

101 PRAVIDEL, JAK ZASTAVIT ÚZKOST



Získejte znovu kontrolu
nad životem, který chcete žít

Tanya J. Peterson

101 PRAVIDEL, JAK ZASTAVIT ÚZKOST



Získejte znovu kontrolu
nad životem, který chcete žít

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.

Tanya J. Peterson

101 pravidel, jak zastavit úzkost

Získejte znovu kontrolu nad životem, který chcete žít

Přeloženo z anglického originálu knihy Tanyi J. Peterson *101 Ways to Stop Anxiety: Practical Exercises to Find Peace and Free Yourself from Fears, Phobias, Panic Attacks, and Freak-Outs*, vydaného nakladatelstvím Skyhorse Publishing, Inc., 307 West 36th Street, New York, NY, USA, 2020.

First published in the United States of America by Skyhorse Publishing, Inc., under the title *101 Ways to Stop Anxiety*.

© 2020 Tanya J. Peterson

All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 7879. publikaci

Překlad Adéla Bartlová

Odpovědná redaktorka Dana Bendová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Ondřej Mikulecký

Počet stran 216

První české vydání, Praha 2020

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2020

ISBN 978-80-271-4019-0 (ePub)

ISBN 978-80-271-4018-3 (pdf)

ISBN 978-80-271-1795-6 (print)

Obsah

ÚVOD	9
------------	---

ČÁST 1

JAK SE NEUPŘEMÝŠLET K SMRTI	11
-----------------------------------	----

1. Myslím si, že...	13
2. Co kdyby? Představte si ty možnosti!	14
3. Dýchejte pomalu, zhluboka a vědomě	15
4. Udělejte si sklenici na myšlenky	17
5. Běžte na ryby bez rybářského háčku	18
6. Splývejte s proudem	19
7. Dejte myšlenkám barvu	21
8. Čínský hlavolam: přijměte svou úzkost a proklouzněte kolem ní	23
9. Čím ve své mysli nahradíte úzkostné myšlenky?	24
10. Pečujte o nové myšlenky	25
11. Udělejte z velblouda komára	27
12. Žijte v neutrální zóně	29
13. Netrapte se tím, co byste „měli“	30
14. Vytrénujte mozek, aby neviděl tak černě	32
15. Udělejte si v hlavě pořádek pomocí záznamníku myšlenek	34
16. Úzkost se soustředí na problémy, vy se soustředte na řešení	35
17. Podívejte se na to a změňte své smýšlení o sobě	37
18. Oponujte svým myšlenkám	39
19. Potvrďte si svou sebehodnotu a smýšlejte o sobě jinak	41
20. Nechte průvod projít	43

ČÁST 2

ÚZKOST V PRÁCI A VE ŠKOLE	45
---------------------------------	----

21. Rituál pro opravdu dobré ráno	47
22. Proč usilovat o dokonalost, když jste dost dobří?	49

23. Izolujete se? Schováváte? Nechte se vést těmito seznamy	51
24. Zjistěte, jakou povahu má vaše úzkost, a překonejte ji	53
25. Bez posuzování	55
26. Dopřejte mozku přestávku	57
27. Vytvářejte si dobré okamžiky	59
28. Za hranicemi brokolice a pudinku: volte moudře	60
29. Stiskněte restartovací tlačítko	62
30. Prezence? Tak do toho – a přežijte to s úsměvem	64
31. Zapomeňte na strach a najděte v sobě kuráž	66
32. Moc práce a žádný odpočinek vedou ke stresu, úzkosti a nespokojenosti	68
33. Jste úzkostí napnutí k prasknutí? Uvolněte se!	70
34. Změňte svůj přístup: chcete vázu, nebo misku?	72
35. Adoptujte kamínek	73
36. Jděte na své „šťastné místo“	75
37. Naučte se potápět	76
38. Nebloumejte po chodbách	77
39. Pečujte o své fyzické zdraví, prospívá to duši	79
40. Želva, která porazila zajíce	81

ČÁST 3

ÚZKOST VE VZTAZÍCH

41. Hledejte ve vztazích důvody k oslavě	85
42. Pro ostatní jste důležití. Nepřehlížejte to!	87
43. Praktikujte laskavý přístup k ostatním lidem	89
44. Co od vztahů potřebujete?	91
45. Realita versus problémy	93
46. Nechte si poradit od Polonia ze Shakespearova Hamleta: „Především zůstaň vždycky věrný sobě.“	95
47. Odložte soudcovské kladívko	97
48. Víte, co se říká o domněnkách... ..	99
49. Pro rodiče: chcete trávit čas s dětmi, nebo s úzkostí?	100
50. Bod nebo prázdné místo: vaši úzkost ze vztahu ovlivňuje, kam se díváte ...	102
51. Mít ve vztazích očekávání je normální (a nezbytné)	103

52. Sladíte svá očekávání s partnerovými	105
53. Procvičujte si schopnost odpouštět	106
54. Jděte na kurz	108
55. Chodte do kurzů a zbavte se sociální úzkosti, trémy a perfekcionismu	110
56. Vybírejte moudře	112
57. Reagujte s rozmyslem	114
58. Z čeho pramení úzkost?	116
59. Samostatní, ale rovnoprávní: spolu proti úzkosti	118
60. Odložte nářadí	120

ČÁST 4

STAROSTI VE DNE, STAROSTI V NOCI	123
61. Rozptýlení, hlavně rozptýlení (Hele, veverka!)	125
62. Nevyčítejte si, že se vyhýbáte úzkosti	127
63. Nevyhýbejte se životu	129
64. Myslete jako začátečník	131
65. Šup z postele	133
66. Prostě dýchejte	135
67. Buďte jako archeolog – a zaveďte „pamatovací pátky“	137
68. Jednoduché denní a večerní aktivity, které vám pomohou usnout	139
69. Vyprávějte svému strachu příběh	141
70. Síla blažené vnímavosti	143
71. Staňte se půlnočním umělcem	144
72. Zasmějte se tomu	146
73. Zařadte starosti do programu	148
74. Spojte se s něčím důležitějším než úzkostí	149
75. Hrajte si na písku	151
76. Klidný usínací rituál	153
77. Zahodte displeje (nebo si od nich aspoň odpočiňte)	155
78. Naladte se na svůj rytmus	158
79. Uprostřed noci se k úzkosti chovejte jako k dítěti	160
80. Zastavte se a přivoněte si k růžovému oleji	161
81. Promeditujte se ke klidu	163

ČÁST 5

ZASTAVTE ÚZKOST JEDNOU PROVŽDY	165
82. Odpor je někdy marný	167
83. Nemažte se krémem proti slunci až na pláži	169
84. Definujte své hodnoty	170
85. Oceňujte krásu ve svém životě	172
86. Rozvíjejte svou mentální flexibilitu a využívejte možnosti	174
87. Oslavujte!	176
88. Přežijte úzkost a najděte smysl	178
89. Trpělivost přináší klid	180
90. Vyženejte úzkost pohybem	182
91. Jste to, co jíte	184
92. Jste to, jak jíte	186
93. Porazte úzkost v rytmu hudby: vytvořte si vlastní album	188
94. Abyste porazili úzkost, zaměřte se na řešení	190
95. Vyšplhejte po provaze směrem k životu bez úzkosti	191
96. Najděte nový elán	193
97. Najděte svůj zen	195
98. Nouzový plán na zklidnění mysli	197
99. Až ji vyženete, nahradte ji něčím lepším (sebou!)	198
100. Život podle 4T: vlastnosti, které odolají úzkosti	200
101. Pěstujte si vlastní rozkvět	202
ZÁVĚR	205
DALŠÍ ZDROJE	207
LITERATURA	210

ÚVOD

„Nejlepší cesta ven je vždycky přímo skrz.“

Robert Frost

Úzkost je zákeřná past, která dusí a omezuje. Úzkost, obavy a strach se zmocňují vašich myšlenek a emocí a přikazují vám, co máte dělat. Když k tomu dojde, často máte pocit, jako by se váš život odehrával mezi těsnými hranicemi. Jak vás úzkost omezuje? (Zaškrtněte všechny příklady, ve kterých se poznáváte.)

- ☐ Nemůžu se přestat zabývat věcmi, které se staly v minulosti.
- ☐ Mám strach z toho, co se stane v budoucnosti – ať už hned zítra, nebo za několik let.
- ☐ Jsem unavený/á, ale nervózní a ve střehu.
- ☐ Často prostě vypnu a nic nedělám.
- ☐ Pronásleduje mě spousta vágních, otravných myšlenek.
- ☐ Trápí mě nějaké konkrétní a intenzivní obavy.
- ☐ Mám pocit, jako by mě všechno drtilo.
- ☐ Vyhýbám se lidem a některým situacím.
- ☐ Mám pocit, že jsem zaseknutý/á.
- ☐ Snažil/a jsem se úzkosti zbavit, ale nešlo to.
- ☐ Úzkost má negativní vliv na mé vztahy.
- ☐ Úzkost má negativní vliv na můj pracovní život.
- ☐ Úzkost má negativní vliv na mě.

Nezáleží na tom, jestli jste zaškrtnli jednu možnost, nebo všechny – právě teď je nejlepší chvíle k tomu, abyste se vydali na cestu přímo skrz svou úzkost, ukázali jí záda a pokračovali dál ke svému vytouženému životu. Cesta kupředu je ostatně hlavním tématem této knihy.

Sto a jeden tip, nástroj a přístup, o kterých se dočtete, pocházejí od výzkumníků, terapeutů a lidí, kteří žijí s úzkostí. Sama jsem je využila, když jsem se rozhodla ukázat záda své vlastní silné úzkosti, a také jsem pomohla mnoha dalším lidem všeho věku a sociálního původu najít jejich vlastní nástroje proti úzkosti. V knize často píšu v první osobě množného čísla – jsem jedna z vás, jedna z milionů lidí, kteří zažívají nebo zažívali úzkost.

Přestože jsou všechny zmíněné tipy účinné, jistě budete tíhnout k těm, které vás nejvíc osloví. Každý z nás je jedinečný a prožíváme úzkost jinak; co funguje u jednoho, nemusí zabrat na jiného. S trochou trpělivosti, praxe a vytrvalosti si i vy najdete své favority.

Nejúčinnějším nástrojem ze všech je ostatně č. 102: VY. Právě vy budete provádět všechny kroky a vy sami se zbavíte své úzkosti.

Osvobodme se z pasti úzkosti a vyjděme vstříc zdraví a pohodě!

ČÁST 1

JAK SE NEUPŘEMÝŠLET K SMRTI

Úzkost je jako rozbitý poplašný systém. Neustále vám v hlavě vytrubuje myšlenky, obavy, předpoklady, pochybnosti, černé scénáře a negativní názory. Nedá se vypnout. Úzkostné myšlenky neúnavně přibývají.

V této části se naučíte, jak se dá úzkostný poplach ztlumit, abyste se mohli zbavit nekonečného přemítání a udělat si v hlavě místo pro lepší myšlenky.

1. Myslím si, že...

Úzkost se ráda prohání hlavou, jako by jí patřila. Je klidně možné mít několik úzkostných myšlenek najednou, což znamená, že vaši mysl naprosto ovládnou. Tyto myšlenky se zdají být velmi reálné a lehko se do nich zamotáte. Když se vám podaří podívat se na ně z větší vzdálenosti, pomůže vám to úzkost zabrzdit.

Lidská mysl je úžasná. Dokáže myslet na spoustu věcí, dokonce i takových, které nejsou skutečné. Zavřete na chvíli oči a představte si, že za oknem je veverka. Pak si představte, že je dvoumetrová. A fialová. V tlapkách nese váš oblíbený zákusek a jde k oknu, aby se s vámi podělila.

Otevřete oči. Ve vaší mysli vypadala veverka opravdově, ale ve skutečnosti jste nevěřili, že je skutečná, protože jste věděli, že jde o cvičení. Uvědomovali jste si, že jen *myslíte* na obří fialovou veverku se zákuskem. Toto vědomí můžete využít k zastavení úzkosti, jakmile začnete příliš přemýšlet.

Když vám v hlavě víří starosti a různé negativní představy a připadá vám, že se každou chvíli zblázníte, seberte jim vítr z plachet hrou na „myslím si, že...“. Jestli se bojíte hlodavců a toho, že se u vás na zahradě objeví obří veverka s dortíkem v tlapkách, připomeňte si: „Myslím si, že se u mě na zahradě objeví velká veverka se zákuskem. Je to jenom myšlenka.“ Potom obraťte svou pozornost k tomu, co právě děláte.

V prostoru mezi vámi a úzkostnými myšlenkami leží klid. Vezměte na vědomí, že myšlenka je pouze myšlenka, a dál žijte v přítomném okamžiku. Cvičení pravidelně opakujte a váš klidný prostor se bude rozšiřovat.

KROK, KTERÝ MŮŽETE IHNEDE PODNIKNOUIT

Vypište si tři úzkostné myšlenky, které vás často pronásledují. Každou z nich pak přepište stylem „myslím si, že...“. Jak vám nový pohled na myšlenky pomohl snížit úzkost?

2. Co kdyby? Představte si ty možnosti!

Někdy vás úzkost ovládne pouhými dvěma slovy: „Co kdyby?“ Problém samozřejmě není ve slovech, ta mohou koneckonců přinášet zajímavé možnosti („Koukej na ty ptáky. Co kdyby lidé také uměli takhle létat?“).

„Co kdyby?“ není špatná otázka. V otázce problém není. Otázky pramení ze zvědavosti, z chuti učit se a růst. Problém je v odpovědích, které nám dává úzkost. Úzkost si na svá „co kdyby“ odpovídá tak, že vám ještě přidá na obavách. Když se zeptáte: „Co kdybych sebral/a odvalu a zapsal/a se na ten výtvarný kurz?“, úzkost vám okamžitě zaplaví mysl katastrofickými scénáři a důvody, proč není dobrý nápad platit za to, abyste mohli sedět mezi dalšími kreativními lidmi. Úzkost umí ničit sny.

Převezměte znovu kontrolu nad svou myslí. Přerušete úzkost vlastními scénáři. Až vám zase začne podsouvat obavy a negativní odpovědi na vaše otázky, popadněte sešit a pero a udělejte úzkostlivým myšlenkám přítrž. Nestihli jste to na dceřin sportovní zápas, protože jste se zdrželi na poradě? Úzkostlivé myšlenky mají jasno: „Co když jsem ji zklamal/a a je z toho smutná? Co když jsem poškodila náš vztah?“

- Nejprve proti přehnané úzkosti pošlete vlastní myšlenky. Není potřeba, aby byly realistické. Naopak, čím budou bláznivější, tím lépe. Humor a absurdita odvádějí myšlení z úzkostného směru. Napište si třeba, že dcera uteče do cirkusu, zřekne se vás nebo vás vyhodí z domu, zkrátka cokoli, co vašim myšlenkám sebere půdu pod nohama.
- Pak si představte reálné možnosti. Jaké dobré následky by tato situace mohla mít? Co když vám díky vaší pracovitosti dají odměnu nebo vás povýší? Co kdybyste podpořili svůj vztah s dcerou tím, že ji vezmete na večeri a poslechnete si její vyprávění o zápasu? Co když jste pro ni skvělým vzorem? Představte si všechny možnosti a napište si je.

Až se úzkost zeptá „co kdyby“, představte si různé možnosti a odvážně jí odpovězte svými vlastními myšlenkami. Představte si, jak pestrými barvami namalujete svůj obraz, když vás nebude tížit úzkost.

3. Dýchejte pomalu, zhluboka a vědomě

Jeden nástroj na snížení úzkosti máte hned po ruce: svůj vlastní dech. Vědomé dýchání dokáže účinně zredukovat úzkostné myšlenky a zlepšit vaši pohodu.

Kam jde dech, tam za ním jde i mysl; kam jde mysl, tam ji následuje dech. Když dýcháme rychle a mělce, mozek a tělo nedostávají dostatek kyslíku, aby mohly správně fungovat a cítit se dobře. Mělké dýchání je příčinou napětí a rozrušení. Často vzápětí přicházejí úzkostné myšlenky. Funguje to i opačně. Když vás zachvátí úzkost a moc přemýšlíte, začnete dýchat rychle a povrchně. Většina z nás neumí tento vztah mezi úzkostí a dechem automaticky rozeznat, ale všichni se to můžeme naučit a využít toho k udržení klidné mysli a nízké hladiny úzkosti.

Nejdřív si všimněte, jak obvykle dýcháte. Náhodně, kdykoli vás napadne, si položte dlaň na hrudník a nalaďte se na rytmus svého dechu. Potom si začněte všimnat okamžiků, kdy se nadechujete příliš rychle. Jestliže jste ve stresu, položte si ruku na hrudník a uvědomte si, jak se nadechujete a vydechujete. Jaké to je ve srovnání se základním rytmem, který máte spojený s neutrálními pocity? Jakmile se seznámíte se svým dechem, využijte toho ke zlepšení svých pocitů.

Vědomé dýchání je technika, která umí výrazně snížit úzkost. Když se vám mysl zaplní úzkostnými myšlenkami a obavami, hned, jak to bude možné, přestaňte s tím, co právě děláte, a věnujte se svému dechu. Dýchejte zhluboka. Nadechněte se tak pomalu, jak dokážete. Udělejte krátkou pauzu. Stejně pomalu, nebo i pomaleji, vydechněte. Vše opakujte.

Propojte své myšlenky s dechem. Během nadechování a vydechování pomalu počítejte. Soustřeďte se na počítání, na zvuk svého dechu a pocity z něj. Vaše mysl vám bude přinášet úzkostné myšlenky. Nebojujte s nimi ani se na ně nezaměřujte, ale jemně je přesměrujte ke svému dechu. Mozek a tělo dostanou kyslík, vaše svaly se uvolní, mysl se uklidní a úzkost se sníží.

Abyste dosáhli dlouhodobého účinku, praktikujte vědomé dýchání pravidelně každý den.

KROK, KTERÝ MŮŽETE IHNEDE PODNIKNOT

Naučte se nádí šódhanu, střídavé dýchání oběma nosními dírkami.

Toto dechové cvičení vyrovnává hladinu kyslíku v obou mozkových hemisférách a přispívá k odplavení stresu a úzkosti. Vyzkoušejte si ho:

1. Pohodlně se posaďte. Narovnejte záda a levou ruku položte do klína.
2. Ukazovák a prostředníček pravé ruky si přitiskněte mezi obočí. Palec a prsteníček nechte volně viset vedle nosních dírek.
3. Přitiskněte palec na pravou nosní díрку a uzavřete ji. Pomalu se nadechněte levou nosní dírkou.
4. Po nádechu na chvíli zadržte dech. Prsteníčkem uzavřete levou nosní díрку, uvolněte pravou a vydechněte.
5. Nadechněte se pravou nosní dírkou, zadržte dech, uzavřete pravou stranu, otevřete levou a vydechněte.
6. Několikrát opakujte.

Budete-li nádí šódhanu praktikovat každý den, pomůže vám to dlouhodobě snížit stres.

4. Udělejte si sklenici na myšlenky

Sklenice na myšlenky je sbírka rozptylujících myšlenek, které naruší úzkost a převedou pozornost vaší mysli k něčemu jinému. Je to užitečný nástroj, který vám pomůže zaplnit mysl něčím jiným než starostmi.

Úzkost nás nutí přežvykovat myšlenky a nechat je donekonečna kroužit v hlavě. Trápíme se starými známými obavami, přemýšlíme o nich až do zpitomění, analyzujeme je a zasekáváme se v hlubokých příkopech plných úzkosti. Změníte-li to, na co myslíte, může vám to pomoci překonat úzkost.

Když vás však ovládá úzkost, není snadné najít něco jiného, na co byste mohli myslet. Mozek jako by byl standardně nastavený na úzkostné myšlenky. Můžete to obejít tím, že si sestavíte sbírku zcela náhodných myšlenek, do které sáhnete, kdykoli se zaseknete v úzkosti.

Založte si „sklenici na myšlenky“ – nebo krabičku, sešit, poznámku v mobilu. Protože budete sbírat myšlenky, musíte je mít kam uložit, abyste se k nim mohli kdykoli vrátit. Vyberte si, co vám vyhovuje. Svou sklenici, krabičku nebo sešit si můžete podle libosti ozdobit, bude potom opravdu „váše“, a navíc vás to bude bavit.

Pak vyhledejte vhodné myšlenky. Pište je na kousky papíru, které vložíte do sklenice nebo do krabičky, nebo si je zapisujte ve formě seznamů. Pište si samotná slova nebo fráze. Hodí se k tomu náhodné nápady, kterým se můžete věnovat, kdykoli začnete moc dumat: fotbal, ptáci, auta, roční období, jídlo, města, která byste rádi navštívili – tématem k přemýšlení se může stát cokoli (co ve vás samozřejmě nevzbuzuje úzkost).

Když vás přepadne úzkost, není snadné převzít kontrolu nad svou myslí a vnutit jí něco jiného. Když budete mít sbírku myšlenek, můžete si jednu vybrat a ihned budete vědět, na co máte myslet. Začněte o ní přemítat co nejvíc do detailu. Když se úzkostné myšlenky pokusí vplížit zpátky, znovu přesměrujte svůj mozek k vybranému tématu. Čím víc tuto techniku budete používat, tím lépe bude fungovat a nakonec se pro vás přesměrování myšlenek stane přirozeným.

5. Běžte na ryby bez rybářského háčku

Rybaření bez háčku je založené na buddhistickém pojmu šenpa. Znamená „připoutání“, ale slavná buddhistická mniška Pema Chödrön to popisuje jako ještě něco víc: „zaháčkování“. Když bojujeme s úzkostnými myšlenkami a přemýšlíme nad vším tak intenzivně, že nás úzkost lapí do pastí, prožíváme šenpu.

Představte si rybářský prut s ostrým háčkem. Rybáři si háček občas omylem zabodnou do ruky. Protože háček má takový tvar, aby kořist lapil a nepustil, umí se zapíchnout pěkně hluboko. Nemůžete ho jen tak jednoduše vytrhnout (ani byste to neměli zkoušet). A co víc, čím víc rukou třepete, tím hlouběji se háček zavrtává. Bolí to a snadno vám to zkazí den, který jste chtěli strávit klidným rybařením.

Úzkostné myšlenky jsou jako rybářský háček. Jakmile se vám zachytí v mysli, snadno se jich nezbavíte. Jak se šenpě vyhnout? Nejlépe tak, že se vyhnete háčku. Následující vizualizační cvičení trénuje mysl, aby se vyhýbala háčkům a negativním myšlenkám.

Zavřete oči a představte si klidné, čisté jezero. Sedíte v loďce a rybaříte. Podívejte se do vody a všimněte si hejna ryb, které plave kolem. Každá ryba na sobě má znak, který reprezentuje vaši úzkostlivou myšlenku nebo obavu. Představte si, jak stále házíte vlasec do vody, ale nedaří se vám nic chytit. Nemáte na vlasci háček, takže ryba se nemá na co napíchnout – myšlenky se na vlasci neuchytí.

Během cvičení zhluboka dýchejte a uvolněte se. Přestaňte se věnovat rybám a myšlenkám a rozhlédněte se kolem sebe. Co vaše mysl vidí? Jaké slyšíte zvuky? Cítíte na kůži dotyk vánku? Prožívejte vizualizaci co nejpodrobněji. Těšte se ze svého jezera, zatímco vaše myšlenky proplouvají dole pod vámi, aniž by se chytaly na háček. Nestravuje vás úzkost, protože nezažíváte šenpu.

Bude to chtít mnoho rybářských výletů bez háčku, ale je možné odpoutat se od svých myšlenek. Jakmile se vám to podaří, můžete se na své loďce svobodně vydat kupředu.

6. Splývejte s proudem

Je to frustrující a velmi lidské. Máte hodně práce, jste ve stresu, svírá vás úzkost, jste vyčerpaní a nemůžete se dočkat, až si odpočínáte. Sotva si ale sednete, abyste si oddechli, úzkost se rozjede na plné obrátky, začnete přemýšlet a podléhat obavám. Vlastně jsou vaše myšlenky najednou horší než předtím.

To je pro úzkost typické. Jakmile se uvolníte, obavy, starosti a negativní myšlenky spěchají zaplnit ticho a prázdno ve vaší mysli. Odpočinek může být víc vyčerpávající než práce, studium a další úkoly. Není však nutné úzkosti dovolit, aby vám zničila chvíle klidu. Možná je dlouho ovládala, ale s tím je konec. Volný čas i vlastní myšlenky teď budete mít pod kontrolou vy.

Mihaly Csikszentmihaly, profesor a výzkumník v oboru pozitivní psychologie, mluví o „plynutí“ (*flow*) jako o jedné z nejdůležitějších součástí dobrého psychického zdraví a pohody. Je to stav, kdy se něčemu věnujete a baví vás to natolik, že všechny vaše myšlenky, včetně těch úzkostných, se vypaří. Vaše mysl se soustředí, ale je klidná; nevnímá nic kolem sebe, ale je velmi aktivní. Když se věnujete něčemu, co vás dostane do stavu *flow*, přestáváte si dělat starosti, neutápíte se v myšlenkách, užíváte si život.

Každý z nás má jinou osobnost a jiné zájmy, dovednosti a schopnosti, proto se lišíme i tím, v jaké činnosti se dokážeme „rozplynout“. Zkuste různé činnosti, koníčky nebo dobrovolnické aktivity. Berte to jako dobrodružství, které vám pomůže odhalit, co vás skutečně baví. Nebojte se zkoušet aktivity, které jsou pro vás výzvou a tím udrží vaši pozornost, ale nepouštějte se do ničeho těžkého, co by vás stresovalo nebo frustrovalo. Činnost by vás také měla těšit, její samotné provádění by pro vás mělo být odměnou. Do stavu *flow* se dostáváme, když nám činnost vnitřně něco přináší, pomáhá nám zbavit se úzkosti a zklidnit myšlenky. Když něco děláte jen proto, abyste zapůsobili nebo získali uznání, do tohoto stavu se nejspíš nedostanete.

Odpočinek, který nám poskytuje úlevu od stresu a úzkosti, je nezbytný pro duševní zdraví. Když se plně oddáte pozitivní aktivitě a dostanete se do stavu *flow*, sníží to vaši úzkost v daný okamžik i z dlouhodobého hlediska.

KROK, KTERÝ MŮŽETE IHNEDE PODNIKNOUIT

Vezměte si nějaké časopisy a katalogy, nůžky, lepidlo nebo izolepu a papír. Zalistujte v časopisech a katalozích a hledejte, jak byste se mohli dostat do stavu *flow* – najděte si obrázky míst nebo lidí, kteří dělají něco, co vám přijde zábavné. Vystříhněte si je, nalepte je na papír a nechte si je pro inspiraci. Posbírejte víc takových obrázků a pak si jeden vyberte a vyzkoušejte činnost, kterou zobrazuje.

7. Dejte myšlenkám barvu

Úzkostné myšlenky mívají různou podobu. Jednou z nich je černobílé myšlení, které často doprovází úzkost, depresi a další duševní obtíže. Černobílé myšlení ve stylu „všechno, nebo nic“ má zničující účinky. Zapříčiňuje úzkost, zhoršuje tu, která vás už pronásleduje, a dokáže vás uvěznit v pasti.

Když se přistihnete, že používáte slova jako „vždycky“, „nikdy“ nebo „pořád“, nejspíš se právě utápíte v úzkostných myšlenkách. Jiná varianta černobílého myšlení zahrnuje odsuzující slova a fráze, například: „Jsem příšerný rodič.“ Takové myšlenky jsou jako tunelové vidění – nutí vás věřit, že jsou pravdivé a že neexistuje žádná naděje na zlepšení.

Abyste se úzkosti zbavili, musíte změnit své vzorce myšlení. Napravte černobílé myšlenky tím, že jim dodáte barvu.

Cvičení zahajte tím, že identifikujete černobílé myšlenky, které stojí za vašimi obavami. Zapište si je do deníku, do sešitu nebo do počítačového dokumentu. Vyproduktujte co nejvíc takových myšlenek. Pokud jich zatím máte jen několik, nevadí. Toto cvičení je, stejně jako ostatní cvičení v této knize, určené k opakování.

Vyberte si jednu myšlenku a napište ji černou tužkou do záhlaví stránky. Potom o ní začněte přemýšlet z dalších úhlů a vytvářejte nové možnosti. Barevnými tužkami, fixami nebo různobarevným písmem v textovém editoru vypište co nejvíc myšlenek a možností, které vaše černobílé prohlášení naruší. Ke zmíněné myšlence o strašlivém rodiči si můžete napsat všechno, co děláte správně: jak pečujete o své děti, všechno, co potvrzuje, že máte spokojené a dobře vychované děti, a vůbec všechno pozitivní, co vás o vašich rodičovských schopnostech, vašich dětech a vás samotných napadne. Každou novou položku na seznamu napište jinou barvou, abyste posílili představu, že rozšiřujete barevné spektrum svých myšlenek a omezujete škodlivé „všechno, nebo nic“.

Čím častěji budete toto cvičení opakovat, tím víc si uvědomíte své černo-bílé myšlenky. Až se vám podaří rozšířit své myšlení, překonáte omezující hranice úzkostných myšlenek. A až k tomu dojde, překonáte jak automatické myšlení, tak samotnou úzkost.