

Pierre Franckh



6 MINUTOVÝ KOUČ

Najdi skutečnou sebedůvěru!

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešersním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoli neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původní název: Der 6-Minuten-Coach: Wahres Selbstvertrauen finden!
od Pierra Franckha

Spoluautorky: Michaela Merten a Julia Franckh

© 2015 by Arkana Verlag, a division of Verlagsgruppe Random
House GmbH, München, Germany

Ilustrace: Barbara Liera Schauer, www.derkleineYogi.at

Foto autora © Armin Brosch

Překlad © Mgr. Iva Wallnerová, 2016

© Nakladatelství ANAG, 2016

ISBN 978-80-7554-016-4

Obsah

Jsi jedinečný	5
Proč je právě 6 minut tak geniálních	7
V této knize se věnujeme třem základním tématům.....	9
Síla pozitivních myšlenek	11

Rozvíjení sebevědomí

Jak vlastně vzniká sebevědomí?	16
Poznat sám sebe	19
Jaký názor máš sám na sebe?	23
Je tvůj obraz sebe sama spíše pozitivní, nebo spíše negativní?	28
„Takto jsem to dělal vždycky...“	34

Získat více sebeúcty

Proč je sebeúcta tak důležitá.....	44
Turbo pohon pro naši sebeúctu	56
Přiznat si své silné stránky	62
Přiznat si slabé stránky je důkazem velké odvahy	68
Za každou slabinou se skrývá silná stránka.....	80
„Zasloužím si...“	84
Posílit schopnost učinit rozhodnutí.....	90
Ocenit svou dosavadní cestu.....	96

Posílení sebedůvěry

Jak spolu souvisí sebedisciplína a sebedůvěra.....	104
Co děláš po večerech pro pocit vlastní hodnoty?.....	110
Přehrát si zážitky dne.....	115
Vypnout každodenního „šťourala“	120

„Kdybch byl na tvém místě...“	126
Co bys dělal, kdybys byl plný sebedůvěry?	131
Ukázat rozumu novou cestu	138
Síla afirmací	146
Seznam „To jsem udělal jinak“	152
Rady nejlepšího přítele	157
List první pomoci	161
Vytrvej!	165
Příloha	166



Jsi jedinečný

To se lehce řekne. Čteme o tom v časopisech i v motivačních knihách. Ale opravdu tomu věříme? Cítíme se vtaženi do proudu stále stejných požadavků, kterým se přizpůsobujeme. A často věříme jen našemu přísnému vnitřnímu kritikovi. A přesto je to pravda: jsi jedinečný. Jsi výjimečný. Nikdo není jako ty. Nikdo na tomto světě.

Nikdo jiný na světě nemá tvoje geny.
Nikdo. Jen ty.

Nikdo nemá stejné předky jako ty. Nikdo nemá tvoje specifické zkušenosti, tvoje nadání, možnosti, nápady.

Na celém nekonečně širém světě není nikdo, kdo by se ti navlas podobal. Tvá genetická výbava je natolik neopakovatelná, že když přivedeš na svět dítě, bude možné mezi sedmi miliardami lidí tebe přesně určit jako otce či matku. I tvoje otisky prstů nebo vlasy jsou tak jedinečné, že by tě bylo možné identifikovat z neuvěřitelně obrovského množství lidí. Na tobě je všechno prostě originální.

Všechna tvá nadání, názory, znalosti a schopnosti jsou úžasné a... stejně tak jedinečné. A protože je tvůj život jedinečný, je neskonale cenný.

Hloupé na tom je pouze to, že ty to nejspíš vůbec nevnímáš. K tomu, abys mohl naplno využít svých schopností a nadání, potřebuješ totiž něco velmi důležitého – a to sebedůvěru.

Bez sebedůvěry nemůžeš vnímat svou opravdovou velikost, ani si ji nedovolíš prožít.

Přesně vzato, je tomu tak. Svět čeká na to, co můžeš vykonat jen ty. Pouze ty. Nikdo jiný.

Ale ty možná vyčkáváš, až se tě svět zeptá. Ovšem i kdyby se tě zeptal, asi bys s díky odmítl. Copak bys k tomu měl co říct...?

No jistě! Spoustu věcí. Nevíš to jen proto, že ti něco velmi důležitého chybí. Je to nezbytná dávka sebedůvěry. A právě toto v této knize změníme.

Teprve až s nezbytnou dávkou sebedůvěry začíná
opravdová radost ze života.

Na konci této knihy nejenže budeš plný sebedůvěry, ale také plný čínorodosti a touhy po akci. Uvedená cvičení ti pomohou k tomu, abys poznal svou jedinečnost, abys ji s radostí přijal a plný sebedůvěry ji vnesl do života.

Nikdo na tomto světě nemůže žít takový život,
jakého jsi schopen právě ty.

V této knize se věnujeme třem základním tématům

Cesta k sebedůvěře

K tomu, aby naše sebedůvěra mohla opravdu narůst, potřebujeme dva další aspekty: sebevědomí a sebeúctu.

Sebevědomí

Pokud jsme sebevědomí, víme, kdo jsme. Známe své touhy a své cíle. Víme, co nás činí šťastnými a co nám přináší smutek, čemu se raději vyhneme a z čeho máme strach, co máme rádi a co odmítáme. Známe své silné stránky i své slabiny. Známe se tedy velmi dobře. Jsme si vědomi sami sebe.

Sebeúcta

Teď, když víme, kdo jsme, přijde druhý krok. Začneme se přijímat takoví, jací jsme, a vážit si sebe sama. Budeme akceptovat nejen své silné stránky, ale i své slabiny.

Jsme si vědomi toho, že nejsme dokonalí, ale také víme, že dokonalí nejsou ani druzí lidé. To přináší velkou výhodu – když přijmeme své slabé stránky, můžeme akceptovat i slabé stránky ostatních. Nikdo není dokonalý. Ani my. Když si to připustíme, budeme sami se sebou v jednotě.

Sebedůvěra

K tomu, aby mohla naše sebedůvěra vyrůst, potřebujeme nejdříve poznat sami sebe a posílit schopnost přijmout se takoví, jací jsme. Proto se v této knize budeme nejdříve intenzivně zabývat těmito dvěma tématy.

Až získáme dostatek sebevědomí a patřičnou porci sebeúcty, vydáme se na cestu, na níž si vybudujeme sebedůvěru, a naučíme se dlouhodobě si ji udržet.

TY, ANO, TY...
...JSI TO NEJLEPŠÍ,
CO SE MI KDY MOHLO STÁT!



Jaký názor máš sám na sebe?

Naše zážitky a zkušenosti, smyslové vjemy, všechno, co slyšíme a cítíme, se ukládá v našem mozku nezávisle na tom, kdy jsme to v životě prožili. Mnohé z toho, přesně řečeno, téměř všechno (až 95 %), ukládá náš mozek v oblastech, které nazýváme nevědomím. Toto nevědomí funguje jako „databanka“, do které automaticky saháme, když posuzujeme věci a reagujeme na nové situace. Určuje naše každodenní chování.

V našem nitru tedy působí mnohá přesvědčení a hodnocení, která jsme kdysi dávno převzali a která dnes už vůbec nemusí platit, ani nemusí být pravdivá. Ale právě podle nich se řídí náš život i naše budoucnost, a to bez ohledu na to, zda je to pro nás prospěšné či omezující. I přesto se chováme jako loutky a reagujeme na tyto nevědomé pokyny.

Ze všech zkušeností, které prožijeme, se utváří náš obraz sebe sama. Proto můžeme celkem lehce odhalit, co si vlastně sami o sobě myslíme. Abychom to zjistili, potřebujeme se jen podívat na náš současný obraz sebe sama.

Cvičení: Co si o sobě myslím?

Minuta 1

Doprostřed stránky nakresli jako postavu sám sebe a napiš nad ni své jméno.

Minuta 2–5

Napiš kolem sebe všechno, co si o sobě myslíš. Buď upřímný! Zapiš vše, ale opravdu všechno. Všechny názory a všechna přesvědčení, která sis o sobě vytvořil – prostě vše!

Jak vidíš sám sebe? Připadáš si jako hloupý, závistivý, žárlivý či netrpělivý člověk plný pochyb, nebo spíše jako sympaťák, přátelský, starostlivý, příjemný a dobře vycházející s ostatními...?

Minuta 6

Každé slovo, které jsi napsal, spoj čárou s postavou uprostřed. Čáry vyznač různě silné – zvýrazni názory, které v sobě máš zakotvené nejsilněji.

„Takto jsem to dělal vždycky...“

Náš život se často probíhá podle zažitých vzorců, které se nám stále opakují. Jen postavy, jež v nich vystupují, se čas od času změni. Takže vlastně prožíváme stále stejné věci. To je na jedné straně velmi užitečné, protože už o spoustě věcí nemusíme vůbec přemýšlet. Probíhají tak automaticky, že se ve stejnou dobu můžeme klidně zabývat jinými věcmi – například při čištění zubů, sprchování, oblékání, při snídani, jízdě autem nebo domácích pracích. Tento seznam by byl nekonečný. I v partnerském vztahu se po čase objeví zaběhlá rutina.

Samozřejmě je na jedné straně dobře, že navyklé věci probíhají nevědomky, na druhou stranu je ovšem těžké zavést tímto způsobem do života nové věci.

A to není vše. Provádíme-li stejné věci stále stejným způsobem, přestaneme je vědomě vnímat a časem naprosto otupíme.

Současně s tím klesá naše sebedůvěra k tomu,
abychom podnikli něco nového, odlišného.

Jde to dokonce tak daleko, že pokud děláme stále stejné věci, zbavujeme se možnosti – na základě nevědomého sebedestrukčního programu – prožít něco nového. Nevyhradíme si na to v životě místo ani čas, ani nevyužijeme příležitosti. Čím méně se pouštíme do nových věcí, tím více klesá naše sebedůvěra.

Řekněme si to upřímně: většina věcí, které znovu a znovu opakujeme, nám nepřináší už vůbec žádnou radost.



Cvičení: Z čeho mám strach?

Když nám chybí sebeúcta, projevuje se to v různých formách strachu. Možná některý z těchto strachů poznáš. Uvedený seznam ti celkem rychle pomůže odhalit, ve které oblasti se ti sebeúcty nedostává:

- strach z odmítnutí
- strach z kritiky
- strach z blízkosti
- strach, že udělám chybu
- strach z neúspěchu
- strach, že si úspěch neudržím
- strach, že učiním špatné rozhodnutí
- strach, že nejsem dost dobrý, krásný, dokonalý
- strach, že všechno zase ztratím
- strach ukázat, jaký doopravdy jsem
- strach, že se zesměšním
- strach, že nenajdu partnera
- strach říct „ne“
- strach prosadit svůj názor
- strach projevit své opravdové emoce
- strach, že neumím milovat
- strach pustit si někoho k sobě
- strach, že selžu
- strach, že řeknu něco špatně
- strach, že budu opuštěn
- strach z nového
- strach, že nejsem perfektní
- strach, že nedokážu podat 100% výkon
- strach, že ztratím svou masku

Už ses někdy zamýšlel nad tím, proč máme takovou radost, když někdo z těch úspěšných „zakopne“ a projeví svou slabost?

Je to jednoduché. I oni chtějí své slabiny schovat, stejně jako my. Když si však uvědomíme, že tito lidé jsou úplně stejní jako my, se všemi lidskými vzestupy i pády, přinese nám to pocit zadostiučinění.

Protože nedokážeme prominout slabiny sami sobě,
nedokážeme je prominout ani druhým.

Když tedy u druhých vyjde najevo něco, co se usilovně snaží skrýt, cítíme určitou úlevu, často ve formě škodolibosti.

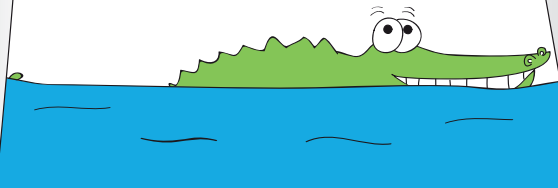
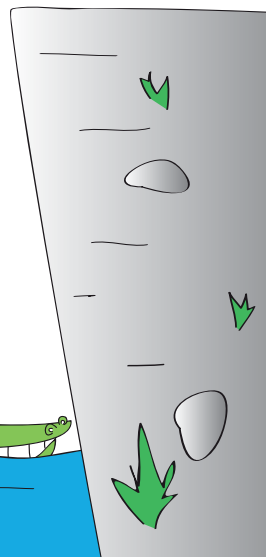
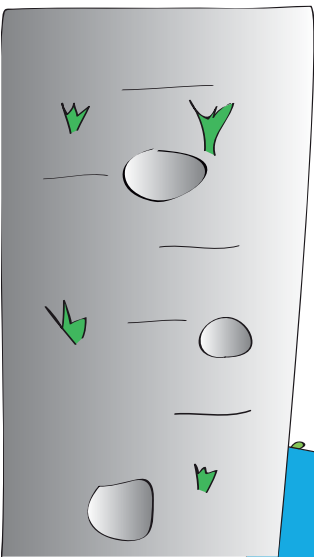
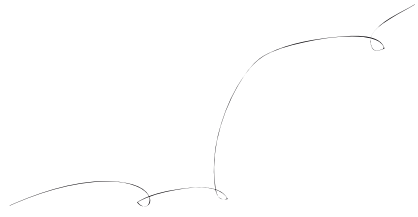
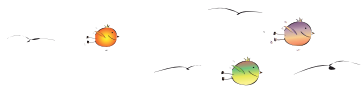
Je zajímavé, jak hledáme slabé stránky u druhých. A protože každý člověk nějaké má, je jasné, že je vždycky najdeme. Potom to začneme – druhému za zády – podrobně komentovat. Takové chování je naprosto pochopitelné a má celkem jednoduchý důvod:

Dokud hledáme chyby u druhých,
nemusíme je hledat u sebe.

Není to nic jiného než dokonalá vyhýbací strategie. Dokud nepřijmeme sami sebe takoví, jací jsme, budeme s radostí trávit čas hledáním chyb druhých a věnovat spoustu energie tomu, že se vydáváme za někoho jiného.

To nám ale stejně moc nepomůže, protože se jen ukáže, že i my se snažíme něco skrýt. Někdy to dokonce skrýváme tak dokonale, že si to ani neuvědomujeme.

Za toto chování platíme vysokou cenu. Dokud totiž nepřijmeme své slabiny a budeme je pořád jen skrývat, nikdy si nebudeme moci vybudovat silnou sebedůvěru.



Co děláš po večerech pro pocit vlastní hodnoty?

Jak trávíš své večery? Setkáváš se s přáteli? Telefonuješ si s lidmi, které máš rád? Bavíš se se svým partnerem? Čteš knihy? Sepisuješ si, co se ti během dne podařilo? Pokud ano, pak jsi světlou výjimkou.

Průměrný německý občan se denně dívá 2 hodiny na televizi. A od okamžiku, kdy se začalo používat dálkové ovládání, sledují dnes lidé průměrně 18 programů. Mačkáme jedno tlačítko za druhým, sledujeme chvilku to a chvilku ono, na nic se nedíváme doopravdy a divíme se, že když pak uléháme do postele, cítíme se nejen unaveni, ale i totálně bez nálady.

Tímto způsobem se chová mnoho z nás 14 hodin týdně, 56 hodin měsíčně, 672 hodin ročně.

672 hodin ročně! Tolik času, který prosedíme mlčky na pohovce a necháme se bez výběru zaplavovat...

Během této doby beze slova pozorujeme všechny katastrofy světa, přihlížíme, jak se lidé vraždí a škodí si nebo se hádají v televizních debatách.

JSEM VDĚČNÝ



Co bys dělal, kdybys byl plný sebedůvěry?

V moderní psychologii nastala velmi zajímavá změna. Začal se prosazovat názor, že síla představivosti a zacílená fantazie mají mnohem větší účinek, než se původně soudilo.

Tak vznikl i pojem „zázračná otázka“, která pochází od amerického psychoterapeuta Steva de Shazera a patří dnes ke směřům psychologie orientujícím se na nalezení řešení. Nejde zde o to, jak problém vznikl, ale za jakých okolností se vůbec neprojevuje. Člověk se tedy nedívá do minulosti, ale do budoucnosti, a chová se tak, jako by řešení už bylo k dispozici.

Člověk se tak nesoustředí na problém,
ale na jeho vyřešení.

Celý trik spočívá v tom, že pomocí fantazie obejdeme všechny racionální námitky a za použití volných asociací najdeme možná řešení a způsoby jednání – taková, jaká nám rozum nikdy předtím nenabídl. Objevíme nové možnosti a nové alternativy, které nám mohou být velmi užitečné.

S pomocí „zázračné otázky“ si člověk
uvědomí své nevyužité rezervy.

V našem mozku se spustí vyhledávací procesy, které jsou zaměřeny pouze na zvládnutí našich aktuálních problémů a cíleně pátrají po našich silných stránkách.

Síla afirmací

Afirmace používáme dennodenně. Neustále. Každá myšlenka, kterou si myslíme, a každá věta, kterou říkáme sami sobě, každé tvrzení a každé hodnocení, která o sobě pronášíme a jichž se držíme, je afirmací.

Jaké afirmace používáš k tvorbě svého života? Které z nich ti prospívají a které škodí tvému sebevědomí?

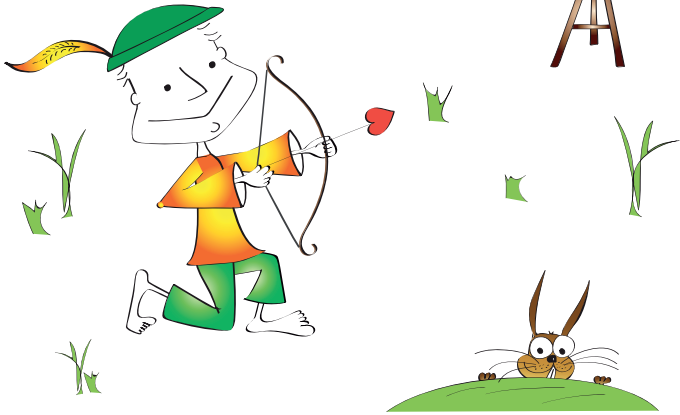
Každá afirmace je povel pro tvůj mozek.

Ovlivňuje náš způsob vnímání a mozek se ji snaží naplnit. Když si opakovaně myslíme o sobě nějakou věc, tak – zcela podvědomě – vyhledáváme právě takové lidi a taková místa, která nám náš názor potvrdí. Nezávisle na tom, zda jsou tato tvrzení pro nás pozitivní nebo negativní.

Proč tedy vědomě nevyužijeme možnost, jak na mozek zapůsobit pozitivně? Výzkumy mozku potvrzují, že afirmace působí velmi efektivně. Důležité je pouze to, aby nás nepřetěžovaly. Musíme dbát na to, abychom při nich vždycky měli dobrý pocit.

Pokud si povšimneš, že tě afirmace unavuje, rozčiluje, rozesmutňuje nebo přehnaně namáhá, použij raději jinou, která ti více vyhovuje. Pocit, který máš při afirmacích, je nesmírně důležitý.

Každá afirmace, kterou používáme, nás musí obdarovat příjemným pocitem. Musíme se prostě cítit dobře. Pokud tomu tak

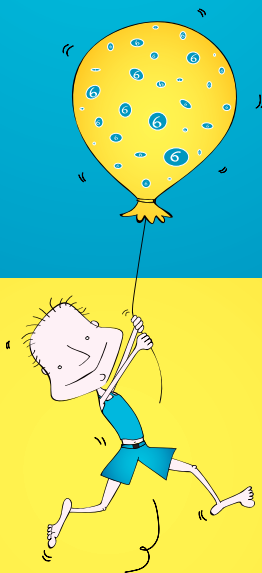


6 MINUTOVÝ KOUČ

Jsi jedinečný, hodný lásky a jsi dokonalý právě takový, jaký jsi.

Myslíš si to, nebo ještě ne? Pak věnuj sám sobě **6 minut** denně.

A proživej, jak tvé sebevědomí roste – až do chvíle, kdy budeš připraven ukázat svou jedinečnost světu.



www.anag.cz

ANAG
ANDRAGOGOS
AGENCY