



Jak se zbavit neprospěšných myšlenek?

Čím více s neprospěšnými myšlenkami bojujeme, tím neodbytněji se vracejí. Nejdůležitější je nevyčítat si je – výčitky vytvářejí další napětí a uzavírají nás do bludného kruhu. Vše co tu popisují funguje, ale chce to trénink a věrte, že i mistr tesař se občas utne.

Testování pravdivosti a přerámování myšlenek

Když si všimnu myšlenky, která ve mně vyvolává obavy nebo napětí, nemusím jí okamžitě uvěřit. Zprvu se uklidním např. to ze sebe vytřepu, vyskáču pak vědomým dýcháním – už přitom si pokládám několik otázek:

- **Je to skutečnost, nebo moje domněnka či obava?**
- Jaké skutečnosti tuto myšlenku potvrzují a co naopak svědčí proti ní?
- Existuje ještě jiné možné vysvětlení?
- **Je tato myšlenka pro mě přínosem?**
- **Je tato myšlenka pro život – podporuje život, který chci žít?**
- Co z této situace mohu právě teď ovlivnit?

Myšlenku si uvědomím a řeknu si: „**Je to jen myšlenka.**“ Nemusíme u ní zůstat ani ji dále rozvíjet. Svou pozornost můžeme vědomě obrátit k práci, příjemné činnosti nebo prospěšným myšlenkám. Pokud je tlak myšlenek tak silný, že se stále vracejí, můžu dát mysli nový směr. Zaměříme se na **něco příjemného, co si v životě opravdu přejeme**, nebo si vybavíme milou vzpomínku – třeba na domácího mazlíčka, hezký okamžik z dětství či chvíli, kdy jsme se cítili v bezpečí a dobře. Přerámování myšlenek neznamená namlouvat si, že je všechno skvělé. Znamená podívat se na stejnou situaci z **širšího, pravdivějšího a prospěšnějšího úhlu**. Místo: „Určitě to nezvládnou,“ si například mohu říci: „Nevím, jak všechno dopadne, ale mohu udělat první krok a podle výsledku pokračovat.“ Snažím se řídit jednoduchou zásadou: „**Co mohu řešit, řeším. Co ovlivnit nemohu, přijímám a odevzdávám. A učím se rozpoznat rozdíl.**“

Stejně je to při meditaci – myšlenky se mi ostošest vkrádají do mysli, ale pokaždé můžu začít znovu. **Místo výčitek mám radost z každé další vteřiny, po kterou se mi daří udržet pozornost tam, kde ji mít chci.** Myšlenky nemůžeme porazit. Stačí si uvědomit, že si můžu vybrat, kterým z nich budu věnovat svou pozornost.

Na počátku to nebylo lehké, protože jsem se ztotožňoval se svou myslí: „Vždyť já jsem přece moje mysl.“ Pomohla mi následující vysvětlení:



a) Mysl je „řidič“ a tělo je „auto“.

Když nastoupím do auta, **nepovažuji se za auto**. Používám ho, vnímám jeho stav a pečuji o něj, ale vím, že jsem řidič, který ho jen ovládá. **Tělo s námi komunikuje podobně jako auto prostřednictvím kontrolek**. Když jeho signály dlouhodobě přehlízíme, cesta se začne komplikovat. A když tělo nemá dostatek sil, ani sebelepší řidič daleko nedorazí.



b) Mysl si můžeme představit také jako navigaci. Je velmi užitečná, ale nemusíme se vždy řídit každým jejím pokynem. Už se mi stalo, že mě navigace vedla špatně, protože jsem ji neměl aktualizovanou. Podobně i mysl vychází z informací, zkušeností a přesvědčení, které máme uložené – a některé z nich již nemusejí odpovídat současnosti / skutečnosti.

Intuici vnímám jako spojení s univerzem „Božskou navigací“. Někdy proto klasickou navigaci záměrně neposlechnu a odbočím jinam. Mnohokrát se mi to vyplatilo. Když jsem byl přetažený, delší cesta mě například přivedla k hradu, rozhledně nebo rybníku. Zastavil jsem se, vyčistil si hlavu a odpočinul si v době, kdy na samostatný výlet nebyl čas. Jindy jsem odbočil jiným směrem a večer jsem se ve zprávách dozvěděl, že na původní trase došlo k vážné nehodě právě v době, kdy jsem tam měl projíždět. Nejsem jediný, kdo podobné „náhody“ vnímá jako projevy intuice.

Intuici nemusíme přijímat bez rozmyslu, stejně jako nemusíme věřit každé myšlence, která se nám objeví v hlavě. Můžeme jí naslouchat a současně ji porovnat rozumem s fakty, vnitřním citem a signály těla. Každý z nás totiž vychází z omezeného množství informací a dívá se na svět z jiného úhlu – **nikdo nemá vždy úplná data ani dokonale aktualizovanou navigaci.**

- c) Mysl, podvědomí a duše tvoří náš „software“ – **nehmotnou část člověka**, která spolu s tělem vytváří jeden celek.
- **Mysl je jako „ředitel“ těla** – sleduje okolí, přijímá informace, vyhodnocuje je, plánuje a rozhoduje, jak na ně reagovat.
 - **Podvědomí je náš vnitřní archiv.** Uchovává naše zážitky, emoce a naučené způsoby reagování. Když nám současná situace připomene něco z minulosti, nezpracované zážitky a emoce mohou znovu **vyplout na povrch** a ovlivnit naše jednání.
 - **Intuici / svědomí = duši vnímám jako naši božskou část „majitele“ těla.** Je zdrojem hlubšího citu a vnitřního vedení. Jejím prostřednictvím můžeme pozorovat, co se uvnitř nás odehrává a **jaké pocity a emoce námi právě proudí.**

Nejsme tedy pouze mysl „software“ ani jen tělo „hardware“. Jsme tím, kdo může myšlenky pozorovat, rozhodovat se a učit se spolupracovat se svým tělem.

Cílem je rovnováha celku.

Mysl často reaguje na okolní podněty na základě podvědomých zranění, traumat a dysfunkčních vzorců chování. Spojením se s duší – zklidněním, **vědomým hlubokým dechem a pozorováním těla** (dech, tep, proudění tepla či chladu, mravenčení) – si můžeme **uvědomit, že teď jsme v pořádku a situaci řešit s nadhledem.**

Používám jednoduchý, ale účinný trik.

Uvědomím si, že nepříjemná emoce je skutečným prožitkem, ale **nemusí přesně vypovídat o tom, co se kolem mě právě děje.** Situaci totiž vnímám přes **filtry mysli a podvědomí**, které ovlivňují mé dřívější **zkušenosti, zranění a naučené vzorce.** Pod touto dočasnou reakcí přitom stále zůstává moje vnitřní podstata a možnost vrátit se ke klidu. Když cítím, že mě situace vtahuje do starého způsobu reagování, řeknu si:

„Tuto nabídku nepřijímám. Nemusím tuto myšlenku ani pocit dále rozvíjet.“

Každý podnět je určitou nabídkou, jak na něj zareaguji. Mohu se nechat strhnout automatickou reakcí, nebo se zastavit a vědomě si zvolit další krok. **Neodmítám skutečnost ani nepotlačuji emoci – pouze se rozhoduji, že ji nebudu dále živit a rozvíjet.**

Potom se mohu znovu naladit na vnitřní klid a podívat se na situaci s větším nadhledem. Když napětí povolí, často se objeví řešení, kterého bych si ve stresu nevšiml – **najednou mi to v hlavě „cvakne“.** To, co začalo, nemusí pokračovat stejným směrem. Nemohu ovlivnit všechno, co se kolem mě děje, ale **v každém přítomném okamžiku svou reakcí spoluvytvářím další vývoj situace.**

Mysl jako rádiový přijímač

Mysl si můžeme představit jako klasické **rádio, na kterém otočným kolečkem ladíme frekvenci** stanice, kterou chceme poslouchat. Také **mozek zachycuje podněty, nálady a atmosféru okolí.** Pokud jsme dlouhodobě zvyklí na stres, zůstává naše tělo ve střehu a pozornost se snadněji zachytává na obavách, hrozbách a negativních informacích. Obrazně řečeno jsme naladěni na nižší frekvence.

První **myšlenka - spouštěcí podnět může přijít zvenčí** – prostřednictvím slov, výrazu druhého člověka, zprávy nebo události. Může se však ozvat také **vzpomínka či tělesný pocit.** V duchovním pojetí můžeme mít pocit, že nás pokouší negativní zdroj. Potom už **mysl a ego přidávají další domněnky, obavy a pochybnosti**, až se rozběhne **kolotoč myšlenek** – bludný kruh.



Existuje mnoho technik, jak myšlenky přerátovat. Za nejdůležitější však považuji uvědomění, že **nejsem jen mysl a mysl je pouze nástroj**. Také jsem býval v zajetí svých myšlenek. Považoval jsem je za sebe a **věřil jsem, že se s tím nedá nic dělat**.

Pak jsem se ocitl v situaci, kterou jsem vnímal jako šíleně trapnou. Člověk zakopne a poblíž se začaly smát slečny a já jsem si automaticky vyložil, že se smějí mně. Vtom mě napadlo: „**Co když je to právě ono – myšlenka, které nemusím hned uvěřit?**“ Zkusil jsem ji v mysli zlehčit a přerátovat. Zpočátku mi to šlo kostrbatě, přesto se mi trochu ulevilo. Potom jsem zjistil, že se slečny smály fotografiím v albu a mě si vůbec nevšimly. **Stud, který jsem cítil, byl skutečný, ale myšlenka, že se smějí mě, nebyla pravdivá**. Od tohoto „aha momentu“ pro mě bylo testování a přerátování myšlenek stále snazší.

Důležité je začít **pozorovat tok vlastních myšlenek: co je spustilo, jaké pocity ve mně vyvolávají, které emoce probouzejí a k jakému chování mě vedou**. Už samotným pozorováním mezi myšlenkou a reakcí vzniká prostor, ve kterém se mohou rozhodnout jinak.

Síla přesvědčení

Opakované myšlenky a přesvědčení ovlivňují, **čeho si všímáme, jak se rozhodujeme, jak jednáme a jak na nás reaguje okolí**. Tím postupně **spoluvytvářejí naši realitu**. Neznamená to, že si způsobujeme všechno, co se nám přihodí. **Svým vnitřním nastavením však výrazně ovlivňujeme, co vnímáme a jakým směrem pokračujeme**.

Tři roky jsem jezdil na týdenní seminář a jedl svůj trvanlivý bezlepkový chleba a pomazánku. Přesvědčení, že v restauracích pro mě nemají jídlo mi zatemnilo mozek a vůbec nevšiml u tamních švédských stolů označení s přeškrtnutým klasem. Až třetí rok jsem požádal jestli by neměli i něco pro mě, tak mi řekli že 80% potravin na stolech je bezlepkových. Tak jsem se zeptal a proč je nemáte označené. Odpověděli mi že jsou označené, tak mi je prosím ukažte. A opravdu u na každém lístečku s názvem potraviny bylo velké logo přeškrtnutého klasu. Dodnes „nechápu“, že jsem je „neviděl“. **Změnilo se zaměření mé pozornosti**. Podobně mysl častěji rozpoznává to, na co jsme dlouhodobě naladěni a čemu přikládáme význam.

Tři roky jsem jezdil na týdenní seminář a jedl svůj trvanlivý bezlepkový chleba a pomazánku. **Z letitě špatné zkušenosti vzniklo přesvědčení, že v restauracích pro mě nemají jídlo, to mi zatemnilo mozek a u tamních švédských stolů jsem si vůbec nevšiml označení s přeškrtnutým klasem**. Až třetí rok jsem požádal, jestli by neměli i něco pro mě, a tak mi řekli, že 80 % potravin na stolech je bezlepkových. Tak jsem se zeptal: „A proč je nemáte označené?“ Odpověděli mi, že jsou označené. „Tak mi je, prosím, ukažte.“ A opravdu na většině lístečků s názvem potraviny bylo velké logo přeškrtnutého klasu. Dodnes nechápu, že jsem je ne/viděl. **Zaměření mé pozornosti – není, tak není**.

Naproti tomu může **mysl zvýrazňovat také to, co nechceme, pokud na to intenzivně myslíme – a zvláště to, čeho se bojíme**.

Jak myšlenky ovlivňují mé tělo a výkon

Už jste někdy zažili situaci, kdy vám stres doslova zastavil myšlení? Nebo naopak chvíle, kdy všechno plynulo samo, byli jste plní energie a nápadů? Naše mysl a tělo spolu úzce spolupracují a stav, ve kterém se nacházíme, výrazně ovlivňuje, jak náš mozek funguje.

Hrozba, nebo výzva?

Způsob, jakým si náročnou situaci vyložím, může ovlivnit reakci mého těla i můj výkon. Když si řeknu: „**Je to nebezpečné, nevládnou to,**“ vnímám situaci jako hrozbu. Stres a napětí se zvýší, pozornost se zúží a můj výkon klesá.

Když si naopak řeknu: „**Je to náročná výzva, ale zvládnou to jako vždycky,**“ tak jde energie, soustředění i výkon nahoru. Nejde pouze o pozitivní větu. Pomáhá mi připomenout si také své skutečné možnosti. A **nemusím zvládnout všechno najednou. Udělám první krok a potom se rozhodnu, jak pokračovat**. Přísloví „Žádná kaše se nejí tak horká, jak se uvaří.“

Když jsme kreativní a klidní, hluboce dýcháme a náš mozek dostává dostatek okysličené krve. To je stav ideální pro brainstorming – jsme uvolnění, tvořiví, schopní se soustředit a být ve flow.

Naopak stres nás přepíná do režimu "bojuj, uteč, nebo se schovej". Krev z mozku se přesouvá do svalů končetin, aby byly připraveny jednat. Mozek se v tu chvíli vypíná, kreativita mizí a my máme problém racionálně myslet.

Jak se dostat do stavu flow?

Důležité pro stav flow je **emoční vztah k tomu, co děláme**. Pokud máme svoji činnost rádi, naše tělo začne produkovat serotonin, dopamin a endorfiny, známé jako hormony štěstí. Činnost nás pohltí a my prožíváme radost a naplnění. Flow se objeví přirozeně, bez námahy.

Tělo působí na mysl - držení těla ovlivňuje vitalitu i sebevědomí

Výzkumy ukázaly, že i postoj našeho těla ovlivňuje, jaké hormony mozek produkuje.

- Pokud **stojíme rovně, hledíme zpříma, usmíváme** se a opakujeme si pozitivní afirmace, mozek začne produkovat více pozitivních hormonů. **Cítíme se silní, motivovaní a sebevědomí**.
- Naopak sklíčený postoj, pohled dolů, shrbená záda a pochybnosti způsobují, že mozek produkuje více stresových hormonů, především kortizolu. V důsledku toho jsme nervózní, nejistí a máme pocit, že se nám nic nedaří.

Lítost a sebelítost – největší brzdy rozvoje

Lítost ("ty chudáčku") a sebelítost patří mezi nejhorší přístupy, které můžeme zvolit. Nejenže **nás udržují v negativních emocích**, ale aktivně brání našemu růstu a schopnosti překonávat překážky. Sebelítost **odvádí naši pozornost od řešení výzev - situací** a způsobuje, že se cítíme bezmocní. Místo toho se zaměřte na hledání řešení a na **vědomí, že každá situace má své řešení nebo lekci, která vás posouvá vpřed**.

Výzvy jako učitelé života

Když se ohlédnou zpátky, tak mnoho situací / výzev mě drtilo, ale **nakonec se vždy objevilo řešení, rada, aha moment** v knize či televizi... Nic se neří tak horké a čím více budete **trénovat schopnost zůstat v klidu a ve víře, že se řešení vždy najde, tím snadněji a rychleji je budete překonávat**. Mnoho výzev se nakonec ukázalo jako prospěšné pro můj život – daly mi nový směr. Stačilo jen opustit smrádek, ale teplíčko – tedy komfortní zónu.

„Pesimista vidí problém v každé příležitosti.“

„Optimista vidí příležitost v každém problému.“

Každá mince má dvě strany – rovnováha těla a mysli

Stav naší mysli se velmi často odráží v našem tělesném zdraví. Stejně tak ale platí, že stav těla ovlivňuje naši psychiku - například zánětlivé procesy nebo při dysbióze mohou toxiny ze střev pronikat do mozku. Důležitou roli má také pohyb, který podporuje řadu mechanismů spojených s tvorbou pozitivních hormonů - náladou a odolností vůči stresu. Nebo se **zkuste minutu usmívat a nejspíše zjistíte, že máte lepší náladu – mozek přitom nemusí vědět, proč se usmíváte**. Úsměv přijímá jako signál ze svalů, že se cítíte dobře, který většinou **podpoří zvýšenou tvorbou látek „hormonů štěstí“ pro dobrou náladu**.

V dnešní uspěchané době máme tendenci klást největší důraz na výkon, přičemž **přehlízíme význam odpočinku i času potřebného ke zpracování našich zážitků a zkušeností**. Někdy se pak neprávem obviňujeme z lenosti a **zvyšujeme svůj výkon až za hranice vlastních možností**. Výsledkem bývá paradoxně větší prokrastinace, únava a frustrace. Zkuste si vybavit situaci, kdy sedíte dlouhé hodiny u práce, usilovně se snažíte něco vytvořit, ale požadovaný výsledek stále nepřichází. Porovnejte ji s chvílí, kdy se vydáte na krátkou procházku do lesa a najednou vám spontánně přijde skvělý nápad. **Právě rovnováha mezi aktivitou a odpočinkem pomáhá tomu, aby se naše práce stávala efektivnější – s menším úsilím můžeme zvládnout více a kvalitněji**.

I když se naučíme se svou myslí velmi dobře pracovat, pro spokojený a plnohodnotný život potřebujeme **pečovat také o své tělo - pravidelný odpočinek, zdravá a pestrá strava, pohybová aktivita, vědomé dýchání i dobré vztahy s lidmi** kolem nás.

Umět dobře pracovat se svou myslí je krásná a silná dovednost. **Opravdové štěstí a naplnění však vyrůstají z rovnováhy mezi všemi oblastmi života – duševní, tělesnou, emoční i vztahovou**. Když pečujeme o zdraví svého těla stejně pozorně a láskyplně jako o zdraví své mysli, získáváme stabilnější energii, větší radost ze života, vnitřní klid a hlubší životní spokojenost.

Mysl není naším nepřítelem.

Podobně jako **oheň je dobrým sluhou, ale zlým pánem**. Pamatujme, že způsob, jakým přemýšlíme, mluvíme sami o sobě, dýcháme a pečujeme o své tělo, ovlivňuje činnost nervového systému, hormonální reakce i to, jak se cítíme a jednáme. To vše má **přímý vliv na to, jak se nám daří**.

Nemusíme ovládat každou myšlenku ani všechno zvládnout dokonale.

Učme se své myšlenky pozorovat, ověřovat jejich pravdivost a vědomě si vybírat, kterým budeme věnovat pozornost. Když se vrátí starý vzorec, není to důvod k výčitkám, ale další příležitost zastavit se, uvědomit si ho a znovu si zvolit svůj směr.

Rovnováha nevzniká dokonalostí, ale opakovaným návratem k sobě – k tělu, dechu, vnitřnímu klidu a dalšímu vědomému kroku. **Harmonie těla a mysli umožňuje životu plynout přirozeněji, lehčeji a s opravdovou radostí.**

„Síla, kterou hledáš, je už v tobě. Nevěříš? Ohlédni se a uvidíš, jaký pokrok už máš za sebou.“

„Nikdy nejsme sami, vždy je tu někdo, kdo na nás s láskou myslí stačí se podívat na nebe.“

Přeji krásné dny, Honza Trávníček

Vyloučení odpovědnosti

Upozornění: V tomto článku sdílím osobní zkušenosti, příběhy a poznatky spolupracujících celostních lékařů, terapeutů a jejich klientů. **Nejedná se o lékařská doporučení ani návod k léčbě.** Každý člověk je jedinečný a příčin zdravotních problémů bývá více, proto je vždy nezbytné odborné lékařské vyšetření.

To, co pomohlo mně nebo jiným osobám, nemusí mít stejný efekt u vás. Uváděné informace vycházejí z tradičního léčitelství a alternativních přístupů. **Nejde o oficiálně schválená zdravotní tvrzení.** V textu nejsou uváděny názvy konkrétních produktů, pouze obecné účinné látky. **Užíváte-li léky** (na předpis nebo volně prodejné), může docházet k jejich interakci s jinými látkami, což může vést ke **snížení účinnosti nebo naopak k riziku předávkování**.

Pokud nemáte odborné vzdělání v oblasti zdraví, riskujete nesprávné pochopení uvedených informací a z toho plynoucí rizika. Proto **před jakoukoliv změnou životosprávy, zahájením užívání doplňků stravy nebo úpravou léčby vždy doporučuji vše nejprve konzultovat s lékařem** nebo jiným kvalifikovaným zdravotnickým odborníkem.