

Síla mysli

V této práci se budu zabývat naším mozkiem a myslí. Rozeberu, jak naše myšlení ovlivňuje náš život a jak se stát úspěšným v tom, co děláme. Vysvětlím, proč je důležité jako první zvládnout nastavení mysli, a díky tomu dosáhnout spokojenější život.

Klíčová slova: mysl, nastavení mysli, mozek, naučený optimismus, psychika, úspěšná mysl, meditace

Obsah:

Obsah:	3
Úvod	4
Mozek	5
Nastavení mysli (mindset)	6
Studie	6
Naučený optimismus (aneb psychika v době krize)	7
Úspěšná mysl	8
Motivace a návyky	11
Závěr	12
Zdroje informací:	13

Úvod

Už nějakou dobu se zajímám o fungování našeho mozku. Nejvíce mě zajímalo a stále zajímá, jak naše myšlenky ovlivňují naše činy, a tím celý náš život. Chtěla jsem se dozvědět, proč například neustále odkládáme své povinnosti a pak jsme na sebe naštvaní, že je nestíháme, proč nevydržíme se cvičením a po pár týdnech až měsících to vzdáme, proč většina lidí neuspěje v tom, v čem chce, a proč pak má práci, kterou nesnáší. A tak bych mohla pokračovat donekonečna. Vždy jsem si myslěla, že je to způsobené naší osobností, talentem nebo geny, ale mýlila jsem se.

Mozek bezpochyby patří mezi nejdůležitější orgány v našem těle. Možná proto ho lékaři zatím neumí transplantovat. Myslím si, že mozek je fascinující část našeho těla, kterou nemáme zcela prozkoumanou a o které vědci nevědí, jak přesně funguje. Je to také nejsložitější věc na zemi. „*Nikdy ho tedy zcela nepoznáme.*“¹ To je také jeden z důvodů, proč jsem si vybrala právě toto téma pro moji práci.

V této práci bych se chtěla zejména zaměřit na to, jak můžeme naší myslí ovlivnit naše každodenní životy, naši budoucnost a v podstatě vše, co si přejeme. Dále chci dokázat, že pokud chceme v životě něčeho dosáhnout (a to může být jednoduše od celkové spokojenosti až po překonání Guinnessova rekordu), musíme jako první zvládnout naše nastavení mysli. Jelikož se jedná o mozek jako takový, chci obecně vysvětlit, jak zřejmě funguje, z čeho se skládá a proč je tak důležitý. Nemohla bych psát o tom, jak dosáhnout cílů a tužeb, a neuvést osobnosti, které jsou důkazem toho, že nastavení mysli je klíčem k úspěchu. O taková témata jsem se začala zajímat v době, kdy nastala světová pandemie koronaviru a my jsme zůstali doma sami se sebou a svými myšlenkami, které mohou mít tvrdý dopad na naši psychiku a zdraví, proto také v této práci rozeberu, jak zvládat stresové situace a k čemu slouží takzvaný „naučený optimismus.“

Cílem této práce je zamyslet se nad našimi každodenními rituály a ujistit se, že to, co v životě děláme, má pro nás smysl a naplňuje nás to.

¹ POVOLNÝ, David. Jak funguje lidský mozek, nikdy zcela nepochopíme. Zprávy z MUNI [online]. Brno, 2005, 2. 6. 2020 [cit. 2020-11-21]. Dostupné z: <https://www.em.muni.cz/veda-a-vyzkum/3696-jak-funguje-lidsky-mozek-nikdy-zcela-nepochopime#UxbrsYXWD6M>

Mozek

Mozek je podle vědců nejsložitější orgán na zemi.² Nikdy zřejmě nepochopíme, jak přesně funguje, a to proto, že funguje zcela jinak než ostatní orgány. Například srdce, i když je bezpochyby nepostradatelné, má docela jednoduchý systém fungování, a to zejména mechanický.³ Mozek funguje na bázi elektrických výbojů a chemických reakcí.⁴ Je to tedy komplexní struktura, která je nevyzpytatelná a u které nejde určit, co se s ní děje a jak se bude chovat do budoucna.

Jak je všeobecně známo, je to řídicí centrum nervové soustavy. Je rozdělen na několik částí, které ovlivňují různé funkce. Hlavní tři části jsou koncový mozek, mezimozek a mozkový kmen. V této práci se bude zejména jednat o povrch koncového mozku zvaný mozková kůra, který je považován za centrum našeho vědomí a také myšlení. Váží okolo 1,5 kilo a ukrývá asi 86 miliard nervových buněk (tzv. neuronů), které jsou schopny přijímat a reagovat na podněty a signály a zpracovávat informace z vnitřního i vnějšího prostředí. Tyto neurony se dokáží spojovat a vytvářet tak synapse, které jsou potřebné ke správnému fungování mozku. Je jich zřejmě okolo 60 bilionů.⁵ Synapse se vytvářejí díky získávání nových informací a zkušeností.

Ohledně mozku koluje nespočet mýtů, které nám říkali třeba i rodiče už odmala. Vědci například dokázali, že člověk dokáže vyvářet nové nervové buňky⁶, je jich však podstatně méně, než těch, které ztratíme. Denně přijdeme asi o 86 tisíc, nově vytvořených je okolo 700. Bylo také dokázáno, že u člověka nedominuje ani jedna z hemisfér, jsou spolu spojeny synapsí a vzájemně spolupracují.⁷

Jak už jsem dříve podotkla, o mozku moc neznáme a nevíme, co přesně se v něm děje. Je ale pár věcí, kterými můžeme funkce mozku podpořit. Asi nejdůležitější činnost prospívající mozku, ale i celému našemu tělu, je dostatek spánku a pohybu. V naší stravě existují různé potraviny, které

² POVOLNÝ, David. Jak funguje lidský mozek, nikdy zcela nepochopíme. Zprávy z MUNI [online]. Brno, 2005, 2. 6. 2020 [cit. 2020-11-21]. Dostupné z: <https://www.em.muni.cz/veda-a-vyzkum/3696-jak-funguje-lidsky-mozek-nikdy-zcela-nepochopime#UxbrsYXWD6M>

³ Biomechanika krevního oběhu. In: WikiSkripta [online]. [cit. 2020-12-02]. Dostupné z: https://www.wikiskripta.eu/w/Biomechanika_krevn%C3%ADho_ob%C4%9Bhu

⁴ STUHLÍK, Aleš. Jak funguje mozek? [online]. [cit. 2020-12-02]. Dostupné z: <http://www.neurokouc.cz/wp-content/uploads/2019/09/Jak-funguje-mozek.pdf>

⁵ How Does the Brain Work. In: Dana Foundation [online]. New York, 11. 8. 2019 [cit. 2020-12-02]. Dostupné z: <https://www.dana.org/article/how-does-the-brain-work/>

⁶ Nové neurony vznikají – cvičte svůj mozek. In: ERGO aktiv [online]. Praha, 2015 [cit. 2020-12-02]. Dostupné z: <https://www.ergoaktiv.cz/handy-cap/nove-neurony-vznikaji-cvictesvuj-mozek/>

⁷ VOTAVA, Jiří. Vše, co jste chtěli vědět o mozku a báli jste se zeptat. In: Brain Market [online]. Ostrava, 20. 1. 2020 [cit. 2020-12-02]. Dostupné z: <https://www.brainmarket.cz/nase-novinky/vse-co-jeste-chteli-vedet-o-mozku-a-bali-jste-se-zeptat/>

jsou blahodárné pro náš mozek. Není žádnou náhodou, že se vlašské ořechy podobají tomuto orgánu, jejich látky totiž přispívají k jeho optimálnímu fungování.

Nastavení mysli (mindset)

Když se vás někdo zeptá, co je potřeba k tomu, aby byl člověk zdravý, řeknete asi zdravá strava, pohyb nebo spánek. Na co ale mnoho lidí nemyslí nebo možná vůbec neví, je to, že čtvrtým pilířem zdraví je náš mindset, neboli způsob myšlení. *„Myšlení je definováno jako proces zpracování a využívání informací, jeho hlavními funkcemi jsou vytváření pojmů, rozpoznávání a nacházení vztahů, vytváření závěrů z předchozích předpokladů (tedy usuzování) a řešení problémů.“*⁸

Náš mindset determinuje to, jak se zachováme a jak vynaložíme s novou informací nebo změnou. V této tématice by se daly snadno splést pojmy. Mindset není mentalita. Na rozdíl od mentality, která klasifikuje naši osobnost, je mindset pouze stav. A jak už z názvu vyplývá, je to pouze nastavení, které jde kdykoliv změnit. *„Mozkové laloky se dají posilovat tak, jak se posilují svaly, tedy různým cvičením. Díky obrovské neuroplasticitě můžeme mozek 'přeprogramovat' vytvářením nových synapsí.“*⁹

Mindset je základem všeho. Chcete být v životě šťastní, nestresovat se? Musíte mít pozitivní mindset. Chcete být úspěšní, ať už to je v čemkoli? Musíte mít mindset nastavený tak, že věříte, že uspějete.

Je toho hodně, co náš mozek umí, a je to fascinující. Je ale jedna věc, kterou mozek nedokáže, a to je rozpoznat rozdíl mezi realitou a iluzí. V praxi to znamená, že mozek nepozná, zda se něco děje ve skutečnosti nebo pouze v naší mysli.¹⁰ Možná se vám mohlo někdy stát, že jste měli tak živý sen, že jste nevěděli, zda to byl opravdu jen sen nebo realita. Naše tělo na to také reaguje, vyvolává jevy, jakoby se to dělo ve skutečnosti. Je možné, že když ve snu zažíváte stres nebo strach a podobně, probudíte se zpocení. Tento jev se dá využívat při mentálním tréninku sportovců, při léčbě nebo při realizování našich snů a představ.

Studie

Existuje mnoho studií, které dokazují, že nezáleží úplně na tom, co se děje, ale na tom, co si člověk myslí, že se děje. Doktorka Alia Crumová a její tým z univerzity provedli pár takových „pokusů.“

⁸ KRAJČÍKOVÁ, Lenka. Jak myslíme a rozhodujeme se?: Procesy na pozadí myšlení a rozhodování. In: Mentem: Trénujte svůj mozek [online]. Brno, 2014, 7. 9. 2015 [cit. 2020-12-03]. Dostupné z: <https://www.mentem.cz/blog/procesy-na-pozadi-mysleni/>

⁹ MEDALOVÁ, Kristína. Dvě cesty zpracování emocí v mozku. In: Mentem: Trénujte svůj mozek [online]. Brno, 2014, 1. 6. 2015 [cit. 2020-12-03]. Dostupné z: <https://www.mentem.cz/blog/emoce/>

¹⁰ KOSEC, Daniel. 8 zajímavostí o našem mozku. In: Code of Life [online]. 2019, 9. 1. 2020 [cit. 2020-12-04]. Dostupné z: <https://codeoflife.cz/telo/mozek/8-zajimavosti-o-nasem-mozku/>

Vzali například skupinu hotelových uklízeček, které prokazatelně mají fyzicky náročnou práci, která bohatě nahradí jakékoliv cvičení. Těchto žen se zeptali, zda cvičí pravidelně. A u většiny z nich byla odpověď 'ne'. Ačkoliv jejich práce byla náročná, ony to tak nevnímaly. Poté je všechny rozdělili na dvě skupiny. Jedné neřekli nic a druhé ukázali krátkou prezentaci, kde jim vysvětlili, že jejich práce je tvrdý trénink a že by měly očekávat, že se to také projeví na jejich těle, a to úbytkem tuku. Po čtyřech týdnech se u první skupiny nic nezměnilo. Druhá skupina naopak zaznamenala úbytek na váze a snížení krevního tlaku. A to vše jen díky tomu, že změnila svůj pohled na svou práci, začala na ní pohlížet jako na způsob cvičení. Další velmi zajímavá studie doktora Benedettiho z roku 2007 dokazovala účinky látky od bolesti po náročnou operaci. Jedné skupině pacientů podával lék s jejich vědomím injekčně. Druhé skupině léky podával pomocí automaticky nastavené trubice tak, aby o tom pacienti nevěděli. Obě skupiny dostávaly stejné množství látky. Normálně by si člověk mohl myslet, že u obou skupin se projeví stejné analgetické účinky. Nebylo však tomu tak. U první skupiny byl zaznamenán významný pokles ve stupni bolesti, u druhé byl pokles až dvojnásobně menší. Podobné účinky vyzkoušel pan Benedetti i u léčby úzkosti nebo Parkinsonovy choroby. Zde také zaznamenal vliv toho, jestli si je člověk vědom své léčby nebo ne. Tato léčba byla až pětkrát efektivnější, když pacienti věděli, že dostali svůj lék.¹¹

Naučený optimismus (aneb psychika v době krize)

Tématy pozitivní psychologie se začal zabývat Martin Seligman, který napsal knihu *Naučený optimismus*. Studoval zejména lidi s depresemi, kdy je prokázáno, že lidé s pesimistickým myšlením mají větší pravděpodobnost propadnout depresím. Záměrně neříkám *pesimisté*, ale *lidé s pesimistickým myšlením*, čímž chci naznačit, že je to věc, která není vrozená a která se dá vlastně vůlí změnit.

K tomu mě napadá dobrý příklad se sklenicí, která je z poloviny naplněná vodou. Říká se, že optimistický člověk vidí sklenici z poloviny plnou a pesimistický z poloviny prázdnou. Přitom se dívají na úplně stejnou sklenici, ve které je stejné množství vody, ale každému připadá jiná kvůli jejich myšlení. Martin Seligman tvrdí, že tento pohled se dá změnit.

Pozitivní psychologie se zejména zabývá pozitivními emocemi a zážitky, ale také tím, jak je možné, že někteří lidé jsou optimističtí a jiní pesimističtí. Snaží se vysvětlit, jak k tomu dochází a jak to změnit. Když se člověk dostane do stresové nebo krizové situace, záleží na tom, jak se na tu danou situaci člověk dívá. Jsou dva typy lidí. Jedni, kteří zažijí tzv. posttraumatický růst, a druzí, kteří zažijí

¹¹ TEDx Talks, 2014, *Change your mindset, change the game* | Dr. Alia Crum | TEDxTraverseCity, YouTube video. [2020-12-03]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=0tqq66zwa7g>

tzv. posttraumatický stresový syndrom. První skupina lidí si po nějaké traumatické události například váží víc života, vztahů, ujasní si své morální hodnoty a mnohdy se dožívají vyššího věku. Naopak druhá skupina lidí se po traumatické události sesype a propadne depresím. Nádherným příkladem člověka, který si zažil posttraumatický růst, je Viktor Frankl. Tento pán byl australský psycholog, který se jako Žid dostal do koncentračního tábora v Osvětimi. Jako jeden z mála přežil. V tuto chvíli měl dvě možnosti, buď se mohl zhroutit, což by mu nepomohlo ani k jeho už podlomenému zdraví z tábora, nebo s tím bojovat a snažit se žít život dál co nejlépe. Frankl udělal to druhé. Ihned po návratu z koncentračního tábora psal tři dny v kuse knihu, která je dnes druhou nejprodávanější knihou hned po bibli. V ní popisoval, jak i přes hrozné podmínky byli v Osvětimi lidé, kteří byli stále optimističtí. Tento příklad je extrémní, protože já si neumím představit moc traumatictější věc, než je být poslán do Osvětimi. I přesto všechno se Viktor Frankl rozhodl žít. Svými knížkami pomohl mnoha lidem a také změnil dnešní psychoterapii. Díky jeho volbě, která by pro drtivou většinu lidí byla nesmírně náročná, se dožil neuvěřitelných 94 let.¹²

„90 % dlouhodobého štěstí není ovlivněno vnějším světem, ale způsobem, jakým mozek tento svět zpracovává. Pouze 25 % našeho pracovního úspěchu je předurčeno mírou IQ, ale 75 % je ovlivněno úrovní optimismu. Naš mozek v pozitivním nastavení pracuje výrazně lépe. Jsme o 31 % produktivnější, o 37 % lepší v prodeji, lékaři jsou o 19 % rychlejší a přesnější. Optimismus a pesimismus je naučitelný.“¹³

Naučit se myslet optimisticky není lehké a rychlé a vyžaduje dostatek úsilí a odvahy. Podle Seligmana je hlavním principem naučení se optimismu diskuze. To znamená, že když se stane něco, co vás může vytočit, máte se na chvíli zastavit a diskutovat (buď sám se sebou, nebo s někým dalším) o tom, v čem je ta věc pozitivní a co nového vám přinese, i když se vám na první pohled zdá, že je to zcela negativní věc. Není to změna ze dne na den, ale spíše malé krůčky k vytvoření si návyku. *„Štěstí je nakažlivé – jsme-li obklopeni šťastnými lidmi, činí nás to šťastnějšími.“¹⁴* Měli bychom si proto vybírat lidi, se kterými se cítíme dobře a kteří nás třeba i zdravě motivují.

¹² LUDWIG, Petr. Nastavení mysli v době krize. In: Petr Ludwig [online]. 2020, 27. 10. 2020 [cit. 2020-12-03]. Dostupné z: <https://www.petriludwig.cz/deeptalks/2020/10/18-prednaska>

¹³ LUDWIG, Petr. Nastavení mysli v době krize. In: Petr Ludwig [online]. 2020, 27. 10. 2020 [cit. 2020-12-03]. Dostupné z: <https://www.petriludwig.cz/deeptalks/2020/10/18-prednaska>

¹⁴ Štěstí a úspěch. In: Mindset [online]. 2011 [cit. 2020-12-03]. Dostupné z: <https://www.mindset.cz/prispevky/6549-stesti-a-uspech/>

Jak jednou americký podnikatel řekl: „*Ať už si myslíte, že něco dokážete, nebo si myslíte, že to nedokážete, v obou případech máte pravdu.*“¹⁷ Všechno to je v naší hlavě.

Myslíte, že není možné si plnit své cíle? Že není možné zhmotnit naše představy? Všechno, co je dnes kolem nás, byla dříve také jen představa některých lidí. Za různými lidskými výtvořky stojí člověk, který měl představu o tom, co chce vytvořit. Přidal si k tomu emoce a vizualizaci svého cíle, které mu dávaly dostatek energie na to, aby u toho vydržel do doby, než to dokáže.¹⁸ Také je dokázáno, že naše smysly se zaměřují zejména na věci, na které myslíme. Když tedy bude člověk myslet na to, že se chce naučit například německy, uvidí němčinu najednou všude. Není to proto, že dříve nikde nebyla, ale proto, že si jí náš mozek nevšímal. Na světě existuje tolik informací, které by náš mozek nezvládal vnímat naráz, proto si sám filtruje, na co bude upoutávat pozornost. Tím, že náš mozek funguje automaticky (jako jsou reflexy) kvůli evoluci, je těžké na něm něco změnit. Člověk se ale na to musí zaměřit, věřit si a dát do toho hodně úsilí.

Na vrcholové úrovni se hodně mluví o tzv. High Performerech. Je to anglické označení pro člověka, který si dlouhodobě vede nadprůměrně. Většinou se tím myslí nejúspěšnější sportovci, vědci nebo podnikatelé, nemusí to být ale jen takoví lidé. Jsou to vlastně všichni lidé, kteří si vedou nadprůměrně v tom, co dělají, a žijí naplněný život podle svých představ.¹⁹

Jak už jsem dříve zmínila, klíč k tomu všemu je růstový mindset, ale také základní fyziologické potřeby (strava, spánek, pohyb). To však není všechno, co dělá lidi úspěšnými. Je mnoho dalších malých návyků, které pomáhají k celkové pohodě a spokojenosti.

Jedním z nich je meditace. Většina lidí si představí člověka s překříženýma nohama, zavřenýma očima a meditační hudbou, který nejlépe nepřemýšlí nad ničím. Nemusí to tak vůbec být. „*Nejde tedy o to vypínat mysl a nemít myšlenky, to neumí nikdo. Jde o to, že pouze pozorujeme proces, kterým naše mysl prochází.*“²⁰ Pravdou je, že i když si myslíme, že máme naše myšlení pod kontrolou, ve většině případů je to naopak. Dobrým příkladem je to, že se naštváváme kvůli věcem, které neumíme ovlivnit. Meditace nám může s tím ohromně pomoci, protože si díky ní úžasně utříbíme naše myšlenky nebo představy, které se mohou následně stát naší realitou.

¹⁷ Henry Ford. In: Wikicitáty [online]. 2005, 23. 3. 2007 [cit. 2020-12-03]. Dostupné z:

https://cs.wikiquote.org/wiki/Henry_Ford

¹⁸ KOSEC, Daniel. Umí člověk zhmotnit své myšlenky? In: Code of life [online]. 2019, 11. 10. 2019 [cit. 2020-12-04]. Dostupné z: <https://codeoflife.cz/mysl/zhmotnovani-myslenek/>

¹⁹ KOSEC, Daniel. Jak být úspěšný v tom, co děláš a prožít život naplno? In: Code of life [online]. 2019, 8. 9. 2020 [cit. 2020-12-04]. Dostupné z: <https://codeoflife.cz/vykonnost/jak-byt-uspesny-v-tom-co-delas-a-prozit-zivot-naplno/>

²⁰ HLAVÁČEK, Vojtěch. Meditace a její největší síla. In: Code of life [online]. 2015, 6. 3. 2020 [cit. 2020-12-03]. Dostupné z: <https://codeoflife.cz/biohacking/meditace-a-jeji-nejvetsi-sila/>

Důsledkem meditace pak je to, že máme v našem životě více vědomí o tom, co děláme. Pomáhá nám zvládat emoce a stres, lépe se soustředit, rozhodovat se, a rozvíjí naše komplexní myšlení a paměť. Meditovat můžete zcela kdekoliv. Dokonce můžete medítovat, když s někým mluvíte, stačí se zaměřit na ten daný okamžik a naše myšlenky. Nemusí to ani trvat dlouho. Studie prokázaly, že pouhých 5 minut meditace má účinek na naše psychické zdraví.

K tomu by se mohl přidat další návyk, který je také určitou formou meditace, a to je psaní si svého deníku nebo diáře. Studie dokazují, že opakované psaní svých myšlenek a emocí na papír má stejné benefity jako meditace. Je to také formou jakési revize, kterou můžeme za čas provádět a díky které se můžeme posouvat dál. Zjistíme, že už dlouhou dobu děláme jednu věc a řekneme se: „Aha, tato věc mi v životě přinesla spoustu dobrých věcí, proto ji budu dělat dál. Tato věc mi naopak nic nepřinesla a je třeba zbytečná, nebudu ji tedy dělat nebo ji vylepším, aby mi do budoucna přinesla co nejvíce užitku.“

Tím se dostávám k mému dalšímu bodu, kterým jsou chyby. Hodně lidí se chyb bojí a myslí si, že jsou pro ně špatné. Opak je ale pravdou. Chyby jsou to, co nás posouvá dál. Lidé s růstovým nastavením myslí berou chyby jako událost, ze které se poučí, aby ji už příště neudělali. Naopak lidé s fixním nastavením myslí berou chyby jako událost, která je brzdí k dosažení svého cíle. Jak jedno české lidové rčení říká: „I pád na 'hubu' je krok vpřed,“ a já myslím, že to krásně vystihuje to, co jsem chtěla říct.

Další velmi důležitá věc, která bývá často opomíjená, je psaní si svého flow-lístku (neboli lístku vděčnosti). Spočívá to v tom, že si každý den napíšete tři věci, za které jste vděční a které vám dělají radost. Někomu to může znít absurdně, ale je to zcela podložené studiemi. Ty dokazují, že náš mozek je neuroplastický, což znamená, že se může cvičit jako sval. Psaním si takových pozitivních věcí posilujete tu část mozku, která je zodpovědná za spokojenost. Tato metoda například neustále poráží antidepressiva.

Motivace a návyky

Motivace je hrozně nespolehlivý zdroj energie. Podle mě mají lidé špatné pojetí o tom, co to ta motivace vůbec je. Myslí si, že se jim nedaří udržet si třeba nějaký návyk, protože ztratí motivaci. Tím nechci říct, že je motivace špatná. Je důležitá, ale jen pro začátek, motivaci pak musí nahradit návyk. Myslíte si, že úspěšní lidé jsou neustále motivováni? V žádném případě nejsou, jen si díky motivaci vytvořili návyk, který je žene dál. Jak běžec Jim Rohn jednou řekl: „*Motivation is what gets you started. Habit is what keeps you going,*“²¹ že motivace je to, co nás donutí začít, návyk

²¹ WEI, Jessica. Motivation Is What Gets You Started. In: Due [online]. 2015, 16. 1. 2016 [cit. 2020-12-03]. Dostupné z: <https://due.com/blog/motivation-gets-started-jim->

pak to, co nás žene dál. Vytvořit si návyk může být obtížné, a tak se musí začít po malých kouscích. Při tomto bych chtěla zmínit herce Terryho Crewse, který je pro mě velkou inspirací. Jako dítě doma zažíval spolu s jeho matkou násilí ze strany otce. Jako teenager se rozhodl začít posilovat, aby mohl ochránit sebe i svou matku. Touha postavit se svému otci byla jeho motivací. Terry ale věděl, že na to nemůže jít po hlavě a bude muset začít pomalu. Rozhodl se tedy chodit do posilovny každý den. První den si jen zabalil oblečení do tašky. Druhý den přijel před posilovnu, ale nevešel do ní. Třetí den do ní už vstoupil, ale necvičil. Takovým způsobem to šlo dál, až se dopracoval k tomu, kde je dnes, kdy cvičí každý den. Je to už takový návyk, který nejde porušit. Do posilovny prostě jde, i když se mu zrovna nechce. Z vlastních zkušeností vím, že při návyku je těžší tu věc neudělat, než ji udělat.

Tuto podkapitolu chci ukončit krátkou zmínkou o dvou lidech, kteří jsou pro mě obrovskou inspirací a zdrojem motivace. A to jsou Will Smith a Michael Jackson. Podle mě každý má nebo potřebuje někoho jako svou inspiraci. Někoho, kdo je motivuje k tomu, aby na sobě pracovali. Tito dva lidé jsou už dlouho mojí inspirací, a tím nemyslím, že bych chtěla být herečka nebo zpěvačka. Jsou mou inspirací, protože to jsou podle mě hrozně silní lidé, kteří v podstatě z ničeho vybudovali něco, co člověku může připadat neuvěřitelné.

Závěr

V procesu psaní této seminární práce jsem poslouchala mnoho lidí, kteří se stali úspěšnými díky svému mindsetu. Vyprávěli příběhy lidí a také ukazovali výzkumy vědců, které dokazovaly opravdovou sílu naší mysli, a tím mě ještě více přesvědčili o této pravdě a o tom, že téma mysli byl skvělý nápad pro sestavení mé práce.

Lidé jsou dnes zvyklí na pravidelné kontroly u doktora. Když se u nich vyskytne nějaký zdravotní problém, ve většině nemají problém se obrátit ke svému lékaři, který jim pomůže. Tím si chrání své fyzické zdraví, ale mnohokrát je opomíjené zdraví duševní. Podle mě naprostá většina lidí, která se potýká s nějakými psychickými problémy, nezajde za lékařem, tedy za psychologem. Lidé si je totiž spojují s psychickými nemocemi, možná také s psychiatrickými ústavy nebo jim to přijde zkrátka zbytečné. Já očekávám a doufám, že se toto odvětví lékařství do budoucna znormalizuje a lidé nebudou podceňovat své duševní zdraví, které je ohromně nezbytnou částí naší životní spokojenosti.

Svůj cíl práce jsem splnila a k tomu jsem se přiučila mnoha novým věcem, které chci v životě využívat. Věřím, že jsem našla spoustu důvodů, proč je naše mysl důležitá a v čem je nesmírně zajímavá. Práci jsem prokládala různými studiemi a příběhy, které podle mě vždy nejlépe popíší danou věc či situaci.

Doufám, že tato práce bude přínosem pro kohokoliv a že bude k zamyšlení. Můžeme se zamyslet nad tím, jestli jsme spokojeni, jestli se hodně nestresujeme, nemáme někdy zbytečně přehnané emoce, jestli neprokrastinujeme (prokrastinace bývá dnes hodně skloňovaným slovem), atd. Byla bych ráda, kdyby někoho dokonce inspirovala ve smyslu psaní si svého deníku, praktikování meditace a jiných podobných návyků.

Tuto práci bych chtěla ukončit slovy Randyho Pausche: „*Překážky jsou od toho, aby zastavily ostatní.*“²²

²² LUDWIG, Petr. Nastavení mysli: Fixní a růstové. In: SlidesLive [online]. 21. 5. 2016 [cit. 2020-12-03]. Dostupné z: <https://slideslive.com/38896964/nastaveni-mysli-fixni-a-rustove>

Zdroje informací:

POVOLNÝ, David. Jak funguje lidský mozek, nikdy zcela nepochopíme. Zprávy z MUNI [online]. Brno, 2005, 2. 6. 2020 [cit. 2020-11-21]. Dostupné z: <https://www.em.muni.cz/veda-a-vyzkum/3696-jak-funguje-lidsky-mozek-nikdy-zcela-nepochopime#.UxbrsYXWD6M>

Biomechanika krevního oběhu. In: WikiSkripta [online]. [cit. 2020-12-02]. Dostupné z: https://www.wikiskripta.eu/w/Biomechanika_krevn%C3%ADho_ob%C4%9Bhu

STUHLÍK, Aleš. Jak funguje mozek? [online]. [cit. 2020-12-02]. Dostupné z: <http://www.neurokouc.cz/wp-content/uploads/2019/09/Jak-funguje-mozek.pdf>

How Does the Brain Work. In: Dana Foundation [online]. New York, 11. 8. 2019 [cit. 2020-12-02]. Dostupné z: <https://www.dana.org/article/how-does-the-brain-work/>

Nové neurony vznikají – cvičte svůj mozek. In: ERGO aktiv [online]. Praha, 2015 [cit. 2020-12-02]. Dostupné z: <https://www.ergoaktiv.cz/handy-cap/nove-neurony-vznikaji-cvictte-svuj-mozek/>

VOTAVA, Jiří. Vše, co jste chtěli vědět o mozku a báli jste se zeptat. In: Brain Market [online]. Ostrava, 20. 1. 2020 [cit. 2020-12-02]. Dostupné z: <https://www.brainmarket.cz/nase-novinky/vse-co-jeste-chteli-vedet-o-mozku-a-bali-jste-se-zeptat/>

JAKUBEKOVÁ, Ivana. Jak funguje mozek. In: Mentem: Trénujte svůj mozek [online]. Brno, 2014, 6. 9. 2014 [cit. 2020-12-02]. Dostupné z: <https://www.mentem.cz/blog/jak-funguje-mozek/>

KRAJČÍKOVÁ, Lenka. Jak myslíme a rozhodujeme se?: Procesy na pozadí myšlení a rozhodování. In: Mentem: Trénujte svůj mozek [online]. Brno, 2014, 7. 9. 2015 [cit. 2020-12-03]. Dostupné z: <https://www.mentem.cz/blog/procesy-na-pozadi-mysleni/>

MEDALOVÁ, Kristína. Dvě cesty zpracování emocí v mozku. In: Mentem: Trénujte svůj mozek [online]. Brno, 2014, 1. 6. 2015 [cit. 2020-12-03]. Dostupné z: <https://www.mentem.cz/blog/emoce/>

JARMAR, Jiří Kryštof. Jak používat biohacking?: Odpovědí je metamindset. In: Code of life [online]. 2019, 25. 7. 2020 [cit. 2020-12-03]. Dostupné z: <https://codeoflife.cz/biohacking/jak-pouzivat-biohacking-odpovedi-je-metamindset/>

KOSEC, Daniel. Umí člověk zhmotnit své myšlenky? In: Code of life [online]. 2019, 11. 10. 2019 [cit. 2020-12-04]. Dostupné z: <https://codeoflife.cz/mysl/zhmotnovani-myslenek/>

KOSEC, Daniel. 8 zajímavostí o našem mozku. In: Code of life [online]. 2019, 9. 1. 2020 [cit. 2020-12-04]. Dostupné z: <https://codeoflife.cz/telo/mozek/8-zajimavosti-o-nasem-mozku/>

TEDx Talks, 2014, *Change your mindset, change the game | Dr. Alia Crum | TEDxTraverseCity*, YouTube video. [2020-12-03]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=0tqq66zwa7g>

KOSEC, Daniel. Jak být úspěšný v tom, co děláš a prožít život naplno? In: Code of life [online]. 2019, 8. 9. 2020 [cit. 2020-12-04]. Dostupné z: <https://codeoflife.cz/vykonnost/jak-byt-uspesny-v-tom-co-delas-a-prozit-zivot-naplno/>

WEI, Jessica. Motivation Is What Gets You Started. In: Due [online]. 2015, 16. 1. 2016 [cit. 2020-12-03]. Dostupné z: <https://due.com/blog/motivation-gets-started-jim-ryun/#:~:text=%E2%80%9CMotivation%20is%20what%20gets%20you,is%20what%20keeps%20you%20going.%E2%80%9D&text=Making%20the%20decision%20to%20change,step%20in%20a%20ong%20journey>

HLAVÁČEK, Vojtěch. Meditace a její největší síla. In: Code of life [online]. 2015, 6. 3. 2020 [cit. 2020-12-03]. Dostupné z: <https://codeoflife.cz/biohacking/meditace-a-jeji-nejvetsi-sila/>

Úspěch. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2020-12-17]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/%C3%9Aasp%C4%9Bch#:~:text=%C3%9Aasp%C4%9Bch%20je%20pozitivn%C3%AD%20v%C3%BDsledk%20snahy,alespo%C5%88%20%C4%8D%C3%A1ste%C4%8Dn%C3%A9%20dosa%C5%BEen%C3%AD%20pl%C3%A1novan%C3%A9ho%20c%C3%ADle.&text=%C3%9Aasp%C4%9Bch%20ale%20m%C5%AF%C5%BEe%20b%C3%BDt%20relativn%C3%AD,jevit%20jako%20One%C3%BAsp%C4%9B%C5%A1n%C3%A9%20a%20naopak>

LUDWIG, Petr. Nastavení mysli v době krize. In: Petr Ludwig [online]. 2020, 27. 10. 2020 [cit. 2020-12-03]. Dostupné z: <https://www.petr Ludwig.cz/deeptalks/2020/10/18-prednaska>

Henry Ford. In: Wikicitáty [online]. 2005, 23. 3. 2007 [cit. 2020-12-03]. Dostupné z: https://cs.wikiquote.org/wiki/Henry_Ford

Pozitivní psychologie. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-, 11. 3. 2013 [cit. 2020-12-20]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Pozitivn%C3%AD_psychologie

Šťěstí a úspěch. In: Mindset [online]. 2011 [cit. 2020-12-03]. Dostupné z:

<https://www.mindset.cz/prispevky/6549-stesti-a-uspech/>

KURAS, Benjamin. Nová psychologie úspěchu. In: Česká pozice [online]. 2010, 8. 1. 2012 [cit. 2020-

12-03]. Dostupné z: [https://ceskapozice.lidovky.cz/forum/kapitola-59-nova-psychologie-](https://ceskapozice.lidovky.cz/forum/kapitola-59-nova-psychologie-uspechu.A120106_095920_pozice_51606)

[uspechu.A120106_095920_pozice_51606](https://ceskapozice.lidovky.cz/forum/kapitola-59-nova-psychologie-uspechu.A120106_095920_pozice_51606)

LUDWIG, Petr. Nastavení mysli: Fixní a růstové. In: SlidesLive [online]. 21. 5. 2016 [cit. 2020-12-

03]. Dostupné z: <https://slideslive.com/38896964/nastaveni-mysli-fixni-a-rustove>