

# SKYnet

## Jaké je to žít v duševním on-line napojení?



*Bez technologií si to už dnes neumíme ani představit. Máme chytré telefony, počítače, laptopy, tablety... Dokážeme si však udržet v tomto přetechnizovaném světě rovnováhu a správné vnitřní nastavení? Nebo žijeme v technostrese v podání ON a OFF-line režimů a necháme se řídit pouze rozumem? Jak často jsme v napojení na náš SKYnet, tzv. nebeskou google linku?*

text: Mgr. Blanka Demčáková  
foto: Shutterstock.com

### Digitální DETOXikace aneb závislost na technologiích

Přiznejme si pravdivě, dokážeme odejít z domova bez mobilu, neusínáme s ním v posteli, nebereme telefon do ruky ve společnosti přátel, dokážeme se kdykoliv bez výčitek odpojit, a to bez pocitu, že nám něco může uniknout? Necítíme se někdy zvalcovaní přetlakem informací, textovek, mailů a upozornění?

Žrouti naší pozornosti – mobil, notebook, facebook atd. Podléháme technickým vymoženostem, které nám mnohdy méně slouží a více ubírají svobody. Pokud si nehlídáme jasné hranice, život trávíme ve světě datového on-linu. Navozujeme

si do svého života tzv. počítačový „režim spánku“. Virtuální svět vládne a nemáme čas na to podstatné – na sebe a opravdový kontakt s lidmi. Občas potřebujeme tzv. digitální detox – čas bez obrazovek a displejů, protože nám unikají vnější okolnosti a nestačíme vnímat, co se kolem a hlavně v nás skutečně děje.

Měli bychom zodpovědně zvážit, jak s technologiemi nakládáme. Možná přišel čas, abychom si opravdu dopřáli digitální očistu. V žádném případě nejde o to, abychom techniku přestali používat. Jen se staneme jejím pánem a začneme ji využívat efektivněji a ozdravíme tak přístup k využití svého drahocenného času.

### Kouzelné tlačítko ON/OFF

Na digitální zařízení saháme mnohokrát denně, Źukáme, posunujeme nebo klikáme. Trávíme víc času online než spánkem. Při tolika způsobech, jak zůstat stále připojeni, jak věci odkládat a rozptylovat se, není snadné se toho všeho vzdát. Zapomněli jsme si však vychutnávat skutečné zážitky, opravdové vztahy a pocít štěstí.

### Vybavme se do doby datové

V nitru člověka také běží různá data a moduly. Uvědomujeme si však, jaké to jsou a co všechno v nás způsobují? Jaké životní situace tím prožíváme a co sklízíme? Jak je nastaveno naše vnitřní programové soft-

warové zabezpečení?

Pokud jsme zahlceni programy typu: nestiham.exe, ublizeni.exe, krivda.exe, hnev.exe, bezradnost.exe, strach.exe, neodpuseni.exe, sebekritika.exe, zoufalstvi.exe, nenavist.exe, sebelitost.exe atd., tak se nám může lehce stát, že tyto virusové moduly naše fungování jenom zpomalují, občas nám náš procesor zmrzne, jednoduše stagnujeme.

Přitom vybíhají různé chybové hlášky typu: vyčerpání!, nespokojenost!, nemoc!, únava!, nenaplnění!, deprese!, které nás upozorňují, že něco je špatně, je potřeba situaci řešit, tj. změnit naše osobní nastavení. Abychom správně přenastavili naše hodnoty, priority, změnili postoje – a to ať už k životu, k sobě, nebo k ostatním.

Někdy zkusíme spustit restart nebo nahodit nejnovější aktualizaci, a když ani to už nepomáhá, tak nakonec zjistíme, že je nevyhnutelné přejít k přeprogramování a komplexní reinstalaci systému.

Je potřeba totiž nadobro vymazat všechny nefunkční programy a nově vybavit náš bioprocesor moduly typu: duvera.exe, zdravi.exe, sebevedomi.exe, srdecnost.exe, odvaha.exe, konani.exe, usmev.exe, vira.exe, sebprijeti.exe, nadeje.exe, vdecnost.exe, pokora.exe, klid.exe a v neposlední řadě radost.exe...

## LASKA.EXE

Je však ze všech nejdůležitější a od instalace tohoto programu závisí ostatní. Bez něj totiž nelze nic dalšího spustit. Tvoří základní princip všeho. Uvědomujeme si však, jak často ho otevíráme a pracujeme s ním? Víme, že ho tam máme, anebo jsme na něj zapoměli? Jak často ho prožíváme a sdílíme? A jsme si vůbec vědomi, že ho lze šířit zdarma, a dokonce bezplatně? Dávat ho každému, koho potkáme, a nepotřebujeme k tomu vůbec žádnou licenci. Je bezpečně uloženo v nejcennějším adresáři s názvem SRDCE.



Pokud však chceme být tou pravou dávající láskou, je potřeba, abychom jí byli nejdříve naplněni. Proto v první řadě spojíme nejdříve své srdce ON-line s nebeskou linkou. Budme „ve svém středu“, nedovolme, aby nám unikla žádná sekunda, protože ji už nelze vrátit a ani zpětně prožít.

Pokud je naše srdce láskou naplněno, zvládneme vše. Teprve pak je nám umožněno dotýkat se lidských srdcí, otevírat je a žít ve smyslu: dávěj druhému to, co mu prospívá, co je prospěšné pro jeho růst i vývoj. Není podstatné to, jestli se to někomu líbí nebo ne. Je naší povinností naučit se žít vždy pravdivý vztah k sobě – konat dle toho, jak cítíme. ☺

## Duševní ON-line režim

Jakým procesorem jsme zvyklí se v životě řídit? Googlíme pouze v rozumu, nebo si uvědomujeme, že se můžeme spojit skrze srdce na ty nejhezčí světelné nitky nad námi? Pouze my si totiž vybíráme, na jaký zdroj se napojíme a nastavíme antény. Jenom my rozhodujeme o tom, z jaké úrovně informace obdržíme a jak se nám v životě povede.

Lze se dopracovat stavu, kdy jsme On-line po celý den? Napojení na SKYline a naše nitro. Tomuto stavu neustálé bdělosti se učme trpělivě a s důvěrou, rozvíjíme a dozrávejme, protože práce na sobě, i když někdy bolí, nás velice ctí a posouvá, vyžaduje velkou snahu, přísné zkoumání a zodpovědnost. Připojme se na SKYgoogle, protože tam jsou pro nás připraveny všechny odpovědi. Ptejme se, budme zdědaví, věrme a bude nám shůry dáno.

## SKYnet = nebeská linka

Až teprve když v sobě máme nainstalované všechny ty správné programy, může chod našeho bioprocesoru běžet bezproblémově. Naše napojení nám přináší mnohonásobnou podporu shůry, věci jdou zlehka, náš život totiž nabral ten správný směr. Pokud jsme v souladu s vyšším napojením, tj. stáváme se neustále citlivějšími a vnímavějšími k přicházejícím impulsům, prožíváme i vše intenzivněji, rychleji, čistěji a laskavěji. Zázraky ani náhody už pro nás přestanou existovat, protože vše vnímáme jako přirozenou součást našeho vývoje. Stávají se z nás totiž realisti, protože dokážeme vnímat oba světy najednou (viditelný i neviditelný). Ani wi-fi signál nikdo neviděl a přece jsme přesvědčeni, že existuje. Snižujeme si tak zároveň šanci, že přehlédneme něco, co nás třeba varuje před něčím nepříjemným, anebo taky před ohrožením, a zároveň v tomto režimu nebloudíme. A toho lze dosáhnout jedině ve stavu bdělosti, v přítomnosti tady a teď, ve svém středu, v napojení.

*V první řadě spojíme nejdříve své srdce ON-line s nebeskou linkou. Budme „ve svém středu“, nedovolme, aby nám unikla žádná sekunda, protože ji už nelze vrátit a ani zpětně prožít.*



### Mgr. Blanka Demčáková

Terapeut osobnostního rozvoje; poradenství, typologie osobnosti, přednášky a semináře, tel. 604 300 189. [www.perlapoznani.cz](http://www.perlapoznani.cz)