

Michaela Dombrovská

PRAVIDLA POZITIVNÍHO SOBECTVÍ



Mým blízkým i všem vzdáleným, kteří této knize pomohli na svět.

Michaela Dombrovská

PRAVIDLA POZITIVNÍHO SOBECTVÍ



Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy **bude trestně stíháno.***

Michaela Dombrovská

Pravidla pozitivního sobectví

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 5689. publikaci

Odpovědná redaktorka Markéta Šlaufová
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Počet stran 160
První vydání, Praha 2014
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2014
Ilustrace na obálce a uvnitř knihy © Renata Wilflingová

ISBN 978-80-247-5188-7

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-9490-7 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-9491-4 (ve formátu EPUB)

Obsah

Úvod: Jen žádnou paniku	9
Pravidlo první: Nesoutěžím, vyhrávám	13
Přeji si	15
Mapa života	20
Dobrá dohoda	25
Pravidlo druhé: Jen žádné katastrofy	31
Svět okolo	33
Dav	35
Miluj bližního	37
Dobry skutek každý den	39
Pravidlo třetí: Neškodím, pomáhám sobě	45
Ty mně, já tobě	47
Komunikace	48
Kým mi jsi?	50
Otevřené srdce	61
Pravidlo čtvrté: Práce šlechtí – v pracovní době	63
Řekni mi, co děláš	65
Měkké dovednosti pro tvrdý svět	72
Nové trendy v práci a profesi	74
Láska, vášně, děláni	75

Sám sobě šéfem	78
Práce na cestách (digitální nomádství)	84
Pravidlo páté: Můj dům, můj hrad	87
Vítejte	89
Miluji	89
Sladký domove	97
Pravidlo šesté: Denně jablko pro zdraví	107
Zdravá (nejen) výživa	109
Dieta a detoxikace	112
Vliv okolí	114
Utíkej pomalu!	117
Prevence především	121
Klid v duši	123
Pravidlo sedmé: Hezky a zvesela	125
Kvalita především	127
Osobitý styl	127
Odpočinek pro krásu	134
Dobrá nálada	138
Tři pravidla navrch: Energie, vize a zábava	143
Zákon zachování energie	145
Vize jako ukazatel směru	147
Dobře se bavte!	150
Závěr: Porušujeme pravidla	154

O autorce

Michaela Dombrovská (1976) pochází ze Slezska. Kromě jiného přednáší na vysoké škole, sepisuje vědecká pojednání a tvoří strategické dokumenty. Ve volném čase ale s potěšením píše články na svůj blog, na kterém byla „pravidla pozitivního sobectví“ prvním příspěvkem, a články pro české life-stylové magazíny. Je také (spíše píšící) lektorkou jógy, dlouhodobě spolupracuje s časopisem Jóga Dnes. Věří, že sny se plní a každá velká cesta začíná prvním krokem. Nebo písmenem.



Foto © Janka Šimáčková

Více informací a další odkazy naleznete na www.protoze.cz – kam můžete také napsat, pokud vás něco zaujalo, potěšilo nebo máte zajímavý tip.

Úvod:

Jen žádnou paniku

Pozitivní sobectví je pouze zdánlivě protimluvem. Pokud dáte této knížce šanci, zjistíte, že sobectví jako takové nepodporuje. Celá je spíše o hledání spokojenosti v životě a nastavení hranic mezi každým z nás a světem okolo. Je rovněž o budování pevného středu, o který je možné se ve slabších chvílích opírat. Zdravé sobectví je obrat, který občas používá Jeho Svatost Dalajláma. Povinnost starat se o sebe i své blízké je také podstatou křesťanství, které je součástí základů naší kultury – ať už jsme věřící nebo nikoliv. A vlastně se s ním setkáváme i v běžných situacích, je například součástí bezpečnostních instrukcí v letadle. Nejprve nasadíte dýchací masku sobě, teprve potom jiným – jen tak to celé k něčemu bude. Kniha je i o tom umět v případě potřeby zachovat chladnou hlavu a jednat, protože ztracená hlava nic nevymyslí. Inspirací je samozřejmě také pozitivní psychologie, která se z podstaty soustředí na pozitivní prožívání a nastavení člověka.

Pozitivní sobectví se zrodilo před více než třemi lety jako první příspěvek na osobním blogu. Přání psát a publikovat se zhmotnilo v podobě pravidelně zveřejňovaných textů na různá témata. Zpočátku procházely bez větší pozornosti, později jsem díky nim měla možnost spolupracovat se svými oblíbenými časopisy. Právě první z těchto textů dal základ knize, kterou držíte v ruce. Dva roky se nezdálo, že by téma bylo nějak nosné, později jsem si ale uvědomila, že se k němu stále vracím, že se o něm často zmiňuji, že jej dále rozpracovávám. Když se objevilo dokonce na obálce jednoho z časopisů,

došlo mi, jak důležité pro mě je, a s vděčností jsem přijala nabídku z něj vytvořit větší celek plný tipů a námětů k zamyšlení.

Říká se, že neexistují náhody – jen smysluplná setkání v čase a prostoru. Existují důvody, proč jsem s „vážným“ psaním začala právě pozitivním sobectvím. Prodělala jsem nemoc, která mi komplikovala život, přestože navenek nebyla nijak patrná. Nároky okolí nepolevovaly, přitom bylo jasné, že si budu muset nějak uhájit svůj vnitřní svět a pohodu. Nechtěla jsem příliš upozorňovat na to, co se se mnou děje, ale zároveň jsem se potřebovala chránit.

Najednou jsem měla méně síly i energie, než jsem byla dříve zvyklá. Bylo to období hledání rovnováhy, které často nebylo snadné pro mě, ani pro mé okolí. Rovnovážný střed se nejlépe hledá tak, že se celý systém pořádně rozhoupe a nechá ustálit. Situace, které jsem v té době zažívala, byly někdy smutné, ale většinou – i když až s odstupem – spíše legrační. Hledala jsem, co funguje a nefunguje, v knihách i zkušenostech lidí, kterým důvěřuji. Opouštěla jsem některé své staré zvyky a otevřela se novým možnostem. Učila jsem se odmítat to, co mě příliš omezovalo. Některá přátelství skončila a vytvářely se nové vazby. Že jsem poněkud výstřední, si jistě řada z mých známých myslí dodnes.

Především jsem si však naplno uvědomila, že čas je skutečně vzácný. Nikdo z nás si nemůže být jistý, kolik ho vlastně má. A že to, co potřebuji, abych se cítila v pohodě, se dá shrnout do tří základních oblastí: znát své místo (a poslání) na zemi, pečovat o vztahy s blízkými a mít v pořádku světské záležitosti. Každý den považuji za prožitý naplno, pokud udělám alespoň něco málo pro naplnění svých přání, pokud mí nejbližší vědí, že je mám ráda, a pokud mám své záležitosti tak jednoduché a přehledné, že je mohu kdykoliv změnit či opustit.

Od chvíle, co jsem si to uvědomila, se cítím volná – a život mě opravdu baví. Ráda a často cestuji, věnuji se práci, kterou považuji za smysluplnou, a každého člena rodiny se snažím brát právě takového, jaký nebo jaká je. Pomohla mi také jóga, díky níž dobře znám své tělo a jeho reakce.

Tři výše zmíněné základní oblasti se později rozrostly v desatero, které pokrývá prakticky všechny důležité stránky života. Pro sestavení jeho finální podoby jsem sbírala tipy a zkoušela je na sobě i svých blízkých, většinou s jejich svolením. Některá doporučení z desatera vycházejí i ze zkušeností z vedení lekcí jógy nebo výuky na univerzitě, kde více než deset let pomáhám studentům ujasnit si jejich absolventské práce a způsob, jakým splní své povinnosti. Příběhy popisované v knize jsou buď mé vlastní, nebo pouze volně inspirované zážitky, které mi vyprávěli jiní lidé. Podobnosti se skutečnými osobami nebo událostmi jsem se důsledně vyhýbala, a pokud k ní došlo, je pouze náhodná.

Ilustrace v knize jsme pro vás vymýšlely společně s kolegyněmi v redakci nakladatelství, které mi i jinak s knihou velmi pomohly. Ty z ilustrací, které jsou vyplněné nebo částečně naznačené, odkrývají malé kousky našich životů. Prostor bychom chtěly dát především vám. Tato kniha je přímo určena k tomu, abyste do ní mohli psát i kreslit. Patina, opotřebování a škrábance jí budou jen slušet. Dělejte si poznámky rovnou na její stránky, nebo si vybrané listy zkopírujte a používejte je ke svým zápiskům opakovaně. Sama jsem při zkoušení některých cvičení zjistila, že je opravdu velký rozdíl mezi tím, zabývat se něčím pouze v myšlenkách, anebo se to pokusit sepsat na papír.

Můžete mi také napsat, pokud přijdete na něco, co podle vás v knize chybí. Další tipy a nápady, které průběžně přicházejí, dávám ve formě

příspěvků buďto na svůj blog, nebo do pozitivně laděného minimagazínu na sociálních sítích. Všechny odkazy naleznete na stránce www.protoze.cz.

Pravidla pozitivního sobectví se zrodila v době, kdy jsem si znovu definovala svůj svět, a byla pro mě způsobem, jak se vyrovnat sama se sebou i okolím. Hodí se do zdravého života, protože mi k němu pomohla opět najít cestu. A věřím, že mohou pomoci i vám.

Pravidlo první:

Nesoutěžím, vyhrávám

- ⇨ Žiji svůj vlastní život
- ⇨ Zním svá přání
- ⇨ Dělán vše, jak nejlépe dovedu

Hned první pravidlo, kterým se budeme zabývat, odráží podstatu celého pozitivního sobectví v kostce. Pozornost přeneseme **ke středu, k sobě samým a svému pevnému ukotvení ve světě**. Proč bychom se měli zajímat, o co usilují jiní? Leda snad pro inspiraci. **Své výzvy si stanovme sami. Mějme radost z každé drobnosti, která se podaří. Plňme si sny, dělejme si plány.** Ale také se podle potřeby přizpůsobujme okolnostem a situaci. Pokud se nesrovnáváme s okolím, nemůžeme být zklamaní.

Přeji si

V hlavě nám toho často víří až příliš mnoho. Po něčem toužíme, ale nevíme, co přesně by to mělo být. Sledujeme lidi ve svém okolí, zvláště ty zdánlivě úspěšnější. A ve skrytu duše nás třeba potěší jejich potíže. Podle psychologů to není ani tak nějaké hluboce zakořeněné zlo v nás, jako spíše bezradnost. Chceme, aby se nám **vedlo lépe**, ale nevíme, **jak na to**.

Odpověď přitom máme na dosah, a to doslova. Stačí, když se dotknete své hlavy. Svět je takový, jak ho vnímáme. Známý bonmot o sklenici, která může být poloprázdná, nebo poloplná, ukazuje, že rozdíl mezi optimistickým a pesimistickým viděním světa není v tom, **na co** se díváme, ale **kdo** se dívá. Vliv na to, co pak vidíme, má i celá řada dalších faktorů: celkové ladění osobnosti, vliv výchovy a různých životních zážitků, či dokonce výkyvy v křehké chemické rovnováze mozku.

Dobrá zpráva je, že **osobnost se dá vyladit**, s minulostí je možné se vyrovnat a dobrá psychická kondice také není nedosažitelná. Podmínkou je jen vycházet z vlastních možností a mezí a v rámci nich odvážně snít. Je úplně jedno, jestli a kdo měl lepší výchozí podmínky. Budeme srovnávat pouze náš vlastní výchozí stav a naši cestu ke splněnému přání. Svůj úspěch od počátku definujeme sami. Faktem je a zůstává, že na život neexistuje jednotný manuál a **neseme zodpovědnost každý za ten svůj**.

Základní vlastností jakékoliv přání je, že má tendenci se splnit. Ne nadarmo se říká, že bychom si na svá přání měli dát pozor – konečný výsledek totiž může překvapit. Víím ze svého okolí o splněném přání

jedné ženy najít milujícího manžela. Dotyčná bohužel zapomněla dodat, že by měl být také jen její. Nějakou dobu pak trvalo, než se oba dokázali z milostného pobláznění vyvázat. Rodinu toho muže celá epizoda naštěstí nerozbila.

Psychologie zná fenomén přání v podobě afirmací. Jsou to přesvědčení, ke kterým směřujeme svou pozornost. A protože **pozornost je selektivní**, reagujeme pak spíše na takové situace a podněty, které jsou s onou afirmací v souladu, zatímco jiné přehlízíme. Proto také známe rčení, že **přání je otcem myšlenky**. Začínáme-li například den s afirmací, že se skvěle vyvede, vůbec nás nerozhodí, když nám někdo v autobuse stoupne na nohu. Zatímco v opačném případě bychom to okamžitě považovali za potvrzení, že den bude nanic. Důležité je proto přát si správně, dobře nastavit své afirmace.

Jak si správně přát?

- ⇨ **Konkrétně** – čím přesnější přání je, tím přesněji bude nasměrovaná vaše pozornost, a tím i energie.
- ⇨ **Pozitivně** – protože to, co vysíláme, přitahujeme, přání raději formulujte kladně.
- ⇨ **V přítomném čase** – nalaďte vaši mysl na to, že přání je realitou.
- ⇨ **S vírou** – splní se jen to, o čem jsme hluboce přesvědčeni, že lze uskutečnit, neplýtvajte proto časem na nemožné.
- ⇨ **S odhodláním** – je třeba se chovat tak, aby splnění přání bylo možné, nebránit se novým příležitostem a nevyhýbat se nutné práci, včetně práce na sobě.

Příkladem špatně formulovaného přání může být kupříkladu „nechci už být chudý“, a to hned z několika důvodů. Těžko totiž říci, zda ten, kdo si něco takového přeje, vůbec sám tuší, co přesně znamená nebýt

chudý, jaký by měl být cílový stav a z čeho vychází. Chudoba je relativní pojem a chudý se může cítit i ten, komu se objektivně vede celkem dobře.

Protože je přání negativně formulované, může celý důraz zůstat na slově chudý, které nějakým způsobem odráží podstatu obav, a poutá tak mysl ke stavu, který jinak touží opustit. Přání směřuje do budoucna, není tedy jasné, kdy by měla změna stavu vůbec nastat. A nakonec je zde otázka, zda ten, kdo přání vyslovil, skutečně věří, že je změna možná. Semínka pochybností si vůbec nemusí uvědomovat. Pokud splnění přání brání jen subjektivní překážky, je možné je postupně překonat, například uvěřit v možnost úspěchu. Pokud bychom si ale například po ztrátě blízkého člověka přáli jeho návrat do života, bude naše mysl samozřejmě vycházet z toho, že je to vyloučené.

Přání se také může splnit pouze tehdy, pokud ho sami podpoříme a nebudeme se chovat právě opačně. Například přání směřované k vydání knihy se prostě neobejde bez hodin strávených psaním. Splnění přání často napomáhají vlivy okolí, a tehdy je nejvíce znát, jak se ke svému okolí chováme my sami. Výše zmíněné přání „nechci už být chudý“ má navíc ještě jednu slabinu, a to je jeho dvojsmyslnost. V jeho důsledku totiž může nakonec dojít spíše ke zdánlivě nesmyslnému přibírání na hmotnosti. Právě proto ono varování, že s přáními raději opatrně.

Pokud se rozhodneme zkoumat svá přání, dojdeme k tomu, že vyznat se v nich není až tak jednoduché. Pomůže **sepsat si je na papír**. Zaznamenaná myšlenka získá svou vlastní energii, zhmotní se. Papír a tužka jsou stále **nepřekonanými nástroji k třídění myšlenek**. Vyplatí se **naslouchat intuici**. Jak se cítíte, když vidíte svá přání černá

na bílém? Reakce těla často hodně napoví. Přání je třeba **hýčkat s nadějí, ale také s pokorou**. Proto by se nikdy neměla obracet proti jiným lidem, nebo je bez jejich vědomí zapojovat.

A konečně, neměli bychom o svých přáních příliš mluvit, raději si je **střežme v soukromí**. Tím, že o přáních mluvíme, máme totiž nejen pocit, že pracujeme na jejich splnění, což vůbec nemusí být pravdou, ale navíc zbytečně poutáme pozornost těch, kteří nám splnění přání nepřejí. O tom, jak je důležité se obklopovat správnými lidmi, bude řeč v kapitole o domově. Zatím se zmiňme o velkorysosti a vděčnosti, které jsou na místě nejen pokud se přání vyplní, ale i jako celkový přístup k životu. **Kdo dává, dostává.**

Budeme-li mít od srdce jasno v tom, jaká jsou naše přání, nemůže se stát, že bychom se srovnávali s jinými lidmi. Mají svá vlastní přání, žijí své vlastní životy. Říká se také, že nemáme soudit jiného, pokud jsme neušli míli v jeho botách. Srovnáváme se totiž pouze s naší představou o druhém člověku, nevíme, jaký je jeho život jako celek, neznáme jeho přání a nevidíme ani to, jaké vynakládá úsilí.

Může se zdát frustrující srovnávat se s filmovou hvězdou, která vzorně pečuje o několik vlastních i adoptovaných dětí, získává profesní ocenění, žije v blahobytu s atraktivním partnerem a jen tak mimochodem spolupracuje s OSN. Ale je to vážně přesně to, co si přejete? Zaplatili byste za to ztrátou soukromí, nedostatkem času a řadou dalších nevýhod, o nichž zvnějšku nemáte ani ponětí? Sousedova tráva se sice může zdát zelenější, ale proč se jí zabývat na úkor času věnovaného péči o vlastní život.



Když jsem se setkala s Andreou, existoval můj osobní blog už třetím rokem a psala jsem občasné články pro několik magazínů. Obrátila se na mě s prosbou o pomoc při založení a rozjezdu vlastního blogu. Neměla jsem nic proti tomu podělit se o zkušenosti. Upozornila jsem ji jen, že celý proces zabere nějaký čas, pravděpodobně rok či dva, a vyžaduje značnou vytrvalost – podobnou zkušenost mají i jiné píšící kolegyně. Andrea reagovala poněkud podrážděně, že se něco takového říká snadno někomu, kdo uspěl. Probraly jsme spolu, co vlastně považuje za úspěch. Celkem často totiž vidíme jen výsledek, nikoliv cestu k němu. Navíc kritéria úspěchu vnímáme každý odlišně.

Pro Andreu jsem se pokusila sepsat přesný seznam kroků, které mě dovedly tam, kde jsem, co bylo potřeba vyřešit, nastavit nebo se za pochodu naučit. Bylo jich zhruba padesát. Nakonec přišla na to, že vlastně nestojí o vlastní blog, ale spíše o vlastní stránku na sociálních sítích, kam by dávala zajímavé tipy na aktivity pro maminky s dětmi. Něčemu takovému byla svůj čas skutečně ochotná věnovat bez ohledu na to, zda uspěje, či nikoliv. Je to jejím přáním. A takto vynaložený čas nebude ztracený, protože ji obohatí sám o sobě.



Zvláštní místo v kapitole o přáních mají **synchronicity**. Termín do psychologie zavedl C. G. Jung, i když jev sám o sobě nebyl ani v jeho době novinkou. Označují se tak tzv. **smysluplné náhody**. Například na někoho pomyslíme a hned další den na něj narazíme

na ulici, přestože jsme se předtím nesetkali roky. Jen částečně je vysvětluje již výše zmíněné zaměření pozornosti, kdy více registrujeme to, co by jinak možná prošlo bez povšimnutí.

Dalším dílkem ve skládačce je **princip zrcadlení**, používá se například při výkladu tarotových karet. Není až tak důležité, co je konkrétně na dané kartě, ale to, **jak na ni reagujeme**. Jakýkoliv symbol si vykládáme v souladu se svými přáními, což nám je v důsledku pomáhá odhalit. Proto také někdy pomáhá hodit si mincí, když se člověk nemůže rozhodnout. Není podstatné, co padne, ale jaká bude reakce na výsledek. Přesto synchronicity nelze zcela racionálně vysvětlit.

Lidská mysl má mnohá zákoutí a tajemství. Někteří lidé, včetně mě samotné, věří, že **synchronicity jsou znamením dobré cesty**. V obdobích, kdy se vyskytují častěji, je intuice zjitřená a mysl vnímavá. Čekejme proto i nečekané, otevřené srdce přináší nové příležitosti.

Mapa života

K uspořádání myšlenek a k naplňování přání existuje řada metod. Některým se budeme věnovat v kapitole o práci, kde se zaměříme na plánování, úkoly a cíle. Občasnou **rekapitulaci života** je však dobré provádět **v širším kontextu** a zapojit také **představivost**.

Přání podpoří **imaginace a vizualizace**, metody založené na barvitěm zobrazování vlastních představ v myšlenkách. Podstatou imaginace je dokázat si co nejlépe do detailů představit žádoucí stav a soustředit se na jeho pozitivní aspekty. Prostou afirmaci pak vizualizací