

# K sebedůvěře krok za krokem

Ivan Kupka

2., doplněné vydání



psychologie pro každého

**JAK ZÍSKAT POZITIVNÍ VZTAH K SOBĚ SAMÉMU  
EFEKTIVNĚJŠÍ KOMUNIKACE A UMĚNÍ VYJEDNÁVAT  
JAK S MENŠÍM ÚSILÍM DOSÁHNOUT VÍCE  
UMĚNÍ SEBEMOTIVACE ANEB CO NÁS ŽENE VPŘED**



*Všem, kterým je těžce, ale kráčí dál.  
A taky všem, kterým je dobře, ale kráčí dál.*

**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.*

Doc. RNDr. Ivan Kupka, Ph.D.

**K SEBEDŮVĚŘE KROK ZA KROKEM**

**2., doplněné vydání**

---

**TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:**

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 4065. publikaci

Překlad: Dita Zandl, Petr Somogyi  
Odpovědná redaktorka Eva Modrá, Mgr. Irena Koušková  
Sazba a zlom Milan Vokál  
Počet stran 192  
Druhé vydání, Praha 2010

Vytiskla Tiskárna PROTISK, s.r.o., České Budějovice

© Grada Publishing, a.s., 2010  
Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-3318-0

---

**ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:**

ISBN 978-80-247-8520-2 (ve formátu PDF)



# OBSAH

<b>O AUTOROVI</b>	<b>9</b>
<b>JE TATO KNIHA PRO VÁS?</b>	<b>10</b>
<b>K FORMĚ KNIHY</b>	<b>11</b>
<b>ÚVOD</b>	<b>12</b>
<b>I. JAK SI VYTVÁŘET SEBEOBRAZ?</b>	<b>14</b>
Sebedůvěra a sebeobraz	14
Výsledek závisí na pozorovateli	15
Na návštěvě v soukromé galerii	16
Odrazit se ode dna	17
Album radostné sebedůvěry	18
<b>II. UČME SE OD NEJLEPŠÍCH</b>	<b>20</b>
Čtyři zásady efektivní komunikace	21
<b>III. TŘIKRÁT SE SLAĎ A JEDNOU VEĎ</b>	<b>28</b>
Jak účinně žádat, motivovat, poslouchat a přesvědčovat?	28
Neopovrhujme rituály	29
Jde to i bez hypnózy	30
Empatické odmítnutí	31
Práce se špatnou náladou	32
Skryté rysy komunikace	33
<b>IV. SLOVA, KTERÁ ZRCADLÍ NITRO NAŠICH DUŠÍ</b>	<b>35</b>
Pro milovníky detektivek. Skryté prameny řeči	35
Hledáme řešení	36
Predikáty – slova související se smyslovými kanály	37
Kinestetický kanál	38
K čemu jsou predikáty užitečné	38
<b>V. JAKÝ MÁTE DNES VEČER METAPROGRAM?</b>	<b>42</b>
Co je to metaprogram?	43
Jak lépe prodat zboží (návrh, myšlenku, sebe) pomocí metaprogramů?	43
Vyzkoušejme si to sami	44
Orientace na minulost, přítomnost a budoucnost	45



<b>VI. MILION DOLARŮ, NEBO ŠPENDLÍKEM DO ZADKU?</b>	<b>48</b>
Co ví dobrý trenér boxu. Pěstujeme si vědomí úspěchu . . .	48
Formulujeme cíle jako rozhodnutí. Oznamme je světu . . .	50
Týdenní plán pokroku . . . . .	51
Královská cesta k motivaci . . . . .	52
<b>VII. ZA CÍLEM, NEBO ZA NOSEM?</b>	<b>57</b>
Nešťastní vítězové . . . . .	59
<b>VIII. ŠŤASTNÍ LIDÉ PROBLÉMY ŘEŠÍ, NEŠŤASTNÍ NA NĚ MYSLÍ</b>	<b>62</b>
Krátký katalog každodenních problémů . . . . .	63
Naléhavost problému . . . . .	64
Šťastný přístup k problémům . . . . .	65
Učme se na problémech růst . . . . .	66
Zdánlivě neřešitelné problémy . . . . .	66
Ale já mám skutečně velký problém! Tyto historky mi nepomohou!!! . . . . .	68
<b>IX. HODNOTY, EMOCE A AUTOMAT NA KÁVU</b>	<b>70</b>
Záporné emoce jako přátelské varování . . . . .	70
Co nám prozrazují nálady? Zjednodušený model . . . . .	71
Hodnoty můžeme ovlivňovat a cizelovat . . . . .	71
Když automat nevrací mince. Kritéria . . . . .	72
Priority . . . . .	73
Přesvědčení . . . . .	73
Jedno konkrétní přesvědčení . . . . .	74
<b>X. HLUBINY DUŠE PODRUHÉ</b>	<b>77</b>
Model světa, zevšeobecnění a vynechání . . . . .	77
Zevšeobecnění. Jeho světlé i stinné stránky . . . . .	78
Dešifrujeme přesvědčení a hodnoty druhých lidí . . . . .	79
Jak oslabit zeď zevšeobecňujících přesvědčení? . . . . .	79
Vynechání . . . . .	80
<b>XI. PRVNÍ STUPEŇ JASNOVIDECTVÍ – POZORUJEME OČI</b>	<b>85</b>
Pozorovali jsme to už tisíckrát . . . . .	85
Vyzkoušejme to v praxi . . . . .	87
<b>XII. ODPOČINKOVÝ POLOČAS</b>	<b>93</b>



<b>XIII. JAK MOTIVOVAT DRUHÉ</b> . . . . .	<b>97</b>
To nejjednodušší a bez techniky . . . . .	97
Metaprogramy a motivace . . . . .	98
Poznat hodnoty druhých, sladit se s nimi . . . . .	101
Práce se smyslovými kanály . . . . .	101
Dopřejme lidem čas . . . . .	102
<b>XIV. KDYŽ CHCEME ODSEKNOUT</b> . . . . .	<b>104</b>
Prvních sedm způsobů . . . . .	105
Dalších sedm způsobů . . . . .	107
<b>XV. KOMUNIKAČNÍ TVOŘIVOST</b> . . . . .	<b>112</b>
Hlavní zásada pružnosti. Změna . . . . .	112
Když dva chtějí totéž . . . . .	114
Komunikační džudo. Využijme sílu protivníka . . . . .	115
Občas stačí neodradit . . . . .	116
<b>XVI. ALCHYMIE VZTAHŮ</b> . . . . .	<b>119</b>
Ujasněme si postoj k lidem . . . . .	120
Jak udržovat ohníček lásky . . . . .	121
Každodenní fungování . . . . .	122
Spory s cizími lidmi a s partnerem . . . . .	123
Vztahy s rodiči . . . . .	123
<b>XVII. CO S TRÉMOU?</b> . . . . .	<b>126</b>
Sladit se a vést . . . . .	126
Udělat dojem pouze na sebe . . . . .	127
Natrénujme si, co se dá . . . . .	128
Už máme jít před publikum. Už jsme tam! . . . . .	129
Trapné situace . . . . .	130
Nepřátelské prostředí . . . . .	131
<b>XVIII. UMĚNÍ VYJEDNÁVAT</b> . . . . .	<b>133</b>
Úplné základy . . . . .	133
Před vyjednáváním si zjistíme . . . . .	134
Kde a kdy vyjednávat . . . . .	135
Jednání po telefonu je specifické . . . . .	136
Naše cíle, argumenty, požadavky . . . . .	136
Ústupky . . . . .	137
Přispějme aktivně k úspěchu jednání . . . . .	137
Vyjednávat vždy a všude? . . . . .	138
<b>XIX. POZNEJ A BRAŇ SE – JAK PROTI MANIPULACI</b> .	<b>140</b>



	Jsme čestní, slušní, féroví? . . . . .	140
	Poškrábal jsem ti záda, ty mě odnes na rukou . . . . .	141
	Velký strejda to umí lépe než ty. Ale je opravdu velký? . . . . .	142
	Řekl jsi, že máš rád buchty, tak je sněz . . . . .	142
	Past koherence . . . . .	143
	Když si myslíte, že je to vzácné, prodám vám to za šílenou cenu . . . . .	144
	Všichni tomu věří, tak to musí být pravda . . . . .	145
<b>XX.</b>	<b>CO NÁS ŽENE VPŘED . . . . .</b>	<b>147</b>
	Otázka života a smrti aneb Skryté pokyny . . . . .	147
	Rodiče, nemoci, peníze . . . . .	148
	„Ještě že to u mne takhle nefunguje...“ . . . . .	149
	Vyberme si, co nás bude ovlivňovat . . . . .	150
	Jedno z vyzkoušených řešení. Postoje a cíle . . . . .	151
<b>XXI.</b>	<b>JAK ZMĚNIT SVŮJ ŽIVOT? . . . . .</b>	<b>153</b>
	Jak si zjednodušit cestu . . . . .	153
	Koherentnost rolí, podmínka harmonického života . . . . .	159
<b>XXII.</b>	<b>DĚLAT MÉNĚ, DOSÁHNOUT VÍCE . . . . .</b>	<b>161</b>
	Princip zdravé lenosti v jedné větě . . . . .	161
	Učení se: mnoho malých rybek je lepší než jedna velryba . . . . .	163
	Stejná práce, stejné peníze? . . . . .	164
	Všichni nejsou stejně důležití . . . . .	164
	Management času versus management pohody . . . . .	165
<b>XXIII.</b>	<b>NAŠI PŘÁTELE NÁVYKY . . . . .</b>	<b>171</b>
	Bud'te svými největšími fanoušky . . . . .	171
	Chopte se s radostí kormidla . . . . .	172
	Nechte vděčnost, aby vám posvítla na cestu . . . . .	173
	Dávejte a dostávejte něco navíc: lidskost . . . . .	174
	Zaujměte zdravý, konstruktivní postoj . . . . .	175
	<b>PROCVIČOVÁNÍ DOVEDNOSTÍ ANEB NIC NIKDY ÚPLNĚ NEKONČÍ . . . . .</b>	<b>179</b>
	Malý komunikační autoportrét . . . . .	179
	Osvědčení . . . . .	181
	<b>DALŠÍ ZDROJE PRO ČTENÁŘE . . . . .</b>	<b>182</b>
	<b>ZDROJE, DÍKY KTERÝM VZNIKLA TATO KNIHA . . . . .</b>	<b>184</b>





## O AUTOROVI

### **Doc. RNDr. Ivan Kupka, Ph.D. (1958)**

Od ukončení vysokoškolského studia působí – s roční přestávkou – na Univerzitě Komenského v Bratislavě, kde se věnuje matematické analýze. Jeden rok také učil matematiku na l'Université de Bretagne Occidentale ve Francii. Ve Francii a Belgii absolvoval kurzy neurolingvistického programování.



Léta se zajímá o různé stránky komunikace. Mezi předměty jeho zájmu patří efektivní metody studia, motivace, tvorby a také mezilidská komunikace, zpracování informací, internet. Vedl semináře věnované komunikačním technikám neurolingvistického programování a efektivnímu studiu jazyků. Je autorem první slovenské učebnice neurolingvistického programování. Publikoval vědecké články z oblasti teorie selektorů a topologie. Působil jako internetový publicista pro elektronické časopisy [www.inzine.sk](http://www.inzine.sk) a [www.profini.sk](http://www.profini.sk).

Jeho velkým koníčkem jsou jazyky. Pod pseudonymem Martin Abel vydal knihu *Chcete úspešne študovať jazyky?*. Složil státní zkoušku z angličtiny, působil jako tlumočník a překladatel z francouzštiny. Kromě francouzštiny a angličtiny čte i knihy v němčině, španělštině a italštině. K autorovým zálibám patří knihy, poezie, antikvariáty, psychologie, jóga, šachy a kytara. Je ženatý, má dvě dcery.



## JE TATO KNIHA PRO VÁS?

Rádi byste se při uskutečňování svých cílů cítili sebejistí a v pohodě? Nechcete se ale podobat povýšeneckým suverénům, kteří bezohledně válčují svoje široké okolí? Čtěte dále.

Tato kniha je určena těm z vás, kteří

- ▶ chtějí být raději šťastní, nežli důležití;
- ▶ chtějí věřit v sebe a ve svoji budoucnost. Chtějí získat jistotu, že jsou schopni prožít život zajímavě, tak, aby stál za to;
- ▶ si přejí žít v harmonii se svým okolím a přitom nezaprodát sami sebe;
- ▶ by se rádi naučili efektivně vyrovnávat s problémy;
- ▶ jsou přesvědčeni, že toto všechno souvisí s prací na vlastních komunikačních schopnostech;
- ▶ si dokáží představit, že taková práce může být velmi zajímavá.



# K FORMĚ KNIHY

Komunikace je mnohostranný a pestrý jev. Každá kapitola knihy se zabývá jednou její stránkou, jednou z možností, jak můžete rozvinout svoji schopnost vést zajímavý život. Jednotlivým tématům je přizpůsoben styl a tón každé z kapitol. Cílem je, aby texty vytvářely mozaiku, jejíž prvky do sebe účelně zapadají. Každá kapitola se však dá číst nezávisle. Výjimku tvoří jen kapitoly 12 a 21. Ty vytvářejí nadhled nad celým tématem. Dodatek poskytuje možnost pracovat s cvičeními. Umožňuje vám sestavit si svůj vlastní program. Takový, který vás bude nejméně inspirovat.

Cvičení poskytují možnost hodně se o sobě dozvědět. Taktéž umožňují využít nové poznatky při efektivním vytyčování cílů, při učení, při přesvědčování a motivování druhých. A v neposlední řadě při motivování sebe samého.

Přeji vám mnoho úspěchů při vašich komunikačních objevech 😊.

Autor



# ÚVOD

## Co je to sebedůvěra? Jak ji pěstovat?

Na světě jsou desítky, možná i stovky druhů tulipánů – a právě tolik je i druhů sebedůvěry. Vyjmenujme si aspoň některé z nich. Přílišná sebejistota. Přehnané sebevědomí. Nepřirozená koketnost. Velikášská nafoukanost. A na druhé straně záhonu: Přirozenost a prostota. Konstruktivní a přátelský postoj. Realistické sebehodnocení. Střízlivá soběstačnost. Radostná, tvořivá inspirace.

Na rozdíl od barvy očí, která se v životě mění velmi zřídka, lidská sebedůvěra mění zabarvení, tvar a intenzitu každodenně. Člověk se občas chová a cítí sebejistě. V dalším okamžiku ho okolnosti naladí do oddané, v horším případě až ponížené podřízenosti. Za chvíli před sebou možná uvidí novou šanci, novou příležitost. Jeho pocit sebedůvěry začne znovu růst.

Mimo těchto proměnlivých stavů je tu ještě jakýsi ustálenější, trvalejší vnitřní pocit. Není tak závislý na počasí, na našem zdraví, platu, vnějších událostech. Tento pocit jako kdyby odpovídal na otázky: Jsem schopný si tento život užít? Dokáži si s ním poradit? Dokáži ho prožít zajímavě? Tak, jak po tom toužím, tak, aby mi za to stál?

**V této knize budeme chápat sebedůvěru jako přesvědčení. Přesvědčení, že jsme schopni žít život, o který stojíme. Přesvědčení, že jsme schopni vyrovnat se s problémy, že si dokážeme zajistit hlavní potřeby. Pociť, že se dokážeme znovu a znovu naladit na radostnou vlnu. Vzrůstající jistotu, že si toto všechno dokážeme vykomunikovat. Ať již s okolním světem, nebo sami se sebou.**

Taková sebedůvěra bude odůvodněná, když si budeme věřit odůvodněně. A bude zdravá, když budou zdravé naše způsoby řešení problémů.



## Cesta za zdravou sebedůvěrou

Asi jednou z nejlepších pomůcek na cestě za zdravou sebedůvěrou je želví trpělivost. Občas nás svrbí dlaně nedočkavostí. Nejradši bychom rychle a s nasazením všech sil dokázali něco velkého. Něco, co by ohromilo svět. Ale čeho všeho se musí sprinter, který se žene za úspěchem, obávat! Špatného načasování formy, mokrého povrchu, bočního větru, neférového jednání soupeřů, zranění. Toho, že pořadatelé určí hodinu startu na časné ráno. Toho, že pořadatelé stanoví start na příliš pozdní hodinu, která mu nevyhovuje. Toho, že bude jen čtvrtý, toho, že bude jen třetí. Toho, že bude jen druhý. Ano. Ve sprintu je vítězem vždy jen jeden.

Zatímco želva nemusí spěchat a nic ji zvenku netlačí. Má proto dostatek času vychutnat si každý krok putování. Může po své cestě nasbírat mnoho zajímavých zážitků a suvenýrů. Netrápí ji rychlost soupeře. Protože ona žádného soupeře nemá. Má cíl. Kráčí za ním rozvážně, pohodlně a v klidu. Na rozdíl od některých ztracených závodníků jej má stále na zřeteli.

Při cestě za zdravou sebedůvěrou získáváme každým povedeným krokem nejen my, ale i naše okolí. Za jeden den se v efektivní komunikaci radikálně nezlepšíme. Každým drobným krůčkem si ale vytváříme návyk: návyk tvořit si svůj život sami. Návyk sebedůvěry. Kde bychom byli dnes, kdybychom si podobný návyk začali vytvářet už před dvěma, třemi či pěti lety? Rozvážný a pravidelný pohyb vpřed si můžete zvolit v každém okamžiku. Máme před sebou dvacítku kapitol. Každá je věnována konkrétnímu praktickému komunikačnímu tématu nebo technice. Ta první nám radí...



# I. JAK SI VYTVÁŘET SEBEOBRAZ?

Americký manažer Michael Korda ve své knize *Moc* píše: „*Nezáleží tolik na tom, co konkrétně člověk říká. Ale velmi záleží na tom, z jaké pozice to říká.*“

Pozice komunikujícího spočívá na dvou pilířích. Jedním pilířem je jeho dosavadní pověst, důvěryhodnost, společenské postavení – celkový status v očích partnera. Druhým pilířem je obraz, který o sobě momentálně má. Dříve než začneme žádat, diskutovat, přesvědčovat, vyjednávat, je dobré mít pevnou pozici ve vlastních očích. Mít příznivý sebeobraz. Jinak budou i ta nejtrefnější slova a nejlepší argumenty z našich úst znít nepřesvědčivě.

## Sebedůvěra a sebeobraz

Na první pohled je to zvláštní. Na druhý logické. Sebedůvěru nečerpáme z toho, jací jsme. Čerpáme ji z představ o tom, jací jsme. Jiný materiál než svoje nebo cizí představy k dispozici nemáme. Přístroj, který by objektivně změřil, zda jsme odvážní a sympatičtí, nebo naopak zbabělí a neotesaní, ještě nikdo neobjevil.

Zdůrazněme to ještě jednou. Pro náš pocit sebedůvěry je velice důležité, v **jakém světle sami sebe vidíme**. Jakým tónem si něco říkáme. Jak procitujeme svoji přítomnost a existenci.

Naštěstí právě tyto věci máme ve vlastních rukou. Stejně tak jako můžeme a dokážeme změnit svůj vztah k jiným lidem, můžeme a dokážeme změnit i svůj vztah k sobě samým. **Každý člověk má právo budovat si k sobě hezký vztah.** Odpouštět si omyly a slabosti, oceňovat svoje silné



stránky, fandit si, povzbuzovat se. Následující řádky pojednávají konkrétně o tom, jak je možné pracovat se sebeobrazem.

## Výsledek závisí na pozorovateli

Představme si následující scénu. Je ráno. Eva se dívá do zrcadla. Porovnává svůj obraz s portrétem modelky, který je na titulní straně časopisu. Začíná situaci hodnotit. A na tomto hodnocení závisí její dnešní naladění, její sebeobraz. Podívejme se na různé scénáře, podle kterých se může situace vyvíjet.

- a) Eva usoudí, že modelčiny oči jsou zářivější než její. Navíc modelčiny vlasy jsou hustší a hezčí. A Eviny lícní kosti se modelčíným zdaleka nevyrovňají. Eva roztrhá časopis, potom ještě peřinu a dva polštáře. Cítí se mizerně.
- b) Eva si vzpomene na svého chlapce, který jí řekl, že se mu nejvíc líbí taková, jaká je. Nebo si řekne, že před Pánem jsme všichni stejně krásní nebo oškliví. Pokud se zajímá o východní filosofie, možná usoudí, že mít hezkou tvář je jednoduše modelčina karma. Dostala ji do vínku proto, aby se v tomto životě něčemu důležitému naučila.
- c) Eva se nejdříve cítí mizerně, podobně jako v prvním případě. Potom začíná pracovat její obrazotvornost. Představí si všechny fotografie, které byly zhotoveny v průběhu posledních sta let. Musejí jich být miliardy, vždyť na světě už žily miliardy lidských bytostí! Proč se srovnává právě s tímto záběrem? Z kolika žen si fotograf modelku vybral? Kolik desítek snímků vytřídil? Jak dlouho musela modelka pózovat, aby z toho vznikla taková krásná fotografie? Není fotografie retušovaná? Je pravda to, co podle snímku před chvílí usoudila? Totiž to, že devadesát devět procent žen na zeměkouli je ošklivých? Eva se rozhodne, že příště se bude raději srovnávat s manželkami politiků, a ne s profesionálkami, které se prezentováním krásy živí.
- d) Eva si řekne: Hmmm... a co když má ta modelka odporně nakřáplý hlas a hepatitidu C?



## **Na návštěvě v soukromé galerii**

Když si chceme užít návštěvy galerie, nejvíce času strávíme před obrazy, které nás něčím oslovují, které se nám líbí. Nepovažujeme za povinnost zbytečně postávat před díly, která v nás vyvolávají podrážděnou nebo zasmušilou náladu.

I náš sebeobraz je galerií svého druhu. Je to mozaika složená z mnoha snímků, vnitřních fotografií, scén, krátkých filmů. Náš mozek si zvykl zastavovat se jen u některých. A dívat se na ně stále z téhož úhlu pohledu. Mechanicky nám předvádí jen tento omezený, náhodně vybraný repertoár. Stále tatáž výstava, stále stejné scénáře. Pokud neprotestujeme, považuje to za náš souhlas s předkládaným programem. Mozek je naštěstí velmi učenlivý. Proto jej můžeme natrénovat na výhodnější způsob promítání. Zkusme někdy postupovat podle následujícího příkladu.

### **Převýchova mozku v praxi**

Petr, programátor vlastního mozku, trenér vlastního myšlení, si všimne, že se mu zhoršila nálada. Před chvílí narazil palcem do zdi a znovu si všiml zanícené ranky pod nehtem. Má ji tam již týden! Jeho mozek mu pohotově promítá detailní záběry:

Obraz zářivě rudé, neustále se rozšiřující rány pod nehtem. Obraz drastické scény, při které mu strhávají nehet. Mozek se snaží namodelovat i bolest, která operaci provází. Obraz amputovaného horního článku, popřípadě celého palce.

Petr si nejdříve uvědomí, že ve svém vnitřním zraku tyto obrazy má. Poté se pustí do díla. Zarámuje každý z obrazů, zmenší ho a poskládá z nich maličké album. Asi tak velikosti obilného zrnka. Poděkuje mozku, že ho na ránu opět upozornil. Zároveň mu album vrátí a pokárá jej v duchu prstem: „Takové obrazy si strč za klobouk!“





Vytvoří nové obrazy. Obraz sebe v lékárně, jak si od svůdné mladé magistry kupuje desinfekční roztok. Obraz sebe v obývacím pokoji. Sedí pohodlně v křesle, z reproduktorů se line rytmická hudba. On si do rytmu kape léčivý roztok na palec. Skončí obrazem vyléčené ruky, která svírá tenisovou raketu po vyhraném zápase.

Mozek je ale dnes ve vrcholně pesimistickém rozpoložení. Odpovídá obrazy mokvajícího palce. Mokvající ruky. Nemocniční postele, na které leží utrápený Petr. Obrazy chirurgů, svírajících v rukou nůžky, skalpely, kleště.

„O. K., jak chceš,“ odpoví jeho pán. A v konverzaci pokračuje sérií obrazů:

Amputovaný palec. Dlaň. Celá ruka až od ramene. Rakev. Náhrobní kámen. Pod kamenem leží Petrova duše a usmívá se. Nad náhrobkem se vznášejí ty nejhezčí obrazy z Petrova života. Milovaní lidé, oblíbená jídla, zážitky z dovolených, scény z předávání diplomů, milostné scény. Jedna z nich s mladou, krásnou magistrou. Ve vzduchu zní andělská hudba. Na náhrobku se skví zlatý nápis: „Stálo za to žít!“

„Aaaaha!“ řekne si Petrův mozek. „Už jsem pochopil.“

## **Odrazit se ode dna**

Někdy se nás zmocní jakýsi všeobecný pocit vlastní neschopnosti a malosti. Zdá se nám, že jsme v životě nic nedokázali, nestojíme za nic. Že jsou na tom ostatní lidé daleko lépe, že nemáme sebedisciplínu, že ztrácíme nadšení i odvalu. Přivítali bychom jakýsi pevný základ, na který bychom se mohli bez obav postavit.

Uvědomme si jednu věc. Je jedno, kde právě jsme, co děláme a jak jsme staří. Faktem je, že jsme se dožili přítomné chvíle, že jsme přežili až do dnešního dne. To znamená, že jsme byli schopni vykomunikovat si, získat od svého okolí vodu, jídlo, teplo a ostatní životní potřeby. Osvojili jsme si různé schopnosti, bez kterých se přežít nedá. Pokud čteme tuto



knihu, vyřazujeme se z velké skupiny analfabetů. Patříme mezi ty lidi, kteří mají čas přemýšlet o svém životě, pracovat na svém rozvoji.

Velmi pěkně a výstižně to řekl jeden přírodovědec. Netrapte se, pokud jste v životě nedostali žádný diplom, medaili, jestli jste nezískali žádné ocenění. Vyhráli jste ty první a nejdůležitější závody v životě – závody spermií k vajíčku.

## **Album radostné sebedůvěry**

V albu radostné sebedůvěry nalezneme obrazy, popřípadě předměty, na které se díváme rádi. Takové, které nám připomínají významné chvíle našeho života. Mohou v něm být fotografie oblíbených míst a milovaných lidí, naše první báseň. Účet z pizzerie v Římě, děkovní dopis od Svazu hasičů. Fotokopie diplomu či medaile, tříska z naší první kytary, vylišovaný nedopalek z naší poslední cigarety.

Album je určeno pro tu část mozku, která odpovídá za pocity. Čím se jí zavděčíme? Má ráda barvy. Upřednostňuje obrazy konkrétních lidí a věcí před abstraktními symboly. Na příjemné vzpomínky reaguje okamžitě. Album radostné sebedůvěry dává našemu mozku najevo, na jaké obrazy se nejraději díváme, jakým zážitkům a vzpomínkám dáváme přednost. Kdo nám takové album vytvoří? Samozřejmě my – pokud stojíme o to, abychom ho měli.



### **Procvičování principů v praxi**

*Na tomto místě najdete v dalších kapitolách vždy několik cvičení. Jsou určena pro ty, kteří jsou zvědaví, jak věci dopadnou v praxi. Žádné jednotlivé cvičení z nás samozřejmě mistra světa neudělá. Dohromady ale vytvářejí promyšlený soubor, který nám umožní postupně změnit náš postoj, přístup. A za čas budeme sklízet stále více úspěchů na poli komunikace.*



*Jako první způsob práce s cvičeními doporučuji ten nejzábavnější. Jednoduše si vyberte a proveďte ta cvičení, která vás inspirují. Která se vám skutečně líbí. I kdyby to mělo být jen každé dvacáté. Hlavně se do ničeho neňte. Pokud byste chtěli později s cvičeními pracovat metodičtěji, pomůže vám v tom dodatek na konci této knihy.*

*A tady jsou první cvičení!*

## **Alternativní pohledy**

*Náš dojem z okolního světa a z nás samotných závisí na způsobu, jakým se na věci díváme. Experimentujte! Procvičujte si nové, málo užívané pohledy na svět. Dívejte se pět minut na dění kolem vás z pohledu člověka, který právě vyhrál deset milionů. Z hlediska návštěvníka, který k nám přišel z antického Řecka. Nebo následující hodinu třídte lidi do dvou kategorií. Ti „správní“ – tentokrát to budou ti, kteří mají boty s tkaničkami – a ostatní – „nekulturní zbytek populace“.*

## **Domácí kino**

*Vyberte si sedm obrazů – nejhezčích scén, které jste prožili za celý svůj život, případně v průběhu posledního roku či posledního týdne. Zapište si je na papír. Každou ze scén přehrajte svému mozku alespoň třikrát. V duchu komentujte obrazy nadšeným tónem: „Vidiš, to je ono! Tohle se mi líbí.“ „Skvělé!“ „Síla, co?“*

## **Upravujeme sebeobraz**

*Vytvořte si vlastní podobu alba sebedůvěry. Nebo upravte okolí tak, aby vaši sebedůvěru podporovalo. Nalepte pod zrcadlo nápis: „Tvůj nejlepší přítel“. Umístěte na svůj pracovní stůl cedulku: „Památné místo. Zde pracuje můj živitel.“ Hledejte řešení, která odpovídají vašemu vkusu. Která vás těší a inspirují!*