

VĚZNĚM VE VLASTNÍ HLAVĚ

Lidská mysl je neuvěřitelně důmyslný nástroj. Dokáže být geniálním tvůrcem, zázračným léčitелеm i zákeřným parazitem, který je schopen provrtat se až do hlubin vašeho podvědomí a napáchat tam neskutečnou paseku. Záleží jen na vás, co jí dovolíte.

TEXT: ZDĚŇKA SEKRETOVÁ

Možná tomu nebudete věřit, ale denně vám prosvíští hlavou desetitisíce myšlenek. Některé jsou příjemné, jiné působí spíš neutrálně, další vyvolávají stres, pocit strachu a úzkosti. Takže jste v podstatě pod stálým tlakem informací, které vás mohou velmi snadno pohltit a v případě negativních sdělení okrást o veškerou energii, radost a chuť do života. Jak tomu zabránit? Nejlépe prevencí. Nenechat se lapit myšlenkami,

kteří vám škodí. Nevěnovat jim pozornost. Není to vždy úplně jednoduché, ale jde to, zvláště máte-li zdroj, odkud můžete čerpat energii. „Lidé, kteří jsou ve svém životě spokojení, silní, s dostatečnou vitalitou a stresem odolní, se nenechají tak lehce vtáhnout do emočních schémat, jež je vyčerpávají a stahují ke dnu. Začneme tedy od základu: Jak se aktuálně cítíte, co se týče vaší životní energie? Máte jí dostatek? Jste vyživení? Nebo vám chybí sluneční světlo, živé potra-

viny, kvalitní spánek či smysluplná práce? Pokud ano, je větší pravděpodobnost, že vás chmury a negativní zprávy semelou do myšlenkového víru,“ říká lektorka emoční inteligence Jitka Ševčíková a jedním dechem dodává, že tenhle poměr se dá otočit vědomou mentální prací, kdy na jednu negativní myšlenku potřebujete najít nejméně tři takové, které jsou pro vás nepopiratelným faktem, abyste se dostali aspoň na emoční neutrální. „Dejme tomu, že jsem nemocná,



mám virózu. Což je myšlenka a pocit, které mě nenaplňují blahem ani optimismem, a vír se začíná roztáčet směrem dolů – přijdu o klienty, musím zrušit schůzky, nestihnu obstarat potřebné nákupy, nakazím rodinu... a už to jede. Pokud myšlenkový vír zastavím, můžu situaci vědomě kontrolovat a orientovat se na myšlenky, které jsou také pravdivé: Je to jenom viróza, můžu si dovolit pár dní ležet a odpočívat, klienti to pochopí, mám doma dostatek vitaminů, nakoupit můžeme později, rodina se nezblázní,“ popisuje lektorka.

NEHCETE TO? TAK TO ZMĚŇTE!

Mnohé z myšlenek, které vás připravují o duševní pohodu, navíc nemusí být ani vaše vlastní. Velmi často například pocházejí z dětství, kdy do vás rodiče (většinou v dobré víře) vložili řadu omezujících přesvědčení. „Musela to být ta dvojka? To jsem slýchávala jako malá holka. Zafixovala jsem si tedy, že dvojka je špatná známka, že by to přece při troše snahy mohla být jednička. A že jenom ta stojí za pochvalu, že lásku rodičů si můžu zasloužit jedničkami. Podle tohoto vzorce jsem pak jela celé roky. Vědomé přepsání několika desítek myšlenkových stereotypů, například že si nemůžu dovolit nedělat nic

Je nutné odhalit stereotyp, který vás vyčerpává. Zjistit, odkud se vzal, jestli je skutečně váš, nebo kdo vám ho vložil do hlavy.

a jen tak odpočívat, že musím být perfektní, že nemám právo udělat chybu, že musím všechno vydržet, že musím být silná, že nemám plakat, že se nemám smát jako blázen nebo říkat sprostá slova, pro mě znamenalo práci na několik let, přičemž prvním krokem bylo uvědomění, co to tam v hlavě mám vlastně nastavené,“ vysvětluje Jitka Ševčíková.

Za prvé je tedy nutné odhalit stereotyp, který vás vyčerpává. Zjistit, odkud se vzal, kdo vám ho do té hlavy vložil a jestli je skutečně váš. Následně je třeba si uvědomit, že pokud je to vzorec, který pochází například od vašich rodičů či jiných lidí, nemusí být univerzální pravdou. Že nemusíte žít život podle očekávání a měřítek druhých. Že si sami můžete nastavit, co pro vás znamená úspěch a neúspěch, dovolit si chybovat, nesrovnávat se, odpočívat, kdy a jak potře-

bujete. Třetím krokem je potom velmi důležitá fáze procvičování a vědomého konání, kdy už nenaskakujete na starý stereotyp, ale skutečně žijete změnu.

„Uvedme si jako příklad myšlenkový vzorec: Musíš to vydržet, mlč, nic neříkej. Nedávno mi u nás na vesnici v konzumu prodavačka sáhla rukou na šunku, kterou balila. Přesně v momentě, kdy mi v hlavě vyskočila výše zmíněná věta: „Vydrž, nic neříkej, ty dva plátky dáš kočce, vždyť se s tou prodavačkou budeš dál potkávat na ulici...“ jsem odhodlaně řekla: Ty osahané plátky šunky nechci, prosím, vezměte si rukavici... Konec hodné holky. Jde tedy o to mít dostatek energie a odvahy udělat věci jinak,“ tvrdí Jitka Ševčíková.

POUŽIJTE FILMOVOU KLAPKU

Podobných myšlenkových vzorců, které nám komplikují život, je celá řada. Mezi nejčastější patří stereotyp, který říká: Mám strach, že... onemocním, přijdu o práci, nebudu moct splatit hypotéku, ztratím partnera, zůstanu sama a podobně. Mnozí z nás se tímhle „preventivním způsobem“ strachují často celé měsíce, či dokonce roky a zakládají si tím na chronický stres, od kterého je už pouze krůček k nemocem. ►

METODA VĚDOMÉHO KAPITÁNA

„Tímhle mentálním tréninkem můžete ve svém životě mnoho věcí změnit. Není samospasitelný, ale v propojení s biochemií těla dokáže skutečné divy,“ říká Rostislav Václavek, autor projektu Pět pilířů zdraví, který v sobě snoubí pět základních elementů zdravého a spojeného života.

Nejprve si stanovte myšlenkový vklad, který bude opakem vašeho největšího životního problému. Například: Jsem nemocný – jsem zdrav. Je přitom úplně jedno, co na to říká vaše mysl. Může s vámi nesouhlasit, polemizovat, vysmívat se vám. Tím se ale nenechte zvíkat. Pokud s ní začnete diskutovat, problém se jen umocní. Vy ale potřebujete věnovat pozornost cestě ven. Vytvořte si tedy jednu (pouze jednu!) nosnou myšlenku, kterou si budete denně opakovat, kdykoli to půjde. Naladte se plně na svou představu (v daném případě stav zdraví) a nechte ji, ať se stane tím, co vás utváří. Staňte se vědomým kapitánem, který udává jasný kurz strojníkům a topičům ve vašem podvědomí. Energie soustředěná do jednoho jediného bodu uvede do chodu celý ozdravný proces a ve spojení s péčí o sebe ve smyslu kvalitního života (funkční dýchání, cvičení, kontakt s přírodou a chladem, vyvážená strava) může neskutečným způsobem změnit stav vašeho těla (více informací najdete na 5pz.cz).

„Existuje strach přirozený a ,přešlechtěný‘. Ten přirozený se evolučně vyvinul, aby nás chránil, učil, motivoval. Abychom pečovali o své zdraví, vztahy, hojnost, prosperitu. Jenže my jsme si ten strach ,přešlechtili‘ a stresujeme se tak kvůli emočně silně zabarveným zprávám o zdraví ještě dřív, než ta situace nastane. Bojíme se nemoci nebo covidu ještě dříve, než nás skolí, bojíme se o práci, přestože nám nehrozí výpověď, strachujeme se o peníze, i když je umíme vydělat a nikdo nám je nekrade,“ říká Jitka Ševčíková a přidává tip, co dělat v takové situaci. „Pomáhá například praktická metoda filmové klapky, která spojuje vizuální podnět se sluchovým. V momentě, kdy se začnou roztáčet myšlenky směřující k obavám, strachu či panice a vy



začínáte cítit napětí, si před očima můžete vytvořit z rukou filmovou klapku, plácnout dlaněmi o sebe, říct si STOP a rozjet jiný scénář. Jako byste byli pomyslným režisérem svého života. Potřebujete uvěřit v sebe. Tomu, že jste skuteční tvůrci, nikoli oběti.“

V situaci, kdy nás život nečekaně zaskočí a zborčí se nám všechny jistoty a plány, máme často tendenci upadnout do stavu apatie, nedělat vůbec nic, na všechno se vykašlat a nechat to plavat. Což nám svým způsobem může přinést úlevu, nemělo by to však trvat příliš dlouho. „Když jsem se před lety bála, že neuživím rodinu, protože mě ze dne na den vyhodili z práce, zjistila jsem, že strachu podléháme, když jsme v nečinnosti. Pomáhalo mi zvednout se ze židle a jít něco dělat. Cokoli. Pak jsem to vylepšila a šla jsem dělat něco proti tomu, čeho jsem se bála,“ vzpomíná Jitka Ševčíková. „Mám strach z nedostatku práce? Jdu se přihlásit do výběrového řízení nebo napsat pár nabídek, vytvořím článek, zavolám někomu, udělám něco, abych měla práce dost. Bojím se o vztah? Co udělám pro to, aby vzkvátel? Otevřu třeba nějaké téma, které je nutné probrat. Stále je to o osobní odvaze a vnitřní síle.“

JAK TO CÍTÍTE VY SAMI?

Co by na to řekli lidé? Co by si o mně pomysleli kolegové v práci (rodiče, příbuzní, kamarádi, sousedi)? Mnozí z nás mají v podvědomí zakódován strach z kritiky, který dokáže parádně

zatočit s naší sebedůvěrou. A my téměř samozvaným kritikům – ke své vlastní škodě – často dopřáváme sluchu.

„Je mnoho lidí, kteří jsou schopni a ochotni dávat nevyžádanou zpětnou vazbu. Posoudit, jaký je náš styl práce, cvičení jógy, pečení koláčů, psaní článků, jak vychováváme děti nebo se oblékáme či líčíme, jak se chováme a tak dále. Stačí si jen otevřít sociální sítě a hned je jasné, zda splňujeme obecně nastavená měřítka úspěšnosti. Jestliže si sami sebou nejste jistí, pokud důvěra v sebe samé není postavena na pevných základech, pak každý názor někoho jiného, ať už jsou to rodiče, sousedka nebo úplně cizí kecálek z Facebooku, vás velmi rychle znejistí,“ podotýká Jitka Ševčíková. Jak se tedy zbavit obav z kritiky a chyb? „Začít víc naslouchat svému vnitřnímu hlasu, tomu, jak to cítíte vy sami. Jakou máte hodnotu pro sebe, pro okolí, pro svět? Kdy se cítíte sebejistí? Jak to vypadá, když jste obklopeni lidmi, kteří vás podporují? Mnohdy se opravdu víc bojíme toho, co tomu řeknou ti druzí než samotného faktu, že jsme něco nezvládli či udělali chybu. Moje kolegyně psychologka Lucie Kolaříková mě naučila kouzelnou větičku o třech písmenech: No a? Použila jsem ji už mockrát. Pomáhá výborně. Uvědomte si také, že lidé, kteří jsou spokojeni se svým životem, nemají potřebu druhé soudit a napadat. Často vás hodnotí ti, kteří jsou sami se sebou a s životem v nesouladu. Proč byste měli přebírat jejich názor?“ dodává lektorka.

PŘENEŠTE TO NA PAPIR

Naše životy často nahlodává také myšlenkový vzorec: Tohle si nezasloužím. Úzce souvisí s naší nízkou sebehodnotou a překonat se dá jediným způsobem – jejím navýšením.

Jednoduchá odpověď, ale náročná a nikdy nekončící práce. Vědomí vlastní hodnoty je totiž něco jako růst a vzdělávání, kdy sbíráte zkušenosti a získáváte dovednosti. A nikdy nemáte hotovo. „Mně osobně pomáhá pracovat samostatně i pod supervizí, setkávat se s kolegy, vyměňovat si zkušenosti a názory. I já mám svého kouče a mentorku, stále se vzdělávám. Mou sebehodnotu potvrzují úspěchy mých klientů, které doprovázím na jejich cestě, a také vztahy. Jsem pětatřicet let vdaná, mám spokojené manželství a vím, kolik je za tím práce. Má sebehodnota se opírá o dobře vychované děti, které žijí kvalitní život podle svých představ a rády se vrací domů. O časté cestování, kdy zvládám i nenadálé situace s důstojností a respektem, o morální zásady, které žiju, o můj postoj, hodnoty, společenskou zodpovědnost, to, co dělám pro druhé i pro sebe,“ uvádí Jitka Ševčíková. A o co se opírá vaše sebehodnota? Napište si seznam: své talenty, vášně, znalosti, dovednosti, jména lidí, kterým můžete plně

Všechno je o tom, jak se rozhodnete. Jestli se uvelebite v pozici oběti, nebo se ujmete role aktivního tvůrce.

důvěřovat, popište svůj charakter a vyzdvihněte svoje silné stránky. Každý, opravdu každý z nás má co nabídnout světu.

Často se také stává, že jsme doslova přehlceni myšlenkami, které naše hlava generuje přímo ve smrtícím tempu, takže máme pocit, že se nám co nevidět rozskočí vejpu. „Slyšeli jste už někdy slovo ruminace? Znamená něco jako přežvykování. Psychologové tak nazývají mentální stav, kdy něco v mysli přemíláme stále dokola, nemá to pro nás příliš velký užitek, protože zpravidla nic nového nevymyslíme, ale naopak nás to vyčerpává, zesiluje to emoce, propadáme se do beznaděje, protože mylně a falešně očekáváme, že se tím náš problém vyřeší. Nevyřeší. Ruminace je tedy mnohdy základem úzkosti,“ podotýká Jitka Ševčíková. Zkuste si v takové chvíli položit otázku: Kdo

vám ty myšlenky do hlavy dává? No přece vy sami, nikdo jiný. Pouze vy se rozhodujete, zda na to budete, či nebudete myslet. Často stačí zaměstnat se něčím jiným. Vzít si knihu, poslechnout si rozhlasovou hru, podcast, zaposlouchat se do oblíbené hudby nebo třeba začít psát deník. Už jen to, že přenesete myšlenky na papír, velmi pomáhá.

„Můžete také vyzkoušet jednoduché cvičení ,body to brain‘ švýcarské psycholožky Claudie Cross-Müllerové. Jedná se o pohyby různými částmi těla, například máváte pažemi, hodíte věci pomyslně za hlavu, zaujmete široký stoj rozkročný, dáte si ruce v bok nebo si stoupnete na jednu nohu a snažíte se udržovat rovnováhu. Díky tomu se začnou v mozku aktivovat jiné části než ty, které ovládají bezmoc, pasivitu, úzkost, paniku a podobné pocity,“ doporučuje lektorka.

Všechno je to tedy ve finále o tom, jak se rozhodnete. Jestli se pohodlně uvelebite v pozici oběti, co stejně nic nezmůže, takže se ani nemusí snažit, nebo se ujmete role aktivního tvůrce, který žije život podle vlastních představ, s plnou zodpovědností za své myšlenky a skutky, ale i s vědomím své vnitřní síly, která dává jeho existenci smysl. ● ona@mfdnes.cz