

Deset kroků k vyšší

Začněte si věřit!

sebedůvěře

MOUDRÁ MYSL A OBYČEJNÁ MYSL
PRYČ S NEGATIVNÍMI MYŠLENKAMI
RADOST V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ
V ČEM VYNIKÁME
CHARAKTER A DUCHOVNÍ ŽIVOT
POHLED VPŘED

Glenn R. Schiraldi

 GRADA®

Poznámka nakladatele původního vydání

Cílem této publikace je poskytnout přesné a směrodatné informace týkající se předmětu, jímž se zabývá. Jejím prodejem se nakladatel nezavazuje poskytovat psychologické, finanční, právní ani jiné odborné služby. V případě potřeby odborné pomoci či poradenství je nutné vyhledat služby příslušného specialisty.

Meditace přijetí těla v 7. kapitole: Cvičení je mírně zestručněno a na základě svolení převzato z publikace Canfield, Jack (1985), „Body Appreciation“, in *Wisdom, Purpose and Love*. © Jack Canfield, spoluautor, řada *Slepičí polévka pro duši*, 1985. Zákaz kopírování bez písemného svolení. Tato verze byla původně přetištěna v publikaci Schiraldi, G. R. (2001). *The Self-Esteem Workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Separáční strategie „Kde se skrývá zdroj bolesti?“, „Mléko, mléko, samé mléko“, „Vedte si deník“ a „Noste deník při sobě“ ve 3. kapitole jsou na základě svolení převzaty z publikace *Get Out of Your Mind and Into Your Life*, S. C. Hayes a S. Smith, New Harbinger Publications, Oakland, CA, 2005. © S. C. Hayes a S. Smith, 2005.

Cvičení „Svíce odpuštění“ v 9. kapitole je na základě svolení převzato z publikace *Act on Life Not on Anger*, G. H. Eifert, M. McKay a J. P. Forsyth, New Harbinger Publications, Oakland, CA, 2006. © G. H. Eifert, M. McKay a J. P. Forsyth, 2006.

Cvičení „Rozinky“, „Bdělé dýchání“ a „Procitění těla“ vycházejí z publikace *Full Catastrophe Living*, Jon Kabat-Zinn, © 1990 Jon Kabat-Zinn, se svolením společnosti Dell Publishing, divize nakladatelství Random House, Inc.

„Podobenství o rozbitých sklíčkách mikroskopu“ v 9. kapitole vychází z nezveřejněného kázání reverenda P. C. Shupea. Zveřejněno na základě svolení. © P. C. Shupe, 2006.

Deset kroků k vyšší

Glenn R. Schiraldi

sebedůvěře



Začněte si věřit!

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.**

Glenn R. Schiraldi, Ph.D.

Deset kroků k vyšší sebedůvěře

Začněte si věřit!

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Přeloženo z anglického originálu knihy *10 Simple Solutions for Building Self-Esteem. How to End Self-Doubt, Gain Confidence & Create a Positive Self-Image* od Glenna R. Schiraldiho, vydaného nakladatelstvím New Harbinger Publications, Inc, Oakland, USA, 2007
Copyright © 2007 by Glenn Schiraldi
New Harbinger Publications, Inc., 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609, www.newharbinger.com
All rights reserved

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 5561. publikaci

Překlad PhDr. Radek Blaheta
Odpovědná redaktorka Mgr. Martina Němcová
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Počet stran 176
První vydání, Praha 2014
Vytiskla tiskárna Printo, Ostrava

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2014
Cover Design © Eva Hradiláková
Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-5146-7

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-9298-9 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-9299-6 (ve formátu EPUB)

Obsah

O autorovi	9
Řekli o knize	11
Poděkování	13
Úvod	15
1. KROK Co je to sebedůvěra	17
Z čeho vychází sebedůvěra	18
První základní kámen: bezpodmínečná hodnota	19
Druhý základní kámen: bezpodmínečná láska	23
Třetí základní kámen: růst	24
2. KROK Teď a tady	27
Jak se na věc dívá Tibet: bdělá pozornost	28
Moudrá mysl a obyčejná mysl	30
Bdělост srdce	32
1. Trpělivost	32
2. Přijetí	32
3. Soucit	35
4. Nehodnocení	36
5. Nepřipoutanost	37
6. Mysl začátečníka	38
7. Smysl pro humor	39
8. Odhodlání	39
9. Nekonečný prostor	39
10. Štědrost	40

3. KROK	Pryč s negativními myšlenkami	43
	Škodlivá myšlenková schémata	45
	Myšlení typu „všechno, nebo nic“	46
	Nálepkování	46
	Zobecňování	47
	Předpokládání	48
	Argumentace emocemi	49
	Lpění na negativech	49
	Odmítání pozitiv	50
	Negativní srovnávání	50
	Vnitřní příkazy	51
	Katastrofizace	52
	Vztahovačnost	53
	Obviňování druhých	54
	Zklidnění	56
4. KROK	V čem vynikáme	61
5. KROK	Vědomí přítomnosti	69
	Bdělá pozornost	69
	Program snížení stresu prostřednictvím bdělé pozornosti	73
	Kognitivní terapie založená na bdělé pozornosti	86
6. KROK	Radost v každodenním životě	93
	Mýty o štěstí	94
	Podrobné lékařské či psychologické hodnocení	95
	Bdělá pozornost v každodenním životě	97
	Vděčnost	99
	Doplňování vět	100
	Tradice	101
	Obraz úspěchu	102
	Smysl pro humor	103

Jak přistupovat k utrpení	106
Optimistický pohled na svět	106
7. KROK Přijetí těla	109
Jak si uvědomit krásu těla	110
8. KROK Ve zdravém těle zdravý duch	117
Spánek	117
Cvičení	121
Výživa	123
9. KROK Charakter a duchovní život	129
Rozvoj charakteru	129
Myšlenky	131
Odpouštíme sami sobě	135
Co je to odpuštění?	136
Základní kroky při sebeodpuštění	138
Být si dobrým rodičem	140
Vina a pýcha, která nás ničí	142
Odpouštět není snadné	143
Odpouštíme druhým	147
Duchovní rozjímání	151
Blížkost boží	152
Další možnosti, jak se přiblížit k bohu	157
10. KROK Pohled vpřed	159
Osobnostní rozvoj: otevřenost neomezenému potenciálu	159
Smysl života	161
Schopnost překonat obtíže	164
Literatura	169

O autorovi

Glenn R. Schiraldi, Ph.D., se dlouhodobě zabývá technikami zvládnutí stresu. Působí například u Pentagonu či Mezinárodní nadace pro krizovou intervenci. Vyučuje také na Univerzitě státu Maryland, kde mimo jiné získal ocenění za vynikající pedagogickou práci na fakultě zdravotních a humanitních studií. Je autorem řady článků a knih o duševním i tělesném zdraví. Mezi jeho publikace, které se zabývají zvládnutím stresu, patří například *The Self-Esteem Workbook*, *The Post-Traumatic Stress Disorder Sourcebook*, *World War II Survivors: Lessons in Resilience*, *Conquer Anxiety, Worry, and Nervous Fatigue*, *The Anger Management Sourcebook*, *Hope and Help for Depression* či *Facts to Relax By*. O jeho knihách se kladně vyjádřila mnohá odborná i neoborná periodika, například *Washington Post*, *American Journal of Health Promotion*, *Mind/Body Health Review* či *International Stress and Tension Control Society Newsletter*.

Během působení u Pentagonu pomáhal s návrhem a realizací modelových kurzů jednání ve stresových situacích pro ministerstvo obrany, například se zaměřením na komunikační dovednosti nebo na zvládnutí hněvu či nepřátelského chování. V rámci Mezinárodní nadace pro krizovou intervenci vede kurzy prevence vzniku post-traumatické stresové poruchy. Od roku 1980 rovněž působí na Univerzitě státu Maryland, kde se zaměřuje na výuku dovedností, které

pomáhají zabránit duševním i tělesným chorobám souvisejícím se stresem. Zabývá se zejména zkoumáním vzájemného působení těla a mysli a v této oblasti výzkumu patří k průkopníkům. V minulosti byl členem správní rady Sdružení pro deprese a související afektivní poruchy, které vzniklo při katedře psychiatrie na Univerzitě Johnse Hopkinse. Zasedá v ediční radě odborného časopisu *International Journal of Emergency Mental Health* a je členem pracovní skupiny společnosti ABC News zabývající se posttraumatickou stresovou poruchou.

Absolvoval vojenskou akademii ve West Pointu, Univerzitu Brigham Younga (s vyznamenáním) a Univerzitu státu Maryland.

Řekli o knize

Knížka *Deset kroků k vyšší sebedůvěře* je mimořádně zajímavá a praktická! Schiraldi tuto příručku napsal nejen velmi čtivě a takřkajíc od srdce, ale naplnil ji také nejrůznějšími užitečnými postupy, jak si zvýšit sebedůvěru i jak porozumět rozličným divům a tajemstvím lidského života.

— Jeffrey Brantley, MD, zakladatel a ředitel Programu snížení stresu prostřednictvím bdělé pozornosti v Centru pro integrativní medicínu při Dukově univerzitě, autor knihy *Calming Your Anxious Mind* a spoluautor knih *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook* a *Five Good Minutes*

Schiraldi velmi dovedně spojuje teorii a praxi – výsledkem je praktická příručka pro rozvoj a posílení sebedůvěry. Kniha je psána srozumitelnou, popularizační formou a nabízí řadu užitečných nápadů a příkladů z každodenního života.

— A. Dean Byrd, Ph.D., MBA, MPH, prezident Thrasherova výzkumného fondu a vyučující prakticky zaměřených předmětů na lékařské fakultě Univerzity státu Utah, a Elaine H. Byrdová, Ed.D., specialistka na pedagogiku působící na Utah Valley State College

Tato kniha je určena každému, kdo se chce naučit zvládat stresové situace moderního životního stylu a dosáhnout v každodenním životě vnitřní harmonie. Nabízí řadu jednoduchých a snadno uplatnitelných činností, které pomáhají snížit hladinu stresu a žít smysluplněji. Pomoc v ní nalezne každý, kdo si chce zvýšit sebedůvěru, případně v této oblasti pomoci přátelům či blízkým. Schiraldi organicky spojuje to nejlepší z východního a západního myšlení a předkládá čtivou a srozumitelnou příručku, která čtenáři umožňuje dosáhnout v životě, po čem touží.

— Marcia Marinelli, Ph.D., NCC, zástupkyně ředitele poradenského centra při Univerzitě státu Maryland a odborná asistentka na katedře poradenských a personálních služeb

Stručná a prakticky zaměřená příručka, jejímž cílem je nabídnout pomoc při posilování sebedůvěry. Schiraldi nabízí řadu užitečných nápadů, zejména rozlišuje mezi hodnotou, kterou si přisuzujeme, a tím, co nám pomáhá tuto hodnotu zakoušet. Neméně cenné jsou také rady, jak rozpoznat a nahradit škodlivé myšlenky.

— Claudia A. Howardová, M. Ed., majitelka společnosti pořádající kurzy osobnostního rozvoje a organizátorka a lektorka praktických seminářů zabývajících se sebehodnocením, řešením konfliktů a fungováním vztahů

Poděkování

V této knize jsem se pokusil spojit to nejlepší ze západní a východní psychologie. Vděčím zde především průkopnickému dílu dr. Aarona Becka a dr. Alberta Ellise, kteří nás učí, jak systematicky a již v zárodku odstraňovat škodlivá myšlenková schémata. Dále bych rád poděkoval dr. Jonu Kabatu-Zinnovi za vytvoření Programu snížení stresu prostřednictvím bdělé pozornosti – jeho meditace bdělé pozornosti již pomohla zmírnit tělesné i psychické potíže nepřebornému množství lidí. Dr. Zindel Segal, dr. Mark Williams, dr. John Teasdale, dr. John McQuaid a Paula Carmonaová spojili praxi bdělé pozornosti s tzv. kognitivní restrukturací k léčbě depresí a dr. Jeffrey Brantley ji aplikoval při léčbě úzkostí. Mé poděkování si dále zaslouží dr. Steven Hayes, jehož terapie přijetí a odhodlání, představující velmi zdařilé spojení západního a východního myšlení, tuto knihu v mnohém obohatila. Svým příkladem a učením mě ovšem při psaní nemálo ovlivnili také matka Tereza, dalajláma, Sogjal-rinpoče, Viktor Frankl a řada dalších výjimečných osobností.

Můj hluboký dík dále patří studentům všech věkových kategorií na Univerzitě státu Maryland, kteří v průběhu let s neobyčejnou pílí a tolerancí experimentovali s praktickými návody, jež v knize předkládám, čímž mi pomohli lépe pochopit, jak tyto postupy co nejefektivněji předávat druhým.

V neposlední řadě bych rád poděkoval také fantastickým a neuvěřitelně pilným zaměstnancům nakladatelství New Harbinger Publications, zejména redaktorkám Tesilye Hanauerové, Heather Mitchenerové a Karen O'Donnellové-Steinové, bez jejichž úsilí by tato kniha nespátřila světlo světa, a dále pak Tracy Carlsonové, které se pro má slova podařilo vytvořit dokonalou grafickou podobu.

Do knihy jsem rovněž zařadil upravené části z mé dřívější publikace *The Self-Esteem Workbook* (Schiraldi, 2001).

Úvod

Proč si vůbec posilovat sebedůvěru? Výhod je bezpočet. Sebedůvěra úzce souvisí se štěstím, psychickou odolností a motivací žít produktivně a zdravě. Lidé, kterým chybí sebedůvěra, mívají větší sklony k depresím, úzkostem, záchvatům vzteku, chronickým bolestem, imunosupresi (potlačování imunitních reakcí) a mnoha dalším nepříjemným fyzickým i psychickým projevům. Celou problematiku dokonale vystihl přední specialista na výzkum sebedůvěry Morris Rosenberg, Ph.D., podle něhož představuje pro člověka vůbec nejhorší zážitek právě absence základní jistoty a víry ve vlastní hodnotu. Sebedůvěra tak má zcela zásadní vliv na zdravotní stav, schopnost zvládat obtížné situace a celkový pocit zdraví a duševní pohody.

Během svého působení na Univerzitě státu Maryland jsem vytvořil praktický kurz se zaměřením na zvyšování sebedůvěry a zmírňování depresí, úzkostí a záchvatů vzteku u dospělých ve věku od osmnácti do dvaceti šesti let (Schiraldi a Brown, 2001). K mému potěšení se tak potvrdilo, že psychické zdraví lze pomocí podobného přístupu pozitivně ovlivnit. Dané postupy zvyšování sebedůvěry podrobně popisují ve své dřívější knize, *The Self-Esteem Workbook* (Schiraldi, 2001), kterou vám do budoucna rozhodně doporučuji. Pokud se

vám ovšem aktuálně nedostává času nebo si zatím na zevrubnější studium netroufáte, pak je pro vás určena knížka *Deset kroků k vyšší sebedůvěře*. Cíl je zde stejný – zvýšit si sebedůvěru –, nabízený postup je však jednodušší a rychlejší. Pevně věřím, že vás tato cesta dovede k cíli.

1. KROK

Co je to sebedůvěra

Sebedůvěra je opředena množstvím pověr a mylných představ. Na začátek si tedy vyjasníme, čím se vlastně v této knížce budeme zabývat. Sebedůvěra představuje realistický, pozitivní pohled na sebe sama. Přívlastek realistický značí, že nám jde o nepřikrášlenou skutečnost, tedy upřímné přijetí našich silných i slabých stránek, ale také všech ostatních vlastností, které do těchto hraničních kategorií nespádají. Daný pohled ovšem musí být také pozitivní, na sebe sama tak celkově nahlížíme kladně. Představte si, jak vás vidí vaši přátelé, kteří vás dobře znají – rozhodně si nevšímají jen vašich chyb a nedostatků. A právě to mám na mysli, když hovořím o pozitivním přístupu.

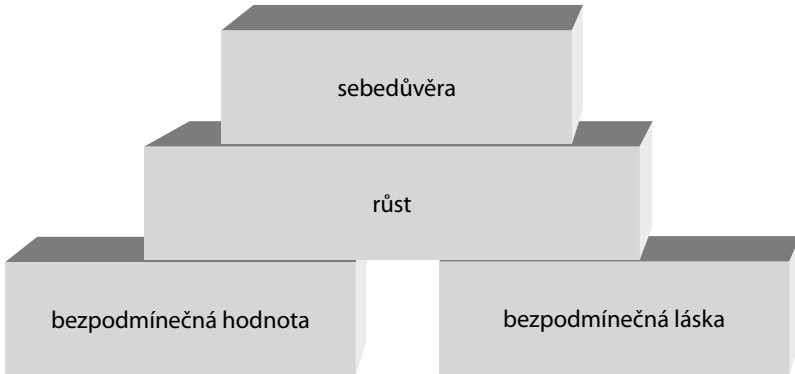
Zdravá sebedůvěra představuje přesvědčení, že máme stejnou hodnotu jako ostatní, nikoli však větší. V hloubi duše sice pocítujeme tichou radost, že jsme tím, kým jsme, a také jistou hrdost, která vychází z vědomí, že i my ztělesňujeme to, co všechny ostatní lidské bytosti – vnitřní hodnotu. Lidé, kterým nechybí sebedůvěra, ovšem zároveň jednají s pokorou, neboť si uvědomují, že nikdo není vševědoucí a že se všichni ve skutečnosti nacházíme na stejné lodi. Arogance či vychloubačnost zde není na místě – neměli bychom se domnívat, že jsme něčím víc nebo že jsme schopnější či důležitější, než tomu ve skutečnosti je.

Sebedůvěra není totéž co sebestřednost, zahleděnost do sebe či sobectví. Člověk, který si věří a který se nenechá vláčet obavami, totiž zároveň dokáže projevovat větší obětavost pro druhé. Může mít vysokou sebedůvěru kupříkladu kriminálník? Myslím, že teoreticky to možné je. Avšak z výsledků nedávné studie vyplývá, že u agresivních, vzpurných dětí je pravděpodobnost, že se setkaly s určitou formou týrání, vyšší než u dětí, u nichž se agresivita projevuje v menší míře. Agresivní děti se v důsledku toho cítí odmítané, nešťastné a nemilované a jejich sebehodnocení je negativnější (Sprott a Doob, 2000). Je tedy důležité rozlišovat mezi vnějším zdáním sebevědomí a tichou stálou vnitřní radostí, která vypovídá o skutečné sebedůvěře.

Sebedůvěra rovněž není totéž co samolibost nebo přehnané sebevědomí – oba tyto postoje se nám totiž mohou dříve či později vymstít. Sebedůvěra naopak motivuje k pilné práci. Není ovšem důležitá pouze pro obyvatele západních zemí – provedené studie prokázaly, že sebedůvěra souvisí s duševním zdravím a štěstím u dospělých v nejrůznějších kulturách, tedy také například v Asii (Lee, 2002; Zhang, 2005) či na Středním východě (Hobfoll a London, 1986; Hobfoll a Leiberman, 1987).

Z čeho vychází sebedůvěra

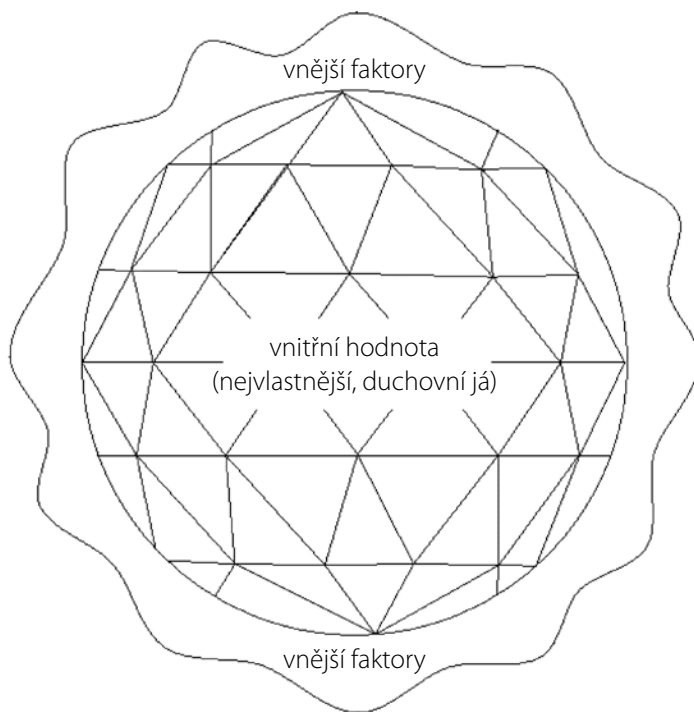
Sebedůvěra spočívá na třech klíčových faktorech či základních kamenech. První dva kameny – bezpodmínečná hodnota a bezpodmínečná láska – tvoří pevný základ pro třetí kámen – růst. Obecně platí, že růst probíhá efektivněji, pokud jsou první dva kameny bezpečně usazeny na svém místě.



Obrázek 1

PRVNÍ ZÁKLADNÍ KÁMEN: BEZPODMÍNEČNÁ HODNOTA

Základním předpokladem je, že jako lidské bytosti máme všichni stejnou nezměřitelnou neměnnou **vnitřní hodnotu**. Vnější faktory, například to, jak k nám druzí přistupují, špatná rozhodnutí či změny stavu bankovního účtu, na tuto hodnotu nemají žádný vliv, nemožou ji tedy ani zvětšit, ani zmenšit. Neplatí to samozřejmě stoprocentně, výjimkou je například určité pracovní či společenské prostředí, kde hodnota člověka vychází z jeho společenského postavení či finanční situace. Předpoklad lidské rovnosti nepředstavuje nic nového pod sluncem a jako takový nás může poměrně výrazně motivovat. Někteří lidé, jinak velmi inteligentní, ale mohou mít s tímto pojetím potíže, neboť jim bylo tvrzeno, že naše vnitřní hodnota může růst nebo klesat v závislosti na dosažených výsledcích či na aktuálních okolnostech. V praxi jsem však zjistil, že v těchto případech pomáhá následující analogie: představte si krystal ve tvaru koule, jehož jednotlivé plošky vytvářejí nádhernou světlohru (viz obrázek 2).



Obrázek 2 Vnitřní já

Krystal představuje vnitřní hodnotu každého člověka. Každá vybroušená ploška pak tvoří jednu vlastnost nezbytnou pro zdravý život, například schopnost milovat, myslet racionálně, přinést oběť a vytrvat, schopnost ohromovat krásou a krásu ocenit či schopnost činit správná rozhodnutí. Každou plochu pak lze v průběhu našeho vývoje „vybrousit“ k dokonalosti.

Samotné vnitřní já pak můžeme přirovnat k semínku. Představte si například novorozence. Stejně jako semínko představuje i dítě úplný