

RADKA LOJA



MYŠLENÍ POD KONTROLOU

ALFA STAV A JEHO VYUŽITÍ
V PRACOVNÍM A OSOBNÍM ŽIVOTĚ



RADKA LOJA



MYŠLENÍ POD KONTROLOU

ALFA STAV A JEHO VYUŽITÍ
V PRACOVNÍM A OSOBNÍM ŽIVOTĚ

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Ing. Mgr. Radka Loja

Myšlení pod kontrolou

Alfa stav a jeho využití v pracovním a osobním životě

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 8512. publikaci

Odpovědný redaktor Petr Somogyi

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Ilustrace v knize Petr Pecháček

Návrh a zpracování obálky Ondřej Mikulecký

Počet stran 224

První vydání, Praha 2022

Vytiskla tiskárna PBtisk, s.r.o., Příbram

© Grada Publishing, a.s., 2022

ISBN 978-80-271-4322-1 (ePub)

ISBN 978-80-271-4321-4 (pdf)

ISBN 978-80-271-3402-1 (print)

Obsah

O autorce	11
Předmluva	13
Úvod	15

I. ČÁST POZNEJTE A OVLÁDNĚTE SVÉ MYŠLENÍ

1. Naše myšlení se promítá do vnějšího světa	18
1.1 Myšlení pod kontrolou	22
Kontrola vědomí a opakované myšlenky	23
Nemůžeme ovlivnit, jaká myšlenka se objeví v našem vědomí	24
Ovládání myšlení	24
Snažím se, ale nechtěné myšlenky a emoce se stále vracejí	25
Naučte se přijímat	26
2. Psychické a fyzické je úzce propojeno	27
2.1 Začarovaný kruh	27
Jak z kruhu ven?	29
2.2 Chováme se podle programů	31
Jak se utváří programy?	32
Jak programy fungují?	34
2.3 Vnitřní dítě	36
2.4 Tělo a psychika	41
2.5 Spirituální rozměr	44
Spiritualita není izolace a posílání lásky celému světu	45
2.6 Kde se bere intuice	46
2.7 Dech jako spojnice mezi psychickým a fyzickým	47

3. Vědomí, nevědomí a mozkové vlny	49
3.1 Mozkové vlny alfa – základ pro ovládání mysli	51
3.2 Mindfulness (všímavost)	54
4. Hladina alfa, meditace a mindfulness	57
4.1 Jak poznáte, že jste v alfe	57
4.2 Jak se dostat do alfy	57
4.3 Meditace – záměrné navození alfa stavu	60
4.4 Co se děje po prvním vědomém vstupu do alfy	61
4.5 Základní schéma meditace	62
4.6 Rozptýlení a rušivé vlivy	63
Meditace a rušivé vlivy	64
4.7 Jak si udržet meditační praxi	65
4.8 Soustředění se na dech	67
4.9 Bodyscan	69
4.10 Trénink zaměřené a otevřené pozornosti	73
4.11 Poradte se v meditaci	75
5. Přeneste schopnosti získané v meditaci do běžného života	78
Co znamená „bez posuzování“?	78
5.1 Věnujte pozornost druhým lidem	79
Od druhých se můžete velmi dobře učit	80
5.2 Emočně inteligentní rozhovor	81
Naslouchání	81
Parafrázování	82
Doptávání se	82
Sebereflexe	84
5.3 Empatie a soucit	85
Co je to vlastně empatie?	85

Soucit je přirozený	86
Já a ti druzí	87
Empatie roste s laskavostí a s vnímanou podobností	88
Vytvořte si empatické mentální návyky laskavosti a podobnosti	89
5.4 Meditace milující laskavosti	90
5.5 Zvládání emocí	93
Sebeovládání není potlačování emocí	96
Pět kroků pro zvládání emocí	97
5.6 Lepší sebedůvěra a sebehodnota	101
Uvědomění si svých myšlenek a emocí	103
Bodyscan – krátká verze	103
Sebepoznání	105
Journaling	105
Sebepřijetí	106
Sebepřijetí potřebuje „milující babičku“	106
Já nejsem ta myšlenka, já nejsem ta emoce	108
 6. Dejte svému životu smysl	 109
Náš život se vejde na kousek papíru	112
6.1 Uvědomte si své potřeby	113
Jaké jsou vaše potřeby?	113
Ne vždy musí být uspokojeny nižší potřeby jako první	114
6.2 Sestavte si žebříček hodnot	115
6.3 Stanovte si cíle	118
6.4 Vytvořte si životní mapu	120
6.5 Přesvědčení pomáhající dosáhnout cílů	122
 7. Sugescie, vizualizace, imaginace a placebo	 129
7.1 Sugescie – přání, očekávání a víra	129
7.2 Trénink vizualizace	130
Představy problémů	133

7.3	Placebo efekt	135
	Jak se k tomu postaví vaše kritické vědomí?	138
7.4	Bodyscan a sugesce	138
8.	Sedm zlatých pravidel pro vytváření obrazů a sugescí	143
8.1	Bud'te konkrétní a najděte své proč	146
8.2	Dosažení cíle je zastávka na cestě	147
	Nevzdávejte se, když už máte cíl nablízku	148
8.3	Jak používat sugesce a pracovat s myslí	149
9.	Síla vzpomínek a očekávání	152
9.1	Zaměřte stejnou pozornost na dobré i špatné	154
	Co s tím dělat?	154
	Navod'te si pocity spokojenosti	155
9.2	Omezení v hlavě	157
	Jak dlouhé je vaše lano?	157
	Předpověď studánky – odhalení tajemství	159

II. ČÁST PROGRAMOVÁNÍ MYSLI

10.	Programování mysli	162
10.1	Základní schéma	163
10.2	Mentální techniky – programování	164
10.3	Programování cílů	166
10.4	Podpořte změnu svých přesvědčení	169
10.5	Změňte své vlastnosti a návyky	171
10.6	Krůček po krůčku k novým dovednostem	173
10.7	Změňte svoji náladu a psychický stav	174

10.8 Vytvořte si kotvu bezpečí, sebedůvěry a úspěchu	176
10.9 Špatná nálada a pokles energie	181
11. Spánek, bdělost a odpočinek	184
11.1 Technika na usínání a pro dobrý spánek	184
11.2 Probudte se ve správný čas	187
11.3 Pokud si potřebujete rychle odpočinout	188
11.4 Spánek a sny	190
Sny v různých spánkových stádiích	191
12. Porozumějte svým snům	192
12.1 Jakým jazykem k nám sny hovoří	193
Malé a velké sny	194
Jakou funkci mají sny	195
Proč nepoužívat snáře?	196
Charakteristické prvky snu	196
Zapamatovat a zapsat	197
12.2 Jak pracovat se svými sny	198
Volné přemýšlení o snu	198
Rozvedení snu	199
Klíčová slova, symboly, asociace	199
Přítomný čas	199
Výtvarné zpracování snu	200
Dokončení snu nebo tvořivé rozvíjení snu	200
Symbolické chování	200
Sen na přání	201
12.3 Jak si naprogramovat sen na přání	201
13. Bolest a stres	203
13.1 Snížení nebo odstranění bolesti	203
13.2 Odstraňovač stresu	205

14. Rozhodování	208
15. Vezmi si jen to, co potřebuješ	212
Závěr	216
Poděkování	217
Literatura	218
Knihy	218
Internetové zdroje	219
Online kurzy	219
Videa	219
Aplikace	220

O autorce



Ing. Mgr. Radka Loja

Radka je psycholožka, lektorka a koučka. Ráda píše a ve svém volném čase se věnuje rodině, meditaci a sportu. Vede přednášky a workshopy věnované práci s emocemi, myšlením, stresem, vyhořením, komunikaci, mindfuness, psychické odolnosti, většímu využití mozku a alfa stavu a dalším tématům. Přednáší pro firmy i jednotlivce. Svoji práci zakládá na praktických zkušenostech s lidmi a moderních poznatcích z psychologie a neurověd.

Je autorkou knihy *Emoce pod kontrolou* (Grada Publishing, 2019) a spoluautorkou knihy *Jak získat úspěch, klid a vyrovnanost v hektické současnosti* (Grada Publishing, 2017). Provozuje web osobního rozvoje *mindtrix.cz*, kde se můžete podívat na její články, online kurzy a semináře.

Původně vystudovala Fakultu elektrotechnickou na Českém vysokém učení technickém v Praze, později jednooborovou psychologii na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Dříve pracovala v nadnárodních auditorských společnostech PriceWaterhouseCoopers a Ernst & Young.

Předmluva

Současná doba, která je charakteristická tlakem na výkon, se soustřeďuje především na rozvoj explicitních, vnějších prvků našeho života. Zaměřujeme se na rozvoj, zdokonalování a vylepšování světa mimo nás, ale bohužel často podceňujeme poznání a kultivování světa uvnitř nás, nebo na ně zapomínáme.

Kvůli této neznalosti našich vnitřních světů se zvyšuje počet lidí trpících psychickou nestabilitou, chronickou únavou, až vyčerpaností, ztrátou smyslu či existenciálním vakuem a dalšími nemocemi, jejichž počet se velmi významně zvyšuje, a to nejen z důvodu špatně pochopeného blahobytu.

Pokud však chceme s něčím pracovat, musíme to především poznat. Nejen proto je nutné rozšířit naše poznání o důkladné prostudování našich vnitřních světů, pochopit jeho zákonitosti a najít možnosti, jak s ním pracovat ve prospěch zdravého vývoje člověka.

Kniha, kterou držíte právě v ruce, je tou pravou „mapou“, kterou oceníme na dobrodružné cestě do nitra našich subjektivních světů, na cestě k sebepoznání, sebeovládání a seberegulaci. Autorka nás velmi čtivým stylem seznamuje s principy, zákonitostmi a charakteristikami našeho vnitřního světa. Velice jednoduchou, ale účelnou vyprávěcí formou nám nenásilně edukativním stylem poskytuje množství informací, které se opírají o různorodé vědecké studie z celého světa, ať již z psychologie, psychiatrie, sociologie, nebo antropologie.

Na mnohých příkladech z praxe autorka vysvětluje z mnoha pohledů principy fungování naší mysli, její rozmanitý význam a funkce.

Velmi citlivě navíc ukazuje její propojenost ať již s fyzickým tělem, dechem či mozkovými vlnami, intuicí, emoční inteligencí, a dokonce i spiritualismem (spiritualitou).

Větší pozornost věnuje autorka velkému fenoménu naší doby – hladině alfa a její propojenosti s meditací, sugescí, vizualizací, imaginací, dechem, spánkem a všímavostí.

A na závěr to nejdůležitější! Kniha je velmi praktická. Téměř každá eduktivní část či kapitola (dovolím si vlastně tvrdit, že i většina poznatků) je vzápětí doplněna o praktická cvičení, různé jednoduché techniky, programy, které si může okamžitě vyzkoušet každý čtenář.

Přeji knize velký počet čtenářů, kteří v ní objeví hodně inspirativních informací a praktických „pomůcek, návodů či pravidel“ na nikdy nekončící, velmi vzrušující a potřebné cestě do nitra našich subjektivních světů, na cestě za sebepoznáním.

PhDr. Marian Jelínek, Ph.D.

*hokejový trenér, manažer, autor knih,
specialista v oblasti mentálního tréninku*

Úvod

*„Zasej myšlenku a sklidiš čin.
Zasej čin a sklidiš zvyk.
Zasej zvyk a sklidiš charakter.
Zasej charakter a sklidiš osud.“*

Naše myšlenky se promítají do všeho, co děláme. Často způsobem, který přesahuje hranice našeho vědomého vnímání. Tyto myšlenky „vysílají“ do světa kolem nás signály o tom, co chceme, čemu věříme a kým jsme. A svět na ně reaguje.

Výsledky, kterých dosahujeme, jsou důsledkem působení programů běžících v naší mysli, v naší vnitřní realitě. Tyto programy určují naše jednání, jež se promítá do reality vnější, do vnějšího světa.

Svou vnitřní realitu si často vytváříme na základě domněnek, které nejsou pravdivé. Myšlenka v hlavě vyvolá emoci. Emoce se promítne do těla a ovlivní naše chování. Tím, jak se chováme, ovlivňujeme situace ve vnější realitě a také druhé lidi.

Představte si svůj zítřejší pracovní den. Jaká vnitřní realita (představa) se objevuje ve vaší mysli? Samá radost a úspěchy? Nebo spíše strach a problémy? Ani jedna z vnitřních realit není v čase, kdy si ji vytváříme, na 100 % pravdivá. Je to tak trochu „podvod“ naší mysli, tak proč se „nepodvádět“ raději pozitivně? To, co se stane, se dozvíme až zítra, ale od našeho vnitřního nastavení se odvíjí naše chování a naše volby.

Jak se tedy naučit ovládat svoji mysl?

Pomocí alfa stavu, hlubokého sebepoznání, jehož základem je všímavost (mindfulness). Pomocí myšlenkového tréninku, který zahrnuje nové úhly pohledu, imaginace, vizualizace a sugesce. A právě o tom je tato kniha.

Zvládat proces vlastního myšlení je základem schopnosti zvládat sebe samé.

V knize představuji mnoho mentálních technik a imaginací, které vám pomohou změnit a ovládat vaše myšlenky. Inspirujte se jimi a v případě

potřeby je obměňte tak, aby vám vyhovovaly. V mentálních technikách a imaginacích vám tykám. Mluvím k vám jako k ČLOVĚKU a nerozlišuji tedy mužský a ženský rod.

Mentální techniky a imaginace si můžete sami nahrát na záznamník a poslouchat je, nebo si můžete zakoupit audionahrávky na webové stránce www.mindtrix.cz/nase-knihy/.

Techniky vám mohou pomoci usnadnit některé úseky vašeho života a dosáhnout toho, co chcete. Pravá podstata života a jeho smyslu však leží mnohem hlouběji. Možná se díky práci s myslí v této knize dostanete ještě o hodně dál.

Věřím, že vám kniha pomůže na vaší cestě za úspěchem a spokojeností a že v ní najdete spoustu inspirace.

Radka

I. ČÁST

POZNEJTE A OVLÁDNĚTE SVÉ MYŠLENÍ

1. Naše myšlení se promítá do vnějšího světa

Naše myšlenky se promítají do všeho, co děláme. Často způsobem, který přesahuje hranice našeho vědomého vnímání. Tyto myšlenky „vysílají“ do světa kolem nás signály o tom, co chceme, čemu věříme a kým jsme. A svět na ně reaguje.

Výsledky, kterých dosahujeme, jsou důsledkem působení programů běžících v naší mysli, v naší vnitřní realitě, a určují naše jednání, které se promítá do reality vnější, do vnějšího světa. Podobně jako jsou počítačové programy posloupnosti kódů, jsou osobní programy posloupnostmi mentálních kódů. Když jedete na kole, mluvíte, čistíte si zuby, řídíte auto, smějete se, nejspíš neuvažujete o tom, jak to vědomě děláte. Programy, které to všechno „zařídí“, spouští vaše nevědomá mysl.

Většina podnětů okolo nás je neutrálních. My si však o nich začneme něco myslet. Svou vnitřní realitu si často vytváříme na základě domněnek, které se nezakládají na pravdě, ale na našich minulých interpretacích, prožitcích a zkušenostech. Myšlenka v hlavě vyvolá emoci. Emoce se promítne do těla a ovlivní naše chování. A protože si myslíme většinou to samé, tak reagujeme a chováme se pořád stejně – a tím vytváříme svoji vnější realitu. Naše chování zase ovlivní chování druhých – jejich realitu. A oni nám to vrátí. Takže to, co si myslíme, máme hned zrcadlově zpátky. Říkám tomu začarovaný kruh, o kterém se více dozvíte v další kapitole.

Navíc s každým opakováním tohoto kruhu své osobní programy – myšlenkové, emoční vzorce a způsoby chování – upevňujete a sami sebe vědomě nebo nevědomě přesvědčujete, že je to tak a že jiná možnost není, jiná realita neexistuje.

Podívejte se na tento příklad:

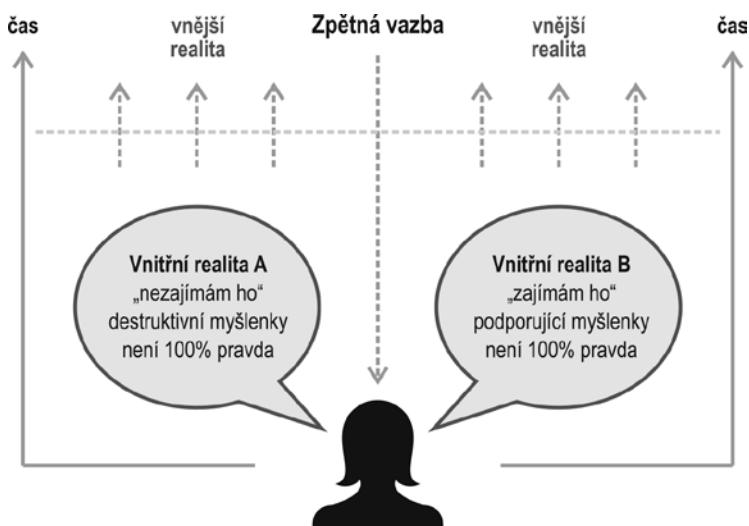
Příklad

Marek byl navržen lokálním managementem na povýšení. Výsledek se měl dozvědět až za dva měsíce, protože bylo potřeba schválení na vyšší úrovni. Marek si hrál s vnitřními realitami. Nejprve – a to mu šlo velmi dobře – myslel na to, co všechno by se mohlo pokazit. Katastrofické scénáře nabývaly na kreativě a rozrůstaly se do obrovských rozměrů. Čím víc na to myslel, tím to bylo horší a tím častěji se mu tyto negativní myšlenky dostávaly samy od sebe do vědomí. Potom si řekl A DOST! Kdykoli se objevila myšlenka na povýšení a on si jí všimnul, poslal ji pryč, nerozbaloval ji, nezabýval se jí a převedl pozornost jinam. Asi za týden se myšlenky téměř přestaly objevovat. Cítil se dobře. Za dva měsíce byl povýšen. Vidíte ten rozdíl? Mnoho lidí „neumí čekat“ a v mezičase, než se situace vyvine, si otravují život a okrádají se o energii. Klidně je možné, že kdyby zůstal v první fázi, tak by se choval způsobem, že by k povýšení nedošlo.

Jan Rak (jaderný a kvantový fyzik, profesor na univerzitě ve finském městě Jyväskylä) říká: „Člověk si uvědomí, že ovládnutím svého myšlení začne vyzařovat úplně jinou realitu, než když si třeba bude stále jenom stěžovat. Když se vám to podaří uchopit, pak už jenom žasnete a objevíte skutečnou nádheru života. Spousta lidí žije v zajetí, že něco nejde, něco jiného se musí a tak dále, ale to je pouze omezování vlastního vědomí a nesvoboda. Ve skutečnosti má úplně každý možnost vytvářet si takovou realitu, jaké je schopen uvěřit a jakou chce. A možností je nekonečné množství.“

Příklad

Nedávno moje klientka Jana udělala sama se sebou myšlenkový experiment. Seznámila se s mužem, který ji velmi přitahoval, ale on jí neodepsal na zprávu. Nejprve si podle diktátu svého zažitého programu začala představovat, že je konec, že ho nezajímá, začala



propadat zoufalství, plakat, rozbolela ji hlava a žaludek. Zůstala v tom přibližně hodinu. Potom se šla projít a změnila myšlenkovou perspektivu. Řekla si: vždyť já vůbec nevím, jak to je, tak co se tady budu trápit. Začnu si myslet něco jiného a bude mi lépe. To, co se nakonec stane, se prostě stane. No a co, přežiju to. Nenechám si mezitím otravovat svými destruktivními představami. Začala si představovat, že ho zajímá, že je v pořádku taková, jaká je, a přemýšlela o úplně jiných situacích, kdy se cítila dobře. Samozřejmě, že jí to dalo dost mentální práce.

Jak se za chvíli začala cítit ve své vnitřní realitě?

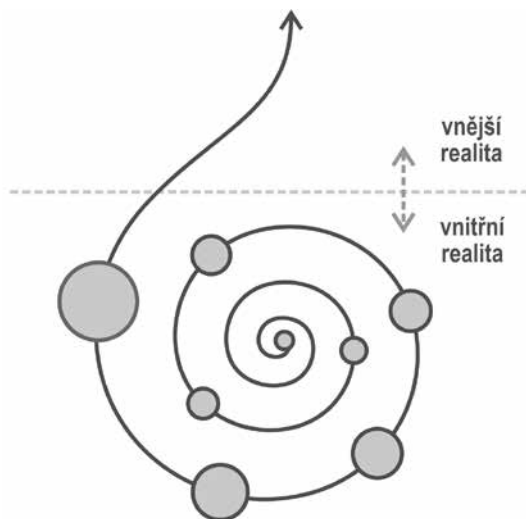
Mnohem lépe. Hlava a žaludek ji přestaly bolet a její nálada byla skvělá. Tak takto dokážeme měnit své vnitřní reality. A věřte, že její nastavení se promítlo i směrem ven, do vnější reality, a ovlivnilo pokračování vztahu.

Ani jedna z vnitřních realit není v čase, kdy si ji vytváříme, na 100 % pravdivá. To je potřeba si uvědomit. Je to tak trochu „podvod“ naší mysli. Zpětnou vazbu z vnější reality dostanete až za určitý čas. Tak proč se v mezidobí trápit a ubírat si energii? Navíc svým vnitřním nastavením, ze kterého se

odvíjí vaše chování, ovlivňujete realitu vnější. A to buď přímo v dané situaci, nebo nepřímo vašimi volbami v ostatních situacích, které v průběhu tohoto času nastanou.

Příklad

Petra se divila, proč ji někteří lidé odmítají a jdou s ní do konfliktů, když ona má přece takový smysl pro humor a je skvělá. Na sociálních sítích často přidávala k příspěvkům svých kolegů podle jejího názoru „vtipné, provokativní komentáře.“ Později se podívala očima kolegů – autorů příspěvků – a došlo jí, že z jejich úhlu pohledu to až zase tak vtipné není. Změnila perspektivu svého vnímání a začala se chovat jinak. A jak se změnila realita venku? Lidé ji začali víc přijímat, ubylo konfliktů a ona sama se cítila lépe. Kdo stojí o naše rádobly vtipné a jedovaté komentáře? Samozřejmě, že ve své původní realitě to nemyslela špatně.



Jan Rak ještě dodává: „Nebude to už trvat dlouho a lidské společenství bude složeno ze svobodných a svobodomyšlných jedinců, kteří budou chápat svoji tvůrčí podstatu. Každá situace včetně té, která se jeví jako destruuující, je vlastně výzva pro naše myšlení.“

Řetězová reakce negativních myšlenek se rozjíždí po spirále. Vysává z nás energii a sílu. Na jednu „blbou“ myšlenku se nabalí (asociací) další a další. A „problém“ roste. Ničí to nás a často i naše okolí.

Jak se tedy naučit ovládat svoji mysl?

Pomocí alfa stavu, hlubokého sebepoznání, jehož základem je všímavost (mindfulness), myšlenkového tréninku, který zahrnuje nové úhly pohledu, imaginace, vizualizace a sugesce.

A o tom je tato kniha.

1.1 MYŠLENÍ POD KONTROLOU

Občas se nám stává, že uvízneme v neplodném přemýšlení. Bombardují nás myšlenky, že to nezvládneme, že to dopadne špatně, že jsme nemožní, celé jsme to pokazili, ztrapnili se, že nám to druhý určitě dělá naschvál... Racionální argumenty, že to tak není, nezabírají. Nebo zaberou, ale jenom na malou chvíli – a potom to bombardování přijde znovu. Ztrácíme energii a naše mysl je jakoby v oparu, v mlze. Nemůžeme se pořádně na nic soustředit a jsme z toho unavení. Jsme zakletí ve vlastní mysli.

Mnoho lidí se domnívá, že myšlenky jsou pouze myšlenky a že nám ani nikomu dalšímu nemohou uškodit. Jenže to není tak úplně pravda. Jak popisují v začarovaném kruhu (viz kapitola 2.1), myšlenky vyvolávají emoce, ty se odrážejí v tom, jak se cítíme, a promítají se do našich činů, do našeho chování. Takové zdánlivě nevinné myšlenky jsou podkladem pro naše návyky, z nichž se utváří náš charakter, a postupně se stávají naším osudem.

„Zasej myšlenku a sklidiš čin. Zasej čin a sklidiš zvyk. Zasej zvyk a sklidiš charakter. Zasej charakter a sklidiš osud.“

Pokud se například ve vaší hlavě automaticky, ze zvyku v banálních situacích (kdy vám třeba na zem spadne vidlička, zapomenete odepsat na SMS, kolega vás nepozdraví, šéf vás nepochválí) objeví myšlenky typu „jsem k ničemu“, „něco jsem asi pokazil/a“ apod., jak se budete celý den cítit? A jak to ovlivní všechny další situace, do nichž se ten den dostanete?