

101  
ESEJÍ,  
*ktoré*  
ZMIENIA  
*vaše*  
MYSLENIE

---

BRIANNA WIEST

Brianna Wiest  
**101 esejí, ktoré zmenia vaše myslenie**



101  
ESEJÍ,  
*ktoré*  
ZMENIA  
*vaše*  
MYSLENIE

---

BRIANNA WIEST



aurora

Z anglického originálu Brianna Wiest: *101 Essays That Will Change The Way You Think*, ktorý vyšiel vo vydavateľstve Thought Catalog Books v roku 2017, preložil Michal Šimurka

Vydalo Vydavateľstvo AURORA, spol. s r. o., v Bratislave v roku 2022.  
Číslo publikácie 9.

Jazyková redakcia Martina Korbová  
Jazyková korektúra Albert Lučanský  
Zodpovedný redaktor Matúš Mládek  
Technická redakcia Ivana Mládeková  
Sadzba Samuel Ryba – Design Ryba  
Tlač Těšínské papírny, s.r.o., Český Těšín

Prvé vydanie

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

Translation © Michal Šimurka 2022  
Slovak edition © Vydavateľstvo Aurora 2022

**Kniha ISBN 978-80-8250-024-3**  
**eBook ISBN 978-80-8250-025-0**

# OBSAH

Úvod — 13

1 — Ako vám podvedomie bráni žiť vytúžený život — 15

2 — Psychológia každodenných rituálov — 19

3 — 10 vecí, ktoré emocionálne inteligentní ľudia nerobia — 23

4 — Ako sa nám lásky vytratia zo života — 27

5 — 16 vlastností spoločensky inteligentného človeka — 29

6 — Neprijemné pocity, ktoré znamenajú, že ste na dobrej ceste — 35

7 — Čo sa vám snažia povedať vaše najtajnejšie pocity — 39

8 — Vaše súčasti, ktoré netvoria vaše „ja“ — 43

9 — 20 dôkazov, že sa vám darí viac, než si myslíte — 45

10 — Ako prekonať svoj „horný limit“ a ako si ľudia sami odopierajú ozajstné šťastie — 49

11 — Šťastie z výkonu — 55

12 — Rozdiel medzi „viem“ a „robím“: prečo nerobíme to, čo je pre nás najlepšie, a ako nadobro skoncovať so vzdorom — 57

- 13 — 101 vecí, na ktoré myslíte, keď vás niečo zožiera — 61
- 14 — Očakávania, ktorých sa v dvadsiatke musíte zbaviť — 71
- 15 — Neviete, čo so svojim životom? Toto si prečítajte — 77
- 16 — 8 kognitívnych skreslení, cez ktoré sa pozeráte na život — 79
- 17 — Čo emocionálne silní ľudia nerobia — 83
- 18 — 10 nepochopených faktov o emóciách — 87
- 19 — Maličkosti, ktoré nevedomky ovplyvňujú obraz, ktorý si vytvárate o vlastnom tele — 91
- 20 — Ako si nastaviť ciele, aby ste si viac užívali, čo už máte, a nemuseli sa naháňať za tým, čo nemáte — 95
- 21 — 102 spôsobov, ako si nezničiť život iracionálnymi myšlienkami — 99
- 22 — Kreativita a jej prirodzený zen — 113
- 23 — Všetko vám má pomôcť: Ako vnútorne motivovaní ľudia dosahujú svoje najlepšie „ja“ — 117
- 24 — Ako zistíte, že svojmu šťastiu bránite iba vy sami — 119
- 25 — Psychológia mentálneho vyslobodenia a ako si zautomatizovať návyky v troch fázach — 123
- 26 — Jediná otázka, ktorú si položte, ak vás už nebaví stále bojovať o lásku — 125

27 — *Buď tam, kde máš nohy: mantry, ktoré vám pripomenú,  
že váš život sa odohráva tu a teraz* — 127

28 — *16 otázok, ktoré vám ukážu,  
kým ste (a aké je vaše poslanie)* — 129

29 — *Ako zistíte, že ste sa vyvinuli viac, než si myslíte* — 133

30 — *Ako zistíte, že jediný problém, ktorý so životom máte,  
je to, ako sa naň pozeráte* — 137

31 — *Hádajte sa inteligentne? Od urážlivej defenzívnosti  
k vyvracaniu; 7 najčastejších spôsobov, ako sa hádame* — 141

32 — *Ako spoznáte, že vaše psychické zrútenie  
je vlastne emocionálny prelom* — 143

33 — *Ako sa prestať trápiť s tým, ako váš život vyzerá navonok,  
a radšej sa sústrediť na pocity, ktoré vám prináša* — 147

34 — *Prečo nevyhľadávať pohodlie* — 151

35 — *6 pilierov sebavedomia: prečo nejde o to, ako sa cítite,  
ale čo si myslíte, že dokázete* — 153

36 — *Prečo by ste sa mali poďakovať ľuďom,  
ktorí vám ublížili najviac* — 157

37 — *Snažíte sa pochopiť svoj život - a to vás brzdi* — 161

38 — *Ako si detoxikovať myseľ  
(a nemusieť sa úplne odpojiť od okolitého sveta)* — 165

39 — *12 dôkazov, že jediný problém vášho života je,  
že o ňom priveľa premýšľate a primálo ho žijete* — 171



- 40 — *Prečo sa logicky mysliacim ľuďom žije lepšie (v generácii, pre ktorú majú vášeň a elán cenu zlata) — 175*
- 41 — *Čo najprv treba zistiť o sebe, aby ste mohli žiť vytúžený život — 183*
- 42 — *Veci, ktoré emocionálne zdraví ľudia vedia robiť — 187*
- 43 — *Ako odmerať dobrý život — 191*
- 44 — *Existuje hlas, ktorý nepoužíva slová. Takto sa dá počúvať. — 195*
- 45 — *Fenomény, pre ktoré zatiaľ nemáme slovné pomenovania — 197*
- 46 — *Ako sa stať svojim najhorším nepriateľom (a ani o tom nevedieť) — 201*
- 47 — *Čo keby sme namiesto tiel videli duše? — 205*
- 48 — *16 dôvodov, prečo ste ešte stále nenašli vytúženú lásku — 207*
- 49 — *Ako si tento rok (reálne) zmeniť život — 213*
- 50 — *Ako nám bohovia ostatných kradnú zdravý rozum — 217*
- 51 — *Ako sa odmillovať od predstavy — 223*
- 52 — *Podvedome si všetci vyrábame zbytočné problémy. Prečo? — 225*
- 53 — *Prečo by vôbec duša chcela telo? — 227*

- 54 — *Dôležitosť pokoja: prečo si treba nájsť čas na ničnerobenie* — 231
- 55 — *Váš spôsob nadväzovania vzťahov a prečo sa vám v nich nedarí* — 235
- 56 — *16 spôsobov, ktorými sa nám potláčané emócie vracajú do života* — 239
- 57 — *50 ľudí a ich najoslobodzujúcejšie myšlienky* — 243
- 58 — *Ešte nemáte ani 30 - ešte stále sa dá začať odznova* — 251
- 59 — *17 predstáv o živote, ktoré vás len brzdia* — 253
- 60 — *Ako sa stať človekom, ktorý si svoj vytúžený život zaslúži* — 257
- 61 — *Veci, ktoré od ostatných očakávame (no sami ich nikdy nerobíme)* — 263
- 62 — *Nemusíte sa „mať radi“ perfektne, aby vás mohol mať rád aj niekto iný* — 267
- 63 — *30 otázok, ktoré si musíte položiť, ak ste ešte stále nenašli svoj vytúžený vzťah* — 269
- 64 — *Radikálna úprimnosť je najväčšie tabu našej kultúry, čo je vlastne aj celý náš problém* — 273
- 65 — *7 dôvodov, prečo nám zlomené srdce pomáha rásť.* — 277
- 66 — *Prečo sa tak pevne držíme vecí, ktoré nie sú pre nás* — 281
- 67 — *Na tieto veci je dekáda po dvadsiatke až príliš krátka* — 283

- 68 — Čím viac vás vaše rozhodnutie teší, o to menej potrebujete, aby tešilo aj iných a 11 ďalších vecí, ktoré ľudia s naplneným životom dobre vedia — 289
- 69 — Čo vedia tí, ktorí lásku stratili — 295
- 70 — Jednoduchosť — 299
- 71 — 18 maličkých pripomienok pre každého, kto nevie, čo so svojim životom — 303
- 72 — Umenie uvedomovania alebo ako sa vyhnúť totálnej nenávisti k sebe — 307
- 73 — Keď budete najbližšie uvažovať, ktorým smerom sa v živote vydať, položte si týchto 10 otázok — 313
- 74 — Nič také ako „opustiť“ neexistuje, môžete len prijať fakt, že niečo odišlo už dávno — 317
- 75 — Nie ste román, ale zbierka poviedok — 321
- 76 — Všetné dôkazy, že vo svete práve prebieha posun vo vedomí — 323
- 77 — Prečo tak radi trpíme? — 327
- 78 — Čo sa skrýva v samote — 329
- 79 — Ako vychovať generáciu detí, ktorá sa neborí s úzkosťou — 331
- 80 — Emocionálna inteligencia - návod pre idiotov: prečo potrebujeme bolesť — 335

- 81 — Každý váš vzťah odráža vzťah,  
ktorý máte sami so sebou — 339
- 82 — 15 jednoduchých spôsobov,  
ako prehĺbiť akýkoľvek vzťah — 343
- 83 — Dovoľte si byť šťastní, zaslúžite si to viac,  
ako si myslíte — 347
- 84 — Ako používať vlastnú hlavu: návod v ôsmich krokoch — 351
- 85 — Veľmi dôležitý dôvod, prečo si vyberáme takých ľudí,  
ktorí nám lásku nedokážu opätovať — 355
- 86 — Nie každý vás bude ľúbiť spôsobom, ktorý pochopíte — 357
- 87 — Ako skrotiť svojich vnútorných démonov — 359
- 88 — Prečo odmietame pozitívne myslenie — 361
- 89 — Filozofia nevzdorovania: Rozdiel medzi „brať veci tak,  
ako prichádzajú“ a fackovacím panákom — 363
- 90 — Práve vtedy, keď si to zaslúžite najmenej,  
sa k sebe musíte správať čo najláskavejšie — 365
- 91 — 15 najčastejších typov skresleného myslenia — 367
- 92 — 101 vecí, ktoré sú dôležitejšie ako váš telesný výzor — 373
- 93 — 7 princípov zenu (a ako ich aplikovať  
do moderného života) — 383
- 94 — 6 dôkazov, že máte zdravú spoločenskú citlivosť — 387

- 95 — *„Teraz“ je všetko, čo máte — 389*
- 96 — *Umenie nevšímavosti — 391*
- 97 — *Rozdiel medzi tým, ako sa cítite a ako si myslíte,  
že sa cítite — 395*
- 98 — *Sila negatívneho myslenia — 399*
- 99 — *Ako svoj život vyliečiť z úzkosti — 403*
- 100 — *Prestaňte sa hnať za šťastím — 409*
- 101 — *Čo by ste mali vedieť, ak prechádzate procesom metanoie –  
zmenou mysle, srdca, svojho „ja“ či spôsobu života — 411*

# ÚVOD

Dr. Yuval Noah Harari vo svojej knihe *Sapiens* vysvetľuje, ako v istom bode dejín po svete kráčalo viac ľudských druhov, než len *Homo sapiens*.<sup>1</sup> Mohlo ich dokonca existovať až šesť: *Homo sapiens*, *Homo neanderthalensis*, *Homo soloensis*, *Homo erectus* atď.

*Homo sapiens* kráča po svete dodnes, zato ostatné druhy sa ďalej nevyvinuli. Dôvod: čelový lalok. Vieme to vyčítať z lebečných pozostatkov. V podstate sme dokázali premýšľať komplexnejšie, čo nám dovolilo sa organizovať, učiť, vytvárať si zvyky a návyky. Novým generáciám sme tak odovzdávali svet, v ktorom sa dalo prežiť. Naša predstavivosť nám dovolila vybudovať Zem na zelenej lúke tak, ako ju poznáme dnes.

Myšlienky tvoria realitu. V istom zmysle ide o viac než len pekný výrok, je to evolučný fakt. Jazyk a myseľ vytvorili v našich hlavách nové svety. Koniec koncov, len vďaka jazyku a mysli sa naša spoločnosť vyvinula do dnešného stavu, nech už je akýkoľvek.

Ak sa spýtate takmer ktoréhokoľvek veľkého majstra, umelca, učiteľa, mysliteľa, vynálezcu alebo všeobecne šťastného človeka na tajomstvo jeho úspechu, odpoveď bude podobná. Množstvo „najlepších z najlepších“ pochopilo, že len keď začnú inak myslieť, budú aj inak žiť.

Práve takíto ľudia nám odovzdali tie najstaršie všeobecne platné múdrosti. Že veriť znamená byť, že nad myslou treba

---

<sup>1</sup> Harari, Yuval Noah. *Sapiens: A Brief History of Humankind. 1st Edition.* 2015. Harper. *Sapiens: Stručná história ľudstva.* 2018. Aktuell.

zvífaziť a že prekážka je cesta.<sup>2</sup> Tie najhoršie a najneprijemnejšie zážitky našu myseľ často donútiť myslieť inak, spôsobom, o akom by sa nám ani nesnívalo. Keby sme sa nasilu nemuseli učiť nové veci, tieto možnosti by nikdy nevznikli. Prečo naši predkovia vyvinuli poľnohospodárstvo, spoločnosť, medicínu a podobne? Aby prežili. Základné kamene dnešného sveta sú dôsledkom ľudského strachu.

V súvislosti s mozgom väčšina ľudí blúdi v labyrinte plnom utrpenia. Z tohto labyrintu sa dá vyslobodiť, ale musíte vynaložiť isté úsilie a naučiť sa vnímať životné „problémy“ inak. Sú príležitosti, ktoré vás učia pochopeniu, vďaka čomu si vytvoríte lepší spôsob života.

Pevne verím, že koreňom ľudskosti je naučiť sa myslieť. Tento odrazový mostík nás potom naučí milovať, deliť sa, spolunažívať, navzájom sa tolerovať, dávať, vytvárať atď. Som presvedčená, že našou najdôležitejšou povinnosťou je chopiť sa svojho vrodeneho potenciálu. Ak ho premárnime, ublížime nielen sebe, ale aj celému svetu.

Všetko, čo píšem, sa dá podčiarknuť jednou vetou: „Táto myšlienka mi zmenila život.“ Pretože práve myšlienky menia životy – a konkrétne táto zmenila ten môj.

*Brianna Wiest, júl 2016*

---

<sup>2</sup> Holiday, Ryan. *The Obstacle Is the Way*. 2014. Portfolio. *Prekážka je cesta. Starobylé umenie pretvárať nepriaznivé okolnosti na osobné výhry*. 2019. Eastone Books.

# AKO VÁM PODVEDOMIE BRÁNI ŽIŤ VYTÚŽENÝ ŽIVOT

Každú generáciu sprevádza istá „monokultúra“. Ide o vzorec či systém hodnôt, ktorý si ľudia osvojili ako „pravdu“.

Rozpoznať monokultúru Nemecka v tridsiatych rokoch alebo Severnej Ameriky v roku 1776 nie je zložité. Je jasné, čo ľudia v danom čase a na danom mieste vnímali ako „dobré“ a „pravdivé“. Samozrejme, toto vnímanie sa nemuselo približovať realite.

Ešte ťažšie je naučiť sa objektívne vnímať vplyvy monokultúry dnešného sveta. Myšlienka, ktorá sa hlboko zakorení a stane sa „pravdou“, prívlastky „kultúrna“ či „subjektívna“ rýchlo stratí.

Často sa trápime, pretože vedíme život, ktorý nás prirodzene nenapĺňa. Nevedome si nechávame diktovať, čo je „normálne“ a „ideálne“.

Základy každej monokultúry sa väčšinou točia okolo niečoho, pre čo treba žiť (za národ, náboženstvo, sám pre seba atď.). Náš moderný systém nie je výnimkou a pri snahe napredovať nás často navedie na vlastný gól.

Dovoľte mi predostrieť osem najčastejších prípadov:

**01 | Veríte, že pre najlepšie možný život sa stačí rozhodnúť a potom len robiť všetko pre to, aby ste tento cieľ dosiahli.**



**V skutočnosti však zo psychologického hľadiska<sup>3</sup> nedokážete predpovedať, ako konkrétne šťastie nadobudnete.**

Váš mozog chápe len to, čo mal možnosť spoznať. Ak si presne stanovíte, čo očakávate od budúcnosti, v podstate len pretvárate riešenie alebo ideál z minulosti. Ak sa všetko úplne do písmena nepodarí, máte pocit neúspechu len preto, že ste nedokázali pretvoriť podľa vás žiaduci fenomén. V skutočnosti ste pravdepodobne vytvorili niečo oveľa lepšie, ibaže nepoznané. Nechápaný mozog si to automaticky vyložil ako „zlé“. (Poučenie: Žiť tu a teraz je viac než len vznešený ideál budhistov a osvietených. Je to jediný ideál, ktorý váš mozog dokáže pochopiť, jediný spôsob života bez parazitujúcich ilúzií.)

**02 | Analyzujete prítomnosť, lebo veríte, že k úspechu sa dá v určitom momente „doraziť“. Neustále sledujete jednotlivé útržky svojho života a kontrolujete, či už tam ste a či už máte právo byť šťastní.**

Sami seba presvedčíte, že ľubovoľná momentka dokáže odzrkadliť váš život ako celok. Keďže sme naprogramovaní myslieť si, že úspech je miesto, kam prídeme (keď sa splnia ciele a dokončia projekty), na každý moment v prítomnosti máme mierku. Meriame, na koľko percent je „dokončený“, či má dobrú pointu, ako by vyzeral v životopise. Sami seba sa pýtame „Toto je všetko? Žiaden ďalší význam to nemá?“ a zabúdame, že všetko je prechodné a individuálny prípad, ktorý by dokázal zhrnúť celok, neexistuje. „Doraziť“ sa nikam nedá, ženieme sa jedine do hrobu. Úspechom nie je dosiahnuť ciele, ale rásť na ceste k nim.

**03 | Keď sa riadite svojím inštinktom, automaticky predpokladáte, že pokoj a šťastie sú „dobré“, zatiaľ čo strach a bolesť „zlé“.**

---

<sup>3</sup> Gilbert, Daniel. *Stumbling on Happiness*. 2007. Random House.

Predstavte si činnosť, ktorá vás naozaj baví a záleží vám na nej. Ak by ste sa do nej chceli pustiť, pocítite nával strachu a bolesti. Dôvod je jednoduchý: vykonávanie takejto činnosti v sebe zahŕňa aj istú mieru zraniteľnosti. Nepríjemnými pocitmi sa však netreba dať odradiť. Slúžia ako indikátory niečoho desivého, zato hodnotného. Ak sa vám do niečoho vyslovene nechce, pocity to nevyvolá žiadne. Strach = záujem.

**04 | V živote si vytvárate zbytočné problémy a krízy, pretože sa ho bojíte skutočne žiť.**

Opakované vytváranie životných kríz je v skutočnosti obranný mechanizmus. Vyhnete sa tak nutnosti odhaliť svoje slabiny a zodpovedať sa za čokoľvek, čoho sa bojíte. Ak ste nahnevaní, dôvod je vždy iný, ako sa vám spočiatku môže zdať. Túžba vytvárať problémy má jednoduché odôvodnenie: strach byť tým, kým ste, a žiť život, ktorý chcete.

**05 | Predpokladáte, že na zmenu svojho presvedčenia si musíte najprv osvojiť nové zmýšľanie. Oveľa dôležitejšie je vyhľadávať skúsenosti, vďaka ktorým sa toto nové zmýšľanie stane samozrejmou.**

Vaše presvedčenie je niečo, čo považujete za pravdivé, pretože to dokazujú vaše doterajšie skúsenosti. Chcete zmeniť svoj život? Zmeňte svoje presvedčenie. Chcete zmeniť svoje presvedčenie? Vyrazte do sveta, hľadajte zážitky a skúsenosti, ktoré nové presvedčenie premenia na skutočnosť. Opačne to nefunguje.

**06 | Predpokladáte, že „problémy“ vám na ceste k vytúženému cieľu prekážajú. V skutočnosti túto cestu dláždia.**

Slovami Marca Aurelia: „... to, čo malo činu prekážať, pomáha mu ho uskutočniť, a čo malo zatarasiť cestu, samo mu cestu otvára.“ Po lopate: každý „problém“ vás prinúti konať a vyriešiť

ho. Toto „konanie“ vás nevyhnutne dovedie k zmene myslenia, správania či voľby. Daný „problém“ sa stane katalyzátorom vytúženého života. Vytlačí vás zo zóny komfortu, to je všetko.

**07 | Myslíte si, že minulosť vás definuje. Ba ešte horšie, ste presvedčení, že ide o nemennú realitu. V skutočnosti sa neustále vyvíjate a spolu s vami sa mení aj vaše vnímanie minulosti.**

Skúsenosť je vždy viacrozmerná, takže si môžete vybrať z palety spomienok, zážitkov, pocitov či ideí. Na čo konkrétne si v danom momente spomeniete, je priamo úmerné vášmu aktuálnemu stavu mysle. Priveľa ľudí sa zasekne a nosí si svoju minulosť ako značku. Pritom stačí krok iným smerom, aby sme videli, že minulosť nás o vytúžený život neukrátila, práve naopak, posunula nás k nemu bližšie. Nevravím, že bolestivé zážitky a traumy treba prehliadať. Naučte sa ich však prijať, vo vašom príbehu osobného rastu sa pre ne istotne nájde miesto.

**08 | Snažíte sa meniť ľudí, situácie či veci okolo seba (alebo sa na všetko len sťažujete/hneváte), pričom hnev = sebapoznanie. Negatívne emočné reakcie väčšinou znamenajú, že ste identifikovali niektorú svoju stránku, od ktorej sa dištancujete.**

Vaše „tiene“ sú časti vašej osobnosti, ku ktorým sa vám v istom bode vyvinul negatívny postoj, či už vlastným alebo cudzím pričinením. „Nie sú v poriadku“, preto ste ich potlačili a silou-mocou si ich nepripúšťate. Nedá sa však povedať, že by ste ich nemali radi. No sotva čo ich zbadáte u niekoho iného, irituje vás to. Ani nie preto, že by sa vám daná vlastnosť prirodzene nepáčila, skôr preto, že musíte potláčať vlastnú túžbu si ju osvojiť. Veci, ktoré máme radi na iných, máme radi aj na sebe. Veci, ktoré na ostatných neznášame, na sebe nedokážeme vystáť.

## PSYCHOLÓGIA KAŽDODENNÝCH RITUÁLOV

Najúspešnejšie osobnosti dejín, ktoré považujeme za „géniov“ či majstrov svojho remesla, mali okrem talentu vždy niečo spoločné: väčšinou dodržiavali prísny (a špecifický) denný režim.

Režimy či každodenné rituály sú napohľad nudné. Predstavujú presný opak toho, z čoho by mal „dobrý život“ pozostávať. Šťastie predsa značí, že treba stále hľadať „viac“. Nezáleží na tom, čoho konkrétne má byť „viac“. Popritom nám však uniká, že každodenné rituály nutne neznamenajú každý deň tú istú kanceláriu v ten istý pracovný čas. Vaším rituálom sa pokojne môže stať raz za mesiac vycestovať do cudziny. Rutinne sa vymaniť z rutiny. Nezáleží na tom, z čoho táto rutina pozostáva. Dôležité je, že opakované aktivity a očakávané výsledky stabilizujú a upokojujú vaše podvedomie.

Je nepodstatné, z čoho bude vaša každodennosť pozostávať, hlavne, že sa pre to rozhodnete a budete to aj dodržiavať. V skratke, rutina je dôležitá, pretože zvyklosti vytvárajú náladu, ktorá potom vo vašej osobnosti formuje aspekt „výchovy“. K tomu všetkému treba poznamenať, že keď sa necháte ovládnuť vlastnou impulzívnosťou, vytvárate tak perfektné podhubie pre všetko, čo v zásade nechcete.

Väčšina vecí, ktoré tvoria ozajstné šťastie, nie sú len dočasné a okamžité uspokojenia. Nesú so sebou aj niečo, čo treba prekonať, niečo, čo treba obetovať. Ak však danú úlohu zakomponujete do svojho „normálu“ alebo odpor prekonáte tak, že úlohu budete vykonávať pravidelne, pocit „obety“ sa dá úplne zneutralizovať. Toto je len zopár dôvodov, prečo je každodennosť taká dôležitá (a šťastní ľudia si to často uvedomujú).