Jak se stát Architektem vlastní mysli?

Vítej!

je hezké, že jsi došel až sem. Možná jsi se sem dostal pouze ze zvědavosti. Možná tě můj koncept Architekta vlastní mysli doopravdy zaujal a chceš se ke mně na mé cestě připojit. Anebo jen váháš a přemýšlíš, jestli to není zase nějaký ezoterický výmysl.

Nebudu ti říkat, jestli je nebo není – stejně bys mi nevěřil. Pravým důkazem jsou vždy **činy**, ne slova. A v tomto souladu se ti pokusím minimálně nastínit, co konceptem Architekta vlastní mysli vůbec myslím.



Proč zrovna mozek a ne třeba plíce?

Být Architektem vlastní mysli znamená umět spravovat svou mysl tak, aby fungovala pro něj, nikoli proti němu. Proč zrovna naše **mysl**? Protože změnou našeho myšlení dokážeme změnit pohled, kterým se na svět díváme a změnou našeho pohledu můžeme vidět to, co bychom jinak neviděli a dělat rozhodnutí, která bychom jinak neudělali.

Právě porozuměním toho, jak náš mozek funguje a tedy, jak fungujeme my, ti dá možnost ho měnit. Je totiž těžké opravovat něco, co nevíš, jak funguje. Když ale víš, jak tvůj mozek funguje, jak komunikuje s realitou kolem tebe a jak ho můžeš ovlivňovat, můžeš ho i měnit. A když už ho měnit, tak proč ne rovnou k lepšímu?

Ještě ale před tím, proč je to hlavně o mozku? Mozek je **základní kámen**, na kterém stavíme svou identitu, své přesvědčení, návyky, stereotypy, pohledy na svět, názory a myšlenky. Samotná realita – prostředí kolem nás – je při tom silně zabarvená právě naším vnímáním. Které je podnícené čím? Mozkem.



Tvůj mozek jako bájná Atlantida nebo město Mordoru?

Proto říkám, že když dokážeš změnit svůj mozek, dokážeš změnit i realitu kolem sebe. K lepšímu? K horšímu? To už je na tobě. Earl Nightingale říká: „Jsme produktem našich myšlenek.“ Stejně jako se z tvého mozku může stát nádherné město bájné Atlantidy, plné svěžesti, fauny a flóry, útlých věží napojené na slonovinou stavěných a zlatem protkananých chrámech, s bohatými kavárnami, knihovnami a čistotou provoněným ovzduším od nedalekého azurově zbarveného moře.



Tak se z tvého mozku může stát i špinavé, morem prodchnuté žálářní město, kde překypuje nenávist, strach a zoufalství. Kde se vznáší smog špinavého ovzduší vyvěrajícího z kouře a výparů podzemních stok. Kde místo nádherných bílých věží jsou jen špinavé chatrče posypané popílkem z kolem běsnících sopečných erupcí.



Jaké město si vybuduješ? Jaký mozek si vybuduješ? To už je jen na tobě. Ale věz, že není jednoduché vidět dobré věci v závalu dýmu a kouře, stejně jako není jednoduché vidět věci špatně z výhlídky bíle věže při ranní bríze a šálku dobré kávy. Jinými slovy negativně laděné mysli se jen obtížně hledají pozitivní informace, stejně jako se pozitivně laděné mysli jen

obtížně hledají negativní informace. Jak si mozek budeš designovat a budovat, tak budeš vidět realitu kolem sebe.



Základní pilířové hodnoty Architekta vlastní mysli

V tomto souladu ti představím 4 základní hodnoty, na kterých, jako Architekt vlastní mysli, stavím:

1. **Zvídavost**
2. **Otevřenost**
3. **Autenticita**
4. **Proaktivita**

Bylo těžké vydestilovat pouze 4 hodnoty a pro tebe budou možná relevantnější jiné, protože také jiný jsi. Co mě ale vedlo k právě těmto čtyřem? To ti hned vysvětlím, ale ještě před tím tě uvedu do analogie, na které si vše můžeš jednoduše představit…



Vybuduj město, vybuduj mozek!

Jak jsem říkal, být Architektem vlastní mysli znamená vědět, jak tvůj mozek funguje a být schopen ho měnit. Svůj mozek si proto můžeš představit jako město, které ty jako Architekt buduješ. Když se ale narodíš, vůbec nevíš, jak se město staví, jak ho designovat a budovat tak, aby fungovalo a prosperovalo. Vydáš se proto na cestu do světa, aby ses mohl učit od jiných Architektů – od jiných lidí – a odnést si zkušenosti. A tak podobně jako dítě, které buduje svůj mozek prostřednictvím učení se, jak svět funguje, jak se chovat v konkrétních situacích, jak ovládat své emoce, jak mluvit, naslouchat, psát, počítat apod., tak i Architekt buduje své město – zajišťuje, aby tam byly kavárny, knihovny, úřady, chrámy, policejní/hasičské/záchranné sbory, restaurace, parky, manufaktury, výzkumná střediska, univerzity, fitness centra apod. Dále, aby správně fungovala kanalizace, bylo dostatek pitné vody, dostatek jídla, elektřiny a dalších zdrojů pro chod infrastruktury. Architekt se o své město stará, udržuje ho a přemýšlí, jak ho může vylepšit, aby se tam lidem, zvířatům a rostlinám žilo lépe.



Zvídavost

Jak jsem říkal, když se narodíš, vůbec nevíš, jak se město staví. Potřebuješ se proto vydat na cestu. Jaký popud tě ale vede k tomu, aby ses na tu cestu vydal? Aby ses učil něco nového? Je to něco, co mnoho malých dětí má, dokud to v nich neudusí školní prostředí, kolektiv nebo rodiče. Tou hodnotou je **zvídavost** aneb touha dozvědět se něco nového. Jen tehdy, chceš-li se dozvědět něco nového, se něco nového doopravdy dozvědět můžeš. Zvídavost nás budí k akci – k položení otázek: Jak vybudovat ten nádherný chrám z bílého mramoru? Jak zajistit čistší ovzduší? Jak zlepšit život lidem, kteří v mém městě žijí? V převedení na nás: Jak podpořit náš imunitní systém? Jak pracovat se svým dopaminem? Co mohu každé ráno udělat proto, abych se cítil dobře a nebyl unavený? A tak se na popud zvídavosti a touhy poznání nového vydáš na cestu. Základem zvídavost je fráze, „Kdo hledá, ten nalézá.“



Otevřenost

Vydat se na cestu a něco si z ní odnést jsou ale dvě rozdílné věci. Mnoho lidí se na cestu vydá, ale nic si z ní neodnese. Proč? Protože nejsou **otevření**. Když jsi zvídavý, ale chybí ti otevřenost, budeš jako naplněný kalich, do kterého se snažíš nalít další vodu. Ty bádáš a jsi zvídavý, ale nejsi otevřený k tomu, aby ses to, co se dozvíš, byl schopný přijmout. Podobně jako kalich, který je naplněný, nedokáže přijmout další vodu, tak i lidi, kteří jsou uzavření se nemohou na své cestě nic nového naučit.



Autenticita

Jak tak ale kráčíš na své cestě a vstřebáváš nové znalosti, nové pohledy, nové myšlenky a nové názory, může se stát, že v procesu hledání nového, ztratíš sám sebe. Co tím myslím? Tvým cílem není plně okopírovat něčí jiné město, ale inspirovat se. Je v pořádku něčí město napodobit, ale nezapomeň do něj přidat svou **autenticitu**. Každý Architekt je unikátní, a proto každé město bude vypadat trochu jinak. Když přebíráš názor druhých, nezapomeň si udělat i názor svůj – když buduješ kavárnu ve svém městě podle vzoru někoho jiného, nezapomeň do ní vnést i trochu svého já. Příliš mnoho lidí buduje město jiných a přitom zapomenou na město své. Proč ti to říkám? Protože tvoje město nebude nikdy tak krásné, budeš-li ho stavět po vzoru jiných. Ty můžeš být nejlepší jen tak, že jsi sám sebou, ne někým jiným – jeho místo už je obsazené. A nikdy nikdo nebude tak dobrý v tom být ty, jako jsi ty sám. Není to o stejnosti, ale o diverzitě. Každý jsme unikátní a máme v sobě poklady, které jen stačí odhalit. Být autentický znamená být sám sebou, ne někým jiným.



Proaktivita

Když už jsi se na popud zvídavost na svou cestu vydal, v průběhu své cesty jsi byl otevřený naučit se novým věcem a vytvořil jsi si i autentickou představu, jak by tvé město mělo vypadat, nezbývá než se vydat do akce a začít budovat své město – jinými slovy být **proaktivní.** Architekt totiž není jen ten, kdo na své cestě sbírá vědomosti, moudra a informace a přitom dokáže zůstat sám sebou, ale ten, kdo se poté vrátí do svého města a podle toho, co se dozvěděl, ho začne budovat. Spoustu lidí vstřebává ohromná kvanta informací, ale už málo kdo z nich se podle nich rozhodne své město budovat. Málo z nich své teoretické znalosti uplatnit do praxe. Myšlenky jsou zárodkem činů Jsou to semínka, která na cestě získáme. Když je ale nezasadíme, nikdy z nich nic nevyroste.



Jak vznikl Architekt vlastní mysli?

Tohle je můj soubor hodnot a myšlenek, na kterých stavím Architekta vlastní mysli. Architektem se nestaneš ze dne na den, je to **kontinuální proces**, který nikdy nekončí. Není to cíl, kterého dosáhneš a odškrtneš si, že máš hotovo. Je to životní cesta, jak se stát lepším člověkem.

Ze své vlastní zkušenosti ale vím, že to není snadné – každý člověk, který se pokouší dělat něco navíc, bude čelit obtížím a překážkám. Koncept Architekta vlastní mysli by nikdy nevznikl, kdybych kolem sebe neměl komunitu lidí a mou mentorku, kteří mě podrželi ve chvílích, kdy jsem měl chuť všechno vzdát. Je to zároveň i **reprezentace hodnoty**, kterou díky mé mentorce, vzdělávacímu systému a mnoha skvělým lidem, se kterými jsme měl tu čest se potkat, mohu šířit do světa dál.

Mou vizí totiž není jenom pomáhat lidem skrze praktické vzdělávání, seberozvoj a kultivaci nastavení mysli, ale hlavně budování **hodnotové komunity** lidí, kteří si chtějí své sny plnit Kteří chtějí být v podporujícím prostředí, kde pozitivita vyhrává nad negativitou a kde sny a víra vyhrávají nad strachem a obavami. Prostředí, ve kterém lidé mohou objevit a rozvíjet svůj potenciál. Protože jedině tak, budou šťastní.

Celý tento podcast, web a články vznikly díky této mladé mentoringové skupině, kam se mi podařilo kvalifikovat – kde jsem se naučil, že sny nestačí jen snít, ale i si je plnit. A tak jsem si svůj sen splnil, založil jsem Architekta vlastní mysli, jehož prostřednictvím mohu dělat to, co **upřímně miluji** – pomáhat lidem žít lepší život.



Jakou cestou se vydáš ty?

Každý má svou cestu, svou vizi a své hodnoty, o které se opírá. Jestli ale s tebou myšlenka Architekta vlastní mysli souzní, hledáš prostředí pozitivně nastavených lidí, o které se můžeš opřít a chceš v životě něco dokázat, tak se ke mně na mé cestě můžeš přidat. Nemohu ti zaručit, že to vyjde, už i s ohledem na to, že lidi, o které se opírám, si svého času váží a chtějí ho dávat pouze těm, kdo opravdu chtějí a hledají. Je mi celkem jedno, kým jsi byl, kdo jsi, jakou máš víru, věk, pohlaví, etnicitu nebo kulturní založení. Nebudu, a ani mi nenáleží právo tě soudit. Důležité ale pro mě je, kým chceš být a co jsi pro to ochotný udělat.

Svou komunitu Architektů si chráním, a proto do ní nedávám přístup úplně každému. Proto, jestli tě to, co dělám, zaujalo, můžeš se mi ozvat na jednu ze sociálních sítí *(preferuji Instagram/LinkedIn)*, které jsou na webu uvedené v sekci “Kontakt”.



Ať už se ale vydáš kamkoli, přeji ti ze srdce, abys byl šťastný.

David