

# Debordelizace hlavy



**Bestseller**  
v Čechách a na Slovensku

Ivo Toman

Zprimitivněte k úspěchu



TAXUS International®

TAXUS International s. r. o., Praha

Tel.: 800 182 987 (8001TAXUS)

© Ivo Toman, Praha, 2009

Úpravy textů: Martina Králíčková

Počítačová sazba a grafická úprava: General Design, 2009

Návrh obálky: © Alexander Klinko, 2009

Ilustrace: © Alexander Klinko, 2009

Vytiskla tiskárna: FINIDR, s. r. o., Český Těšín

4. vydání

# **Debordelizace hlavy**

Zprimitivněte k úspěchu

**Ivo Toman**



## OBSAH

Úvod		6
Kapitola 1	<b>Zprimitivněte!</b>	10
	Příklady, kdy primitivismus vyhraje nad složitostí	12
Kapitola 2	<b>Jak uvážujeme</b>	18
	Vývoj logiky a emocí	28
	Gestalt	33
Kapitola 3	<b>Stav proudění</b>	38
	Podmínky pro stav proudění	41
	Nepřátelé proudění	44
Kapitola 4	<b>Jak žít bez dilemat</b>	46
	Jak vyřešíte dilema?	49
	Jak si sestavíte základní hodnoty	51
	Hodnoty „v hlavě“	59
	Souboj hodnot	62
	Souboj dilemat	63
	Hoďte si mincí!	64
Kapitola 5	<b>Co máte řešit?</b>	66
	Živíte se správnou prací?	76
Kapitola 6	<b>Čas</b>	80
	Zloději času	85
	Máš problém? Hoď ho na někoho!	91
	Jak přestat ničit sám sebe a přitom ušetřit 2/3 své energie	92
	Nejdříve dělejte obávané věci!	95
Kapitola 7	<b>Jak lépe využijete svou agresivitu</b>	98
	Jenom na vás záleží, jak se vybijete	103
	Výchova a agresivita	105
	Nedostatek agresivity	107
Kapitola 8	<b>Samomluva</b>	110
	Síla otázek	117
Kapitola 9	<b>Minulost</b>	120
	Odpuštění	125
	Žijte v přítomnosti!	127
Kapitola 10	<b>Šťěstí</b>	128
	Postoj	131
	Obviňování	135
	Nesnímejte ze sebe odpovědnost!	140
	Kdy konečně budete šťastní?	142
	Normy	146
	Sebedůvěra = sebevědomí	149
Kapitola 11	<b>Rozhodování</b>	154
	Nerozhodnost	156
	Odborníci	161
Kapitola 12	<b>Stres</b>	166
	Strach	168
	Hněv – vztek	173
	Nepřiměřená úzkost	176
	Deprese	177
	Syndrom vyhoření	178
	Jak se zbavíte stresu?	182
Závěr		184
Použitá literatura		190

---

# Úvod

Byli jste někdy svědky debaty, kdy se neúspěšní lidé baví o někom úspěšném?

???

Většinou nakonec dojdou ke stejnému závěru. Ti neúspěšní se shodnou:

„Ano, je to sice úspěšný člověk, ale stejně je to primitiv.“

A mají pravdu! Rozhodně s tím souhlasím. Proč?

???

Protože úspěšní lidé si to nekomplikují. Z hlediska úspěchů, z hlediska prosazení se, z hlediska peněz atd. používají opravdu ty nejjednodušší a nejprimitivnější metody.

Zdá se ale, že existuje nějaká zvrhlá lidská vlastnost, která s oblibou dělá snadné věci složitými. Lidé bez výsledků vše komplikují a za úspěchem hledají něco složitého, intelektuálního. Jenže je to jinak.

Jak?

???

Úspěšní lidé většinou nejsou géniové, ale používají selský rozum. Hledají nejúčinnější postupy při co nejmenší námaze.

Od počátku devadesátých let se zabývám osobním rozvojem. Tehdy jsem chtěl pomoci sám sobě, protože mám od narození Touretteův syndrom. Nejdříve jsem se snažil vyrovnat ostatním. Poté, co se mi to podařilo, předávám zkušenosti jiným lidem na školeních, v knihách i na nahrávkách. Podle mého třetího audio CD *Proč jen 5 % lidí uspěje* jsou v této knize vytvořeny kapitoly 4 – *Jak žít bez dilemat* – a 5 – *Co máte řešit?*.

Poté, co jsem začal tyto jednoduché postupy cílevědomě hledat a pak školit jiné lidi, zjistil jsem spoustu šokujících skutečností.

Pokud se průměrný člověk dožije osmdesáti let, přemýšlí přes

700 000 hodin. Kolik času věnuje průměrný člověk **přemýšlení o tom, proč a jak přemýšlí?**

???

Většinou méně než několik hodin za celý svůj život. A kolik času jste tomu věnovali vy?

???

Odstraňování zmatku, který mají lidé v hlavě, věnuji hodně prostoru na školení *Osobní rozvoj*. Účastníci školení tomu sami začali říkat *debordelizace hlavy* či *debordelizace mozku*. Přiznám se, že mně osobně se toto označení velice líbí.

Zdá se vám slovo *bordel* v názvu knihy příliš vulgární?

???

Ano, je to tak. I slovník cizích slov to o slově *bordel* říká. Je to vulgární označení pro:

1. Nevěstinec, veřejný dům.
2. Nepořádek.

Protože je to však jednoduché pro pochopení, rozhodl jsem se používat pojmy *bordel v hlavě* a *debordelizace*. Každý totiž hned pochopí, oč jde.

Intelektuálové o této knize budou tvrdit, tak jako na mých školeních, že jdu málo do hloubky. Říkají mi:

„To není tak jednoduché.“

Já však tvrdím, že **principy jsou jednoduché**. Jen je musíte objevit. Jsou nejen jednoduché, jsou přímo primitivní. Pouze lidé vše zbytečně komplikují. Na rozdíl od intelektuálů však lidé zaměření na cíl mé postupy oceňují. Oni totiž chtějí výsledky, a ne hloubkové rozbory plné odborných výrazů, které intelektuály sice naplňují, ale nikam nevedou.

Odstranit nepořádek z vaší hlavy bude sice namáhavé kvůli vašim zažitým vzorcům jednání, ale samotné principy jsou jednoduché.

Opravdu si chcete udělat v hlavě pořádek?

???



Pak se zamyslete. Položím vám pár otázek:

1. Víte přesně, co máte se sebou udělat?
2. Víte, s čím jste na světě opravdu nespokojení?
3. Víte vždy, jak se rozhodnout?
4. Víte vždy, jak mít vše pod kontrolou?
5. Opravdu jste na všechny otázky dokázali ihned odpovědět?  
Nezakolísali jste?

???

Pokud jste nezakolísali a znáte odpovědi, pak už o sobě víte vše, co potřebujete, abyste zbytek svého života dožili ve štěstí.

Jenže podle mých zkušeností naprostá většina lidí na tyto otázky neumí odpovědět. I když se navenek tváří sebejistě, ve skutečnosti jimi zmítají pochybnosti o nich samých. Možná dokonce shazují druhé, aby ukázali, jací jsou „pašáci“. Ale o samotě, v nejintimnějších chvílkách, si říkají:

„Jak to, že se mi nedaří? Proč je to vše tak nespravedlivé? Co jsem komu udělal(a)?“

???

Ano, je to nespravedlivé. Svět je nespravedlivý. A co s tím uděláte?

???

Nejste vydaní okolnímu světu úplně napospas. Dokonce ani svým myšlenkám. Tato kniha je o tom, jak vám tyto **myšlenky mohou zničit, nebo naopak vylepšit váš život**. Kontrola myšlenek je totiž věcí cviku.

A jediný, kdo rozhoduje o tom, jak to dopadne, jste vy sami.

Zda opravdu v životě uspějete, já neovlivním. Jen vám mohu předat to, co v praxi funguje. Tyto myšlenky jsou primitivní, ověřené a hlavně – vyhrávají nad složitostí.

# Zprimitivněte!

I když se v románech oslavují hrdinové, historii ovládli ti méně odvážní.

Nevěříte?

???

Zamyslete se. Hrdinové šli na smrt. Zbabělci, kteří ztuhli, utekli nebo se schovali, přežili. Pouze jejich spermie a vajíčka putovaly dále a my jsme jejich potomci. Spermie a vajíčka hrdinů šla do hrobu.

My většinou nejsme potomci největších bohatýrů, ale těch, kteří se nejlépe přizpůsobili daným situacím. Tedy těch, kteří utekli, vzdali se, hrůzou ztuhli a podobně. Takže pocházíte i vy ze zbabělců?

???

Je to dost hloupá a primitivní myšlenka, že?

???

Ve škole jste strávili spoustu času studiem matematiky, čtením, psaním atd. To jsou věci zvenčí naučitelné. Avšak pokud jde o poznání své vlastní osobnosti, většina lidí umírá, aniž poznají sami sebe. Chcete to u sebe změnit? Chcete najít klid v duši a mít hodně času i peněz?

???

Pak potřebujete najít správné vzorce jednání. Jsou překvapivě jednoduché.

Pochopíte-li to, o čem píši v této knize, a pokud se tím budete řídit, pak se vám radikálně změní váš život. A to jak soukromý, tak i pracovní. Kde beru tu jistotu, že to tak je? Kde beru tu jistotu, že to, co jsem popsal v této knize, opravdu funguje?

???

Ze svých životních zkušeností. Sám to používám.

## PŘÍKLADY, KDY PRIMITIVISMUS VYHRÁL NAD SLOŽITOSTÍ

Po vítězství komunistů v Rusku lidé bez vzdělání, ale s plnou hlavou ideálů nebo strachu vyvraždili intelektuální elitu národa. Hrdě to nazvali rudý teror.

Pár let poté, po Leninově smrti, byli dva hlavní kandidáti na post komunistického vůdce. Jedním z nich byl Lev Davidovič Trockij, charismatický intelektuál. To on zorganizoval útok na Zimní palác a také on velel vojsku ve vyhrané občanské válce po VŘSR. Jeho soupeřem ale byl systematický zločinec Josif Vissarionovič Stalin, který používal jednoduchá řešení.

Stalin pochopil, jak velkou roli hrají informace. Schválně poslal Trockému telegramem špatné datum Leninova pohřbu. Mohl se tak na pohřbu předvést jako ideální Leninův nástupce. Znáte to: v pravý čas na správném místě. Po nástupu k moci vyměnil či odstranil 16 000 funkcionářů. Primitivní, avšak účinné. Kdo z těch dvou to dotáhl dále?

???

Vyvražďování elity národa není nic ojedinělého. Totéž pak opakovali maoisté v Číně a polpotovci v Kambodži. O 700 let dříve to dělali Mongolové. A mongolská říše se stala rozlohou největší říší historie.

Mnoho lidí spoléhá na zásadu, že „láska vše přemůže“. Bohužel, většinou to neplatí, což historie mnohokrát dokázala. Problémy se vždy vyřešily mnohem snáz a také rychleji násilím než vlídným slovem. Co na to říká **Niccolò Machiavelli** (1469–1527) ve své slavné knize *Vladař?*

„Římané převyšovali severské sousedy kulturou, bohatstvím, uměleckými díly a tvůrčím duchem. Smáli se jim, že jsou barbari, pohrdali jimi. A pak ustrnuli. Jaké ale bylo překvapení Římanů, když zjistili, že mají tyto barbary přímo v domě a nedaří se jim vyhnat je silou ducha? ...

...zejména u panovníků vždycky **rozhoduje výsledek** jejich konání. Je-li úspěšný, i prostředky, jimiž úspěchů dosáhl, se lidem nakonec zdají docela v pořádku...

...Nebyl by se udržel ani Mojžíš ani Romulus ani Mohamed, kdyby nadrželi v rukou meč.“

Z Machiavelliho si rozhodně vzal příklad pruský vládce Friedrich II., který obsadil Slezsko a uměl to krásně zdůvodnit:

„Líbí-li se vám cizí kraj a máte-li dostatek vojenských sil, neodkladně jej obsaďte. Jakmile to učiníte, vždycky už najdete dost právníků, kteří za vás dokážou, že jste na obsazená území měli všechna práva.“

USA nakonec neporazily Sovětský svaz vojensky ani propagandou či silou ducha. Dostaly je ekonomicky – na peníze. Komunisté to už prostě nemohli utáhnout. Napadlo by vás jednodušší řešení?

???

Nyní vám popíšu dva příklady, kdy normální lidé jednoduše vyzráli nad „vzdělanými“ odborníky z Evropské unie (EU).

V roce 1981 Řecko vstupovalo do EU jako v té době nejchudší stát EU. Proto mu EU chtěla pomoci. Řečtí zemědělci dostali dotace za každý vysázený strom olivovníku. Až po několika letech někoho napadlo zjistit, kolik asi už vysázeli olivovníků. Zjistili, že dostali tolik peněz, že by mělo být osazeno území čtyřikrát větší, než je rozloha Řecka. Nikdo nekontroloval, zda je opravdu zasadili.

V Kalábrii na zaostalém jihu Itálie chtěli zemědělcům pomoci stejně, ale s pomerančovíky. Pro změnu už kontrolovali, zda stromy byly opravdu vysázené. Co udělali místní lidé?

???

Vysázeli je, a dostali dotace. Hned poté je vykopali, opět zasadili, a znova dostali dotace.

Co byste udělali vy?

???

Asi už máte dost dějin i politiky. Pojd'me do oblasti **hudby**. Nejslavnější skupinou historie je Beatles. Když začínali, neuměli číst noty. Zpočátku nebyli ani dobří muzikanti. Horst Fischer z podniku v Hamburku, kde hráli, řekl:

„John Lennon byl tehdy docela průměrný doprovodný kytarista. Hrál akordy jenom třemi prsty. Ale byla s nimi psina...“

Kalifornský jazzový saxofonista Bud Shank řekl o nezvyklé sedmitaktové verzi písně *Yesterday*:

„Školený hudebník by to prostě takhle nikdy nenapsal. Je to naprosto špatně, ale je to výborné. ...

...Hodně úspěchů Beatles vězí v tom, že nevědí, co dělají.“

*Yesterday* byla do roku 1980 nahrána ve více než 2 500 verzích. Tento rekord dosud nikdo nepřekonal. Slušný výsledek na teoreticky naprosto špatnou píseň!

Jenže pak i Beatles začali mnoho věcí komplikovat.

Jedním z hlavních důvodů, proč přestali koncertovat ještě před svým rozchodem, bylo, že mezitím se jejich hudba stala tak složitou, že ji nebylo možné hrát živě. Poslechněte si konec písně *Hey Jude* a přemýšlejte, kolik lidí a nástrojů na to potřebovali.

Zajímavé je, že podle mnoha kritiků i Petr Janda z Olympicu po vystudování konzervatoře už nevytvořil takové hity jako předtím. Už měl snahu dělat to *sofistikovaněji*.

Pojd'me do **literatury**. Intelektuálové obdivují Franze Kafku. Možná proto, že ty morbidní a komplikované myšlenky jsou jen pro ně. Jedna z nejúspěšnějších knih o penězích *Bohatý táta, chudý táta* Roberta Kiyosakiho je skvěle a přitom velmi jednoduše napsaná. Neobsahuje téměř žádná cizí slova a každý ji pochopí.

A jak je to se zábavou? Jak inteligentní jsou **zábavné pořady na komerčních televizích** a o čem píší noviny? Noviny pro intelektuály mají malý náklad a finanční problémy. Bulvár vydělává bez problémů.

Co vzrušuje miliony lidí při sledování novodobých gladiátorů při hokeji, ragby, americkém i evropském fotbalu?

???

Tytěž zvířecí instinkty jako ve starém Římě. Kdo z vás odchází od obrazovky, když se někdo zraní nebo když vypukne rvačka?

A kolik diváků sleduje s napětím šachy?

???

Abyste uspěli, nemusíte vymyslet nic nového. Můžete **použít něco osvědčeného v jiném oboru**. Henry Ford se proslavil pásovou výrobou aut, ale tu on uviděl na jatkách.

Metoda ochutnávek zdarma je jednoduchá, primitivní a funguje. I vy jste si svou první kávu, pivo, víno, cigaretu apod. většinou sami nekoupili. Někdo vám je dal zdarma. Pokud vám to zachutná, pak už přijdete s penězi. Stejně se nabízí tvrdé drogy. Také mafie je v podstatě jednoduše fungující systém.

### **A co hloupé otázky a nápady neodborníků?**

Ony často tak hloupé vlastně nejsou. Občas z nich vzniknou nové myšlenky.

V roce 1943 byl Edwin Land na pláži se svou dcerou. Když ji fotografoval, zeptala se ho, proč se nemůže na obrázek podívat hned. Tak vznikl nápad na Polaroid. Tento nápad mělo určitě mnoho lidí, ale jen on ho zrealizoval.

Vysoce inteligentní lidé často uvíznou v **inteligentní pasti**, kdy jim logické myšlení brání přijít nějaké věci na kloub „nenormálním“ způsobem. Inteligentní lidé také rádi druhým dokazují, že nenormální věci nejdou realizovat. Někdy mají i pravdu. Ale to je asi tak vše.

Přestože většina lidí vše komplikuje, vítězí jednoduché myšlenky. Vývoj jde od primitivního přes složité a vrací se k jednoduchému. I vaše poznání se vyvíjí stejně. První poznatky o dané problematice jsou primitivní. Časem se zavalíte tolika informacemi, že nevíte, jak je zvládnout. Musíte proto najít zjednodušení.

### **Najděte to, co vám nejvíce funguje, a na zbytek se vykašlete.**

Výsledkem bude, že budete pracovat méně a s lepšími výsledky. Nemusíte ani nic vědět o principech, které vedou k úspěchům.

Musíte ale vědět, jaké chcete výsledky. Podaří-li se vám poznat základní opakující se vzorce, váš růst nastane po odstranění všeho, co s tím vzorcem nesouvisí. Takové myšlení se dá naučit jako ve sportu. Ale musíte trénovat.

A co poctivost?

???

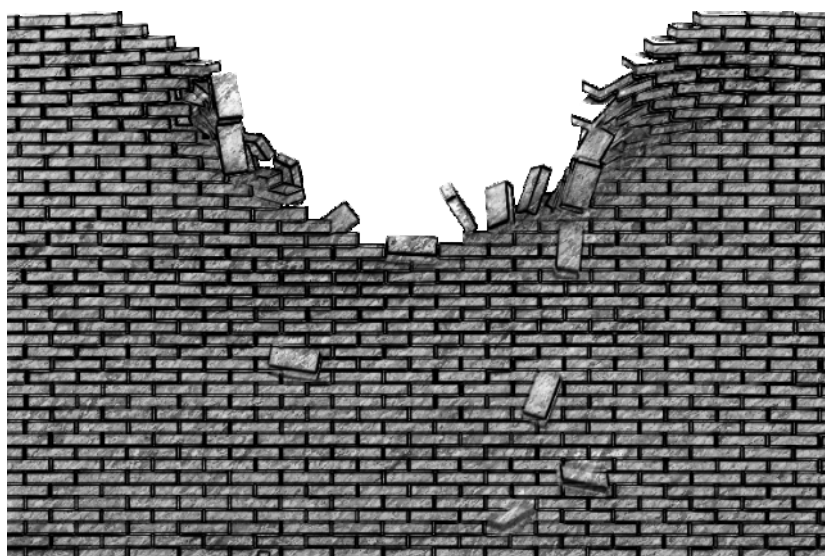
Učili jste se ve škole vše, co bylo v učebnicích, anebo jste se snažili najít nějaké zjednodušení? Například taháky, ukrást či koupit seznam otázek, sednout si k největšímu šprtovi, zjistit, co vyžadoval daný učitel v minulých letech, a podobně.

Dobré známky totiž dostanete **za výsledky**. Podmínky jsou předem dané – musíte dodat učitelům to, co oni vyžadují. K tomu potřebujete poznat systém a naučit se jen to potřebné, ne všechno. Je to primitivní?

???

Je. Ale funguje to tak už od počátku školství.





# Jak uvažujeme

Podle Institutu pro výzkum mozku na Stanfordské univerzitě průměrný člověk využívá jen asi dvě procenta svého mozkového potenciálu. Zbytek nikdy nevyužije. Od dvaceti pěti do devadesáti let tentýž člověk ztratí deset procent své mozkové hmoty. To však nemá velký význam, protože svůj mozek využívá tak málo.

Je tu však jiný problém. Pokud stroje pracují jen s 10 – 15 % účinností, považujeme je za neúčinné. Přitom tak mizerné využívání vlastních možností lidem překvapivě nevadí. Dobrovolně se tak odsuzují k neúspěchu a k chudobě. Pokaždé reagují stejně – rutinně opakují to, co dělali vždy předtím. A to bez ohledu na to, jak to bylo v minulosti účinné. Proč to stále opakují?

???

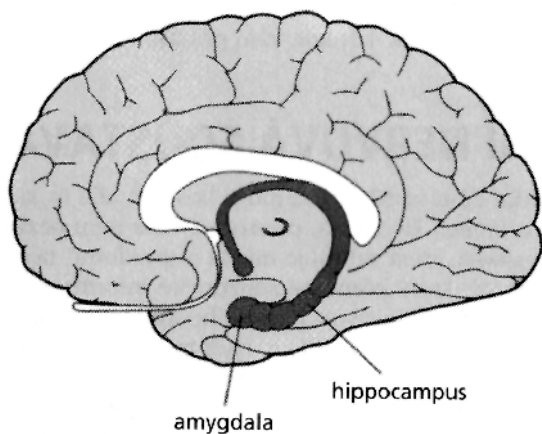
Protože to je pohodlné.

Od narození máte asi 18 miliard mozkových buněk. Výzkumy říkají, že vám hlavou projde denně asi 25 000 myšlenek.\* Jestliže 16 hodin bdíte, pak se zhruba každou 1–2 sekundy zabýváte nějakou myšlenkou.

Lidský mozek váží 1 300 – 1 500 gramů a je velký jako dvě pěsti. Nervovým buňkám se říká neurony. Ty mezi sebou vytváří ohromné množství nervových spojení, kterými probíhají elektrochemické impulzy rychlostí asi 120 metrů za sekundu. To je 432 km/hod. Pro porovnání, je to asi polovina rychlosti letadla, s nímž letíte na dovolenou.

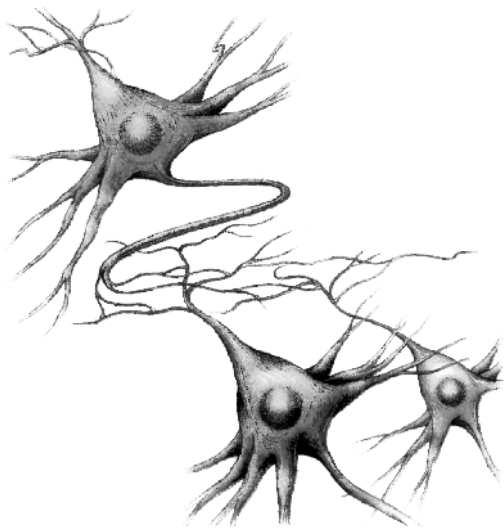
Sídlo emocí je uložené ve vývojově starší oblasti mozku. Jeho část – amygdala – je sídlem všech vášní a řídí emoční reakce. Hippocampus zase hodnotí obsah informací a ukládá je do paměti. Díky němu rozpoznáte tvář souseda, ale amygdala vám připomene, že ho nemáte rádi.

\* Poznámka: Podle některých zdrojů je těch myšlenek až 60 000.



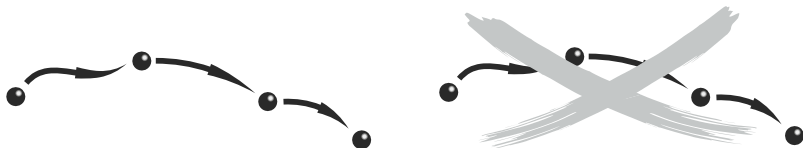
Z amygdaly pochází naše nejprimitivnější a nejsilnější pohnutky. Amygdala rychlostí blesku jako poplašné zařízení v krizové situaci přebírá vládu nad zbytkem mozku. Zahájí citovou reakci vždy dříve, než logická centra pochopí, co se děje. K tomu, abyste si uvědomili, že něco je nebezpečné, nepotřebujete vědět, oč přesně jde. Výsledkem je, že emočně jednáme rychle, avšak nepříliš přesně. Taková nepřesnost byla kdysi naprosto v pořádku. Avšak v našem dnešním životě může mít taková zbrkllost škodlivé důsledky v mezilidských vztazích.

Vašich pět smyslů (zrak, sluch, čich, hmat a chuť) vám vytváří vjemy. Z nich si pak vytváříte dojmy tím, že jim přiřadíte nějaký význam. Zajímavé je, že lidé automaticky předpokládají, že jejich vjemy i dojmy jsou skutečnost. A navíc, že úplně stejně to „vidí“ i ostatní lidé. Nic však není vzdálenější pravdě. Ve vaší hlavě není žádná skutečnost, ale jen vaše dojmy a vaše vyhodnocení situace. Ani kniha, kterou právě čtete, ve skutečnosti není ve vaší hlavě. Nejsou ani žádné dobré a špatné zprávy, ale jen vaše dojmy. Na vás záleží, jak se vám bude jevit svět kolem vás.



**Nervové buňky - neurony**

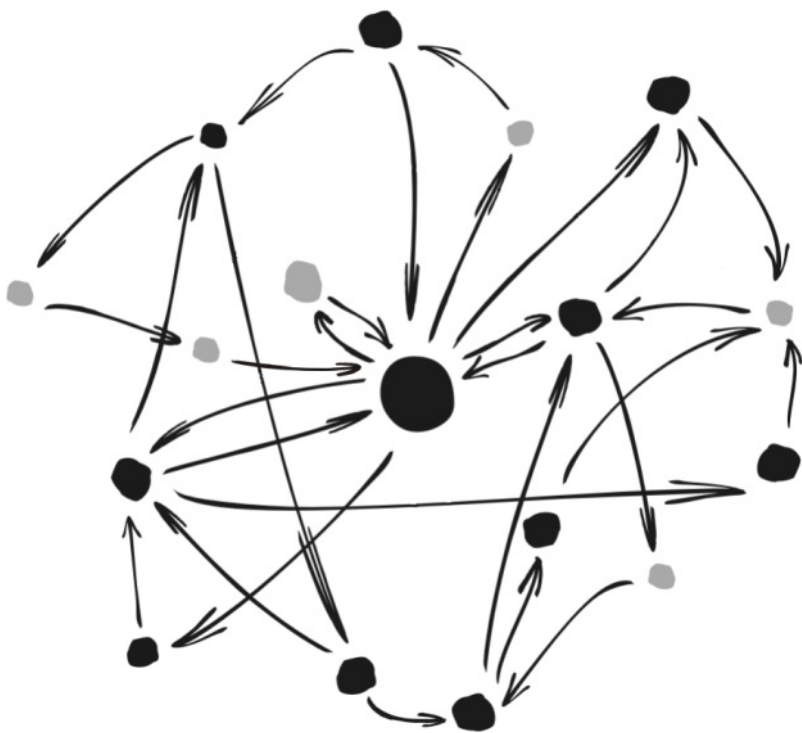
Neuvažujete lineárně – tak, že myslíte na jednu věc a z ní vám vyplyne druhá, po ní třetí a pak hezky logicky navazuje čtvrtá a tak dále. Uvažujete jinak.



Vždy máte nějaké téma, ke kterému se stále vracíte, nějaký hlavní bod, kolem kterého se vaše myšlenky neustále motají. Když jste byli zamilovaní, stále jste se v myšlenkách vraceli zpět k objektu své lásky. To byl váš ústřední bod.

Myšlenky nenavazují vždy na sebe, ale kmitají v prostoru kolem ústředních bodů. Pokud vás něco napadne, od hlavní myšlenky *kmitnete* jinam a za chvíli se k ní vrátíte. Pak vás píchne v noze a opět se vrátíte. Pak si na něco vzpomenete, pak... Vždy vás něco napadne a fuk sem, fuk tam.

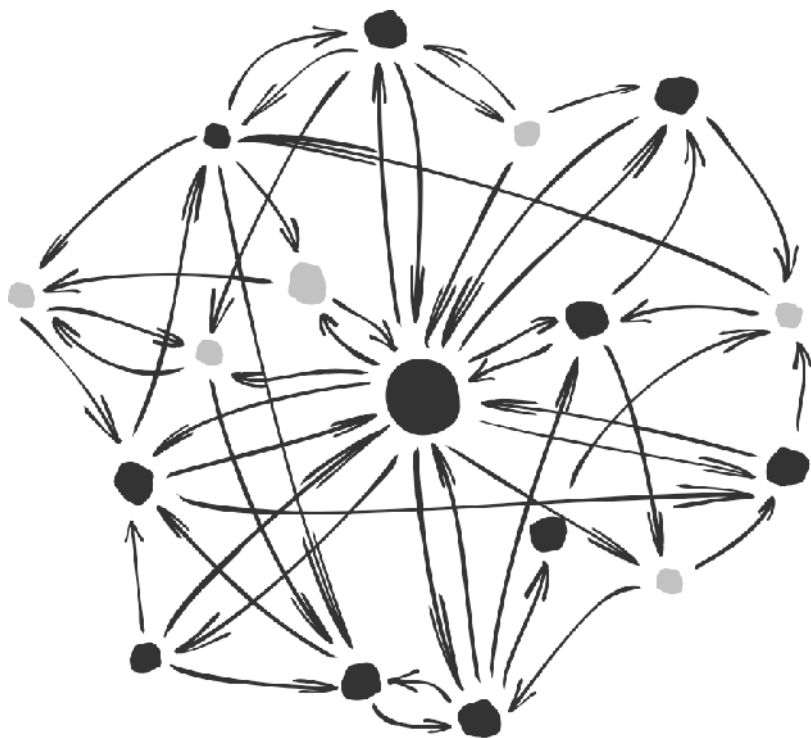
Ty ústřední body se mění s postupujícím věkem a poznáním. V patnácti letech moc nepřemýšlíte o smrti. V osmašedesáti už mnohem více. Jste-li studenti, přemýšlíte nad zkouškami.



### Jednoduché myšlení

Někdo vedle vás něco řekne a vy přeskočíte k nové myšlence. Pak zazvoní telefon. Vaše myšlenky se soustředí na hovor. Jenže za chvíli už v myšlenkách přeskakujete jinam. Chcete se napít, najíst, jít na toaletu a nechcete zrovna teď řešit věci, které vás nezajímají, a s někým, kdo vás už nudí. Rozloučíte se a položíte telefon. V mysli *přeskakujete* na to, nač jste mysleli při telefonování – tedy že se chcete napít, najíst, jít na toaletu atd. Jenže v myšlenkách se opět vracíte k tomu telefonátu. Nechcete myslet na to, co po vás chtěl volající, ale přesto na to myslíte.

Jenže tím to nekončí. Máte problémy v práci. Možná přemýšlíte: Rozvést se, nebo ne? Jenomže co děti? Nechce se manželka také rozvést? Nemá někoho?



### Chaos v hlavě

Kromě toho se často vracíte do minulosti. Trápíte se tím, co vám udělali jiní lidé. A také tím, co špatného jste způsobili vy jiným. Je toho na vás moc. V hlavě vám to vše tak velmi rychle létá. Máte v hlavě nepořádek. Musíte najednou řešit tolik věcí...

### To je omyl!

Nikdy ve svém mozku **najednou vědomě neřešíte více věcí!** Jen jednu. Můžete rychle přeskakovat od myšlenky k myšlence. Také to tak děláte, ale v každém okamžiku vědomě myslíte vždy jen na jednu věc. Vědomá mysl má omezené možnosti.

Pak ještě máte podvědomou mysl, která automaticky řídí váš život jako autopilot, který vám umožňuje dělat několik věcí najednou. Například při řízení auta automaticky děláte pohyby, nad kterými poté,

co jste si je zažili, už vědomě nepřemýšlíte. Vaše podvědomí má schopnost rozhodovat se automaticky, abyste neztráceli čas stálým uvažováním. Děláte tisíce věcí, aniž byste nad nimi vědomě přemýšleli. Podvědomá mysl si totiž pamatuje případy, kdy se určité události odehrávají současně nebo těsně za sebou. Pokud se tato situace opakuje nebo je emočně významná, vznikne návyk.

Čím více se určitá jednání a myšlenková schémata opakují, tím se tato spojení posilují podobně jako svaly. Jak se svět kolem vás vyvíjí, tyto automatické návyky zastarávají a je problém je změnit. Hodně návyků jste si osvojili v minulosti v podstatě náhodou, jenže nyní se jich nemůžete zbavit. Často vám jsou na nic, nebo vám dokonce škodí.

Každého člověka napadne denně asi 25 000 myšlenek. Je jedno, zda je chcete, nebo ne. Ony vás prostě napadnou. A podle nich pak i jednáte. Jde o to, čím svůj mozek vědomě krmíte. Mozku je úplně jedno, jestli myslíte na to, jací jste hnusní, hloupi, naštvaní na celý svět, anebo jak jste úžasní. On se tím 25 000krát denně zabývá. Co bude dělat zítra?

???

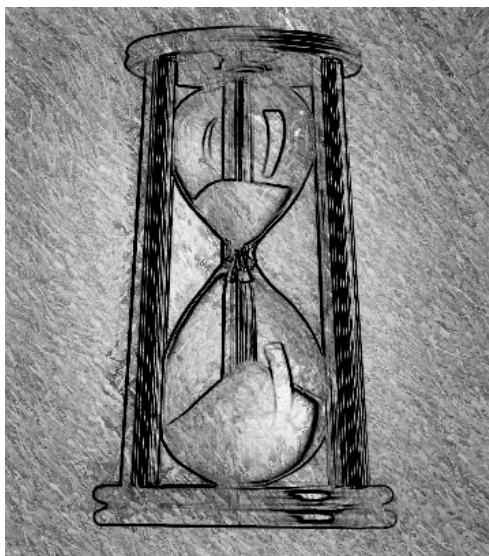
A co bude dělat pozítří?

???

To samé! Takto se postupně vyvíjí váš podvědomý autopilot. Pokud si odpočítáte čas spánku, pak zhruba 1 až 2 sekundy na něco myslíte a potom skočíte na jinou myšlenku. Váš problém je v tom, že ten proces přeskokování myšlenek nekontrolujete. Můžete se to však naučit. Nemůžete sice zabránit všem negativním myšlenkám, aby vás napadaly, ale můžete ovlivňovat to, které myšlenky vám mají zůstat v hlavě delší dobu.

Představte si přesýpací hodiny. Každý den ráno, když se vzbudíte, máte nahoře 25 000 zrněk. Do chvíle, než večer usnete, se jich všech 25 000 přesype dolů. Ale pozor, v každé chvíli jen jedno zrno prolétá úzkým hrdlem spojujícím horní a spodní část přesýpacích hodin. Stejně tak i vy v každé chvíli myslíte pouze na jednu jedinou věc.





Každé ráno začínáte svůj den a myslíte na to, že vás čeká spousta povinností. Nebudete-li dělat jednu po druhé, pomalu rovnoměrně zrníčko po zrníčku, úkol po úkolu, vaše vnitřní rovnováha se zhroutí. Co ale dělá většina lidí?

???

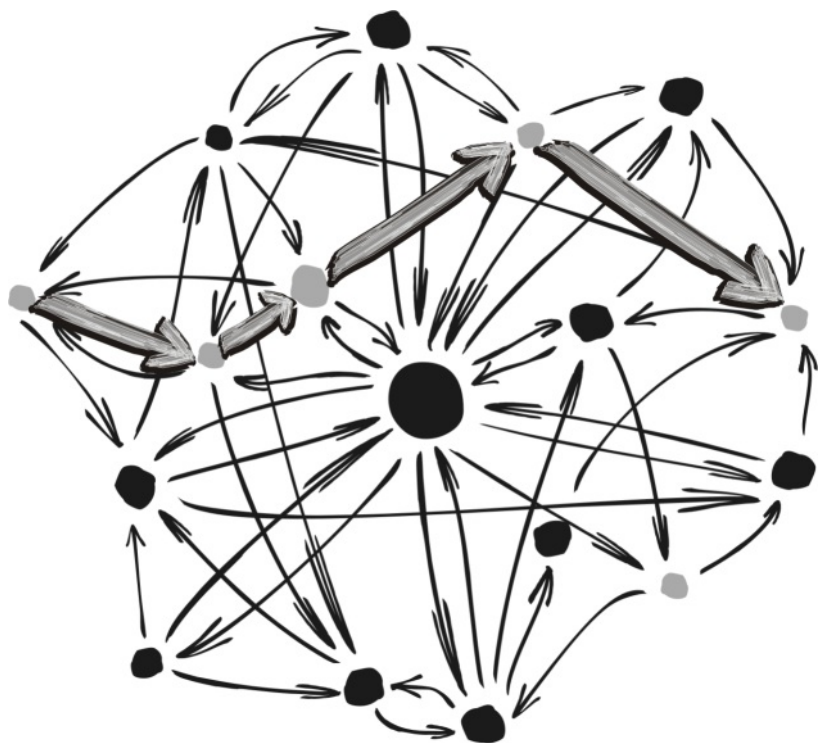
Odkládají vše na později anebo chtějí stihnout více věcí najednou. Mnohokrát denně je pak přepadnou stresující myšlenky na nedokončené a napůl rozdělané věci.

$2 + 2 = 4$ . To je příklad logického uvažování a logické paměti. Jenže emoční uvažování má jiná pravidla. Jak změníte něco, na co jste si už zvykli a k čemu máte nějaký vztah?

???

Je to obtížné, protože už máte „vyjeté paměťové cesty“ ve svém mozku. Změnit neuronové cesty je těžké, protože nejde nemyslet na něco, co nechcete. Už tím, že to nechcete, na to myslíte. Nemůžete tu cestu *vygumovat*. Můžete však vytvořit nový návyk tím, že vytvoříte v mozku novou neuronovou cestu.

Jestliže jste už na něco mysleli nebo něco dělali, pak se vaše cesta „zapamatuje“ a příště se tam dostanete dříve. Pokud se tato cesta často opakuje, vytváříte si tak své vzorce jednání.



Vzorec jednání

Některá dilemata, životní úkoly, cíle a problémy vás více přitahují. Vracíte se k nim častěji a už máte ve svém mozku *vyjeté koleje*. Změnit je je těžké, protože nejde na něco silou vůle zapomenout.

Stalo se vám, že jste se přestěhovali, a když jste pak jeli autem okolo, odbočili jste několikrát *postaru*? To trvalo do té doby, než jste si vytvořili nový vzorec jednání. A jak jste si vytvořili ten nový vzorec?

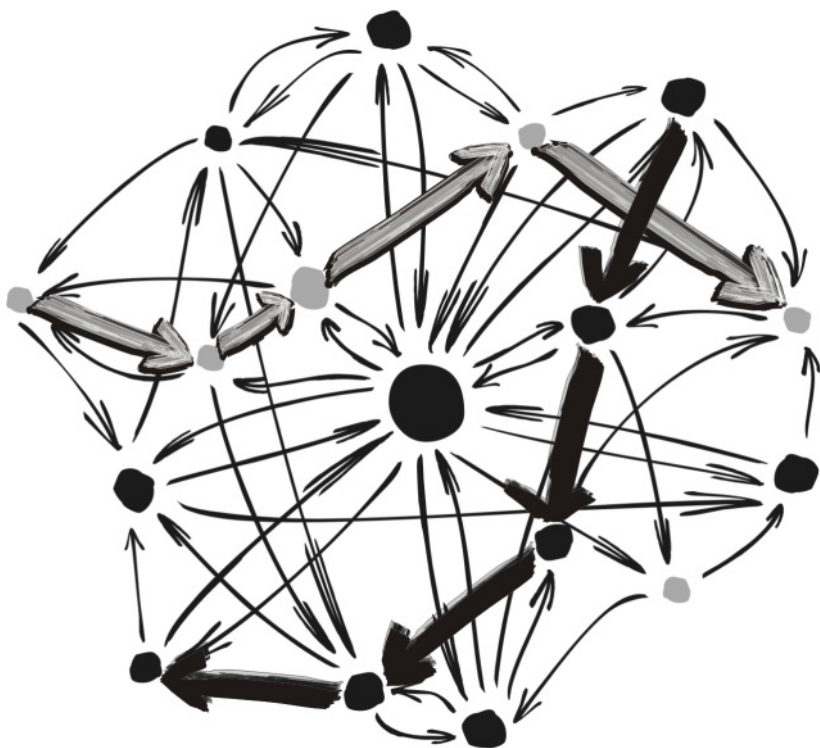
???

Ne tím, že byste *vědomě zapomněli*, ale tím, že jste jezdili po nové trase tak dlouho, až jste si vytvořili nový návyk, který ten starý *převálcoval*. To je návod, jak změnit své současné návyky. Přitom ale ten starý návyk ve vás zůstává.

Důvod, proč jsou lidé většinou konzervativní a mají nechuť ke změnám, je v tom, že si už na své staré neuronové cesty (vzorce

jednání) zvykli. A čím jsou starší, tím jsou konzervativnější, neboť se jejich neuronové cesty posilují déle a více.

Opakujete-li dostatečně často určité myšlenky a úkony, zažijí se. Stanou se zvykem a utváří váš osud. O úspěchu či neúspěchu nakonec **rozhodne kvalita vašich myšlenek**. Tu ovlivňujete jen vy. Nikdo jiný.



Nový vzorec jednání

## VÝVOJ LOGIKY A EMOCÍ

Máte 25 000 myšlenek každý den. Kdybyste je měli všechny vědomě kontrolovat, byli byste strašně unavení. Naštěstí je filtrují vaše pocity. Ty vás upozorňují, nač myslíte.

Pokud 10 000 z těchto myšlenek má podobný nebo stejný obsah, je tento obsah živen takovou energií, že se podle nich bude odvíjet i vaše chování – správným nebo špatným směrem.

Máte myšlení logické a emoční. Logika je přesná a pomalejší. Emoční myšlení je rychlé, ale nepřesné. Je vývojově starší, souvisí s našimi city a vytvořilo se z toho, co se nejlépe osvědčilo v posledních 5 000 lidských generacích. Dokážete si představit, co je to 5 000 generací?

???

Pokud jedna generace trvá 20 let, pak jde o 100 000 let. Pro porovnání, za tu dobu bylo několik dob ledových. Z hlediska emocí jsme vlastně lovci mamutů.

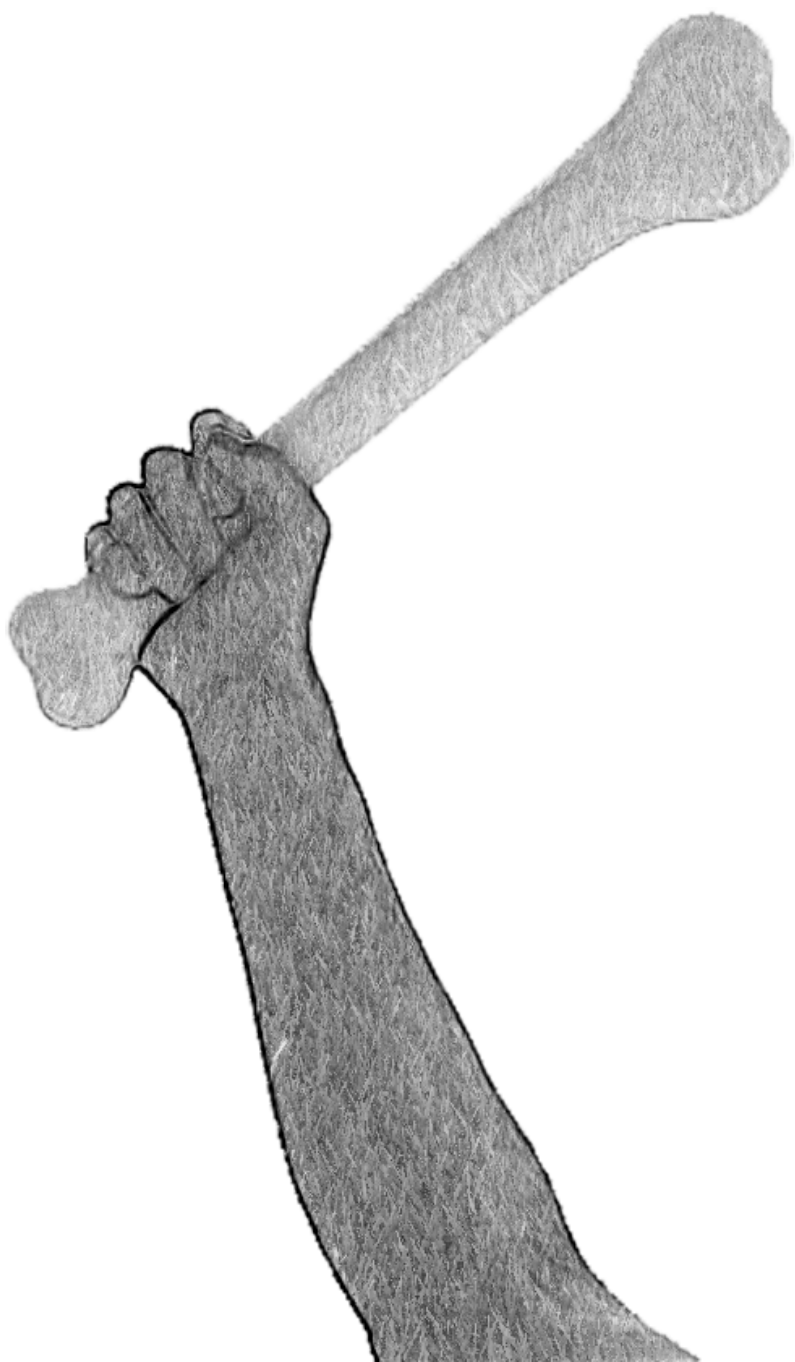
U pralidí měl přenos emocí úlohu poplachu. Šlo o to, soustředit pozornost všech na nebezpečí, například na šelmu nebo nepřátelský kmen. Každý jedinec předával poplašné pocity dál, a tak se poplach šířil. Emoční dorozumívání existovalo dávno před tím, než lidé začali mluvit.

Tyto staré emoce s námi cloumají a náš citový život se za tu dobu téměř nijak nezměnil. Z emočního hlediska jsme vlastně zastaralí lovci mamutů, přestože se z logického hlediska vyvíjíme strašně rychle. Vždyť už létáme do vesmíru. Koneckonců, jak se někdy chováte, když vás někdo vytočí? Například když vás nepustí před sebe při jízdě autem?

???

Emočně jste stejný primitiv jako ten s tím kyjem. Emoce jsou totiž na rozdíl od logiky nedobrovolné. Prostě vás najednou ovládnou.

Kdysi, když naši předkové běhali s kyjem a něco se *šustlo*, oni



nemohli uvažovat logicky a přesně, ale přitom pomalu:

„Tak já nyní logicky zvážím případné nebezpečí. Je případný nepřítel silnější než já, nebo není? Zabije on mě, nebo já jeho? Mám bojovat, nebo raději utéci?“

???

Než by si to člověk takto probral, asi by byl mrtvý.

Musel zareagovat rychle: ztuhnout, utéci nebo bojovat. Rychleji než protivník. V krizové situaci zareagujete emočně – rychle a možná nepřesně. Až potom začnete logicky uvažovat. Tato primitivní reakce se historicky osvědčila v době, kdy bylo všude kolem nás nebezpečí.

Jdete, jdete lesem ... a najednou ztuhnete. To zapracovala amygdala. Okamžitě nastane rychlá stresová reakce. Do vašeho těla se vyplaví stresové hormony. Díky nim ztuhnete, utečete nebo zaútočíte, poněvadž nemáte čas logicky přemýšlet, jestli nebezpečí dokážete zvládnout. Až později přijde logika, která vám řekne:

„Vždyť to je jenom větev. To není had.“

**Historie dokázala, že emoční, rychlé a nepřesné jednání bylo správné.** Jinak byste dnes nebyli na tomto světě. Občas jste sice praštili kyjem vlastního člena tlupy, ale rychlost emočního jednání se osvědčila více než přesnost, ale pomalost logiky.

Přestože jsme sami sebe nazvali *Homo sapiens* (člověk rozumný), o našem úspěchu – přežití – nerozhodla logická, ale emoční část našeho myšlení. Také útěk nebo zbabělé ztuhnutí se osvědčilo více než boj proti neznámému nepříteli.

Nemyslete si, že přežijí jenom ti silnější. Útěk je občas skvělá věc. To potvrdí hlavně ti, kteří našli sílu se rozvést. Stejně tak je to i v podnikání. *Marketingová psychologie*, cyklus videoškolení pro podnikatele, je plný příkladů neefektivnější strategie – utéci z trhu. Proč bojovat s konkurencí, když je lepší vytvořit si nový trh.\*

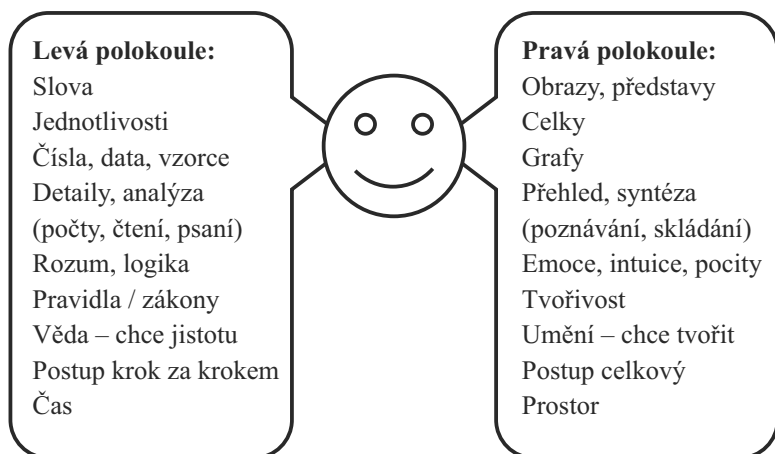
I dnes jsou tyto emoční reakce stále důležité pro přežití. Nebýt jich, tak zemřete, protože byste na přechodu pro chodce reagovali špatně.

Jak jste už pochopili, my lidé **máme dvojí myšlení, ale ne dva mozky.**

\* Poznámka: více informací na [www.marketingovapsychologie.cz](http://www.marketingovapsychologie.cz)  
a [www.marketingovapsychologia.sk](http://www.marketingovapsychologia.sk)

Nemáme oddělené logické a emoční myšlení. Obojí je spojené, ale emoce tomu šéfují.

Teď asi zažijete šok, pokud se zajímáte o osobní rozvoj. Nejspíše jste už viděli následující obrázek a víte, co znázorňuje.



**Levá a pravá mozková polokoule a její funkce.**

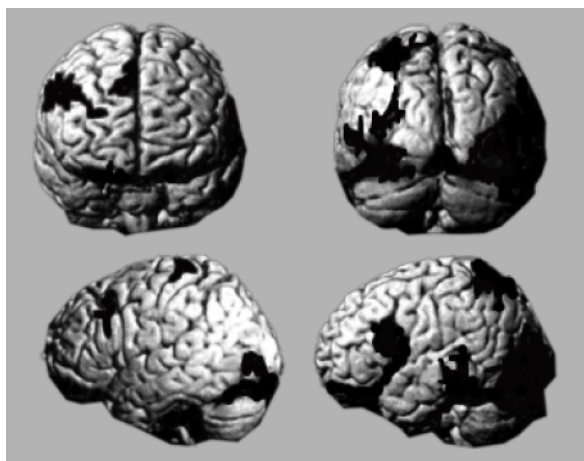
S rozdělením mozku na levou logickou polokouli a pravou emoční polokouli přišel francouzský filozof René Descartes (1596–1650). Prohlásil, že máme emoční myšlení a logické myšlení oddělené podle mozkových polokoulí. Že máme logickou a emoční polovinu mozku a že každá polokoule myslí jinak.

**A tato hloupost se už téměř 400 let kopíruje!** Předchozí obrázek si klidně můžete přeškrtnout!

Proč je to hloupost?

???

Podívejte se na následující obrázek. Magnetickou rezonancí můžete sledovat, kam proudí v kterýkoli okamžik krev mozku, a tedy která část mozku je více zapojena.



**Tmavá místa na snímcích jsou aktivnější.**

Pokud uslyšíte výraz se sexuálníím (tedy emočně silným) významem, nebo naopak úplně neemoční (např. *prošlá jízdenka* asi nikoho nevzruší), dojde k tomu, že různé oblasti v obou mozkových polokoulích se stanou aktivní.

Prokrví se, a to **najednou!** Nevypne se jedna polovina mozku! Logické myšlení je vždy ovlivněno emočním. Přemýšlíte tak, že nejdříve přijde emoce a pak to logicky rozebíráte, a to v obou mozkových polokoulích současně. Jen podle situace v jiných částech mozku. Dám však krk na to, že se ještě desítky let budete dočítat o logické a emoční mozkové polokouli – síla zvyku.



## GESTALT

Kontrolní varovný systém v mozku sleduje okolní prostředí a hledá podněty, které mohou být důležité. On předem neví, které mohou být závažné, jen je ve střehu. Reaguje stejně na nebezpečí i na to, že zahlédnete něco známého. Jak pozná, zda je to důležité?

???

Zde se uplatňuje tzv. *Gestalt*. Výraz z němčiny znamená tvar, vzhled, formu. Jde o to, získat minimální dostatečné množství informací, které vám stačí, abyste věděli, o čem se jedná. Pak díky asociacím porovnáváte to, co vnímáte, s tím, co už znáte z dřívějších.\* Ukážu vám to na příkladu. Přečtěte si následující větu. Co asi říká?

Na univerzitě v Cambridgeu uladěli výzkum a výsledky njeavo, že název je na přední straně ve slově. Důležitě je, aby první a poslední písmena byla správně.

Na straně 36 je tato věta napsaná správně.

Jako malí se učíte číst písmena a jejich zvuk, pak se učíte kombinace písmen – slova. Učíte se poznávat slova jako celek. A pak věty složené ze slov. Nakonec se tak zdokonalíte, že čtete slova, aniž potřebujete všechna písmena, abyste pochopili význam slov. Stačí vám základní tvar – to je Gestalt.

Další příklad na Gestalt:

Kdo to je?

???



\*Poznámka: asociace = vybavování představ.

Anyní?



Správnou odpověď najdete na straně 36.

Nepotřebujete úplně všechny informace, abyste věděli, co potřebujete vědět!

Další příklad:

Malé dítě rozezná rozdíl mezi psem a kočkou. Přitom mu nikdo nemusí přesně vysvětlovat, čím se liší. Stačí zvuky. Jen se mu to několikrát potvrdí: „Podívej, haf haf. To je hezký pejsek. To je milá kočička, mňau, mňau.“

S Gestalem souvisí tzv. první dojem. Někteří lidé tvrdí, že na něj nedají. Lžou, i když nevědomě. Všichni totiž na něj dají. Přední mozek člověka se vyvinul z čichového centra plazů. Proto staré instinkty vítězí. Emočně přemýšlíte stále jako lovci mamutů, i když logicky se vyvíjíte velmi rychle.

Je šílené, jak rychle se svět logicky vyvíjí. My s tím většinou ani nedokážeme držet krok. Jsem přesvědčen, že 90 % čtenářů této knihy nezná ani polovinu funkcí, které umí jejich mobil.

Emoce utvářejí vaše podvědomé reakce i vědomé myšlenky, které 25 000krát denně víří ve vaší hlavě jakoby ve velkém chaosu. Pokud ten chaos alespoň částečně dokážete usměrňovat, pak můžete mít obrovský úspěch v oboru, který si zvolíte. A to i přesto, že jste nějak handicapováni. Můžete na tom být zdravotně špatně. Můžete vypadat hůř než

jiní. Můžete být plešatí, mít nadváhu, být starší než jiní atd. Tato omezení však z hlediska úspěchu nemají význam. Protože lidé, kteří tato omezení nemají, zase mají špatné postoje a nechtějí na sobě pracovat.

Existují tři druhy handicapů:

Ty, se kterými se narodíme. Ty, které nám způsobí jiní. A ty, které si způsobíme sami. Dám svůj krk na to, že naprostá většina lidí si své problémy vytváří sama.

Na závěr kapitoly věnované tomu, jak uvažujeme, musím opět zdůraznit, že nejdříve jsou city a pak logické myšlenky. Rychlost je důležitější než přesnost.

Mozek má dva paměťové systémy. Jeden pro obyčejná fakta a druhý pro události s citovým obsahem. Poměr logického a emočního myšlení je proměnlivý. Se zvyšující se intenzitou emocí narůstá i převaha emočního myšlení. To považuje své závěry za absolutně pravdivé. Proto je tak těžké dohadovat se s rozčileným člověkem.

Rozhodujete se podle emocí. Hned máte nějaký pocit, aniž víte proč. Vám se to líbí, nebo ne. Tyto instinkty lovce mamutů ve vás zůstaly, přestože dnes žijete ve velmi dobré době. Problémem je, že dnes máte místo rvačky zbraně. Na druhou stranu ale tyto časem ověřené instinkty dokážete využívat.

V následujících kapitolách vám ukážu způsoby, jak zprimitivnět a zmenšit chaos ve své hlavě tak, abyste byli úspěšnější a šťastnější.

Správné znění věty ze strany 33:

Na univerzitě v Cambridgi udělali výzkum a vyšlo najevo, že nezáleží na pořadí písmen ve větě. Důležité je, aby první a poslední písmena byla správně.

Správná odpověď ze stran 33–34:



**Josif Vissarionovič Stalin**



# Stav proudění

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.