

Yong Kang Chan

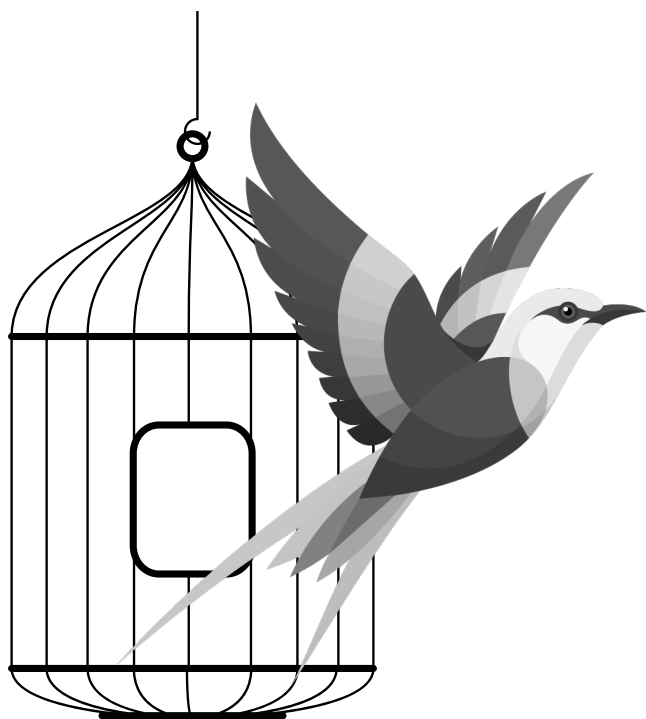
CESTA ke ZDRAVÉMU SEBEVĚDOMÍ



Yong Kang Chan

CESTA

ke ZDRAVÉMU
SEBEVĚDOMÍ



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.

Yong Kang Chan

Cesta ke zdravému sebevědomí

Přeloženo z anglického originálu knihy Yonga Kanga Empty Your Cup – *Why We Have Low Self-Esteem and How Mindfulness Can Help*, vydaného ve Spojených státech, 2017.

Czech edition arranged through Montse Cortazar Literary Agency (www.montsecortazar.com)

All Rights Reserved

© Interior illustration created by Rusty Doodle

Copyright © 2017 by Yong Kang Chan

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 7326. publikaci

Překlad Mgr. René Souček

Odpovědná redaktorka Mgr. Dagmar Pilařová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Ilustrace Rusty Doodle

Počet stran 112

První české vydání, Praha 2019

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2019

ISBN 978-80-271-2462-6 (ePub)

ISBN 978-80-271-2278-3 (pdf)

ISBN 978-80-271-2840-2 (print)

Obsah

0 autorovi	7
-------------------------	----------

Předmluva

PROČ JSEM NAPSAL TUTO KNIHU	9
--	----------

Úvod

MYSLEL JSEM SI, ŽE SE MÁM RÁD	11
--	-----------

Všechno závisí na našem vnímání	14
---------------------------------------	----

Jak vyřešit skutečný problém?	15
-------------------------------------	----

Sedm fází poháru	17
------------------------	----

Fáze 1

PRÁZDNOTA	21
------------------------	-----------

Krása prázdnoty	22
-----------------------	----

Břemeno složité mysli	24
-----------------------------	----

Strach z prázdné mysli	25
------------------------------	----

Fáze 2

OVLIVŇOVÁNÍ	29
--------------------------	-----------

Jak naše zkušenosti z dětství ovlivňují naše vnímání sebe sama v dospělosti?	31
---	----

Proč bychom neměli své rodiče obviňovat?	35
--	----

Fáze 3

PŘESVĚDČENÍ	39
--------------------------	-----------

Stejná událost, rozdílné významy	40
--	----

Proč si děti své zkušenosti vykládají nesprávně?	42
--	----

Jak přesvědčení vznikají?	44
---------------------------------	----

Fáze 4

IDENTITA	47
Máme potřebu svou identitu ochraňovat	49
Proč je tak těžké svou identitu odložit?	51
Kdy opouštíme tuto fázi?	52

Fáze 5

POSUZOVÁNÍ	55
Nekonečný konflikt	57
Proč posuzování ještě není řešením?	60
Positivní identita stále zůstává identitou	66

Fáze 6

PROBUZENÍ	71
Když se pohár převrhne	74
Kdo jsem?	78
Film	79
Probuzení je uvědomění a prožitek	81

Fáze 7

MISTROVSTVÍ	85
Kdo je vlastně pánem?	87
Jak pozorovat své myšlenky a emoce	88
Jak zůstat duchovně probuzení?	90
Život je plný příležitostí pro duchovní praxi	93
Zpět do prázdnoty	96

Závěr

CO ZNAMENÁ MÍT RÁD SÁM SEBE	99
--	----

Líbila se vám tato kniha?	102
Dárky zdarma	103
Doporučené čtení	105

O autorovi

Yong Kang Chan, známý jako Nerdy Creator, je blogger, online lektor a osobní učitel. Jako dítě trpěl nízkou sebeúctou, a proto přečetl mnoho knih o osobním růstu, psychologii a spiritualitě.

Žije v Singapuru, kde učí matematiku a účetnictví. Na své webové stránce (www.nerdycrator.com) píše blog o laskavém postoji k vlastní osobě a o vědomé pozornosti, jehož cílem je pomáhat introvertům a lidem s nízkou sebeúctou.

Předmluva

PROČ JSEM NAPSAL TUTO KNIHU

Proč se nemám rád? S touto otázkou jsem si lámal hlavu mnoho let. Z vnějšího pohledu jsem věděl, že bych měl být šťastný. Měl jsem pro to spoustu důvodů. Dařilo se mi ve škole. Právě jsem dokončil univerzitu a získal práci v auditorské firmě. Měl jsem přátele, se svými kolegy jsem dobře vycházel a s nikým jsem se nehádal. I můj rodinný život byl pořádku, protože jsem žil v úplné rodině. Nemohl jsem si přát víc.

Měl bych se tedy mít rád, že ano? Ale nebylo tomu tak.

Už od dětství jsem trpěl nízkou sebeúctou. Ve společnosti jsem se cítil zvláště a nepatřičně. Myslel jsem si, že z toho vyrostu, ale to se nestalo.

Asi před osmi lety jsem si během jedné obědové pauzy zalezl na záchod a rozbřečel se, protože jsem se cítil úplně bezcenný a izolovaný od tohoto světa. Moje komunikační dovednosti se sice zlepšovaly, ale moje sebeúcta nadále nestála za nic. Ať jsem se sebevíc snažil mít se rád, měl jsem neustále pocit, že nejsem dost dobrý. Přestože jsem s lidmi kolem sebe dobře vycházel, cítil jsem se mimo a v izolaci. I když jsem věděl, že si zasloužím lásku a měl jsem pro to i důkazy, nevěřil jsem tomu.

Proč to tak mám?

Proč se prostě nedokážu mít rád bez jakýchkoli podmínek?

Proč se před ostatními pořád cítím méněcenný?

Proč mi nějaký hlas v hlavě neustále našeptává, že nejsem dost dobrý?

Může za to mysl.

Inspirací k napsání této knihy byla moje vlastní zkušenost s méněcenností a také publikace, které jsem o tomto tématu přečetl. Tato kniha je výsledkem ohlédnutí se za mým životem poté, co jsem překonal depresi. Jednou jsem ležel v posteli, přemítal jsem, jak moc jsem se během let změnil, a uviděl jsem určitý vzorec.

Rychle jsem si na papír nakreslil časovou osu svého života a na jednu jsem měl před očima obrázek poháru. V tom okamžiku mi došlo, že v této knize budu pro názornost používat pohár.

Pokud očekáváte nějakou složitou studii podloženou rozsáhlými výzkumy, pak tato kniha vaše očekávání patrně nenaplní. Snažím se psát jednoduchým stylem a promlouvat k duši člověka. Nenapsal jsem ji jako nějaký odborník na psychologii. Mým cílem ani není vás přesvědčovat, abyste uvěřili nějakým duchovním záležitostem. Tato kniha je napsána tak, abyste mohli prozkoumat sami sebe a zamyslet se.

Možná znáte klasický zenový příběh o prázdném šálku čaje. Zenový mistr nalévá do šálku svého hosta čaj, přestože šálek už je až po okraj plný. Doufám, že moji knihu budete číst s otevřenou a „prázdnou“ myslí. Neberte moje slova jako nějakou absolutní pravdu. Porovnávejte je se svou vlastní zkušeností, abyste zjistili, kolik pravdy v nich je právě pro vás.

Přeji vám dobré čtení!

Yong Kang Chan

Singapur

2017

Úvod

MYSLEL JSEM SI, ŽE SE MÁM RÁD

Když nás někdo požádá, abychom napsali seznam všeho, co se nám na sobě líbí, většinou dokážeme napsat několik věcí, přestože se třeba rádi ani nemáme nebo máme nízkou sebeúctu. Když jsem byl v pubertě, vypadalo moje první cvičení ze sebeúcty právě takto. Už od dětství jsem trpěl nízkou sebeúctou a pak mi někdo na internetovém fóru doporučil, abych napsal deset věcí, které se mi na mně líbí. Udělal jsem to a měl jsem z toho dobrý pocit...

Ale jen na chvíli.

Brzy jsem se zase vrátil ke svému obvyklému znevažování: Nikdo mě nemá rád. Jsem nudný. Nikdo mě nechce poslouchat ani si se mnou povídat. Kdykoli jsem viděl jiné studenty, jak se spolu baví a smějí se, cítil jsem se osamělý.

Vždycky když jsem byl se svými kamarády a oni se dobře bavili beze mne, cítil jsem se opuštěný. Když se mě na něco zeptali a já měl odpovědět, nešlo to. Koktal jsem a nevěděl jsem, co mám říkat. V hlavě jsem měl sice všechno dobře promyšlené a srovnané, ale jakmile jsem měl promluvit, tak moje slova nikdy nevyzněla správně. Bavilo mě studovat a učit se nové věci, ale nemohu říci, že bych měl školu nějak v oblibě. Ve společenských situacích jsem se cítil zvláště a nepatříčně.