



ZMĚŇTE

SVĚ

NÁVYKY

81 PŘEV RATNÝCH MANTER,
KTERÉ ZMĚNÍ VÁŠ ŽIVOT

★ **M. J. RYAN** ★

M. J. RYAN

ZMĚŇTE NÁVYKY

81 PŘEV RATNÝCH MANTER,
KTERÁ ZMĚNÍ VÁŠ ŽIVOT

PRO VŠECHNY,
KTEŘÍ HLEDAJÍ CESTU,
JAK ZLEPŠIT SVŮJ ŽIVOT

Copyright © 2016 by M. J. Ryan

Všechna práva vyhrazena.

*Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.*

Překlad © Veronika Kafková, 2017

Obálka © Jiří Miňovský – ARBE, 2017

© DOBROVSKÝ s.r.o., 2017

ISBN 978-80-7642-150-9 (pdf)

M. J. RYAN

ZMĚŇTE **SVÉ** NÁVYKY

81 PŘEV RATNÝCH MANTER,
KTERÁ ZMĚNÍ VÁŠ ŽIVOT

PRO VŠECHNY,
KTEŘÍ HLEDAJÍ CESTU,
JAK ZLEPŠIT SVŮJ ŽIVOT

Přeložila: Veronika Kafková





Obsah

Úvod	9
Přijetí	21
Lidé se nemění	22
Tento člověk je mým učitelem	24
Všechno je správně	26
Vzteky	29
Vzteky je bublající strach	30
Zastavit, nadechnout, vrátit se	32
Vzteky jako falešná reakce	34
Autentičnost	37
Jste takoví, jak vás vnímá vaše okolí	38
Jděte svou vlastní cestou	40
Pocit viny	43
Nejdříve řešení, až potom prevence	44
Ten, kdo viní druhé, se stává obětí	46
Jste zodpovědní za každou svou reakci	48
Nastavení hranic	51
Čí je to byznys?	52
Myslete sami na sebe	54
Neříkejte ano, když chcete říct ne	56
Změna	59
Postavte most na své minulosti	60
Přestaňte bojovat s tím, co nelze změnit	62
Spolupráce	65

Upečte větší koláč	66
Nastavení zrcadla	68
Naučte se říkat „ano“	70
Chyťte míč a pošlete ho dál	72
Osamělý běžec	74
Komunikace	77
Pust'te druhé ke slovu	78
Zeptejte se a mlčte	80
Stručný úvod	82
Nalad'te se na stejnou frekvenci	84
Konflikt	87
Nemačkejte tlačítka, která nemusíte	88
Projevte dobrou vůli	90
Podpořte názor protistrany	92
Nejlepší obranou je přestat se bránit	94
Myslete na svůj vyšší záměr	96
Záměr a realita se nemusí shodovat	98
Rozhodování	101
Důvěřujte svému instinktu	102
Nahrad'te buď x anebo	106
Zodpovědnost	109
Dělejte pouze to, co máte v popisu práce	110
Pokud mohou, tak to udělají	112
Strach	115
Přijměte svůj strach	116
Jděte ke kořenům stromu	118
Radost	121
Myslete pozitivně	122
Změňte, zapomeňte, nebo přijměte	124

Trpělivost	127
Máte tolik času, kolik potřebujete	128
Nenechte se vyprovokovat k další reakci	130
Perfekcionismus	133
Přijměte svou nedokonalost	134
Nevracejte se k minulosti, zaměřte se na budoucnost	136
Priority	139
Bez priorit to nejde	140
Věnujte se tomu nejdůležitějšímu hned po ránu	142
Jak bude chutnat džus po vymačkání ovoce?	144
Řešení problémů	147
Držte pevně, pouštějte s lehkostí	148
Neopakujte starý příběh	150
Prokrastinace	153
Nejdůležitější je udělat první krok	154
Práce je nejlepší způsob, jak vyžrát nad prokrastinací	156
Vztahy	159
Pozor na mezeru mezi vagony	160
Načechrat polštář	162
Nadřízený má v popisu práce předat své zkušenosti	164
Uznání a odměna	167
Pochvala motivuje	168
Když si neřeknete, tak to nedostanete	170
Lítost	173
Je těžké nabrat rozlitou vodu	174
Neobviňujte se, poučte se a přepněte	176
Odolnost	179
Zaměřte se na své úspěchy	180
Každý konec je novým začátkem	182

Nejste v tom sami	184
Jste silní jako vrba, nezlomíte se	186
Nic netrvá věčně	188
Odvaha riskovat	191
Když nic neuděláte, tak nic nezískáte	192
Udělejte něco neobvyklého	194
Snižte rizika	196
Pěče o sebe	199
Pečovat o sebe je vaše povinnost	200
Nevzdávejte se kvůli jednomu selhání	202
Sebevědomí	205
Buďte tygr místo kotěte	206
Vyrovnejte nerovnováhu	208
Buďte motýlem, ne můrou	210
Buďte svým vlastním šéfem	212
Stres	215
Tygr na obrázku	216
„Stále letíme?“	218
Úspěch	221
Když už se srovnáváte, dělejte to důsledně	222
Zaměřte se na svůj předchozí úspěch	224
Buďte úspěšní s lehkostí	226
Rovnováha	229
Zredukujte své povinnosti	230
Být v jednom kole je vaše volba	232
Otočte misku vzhůru nohama	234
Obavy	237
Nemyslete na to, co bude, dokud to nenastane	238
Sdílejte své obavy s ostatními	240

Úvod

Co byste si přáli ve svém životě změnit? Chcete se zaměřit na svou práci? Lépe komunikovat? Naplánovat si svou budoucnost? Vybalancovat svůj pracovní a soukromý život? Věnovat se svému zdraví a sportovním aktivitám? Mít větší trpělivost s kolegy v práci a v rodině? Posílit sebevědomí? Zažívat méně stresu? Zkrátka – chcete být šťastnější? Představte si, že svůj život konečně můžete vzít do svých rukou.

Pokud změňte své chování, snadno dosáhnete toho, po čem toužíte. Každý den se setkávám s lidmi, kterým pomáhám v jejich proměně. Největší radost mi dělá, když vidím, jak lidé nacházejí opět smysl svého života, ujasní si svůj cíl a jdou si za ním. Celý svůj život pozoruji, jakých transformací jsou lidé schopni. Pracují na sobě a stávají se šťastnějšími a úspěšnějšími. Za posledních čtrnáct let jsem se setkala s vysoce postavenými lidmi ve velkých firmách, s podnikateli nebo s úplně obyčejnými lidmi v rozmezí od šestnácti do sedmdesáti pěti let. Napsala jsem mnoho knih o osobním růstu a pořádám setkání a workshopy po celém světě.

Díky své práci jsem viděla mnoho lidí, jak překonávají svou zlost, poznávají svůj strach, emocionálně rostou a stávají se citlivějšími, zralejšími a silnějšími. Jejich cílem je být šťastnější a dosáhnout všeho, po čem touží.

Změnit své staré vzorce chování vyžaduje opravdu hodně úsilí, bez ohledu na to, jak jste cílevědomí, chytrí nebo disciplinovaní. Znáte to sami. Toužíte po změně, ale nejste schopni získat tu správnou motivaci. Znovu a znovu se točíte v kruhu svých starých návyků. Po několika neúspěšných kolech to chcete opět zkusit – *tentokrát už doopravdy*. Ale za týden, měsíc nebo rok zjistíte, že jste se nepohnuli z místa. A to vás přivádí k zoufalství, cítíte beznaděj.

Sama dobře vím, čím procházíte. Několikrát jsem tyto situace zažila. Zlom nastal v momentě, kdy jsem objevila tibetské učení Lojong, buddhistickou metodu trénování mysli. Jde o cvičení, při kterém máte k dispozici padesát devět různých pravidel. Když se jimi řídíte, tak změníte své staré návyky. Vyberete si jedno pravidlo a používáte ho tak dlouho, až se nové chování stane součástí vaší mysli a vy ho přijmete za vlastní. Potom pokračujete s dalším pravidlem. Přišlo mi to nesmírně zajímavé a byla jsem zvědavá, jestli tuto metodu mohu použít i při své práci. Jednotlivá pravidla byla ale poměrně nesrozumitelná a moc jsem nevěřila tomu, že by je mí klienti pochopili bez předešlé zkušenosti s buddhistickou filozofií. A tak jsem tuto myšlenku opustila.

Lépe řečeno, myslela jsem si, že jsem tuto myšlenku opustila. Koncept tohoto buddhistického přístupu mi ale

stále vrtal hlavou. Jednoho dne jsem pracovala s podnikatelem, který potřeboval najít způsob, jak jednoduše zvýšit výkonnost svých zaměstnanců. Řekl mi: „Jsem strašně zaneprázdněný a potřebuji něco jednoduchého, abych si to mohl zapamatovat.“

Bez přemýšlení jsem odpověděla: „Něco zkusíme. Dám vám k dispozici jedno takové pravidlo. Pokaždé když budete jednat se zaměstnanci, budete si pro sebe opakovat: *„SděL CO a PROČ, nevysvětluJ JAK.“* Poslechl mě a začal se podle tohoto pravidla chovat.

Výsledek na sebe nenechal dlouho čekat a byl ohromující. Používání pravidla bylo tak jednoduché, že si na ně pokaždé velmi rychle vzpomněl, a opakoval si větu v momentech, kdy jednal se zaměstnanci. Okamžitě pocítil výsledky. Zaměstnanci začali pracovat efektivněji a nemusel ani budovat vnitřní management. I jeho šéf si změny všiml a za tři měsíce ho povýšil na ředitele, o což můj klient usiloval roky, ale bez odezvy. Byl štěstím bez sebe a děkoval mi za mou práci, která přinesla do jeho života spoustu pozitivních výsledků. Předtím toho sám nebyl schopen.

Po této zkušenosti jsem se utvrdila v tom, že mohu systém pravidel aplikovat na všechny své klienty a začala jsem pracovat na vytvoření jejich dalších verzí pro všechny situace, ve kterých klienti potřebovali dosáhnout změny. Hlavním cílem bylo znovu nalézt smysl života. Pravidla klientům pomáhala přijít na to, čeho chtějí ve svém životě dosáhnout a kým vlastně chtějí být. Opakování těchto jednoduchých

frází jim v tom pomáhalo. Bez velkých obtíží začali měnit své chování, jak potřebovali.

Proč pravidla fungují

Může vám být až podezřelé, že pouhým opakováním nějakých pravidel dosáhnete trvalé změny svého chování. Proč jsou tato opakování tak účinná? Vysvětlují to poslední výzkumy v neurologii. Aby váš mozek ušetřil energii, tak postupně automatizuje vaše myšlení a chování. Děje se to na nevědomé úrovni vaší mysli v oblasti shluku nervových vláken zvaných ganglia. Vaše myšlení se při tomto procesu stává automatickým a řídí většinu toho, co děláte po celý den. Toto automatické chování si můžete uvědomit například při čištění zubů nebo řízení auta.

Tyto nevědomé automatické návyky vám stojí v cestě ke změně. Bez vašeho plného vědomí nemáte volbu. Vaše reakce si uvědomíte, až když k nim dojde. Až potom si uvědomíte, že jste „nechtěli jíst odpoledne ten dort“ *nebo že jste „chtěli na poradě sdělit svůj názor“ nebo že jste „nechtěli na ni křičet“*. Máte pocit, jako by se tyto situace děly samy. Používáte tyto nevhodné vzorce chování ne proto, že jste slabí, ale proto, že vaše vědomí jedná automaticky. Pomocí jednoduchých pravidel, která objevíte v této knize, jste schopni změnit svůj zautomatizovaný systém myšlení a začít si vědomě všímat každého kroku, který uděláte. Také

si ujasníte, co vlastně doopravdy chcete a co ne. Pravidla vám pomohou přenést informaci o vašem chování z nervových buněk do přední části mozkové, která je výkonným centrem mozku. V této části jste vědomí a máte tak možnost volby. Dopředu víte, co se chystáte udělat a uvědomíte si, co opravdu *chcete* udělat. Místo automatického jednání převezmete vládu do svých rukou.

Proces učení vyplývá z uvědomování si informací, proto je vaše vědomí základním klíčem ke změně. „V 60. letech 20. století psychologové objevili tři stupně vývoje, kterými procházíme při získávání nových dovedností,“ popsal ve své knize *Maximize Your Potential (Zvyšte svůj potenciál)* spisovatel Joshua Foer. „Na začátku je fáze *poznávání*, během níž rozumově hodnotíte situaci, objevujete varianty možného jednání a zároveň v této fázi děláte mnoho chyb. Následuje fáze *asociační*, kdy propojujete navzájem jednotlivé informace. Tady se už dopouštíte méně chyb. Jako poslední přichází fáze *autonomní*, při které spouštíte automatické chování a vracíte se zpátky do vašeho starého systému chování. V tomto bodě se přestáváte chovat vědomě.“ Opakování jednoduchých pravidel pomáhá k dostatečné orientaci ve vědomé a asociační fázi a to nakonec způsobí i změnu automatického chování.

V Indonésii a Nové Guinei žije kmen Asaro, který definuje poznání jako „*informace, které žijí v našich svalech*“. Pokud tedy chcete změnit své staré návyky, musíte opakovat nové vzorce chování tak dlouho, až pro ně vytvoříte nový sval.

Je potřeba zdůraznit, že pozitivní záměr je při vaší proměně také důležitý. Rick Hanson a Richard Mendius napsali ve své knize *Buddha's Brain (Buddhovo myšlení)*: „*Myšlenky se vytvářejí ve spodní části mozku a šíří se nervovým výběžkem neuroaxisem. Když se naladíte na pozitivní záměr, tak se nervový výběžek rozvibruje a celý mozek se naplní tímto záměrem.*“ Pokud chcete změnit vaše chování, musíte nejprve vypnout silný mechanismus vašeho myšlení, abyste mohli vytvořit nový návyk. Ten pak zařídí změnu, kterou si přejete. Když vydržíte dostatečně dlouho, tato změna se stane trvalou a přejde do automatismu.

Jak dlouho budete muset na své transformaci pracovat? Do té doby, než dosáhnete automatické fáze. Poznáte to podle toho, že o vašich nových krocích nebudete muset přemýšlet, stanou se součástí vašeho života bez vašeho vědomí. Tato kniha neslibuje zázraky za „sedm dní“, jako to dělají jiné knihy. Lidé jsou různí a průměrná doba, kterou potřebujete k dosažení nových návyků, trvá šest až devět měsíců. Ovšem i po této změně je starý vzorec chování stále přítomný, což se může projevit třeba ve stresových situacích, kdy zareagujete „po staru“. Právě tyto situace jsou ale pro vaši proměnu velmi důležité. Ve stresu máte šanci pochopit vaše nefunkční reakce a vědomě se tak vyhnout nachystané pasti.

Je potřeba zdůraznit, že pravidla, podle kterých se budete řídit, nejsou afirmacemi. Afirmace jsou taková prohlášení, která vycházejí z předpokladu, že už máte kvalitu svého chování osvojenou. Například afirmace „jsem klidná“ nebo „jsem

sebevědomá“ neznamená, že tomu tak je. Osobně si myslím, že afirmace nejsou účinné, protože jim sami uvnitř nevěříte. Vy moc dobře víte, že nejste klidní a sebevědomí, pouze si to nalháváte, a tak posilujete povědomí o vašem nedostatku a změna je pak ještě mnohem obtížnější.

Pravidla, která uvádím v této knize, definuji jako „měniče starých návyků, které způsobí změnu požadované situace“. Na rozdíl od afirmací jsou pravidla více než jen prohlášením, jsou přímo *pokynem* ke změně. Nepřipomínají vám, že si máte vzít lék, jsou lékem samotným. Když začnete pravidla používat, začnete trénovat svou mysl, aby zrealizovala váš záměr. Mnoho mých klientů často nazývá pravidla mantrou. Ovšem na rozdíl od posvátných indických manter, které slouží ke spirituální proměně, pracují pravidla v této knize na neutrální rovině a připomínají vám, jak se chcete chovat. To vede k celkové proměně chování.

Jak správně pravidla používat

Tato kniha vychází z práce s mými klienty a ukáže vám, jak na základě opakování jednoduchých a zapamatovatelných frází můžete změnit své chování tak, jak potřebujete. Zní to možná až moc jednoduše, a to proto, že to jednoduché a efektivní je. V této knize najdete 81 pravidel, která mí klienti považovali za nejučinnější. Seřadila jsem je do skupin podle témat, kterými se zabývají. Na začátek si ujasněte, na

čem chcete začít pracovat. Potom si vyberte jednu změnu, kterou chcete provést. Nechtějte deset změn najednou, ani dvě. Vyberte pouze jednu. V momentě, kdy ji úspěšně zrealizujete a upevníte svůj první návyk, můžete začít pracovat na další.

Pro jakoukoliv změnu vašeho chování najdete v této knize podrobný návod. Vyberte si takové téma, které s vámi nejvíce rezonuje. Přizpůsobte si pravidlo, jak potřebujete. Nezaměňujte při tom pojmy „já“ a „ty“. Všimla jsem si, že někteří lidé mají tendenci promlouvat k sobě ve druhé osobě. Udělejte si v tom pořádek. Pokud tápete, zkuste si položit otázku, která vám usnadní pravidlu porozumět. Záleží čistě na vaší mysli, jak je schopna třídit informace. Chovejte se podle toho, jak cítíte, že je to pro vás správně. Nemůžete udělat chybu.

Jakmile se vrhnete do své proměny, bude vám najednou jasné, co přesně potřebujete. Upravte si pravidlo podle sebe nebo použijte jiné, podle toho, jak to s vámi rezonuje. Moje sestra mi vyprávěla krásný příběh o tom, jak se učila zvolnit své tempo pomocí pravidla *Krok za krokem*. Převzala to od své kubánské tchyně, která jí to opakovala pokaždé, když viděla, že se sestra hroutí pod tíhou svých povinností. Sestra se potřebovala naučit dělat jeden krok za druhým, pomalu a postupně. „Stále slyším, jak mi tuto větu šeptá svým španělským přízvukem, zatímco se na mě valí lavina úkolů,“ vzpomíná sestra na svou tchyni.

Vybrané pravidlo si několikrát zkopírujte a umístěte tak, abyste ho měli stále na očích. Dejte si ho na zrcadlo, do auta,

nalepte na váš telefon. Tyto vnější podněty vás budou motivovat a podporovat ke změně.

Aby byl účinek ještě větší, provedte takzvanou vizualizaci – najděte pro své pravidlo konkrétní obraz a pokuste se ho vyjádřit pohybem. Například u fráze *Tento člověk je mým učitelem* si můžete vzpomenout na svého laskavého učitele ze školy, kterého jste velmi obdivovali. Pokaždé když si na něj vzpomenete, tak vás to pozitivně naladí a budete se snáz učit. *Vzteky je bublající strach* vám může zase připomenout vařící se vodu v konvici na čaj. Můžete pak jednoduše ztlumit plamen. Tyto příklady vám usnadní změnu. Když přiřadíte k afirmaci konkrétní obrázek a vytvoříte jednoduché gesto, zvýšíte tím účinnost vaší proměny, protože budete aktivovat všechny tři kanály vašeho vnímání – sluch (vyslovením fráze), zrak (vizualizací situace) a pohyb (vyjádření gestem). Každý z vás má trochu jiný přístup k učení, někdo je spíš poslechový typ, někdo vizuální nebo pohybový. Ve skutečnosti ale každý z vás potřebuje všechny tři podněty k tomu, aby dosáhl efektivního výsledku.

Podle posledních výzkumů je zřejmé, že právě pohybové vyjádření přispívá ke změně nálady nebo chování. Stačí pouhé dvě minuty v pozici takzvané *Atraktivní ženy*. Zkuste si to. Obejměte rukama své boky, vykročte jednou nohou vpřed a příjemně se usmějte. Zvýšíte tak svou atraktivitu o 20 procent a odbouráte zároveň 20 procent kortizolu, jednoho ze stresových hormonů. Celý den se pak budete cítit stabilnější a uvolněnější. A nepotřebujete k tomu víc jak

dvě minuty. Ze studie z roku 2012, na které pracovali vědci Pablo Briñol, Richard Petty a Benjamin Wagner, vyplývá, že člověku pomůže, když svá ramena spustí dozadu a narovná páteř. Tato takzvaná „sebevědomá pozice“ zapůsobí na sebevědomí člověka víc, než když zůstane shrbený a zkroucený. Kristian Neff, docent katedry humanitního rozvoje a kultury na Texaské univerzitě, ve svém výzkumu dospěl k výsledku, že pokud položíte svou ruku nebo obě na hrud', cítíte se mnohem klidnější a v bezpečí, jako když vás obejmě někdo, koho máte rádi. Mozek vyloučí oxytocin, hormon, který potlačuje zlost, a vy pocítíte spokojenost, klid a bezpečí.

Abyste aktivovali svoji proměnu, řiďte se následujícími radami: postavte se do sebevědomé pozice, nastartujte svou odvalu ke změně, zvyšte své sebevědomí, nastavte si pevné hranice a získejte odhodlání. Udělejte to pokaždé, když budete potřebovat podporu. Položte svou ruku na hrud' v momentě, když cítíte strach, obavy, stres, nepřijetí. Pomůže vám to, budete-li potřebovat trochu uklidnit.

Jakmile na sobě začnete pracovat, buďte k sobě shovívaví. Pokud zapomenete na své pravidlo nebo když nejste schopni se podle něj řídit, tak se netrestejte. Sebekritika vás k pozitivní změně nepřivede. Být na sebe hodný není v období proměny snadné. Z Neffova výzkumu vyplývá, že část mozku zvaná amygdala (mají ji všechna zvířata v hierarchii od plazů výš) spustí v momentě ohrožení tlačítka *boj*, nebo *útek*. Znamená to, že když se rozhodnete na sobě pracovat, amygdala to vyhodnotí jako ohrožení. Ve snaze vás



ochránit spustí tlačítko boje o záchranu. To je důvod, proč se k sobě chováte v těchto momentech tak nekompromisně. Neff ve své studii poukazuje na to, že pro pozitivní přístup ke změně je daleko přínosnější aktivovat jinou část mozku, která naopak všechny informace propojí. Nastane zklidnění a probudíte v sobě větší citlivost. Neff zjistil, že když k sobě projevíte více soucitu a vyplavíte oxytocin, daleko snáze se zbavíte svých „selhání“ a nastartujete cestu ke změně, které chcete dosáhnout.

Pevně věřím tomu, že dosáhnete toho, co potřebujete. Mně se to také povedlo. Jako příklad vám uvedu svou lekci, kdy jsem si vybrala pravidlo *Moje reakce je mojí zodpovědností*. Potřebovala jsem si ve svém životě ujasnit, že jsem to pouze já, kdo je zodpovědný za své činy, nic jiného ani nikdo jiný to nemůže ovlivnit. Výsledkem bylo, že jsem se cítila daleko klidnější při řízení auta a začala jsem se mile chovat ke svému muži. Celé tři měsíce jsme žili bez hádek. Pak ale jednoho dne můj muž něco řekl a já jsem opět vybuchla. Zapomněla jsem, že jsem za své reakce zodpovědná, a začala jsem ho obviňovat. Trvalo mi dvanáct hodin, než jsem se emocionálně uklidnila a omluvila se mu. Odpustila jsem si a znovu jsem se začala řídit svým novým pravidlem.

Stejně tak jako já se můžete občas dostat na scestí. Ale pokud k sobě budete trpěliví a odvážně se vydáte za svou změnou, bude se vám dařit. Nezáleží na tom, kolikrát selžete. Čím častěji budete používat své pravidlo ke změně chování, tím snáze ji uskutečníte.



Schopnost vědomě se změnit patří k největším darům člověka. Opravdu věřím tomu, že ať už si vyberete jakékoliv téma, pravidla vám pomohou k vaší osobní transformaci a stanete se stejně jako mí klienti šťastnými, silnými, citlivými a úspěšnými lidmi, kterými jste si vždy přáli být. Moc dobře vím, že jste toho schopni. Jdeme na to.

Přijetí
