

PRO ČTENÁŘE SVĚTOVÉHO BESTSELLERU
DŮMYSLNÉ UMĚNÍ, JAK MÍT VŠECHNO U PR**LE

ODSE*TE

SE VYPADNĚTE
ZE SVÉ
HLAVY

A ZAČNĚTE ŽÍT

GARY JOHN

BISHOP

ODSE*TE SE

Copyright © 2017 by Gary John Bishop

Všechna práva vyhrazena.

*Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.*

Translation © Veronika Šilarová, 2019

Cover © Kreatika s. r. o., 2019

© DOBROVSKÝ s. r. o., 2019

ISBN 978-80-7642-631-3 (pdf)

**ODSE*TE
SE VYPADNĚTE
ZE SVÉ
HLAVY
A ZAČNĚTE ŽÍT**

**GARY JOHN
BISHOP**

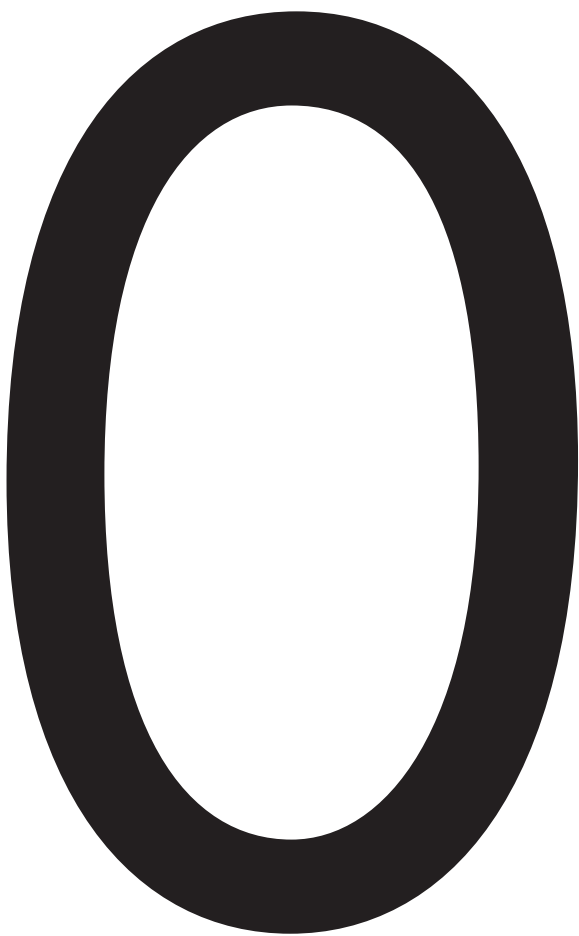


Tuto knihu věnuji svým třem sestrám, Paule, Elizabeth a Sandře, a své matce Agnes a otci Patrickovi. Spolu jsme vyrostli, spolu jsme plakali, při sobě jsme stáli a spolu bojovali. Jsem tím, kým jsem, díky vám.

Zdravím všechny zdrženlivé a ušlápnuté, svobodné matky a nezaměstnané otce, snílky a hledače; jsem jedním z vás a vy to můžete zvládnout.

Obsah

01	Pro začátek	9
02	„Jsem ochotný.“	29
03	„Jsem předurčen k vítězství.“	49
04	„To zvládnou.“	67
05	„Vítám nejistotu.“	83
06	„Nejsem svými myšlenkami, jsem svými činy.“	101
07	„Vytrvám.“	119
08	„Neočekávám nic a přijímám vše.“	139
09	Kam dál?	157



1

Pro začátek...

1

*„Toto je slovní políček od vesmíru,
abyste si uvědomili svůj skutečný
potenciál, přestali sami se sebou
vyjebávat a s plnou okázalostí
konečně začali žít svůj život.“*

1. KAPITOLA

Cítíte se někdy jako křeček v kolotoči, kdy neustále šlapete a běžíte životem, ale nikam se neposunujete?

Věčně jste lapeni ve smyčce nekonečného vnitřního dialogu a posuzování. Tichý hlásek vám namlouvá, že jste blázen či hlupák nebo že nejste dost dobrý. Dokonce si ani neuvědomujete, jak moc tomu věříte nebo jak moc vás to vyčerpává. Celé dny se snažíte, abyste přežili stres a napětí, snažíte se žít svůj život. V určitých momentech se vyrovnáváte s rezignací, že jestli něco neuděláte a neseskočíte z toho kolotoče, tak se možná nikdy nedostanete tam, kde chcete v životě být – že ta radost, kterou chcete cítit, ta tíha, které se chcete zbavit, nebo ten vztah, po kterém toužíte, možná nikdy nepřijdou.

Následující stránky jsou určeny lidem, kteří vedou podobný sebedestruktivní monolog, nekonečný proud

pochybností a úskoků, jež omezují a znehodnocují každodenní život. Toto je slovní políček od vesmíru, abyste si uvědomili svůj skutečný potenciál, přestali sami se sebou vyjebávat a s plnou okázalostí konečně začali žít svůj život.

Musíme ale vyjít ze správného místa. Existují dva typy rozhovorů, které každý den vedete: hovory s druhými lidmi a hovory sami se sebou. Možná namítnete: „Já sám se sebou rozhodně nemluvim!“ Ve skutečnosti si však v průběhu celého dne „užíváte“ konverzace ponejvíce sami se sebou – v samotě a soukromí vlastní hlavy.

Ať jste introvert, či extrovert, kreativního, či praktického zaměření, ohromné množství času strávíte v rozhovoru... SAMI SE SEBOU! Děláte to při cvičení, práci, jídle, čtení, psaní, chůzi, posílání textovek, pláči, hádkách, vyjednávání, plánování, modlitbě, meditaci, sexu (sami se sebou a s druhými)... není snad chvíle, kdy se to neděje. A ano, děláte to i ve spánku.

Dokonce to děláte zrovna teď.

Nebojte. Neznamená to, že jste se zbláznili. Nebo jsme možná všichni tak trochu šílení. Ať tak či onak, děláme to všichni, takže se můžete uklidnit a vítejte v obludáriu.

Ve výzkumech se ukázalo, že nám každý den hlavou projde přes padesát tisíc myšlenek. Jen si vzpomeňte na všechny ty věci, o kterých si říkáte, že by bylo lepší, kdyby nebyly, nebo které se pokoušíte překonat či porazit. Tyto automatické a reaktivní myšlenky nemůžeme sice moc ovlivnit, ale můžeme z velké míry určit, kterým z nich přisoudíme důležitost. Nepřicházejí s pevným a neměnným přednastavením!!!

Podle nejnovějších objevů neurověd a psychologie právě to, jaký *typ* hovorů vedeme, hluboce ovlivňuje kvalitu našeho života. Profesor Will Hart z Alabamské univerzity

provedl čtyři experimenty, kdy si účastníci buď vybavili, nebo prožili pozitivní, negativní či neutrální událost. Zjistil, že lidé popisující neutrální událost tak, jako by probíhala právě teď, měli pozitivnější pocity, než když stejným způsobem popisovali negativní událost. V druhém případě měli pocity nepříjemné. Jednoduše řečeno, jazyk, kterým popisujete okolnosti, určuje, jak je vnímáte, zakoušíte a účastníte se jich, a dramaticky ovlivňuje, jak přistupujete ke svému životu a vyrovnáváte se s velkými i malými obtížemi.

Souvislost mezi tím, co říkáme a jak se cítíme, je známá po stovky, ne-li tisíce let. Filozofové jako Wittgenstein, Heidegger a Gadamer moc dobře chápali důležitost a význam jazyka v našem životě. Wittgenstein tvrdí: „... soulad mezi myšlenkou a realitou lze nalézt v gramatice jazyka.“

Dobrou zprávou je, že výsledky studií trvale potvrzují, že pozitivní samomluva dokáže výrazně změnit náladu, posílit sebedůvěru, zvýšit produktivitu a ještě více. Mnohem více. Jak ukázal profesor Hart ve svých studiích, může se jednat o jeden z klíčových prvků šťastného a úspěšného života.

Špatnou zprávou je, že to platí i naopak. Negativní samomluva nám nejenom může způsobit špatnou náladu, ale také v nás vytvořit pocit bezmoci. Malé problémy vnímáme jako velké – a dokonce je vytváříme tam, kde předtím žádné nebyly. A přichází převratná zpráva: vaše samomluva s vámi vyjebává, a to způsoby, jaké si ani nedokážete představit.

Když už toto všechno víme, pojďme si ujasnit jednu věc: i když je tématem této knihy, jak používat správný jazyk, aby se vám zlepšil život, vůbec NETVRDÍM, že byste

měli najednou začít myslet pozitivně nebo používat osobní afirmace.

Taková doporučení se přetřásají do omrzení a uplatňují s různou mírou úspěchu, ale určitě se jimi tady nebude me zabývat.

Nebudu po vás chtít, abyste si opakovali, že jste tygr, a tím osvobodili své vnitřní zvíře. Zaprvé, nejste tygr a zadruhé... no, prostě nejste tygr. Na někoho to funguje, ale takovýto přístup je pro mou skotskou národu nejdělý. Pro mě jsou takovéto věci, jako by mě někdo nutil sníst kyblík javorového sirupu s drobky vánočního cukroví z minulého roku. Díky, ale ehm, ne, díky.

Omlouvám se všem svým „pozitivně laděným“ čtenářům, ale my se vydáme jiným směrem! Tato kniha má být opravdovou pomocí – upřímnou a vhodnou právě pro vás, která vás posune do vyšších pater vašeho skutečného potenciálu.

ROZDÍL MEZI ÚSPĚCHEM A SELHÁNÍM

„Pokud jsou lidské emoce z velké části výsledkem myšlení, pak můžeme ve značné míře ovládat své pocity ovládnutím svých myšlenek – nebo změnou zvnitřněných vět či samomluvy, které především jsou příčinou jejich zrodu.“

Autorem citátu je Albert Ellis, jeden z otců moderní psychologie. Ellis zjistil, že to, jak myslíme a mluvíme o svých zážitcích, mění, jaký z nich máme pocit. Jednoduše řečeno, naše myšlenky jsou spolunocležníky našich emocí.

Ellis také přišel na to, že způsob, jak uvažujeme, je často zcela iracionální.

Vzpomeňte si jen, kolikrát jste si řekli něco ve smyslu „to jsem ale blbec“, „vždycky to zpackám“, „tohle je konec“ nebo se nějak záporně vyjádřili k události jako „tohle je ta nejhorší věc, co se mi v životě stala“.

Zvedněte ruku, pokud jste někdy přehnaně reagovali na něco, co vám ve zpětném pohledu přijde jako naprosto nedůležité. Dobře, ruce dolů, lidé se dívají a začínáte vypadat trochu hloupě. Když si událost znovu vybavíte, uvidíte, že těsně před takovouto zdánlivě náhodnou neadekvátní reakcí došlo k výbuchu urážlivé samomluvy a *BUM!* a vaše dobré já se opět vytratilo.

Některé věci, které říkáme a děláme, nejsou vždy obzvláště racionální, ale i přesto je říkáme a děláme! A ve skutečnosti nevidíme, co sami sobě působíme, ani jaká emoční rezidua v nás zanechává i ta nejmírnější forma negativní samomluvy.

Chápejte, nemusí se vždy jednat o dramatickou samomluvu, někdy je nenápadná, ale stejně oslabující. Když začínáte s něčím novým, pomyslíte si třeba: „*Je to tak těžké. Co když to nezvládnou včas?*“ Nebo si děláte starosti s tím, na kolik způsobů to můžete „zmrvit“, takže začnete cítit úzkost a obavy. Jindy negativní samomluva způsobuje pocity hněvu, smutku či marnosti, které se projevují v různých, zdánlivě nesouvisejících situacích.

Taková samomluva vám život neusnadňuje. Čím častěji si říkáte, jak je něco těžké, tím těžší se to bude skutečně zdát. Bohužel vzhledem k tomu, že neustále nasloucháme nepřerušovanému proudu svých automatických, vnitřních myšlenek a že jsme si natolik navykli na kritický hlas uvnitř hlavy, často si ani neuvědomujeme, jak negativní

myšlenky každým okamžikem působí na naši náladu a chování, a z toho důvodu nakonec uděláme – nebo neuděláme – to, co po nás chce naše racionální myšlení.

Jednoduchý příklad. Na chvilku se zamyslete nad svými každodenními povinnostmi, z nichž máte největší hrůzu, a jenom proto, že jste je ve své hlavě nechali vyrůst v něco horšího, než skutečně jsou. Někdy se vyhýbáme jednoduchým věcem jako složit vyprané prádlo nebo vyndat nádobí z myčky, i když to ve skutečnosti nestojí mnoho času ani úsilí. Když nad námi trvale visí dostatečné množství takovýchto malých úkolů, není těžké je smíchat na jednu hromadu s většími, důležitějšími věcmi, až se nakonec začneme cítit zahlcení či vyčerpaní životem.

Proč určitým věcem v životě „vzdorujeme“? O takovýchto úkolech vedeme osobní hovory, které jsou pevně zakotvené v nějaké formě negativního názoru. Rozhlédněte se po takových „zásecích“ ve svém vlastním životě a pochopíte, co tím myslím. Uvázli jste v docela silné zácpě samomluvy.

JAK JAZYK MĚNÍ ŽIVOT

Způsob mluvy nás neovlivňuje jenom v daném okamžiku. Může proniknout do podvědomí, stát se součástí našeho vnitřního prostředí a dlouhodobě měnit naše myšlenky a chování.

S reálným každodenním dopadem způsob promluvy k sobě a druhým bezprostředně určuje, jak vnímáme život, a toto vnímání pak přímo ovlivňuje naše chování v daném okamžiku. Pokud ignorujete své vjemy, činíte tak na vlastní nebezpečí! A pokud žijete v iluzi, že žádné vjemy nemáte, je to ještě horší.