

Jay Rai

**NÁSTROJE
PRO
PŘETÍŽENÝ
MOZEK**

*Vnitřní klid pro
zaneprázdněné*

Jay Rai

**NÁSTROJE
PRO
PŘETÍŽENÝ
MOZEK**

*Vnitřní klid pro
zaneprázdněné*

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**.

Jay Rai

Nástroje pro přetížený mozek

Vnitřní klid pro zaneprázdněné

Přeloženo z amerického originálu knihy Jay Raiové: *Brain Tools for the Busy: Building Resilience through Neuroscience and Eastern Wisdom*, vydaného nakladatelstvím John Wiley & Sons, Inc. v USA v roce 2025. This edition first published 2025

© 2025, Jay Rai

All rights reserved, including rights for text and data mining and training of artificial intelligence technologies or similar technologies. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, except as permitted by law. Advice on how to obtain permission to reuse material from this title is available at <http://www.wiley.com/go/permissions>.

All Rights Reserved. Authorised translation from the English language edition published by John Wiley & Sons Limited. Responsibility for the accuracy of the translation rests solely with Grada Publishing, a.s. VAT: CZ48110248 and is not the responsibility of John Wiley & Sons Limited. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyright holder, John Wiley & Sons Limited.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 10496. publikaci

Překlad Mgr. René Souček

Odpovědná redaktorka Tereza Kodlová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Lucie Skořepová

Počet stran 216

První české vydání, Praha 2026

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2026

Cover photo © MrsChonthicha/AdobeStock.com, 2026

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-6391-5 (ePub)

ISBN 978-80-271-6390-8 (pdf)

ISBN 978-80-271-6030-3 (print)

Obsah

O autorce	7
Řekli o knize	8
Poděkování	11
Předmluva	12
Úvod	13
1 Světlé stránky nabitého programu	17
Část I. Jak získávat energii a vítězit	27
2 Ochrana energie: šetřete s ní jako profík	29
3 Energetický playlist: upravte si svůj den	43
Část II. Nakopněte svou produktivitu	51
4 Najděte svou skutečnou vášeň: síla vzorců	53
5 Produktivita řízená potěšením: nebojte se emocí	59
6 Od paralýzy k pokroku: nástroje pro lidi v presu	71
Část III. Hranice: zbavte se omezení	85
7 Bublina: vaše obrana proti každodenním dramatům života	91
8 Jak to říct správně: praktický jazyk pro stanovování hranic	103
Část IV. Konflikt: co s ním	117
9 Přestaňte uvažovat jako rukojmí: poučení od policejních vyjednávačů	121
10 Buďte asertivní (aniž byste popírali sami sebe)	131
11 Transformace nářků	147

Část V. Proměňte stres a starosti v něco lepšího	153
12 Balónková strategie: zbavujte se svých obav	157
13 Semaforový systém: neskákejte do stresu po hlavě	165
Část VI. Překonávání negativity	173
14 Časové okno pro starosti: naplánujte si svůj strach	175
15 Metoda uměleckého kritika: chytrý přístup k sebekritice	181
16 Najděte znovu své velké „Proč?“	187
17 Noční ztišení mysli: spěte sladce	193
Část VII. Sebevědomí	199
18 Nejrychlejší cesta k sebevědomí	201
Zamyšlení závěrem	213
Poznámky	214

O autorce

Jay Raiová (Ing.) je odbornicí v oblasti neurovědy a psychologie duševního zdraví. Je známá svým inovativním přístupem, který kombinuje neurovědu, psychologii a východní praxi všímavosti. Jay se snaží ostatním pomoci žít autenticky – inspirovala se vlastním přechodem ze zrychleného světa investičního managementu ke svému skutečnému poslání v oblasti duševního zdraví, a zároveň tak naplnila své odhodlání dělat věci jinak.

Popisované metody se zakládají na bohatých zkušenostech, které získala na klinice Priory, což je jedno z největších center pro léčbu závislosti ve Spojeném království. Právě zde Jay zdokonalila své schopnosti a pronikla do jemných zákoutí duševní pohody. Jay je také členkou Britské asociace pro neurovědy a Rady koučů časopisu *Forbes*.

Je nejen koučkou, ale také vyhledávanou přednášející, která své znalosti prezentuje předním světovým organizacím, jako jsou například společnosti Google nebo Amazon. Její přednášky si oblíbili profesionálové, kteří chtějí posílit svou duševní odolnost a růst a zároveň zvládat život plný nejrůznějších povinností a aktivit.

Jay se zaměřuje na praktické a účinné změny a jedinečnost jejího přístupu spočívá v propojení neurovědy s osvědčenými technikami psychotherapie a všímavosti.

Případné dotazy jí můžete zaslat na: jay@jayrai.com

Řekli o knize

„Zajímavé a velmi podnětné čtení! Jay zkoumá ‚zanepřázdněnost‘ a nabízí strategie pro optimalizaci hektického životního stylu. Propojuje neurovědu se svými vlastními zkušenostmi, aby nám mohla dát osobitého průvodce pro orientaci v našem rušném světě. Díky moc, Jay!“

Jasbir Sidhu

bývalý prezident Jaderného institutu Spojeného království

„Skvělý návod, jak v dnešním stresovém pracovním prostředí prosperovat, a ne jenom přežívat. Pomocí pochopitelných situací a řešení podložených neurovědou vysvětluje Jay složitá témata tak, aby byla srozumitelná i lidem, kteří nevědí, kde jim hlava stojí.“

Anne Reyová

ředitelka Global Talent, Havas

„Unikátní síla autorky spočívá v tom, že nám nabízí pochopitelné nástroje, které vycházejí z jejich interdisciplinárních zkušeností v psychicky náročných prostředích. Vážně povinná četba pro ty, kteří hledají osvědčené strategie pro získání neotřesitelného vnitřního klidu a nástroje k uvolnění svého plného potenciálu.“

Molly Dockreeová

hlavní finanční analytička, Amazon

„Tato kniha je příručka pro přežití plná okamžitě použitelných strategií pro zvládání složitostí moderního života a vztahů. Využívat moudrost její autorky je jako mít svého osobního neurovědce, стратега a průvodce po dnešním světě plném stresu.“

Marie Broadová

CSR, BDO LLP

„Tato kniha nabízí inspiraci a odborné informace pro osobní rozvoj, zvládnání nejistoty a zlepšování vůdčích dovedností. Její četba je jako dlouhá a podnětná schůzka, na které se dozvídáte o praktických strategiích úspěšného zvládnání dnešního světa.“

Justyna Bielewiczová

mezinárodní manažerka pro značku a komunikaci, Solventum

„Jay nabízí jasná vysvětlení založená na jejích rozsáhlých zkušenostech a intenzivním výzkumu a podněcuje nás, abychom se nebáli zkoušet nové přístupy. Její poutavý styl proměňuje témata, která by nám jinak naháněla hrůzu, v praktické nástroje pro zlepšení osobních a profesních vztahů a zvládnání každodenních problémů.“

Alison Fordová

náměstkyně viceprezidenta, UBS

*Milí čtenáři, přejeme vám, abyste v této knize
objevili chytré strategie a praktickou moudrost.*

Poděkování

Tato kniha by nevznikla bez přispění řady skvělých lidí. Děkuji své nejdražší přítelkyni Eloře Dasové: tvoje svatá trpělivost a obětavost mi pomohly uskutečnit můj sen – bez tebe bych to nikdy nedokázala. Děkuji Anně Espositové za to, že neúnavně pročítala mé návrhy, dokud jsem konečně nenašla správný tón – tvůj přínos je naprosto zásadní.

Zvláštní pochvala patří mému synovci a malému motivátorovi Taranovi, jehož okouzující netrpělivost („Kdy už ti vyjde ta knížka, teto?“) mě neustále burcovala k vytrvalému úsilí.

Jsem nesmírně vděčná týmu společnosti Wiley, hlavně mé skvělé redaktorce Annie Knightové za to, že objevila moje myšlenky v moři profesionálů na LinkedIn. Děkuji vám, že ve mě věříte a víte, jak mi zvednout náladu a povzbudit moje odhodlání psát. Děkuji Alici Hadawayové za její nekonečnou trpělivost při hledání dokonalého vzhledu této knihy a Gusi Miklosovi, mistru tónu a plynulosti, za to, že do jejích stránek vdechl své kouzlo.

Jsem vděčná všem, kteří se do tvorby této knihy nějak zapojili, ať už laskavým komentářem, objetím nebo tím, že mi pomáhali pokračovat v psaní.

A samozřejmě ze srdce děkuji vám, čtenářům, že jste si ve svém nabitém programu na *Nástroje pro přetížený mozek* udělali čas. Věřím, že zde najdete moudrost, kterou hledáte a která vás popostrčí k tomu, abyste dokázali být každý den co nejvíc sami sebou.

Předmluva

Když jsem pracovala v oblasti investičního managementu, neustále jsem hledala nástroje, které by mi pomohly zvládat spoustu mých tehdejších povinností, a to co nejúčinněji. Hektické pracovní tempo vyžadovalo efektivitu a přesnost, proto jsem se snažila najít způsob, jak to všechno (včetně svého duševního zdraví) nějak zvládat. Tato snaha nebyla jen mojí profesní potřebou, ale i osobním hledáním.

Když jsem pak začala pracovat na klinice pro léčbu závislostí, všimla jsem si, že mnozí z jejích klientů se ve svém pracovním životě potýkají s podobnými problémy. Potřebovali řešení, která by jim zefektivnila život a dovolila jim soustředit se na věci skutečně důležité. Tato podobnost mezi mými dvěma profesními cestami mi odhalila univerzální potřebu účinných nástrojů, které by lidem umožňovaly zvládat život bez kompromisů.

Když mi vydavatelství Wiley nabídlo příležitost napsat tuto knihu, měla jsem jasnou představu, jak by měla vypadat. Při psaní jsem čerpala ze svých vlastních zkušeností a z poznatků získaných od mých klientů z různých oborů a prostředí, abych čtenářům nabídla praktické strategie, které jsou nesmírně cenné pro mě samotnou. Věřím, že když se o nich dozvedí další lidé, budou zvládat hektické dny s větší lehkostí a sebedůvěrou.

Úvod

Vítám vás na cestě, na které vás nemám v plánu zahltit snůškou pseudoinspirativních frází ani žádnými babskými radami či lidovými moudry. Chci vás spíš pozvat na inspirativní zkoumání chaosu a spěchu, které nám komplikují život – mám na mysli naši neustálou touhu dělat víc, být víc, dokázat víc.

Při svém zápasu o zachování zdravého rozumu jsem se snažila hledat pomoc v nejrůznějších seberozvojových knihách. Bohužel jsem však zjistila, že mnohé z nich můj stres spíš zhoršovaly, než aby mi od něho pomáhaly. Tak třeba známá dobře míněná rada „udělejte si čas sami na sebe“ zní teoreticky báječně. Ve skutečnosti se z ní pro mě často stávala jen další povinnost vedoucí spíš k pocitům viny než možnosti osobního rozvoje. Potřebovala jsem nástroje, které by se daly do mého každodenního programu hladce začlenit, aniž by ho nějak nabourávaly.

Tato kniha je výsledkem zmíněného uvědomění a neobsahuje žádné knížecí rady. Chci vám spíš stát po boku a nabídnout své vlastní zkušenosti, postřehy a těžce vydobyté poznání. Dobře znám každodenní boj v korporátních zákopech, kde nikdy nevíte, odkud co kdy přiletí. Takže pokud vám z doporučení ve stylu „snažte se o vyvážený profesní a soukromý život“ naskakuje husí kůže, je tahle kniha přesně pro vás. Při hledání těch pravých odpovědí mě moje skepse zavedla k fascinujícím poznatkům neurovědy a psychologie duševního zdraví, s jejichž pomocí jsem se snažila dopídit praktických řešení, která skutečně fungují.

Díky své profesní dráze jsem se pohybovala také v náročném prostředí drogových a traumatologických rehabilitačních center. Abych vám tuto práci trochu přiblížila, tak vězte, že v ní každý den zažíváte emočně velmi

vypjaté a vyčerpávající situace a jste pod značným psychickým tlakem. Pocity vzteku, úzkosti a intenzivního utrpení zde nepředstavují jen nějaké teoretické pojmy, ale jsou stejně skutečné jako vzduch, který dýcháme. Ve zdech těchto ústavů jsem však udělala nečekaný objev. Enormní psychický tlak, který jsem zažívala, mě neoslabil, ale naopak posílil. Intenzivní prožitky a emoce mě kupodivu přehnaně nedeptaly, ale jako by mi dodávaly nový pocit energie. Díky práci v tomto turbulentním a náročném prostředí jsem si postupně osvojila techniky, které nejen posílily mou vlastní psychickou odolnost, ale zlepšily rovněž moje koučovací schopnosti. Tyto transformace významně ovlivnily způsob, jak jsem zvládala svou práci, a strategie vyvinuté pod vysokým tlakem se proměnily v účinné koučovací nástroje. Můj zájem aplikovat objevené metody ve firemním prostředí nakonec vyústil v podnětnou spolupráci se společnostmi, jako jsou Google a Amazon, jejímž cílem bylo zvyšování psychické odolnosti jejich zaměstnanců.

Tuto knihu můžete považovat za výslednici všech zmíněných zkušeností. Není to však jen nějaký běžný psychologický rádce, spíše naopak: jde o podrobný návod, jak uspět v dnešním náročném světě. V pečlivě promyšleném uspořádání nabízí techniky, které vám dodají energii a pomohou překonávat každodenní problémy. Pomocí logických strategií a inovativních, ale i zábavných metod vás naučí zvýšit vaši produktivitu, stanovovat si zdravé hranice, obratně zvládat konflikty, mít pod kontrolou stres a úzkost, transformovat negativní myšlenky a rozvíjet emoční inteligenci a sebedůvěru. Neobsahuje žádný zbytečný balast, ale jasné a proveditelné strategie, které můžete snadno začlenit do svého každodenního programu. Tyto strategie vám pomohou posílit vaši psychickou odolnost, ale budou přitom respektovat váš čas a možnosti.

V průběhu let jsem se pohroužila do zkoumání čtyři různých světů: psychologie, filozofie, psychoterapie a neurovědy. Každý z nich má své jedinečné kouzlo. Psychologie popisuje fungování naší mysli, filozofie nás vybízí k hlubokému zamyšlení a zpochybňování toho, co považujeme za skutečné. Psychoterapie je moudrý přítel nabízející dobré rady a neurověda pátrá po skrytých tajemstvích mozku.

Každý z těchto světů nám má mnoho co nabídnout, a proto ve své knize využívám poznatky ze všech těchto oblastí. Když zkombinujete perspektivy psychologie, otázky filozofie, praktické metody psychoterapie a inovativní poznatky neurovědy, můžete získat bohatší a podrobnější pochopení lidské povahy. Nabídnou vám praktické nástroje pro jasnější, účelnější a spokojenější cestu životem.

Klíčovým tématem tohoto průvodce je flexibilita. Ať už se zaměříte na nějaký konkrétní úkol, nebo budete chtít prozkoumat široké spektrum popisovaných strategií, je to jen a jen na vás. Vizuální pomůcky v knize nejsou jen na ozdobu: když si je vyfotíte mobilem, budete si informace v nich obsažené moci kdykoli snadno a rychle připomenout. Sečteno a podtrženo, je tato kniha jakýmsi návodem, jak se stát silnější a odolnější verzí sebe samých.

1

Světlé stránky nabitého programu

Vzpomínáte si na dobu, kdy věta „mám toho nad hlavu“ znamenala prostě jen „mám hodně práce“? Teď se zdá, že jsme všichni sešlápli plyn až na podlahu a z prohlášení typu „mám toho nějak moc“ se stalo spíš „totálně nestíhám“. Paradoxně k právě zmíněnému však spoustu času věnujeme svým steskům nad tím, jak strašně jsme přetížení. Jako bychom si už z toho udělali jakýsi kolektivní příběh a přesvědčovali sami sebe, že nepolevující hektické pracovní a životní tempo nás rozptyluje, vyvolává v nás úzkost a rozleptává naši radost ze života a celkový pocit štěstí. Přitom ze všech stran se na nás valí dobře míněné rady ve stylu „zomalte, vypněte, hledejte vnitřní klid“. Vypadá to, že se zaneprázdněnost v našem moderním příběhu stala padouchem a nepřítelem, kterého se neustále pokoušíme nějak přelstít.

Ale teď mi dovoluňte nabídnout vám nový pohled na tohle „peklo na zemi“. Co kdybyste ve svém hektickém životním stylu viděli místo nepřitele spíš jakéhosi nepochopeného spojence? S takto pozměněnou perspektivou bych se s vámi chtěla vydat na nevyšlapanou cestu, na které se spolu zamyslíme nad podstatou života naplněného až po okraj nejrůznějšími povinnostmi.

V centru našeho společného zamýšlení bude úmyslná *zanepřázdňenost*. Rozhodně přitom nebudeme pět ódy na co nejnabitější diář, ani si každodenní shon nějak idealizovat. Spíš se vědomě a záměrně rozhodnete zabývat se svým hektickým životem s očima dokořán a přezkoumáte ho prizmatem svých hodnot a priorit. Vaším cílem nebude nacpat toho do pevně daného počtu hodin vašich dnů co nejvíc, ale vnést do času, který máte k dispozici, skutečný smysl, nadšení a propojení. Měli byste se soustředit na obohacení těch stránek svého života, se kterými skutečně souzníte a které vás posouvají tam, kde chcete být.

A pokud vás to zajímá, tak veškeré tohle zkoumání zaneprázdňenosti není jen výsledkem nějakých mých svérázných myšlenkových pochodů a osobních zkušeností, ale stojí na velice pevných základech. Je totiž podložené spolehlivými důkazy, osvědčenými terapeutickými metodami a hlubokými filozofickými vhledy, které fascinovaly velké myslitele po celé generace. Společně přijdeme na to, jak do vašeho každodenního programu dodat novou svěží energii.

Když začnete klišé „totálně nestíhám“ zpochybňovat, nevzepřete se tím jen přijímané normě, že jste na nezvratné cestě k vyhoření, ale znovu získáte vládu nad svým životem. Začnete totiž svou zaneprázdňenost vnímat jako příležitost k osobnímu růstu, nikoli jen jako příčinu své únavy.

Přehodnocení zaneprázdňenosti

Přehnanou zaneprázdňenost často přirovnávám k jakési nedovtipné kamarádce. Zazvoní u mě bez ohlášení, okrádá mě o čas a nikdy se nemá k odchodu. Zaneprázdňenost si s vámi chce stejně jako ona neustále o něčem povídat a pověsí se na vás, přestože ze všeho nejvíc toužíte mít od ní alespoň na chvíli klid. Pokud to máte podobně jako já, připadáte si jako křeček v kolotoči: sotva doděláte jednu věc a chcete si odpočinout, tak ouha, objeví se před vámi hned dvě další neodkladné záležitosti. Jako by náš mozek neznal nic jiného než nekonečné plánování a řešení problémů, takže i naše sny se nakonec stávají jen položkami dlouhatánského seznamu úkolů.

Ale co kdybyste svou nikdy neutuchající aktivitu přestali považovat za nepřítele? Co kdybyste namísto toho, aby vás k smrti deptala, dokázali využívat její sílu? Představte si to jako vědomé rozhodování, které bitvy chcete vést, já tomu říkám „úmyslná zaneprázdněnost“. Přejete si zabývat se svými každodenními záležitostmi, ale podle vlastních pravidel. Vyžaduje to nenechat se svou zaneprázdněností jen vláčet, ale mít ji pod kontrolou a třeba v ní nacházet i něco vzrušujícího.

Ale abych moc nepředbíhala, musím teď zmínit ještě jednu důležitou věc. Přestože fandím úmyslné zaneprázdněnosti, má neustále nabitý program i řadu nevýhod. Být pohlceni produktivní aktivitou neznamená utíkat před řešením důležitějších problémů. Sama jsem do takové pasti spadla, když jsem těkání od jednoho k druhému považovala za produktivitu a naslouchala spíš halasně se prosazujícím „neodkladným záležitostem“ než svému vnitřnímu hlasu, který mě nabádal, abych se víc zabývala svými osobními věcmi. Je to lákavá past, která nám umožňuje využívat nabitý program jako únik.

Úmyslná zaneprázdněnost proto neznamená vytěsňování nepříjemných záležitostí, ve skutečnosti je tomu právě naopak: motivuje nás k přímé, upřímné a opravdové konfrontaci s nimi. Nejde o to hledat nějaké zkratky, ale záměrně prožívat hektické dny a přitom se skutečně někam posouvat a mít přitom pocit osobního naplnění.

Cesta od zaneprázdněnosti k záměrnosti

Napadlo vás někdy, že celá ta přehnaná zaneprázdněnost možná není jen sáhodlouhý seznam věcí, které je potřeba udělat? Je to jako nastavit si zrcadlo. Můžete v něm spatřit své nejhlubší obavy i nejdivočejší naděje a to, jak se hodláte poprat se dnem, který je před vámi. Ve své praxi se pravidelně setkávám s lidmi, kteří svou práci považují za jakýsi záchranný člun. Veškerou svou drahocennou energii věnují tomu, aby byli neustále v jednom kole, a každodenní nabitý program využívají jako kouřovou clonu proti zranitelnosti, která hrozí při konfrontaci s jejich skutečnými pocity.

Já sama v tom nejsem výjimkou. Vzpomínám si na jeden konkrétní večer, kdy jsem stejně jako jindy dělala všechno možné, jenom ne odpočívala. Samozřejmě jsem si původně malovala, že nechám všechno plavat, ale vzápětí jsem se zase přikurtovala k počítači. Namlouvala jsem si, že přitom vlastně taky odpočívám, ale v podstatě jsem jako obvykle spadla do své navyklé rutiny. Duchem nepřítomná jsem hypnotizovala obrazovku, ale do mysli se mi pomalu začalo vkrádat jakési uvědomění: já nejsem jen pasivní obětí všudypřítomné zaneprázdněnosti, ale taky k ní sama aktivně přispívám! Není vám to až trapně povědomé?

Tenkrát mě poprvé napadla myšlenka úmyslné zaneprázdněnosti. Už jsem na ni narazila v několika knihách, které jsem předtím četla, ale docvaklo mi to vlastně až ten večer. Kniha *Deep Work* od Cala Newporta¹ zdůrazňuje význam soustředěné, smysluplné činnosti na rozdíl od bezmyšlenkovité zaneprázdněnosti. Vyžaduje však opustit režim autopilota, který všichni moc dobře známe. Přestaneme se prostě nechat dirigovat svou zaneprázdněností, ale chopíme se řízení sami. Rozhodneme se vědomě se ponořit do dynamiky našeho života, abychom přeměnili kinetickou energii zaneprázdněnosti na sílu podporující osobní i profesní růst, který není jen odškrtáváním položek z nekonečného seznamu úkolů. V následujících kapitolách vás provedu praktickým použitím takového způsobu myšlení. Budeme se zabývat metodami, jak každodenní problémy nejen zvládat, ale také je naplno využívat jako svou výhodu. Nejdřív však probereme pozitivní změny, které nám vnitřní nastavení na záměrnou zaneprázdněnost může přinášet.

Výhody zaneprázdněnosti

Když přemýšlíme o svém nabitém programu, příliš často se soustřeďujeme jenom na tlak a stres, do kterého nás dostává, což je naprosto pochopitelné. Tento myšlenkový kolotoč však má i své dobré stránky, které zůstávají často bez povšimnutí. Nebavíme se teď o tom, že bychom se měli učit něčemu novému, co je mimo nás, ale můžeme využít svůj vnitřní potenciál