

RADKA LOJA

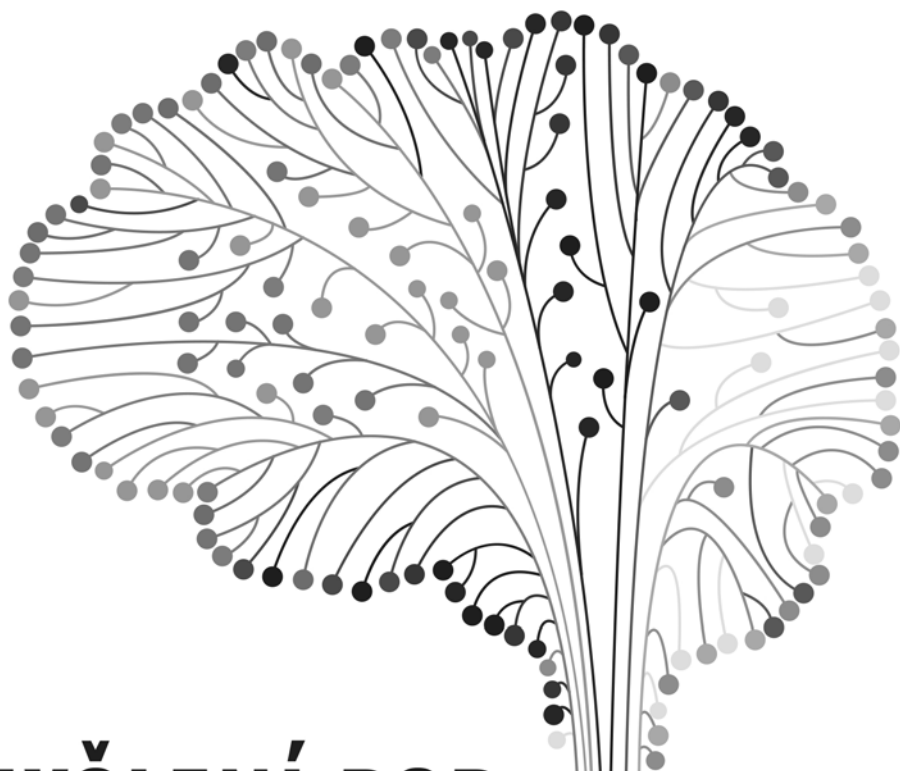


# MYŠLENÍ POD KONTROLOU

ALFA STAV A JEHO VYUŽITÍ  
V PRACOVNÍM A OSOBNÍM ŽIVOTĚ

 **GRADA**

RADKA LOJA



# MYŠLENÍ POD KONTROLOU

ALFA STAV A JEHO VYUŽITÍ  
V PRACOVNÍM A OSOBNÍM ŽIVOTĚ

**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.*

**Ing. Mgr. Radka Loja**

## **Myšlení pod kontrolou**

*Alfa stav a jeho využití v pracovním a osobním životě*

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 8512. publikaci

Odpovědný redaktor Petr Somogyi

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Ilustrace v knize Petr Pecháček

Návrh a zpracování obálky Ondřej Mikulecký

Počet stran 224

První vydání, Praha 2022

Vytiskla tiskárna PBtisk, s.r.o., Příbram

© Grada Publishing, a.s., 2022

ISBN 978-80-271-4322-1 (ePub)

ISBN 978-80-271-4321-4 (pdf)

ISBN 978-80-271-3402-1 (print)

# Obsah

<b>O autorce</b> .....	11
<b>Předmluva</b> .....	13
<b>Úvod</b> .....	15

## I. ČÁST POZNEJTE A OVLÁDNĚTE SVÉ MYŠLENÍ

<b>1. Naše myšlení se promítá do vnějšího světa</b> .....	18
<b>1.1 Myšlení pod kontrolou</b> .....	22
Kontrola vědomí a opakované myšlenky .....	23
Nemůžeme ovlivnit, jaká myšlenka se objeví v našem vědomí .....	24
Ovládání myšlení .....	24
Snažím se, ale nechtěné myšlenky a emoce se stále vracují .....	25
Naučte se přijímat .....	26
<b>2. Psychické a fyzické je úzce propojeno</b> .....	27
<b>2.1 Začarovaný kruh</b> .....	27
Jak z kruhu ven? .....	29
<b>2.2 Chováme se podle programů</b> .....	31
Jak se utváří programy? .....	32
Jak programy fungují? .....	34
<b>2.3 Vnitřní dítě</b> .....	36
<b>2.4 Tělo a psychika</b> .....	41
<b>2.5 Spirituální rozměr</b> .....	44
Spiritualita není izolace a posílání lásky celému světu .....	45
<b>2.6 Kde se bere intuice</b> .....	46
<b>2.7 Dech jako spojnice mezi psychickým a fyzickým</b> .....	47

<b>3. Vědomí, nevědomí a mozkové vlny</b>	49
3.1 Mozkové vlny alfa – základ pro ovládání mysli	51
3.2 Mindfulness (všímavost)	54
<b>4. Hladina alfa, meditace a mindfulness</b>	57
4.1 Jak poznáte, že jste v alfe	57
4.2 Jak se dostat do alfy	57
4.3 Meditace – záměrné navození alfa stavu	60
4.4 Co se děje po prvním vědomém vstupu do alfy	61
4.5 Základní schéma meditace	62
4.6 Rozptýlení a rušivé vlivy	63
Meditace a rušivé vlivy	64
4.7 Jak si udržet meditační praxi	65
4.8 Soustředění se na dech	67
4.9 Bodyscan	69
4.10 Trénink zaměřené a otevřené pozornosti	73
4.11 Poradte se v meditaci	75
<b>5. Přeneste schopnosti získané v meditaci do běžného života</b>	78
Co znamená „bez posuzování“?	78
5.1 Věnujte pozornost druhým lidem	79
Od druhých se můžete velmi dobře učit	80
5.2 Emočně inteligentní rozhovor	81
Naslouchání	81
Parafrázování	82
Doptávání se	82
Sebereflexe	84
5.3 Empatie a soucit	85
Co je to vlastně empatie?	85

Soucit je přirozený .....	86
Já a ti druzí .....	87
Empatie roste s laskavostí a s vnímanou podobností .....	88
Vytvořte si empatické mentální návyky laskavosti a podobnosti .....	89
<b>5.4 Meditace milující laskavosti .....</b>	<b>90</b>
<b>5.5 Zvládání emocí .....</b>	<b>93</b>
Sebeovládání není potlačování emocí .....	96
Pět kroků pro zvládání emocí .....	97
<b>5.6 Lepší sebedůvěra a sebehodnota .....</b>	<b>101</b>
Uvědomění si svých myšlenek a emocí .....	103
Bodyscan – krátká verze .....	103
Sebepoznání .....	105
Journaling .....	105
Sebepřijetí .....	106
Sebepřijetí potřebuje „milující babičku“ .....	106
Já nejsem ta myšlenka, já nejsem ta emoce .....	108
<b>6. Dejte svému životu smysl .....</b>	<b>109</b>
Náš život se vejde na kousek papíru .....	112
<b>6.1 Uvědomte si své potřeby .....</b>	<b>113</b>
Jaké jsou vaše potřeby? .....	113
Ne vždy musí být uspokojeny nižší potřeby jako první .....	114
<b>6.2 Sestavte si žebříček hodnot .....</b>	<b>115</b>
<b>6.3 Stanovte si cíle .....</b>	<b>118</b>
<b>6.4 Vytvořte si životní mapu .....</b>	<b>120</b>
<b>6.5 Přesvědčení pomáhající dosáhnout cílů .....</b>	<b>122</b>
<b>7. Sugescie, vizualizace, imaginace a placebo .....</b>	<b>129</b>
<b>7.1 Sugescie – přání, očekávání a víra .....</b>	<b>129</b>
<b>7.2 Trénink vizualizace .....</b>	<b>130</b>
Představy problémů .....	133

7.3	Placebo efekt .....	135
	Jak se k tomu postaví vaše kritické vědomí? .....	138
7.4	Bodyscan a sugesce .....	138
<b>8.</b>	<b>Sedm zlatých pravidel pro vytváření obrazů a sugescí .....</b>	<b>143</b>
8.1	Budte konkrétní a najděte své proč .....	146
8.2	Dosažení cíle je zastávka na cestě .....	147
	Nevzdávejte se, když už máte cíl nablízku .....	148
8.3	Jak používat sugesce a pracovat s myslí .....	149
<b>9.</b>	<b>Síla vzpomínek a očekávání .....</b>	<b>152</b>
9.1	Zaměřte stejnou pozornost na dobré i špatné .....	154
	Co s tím dělat? .....	154
	Navodte si pocity spokojenosti .....	155
9.2	Omezení v hlavě .....	157
	Jak dlouhé je vaše lano? .....	157
	Předpověď studánky – odhalení tajemství .....	159

## II. ČÁST PROGRAMOVÁNÍ MYSLI

<b>10.</b>	<b>Programování mysli .....</b>	<b>162</b>
10.1	Základní schéma .....	163
10.2	Mentální techniky – programování .....	164
10.3	Programování cílů .....	166
10.4	Podpořte změnu svých přesvědčení .....	169
10.5	Změňte své vlastnosti a návyky .....	171
10.6	Krůček po krůčku k novým dovednostem .....	173
10.7	Změňte svoji náladu a psychický stav .....	174



10.8 Vytvořte si kotvu bezpečí, sebedůvěry a úspěchu .....	176
10.9 Špatná nálada a pokles energie .....	181
<b>11. Spánek, bdělost a odpočinek .....</b>	<b>184</b>
11.1 Technika na usínání a pro dobrý spánek .....	184
11.2 Probudte se ve správný čas .....	187
11.3 Pokud si potřebujete rychle odpočinout .....	188
11.4 Spánek a sny .....	190
Sny v různých spánkových stádiích .....	191
<b>12. Porozumějte svým snům .....</b>	<b>192</b>
12.1 Jakým jazykem k nám sny hovoří .....	193
Malé a velké sny .....	194
Jakou funkci mají sny .....	195
Proč nepoužívat snáře? .....	196
Charakteristické prvky snu .....	196
Zapamatovat a zapsat .....	197
12.2 Jak pracovat se svými sny .....	198
Volné přemýšlení o snu .....	198
Rozvedení snu .....	199
Klíčová slova, symboly, asociace .....	199
Přítomný čas .....	199
Výtvarné zpracování snu .....	200
Dokončení snu nebo tvořivé rozvíjení snu .....	200
Symbolické chování .....	200
Sen na přání .....	201
12.3 Jak si naprogramovat sen na přání .....	201
<b>13. Bolest a stres .....</b>	<b>203</b>
13.1 Snížení nebo odstranění bolesti .....	203
13.2 Odstraňovač stresu .....	205

<b>14. Rozhodování</b> .....	208
<b>15. Vezmi si jen to, co potřebuješ</b> .....	212
<b>Závěr</b> .....	216
<b>Poděkování</b> .....	217
<b>Literatura</b> .....	218
Knihy .....	218
Internetové zdroje .....	219
Online kurzy .....	219
Videa .....	219
Aplikace .....	220

## O autorce



### **Ing. Mgr. Radka Loja**

Radka je psycholožka, lektorka a koučka. Ráda píše a ve svém volném čase se věnuje rodině, meditaci a sportu. Vede přednášky a workshopy věnované práci s emocemi, myšlením, stresem, vyhořením, komunikaci, mindfuness, psychické odolnosti, většímu využití mozku a alfa stavu a dalším tématům. Přednáší pro firmy i jednotlivce. Svoji práci zakládá na praktických zkušenostech s lidmi a moderních poznatcích z psychologie a neurověd.

Je autorkou knihy *Emoce pod kontrolou* (Grada Publishing, 2019) a spoluautorkou knihy *Jak získat úspěch, klid a vyrovnanost v hektické současnosti* (Grada Publishing, 2017). Provozuje web osobního rozvoje [mindtrix.cz](http://mindtrix.cz), kde se můžete podívat na její články, online kurzy a semináře.

Původně vystudovala Fakultu elektrotechnickou na Českém vysokém učení technickém v Praze, později jednooborovou psychologii na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Dříve pracovala v nadnárodních auditorských společnostech PriceWaterhouseCoopers a Ernst & Young.



## Předmluva

Současná doba, která je charakteristická tlakem na výkon, se soustřeďuje především na rozvoj explicitních, vnějších prvků našeho života. Zaměřujeme se na rozvoj, zdokonalování a vylepšování světa mimo nás, ale bohužel často podceňujeme poznání a kultivování světa uvnitř nás, nebo na ně zapomínáme.

Kvůli této neznalosti našich vnitřních světů se zvyšuje počet lidí trpících psychickou nestabilitou, chronickou únavou, až vyčerpaností, ztrátou smyslu či existenciálním vakuem a dalšími nemocemi, jejichž počet se velmi významně zvyšuje, a to nejen z důvodu špatně pochopeného blahobytu.

Pokud však chceme s něčím pracovat, musíme to především poznat. Nejen proto je nutné rozšířit naše poznání o důkladné prostudování našich vnitřních světů, pochopit jeho zákonitosti a najít možnosti, jak s ním pracovat ve prospěch zdravého vývoje člověka.

Kniha, kterou držíte právě v ruce, je tou pravou „mapou“, kterou oceníme na dobrodružné cestě do nitra našich subjektivních světů, na cestě k sebepoznání, sebeovládání a seberegulaci. Autorka nás velmi čtivým stylem seznamuje s principy, zákonitostmi a charakteristikami našeho vnitřního světa. Velice jednoduchou, ale účelnou vyprávěcí formou nám nenásilně edukativním stylem poskytuje množství informací, které se opírají o různorodé vědecké studie z celého světa, ať již z psychologie, psychiatrie, sociologie, nebo antropologie.

Na mnohých příkladech z praxe autorka vysvětluje z mnoha pohledů principy fungování naší mysli, její rozmanitý význam a funkce.

Velmi citlivě navíc ukazuje její propojenost ať již s fyzickým tělem, dechem či mozkovými vlnami, intuicí, emoční inteligencí, a dokonce i spiritualismem (spiritualitou).

Větší pozornost věnuje autorka velkému fenoménu naší doby – hladině alfa a její propojenosti s meditací, sugescí, vizualizací, imaginací, dechem, spánkem a všímavostí.

A na závěr to nejdůležitější! Kniha je velmi praktická. Téměř každá eduka-  
tivní část či kapitola (dovolím si vlastně tvrdit, že i většina poznatků) je vzá-  
pětí doplněna o praktická cvičení, různé jednoduché techniky, programy,  
které si může okamžitě vyzkoušet každý čtenář.

Přeji knize velký počet čtenářů, kteří v ní objeví hodně inspirativních  
informací a praktických „pomůcek, návodů či pravidel“ na nikdy nekon-  
čící, velmi vzrušující a potřebné cestě do nitra našich subjektivních světů,  
na cestě za sebepoznáním.

**PhDr. Marian Jelínek, Ph.D.**

*hokejový trenér, manažer, autor knih,  
specialista v oblasti mentálního tréninku*

# Úvod

*„Zasej myšlenku a sklidiš čin.  
Zasej čin a sklidiš zvyk.  
Zasej zvyk a sklidiš charakter.  
Zasej charakter a sklidiš osud.“*

Naše myšlenky se promítají do všeho, co děláme. Často způsobem, který přesahuje hranice našeho vědomého vnímání. Tyto myšlenky „vysílají“ do světa kolem nás signály o tom, co chceme, čemu věříme a kým jsme. A svět na ně reaguje.

Výsledky, kterých dosahujeme, jsou důsledkem působení programů běžících v naší mysli, v naší vnitřní realitě. Tyto programy určují naše jednání, jež se promítá do reality vnější, do vnějšího světa.

Svou vnitřní realitu si často vytváříme na základě domněnek, které nejsou pravdivé. Myšlenka v hlavě vyvolá emoci. Emoce se promítne do těla a ovlivní naše chování. Tím, jak se chováme, ovlivňujeme situace ve vnější realitě a také druhé lidi.

Představte si svůj zítřejší pracovní den. Jaká vnitřní realita (představa) se objevuje ve vaší mysli? Samá radost a úspěchy? Nebo spíše strach a problémy? Ani jedna z vnitřních realit není v čase, kdy si ji vytváříme, na 100 % pravdivá. Je to tak trochu „podvod“ naší mysli, tak proč se „nepodvádět“ raději pozitivně? To, co se stane, se dozvíme až zítra, ale od našeho vnitřního nastavení se odvíjí naše chování a naše volby.

Jak se tedy naučit ovládat svoji mysl?

Pomocí alfa stavu, hlubokého sebezpoznaní, jehož základem je všímavost (mindfulness). Pomocí myšlenkového tréninku, který zahrnuje nové úhly pohledu, imaginace, vizualizace a sugesce. A právě o tom je tato kniha.

Zvládat proces vlastního myšlení je základem schopnosti zvládat sebe samé.

V knize představuji mnoho mentálních technik a imaginací, které vám pomohou změnit a ovládat vaše myšlenky. Inspirujte se jimi a v případě

potřeby je obměňte tak, aby vám vyhovovaly. V mentálních technikách a imaginacích vám tykám. Mluvím k vám jako k ČLOVĚKU a nerozlišuji tedy mužský a ženský rod.

Mentální techniky a imaginace si můžete sami nahrát na záznamník a poslouchat je, nebo si můžete zakoupit audionahrávky na webové stránce [www.mindtrix.cz/nase-knihy/](http://www.mindtrix.cz/nase-knihy/).

Techniky vám mohou pomoci usnadnit některé úseky vašeho života a dosáhnout toho, co chcete. Pravá podstata života a jeho smyslu však leží mnohem hlouběji. Možná se díky práci s myslí v této knize dostanete ještě o hodně dál.

Věřím, že vám kniha pomůže na vaší cestě za úspěchem a spokojeností a že v ní najdete spoustu inspirace.

Radka



I. ČÁST

POZNEJTE A OVLÁDNĚTE  
SVÉ MYŠLENÍ