

PERFECT

časopis
perfektní
ženy

VÍTÁNÍ JARA

Svěží beauty
triky, terapie
lesem i zdravé
hubnutí

TAJEMSTVÍ EMOCÍ

Změnu máte
ve svých
rukou

SVATEBNÍ SPECIÁL

Nejlepší tipy
pro nejkrásnější
den života

S MYSLNÉ HRY

Vše, co
potřebujete
vědět o sexu,
abyste byli
spokojení
oba

CENA: ČR 99 Kč / SK 4,69 €



9 771802 125000

ÚNOR-BŘEZEN 2025



Znáte svou základní emoci?



*Lidská psychika často
volí pohodlné, ale ne vždy
prospěšné VZORCE chování.*

*Psycholožka a mentorka
osobního ROZVOJE Natalia
Bykova se v článku zamýšlí
nad tím, v čem spočívá
tajemství úspěchu, a radí, jak
ovládnout svou PSYCHIKU
a dosáhnout cílů díky změně
vnitřního nastavení.*

Každý leden si mnoho lidí píše své cíle a plánuje změny. Chtějí začít novou kapitolu svého života – zhubnout, být klidnější, pracovat efektivněji nebo věnovat více času rodině. První týdny vše běží podle plánu, ale pak, někdy v únoru, většina lidí přestává ve svém snažení pokračovat. A když na konci roku bilancují, uvědomí si, že uplynul další rok, ale v jejich životě se vlastně nic podstatného nezměnilo.

Proč se to děje? Vždyť přece stále chtějí lepší život, pevnější tělo, více peněz a vnitřní klid. Co se tedy stalo, že přestali postupovat ke svým cílům? K zodpovězení této otázky je potřeba pochopit jeden základní princip, podle kterého funguje lidská psychika.

Jak vás ovlivňuje emoce

Každý z nás má věci, které chce dělat – například cvičit, volit zdravější jídlo, meditovat nebo si číst před

spaním. Možnosti k tomu máte, ale z nějakého důvodu si to nevybíráte. A když si nevybíráte dělat to, co opravdu chcete, začínáte se cítit určitým způsobem: zklamaná, že jste to nezvládla, nejistá ve své síle vůle, zahlcena, že nic nestíháte.

Na druhou stranu máte také zkušenosti, kdy jste se rozhodla udělat to, co jste chtěla – zacvičit si, zvolit zdravé jídlo, reagovat jinak v náročné situaci – a výsledkem byly pocity vítězství, jistoty, vnitřní opory nebo radosti. Logicky by se tedy zdálo, že pocity radosti a naplnění jsou pro vás výhodnější a že by pro vás bylo velmi přínosné je zažívat mnohem častěji. Proč je tedy vaše psychika často nevolí a místo toho podporuje návrat ke starým vzorcům chování?

Proč opakujeme to, co nás zklamává?

Tajemství se skrývá v tom, že následky volby něco nedělat jsou pro vás, jakkoli to může znít zvláštně, pohodlnější a komfortnější než následky volby to dělat. Ale jak je to možné? Pokud vám pocity z nečinnosti – jako úzkost, podráždění nebo pochybnosti – nevyhovují, proč je stále opakujete? Odpověď se nachází v tzv. základní (generální) emoci. Jde o stav, který lidská psychika dlouhodobě zažívá a považuje ho za známý a bezpečný. Když například roky žijete v pocitu „nic nestíhám“ nebo „mám toho moc“, vaše psychika tento stav automaticky volí a prožívá ho znovu a znovu, protože ho zná a umí v něm fungovat.

Představte si základní emoci jako dálnici ve vaší hlavě. Dálnice je rychlá, široká a snadno použitelná. Naproti tomu pocity radosti, jistoty nebo uvolnění, které neznáme tak dobře, jsou jako zarostlá stezka v džungli. Vaše psychika si raději vybere cestu, kterou už dobře zná a po které jezdí roky, než aby se vydala na něco neznámého a nového – i když vám to nové subjektivně vyhovuje mnohem více.

Mozek volí známé cesty

Každý z nás má nějaké nastavení, které ovlivňuje naše chování. Například člověk, jehož generální emoci je „nic nestíhám“, se neustále přetěžuje úkoly, protože se v tomto stavu cítí „jistě“. Právě proto je pro lidi s tímto nastavením tak obtížné dovolit si odpočívat a relaxovat. I kdyby měli deset pomocníků, vždy by našli další věci, které by mohli řešit.

Podobně ten, kdo věří, že „nejsem dost dobrý“, bude neustále hledat potvrzení své nedostatečnosti – například v porovnávání se s úspěšnějšími lidmi. V jeho životě se budou znovu a znovu objevovat situace, kde by mohl být lepší, ale něco mu v tom zabránilo, nebo se vždy najde někdo, kdo je lepší a chytřejší než on.

A tento vzorec se neustále opakuje. Každý pokus vymanit se z něj působí nepohodlně, protože vyžaduje

opuštění známé „dálnice“ a vydání se na neznámou cestu. Tento krok vyžaduje velké množství energie, a protože lidský mozek energii přirozeně šetří, raději volí známé a osvědčené cesty.

Vytvořte si novou „dálnici“

Dobrá zpráva je, že změna je možná. Můžete vytvořit novou „dálnici“ a přepsat své vzorce chování. Ale vyžaduje to vědomou práci s psychikou.

1. Identifikujte své žádoucí stavy

Ujasněte si, v jakých stavech chcete žít. Možná chcete být uvolněná, radostná, plná energie, milovaná, jistá si sama sebou nebo žít v hojnosti. Udělejte si seznam těchto stavů a přemýšlejte, co vám přinášejí.

2. Trénujte svou psychiku

Každý den se snažte vědomě prožívat tyto žádoucí stavy. Když je zažijete, zastavte se a řekněte si: „To je ono, to je ten stav, který chci.“ Tímto ukazujete psychice, že tyto stavy jsou bezpečné a příjemné.

3. Změňte reakce na stresové situace

Když se přistihnete v negativním stavu, například ve stresu nebo úzkosti, uvědomte si, že jste na staré dálnici. Řekněte si: „Teď si volím nový stav,“ a přepněte se do žádoucího pocitu.

4. Ved'te si deník emocí

Každý večer si zaznamenejte, jaké stavy jste během dne zažívala. Pochvalte se, když se vám podařilo prožívat nové, žádoucí pocity. Tento zvyk posiluje nová synaptická spojení ve vašem mozku.

5. Buďte trpělivá

Změna je dlouhý proces. Budování nové „dálnice“ vyžaduje čas a opakování. Každým krokem se však přibližujete k životu, který si přejete.

Každý může změnit svůj život

Vaše základní emoce vás nemusí definovat ani omezovat. Pokud vědomě pochopíte, jak funguje lidská psychika, a začnete s ní pracovat, můžete vytvořit nové vzorce chování, které vám umožní zažívat radost, jistotu, vnitřní klid a naplnění. Každý malý krok směrem k vašemu žádoucímu stavu je významný. Každý okamžik, kdy se rozhodnete jednat jinak, přispívá k budování nových cest ve vaší mysli. A na jejím konci čeká život, který jste si vždy přála – život, kde se cítíte naplněná, silná a v souladu sama se sebou. ■

TEXT: NATALIA BYKOVA