

RICHARD NICHOLLS

15
MINUT
KE ŠTĚSTÍ

EUROMEDIA®

15 Minutes to Happiness

Text copyright © Richard Nicholls 2017

Originally published in the English language in the UK by BLINK Publishing, an imprint of Kings Road Publishing Limited.

The Author hereby asserts his/her moral right to be identified as the author of the Work and the Publisher undertakes to print the following statement with due prominence on each copy of the Work:

The moral rights of the author have been asserted

Translation © Tereza Grufíková, 2018

ISBN 978-80-7549-923-3

Mé ženě Dawn za více než dvacet let lásky,
podpory a trpělivosti.

Děkuji Ti.

ÚVOD

Zdravím!

Vítejte v mé knížce. Doufám, že vás inspiruje k tomu, abyste pro své štěstí něco udělali. Nemusíte být nešťastní, aby vám má slova pomohla; třeba jenom lépe porozumíte tomu, co vás rozčiluje, abyste se vyhnuli potížím v budoucnu, nebo vám lépe pomůže chápat druhé.

V celé knize najdete v tmavých rámečcích, jako je tento, nápady nebo cvičení, které si můžete vyzkoušet. Liší se jak v povaze, tak i v potřebném čase a úsilí, které jim budete muset věnovat, nicméně všechny by se měly pohodlně vejít do 15 minut (některé jsou i mnohem kratší).

Pracuji jako soukromý terapeut od roku 2001 a vstřebal jsem roky výzkumu, abych lépe porozuměl tomu, co v oblasti štěstí funguje a naopak. Všechny tyto metody ke zlepšení vaší celkové pohody jsou tedy odzkoušené a osvědčené.

ÚVOD

Od roku 2011 používám svůj podcast s názvem Motivuj se! jako platformu, kde sdílím své nápady, abych viděl, jak fungují ve skutečném světě. Zpětná vazba mých posluchačů mi dodává sebedůvěru v to, co dělám.

I když vám některá cvičení připadnou divná, nebo dokonce trochu náhodná, mějte na paměti, že přijetí těchto nápadů vám poskytne nástroje, které povzbudí vaši sebedůvěru, pomohou vám více si cenit života a ovládat vaše pocity. Jakmile cvičení zvládnete, klidně si je přizpůsobte na míru svým potřebám a vyberte si, co vám vyhovuje nejlépe.

Můžete si knihou listovat a vracet se náhodně k různým cvičením, avšak v celé knize se nacházejí zajímavé informace, které bych vám doporučil si také přečíst. Ze spousty důvodů je nesmírně důležité pochopit, jak vám tato cvičení a tento přístup pomohou, a také je skutečně vyzkoušet.

ÚVOD

Doufám, že to bude zajímavá a cenná cesta. Potkáme na ní čínského klavíristu, šavlozubého tygra, Novákovy odvedle a množství účastníků vědeckých výzkumů. Děkuji, že mi dovolíte se k vám připojit. Jsem upřímně šťastný, že na této cestě, která vám pomůže dostat ze sebe to nejlepší, mohu být s vámi.

Vyrazíme?

Kapitola jedna

Myslete šťastně a buďte šťastní

Něco málo o mozku

Právě v tomhle okamžiku je mezi vašima ušima připraveno 100 miliard neuronů vyslat elektrické signály. Spouští laboratoř ve vašem mozku, aby začala vyrábět naprosto úžasné chemické koktejly. Dokáže vyrobit dopamin ke zvýšení příjemného pocitu, může vyslat signály nadledvinkám, díky čemuž budete mít pocit, že musíte utéct, nebo zaútočit, anebo vás polapí do nekonečné smyčky operního úseku skladby Bohemian Rhapsody. Jenže ať už mozek dělá cokoli, o naprosté většině z toho nemáte potuchy. Neustále pracuje, jeho stroje klapou na pozadí vašeho nevědomí, reguluje vaši tělesnou teplotu a zároveň má nastražené uši, kdyby šel náhodou kolem šavlozubý tygr. Jsou to naše instinkty a bez nich bychom tu nebyli; udržují nás naživu v jednou tvaru nebo podobě od té doby, kdy jsme poprvé před šesti miliony let slezli ze stromů.

Nic jiného než nevědomé instinkty jsme tenkrát neměli, dokud se nám během evoluce nevyvinul mozek, který nám

dal umění řešit problémy, ale nakonec i schopnost se stresovat, jestli mobilu nedochází baterka.

Tak tady o šest milionů let později sedíme s hroudou v hlavě o hmotnosti kilo a půl, která instinktivně vysílá signály do plic, aby dýchaly, a říká srdci, že má bít stotisíckrát za den. S těmito schopnostmi jsme se už narodili. Ale i přesto se můžeme naučit spoustu dovedností. Můžeme se naučit chodit, mluvit, držet tužku – jsou to schopnosti, s nimiž jsme se nenarodili. To jsou však jenom schůdky k větším a lepším věcem. Můžeme chůzi přetvořit v úchvatné a složité gymnastické pohyby, z řeči vykouzlit zpěv nesmírně sofistikovaných árií, tužkou mezi prsty vytvořit umělecký kus, který vypadá jako fotografie. Avšak přestože jsou tyto věci velmi složité, jakmile se stanou dovednostmi, posunou se za hranici vědomého myšlení a my je pak děláme automaticky. Stanou se z nich nevědomé schopnosti, stejně jako instinkty, o kterých nemusíme přemýšlet. Schopnost provádět tyto dovednosti nevědomky byl velmi užitečný trik evoluce; jakýkoli druh, který se potřebuje zastavit a promyslet si svůj další krok, je potenciální potravou pro tygry, kdežto tomu, kdo dokáže utíkat, kličkovat a zároveň házet oštěpem, se vede dobře. Přeměna vědomých dovedností v nevědomé tedy uvolní kapacitu mozku, aby mohl dělat něco jiného. Jestliže jste někdy řídili po známé trase a po vypnutí motoru si cestu skoro nepamatovali, získali jste nový instinkt.

Když tedy budeme něco dostatečně opakovat, můžeme udělat bez přemýšlení téměř cokoli, což však není vždycky dobré.

Některé věci, které automaticky opakujeme, nás však v životě mohou brzdit. Potom o nich můžeme přemýšlet jako o zlozvycích, což nemusí být vždycky jenom mluvení s plnou pusou nebo šťourání v nose.

Jako puberták jsem měl skateboard, na kterém jsem docela dobře jezdil a prováděl vcelku slušné kousky. Nebyl jsem nějak výrazně nadaný, ale uměl jsem dobře držet rovnováhu. Když bylo mému synovi asi deset let, koupil jsem mu skateboard s očekáváním, že mu přesně ukážu, jak jezdit, a on bude hrozně pyšný na svého tátu, který to na skateboardu umí. Nejsem si úplně jistý, co se přihodilo nebo proč dolní část mého těla chtěla jet jedním směrem a horní druhým. Ten náraz do betonu ale rozhodně bolel. Zapomněl jsem, jak jezdit – to umění bylo pryč. Připomnělo mi to jednoho kamaráda, který se po dvaceti letech znovu rozhodl hrát na kytaru. Ve škole hrál skvěle, ale v pubertě ho to přestalo bavit – kytara prostě nemohla konkurovat playstationu a holkám. Po takové době, kdy nehrál, úsilí potřebné k zvládnutí alespoň poloviční původní dovednosti bylo tak demotivující, že to téměř vzdal. Jenže vydržel a dnes po večerech vystupuje ve svém městě a nikdy nebyl šťastnější. Musel se to však znovu naučit, protože jeho dovednosti byly pouze vědomé; schopnost hrát na kytaru bez přemýšlení byla pryč. I tady platí, že opakování je matka moudrosti. Stalo se to mně, když jsem přestal jezdit na skateboardu, stalo se to mému kamarádovi s kytarou a totéž se stane i vám, když se rozhodnete, že s něčím „seknete“.

Abych ukázal, jak se něco naučit a zase se to odnaučit, používám příměr s polem kukuřice. Představte si, že se v kukuřičném poli chcete dostat z bodu A do bodu Z, třeba z jednoho rohu do druhého. Polem vede pěšinka, ale nejde přímo. Kroutí se a zahýbá kolem spousty dalších bodů. Jediným způsobem, jak se z A do Z dostat, je projít přes B, C, D atd., než konečně dorazíte na správné místo. Takhle se v průběhu času spojují i procesy v mozku. Mozek všechny tyto body v sobě vytváří a z jednoho do druhého vysílá elektrické sig-

nály, aby vytvořil požadovaný výsledek. Řekněme, že chcete položit jednu nohu před druhou a udělat krok vpřed. Kdykoli to chcete udělat, musíte zvednout jednu nohu z podlahy a zároveň přesunout váhu na druhou nohu. Když trochu pokrčíte koleno a dostoupnete na patu, trochu se natočíte v bocích a posunete tělo dopředu. Potom, jakmile se zadní noha připravuje k pokrčení, narovnáte přední nohu a celý proces zopakujete. Využíváte přitom desítky svalů, které všechny dostávají signály z mozku, aby se v pravý čas stáhly a uvolnily abyste jste neskončili na zadku. Po spoustě opakování se cesty v mozku, stejně jako stezka v kukuřici, natolik prošlápnou, že se z bodu A do bodu Z dostanete rychlostí blesku. Samozřejmě, že můžete zůstat stát v bodu A a zamířit si to přímo k bodu Z. Jenže v cestě máte kukuřici, a tak to bude trvat déle než po prošlapané stezce, na níž nebudete o kukuřici zakopávat. Když však budete chodit přímo z bodu A do bodu Z dostatečně dlouho, bude to snazší a snazší, protože kukuřici při každé cestě trochu ušlapete, dokud si nevytvoříte ke svému cíli úplně novou stezku. Stará cesta potom tak zaroste, že ji skoro nebude možné používat. Možná dokonce zapomenete, že tam kdysi bývala. Je mi jasné, že teď neurovědu příliš zjednodušuji. Ale tímto způsobem se učíme a odnaučujeme. Totiž všechno, co opakujeme dostatečně dlouho, se stane zvykem, a to dokonce i pocity. Jak dobré, tak i ty špatné.

V zásadě se můžete stát dobrými i ve špatných pocitech, a to tak dobrými, že si ani neuvědomíte, co si sami způsobujete. Dobrou zprávou ovšem je, že pokud špatné zvyky přestanete procvičovat, snadno je zapomenete. Svým klientům často říkám, že zvyk, který nekrmíme, brzy uhynie.

Co byste se tedy rádi odnaučili? Jakou věc jste se především naučili, co vám brání vidět svět šťastnějšíma a pozitiv-

nějšima očima? Třeba jste se naučili vztekat se a být úzkostliví. Možná jste se naučili být bezradní nebo naštvaní. Nebo si nejste jistí, co jste se naučili, ale chtěli byste něco nového. Tak to vám blahopřeji! Protože už skutečnost, že jste do sebe investovali a pořídili si tuto knihu, znamená, že jste o krok napřed přede všemi.

Jak se tedy naučíme být šťastní? Napřed bude mít smysl podívat se, co štěstí vlastně je, a pak (což je ještě důležitější) co štěstí není. Štěstí je hodně subjektivní: někdo ho může definovat jako hrdost a druhý ho vidí jako spokojenost. Společná definice však je, že štěstí je prostě kombinací toho, jak dobře se v průměru cítíte během dne a jak celkově jste spokojení se svým životem. Pro sociální psychology studující pocit pohody je zásadní, že tato kritéria lze měřit, takže bylo v průběhu doby provedeno několik studií, co v této oblasti funguje a co ne. Dlouho se předpokládalo, že díky chemické laboratoři v mozku je schopnost být přirozeně šťastný nebo nešťastný něco, s čím se rodíme. A něco na tom je. Ano, genetika hraje v pocitu štěstí podobnou úlohu jako v míře naší fyzické zdatnosti. A tak stejně jako někdo, komu chybí silné atletické geny, musí na své zdatnosti tvrdě pracovat, musí na sobě dřít i člověk bez silných genů štěstí.

Výzkum v oblasti jednovaječných a dvouvaječných dvojčat ukázal, že asi 50 % naší nálady je řízeno genetikou. Pokud jste tedy zdědili mrzoutské geny po strýčkovi Jiřím, pak téměř polovina vaší nálady je už předem určená a vy s tím nic neuděláte. Říká se tomu „výchozí bod“.

To znamená, že bez ohledu na to, jak dobrý nebo špatný život máte, vždycky se nakonec vrátíte k tomuto výchozímu bodu, k těmto rozdaným kartám.

Těch druhých 50 % se skládá ze dvou věcí. První je životní zkušenost. Amputace nohou po dopravní nehodě nebo výhra v loterii vám samozřejmě náladu ovlivní.

Další částí jsou vaše behaviorální a myšlenkové procesy, jako je poslouchání oblíbené hudby a optimismus.

Co z těchto dvou polovin má největší vliv na naše celkové štěstí? Je to houpačka každodenního života? Nebo je to naše chování a myšlenky?

Zdaleka největší vliv na míru našeho štěstí má chování a myšlenky. Zdá se, že zkušenosti ovlivňují pouze 10 % štěstí a celých 40 % spočívá v tom, jak s těmito životními zážitky naložíme. Nezáleží na tom, jde-li o kladnou, či zápornou zkušenost. Ta stejně ovlivňuje jenom 10 % naší nálady.

Je bizarní, že člověk, jehož míra štěstí se propadne pod výchozí bod kvůli ochrnutí po autonehodě, se za stejnou dobu vrátí na základní hodnoty díky výhře milionů v loterii.

Výzkumy neustále ukazují, že výrazně pozitivní události, jako je výhra v loterii, nám ovlivní náladu pouze na 12 měsíců, po jejichž uplynutí budeme přesně tak šťastní jako předtím.

Podobně i výrazně negativní události, dokonce i ty, které způsobují nesmírné zoufalství, jako je např. smrt dítěte, ve skutečnosti ovlivní míru našeho štěstí pouze na jeden rok. To všechno za předpokladu, že se nám nezmění chování a myšlení. Nezapomínejme, že z oné poloviny štěstí, kterou můžeme ovlivnit, je pouze 10 % ovlivněno našimi zážitky, zatímco když se naučíme lépe zvládat chování a myšlenky, bude to mít vliv na 40 %. Jestliže cestu za štěstím založíme čistě na okolních podmínkách, nikdy nebudeme trvale šťastnějšími.

Pokud máte výchozí bod štěstí nastaven nízko a vyhrajete v loterii, náladu vám to sice pozvedne, nikoli však trvale. Mít

Myslete šťastně a buďte šťastní

všechny peníze, co potřebujete, vám může dát příležitost naučit se být šťastní, ale vy tu příležitost musíte využít. Vzdát se práce může znamenat, že budete moci strávit víc času s rodinou a mít víc času na věci, které vás baví. Zvyšuje to šanci, že se už nikdy nevrátíte do výchozího bodu štěstí. Ale pouze tehdy, když víte, díky čemu jste šťastní, protože to nemusí být zrovna velké domy a rychlá auta.

Máte-li vysoký výchozí bod štěstí a potom přijdete při autonehodě o nohy, vaše míra štěstí klesne. Ale pokud potom budete jenom sedět a litovat se, nikdy se asi ke svému vysokému výchozímu bodu nevrátíte. Když však přesto své postižení přijmete a řeknete ano životu, znamená to, že můžete být šťastní jako předtím; jen vám to bude trvat rok, než se přizpůsobíte.

Ovládání myšlenek a pocitů

Slyšeli jste někdy o KBT? Kognitivně-behaviorální terapie (neboli KBT, někdy také CBT) je formou konverzační terapie a je založena na teorii, že náš vnitřní dialog je plně zodpovědný za naše chování a emoce. KBT říká, že najdeme-li alternativní způsoby myšlení, dokážeme vytvořit lepší prostředí, které umožní vznik pozitivních změn. Zlepšením myšlení si zlepšíme i chování. Jestliže naše předchozí chování upevnilo nebo potvrdilo naše myšlenky a vedlo k záporným emocím, potom nové chování upevní náš nový způsob myšlení a vytvoří nové pocity.

Pro příklad tohoto procesu v činnosti se podíváme na Janet. Janet je 41 let, žije sama a pracuje v kanceláři. Je ve své práci velmi schopná a má milou povahu, jenže v přítomnosti svého šéfa hrozně znervózní. Ten na ni často křičí a ona se po-

tom rozruší a rozpláče, což jí zkazí celý den. To znamená, že se svému šéfovi co nejvíce vyhýbá a často mu dává vyžádané zprávy až na poslední chvíli, díky čemuž má on další důvod na ni křičet. Tento cyklus pokračuje až do jednoho rána, kdy ji mozek nenechá nastoupit do auta a ona zažije přede dveřmi panický záchvat; čímž překvapí pošťáka, své sousedy a rozvedeného pána středního věku jménem Jeff, který venčí svého psa. Doktor napíše Janet neschopenku a u ženy se rozvine hrůza z odsouzení od ostatních lidí. Přijde jí nemožné, že by se kdy měla vrátit do práce. Jenže kdyby její myšlenkové procesy fungovaly lépe, mohlo to skončit úplně jinak.

Zaprvé, její šéf na ni křičí a ji to rozpláče. Zdá se, že v kukuřičném poli máme důkladně vyšlapanou cestičku. Tak vyšlapanou, že Janet proběhla z bodu A do bodu Z takovou rychlostí, že si nevšimla ničeho kolem. Vnitřní dialog se udál tak rychle, že ho možná neslyšela. Co ale bylo tématem tohoto nevědomého vnitřního dialogu, že ji to tak rozrušilo?

Byl to důvod skrytý za tím, že šéf na ni křičí. Její vnitřní hlásek jí asi našeptal něco ve smyslu „on na mě řve, protože neumím svou práci, protože jsem k ničemu“. To vedlo k pocitu, který ji rozplakal, a toho je důležité si povšimnout, protože odlišný vnitřní dialog by byl vytvořil vhodnější emoci. Kdyby byl její vnitřní hlas řekl „řve na mě, protože jako manažer za moc nestojí“ nebo „má špatný den – vsadím se, že se ráno pohádal se ženou“, pak by došlo k odlišnému pocitu a odlišné reakci. Jiný výsledek by nakonec vyústil v to, že by ráno před odjezdem do práce zvesela pozdravila pošťáka, což by upoutalo pozornost rozvedeného muže středního věku jménem Jeff, který by od venčení svého psa vzhlédl, usmál se a zapsal si do paměti, že tudy má se psem chodit v tuto dobu každé ráno aby znovu upoutal její pozornost. Tak to taky

udělá a nakonec se z nich stanou výborní přátelé, zamilují se do sebe a budou žít šťastně až do smrti. Konec zvonec.

Základem KBT je to, že nás neovlivňuje to, co se nám děje, nýbrž způsob, jakým o těchto událostech přemýšlíme. Vzpomínám si, jak jsem před pár lety odjel ze své kliniky, abych si koupil oběd v supermarketu. Zaparkoval jsem na jednom zbylém místě a během pár minut jsem byl z obchodu zpátky. Jenže když jsem se vrátil k autu, zjistil jsem, že mi cestu blokuje nějaká žena. Byla sehnutá vedle mých dveří a vypadalo to, že se dívá pod vedlejší auto. Odkašlal jsem si, abych upoutal její pozornost, a zavtipkoval jsem: „Ztratila jste libru?“ Vstala a otočila se na mě v jednom plynulém rychlém pohybu a zamračila se mi do tváře. „Dívám se na škrábanec na autě,“ zaječela. Její výbuch mě překvapil; až do té chvíle jsem se měl hezky a ten kontrast mezi krásným dnem a její rozzuřenou, zamračenou tváří mě vyvedl z míry. Obvykle bývám výřečný, ale v té chvíli jsem se zmohl jenom na přešlápnutí z nohy na nohu a na prapodivné zakoktání ve smyslu, že se nemohu dostat do auta. Z nějakého důvodu se ještě víc naštvála, ale ustoupila, aby mi uvolnila cestu ke dveřím. Hleděla na mě, kroutila hlavou a prskala věci jako „Takový sprosták!“ a sem tam nakousla věty typu „To jako vážně...?“ a „To si jen tak...?“ Úplně mě přešla chuť k jídlu, takže jsem hodil ubohý sendvič z obchodu na sedadlo spolujezdce a co nejrychleji jsem vycouval. A ona tam stála s jednou rukou v bok, druhou na mě ukazovala a neustále kroutila hlavou.

Z celého toho setkání jsem byl vyvedený z míry a trochu smutný. Někdo mě neměl rád a já jsem nevěděl proč. Cesta zpátky na kliniku netrvala dlouho, ale stačilo to na to, abych si tu konverzaci přehrával v hlavě stále dokola a při každém takovém pokusu se cítil víc a víc odvržený. Rozhodilo mě to

a bylo mi jasné, že si před příštím klientem musím pročistit hlavu, takže jsem se rozhodl najít si alternativní způsob, jak o celé situaci přemýšlet.

V rámci kognitivně-behaviorální terapie existuje užitečný proces, kterému se říká model ABC. „A“ znamená aktivizační událost, „B“ je „belief“ neboli přesvědčení a C zastupuje „consequences“ – následky. Lidé si často myslí, že mohou přeskóčit z bodu A přímo do bodu C a že mezi nimi nic není. Janet vidí bod A (šéfa, jak na ni křičí) a bod C (to, že se rozpláče), ale neuvědomuje si zásadní roli přesvědčení. Důvodem, proč se Janet rozrušila, bylo to, že celá situace upevnila její přesvědčení, že svou práci neumí a že je bezcenná. A právě kvůli TOMU se rozplakala.

Za použití stejného modelu jsem dokázal rozpoznat, proč jsem se rozčílil na parkovišti. Ani já jsem nepřemýšlel správně.

A. Ta žena se na mě zlobila.

B. Jsem přesvědčený, že mě lidé musí mít rádi, abych byl šťastný.

C. Cítil jsem se odvržený a ublížený.

Pochopil jsem, že mé přesvědčení bylo nesprávné. Ne každý mě v životě bude mít rád. Ve skutečnosti jsem hodně temperamentní a nespoutaný typ člověka, takže lidé mají často pocit, že to přeháním a jsem otravný. Musím si na to zvyknout.

Musel jsem tedy nahradit toto přesvědčení nějakým novým. Stejně jako u Janet byl problémem spíš odraz někoho jiného než mě. Ta žena byla našťvaná, a když jsem se trochu uklidnil, pochopil jsem proč. Vrátila se ke svému autu, na kterém našla škrábanec, a teď vedle ní někdo parkoval. Tudíž jí určitě poničil auto ten majitel nového auta (já) a je to sobec-

ký kretén. Při návratu si z toho udělá legraci a odjede, jako by se nic nestalo. Není divu, že byla naštvaná.

Tím, že jsem své přesvědčení změnil v něco vhodnějšího, tedy „udělala chybu a špatně mě odhadla“, jsem dokázal pustit celou věc z hlavy a dál si užívat dne. Koneckonců vím, že já jsem jí auto neponičil, a taky vím, že nepotřebuji, aby mě měli všichni pořád rádi. Měl bych mít dostatečně vysokou míru sebeúcty, aby lidé, kteří mě špatně odhadnou, nezměnili pocit, který ze sebe mám.

Možná se vám zdá, že rozebírat své myšlenky pokaždé, když narazíte na něco, co by vás mohlo stáhnout dolů, je pěkná dřina, ale mějte na paměti, že všechno, co dostatečně často opakujete, se stává vaší druhou přirozeností; musíte jen dostatečně prošlapat novou stezku v kukuřičném poli, aby ta stará zarostla.

Jednou z metod, které pomáhají s negativním myšlením, je takzvaná „stop“ technika.

Jedná se o metodu, která původně využívala věci jako třeba gumičku na zápěstí, aby vám zastavila tok myšlenek. Když jste kvůli něčemu „vyšilovali“, za gumičku jste zatáhli, pustili ji a ona vám ušetřila malý šok, díky čemuž jste se mohli posunout dál. Od toho je už jen krok k facce hysterické ženě a podobné je to při přebírání vlády nad naším myšlením. Výzkum totiž ukázal, že gumička na zápěstí vám může nutkavé myšlenky naopak připomínat, což pravděpodobně znamená, že se jimi budete zabývat ještě více. Dochází k tomu kvůli takzvaným odraženým myšlenkám. Když se aktivně pokoušíme nějakou myšlenku potlačit, zjistíme, že bezprostředně poté četnost takových myšlenek výrazně vzroste. Je to, jako byste někomu řekli, ať nemyslí na růžového slona; a jedině, nač ten člověk bude myslet, budou právě růžoví sloni. Když však

někomu řeknete, aby cíleně myslel na modrou husu, pak je docela pravděpodobné, že na růžového slona myslet nebude. V případě emočního a duševního zdraví snaha nemyslet na věci, které vás rozrušují, ve skutečnosti povzbuzuje mozek, aby se na ně soustředil ještě víc, takže musíte lépe ovládat směr toku myšlení. Takto by měla „stop“ technika fungovat. Místo snahy na něco NEMYSLET, byste měli cíleně myslet na něco jiného.

Ať už máte nutkavé myšlenky ohledně čehokoli, vždycky můžete myslet na něco jiného. Některé představy mají svůj příjemnější protějšek a některé věci je třeba nahradit úplně. Klienti se mnou často hovoří o svých nutkavých myšlenkách a jednou z těch častých je představa, že se blízké osobě stane něco zlého. Ať už jde o jejich děti, nebo partnera, je běžné, že lidi trápí nutkavé myšlenky na milovanou osobu jako oběť autonehody. Místo toho by si měli vytvořit představu, jak tato osoba vchází do dveří nebo přijíždí po šterkové cestě k domu. Máte-li tento druh negativních myšlenek, pravděpodobně vám výborně funguje představivost a v tom případě ji můžete využít ve svůj prospěch. Představte si jídlo, které si spolu s milovanou osobou večer dáte, programy v televizi, na které se budete dívat, nebo o čem se budete bavit. Pokud to budete dělat dostatečně často, brzy se vám to stane druhou přirozeností a vy zjistíte, že víc přemýšlíte o věcech, které chcete, aby se staly, než o těch, kterých se bojíte.

Jestliže vaše negativní myšlenky nemají konkrétní protiklad (například když si v hlavě přehráváte dřívější hádku nebo rozhovor, který by podle vás měl probíhat jinak), odvedte myšlenky k čemukoliv jinému. Zaspívejte si Kočka leze dírou nebo písničku ze Tří veteránů. Vzpomeňte si na prázdniny, když vám bylo dvanáct a viděli jste nějakého opilce

Myslete šťastně a buďte šťastní

spadnout ze schodů. Nezáleží na tom, co nakonec použijete, pokud to ovšem není něco, o čem přemýšlet nechcete. Na negativní myšlenky se lidé soustřeďují příliš snadno asi proto, že si je mozek spojuje s negativním pocitem, takže nutkavou myšlenku nelze jen tak ignorovat a přeskočit hned na něco jiného. Původní myšlenka vyvolává mnohem větší emocionální reakci než její alternativa, a proto se možná budete muset držet následujícího postupu:

Obsah

	ÚVOD	7
Kapitola jedna:	MYSLETE ŠŤASTNĚ A BUĎTE ŠŤASTNÍ	11
Cvičení:	„Stop“ technika	24
	Brániční dýchání	29
	Procesní vizualizace	35
	Začínáme si vést deník	48
	Nápady na vedení deníku	59
Kapitola dvě:	MŮŽETE SI ŠŤĚSTÍ KOUPIŤ?	61
Cvičení:	Rychlý recept na štěstí	76
	Měření štěstí	76
	Cvičení v materialismu	81
	Rychlý recept na štěstí	86
	Rychlý recept na štěstí	90
	Nápady na vedení deníku	91

Kapitola tři:	VDĚK JE LÉK	93
Cvičení:	Cvičení v pozitivním psaní	97
	Rychlý recept na štěstí	104
	Rychlý recept na štěstí	110
	Cvičení soustředěnosti	117
	Cvičení neformální soustředěnosti	122
	Nápady na vedení deníku	124
Kapitola čtyři:	JE SNADNÉ MÍT SE RÁD	125
Cvičení:	Změřte si hladinu sebeúcty	126
	Pár tipů, jak říct ne	130
	Tip jak získat větší sebeúctu	136
	Strhávání nálepek	143
	Rychlé zvýšení sebeúcty	156
	Afirmace před zrcadlem	162
	Nápady na vedení deníku	164
Kapitola pět:	BUĎTE V POHODĚ, KDYŽ NEJSTE V POHODĚ	165
Cvičení:	Co rádi děláte?	170
	Pátrání po dvojím metru	174
	Nastavení pravidel	189
	Přijměte, jak vypadáte	204
	Nápady na vedení deníku	206
Kapitola šest:	ŠŤASTNÉ TĚLO, ŠŤASTNÁ MYSL	207
Cvičení:	Řeč těla	211
	Rychlé cvičení pro začátečníky	218
	Rychlé tipy pro zdraví	230
	Otázky k hubnutí	234
	Nápady na vedení deníku	236

Kapitola sedm:	ZŮSTÁVEJTE VE SPOJENÍ	237
Cvičení:	Rychlý tip	239
	Digitální detox	241
	Začněte si povídat	246
	Rychlý tip	251
	Kasička na drobné	255
	Možnosti, jak něco změnit	257
	Nápady na vedení deníku	260
Kapitola osm:	ŠŤASTNÍ AŽ DO SMRTI	261
	Poděkování	268
	Poznámky	269

Richard Nicholls
15 MINUT KE ŠTĚSTÍ

Z anglického originálu *15 Minutes to Happiness*,
vydaného nakladatelstvím BLINK Publishing
v Londýně roku 2017,
přeložila Tereza Grufíková.
Obálku navrhla Soňa Šedivá
Odpovědný redaktor Jan Grabec
Technická redaktorka Růžena Hedrichová
Počet stran 280

Vydala Euromedia Group, a. s., v edici PRAGMA,
Nádražní 30, 150 00 Praha 5,
v roce 2018 jako svou 10 027. publikaci.
Sazba Ivan Brůha
Tisk EUROPRINT, a. s., Praha
Vydání první

Naše knihy na trh dodává Euromedia – knižní distribuce,
Nádražní 30, 150 00 Praha 5
Zelená linka: 800 103 203
Tel.: 296 536 111, fax: 296 536 246
objednavky-vo@euromedia.cz
Knihy lze zakoupit v internetovém knihkupectví
www.knizniklub.cz