



Alferia

PĚT KLÍČŮ K VNITŘNÍ SÍLE

*PŘÍRUČKA DUŠEVNÍ
GRAMOTNOSTI*



Martina Vančurová

Mateřství je začátek nové cesty.

Cesty, na které máma objevuje sebe znovu —
s větší jemností, hloubkou i silou.

Věříme, že každá máma může růst,
tvořit i pečovat — svým tempem a po svém.

Proto vznikl Mamamood – e-shop,
který vybírá s láskou produkty,
jež přinášejí maminkám víc lehkosti,
radosti a prostoru v každodenním životě.

*Na stejné cestě se setkáváme i s Martinou Vančurovou,
autorkou této knihy, se kterou sdílíme myšlenku,
že malé kroky mohou přinášet velké změny.*

Tým maminek z www.mamamood.cz

mama
mood





PĚT KLÍČŮ K VNITŘNÍ SÍLE

*PŘÍRUČKA DUŠEVNÍ
GRAMOTNOSTI*

Martina Vančurová



Alferia®

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**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Mgr. Martina Vančurová, MBA

Pět klíčů k vnitřní síle

Příručka duševní gramotnosti

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
jako svou 10355. publikaci

Recenzent:
MUDr. Jiří Dvořáček, Ph.D.

Odpovědná redaktorka Petra Královcová
Jazyková korektura a redakce Štěpán Sirovátka
Sazba a zlom Jaroslav Kolman
Počet stran 176
1. vydání, Praha 2025
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2025
Cover Design © Johana Švejdlíková, 2025

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků, což není zvláštním způsobem vyznačeno.

Postupy a příklady v této knize, rovněž tak informace o lécích, jejich formách, dávkování a aplikaci jsou sestaveny s nejlepším vědomím autorů. Z jejich praktického uplatnění však pro autory ani pro nakladatelství nevyplývají žádné právní důsledky.

ISBN 978-80-271-8373-9 (ePub)
ISBN 978-80-271-8372-2 (pdf)
ISBN 978-80-271-5567-5 (print)

Obsah

Předmluva	7
Věnování	9
Proč jsem napsala tuto knihu?	11
Co je ta vnitřní síla	13
Kde se vzalo pět klíčů?	15
1. ČÁST	
Pět klíčů k vnitřní síle	19
1. KAPITOLA	
Tělo jako brána	21
2. KAPITOLA	
Emoce jako poslové	33
3. KAPITOLA	
Mysl jako architekt	55
4. KAPITOLA	
Duch jako veškerenstvo	75
5. KAPITOLA	
Život jako proměna	99

2. ČÁST

Techniky osobního rozvoje	121
--	-----

3. ČÁST

Pro odborníky	157
--------------------------------	-----

Doslov	165
-------------------------	-----

Poděkování	166
-----------------------------	-----

O autorce	169
----------------------------	-----

Použité zkratky	170
----------------------------------	-----

Poznámky	171
---------------------------	-----

Předmluva

Kdykoli se setkám s tématem osobního rozvoje či duchovní cesty, bývám nedůvěřivý. Jedním extrémem bývá mentorování všelijakých samozvaných guruů a zasvěcenců, opačným pak neosobní výčet neprožitých témat, která autor slyšel jinde a vlastně jim ani moc neporozuměl. V naprosté většině pak tito autoři vycházejí z podivných a zjednodušených představ, jak duše a člověk vůbec fungují. Kniha *Pět klíčů k vnitřní síle: Příručka duševní gramotnosti* je jiná a je v mnohém výjimečná.

Téma knihy je zásadní. Téma cesty k nalezení životní spokojenosti, životního smyslu, osobnostní celosti a zralosti a k rozvinutí svého vlastního pozitivního potenciálu je o to důležitější právě nyní, kdy vnější svět je natolik pestrý a poskytuje tolik možností, že jsme přestali hledat vnitřní zdroje a trpíme pocitem odcizení sami sobě. Kniha je promyšlená a chytrá! Autorka se věnuje všem podstatným tématům, která je zapotřebí na cestě k duševní (duchovní) celosti rozvinout a která musí být v souladu. Nic není vynecháno, nic nepřebývá. Současně mluví jazykem zjednodušujícím složitosti (zejména velmi dobrá přirovnání a obrazy usnadňují pochopení témat a pojmů, které už jsme mnohokrát slyšeli a můžeme k nim být hlouší) a současně vychází z velmi dobrého odborného základu (myšlenky autorky jsou ve velmi dobrém souladu s tím, jak se dnešní věda dívá např. na fungování mozku a na příčiny duševních potíží – ostatně, i tímto je kniha jedinečná). Autorce se ale podařilo ještě něco, co oceňuji snad více: je autentická, vše, co říká, působí dojmem prožitého, procítěného. Autorce jsem její přemýšlení uvěřil hned na prvních stránkách a pak se už nechal unášet její cestou. Kniha skoro působí, jako by nás přizvala k četbě svého duchovního deníku, v němž popisuje svou lidskou cestu. Mluví lehce, samozřejmě, bez zadrhnutí a v tématech si je jistá. Odbornou promyšlenost dokládá i uvedení bohatých zdrojů a inspirací, z nichž některé jsou zcela recentní.

Byl jsem zvědavý, jak se vypořádá s částí *Techniky osobního rozvoje*. Zde se nabízel prostor pro již zmíněné mentorování zkušeného či pro výčet triků a technik. Autorka tuto past přeskočila elegantně: mluví o tom, co ona sama měla ráda a co jí samotné pomohlo. A plynule – s nezmenšenou důvěryhodností – pokračuje k popisu toho, co může být využitelné i pro druhé. A pro ty, kterým by případně něco připadalo až příliš divoké, hned vede diskuzi nad limitujícími přesvědčeními a pochybující tak mile odzbrojuje.

Velmi oceňuji, že popis cesty není egocentrický. Cílem není dokonalý a úspěšný člověk, který by si jel své úspěchy a dokonalost navzdory všemu okolo. Cesta, kterou popisuje autorka, není oddělená od druhých lidí a od světa, lze jí jít jen v souladu s nimi. V knize také nenajdete jediný stesk na to, jak jsou druzí či svět takoví či onací a doba že je těžká – autorka věří, že náš potenciál (nás, druhých lidí i světa) je pozitivní. Není to ale pozitivita programová, byť při čtení knihy snadno uvěříme, že tento potenciál ani jiný než pozitivní být nemůže. Bonusem tak je, že se pak rozhodně cítíte lépe.

Knihu může ocenit každý člověk hledající cestu. Každý člověk, který na hledání zapomněl (jako kupříkladu já) a kniha mu může leccos připomenout. Každý člověk s životními problémy (protože jsme zde u jádra všech problémových témat, která lidi trápí). Kniha tak může být terapeutickou pomůckou. A může být také připomenutím profesionálům, že existují základní věci, na které je třeba v záplavě odborných konceptů nezapomínat.

MUDr. Jiří Dvořáček, Ph.D.
ředitel a primář Psychiatrické léčebny Červený Dvůr

Věnování

Klíč je symbolem poznání. Tuto knihu věnuji všem, kdo mi na mé životní cestě nějaké poznání zprostředkovali. A že vás nebylo málo – od rodiny, přátel, známých, klientů, kolegů a učitelů přes autory uměleckých děl a celebrity až po paní pokladní nebo kolemjducí, s nimiž jsem prohodila jen pár slov.

Všem vám děkuji a přeji, abyste si občas vzpomněli, že každý z nás je pro ostatní učitelem. A že stojí za to aspoň trochu vědět, co svým životem chceme ostatním předávat. Z druhé strany se tou zodpovědností nenechte zastrašit a hlavně si svůj život užijte podle svých představ. Ostatně právě tak se stanete těmi nejlepšími učiteli.

PROČ JSEM NAPSALA TUTO KNIHU?

Umění žít, bytí člověkem a poznání světa mě fascinují odjakživa. K napsání této knihy mě vedla touha zprostředkovat čtenářům několik věcí.

- Jednou z nejcennějších hodnot je pro mě stejně jako pro každého člověka svoboda. Vědomí, že mohu dělat věci podle sebe, že nemám omezení, že existuje nekonečné pole možností, i to mi dává pocit svobody. Nevěřím tomu, že existují univerzální pravidla, jak co dobře v životě dělat, protože každý potřebujeme něco jiného. Věřím však, že existuje pár univerzálních pravidel, jak zacházet se sebou samým, aby byl člověk spokojený s tím, jak žije, a zároveň svobodný. My lidé se necháváme omezovat nejrůznějšími představami, a tak sami sebe o svou svobodu ochuzujeme. Tato kniha dává naději, že svůj život si každý může zařadit svobodně podle sebe.
- V životě svých klientů, svých blízkých i svém vlastním pozoruji, že když začneme fungovat určitým způsobem, jsme spokojenější. O tom, jak se sebou zacházet, aby nám to prospívalo, ještě stále není ve společnosti dostatečné povědomí. Informací je sice spousta, ale jsou roztržštěné a mnohdy i protichůdné. Všeobecná neznalost základních informací o lidském prožívání se odráží na duševním zdraví naší společnosti. Narůstá počet osob trpících nějakou formou psychiatrické nemoci (nárůst o cca 22 % v dekadě 2010–2021),¹ roste užívání psychofarmak (za posledních 25 let až šestinásobně).² Nedostatečná informovanost pak ovlivňuje to, kým je každý z nás, jaká je společnost, ve které žijeme, jací jsme my Češi nebo obecně lidské bytosti. A já si přeji, abychom byli skvělí. V této knize popisuji, jak zacházet s tím, co má každý člověk k dispozici (zdarma, jako součást povinné výbavy), abychom si své životy užívali, a nejen přežívali. Tato kniha zprostředkovává základy duševní gramotnosti pro každého.
- Existuje jedno moudro, které mám velmi ráda. Říká se, že vše, co potřebuješ, máš v sobě. Naprosto s tím souzním, protože je to v souladu s mým poznáním, vírou a přesvědčením. Cítím to tak, že každý člověk musí mít přístup k tomu, co je pro něj nejdůležitější, a to si každý z nás nosí v sobě. U konstatování, že jde o inspirující výrok, jsem se ale nezastavila a rozhodla jsem se zkonkretizovat, o čem je řeč. Co má každý z nás v sobě k dispozici, co mu pomůže k čemukoliv, co potřebuje? Jak to má používat? V této knize najdete odpověď.
- V životě se ukazuje, že možnosti člověka jsou daleko větší než ty, které běžně zažívá ve své každodennosti. Týká se to nejen toho, co dokážeme a zvládneme, když zapojíme svou důslednost, vášně, odhodlání nebo talent, ale i zážitků, které se

nám občas v životě přihodí samy od sebe, aniž bychom na jejich vzniku osobně měli zřejmý podíl. Takové chvíle jsou nevídaně silné a tehdy se cítíme silnější i my. Já takovým zážitkům ve vlastním životě říkám soukromě „kouzla“. Vždy pro mě bylo důležité v životě tato kouzla mít a jistě nejsem sama. Proto píšu i o tom, jak vytvořit prostor, aby se nám tato kouzla v životě děla, o lidském potenciálu, který je uskutečňován v našem sebepřesahu, když se naše já spojí se světem.

Tato kniha je o tom, jak prostřednictvím své vnitřní síly žít autenticky, svobodně a ve spokojenosti, ku prospěchu svému i ostatních. Upřímně si přeji, aby každý věděl, že tuto sílu má k dispozici, a používal ji.

Zároveň mám ráda, když se věci uvádějí do praxe, a proto přináším čtenářům jasný návod, jak se k té síle dostat. Touto knihou chci přispět k uvědomění, jak skvělé je být člověkem, k pocitu vděčnosti za vše, co má každý z nás k dispozici. Je totiž radost žít spolu s lidmi, kteří jsou sami se sebou spokojeni. Každý je tím spokojenější, čím víc může realizovat sám sebe. To svoje důležité. O to v konečném důsledku jde, i proto jsem tedy napsala tuto knihu.

Napsala jsem ji z celého srdce, taková, jaká jsem, se svými přednostmi i nedokonalostmi a píšu ji pro dnešního moderního člověka, právě takového, jaký je on, se všemi jeho přednostmi a nedokonalostmi, aby se mu s nimi dobře žilo.

CO JE TA VNITŘNÍ SÍLA?

Ta síla je potenciál naší přirozené skvělosti, který naplníme, když budeme účinně používat své vnitřní zdroje. Stojí za to ji objevit a vejít s ní v kontakt, protože nám dodává na cestě životem jistotu, vedení a radost.

Je přístupná každému, ať žije na jižní, nebo severní polokouli, má pět švestek, nebo pět porsche, je žena, nebo muž, vzdělaný vysokoškolsky, nebo analfabet. Prostředky k tomu, aby se nám dobře žilo, máme každý na dosah a vlastně ještě blíže, máme je totiž v sobě.

Nejsme si toho ale vědomi, a tak si myslíme, že abychom mohli dobře žít, musíme nejdříve vstřebat nějaké externí pravdy, skrytá pravidla, učení nebo filozofie. Něco nějak dělat, nějak se chovat. Myslíme, že návod na život se musíme dozvědět, že nám někdo řekne, co je správně.

Je to proto, že všude kolem nás lítá spousta informací, které vypouští naši blízcí, autority, experti, a my jim prostě věříme na úkor vlastního úsudku, pocitu nebo víry. Pokud se jimi budeme řídit, pak to, co si na jejich základě vytvoříme, ovšem nebude náš vlastní život a asi nás ani nebude moc bavit.

Že na svůj život si každý musí recept najít sám, si mnohdy nemáme ani šanci uvědomit, protože už odmala slýcháváme, co je správně a co špatně, a takové hodnocení a posuzování nás provází celým životem. Říkají nám to rodiče, paní učitelky, ostřílejší kamarádi. A my vstřebáváme a vstřebáváme.

Přidávají se sociální sítě a jiná média, která nám také neustále něco servírují. Po škole nastoupíme do práce, kde se po nás chce, abychom se sžili s filozofií firmy, vzali za své její cíle, vize a mise. Ty nám třeba úplně nesedí, ale z něčeho žít musíme, takže se podvolíme. A protože nejsme zas tak úplně šťastní, začneme poslouchat různé podcasty, kde nám nejrůznější odborníci říkají, co je vědecky podložené, co se v jaké studii prokázalo, takže je to určitě pravda. Zařídíme se podle toho, ale žádný velký efekt to nepřinese. Pocítíme pusto v duši, a tak zatoužíme po duchovní potravě. Osloví nás nějaké učení, učitel nebo náboženství. Nasloucháme, učíme se, ale i tam se objeví něco, co nám „hapruje“... A tak pořád nejsme spokojeni a hledáme a hledáme dál. V knihách, na sítích, na seminářích...

Nechci říct, že nemáme poslouchat rodiče, učitelky, firemní stratégy, kněze nebo spirituální učitele. To, co nás učí oni, obsahuje jistě kus pravdy, jejich pravdy, která se v mnohém může shodovat i s tou naší. Zároveň to však obsahuje pravdy, které jsou pro nás nepřijatelné, a přijímat je násilím za své, když s nimi nejsme v souladu, by nám jen uškodilo. Neznamená to, že když je někdo v něčem autorita, musíme ho přijímat bez výhrad. Z čehokoliv si můžeme vzít jen to, co nám sedí, ani o píd' víc.

Někdy odmítáme něco, co později nakonec přijmeme za své. Není však třeba se na sebe zlobit, že jsme tehdy neposlouchali. Dříve se to prostě neshodovalo s našim viděním světa, životní situací, ve které jsme právě byli, věkem... Je to úplně v pořádku, udělali jsme to správně, přesně tak to mělo být. Zkrátka to v tu chvíli nebylo pro nás, všechno má svůj čas.

Chci jen říct, že inspirovat se můžeme nechat čímkoliv, ale úplně nejlepší je začít hledat v sobě. Hledat v sobě? Ano, může to znít abstraktně, ale tahle kniha vám to velmi konkrétně vysvětlí.

Nějakou část svého života jsem setrvala v představě, že existují životní pravidla nebo principy, které jsou správné, a to univerzálně správné pro každého. Že to a to je třeba dělat a dodržovat, aby to bylo správné, a naopak že něco je třeba nedělat a za každou cenu je třeba se toho vystříhat, aby to člověk dělal dobře. Později mi došlo, že nic takového neexistuje. Že každý má to své „správné“ jinak a je na každém, aby si právě ta svá pravidla našel a nastavil on sám.

To, co je pro nás v danou chvíli správné, pravdivé, opravdové, a tudíž nejlepší, můžeme kdykoliv nalézt v sobě. Každý z nás má tu nejlepší odpověď na všechny životní situace, v nichž se právě nachází. Máme sílu vypořádat se se vším, co je v našem životě právě přítomno, i kdyby to pro nás bylo mimořádně těžké. Zároveň máme obrovský dar užívat si krásu a kouzlo života a také je vytvářet. Vše, co potřebujeme pro svůj život, nosíme v sobě. Jen to poznat, pochopit a používat.

Sílu člověka objevíme, když začneme využívat to, co nás činí člověkem: naše tělo, emoce, mysl a ducha. Naše člověčenství, jehož součástí je i to, co nás přesahuje, a právě odtamtud pocházejí ta kouzla.

KDE SE VZALO PĚT KLÍČŮ?

Pět klíčů reprezentuje dovednosti, které vám tuto sílu zpřístupní. Pro náš život jsou to poměrně zásadní „lifehacky“, ale nikde se je uceleně neučíme, určitě ne v rámci všeobecného vzdělání poskytovaného systémem. Jedná se o klíčové dovednosti zacházení se sebou samým, jsou to klíče k naší vnitřní síle.

Není to tak, že by se o nich nemluvalo, vůbec nevyučovalo nebo nepsalo v knihách. Informace o nich jsou ale roztržštěné. Tím, že jsme si zvykli oblasti našeho vědění třídit do vědních disciplín, se nám tyto klíče zatoulaly do všech koutů lidského poznání. Pokud se na témata, kterých se tyto dovednosti týkají, díváme v tradičním pojetí těchto oborů, najdeme o nich zmínky ve filozofii, psychologii, medicíně, biologii, v náboženstvích, neurovědě...

Pět klíčů se týká **pěti úrovní našeho prožívání**. O tématu prožívání pojednává a edukuje například oblast duševní hygieny nebo mentálního zdraví. Nevím jak na vás, ale na mě tato slova nepůsobí zrovna sexy a nedávají mi chuť se o ně více zajímat. Znějí mi totiž, jako bych byla nemocná.

Pal se také mluví o wellbeingu, to zas připomíná wellness a masáže, tam také člověk neočekává žádnou zlatou informační žílu. Není to jen tak, aby se těch důležitých informací člověk sám dopátral.

Každopádně ať už jsme to rozsegmentovali jakkoliv a ať už nám různá slova evokují cokoli, já na tyto informace o našem prožívání pohlížím jako na praktické dovednosti, které je třeba ovládnout, abychom mohli spokojeně žít. Nedívám se na ně primárně z oblasti vědy, abych je zkoumala, popisovala, klasifikovala nebo měřila. Přicházím z praxe, ze života, svého i mých klientů, abych naplnila naši praktickou potřebu, kterou je touha po dobrém životě.

Informace, které v této knize prezentuji, vnímám jako základy duševní gramotnosti, k níž by měl mít přístup každý z nás. Týkají se balíčku výchozí výbavy nás všech, kdo pobýváme v dnešním světě v lidském těle, a měli bychom si je osvojit stejně jako dovednost čtení, psaní nebo základních počtů.

Vede mě univerzální zájem každého člověka o spokojené a vyrovnané bytí. Proto v této knize přináším jednoduchý a ucelený návod, jak využívat našich zdrojů, aby se nám dobře žilo a mohli jsme být udržitelně spokojení. Chci, aby to, co píšu, bylo srozumitelné a přístupné, zároveň jsem si vědoma toho, že věci kolem našeho prožívání jsou občas složité.

Tuto knihu píšu pro každého z nás, aby oslovila spíše lidsky než odborně, i když v ní najdeme i část určenou pro odborníky.

Klíče, které nás dovedou k naší síle, souvisejí se základními oblastmi lidského prožívání: s tělesnou, emoční, mentální a duchovní. Z moderního hlediska vycházím z bio-psycho-socio-spirituálního konceptu, který integruje biologické, psychologické, sociální a duchovní aspekty naší existence.³

Čtyřsložkové pojetí má zároveň starší kořeny. Už Aristotelés ukazuje, že člověka lze chápat ve čtyřech základních principech – prostřednictvím živlů: země, vody, vzduchu a ohně. Tyto živly nejsou jen hmotnými prvky, ale odpovídají i různým dimenzím lidského života. Země představuje pevnost těla, voda tekutost a hloubku emocí, vzduch lehkost a pohyblivost myšlení a oheň energii ducha a vůle.⁴

Na tuto linii navazuje například také český filozof Zdeněk Neubauer, který v knize *Skrutá pravda Země* ukazuje, že symbolika živlů je klíčem k pochopení vztahu člověka a světa, a to jak v rovině mýtu, tak vědeckého myšlení.⁵

Podobné vnímání nacházíme i v šamanské tradici. Angeles Arrien ve své knize *The Four-Fold Way* popisuje čtyři archetypální cesty – cestu bojovníka, léčitele, vizionáře a učitele –, které odpovídají vyváženému rozvoji těla, emocí, mysli a ducha a potvrzují tak univerzálnost tohoto čtyřčlenného modelu.⁶

Čtyřčlenné členění lidského prožívání je tedy pojetím, které se opakuje napříč kulturami i epochami a potvrzuje tak svou trvalou relevanci.

Zatímco první čtyři klíče nás směřují dovnitř a vycházejí z našeho vnitřního prožívání, pátý klíč je propojuje a zohledňuje lidskou zkušenost pobývání ve světě, otevírá nás navenek.

Pětice klíčů je nástrojem seberegulace. Učí nás se sebou účinně zacházet tak, abychom mohli využívat bohatství, které v sobě už máme. Jsou návodem pro vědomé zacházení s jednotlivými složkami lidského prožívání, se sebou samým. Seberegulace je jakési sebe-ovládání, nikoliv však ve smyslu potlačování něčeho v sobě, ale spíš vědomého manévrování se sebou samým tak, aby to člověku bylo ku prospěchu.

Obrazně řečeno, tato kniha je manuálem k našemu porsche, které má ve své stodole zaparkované každý z nás. I my lidé máme nějaké funkce, které je dobré sledovat a ovládat, podobně jako má auto své kontrolky, řadičí páku, brzdu a plyn. I v lidském prožívání je dobré vědět, k čemu jaká kontrolka slouží, kdy šlápnout na jaký pedál a kdy zas ubrat, co sledovat na palubní desce.

To, jak věci prožíváme, vnímáme jako jednu velkou skrumáž, která formuje naši životní zkušenost. Je ale dobré vědět, že naše prožívání se odehrává na vícero úrovních a s každou z těchto úrovní je důležité zacházet jinak. Když nám bude jasné, co je v našem prožívání irelevantní a čemu věnovat pozornost, bude se nám žít lehčeji.

Pět klíčů podává pět způsobů, jak zacházet s jednotlivými úrovněmi prožívání, které se v nás společně melou jako v pytli a vytvářejí v nás chaos. Proto se postupně zaměříme na každou z nich. Podíváme se na to, jak každá úroveň funguje sama