

# Na počátku je myšlenka

Možná i vám už připadá trochu jako klišé prohlášení, že všechno začíná v hlavě. Ano, tuhle větu slyšíme v poslední době často. Snad proto, že na ní opravdu něco bude. Je totiž základem našich současných i budoucích (ne)úspěchů.

TEXT: LEA KOTKOVÁ

**Z**áleží skutečně pouze na nás samotných, jak sami o sobě smýšlíme, nakolik se ctíme a věříme si nebo třeba jak o sobě mluvíme před ostatními. A vstupujeme-li do něčeho od počátku plni pochybností o tom, zda vůbec máme šanci zdárně dojít do cíle, automaticky akceptujeme možnost, že náš záměr nevyjde. Jinými slovy – počáteční energie, kterou do čehokoli vložíme, není v takovém případě energií vítěze. Celé věci tak přirozeně bude chybět pevný základ a při prvním, byť malém neúspěchu se nám všechno může rozsypat jako domeček z karet.

Myšlení vyvolává

EMOCE, emoce zase

ČINY, které následně TVOŘÍ

NAŠI REALITU.

Zjednodušeně lze prohlásit,

že to, JAK ŽIJEME, je

dílem našich myšlenek.

## Neztratit nadšení

Je ovšem nutné dodat, že ani v případě, kdy svému cíli věříme a nepochybujeme o svých schopnostech, nemusíme být nakonec úspěšní; alespoň ne v tradičním pojetí slova. Co to vlastně znamená? Člověk, který od počátku sám sobě nevědomky podráždí nohy, nakonec přijme svůj nezdar jako důkaz vlastní neschopnosti. Když prožije další z mnoha frustrací, utvrdí se

v myšlence, že nemá valný smysl pokoušet se o něco dalšího. Uvěří, že šance na pestřejší a spokojenější život je nulová, a rezignovaně přijme i to, s čím není spokojený. Naopak ten, kdo se naplno snaží dosáhnout na vysněnou metu, věří si a nepodřívá své schopnosti, s největší pravděpodobností neztratí své původní nadšení ani chuť zkusit to – poučen z předchozích chyb – znovu a lépe.

## Běh na dlouhou trať

Každému z nás prolétne denně hlavou nepřeberné množství myšlenek. Od těch zcela nepodstatných až po ty důležité. Myšlenka je dílem mentální činnosti našeho mozku, geniálního biologického zařízení, jemuž přes veškerý technický pokrok naprosto nic nemůže konkurovat. Mozek je řídicí centrum našeho organismu, zároveň stále velmi neprobádaný terén. Přesto o něm už ledacos víme; třeba to, že mozková aktivita je stejně unikátní jako otisky prstů, proto nikdy nemůžeme přesně říct, jak se druhý nebo my sami zachováme. Do hlavy si zkrátka nevidíme, přesto je zásadní mít v ní hezky „uklizenou“, což ale neznamená prázdno. Důležité je vytvořit si čistý prostor k myšlení, zapojovat fantazii a neuhýbat před vlastní kreativitou. Ovládnutím vlastní mysli pak v konečném důsledku dostaneme pod kontrolu i svůj život. Ke zmiňovanému ovládnutí však nelze dospět ze dne na den. Práce s myslí a myšlenkami je běh na dlouhou trať vyžadující trénink, plné soustředění a chuť doběhnout do cíle. Stejně jako běžec, který dnes podává skvělé výkony, musel s během začít hezky od začátku a postupně se ke skvělým výkonům dopracovat, také my – chceme-li stát na stupních vítězů – musíme projít tréninkem.

## Chce to nejen trpělivost

Velmi podstatným krokem na cestě k ovládnutí vlastní hlavy je přestat brát život jako boj a začít jej vnímat jako kreativní hru s dílčími pravidly. Je dobré naučit se s nepříjemnými situacemi, které nás v životě pravidelně potkávají, nebojovat. Naopak je třeba přijímat je jako výzvu k vytvoření své vlastní „lepší“ reality. Příkladem může být situace, kdy se ocitneme v dopravní zácpě, a přestože chvátáme na schůzku, nepodlehne všeobecnému naštvání. Přijmeme fakt, že momentálně nezbyvá než počkat. Přestaneme se nervovat z toho, co bude, a začneme si se situací „hrát“. Uvědomíme si, že naše špatná nálada nic nezmění na vnějších okolnostech; pouze otráví tělo přívalem stresových hormonů a jen umocní už tak nepříjemný stav. Namísto toho se ze schůzky jednoduše omluvíme a pokusíme se vyplnit nečekané časové okno způsobem, který nám bude alespoň trochu příjemný. Negativní proměnění v pozitivní třeba poslechem oblíbené hudby, poutavé audioknihy nebo další lekcí angličtiny. Chce to trochu trpělivosti a úsilí, abychom se s emocemi naučili zacházet a zaměřovat svou pozornost na pozitivní myšlení, výsledek ale stojí za to.

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM (1)

Udělejte si test:

**JSTE K SOBĚ LASKAVÍ, NEBO KRITIČTÍ?**

Připravte si tužku, papír a stopky. Spusťte odpočítávání a do prvního odstavce sepište pět svých slabých stránek a chyb. Poté čas zastavte. Totéž zopakujte ještě jednou, jen v tomto případě napište své silné stránky, které na sobě máte rádi. Nakonec oba časové údaje porovnejte. Napsali jste rychleji seznam svých slabín, nebo předností? Kratší čas vám ukáže způsob, jakým o sobě přemýšlíte.

## Změna k lepšímu

Existuje mnoho způsobů, jak práci s myšlenkou podpořit, a každému bude fungovat něco jiného. Odrazovým můstkem je ale pevné odhodlání chtít něco ve svém životě změnit. Vědět, proč si přejeme ovládnout vlastní hlavu, a mít alespoň částečnou představu o tom, co nám tato dovednost přinese. Na cestě k příjemnějšímu životu je důležité přijmout fakt, že kvalitu našeho prožívání určují právě myšlenky, které se obvykle samy a bez naší kontroly spouštějí. Na jejich základě se v těle utváří specifická „chemie“, cítíme emoce, jež následně ovlivňují naše chování. Konáme a neseme důsledky, na jejichž počátku (a je to tu zase) stála... myšlenka. Nechtěné myšlenky zkrátka neovlivníme, ale můžeme se naučit s nimi pracovat. Podtrženo sečteno, osvojíme-li si dovednost práce s nimi, dokážeme ledacos ve svém životě změnit k lepšímu, negativní obrátíme v pozitivní, nebo alespoň neškodné, vyhneme se často zbytečným karambolům a celkově budeme vést spokojenější život. 🍷

## JAK SE O SOBĚ DOZVĚDĚT VÍC

Během dne se několikrát zastavte a na okamžik se jen pozorujte. Zkuste si zachovat sami od sebe odstup, nenechte se vtáhnout do hry emocí. Vyhodnoťte svůj stav a snažte se dobrat příčiny, proč se zrovna teď takhle cítíte. Pracujte se sebou způsobem, jako byste byli svým vlastním terapeutem, a zeptejte se sami sebe:

- **Jak se právě teď cítím?**
- **Kde v těle vnímám tlak a proč?**
- **Dokážu identifikovat myšlenku, která jej spustila?**
- **Jaké byly mé poslední myšlenky před tím, než jsem je vědomě zastavil/a?**
- **Které myšlenky se v mé hlavě neustále opakují? A jsou negativní, nebo pozitivní?**
- **Jak chci, aby mé myšlenky vypadaly, a co pro to mohu udělat?**