

MYŠLENÍ

pod kontrolou

Vydavatelství Grada vydává knihu *Myšlení pod kontrolou*. Autorkou je psycholožka, lektorka a koučka Radka Loja. V knize autorka rozebírá roli našich myšlenek v projevech našeho chování a vysvětluje důležitost myšlení pro sebepoznání. Součástí knihy jsou praktické techniky a cvičení na sebepoznání, meditaci, imaginaci a relaxaci. HR forum položilo Radce Loja několik otázek.

TEXT ALENA KAZDOVÁ
FOTO ARCHIV



Jaké poselství chcete čtenářům v knize předat?

Jednou z nejdůležitějších věcí pro dosažení úspěšného, vyrovnaného a spokojeného života je umět ovládat své myšlenky – proud vlastního vědomí. Protože to, co se v něm objevuje, ovlivňuje naše emoce, nálady, chování a naše životní volby. A naše životní volby formují celý náš život.

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

Nejprve jsem napsala knihu Emoce pod kontrolou, ale všechno se do ní nevešlo a také jsem postoupila dál. Proto jsem napsala další - Myšlení pod kontrolou. Při psaní knih si sama třídím poznatky, zkušenosti, vytvářím struktury a techniky, které skutečně lidem pomáhají ke spokojenějšímu a vyrovnanějšímu životu. A to mi dává velký smysl.



Sebepoznání
znamená schopnost
uvědomit si sám sebe.

Co si právě teď
myslím, co cítím,
jak svým chováním
ovlivňuji okolí,
a jak okolí
ovlivňuje mě.

Proč jste se jako terapeutka a koučka začala věnovat právě oblasti myšlení?

Věnuji se hlavně problémům, se kterými lidé přicházejí. Tyto potíže mají často hluboké kořeny. Abychom s nimi mohli vůbec pracovat, je potřeba je nějakým způsobem uchopit, a k tomu právě používáme myšlení.

Mnoho lidí se domnívá, že myšlenky jsou pouze myšlenky a že nám ani nikomu dalšímu nemohou uškodit. Jenže to není tak úplně pravda. Myšlenky vyvolávají emoce, ty se odrážejí v tom, jak se cítíme, a promítají se do našich činů – našeho chování.

Pokud se vám například automaticky ze zvyku v banálních situacích, kdy vám třeba na zem spadne vidlička, zapomenete odepsat na sms, kolega vás nepozdraví, šéf vás nepochválí, objeví myšlenky typu „jsem k ničemu“, „něco

Co je alfa stav a proč je dobré umět pracovat s vlnami alfa?

Mozek se skládá z obrovského množství neuronů, které spolu vzájemně komunikují. Mimo jiné k tomu využívají elektrické signály, ze kterých mozkové vlny vznikají. Ty mají různou frekvenci a přímý vliv na stav naší psychiky. Mění naše nálady.

Mozkové vlny rozdělujeme podle jejich frekvencí: gama, beta, alfa, theta a delta. Naše mozková frekvence se mění, pokud jsme rozčilení, normálně pracujeme, spíme, meditujeme či se oddáváme dennímu snění.

Pozitivní účinky Alfa vln potvrzuje

celá řada vědeckých studií, například zde dochází k regeneraci organismu, odbourávání stresu, zlepšuje se imunita a tělo vytváří větší množství protilátek, posiluje se koncentrace, paměť a schopnost se učit.

V nevědomí jsou také pevně zakódovány vzorce myšlení a citění, tak pokud u sebe chcete něco změnit, je potřeba pracovat také zde. Nevědomí vám pomáhá naplňovat vaše osobní a pracovní cíle.

Alfa stav je pro nás naprosto přirozený. Běžně sami od sebe se do něj

dostáváte, pokud váš mozek „zpomalí“. Stavem alfa procházíte také před usnutím, při probouzení, odpočinku nebo když se díváte někam do prázdna (do blba). Alfa stav si můžete rovněž záměrně navodit např. meditací, relaxací, nebo praxí mindfulness. Potom můžete účinně používat mnoho různých mentálních technik, např. imaginaci, vizualizaci, programování mozku, autohypnózu, kontrolu bolesti. Techniky slouží k ovládnutí myšlenek, emocí, tělesných reakcí a chování.

jsem asi pokazil/a“, apod., jak se budete po celý den cítit? A jak to ovlivní všechny další situace, které se vám v ten den stanou?

Občas stačí změna úhlu pohledu, která vyústí v pochopení a člověku se uleví. Většinou je to ale dlouhodobá práce. Naše myšlenky, spíše domněnky, velmi často neodpovídají tomu, co se reálně odehrává.

Jak spolu souvisí naše myšlenka, emoce a projevy našeho chování?

Je to takový začarovaný kruh. Psychické a fyzické je úzce propojeno. Myšlenky jsou v hlavě a emoce v těle. Situace nebo podnět z vnějšku (ale i z našeho nitra) vyvolá myšlenku, která navodí emoci. Ta se promítne do těla a vše dohromady ovlivní naše chování. Vznikne tak naše vnitřní realita, která přímo ovlivní realitu vnější. Svým chováním působíme na chování druhých a oni nám to odraží zpátky. A pokud si budeme pořád myslet to samé, tak si vytvoříme stejné emoce a budeme se i stejně chovat. Nic se nezmění. Minulost ovlivňuje přítomnost a ta zase ovlivňuje budoucnost. Pokud chcete mít lepší budoucnost, je potřeba změnit úhel pohledu (myšlenky) v přítomnosti.



Zasej myšlenku
a sklidiš čin. Zasej
čin a sklidiš zvyk.
Zasej zvyk a sklidiš
charakter. Zasej
charakter
a sklidiš osud.

Mnozí z nás myslí negativně – malujeme si katastrofické scénáře, ovládá nás pak strach, obavy, úzkosti. Jak řetězec negativních myšlenek rozbít?

Na jednu negativní myšlenku se nabalí (asociací) další a další. A k myšlenkám se přidají emoce a „problémy“ rostou. Je to taková řetězová reakce, která se rozjíždí po spirále. Vysává z nás energii a sílu. Ničí to nás a naše okolí. Často se jedná o domněnky, které nejsou pravdivé. Tento řetězec lze rozbít tak, že se naučíme pracovat se svým myšlením a emocemi. Výborně se k tomu hodí meditace, na kterou nahlížíme jako na mentální trénink. Stručně popíšu princip: Sedíte, nic moc se neděje a pozorujete svůj dech. V okamžiku, kdy se objeví myšlenka a vy si toho všimnete, tak ji nezačnete řešit a rozebírat, ale vrátíte se zpátky k dechu. Je to podobné, jako když cvičíte v posilovně. S každým zvednutím činky posilujete fyzické svaly. Při meditaci s každým uvědoměním a puštěním myšlenky posilujete mentální svaly. A ani se nemusíte potit.

Co doporučujete pro myšlenkový trénink, abychom dosáhli emočně neutrální postoj?

Jak empatii pěstovat?

Zjednodušeně řečeno empatie je schopnost podívat se očima druhého, vcítit se do jeho situace a porozumět jí. Pokud bychom toto dokázali, asi bychom druhého člověka už nikdy nemohli nazvat např. „blbcem“. Jeho úhel pohledu je prostě jiný než náš.

Empatie neznamená souhlas. Je možné porozumět jiné osobě na intelektuální i citové úrovni s laskavostí a stále

s úctou nesouhlasit. Aristoteles řekl: Rozvinutá mysl se pozná tak, že je schopna pojmout myšlenku, aniž by ji přijala. Empatický nesouhlas je něco hodně podobného.

Empatii máme v našich mozcích od narození přednastavenou, každý v jiné míře a v průběhu života ji můžeme ještě více vyladit. Jak? Například tím, že prohloubíme sebepoznání,

uděláme si odstup od vlastních myšlenek a emocí a budeme mít zájem a odvalu se lidí doptávat. Budeme druhým věnovat pozornost, reagovat na jejich potřeby, i když je nemusíme hned plnit. Důležitá je komunikace, ne ignorace a zaryté mlčení. Nízká úroveň empatie přináší do života problémy se vztahy v osobní i pracovní rovině.

Základem je meditace a praxe mindfulness, kterou postupně přenášíme do běžného života.

S jakými problémy, za vámi klienti nejvíce přicházejí?

Lidé za mnou v podstatě přicházejí stále se stejnými problémy. Na prvním místě jsou vztahy, nedostatek sebedůvěry, práce s emocemi – hlavně se strachem a úzkostmi.

Jak posilovat a rozvíjet sebepoznání?

Sebepoznání stručně znamená schopnost uvědomit si sám sebe. Co si právě teď myslím, co cítím, jak svým chováním ovlivňuji okolí, jak okolí ovlivňuje mě. Také vím, kdo jsem, jaké jsou moje hodnoty, cíle, citlivé oblasti, silné stránky, spouštěče, a jak reaguji v různých situacích. Takové pochopení je základem pro uskutečnění změn v životě. Lidé s nízkou úrovní sebepoznání prožívají stále stejné životní scénáře a vnitřní dramata. Nevhodné automatické myšlenky a pocity určují jejich chování a vlastně celý život.

Až tehdy, když znáte sami sebe, tak si dokážete uvědomit, co je pro vás důležité, nad čím mávnete rukou, nebo co přijmete a co byste rádi změnili. Sebepoznání je také základem empatie a dobrých mezilidských vztahů. Naše chování je projevem hodnot, které uznáváme.

Jak zjistit, co vlastně jsou ty naše opravdové hodnoty?

Většina lidí potřebuje prožívat smysl a naplnění v tom, co dělá. Jinak se dostává nepříjemné pocity prázdnoty a nesmyslnosti života. Trápíme se tím, co bude, co jsme udělali nebo neudělali, co bychom mohli udělat, nudíme se, nadměrně přemýšlíme, cítíme se prázdní,

bezmocní, atd. Potřebujeme přijít na to, kterým směrem by se náš život měl ubírat, aby byl v souladu s naším nitrem a hodnotami, a jaké konkrétní kroky pro to musíme udělat.

Hodnoty vycházejí z našich základních potřeb. Pokud známe své hodnoty, můžeme si podle nich nastavit cíle, kterých chceme dosáhnout, a jít po životní cestě, která nám bude dávat smysl, uspokojovat nás a naplňovat. Ne nudit a okrádat nás o smysl a životní energii.

Hodnoty se v průběhu života člověka mění. Zjistit, jaké jsou naše opravdové hodnoty, není tak složité. Náročnější už bývá podle nich skutečně žít.

V knize rozebíráte sugesci – jakou hraje roli v kontrole našeho myšlení?

Sugesce vytváří pod naším vědomím obrazovou představu, která ovlivňuje myšlenky, pocity, a v konečném důsledku i naše chování. Ideální sugesce dodá pod naše vědomí vizi nabitou pozitivními emocemi (energií), podle které se můžeme řídit. Patří sem také vizualizace a imaginace. Tyto techniky otevírají mentální cesty k dosahování požadovaných stavů, cílů, vynalézavosti, inspirace, tvořivosti a léčení.

Náš mozek v zásadě nerozlišuje mezi představou, sugescí a skutečností. Pokaždé zapojí své stejné části, jako při prožívání v realitě. Pokud si tedy vytvoříme vhodnou sugesci a budeme si představovat žádaný stav (výkon, výsledek, cíl), náš mozek jej přijme jako reálný, zaměří na něj pozornost a bude mít tendenci jej splnit. Tím pádem budeme ke stavu nebo cíli přirozeně směřovat, naše motivace poroste, snadněji se nám bude dařit překonávat překážky a budou nás napadat nové myšlenky a efektivnější postupy. A pokud tyto představy doprovázené sugescemi budeme vytvářet v Alfa stavu, budou působit ještě více. /

Ing. Mgr. Radka Loja spisovatelka koučka

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, komunikací, mindfulness, 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, 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.