

Katie Byron: Milovat to, co je  
Vůatek z knihy

/VOD

Byron Kathleen Reidov., obchodnice a matka úijïcì uprost-ed pouötì v jiùnì Kalifornii, zaĚala po t-icìtce trpìt tìùk"mi depresemi. Bìhem n.sledujïcìho desetiletĚho období se její deprese prohloubily, aù nakonec poslednì dva roky tĚmì- neopouötìla l'ùko a v.ùnì pom"olela na sebevraùdu. Pak jednoho r.na dospìla Katie (jak se jì ìk.) uprost-ed nejhluböich depresì k uvìdomìnì, kterĚ zmìnilo její úivot. Najednou vidìla, ùe p-esvidĚenì, ùe nìco by mìlo b"t jinĚ, neù je ("M"j manùel by mì mìl více milovat," "MĚ dìti by mi mìly projevovat více vdìku"), jì p-in.öì utrpenì, ale ùe kdyù se podobn"mi myölenkami nezaobìr., cìtì mìr. Uvìdomila si, ùe zdrojem jejich depresì nenì svìt kolem nì, n"brù její postoj ke svìtu kolem sebe. V z.blesku pochopenì Katie vidìla, ùe naöe snaha najìt ötìstì se ubìr. nespr.vn"m smìrem - mìsto abychom beznadìjnì usilovali o to, aby se svìt p-izp"sobil naöim p-edstav.m o tom, jak" by "mìl" b"t, m"ùeme tyto p-edstavy podrobit zkoum.nì a dotazov.nì, jehoù v"sledkem je, ùe p-ijmeme realitu takovou, jak. je, a tak zaùijeme nep-edstavitelnou svobodu a radost. Katie vymyslela jednoduchou, avöak Ěinnou metodu dotazov.nì, nazvanou Work, kter. pomohla uvĚst tuto transformaci do praxe. V"sledkem bylo, ùe ùena upoutan. na l'ùko a pom"ölejïcì na sebevraùdu se promìnila v Ělovìka naplnìnĚho l.skou ke vöemu, co úivot p-in.öì.

Katieino pochopenì z.kon" mysli odpovìd. nejnovìjjöìm poznatk"m zìskan"m v kognitivnì psychologii a její Work je srovn.v.n se Sùkratov"mi dialogy, uĚenìm buddhismu, a programy dvan.cti krok". Avöak Katie vyvinula svou metodu bez jak"chkoli znalostì n.boüenství Ěi psychologie. Work je zaloüen pouze na p-ìmĚ zkuöenosti jednĚ úeny o tom, jak utrpenì vznik. a jak je lze ukonĚit. Je p-ekvapivì jednoduch" a dostupn" kaùĚmu bez rozdìlu vùku a p'vodu a nepot-ebujete k nìmu nic víc neù papìr, tuùku a otev-enou mysl. Katie si okamùitì uvìdomila, ùe p-ed.vat lidem sv"j vhled nebo odpovìdi m. minim.lnì hodnotu. Mìsto toho jim nabìzì proces, kter" jim m"ùe poskytnout jejich vlastnì odpovìdi. Prvnì z.jemci, kte-ì pouùili její metodu, se shodovali v tom, ùe Work transformoval jejich úivot, a Katie zaĚala brzy dost.vat pozv.nky, aby jej uĚila i ostatnì ve-ejnost.

Od roku 1986 Katie p-edstavila sv"j Work statisïc"m lidì ve více neù t-iceti zemìch po celĚm svìtì. Nejen ve ve-ejn"ch kurzech, ale takĚ ve firm.ch, na univerzit.ch, ve ökol.ch, v cìrkvìch, ve vùznicìch a v nemocnicìch. Dìky Katiinì radosti a humoru se lidĚ v její p-ìtomnosti okamùitì cìtì uvolnìnì a zaùìvajì stavy n.hlĚho pochopenì a vhledu, kterĚ na nì mocnì p'sobì (je dobrĚ mìt st.le p-i ruce kapesnìk). Od roku 1998 Katie vede äkolu Worku, devìtidennì sestavu cviĚenì, kter.

bíuï na ržnčch místech níkolikrát za rok. äkola po·d. takÈ dalöï vzdíl·vací programy, Work se st·v. d'leúitou souÈ·stí pr·ce mnoha psychologů, poradců a terapeutů. Katie rovníu po·d. kaú" rok NovoroÈní Èiötíni duöe - pítidenní program nep·etrúitÈho dotazov·ní, kter" se kon· vüdy koncem prosince v jiúni Kalifornii - a ve velk"ch místech po·d. víkendovÈ intenzivní kurzy, zvanÈ "miniökoly". Na jejich akcích a na jejich webov"ch stránkách - [www.thework.org](http://www.thework.org) - jsou k dost·ní audio a videokazety s n·vodou, jak pouúívat Work v nejržnšijöich oblastech (sex, peníze, tělo, rodičovství).

V b·eznu roku 2002 vydala Katie v nakladatelství Crown Harmony svou první knihu Loving What Is: Four Questions That Can Change Your Life (Milovat to, co je: »ty·i ot·zky, které mohou zmñnit tv·j úivot), kterou napsala spolu se zn·mým spisovatelem a p·ekladaelem Stephenem Mitchellem. Tato kniha uú byla p·eloúena do 16 jazyků. Objevila se na níkolika seznamech bestsellerů, nap·íklad na Amazon.com, kde jedna k·esúansk· kazatelka napsala, úe by ji doporučila více neú Bibli. Tato broúura je v"tahem z knihy Milovat to, co je.

Vítejte ve Worku.

Co je, je

Trpíme pouze tehdy, kdyú jsme p·esvídÈeni o níÈem, co je v rozporu s tím, co existuje. Kdyú je mysl naprosto Èist·, pak to, co existuje, je tím, co chceme. Pokud si p·ejete, aby skutečnost byla jin·, neú je, je to níco podobného, jako byste uÈili kočku ötíkat. I kdybyste se t·eba rozkr·jeli, nakonec na v·s kočka nevinní pohlédne a řekne: "Múau". Chtít, aby skutečnost byla jin·, neú je, k níÈemu nevede. P·esto kdyú se budete pozorovat, zjistíte, úe podobnými myölenkami se zaobí·te stokrát denní. "LidÈ by k sobí míli b"t milejöi." "Díti by se míly chovat sluöní." "M·j manúel (moje manúelka) by se mnou míl (míla) souhlasit." "Míla bych b"t hubeníjöi (hezÈi, 'spíöníjöi)." Skrze tyto myölenky se ržnmi zp·soby projevuje naöe touha, aby skutečnost byla jin·, neú je. Pokud v·s toto zjiötíni deprimuje, je to v po·dku. Veöker" stres, kter" pociúujeme, vznik· tím, úe se bouíme proti tomu, co je.

LidÈ, kte·i se s Workem teprve seznamují, mi Èasto říkají: "Kdybych se p·estal bouit proti realití, ochromilo by mne to. Pokud budu realitu bez odporu p·ijímat, stanu se pasivním. Mohu dokonce ztratit touhu jednat." Odpovíd·m jim ot·zkou: "Jak m·úete vídít, úe to tak je?" Co je více ochromující? - "KÈú bych nebyl p·iöel o pr·ci," nebo: "P·iöel jsem o pr·ci; jakÈ jsou moje dalöi móunosti?"

Work n·m ukazuje, úe to, o Èem si myslíte, úe se nemílo st·t, se st·t mílo. Mílo se to st·t prostí proto, úe se to stalo, a m·úete si myslet, co chcete, stejní to nezmñníte. To neznamení, úe budete se vöim souhlasit a omlouvat to. Znamen· to pouze, úe dok·úete nahlíúet

skutečnost bez odporu a beze zmatků, do kterých v. s uvrhuje v. ö vnitřní boj. Nikdo si nepřeje, aby jeho děti onemocněly, či aby se stal obětí dopravní nehody; když však k němu takovému dojde, jak v. m pomůže, když se proti tomu budete vnitřně bouřit? A přesto to děláme, protože nevíme, jak se svým odporem skoncovat.

Miluji to, co je, ne proto, že jsem duchovním člověkem, ale protože mě bolí, když odporuji realitě. To, že je skutečnost dobrá taková, jak je, poznáme podle toho, že když se s ní přeme, jsme v napětí a zažíváme frustraci. Necítíme se ani přirození, ani vyrovnaní. Když přestaneme realitě vzdorovat, podnikáme jednoduché kroky, vyplňujeme jeden ze druhého, jednáme laskavě a beze strachu.

Zůstat ve svém vlastním resortu

Nalézáme ve vesmíru pouze tři druhy zleuitosti: moje, tvoje a bouřit. (Slovo Bůh pro mne znamená "realitu". Realita je Bohem, poněvadž mi vládne. Vöechno, co nemohu řídit, co nemůžete řídit vy, ani nikdo jiný, nazýváme bouřícími zleuitostmi.)

N. ö stres pochází z vnitřní části z toho, že úijeme mentální mimo naše zleuitosti. Když si říkáme: "Potřebujeme získat práci; chci, abys byl šťastný; měl bys chodit více; měl bys o sebe více pečovat," nacházíme se v zleuitostech, které patří na země Ty. Když mi dělají starosti zemětesení, povodně, války, či to, kdy zemřou, nacházíme se v zleuitostech, naleujících do resortu Bůh. Pokud jsem mentální přítomná v resortu Ty či resortu Bůh, výsledkem je pocit oddělení. Vöimla jsem si toho v roce 1986. Když jsem například byla mentální přítomná v resortu mé matky a zaobírala se myšlenkami typu: "Matka by pro mne měla mít více pochopení," okamžitě se dostavil pocit osamění. Uvědomila jsem si, že pokaždé když jsem se ve svém úivotě cítila zraněná. Či osamělá, nacházela jsem se v resortu někoho jiného. Pokud ty úiješ svůj úivot a já mentální úiju tvůj úivot, kdo úije můj úivot? Oba jsme u tebe. Mentální přítomnost v tvém resortu mi zabírá bůt přítomná ve svém. Jsem oddělena od sebe samé a dívám se, proč můj úivot nefunguje.

Myslet si, že vím, co je pro všechny ostatní nejlepší, znamená vzdát se ze svého resortu. I pokud tak činím ve jménu lasky, je to projev ryzí arogance a výsledkem je napětí, úzkost a strach. Víme, co je správné pro mne? To je jediný věc, která se mne týká. Dovol mi, abych si nejprve vyöila toto, než se začnu zabývat tvými problémy.

Pokud pochopíme rozdělení zleuitosti na tyto tři resorty, máme možnost osvobodit svůj úivot věc, než si nyní umíme představit. Přítí, ať bude cítit stres či nepohodlí, zeptej se sám sebe, v čem resortu se mentální nachází, a můn. vybuchneš smíchy! Ta otázka tě přivede k sobě samému. A můn. přijdeš na to, že jsi nebyl nikdy přítomen, že jsi celý úivot mentální prožil v resortech jiných lidí. Pouhé uvědomění si, že se nachází v resortu někoho jiného, tě může přivést zpátky k tvému n. dhernému já.

A pokud to budeš chvili praktikovat, začneš moůn. vidět, že nemů vřbec ůdně zleůitosti k eoeni a že tvřj ůivot dokonale bii ů s.m od sebe.

Přijmni svřch myölenek s porozumni

Myölenka je neökodn. jen tak dlouho, dokud v ni nevi-me. Zdrojem utrpeni nejsou naöe myölenky, nřbrů připoutanost k naöim myölenk.m. Připoutanost k myölence znamen. vi-it v její pravdivost, aniů byste ji podrobili zkoumni. Vira je myölenka, ke které jsme se připoutali, řasto na cel. lřta.

Vitöina lidř je přesvidřena, že jsou třim, co jim řikaji jejich myölenky, že jsou. Jednoho dne jsem si vöimla, že nedřch.m - že jsem dřch.na. A pak jsem si ke svřmu řuasü vöimla, že nemyslřm - že ve skutečnosti jsem myölena a že myöleni není nic osobniho. Probudřte se jednoho r.na a řeknete si: "Myslřm, že dnes nebudu myslet."? Pozdř, uů jste začali myslet! Myölenky prostř přich.zejř. Rodř se z niřeho a rozplřvajř se v nic, jako mraky plujřci př.zdnou oblohou. Přich.zejř proto, aby pominuly, nikoli aby zřstaly. Neni v nich nic öpatněho, pokud se k nim neupneme tak, jako by byly pravdivě.

Nikdy nikdo nebyl schopen ovl.dat svě myöleni, aü se v.m kdo snaüi namluvit pravř opak. Nesnaüim se uniknout svřm myölenk.m - s pochopenim je vit.m. Potom odejdou samy.

Myölenky jsou jako v.nek ři jako listy na stromř ři padajřci kapky deötř. Vypadaji tak a zkoumni se s nimi mřüeme spř.telit. Hdali byste se s deöüovou kapkou? Deöüově kapky nejsou osobni a myölenky taky ne. Jakmile ničo, co se jevilo jako bolestně, přijmete s porozumni, jevi se to jako zajřmavě. Co břvalo noeni mřrou, je nyní prostř zajřmavě. A aü se to objevř přiötř, mřue v.m to připadat legraeni. A jeötř pozdřji si toho moůn. ani nevöimnete. V tom spořiv.sila milovni toho, co je.

Svi-it se papřru

Prvnim krokem ve Worku je napsni svřch soudř o niřakě stresujřci situaci ve svřm ůivotř, minulřm, přitomnřm, ři budoucim - o osobř, kterou nem.ö r.d, nebo vztahu s niřkřm, kdo tř dov.dř k vzteku, nahni ti strach, nebo tř skliřuje. (Pouřij řistř list papřru ři dotaznik Suö svřho bliünřho, kterř najdeš na [www.thework.org](http://www.thework.org).)

Tisřce let n.s uřili nesoudit - ale přiznejme si, že přesto neust.le soudřme. Vöem n.m hlavou bii ů neust.lě soudy. Prostřednictvim Worku dost.v.me koneeni povoleni nechat tyto soudy promluvit nahlas, ři dokonce je vykřiřet, to vöe na papřru. A moůn. zjistřme, že i ty nejnepřijemniöi myölenky je moüno přijmout s bezpodmřneenou l.skou. Doporuřuji ti ps.t o niřkom, komu jsi jeötř zcela neprominul. To je ten nejsilniöi zařtek. I pokud jsi tě osobř odpustil na 99 procent, nejsi svobodnř, dokud tvě odpuötini není řplně. To jedině procento, které jsi neodpustil, je mřsto, na kterřm v.znou vöechny tvoje vřtahy

(vĚetnĚ vztahu k sobĚ samĚmu).

Pokud zaĚneš tĚm, ůe uk·ůeš obviůujĚcĚm prstem na nĚkoho mimo sebe, pak v ohnisku pozornosti nebudeš ty. Můůeš d·t necenzurovanů průchod vůem svům vůtk·m. »asto vĚme s naprostou jistotou, co majĚ dĚlat ostatnĚ, jak by mĚli ůĚt, s kům by mĚli ůĚt.

Aů budeš dĚlat Work, pozn·š, kdo jsi, podle toho, ůe uvidĚš, kdo myslĚ, ůe jsou ostatnĚ lidĚ. Nakonec pochopĚš, ůe vůechno mimo tebe je odrazem tvĚho vlastnĚho myšlenĚ. Ty jsi vypravĚĚ, projektor vůech půbĚhů, a svĚt je projektovanům obrazem tvůch myšlenek.

Od poĚtku Ěasu se lidĚ snaůili zmĚnit svĚt, aby byli ůůastnĚ. Tento půstup nikdy nefungoval, protoůe je obr·cenů. Work ti d·v· metodu, jak zmĚnit projektor - mysl - nikoli projekci. Je to nĚco podobnĚho, jako kdyů se na ĚoĚce projektoru objevĚ smĚtko. MyslĚme si, ůe na pl·tnĚ je kaz, a snaůime se zmĚnit toho Ěi onoho ĚlovĚka, kterů se zrovna dostane do mĚsta kazu. Je vůak marnĚ snaůit se zmĚnit projektovanĚ obrazy. Jakmile si uvĚdomĚme, kde je smĚtko, můůeme si ĚoĚku vyĚistit sami. To znamen· konec utrpenĚ a poĚtek drobnůch radostĚ v r·ji.

Jak vyplůovat DotaznĚk

Neboj se bůt nespravedlivů, nelĚtostnů, dĚtinsků a malichernů. Piš se spont·nnostĚ neůůastnĚho, vzteklĚho, zmatenĚho a vystrašenĚho dĚtĚte. Nesnaů se bůt moudrů, spiritu·lnĚ a laskavů. M·š půleůitost vyjevit svĚ pocity naprosto upůmnĚ a bez půetv·ky. Dovol si vyj·dĚt, co cĚtĚš, beze strachu z n·sledků a z trestu.

Na n·sledujĚcĚ stranĚ najdeš půklad vyplnĚnĚho DotaznĚku. Psala jsem v nĚm o svĚm druhĚm manůelovi Paulovi (dotaznĚk je uveĚjnĚn s jeho svolenĚm); takto jsem o nĚm smůlela, neů se můj ůivot zmĚnil. Půi ĚtenĚ si můůeš nahradit Paulovo jmĚno jmĚnem nĚkoho ze svĚho ůivota.

1. Na koho se zlobĚš , kdo tĚ zklamal, v kom se nevyzn·š? Co ti u tĚ osoby vadĚ?

ZlobĚm se na Paula, protoůe mi nenaslouch·. M·m na Paula vztek, protoůe si mnĚ nev·ůĚ. U Paula mi vadĚ, ůe, m· n·mitky proti vůemu, co ůeknu.

2. Jak chceš, aby se ten ĚlovĚk zmĚnil? Co chceš, aby dĚlal?

Chci, aby mi Paul pozornĚ naslouchal. Chci, aby mĚ Paul miloval bez vůhrad. Chci, aby se mnou Paul souhlasil. Chci, aby Paul vĚc cviĚil.

3. Co by mĚl nebo nemĚl dĚlat? Jaků by mĚl nebo nemĚl bůt? Jak by mĚl nebo nemĚl myslet a cĚtit? Jakou radu bys mu dal(a)?

Paul by mĚl(a)/ nemĚl(a) tr·vit tolik Ěasu u televize. Paul by mĚl půestat kouĚit. Paul by mi mĚl ůĚkat, ůe mĚ miluje. MĚl by si mĚ vĚc vůĚmat.

4. Potřebuješ od něj něco? Co má udělat, abys byl(a) oúastn(·)?  
Potřebuji, aby mi Paul naslouchal. Potřebuji, aby mi Paul p'estal  
lh·t. Potřebuji, aby se mnou Paul mluvil o sv"ch pocitech a byl  
p'ístupn" m"m emocím. Potřebuji, aby Paul byl nřín", laskav" a  
trpřiliv".

5. Jak" myslíš, že ten ělovík je? Napiš seznam jeho vlastností.  
Nečet·i jej - buĎ kritick"/· a malichern"/·.  
Paul je neup·imn". Paul je bezohledn". Paul je dřitinsk". Mysli si, že  
pro něj neplatí ú·dn· pravidla. Paul je lhostejn" a nevřimav". Paul je  
nezodpovřdn".

6. Co bys už nechtěla s tím ělovíkem zařivat?  
Nechci už s Paulem řít, jestli se nezmřní. Nechci se už nikdy s Paulem  
znovu h·dat. Nechci, aby mi Paul jeřtř nikdy lhal.

Dotazov·nř: řty·i ot·zky a otořenř

1. Je to pravda?
2. Mřúeš si b"t absolutně jist(a), že je to pravda?
3. Jak· je tv· reakce, když na to pomysliš?
4. K"m bys byl(a) bez oně myšlenky?

a

Otořenř

Nynř pomocř řty· ot·zek prozkoum·me prvň v"rok z ot·zky 1: M·m na  
Paula vztek, protože mi nenaslouch·. Zatřmco budeš řřst n·sledujřř,  
p'edstavuj si řřkoho, komu jsi neodpustil.

1. Je to pravda? Ptej se s·m sebe "Je pravda, že mi Paul nenaslouch·?"  
Ztřš se. Pokud se opravdu chceš dozvřřit pravdu, vynřř se odpovřř.

2. Mřúeš si b"t absolutně jist(a), že je to pravda? Zamysli se nad  
třřmito ot·zkami: "Mohu si b"t absolutně jista třř, že mi Paul  
nenaslouch·? Jsem doopravdy schopna poznat, kdy mi řřkdo naslouch·  
nebo ne? Nest·v· se mi, že řřkdy naslouch·m, i když se mřúe zd·t, že  
nenaslouch·m?"

3. Jak· je tv· reakce, když na to pomysliš? Jak· je tv· reakce, když  
pomyšřš na to, že ti Paul nenaslouch·? Jak se k nřmu chov·š? Napiš  
seznam. Napřklad: "Mrařřm se na něj. P'eruřuji ho. Trest·m jej třř,  
že nevřnuji pozornost tomu, co řřk·. Zařnu mluvit rychleji a hlasitřřji  
a snařřm se jej donutit, aby mi naslouchal." Jdi st·le hloubřřji a  
pokrařřuj ve svřm seznamu. Zamřř se na to, jak zach·zřš v třř situaci  
sama se sebou a jakě pocity to v tobř vyvol·v·. "Uzavřřm se. Izoluji  
se. Hodně jřřm a spřřm, po·d se dřřv·m na televizi. Čřřřm se osamřřl· a

deprimovan.. " Vöimej si vöech 'Ěink', jakĚ na tebe m. myölenka "Paul mi nenaslouch.."

4. K"m bys byl(a) bez onĚ myölenky? Zamysli se nad tĚm, k"m bys byl(a) bez myölenky "Paul mi nenaslouch.." ZavĚi oĚi a pĚdstav si, jak ti Paul nenaslouch.. PĚdstav si, ũe nem.ö myölenku, ũe ti Paul nenaslouch. (Ěi ũe by ti mĚl naslouchat). NespĚchej. Vöimej si, co se v tobĚ odehr.v.. Co se ti odkr"v.? JakĚ m.ö pocity?

Vöechno otoĚ. P"vodnĚ tvrzenĚ "Nem.m Paula r.da, protoũe mi nenaslouch.," m"ũeme otoĚit na: "Nem.m r.da sebe, protoũe nenaslouch.m Paulovi." PĚipad. ti to stejnĚ pravdivĚ nebo pravdivĚjö? Naslouch.ö Paulovi, kdyũ si myslĚö, ũe ti nenaslouch.? Hledej dalöĚ pĚĚklady toho, jak ti nenaslouch..

DalöĚm obr.cenĚm tohoto tvrzenĚ, kterĚ m"ũe b"t stejnĚ pravdivĚ nebo pravdivĚjöĚ, je: "Nem.m se r.da, protoũe si nenaslouch.m." Kdyũ myslĚö na to, co by mĚl dĚlat Paul, naslouch.ö sobĚ? Jsi p.nem svĚho ũivota, kdyũ si pĚesvĚdĚna, ũe by ti mĚl Paul naslouchat? SlyöĚ se, jak s Paulem mluvĚö, kdyũ si myslĚö, ũe by ti mĚl naslouchat?

Aũ procĚtĚö vöechna obr.cen. tvrzenĚ, pĚstup k dalöĚmu v"roku v bodĚ 1. - M.m na Paula vztek, protoũe si mĚ nev.ũĚ. - a postupnĚ k dalöĚm v"rok'm.

NejdĚve suö.

Pak to napiö.

Poloũ si ĚtyĚi ot.zky.

Vöechno otoĚ.

Praktick. Ě.st: DotaznĚk

NynĚ vĚö dost, aby sis vyzkouöel Work. Nejprve zapĚöeö svĚ myölenky na papĚr. Vyber si nĚjakou osobu nebo situaci a v kr.tk"ch, jednoduch"ch vĚt.ch vyj.dĚi svĚ n.zory. Nezapomeũ obracet vöechny svĚ soudy a vöechna sv. obvinĚnĚ smĚrem ven. M"ũeö si zvolit svĚj souĚasn" pohled Ěi ps.t z pozice pĚtiletĚho dĚtĚte Ěi pĚtadvacetiletĚho ĚlovĚka. ProsĚm, nepĚö zatĚm jeötĚ o sobĚ.

1. Na koho se zlobĚö , kdo tĚ zklamal, v kom se nevyzn.ö? Co ti u tĚ osoby vadĚ?

(Pamatuj: Buö nespravedliv", nelĚtostn", dĚtinsk" a malichern".) Nem.m r.d (zlobĚm se na, m.m strach z, jsem smutn" kv"li, nevyzn.m se v, atd. ) (jmĚno), protoũe ö

2. Jak chceö, aby se ten ĚlovĚk zmĚnil? Co chceö, aby dĚlal?

Chci, aby (jmĚno) ö

3. Co by měl nebo neměl dělat? Jak by měl nebo neměl být? Jak by měl nebo neměl myslet a cítit? Jakou radu bys mu dal(a)?  
(Jméno) by měl(a), neměl(a) ...

4. Potřebuješ od něj něco? Co má udělat, abys byl(a) šťastnější?  
(Mysli si, že má narozeniny a máš dostat všechno, na co si vzpomeneš. Jen směle do toho!) Potřebuji, aby (jméno) ...

5. Jak bys myslel, že ten člověk je? Napiš seznam jeho vlastností.  
Nečetl jsem - buď kritický / a malicherný / .  
(Nesnaž se soudit rozumně a laskavě.) (Jméno) je ...

6. Co bys už nechtěla s tím člověkem zažít?  
Nechci už ...

#### Praktické úkoly: Dotazovník

Každý v roce z Dotazníku zkoumej s pomocí čtyř otázek a pak v roce, kterým se právě zabýváš, otoč. (Pokud potřebuješ pomoc, podívej se na stranu 12 - 14.) V průběhu celého procesu zůstává otevřeným všem možnostem, které se nacházejí za tím, co si myslíš, že znáš. Je nesmírně vzrušující objevovat svoji neznámou mysl.

Podobá se to potřebě. Stále znovu opakuj otázku a čekaj. Nech odpověď, aby si tě našla. Věkem tomu setkně mysl a srdce: Jemněji polarita mysli (již nazýváme srdce) se setkává s polaritou nacházející se ve zmatku, protože ses jí ještě nikdy důkladně nezabýval. Pokud mysl má svou otázku upřesnit, srdce dá odpověď. Budeš prožít odhalení, které mohou transformovat celou tvou existenci, a to už napočítáno. Podívej se na první tvrzení, které jsi zapsal do Dotazníku. Pak si položí následující otázku.

1. Je to pravda?

Realita je pro mě tím, co je pravdivé. Pravda je to, co je před tebou, co se skutečně děje. Ať se ti to líbí nebo ne, právě přichází. "Nemělo by přet," je pouhá myšlenka. V realitě neexistují takové věci jako "mělo by" a "nemělo by". Jsou to jen myšlenky, které realitě vnucujeme. Bez oněch "mělo by" a "nemělo by" jsme schopni vidět realitu takovou, jaká je, a to nám dává svobodu jednat věcně, s jasnou hlavou a logicky.

Přichází kladení otázek nijak nespěchej s odpověďmi. Work je metodou lovení pravdy z nejvtěších hloubek naší bytosti. Nyní nasloucháš svému odpověďm, nikoli odpověďm jiných lidí, nikoli tomu, co ses naučil. Možná budeš pociťovat nervozitu, protože vstupuješ do oblasti neznámého. Zatímco se budeš nořit se stále hlouběji, pravda bude

stoupat vzhůru, ať se setk. s tvojí ot. zkou. Buď k sobě ohledupln" a  
níž" a zcela se odevzdej tomuto prožitku.

2. Můžeš si být absolutně jist(a), že je to pravda?

Pokud na první ot. zku odpovíš Ano, pak se zeptej: "Mohu si být absolutně jist(a), že je to pravda?" V mnoha případech se tvrzení pouze jeví být pravdivým. Je to pochopitelné. Tvé n. zory stojí na pevných základních celoživotních přesvědčení, nepodrobených ú. dněmu hlubšímu rozboru.

Když jsem se v roce 1986 probudila do reality, mnohokrát jsem si vöimla, jak lidé v rozhovorech, v médiích a v knih. ch s oblibou používají v"rok" typu: "Na světě není dost porozumění." "Je příliš mnoho n. silí." "Měli bychom se mít více r. di." Sama jsem tímto prohl. oením také v"ila. P. ipadaly mi citlivé a l. skyplné, ale vöimla jsem si, že když je slyšim a ztotožnuji se s nimi, vznik. ve mně stres, nikoli pocit klidu a míru.

Nap. íklad když jsem slyšela v"tu: "Lidé by měli v sobě mít více l. sky," zrodila se ve mně ot. zka: "Mohu si být absolutně jista, že je to pravda? Mohu to skutečně vidět, jsem v hloubi duše přesvědčena, že lidé by měli mít v sobě více l. sky? I kdyby mi to říkal cel" svět, je to skutečně pravda?" a k svému "divu, když jsem se zaposlouchala do sebe, viděla jsem, že svět je to, co je - nic má, nic víc. Realita neznam. ú. dně "co by mělo být", pouze "co je", takové, jaké to je pr. v"í v této chvíli. Pravda je nad. azena každému p. n. í. A každé p. n. í, které nepodrobíme zkoum. n. í, n. m zabránuje vidět pravdu.

A tak jsem se začala p. i každém v"roku, kter" ve mně vzbuzoval nepohodlí, pt. t: "Mohu si být absolutně jista, že je to pravda?" A odpovíš, stejně jako ot. zka, byla novou zkušeností: Ne.

Nezpochybovala jsem tu odpovíš a z. stala jsem p. i ně - sama, klidn. a svobodn. .

Jak je možné, že spr. vn. odpověď zní Ne? Vöichni zn. m" a vöechny knihy se shodovaly, že odpověď je Ano. J. vökak pochopila, že pravda je sama sebou a nikdo ji nem. že nadiktovat. Když se v mém nitru vyno. ilo Ne, začala jsem vidět, že svět je takov", jak" by měl být, Ať s tím souhlasím, ěi nikoli. Objala jsem realitu cel"m sv"m srdcem. Miluji svět a miluji jej bezpodm. eneň. í.

Pokud tv. odpověď st. le zní Ano, pokud si myslíš, že si můžeš být absolutně jist(a), že je to pravda, pak neukodí, když p. ikročíš k ot. zce 3.

3. Jak. je tv. reakce, když na to pomyslíš?

Tato ot. zka n. m pom. že nahlédnout vnit. ně p. ěiny a ěinky. Vöimni si, že když tě myšlenka v"ř. ö, vznik. v tobě nep. ějemn" pocit, kter" m. že sahat od m. rné rozmrzelosti ať po panick" strach.

Když si mne vyhledaly ony ěty. i ot. zky, vöimala jsem si myšlenek typu: "Lidé by měli mít v sobě mít více l. sky," a uvědomila jsem si, že ve

mně vzbuzují nepříjemné pocity. Vím, že jsem si rovněž, že před tou myšlenkou byl ve mně mr. M. mysl byla klidná a vyrovnaná. Taková jsem bez podobných myšlenek. A pak jsem v tichu uvědomila pozorovala pocity, které se rodily ze ztotožnění se s touto myšlenkou. A můj klid začal narušovat pocity neklidu a smutku. Když jsem se zeptala: "Jak reagují, když víš o myšlence, že lidé by v sobě měli mít více klidu?", viděla jsem, že mám nejen nepříjemný pocit (což bylo zjevné), ale začala jsem rovněž vytvářet mentální představy, dokazující, že je to pravda. Odplynula jsem do světa, který neexistoval. Byla jsem ve stresovaném světě, nahlédla svět prizmatem strachu jako n. m. s. i. e. n. i. k. új. i. c. i. v. nikdy nekončícím zlem snu. Jediným lékem bylo jít pomoci ot. z. k. h. l. o. u. b. ě. j. i.

Miluji ot. z. k. 3. Jakmile si ji s. m. za sebe zodpovím, jakmile pochopím přičinu a následky dané myšlenky, klubko tvého utrpení se začne rozmotvat.

#### 4. Kým bys byl(a) bez oné myšlenky?

Toto je velice mocná otázka. Představ si sama sebe v přítomnosti osoby, o které jsi psala a která dělala věci, které by podle tvého názoru neměla dělat. Nyní zavři na pár minut oči a představ si, čím bys byl, kdybys nechoval tuto myšlenku. V čem by byl tvůj život v této situaci bez tohoto přesvědčení jiný? Nech oči zavřeně a pozoruj tu osobu bez svého přání. Co vidíš? Jak jsou tvé pocity? Co ti připadá lepší - mít tu myšlenku, nebo ji nemít? Co je laskavější? Co ti dává více klidu? Hodně lidí si vůbec neumí představit život bez svých přání. Nemají možnost srovnání. Takže nejčastější odpověď na tuto otázku je: "Nevím." Jiní odpoví: "Byl bych svobodný." "Byl bych více milující." "Měl bych v sobě více klidu." Můžeš rovněž říct: "Umožnil mi to vidět situaci jasněji a jednat činněji." Bez našich přání jsme nejen schopni jednat s přehledem a beze strachu, ale jako přítel, jako ten, kdo naslouchá. Jejíme účastní. Vděk a uznání je pro nás stejné přirozené jako dýchání. Pro člověka, který ví, že nemusí vědět už nic víc, a že má všechno, co potřebuje, už tady a teď, je otřesit přirozeným způsobem existence.

#### Otočení

Nyní přečti daný v. r. o. k. tak, že jej otočíš. Nejprve jej napiš tak, jako by byl napsán o tobě. Jméno jiného člověka nahraď svým jménem. Místo "on" nebo "ona" napiš "j.". Například vítu: "Paul by měl být ke mně laskavý." otočí na: "Měla bych být k sobě laskavá." a "Měla bych být laskavá k Paulovi." Jiným typem otočení je otočení o 180 stupňů na svůj protiklad. "Paul by ke mně neměl být laskavý." Neměl by být laskavý prostě proto, že (podle mého názoru) není. To je skutečný stav, údně moralizování.

Jednu vítu můžeš takto otočit t. i. k. r. t, ě. t. y. i. k. r. t nebo i vícekrát. Nebo jen jednou, pokud ti to bude stačit. Zamysli se nad tím, zda je každ.

obr. cen. v povíö stejnï pravdiv. nebo pravdivïjöï neü v"chozï tvrzenï. Napïklad obr. cenë tvrzenï: "Mïla bych b"t k sobï laskav." se mi zd. stejnï pravdivë nebo pravdivïjöï neü p"vodnï v"rok, protoúe kdyú pomysliím na to, úe Paul by mïl b"t ke mnï laskav", cïtïím vztek a odpor a zp"sobuji si hodnï stresu. Nezach.zïm se sebou laskavï. Kdybych k sobï byla laskav., nemusela bych oëek.vat laskavost od jin"ch. V"rok: "Mïla bych b"t k Paulovi laskav." je rovníü p"inejmenöïm stejnï pravdiv" jako p"vodnï vïta. Kdyú pomysliím na to, úe Paul by mïl b"t ke mnï laskav", a cïtïím vztek a odpor, chov.m se k Paulovi ve svë mysli velmi nelaskavï. Proë nezaëït u sebe a nechovat se k Paulovi tak, jak bych chtïla, aby se choval on. V"rok: "Paul by ke mnï nemïl b"t laskav." je zajistë pravdivïjöï neü jeho opak. Nemïl by b"t, protoúe nenï. To je realita.

Otoëenï je velmi p"sobivou souë.stï Worku. Dokud jsi p"esvïdëen, úe p"ïëina tvëho problëmu je "tam venku" - pokud si myslïö, úe nïkdo jin" nebo nïco jinëho je p"ïëinou tvëho tr.penï - situace je beznadïjn.. Odsuzujeö se navüdy do role obïti, trpïcï v r.ji. P"iveö tedy pravdu k sobï dom" a zaëni se osvobozovat. Dotazov.nï v kombinaci s otoëenïm je rychlou cestou k seberealizaci.

Otoëenï ot.zky Ë. 6

Otoëenï ot.zky Ëï slo 6 se trochu odliöuje od ostatnïch. "Nechci uüö" zmïníme na: "Jsem ochoten (ochotna) ö" a "Tïöïm se na ö". Napïklad "Nechci se uü s Paulem nikdy h.dat." se otoëï na: "Jsem ochotna se s Paulem znovu h.dat." a na "Tïöïm se na novou h.dku s Paulem." Toto otoëenï znamen. p"ijïmat úivot s otev.enou n.ruëï. Kdyú ïk.me: "Jsem ochoten (ochotna) ö" a myslïme to skuteënï v.ünï, st.v.me se otev.enï, tvo.ivï a flexibilnï. Odpor, kter" v sobï jeötï chov.me, m.obrouëenë hrany, situace n.m nep.ipad. tak skliëujïcï, p'estaneme se snaúit s vynaloúenïm veökerë svë v"le odstranit ji ze svëho úivota. Kdyú ïk.me: "Tïöïm se na ö", aktivnï se otevïr.me úivotu a vöemu, co s sebou p"in.öï.

Je pot.eba vzït na vïdomï, úe tytëü pocity a situace se mohou vracet, byü t.eba jen v myölenk.ch. Kdyú si vöak uvïdomïö, úe utrpenï a neklid jsou podnïtem a v"zvou k dotazov.nï, zaëneö se na vöechny nep"ïjemnë pocity tïöit. Dokonce je moún. zaëneö pokl.dat za svë p"tele, kte"ï p"ich.zejï, aby ti uk.zali, co jsi jeötï d"kladnï neprozkoumal. Abys zaúival mïr a harmonii, nenï uü nutnë ëekat, aü se lidë a situace zmïní. Work je p"ïmou cestou k tomu st.t se str"jcem svëho ötïstï.

Ot.zky a odpovïdi

Je pro mne tïükë ps.t o ostatnïch. Mohu ps.t o sobï?

Jestliúe se chceö nïco dozvïdït o sobï, je lepöï ps.t o nïkom jinëm.

Na zaë.tku zamï" Work smïrem ven a pak si uvïdomïö, úe vöechno venku

je p`ím`m odrazem tvÈho myölenÌ. Vöe je o tobÌ. VÌtöina lidÌ zamÌ`uje svou kritiku a odsouzenÌ cel· lÈta na sebe, ale nic tÌm nevy`eöÌ. Soudit nÌkoho jinÈho, vystavit svÈ soudy dotazov·nÌ a pak je otoÈit je nejrychlejöÌ cestou k pochopenÌ a sebeuvïdomÌnÌ.

Jak m`üete tvrdit, üe realita je dobr·? Co v·lka, zn·silnÌnÌ, chudoba, n·silÌ a t`r·nÌ dÌtÌ? Chcete je omlouvat?

Jak je mohu omlouvat? ProstÌ si jen vöìm·m, üe kdyù vÌ`ìm, üe by nemÌly existovat, p`estoüe existujÌ, trpÌm. JedinÈ, co mohu udÌlat, je ukonÈit v·lku v sobÌ. P`estat zn·silúovat sebe a ostatnÌ sv`mi t`rajìcÌmi myölenkami a Èiny. Pokud to neudÌl·m, pak budu pokračovat pr·vÌ v tÌch vÌcech, kterÈ si p`eji zastavit v celÈm svÌtÌ. Mohu zaÈít jedinÌ tÌm, üe ukonÈím svÈ vlastnÌ utrpenÌ, svou vlastnÌ v·lku. A to je pr·ce na cel` üivot.

TvrdÌte, üe bych mÌl p`ijÌmat realitu takovou, jak· je, a neodporovat jÌ. Pochopil jsem to spr·vnÌ?

Work netvrdÌ, co by kdo mÌl nebo nemÌl dÌlat. Jednoduøe se pt·: "Jak` Èinek m· odporov·nÌ realitÌ? Jak`m pocit`m to d·v· vzniknout?" Work zkoum· p`ÈÈinu a n·sledky p`ipout·nÌ k bolestn`m myölenk·m a toto zkoum·nÌ je cestou k nalezenÌ svÈ svobody. TvrzenÌ, üe bychom nemÌli odporovat realitÌ, d·v· vzniknout jen dalöÌ fikci, dalöÌ filozofii nebo n·bouenstvÌ. Nikdy to nefungovalo.

Milovat to, co je, znÌ, jako nikdy nic nechtÌt. NenÌ zajÌmavÌjöÌ nÌco chtÌt?

Mou zkuøenostÌ je, üe neust·le nÌco chci: Chci to, co je. NenÌ to pouze zajÌmavÈ, je to p`Ìmo extatickÈ! Kdyù chci to, co m·m, myölenky a Èiny nejsou od sebe oddÌlenÈ; pohybuji se spolu, nenÌ v nich rozpor. Pokud najdeö nÌco, co ti chybÌ, pokaüdÈ zapiö svÈ myölenky a podrob je dotazov·nÌ. Zjiöuji, üe üivot nikdy nep`ich·zÌ zkr·tka, a neü·d·m po nÌm ü·dnou konkrÈtnÌ budoucnost. Vöe, co pot`ebuji, vüdy dostanu, a nemusÌm pro to nic dÌlat. NenÌ nic vÌce vzruöujìcÌho neü milovat to, co je.

Co kdyù nem·m s lidmi ü·dnÈ problÈmy? Mohu ps·t o jin`ch vÌcech, nap` o svÈm tÌle?

Ano. Work je moüno pouùit na jakoukoli situaci, kter· v·s stresuje. Aü se blÌüe sezn·mÌte se Èty`mi ot·zkami a otoÈenÌm, m`üete si vybrat takov· tÈmata jako tÌlo, nemoc, zamÌstn·nÌ Èi dokonce B`h. P`i otoÈenÌ pak pouùìvejte na mÌstÌ subjektu termÌn "MÈ myölenÌ".

P`Ìklad: "MÈ tÌlo by mÌlo b`t silnÈ a zdravÈ."  
nahradÌme "MÈ myölenÌ by mÌlo b`t silnÈ a zdravÈ."

Chceö ve skuteÈnosti tohle - vyrovnanÈ zdravÈ tÌlo? Je tv`m problÈmem

nemocně tělo nebo tvě smůleni o tvém těle? Zkoumej. Ponechej pěti o své tělo lékařem a pešuj o svoje myöleni. Mm pitele, kter se vbec nemue hbat, a vede milujici život. Svoboda nevyuaduje zdravě tělo. Osvoboö svoji mysl.

Jak se mm nauit odpustit nikomu, kdo mi velmi ubliil?  
Suö svého nepitele, pak to napiö, poloü si ety-i otzky, vöechno otoë na sebe. Pevidë se sm, ue odpuötin znamen objevit, ue to, co mysiö, ue se stalo, se nestalo. Dokud nevidiö, ue nen nic, co by se dalo odpustit, neodpustil jsi doopravdy. Nikdo nikdy nikomu neubliil. Nikdo nikdy neudlal nic straöného. Neexistuje nic straöného kromi tvch neprozkoumanch myölenek o tom, co se stalo. Takue kdykoli trpiö: dotazuj se, prohlëdni si své myölenky a osvoboö se. Staü se ditem. Zaeni mysi, kter nic nevi. Na cestí ke svobodí se vyzbroj svou nevidomostí.

Je dotazovni procesem myöleni? Pokud ne, em tedy je?  
Dotazovni vypad jako proces myöleni, ale ve skutečnosti je to zpřsob, jak myöleni odstranit. Myölenky ztrcejí moc, kterou nad nm maji, kdyü si uvidime, ue se jen prostí objevuji v mysli. Neni na nich nic osobního. V procesu Worku se je uime pijimat s otevřenou nrui, nikoli je potlaöovat a utikat ped nimi.

"Katie-ismy"

Kdyü se peö s realitou, prohr.v.ö - ale jenom pokaüdë.

Osobnosti nemiluji - nice chijí.

Kdybych mla modlitbu, znla by takto: "Boue, uet-i mi touhy polsce, souhlasu nebo ocenin. Amen."

Npedstirej sm ped sebou, ue jsi pedbihl svj vvoj.

Jsem strjcem svého utrpeni - avöak pouze vöeho.

Netzan. mysl je svitem utrpeni.

Vöechny otzky, které m.ö ke svému uiteli, pokl.dej sobi. Pokud skutečn chceö zn.t pravdu, odpoviö na tvoji otzku pijde.

Milovat mne nen tvoje víc - je to moje víc.

Nejhoröi víc na sviti je neprozkouman. myölenka.

Zdrav“ rozum nikdy netrpĪ.

UĚitel, kterĚho potĚbujeĚ, je ta osoba, se kterou ůijeĚ. NaslouchĚ jĪ?

NeopouĚtĪm ůdnou ze svĚch pĚdstav - podrobĪm je zkoum.nĪ a ony pak opustĪ mne.

Realita je vůdy laskavĪjĚi neů fikce, kterou si o nĪ vytvoĚme.

V koneĚnĚm dĚsledku jsem j. vĚe, co mohu poznat.

Zmatek je jedinĚm utrpenĪm.

To, co je, je. NemĚ ůdnĚ hlasovacĪ pr.vo. NevĚiml sis?

Je mi naprosto jasnĚ, ůe celĚ svĪt mne miluje. Pouze neĚk.m, ůe si to uů uvĪdomil.

NeexistujĪ fyzickĚ problĚmy - pouze duĚevnĪ.

PĚm. cesta je: "BĚh je vĚechno. BĚh je dobrĚ".

JedinĚ zpĚsob, jak se na tebe mohu zlobit, je, kdyů si j. pomyslĪm, Ěeknu nebo udĪl.m nĪco, co je podle mĚho n.zoru nelaskavĚ.

Realita je BĚh, protoůe vl.dne.

Recenze knihy Milovat to, co je

"Kristepane! Odkud Byron Katie pĚiĚla? Je to pravĚ McCoy. JejĪ Work je podivuhodnĪ ĚinnĚ - prostĚ, nekomplikovanĚ protilĚk na vĚechno utrpenĪ, kterĚ si tak zbyteĚnĪ zpĚsobujeme. Ě.d. n.s, abychom niĚemu nevĪili, ale nabĪzĪ n.m pĚekvapivĪ ĚinnĚ a prostĚ zpĚsob, jak se prosekat důunglĪ sebeklamĚ, do kterĚch jsme se zamotali."

-David Chadwick, autor knihy The Crooked Cucumber (PokĚiven. okurka)

"PĚdstavte si, ůe byste mohli najĪt prostĚ zpĚsob, jak s radostĪ obejmout svĚj ůivot, ukonĚit svĚj konflikt s realitou a dos.hnout uprostĚd chaosu klidu a pokoje. Pr.vĪ to kniha Milovat to, co je nabĪzĪ. NenĪ niĚĪm menĚĪm neů revoluĚnĪm krokem ke zmĪnĪ vaĚeho ůivota. Ot.zka znĪ: M.me dost odvahy, abychom jej dok.zali udĪlat?"  
- Erica Jongov., autorka knihy Fear of Flying (Strach vzlĚtnout)

"Kdybych měl d.t vöem lidem na svĕtĕ jedinou knihu, byla by to tato. Jsem vysvĕcen k'esùansk' duchovně a stavĕm tuto knihu p'ed samotnou Bibli. Je doslova a do pĕsmene klĕem k ukonĕenĕ utrpenĕ. Informace v nĕ obsaüen. nahradĕ vöechny knihy urĕenĕ k svĕpomoci. Je nesmĕrnĕ transformaĕnĕ."

- J.B., Nemaquin, PA (na Amazon.com)

"Je mi 52 let a snaüim se urovnat svĕ vztahy s ostatnĕmi rasami a pĕjĕt na to, proĕ mi byla m. manüelka nevĕrn. Jsem tĕlesnĕ postiüen veter.n a uĕ tĕicet let trpĕm paranoidnĕ schizofreniĕ.

P'ed p.r t'dny se u mĕ zastavil mĕj kamar.d Fred. Pĕinesl mi knihu s titulem Milovat to, co je. ¥Vyzkouöej ji,¥ ekl. S Fredovou pomocí jsem proöel cel'm procesem. ¥K'm bys byl bez tĕ myölenky?¥ Pono-il jsem se do stavu bytosti, kterou bych byl bez onĕ myölenky, nĕk'm, kdo m. radost ze vztah s ostatnĕmi lidmi, vymĕüuje si s nimi n.zory, tr.vĕ s nimi ĕas. Cĕtil jsem seö svobodnĕ.

Bĕhem dvaceti minut roky hnĕvu, vzteku a zmatkuö prostĕ zmizely.

V dobĕ, kdy se vyrojila Centra veter.n jsem sed.val v Rapov'ch skupin.ch a sledoval, jak veter.ni bojujĕ s hr'zami, kterĕ tak dramaticky zmĕnily jejich osud. Dnes si p'ejĕ, aby tam byl sedĕl nĕkdo jako mĕj kamar.d Fred s v'tiskem Milovat to, co je a kouskem papĕru, na kterĕm by byly naĕm.ranĕ ĕtyĕ ot.zky. Komu by asi pomohly? Mohu se jen dohadovat. O tĕ desetiletĕ pozdĕji vĕm, üe pomohly mnĕ.

Ostatnĕm veter.n'm mohu vzk.zat pouze jedinĕ: Pro ty, kdo bojovali za svobodu, pĕioel ĕas osvobodit se. Dĕlejte Work."

- J.M.L., Reno, NV

Dalĕ strhujĕcĕ svĕdectvĕ najdete na [www.thework.org](http://www.thework.org)

äkola Worku

äkola Worku je trval'm a nezapomenuteln'm z.uitkem. Od r.na do veĕera je zaplnĕna skupinov'm vych.zkami a origin.lnĕmi cviĕenĕmi, kterĕ umoüujĕ vĕled do kaüdĕho aspektu üivota, kter' jste nepĕjali s otev.enou n.ruĕĕ. Lidĕ, kteĕ "byli vöude a vyzkouöeli vöechno", jsou ohromeni transformacĕ, kterou jim äkola umoünĕ. Kaüdĕ cviĕenĕ vede pĕmo Katie a je uöito na mĕru pot'eb.m 'ĕastnĕk' - ü.dnĕ dvĕ äkoly nejsou stejnĕ. A po devĕti dnech s Katie nebudete stejnĕ ani vy.

Zvl.ötnĕ nabĕdka: Pĕihlaste se na äkolu Worku s Katie online a dostanete slevu \$ 100. Bĕhem ovĕovacĕho procesu zaneste kûd LB0403sw.\*

## Intenzivní víkendové kurzy

Intenzivní víkendové kurzy jsou p̄leuitost̄i zaúit sílu ökoly b̄hem víkendového programu. Katie prov·d̄i ěastn̄iky n̄kolika nejsiln̄jõimi cviěen̄imi a d·v· lidem moúnost pom·hat sob̄i i druh·m. Souě·st̄i programu jsou komunikaěn̄i techniky, nap̄iklad um̄in̄i ěici ne zp̄sobem, kter· je miluj̄ic̄i a p̄esto udržuje integritu, a bloky ot·zek a odpov̄id̄i.

Nedejte se zm·st kratõim trv·n̄im - intenzivní kurzy oznaěili jejich ěastn̄ici jako "rozb̄jeěe blok·d" ěi "zjevovac̄i" anebo "nesiln̄jõĩ víkend m̄eho úivota".

Zvl·otn̄i nab̄idka: P̄ihlaste se na Intenzivní kurz s Katie online a dostanete slevu \$ 30. B̄hem ov̄ivac̄iho procesu zaneste kûd LB0403sw.\*

## Obchod Worku

Obl̄iben·m a radostn·m zp̄sobem, jak prohloubit porozum̄n̄i Worku, je poslouchat Katii, jak pom·h· druh·m. Jej̄i p̄izp̄sobivost, vyv·uen· sm̄is pevnosti a soucitu a jej̄i p̄iznaěn· smysl pro humor jsou z·rukou dobr̄e z·bavy a mocn·ch objev·. Obchod Worku nab̄iz̄i audio- a videokazety, na nichû Katie profesion·ln̄i prov·z̄i sv̄e posluchaěe a div·ky takov·mi t̄ematy, jako je sex, pen̄ize, rodiěe, vztahy, pr·ce, a mnoh·mi dalõimi.

Zvl·otn̄i nab̄idka: Nakupujte online a p̄i n·kupech nad \$50 uõet̄ite \$10. B̄hem ov̄ivac̄iho procesu zaneste kûd LB0403sw.\*

\*Kaûd· osoba sm̄i pouûit kûd slevy pouze jednou a nesm̄i jej kombinovat s dalõimi nab̄idkami na akci nebo dalõimi n·kupy. Slevy obdrûite na [www.thework.org](http://www.thework.org).

## Work na internetu

Chcete se spojit s dalõimi lidmi, kte·ĩ d̄ilaj̄i Work? Existuje mnoho online skupin, v nichû si ěastn̄ici vym̄iúuj̄i zkuõenosti a objevy spojen̄e s prov·d̄in̄im Worku, a rovn̄iû mnoho zp̄sob·, jak dostat proces dotazov·n̄i do n·pravn·ch za·izen̄i a do ordinac̄i psychoteraput·. Navõtivte sekci "Net-work with Others" na [www.thework.org](http://www.thework.org).

»ty·i ot·zky

Zde jsou op̄it ěty·i ot·zky. N̄ikte·ĩ lid̄e si je vyst·ihuj̄i, aby je m̄ili

st. le po ruce.

1. Je to pravda?

2. M'ueö si b"t absolutnï jist(a), ue je to pravda?

3. Jak. je tv. reakce, kdyu na to pomyslïö?

4. K"m bys byl(a) bez onÈ myölenky?

OtoÈ svÈ tvrzenï. (Je stejnï pravdivÈ nebo pravdivïjöï? M'ueö najït dalöï otoženï?)