

Sue Hadfield

Pozitivní myšlení

Jak změnit svůj přístup
a dívat se na život
optimisticky



*Tato kniha je věnována Josephu Finlay Barrovi –
který odkládal svůj příchod na svět, dokud nebyla dopsána.*

Sue Hadfield

Pozitivní myšlení

Jak změnit svůj přístup
a dívat se na život
optimisticky



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.

Sue Hadfield

Pozitivní myšlení

Jak změnit svůj přístup a dívat se na život optimisticky

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Přeloženo z anglického originálu knihy Sue Hadfield *BRILLIANT POSITIVE THINKING – Transform your outlook and face the future with confidence and optimism*, vydaného nakladatelstvem Pearson Education Limited, Velká Británie, 2012.

This translation of *BRILLIANT POSITIVE THINKING 1/E* is published by arrangement with Pearson Education Limited.

Copyright © Pearson Education Limited 2012

All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 5256. publikaci

Překlad Ivana Sýkorová

Odpovědný redaktor Štěpán Böhm

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Počet stran 176

První vydání, Praha 2013

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2013

Cover Design © Eva Hradiláková

Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-4848-1

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8660-5 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-8661-2 (ve formátu EPUB)

Obsah

O autorce	8
Poděkování autorky	8
Úvod	9
1. Rozhodněte se myslet pozitivně	15
Co znamená myslet pozitivně?	15
Co můžete udělat?	21
Osvobodte se	21
Proveřte své názory	24
Uvědomujte si své pocity	24
Uvědomujte si, na co myslíte	26
Pasti negativního myšlení	27
Pozitivní vnímání stejné události	28
2. Je vaše sklenice napůl plná, nebo poloprázdná?	31
Kolik z následujících frází používáte?	32
Kdyby... ..	33
Naučená bezmocnost	34
Pověřčivost	40
Nedocenení vlastních schopností	44
Hrdost	44
Pozitivní přísloví	47
3. Změňte svůj přístup: Směrem k novému způsobu života	51
Stárnutí	59
Mrzutí staříci	61

Hrajte šťastnou hru	62
OhLife.com	62
4. Pečujte o sebe: Budete se cítit dobře	65
Co můžete udělat?	67
Spánek	76
Jaké jsou důsledky špatného spánku?	77
Kolik spánku potřebujete?	78
Jak usnout	80
5. Cíle a účel: Dejte svému životu směr	85
Jaké hodnoty uznáváte?	85
Morální odkaz	86
Co máte rádi?	88
Sny, naděje, cíle a ambice	91
Vizualizace	97
Žijte přítomností	97
Baví vás vaše práce?	100
Jaké další aktivity by vás bavily?	101
Koníčky	103
Čtení	104
Ofenziva laskavosti	107
Práce dobrovolníka	107
Záchrana životů	108
Malé projevy laskavosti	111
Kroky ke štěstí	113
Co vám brání?	113
6. Stres, starosti, obavy: Jak konfrontovat své démony	115
Smích	116
Naslouchejte zpěvu ptáků	117
Proč si lidé dělají starosti?	118
Ohledně čeho si lidé dělají starosti?	119
Starosti ohledně peněz a zdraví	120
Kultura strachu	125

Každodenní starosti	125
Co může udělat?	128
Jak se naučit relaxovat	128
Meditace	129
Bdělá pozornost	130
Smíření	132
7. Hněv a podrážděnost: Uvědomujte si (a ovládejte) spouštěče hněvu	135
Co způsobuje hněv?	136
Jak projevujete svůj hněv?	137
Účinky hněvu na tělo	140
Proč lidé reagují přehnaně?	141
Co vás rozčiluje?	142
Jak se váš hněv projevuje?	144
Jak byste měli hněv vyjadřovat?	144
A co oprávněný hněv?	149
8. Pozitivní myšlení, ne kouzelné myšlení: Jednou jste dole a jednou nahoře	155
Vesmírné objednávky	156
Strážní andělé	157
Balanční náramky	158
Tarotové karty, věštcí, jasnovidci	159
Maitréja	162
A co štěstí?	163
Pověry	165
Závěr	169
Doporučená literatura a odkazy	171

O autorce

Sue Hadfield vyučovala více než dvacet let angličtinu a vedla kurzy asertivity pro studenty i učitele na všeobecných středních školách. V posledních deseti letech působí na Univerzitě v Sussexu, kde vede přednášky zaměřené na asertivitu, tvůrčí psaní, studijní schopnosti, profesní a osobní růst; pracuje také s komunitními skupinami. Sue navíc pořádá semináře, které pomáhají rodičům pochopit, jak mohou pomoci svým dětem získat ze studia maximum. Sue věří, že pozitivní a asertivní přístup je nezbytnou součástí šťastného, úspěšného a naplňujícího života.

Společně s Gill Hasson napsala knihu *Bounce: Use the Power of Resilience to Live the Life You Want* (Pearson Education, 2009) a *Jak být asertivní v každé situaci* (Grada Publishing, 2012).

Poděkování autorky

Ráda bych poděkovala své rodině, přátelům, studentům a kolegům za jejich zájem a nadšení – a za svolení použít jejich příběhy jako případové studie. Zvláštní poděkování patří Tomovi, Christen, Lucy, Karlovi a Allison Perkinové za jejich vnímavé komentáře a Christine Moodyové a Anne Brownové za jejich laskavost a podporu – obzvláště poté, co nás postihlo vloupání. A jako vždy, díky Gregovi za všechno. Bez něj bych to nedokázala.

Velice děkuji také Samu Jacksonovi za to, že mi dal příležitost napsat tuto knihu a Elie Williamsové za pomoc a rady.

Úvod

*A vás vyzývám, abyste si prosím také povšimli těch chvil,
kdy budete šťastní, a občas zvolali nebo zamumlali nebo si pomysleli:
„Tedy jestli tohle není krása, tak už nevím.“*

Kurt Vonnegut, Muž bez vlasti

Kde jste právě teď, když čtete tyto řádky? Možná jste zrovna v knihkupectví nebo v knihovně – namátkově listujete knihou a rozhodujete se, jestli si ji koupíte nebo půjčíte; možná čtete ve vlaku nebo v autobusu cestou do práce a snažíte se vytěsnit okolní hluk; možná si pohodlně hovíte doma na gauči, nebo jste zachumlaní pod peřinou ve své posteli a čtete si před spaním; nebo dokonce ležíte na pláži či na lehátku u bazénu.

Ať už jste kdekoliv, máte v životě štěstí: dostalo se vám vzdělání, které vám umožňuje číst tyto řádky, díky své zvědavosti přehodnocujete svůj přístup k životu, díky svému způsobu myšlení si uvědomujete, že životní postoj se dá změnit a jste obdařeni i inteligencí, která vám umožní takovou změnu uskutečnit.

Jestliže knihu čtete na některém z popsaných míst, pak máte pravděpodobně také dost peněz na to, abyste si mohli koupit knihu a abyste mohli cestovat, máte střechu nad hlavou a útulné místečko, kde si můžete číst. V porovnání s více než polovinou světové populace máte v životě opravdu velké štěstí.

A to je pozitivní myšlení: schopnost soustředit se více na to, co máte, než na to, co nemáte. Uvědomovat si, kdy jste šťastní, a dokázat si vážít všeho, co v současnosti máte. Je to také schopnost brát si ze života ponaučení a objevit něco dobrého dokonce i na těch nejbolestnějších zkušenostech. Jako

pozitivní lidé jste užitečnými členy společnosti, kterým nejsou ostatní lhostejní. S důvěrou se těšíte na budoucnost, protože víte, že vás čeká spousta příjemných věcí.

Chtít víc je lidská přirozenost. Věříme, že více peněz, nová práce nebo jiný vztah nám přinesou více štěstí. Má to ale jeden háček. Jakmile dosáhneme určité úrovně komfortu, další věci navíc už nám více štěstí nezaručí. Životní úroveň v období uplynulých padesáti let každým rokem stoupala, a přesto je míra našeho osobního štěstí stále stejná. Dokonce i lidé, kteří vyhráli obrovskou sumu peněz, nebo je naopak potkala nějaká osobní pohroma, s ročním odstupem uvádějí, že míra jejich štěstí se nezměnila. Z toho vyplývá, že materiální ani tělesný blahobyt nemá vliv na to, jak vnímáme pocit štěstí.

Když si vybavíte lidi, které znáte, dáte mi za pravdu: jejich štěstí nezávisí na tom, jak velké je jejich hmotné jmění. Rozdíl je v tom, že pozitivní lidé vnímají život jako dobrodružství a výzvu, budoucnost vidí optimisticky, bez ohledu na to, zda měli dosud smůlu, nebo štěstí. Negativní lidé jsou spíše introspektivní a život vnímají pesimisticky. Životem se nechají vláčet a mají pocit, jakoby se všechno spiklo proti nim, aby se měli ještě hůř.

Přínos pozitivního myšlení se v posledních letech stal předmětem mnoha vědeckých studií. Některé výsledky je potřeba ještě dále ověřit a podrobit přísnému zkoumání, nicméně prospěšnost pozitivního myšlení pro zdraví je odborníky obecně přijímána. Mezi příznivé účinky patří: celkově lepší zdravotní stav, nižší tlak, snížení bolestivosti, méně častá nachlazení a větší odolnost v nepříjemných situacích. Lidé s pozitivním postojem k životu o sebe obvykle lépe pečují, mívají kvalitnější spánek a obecně si nedělají tolik starostí ohledně budoucnosti.

Představte si, že byste si mohli vybrat, jakou povahu budete mít: buď můžete být pozitivní člověk, který si navzdory životním vzletům a pádům dokáže udržet optimistický přístup a být veselý, anebo byste mohli být negativní člověk, pro něhož není nikdy nic dost dobré a život je zkrátka jedna velká mrzutost, na kterou je potřeba si v jednom kuse stěžovat. Jakou povahu

byste si vybrali? A jaký typ osobnosti byste upřednostnili u svého kamaráda nebo partnera?

Máme-li možnost volby, je docela těžké pochopit, proč by někdo dobrovolně nechtěl být pozitivním člověkem. Když se označujete za optimistu nebo naopak pesimistu (tedy vaše sklenice je vždy napůl plná, nebo naopak poloprázdná), bylo tomu tak vždy? Bývali jste třeba dříve optimističtější a vnímali jste život pozitivněji, ale rok od roku na vás doléhá více negativity? Dobrá zpráva je, že se můžete změnit. Ačkoliv se s vámi život v minulosti nemazlil, můžete změnit perspektivu a formovat svou osobnost podle vlastních představ: můžete se stát člověkem, který žije naplno a má k životu pozitivní přístup. A přesně tohoto cíle vám naše kniha pomůže dosáhnout.

Je pochopitelné, že taková změna nenastane ze dne na den: než se stanete pozitivně smýšlejícím člověkem, bude potřeba vynaložit velké úsilí a bude to také nějakou dobu trvat, podobně, jako když chcete v životě dosáhnout něčeho skutečně smysluplného. Znamená to, že bude nutné přehodnotit vaše hluboko zakořeněné názory a předsudky. Také musíte být ochotní se překonávat a zkusit nové věci, které pro vás nemusí být přirozené.

Tato kniha vás zavede na cestu k pozitivní povaze. V první kapitole po vás budu chtít, abyste se ponořili do své minulosti a zrekapitulovali dobré, špatné, zraňující i příjemné momenty ze svého dětství a posoudili, nakolik ovlivnily váš způsob uvažování. Pravděpodobně se pokusíte vynechávat cvičení. Ale nezapomínejte, jak důležité je konfrontovat své obvyklé reakce, protože jedině tak můžete posoudit jejich opodstatněnost a na základě toho provést změny.

Ve druhé kapitole budeme zjišťovat, jak se obvykle vyjadřujete a jaký vliv mohou mít určité fráze a rčení na vaši osobnost a chování. Negativní slovní spojení, která dosud podrývala vaši sebedůvěru, nahradíme pozitivními aforismy a příslovími.

Třetí kapitola se zabývá výzkumy, z nichž vyplývá, že se člověk může změnit – dokonce i v případech, kdy si negativní návyky pěstoval celé roky. Posoudíme účinky stárnutí a budeme zjišťovat, zda je opravdu nevyhnutelné, abychom byli s přibývajícím věkem negativnější.

Pokoušet se změnit způsob myšlení by však mělo pramálo význam, pokud byste zároveň nevěnovali pozornost i své tělesné schránce. Ve čtvrté kapitole vám doporučíme, abyste prověřili svou životosprávu, a navrhneme změny, které vám zajistí zdravý a šťastný život.

V páté kapitole se zaměříme na vaše sny a ambice. Pozitivně uvažující lidé se dívají do budoucnosti a plánují, díky tomu si ověřují realnost a uskutečnitelnost svých snů. Krok za krokem vás provedeme jednotlivými fázemi, které vám pomohou splnit si své životní sny.

Šestá kapitola představuje techniky, které budete potřebovat k tomu, abyste překonali stres, úzkost a obavy, které tak často ovládají naše životy a přispívají ke vzniku negativních pocitů.

V sedmé kapitole si ukážeme, jak rozpoznat příčiny hněvu a jak je využít pozitivním způsobem tak, abyste se dokázali ovládat v každodenních nepříjemných situacích, které život přináší. Také zde najdete test, díky němuž dokážete rozlišovat podstatné problémy od banalit.

A na závěr si v osmé kapitole přiblížíme některé metody, které mohou člověka přivést k mylnému přesvědčení, že život se dá změnit k lepšímu, aniž by se musel jakkoliv snažit. Zaměříme se na pověry, magii, vesmírné objednávky a předvídaní budoucnosti a ukážeme si, jaké katastrofické důsledky na život mohou mít.

V knize najdete případové studie, které dokazují přínos pozitivního myšlení. Jde o skutečné příběhy lidí, kterým se podařilo překonat nepřízeň osudu, a kteří získali pozitivní náhled na život. Doplnila jsem také inspirativní citáty, čerpající moudrost z beletrie, různých náboženství a výroků světových vůdců. A pokud byste se chtěli dozvědět ještě více, předkládám

vám na konci knihy seznam doporučené literatury a odkazy na zajímavé internetové stránky.

Teď si tedy připravte tužku a zápisník anebo nasaďte notebook a mějte ho při čtení po ruce. Přidejte své odhodlání a nechte se knihou vést k naplněnému a pozitivnímu životu, jaký si zasloužíte. Jdeme na to!

PRVNÍ KAPITOLA

Rozhodněte se myslet pozitivně

Natočte tvář ke slunci a stíny budou dopadat za vás.

Maorské přísloví

Co znamená myslet pozitivně?

Pozitivní myšlení není jen dobrý pocit, který máte v době, kdy se vám v životě daří a kdy je velmi snadné cítit se optimisticky. Pozitivní myšlení je schopnost udržet si pocit naděje a motivaci, ať se děje cokoli. Není to pocit štěstí, který se mění v závislosti na okolnostech. Pozitivní myšlení je životní postoj: způsob, jakým přistupujete k životu.

Pozitivní myšlení přináší radost, protože proniká do všech aspektů života. Když budete myslet pozitivně, budete vnímat svůj život optimisticky. Pozitivní myšlení ovlivní váš názor na vše, co se vám přihodilo v minulosti, je důkazem zdravého a sebevědomého přístupu k přítomnosti a zároveň umožňuje optimistické očekávání budoucnosti. Když uvažujete pozitivně, máte svůj život ve vlastních rukou.

OTÁZKY A ODPOVĚDI

Otázka: Co když se mi nedaří?

Odpověď: Pozitivní lidé se v životě setkávají se zklamáním, nehodami, traumaty a ztrátami ve stejné míře jako všichni ostatní, rozdíl je v jejich reakci na tyto události.

Neznamená to ovšem, že když se vám přihodí nějaké neštěstí, měli byste si pomyslet něco jako: „No co, příště budu mít víc štěstí,“ a předstírat, že se vůbec nic nestalo. Znamená to, že byste se měli umět s neštěstím a tragédiemi vyrovnat. Přirozeně budete potřebovat čas na to, abyste si smutek odžili a vzpamatovali se, ale zároveň víte, že se z toho dostanete a život bude zase lepší.

Otázka: Není tento přístup sobecký?

Odpověď: Není to tak, že by se pozitivní lidé producírovali po světě s úsměvem od ucha k uchu a přitom ignorovali neštěstí ostatních a holedbali se vlastním štěstím. Být pozitivní znamená vážit si sebe sama, ale znamená to také, že k ostatním lidem přistupujete s úctou a pochopením. Ve skutečnosti jsou to spíše pozitivní lidé, kdo dokáže soucítit s ostatními a inspirovat je. Máte-li cynický nebo pesimistický pohled na svět, jen sotva budete chtít poslouchat problémy ostatních. Pravděpodobně nebudete mít energii na to, abyste někomu pomáhali, a zřejmě vás to ani nenapadne.

Pozitivní lidé pracují pro dobro společnosti, protože díky svému přístupu k životu chápou, že dávání přináší větší potěšení než přijímání. Jestliže přistupujete k vlastnímu životu pozitivně a věříte, že vaše myšlenky a činy mohou ovlivnit schopnost žít šťastný a naplněný život, pak se budete snažit, aby měli lepší život i ostatní, a budete aktivními členy společnosti. Zájem o dobro ostatních a aktivní účast v rámci společnosti patří k charakteristickým vlastnostem pozitivní osobnosti.

Otázka: Proč někdo vnímá život pozitivněji než ostatní?

Odpověď: Podle obecně přijímaného, avšak vědecky nepotvrzeného přesvědčení se rodíme s určitými genetickými předpoklady, což znamená, že máme sklony k veselejší nebo smutnější povaze. Odborníci se obecně shodují v tom, že výchova – vaše zkušenosti z raného dětství – může převážit případné genetické dispozice.

Většina dětí, s výjimkou dětí zneužívaných, zanedbávaných nebo poznamenaných rozvodem či úmrtím blízké osoby, mívá na život pozitivní náhled. Když je něco v plánu, jako například návštěva nebo dovolená, děti se těší a očekávají příjemné zážitky. Když se přihodí něco špatného, děti to obvykle přijmou, ale brzy se vrátí ke svému optimistickému postoji k životu. Většina dětí neočekává, že by se mělo stát něco špatného, obavám z budoucnosti se musí postupně učit.

Otázka: Co je příčinou negativního přístupu?

Odpověď: Kdybyste vyrůstali v rodině, kde dospělí myslí vždy jen na nejhorší a žijí v přesvědčení, že život je těžký úděl a hází vám klacky pod nohy, bylo by pro vás velmi obtížné udržet si přirozený dětský optimismus. Když k tomu přičtete nešťastné okolnosti jako nemoci, nehody, nepřítomnost jednoho z rodičů nebo zanedbávání péče, je zřejmé, proč může být pro někoho tak náročné udržet si vnitřní rovnováhu.

Nikdo nemůže ovlivnit, do jaké rodiny a podmínek se narodí. Stejně tak nic neuděláte s tím, jakou formou vás v dětství vychovávali. Je to minulost a na tom, co už se stalo, nic nezměníte. Co však změnit můžete, je váš přístup k minulosti a tím pádem i to, jak bude vypadat váš současný život. Jako dospělý člověk se můžete rozhodnout, že využijete své dosavadní životní zkušenosti, ať už byly jakékoliv, k tomu, abyste vytvořili lepší budoucnost – jak pro sebe, tak pro všechny kolem vás.

Otázka: Musím se vyrovnat s minulostí?

Odpověď: Jestliže jste si teď pomysleli: „To je všechno pěkné, ale já nedokážu překonat hněv (smutek) vůči minulosti,“ pak se musíte nejdříve vyrovnat s minulostí. Dokud v sobě chováte zášť vůči lidem, kteří jsou stále součástí vašeho života, bude pro vás obtížné posunout se dál. Pokud jste přišli o někoho blízkého nebo jste prožili silné trauma, mohou být vaše pocity zakořeněné tak hluboko, že budete potřebovat odbornou konzultaci nebo terapii, abyste dokázali své emoce uvolnit, aniž by vám to ještě víc ublížilo.

Dusíte-li v sobě hněv, můžete být mrzutí a podráždění – své nálady si pak neprávem vybíjíte na lidech, kteří za nic nemůžou. Také můžete být nepřející nebo zahořklí vůči lidem, kteří měli podle vašeho názoru šťastnější vstup do života. Vaše nenávisť může mít i podobu přehnané sebeobranu: nechcete se pouštět do ničeho nového, ani nerozvíjíte žádné nové nápady, protože máte obavy, že byste neuspěli.

Dokud v sobě chováte zášť,
bude pro vás obtížné posunout se dál

*Když už se nemůžete zbavit kostlivce ve skříni,
měli byste ho naučit tančit.*

George Bernard Shaw, 1856–1950

Být člověkem znamená žít život plný událostí, které formují náš charakter. Stále se něco děje a nikdo se tomu nevyhneme, ačkoliv jsme mnohé situace ani neplánovali, ani neočekávali. Kdyby byl život předvídatelný, nejspíš byste s ním nebyli spokojení, protože by vám připadal nudný. Prvním užitečným krokem ke změně může být ohlédnutí do minulosti. Umožní vám uvědomit si zlomové momenty a také rozpoznat, co pro vás bylo dobré a co naopak špatné.

AKTIVITA

První část: Ohlédnutí do minulosti

U tohoto cvičení vám pomůže, když si prohlédnete staré rodinné fotografie.

Vytvořte si soubor ve Wordu anebo si vezměte čistý list papíru a k hornímu okraji stránky napište „Vzpomínky z mého života“. Pod to připište tři zážitky (případně více, máte-li dobrou paměť), které si pamatujete z raného dětství – pokud možno z doby, než jste začali chodit do školy. Možná si vybavíte stěhování, nemoc, narození sourozence, odchod jednoho z rodičů, dovolenou, domácího mazlíčka nebo nějaký svůj úspěch.

Nyní připište pět vzpomínek z následujících deseti let vašeho života. Do tohoto období patří zážitky ze základní a střední školy, ale možná si vybavíte i to, jak jste se seznámili nebo rozhádali s kamarády. Šikanovali vás někdy ve škole? Vzpomínáte si, že jste něco vyhráli – anebo jak se vám nedařilo vyhrát? Jaké pozitivní zážitky si vybavujete? Obvykle bývá snadnější vybavit si ty negativní. Co vám v tom věku dodávalo sebevědomí? Ke každé vzpomínce připište také pokud možno svůj přibližný věk.

Teď svůj seznam doplňte až do současnosti a připište alespoň pět dalších zážitků. Co se dělo poté, co jste dokončili školu? Možná si vybavíte nemoci, nehody, úmrtí, ale určitě si vzpomenete i na narození, dovolené, úspěchy a vzrušující okamžiky. Vytváříte-li seznam na počítači, zvýrazněte pozitivní zážitky tučně, používáte-li papír a tužku, označte si je fajfkou. Které převažují? Máte-li na seznamu výrazně více negativních zážitků, dokážete si vybavit nějaké šťastné, které byste mohli doplnit?

Které z negativních zážitků vás podle vašeho názoru ovlivnily nejvíce? Které zážitky vám v minulosti připadaly katastrofické, ačkoliv je dnes vnímáte v jiném světle? Myslíte si, že vás některé stále ovlivňují? Které? Můžete s tím něco udělat?