

Síla emocí a mysli

Ing. Andrejka Vokálová

www.pruvodkynezivotem.cz

a.vokalova@email.cz

Tel.: 774 801 861



Představení a přivítání

Jsem Andrejka

Moje životní cesta nebyla lehká, ale ukázala mi, že z bolesti může vyrůst síla. Hledala jsem způsoby, jak najít klid a naplnění. A díky tomu vím, že změna je možná pro každého – stačí udělat první krok ROZHODNUTÍ.

Nyní s vděčností provázím druhé, aby se zbavili minulosti, naučili důvěřovat sami sobě a našli v sobě víc, než kdy tušili. Protože právě tam, kde se cítíme ztraceni, často začíná náš skutečný růst. Kdo nechce, hledá důvody a kdo chce, hledá způsoby.

Od roku **2016** se aktivně věnuji osobnímu rozvoji, od roku **2019** jsem certifikovaná terapeutka a od **6.6.2022** jsem začala přednášet a pořádat workshopy pro širší veřejnost. Jsem zakladatelka a autorka projektů „Weby v nebi“ a „Zelené srdce HK“.



ŠTASTNÉ VZTAHY



Cíle a přínosy přednášky



- Trénink mysli a emocí!
- **Dary a možnosti dalšího růstu, pokud se rozhodnete a budete aktivní.**
- Uvědomění a nejnovější techniky i šokující vědecká fakta.
- **Nastavení Vaší mysli i emocí tak, aby spolupracovaly pro Vás a naplnění Vašich cílů.**
- Inspirativní večer v dobré společnosti a nejlepší knihovně!
- **Za pár minut uděláme velký posun – uvidíte na vlastní oči a pocítíte na vlastní kůži.**
- Naučíte se, jak používat tyto jednoduché techniky i doma, abyste mohli tvořit svůj osobní příběh.

Dary ode mne pro Vás



- **Tři z Vás, kteří mi dnes napíšou recenzi na mou přednášku (emailem či rukou na papír) ode mne dostanou hodnotné dary podle vlastního výběru:**

a.vokalova@email.cz

Můžete si vybrat z:

- 1/1x Vstup zdarma na 3h workshop v květnu 2026 Borohrádku.
- 2/ 2x konzultace osobní či telefonická/online podle Vás.
- 3/ Kniha osobního rozvoje s mým věnováním.
- 4/ Test 11 nejčastějších negativních programů.

Proč síla emocí a mysli ?



- Poslední rok až dva jsou plné velkých a náročných změn...!
- Vnímám to u sebe i rodiny, přátel a klientů. **A vím, že změny jsou vždy pro nás prospěšnější, když jsou provedeny z naší vůle a iniciativy než bez ní.**
- **A proto vznikla tato přednáška – ukázat Vám sílu až neuvěřitelně zázračnou moc, kterou máte 24h/7dní v týdnu u sebe (když spojíme emoce, mysl, tělo a intuici)!**
- **Mým záměrem je podporovat a provázet ostatní tak, aby znovu objevili, oživili a naplnili svůj osobní příběh (viz „Alchymista“).**

Proč síla emocí a mysli ?



Moje neuvěřitelné příběhy a splněné sny:

- 1/ najít a sbalit muže a lásku svého života;
- 2/ mít hezký vztah se nejlepší kamarádkou od školky až dosud;
- 3/ zahojit i narovnat vztahy s rodinou;
- 4/ objevit a koupit společný domov (i když jsme na něj neměli finance);
- 5/ uzdravit naražený a podvrtnutý kotník za 1 noc na dovolené;
- 6/ dostat darem diamanty od člověka, kterého jsem osobně předtím nepotkala;
- 7/ získat oblíbený ručník ze dna zatopeného lomu;
- 8/ získat zpět Adamův utopený mobil ze dna Vltavy po pádu naší lodi n splavu v Českém Krumlově a
- 9/ přednášet;
- **10/ podporuji a pomáhám plnit sny i ostatním! Připojte se?**





***"Mysl je jako padák – funguje jen
tehdy, když je otevřená."***

Frank Zappa

Šokující vědecká fakta - MYSL



1. Mysl neumí rozlišit realitu od představ!

- Vědecké studie prokázaly, že **pouhá vizualizace fyzické aktivity (představuji si cvičení v mysli 5x týdně) vede ke zlepšení svalové síly** – lidé, kteří si

představovali cvičení, posílili svaly o **13 %** bez skutečného pohybu za 12 týdnů.

- **!!!Pokud bychom chtěli posílit svaly o 13 % pouze fyzickou aktivitou, bude to trvat min. 6-12 měsíců!!!**

Zdroj: Ranganathan et al. (2004), *Neuropsychologia*

Šokující vědecká fakta - MYSL



2. Mozek je líný a neustále šetří energii!

- Až **95 %** našich rozhodnutí je **podvědomých**, protože mozek nechce přemýšlet více, než je nutné. Proto máme rádi rutiny a zvyky – čím méně přemýšlíme, tím více energie mozek ušetří.
- **Prokrastinace není lenost**, ale mozek se snaží **vyhnout stresu a vybrat snazší cestu**.
- **Naše rozhodnutí, nad kterými přemýšlíme jsou již dávno rozhodnutá dopředu, my si myslíme že je zvažujeme, ale ve skutečnosti za nás rozhoduje naše podvědomí.**

Zdroj: Kahneman (2011), *Thinking, Fast and Slow*

Šokující vědecká fakta - MYSL



3. **80 %** našich myšlenek je negativních a **95 %** se opakuje každý den!

- Většina myšlenek, které nás dnes napadly, jsou **téměř stejné jako včera**.
- **Negativní myšlení je evoluční nástroj** – mozek je naprogramován tak, aby hledal nebezpečí a hrozby (kdysi nás chránil).
- **Dnes už na nás sice nečíhá medvěd za každým rohem, ale naše mysl si stále vytváří nové „predátory“ – katastrofické scénáře, stres a obavy, které nás drží v neustálé pohotovosti.**

Zdroj: Leahy (2005), *National Science Foundation*

Šokující vědecká fakta - MYSL



4. Nadměrná konzumace jednoduchého online obsahu způsobuje „**hnití mozku**“!

- Termín "brain rot" (česky hnití mozku) byl Oxford University Press vyhlášen slovem roku 2024.
- Označuje zhoršení mentálního stavu v důsledku nadměrné konzumace triviálního online obsahu. Tento fenomén odráží obavy z negativního dopadu sociálních médií na naše kognitivní funkce.
- **U malých dětí ve vývoji je tento proces ještě zákeřnější a rychlejší!**

Zdroj: Oxford University Press. (2024).

Jak funguje mysl?



- **Když pochopíme, že nejsme naše myšlenky, ale ten, kdo je má, pozoruje a ovlivňuje, získáme moc je směřovat.**
- Stejně jako trénujeme svaly v těle, můžeme trénovat svou mysl – vybírat si, na co se zaměříme, a měnit způsob, jak vnímáme svět.
- Mysl je nástroj – otázkou je, zda ho ovládáme my, nebo zda on ovládá nás. Když se naučíme s ní pracovat, přestane být zdrojem strachu a stane se klíčem k naší vnitřní síle.
- **Je to vlastně superpočítač s nekonečnými možnostmi, schopný tvořit umělecká díla, technické vynálezy, analyzovat, učit se a měnit náš život.**
- **Přesto nás nikdo nikdy neučil, jak mysl správně používat. Dostali jsme tuto sílu do vínku, ale bez návodu k použití!!!**

Dvě mysli – Vědomí a Podvědomí



KORUNA = Vědomí

- je část naší mysli, která si uvědomuje přítomný okamžik a to, co děláme či si teď myslíme.

KOŘENY = Podvědomí

- podvědomí skrytě ovlivňuje naše myšlenky, emoce a chování.

JSOU v něm uloženy:

dlouhodobé vzpomínky a zážitky (hlavně ty emočně silné), naučené vzorce chování a návyky, přesvědčení o sobě i o světě, potlačené emoce a nevyřešené zkušenosti, automatické reakce a instinkty, asociace a propojení mezi zážitky.

Podvědomí tak funguje jako „skrytý program“, který ovlivňuje naše rozhodování a chování, aniž si to plně uvědomujeme.

Víme, jaké máme myšlení?



Víme, jaký typ myšlení máme a používáme?

- **Nejde o to, kdo jsme dnes, ale kým se můžeme stát.**

Jak typ myšlení ovlivňuje náš život?

● **Růstové myšlení** → Věříme, že se můžeme učit, rozvíjet a překonávat výzvy.

● **Fixní myšlení** → Myslíme si, že naše schopnosti jsou dané a nelze je změnit.

Růstové vs. Fixní myšlení



Jak rozpoznat fixní myšlení?

- Fixní myšlení se projevuje přesvědčením, že schopnosti a talent jsou dané a nelze je výrazně změnit („Nejsem na to dost chytrý/á!“).
- Často vede k vyhýbání se výzvám, strachu z neúspěchu a pocitu, že chyby znamenají selhání místo příležitosti k růstu.

Např.: „Tohle nezvládnu.“, „Nejsem dost talentovaný/á.“, „Mám pořád smůlu.“, „Na to nemám.“

Praktická technika:

Jednoduchá změna myšlení? Přidej slovo „JEŠTĚ“!

✗ „Tohle neumím.“ → ✓ „Tohle **ještě** neumím, ale můžu se to naučit.“

💡 **Které myšlení si dnes zvolíš?**

Růstové vs. Fixní myšlení



Co růstové a fixní myšlení ovlivňuje?



Růstové myšlení – vede k:

Vyššímu sebevědomí a
sebedůvěře.

Odolnosti vůči neúspěchu.

Chuti učit se a růst.

Větší radosti ze života.



Fixní myšlení – vede k:

Strachu ze selhání.

Vyhýbání se výzvám.

Snaze udržet si dokonalost
(navenek).

Frustraci a stagnaci v životě.

Jak se vymanit ze škodlivých myšlenek?



💡 „Nemusíš věřit všemu, co ti mysl říká.“

Jednoduchá technika – 3R (Rozpoznat, Reformulovat, Restartovat)

- 1 **Rozpoznat** – Zastav se a uvědom si negativní myšlenku. („Co si právě říkám?“)
- 2 **Reformulovat** – Přetvoř ji v podporující verzi. („Co bych řekl/a nejlepšímu příteli?“)
- 3 **Restartovat** – Opakuj novou myšlenku, dokud se nestane novým zvykem.

Např.:

- ❌ „Nejsem dost dobrý/á.“ → ✅ „Učím se a každý den se zlepšuji.“
- ❌ „To nikdy nedám.“ → ✅ „Udělám to postupně krok za krokem.“

Co si dnes zvolíš za myšlenku? Každá myšlenka formuje tvůj dnešek i zítřek.



Mysl – kreativní techniky



- Vizualizace (zapoj smysly)
- Afirmace s emocí
- Myšlenková zahrada (3 vděčnosti, 1 myšlenka a její posilování)
- Volné psaní (psaní bez přemýšlení, uvolnění mysli a propojení s podvědomím)
- Myšlenkové mapy (strukturování myšlenek, hledání souvislostí a rozvoj nápadů)
- Mind movie
- 10 nápadů denně (300 nápadů za měsíc)
- Rozhovor s podvědomím a nebo osobou, se kterou něco řešíte (i fiktivní)

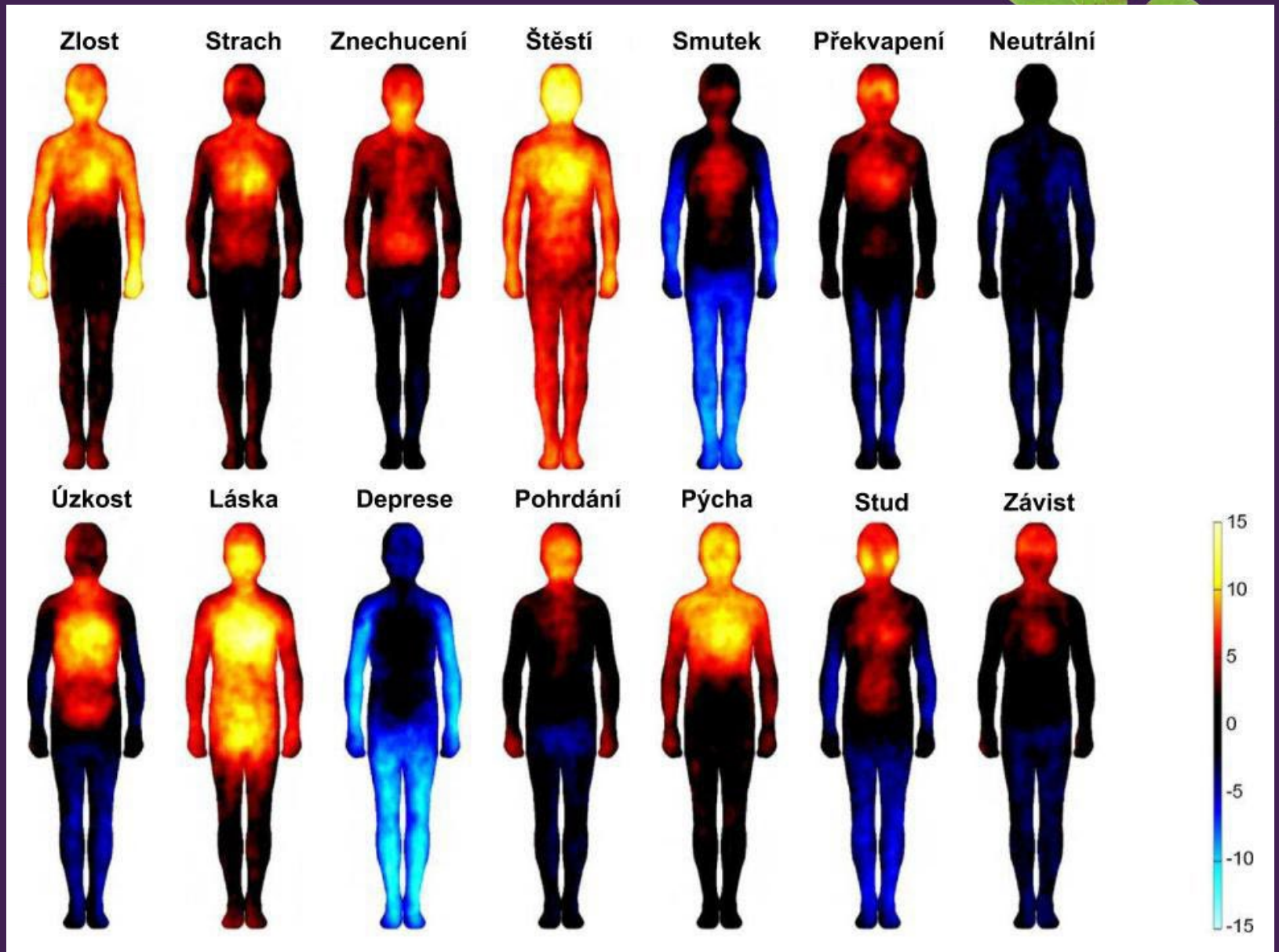
Mysl je neomezená, když ji správně trénujeme a stimulujeme, dokáže zázraky.

Afirmace



- **Afirmace fungují tak, že opakovaným a vědomým vyslovováním pozitivních tvrzení postupně přeprogramováváme vědomou mysl a podvědomí.**
- Například pokud chci posílit sebedůvěru, může si každý den několikrát v klidu opakovat větu: „Jsem sebevědomý/á, klidný/á a zvládám každou situaci s jistotou.“
- Důležité je tvrzení formulovat v přítomném čase, pozitivně a s emocí, jako by už bylo skutečností, aby jej podvědomí přijalo jako nový vzorec.
- **Pravidelnost je klíč! Vytvoř si ji nyní!**

Emoce se projevují na těle



Šokující fakta - EMOCE



1. Emocionální bolest mozek a tělo vnímají stejně jako fyzickou bolest!

- Když vás někdo odmítne nebo zradí, **aktivují se stejné mozkové oblasti jako při zlomené noze.**
- Studie prokázaly, že **Paracetamol (Paralen) může pomoci zmírnit emocionální bolest**, protože ovlivňuje stejná mozková centra.
- !!!Ale co se odehrává ve vašem těle, když nemůžete zapomenout na ztrátu milované osoby či rozchod, které se odehrály před mnoha lety?!

Zdroj: Eisenberger et al. (2003), *Science*

Šokující fakta - EMOCE



2. Emoce mohou ovlivňovat naše fyzické zdraví!

- Výzkumy dokazují, že potlačování emocí může vést k fyzickým onemocněním.
- Dlouhodobý stres a nevyjádřené emoce mohou oslabit imunitní systém a zvýšit riziko chronických onemocnění.
- ?! K zamyšlení: Stalo se Vám někdy, že po emočně vypjatém období, např. rozchodu či jiném velkém emocionálním rozrušení, jste za několik dní onemocněli?!

Šokující fakta - EMOCE



3. Sledování a čtení zpráv může způsobit kognitivní úpadek!

- Nekonečné procházení negativních zpráv, známé jako doomscrolling, může vést k úzkosti, depresi a celkovému zhoršení kognitivních funkcí.
- Tento zvyk negativně ovlivňuje naši psychickou pohodu a schopnost soustředit se.
- K zamyšlení: Jak často si čtete zprávy? A jak se potom cítíte? Ovlivňuje to Vaši náladu či soustředění?

Šokující fakta - EMOCE



4. Rozdíly v emocionálním prožívání mezi pohlavími jsou menší, než se předpokládalo!

- Tradiční představy o tom, že ženy jsou emocionálnější než muži, byly vědci zpochybněny.
- Studie naznačují, že rozdíly v emocionálním prožívání mezi muži a ženami jsou minimální a často jsou výsledkem sociálních očekávání a výchovy.

Zdroj: **Joel, D., Berman, Z., Tavor, I., Wexler, N., Gaber, O., Stein, Y., Shefi, N., Pool, J., Urchs, S., Margulies, D.S., Liem, F., Hänggi, J., Jäncke, L. and Assaf, Y. (2015). Sex beyond the genitalia: The human brain mosaic. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(50), pp.15468-15473.**

Jak fungují emoce?



- **Emoce jsou ukazatele na cestě. Nejsou našimi nepřáteli, ale naopak jsou našimi průvodci. Každá emoce nám něco říká.**
- Strach nás varuje před nebezpečím a dává soustředěnost.
- Hněv signalizuje, že něco je v rozporu s našimi hodnotami a hranicemi. Dává nám silnou energii.
- Radost a vděčnost je znamením, že jsme v souladu s tím, kdo opravdu jsme.

Jak fungujeme - EMOCE



- **Emoce jako signály:** nejsou náhodné – jsou **reakcí na podněty** z okolí nebo naše myšlenky. Jsou to vnitřní **navigační systémy**, které nám říkají, co je pro nás důležité.
- **Chemie v těle:** Mozek (amygdala) spouští **hormonální reakce** – např. adrenalin (strach), oxytocin (láska). Tyto hormony ovlivňují **naše myšlení, chování i fyzické pocity**.

Jak fungujeme - EMOCE



Automatická vs. vědomá reakce: Nezpracované emoce nás mohou ovládat (např. impulzivní hněv, úzkost).

Vědomá práce s emocemi nám dává možnost volby – nereagovat automaticky, ale s pochopením.

💡 **Emoce nejsou nepřítel – když je pochopíme, můžeme je využít jako sílu!**

Síla emocí, mysli a těla = rovnováha



- Když jsou mysl, emoce a tělo v souladu, jednáme autenticky, cítíme vnitřní klid a máme více energie pro smysluplné kroky.
- Pokud se odpojíme od jednoho z těchto prvků, vzniká nerovnováha, která může vést k pochybnostem, stresu, nebo vyčerpání.
- K zamyšlení: Zeptej se sám/-a sebe, zda je tvá mysl, emoce i tělo v rovnováze? Cítíš klid? Máš dost energie? Cítíš se být sám sebou? A jestli ne, tak co není v rovnováze? Čemu je třeba se věnovat?

TEST: Jste více myslitel či emoční?



Myslitel (racionální či rozumový typ)

- ✓ Přemýšlíte logicky a analyzujete situace.
- ✓ Emoce často potlačujete nebo je vnímáte jako rušivé.
- ✓ Potřebujete fakta, data a jasné argumenty.
- ✓ Rozhodujete se na základě rozumu, ne pocitů.

TEST: Jste více myslitel či emoční?



♥ Emoční typ

- ✓ Cítíte intenzivně a necháváte se vést intuicí.
- ✓ Snadno vás ovlivňují nálady a emoce druhých.
- ✓ Rozhodujete se podle pocitů, ne jen podle logiky.
- ✓ Prožíváte věci hluboce, jste empatický.

Vyvážený přístup - rovnováha

- ✓ Ideální je kombinace – používat mysl pro strategii a emoce pro autenticitu.
- ✓ Když víte, co u vás převažuje, můžete lépe pracovat se svou silou. A naopak více posilovat a pracovat na emocích/mysli.

Síla myšlení – Jak naše mysl formuje realitu



🧠 „Nejsme tím, co si myslíme, ale tím, co si neustále opakujeme.“

Myšlenky → Emoce → Chování → Výsledky

- Pokud změníme myšlenky, změníme i svůj život.
- Mozek nerozlišuje mezi realitou a představou – využij toho k pozitivní změně.
- Každý den máme na výběr: posilovat užitečné myšlenky, nebo se nechat ovládnout negativními myšlenkami a starými vzorci.

AKCE:

Co si dnes budeš opakovat, abys podpořil/a svou nejlepší verzi?

Kombinace emoce a myšlenka



Když se dají dohromady negativní emoce s negativní myšlenkou vzniká negativní myšlenkový program.

Jak vznikají negativní myšlenkové programy?

Opakování a vliv prostředí

- Myšlenkové vzorce se tvoří z toho, co slyšíme, vidíme a prožíváme.
- Negativní komentáře, kritika nebo strach, které slýcháme opakovaně, se postupně zapisují do naší mysli.

Emoční prožitky a zranění

- Silné negativní emoce (strach, stud, odmítnutí) vytvářejí hluboké stopy v podvědomí.
- Mozek si je pamatuje, aby se „příště“ ochránil – tím ale vytváří limitující přesvědčení.

Kombinace emoce a myšlenka



Automatické myšlení

- Opakováním se negativní myšlenky stávají podvědomými programy, které se spouští automaticky.
- „Nejsem dost dobrý/á.“ → stává se realitou, protože podle toho jednáme.

Ale dá se to změnit!

- Myšlenky nejsou pravda – jsou jen naučené vzorce.
- Když je rozpoznáme, můžeme je přepsat na podporující programy.

💡 Poznáme je jednoduše – je to myšlenka s negativní emocí...

Nejčastější negativní myšlenkové programy a jejich projevy



💔 1. Strach z opuštění

Myšlenka: „Když nebudu dost dobrý/á, lidé mě opustí. Bojím se, že mě opustí“

Projevuje se: Přehnanou potřebou schvalování, strachem ze samoty, podřizováním se druhým na úkor sebe.

🔒 2. Nedůvěra

Myšlenka: „Lidé mě zradí, nemůžu nikomu věřit.“

Projevuje se: Přehnanou kontrolou, uzavřeností, potížemi ve vztazích, podezřívavostí.

⚖️ 3. Méněcennost

Myšlenka: „Nejsem dost dobrý/á, ostatní mají větší hodnotu než já.“

Projevuje se: Sníženým sebevědomím, vyhýbáním se výzvám, pocitem nezaslouženosti úspěchu nebo lásky.

PROKRASTINACE – co to je?



Prokrastinace vzniká, když se snažíme vyhnout nepříjemným **emocím, ne úkolu samotnému!**

- **Prokrastinace není lenost – je to emoční reakce na úkoly, které v nás vyvolávají nepohodlí.**

PROKRASTINACE – příčiny



3 hlavní příčiny prokrastinace:

- 1 **Strach (z neúspěchu, selhání, hodnocení):** „Co když to nezvládnu?“ a Perfeccionismus → Odkládám, protože nechci udělat chybu.
- 2 **Nedostatek motivace a smyslu:** „Proč to vlastně dělám?“ a Pokud úkol nemá pro nás jasný přínos, mozek hledá „lepší“ činnosti.
- 3 **Okamžité potěšení vs. dlouhodobý cíl:** „Mysl upřednostňuje rychlou odměnu před náročným úkolem. Např.: Sociální sítě, YouTube, hry (okamžité uspokojení).“

PROKRASTINACE – příčiny vzniku



💡 „Prokrastinace není o lenosti, ale o naučených vzorcích chování v dětství.“

3 hlavní příčiny vzniku v dětství:

- 1 **Perfekcionismus a strach ze selhání:** Dítě je chváleno jen za dokonalý výkon („Musím být perfektní, jinak selžu.“). A kritika chyb (raději nezkusím, než abych udělal/a něco špatně).
- 2 **Přetížení úkoly bez volby:** Neustálé povinnosti bez prostoru pro vlastní rozhodování. „Dělám jen to, co se musí,“ místo „Chci něco dělat.“
- 3 **Chybějící pozitivní vzor a vedení:** Rodiče nebo učitelé odkládají úkoly → dítě podvědomě přebírá stejný vzorec. Nedostatek podpory v plánování a organizaci.

💡 Co si dítě myslí o sobě dnes, ovlivňuje jeho chování v dospělosti. 🚀

Překonání prokrastinace 1/2



1. Uklidni mysl a soustřed' se

- ◆ Najdi si klidné místo, zavři oči a několikrát se zhluboka nadechni.
- ◆ Při každém výdechu si představ, že vypouštíš napětí a pochybnosti.

2. Vizualizace prvního kroku

- ◆ Představ si, jak sedíš u svého úkolu.
- ◆ Vidíš sebe, jak klidně a soustředěně začínáš.
- ◆ Cítíš lehkost – žádný tlak, jen přirozený tok energie.

Překonání prokrastinace 2/2



3. Prožij pocit úspěchu

- ◆ Představ si, že jsi úkol dokončil/a.
- ◆ Jaký je to pocit? Uvolnění? Radost? Hrdost?
- ◆ Nechej ten pocit prostoupit celé tělo.

4. Otevři oči a jednej

- ◆ Nadechni se a s úsměvem otevři oči.
- ◆ Udělej první malý krok – teď hned.

📌 **Pamatuj: Největší odpor je PŘED začátkem. Jakmile začneš, energie bude plynout!** 🚀

Nadměrné přemýšlení (Overthinking)



- Overthinking je nadměrné přemýšlení, kdy se myšlenky neustále točí v kruhu, často bez konkrétního řešení.
- Místo rozhodnutí nebo akce se člověk zasekne v analyzování, pochybnostech a obavách, což vede ke stresu, únavě a ztrátě jasnosti i k nespavosti.

Overthinking je vlastně underfeeling! Overthinking není jen přehnané přemýšlení – je to vlastně způsob, jak se vyhýbáme prožívání emocí!!!

Jak poznáme, že přemýšlíme až moc?



- ✓ Neustále analyzujeme minulost nebo se obáváme budoucnosti.
- ✓ Opakovaně si přehráváme situace a hledáme „dokonalé“ řešení.
- ✓ Máme pocit, že nás myšlenky zahlcují a nemůžete vypnout.
- ✓ Rozhodování nám trvá dlouho, protože chceme vybrat tu nejlepší možnost.

Overthinking je jen zvyk. Když ho rozpoznáme a přesměrujeme, získáme zpět klid i jasnou mysl.

Místo „Proč?“ se zaměřuj na otázku „Co nyní cítím?“ a pak tu emoci procit', jakkoliv to bude možné.

Nadměrné přemýšlení (Overthinking)



- **Výchova:** Pokud jsme vyrůstali v prostředí vysokých nároků a kritiky, naučili jsme se analyzovat své chování do posledního detailu, abychom předešli chybám. Chybovat a dostat za to sprdnutí nechce přece nikdo!
- **Úzkost a nejistota:** Děti, které se cítily nejistě nebo zažívaly úzkost, si vytvořily strategii „zanalyzuj všechno“, aby získaly pocit bezpečí a kontroly. Uklidníme se rozsáhlou hloubkovou analýzou s pocitem viny.
- **Perfekcionismus:** Když není prostor pro chyby, přemýšlíme nad vším tak dlouho, až si z toho hlava začne tvořit kouřové signály. Neustálý stres a tlak, na všechno 24/7, to chceš!
- **Chybějící podpora:** Když jsme jako děti neměli možnost bezpečně a zdravě vyjadřovat naše bezprostřední emoce anebo nás v jejich vyjadřování rodiče nepodpořili, staly se myšlenky naším únikovým plánem. Oni to přece taky tak dělají, tak proč dělat drama anebo nějaké citové bouře?

Technika STOP pro overthinking



🛑 S – STOP

Zastavíme se a uvědomíme si, že právě teď jsme v pasti přemýšlení.

🧘 T – TĚLO A DECH

Zhluboka se nadechneme a vrátíme se do těla – protáhneme se, vnímáme přítomný okamžik.

👁️ O – ODDĚLENÍ SE OD MYŠLENEK

Zeptejme se: Pomáhá mi tato myšlenka, nebo mě jen drží v kruhu? Pokud ne, necháme ji odejít.

🎯 P – PŘEJDI K AKCI

Místo další analýzy uděláme malý konkrétní krok – napíšeme si první myšlenku, jednáme, změníme prostředí.

Prohloubení emočního prožívání – Technika vnímej naplno



1. ZPOMAL A VNÍMEJ

- Každý den si najdi chvíli, kdy se zastavíš a opravdu pocítíš přítomný okamžik.
- Zavři oči a soustřed' se na vůně, zvuky, doteky – svět má víc barev, když si je dovolíš vidět.

2. POJMENUJ SVÉ EMOCE

- Místo „Cítím se špatně“ zkus konkrétně pojmenovat emoci – je to frustrace, smutek, nervozita?
- Když emoci rozpoznáš, můžeš s ní lépe pracovat.

3. PROJEVUJ EMOCE KREATIVNĚ

- Piš, maluj, tanči – vyjadřování emocí rozšiřuje jejich hloubku.
- I jednoduché čmárání nebo psaní deníku ti pomůže cítit intenzivněji a svobodněji.

Posiluj emoční hloubku – Technika spoj se se sebou



❤️ 1. BUŇ V KONTAKTU S TĚLEM

- Emoce nejsou jen v hlavě – vnímej, kde je cítíš v těle. Polož ruku na srdce, nadechni se a dovol si tu emoci prožít naplno.

👂 2. NASLOUCHEJ SOBĚ BEZ SOUDU

- Jak bys utěšil přítele, který cítí to, co ty? Zkus se k sobě chovat stejně laskavě.

😊 3. PROŽÍVEJ RADOST VĚDOMĚ

- Když tě něco potěší, zastav se a chvíli ten pocit vnímej. Díky tomuto zvyku budeš zažívat radost hlouběji a častěji.

🎨 Emoce jsou barvy života – čím víc je přijímáme, tím barevnější svět žijeme.

A co dál? Otevři svou mysl, prožívej naplno



Užívej si cestu, nejen výsledek!

- Růst není o dokonalosti, ale o poznávání sebe sama. Dovol si chybovat, prožívat a objevovat nové možnosti bez tlaku na okamžitá řešení.

Nejsi na to sám/sama!

- Tvá mysl a emoce jsou mocné nástroje, ale nikdo nás neučil, jak je správně používat. Není slabost říct si o pomoc – naopak, je to první krok k větší vnitřní síle.
- A dělej to, co tě baví, naplňuje energií, inspirací a smyslem...
- Sdílej své myšlenky, emoce, názory a probouzej svou autenticitu!

Jsi na správné cestě – užívej si každý krok!

A co dál? Otevři svou mysl, prožívej naplno



🎯 **Chceš se naučit, jak pracovat se svou myslí a emocemi v každodenním životě?**

🌟 **Přijď na praktický workshop: SÍLA MYSLI A EMOCÍ**

📅 **Květen 2026**

📍 **Café X Borohrádek**

- ◆ Procvičíš jednoduché techniky, které ti pomohou cítit se klidněji a sebevědoměji.
- ◆ Naučíš se pracovat se svými myšlenkami a emocemi bez boje.
- ◆ Budeš mít prostor pro sdílení a podporu v bezpečném prostředí.
- ◆ Dostaneš svůj individuální mindset a záměr pro tebe, který tě maximálně podpoří a navede na tvou cestu.

👉 **Rezervuj si místo a pojd' růst s námi!**

Závěrem



- ▶ **Neutíkej a neschovávej se před svými myšlenkami, emocemi a pocity ... Postav se jim tváří v tvář a snaž je maximálně vyjádřit a prožít. Je v nich naše síla a propojení s tím, co nás přesahuje!**
- ▶ Nezapomeň, že i negativní myšlenka/vzorec/program ti může přinést prospěch, ale jen v případě, kdy si ji uvědomíš a naučíš se změnit ho/ji v poučení a pozitivní opak.
- ▶ **Soustřed' se a opakuj si to, co chceš (vizualizaci a afirmaci) a ne to čeho se bojíš/nechceš! Trénuj vizualizace a afirmace pravidelně, i kdyby několik minut.**
- ▶ Sleduj bedlivě situace/ztráty/osoby v životě, které se ti opakují a které ti berou sílu – je v nich skryt tvůj růst a posun, jakmile odhalíš jejich staré zranění.
- ▶ **Pokud již nevíš, kam dál, tak si neváhej říct o pomoc!**
- ▶ **A budme v kontaktu a podporujme se!**



OTÁZKY?

Jsi připraven/-a na zážitkovou vizualizaci?

Vyber si/Hlasování:

- 1. Najdi své sebevědomé já**
- 2. Potkej svého hrdinu**