé.
- Po přečtení této věty se dokážu příjemně uvolnit, načerpat nových sil.
- Ted' přeladím – místo „zpátky“ se budu dívat „dopředu“.

- Moje nálada se následující půlhodinu bude pomalu zlepšovat.
- Pohyb těla se pro mne stává příjemnou a radostnou záležitostí.
- Ted' budu chvíli jen tak ležet a nabírat nové síly. Pak budu odpočatý a svěží.
- Pracuji na tom, abych se sám se sebou cítil příjemně.
- V životě dokážu najít uspokojující smysl.

Pro dobré vztahy

- Moje podvědomí mne dokáže zavést tam, kde najdu někoho zajímavého.
- Umím vyjádřit to, co ve vztahu potřebuji.
- Domlouvám se tak, abychom dosáhli dohody.
- Hledám, čím bych udělal radost.
- I ve vztahu si zachovávám svou vnitřní svobodu.
- Dokážu respektovat soukromí.
- Poznám, kdy vztah ukončit, a za svým rozhodnutím si stojím.
- Vztah s je uzavřený úsek mého života.
- Naše cesty se sešly a rozešly. Mám radost z toho, že vedly nějakou dobu společně.
- Vzájemná důvěra je důležitá. Dokážu ji budovat.
- Žárlivé myšlenky se rozplývají jako pára nad hrncem.
- Při milování dokážu vyjít vstříc, sladit se a dát najevo svá přání.

- Chválím a říkám hezké věci.
- Doma vytvářím pocit pohody.
- Dávám najevo svou lásku.
- Mám rád(a) takového (takovou) jaký(jaká) je.
- Nacházím rovnováhu mezi „vyhovět“ a „prosadit si“.
- Umím odpouštět.

Z knihy: Gruber, J. Čemu se to podobá, co by to mohlo být?
Tres consulting s.r.o., Praha 2010.