

Michael Sinclair, Josie Seydel

# Všímavost

Cesta  
ke zklidnění mysli  
pro ty,  
co nestíhají

Mindfulness  
pro  
zaneprázdněné



Jak změnit  
hektický a vyčerpávající  
život  
a vnést do něj  
klid a vyrovnanost



Alferia



Michael Sinclair, Josie Seydel

# Všímavost

Cesta

ke zklidnění mysli

pro ty,

co nestíhají



Alferia

**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 **tretně stíháno**.

**Dr. Michael Sinclair, Josie Seydel**

**Všímavost**

**Cesta pro zklidnění mysli pro ty, co nestíhají**

Přeloženo z anglického originálu knihy Michaela Sinclaire a Josie Seydel *Mindfulness for Busy People. Turning Frantic and Frazzled into Calm and Composed*, vydaného nakladatelstvím Pearson Education Limited, Edinburgh, Velká Británie, 2013.

© Michael Sinclair and Josie Seydel, 2013 (print and electronic)

This translation of *Mindfulness for Busy People 1/e* is published by arrangement with Pearson Education Limited.

All rights reserved

Vydala GRADA Publishing, a.s. pod značkou ALFERIA

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 5937. publikaci

Překlad Ivana Sýkorová

Odpovědná redaktorka Mgr. Martina Němcová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky na námět originálu Eva Hradiláková

Ilustrace Stu McLellan

Počet stran 224

První vydání, Praha 2015

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2015

Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-9879-0 (ePub)

ISBN 978-80-247-9878-3 (pdf)

ISBN 978-80-247-5554-0 (print)

# Obsah

<b>O autorech</b> .....	8
<b>Poděkování</b> .....	10
<b>Úvod</b> .....	11
Nemůžu si dovolit plynout časem, je pro mě tato kniha opravdu vhodná? .....	12
Co se v této knize dozvíte a jak ji používat .....	15

## První část

### Všímavost a já

O čem je tato část knihy a jak mi pomůže .....	19
<b>1 Jak může všímavost změnit váš život?</b> .....	20
Být smířený neznamená vzdát se ani být líný .....	21
Všímavost už změnila mnoho životů .....	22
Vědecky podloženo .....	23
Přínos všímavosti v příliš rušném životě (v kostce) .....	26
Všímavost není... ..	27
Jak udělat z nouze ctnost .....	30
<b>2 Nestiháte?!</b> .....	32
<b>3 Jak být všímavý?</b> .....	39
Soustředte plně svou pozornost, tady a teď! .....	41
Je čas se probudit! .....	42

## Druhá část

### Všímavost a duševní život

Šílený svět je jen v naší hlavě .....	49
<b>4 Dokonalá iluze – honba za životem bez stresu</b> .....	50
Vychutnejte si to! .....	53
Nesmíme dál marnit čas! .....	56
Čas běž! .....	57

Veškerý čas je můj čas! .....	58
Nechte čas plynout .....	59
Všechno to začalo u „zaneprázdněného“ pračlověka .....	61
Pád do studny stresu .....	64
Nekonečné seznamy úkolů: jak ovlivňují naši zaneprázdněnost a sebedůvěru .....	66
<b>5 Byt, či nebyt zaneprázdněný?</b> .....	69
Kdyby měl Buddha iPhone .....	72
Jak vzniká zaneprázdněnost? .....	74
<b>6 Zaneprázdněný nicneděláním (přinejmenším ničím prospěšným!)</b> .....	77
Odpoutávání se od starostí a stresujících myšlenek .....	78
Můj život je příliš hektický, nemůžu jen tak přestat myslet! .....	81
Přestaňte s pozitivitu! .....	83
Vzorce myšlení .....	84
Jak přerušit koloběh myšlenek .....	85
Mysl se chová jako křeček .....	85
Jak porozumět svému křečkovi aneb Každý má své návyky .....	86
Život podle pravidla příčiny a následku .....	87
Pozorujte myšlenky přicházet a odcházet .....	88
Nemá význam hnát se hlavou proti zdi .....	89

## Třetí část

### Všímavost a nepříjemné emoce

Jak padat do hnoje s grácií .....	101
Rozvíjení všímavosti .....	103
<b>7 Co skrýváme zaneprázdněností a shonem?</b> .....	105
Svět instinktů .....	106
Emoce nejsou problém, který by bylo třeba řešit, ale stav .....	107
Co budeme dělat, když nic z toho, co děláme, nestačí? (... jak příhodně říká Steven C. Hayes, a tak jsme si jeho citát vypůjčili!) .....	108
Čtyři kroky k návratu do reality .....	112
To je život, Jime... ..	113
<b>8 Nuda a rozptýlení</b> .....	117
<b>9 Ospalost, snění a tělesné nepohodlí</b> .....	123
Ospalost .....	124
Snění .....	126
Tělesné nepohodlí .....	128
Jako osina v zadku .....	131

<b>10 Hněv, frustrace a netrpělivost</b> .....	138
Skutečný důvod, proč nadáváme .....	142
<b>11 Strach a úzkost</b> .....	146
<b>12 Zármutek, ztráta a smutek</b> .....	151
Smutný případ .....	151
Zármutek .....	154
Správné truchlení .....	157

## Čtvrtá část

### Všímavost a docenění života

Jak z toho vyjít s čistým štítem .....	161
<b>13 Dopřejte si dobré časy</b> .....	162
Obří horská dráha s ledovou sprchou v cíli .....	162
Útok spících zombie! .....	164
Jednou jsme dole, jednou nahoře. Jenže jak se s tím vyrovnat? .....	165
Láska, láska, láska .....	169
<b>14 Narůžovělé růže</b> .....	172
Sebeocenení a sebezpečí .....	172
Vděčnost .....	176
Laskavost a velkorysost .....	178
Soucit: statečný nový svět .....	184
Radost a zábava .....	190

## Pátá část

### Jak se s pomocí všímavosti posunout v životě

Salvy na rozloučenou .....	195
<b>15 Žádná tečka, nekončíme</b> .....	197
Vědomí oplývá hojností .....	197
Páni, to je skvělé! .....	202
<b>16 Všímavost v reálném světě</b> .....	206
Zaneprázdněná všímavost .....	207
Zaneprázdněný svět v celé své kráse .....	208
Teď je čas probudit se a zmoudřet .....	211
Všímavý bojovník (NEbojuje!) .....	213

# O autorech

**Dr. Michael Sinclair a Josie Seydelová** se znají od roku 2008, kdy se zkrížily jejich profesní dráhy. Od té doby strávili nespočet hodin společnými debatami o všímavosti a také jejím praktikováním. Sdílejí chuť do života (navzdory tomu, jak hektický a stresující může být) a vzájemně si vyměňují zkušenosti. Pocházejí z odlišných prostředí a každý z nich dospěl k praktikování všímavosti jinou cestou, proto nabízejí unikátní společný vhled do praxe všímavosti. Oba rovněž poskytují psychologické poradenství a disponují výjimečnými schopnostmi a zkušenostmi.

**Michael** je velmi zaneprázdněný odborník a často se snaží zvládat příliš mnoho věcí naráz. Občas potřebuje, aby mu někdo řekl, že by měl zpomalit a odpočívat. Zjistil, že všímavost mu pomáhá zachovat si rovnováhu a se vším se vypořádat bez ohledu na to, jaké „pohromy se na něj hrnou“. Jeho zapálení pro psychologii a všímavost nezná hranice, a když dostane prostor, dokáže na tato témata obsáhle (a bez ustání) diskutovat. Inspiraci k bezbřehému entuziasmu nachází u mnoha úžasných a houževnatých lidí, s nimiž se v uplynulých čtrnácti letech setkal během své psychologické praxe. Pracoval s dětmi, s lidmi, jimž byly diagnostikovány život ohrožující stavy nebo smrtelné nemoci (a s jejich blízkými), se špičkovými manažery, řediteli společností a významnými podnikateli. Fascinuje ho sdílení lidských zkušeností, univerzální témata, která máme všichni společná, a lidská schopnost překonat i extrémní nepřízeň osudu. Díky své nezdolné energii a nasazení pomohl Michael jako úspěšný poradenský psycholog a vedoucí lékař prosperující psychologické poradny v londýnském City (City Psychology Group) stovkám lidí získat větší odolnost, objevit sílu sdílené lidskosti a moudrosti, rozvíjet tyto jedinečné kvality a nalézt skutečnou podstatu osobní spokojenosti a životní pohody. A to není zrovna málo, zejména když dodáme, že Michaelovi nedávno náhle zemřela sestra a on se ujal svého tříletého synovce, kterého teď vychovává. Michael se také naučil, že občas může pověsit plášť superhrdiny na hřebík (ačkoliv mu velmi sluší), dát si nohy na stůl a vychutnat si pivo. Jako odborný člen Britské psychologické společnosti (BPS) a samostatný odborný terapeut vedený v registru psychologů specializujících se na psychoterapii absolvoval Michael ve Spojených státech také



zaškolení do terapie přijetí a závazku (*Acceptance and Commitment Therapy*, ACT), které vedli průkopníci tohoto terapeutického přístupu založeného na praktikování všímavosti. Techniku všímavosti předává už řadu let a díky němu se ji naučily stovky lidí. Nadále poskytuje vysoce kvalitní psychologickou terapii a koučink klientům všech věkových kategorií, párům, rodinám i skupinám. Jeho poradenské služby využívají oddělení ochrany zdraví při práci mnoha společností sídlících v londýnském City, pomáhá zaměstnancům lépe zvládat stres a zvyšovat výkonnost. Vede špičkové semináře všímavosti určené pro manažery, lékaře a zdravotnické pracovníky a rovněž pro širokou veřejnost. Je autorem několika svépomocných příruček a publikoval vědecké práce o svém výzkumu a praxi. Pravidelně se na něj jako na uznávaného znalce v oboru obrací média, často také poskytuje rozhovory televizním stanicím, novinám a časopisům. Michael má přímou osobní zkušenost se stresem a velkými nároky, kterým musíme v moderním a uspěchaném světě čelit, a nepřestává ho udivovat krása a jednoduchost všímavosti, která nám může pomoci se s těmito problémy lépe vypořádat.

**Josie** začala s meditováním, když jí bylo deset let. Pamatuje si, jak seděla v autě se svou rodinou a odříkávala mantry. Vzhledem k této zkušenosti není překvapivé, že se rozhodla stát se psycholožkou a dál se zabývat poznáním. Když jí bylo osmnáct, naučila se meditaci všímavosti, žila s hippies, cestovala a zjistila, že k tomu, aby byla sama sebou (ať se nachází kdekoliv), nepotřebuje nic víc než dýchat. V roce 2003 získala licenci poradenského psychologa a v současnosti je také odbornou členkou Britské psychologické společnosti. Během své kariéry pracovala v různých, velmi rozmanitých prostředích, mimo jiné v oblasti služeb pro osoby s poruchami příjmu potravy, pro uprchlíky a žadatele o azyl, pro oběti domácího násilí, pro hospitalizované adolescenty, v ženských věznicích a na základních školách. V každém ze svých působišť se setkávala s různými typy lidí, od nejvýznamnějších firemních právníků až po nejopovrhovanější a deprimované vrahy. I všichni tito lidé byli schopni dýchat a najít cestu k sobě (s malou pomocí), což ukazuje, že lidské bytosti se od sebe v určitých ohledech zas tolik neliší. V současnosti Josie pracuje jako klinická psycholožka v psychologické poradně City Psychology Group v londýnském City, kde klientům všech věkových skupin poskytuje psychoterapii založenou na technikách všímavosti. Vede také semináře zaměřené na praktikování všímavosti, které hojně navštěvují účastníci z řad široké veřejnosti. Josie je matkou dvou malých dětí, a tak jí stres rozhodně není cizí. Díky soucitnému a odhodlanému závazku praktikovat všímavost jak v profesním, tak v osobním životě se stále znovu s úžasem přesvědčuje, jak všímavost pomáhá lidem nalézt klid v srdci. Kež ho najdete i vy.

# Poděkování

„S hlubokou vděčností bychom rádi od srdce poděkovali všem žijícím i zesnulým blízkým a také všem lidem, se kterými jsme se při své práci setkali a jimž jsme mohli pomoci. V mnoha ohledech jste nás ovlivnili a naše spojení nás stále obohacuje. Ať jsou vaše životy plné radosti a požehnání.“

Velmi děkujeme Stu McLellanovi za úžasné ilustrace.

# Úvod

Tuto knihu jste si možná vybrali proto, že byste se rádi dozvěděli více o všímavosti v obecné rovině a chcete zjistit, v čem by vám mohla prospět a jak byste ji mohli začlenit do svého nabitého a uspěchaného života. Možná právě teď nestíháte a jste tak šíleně zavalení prací, že jste ochotní vyzkoušet prakticky cokoliv (všímvavost nebo v podstatě všechno, co zabere!), abyste se dokázali uvolnit a zklidnit a odpočinuli si od své hektické existence. Ať tak či tak, jste na správné stopě – tato kniha je určena pro vás.

Jste na správné stopě –  
tato kniha je určena pro vás.

I my jsme velmi zaneprázdnění a víme, jaké to je, když člověk dře do úmoru, bezhlavě přeskakuje od jednoho urgentního úkolu k druhému, stále je v poklusu, nikdy nemá pocit, že vše dokončil, je přesvědčený, že den je příliš krátký na to, aby vše zvládl, téměř stále se cítí být unavený, vyčerpaný, vystresovaný a má všeho plné zuby... Ano, moc dobře víme, jaké to je. („Hej, Michaeli, nezapomněl ses ozvat všem těm veledůležitým lidem ohledně těch strašně důležitých záležitostí?“ – „No, myslím, že jo, ale radši to ještě ověřím...“ „Josie, poslala jsi e-mailly všem, na koho si jen můžeš vzpomenout?“ – „A to jako myslíš, že jsem to zvládla za těch pět minut, které jsem měla včera volné?“ – „Ty jsi měla volných pět minut?“ „Počkat, neměli bychom teď dělat něco jiného, jako třeba psát knihu?“ – „Jejda, vlastně ano, zase jsme odbočili jinam. Tak, o čem jsme to mluvili? SOU-STŘEĎ-ME SE!“)

Také víme, jaké to je, když se zdá, že okamžiky relaxace nebo spokojenosti nikdy netrvají dost dlouho, protože vždy přijde další stres, který nás opět připraví i o se-bemenší náznaky klidu! Víme, jak je frustrující, když nám někdo říká, abychom zvolnili a odpočívali, abychom se párkrát zhluboka nadechli a snažili se nenakládat si tolik práce, a přitom zatraceně dobře víme, že to prostě nejde (kéž bychom na to měli čas a všechno bylo tak snadné)! Stejně jako vy jsme podobné rady slyšeli od přátel a blízkých, kteří o nás měli strach. V nespočtu svépomocných příruček vycházejících ze západní psychologie (z nichž byly mnohé plné falešných příslibů) jsme si přečetli, že stačí, když budeme myslet pozitivně, uděláme si více času

a jednoduše vypneme a budeme odpočívat, delegujeme více povinností na druhé, naučíme se lépe vyhodnocovat priority každodenních úkolů a (pozor) začneme si lépe organizovat čas – bla, bla, bla! Pokud jste stejně jako my tohle všechno vyzkoušeli, pravděpodobně jste také zjistili, že to zkrátka nefunguje a že to není tak snadné. Kéž by tak ty chvilky, které si vyšetříme na odpočinek, mohly být o něco delší – to by bylo blaho!

Víme, že jste chytrí a inteligentní a že jste se pravděpodobně stejně jako my intenzivně pokoušeli tento problém vyřešit. Snažili jste se najít způsob, jak v životě zažívat méně stresu a být méně zaneprázdnění. Jenže kdyby to bylo opravdu tak snadné a jednoznačné, už bychom to nejspíš dávno vyřešili, nebo ne? Nabízí se proto otázka: Co můžeme udělat, když nic z toho, co děláme, nestačí? Odpověď známe a víme, že pro nás, věčně zaneprázdněné, není mnoho jiných řešení, která by nám pomohla nadměrnou vytíženost skutečně zvládat (případně zvládat dobře), a proto jsme se rozhodli napsat tuto knihu. Víme, jaké to je být zaneprázdněný, a také víme, co nám může opravdu pomoci – řešením je stav vědomí, kterému se říká (virbl, prosím): **všímavost**.

Působíme jako poradenští psychologové v londýnském City a nabízíme terapii založenou na praktikování všímavosti a také konzultační sezení a semináře zaměřené na všímavost a zvládání stresu pro zaneprázdněné lidi, jako jste vy (i my). Jsme rádi, že se s vámi můžeme podělit o některé z technik a odborných rad, které denně využíváme při práci s klienty i v osobním životě. Jsou to techniky, které vám opravdu pomohou rychle dosáhnout klidu, získat sebevědomí a lépe zvládat hektické dny.

## Nemůžu si dovolit plýtvat časem, je pro mě tato kniha opravdu vhodná?

Život je hektický, to je nezpochybnitelný fakt, a vy máte jistě zrovna na práci spoustu jiných důležitých věcí. Proto je skvělé, že se snažíte zjistit, zda by vám mohla tato kniha pomoci, a rozhodli jste se tomu věnovat chvilku svého drahocenného času a pozornosti. Pokud máte pocit, že je váš život hektický a přerůstá vám přes hlavu, ujišťujeme vás, že prolistování této knihy může být prvním krokem k méně stresujícímu, efektivnějšímu a smysluplnějšímu životnímu stylu. Tuto knihu jsme psali **pro vás**. Každý den pracujeme s lidmi, jako jste vy, a víme, jak může být život těžký. A také víme, že všímavost funguje, protože ji využíváme každý den při práci s klienty nebo ve svých vlastních hektických životech. Tuto knihu jsme napsali tak, aby vyhovovala lidem, pro něž je čas drahocenný a mají ho zoufale málo. Naše

cvičení jsou většinou velmi krátká a dají se dobře zvládnout, kniha je navíc sestavena na míru všem, kdo jsou stále „v poklusu“. Můžete ji využívat kdykoli, ať se nacházíte v jakékoli životní fázi. Knihu jsme doplnili případovými studii, které jsou relevantními příklady běžného, každodenního stresu moderní doby. Použili jsme příběhy našich klientů (z důvodu ochrany soukromí jsme pozměnili jména a další identifikační znaky), na nichž vám ukážeme, jak může všímavost pomoci při řešení některých typických problémů, se kterými se na nás naši zaneprázdnění klienti v rámci terapie obracejí – například syndrom vyhoření, únava, stres, fyzické bolesti, úzkosti a deprese. Doufáme, že si uvědomíte, že se s těmito problémy potýkají všichni zaneprázdnění lidé, v tomto ohledu jsme všichni na stejné lodi. Chtěli bychom vám proto ukázat, jak vám všímavost může pomoci, stejně jako pomohla našim klientům i nám.

Tuto knihu jsme napsali tak, aby  
vyhovovala lidem, pro něž je čas  
drahocenný a mají ho zoufale málo.

Navzdory všemu, co bylo řečeno, nechceme, abyste nám jen slepě důvěřovali a plýtvali drahocenným časem. Proto bychom byli rádi, kdybyste si hned v úvodu odpověděli na několik otázek, které vám pomohou v rozhodování, zda si přečíst i další stránky. Projděte si následující otázky a zamyslete se, zda byste na některou z nich odpověděli „ano“.

- Uteče vám den příliš rychle a nezbyvá vám dost času na to, čemu byste se opravdu chtěli věnovat?
- Máte pocit, že pokud se pokazí ještě něco dalšího, už to nevydržíte a vybuchnete?
- Snažíte se stále stíhat více věcí naráz?
- Máte pocit, že nároky na váš čas a pozornost se neustále stupňují?
- Cítíte se vystresovaní, přepadá vás úzkost, jste podráždění?
- Žasnete nad tím, kolik toho zvládnete, ale máte pocit, že se nikdy nemůžete úplně zastavit a jen relaxovat?
- Stává se vám, že vás bez zjevného důvodu přepadne smutek nebo se vám zhorší nálada?
- Míváte někdy problém se soustředěním a udržením pozornosti?
- Sníte často o jiném životě bez stresu a nekonečných požadavků?
- Býváte nabroušení na přátele či blízké nebo je odbýváte?
- Jste občas znudění, chybí vám motivace, připadáte si neefektivní, neproduktivní či postrádáte kreativitu v jedné nebo více oblastech života?

- Stává se vám, že se necháte unést myšlenkami nebo vás často napadají stresující myšlenky?
- Míváte problém usnout nebo se v noci budíte?
- Stává se vám, že se znenadání cítíte vyčerpaní a unavení?
- Máte pocit, že si všichni ve vašem okolí nárokují váš čas a pozornost?
- Trpíte nějakými fyzickými bolestmi?
- Máte tendenci se uklidňovat jídlem nebo uvolňujete stres pomocí alkoholu či drog?

Jestliže jste na některou z otázek (nebo na všechny!) odpověděli „ano“, doporučujeme vám číst dál.

Tato kniha vám představí techniky všímavosti, které změní váš život a pomohou vám zbavit se stresu, najít jedinečné místo plné klidu a připravit se na všechny výzvy (dobré i špatné), které před vás hektický život postaví. Jen kousek hlouběji pod povrchem vaší uspěchané existence leží oáza klidu a naše kniha vám ukáže, jak se do této oázy pohroužit, kdykoliv budete chtít. Ukáže vám, jak docílit větší účinnosti a efektivity a jak naplno využít i to málo cenného času, které máte k dispozici. Pokud si knihu prohlížíte a říkáte si, co to vlastně je ta „všímavost“, o níž se tu mluví, chtěli byste zjistit, jak by vám mohla prospět, a uvažujete nad tím, že byste ji možná i vyzkoušeli (kdybyste měli čas!), pak je pro vás naše kniha určitě vhodná. Rozhodnete-li se praktikovat všímavost pravidelně, rádi bychom vás varovali – změní vám život (v dobrém smyslu). Můžete očekávat, že začnete zvládat stres i zaneprázdněnost jak doma, tak v práci s mnohem větší lehkostí a účinněji.

Budete-li všímavost praktikovat pravidelně, můžete očekávat tyto konkrétní výsledky:

- Budete se cítit šťastnější a spokojenější.
- Budete mít větší motivaci i více energie.
- Budete produktivnější a efektivnější.
- Zlepší se vaše psychická i fyzická odolnost.
- Dojde k posílení vašeho imunitního systému a k celkovému zlepšení vašeho zdravotního stavu.
- Sníží se hladina stresu i riziko vzniku psychických potíží.
- Zlepší se vám paměť i schopnost koncentrace, zvýší se mozková aktivita.
- Budete mít lepší intuici a budete kreativnější.
- Zlepší se vaše komunikační schopnosti a vaše vztahy budou uspokojivější.
- Váš život bude příjemnější, smysluplnější a bude vás víc naplňovat.

To vše zní moc dobře, vidíte? Nechceme vám dávat falešné sliby, všechny uvedené příznivé účinky čekají jen na vás. Abyste je však pocítili, budete muset všímavost praktikovat – a my vám ukážeme jak, a to aniž byste museli ve svém nabitém denním programu hledat nějaký čas navíc.

## Co se v této knize dozvíte a jak ji používat

Co bychom vám rádi prostřednictvím této knihy předali:

- Ukážeme vám, jak může všímavost dramaticky zlepšit hektický a uspěchaný život.
- Naučíme vás několik technik, které můžete velmi snadno začlenit do svého zaneprázdněného života.
- Dokážeme vám, jak je všímavost přístupná a jaké nekonečné a bohaté možnosti vám nabízí, bez ohledu na to, jak jste zaneprázdnění.
- Ukážeme vám, jak používat rychlé a snadné techniky, které navodí stav všímavosti, aniž byste museli měnit cokoli ve svém okolí nebo podmínky svého současného života.
- Ukážeme vám, jak efektivněji využít každý okamžik svého hektického života a jak zažívat méně stresu a více životní spokojenosti.

Chcete-li praktikovat všímavost, nemusíte si holit hlavu dohola, nosit šarlatové roucho, jíst čočku ani meditovat na vrcholcích hor. Budete však potřebovat otevřenou a zvědavou mysl a ochotu dělat věci úplně jinak než dosud – například všímavě si čistit zuby (ano, myslíme to vážně).

Kvůli své zaneprázdněnosti pravděpodobně nemáte čas číst většinu ostatních knih o všímavosti, které více čerpají z duchovních nauk a/nebo nabízejí delší programy, jimiž je třeba se řídit po dobu několika týdnů, a proto jsme pro vás napsali tuto knihu. Sestavili jsme ji jako průvodce všímavostí v běžném každodenním provozu a je určena pro všechny, kdo nestíhají. Jiné knihy na toto téma vás mohou soustavně vybízet, abyste meditovali dlouhé hodiny v sedu se zkříženýma nohama (což pochopitelně můžete, budete-li chtít), ale my zastáváme názor, že k praktikování všímavosti to není nutné, neboť její přínos se dostaví i bez zdoluhavého sezení.

Pravá podstata všímavosti spočívá ve způsobu, jakým žijeme svůj život z minuty na minutu, ze dne na den. Řekněme si to na rovinu – současný život je značně hektický. Ovšem měnit způsob života kvůli tomu, abychom do něj mohli začlenit praxi všímavosti, není nutné, můžeme totiž přizpůsobit její praktikování tak, aby dobře zapadla do současného životního stylu. Na všímavosti je krásné to, že vytváří více

prostoru. Jestliže tedy máte pocit, že vás dusí stohy povinností a úkolů, které musíte zvládnout, bude vám všímavost skvělým spojencem. Nepovažujte ji proto za další zbytečný požirač času, brzy se přesvědčíte, že díky všímavosti naopak spoustu času ušetříte.

Čím více budete  
všímavost praktikovat, tím více  
příznivých účinků pocítíte.

Rádi bychom vám představili účinnější, snažší a praktičtější přístup k rozvíjení všímavosti a doufáme, že budete ochotní a schopní jej začlenit do svého zaneprázdněného života. Nebudete přitom muset nijak výrazně měnit svůj obvyklý program. Ať už se rozhodnete věnovat praktikování všímavosti více nebo méně času, je to v pořádku – ačkoliv platí, že čím více budete všímavost praktikovat, tím více příznivých účinků pocítíte.

Knih je plná praktických cvičení všímavosti, která jsou uzpůsobena tak, aby se dala začlenit do hektického života, přesně takového, jaký právě teď vedete. Tato konkrétní cvičení snadno najdete, protože jsou pro větší přehlednost uvedena pod nadpisem „**Nemám čas na žádné cvičení**“.

V knize najdete i další typy časově nenáročných a jednoduchých cvičení, která můžete provádět, kdykoliv budete chtít (a jak často budete chtít). Pro snadnou a rychlou orientaci je najdete pod nadpisem „**Rozvíjení všímavosti**“.

Určitě si všimnete, že jsme do knihy dále začlenili různé kvízy a mini cvičení, jejichž cílem je přivést vás k zamyšlení nad principy všímavosti. Tyto prvky najdete pod nadpisem „**Chvilka všímavé reflexe**“.

A nakonec jsme pro vás v závěru každé kapitoly shrnuli nejzásadnější a nejpoučňavější body. Najdete je pod nadpisy „**Nejlepší tipy na cestu k všímavosti**“.

Při procházení jednotlivých kapitol vás budeme vyzývat, abyste si prakticky vyzkoušeli nové techniky a cvičení, vyřešili kvízy a zamysleli se nad principy, které vám budeme předávat. Můžete rovněž využít zvukové nahrávky, které vás provedou některými cvičeními (pokud budete chtít). Jsou dostupné pouze v anglickém jazyce na adrese [www.pearson-books.com/mindfulness](http://www.pearson-books.com/mindfulness).

Možná se zeptáte, proč je v knize tolik cvičení. Když vám o všímavosti poskytneme vyčerpávající informace, můžete je sice ocenit, pochopit a přijmout, ale dokud si je prakticky nevyzkoušíte, nevnese do vašeho života sebemenší změnu! Nemusíte se řídit pouze našimi slovy, přečtěte si, jaký názor měl na stejné téma zesnulý Steve Jobs:



*„Když se posadíte a budete jen pozorovat, zjistíte, jak je vaše mysl neklidná,“ řekl Steve Jobs autorovi své biografie Walterovi Isaacsonovi. „Když se ji budete snažit zklidnit, ještě se to zhorší. Ale časem se vaše mysl zklidní, a až se tak stane, uslyšíte díky tomu mnohem jemnější věci – tady začne vzkvétat vaše intuice, začnete vše vidět mnohem jasněji a budete žít více v přítomném okamžiku. Vaše mysl jednoduše zpomalí a vám se nesmírně rozšíří obzory. Uvidíte mnohem více, než jste viděli dosud. **Vyžaduje to disciplínu a musíte pravidelně trénovat.**“*

Steve Jobs, spoluzakladatel společnosti Apple

Prosím, snažte se čtení knihy neuspěchat. Pocítíte-li nutkání přeskočit některé pasáže, což je pochopitelné (z jakéhokoli důvodu), uvědomte si toto nutkání a nechte ho přirozeně odeznít (velmi brzy pochopíte, co tím máme na mysli), poté dál věnujte pozornost tomu, co právě budete číst. Řešení některých svých problémů nenajdeme vždy tam, kde je očekáváme. K řešení nás může přivést **uvědomování si** přítomného okamžiku, právě tady a teď!



# První část

# Všímavost a já

O čem je tato část knihy a jak mi pomůže

## **Co se dozvíte v první části knihy?**

- Představíme vám všímavost, její původ a uplatnění.
- Vysvětlíme si podstatu všímavosti.
- Pomůžeme vám lépe pochopit, proč a jak může být všímavost důležitá a prospěšná v moderní době plné stresu a shonu.
- Ukážeme vám, jak všímavost začít praktikovat.

# 1

## Jak může všímavost změnit váš život?

Co se dozvíte v první kapitole?

- Vysvětlíme si, že chcete-li praktikovat všímavost a těšit se z jejích příznivých účinků, nemusíte měnit svůj život.
- Stručně si řekneme, co je všímavost – a také co není.
- Ukážeme si, jaké příznivé účinky všímavost skutečně přináší a doplníme i výsledky vědeckých výzkumů, například jak pozitivně ovlivňuje všímavost náš mozek. (Ano, jsme tak trochu posedlí vědou a věříme, že budete z těchto informací nadšení stejně jako my. Kdyby vás náhodou nezajímaly, mějte s námi trpělivost a přečtěte si je – nemohli jsme je zkrátka vynechat.)

Jak tedy může všímavost změnit váš život? Ze všeho nejdříve si pojďme něco vyjasnit. Může se stát, že se vám život vůbec nezmění (počkejte chvílku, hned to upřesníme). Přestože se nezmění, neznamená to, že nezačne být výrazně odlišný. Zmátlo vás to? Tak si přečtěte následující citát:

*„Dva stejné objekty se mohou jevit odlišně, protože se liší myslí pozorovatelů.“*

Patandžali, *Jóga sútry*, 2. století př. n. l., kapitola IV., verš 15, *Osvícení*

Ve vašem okolí se nemusí vůbec nic změnit, lidé, situace, prostředí, a dokonce i myšlenky na ně mohou zůstat stejné, přesto můžete prožívat svůj hektický život výrazně odlišně a můžete na něj i jinak reagovat. Lze se na to podívat ještě jinak. Na vašem trávníku roste sedmikráska, Boris si myslí, že je nádherná, ale Bert ji považuje za plevel. Boris pocítuje naplnění boží láskou a Bert je našťavaný. Přesvědčení, že není potřeba nic měnit ani nic dělat a stačí jen **akceptovat** skutečnost (abychom nebyli tolik vytížení a byli schopní fungovat efektivněji), vzniklo v Indii