

Kateřina Kantová

JE NAČASE BÝT ŠŤASTNÝ!



 GRADA®

Kateřina Kantová

JE NAČASE BÝT ŠŤASTNÝ!

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

Kateřina Kantová

JE NAČASE BÝT ŠŤASTNÝ!

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 6163. publikaci

Odpovědný redaktor PhDr. Martin Hrdina

Sazba a zlom Antonín Plicka

Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 136

Vydání 1., 2016

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2016

Cover Photo © allphoto.cz

ISBN 978-80-271-9114-7 (ePub)

ISBN 978-80-271-9113-0 (pdf)

ISBN 978-80-247-5696-7 (print)

Obsah

Předmluva	7
Úvod	9
Pozitivní myšlení	11
Přestat myslet negativně	11
Naučme se myslet pozitivně	13
Pozitivní myšlení podle pozitivní psychologie	15
Pozitivní myšlení podle KBT – kognitivně-behaviorální terapie	19
Tři dobré věci aneb Co se podařilo	25
Zaměření na silné stránky	27
Inventura pozitivních emocí	39
Vztahy	45
Co dělají muži, kteří chtějí zabodovat u své milované?	65
Co dělá muže šťastné a spokojené?	67
Komunikace	73
Co je to komunikace?	73
Komunikační zlozvyky	73
Asertivní komunikace	75
Jak na kritiku	90
Způsob komunikace	92
Stres	99
Závěr	129
Použitá a doporučená literatura	135

Předmluva

Kateřinu Kantovou znám již patnáct let a stejně tak dlouho vím, že je to skvělý, pozitivní člověk a jedna z mých nejbližších přítelkyň. Taková, které se můžu svěřit a vím, že její reakce bude smysluplná, najdu v ní pochopení a můžu jí důvěřovat. Hodnotím ji jako člověka, ne jako psycholožku. Tento předpoklad je ale dost podstatný, aby dobrou psycholožkou byla. Umění naslouchat, vstřebat informaci, zamyslet se nad ní a přínosně zareagovat je v dnešní době ojedinělé. A já si takových lidí nesmírně vážím. Zároveň nevnucovat jeden úhel pohledu a vlastní názor, umět se na problém podívat očima člověka, který má odlišné zkušenosti, minulost, zážitky. Umět se na problém podívat komplexně.

Další věcí, pro kterou Katku obdivuji, je její potřeba učit se stále novým věcem, ať už jsou to jazyky, nebo další studium, jemuž věnovala značnou část svého života. A díky tomu, že se mi líbí Kateřiny náhled na svět, jsme se nedávno propojily i pracovně. Při našich oblíbených diskuzích nad vínem jsme našly spoustu společných témat a nakonec i to nejdůležitější: pojitko, že chceme dělat to, co nás baví, pozitivně nahlížet na svět, pozitivno dále šířit. Když jsem jí říkala o svém plánu založení online magazínu www.bobovibe.cz, okamžitě nás obě napadlo, že Katka bude skvělým přispěvovatelem. Psychologické články o vztazích, o tom, jak být v životě šťastný, jsou velmi oblíbené a nám skvěle zapadají do konceptu BoBo Vibe, jehož motem je, že „život by měla být prodloužená ruka vašeho koníčku“. I kdyby každý její článek navedl jednoho člověka začít se v životě konečně věnovat tomu, co miluje, co ho naplňuje, a přestat se bát změn, bylo by to skvělé a mělo by to smysl.

Knize *Je načase být šťastný!* a hlavně jejím čtenářům přeji, aby splnila svůj účel, aby se jí řídili a aby jim pomohla k prvním krokům na cestě za štěstím. Samozřejmě jak píše Kateřina, začít musíte sami u sebe. Doufám,

že vám publikace pomůže najít cestu milovat a vážit si sama sebe. Věřím, že tato kniha člověku pomůže v těžkých chvílích, v období, kdy zrovna nesrší elánem, anebo bude skvělou inspirací a návodem, jak lépe zvládat stres, komunikaci a vztahy. Všem, kteří chtějí svůj život posunout k lepšímu, přeji příjemné a inspirativní čtení!

Eva Jasanovská

„Naši první povinností je mít rád sám sebe, udělat se šťastným, a teprve až se nám to podaří, budeme mít rádi lidi okolo sebe a uděláme šťastnými i ostatní.“

Na úvod této knihy bych ráda začala krátkým příběhem.

Byla jednou jedna dívka, a ta si nejvíc ze všeho na světě přála mít přítele. Nebojte, není to příběh o tom, jak si to tak moc přála, ale nikoho nenašla, a teprve když si ho přestala přát, objevil se princ na bílém koni. Je to spíše o tom, že když už byla tak moc zoufalá a přítele si našla, v jejím životě teprve nastal ten pořádný chaos.

Když říkala, že chce přítele, tak to mělo jasný podtext – chtěla být milována, chtěla se cítit žádaná, chtěla někoho, u koho by se cítila dobře, když jí zrovna dobře nebylo. No neznáme to všichni? V průběhu jejího vztahu pak byly její nálady zcela závislé na způsobu, jakým na ni reagoval, jak dlouho trvalo, než jí odepsal na SMS. Ptala se, jestli jeho kompliment byl míněn opravdu jako kompliment, nebo se mu na ní přece jen něco nelíbí?

Není divu, že tento vztah dlouho nevydržel. Po jeho ukončení se dlouho zabývala tím, proč to nefungovalo a proč tak moc hledá ujištění a lásku od někoho jiného. Zjistila, že to byla fatální chyba.

V první řadě by měl člověk hledat uznání a lásku od sebe, vážit si sám sebe a znát svou hodnotu – být zdravě sebevědomý. Po nějaké době možná zjistíte, že se máte sami se sebou lépe než ve vztahu, který je udržován za každou cenu.

David D. Burns ve své knize *Feeling Good* napsal, že lidé, kteří našli štěstí v sobě, jsou zpravidla velmi žádaní pro příslušníky opačného pohlaví a stávají se pro ostatní magnety, protože jsou v klidu a vytvářejí pocit radosti. Takový přístup vidím jako základní kámen šťastného

a spokojeného života. I když tyto postřehy nejsou nic nového, cítila jsem potřebu zkoumat tento koncept do větší hloubky, protože většina z nás si, myslím, z nějakého důvodu příliš neuvědomuje právě důležitost toho, mít se rád a vážit si sám sebe. Myslím, že než je člověk schopen najít si opravdu významný a vážný vztah, je zapotřebí milovat sám sebe. A tak jsem se rozhodla vás seznámit s několika technikami, jak toho dosáhnout, jak se do sebe znovu zamilovat a najít zatoulané štěstí a duševní pohodu.

Kateřina Kantová

Pozitivní myšlení

! Přestat myslet negativně

Negativní myšlenky jsou nevyhnutelné. Občas je máme všichni, říkáme si třeba, že jsme tlusté a nikdy nedokážeme zhubnout, nebo když nás čeká nějaká těžká zkouška, máme pocit, že to nikdy neuděláme.

Ode dneška zkuste přestat přizívat tyto myšlenky. Pokud vám negativní myšlenka vyskočí v hlavě, utněte ji hned v zárodku.

Velmi dobře se dá použít následující technika: Myslete na pravý opak. Jestliže mě napadne „fuj, jsem tak unavená, dneska se mi vůbec nechce do práce“, zjistím, že to je má negativní myšlenka, která pro mne nemá žádnou hodnotu, a budu si myslet přesný opak: „Dnes jsem plná energie a chce se mi do práce, dnes v práci udělám spoustu věcí.“ Může to znít hloupě, ale věřte mi, funguje to. Je zbytečné neustále si v hlavě omílat, že se nám někam nechce, nebo že něco určitě nezvládneme. Postupem času tomu navíc začneme sami věřit a nikam nás to neposune. Na druhou stranu, pokud budete smýšlet pozitivně, uvidíte, že tomu sami budete i věřit.

Myšlenky jsou skutečně silné a mají obrovský dopad na naši náladu a myšlení. Když se vám v hlavě honí pouze negativní myšlenky, vytváříte sebenaplňující proroctví. Dobrou zprávou je, že můžete ovládat myšlenky, které vstupují do mysli, a nemusíte se věnovat těm negativním. Pokud nebudete chtít mít špatný den a cítit se sami se sebou špatně, začněte myslet pozitivně.

Na začátek bych ale ráda upozornila na to, co pozitivní myšlení není. Když se řekne, že by měl člověk myslet pozitivně, neznamená to, že se na svět bude koukat skrz růžové brýle a bude vidět vše skvělé, báječné a fantastické. Také to neznamená, že slovo „problém“ není součástí našeho slovníku.

Zkusme si představit, že pro dosažení pozitivní změny v našem prožívání je potřeba především změnit způsob našeho myšlení, konkrétně to, jak přemýšlíme o sobě a o světě kolem nás. Tento fakt je podložen mnoha vědeckými studiemi (Fredrickson, 2009). V podstatě to znamená, že pokud dění kolem sebe interpretujeme negativně, vyvolává to v nás negativní emoce, zatímco když dění kolem sebe hodnotíme pozitivně, vyvolává to v nás pozitivní emoce a prožívání. My všichni jsme schopni a máme v sobě kapacitu přeladit se na tu pozitivní vlnu, je k tomu zapotřebí vůle a pár nástrojů, které nám pomůžou toho docílit.

Naučit se myslet pozitivně určitě jde. A způsob myšlení začneme měnit velmi jednoduše – změnou formulace otázky: Kde je problém?

- ❑ Existuje v mém životě přese všechno to těžké a náročné i něco, co je v pořádku?
- ❑ Co se daří, co funguje, co nebolí a nepřináší starosti?
- ❑ Existuje v mém životě něco, co oceňuji, na čem mi záleží, čeho si vážím a zač mohu být vděčný?
- ❑ Je zde něco nebo někdo, kdo mi umožňuje zažívat pocit pohody, radosti, naděje či štěstí?

Orientace na dobré věci však neznamená, že budeme popírat existující problémy a opomíjet nutnost jejich řešení. Jedná se spíše o přesměrování a zaměření pozornosti na to, co je v našem životě pozitivní a co doposud stálo ve stínu problémů, které si říkají o naši pozornost daleko razantněji a hlasitěji. Na reálném příkladu to může vypadat následovně:



Příklad

Paní Klára pracuje ve firmě, která krachuje, a tak v nejbližší době přijde o místo. Doma má manžela, který jí s ničím nepomůže – má svých starostí v práci dost. Dcera žije s rodinou v zahraničí a syn se o rodiče příliš nestará.

Na první pohled tento obrázek nevypadá příliš vábně a optimisticky, ale když se na to podíváme z jiného úhlu, již to není tak hrozné. I přesto, že paní Klára končí v práci, má nárok na předčasný důchod, s manželem mají vcelku dost naspořeno a paní Klára by měla ještě dostat odstupné. To znamená, že bude mít teď pro sebe víc času a může si najít nějaký nenáročný přivýdělek. Také to znamená, že bude mít o prázdninách konečně čas užít si svých vnučat a dcery. Dále to znamená, že vystresovaný z práce bude pouze manžel a jí zbyde více času na domácnost a vaření. Manžel bude tím pádem chodit domů a bude mít připravenou večeři, kterou měl od své ženy tak rád. A můžeme pokračovat dál a dál.

Uvedeme si ještě jeden, trochu extrémnější příklad z klinické praxe.



Příklad

Žena, která trpí depresivní poruchou, má pocit, že život skončil, cítí bezmoc, beznaděj, její myšlenky jsou plné sebeobviňování, má pocit, že ji nikdo nemá rád a už nikdy nepocítí nic hezkého. Má prostě pocit, že její život je u konce. Momentálně se nachází v psychiatrické nemocnici v Bohnicích.

Toto zní opravdu dost hrozně, ale když se jí v důsledku farmakoterapie trochu uleví, zjistí, že vše není tak černé. Už jen to, že se rozhodla léčit, je cesta kupředu. Je schopná ráno vstát, vyčistit si zuby, zajít na pohovor s ošetřující lékařkou, zvládat režim na oddělení a chodit na skupinové terapie. Už to je přece velmi pozitivní.

Naučme se myslet pozitivně

Co se týče pozitivního myšlení, v mnoha životních situacích může být pro nás prospěšné a efektivní. Výzkumy a studie, které se zabývají touto

problematikou, se shodují, že míru našeho štěstí a spokojenosti do velké míry ovlivňuje právě to, jakým způsobem o událostech a situacích našeho života přemýšlíme, na co se zaměřujeme a jaké stránky zdůrazňujeme.



Poznámka

Asi každý zná ten pocit, že šel na nějakou zkoušku, a ta se nepovedla. Jsou různé způsoby, jak na tento malý neúspěch reagovat.

Určitě si můžete říct, že jste naprosto k ničemu, že nejste schopni si něco zapamatovat, a že na to určitě nemáte. Pokud takto přemýšlíte, kam vás to psychicky dostane? A co vám toto negativní myšlení přinese? Odpovězte si na to každý sám, ale myslím, že vás to opravdu nikam neposune, naopak, příště se váš strach ze zkoušky ještě zvýší.

Na druhou stranu, pokud si řeknete, že se přece nic tak hrozného nestalo, že jste se třeba špatně vyspali a příště se na to budete muset připravit, emočně to ve vás jistě nezanechá takovou paseku.

Také je důležité, jak se věnujete úspěchu. Když se vám zkouška povede na jedničku, tak hodnocení člověka, který je nastaven optimisticky, by znělo asi takto: „Písemku jsem napsal za jedna, protože jsem chytrý a věnoval jsem tomu čas.“ Pesimista by mohl znít asi takto: „Tu zkoušku jsem zvládl, jelikož jsem měl štěstí na otázky.“

Člověk, který je optimisticky založený, vnímá příčiny svých selhání v zásadě jako přechodné, ale příčiny svých úspěchů jako trvalé, kdežto pesimisticky založený člověk to má přesně naopak – neúspěch je trvalý a úspěch pouze přechodný. Dá se však optimismus naučit? Určitě dá, a zde jsou návody a inspirace, jak na to.