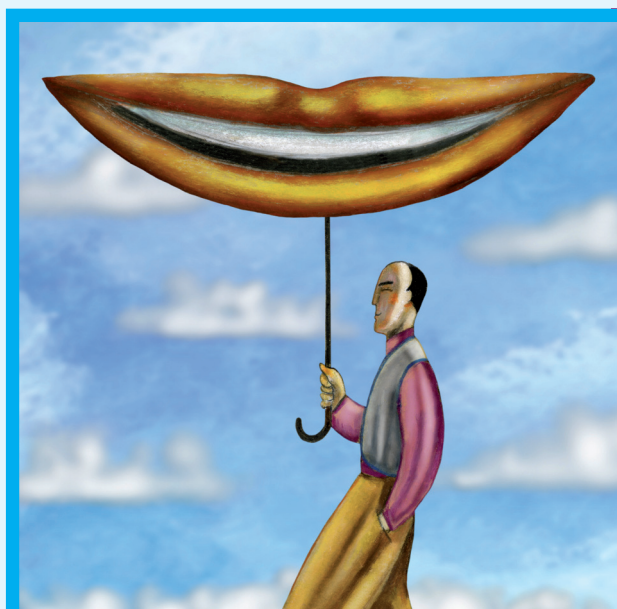


Elke Nürnberger

Síla pozitivního myšlení

**Jak získat životní nadhled
a udržet starosti na uzdě**



Poradce
ro praxi

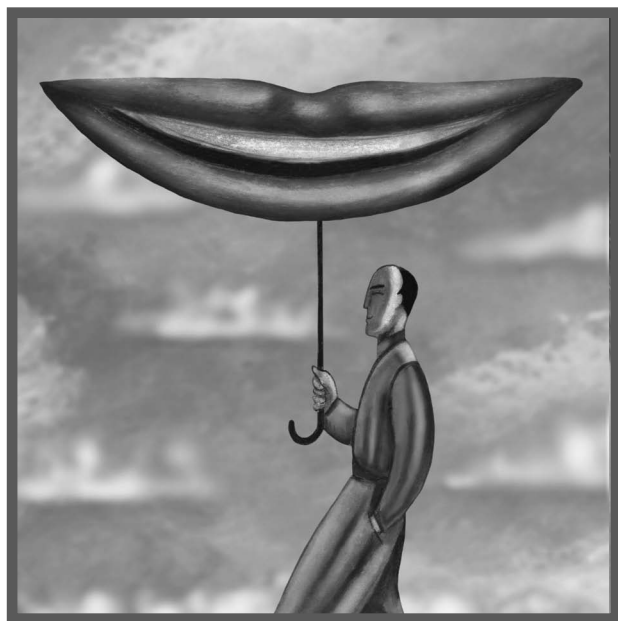


Poradce
ro praxi

Elke Nürnberger

Síla pozitivního myšlení

**Jak získat životní náhled
a udržet starosti na uzdě**



Grada Publishing

Knihy edice **Poradce pro praxi** se věnují nejrůznějším tématům z oblastí vedení lidí a řízení firem, marketingu a prodeje, rozvoje pracovních, komunikačních a manažerských dovedností, vztahů v zaměstnání, budování kariéry a rozvoje osobnosti. Edice je určena jak profesionálům z řad odborných pracovníků, manažerů a podnikatelů, kteří si chtějí osvěžit své vědomosti a ověřit si v praxi nabyté znalosti, tak těm, kteří se připravují na svou budoucí profesi nebo začínají budovat vlastní profesní kariéru.

Elke Nürnberger

Síla pozitivního myšlení

Jak získat životní náhled a udržet starosti na uzdě

Elke Nürnberger, Optimistisch denken

Licensed edition by the Haufe-Lexware GmbH & Co. KG,

Federal Republic of Germany, Freiburg, 2011

Lizenzausgabe der Haufe-Lexware GmbH & Co. KG,

Bundesrepublik Deutschland, Freiburg, 2011

Přeloženo z německého originálu knihy *Elke Nürnberger „Optimistisch denken“*,

vydaného nakladatelstvím Haufe-Lexware GmbH & Co. KG,

Německo, Freiburg, 2011

© 2011, Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Freiburg

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 4484. publikaci

Překlad Jitka Kolářová

Odpovědná redaktorka Mgr. Irena Koušková

Sazba Antonín Plicka

Počet stran 112

První vydání, Praha 2011

Vytisklo TISK CENTRUM s.r.o., Moravany

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2011

Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-3954-0 (tištěná verze)

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**.

ISBN 978-80-247-7798-6 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2012

Obsah

O autorce	9
-----------------	---

Předmluva	11
-----------------	----

Kapitola 1

Optimismus je otázkou našeho postoje	13
---	-----------

Jak myslí optimisté?	15
----------------------------	----

<i>Život je takový, jak ho vnímáme</i>	<i>15</i>
--	-----------

<i>Jak se pozná optimista?</i>	<i>16</i>
--------------------------------------	-----------

<i>Optimismus a mozek</i>	<i>17</i>
---------------------------------	-----------

Mínění, jež mění svět	18
-----------------------------	----

<i>Pozitivní a negativní atribuční styl</i>	<i>19</i>
---	-----------

<i>Smysl pro koherenci</i>	<i>21</i>
----------------------------------	-----------

<i>Sklenice je z poloviny plná, nebo prázdná?</i>	<i>22</i>
---	-----------

Sebedůvěra – aneb na co si troufnete	24
--	----

<i>Když schází sebedůvěra</i>	<i>24</i>
-------------------------------------	-----------

<i>Jak posílit sebedůvěru</i>	<i>25</i>
-------------------------------------	-----------

Kapitola 2

Proč optimismus přináší pocit štěstí?	27
--	-----------

Zdraví a dobrá kondice díky optimismu	29
---	----

<i>Fyzická a psychická produktivita</i>	<i>29</i>
---	-----------

Optimisté jsou atraktivnější	31
------------------------------------	----

<i>Optimismus je nakažlivý</i>	<i>31</i>
--------------------------------------	-----------

<i>Jak být úspěšnější díky optimismu</i>	<i>32</i>
--	-----------

Krize – pro posílení flexibility a aktivity	34
---	----

<i>Je krize opravdu pohroma, nebo šance?</i>	<i>34</i>
--	-----------

<i>Optimismus a tolerance vůči frustracím</i>	<i>36</i>
---	-----------

<i>Neúspěch jako zdroj pesimismu?</i>	<i>36</i>
---	-----------

<i>A když je všechno v troskách?</i>	<i>37</i>
--	-----------

<i>Stres a strach</i>	<i>38</i>
-----------------------------	-----------

Příliš mnoho optimismu může uškodit	39
---	----

<i>Manický optimismus</i>	<i>39</i>
---------------------------------	-----------

<i>Dobrá stránka pesimismu</i>	<i>40</i>
--------------------------------------	-----------

Kapitola 3

Co stojí optimismu v cestě?	43
Předsudky a nesprávné závěry	45
<i>Zafixované představy z dětství</i>	45
<i>Sebenaplnující proroctví</i>	46
Když bráníme sami sobě	47
<i>Ukažte, že máte odvahu ke změně</i>	47
<i>Převzmete zodpovědnost</i>	48
<i>Využívejte možnosti, které jsou ve hře</i>	49
<i>Kritiku chápejte jako šanci</i>	50
<i>Oddělujte osobnost a výkon</i>	50
Negativní vlivy zvenčí	51
<i>Katastrofické zprávy z médií</i>	51
<i>Když si potřebujeme postesknout...</i>	52

Kapitola 4

Jak optimisticky komunikovat i myslet	55
Jak svými slovy ovlivňujete vlastní myšlení	57
<i>Snažte se o pozitivní formulace</i>	57
<i>Vyhněte se generalizacím. Diferencujte.</i>	58
<i>Naučte se odstupňovat své soudy</i>	60
Prezentujte sami sebe pozitivně	61
<i>Dejte o sobě vědět</i>	61
<i>Řekněte, co umíte</i>	62
<i>Zaměřte pohled sami na sebe</i>	63
Jak rozvíjet optimistické myšlení	64
<i>Zkostnatělé myšlenkové stereotypy</i>	64
<i>K negativismu buďte kritičtí</i>	66
<i>Srovnávání s ostatními</i>	69
<i>Feedback pomáhá</i>	70

Kapitola 5

Jak optimisticky jednat	73
Rozvíjejte své silné stránky	75
<i>Váš osobní potenciál</i>	75
<i>Využijte své slabiny pozitivně</i>	76
<i>Akceptujte sami sebe</i>	77
Připusťte, že i vy chybujete	78
<i>Limity plánování</i>	79
<i>Promíjejte chyby druhým</i>	81

Pocity pod kontrolou	82
<i>Jak díky optimismu vyzrát na vlastní pocity</i>	82
<i>Co ovlivňuje náladu</i>	83
Proměňte svá přání v realitu	84
Jak se vymanit z negativismu	86
<i>Netrapte se tím, co změnit nelze</i>	88
<i>Pečujte o vztahy</i>	89
Jak zvládat složité situace	90
<i>Přesné vyhodnocení situace</i>	90
<i>Jak se vypořádat s nezdary</i>	91
Optimismus trénujte	93
Doporučená literatura	99
Knihy z edice Poradce pro praxi	101

O autorce

Elke Nürnberger

je jednatelkou konzultační společnosti Nürnberger GmbH. Jako koučka a vedoucí seminářů spolupracuje s řadou manažerů a velkých firem. Publikuje knižně i časopisecky na téma komunikace, vedení a konflikty.

www.nuernberger-gmbh.de

Předmluva

Budte pozitivní! Že to zní jako paradoxní výzva, když z médií slyšíme jen zprávy o hospodářské krizi a katastrofických klimatických změnách? Mnoha lidí se tyto události dotkly osobně, přišli například o práci a bojí se o svou budoucnost. A přitom jsou to – opět paradoxně – právě oni, kdo by měl hledět vpřed s optimismem.

Mám pro vás dobrou zprávu: Optimismu lze „podléhat“ i za „nepříznivých“ okolností. Každý se může naučit myslet pozitivně. Optimismus je totiž otázkou postoje, úhlu pohledu, kterým vnímáme sami sebe, ostatní i události kolem nás. Tato kniha přináší mnoho podnětů, jak se naučit vytrát v tomto ohledu sám nad sebou. Zkuste zjistit, co vám brání v optimismu, a poznejte, jak lze po malých krůčcích změnit své postoje, názory a myšlenkové stereotypy.

Ale to ještě není všechno – pozitivní myšlení také úzce souvisí s tím, jak mluvíme a jak jednáme. Dozvíte se mimo jiné, proč si dávat větší pozor na to, *co* říkáte a *jak* to říkáte, a v neposlední řadě poznáte, jak se optimisticky naladit na každý den. Nakonec se dočtete, jak lze s pomocí jednoduchého, ale efektivního tréninkového programu zapojit do života více pozitivního myšlení. Staňte se opravdovými optimisty, kteří sice nejsou přesvědčeni o tom, že všechno půjde hladce, ale vědí, že ne všechno se nutně musí pokazit.

Elke Nürnberger

1

Optimismus je otázkou našeho postoje

Zda jsme spokojení a připadáme si šťastní, ovlivňuje spíše to, *jak* svůj život vnímáme, než *co* vnímáme. Lidé, kteří myslí pozitivně, se sami na sebe i na svět dívají určitým pohledem – a právě tím se liší od pesimistů.

V této kapitole se dočtete:

- ▶ jak optimisté vnímají události ve svém okolí (s. 15),
- ▶ že toto vnímání je dáno tím, jak chápeme svět a jak ho hodnotíme (s. 18),
- ▶ proč nám pocit sebedůvěry pomáhá myslet pozitivně (s. 24).

1.1 Jak myslí optimisté?



Příklad

V jedné reportáži zpovídali rodinu zemědělce, který po přírodní katastrofě přišel úplně o všechno – dům, dvůr a částečně i dobytek vzaly za své, úroda byla zničená. Nezůstalo jim nic, kromě věcí, které měli na sobě, a dočasně přebývali v nuzných podmínkách v sociálním bytě. Naděje na finanční podporu ze strany státu nebo pojišťovny byla prakticky nulová.

V rozhovoru říkali, že začnou stavět nový dům a stáje. Chtěli znovu obdělávat pole a doufali, že se dočkají úrody v příštím roce. Tvrdili o sobě, že „měli velké štěstí“, protože jsou zdraví a katastrofu přežili – na rozdíl od mnoha jiných. „Nedá se nic dělat... takové věci se na světě stávají.“

Člověk by čekal spíše naříkání, deprese a beznaděj. Rodina ale mluvila o budoucnosti, o svých plánech a vizích, jak zase všechno brzy bude vypadat. Přemýšleli nad tím, jak dát věci do pořádku. Nezabývali se otázkami, proč se to přihodilo právě jim nebo proč se to vlastně vůbec přihodilo. Dívali se dopředu, což jim očividně dodávalo sílu. Čím jsou výjimeční lidé, kteří odhodlaně hledí vpřed i přesto, že je zasáhla taková osudová rána?

1.1.1 Život je takový, jak ho vnímáme

„Štěstí ve tvém životě se odvíjí od způsobu tvého myšlení,“ řekl Marc Aurel. Rodina z výše uvedeného příkladu silou vlastních myšlenek přehodnotila katastrofu na situaci, kterou lze zvládnout. Kdo si místo toho vytváří depimující vize, ten se také cítí deprimovaný, kdo se zabírá zoufalými myšlenkami, toho přepadne strach, a kdo podlehně beznaději, přestane doufat – a dokonce dřív, než se v katastrofické situaci ocitne.

Člověk, který myslí pozitivně, ví, že život jde navzdory krutým ranám dál. Při zpětném bližším pohledu na tyto zvraty a nezdary přece jen najde i něco dobrého a uvědomí si, že nic není jen černé nebo bílé. Člověk, jenž vnímá sám sebe i svět optimisticky, ovlivňuje pozitivně i své duševní zdraví a pociťuje větší radost ze života. Optimismus je základ, chceme-li být spokojení a věřit v budoucnost.



Povaha našich myšlenek rozhoduje o tom, jestli jsme se svým životem spokojeni nebo nespokojeni, jestli nám připadá vzrušující nebo nudný, jestli jsme šťastní nebo nešťastní.

1.1.2 Jak se pozná optimista?

Radostný optimismus, který ale není odtržený od reality, by se dal ilustrovat například takto: Optimista nestojí v dešti – sprchuje se pod mraky. Co to znamená? Slovo „optimismus“ pochází z latiny, „optimus“ lze přeložit jako „nejlepší“. Optimismus je označení pro pozitivní životní postoj spojený s očekáváním, že se věci začnou vyvíjet k dobrému – bez ohledu na to, jakou životní zkušeností si člověk prošel. Optimismus je vnitřní naladění, které životu dává dlouhodobě pozitivní nádech.

Optimističtí lidé v obtížných životních situacích neztrácejí víru a naději. Problémy nevytěšňují ani nepopírají. V ideálním případě chyby vždy analyzují, aby se jich mohli v budoucnu vyvarovat. Neznamená to však, že optimistům by se nezdary a porážky vyhýbaly. Optimistický člověk však hledí dopředu, *i když* se mu právě nevede.

Optimismus vyrůstá z očekávání, že pozitivního vývoje lze dosáhnout vlastním přičiněním. Pozitivní postoj ke světu tedy do značné míry souvisí s aktivitou a konstruktivním přístupem. Pozitivně naladění lidé se staví ke světu s vůlí konat dobro a s nadějí, že se jim budou věci dařit a dokážou je mít pod kontrolou. Optimismus pak můžeme definovat také podle toho, jak si lidé vykládají vlastní prohru:

- ▶ Optimisté pátrají po okolnostech prohry, které mohou v budoucnu změnit. A kromě toho:
- ▶ Optimisté nehledají příčiny problémů jen u sebe.

Přistupují ke světu s tím, že ho mohou do určité míry kontrolovat a také sami utvářet. Zdá se, že velkou roli hraje právě víra, že člověk má tuto kontrolu ve vlastních rukou. Optimisté využívají zejména aktivní strategie, které umožňují problémy řešit. Nevyhýbají se konfrontaci s životními překážkami – jednájí jako tvůrci a jsou si svého postoje vědomi.



Pozitivní myšlení nemá nic společného s nasazováním růžových brýlí ani s vytěšňováním problémů.

1.1.3 Optimismus a mozek

A nyní dobrá zpráva pro všechny, kteří tvrdí, že dostali do vínku pesimismus: Pozitivnímu myšlení se dá naučit a dá se trénovat. Pozitivní pohled na svět si může každý začít budovat tím, že bude pátrat po realistických důvodech úspěchů i neúspěchů, a pokusí se je neztratit ze zřetele. „Mozek je totiž systém, který se permanentně učí,“ jak říká Joachim Bauer, univerzitní profesor z Freiburgu. „Každá zásadní zkušenost mění synaptická spojení v nervové tkáni.“ To je klíčová informace pro všechny, kdo si myslí, že člověk se optimistou musí narodit anebo se jím stane napařád jen zásluhou dědičných dispozic, výchovy či zážitků z dětství.

Kde sídlí optimismus?

Optimismus má sídlo v naší hlavě. Přesněji vzato, jsou to dvě oblasti v lidském mozku, kterým vděčíme za schopnost hledět do budoucna s nadějí, jak zjistili neurologové z newyorské univerzity. Jedná se o takzvané mandlové jádro (amygdala) umístěné hluboko v mozku a část anteriorní korové oblasti přímo za očima. Psycholožka Tali Sharot zmíněné oblasti v mozku lokalizovala u řady testovaných osob. Čím optimističtější hleděli lidé do budoucna, tím vyšší aktivitu zaznamenala v těchto oblastech.

Nakolik se náš mozek dovede učit?

Stále další a další optimistické myšlenky, projevy a zkušenosti vyvolávají vznik nových nervových spojů, které se upevňují tím spíše, čím více je používáme. Tyto spoje ovlivňují také naše chování v podobných situacích v budoucnu. Nové zkušenosti vedou k rozšiřování stávajících neuronových sítí. Uvedený proces se nazývá „neuronová plasticita“ a probíhá po celý život.

Výzkumy v neurologii dospěly v posledních letech k úžasným poznatkům. Víme, jak vysoce přizpůsobivý a učenlivý je náš mozek a že tato schopnost se sice s přibývajícím věkem snižuje, ale zdaleka ne tolik, jak se vědci domnívali. Dlouhou dobu se totiž vycházelo z předpokladu, že vývoj mozku v mládí končí a do té doby vytvořené nervové spoje jsou definitivní. Ovšem i v mozku dospělého člověka vznikají nové neuronové vazby a do nových úkolů se zapojují další mozkové oblasti, třebaže to trvá déle než u dětí (např. při učení cizích jazyků). Neuronové procesy a vědomě prožívané duševně-psychické stavy spolu úzce korespondují. Všechny vnitřní psychické procesy zřejmě souvisejí s neuronovými pochody – člověk tedy tím, že se učí a získává nové zkušenosti, permanentně mění svou neuronovou architekturu.



Vzhledem k tomu, že pesimistou se člověk nerodí, ale postupně se jím vlivem nežádoucích návyků stává, lze se také postupně naučit, respektive natrénovat si pozitivní a optimistické chování. Již samotné přemýšlení o optimismu je prvním pozitivním krokem, který aktivizuje příslušné oblasti v mozku.

Na základě těchto poznatků z neurologie lze formulovat heslo optimistického myšlení: „Dobré myšlenky nesou dobré ovoce.“ Pozitivní myšlenky vám budou přicházet na mysl snáze, pokud se s nimi naučíte pracovat častěji.

1.2 Mínění, jež mění svět

Optimismus a jeho protihráč pesimismus představují dva způsoby, jakými lidé přistupují k událostem ve svém životě. Pomocí těchto dvou základních vzorů si vykládají svět. V sociální psychologii se uvedenému postoji říká kauzální atribuce, tedy připisování příčin.



Příklad

Karin a Jan studují druhý semestr fyziku. Oba absolvovali zkoušku, ze které dostali trojku. Karin se tím netrápí: „Ten den jsem to opravdu nezvládla, od učení mě neustále odváděly jiné věci, nebyla jsem zkrátka dobře připravená. Na příští zkoušku se musím víc učit.“

Jan ovšem reaguje jinak: „To je typické, nemůžu si tu látku prostě zapamatovat. Je jedno, jak dlouho se učím – výsledky jsou pořád stejné. Asi nejsem dost inteligentní.“ Janův postoj s sebou nutně přináší další frustraci a zklamání. Považovat nedostatečnou inteligenci za příčinu vlastního nezdaru – to je neřešitelný problém, protože ihned implikuje závěr: „Potřebuju víc intelligence.“, což ale člověk nemůže vlastními silami ovlivnit.

Interpretace úspěchů a nezdarů ovlivňuje naše pocity i motivaci. Způsob, jakým hodnotíme situace nebo události v našem životě, jako například nepovedenou zkoušku, odmítnutí při přijímacím pohovoru nebo pozdní příchod přítele na smlouvenou schůzku, se často stane určitým individuálním atribučním stylem, jímž si vykládáme svět. Komu dáváme za vinu, když se něco nezdaří? Když se události nevyvíjejí podle našich představ, považujeme to za vlastní selhání?

1.2.1 Pozitivní a negativní atribuční styl

Americký psycholog Martin Seligman se ve svém psychologickém výzkumu zaměřil na otázku, do jaké míry se v budoucím chování a jednání odráží příslušný atribuční styl, tedy míra optimismu a pesimismu. Ve svých studiích prokázal, že tyto postoje výrazně ovlivňují motivační úroveň budoucích výkonů. Objektívni důvody úspěchu či neúspěchu tak zřejmě mnohdy pramení již z atribucí a hodnocení, se kterými člověk mentálně pracoval již předtím.

Studenti z předchozího příkladu budou k přípravě na příští zkoušku přistupovat s odlišnou motivací, kterou předurčuje právě odlišné vyhodnocení dosavadního průměrného výsledku. Už jen z tohoto důvodu bude prognóza příštího testu pro oba odlišná – jednou pozitivní a podruhé negativní –, a to zcela bez ohledu na jejich schopnosti. Již zmíněná skutečnost představuje základ budoucího úspěchu či neúspěchu (viz kapitola „Sebenaplňující pro- roctví“, s. 46).

Jak si vykládáte úspěch a neúspěch?

Podle Seligmána lze v zásadě definovat tři klíčové faktory, které se uplatňují při posuzování úspěchu a neúspěchu: stálost, platnost a personalizace.

Atribuční styly – výklad úspěchu a neúspěchu		
Stálost		
	Jak to vidí optimista	Jak to vidí pesimista
Neúspěch	Příčiny jsou dočasné a přechodné.	Příčiny jsou trvalé a stálé.
Úspěch	Příčiny jsou trvalé a stálé.	Příčiny jsou dočasné a přechodné. = „Byla to náhoda.“
Platnost		
	Jak to vidí optimista	Jak to vidí pesimista
Neúspěch	Je to výjimka v rámci určitého vymezeného tematického okruhu.	Jednotlivé nezdary zobecňuje a přenáší je i na jiné události. = „Nic se mi nedaří.“
Úspěch	Toto je typické, tedy obecně platné.	To je výjimka. = „Měl jsem velké štěstí.“