

Joseph Nguyen

NEVĚŘTE VŠEMU, CO SI MYSLÍTE

PROČ JE PŘEMÝŠLENÍ ZAČÁTKEMI
KONCEM VAŠEHO UTRPENÍ



DOPROVODNÉ
MATERIÁLY
K AUDIOKNIZE



progresguru.cz

vydavatelství audioknih

Pro snadnější vyhledávání sem vkládám užitečné tabulky a schémata z této knihy. Využívejte tyto nástroje na své cestě k ne-přemýšlení.

— **Joseph Nguyen**

Kapitola 2

Rovnice lidské zkušenosti

Pojďme si znázornit, jak naše přemýšlení může změnit, jak prožíváme nějakou událost, pomocí rovnice:

Událost + Stejné přemýšlení = Stejná zkušenosti

Událost + Nové přemýšlení = Nová zkušenosti

Událost + Přemýšlení = Vnímání reality

Událost bez přemýšlení = Realita

Událost bez přemýšlení = Klid



Kapitola 4

Myšlenky versus přemýšlení: příklady ilustrující rozdíly mezi myšlenkami a přemýšlením

Situace:

Událost

Myšlenka

Neutrální pozorování nebo intuitivní pobídka

Přemýšlení

Negativní hodnocení nebo příběh o myšlence

////////////////////////////////////

Situace:

Prší.

Myšlenka

Prší.

Přemýšlení

Proč se to musí stát vždycky zrovna mně?
To je strašná smůla.
To počasí mi úplně zkazilo den.

////////////////////////////////////

Situace:

Přišli jste o práci.

Myšlenka

Přišel jsem o práci.

Přemýšlení

Nejsem dost dobrý/á.
Každý si to teď o mně bude myslet.
Z toho už se nevzpamatuji.
To není fér.



Situace:

Přijedete do práce a cítíte, že vás nenaplnuje.

Myšlenka

Chci dát výpověď.

Přemýšlení

Co když si jinou práci už nenajdu?

Co když se mi v té další práci bude líbit ještě méně?

Třeba ani nemám na to, abych si jinou práci našel.

Co bych tak asi mohl jinému zaměstnavateli nabídnout?

.....

Situace:

Je víkend a přemýšlíte, co budete dělat.

Myšlenka

Chci začít s novým kreativním koníčkem.

Přemýšlení

Je to ztráta času.

Nejsem kreativní.

Nejde mi to.

Ostatní si ze mě kvůli tomu budou dělat legraci.



Myšlenky versus přemýšlení

Následující tabulka porovnává různé vlastnosti myšlenek a procesu přemýšlení, aby vám pomohla rozlišit ve vlastní mysli, co je co.

Vlastnost	Myšlenka	Přemýšlení
zdroj	univerzum	ego
náboj	neutrální	negativní
váha	lehkost	tíha
energie	rozpínavá	omezující
povaha	neomezená	omezená
kvalita	kreativní	destruktivní
esence	božská	smrtelná
pocit	živoucí	stresující
emoce	láska	strach
vnímání	celistvost	oddělenost
úsilí	snadnost	obtížnost
kořeny	v pravdě	v iluzi
čas	přítomnost	minulost/budoucnost



Kapitola 7

Jak se zbavit proudu negativních myšlenek: POPUD

P – pozastavte se a několikrát se zhluboka nadechněte. Váš nervový systém se zklidní a ukotvíte se v přítomném okamžiku. Uvědomte si, že přemýšlíte, ale proces nehodnoťte.

O – Položte si **otázku**: „Když takto přemýšlím, cítím se tak, jak bych chtěl?“ nebo „Chci dál trpět?“ Pokud ne, máte vždy možnost proces přemýšlení ukončit a pocítit klid.

P – pochopte, že je jen na vás, zda proces přemýšlení zastavíte a necháte jít.

U – upozorněte sami sebe, že „přemýšlení je příčinou utrpení“. Řekněte to nahlas a opakujte to jako mantru. Vaše mysl se utiší a dotěrné myšlenky ustoupí a nakonec zmizí.

D – dovolte si plně prožít své emoce. Nehodnoťte je, nevzdorujte jim, nepřemýšlejte o nich (jen je prociťte).

