

101
ESEJŮ,
které
ZMĚNÍ
vaše
MYŠLENÍ

BRIANNA WIEST

Brianna Wiest
101 esejů, které změni vaše myšlení

101
ESEJŮ,
které
ZMĚNÍ
vaše
MYŠLENÍ

BRIANNA WIEST



aurora

Z anglického originálu Brianna Wiest: *101 Essays That Will Change The Way You Think*, vydaného Thought Catalog Books v roce 2017, přeložila Jana Zajícová.

Vydalo: Vydavatelstvo AURORA spol. s. r. o., v Bratislavě v roce 2022.
Číslo publikace: 12.

Jazyková redakce: Petra Čačková
Jazyková korektura: Markéta Rucká
Odpovědný redaktor: Matúš Mládek
Technická redakce: Ivana Mládeková
Sazba: Samuel Ryba – Design Ryba
Tisk: Těšínské papírny, s.r.o., Český Těšín

Vydání: první

Copyright © 2016 by Brianna Wiest. All rights reserved.
Cover design © Thought Catalog Books

Originally published in the UK by Harriman House Ltd in 2020,
www.harriman-house.com.

Translation © Jana Zajícová 2022
Czech edition © Vydavatelstvo Aurora 2022

Kniha: ISBN 978-80-8250-044-1
E-book: ISBN 978-80-8250-045-8

OBSAH

Úvod — 13

1 — *Podvědomé chování, které vám brání žít tak,
jak byste chtěli* — 15

2 — *Psychologie každodenního řádu* — 19

3 — *Deset věcí, které emočně inteligentní lidé nedělají* — 23

4 — *Jak se nám odcizují lidé, které jsme kdysi milovali* — 27

5 — *Šestnáct znaků sociálně inteligentních lidí* — 31

6 — *Nepříjemné pocity, které však ukazují,
že jste na správné cestě* — 37

7 — *Co se vám snaží říci pocity, které nejúporněji potlačujete* — 41

8 — *Co ve vás není „já“* — 45

9 — *Dvacet znaků toho, že se vám daří lépe, než si myslíte* — 47

10 — *Jak prorazit svůj strop a jak si sami bráníme
v dosažení skutečného štěstí* — 51

11 — *Štěstí dokonalosti* — 59

12 — *Příkop mezi věděním a konáním: proč se vyhýbáme tomu, co je pro nás nejlepší, a jak se natrvalo vypořádat s odporem — 61*

13 — *101 věcí, o kterých byste měli přemýšlet více než o tom, co vás užírá — 65*

14 — *Očekávání, od nichž se musíte oprostit ještě před třicítkou — 77*

15 — *Pokud nevíte, co si počít se svým životem, přečtěte si toto — 83*

16 — *Osm kognitivních zkreslení, která utvářejí způsob, jakým vnímáte — 85*

17 — *Co emočně silný člověk nedělá — 89*

18 — *Deset hlavních faktů ohledně emocí, kterým bychom měli rozumět lépe — 93*

19 — *Drobnosti, které ovlivňují vaše vnímání vlastního těla, aniž si to uvědomujete — 97*

20 — *Jaké cíle si nastavit, abyste si více užívali, co máte, a méně se hnali za tím, co nemáte — 101*

21 — *102 způsobů, jak nepřipustit, aby vám iracionální myšlenky ničily život — 105*

22 — *Zen jako nedílná součást kreativity — 119*

23 — *Vše je vám nápomocno: jak se lidé se silnou vnitřní motivací stávají nejlepší verzí sebe sama — 123*

24 — *Jak poznat, že jediné, co vám brání ve štěstí, jste vy — 125*

- 25 — *Jak se nezaseknout a zautomatizovat si návyky
ve třech fázích — 129*
- 26 — *Zásadní otázka, kterou si musíte položit:
neunavilo vás žadonit o něčí lásku? — 131*
- 27 — *Stůjte nohama na zemi: mantra, která připomíná,
že váš život se odehrává nyní — 133*
- 28 — *Šestnáct otázek, díky nimž pochopíte,
kdo jste (a kam se máte ubírat) — 135*
- 29 — *Jak poznat, že jste se posunuli více, než si myslíte — 139*
- 30 — *Co svědčí o tom, že jediný problém s vaším životem je to,
jak o něm přemýšlíte — 143*
- 31 — *Diskutujete inteligentně? Sedm hlavních způsobů,
jak se lidé prou – od obrany až po popírání — 147*
- 32 — *Znaky toho, že vaše mentální krize je ve skutečnosti
emočním průlomem — 149*
- 33 — *Přestaňte se trápit tím, jak se váš život jeví,
a zaměřte se na svůj pocit z něj — 153*
- 34 — *Proč není radno usilovat o pohodlí a jistotu — 157*
- 35 — *Šest pilířů sebeúcty: nejde o to, jak se cítíte,
nýbrž o to, na co se cítíte — 159*
- 36 — *Proč byste měli poděkovat těm, kdo vám
v životě nejvíce ublížili — 163*
- 37 — *Snaha najít smysl života je tím, co vás ve skutečnosti brzdí — 167*

- 38 — *Jak detoxikovat svou mysl (a nezavrhnout civilizaci)* — 169
- 39 — *Dvanáct signálů toho, že problém s vaším životem spočívá ve způsobu, jakým o něm přemýšlíte* — 175
- 40 — *Proč logicky myslící lidé žijí lépe (v generaci, která staví na piedestal vášeň)* — 179
- 41 — *Co o sobě potřebujete vědět, než budete mít život, který si přejete* — 187
- 42 — *Co emočně zdraví lidé dělají správně* — 193
- 43 — *Jak měřit dobrý život* — 197
- 44 — *Jak naslouchat hlasu, který k nám mluví beze slov* — 201
- 45 — *Prožitky, pro které nám ve slovníku chybí výraz* — 203
- 46 — *Znaky toho, že jste svým nejhorším nepřítelem, aniž si to uvědomujete* — 207
- 47 — *Co kdybychom místo těl viděli duše* — 211
- 48 — *Šestnáct důvodů, proč vám stále chybí láska, o kterou stojíte* — 213
- 49 — *Jak letos můžete opravdu změnit svůj život* — 219
- 50 — *Jak nepodléhat cizím modlám* — 223
- 51 — *Jak se vymanit z moci, kterou nad námi má představa o někom jiném* — 229
- 52 — *Proč si podvědomě libujeme ve vytváření problémů* — 233

- 53 — *Proč duše vyžaduje tělo — 235*
- 54 — *Význam klidu: proč je tak důležité vyhradit si čas na nicnedělání — 239*
- 55 — *Jak se vážete na lidi a proč vám to překáží ve vztazích — 243*
- 56 — *Šestnáct způsobů, jakými se potlačené emoce projevují ve vašem životě — 247*
- 57 — *Padesát výpovědí o tom, která myšlenka je nejvíce osvobozující — 251*
- 58 — *Pokud vám ještě nebylo třicet, není pozdě začít znovu — 259*
- 59 — *Sedmnáct představ o vašem životě, které vás brzdí v rozletu — 261*
- 60 — *Jak se stát člověkem, který si zaslouhuje život, po němž toužíte — 265*
- 61 — *Co očekáváme od ostatních (ale málokdy to chceme sami změnit) — 271*
- 62 — *Nemusíte se bezpodmínečně mít rádi, abyste byli hodni lásky jiných — 275*
- 63 — *Třicet otázek, které byste si měli položit, pokud jste dosud nenašli vztah, který chcete — 277*
- 64 — *Největší tabu naší kultury je radikální upřímnost – a to je náš problém — 281*
- 65 — *Sedm důvodů, proč zlomené srdce bývá klíčem k lidskému růstu — 285*

- 66 — *Proč nejvíce lpíme na tom, co pro nás
vlastně nic neznamena — 289*
- 67 — *Na co je život mezi dvacítkou a třicítkou příliš krátký — 291*
- 68 — *Spokojený člověk nepotřebuje svolení ostatních
+ dalších jedenáct pravd, které naplnění lidé chápou — 299*
- 69 — *Co vědí lidé, kteří přišli o lásku — 305*
- 70 — *Jednoduchost — 309*
- 71 — *Osmnáct drobných připomenutí pro všechny,
kteří mají pocit, že nevědí, co si počít se svým životem — 313*
- 72 — *Umění vnímavosti aneb jak
se vyhnout sebenávisti — 317*
- 73 — *Deset otázek, které byste si měli položit,
pokud nevíte, jak dál — 323*
- 74 — *Nic nemůžeme nechat jít – můžeme jen akceptovat,
že už je to pryč — 327*
- 75 — *Jste sbírka povídek, nikoli román — 331*
- 76 — *Každodenní signály toho, že svět prochází
posunem vědomí — 333*
- 77 — *Proč si tak libujeme ve svém utrpení — 337*
- 78 — *Co lze nalézt v samotě — 339*
- 79 — *Jak vychovat generaci dětí,
které nebude sužovat úzkost — 341*

- 80 — *Emoční inteligence pro začátečníky:
proč potřebujeme bolest — 345*
- 81 — *Každý váš vztah je primárně vztahem
s vámi samotnými — 349*
- 82 — *Patnáct drobností, které prohloubí váš vztah
s někým, na kom vám záleží — 351*
- 83 — *Budte šťastnější, než si myslíte, že si zasloužíte — 355*
- 84 — *Jak myslet sami za sebe: návod v osmi krocích — 359*
- 85 — *Velmi důležitý důvod, proč dáváme lásku lidem,
kteří nám ji neumějí oplácet — 363*
- 86 — *Ne každý vás miluje způsobem, kterému rozumíte — 365*
- 87 — *Jak zkrotit své vnitřní démony — 369*
- 88 — *Proč odmítáme pozitivní myšlení — 371*
- 89 — *Filozofie absence odporu: jak se naučit jít s proudem
a nestát se při tom rohožkou na boty — 373*
- 90 — *Nejlaskavější k sobě musíte být, když máte pocit,
že si to nejméně zasloužíte — 375*
- 91 — *Patnáct nejběžnějších typů zkresleného myšlení — 377*
- 92 — *101 věcí, které jsou důležitější než vzhled vašeho těla — 383*
- 93 — *Sedm zenových principů pro moderní život — 393*
- 94 — *Šest znaků zdravé sociální citlivosti — 397*

- 95 — *Nynějšek je vše, co máte* — 399
- 96 — *Umění bezmyšlenkovosti* — 401
- 97 — *Rozdíl mezi tím, co cítíte a co si myslíte, že cítíte* — 405
- 98 — *Síla negativního myšlení* — 409
- 99 — *Co dělat, abyste se vyléčili z úzkosti* — 413
- 100 — *Přestaňte usilovat o štěstí* — 419
- 101 — *Co byste měli vědět, když procházíte metanoiou: změnou myšlenek, pocitů, sebe či způsobu myšlení* — 421

ÚVOD

Ve své knize *Sapiens* historik Yuval Noah Harari vysvětluje, že *Homo sapiens* v jisté éře nebyl jediným lidským druhem, který obýval Zemi¹. Souběžně nejspíše existovalo více lidských druhů: *Homo sapiens*, *Homo neanderthalensis*, *Homo soloensis*, *Homo erectus* atd.

To, že *Homo sapiens* přetrval dosud, zatímco ostatní druhy se přestaly vyvíjet, má svou příčinu v prefrontální mozkové kůře, jejíž existenci lze dovodit z kosterních struktur. V podstatě jde o to, že náš druh měl schopnost myslet komplexněji, a tak dokázal organizovat, pěstovat, učit, trénovat, učit se a předávat dalším generacím svět vhodný pro přežití. Díky své fantazii tak prakticky z ničeho přetvořil Zemi v to, co známe dnes.

V jistém smyslu je představa, že z uvažování vzniká realita, nejen zajímavou myšlenkou, nýbrž je to rovněž nedílná součást evoluce. Právě díky jazyku a schopnosti uvažovat si v sobě lidská mysl dokázala vytvořit svět a v konečném důsledku se tak vyvinula naše dnešní společnost – v dobrém i ve zlém.

Téměř každý velký mistr, umělec, učitel, inovátor, vynálezce a obecně každý šťastný člověk by u kořenů svého úspěchu dokázal najít stejný předpoklad: máme-li změnit svůj život, musíme nejprve změnit svou mysl.

Právě tito lidé nám předávají některé letité pravdy: totiž že věřit v něco znamená stát se tím, že mysl je třeba ovládat, že překážka je cesta². To nejkrutější trápení často zažíváme předtím,

¹ Harari, Yuval Noah. *Sapiens: Sapiens: Stručné dějiny lidstva* (Leda, 2018).

² Holiday, Ryan. *Překážka jako cesta* (Audiolibrix, 2022).

než začneme myslet dosud nebývalým způsobem, a dokonce lze říci, že muka k tomuto neotřelému myšlení přímo vedou. Toto nové vědomí vytváří příležitosti, které by nikdy nevznikly, kdybychom nebyli nuceni učit se něčemu novému. Proč naši předkové vyvinuli zemědělství, společnost, medicínu a podobně? Aby přežili. Prvky našeho dnešního světa byly kdysi v minulosti naší odpovědí na to, co v nás vzbuzovalo strach.

Pokud to vezmeme z perspektivy mozku, platí, že pokud se vědomě naučíte vnímat „problémy“ ve svém životě jako bránu k většímu porozumění a následnému lepšímu žití, vykročíte z labyrintu utrpení a zjistíte, jak chutná štěstí.

Domnívám se, že úkol být člověkem spočívá v pochopení, jak přemýšlet. Následně se učíme, jak milovat, sdílet, koexistovat, tolerovat, dávat, tvořit a podobně. Myslím, že první a nejdůležitější povinností, kterou máme, je zužitkovat potenciál, s nímž jsme se narodili – sami pro sebe i pro svět.

Vším, co píšu, se nevyssloveně vine tento motiv: „Tato myšlenka změnila můj život.“ Myšlenky totiž mění život – a toto je první myšlenka, která převrátila ten můj.

PODVĚDOMÉ CHOVÁNÍ, KTERÉ VÁM BRÁNÍ ŽÍT TAK, JAK BYSTE CHTĚLI

Každá generace vyznává svého druhu monokulturu, převládající vzorce nebo konvence, jež lidé nevědomky přijímají jako „pravdu“.

Není těžké určit monokulturu v Německu 30. let 20. století nebo v Americe v roce 1776. Je jasné, co lidé v té době a na těch místech chápali jako „dobré“ a „pravdivé“, i když ve skutečnosti tomu tak určitě nebylo vždy.

Rozvinout si objektivitu potřebnou k tomu, abychom vnímali vliv stávající monokultury, je velice obtížné. Je-li nějaká myšlenka tak hluboce přijímána, že je považována za pravdu, přestáváme ji vnímat jako „kulturní“ či „subjektivní“.

Náš vnitřní zmatek je z velké části výsledkem toho, že vedeme život, který si v hloubi duše nepřejeme, jen proto, že bezděčně nasloucháme vnitřnímu hlasu, jenž naši realitu vydává za normál či ideál. Ústřední zásady monokultury obvykle prostupují vším, pro co bychom měli žít (národ, náboženství, naše já apod.), a náš stávající systém nám v řadě ohledů brání udělat krok vpřed.

Podívejme se na osm nejdůležitějších příkladů.

01 | Věříte, že chcete-li se skutečně realizovat, stačí se rozhodnout, co si přejete, a pak si za tím jít. Lidská psychika

však ve skutečnosti vylučuje schopnost předvídat, co vás učiní šťastnými.³

Mozek dokáže vnímat jen to, co je známé, takže když si volíte, co budete chtít v budoucnu, vlastně jen reprodukuje jisté řešení nebo ideál minulosti. Pokud věci nejdou tak, jak si přejete, obviňujete se ze selhání, protože se vám nepodařilo naplnit očekávání. Ve skutečnosti jste vytvořili něco lepšího, ale zároveň neznámého, pročez to váš mozek interpretuje jako „chybné“. Jaké poučení si z toho můžeme vzít? Žít v přítomném momentu není vznešený ideál vyhrazený osvícencům a vyznavačům zenu, nýbrž je to jediný způsob, jak se nenechat ovládnout iluzemi. Je to vlastně jediná věc, kterou mozek dokáže pochopit.

02 | Extrapolujete přítomný okamžik, protože se domníváte, že úspěch je bod, do kterého člověk musí „dospět“, a tak se každou chvílí pokoušíte o inventuru svého života a zjišťujete, zda už můžete být šťastní.

Namlouváme si, že každý jednotlivý okamžik vystihuje váš život jako celek. Jsme naprogramováni věřit, že úspěch je bod, do kterého musíme dospět (neboli okamžik, kdy jsme naplnili své cíle a dotáhli své úkoly), neustále poměřujeme své přítomné okamžiky podle míry jejich „dokončenosti“, podle toho, jak dobře zní náš životní příběh a jak by na jiné lidi zapůsobil, kdybychom jej měli vyjádřit v několika větách. Ptáme se: „A to má být všechno?“, protože zapomínáme, že vše je pomíjivé a že žádný okamžik sám o sobě nepostihne celek. Neexistuje bod, do kterého máme „dorazit“. Úspěch nespočívá v dosahování cílů, nýbrž v tom, jak během práce na nich vyrosteme.

03 | Pokud jde o instinkty, předpokládáte, že štěstí je „dobré“ a strach a bolest jsou „špatné“.

³ Gilbert, Daniel. Škobrtnout o štěstí (Dokořán, 2007).

Když zvažujete, že se budete věnovat něčemu, co opravdu milujete a na čem si zakládáte, je normální, že vás zaplaví vlna strachu a bolesti – zejména proto, že budete zranitelní. Špatné pocity bychom neměli vždy interpretovat jako signál k ústupu, protože mohou také svědčit o tom, že se pouštíte do něčeho, co nás děsí, ale zároveň nám to stojí za to. Kdybyste to udělat nechtěli, bylo by vám to lhostejné. Strach = zájem.

04 | Bezdůvodně si do života vnášíte problémy a krize, protože se jej bojíte skutečně žít.

Návyk vytvářet si v životě zbytečná dramata je ve skutečnosti technikou, jak se vyhnout zranitelnosti či odpovědnosti za to, čeho se bojíte. Jste rozhození, avšak z jiného důvodu, než si myslíte: V jádru vaší potřeby vytvořit problém je prostě strach být tím, kým jste, a žít život, jaký si přejete.

05 | Domníváte se, že máte-li změnit své názory, musíte si osvojit nový způsob uvažování. Ve skutečnosti stačí vyhledávat situace, díky nimž vám tento nový způsob myšlení bude připadat samozřejmý.

Názor je představa, o které víte, že je pravdivá, protože vás to naučila zkušenost. Pokud chcete změnit svůj život, změňte své názory. Pokud chcete změnit své názory, vykoukněte z ulity a prožijte něco, co vám nové názory zpřítomní. Opačně cesta nevede.

06 | Domníváte se, že „problémy“ jsou zátarasy, které vám brání v dosažení toho, co chcete, ale ve skutečnosti to jsou cesty.

Pregnantně to vyjádřil Marcus Aurelius: „Z toho, co bylo bariérou, se stal stimul pohánějící naše jednání. To, co bylo překážkou na cestě, nám ji najednou otevírá.“ Když narazíte na problém, nutí vás to podniknout nějaký krok, abyste jej vyřešili. Tento

krok vás nevyhnutelně posune k jinému způsobu uvažování, k jinému chování a k jinému rozhodování. „Problém“ se tak stává katalyzátorem k tomu, abyste uskutečnili život, který jste vždy chtěli. Vypuzuje vás z komfortní zóny.

07 | Domníváte se, že vás definuje vaše minulost, a co hůře, považujete to za nezměnitelnou realitu, ale ve skutečnosti se způsob, jakým ji vnímáte, mění s tím, jak se měníte vy.

Zkušenost má vždy řadu dimenzí, díky čemuž můžete sahat po spoustě vzpomínek, zážitků, pocitů a klíčových myšlenek. To, které z nich si zvolíte, vypovídá o vašem aktuálním rozpoložení. Mnozí lidé ztroskotají na tom, že dovolí své minulosti, aby je definovala nebo sužovala, jen proto, že se dostatečně neposunuli a nepochopili, že minulost jim nezabránila v dosažení života, jaký si přejí, nýbrž jim to usnadnila. Tím nemá být řečeno, že máme bolestivé či traumatizující události přejít či hodit za hlavu. Znamená to, že když se k nim vrátíme, máme je přijímat a umět je zasadit do příběhu svého osobního vývoje.

08 | Zkoušíte změnit jiné lidi, situace a věci (nebo si na ně stěžujete a rozčilujete se kvůli nim), jenže vztek je výrazem sebepoznání. Většina negativních emočních reakcí znamená, že rozpoznáváte aspekt své osobnosti, který vám dosud unikal.

V jistý okamžik vašeho života vás něco nutilo, abyste své chování vnímali jako nežádoucí, což dalo vzniknout vašemu stínovému já, které jste potlačovali a dělali jste vše, co se dalo, abyste si je nemuseli připustit. Když pak totéž chování pozorujete u jiných lidí a leze vám na nervy, není to tím, že byste k němu z principu pociťovali averzi, nýbrž tím, že se perete se svou touhou plně je začlenit do svého celkového uvědomění. Co máte rádi na jiných lidech, to máte rádi i sami na sobě. Co na jiných nenávidíte, to v sobě nedokážete vidět.

PSYCHOLOGIE KAŽDODENNÍHO ŘÁDU

Nejúspěšnější lidé v dějinách, o nichž často hovoříme jako o géniích či mistrech svého oboru, vedle talentu spojuje jedna další věc: většina z nich důsledně lpěla na pevném, specifickém řádu.

Pevný řád dne zní jako nuda a protiklad toho, co nám je prodáváno jako žádoucí. Soudíme, že štěstí si zajistíme neúnavnou poutí za něčím, co je „více“, bez ohledu na to, jakou podstatu toto „více“ má. Neuvědomujeme si však, že mít pevný řád dne neznamena, že každý den budete stejných x hodin vysedávat v té stejné kanceláři. Váš řád může obnášet cestu do jiné země každých několik měsíců. Může být řádně neřádný. Nejde ani tak o to, jaký konkrétní obsah vaše pevné návyky mají, nýbrž o to, jakou stabilitu a bezpečí vaše mysl nabude díky opakovaným činům a předvídatelným výsledkům.

Je nepodstatné, jak si představujete náplň svého každodenního života. Přijde na to, abyste se nějak rozhodli a pak se svého rozhodnutí drželi. Řád je stručně řečeno důležitý, protože pevné návyky diktují vaše rozpoložení a to zase vyživuje vaši osobnost, nehledě na to, že pokud dopustíte, aby vás vláčely impulsy, vzniká tím podhoubí pro vše, co vysloveně nechcete. Dočasné, okamžité uspokojení nebývá tím, co přináší opravdové štěstí. To je spojeno s překonáváním odporu a vyžaduje oběti. Pocit, že přinášíte oběť, však můžete neutralizovat tím, že si z úkolu uděláte „normu“, a odpor můžete usměrňovat přísností. Z těchto i jiných důvodů je tak důležité mít řád (a šťastní lidé jej mívají častěji než ti ostatní).

01 | Vaše návyky utvářejí vaše rozpoložení a to zase funguje jako filtr, skrze který prožíváte život.

Dávalo by smysl předpokládat, že rozpoložení je plodem myšlenek nebo stresorů – věcí, které nás během dne potkávají a vyvádějí nás z konceptu. Tak to ale není. Psycholog Robert Thayer tvrdí, že naše rozpoložení je utvářeno našimi návyky: kolik toho naspíme, jak moc se hýbeme, co si myslíme, jak často si to myslíme a tak dále. Podstatné je, že to nebývá tak, že by nás z míry vyvedla jediná myšlenka. Daleko spíše za tím stojí vzorec chování, v jehož rámci jsme s touto myšlenkou konfrontováni, což pak umocňuje její dopad a dodává nám pocit, že je důležitá.

02 | Zařídte, aby váš den určovala vaše vědomá rozhodnutí, nikoli vaše obavy či impulsy.

Nespoutaná mysl je minové pole. Postrádá směr a ukotvení, je urvaná z řetězu a neovládá se – každý nahodilý faktor vám pak může vnuknout pocit, že chcete něco, oč ve skutečnosti nestojíte. Když si řeknete: „Dnes mám chuť zajít na jedno a ne se připravovat na zítřejší prezentaci,“ může to tady a teď znít jako dobrý nápad, ale z dlouhodobého hlediska je to katastrofa. Vyrazit si večer do baru asi nestojí za to, abyste kvůli tomu zpackali extrémně důležitou schůzku. Když si osvojíte smysl pro pevný řád, docílíte toho, aby podobu vašich dní určovala vědomá rozhodnutí, a odhodíte všechny nepodstatné ptákoviny.

03 | Štěstí není dělat hodně věcí, nýbrž dělat je dobře.

Více není lépe. Štěstí neznamená, že zakoušíte něco jiného, nýbrž že to, co již máte, zakoušíte jinými, novými způsoby. Jenže nám je bohužel vštěpováno, že každou naši myšlenku, čin a rozhodnutí má určovat vašeň, a tak nás svazuje strach, že budeme nešťastní, protože toho neděláme „dost“.

04 | Když svému každodennímu životu dáte řád, nemusíte už se potýkat s neznámým, čímž deaktivujete instinkt, který vám velí buď bojovat, nebo uprchnout.

Proto se mnozí lidé tak perou se změnou, zatímco ti, kteří jsou ve svých návycích stálí, zažívají tolik radosti: jejich strach z neznáma je už dlouho ze hry, takže si opravdu dokážou něco užít.

05 | V dětství vám pevný řád dává pocit bezpečí, v dospělosti skýtá pocit smysluplnosti.

Pozoruhodné je, že tyto dva pocity si jsou podobnější, než by se mohlo zdát (nebo alespoň mají stejný zdroj). Je to stejné jako strach z neznáma. V dětství netušíme, kde je vlevo a kde je vpravo, natož abychom si dokázali zodpovědět, proč jsme naživu nebo zda nám určitá aktivita, kterou jsme nikdy nezkusili, přivodí úděs či újmu. A když se řádu oddáme jako dospělí, můžeme se konejšit touto prostou myšlenkou: „Vím, jak to udělat, protože už s tím mám zkušenost.“

06 | Cítíte se spokojení, protože řád neustále stvrzuje správnost rozhodnutí, které jste přijali.

Pokud jste se rozhodli, že napíšete knihu, a slíbíte si, že každý večer naťukáte tři stránky bez ohledu na to, jak dlouho vám to zabere, stvrzujte tím nejen své rozhodnutí začít, ale i schopnost dosáhnout cíle. Upřímně řečeno to je ten nejzdravější způsob, jak dosáhnout naplnění.

07 | S řádem nachází tělo svůj rytmus a otevírá se cesta k „proudění“⁴.

O pojmu „proudění“ nebo také „flow“ jste už možná slyšeli. Je to stav, který přichází, když se do své činnosti ponoříte natolik, že se veškeré jiné nápady a starosti rozplynou a vy se plně odevzdáváte svému úkolu. Čím lépe své tělo vycvičíte tak, aby reagovalo na různé impulsy (například v sedm ráno vstáváte a ve dvě odpoledne sedáte ke psaní), tím snáze u sebe proudění navodíte – čistě silou zvyku.

08 | Pokud se neoddáte řádu, navykáte si na představu, že „strach“ je ukazatelem toho, že děláte něco špatného, i když ve skutečnosti jen signalizuje, že si velice zakládáte na výsledku.

Absence řádu není nic než živná půda pro nepřetržitou prokrastinaci. Poskytuje vám prostor, aby vaše podvědomí řeklo, že si oddechnete, i když se blíží termín dokončení úkolu. Když máte ve zvyku dávat si v ten čas pauzu, dovolíte si ji, protože to takhle prostě „děláte pořád“.

⁴ Csikszentmihalyi, Mihaly, Flow (Portál, 2015).

DESET VĚCÍ, KTERÉ EMOČNĚ INTELIGENTNÍ LIDÉ NEDĚLAJÍ

Emoční inteligence je pravděpodobně nejmocnější, ale zároveň nejpodceňovanější lidskou charakteristikou.

Zakládáme si na tom, že naše každodenní funkce jsou zakotveny v logice a rozumu, jenže pak dospíváme ke stejným závěrům bez ohledu na to, zda uvažujeme dlouho, nebo zda se naopak rozhodujeme během okamžiku.⁵ Politikové zásadně přehlížejí lidský prvek sociopolitických otázek a asi nemusím citovat statistiky rozvodovosti, abych vás přesvědčila, že si nevybíráme správné partnery (a že nám chybí schopnost udržet si intimní vztahy po dlouhou dobu).

Zdá se, že podle názoru mnohých by bylo nejinteligentnější nemít vůbec žádné emoce. Být efektivní znamená být strojem, produktem naší doby. Dobře promazaným, digitalizovaným, vysoce neuvědomělým, ale výsostně provozuschopným robotem starajícím se o naše hmotné potřeby. A tak se odsuzujeme k utrpení.

A pak existují lidé, kteří jsou nadáni schopností vnímat to, co cítí. Kterí vědí, jak vyjádřit, zpracovat, rozebrat a uzpůsobit si své prožitky, jelikož jsou svým vlastním řídicím centrem. To jsou skuteční lídři. Žijí nejúplněji a nejopravdověji a my bychom se od nich měli učit. Toto jsou věci, které emočně inteligentní lidé nedělají.

⁵ Gladwell, Malcolm, Mžik (BizBooks, 2015).

01 | Nepředpokládají, že to, jak uvažují o dané situaci a jak ji prožívají, nutně odráží skutečnost a konečný výsledek.

Své emoce chápou jako reakce na to, co se děje, ne jako přesné indikátory. Jsou srovnáni s možností, že tyto reakce mohou mít více společného s jejich vlastními problémy než s objektivně existující situací.

02 | Jejich emoce nepocházejí zvnějšku.

Jejich emoce nejsou dílem někoho jiného a z tohoto důvodu nejsou ani problémem, který má řešit někdo jiný. Tito lidé chápou, že sami jsou konečnou příčinou toho, co zažívají, a to je chrání před pádem do pastí rozhořčené pasivity: když totiž věříte, že vesmír udělal něco špatného, logicky od něj očekáváte, že to také napraví.

03 | Nepředpokládají, že vědí, co jim skutečně dopomůže ke štěstí.

Vzhledem k tomu, že naším referenčním rámcem je vždy jen to, co se událo v minulosti, postrádáme způsob, jak zjistit, co by nás skutečně udělalo šťastnými. Spíše jen hledáme něco, co nás ochrání před vším, co se nám v našich minulých prožitcích nezamlouvalo. Emočně inteligentní lidé to vědí, a tak se otevírají všem zkušenostem, k nimž jejich život směřuje, a uvědomují si, že vše má jak dobré, tak špatné stránky.

04 | Nedomnívají se, že pocit strachu je znamením toho, že krácejí po špatné cestě.

Signálem toho, že jdete špatným směrem, je ve skutečnosti lhostejnost. Strach znamená, že se snažíte jít za něčím, co milujete, ale vaše stará přesvědčení a nezhojené rány na duši vám stojí v cestě, nebo se lépe řečeno hlásí o vyléčení.

05 | Vědí, že štěstí je volba, ale necítí se nuceni činit tuto volbu nepřetržitě.

Nejsou otroky iluze, že štěstí je setrvalý pocit radosti. Udělají si čas na to, aby zpracovali vše, čím procházejí. Dovolují si existovat ve svém přirozeném stavu. V této absenci odporu nacházejí spokojenost.

06 | Nedopustí, aby jim jejich myšlenky vybral někdo jiný.

Uvědomují si, že kvůli společenským tlakům a věčné lidské tendenci opičit se jimi mohou často zmítat myšlenky, přesvědčení a mentalita, které jim nikdy nepatřily. Aby tomu čelili, dělají si inventuru svých názorů, přemítají o jejich východiscích a rozhodují, zda jim je daný referenční rámec skutečně ku prospěchu.

07 | Vědí, že neotřesitelná vyrovnanost není projevem emoční inteligence.

Nepotlačují své pocity a nesnaží se je zmírnit tak, aby skoro vyprchaly. Mají ale schopnost kontrolovat své emoční reakce, dokud se neocitnou v prostředí, ve kterém si mohou dovolit dát průchod tomu, co se v nich odehrává. Své pocity nepřemáhají, nýbrž je pouze účinně řídí.

08 | Vědí, že pocity nezabíjejí.

Vybudovali si dostatečnou výdrž a uvědomění na to, aby chápali, že vše – i to nejhorší – je pomíjivé.

09 | Pevné přátelství nenavazují jen tak s někým.

Opravdovou důvěru a blízký vztah chápou jako něco, co je třeba budovat, a vědí, že je třeba pečlivě vybírat, s kým je budete sdílet. Nejsou rezervovaní či uzavření, nýbrž spíše uvědoměle

rozhodují, koho si vpustí do života a do srdce. Ke všem jsou laskaví, ale skutečně se otevrou jen vůči malému počtu lidí.

10 | Nezaměňují špatný pocit se špatným životem.

Vědí, jak nebezpečné je promítat si přítomný okamžik do blízké budoucnosti a věřit, že to, co se nám děje právě teď, je bod, do kterého dospěl náš celý život. Uvědomují si, že přítomný okamžik je jen jeden z mnoha pomíjivých prožitků, z nichž se skládá celek. Emočně inteligentní lidé si dovolují „špatné“ dny. Dovolují si být lidšší ve všech ohledech. V této absenci odporu nacházejí ten největší klid.

JAK SE NÁM ODCIZUJÍ LIDÉ, KTERÉ JSME KDYSI MILOVALI

Je zajímavé zamyslet se nad tím, jak se z lidí, kteří pro nás bývali vším, zase stává nic. Jak se učíme zapomínat. Jak se nutíme zapomínat. Čím přechodně zaplňujeme uvolněné místo. Následná dynamika vám vždy řekne více než samotný vztah, protože zármutek učí rychleji než radost. Co tedy znamená, když vyklouznete ze vztahu a jste si opět cizí? Toho druhého už nikdy nepřestanete znát tak, jak jste si zvykli. Možná neexistuje jiná volba než si jej ve své mysli transformovat, aby již nebyl tím člověkem, který znával vaše každodenní úzkosti a věděl, jak vypadáte nazí, co vás dokáže přivést k slzám a jak moc jste ho milovali.

Když se váš život točí kolem někoho, nemůže to jen tak ustát, i když vám již nezbylo nic než matná vzpomínka. Vždy přetrvá něco, co doznívá. Vzpomínky, které již nikdy neoddělíte od míst, kam jste spolu chodili, od slov, která jste si říkali, a od hudby, již jste poslouchali, už vám zůstanou.

Nakonec se vždy stane, že čekáme ve frontě u pokladny, když vtom se ozve jedna z těch písniček, a my si uvědomíme, že náš život se kolem toho člověka točí znovu. A možná nikdy nepřestal.

Můžete opravdu čekat, že jednou zapomenete narozeniny svých bývalých partnerů? Že se vám z paměti vytratí vaše společná poprvé, ať už jsou intimní povahy, či nikoli? Je myslitelné, že z vašich výročí se v budoucnu zase stanou běžné dny v roce? Dá se to, co jste udělali a co jste si přislíbili, vskutku neutralizovat? Zneplatní se to poté, co jste vztah ukončili, nebo to rezolutně

ignorujete prostě proto, že jinou možnost nemáte? Domnívám se, že mysl vám říká, že musíte jít dál, a nutí vaše srdce, aby s vámi drželo krok.

Chci věřit, že buď někoho tak či onak milujete navždy, nebo jste jej nikdy opravdu nemilovali. Že jakmile se dvě reagující chemické látky střetnou, obě se tím změní. Že rány, které člověk člověku dokáže zasadit, jdou někdy do živého tak moc, že nemůžete riskovat, že se znovu otevřou. Nechci věřit, že druhého odepíšeme, protože nám na něm prostě už nezáleží. Víím, že láska není nahraditelná. Ptám se sama sebe, zda ji někdy vypuzujeme z nutnosti, a možná v to i doufám.

Možná je to tak, že každý z nás je ve středu svého malého vesmíru, který se někdy překrývá s vesmíry jiných lidí, a že tento malý průnik nás nějakým způsobem změní. Tato kolize nás může zničit, změnit či posunout. Někdy splyneme v jeden celek a jindy ten vztah necháme plavat, protože útěcha ze ztráty toho, co jsme mysleli, že vííme, je větší.

Tak či tak, člověk si nevyhnutelně rozšiřuje horizonty. Po střetu s jiným vesmírem víte mnohem více o lásce a o tom, jak s vámi dokáže zamávat, a o bolesti, jakou dokáže zanechat pouze díra ve vašem srdci a prázdno ve vaší posteli a na vedlejší židli. Zda tu díru zase jednou vyplní ten člověk, kvůli němuž vznikla... to nevím. Zda jiná osoba dokáže zahladit vzpomínku na někoho, kdo ve vás zanechal tak hlubokou stopu... to také nevím.

Na počátku jsme si všichni cizí. Rozhodnutí, která činíme ohledně lásky, nám však připadají nevyhnutelná. Někteří lidé nám připadají iracionálně podmaniví. Nacházíme duše ustrojené ze stejného materiálu jako ty naše. Potkáváme spolužáky, partnery, sousedy, rodinné přátele, bratrance a sestry a naše životy se protínají způsobem, který nám dává pocit, že není myslitelné, že kdy mohly být oddělené. A to je překrásné. Jenže snadnost a přístup nejsou tím, po čem bažíme. Nejsou tím, o čem pojednávají tyto řádky. Nejsou tím, kolem čeho se točíme, když je konec. Všichni jen čekáme, až se s naším vesmírem srazí nějaký jiný, aby změnil to, co my sami změnit nemůžeme.

Uvědomujeme si, že po bouři se obnoví klid, ale hvězdy už navždy budeme vidět jinak. Nevíme, či vesmír na nás bude mít tento dopad, a nemáme v tomto ohledu žádnou volbu.

Na počátku jsme si všichni cizí, ale zapomínáme, že jen zřídka kdy určujeme, kdo nám bude cizí i na konci.

ŠESTNÁCT ZNAKŮ SOCIÁLNĚ INTELIGENTNÍCH LIDÍ

Možná nevíte, co je zdrojem sociální inteligence, ale asi jste již zakusili ten druh společenské nejasnosti, která ve vás v lepším případě zanechává pocit frustrace a v horším případě pocit fyzické nepohody.

Slušné vychování je vlastně kulturní sociální inteligence. Zdá se ale, že tradiční „zdvořilost“ začíná přicházet o své kouzlo – navozuje dojem, že se vzdáváte své osobnosti ve prospěch uniformnějšího chování. Všichni sice chceme s ostatními lidmi vycházet způsobem, který bude oběma stranám po chuti, ale neměli bychom být nuceni obětovat svou autenticitu pro zdvořilé gesto nebo přívětivý úsměv. Tyto dvě věci totiž nejsou v rozporu.

Lidé obdaření sociální inteligencí přemýšlejí a chovají se způsobem, který sahá za meze toho, co je v daném okamžiku kulturně přijatelné. Fungují tak, že jsou schopni komunikovat s ostatními a navozovat u nich pocit uvolnění, aniž se vzdávají toho, kým jsou a co chtějí říci. To je samozřejmě základ spojení – toho, co je náš mozek naprogramován chtít a v čem si my osobně libujeme.

Podívejme se na základní vlastnosti sociálně inteligentních lidí.

01 | Nesnaží se u protějšku, s nímž hovoří, vyvolat silnou emoční reakci.

Nezveličují své úspěchy, aby z nich ostatním spadla brada, a nepřehánějí v popisu svého soužení, aby se dočkali soucitu. Tohoto nešvaru se lidé obvykle dopouštějí, když téma konverzace ve skutečnosti tak silnou odezvu nezasluhuje, a tak u protějšku vzniká pocit trapnosti, protože má pocit, že je nucen předstírat emocionálně vyhrocenou reakci.

02 | Zdržují se kategorických soudů o lidech, politice či myšlenkách.

Nejrychlejší způsob, jak znít neinteligentně, je říci: „Tato myšlenka je chybná.“ (Ona myšlenka může být chybná z vašeho hlediska, ale existuje, protože pro jiného člověka je správná.) Inteligentní lidé říkají: „Já sám tuto myšlenku nechápu / já sám s touto myšlenkou nesouhlasím.“ Hovořit o libovolném člověku či myšlence pomocí absolutních pojmů znamená být slepý k rozmanité paletě perspektiv. Je to definice uzavřené mysli a krátkozrakosti.

03 | Kritiku neodmítají šmahem či na ni nemívají tak silné emocionální reakce, že by působili nepřístupně či by byli neschopní změnit se.

Je velice těžké být ve vztahu s lidmi, kteří se i tím nejjemnějším náznakem, že jejich chování je zraňující, cítí ohrožení natolik, že se rozzlobí na toho, kdo je na to upozorní, čímž problém ještě zhorší. Sociálně inteligentní lidé naslouchají kritice, než na ni zareagují. Okamžitá reakce překypující emocemi, které nepředcházelo upřímné zamyšlení, je jen výrazem defenzivního postoje.

04 | Svůj názor na někoho jiného nepovažují za fakt.

Sociálně inteligentní lidé neříkají: „To je blb,“ jako by to byl fakt. Namísto toho říkají: „Měl jsem s ním špatnou zkušenost a bylo to velmi nepříjemné.“

05 | Neuchylují se ke generalizacím na základě chování jiných lidí.

Chtějí-li ilustrovat své argumenty, nesahají po větách jako „ty vždycky děláš to a to“ či „ty nikdy neděláš to a to“. Namísto toho se opírají o tvrzení, která začínají slovy „mám pocit, že“, nikoli „ty jsi takový a takový“. Počínají si takto, protože volba výrazů, které protějšek nezahánějí do kouta, je nejlepší způsob, jak mu zprostředkovat svou perspektivu a navodit dialog, který povede k žádoucí změně.

06 | Vyjadřují se přesně.

Říkají, co chtějí říci, aniž by se vyhýbali skutečné podstatě věci. Hovoří klidně, jednoduše, stručně a uvědoměle. Zaměřují se na to, aby něco sdělili, ne na to, aby z ostatních vymámili reakci.

07 | Dovedou se zdravě odpoutat.

Jinak řečeno vědí, že svět se netočí kolem nich. Jsou schopni někomu naslouchat, aniž by se trápili myšlenkou, že jeho slova jsou ve skutečnosti výrazem přezíravosti vůči nim. Jsou schopni odpoutat se od svých vlastních projekcí a alespoň se snaží pochopit perspektivu jiného člověka, aniž by předpokládali, že je neoddělitelně propojena s jejich vlastní perspektivou.

08 | Nepokoušejí se ostatní upozorňovat na jejich neznalost.

Pokud někomu předhazujete, že se plete, uzavřete v něm ochotu zvážit jinou perspektivu, protože v něm vzbudíte obranný postoj. Pokud ale nejprve uznáte jeho stanovisko („To je zajímavé, takhle jsem o tom nikdy nepřemýšlela.“) a následně představíte svůj vlastní názor („Nedávno jsem četla, že...“) a dáte mu otázkami na jeho názor („Co si o tom myslíte?“) najevo, že je nadále rovnoprávným účastníkem konverzace, vyvoláte u něj chuť

podílet se na výměně názorů, v níž se oba něco dozvíte, místo abyste jen hájili to své.

09 | Uznávají pocity jiných.

Uznat pocity jiného člověka znamená přijmout, že má nějaký postoj, a nepokoušet se pomocí logických argumentů zamítnout či popřít oprávněnost tohoto postoje nebo změnit jeho názor. (Příklad: „Dnes mi je smutno.“ – „Není důvod, vždyť si žiješ skvěle!“) Hlavní nedorozumění spočívá v tom, že uznání pocitů není totéž jako uznání myšlenek. Existuje řada myšlenek, které nemusejí být přijímány či si to nezaslouží, ale pokud jde o pocity, každý člověk si zaslouží být vnímán, akceptován a respektován. Uznat pocity jiného člověka je uznat to, kým ve skutečnosti je, i když vy sami byste na jeho místě reagovali jinak. Jinými slovy to znamená, že přijímáte, kým je někdo jiný, i když se od vás liší.

10 | Připouštějí, že jejich „stínové já“ jsou vlastnosti a vzorce chování, které je štvou u jiných.

Vaše zášť k neinformovanému politikovi může být projekcí vašeho strachu, že vy sami se projevíte jako neinteligentní či nekvalifikovaní. Vaše intenzivní averze k neobvykle pasivnímu známému může odrážet vaši vlastní tendenci dávat ostatním moc, aby rozhodovali o vašem životě. Ta vazba není vždy zřejmá, ale rozhodně existuje, pokud na něco máte výraznou emoční reakci. Kdyby se vám něco opravdu nezamlouvalo, prostě byste se tomu vyhýbali.

11 | Nepolemizují s lidmi, kteří chtějí jen vyhrát, nikoli poučit se.

Takového chování si můžete povšimnout, když někdo argumentačně „střílí od boku“ nebo používá pochybnou logiku, jen aby se zdálo, že má v konverzaci navrch. Sociálně inteligentní lidé

vědí, že ne každý chce komunikovat, učit se, růst nebo navazovat vztahy, a tak k tomu své okolí netlačí.

12 | Naslouchají, aby slyšeli, ne aby mohli reagovat.

Když poslouchají, co má na srdci někdo jiný, zaměřují se na to, co skutečně říká, ne na to, co mu odpovědí. Tento metazvyk se rovněž nazývá „být tu pro někoho“.

13 | Na internetu nepíšou nic, co by se styděli ukázat rodičům či vysvětlit dítěti nebo co by nechtěli, aby zjistil jejich zaměstnavatel.

Odhlédneme-li od toho, že dříve či později některé, nebo dokonce všechny tyto příspěvky ztratí svou platnost, znamená zveřejňování něčeho, za co se nedokážete postavit, že nejste sami k sobě upřímní (a svým jednáním zastupujete tu část svého já, která baží po tom, aby ji jiní lidé potvrzovali).

14 | Nepovažují se za arbitra pravdy.

Neříkají „mýlíš se“, nýbrž „myslím, že se mýlíš“.

15 | Chtějí-li vyvrátit nějaký argument, neuchylují se k osobním útokům.

Osobní útok znamená útok na něčí charakter s cílem odvést pozornost od jeho argumentu (který je možná dost dobře na svém místě). Když třeba člověk, který každý den sní tři čokoládové tyčinky, řekne: „Nemyslím, že je zdravé, aby děti jedly každý den tolik sladkostí,“ neodpověděl by mu sociálně inteligentní člověk slovy „Zrovna od tebe to sedí!“, nýbrž by dokázal toto tvrzení vnímat objektivně, nezávisle na tom, čím ústa je pronesla. O významu nějakého problému jsou obvykle schopni hovořit právě ti, kdo s ním sami nejvíce bojují (i když to z povrchního pohledu vypadá pokrytecky).

16 | Hlavní vztah, který mají, je vztah se sebou samými a neúnavně na něm pracují.

To hlavní, čemu sociálně inteligentní lidé rozumějí, je, že vztah člověka ke všem ostatním je rozšířením jeho vztahu k sobě samotnému.

NEPŘÍJEMNÉ POCITY, KTERÉ VŠAK UKAZUJÍ, ŽE JSTE NA SPRÁVNÉ CESTĚ

Když máme nakročeno ke změně, pocítujeme jisté nepohodlí. Bohužel je často zaměňujeme za neštěstí – a s neštěstím se zkoušíme vypořádávat tím, že od nepohodlí utíkáme. Dospět k novému pochopení, zbavit se svazujícího přesvědčení, motivovat se ke skutečné změně, to jsou úspěchy, které se obvykle bez jistých nepříjemností neobejdou. Nepohodlí je signál a často je velmi užitečný. Podívejme se spolu na několik (poměrně nežádoucích) pocitů, které mohou svědčit o tom, že se ubíráte správným směrem:

01 | Pocit, že znovu procházíte tím, s čím jste se prali v dětství.

Zjistíte, že se vám do dospělého života vkrádají problémy, se kterými jste zápolili už jako dítě. Na první pohled by se mohlo jevit, že jste je dosud nepřekonali, ale ve skutečnosti to znamená, že si začínáte uvědomovat důvod svého uvažování a pocitů, takže to můžete změnit.

02 | Pocit, že jste ztraceni nebo že vám chybí směr.

Pocit, že jste ztraceni, je ve skutečnosti znamením, že začínáte být ve svém životě přítomnější – že méně žijete ve vyprávění a myšlenkách, které jste si předem promysleli, a více v realitě takové, jaká je. Než si na to zvyknete, budete mít pocit, že jste vykolejení, ale není to tak.

03 | **Mlha v levé mozkové hemisféře.**

Když více spoléháte na pravou mozkovou hemisféru (tedy když více dáváte na intuici, pracujete s emocemi a tvoříte), někdy se vám může zdát, že funkce levé hemisféry ve vás vyvolávají zmatek. Soustředit se, organizovat a pamatovat si drobné detaily je náhle mnohem složitější.

04 | **Náhodné záchvaty iracionálního vzteku či smutku, které se stupňují, až dospějí do fáze, kdy už je nemůžete ignorovat.**

Když emoce vybuchají na povrch, je to zpravidla tím, že chtějí být uznány. Naším úkolem je přestat se s nimi potýkat a přestat jim vzdorovat a zkrátka si jich začít být plně vědomi. Jsme to koneckonců my, kdo je ovládá, nikoli naopak.

05 | **Období nevyzpytatelné, chaotické spánkové aktivity.**

Náhle potřebujete spát mnohem více či mnohem méně, budíte se uprostřed noci, protože nedokážete nad něčím přestat uvažovat, zjistíte, že oplýváte energií, či jste naopak zcela vyčerpaní, a pohybujete se prakticky jen v těchto extrémních polohách.

06 | **Právě proběhla nebo probíhá událost, která vám mění život.**

Náhle se musíte přestěhovat, rozvádíte se, dostali jste výpověď, pokazilo se vám auto a podobně.

07 | **Intenzivní potřeba samoty.**

Najednou vás odpuzuje představa, že byste se každý víkend chodili bavit, a problémy jiných lidí vás vyčerpávají více, než vás zajímají. To znamená, že se rekalibrujete.

08 | Intenzivní, živé sny, které si skoro vždy pamatujete do nejmenších detailů.

Jsou-li sny způsobem, kterým s vámi podvědomí komunikuje (nebo kterým promítá odraz vaší zkušenosti), znamená to, že se vám vaše mysl opravdu snaží něco říci. Sny se vám zdají s dosud nebývalou intenzitou.

09 | Zužování okruhu přátel a stále větší nechuť být v blízkosti negativních lidí.

Problém s negativními lidmi je, že si zřídka kdy uvědomují, že jsou negativní, a jelikož vám je představa, že byste jim něco řekli, nepřijemná (jenže představa, že si to vše ponecháte ve svém životě, je ještě nepříjemnější), staré přátele poněkud zasklíváte.

10 | Pocit, že to, o čem jste v životě snili, se vám hrouťí.

V této chvíli si neuvědomujete, že se tím vytváří cesta pro daleko lepší realitu, než jste si dokázali představit. Pro realitu, která bude ve větším souladu s tím, kým jste, ne s tím, kým jste si mysleli, že se stanete.

11 | Pocit, že vašimi nejhoršími nepřáteli jsou vaše vlastní myšlenky.

Začínáte si uvědomovat, že vaše prožitky jsou utvářeny vašimi myšlenkami. Ty se snažíte ovládnout, až když jste s rozumem v koncích – a pak si uvědomíte, že jste je ovládali celou dobu.

12 | Pocit, že nevíte jistě, kdo opravdu jste.

Vaše minulé iluze o tom, kým byste měli být, se rozplývají. Jste nejistí, protože situace je nejistá! Jste v procesu rozvoje a nejistota člověka nepřepadá, když se mění k horšímu: v takovém

případě se ho zmocňuje zloba a uzavírá se. Jinak řečeno, pokud pociťujete nejistotu, obvykle to povede k něčemu lepšímu.

13 | Uvědomění si toho, jak daleko ještě musíte jít.

Když to pochopíte, je to i tím, že víte, kam se ubíráte: znamená to, že konečně víte, kde a kým chcete být.

14 | Uvědomění si toho, co ve skutečnosti vědět nechcete – třeba jak se někdo jiný skutečně cítí, že jistý vztah nevydrží nebo že vaše dny v práci se chýlí ke konci.

Velký díl „iracionální“ úzkosti pochází z toho, že podvědomě něco vnímáte, ale neberete to vážně, protože to není logické.

15 | Intenzivní chuť hájit své zájmy.

Když vás rozčílí, jak jste po sobě nechali šlapat nebo jak moc jste si do hlavy vpustili hlasy jiných lidí, je to znamení, že jste konečně připraveni přestat naslouchat a začít projevovat sebe-lásku tím, že v první řadě budete respektovat sami sebe.

16 | Uvědomění, že jste jediný člověk, který nese odpovědnost za váš život a vaše štěstí.

Tento druh emoční autonomie je děsivý, protože z toho plyne, že když to zpackáte, můžete si za to sami. Zároveň je toto uvědomění ale jediným způsobem, jak být skutečně svobodný. V tomto případě jsou přínosy tak velké, že vám vždy stojí za to pro ně riskovat.

CO SE VÁM SNAŽÍ ŘÍCI POCITY, KTERÉ NEJÚPORNĚJI POTLAČUJETE

Emoční inteligence nespočívá v tom, že se málokdy cítíte „špatně“, protože jste si vybudovali dostatečnou disciplínu a moudrost na to, abyste tomu zamezili. Nespočívá ani v tom, jak snadno si volíte svá přesvědčení, do jaké míry se jimi necháte ovlivnit nebo jak klidně reagujete na libovolnou situaci. Skutečná emoční zralost se pozná podle toho, jak důkladně si dovolíte vše prožívat. Ať už je to cokoli. Je to vědomí, že nejhorší věc, která by se vám kdy mohla stát, není koneckonců více než jen pocit.

To je ono! Pocit. Představte si to nejhorší, co se může stát. To jediné, co je na tom špatné, je váš pocit. To, co si z té události odnesete, co asi budou znamenat její dopady a jak se v konečném důsledku projeví na vašich pocitech.

Pocit strachu, štípnutí, tlukot nebo píchnutí. Trýznivý hlad nebo úder vašemu egu. Pocit, že jste k ničemu, a vědomí, že nikam nepatříte. (Zajímavé je, že fyzické pocity jsou vždy rychlé a přechodné, ale naše představy o bolesti jako by se kolem nás vznášely trvale...)

Snažíme se ale nic necítit, protože nám v podstatě bylo vštípeno, že naše pocity mají svůj vlastní život. Že nikdy neodezní, pokud si jich všimneme, byť i jen na okamžik.

Už jste někdy cítili radost déle než pár minut? A vztek? Ne? A co třeba napětí, depresi a smutek? Ty trvaly déle, že? Týdny, měsíce či roky bez přerušení, je to tak?

Protože to nejsou pocity. Jsou to symptomy. K jejich příčinám se ale dostaneme za chvíli.

Musíte vědět, že utrpení souvisí s nehybností, neměnností. Dnešní slovo „trpět“ asi původně znamenalo „být strnulý“ či „nehybný“. Proces hojení naopak znamená, že si zkrátka dovo-
líte cítit a vnímat.

Jde o to, že odkrýváte svá traumata, pocity trapnosti a ztráty a povolujete si emoce, které jste nemohli prožívat v příslušné chvíli. Vytvoříte si podmínky pro to, abyste mohli filtrovat a zpracovávat, co jste tehdy museli potlačit v zájmu toho, abyste mohli jít dál, či dokonce abyste přežili.

Všichni se bojíme, že naše pocity jsou příliš velké, zejména ve chvíli, kdy je opravdu prožíváme. Vštěpovali nám, abychom neprojevovali příliš mnoho lásky, jinak nás někdo zraní, abychom nebyli příliš chytrí, jinak se dočkáme šikany, abychom nebyli příliš bojácní, jinak budeme zranitelní. Abychom cítili to, co od nás ostatní lidé chtějí. V dětství jsme byli trestáni za to, že jsme plakali, když naše emoční prožitky nebyly v souladu s tím, co se zrovna hodilo našim rodičům. (Není divu, že v dospělosti reagujeme tak, jak reagujeme.)

Důležité je, že to nejste vy, kdo se bojí cítit příliš, nýbrž lidé, kteří vás označili za bláznů, hysteriky a pomýlence. Lidé, kteří neví, jak si s city poradit. Lidé, kteří chtějí, abyste ustrnuli na místě. To oni vám chtějí zabránit v cítění, ne vy sami. Ptáte se, proč jsem si tím tak jistá?

Protože otupělost neznamená, že necítíte nic, nýbrž že cítíte vše, ale nikdy jste se nenaučili nic zpracovat. Otupělost nerovná se nic. Nic, to je neutralita. Otupělost je vše najednou.

Protože váš smutek říká: „Pořád lpím na tom, že něco by mělo být jinak.“ Vaše vina dodává: „Bojím se, že v něčích očích nedokážu obstát.“ A stud přizvukuje: „Obávám se, že v něčích očích jsem špatný.“

Vaše úzkost představuje vzdor vůči tomuto procesu, poslední pokus chopit se kormidla, i když stále silněji tušíte, že už vám vyklouzlo. Únava je vzdorem vůči tomu, kým opravdu jste, vůči