

# NEVĚŘTE VŠEMU, CO SI MYSLÍTE

Proč je přemýšlení začátkem i koncem vašeho utrpení

Rozšířené vydání

Joseph Nguyen



**progresguru**

1. VYDÁNÍ

PROGRESGURU, 2026

progresguru.cz

Knihá vychází také elektronicky a jako audiokniha

ISBN: 978-80-909237-3-7

## **Audiokniha Nevěřte všemu, co si myslíte.**

Poslouchejte na cestách, při úklidu nebo odpočinku.

Naskenujte kód a začněte.



[https://progresguru.cz/audioknihy/  
neverte-vsemu-co-si-myslite-joseph-nguyen](https://progresguru.cz/audioknihy/neverte-vsemu-co-si-myslite-joseph-nguyen)

*Pro Kennu, která mi ukázala, co je bezpodmínečná láska  
a jak tato láska může změnit svět.*

# Obsah

Předmluva k rozšířenému vydání .....	11	
ÚVOD	Co se v této knize dozvíte .....	15
KAPITOLA 1	Na cestě k objevení hlavní příčiny utrpení .....	25
KAPITOLA 2	Hlavní příčina utrpení .....	31
KAPITOLA 3	Proč přemýšlíme? .....	43
KAPITOLA 4	Myšlenky versus přemýšlení .....	49
KAPITOLA 5	A neměli bychom myslet pozitivně? .....	59
KAPITOLA 6	Jak přestat přemýšlet? .....	67
KAPITOLA 7	Jak přestat přemýšlet – praktické kroky .....	75
KAPITOLA 8	Jak můžeme v životě prosperovat, když nebudeme přemýšlet? .....	85
KAPITOLA 9	Co naše cíle, sny a ambice? .....	93
KAPITOLA 10	Nic není jen dobré nebo jen špatné .....	107
KAPITOLA 11	Jak následovat svou intuici .....	113
KAPITOLA 12	Vytváření prostoru pro vhled .....	125
KAPITOLA 13	Možné překážky na cestě k ne-přemýšlení .....	133
KAPITOLA 14	Bezpodmínečná láska .....	143
KAPITOLA 15	Co teď? .....	149

Praxe.....	155
Vnitřní práce .....	157
Vnější práce .....	171
Deník .....	181
Zdroje .....	187
Poděkování .....	193
O autorovi .....	195
Co byste mohli číst nyní? .....	196

# Předmluva k rozšířenému vydání

Knihu „Nevěřte všemu, co si myslíte“ jsem napsal, abych sám sebe zachránil před vlastní myslí. Chronický strach a úzkost mě provázely celý život a nepamatuji se, že by to kdy bylo jinak. Ze všech sil jsem se snažil své myšlení změnit, ale stále jsem se cítil stejně – byl jsem úzkostný, frustrovaný a vystresovaný. Změna nastala až ve chvíli, kdy jsem se svou myslí přestal bojovat a začal se ji snažit pochopit. Přišel jsem při tom na něco, co můj vztah k vlastní mysli změnilo navždy. Z mého nejhoršího nepřítele se stal ten nejlepší.

Když jsem poslal do světa první vydání této knihy, chtěl jsem se podělit o to, na co jsem přišel, a snad i pomoci dalším lidem osvobodit se z područí úzkostné mysli.

Nikdy by mě nenapadlo, že se za pouhé dva roky dostane kniha do ruky více než sedmi stům tisícům lidí z celého světa a desítek cizích zemí a přeloží ji do více než čtyřiceti jazyků. Každý den cítím obrovský vděk za to, jak nadšeně čtenáři mou knihu přijali a jak často ji sdíleli s přáteli a rodinou. Nenacházím slova, která by vyjádřila, jak moc si jejich laskavosti a štědrosti vážím.

Jak si kniha nacházela další a další čtenáře, přicházely mi tisíce děkovných zpráv a nespočet dotazů. Ze všech sil jsem se snažil na ně

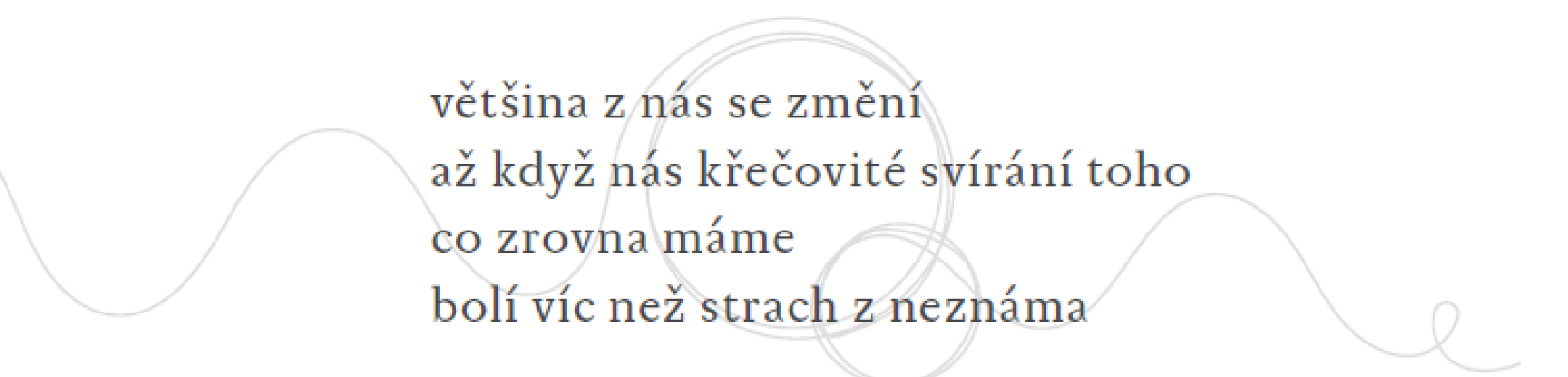
odpovídat a mnohokrát se mi dostalo zpětné vazby, že mé odpovědi byly užitečné a nápomocné. Jakmile k tomu tedy byla příležitost, rozhodl jsem se knihu přepracovat a rozšířit, abych do ní mohl zahrnout všechny otázky mých přemýšlivých čtenářů. Výsledkem je, jak doufám, kniha, která bude čtenářům na cestě k vnitřnímu klidu ještě nápomocnější.

V tomto rozšířeném vydání najdete více příkladů, myšlenkových experimentů a mentálních modelů. Témata, která zajímala mé čtenáře, rozvedu více do hloubky. Úryvky poezie v knize budou čtenáři další inspirací v rozjímání nad jednotlivými myšlenkami.

Jedna z otázek, které jsem dostával velmi často, se týkala toho, jak tento koncept aplikovat na každodenní život. Připojil jsem proto celou kapitolu, která vás krok za krokem provede procesem, při kterém se negativního myšlení zbavíte nejrychleji a nejefektivněji. Kniha nyní obsahuje i závěrečnou část s praktickými cvičeními, která čtenáři pomohou aplikovat získané znalosti na vlastní život – snadno a nenásilně.

Upřímně doufám, že vám tato kniha pomůže tak, jak pomohla mně. Děkuji, že vás smím na této cestě doprovázet. Těším se, až se během času, který strávíte čtením těchto stránek, lépe poznáme.

S láskou  
Joseph



většina z nás se změní  
až když nás křečovitě svírání toho  
co zrovna máme  
bolí víc než strach z neznáma



# Co se v této knize dozvíte

*Pokud o něčem nevíme, nemůžeme to změnit.  
A jakmile o tom víme, už to změnit musíme.*

— SHERYL SANDBERG

Znáte to.

Chcete splnit jednoduchý pracovní úkol a najednou o sobě začnete pochybovat a hlavou se vám honí, že na to nemáte. Proč jsem se do toho nepustil už dřív, říkáte si. A stejně na to nemám. Zase to nevyjde. A co když si někdo všimne, že o tom, co dělám, nemám ani páru? A proč vlastně povýšili ostatní, ale mě ne?

Na schůzi se snažíte soustředit, ale do mysli se vám dere jediné – jak moc tuhle práci nesnášíte. Nejraději byste dali výpověď a začali si plnit sny, ale víte, že to nemá cenu. Nevyšlo by to. A navíc si nemůžete dovolit o práci přijít. Raději budete dál trpět, ale aspoň víte, do čeho jdete. Strach z neznáma je mnohem horší. Lepší je vůbec se do ničeho nepouštět, než něco zkusit a zbabrat to, ne?

A netýká se to jen práce. Probíjíte se všedním dnem a myšlenky vás pronásledují. Bavíte se s kamarádem a v hlavě vám to šrotuje. Proč jsem tohle řekl? A proč se se mnou ten chlap vlastně kamarádí? Stejně si o mně myslí, že jsem divnej. Tohle jsem asi říkat neměl. Určitě mě pomlouvají, když tu nejsem. Proč mezi ně vůbec nezapadám? A proč je tak zatraceně těžký si najít přátele? Co když budu sám jako kůl v plotě?

Přijedete domů a přejíždíte palcem po obrazovce mobilu. Stovky obrázků perfektních životů cizích lidí připomínají, co všechno vám v životě chybí. Jak to, že všem kolem se tak daří a váš život jde od desítky k pěti? Cítíte se jako břídil ve světě plném úspěšných lidí. Všem se povedlo zařídit si perfektní život, jenom vám ne. Kdy se dočkám já, říkáte si.

Večer padáte únavou. Váš mozek se za celý den ani na chvíli nezastavil. Nad vším moc přemýšlel, všechno analyzoval a zkoumal ze

## Mladý mnich a prázdná loď: zenový příběh o tom, jak je naše přemýšlení příčinou našeho utrpení

Před dávnými časy žil v malém klášteře u jezera uprostřed lesů zenový mnich. V klášteře bylo několik starších, zkušených mnichů a zbytek byli nováčci, kteří se toho měli ještě hodně co učit. Mniši měli řadu povinností. Jednou z nejdůležitějších částí jejich každodenní rutiny byla meditace. Museli meditovat v sedě se zavřenýma očima několik hodin bez přestání.

Po každé meditaci měli svému mentorovi povědět o tom, jak pokročili. Pro jednoho mladého mnicha bylo nesmírně těžké se během tohoto cvičení soustředit a velmi ho to štvalo. Když o tom tento mnich vyprávěl svému mentorovi, ten mu položil otázku, která byla zároveň i učební lekcí:

„Víš, co tě ve skutečnosti rozčiluje?“

Mladý mnich odpověděl: „Jakmile zavřu oči a snažím se meditovat, někdo chodí kolem a já se nemůžu soustředit. Rozčiluje mě, že mě ruší i když ví, že medituji. Copak nemůžou brát trochu ohled? Když znovu zavřu oči a snažím se soustředit, otře se o mě kočka nebo jiné zvíře a opět mě vyruší. V tu chvíli už mě rozčílí i to, že zafouká vítr a zašustí listí ve větvích. A jako by to nestačilo, ptáci začnou zpívat jako o život. Já tu prostě nemůžu najít kouska klidu.“

Starší mnich řekne žákovi: „Zdá se, že s každým dalším vyrušením se rozčílíš snadněji. To je ale pravým opakem meditace. Měl bys zjistit, jak to udělat, aby tě lidé, zvířata a rušivé zvuky nerozčilovaly.“

Když domluvili, vyšel mladý mnich z kláštera a rozhlížel se po tichém místě, kde by se mu meditovalo lépe. Našel jej na břehu nedalekého jezera. Posadil se na podložku a začal meditovat. Za chvíli ale na hladinu jezera přistálo za mohutného cákání hejno ptáků. Mnicha hluk vyrušil a rozzlobeně otevřel oči.

I přesto, že na břehu jezera bylo ticho, něco mu vždy narušilo vnitřní klid. K jezeru se ale vracel, i když u něj nenašel to absolutní ticho, které hledal. Jednoho dne spatřil loďku přivázanou k molu. Pomyslel si: „Co kdybych loďku odvázal a dovesloval doprostřed jezera? Tam bych mohl meditovat. Uprostřed jezera mě nebude nic rušit!“ Dovesloval doprostřed jezera a začal meditovat.

Jak předpokládal, uprostřed jezera jej nic nerušilo a v klidu meditoval celý den. Večer se vrátil do kláštera. Takto to dělal několik dní a radoval se, že konečně přišel na to, kde může v klidu meditovat. Už ho nic nerozčilovalo a mohl se věnovat meditační praxi.

Jednoho dne, když opět meditoval uprostřed jezera, uslyšel šplouchání a ucítil, jak se pod ním loďka pohupuje. Rozladilo ho, že ani uprostřed jezera nemá klid.



## Co teď?

*Přijde chvíle, kdy uvěříte, že už je po všem. To bude začátek.*

LOUIS L'AMOUR

I když je to konec knihy, je to i začátek vašeho nového života. Od lásky, klidu a radosti vás v každém okamžiku dělí jedna jediná myšlenka. Zapamatujte si to a uvědomte si to pokaždé, když se dostanete do nesnází. Na začátku jsem vám slíbil, že až si knihu přečtete, nebudete ten samý člověk jako na jejím začátku. Pokud jste tuto knihu četli se záměrem mít otevřenou mysl ochotnou ke změnám, pravděpodobně jste již prožili vhledy, které změnily způsob vašeho

uvažování. Tudíž nejste tou samou osobou, kterou jste byli na začátku.

Jakmile vám vhled přinese něco nového, už to nelze nevidět. Když se vaše vědomí rozšíří, už se nikdy nezmenší na původní velikost. Čas od času můžeme zapomenout a sami sebe potrápit procesem přemýšlení. Ale jakmile si to uvědomíme, budeme schopni vrátit se do stavu lásky, klidu a štěstí v přítomném okamžiku.

Pokud se vám to zdá až podezřele jednoduché, to si s vámi opět pohrává vaše mysl a chce vás nalákat k procesu přemýšlení. Pravda je jednoduchá a vždy bude. Pravda není něco, co si myslíte, ale něco, co víte a cítíte to hluboko ve své duši. Naslouchejte své vnitřní moudrosti, která to všechno dávno ví. Nechte ji, ať vás vede životem.

Když následujeme hlas své duše, cítíme se nejvíce naplněni. Svět nám bude tvrdit, že nejsme dost, že nám něco uniká a že nemáme vše, co chceme. Lidé nám budou nutit své názory, soudy a rady. Uvědomte si, že nemohou za to, že jsou vězni vlastního procesu přemýšlení. Mohou k vám přistupovat s dobrými úmysly, ale nejste povinni je poslouchat.

Vše, co jste kdy chtěli nebo potřebovali, si nosíte v sobě. Vy jste ta láska, radost a klid, po kterých prahnete. Jen když na to zapomeneme a propadneme se do procesu přemýšlení, neuvidíme to.



## PRAXE

Tato část knihy obsahuje pokyny, které vám pomohou implementovat proces ne-přemýšlení do vašeho každodenního života. Tyto pokyny jsou rozděleny do dvou skupin – vnitřní práce a vnější práce. Pomohou vám proces ne-přemýšlení implementovat do vašeho vnitřního světa i do vašeho přístupu ke světu kolem vás.

I když koncept toho, že se vzdáte procesu přehnaného přemýšlení, je sám o sobě jednoduchý, není snadné uvést jej do praxe. Je v pořádku, pokud vám to působí obtíže. Většina z nás byla lapena v procesu přemýšlení celá desetiletí a nikdy předtím jsme se nepokusili tento proces přerušit. Je pochopitelné, že to pro vás bude

## Ráno – záměr pro nadcházející den

Pokud neuděláme vědomé rozhodnutí, že se budeme řídit svou intuicí, vrátíme se k chování, ke kterému jsme byli naprogramováni. Vedení deníku vám pomůže se z tohoto vzorce osvobodit. Uvědomíte si svou intuici. Nejlepší je si deník psát ráno, protože vám to pomůže nastavit se na celý den bez zbytečného přemýšlení.

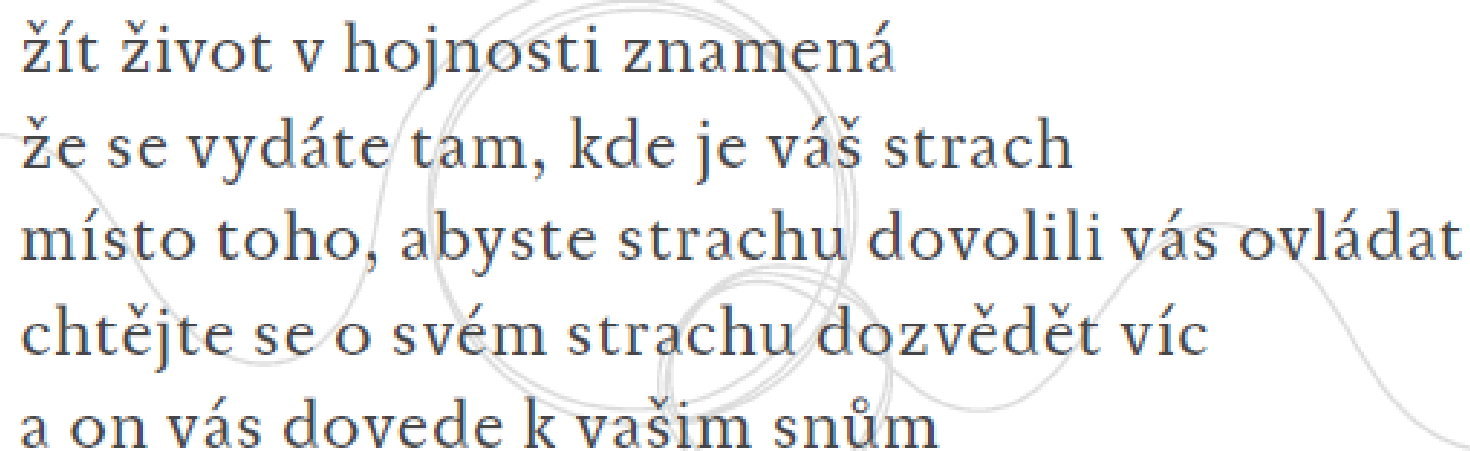
\*\*\*

### **Co mi má intuice dnes říká?**

Pokud budu ignorovat vnější vlivy a rady od ostatních, co bych měl, podle své intuice, nyní udělat? Co mi má intuice radí, abych zkusil? Co mi nejvíc rozezpívá duši, leží v neznámu a je se mnou nejvíc v souladu?

### **Když mě dnes přepadne strach a nejistota, co udělám?**

**Napište si mantru, která vám pomůže si během dne vzpomenout, že máte důvěřovat své intuici.**



žít život v hojnosti znamená  
že se vydáte tam, kde je váš strach  
místo toho, abyste strachu dovolili vás ovládat  
chtějte se o svém strachu dozvědět víc  
a on vás dovede k vašim snům

# O autorovi

Joseph Nguyen je autorem světového bestselleru *Nevěřte všemu, co si myslíte*. Jeho dílo bylo přeloženo do více než čtyřiceti jazyků a dotklo se srdcí a myslí čtenářů z celého světa. Inspiraci, kterou načerpal z filozofie, duchovních věd a psychologie, dokázal Joseph přetavit v nadčasovou moudrost podanou jednoduchým, praktickým a čtivým způsobem. Svým psaním Joseph osvětluje cestu k seberealizaci a vede své čtenáře k životu plnému hojnosti a osvobození od emocionálního a psychického utrpení.