

NICOLE VIGNOLA

PREPROGRAMUJTE SVOJU MYSEĽ

Prelomte cyklus, zmeňte spôsob myslenia
a dosiahnite trvalú zmenu.




noxi

PREPROGRAMUJTE SVOJU MYSEĽ

Prelomte cyklus, zmeňte spôsob
myslenia a dosiahnite trvalú
zmenu

NICOLE VIGNOLA



Copyright © 2024 Nicole Vignola
Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd.
Translation © 2026 by Anna Švidroňová
Cover design © 2026 by ITEM
Slovak edition © 2026 by NOXI s. r. o.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovat', ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

ISBN 978-80-8111-783-1

Obsah

Úvod

Ako funguje neuroplasticita	11
Ako sa mozog mení	14
Kritické obdobia vývinu	17
Mentálne skratky	23

1. fáza: Zbavte sa negativity

Prelomte cyklus	31
Negatívne skreslenie	83
Sila vašich myšlienok	103
Kradmá normalita	119
Uvidíte to, keď tomu uveríte	128
Konce, strata a smútok	140
Neuronástroje: Ako sa zbaviť negativity	163

2. fáza: Zmeňte svoj príbeh

Preprogramujte svoje podvedomie	182
1. Nechajte telefón bokom	185
2. Vizualizácia a pozornosť	190
3. Repetícia	199
4. Vytvorte si priestor	202
5. Prekročte svoje hranice	206

6. Vymyslite stratégiu a pripravte sa na prekážky	209
7. Prekonajte strach a pokorte sabotáž seba samých	219

3. fáza: Posilnite pozitíva

Posilnite svoju psychickú odolnosť	230
Rastové nastavenie mysle	243
Vaše svaly priamo komunikujú s vaším mozgom	254
Spánok je najdôležitejší nástroj vašej optimalizácie	272
Dopamín – vaše šťastie je v prítomnosti	285
Budovanie sebadôvery a sebavedomia	303

Záver

Sila	317
Závazok	318
Odpustenie	320
Poznámky	323
Poďakovanie	327
Použitá literatúra	332

Úvod

Mozog, váš vnútorný svet a spôsob, akým bol naprogramovaný

Keď som sa prvýkrát dotkla mozgu, bola som prváčka na bakalárskom štúdiu neurovedy. Nikdy nezabudnem na inštrukcie od môjho profesora, že mám mozog stále prevažovať v rukách, aby som na ňom nezanechala odtlačky prstov. Bola som úplne ohromená.

Moje palce spočívali na spánkovom laloku toho mozgu a ja som myslela na to, že sa dotýkam všetkých spomienok daného človeka. Sivá hmota, ktorú sme skúmali, bola v skutočnosti celý jeden život.

Bol/a šťastný/á?

Dotýkali sa moje prsty presne tej chvíle, keď sa zamiloval/a?

Zamiloval/a sa vôbec niekedy?

Mal/a deti?

Držala som v rukách deň, keď sa oženil alebo vydala? Alebo to bol ten najsmutnejší okamih jeho/jej života... udalosť, ktorá všetko navždy zmenila?

Kedy sa rozhodol/a darovať svoje telo vede? Aj on/ona možno bol/a vedcom/vedkyňou; mal/a rovnaký zážitok, keď sa prvýkrát dotkol/a mozgu?

Ukazovák a prostredník mi ležali na čelnom laloku a ja som si kládla otázku, či mal/a dobrý život, alebo či sa trápil/a. Všetky tie udalosti sa stali dávno predtým, než som sa narodila, a predsa som sa ho/jej dotýkala, od narodenia až po smrť. Srdce mi išlo vybuchnúť.

Odkedy si pamätám, snažila som sa nájsť odpoveď na jednu otázku: je to náhoda alebo zámer? Život, naša myseľ, naše presvedčenia, zvyky a správanie – je naše naprogramovanie dielom náhody alebo výsledkom dizajnu? Sú naše zvyky a konanie niečo, čo si sami vyberáme? Alebo ich náhodne preberáme z prostredia, v ktorom žijeme? Až keď som dokončila štúdium neurovied, pochopila som, že pravda je niekde uprostred. Formuje nás svet okolo nás: naši rovesníci, okolnosti, náboženstvo, kultúra; a vo väčšine prípadov by sme sa toho mali držať. Avšak formujú nás aj negatívne myšlienkové vzorce a príbehy, ktoré si opakujeme, a tie nás brzdia v tom, aby sme dosiahli to, po čom túžime. Všetci sme niekedy uverili tomu, že nie sme dosť dobrí. Všetci sme sa niekedy upínali na niečo, čo by sme si želali zmeniť. Práve to nám bráni naplno rozvinúť náš potenciál. Niektoré z týchto presvedčení, návykov a spôsobov správania sme nadobudli náhodou, iné sme si vytvorili sami. Krása ľudskej mysle však spočíva v tom, že bez ohľadu na to, ako boli tieto presvedčenia vytvorené, môžeme ich zmeniť. Môžeme svoje nastavenie preprogramovať podľa seba. Tá-

to kniha vysvetľuje, ako je náš mozog z pohľadu neurovied schopný zmeny, a poskytne vám neurologickú výbavu, ktorú môžete uplatniť v každodennom živote. Nádej, ktorej sa môžeme všetci držať, je, že sa môžeme kedykoľvek zmeniť a stať sa kýmkoľvek chceme, bez ohľadu na to, čomu sme doteraz verili.

Často počujem tvrdenie: „*Ja som už raz taký/á.*“ Zabudnite na to. Vďaka tomu, ako medzi sebou neuróny v mozgu komunikujú, dokážeme formovať svoje myšlienky, návyky a správanie, a vieme tak prepísať podvedomé presvedčenia, ktoré o sebe máme. Príbeh, ktorý si o sebe rozprávame, určuje, ako sa sami vnímame, a to potom ovplyvňuje naše automatické reakcie a správanie, ktoré zas ovplyvňuje to, ako nás vnímajú ostatní.

*„Naša životná skúsenosť bude zodpovedať tomu,
čomu sme venovali pozornosť, či už vedome,
alebo nevedome.“*

– William James

Niekoľko týždňov po prvej prednáške v neuroanatomickom laboratóriu sme sa vrátili na hodinu anatomickej pitvy. Pamätám si, že som bola unavená a mala som problém sústrediť sa. Môjmu iPhoneu ostávalo málo percent batérie a vyzval ma, aby som zapla režim nízkej spotreby. Vtedy prišiel ďalší „aha“ moment. Mozog je ako hardvér a spomienky, myšlienky, návyky a správanie v ňom sú softvér. Softvér je naše duševné zdravie a osobnosť, hardvér je fyzické zdravie mozgu.

Obe tieto zložky musia fungovať čo najlepšie, aby sa mohli navzájom podporovať. Jasně! *Preto* som sa nevedela sústrediť! Bola som unavená, a teda môj hardvér nefungoval optimálne. Bolo preto nesmierne náročné sústrediť sa a snažiť sa zapamätať si nové informácie. V podstate som fungovala v režime nízkej spotreby. Môj mozog uprednostňoval najzákladnejšie funkcie a aktualizácie softvéru neboli dôležité. Uvedomila som si, že ak si človek chce „aktualizovať softvér“, vytvárať nové spojenia a uchovávať informácie, musí dbať na to, aby dobre fungoval aj jeho hardvér. Práve preto som mala po sťahovaní sa do nového mesta problém zvládať tlak spojený so štúdiom. Bola som preťažená. Nestarala som sa o základné aspekty svojho zdravia a pohody, ktoré priamo ovplyvňujú zdravie mozgu. Uvedomila som si, že ak chcem pozitívne ovplyvniť svoje myšlienkové vzorce, správanie a činy (a aspoň niečo si z prednášok zapamätať), musím sa starať o svoj mozog, aby podporoval moje duševné zdravie a vytváral nové spojenia.

Tieto voľným okom neviditeľné spojenia, ktoré medzi sebou neuróny vytvárajú, určujú, ako prežijete svoj deň a programujú sa podľa toho, ako žijete. Čiastočne ich však prednastavili aj naši blízki či naši predkovia. Uvedomila som si, že ak nevezmeme život do vlastných rúk, v podstate žijeme život, ktorý naprogramoval niekto iný. To môže byť pre niekoho dobré, no pre iných nie. Dobrá správa je, že svoj softvér môžeme aktualizovať. To znamená, že si môžeme vytvoriť nové návyky a zbaviť sa neželaného správania, aby sme dosiahli optimálne duševné

zdravie a stali sa najlepšou verziou samých seba – tou, akou chceme byť.

Náš hardvér udržíme v dobrom stave tým, že budeme dostatočne spať a pravidelne cvičiť, o čom si ešte povieme neskôr. Dúfam však, že vás nateraz poteší vedomie, že mozog je prispôsobivý a dá sa meniť.

Možno sa pýtate, ako je to možné. Hovorí sa, že mozog je „plastický“ (z gréckeho slova *plastikos*), čo znamená tvarovateľný. Mozog sa dokáže meniť, reorganizovať a vytvárať nové spojenia dokonca aj vo vyššom veku. Hoci si mnohí pri pojme „plastická operácia“ predstavia umelú Barbie, svoj názov získala pre schopnosť meniť a tvarovať. Toto je pre nás skvelá správa: môžeme vylepšiť svoj hardvér a zbaviť sa nechcených návykov a vzorcov správania. Stretla som veľa ľudí, ktorí sa cítia zaseknutí vo svojom živote, robia prácu, ktorú neznášajú, pretože veria, že je to ich osud a že ničoho iného nie sú schopní. Možno vystudovali strojárstvo, pretože im od mala vraveli, že majú „analytické myslenie“, ale v skutočnosti túžili po niečom tvorivejšom – lenže „oni takí predsa nie sú“. Nevedia o neuroplasticite, a tak sa ani nepokúsia o zmenu.

Mali ste už niekedy pocit, že na niečo nie ste dosť bystrí? Alebo ste si o sebe opakovali negatívne myšlienky? Uverili ste, že nie ste dosť dobrí? Hyperkritické slučky negatívneho vnútorného dialógu sa vkrádajú do našich presvedčení a brzdia nás. Ani sa nepokúsate o zmenu. Takže sa nikdy neprihlásite na vysokú školu, aj napriek tomu, že cítite silnú túžbu vzdelávať sa – pretože sa bojíte zlyhania.

Stáva sa vám, že sa hádate s partnerom/kou len preto, aby ste sa hádali, pretože ste „hašterivý“ typ? Máte pocit, že kamkoľvek prídete, vznikajú konflikty, pretože ste z takej rodiny a vy už iní nebudete? Niektorí ľudia dokonca veria, že rušivé myšlienky sú neoddeliteľnou súčasťou ich osobnosti a že byť negatívnym človekom je v nich hlboko zakorenené. Reagujete automaticky kritikou a negativitou aj vtedy, keď by ste sa mali tešiť z niečoho pozitívneho, čo sa vám práve prihodilo?

Tieto automatické myšlienky sa opakovali natoľko, až sa upevnili v komunikačných dráhach vášho mozgu a formovali spôsob, akým premýšľate. Táto kniha vám ukáže, ako ich môžete zmeniť.

Shakire zakázal učiteľ chodiť na hodiny spevu, pretože „znela ako koza“ – kvôli jej vibratu. Keď bola Beyoncé ešte tínedžerka, bola členkou dievčenskej kapely Girls Tyme, ktorá súťažila v relácii *Star Search*, vtedy najväčšej talentovej šou v americkej televízii. Prehrali. Dnes aj moja deväťdesiatročná portugalská susedka pravdepodobne vie, kto je Beyoncé. Modelke Gisele Bündchen v štrnástich rokoch povedali, že má príliš veľký nos a príliš malé oči, a preto ju pri konkurzoch často odmietali. Spomína, ako jej vraveli, že nikdy nebude na obálke časopisu, a ako ju to zraňovalo. Dnes je jednou z najlepších platených modeliek na svete a má mimoriadne úspešnú kariéru.

Keby ktorákoľvek z týchto žien uverila tým, ktorí sa ich snažili zastaviť v rozlete, prišli by sme o niektoré z najväčších talentov hudobného a módného sveta. To isté platí pre

vás. Chcem, aby ste boli neochvejne sami sebou. Chcem, aby ste sa vzopreli nálepkám, ktoré vám prischli, a napísali si svoj vlastný príbeh. Nie ten, ktorý vám nadiktovali ľudia, myslieť si, že vás poznajú.

V nasledujúcich kapitolách vám poskytnem vedomosti a pochopenie vedy, vďaka ktorým dokážete vo svojom živote uskutočniť skutočnú a trvalú zmenu. Táto kniha je sadou neurovedeckých nástrojov s konkrétnymi, praktickými radami, ktoré môžete zaradiť do svojho života a použiť ich na zmenu k lepšiemu. Mojim životným poslaním sa stalo preniesť neurovedu z laboratórií a akademických žurnálov medzi ľuďmi a sprístupniť ju všetkým, pretože si to každý zaslúži. Naozaj ide o veci, ktoré dokážu zmeniť život. Vydajte sa so mnou na dobrodružnú cestu a naučte sa ovládať svoje reakcie na to, čo vám život prinesie – od zvládania stresu až po prekonávanie sebaobmedzujúcich presvedčení. Môžete byť, kýmkoľvek chcete.

Vytvorte si svoje ja.

Ako funguje neuroplasticita

Neuroplasticita je schopnosť mozgu meniť sa a prispôbovať sa v reakcii na vnútorné aj vonkajšie faktory, ktoré ho formujú. Spojenia, funkcie a štruktúry neurónov sa reorganizujú ako odpoveď na opakovaný podnet. Neuróny sú zodpovedné za prenos informácií v našom mozgu

a čím častejšie niečo opakujeme, tým silnejšie sú tieto komunikačné dráhy – ako keď sa z úzkeho chodníčka stane poľná cesta a nakoniec asfaltová diaľnica. Neurovedci na to majú príslovie: neuróny, ktoré sa spolu aktivujú, sa aj spoja. Ak si teda neustále opakujete myšlienky ako „*nie som dosť dobrý/á*“, váš mozog si ich začne ukladať a nakoniec sa stanú hlboko zakorenenou súčasťou vášho myslenia. Ani si to neuvedomíte a táto myšlienková slučka sa v pozadí vašej mysle bude neustále opakovať ako zaseknutá kazeta a sprevádzať vás životom. Keď sa určité činnosti, reakcie či správanie natoľko zautomatizujú, že ich vykonávame takmer inštinktívne, bez vedomého a zámerného rozhodovania, nazývame to *automatizmus*. Ide o reakcie, ktoré sa opakovaním zautomatizovali tak veľmi, že na ne už netreba takmer žiadnu vedomú námahu či pozornosť.

Vedci si dlhý čas mysleli, že mozog sa po dosiahnutí určitého veku už nedokáže meniť, no v posledných rokoch sme zistili, že mozog je schopný zmeny aj v dospelosti. Možno je to v staršom veku o niečo náročnejšie, no rozhodne nie nemožné – len si to vyžaduje viac sústredenej snahy. Molekulárne štruktúry mozgu (tie, ktoré voľným okom nevidíme) v skutočnosti naznačujú, že mozog je priam stvorený na zmenu. Práve to je snáď jeden z najdôležitejších aspektov našej neurobiológie. Umožňuje nám učiť sa nové veci, odnaučiť sa tie nechcené a prispôsobovať sa meniacim okolnostiam či skúsenostiam. Mozog sa dokáže doslova reorganizovať – vytvárať nové synapsie a nové spojenia.

Synapsia je drobná medzera, ktorá umožňuje neurónom medzi sebou komunikovať. Práve na tomto mieste vysielajú jeden neurón signál druhému. Prebieha tu výmena informácií pomocou chemických látok zvaných neurotransmitery. Mozog sa môže vďaka neuroplasticite zmeniť, môže vytvárať nové synapsie a upravovať už existujúce.

Objavujú sa dokonca nové výskumy¹ ktoré naznačujú, že neuroplasticita by mohla byť jednou z možností terapeutickú intervenciu pri demencii. Ak sa neustále psychicky aj fyzicky zapájame do života a neprestávame sa učiť nové veci, mozog si dokáže zachovať svoju pružnosť a štrukturálnu integritu. Výskumy² ukazujú, že starší ľudia, ktorí ostávajú fyzicky aktívni aj vo vyššom veku, majú v mozgu viac bielkovín, ktoré udržiavajú zdravé a pevné spojenia medzi neurónmi, čo sa prejavuje vyššou kognitívnou výkonnosťou a menšou mierou neurodegenerácie. Mozog je úžasný mechanizmus, ktorý vieme programovať a neustále vylepšovať, aby sme mohli žiť naplno – s vedomím, že svoj život máme vo vlastných rukách. Mnohí ľudia si ani neuvedomujú, aký potenciál v sebe nosia a akú silu má ich vlastný mozog. Vy máte kontrolu nad svojím životom. Nechcem sa dožiť osemdesiatky a ľutovať, že som premrhala svoj život a že som dovolila svojmu vnútornému hlasu neustále ma kritizovať. Nechcem sa dožiť staroby a ľutovať, že som žila len tak, „ako to prišlo“, kráčala po cestičke, ktorú som si sama nezvolila, ale ktorú mi vyšliapali moje vlastné pochybnosti. Chcem mať osemdesiat a zakričať: „Dočerta, áno, to som bola ja! Toto bol môj život a som naň hrdá,

pretože som si ho vybrala a neuspokojila sa tým, čo mi padlo do lona.“

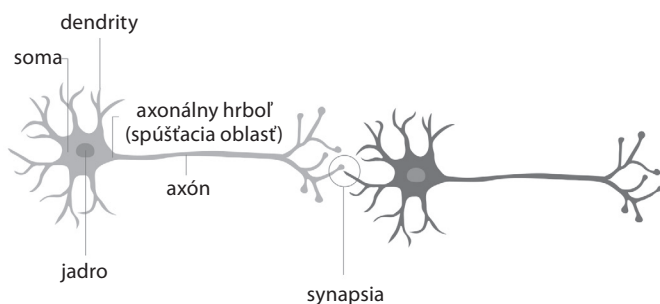
Skúste sa na to pozrieť takto – narodíte sa s jedinečnou DNA. Rovnako ako je jedinečný váš odtlačok prsta, disponujete aj jedinečnou mapou mozgových spojení, akú nemá nikto iný na svete. Nesiete v sebe súbor vlastností a identít, ktoré mohli byť potlačené naprogramovaním vášho mozgu, ovplyvneného vaším prostredím a podmienkami v detstve. Podme tieto vlastnosti vytiahnuť na povrch.

Ako sa mozog mení

Trojkilový vesmír, ktorý nosíme v lebke, sa skladá zo sto milárd neurónov a nespočetného množstva spojení, ktoré spoločne vytvárajú váš vnútorný svet – svet, ktorý je síce ovplyvňovaný tým vonkajším, no nikto iný ho nikdy nezažije tak ako vy. Je trochu šialené, keď si uvedomíte, že jediná vec, ktorá oddeľuje naše vnútorné myšlienky od vonkajšieho sveta a ostatných ľudí, je asi šesťmilimetrová vrstva kosti.

Neuróny vo vašom mozgu spolu komunikujú na špeciálnych bodoch zvaných synapsie. Keď medzi sebou neuróny komunikujú opakovane, ich komunikácia sa zlepšuje a signály medzi nimi sa zosilňujú. Aj preto sa občas môžete pristihnúť, ako opäť prepadáte známemu sledu myšlienok; deje sa to takmer automaticky. Keď niečo opakujeme, správa sa medzi neurónmi prenáša ľahšie a skôr než sa nazdáte, posilníte v sebe presvedčenie, ktorého sa nedá len tak

zbaviť. Plasticita však funguje oboma smermi. Môžeme sa učiť a posilňovať určité spojenia, ale zároveň ich môžeme časom aj oslabovať. Všetky návyky a vzorce správania, ktorých sa chcete zbaviť, sa dajú rozložiť. V tejto knihe, najmä v 1. fáze, sa dozviете, ako na to.



Neurónové spojenie, kde prebieha komunikácia medzi neurónmi. Synapsie sa posilňujú, keď medzi nimi dochádza k častejšej komunikácii.

Poznámka o neurodiverzite

Jedna z najčastejších otázok, ktoré na svojich sociálnych sieťach dostávam od členov neurodivergentnej komunity, je, či sú ľudia s autizmom, obsedantno-kompulzívnou poruchou (OCD) alebo poruchou pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) schopní neuroplasticity. Je dôležité uznať, že každý jednotlivec, či už neurodivergentný alebo neurotypický, je úplne jedinečný, no všetci máme schopnosť meniť sa. Zároveň chcem poukázať na výzvy, ktorým čelia neurodivergentní ľudia vo svete, ktorý od nich očakáva, že sa mu prispôbia. Mojim cieľom je upriamiť pozornosť na to, že neurodivergentní jednotlivci sú schopní vytvárať si nové návyky a osvojovať si zdravšie vzorce myslenia spôsobom, *ktorý im slúži* – a len vtedy, ak sa sami rozhodnú pre zmenu, nie preto, aby zapadli do neurotypického sveta. Aj keď mozgy takýchto ľudí môžu vykazovať rozdiely v štruktúre a funkcii, stále majú schopnosť prispôbiť sa a vytvárať nové nervové prepojenia. Ak sa nachádzate na neurodivergentnom spektre, chcem, aby ste vedeli, že táto kniha je určená aj vám. Nezabudla som na vás a pri jej písaní som brala do úvahy aj neurodivergentné mozgy.

Ak si o tejto téme chcete prečítať viac, pozrite stranu 323.

Kritické obdobia vývinu

Ako deti zažívame vývinovú plasticitu, čo znamená, že náš mozog sa formuje v dôsledku interakcií s prostredím. Počas detstva prechádzame najkritickejšími fázami vývoja, momentami, keď sa jemné nuansy života vpisujú do našich mozgových máp. Tieto oblasti v mozgu uchovávajú rôzne informácie o nás samých, o ľuďoch okolo nás a o svete. Aby sa tieto mapy mohli vyvinúť, musia do mozgu prichádzať informácie ako láska, náklonnosť a jemnejšie poznatky: vaša kultúra a náboženstvo, ako sa správa vaša rodina, a miesta, ktoré navštevujete. V podstate čokoľvek, čo v detstve zažijete (veci, ktoré vidíte a s ktorými prichádzate do kontaktu), formuje váš mozog, a žiaden mozog nie je rovnaký. Ste jedineční a váš mozog bol formovaný vašim okolím.

Deti vstrebávajú informácie ako špongie, bez toho, aby sa na ne museli sústrediť. Je to preto, že počas týchto kritických období je detský mozog zaplavený molekulou nazývanou neurotrofický faktor odvodený z mozgu (BDNF). Táto molekula zohráva kľúčovú úlohu pri vytváraní nových synapsií a podpore prežitia existujúcich, čo je základný stavebný kameň programovania mozgu. Naučíme sa, ako ju získať aj v dospelosti a čo to znamená pre starnúci mozog. Jednou z kľúčových vlastností, ktorú v dospelosti strácame, je schopnosť detského mozgu prijať všetko bez toho, aby sme mu museli aktívne hovoriť, čo je dôležité a čo nie. Z tohto dôvodu sa deti dokážu s ľahkosťou naučiť nový jazyk, zatiaľ čo v dospelosti si to vyžaduje vedomé úsilie. Ak

by ste počas kritického obdobia vývinu jazyka púšťali dieťaťu každý deň nahrávku vo francúzštine, pravdepodobne by sa naučilo hovoriť po francúzsky, aj keď nie úplne plynulo alebo celý jazyk. Ale ak by to skúšal dospelý, nezvládol by to bez vedomého sústredenia sa na slová.³ Detské zážitky sú preto mimoriadne dôležité a výrazne formujú mozog – deti sú totiž v neustálom stave sugestibility. Tieto skúsenosti vám napokon pomohli vytvoriť súbor pravidiel o tom, ako by ste mali v živote fungovať.

Je dôležité pochopiť, že niektoré veci sa dajú zmeniť, niektoré si vyžadujú veľa úsilia a niektoré nemožno zmeniť. Napríklad, ak sa váš zrak nevyvinul počas svojho kritického obdobia, neskôr si ho už nevypestujete, pretože mozog efektívne využíva dostupný priestor. Ak je mozgová mapa pre zrak dostupná a nebola „obsadená“ videním, je „na prenájom“ a prevezme ju niečo iné. Práve preto majú nevidiaci ľudia zintenzívnené iné zmysly a lepšie hmatové rozlišovanie pri čítaní Braillovho písma než niekto so zrakom; sú nútení viac používať iné zmysly, a tak sa dané mozgové mapy viac rozvíjajú. Vy by ste si síce mohli rozvinúť hmat natoľko, aby ste sa naučili čítať Braillovo písmo, ale vyžadovalo by si to úsilie. Zrak a sluch sú extrémne príklady toho, čo sa po kritickom období už nedá zmeniť, no väčšina mozgu zostáva plastická. Naše návyky, správanie, poznanie sveta, inteligencia, analytické schopnosti, kreativita a iné veci ako tanec či hra na gitaru – to všetko sú oblasti, ktoré sme schopní meniť.

**Spýtala som sa svojich sledovateľov
na Instagrame, aké návyky a správania
im bránia napredovať.**

Návyky	Správania
Spánková hygiena	Sústredenie sa na negatíva
Používanie sociálnych sietí	Nadmerné premýšľanie
Neaktívny životný štýl a lenivosť	Negatívny vnútorný dialóg
Prokrastinácia	Neistota
Stravovacie návyky	Snaha každému vyhovieť
Ospalosť a otupenosť	Chýbajúci zmysel
Užívanie návykových látok v stresujúcich situáciách	Neschopnosť ozvať sa
Perfekcionizmus	Pocit menejcennosti
Nepraktizovanie svojich zručností	Prílišná snaha byť milovaný/á
Prerušovanie samého seba pri práci	Presviedčanie sa, že ľuďom na mne nezáleží

Koľko z týchto návykov či spôsobov správania by ste chceli zmeniť? Našťastie, ani jeden z týchto prejavov nie je napevno „namontovaný“ do vašej osobnosti. Všetky sú plastické, všetky sa dajú meniť. Nemusíte ďalej viesť negatívny

vnútorný dialóg, nemusíte zostať leniví alebo sa donekonečna trápiť perfekcionizmom. Sľubujem, že po prečítaní tejto knihy budete vedieť, ako rozložiť mnohé z týchto vzorcov na súčiastky a ako túto vedomosť použiť v rôznych situáciách, aby ste mohli dosiahnuť trvalú zmenu.

*Nikto z nás sa nenarodil s nízkym sebavedomím
a nepokojnou myslou.*

Ako rastieme, učíme sa pripisovať veciam význam. Keď má človek päť alebo šesť rokov, možno chápe, že mamin zlatý svadobný prsteň je lesklý, pekný a má určitú hodnotu, no skutočný význam tohto prsteňa pochopí až v trinástich – keď ho navždy a natrvalo zloží z ľavej ruky. Tieto jemné aj základné formy správania sa učíme na nevedomej úrovni, často prostredníctvom reči tela. Sú také nenápadné, že sa niekedy ťažko opisujú.

Stalo sa vám niekedy, že ste stretli človeka, ktorý mal rovnakú gestikuláciu ako niekto iný, koho poznáte? Niečím vám ho pripomenul, ale nedokázali ste presne určiť, čím to bolo. Možno to bolo tým, ako pri reči používal ruky, alebo pohybom pier pri rozprávaní. Neviete to úplne pomenovať, ale ten pocit vo vás niečo zanecháva.

V kmeni Ye'kuana vo Venezuele matky niekoľko mesiacov po pôrode nepretržite nosia svoje novonarodené deti, aby sa od nich mohli učiť.⁴ Keď matka siaha po hrnci na sporáku, otočí sa tak, aby bolo dieťa ďalej od tepla – a dieťa sa tak naučí, bez jediného slova, že sporák je horúci. Ne-

skôr sa k nemu už nepribližuje, pretože tento poznatok je už zakódovaný v jeho mozgu.

Rovnako je to aj so správaním. Spomeňte si, ako vaši rodičia reagovali v určitých situáciách – možno bola vaša mama neistá a nenávidela svoje telo, takže ste si podvedome osvojili názor, ako by sa mal človek cítiť vo svojom tele, a prevzali ste rovnaké presvedčenia.

Pamätám si, že niektorí moji rovesníci úplne strácali nervy v mierne stresových situáciách, keď museli riešiť konflikt... a preto som vyrastala s tým, že som sa od hnevu vždy rozplakala. Až keď som sa začala venovať princípom neuroplasticity, zistila som, že to môžem zmeniť.

Učenie pozorovaním je úžasné – dokážeme sa naučiť, že niečo nás môže popáliť, len tým, že sledujeme, ako naši rodičia zaobchádzajú s vecami okolo seba. Avšak práve pozorovaním sa počas detstva učíme aj nezdravým vzorcom správania. Sledujeme, ako naši rovesníci reagujú na svet a napodobňujeme ich, čím si formujeme vlastný spôsob bytia. Rodičia nám hovoria, čo je správne a čo nie, a my to jednoducho prijmeme – pretože zatiaľ nepoznáme nič iné.

Aký zvláštny pocit je uvedomiť si, že ako dospelí máme schopnosť formovať dieťa tak, aby sa z neho stalo to, čím raz bude – a pritom si to väčšinou ani neuvedomujeme.

Rovnako, ako keď počujeme neistú matku sťažovať sa na svoj vzťah, aj my si osvojíme drobné poznámky a vý-

roky, ktoré v nás môžu rezonovať po celý život. Koľkokrát ste stretli ľudí, ktorí sa nevydali za svojimi snami len preto, že im učiteľ kedysi povedal, že na to nemajú? Alebo rodičov, ktorí svojim deťom dali nálepky ako „ten športový typ“, „jej nejde matematika“ alebo „ona je umelkyňa, ona by nikdy nemohla podnikat“. Alebo rodič bez zlého úmyslu len tak medzi rečou povie niečo o správaní či vzhľade dieťaťa, no aj tak to zásadne ovplyvní jeho presvedčenie o sebe. Ženy, ktoré sa stanú gazdinkami v domácnosti, lebo im rodičia hovorili, že im učenie nikdy nešlo a že toto je jediné, na čo sa hodia. Muži, ktorým bolo povedané, že nemajú prejavovať emócie. Muži, ktorých odradili od kreatívnej práce, lebo „muž má robiť niečo poriadne, pracovať rukami“. Tento podprahový program sa neskôr pretaví do celej lavíny problémov, ktoré sú poháňané hlboko zakorenenými presvedčeniami. Nerodíme sa s nízkym sebavedomím alebo nutkavými myšlienkami. Už ste niekedy stretli dieťa, ktoré by nepovedalo niečo ako „Mami, pozri sa na mňa!“?

Nutkavé myšlienky sú vzorce opakujúcich sa, vtieravých a dlhotrvajúcich úvah o istom negatívnom alebo nepríjemnom probléme, myšlienke či spomienke. Často sa týkajú udalosti z minulosti, obavy z budúcnosti alebo sebaobviňovania – a môžu byť škodlivé pre duševné aj emočné zdravie. Zintenzívňujú stres, zhoršujú našu schopnosť riešiť problémy, narúšajú spánok a ovplyvňujú aj fyzické zdravie. Často vedú k spoločenskej izolácii, čo ešte viac prehĺbuje negatívne emócie.

Mentálne skratky

Aj keď je v dospelosti náročnejšie vytvárať plastické zmeny, nie je to nemožné – vyžaduje si to len viac pozornosti a zámeru. Keď dosiahneme dospelosť, väčšinou už fungujeme na základe mentálnych heuristik, teda mentálnych skratiek. Napríklad si pravdepodobne vôbec neuvedomujete, ako si čistíte zuby, ako si robíte kávu alebo ktorú ruku používate na otvorenie dverí či zapnutie svetla. Ak by vás niekto požiadal, aby ste to začali robiť inak, je vysoko pravdepodobné, že už na druhý deň by ste sa vrátili k pôvodnému automatickému správaniu. Povedzme, že si umývate zuby pravou rukou – bude pre vás veľmi ťažké začať používať ľavú, a pravdepodobne na to aj zabudnete, pretože váš mozog je nastavený tak, aby využíval skratky a išiel po známej ceste – šetrí si tak energiu na kognitívne náročnejšie úlohy. Mozog vám nepripomenie, že by ste teraz mali míňať energiu na ovládanie ľavej ruky – a práve preto je také ťažké prelomiť zvyk. Väčšinu nášho správania a spôsobov, akými fungujeme vo svete, riadi podvedomie a je automatické. Ísť proti tomuto nastaveniu a vytvárať nové neurónové dráhy si vyžaduje obrovské množstvo energie. Aj preto ste svojho spolubývajúceho museli viackrát požiadať, aby pri varení zatváral kuchynské dvere. Nie je to zlý človek a pravdepodobne vás ani nechcel zámerne dráždiť – len si žije vo svojej hlave, funguje podľa vlastných mentálnych skratiek, ktoré riadia jeho každodenné správanie, a neuvedomuje si, že

by mal dvere zatvoriť, alebo jednoducho zabudol, že ste ho o to vôbec žiadali.

Gene McGehee bol starší muž trpiaci demenciou. Video s jeho príbehom sa stalo virálnym na TikToku a všetkých na sociálnych sieťach dojalo k slzám. Vo videu zaznelo, že Geneova pamäť sa každých pätnásť minút resetuje, no napriek tomu každý deň v určitý čas vyšiel z domu so stoličkou v ruke a nikdy si celkom neuvedomoval, prečo to vlastne robí. Video ďalej ukazovalo školský autobus plný detí, ktoré vystúpili na zastávke oproti jeho domu a rozbehli sa za ním, aby ho pozdravili, obdarili láskou a prejavili mu uznanie. Každý deň mu to vyčarilo široký úsmev na tvári. Tieto deti za ním prichádzali už tri roky a rozprávali sa s ním, pričom on mal pritom zakaždým pocit, že ich stretáva po prvý raz. Každý deň opakoval ten istý vzorec, nevediac presne, prečo cíti túžbu ísť von, no niečo hlboko v ňom mu našepkávalo, že vonku ho čaká radosť. Jeho podvedomie si vytvorilo vzorec zakoreneného správania a činov, ktoré ho každý deň hnali za dvere. Tým nám ukazuje, že nie vždy si musíme vedome uvedomovať, čo robíme, aby sme v každodennom živote vykonávali určité úkony.

Ako dospelí si potrebujeme vedome priznať, čo je pre nás dôležité, ak sa chceme niečo nové naučiť. Potrebujeme si všímať, čo presne chceme zmeniť a čo sa chceme naučiť. Predstavte si to – v našom mozgu existuje tzv. retikulárny aktivačný systém (RAS), ktorý filtruje všetky informácie prichádzajúce cez naše zmyslové receptory (zrak, sluch, hmat, chuť, čuch). Napríklad, ak s kamarátom sedíte v kaviarni,

pravdepodobne sa sústredíte na jeho slová a zároveň sa naňho pozeráte. No aj bez vašej vedomej pozornosti k vám neustále prenikajú zvuky v pozadí a obrazy v periférnom videní, ktoré cez vaše uši a oči neustále komunikujú s vaším mozgom. Ten im však nevenuje pozornosť, pretože neustále tieto zmysly filtruje a nepredkladá ich vášmu vedomiu.

V každom okamihu prechádzajú vašimi očami miliardy kúskov informácií. Váš mozog z nich vedome sprístupní iba tie, ktoré sú v danom momente relevantné. Ani si to neuvedomujete, ale váš mozog pracuje na plné obrátky; čím rušivejšie je prostredie, tým intenzívnejšie prebieha toto filtrovanie.

Ak by ste chceli, mohli by ste svoju pozornosť presunúť a sústrediť sa na rozhovor ľudí pri vedľajšom stole; pozornosť by sa preniesla na špecializované štruktúry v sluchovej kôre (časti mozgu, ktorá spracúva zvuky), aby sa naladila na inú zvukovú frekvenciu, než je hlas vášho priateľa priamo pred vami. Túto frekvenciu by ste mohli ešte viac oddialiť a začať vnímať napríklad štekot psov vonku pred kaviarňou. Keby ste sa chceli sústrediť na panoramatický pohľad, mohli by ste sa pozerieť na svojho priateľa a zároveň si uvedomovať obrazy v pozadí – možno ďalší stôl alebo rastlinu v reštaurácii. Obrazy sú prítomné aj vo vašom periférnom videní, ale mozog všetky tieto zvuky a obrazy filtruje, aby ste sa mohli naplno sústrediť na váš rozhovor.

Plastickosť mozgu v dospelosti funguje podobným spôsobom. Už sme sa dotkli toho, prečo si nemôžete len tak pustiť francúzsku nahrávku ako zvukovú kulisu a očakávať,

že sa jazyk naučíte ako dieťa; musíte sa na slová vedome sústrediť a opakovaním sa ich postupne naučiť. Podobne, ak chcete zmeniť nejaký návyk alebo odnaučiť sa určitému správaniu, musíte mu pravidelne venovať pozornosť a zmenu opakovať, až kým sa nový návyk nestane rovnako automatickým ako čistenie zubov. Vytvorenie nového návyku⁵ trvá priemerne od 18 do 254 dní, v závislosti od jednotlivca. V priemere trvá približne 66 dní, kým sa správanie stane automatickým. Tento časový rámec môže pôsobiť demotivujúco, ale chcem tým zdôrazniť, že si to vyžaduje čas. Takže ak ste sa už pokúsili o zmenu, ale vzdali ste to na konci prvého týždňa, je to preto, lebo váš mozog sa vrátil k tomu, čo je preň automatické – k mentálnym skratkám.

Môj kamarát mi raz povedal, že som sa veľa sťažovala – a že to bol dôvod, prečo sa so mnou on a jeho priateľka nechceli stretávať. *Au!* Bol to trochu šok. Ale viete čo? Presne to som potrebovala počuť. To správanie bolo vo mne tak hlboko zakorenené, že som si ho takmer ani nevšimla; bolo to pre mňa automatické – neustále sa sťažovať a frflať, kým som sa prechádzala po dome. Len čo mi to povedal, začala som si všímať každý jeden moment, keď som sa sťažovala a až vtedy som mohla začať pracovať na zmene. Ľudia niekedy hľadajú veľkolepé riešenie, ale uznanie je prvý krok. Nemôžete pestovať rastlinu bez toho, aby ste zasadili semienko, čo v tomto prípade znamená priznať si, že máte problém, ktorý potrebujete napraviť.

Táto kniha vám pomôže prelomiť začarovaný kruh, zmeniť svoje myšlienky a vytvoriť trvalú zmenu prostred-

níctvom troch fáz. V 1. fáze – *Zbavte sa negativity*, sa budeme venovať tomu, ako sa oslobodiť od všetkého, čo vás ťahá späť. Naučíte sa o dobrom a zlom strese a o tom, ako regulovať centrálny nervový systém. Zároveň si osvojíte základy fungovania mozgu, aby ste si mohli vytvoriť pevné predpoklady na zmenu. Dozviete sa, prečo sa mozog zameriava na negatívne veci – a ako to zmeniť. V 2. fáze – *Zmeňte svoj príbeh*, sa pustíte do práce na preprogramovaní svojho mozgového hardvéru. Pomocou siedmich krokov na prepojenie svojho podvedomia sa naučíte, ako preformulovať váš osobný príbeh k lepšiemu. V 3. fáze – *Posilnite pozitíva*, sa dozviete, ako podporiť svoj mozgový hardvér, aby zmena bola dlhodobá. Táto posledná fáza vám pomôže pochopiť, ako dosiahnuť stav maximálneho duševného zdravia a udržiavať si ho každý deň.

Budem tu s vami počas celej tejto cesty a pomocou vedecky podložených poznatkov a príkladov zo života vám ukážem, že mozog je schopný zmeny, a ako môže táto zmena vyzeráť vo vašom živote. Táto kniha je interaktívna príručka, štruktúrovaná tak, aby ste si mohli vybrať informácie, ktoré vás zaujímajú, či už z úvodnej časti každej kapitoly, a tí, ktorí sa chcú ponoriť hlbšie, si následne mohli prečítať odborné vysvetlenia.

„Ste ten najzaujímavejší projekt, na ktorom kedy budete pracovať.“

– Neznámy autor

1. fáza

Zbavte sa negativity

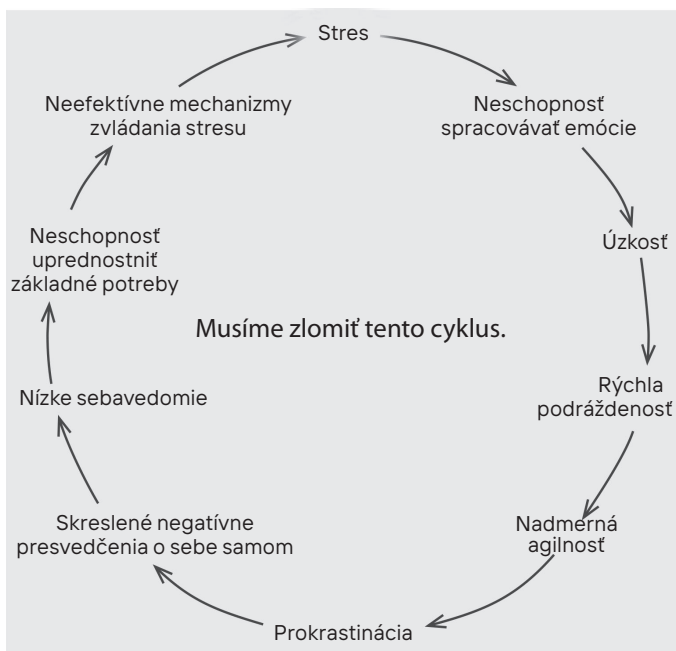
Uvažovanie je učenie. Uvažovanie nás niečo naučí.

Pozastavme sa pri ňom.

Ale len na chvíľu.

- Prelomte cyklus
- Negatívne skreslenie
- Sila vašich myšlienok
- Kradmá normalita
- Uvidíte to, keď tomu uveríte
- Konce, strata a smútok
- Neuronástroje: Ako sa zbaviť negativity

Prelomte cyklus



Keď uviazneme v slepej uličke, môže byť ťažké predstaviť si z nej cestu von. Dokonca aj keď poznáme všetky odpovede, je ťažké uveriť, že sa niečo môže zmeniť. Môže za to viacero faktorov – od aktuálneho stavu neurobiológie, ktorá ovplyvňuje náladu, nevyžiadané emócie, úroveň stresu až po úzkostné myšlienky.

Stres

Začneme stresom, pretože, úprimne, často je práve tým, čo nás drží v pasci. Stres môže byť poriadne mäťúci (a právom), ale pokúsím sa ho rozmeniť na drobné.

Slovo „stres“ má zvyčajne negatívne konotácie, evokuje napätie, úzkosť a nepohodlie. Avšak nie každý stres je pre naše duševné či telesné zdravie škodlivý. V mnohých situáciách je stres nevyhnutný, a keď pochopíme jeho rôzne podoby, začneme lepšie rozumieť tomu, ako s ním môžeme pracovať a zvládať ho efektívnejšie. To je dôležité, pretože často označujeme za stresové aj situácie, ktoré sú síce nepríjemné, ale technicky vzaté nás nestresujú – a práve toto môže prispieť k vytvoreniu sebanaplňujúceho proroctva.

Existuje množstvo štúdií, ktoré dokazujú, že náš postoj k stresu a spôsob, akým premýšľame o svojej stresovej reakcii, dokážu zlepšiť našu fyziologickú aj emocionálnu odozvu na záťažové situácie.⁶ V jednej štúdii⁷ boli účastníci informovaní, že ich fyziologická reakcia na stres je funkčná a prispôsobivá. Počas testovania mali nižšiu srdcovú frek-

venciu a tlak ako kontrolná skupina, čo ukazuje, že vnímanie stresu ako niečoho užitočného môže ovplyvniť aj to, ako naň reaguje naše telo. Prijatím tohto nastavenia mysle si môžeme vybudovať logickejší a realistickejší postoj k stresu, čo nám umožní presnejšie zhodnotiť jeho úroveň v konkrétnej situácii. Ja osobne rozdeľujem stres do troch kategórií: výstražný, akútny a maladaptívny.

Výstražný stres

Na rozdiel od všeobecného presvedčenia je stres nevyhnutný pre zvýšený výkon a sústredenie. V mnohých situáciách potrebujeme istú mieru bdlosti – či už pri práci, počas cvičenia alebo pri každodenných činnostiach, ako sú prechádzky so psom alebo domáce povinnosti. Znamená to, že v tele sa uvoľňujú hormóny ako adrenalín a kortizol, ako aj neurochemikálie ako noradrenalín*, ktoré nás na tieto udalosti pripravujú. Tieto látky zvyšujú našu bdlosť a dokonca zlepšujú náš reakčný čas. Mierna úroveň stresu sa často spája s optimálnym výkonom, pretože nás motivuje dodržiavať termíny, čeliť problémom a dosahovať svoje ciele.

Myslím si, že slovo „stres“ používame veľmi často na vyjadrenie toho, ako sa cítime, aj keď v skutočnosti prežívame len určitý diskomfort. Podľa mňa je dôležité tieto

* V tejto knihe sa stretnete s oboma výrazmi – noradrenalín aj norepinefrín. Označujú tú istú látku, len majú rozdielne pravopisné formy v britskej a americkej angličtine.