

SABRINA FLEISCH

MOJE *cesta* K SOBĚ

Odpovědi, které hledáte,
najdete v sobě

KAZDA

SABRINA FLEISCH

MOJE
cesta
K SOBĚ

Odpovědi, které hledáte,
najdete v sobě

KAZDA

Pokud tato publikace obsahuje odkazy na webové stránky třetích stran, nepřebíráme za jejich obsah žádnou odpovědnost, protože je nepřijímáme za své, ale pouze odkazujeme na jejich stav v době prvního zveřejnění.

Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.
Všechna práva vyhrazena.
Datum poslední aktualizace: říjen 2025
ISBN: 978-80-7670-276-9
Vytvoření elektronické verze: Sandstudios, 2025

Papírové vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o., v roce 2025
Nové sady 2, 602 00 Brno
www.knihykazda.cz
info@knihykazda.cz
tel.: +420 725 518 237
Sabrina Fleisch: *Moje cesta k sobě: Odpovědi, které hledáte, najdete v sobě*
Původní název: *Meine Reise zu mir selbst: Finde die Antwort in dir selbst, die dir sonst niemand beantworten kann*
Copyright © 2021 by Remote Verlag
Český překlad © 2025 Martin Richter
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být použita ani reprodukována v jakékoli podobě bez předchozího písemného souhlasu, s výjimkou krátkých citací v recenzích či odborných článcích.
České vydání publikováno po dohodě s Remote Verlag prostřednictvím Remote Distribution OÜ.
1. vydání
Překlad: Martin Richter
Jazyková redakce: Štěpánka Syrová
Korektura: Zuzana Klímšová
Návrh obálky: Wolkenart – Marie-Katharina Becker
Úprava obálky a sazba: Kristýna Franková
Obálka využívá ilustraci Gold metallic effect foil od autora Omeris, Adobe Stock
Tisk a vazba: FINIDR, s.r.o., Český Těšín, Česká republika
ISBN: 978-80-7670-240-0
Naše knihy dodávají na trh Euromedia Group, KARAVELA, Kosmas, Pavel Dobrovský – BETA a Knižní velkoobchod Pemic.
Knihy lze zakoupit v knihkupectvích nebo výhodně přímo u nakladatele na www.knihykazda.cz.

Zřeknutí se odpovědnosti

Použití informací v této knize a jejich realizace probíhá výhradně na vlastní riziko. Vydavatel a autor nenesou žádnou odpovědnost za případné nehody a škody jakéhokoli druhu, které mohou vzniknout při jejich použití (např. v důsledku chybějících bezpečnostních pokynů). Není možné vznášet žádné nároky na odpovědnost proti vydavateli a autorovi za škody jakéhokoli druhu, které byly způsobeny použitím nebo nepoužitím informací, nebo za použití chybné a/nebo neúplné informace. Tímto jsou vyloučeny také nároky na náhradu škody a právní nároky. Obsah tohoto díla byl vytvořen s největší péčí a byl ověřen. Vydavatel a autor nepřebírají žádnou odpovědnost za aktuálnost, správnost a úplnost obsahu knihy, stejně jako za tiskové chyby. Vydavatel a autor nenesou právní odpovědnost ani odpovědnost za chyby v údajích a následky, které z nich vzniknou.

Obsah knihy by neměl být zaměňován za lékařskou nebo psychologickou pomoc.

Za obsah internetových stránek, které jsou v této knize uvedeny, jsou odpovědní výhradně provozovatelé příslušných internetových stránek. Vydavatel a autor nemají žádný vliv na strukturu a obsah cizích internetových stránek. Vydavatel a autor se proto distancují od veškerého cizího obsahu. K okamžiku použití nebyly na těchto stránkách přítomny žádné nezákonné obsahové prvky.

Všechny odpovědi jsou ve vašem nitru.
Musíte si jen položit správné otázky.

Nechtěla jsem napsat knihu, která by nabízela správná řešení pro všechny. Protože pouze v nejvzácnějších případech existuje dokonalé řešení, které by vyhovovalo každému. Proto jsem sesbírala nejúčinnější cvičení a otázky, které každého vedou k jeho osobnímu, individuálnímu řešení.

SEBEPOZNÁNÍ A REFLEXE

Zaručuji vám, že pokud tuto knihu pečlivě projdete až do konce,
zásadně se změní váš život, přesměruje se vaše myšlení, vaše
názory projdou revolucí a pocítíte pohodu, sílu a zároveň klid.

1. PŘEDMLUVA

Proč jsou někteří lidé hrdinové a jiní se stanou zločinci? Proč se dva lidé, kteří vyrůstají ve stejné domácnosti a zažívají stejné zkušenosti, stanou naprosto odlišnými osobnostmi? Proč se někteří lidé psychicky zhroutnou, zatímco jiní zůstávají necitliví a odolní vůči všemu? Proč někteří lidé upadnou do závislosti? Proč je jen několik málo lidí úspěšných, zatímco tolik jiných ne? Kdo má štěstí? Proč? Zasloužili si ho, nebo jim spadlo do klína? Proč jsou mnozí lidé ve stálém stresu, když dříve tomu tak nebylo?

Jaké faktory ovlivňují vědomé a nevědomé chování lidí? Proč se lidé stali tím, kým jsou dnes? Proč se chovají, jak se chovají? Po celý svůj život jsem hledala odpovědi na tyto otázky.

Motivace porozumět lidem v kombinaci s mou zkušeností trenérky v oblasti zvládání strachu a stresu mě přivedla k napsání této knihy. Shromáždila jsem souvislosti a motivace pro myšlenkové vzorce, chování a strachy. Důležitá je přitom sebereflexe. Lidé, včetně vás, by se měli prostřednictvím správných otázek naučit lépe rozumět sami sobě. Měli by rozpoznat vzorce, které je drží v pasti, objevit svá přesvědčení a motivátory pro své činy. Cílem je, aby se díky porozumění sami sobě mohli lépe řídit a tím si vytvořit šťastnější a spokojenější život.

Chování je pouze symptom. Pokud chceme změnit své chování,
musíme pracovat na příčině.

Pro každý čin existuje důvod, tzv. motiv. Tento pojem velmi dobře známe z kriminálních příběhů. I v těchto vzrušujících příbězích je vražda pouze zjevný, na povrchu zřetelný „symptom“. Motiv, který vedl k tomuto brutálnímu činu, může být velmi různý. Ať už je to velká suma peněz, zraněná čest, touha po pomstě nebo nedostatečná sebekontrola, která vedla k tomu, že vztek přetekl a zapříčinil vraždu jiné osoby.

Obvykle si důvod svého jednání neuvědomujeme, ale pro každé lidské chování existuje hnací síla, která nás k určitému chování vede. Jaká síla řídí vás? Co vás pohání celým životem? Příliš často mi lidé říkají, že se chtějí změnit, ale nemohou. Nedokážou to. Jsou na sebe naštvaní, zklamaní, frustrovaní, hluboce smutní, nebo dokonce upadnou do „bezmoci“. Zklamání z neschopnosti změnit sebe a svůj život potvrzuje jejich úvahy, že jsou „uvězněni, vydáni napospas a příliš slabí“. „Já to nedokážu. Jsem taková.“ A to je pak i výmluva, dokonale logické vysvětlení pro „nezvládnutí“. Odkládáme odpovědnost za své jednání a sami si odčerpáváme sílu.

Proč mnoho lidí mluví o požadovaných změnách, a přesto jich nedosahují? Odpověď je jednoduchá: Projevené chování je výsledkem předchozích myšlenek a je tedy pouze „symptomem“. Jak různorodé mohou být symptomy, tak rozmanité jsou i možné příčiny. Symptom „bolest hlavy“ může naznačovat stres, nedostatečný příjem tekutin, změnu počasí, zánět čelní dutiny, nebo dokonce nádor v mozku. Pokud se tedy chceme zbavit bolesti hlavy, nestačí pouze bojovat s příznakem. Místo toho musíme problém vyřešit u kořene, u jeho původu. Ať už je to cvičení na uvolnění proti bolestem hlavy ze stresu, nebo operace mozku k odstranění zhoubného nádoru, zjistíme to až tehdy, když je známá příčina, spouštěč.

Proti příčině, spouštěcímu podnětu symptomů, se však zřídka bojuje, léčí se nebo se změní. To vysvětluje, proč mnoho lidí nemůže uniknout ze svého osobního začarovaného kruhu, mluví o přáních, ale nespouští žádné změny. Abychom změnili chování, musíme pracovat na příčině, tedy na myšlenkách.

Zde se opět dostáváme k hnací síle, která v nás dříme: Naše základní motivace pro každou činnost, kterou jsme kdy vykonali a kterou budeme vykonávat i nadále. Kdo tyto myšlenky, které nás vedou

k určitému chování, nepozná (a nepochopí), je bezbranný vůči sobě samému a může jen pasivně reagovat na vnější okolnosti, místo aby aktivně jednal, tvořil a měnil.

Člověk, který trpí dříve, než je nutné trpět, trpí více, než by musel.

Proč lidé odkládají své cíle, přání, úkoly? Co jim brání v tom, aby žili život, který si přejí? Vysvětlení je snadné: V okamžiku, kdy je třeba jednat, spojujeme s touto činností více nevýhod než výhod. Rozhodneme se tedy nejednat. Když se blíží nějaký důležitý termín, například zkouška, termín odevzdání, daňové přiznání, návštěva tchánů... spojujeme s nejednáním více výhod než nevýhod. Negativní důsledky nás stále motivují k tomu, abychom učinili potřebné kroky. Více o tom se dozvíte v kapitole „Proč děláte to, co děláte?“. Zde také zjistíme důvody vašeho chování a rozhodnete, co si chcete do svého budoucího života vzít a s čím se navždy rozloučit.

Předtím se v kapitole „Hledání smyslu“ zaměříme na vaše cíle a přání. Podrobně prozkoumáme, jak vypadá vaše vysněná představa o šťastném životě, abychom v následujících kapitolách vytvořili cestu k tomu, jak jí dosáhnout.

Stanovíme také váš výchozí bod cesty s touto knihou (viz „Kdo jsem“) a identifikujeme vaše silné i slabé stránky, abychom věděli, co vám při této cestě pomůže nebo vám naopak může bránit. V kapitole s titulkem „Nezdary“ se naučíme správně zacházet s chybami.

Na své cestě se budete opakovaně setkávat s obavami. Odkud tyto obavy přicházejí, jak vznikly, jak se rozšířily i jak se jich zbavit a úspěšně je překonat, vám ukážu v kapitole „Jak překonat obavy“.

Události v naší minulosti nás přivedly k tomu, kým jsme dnes. My však rozhodujeme, zda se jimi necháme vést i dnes. Naše vědomé i nevědomé chování závisí na mnoha různých faktorech, které spojujeme s bolestivými nebo velmi příjemnými pocity. Byla to trapná situace? Velmi negativní první zkušenost? Možná to byla poznámka, kterou někdo utrousil: otec, matka, sourozenci, učitel, televizní hrdina, kamarád z mateřské školy, soused nebo vzor? Možná to byla významná událost ve škole, trapná chvíle, okamžik selhání nebo bezmoci. První zkušenosti jsou vždy nejdůležitější – formují nás na celý život: první jízda na lyžích, první školní den, první políbek, první láska, první dítě, první manželství. Tento první dojem je trvalý a tvoří základ pro naše automatické hodnocení v pozdějších letech.

Moc se nám nedaří měnit své již jednou vytvořené názory, protože nás evoluce chce chránit. Proto nás vybavila pamětí, abychom se nedostali dvakrát do stejné nebezpečné situace. Pokud pro vás byla první jízda na lyžích strašným zážitkem, budete se vyhýbat tomu, abyste to zkusila znovu. Pokud byl váš první vztah plný bolesti, slz, zneužívání důvěry a lží, bude vás to nevyhnutelně ovlivňovat při dalších pokusech o lásku. Všechny následující zkušenosti pak vidíte v porovnání s prvními: doplňují váš obraz a potvrzují váš názor? Protože většinou nás naše vnímání klame: Snažíme se svět uspořádat tak, aby naše názory byly potvrzeny a ladily s naším zafixovaným pohledem a hodnocením.

Spustíme stroj času a pokusíme se pochopit, odkud pochází váš současný názor a chování. Kde jste se naučila své automatizované hodnotící procesy a jak s těmito automatizovanými, naučenými vzorci myšlení zacházíte, jak je včas poznáte, zastavíte a dlouhodobě změníte, se dozvíte v kapitole „Jak se odnaučit zažité myšlenkové vzorce“.

Abychom se dostali k realizaci, potřebujete silnou víru v sebe a své schopnosti zvládat problémy, sebevědomí a jistotu. Jak moc máte svůj život v současnosti pod kontrolou, jak závislá jste na vnějších okolnostech a jak moc vás ovlivňuje minulost, zjistíte při testu v kapitole „Sebeurčení“.

Protože každý člověk na světě má stejné potřeby, aby mohl říct: „Jsem šťastný a spokojený“, připojila jsem kapitolu na téma „Kvalita života“. Zde se seznámíte s faktory pro šťastný život a uděláte si další test.

Poslední část knihy nese název „Bez práce nejsou koláče“. Toto přísloví platí nejen pro práci, ale stejně tak pro odpočinek a relaxaci. Musíte je aktivně přivést do svého života, protože pokud pro to nic neuděláte, nebudete nic vnímat. V poslední kapitole odhalíme vaše zdroje energie a metody relaxace.

Přeji vám hodně radosti, mnoho průlomových poznatků a pozitivních změn!

Na závěr úvodu ještě jedno upozornění: Kvůli lepší čitelnosti používám v této knize zpravidla pouze ženský tvar. Samozřejmě tím vždy zahrnuji všechna pohlaví.

2. NÁVOD

Tato kniha pracuje s vámi a vy s ní.

Cílem je lépe se poznat, zbavit se strachu a stresu a získat lepší porozumění pro své myšlenky, pocity a chování. Stanete se tím člověkem, jakým chcete být, a budete žít život, který vám prospívá.

Pomocí této knihy budete schopna samostatně nalézt řešení jakýchkoli problémů. Ne vždy se vám bude upřímné odpovídání na otázky líbit, ale dovede vás k cíli. Protože pouze správné otázky vás posunou dál, ukáží vám řešení, nabídnou vám potřebnou motivaci i klidnou relaxaci. Dlouhodobě vám správné otázky a správný „mindset“ (nastavení mysli) pomohou a pozitivně vás posunou vpřed. Nakonec naleznete své osobní štěstí, pocítíte hlubokou spokojenost, sílu a budete stále růst. Váš život se postupně více přiblíží vaší vysněné představě o šťastném životě.

Pokud budete krok za krokem provádět cvičení, budete čím dál lépe rozumět sama sobě a svému chování, najdete v sobě motivaci ke změně a načerpáte potřebnou energii pro realizaci. Důležité je, abyste cvičení dělala v klidu, věnovala se mu a rozvíjela touhu odpovědět na každou otázku co nejpřesněji. Věnujte každému cvičení dostatek času, během kterého se zaměříte na otázku a její zodpovězení. Udělejte si z této knihy a cvičení v ní obsažených pravidelný rituál na následujících 30 dní nebo, pokud chcete zvolnit tempo, na dva měsíce. Slibuji vám, že dlouhotrvající úspěchy přijdou, že si je zasloužíte a že jich díky této knize konečně dosáhnete.

Otázky, které si položíte, budou určovat směr vaší budoucnosti.

Tato kniha je navržena tak, aby každý našel odpověď na všechny výzvy v konkrétní oblasti svých problémů. Pomocí této pracovní knihy se naučíte odpovídat na správné otázky sama. Budete schopna vytvořit a uskutečnit pro sebe plán, který vás dovede přesně tam, kam chcete. Pomocí dalších otázek objevíte svou základní motivaci pro jednání a najdete v sobě sílu pro realizaci. Jelikož je každý člověk jedinečný, naleznete zde dostatek metod, testů a praktických příkladů, aby byly k dispozici správné nástroje pro každého.

Jsem připravena vést intenzivní a hluboký rozhovor sama se sebou.

Existují zásadní otázky, které by si měl každý z nás zodpovědět, aby našel jistotu, jasnost, spokojenost a motivaci pro svůj vlastní život. Nemí špatně, pokud nebudete schopna na všechny otázky odpovědět hned. Měla byste si ale dopřát čas na to, abyste na ně odpovědi našla. Krok za krokem budeme podrobně procházet otázky v této knize:

Kdo jste? Co chcete?
Proč děláte to, co děláte?
Jak jste se stala tím člověkem, kterým jste dnes?
Kým chcete být?
Co vám v tom brání?
V co věříte?
Jaké jsou vaše obavy a spouštěče stresu?
Jak správně zacházet s úzkostí a stresem?

Jak se můžete „odnaučit“ zažité chování?
Jaké jsou vaše motivační faktory?
Kdo nebo co momentálně určuje váš život?
Jak čerpáte energii a kde nacházíte uvolnění?

Udělejte si ze čtení této knihy rituál. Ať už si k tomu pustíte klidnou hudbu, zapálíte svíčky, usadíte se do svého oblíbeného křesla, nebo se zachumláte pod měkkou hřejivou přikrývku – vytvořte si příjemnou atmosféru, ve které budete mít prostor a čas pracovat na sobě a své budoucnosti.

Doporučuje se aktivně pracovat s touto knihou třikrát až čtyřikrát týdně. Zapište si nyní do svého kalendáře pevné „schůzky“ sama se sebou a s touto knihou. Teď hned! Jak už bylo řečeno, tato kniha je pracovní. Pracujte s ní a přinese vám potřebné poznatky a úspěchy.

Kdy mám čas pro sebe a chci si naplánovat schůzku se sebou?

Název schůzky:

Frekvence:

Den / čas / doba trvání:

Zapsáno v kalendáři: ano ☐

Jak chci tuto schůzku prožít?

Nyní poprvé zjistíte, co mám na mysli, když mluvím o pracovní knize. Budeme společně pracovat na vašem šťastném, úspěšném a vysněném životě.

Pomocí otázek otevřeme vaši mysl, nalezneme nové cesty, kterými stojí za to jít, zjistíme, co vás motivuje k tomu, abyste tyto cesty podnikla, předem identifikujeme možné problémy a připravíme řešení, abyste mohla žít šťastný a úspěšný život bez stresu.

Jak vytěžit z této knihy maximum?

- Odpovězte na každou otázku.
- Pokuste se vyplnit každý řádek.
- Snažte se vždy odpovědět celými větami.
- Věnujte čas tomu, abyste na každou otázku odpověděla podrobně.
- Napište si důležité poznatky na poznámkové lístky a umístěte je na nějaké dobře viditelné místo.
- Pokračujte v kladení užitečných a důležitých otázek i v každodenním životě.
- Pracujte s touto knihou chronologicky a nevynechejte žádné cvičení.
- Neexistuje správně a špatně.
- Dopřejte si přestávky mezi jednotlivými dny, kdy pracujete s touto knihou.

- Nebuďte na sebe příliš přísná: Buďte k sobě laskavá jako k dítěti nebo dobré kamarádce.

3. HLEDÁNÍ SMYSLU

Když se pacientů s rakovinou v posledním stádiu zeptáte, co by v životě udělali jinak, odpovědi jsou téměř vždy stejné: více času pro vlastní rodinu, více času pro dobré přátele a méně času stráveného prací. Jedna odpověď je pro některé asi překvapivá a pro vás by mohla být důležitým podnětem k zamyšlení:

„Měla jsem si častěji dovolit být šťastná.“

Měli bychom sami sebe častěji vybízet, abychom byli šťastní, spokojení a vděční za daný okamžik a pocity, které právě prožíváme. Často se už ráno těšíme na polední přestávku. Po polední přestávce se těšíme na konec pracovní doby. Po práci na víkend. O víkendu na letní dovolenou. Na dovolené se těšíme na penzi. A v penzi si pak uvědomíme, že jsme neměli radost ze života.

Nebo zahájíme novou sportovní aktivitu, protože nás to baví. Zjistíme však, že jsme jako začátečníci mnohem horší než ostatní účastníci kurzu. Kvůli porovnávání se zapomeneme radovat. „Měla jsem si dovolit radovat se a jednoduše být šťastná.“

V následujících cvičeních na příštích stránkách zjistíme, jak trávíte svůj čas a zda si dovoluujete být šťastná. Cíle dávají našemu životu smysl, a proto se v kapitole „Hledání smyslu“ zaměříme na nalezení svých cílů.

Vyjasnění cíle a hodnot

Jak už jste jistě četla v různých knihách, pro každý záměr je důležitý cíl. Cíl dává motivaci. Cíl ukazuje cestu a cíl umožňuje poznat pokroky. V první kapitole budeme hledat vaši cílovou stanici, váš cíl, abychom společně vykročili na cestu k němu.

Aby se člověk cítil dobře, potřebuje smysl života, důvod, proč vnímat štěstí. Bez smyslu v životě a bez cíle, který nás pozitivně posouvá a dává nám energii, se nikdo z nás nezvedne, nechodí do práce a nemá chuť ani hnout prstem. Pouhý instinkt přežití, který zajišťuje uspokojení našich základních potřeb, jako je hlad, žízeň, spánek atd., nestačí k tomu, abychom byli šťastní a spokojení. Potřebujeme důvody. Potřebujeme odpovědi, které nám poskytnou důvod, proč jsme tady, proč jsme důležití a významní.

Slepá snaha pracovat, ať už na sobě, nebo na úkolech v pracovní sféře, je bez cílů jednoduše zbytečná. Proč investovat energii a čas, pokud neexistuje žádný cíl, který by za to stál? Proč byste se měla snažit, usilovat a vzdávat se zábavy? Jak víte, zda vaše úsilí stálo za to? Jak můžete být na sebe hrdá a čerpat motivaci pro další úkoly, pokud nevíte, kdy a kde jste to již dokázala? Když pracujeme a nevíme proč, není možné mobilizovat energii ani dosáhnout dobrého výsledku. Řekněme, že se dostanete zhruba k cíli: Budete nespokojená a nebudete se cítit naplněná, protože nedefinovaného cíle nelze nikdy dosáhnout. Takže nepocítíte potřebnou odměnu ve formě energie a radosti ze života. Protože dosažení nějakého neurčitého cíle vyvolává jen nejasné pocity. Potřebujeme potvrzení, že jsme dokázali překonat výzvu pomocí svých osobních sil a svým úsilím, abychom získali více sebevědomí a mohli žít podle vlastních zásad.

Žijete život, který chcete žít, nebo ho odkládáte, až budou splněny určité podmínky?

Co očekávám od této knihy? Jaké výzvy chci překonat? (Formulujte v úplných větách.)

Podařilo se vám identifikovat a formulovat své výzvy? Není to vůbec snadné. Jakmile však výzvu vyjádříme slovy, měli bychom se cítit trochu lépe.

Strach a bezmoc obvykle pramení z nejistoty. A nejistotu cítíme, když nedokážeme jasně definovat problém a nemáme plán, jak s ním naložit. Jakmile však problém identifikujeme a vyslovíme, můžeme vypracovat plán. S tímto plánem získáte jistotu a přiblížíte se svému cíli.

Mnoha lidem se snadněji píše, co se jim nelíbí, co je obtěžuje, ale těžko formulují, co vlastně chtějí. Zde vám pomůže následující cvičení, pokud jste připravena se do něj pustit a dovolíte si snít.

Cvičení: Kouzelná lampa

Jedno z mých oblíbených cvičení, které pravidelně provádím, abych si ověřila, zda jdu správnou cestou, abych se znovu vědomě zaměřila na své možnosti a povzbudila svou fantazii, je cvičení „kouzelná lampa“.

Představte si, že kráčíte pouští. Je horko, písek víří vzduchem, cítíte ostrý a horký vítr, který vás pálí na nechráněných částech těla. Vířící zrnka písku vás pálí, protože nejste celá pokrytá dostatečně silným, zahalujícím oděvem. Na hlavě máte turban. Oči máte přimhouřené na ochranu před ostrým větrem. A právě v tomto okamžiku spatříte, jak se na zemi něco zablýskne. Nějaký předmět se nádherně leskne na slunci a odráží sluneční paprsky přímo do vaší tváře. Snažíte se přiblížit, ale horký písek vám moc nepomáhá, protože v něm stále zapadáte. Horko je nesnesitelné, každý krok je vyčerpávající a těžký. Přesto vás váš objev zaujal natolik, že vynakládáte veškerou energii, abyste pokročila rychleji. Lesklý předmět je zahrabaný v písku. Jak se k němu přibližujete, vidíte zlatou klenbu, která slibně září na slunci. Téměř cítíte, jak se dotýkáte kovu konečky prstů. Začínáte předmět vyprošťovat z písku a odhrabáváte dlaněmi písek stranou. „Auvajs,“ zlatý předmět je rozpálený. Pomocí kousku látky z oblečení ho teď úplně vyprošťujete z písku. Držíte v rukou kouzelnou lampu. Obdivujete detailní ornamenty, rozpoznáváte podivuhodná stvoření a země západního světa, vše nádherně ozdobené. Musí to být velmi drahý, cenný, starobylý předmět. Kdo ho asi postrádá? Svíráte zlatý předmět pevně ve svých rukou. Skrz látku stále cítíte horko, které zlatá lampa vyzařuje.

Začnete ji opatrně otírat kouskem látky a odstraňujete špínu. Z úzkého otvoru lampy vychází podivný kouř, šíří se a stoupá vzhůru. Stříbrný kouř vytváří podobu osoby – je to džin z lampy. „Máš tři přání. Zvol moudře,“ zní hrubý hlas ducha.

Tato kouzelná lampa vám splní všechna přání. Představte si nyní, co byste si v tomto okamžiku přála nejvíc?

Představte si, jak džin stojí před vámi a každé přání se stává skutečností. Jak by vypadal váš dokonalý život? Jaká velká přání byste vyslovila, kdyby bylo možné cokoli? Odvažte se snít!

Nyní jste formulovala přání, která odpovídají vašim dříve napsaným výzvám, např. výzva: stres – přeji si uvolnění; výzva: zhubnout – přeji si zhubnout pět kilo. Nebo jste objevila jiná přání? Proč se vaše přání liší od vašich výzev? Která z nich mají prioritu a chcete se jim věnovat? Podtrhněte témata, která jsou pro vás nejdůležitější.

Denní snění činí člověka šťastným.

Dovolte si znovu snít a popustit uzdu své fantazii. Dovolte si to. Udělejte to vědomě.

Je prokázáno, že lidé, kteří sní během dne a představují si své cíle obrazně, jsou o dost šťastnější a úspěšnější, ať už těchto cílů dosáhnou, nebo ne.

Proč? Protože ten příjemný pocit, který se uvolní již při pouhé představě, stačí k tomu, aby vás motivoval, uklidnil, dodal vám sílu a důvěru. Díky vaší představě se vyloučí všechny dobré pocity a příslušné hormony štěstí, které potřebujete k tomu, abyste pracovala na svých snech. Mnozí se rozhodnou neřešit svá přání a neodváží se přemýšlet o své vysněné představě, protože mají strach, že budou zklamáni, když ji neuskuteční. Tento předpoklad je však nesprávný a většinou vyvrácený.

Cítit se dobře, nebo necítit nic? Co byste zvolila? Přesně tak, cítit se dobře! A to dokážete sama, pouhou svou představou. Pokud si nedovolíte vnímat tyto pocity, protože se bojíte, že je neuskutečníte, pak sama sebe olupujete o víru v sebe a o krásné okamžiky štěstí.

Těšení se je víc než samotná radost, je to dokonce druhý nejkrásnější pocit hned po lásce. Znáte ten pocit těšení se na oblíbené jídlo? Těšení se na brzkou cestu? Na dobrou kamarádku? Výlet? Na oblíbeného koníčka? Vánoce? Narozeniny? Pak jistě víte, jak krásný a pohlcující tento pocit může být. Nic jiného nezabírá ve vašich myšlenkách víc prostoru, nic vám nemůže zkazit náladu, nic vás nemůže zranit, protože v hlavě už se nacházíte v té ohromující představě. Vaše mysl už běží, váš film již začal.

Jistě víte, že jakmile ten radostný okamžik nastane, samotná radost netrvá dlouho. Od okamžiku „naplnění“ začne tato silná pozitivní emoce klesat. Když si vzpomenete na Vánoce, když jste ještě byla dítětem, pamatujete si, jak jste byla napjatá? Jak moc jste se těšila na Ježíška a nemohla jste ani chvíli posedět? Když to pak vypuklo a zazněl zvoneček a začaly se rozdávat dárky, bylo to vyvrcholení. Jakmile jste rozbalili dárky, dozpívali všechny koledy a dojedli vánoční pokrmy, krásný pocit postupně slábl. Intenzivní napětí a silné těšení trvalo mnohem déle a bylo mnohem příjemnější než samotný kouzelný okamžik. Navíc byla představa v hlavě vždy mnohem napínavější, zábavnější a krásnější než realita.

Pocity jsou dočasné.

Protože jakmile ochutnáte první sousto svého oblíbeného jídla, jakmile vyrazíte na cestu, jakmile rozbalíte dárek, silný pocit radosti postupně, nebo dokonce rychle opadá. Jakmile se ocitnete v dané situaci, přicházejí na řadu jiné věci. Například při cestování: Co teď budeme dělat? Jak se dostaneme do hotelu? Zapomněla jsem něco? Vypnula jsem sporák? Po rozbalení dárku radost okamžitě opadne, protože teď už víte, co v něm bylo.

Podobné je to i se strachem. Strach a stres jsou pocity, které se objevují před nastalou znepokojující situací a zmizí, jakmile se v té situaci ocitnete. Jste nervózní před prezentací, nemůžete spát celé dny, ale v okamžiku, kdy prezentaci pronášíte, pocit strachu zmizí. Protože i zde potřebujete svou hlavu, abyste sledovala reakce posluchačů, formulovala správná slova a v přítomném okamžiku podala dobrý výkon. Když to teď víte, můžete to aktivně využít ve svém životě. Využijte sílu předvánoční radosti, dovolte si vnímat tyto úžasné pocity a nedovolte, aby vás stresující, strachem naplněné emoce příliš dlouho ovládaly, protože ty pocity pominou.

Řekla byste: „Ne, nechci se těšit na Vánoce, protože strach ze zklamání je příliš velký.“? Nebo se chcete raději těšit jako malé dítě, malovat si v mysli ty nejkrásnější chvíle a snít o poklidném čase se svými blízkými? Určitě znáte někoho, kdo měsíc před Vánocemi už s radostí mluví o klidném svátku, zdobí byt a jen při pomýšlení na něj skáče radostí. Tato osoba zdárně využívá moc předvánoční radosti, moc myšlenek. Vy rozhodujete, jak intenzivně a jak dlouho budete cítit svou radost.

Vaše myšlenky vytvářejí svět, ve kterém žijete.

V tomto bychom se my dospělí měli rozhodně častěji inspirovat dětmi. Děti si dovolují snít. Sní o tom, že se stanou zpěváky, hrají si na mámu nebo tátu, staví hrady z dek a v tříkolkách vidí krásné motorky, kterými jezdí po městě (tedy po příjezdové cestě). Toho můžete také vědomě využít.

Pokud víte, co ve vás okamžitě vyvolá radost a sebedůvěru, pak můžete tuto myšlenkovou hru využít ve chvíli, kdy to potřebujete. Proto je předvánoční radost důležitá a naším cílem by mělo být pravidelně pociťovat tuto radost prostřednictvím myšlenkových her.

Jaké myšlenky a vzpomínky ve vás okamžitě vyvolávají pozitivní pocity? Třeba se při snění vidíte na pláži a necháte znovu před očima míjet nejkrásnější dovolenou, kdy máte na jazyku slanou chuť, cítíte písek mezi prsty, šumění vln vás zcela pohltí a vaše vlasy jsou unášeny větrem. Možná je to nezapomenutelné překvapení od přítele nebo partnera, kterým vám dal najevo, jak moc vás miluje a jak moc si vás cení. V jakých vzpomínkách můžete tonout, abyste skutečně vnímala tyto pocity v daném okamžiku? Pokuste se v těchto vzpomínkách popsat vjemy všech smyslů, abyste tento okamžik vnímala co nejintenzivněji.

Naše představa dokáže hory přenášet. Pokud ztratíte motivaci k běhání, představte si, že za vámi běží sériový vrah nebo zombie. Okamžitě dostanete energii a poběžíte rychleji než kdy předtím. Navíc je tato představa hororového filmu dokonce zábavná.

Znáte ten trik, kdy se v myšlenkách přenesete do Antarktidy k tučňákům, abyste se ochladila při 40 stupních horka? Ano, funguje to.

Můžete ovládat svou náladu a motivaci. To se zvládne naučit každý, kdo má mozek a dokáže myslet. Takže každý vysoce vyvinutý živočich. Jakým způsobem? Stejně jako se může naučit vše ostatní – ruštinu, hlavní města Evropy, anatomii člověka, humor, podvojně účetnictví, rozštěp... – tím, že cvičí, cvičí a cvičí. Zázračná formule zní: pravidelné opakování se stupňující se obtížností, spojené s vytrvalostí, disciplínou a pozitivním myšlením. Zapomněl vám čáp přinést do kolébky fantazii? Nevadí, zapomněl také přinést anglická slovíčka, nepřipravil vám žádný sešit s matematickými vzorci a neřekl vám, jak přesvědčit matku, aby vám i nadále žehlila. Bohužel vám také nikdy neřekl, co všechno dokážete dělat svými ústy, kromě toho, že do nich dáváte jídlo. To jste se musela naučit v životě tím, že jste zkoušela, reflektovala, měnila, znovu zkoušela, adaptovala a znovu zkoušela. Ani čáp, ani nikdo jiný vám hned neřekl, co chce váš partner a jak ho můžete učinit šťastným. To jste si musela postupně vyzkoušet upřímnou komunikací. Také to, co činí šťastnou vás, jste se musela naučit a stále se to učíte. Tady je potřeba upřímný dialog se sebou samou. Ať už jste se chtěla naučit hrát na hudební nástroj, zajímala se o jazyky, zbožňovala chození na ryby nebo vás zaujal sport, byla to vaše svobodná volba, jak trávit čas. Postupně přišly zkušenosti a efekt učení. Trávila jste tím čas, protože jste pociťovala pozitivní odměňující pocit a vaše motivace byla dostatečně silná. Tak to bylo uloženo ve vašem mozku, a proto jste se k tomu vždy znovu ráda vracela.

Už jste někdy potkala někoho, kdo strávil spoustu času nějakou činností, a přesto žádného zlepšení nedosáhl? Asi těžko. Kdo se pravidelně věnuje těm samým tématům, nemůže jinak než se v nich pozitivně rozvíjet. Strávit pět hodin prací s designovým programem Photoshop a pak říct, že toho nevíte víc než před těmi pěti hodinami? Přečíst knihu o zahradničení a říct, že nemáte žádné tipy na pěstování květin a boj proti plevelu?

Lžete sobě, lžete mně a vytvořte si tak život plný nemožností, hranic a nevyhnutelného neúspěchu. Ať už se chcete stát fotbalovým profesionálem, baletkou, ornitologem, skateboardistou, koncertním mistrem, géniem v luštění sudoku, královnou v pohotových odpovědích, popovou zpěvačkou, prodavačkou...

Vy rozhodujete, čím chcete být. Všechno, do čeho vložíte čas a energii, poroste. Ať už jde o koníček, nebo paralyzující strach – vy rozhodujete.

Nejde o to, kde a kým jste teď. Jde o to, kam chcete jít a kým se chcete stát.

Pokud si něco nedokážete představit, nikdy toho nedosáhnete. Vaše myšlenky utvářejí svět, ve kterém žijete.

Nedokážete si představit, že byste byla baletkou? Že byste udávala rytmus na bicí a roztleskávala davy? Myslíte, že zvládnete uzvednout 100 kg? Důvěřujete si, že uběhnete 30 km v kuse? Dokážete si představit, že budete ve vedoucí pozici miliardového koncernu? Věříte, že někdy budete schopná mít

pavouka na ruce bez obav? Věříte, že dokážete odrazit kritiku? Dokážete si představit, že máte šťastný život, kde vám nic a nikdo neukradne radost? Pokud tomu věříte, pak se tam také dostanete. Rozvíjejte svou fantazii, svou obrazotvornost a budete žít ještě bohatší život.

Vytvářím aktivně svými myšlenkami svět, ve kterém chci žít?

Ano Ne

☐ ☐

Lžu občas sama sobě?

Ano Ne

☐ ☐

Pokud ano, v čem?

Pokud ano, jak bych chtěla žít?

Co mi v tom brání? Jaké výmluvy používám?

Jaká kritéria musí být splněna, abych s tím začala?

Jak mohu tato kritéria splnit?

Jaké představy, které mě mohou pozitivně ovlivnit, mohu ve svých myšlenkách vytvořit?

Jaké jsou cíle, kterých chci pomocí této knihy dosáhnout?

Pilíře života

Představte si, že stojíte na desce, kterou podpírá pět pilířů. Pokud jeden pilíř zmizí, stále stojíte rovně. Pokud zmizí druhý, začnete se trochu naklánět. Když zmizí třetí pilíř, deska se nakloní a co následuje? Pád. Emoční, duševní i tělesný. Mnoho lidí je příliš zaměřeno na jeden pilíř. Jakmile tento pilíř selže, protože se v té oblasti nedaří, převládne pocit, že celý život je špatný.

Pět důležitých prvků v životě je: rodina, práce, vztahy, přátelé a zdraví. Všechny tyto věci jsou pro naše štěstí v životě obzvlášť důležité.

Přidala jsem ještě pilíř „já“, protože mně a mnoha dalším lidem chybí čas pro sebe. „Já“ znamená: dělat něco dobrého pro sebe, přemýšlet, odpočívat a nemuset „podávat výkony“ nebo „fungovat“.

Mnoho studentů má pocit, že vše se točí pouze kolem školy. Zanedbávají povinnosti jako dcera a přítelkyně. Možná zruší lekce kytary nebo bruslení, aby bylo více času na učení. Na večeri s babičkou už nezbyde žádný čas. Kamarádi? Ne, to by jen vyrušovalo. Čas pro sebe, na koníčky, přátele a odpočinek je důležitý a nezbytný pro zdravý život. Co myslíte, jak se pak takový student cítí a co to s ním dělá?

S nástupem do pracovního života se zaměření přesouvá z pilíře školy na pilíř práce. Také zde velká část lidí zanedbává ostatní pilíře života. Jenže tyto pilíře podpírají štěstí. Co se stane, když tento pilíř ztrácí stabilitu? Kdo člověka zachytí? Někteří se zaměřují na pilíř vztahu (partner). Pak pro ně neexistuje nic jiného než životní partner. Ten nahrazuje přátele i všechny koníčky. Jakmile udělá chybu, přítelkyně je hluboce smutná, našťavaná, frustrovaná nebo se svět zhroutí, protože „ji nemiluje“. Také uznání požaduje jen od partnera a nehledá v jiné oblasti, jako je třeba práce.

To znamená, že pokud ve vztahu převezme jeden partner veškerou odpovědnost za štěstí a spokojenost druhého, může to vést k jeho přetížení, protože není možné, aby jeden člověk pokryl všechny pilíře pro něčí blaho a spokojenost. Tento jednostranný přístup je nebezpečný, protože štěstí závisí pouze na jednom pilíři.

Nezakládejte celé štěstí a pohodu na jednom pilíři. Snažte se pravidelně si připomínat, že je důležité najít v životě rovnováhu a věnovat pozornost různým aspektům a dimenzím života.

Pokud se necítíte dobře, projděte si těchto pět pilířů krok za krokem a ohodnoťte svou spokojenost (stabilitu pilíře) na stupnici od 1 do 5. Díky tomu rychle zjistíte, na co se máte zaměřit, pokud se necítíte v rovnováze.

Když víte, co vám chybí, můžete na tom pracovat a zlepšit tak svou emocionální pohodu. S definovaným „problémem“ nebo cílem můžete vytvořit plán aktivit a tím změnit své pocity a chování.

Rodina				
1	2	3	4	5
Přátelé				
1	2	3	4	5
Partner				
1	2	3	4	5
Práce				
1	2	3	4	5
Zdraví				
1	2	3	4	5
Já				
1	2	3	4	5

Pokud máte nyní jasno, která oblast vám působí starosti, položte si následující otázky:

Co mi vadí?

Co bych si přála?

Co mohu udělat, abych tuto oblast stabilizovala?

Proč jsem tuto oblast zanedbávala?

Jak tomu mohu v budoucnu zabránit?
