

# NEBOJTE SE ZMĚN

Jak pracovat se svým strachem  
a nenechat se jím dál ovlivnit

PSYCHOLOGIE  
PRO KAŽDÉHO

HELENA MACKOVÁ



*Tuto knihu věnuji všem, kteří mají odvahu vzít svůj život do vlastních rukou a vydat se na svou jedinečnou cestu. Těm, kteří touží žít svůj životní příběh v roli „osobního lídra“ a ne v roli oběti. Navzdory svým strachům, obavám, silným osobním přesvědčením, nepřízni osudu nebo pocitům nedostatečnosti či nemohoucnosti. Víím, že je to mnohdy těžké, ale věřím, že se to vyplatí.*

*Dále ji věnuji svým blízkým, zejména svým drahým přítelkyním, které mi jsou oporou a inspirací, mé matce a dětem Jonášovi a Agátě, kteří mi svou schopností překonávat překážky ukazují, že vše stojí za to.*

*V neposlední řadě věnuji tuto knihu svým klientům, kteří mi dali důvěru být průvodcem na jejich misi.*

*S úctou a vděčností*

*Helena*

# NEBOJTE SE ZMĚN<sup>v</sup>

Jak pracovat se svým strachem  
a nenechat se jím dál ovlivnit

PSYCHOLOGIE  
PRO KAŽDÉHO

HELENA MACKOVÁ



 GRADA®

**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 **restně stíháno**.*

*Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.*

**Helena Macková**

## **Nebojte se změn**

**Jak pracovat se svým strachem  
a nenechat se jím dál ovlivnit**

Vydala Grada Publishing, a. s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401  
www.grada.cz  
jako svou 9908. publikaci

Odpovědná redaktorka Vlasta Dohnalová  
Redakce a korektury Martin Kos  
Grafická úprava Antonín Plicka  
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka  
Počet stran 192  
Vydání 1., 2025

Vytiskla TISKÁRNA V RÁJI, s.r.o., Pardubice

© Grada Publishing, a. s., 2025  
Cover Illustration © Antonín Plicka, 2025

ISBN 978-80-271-7789-9 (ePub)  
ISBN 978-80-271-7788-2 (pdf)  
ISBN 978-80-271-5233-9 (print)

# Obsah

**Poděkování** 9

**Úvod** 11

## **ČÁST I: Poznej strach a jeho vliv na rozhodování**

**1. Strach** 19

Co je vlastně strach? 20

Kde se strach vzal? 21

Aspekty a projevy strachu 21

Hlubší význam strachu 24

Příčiny strachu 29

Funkce strachu 30

Strach v různých kontextech 31

Klíčové poznatky: Co pomáhá? 31

Shrnutí kapitoly 32

**2. Změny** 35

Co je změna z hlediska života? 36

Proč někdy nevidíme, neslyšíme nebo necítíme tak, jak to je? 38

Co je změna a proč z ní máme strach? 40

Klíčové poznatky: Co pomáhá? 43

Shrnutí kapitoly 44

**3. Naše přesvědčení, programy a vzorce** 45

Naše subjektivní realita 45

Klíčové poznatky: Co pomáhá? 48

Shrnutí kapitoly 49

**4. Může za to (i) mozek** 51

Trojčediný mozek – mozek a jeho vývoj 52

Proč máme (někdy) nepřiměřené reakce? 53

Klíčové poznatky: Co pomáhá? 55

Shrnutí kapitoly 56

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| <b>5. Trauma</b>               | <b>59</b> |
| Co je trauma?                  | 59        |
| Jak se projevuje vliv traumatu | 61        |
| Klíčové poznatky: Co pomáhá?   | 63        |
| Shrnutí kapitoly               | 65        |

## **ČÁST II: Podpořit sám sebe je nejdůležitější**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>6. Volba postoje</b>   | <b>69</b> |
| Co pomáhá?  | 69        |
| <b>7. Konec paralýzy analýzou</b>                                 | <b>71</b> |
| Co pomáhá?  | 72        |
| <b>8. Propojení se svými vnitřními zdroji</b>                     | <b>75</b> |
| Co pomáhá?  | 76        |
| <b>9. Kouzlo dechu</b>  | <b>79</b> |
| Co pomáhá?  | 80        |
| <b>10. Výživa jako palivo pro mozek</b>                           | <b>83</b> |
| Co pomáhá?  | 85        |
| <b>11. Změna vzorců a myšlení</b>                                 | <b>87</b> |
| Co pomáhá?  | 88        |
| <b>Shrnutí části II: Co pomáhá jako odrazový můstek ke změně?</b> | <b>93</b> |

## **ČÁST III: Jak na jednotlivé oblasti strachu ze změn?**

|   |            |
|---|------------|
| Čeho lidé před smrtí nejčastěji litují? | 96         |
| Co s tím vším?                          | 97         |
| <b>12. Strach ze změny ve vztazích</b>  | <b>103</b> |
| Rozchod nebo rozvod                     | 105        |
| Nové vztahy                             | 115        |
| Odchod dětí z rodiny                    | 122        |
| Říct NE druhému, něco odmítnout         | 129        |
| Shrnutí kapitoly                        | 136        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>13. Strach ze změny v oblasti životní události</b> | <b>137</b> |
| Společné soužití, svatba, narození dítěte             | 137        |
| Odchod (smrt) blízké osoby                            | 146        |
| Shrnutí kapitoly                                      | 155        |
| <b>14. Strach ze změny bydliště</b>                   | <b>157</b> |
| Shrnutí kapitoly                                      | 165        |
| <b>15. Strach ze změny životního stylu (zdraví)</b>   | <b>167</b> |
| Shrnutí kapitoly                                      | 176        |
| <b>16. Strach ze změny práce a kariéry</b>            | <b>177</b> |
| Shrnutí kapitoly                                      | 185        |
| <b>Závěr</b>  | <b>187</b> |
| <b>Zdroje</b>   | <b>189</b> |
| <b>O autorce</b>                                      | <b>191</b> |





# Poděkování

Děkuji všem blízkým osobám, které jsem na své cestě potkala a které mi jsou oporou. Mé drahé přítelkyni Katalin, jež neustále kontrolovala, zda na knize pracuji, až jsem ji nakonec napsala.

Dále svým učitelům, od nichž jsem získala a získávám své znalosti a dovednosti, jmenovitě bych chtěla poděkovat Bhagatovi, jehož práce a přístupu si velmi cením, a také mým učitelům ze společnosti The Four Winds, Albertovi Villoldovi a jeho ženě Marcele Lobosové. Jejich pohled na život a šamanská cesta je mi velikou inspirací.

Dále moc děkuji svým klientům, díky kterým získávám nové pohledy a možnosti ve své práci pomáhat druhým.

Také své korporátní minulosti, zkušenosti a příležitostí, jichž se mi tam dostalo. Tenkrát to pro mě mělo velký význam a díky nim i vám jsem se v životě posunula dál.

S uznáním a porozuměním děkuji za vše, co jsem dosud v životě prožila/udělala, za každé setkání, které vyústilo do úžasné synchronicity potkat se s Marcelou Kašpárkovou, externí novinářkou z MF DNES, a napsání článku, který měl smysl, zarezonoval s veřejností a vedl k setkání s Gabrielou Plickovou dostat příležitost v nakladatelství GRADA vydat tuto knihu.



# Úvod

Jak udělat **změny ve svém životě, strachu navzdory**? Jak se **přestat bát změn** a pustit se do **prožívání života, jaký si přejeme mít**? Tyto otázky si pokládá kde kdo. Já taky. Hledáme odpovědi. Někdy je i získáme, dávají nám smysl, logiku, ale přesto je nejsme schopni uposlechnout a naplnit.

## Čím to?

Mnohdy víme, co chceme od života, jak chceme žít, dokonce i jak to udělat, ale něco nás pomyslně zastaví. Naše mysl nám vnitřním hlasem sdělí, proč to nemůžeme učinit. Připomene nám všechna možná rizika a předchozí ztráty. Naši neschopnost, nedostatečnost nebo to, že na to nemáme. Vnitřně ani externě. To může mít za následek, že poté postupně ztrácíme svou akceschopnost se do změn pustit, protože „tááák“ dlouho přemýšlíme, co je správné, jak je to správné, zda to má, nebo nemá smysl, komu všemu ublížím. Jak se tyto změny dotknou mě osobně a jaké nepříjemné dopady můžou mít? Co nejhoršího (nebo jen trochu hrozného) se mi stane? Toto vše a mnoho dalšího vyhodnocuje naše mysl. Srdce by něco chtělo, někdy křičí tak hlasitě, jindy jen šeptá, že si toho sotva všimneme... Ale! Ach, ta hlava.

Nebo se může stát, že vnímáme, že něco ve svém životě potřebujeme jinak. NĚCO. Jen nevíme přesně CO. Nějak to vnitřně tušíme, ovšem nejde nám to pojmenovat. Slýchávám od svých klientů: *„Kdybych tak věděl, co mám udělat a co chci, udělám to... Jenže já nevím.“*

A jiný zase ví, neví však jak, nebo už i ví co chce, trošku ví i jak, ale... „zase ta hlava“ – sděluje argumenty, někdy i dost logické a racionální, proč to neudělat.

## Hlava mapa

Co nás řídí? Hlava, nebo srdce? Co nás vede? Hlava, nebo srdce? Ať je to v tento okamžik, jak chce, na chvíli pozastavme tento tok myšlenek. Odpovědi budeme postupně objevovat v této knize.

## Proč tuhle knihu píšu?

Sama ze své zkušenosti (i ze zkušeností svých klientů) vím, že se někdy točíme v kruhu, vidíme neustále stejný obraz situace a nedokážeme se přes svou veškerou vnitřní snahu posunout. Zastaví nás náš strach ze změn z toho, co bude, resp. co by

se mohlo stát... Někdy naše mysl analyzuje a vyhodnocuje tak moc, až tím ztrácíme energii, a vůbec to nevede k žádné akci. Jsme chyceni ve své vlastní hlavě, ve svém strachu a chceme z té situace utéct, anebo jsme tak „zamrzlí“, že neuděláme NIC.

Ambicí knihy, kterou právě držíte v ruce, a **jejím záměrem je pomoci vám všem**, kdo se chcete ve svém životě posunout, udělat NĚCO jinak. **Podpořit** vás ve vašem úsilí, **dodat kuráž** a zejména **pomocť vám objevit vaše vnitřní zdroje a sílu, které vám ukážou cestu a možnosti, jež mohou vést ke změně vašeho života** tak, abyste zažívali a prožívali to, co si přejete. Navzdory tomu, jak je to těžké. Navzdory vašim strachům a obavám. Navzdory tomu, že (momentálně) nevíte jak, nevidíte žádné možnosti, jak změny realizovat, nebo si nevěříte, že to zvládnete. Z různých důvodů.

V knize vás naučím **používat strach jako zdroj své síly**. Jít se svým strachem bok po boku vstříc takovému životu, jaký chcete žít.

Nejde o to strach ze změn přerpat nebo jej zamést pod koberec a dělat, že není. Jde o to jej vidět. Koexistovat s ním. Přestat se jej bát. Možná někdo namítne, že to nejde. Já jsem však přesvědčena, že existují způsoby a možnosti, jak k této vnitřní spolupráci dojít. Ke spolupráci dvojího typu: (a) já a můj strach a (b) já a můj život, jaký chci žít (tj. moje změny vedoucí k životu, jaký chci žít).

## Co mě k tomu opravňuje?

K tomuto přesvědčení mi dává neustále potvrzení život, jaký sama prožívám, a mé osobní zkušenosti.

Hodně jsem se v životě natrápila kladením existenčních otázek ohledně smyslnosti mého bytí či spravedlnosti života a potřebovala jsem zvládnout své překážky kvůli traumatickým zážitkům z dětství. S tímto jsem se potýkala hodně, jelikož jsem převážnou část života netušila, jak moc mě toto zranění ovlivňuje a jak dlouho nade mnou drží moc. I když jsem se tak snažila. A byla tak silná. A pozitivní. Navenek. Pro druhé, pro veřejnost. Měla jsem slušnou profesní manažerskou kariéru, ale přesto mě to pořád nenaplňovalo a nedávalo křídla k vlastnímu uvědomění toho, kdo jsem, co potřebuji a jak žít to, co potřebuji. Hrála jsem, řekla bych i dost na vysoké úrovni, „divadlo na veřejnosti“ před ostatními, že jsem silná a schopná, že vím, co chci, že umím žít a že si užívám života. Moc to nebyla pravda. Druzí mně to věřili, hrála jsem tedy „evidentně“ úspěšně. Jenže já jsem dlouho nevěděla, resp. jsem si neuvědomovala, jak moc jsem uvnitř zranitelná a křehká a jak se všeho bojím. Naučila jsem se jako malá přežít. To znamená být silná, silnější než druzí a neukazovat svůj strach.

Tak jsem ho ignorovala a dělala, že jej nevidím. Sama před sebou. Toto mě samozřejmě čas od času dohánělo a sráželo na kolena. O co víc dole, o to větší úsilí jsem

napnula, abych byla zase nahoře. Pořád dokola opakující se vlny, než přišla velká „řacha“. Nic mně osobně, uvnitř sebe samotné, nefungovalo. Nebavilo. Netěšilo. Vše ztratilo smysl. Nic nešlo změnit. Snažila jsem se ze všech sil tento svůj stav napravit. A že figle znám! Jsem přece koučka, terapeutka a bývalá vrcholová manažerka na regionální úrovni!

Časem jsem pochopila, i díky mým různým psychologickým a terapeutickým výcvikům a školám (moc děkuji svým báječným učitelům), že je třeba „**vystavit“ se svému strachu a dívat se. Pozorovat. Nehodnotit.** Jít zpět sama k sobě, do své hlubiny, (znovu) objevovat sebe, ve svém dolním světě. Nechtít vše hned měnit a hrotit. Objevit svou sebeúctu a sebeuznání. Našla jsem si techniky, které mi velmi pomohly spojit se opět sama se sebou a VIDĚT. Jak říká Bhagat J. Zeilhofer, duchovní učitel a terapeut, který se více než 30 let věnuje práci s lidmi (zejména v oblasti systémových rodinných konstelací a hypnózy), **dovolit si:**

- Vědět, co vím.
- Vidět, co vidím.
- Slyšet, co slyším.
- Cítit, co cítím.
- Vnímat vůně, které cítím.
- Zažívat chutě, jaké nyní mám.

Své **osobní zkušenosti a techniky** jsem si zpracovala, přetransformovala a přenesla i do své klientské práce a praxe. **Denně si tak ověřuji, že fungují a pomáhají druhým.** Jsem za to moc vděčná. Proto jsem se rozhodla napsat tuto knihu a podělit se o vše, co o tomto tématu vím, a pomoci vám, čtenářům. I vy (i ty) jste křehcí a zranitelní, i když sami sebe vnímáte jako silné, nebo vás tak vidí vaše okolí. Že někdy narážíte na zeď a nedokážete se pohnout z místa, není vaše chyba nebo neschopnost. Nemůžete za to. Vysvětlím proč. **Není s vámi nic špatné.** Jde to posunout a proměnit.

## Jak pracovat s knihou?

Domnívám se, že vás tato kniha nenechá úplně v klidu a bude vás tak trochu ponoukat k jinému pohledu na věc. Pokládám mnoho otázek. Opravdu moc. Nemusíte na všechny odpovídat. Můžete si vybrat, která ve vás nějak rezonuje (pozitivně, nebo naopak). Může se stát, že vám to nebude příjemné, protože se vám nebudou dařit najít vaše odpovědi, ale to je dobré znamení! **Znamení toho, že se uvnitř vás něco děje a možná nabourává nějaké vaše původní přesvědčení.** Když vás kousne

klíšťák a chcete jej dostat ven, taky se brání a pouští své „jedy“. Takhle nějak to probíhá i v naší mysli. Když se na něco začneme dívat jinak, všítat si nových obrazů, slyšet nové zvuky či vnímat jiné pohyby, naše mysl se může začít bránit, protože se cítí ohrožená! Ohrožená změnou. Otázky a vaše vlastní odpovědi na ně pomáhají potkat se s realitou. To je dobrý začátek pro možnost vidět a následně si vytvořit nový prostor pro změny.

Tato kniha je koncipována více jako **interaktivní zamyšlení se záměrem, aby vaši mysl nějakým způsobem provokovala. Aby ji nutila do nového pohledu.** I když to není lehké. Strachu navzdory.

**Kniha je rozdělena do tří částí.** První část představuje, dá se říct, obecný popis a vymezení toho, co je to vlastně strach či obava, a toho, co znamenají změny v životě. Jak je my lidé vnímáme, jaký mají dopad na naše myšlení, rozhodování a prožívání. Jak se mohou projevovat v našem těle. Popisují tu vliv mozku a jeho vývoj, osobní či transgenerační trauma.

První část textu má tedy význam a smysl pro porozumění vlastnímu uvažování, „proč“ to takhle mám, a zároveň slouží jako přemostění do druhé a třetí části knihy, které už jsou ryze praktické.

V těchto částech se zabývám jednotlivými oblastmi strachu ze změn (např. změnou v práci, změnou bydliště či změnou v partnerském životě), které chci nebo bych chtěl udělat, a ukazuji možný způsob, jak **se na své téma dívat a jak si jej zpracovávat.** Záměrně tedy nepopisuji přesný postup, co v dané situaci dělat. Ale představuji návod a techniky, které pomáhají při zpracování strachu ze změn a pomáhají měnit vnitřní strukturu zaběhnutého myšlení. Provokují totiž k novému způsobu zamyšlení, což vede k propojení se svými vnitřními zdroji, jež umožňují posílení a získání důvěry sebe sama a následně i ve víru v samotný život, že se děje v náš prospěch. Řešení, co a jak pak v dané chvíli udělat, se vám již ukáže samo.

**Podle mě má smysl číst knihu postupně, zejména první část knihy,** protože na začátku vám nastiňuji **způsob**, jak můžete nad svým tématem přemýšlet a jak hledat příčinu toho, co vás blokuje. Nabízím mnoho otázek, nad nimiž stojí za to přemýšlet nebo si je pokládat. Díky tomuto poznání se postupně zbavujete svého sebeobviňování z neschopnosti své téma vyřešit a otevírá se vám brána pro praktické a reálné možnosti řešení, které mohou vést ke změnám ve vašem životě, práci nebo vztazích. Od druhé části knihy můžete číst již podle toho, jaké téma zrovna řešíte a jaké je vám blízké.

Nevadí, pokud na otázku nenajdete hned odpověď. Pokládám otázek opravdu hodně. Jak jsem již zmínila, ne všechny vám sednou, naopak je dost možné, že vás budou i provokovat. Ty, které vás nějak popouzí nebo provokují, se však hodí brát jako *něco* vypovídající. Něco nového se tvoří v hlavě, něco nového se rodí. Semínka byla zaseta a padla na úrodnou půdu.

Mým přáním je, aby tato kniha byla co nejvíce prospěšná a užitečná a abyste vy, kdo hledáte podporu a motivaci ke změně ve svém životě, získali odvahu a kuráž udělat změny a vydali se na svou spanilou misi. **Vy za to stojíte.** A samotný život též.

**Nenech se zastavit strachem.**





# ČÁST I:

## Poznej strach a jeho vliv na rozhodování

Jsme lidi. Na naše rozhodování a zejména na naši akceschopnost a konání má vliv kdeco. Z této podstaty to máme někdy dost složité, a to dokonce i sami se sebou. Respektive sami si (někteří) umíme udělat v hlavě velké peklo.

Bojíme se, máme strach něco udělat jinak. Sice toužíme po jiném životě, ale nevíme, jak jej dosáhnout. Hlava možná hlásí: „*Na to nemáš a nikdy jsi neměl.*“ Nebo říká: „*Ty nevíš, co dělat? Tak nedělej nic. Beztak se ti to nepovede.*“ Případně tvrdí: „*Kdo ví, jak to dopadne. Co když si nakonec pohoršíš?*“

Určitě by se zde dalo napsat hodně nepodporujících vět vyprodukovaných myslí. Vlastně jde o dost destabilizující věty. Podkopávají totiž naši sebedůvěru.

Je dobré zjistit, jakému svému vnitřnímu přesvědčení podléháte a podle čeho se řídí vaše mysl ve chvíli rozhodování udělat něco jinak.

*Co má vliv na vás osobně? Dokážete si na tuto otázku odpovědět?*

Udělat změnu v životě, a to jakoukoliv (např. v otázce našeho osobního směřování, života, práce, bydlení, ve vztazích atd.), může být pro někoho v určitých situacích nejen hodně komplikované a těžké, ale dokonce i paralyzující.

Proč se to tak děje? Co je za tím? To budu popisovat v následujících kapitolách této první části knihy. Až v její druhé a třetí části se budu věnovat tomu, „jak na to“. Protože když vím, proč to tak mám, čeho se na tom bojím, poznám své strachy i obavy a to, co je za nimi, čili porozumím svému strachu. Teprve poté se mi můžou otevřít dveře nových možností.

Domnívám se, a také moje klientská praxe mi potvrzuje, že když pochopíme, že „**za to vlastně nemůžeme**“, přestaneme se neustále osočovat z vlastní neschopnosti a nemohoucnosti své téma vyřešit. K našemu „blokujícímu“ nebo paralyzujícímu myšlení totiž máme nějaký svůj důvod. Má to svou příčinu. Je to tak. Prostě se to tak stalo. Každá příčina má svůj následek.

Jakmile se uklidníme a utišíme uvnitř sebe, máme šanci postavit se sami za sebe. Uvnitř sebe (znovu) objevit svou vnitřní odvalu nebo kuráž, jít dál nebo jinou cestou. Udělat změnu, strachu navzdory. **Udělej změnu ve prospěch sebe.**



### Tvé (možné) otázky k zamyšlení:

- Co chceš změnit?
- Čeho se na tom bojíš? Z čeho máš strach?
- Jak velké jsou tvé obavy a jakým způsobem tě ovlivňují (paralyzují, vyvolávají smutek, hněv, vztek, sebelítost atd.)?
- Co si v tomto případě pomyslíš sám o sobě? Jaký soud o sobě máš? Co říká tvůj vnitřní kritik?
- Opakují se ti tyto osobní soudy a postoje? Pokud ano, v jakých situacích?
- Kdy se objevily poprvé?

**Pokud se vám nějakou odpověď nedaří nalézt, netrapte se tím, postupně se ukáže. Nechte tyto otázky uvnitř sebe rozeznívat. Řím taky nebyl postaven za jeden den. Máme čas, i když se to nezdá. Pěkně pomaličku postupujte vpřed. Jak se říká: „Co se vleče, neuteče.“**