



Jak získat sebedůvěru

Účinné písně a pohyby

Existují dvě základní cesty k nabytí pocitu sebedůvěry a první z nich je zdokonalit se v nějaké dovednosti natolik, že nepůjde, abyste se necítili sebevědomě; například se určitě cítíte sebejistí při zavazování tkaniček či při řízení auta. Pravděpodobně se nebudete cítit dobře, pokud byste museli mluvit před větší skupinou, je to proto, že jste nemluvili často na veřejnosti, ale pokud byste tuto dovednost po nějakou dobu trénovali, mohli byste se začít cítit jistěji, i když naprostou jistotu nemáte. A navíc, možná nemáte čas se zdokonalovat, dokud nemáte příležitost danou dovednost používat. Můžete se cítit sebejistě jako nováčky v naprosto nové situaci? Naštěstí ano. Sebedůvěra je pocit, že dokážete mít pod kontrolou myšlenky a reakce těla ve chvílích, kdy se vrháte do něčeho nového. Metoda účinných písní a pohybů vám pomůže cítit se sebejistě vždy, když to budete potřebovat.

V dospívání jsem byl velmi stydlivý, a abych překonal neustálé obavy a nedůvěru v sebe sama, naučil jsem se zpívat si v duchu konkrétní písně, jež mi dočasně dodaly sebedůvěru. Než jsem pozval dívku na schůzku či pronesl řeč před skupinou lidí, tiše jsem si zazpíval refrén speciálně vybrané písně – odvedl jsem pozornost od obav a pocítil *energii* písně, kterou jsem si *přehrával* v hlavě. Například když jsem se chystal pozvat dívku na rande, zazpíval jsem si: „She loves you, yeah, yeah, yeah; she loves you, yeah, yeah, yeah, she loves you – and you know that can't be bad!“ Představoval jsem si, jak mi ve stereo kvalitě hrají v hlavě Beatles, a nabyl jsem dojmu, že nemohu neuspět.

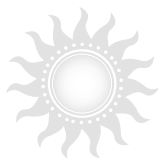
O několik let později jsem zjistil, že k písniím lze přidat i účinné pohyby a účinky se ještě zvýší. Mezi účinné pohyby může patřit jakýkoliv styl chůze, pohybů či dýchání, které vás dočasně naplní energií a odvahou. Vzpomínáte si ještě na Supermana v kresleném seriálu nebo v televizní show? Z pohybů Supermana bylo vždy znát, že je *ve službě*, stačilo trochu procvičování a zjistil jsem, že když *předstírám*, že jsem Superman a pohybuji se jako on, cítím se nezastavitelně. Vyzkoušejte to – posadte se a dýchejte jako Superman (pokud jste žena, zkuste Pretty Woman), anebo si vyberte jiné hrdiny, třeba Herkula či Xenu, princeznu bojovnici. Začněte se tvářit odhodlaně, jako byste vy byli těmi hrdiny, kteří zachrání svět, a následně zkuste kráčet jako oni. Nedodává vám to sílu?

Chcete-li z účinných písni a pohybů vytěžit co nejvíce, musíte si vybrat to, co na vás skutečně zabírá. Nejprve si vzpomeňte na pár písni, které vás dokážou nažhavit; to, co hledáte, je jediný verš, který si můžete snadno zapamatovat. Přesvědčil jsem mnoho klientů, aby si vybrali píseň *Revolution* od Beatles, ve které John Lennon vykřikuje: „Don't you know it's gonna be – all right!“ Nejlepší píseň je ta, ze které máte dobrý pocit, která vás nažhává a je jakoby stvořená právě pro vás. Pokud vás nezajímá rocková muzika, zkuste si potichu pobrukovat úryvek z nějaké klasiky; znám mnoho lidí, které k větší sebedůvěře a výkonu dovedly inspirující písne z filmů *Rocky* nebo *Star Wars*.

Jakmile si vyberete správné písne, začněte procvičovat různé pohyby těla – kromě účinné chůze můžete vyzkoušet i účinné sezení, stačí, když si představíte, že jste právě vyhráli v loterii. Pokusy a omyly jsem došel k závěru, že když se zhluboka nadechnu, zatnu pravou ruku v pěst, vzpřímeně se posadím, zatvářím se odhodlaně a zazpívám si účinnou píseň, nabudu dojmu, že zvládnu cokoliv. Tato technika mne dokáže posilnit dokonce i tehdy, když mne čeká něco velmi náročného. A víte co? Vyzkoušejte si to hned teď. Pokud to uděláte, poznáte, že se za deset sekund budete cítit úplně jinak.

Před několika lety jsem se měl v CNN zúčastnit dlouhého interview. Producenti chtěli, aby se hosté, které budou sledovat miliony diváků, cítili příjemně, a tak jim pár dnů před natáčením dávali přesné otázky, jež jim budou položeny. V mém případě udělal někdo chybu, reportér neobdržel dotazy, které měly zaznít, a dvě minuty před zahájením vysílání, jež se přenášelo do 180 zemí, jsem se dozvěděl, že oba budeme muset celých patnáct minut *improvizovat*. Okamžitě jsem propadl panice a pamatuji si zvláštní pocit, který by se dal vysvětlit jako *já chci svou maminku*. Do vysílání zbývaly dvě minuty, já si začal broukat písničku a jako správný hrdina jsem se posadil vzpřímeně. Na počátku vysílání jsem byl naprosto uvolněný a sebejistý a interview dopadlo velmi dobře.

Účinné písně a pohyby jsou úžasným nástrojem, praktikujte je s naruživostí a jejich účinek se ještě zvýší. Nezpívejte si píseň jemně v duchu, potichu ji sami na sebe KŘIČTE, jako byste napodobovali slavnou rockovou hvězdu. Nechoďte a neseďte, jako byste se cítili příjemně, ale pohybujte se, jako byste byli naprosto NEZASTAVITELNÍ! Dovolte si to předstírat a brzy zjistíte, že vaše pocity jsou reálné, ne hrané. Budete se cítit sebejistě. *Budete* nezastavitelní. A až překonáte své strachy a začnete se cítit sebejistě, vydáte ze sebe v každé situaci to nejlepší. Užijte si to.



d r u h á k a p i t o l a

Miluji sám sebe

Poslední dobou se vyrojilo množství knih pojednávajících o sebeúctě, a dokonce i politici horují pro vedení děti tímto směrem, mají za to, že je to odvede od násilí, zneužívání drog a dalších problémů vyskytujících se ve společnosti. Rodičům se doporučuje, aby děti často chválili, a učitelům, aby je nekritizovali. Ačkoliv si myslím, že je zaměření se na sebedůvěru většinou prospěšnou záležitostí, chybí mi tu jedna klíčová informace: sebeúcta není nic, co byste mohli někomu *dát*, je to něco, co si sami v sobě *rozvinete* na základě situací, kterými projdete. V této kapitole vás seznámím s devíti účinnými metodami, jež vás naučí lásce k sobě samému. Pokud je budete procvičovat, začnete mít o sobě lepší mínění a budete více věřit ve své schopnosti.

Jedno staré rčení říká, že pokud se smějete, svět vám to oplácí. Samozřejmě to platí i naopak, když jste zoufalí a skutečně si s někým potřebujete promluvit, nechce se s vámi nikdo přátelit. Ve snaze zalíbit se si mnoho lidí *zvyšuje* sebedůvěru děláním dojmu na ostatní, ale tento přístup téměř nikdy nefunguje. Lidé vás budou respektovat a obdivovat, pouze pokud budete sami sebe *skutečně* milovat a pečovat o sebe. Lidé poznají, že jste si sami sebou jistí, bude je to k vám přirozeně přitahovat a vy můžete využít svého osobního bohatství a poskytnout lidem ve vašem okolí lásku a podporu.

V západním vzdělávacím systému se většina lidí nenaučí vnímat svou vlastní hodnotu, a tak si myslí, že jediným způsobem, jak se mohou cítit dobře, je *úspěch* v hmotném světě. To proto ženy tráví tolik času snahou vypadat krásně a muži se soustředí na vydělávání peněz a na úspěšné kariéry. Na úspěchu není nic špatného, ale skutečně důležité jsou příjemné pocity ze sebe a ze svého života. Každá metoda uváděná v této kapitole slouží jako účinný způsob rozvoje lepšího vztahu se sebou samým, vždyť přece ať děláte co děláte, vždy máte za společníka sebe a je tedy důležité naučit se užívat si své vlastní společnosti. Následující nástroje vám k tomu dopomohou.



Jak se cítit uznáván

Dar zrození a smrti

Nejlepší dar, jaký můžete vůbec obdržet, je dar lásky, ale naštěstí láska není nic, co by se dalo zabalit, prodat či uložit do police pro pozdější použití. Druhým nejlepším dárkem, který můžete dostat od přátel a od rodiny, je dar, kterému říkám dar zrození a smrti (DZS). Tento dárek, o který si říkáte přátelům, jimž na vás záleží, vám pomůže cítit se milovanými po mnoho dalších let, může vás pozvednout, když se budete cítit na dně, a může vás vyzvednout do výšin, až vám bude skutečně dobře. O tento dar je vhodné žádat v čase vašich narozenin, v té době mnoho lidí rádo dává dárky, neboť *jim* to přináší dobrý pocit; vám to také přinese dobrý pocit a celé to stojí jen pár minut jejich času.

Nápad daru zrození a smrti jsem dostal v den svých třiatřicátých narozenin. Nedlouho předtím jsem prožil klinickou smrt, byl jsem rád, že žiji, a uvědomil jsem si, že nepotřebuji a nechci žádné materiální dary, chtěl jsem obdržet pocit, že jsem milován a oceňován. Z toho důvodu jsem na svou narozeninovou oslavu pozval přátele, kterým na mně záleželo, řekl jim, ať nenosí dárky, a požádal je, aby se místo toho na oslavě podělili s ostatními o svou nejoblíbenější historku se mnou.

Oslava byla nějakou dobu v běhu, když jsem přátele požádal, aby vytvořili kruh a vysvětlil jsem jim, že jako dárek si přeji, aby se každý z nich podělil s ostatními o vzpomínku související se mnou. Poukázal jsem na pohřby, na kterých nebožtíkovi bližní říkají o zesnulém úžasné věci, připomněl, že jsem nedávno málem zemřel, a řekl, že bych chtěl *vědět, dokud jsem na živu*, co by o mně řekli na pohřbu. Na pohřbu mi všechny jejich láskyplné komentáře budou k ničemu, ale pokud mi je řeknou nyní, mohu si je nahrát a poslouchat je ve chvílích, kdy budu potřebovat inspiraci. Přátelé souhlasili, zapnul jsem nahrávací zařízení, usadil jsem se doprostřed kruhu a zavřel oči. Se zavřenýma očima jsem nemusel komunikovat a byl jsem tedy vnímavější ke všemu, co mí přátelé říkali.

Někteří hovořili, jako by skutečně byli na mém pohřbu, jiní mluvili přímo na mě. Sice jsem očekával, že o mně budou hovořit kladně, přesto mě překvapila hloubka jejich uznání a lásky, ohromilo mne množství osobních příběhů, o které se podělili, a fascinující detaily toho, co na mně oceňují. Dostalo mě to. Po celou dobu jsem seděl uprostřed a bez jediného pohybu jsem hltal všechno, co řekli.

Vyprávění mého otce vehnalo mnohým přítomným (včetně mě) slzy do očí. Vyprávěl, že má tři děti, ale vždy se nejvíce obával o mě, jelikož jsem byl jako dítě nešťastný, a dokonce měl obavy, že bych se mohl během dospívání zabít. Následně řekl, jak je na mě nyní hrdý a jak je těžko uvěřitelné, že jsem se po letech práce na sobě stal člověkem, kterého hluboce miluje, ze kterého má radost, koho respektuje a ke komu vzhlíží. Jeho slova se mne hluboce dotkla a něco uvnitř mě pocítilo, že nyní mohu relaxovat s pocitem, že jsem milován.

Když se všichni podělili o své příběhy se mnou a o slova uznání, byl jsem vyzván, abych se vrátil zpět do života. Vzájemně jsme se objímali a všichni jsme se cítili úžasně. Vypnul jsem nahrávací zařízení, nahrávku uložil na bezpečné místo a občas, když jsem se necítil dobře či když jsem potřeboval něco na oživení lásky nebo sebedůvěry, jsem si nahrávku poslechl. Vždy mi vehnala slzy do očí a srdce zaplnila láskou.

Dar zrození a smrti může mít různé podoby a není třeba, aby se vaši přátelé a rodinní příslušníci sešli na jednom místě, na kterém budou těžit ze svých darů. Jednoduchou alternativou je dopis zaslaný vašim milovaným, do kterého napíšete, co si od nich přejete, že máte zájem o jejich uznání a o pár slov, která by pronesli na vašem pohřbu. Je vhodné krátce vysvětlit, proč to chcete, že to v případě nutnosti využijete jako dar věnovaný z lásky. V dopise přátelům a rodině sdělte, jakou formu by měl dar mít, zda si přejete dopis, fax, e-mail či digitální záznam. Své přání sdělte s dostatečným předstihem před narozeninami a záleží na vás, jak k nim přistoupíte – buď je můžete číst postupně, jak budou přicházet, anebo si je můžete přečíst později všechny dohromady.

Dar zrození a smrti bude zřejmě tím nejlepším darem, jaký kdy dostanete, a na rozdíl od materiálních darů, které dostáváte obvykle, vás ovlivní po mnoho dalších let – může vás inspirovat ke sdílení vašich darů s milovanými bližními, což je vždy ceněno. Zjistíte, že ostatním lidem na vás *opravdu* záleží, a láska, kterou k nim cítíte, a starost, již o vás mají, nemusejí čekat, až se odehraje nějaká tragédie. Dovoďte léčivým slovům a lásce proudit již teď, v době, kdy je můžete vy i vaši blízcí přijímat. Nechť tento nový druh narozeninového daru inspiruje a léčí vás či někoho, koho milujete.



Jak posílit sebeúctu

Řekni mi, zrcadlo

Ve filmu *Sněhurka* se královna ptá zrcadla, kdo je *na světě nejkrásnější*, a zrcadlo jí prozradí špatnou zprávu – někde je kdosi ještě krásnější než ona. Mnozí z vás, stejně jako královna, pojali myšlenku, že nejsou tak krásní, hodni lásky či dobří, jako někdo jiný, a když se k tomu přidá malá sebedůvěra a nedostatek sebeúcty, nabudete dojem, že pokud byste byli bohatší či krásnější, byli byste milováni. Sice víte, že to tak není, přesto snadno spadnete do léčky honby za uznáním od okolí a nahrazujete jím nedostatečnou lásku k sobě samému. I kdyby vám aplaudoval celý svět, nic to neznamena, pokud nebudete mít sami ze sebe dobrý pocit, a bohužel je smutnou skutečností, že většina lidí ze sebe takový pocit *nemá*. Potřebujete tedy najít praktický a účinný způsob rozvoje sebeúcty a naštěstí existuje metoda, kterou ji značně posílíte a pozvednete. Říkám jí zrcadlové cvičení (ZC).

Jednoduše dojděte k zrcadlu (eventuálně si vezměte do ruky zrcátko), podívejte se sami sobě do očí a všimněte si, jaké myšlenky vám proudí hlavou a co pociťujete. Začněte na sebe mluvit, jako byste promlouvali k nejlepšímu příteli, řekněte osobě v zrcadle, jak moc o ni stojíte a jak ji oceňujete, ujistěte ji, že jste na ni hrdí, a řekněte jí věci, které potřebuje slyšet, aby se cítila uznávaná a opečovávaná. Představte si, že hovoříte s malým bezbranným dítětem, které potřebuje povzbudit. Takto by mohla vaše *konverzace* vypadat:

„Ahoj, Jonathane, jak se máš? Nedávno jsi byl docela vystresovaný, že? Jasně, měl jsi toho moc, pomáhal jsi mnoha lidem, ale nesmíš zapomínat pečovat

i o sebe, zasloužíš si to, těžce pracuješ. Je úžasné, co všechno zvládneš. Jsem na tebe hrdý, za ta léta se z tebe stala velmi přející osoba a oceňuji, jak oddaně pomáháš ostatním. Mám tě rád. Je s tebou legrace. Nemusíš se tak moc snažit, aby tě ostatní měli rádi – oni tě mají rádi; ne za to, co děláš, ale proto, kým jsi. Chci, abys věděl, že si vedeš dobře. Víc odpočívej a přijímej všechna ta přátelství, která k tobě lidé cítí. Vážím si tě takového, jaký jsi, a chci, abys věděl, že tě mám rád.“

Neexistuje žádné pravidlo, podle kterého byste se měli během tohoto cvičení řídit, ale pomůže, pokud se nezmíníte o svých propadech. Pokud zaznamenáte, že myslíte na něco negativního, řekněte si toto: „Díky za sdílení, ale právě teď se zabývám láskou k sobě samému.“ Zpočátku se vám bude zdát cvičení náročné, ale postupem času získáte praxi a jeho provádění bude snadnější. Je běžné, že vám na mysli vytanou negativní myšlenky, dochází k tomu, zvláště pokud sami sebe oceňujete, ale postupně si povšimnete, že blednou, zasouvají se do pozadí a naopak se bude prohlubovat vaše sebeúcta k sobě samému. Po nějaké době pocítíte k osobě v zrcadle silnou lásku a budete s ní soucítit.

Obměnami ZC dosáhnete různých účinků, například můžete cvičení provádět zcela nazí před velkým zrcadlem. Mnoho lidí bojuje se svým tělem a ZC může pomoci – začnete od částí těla, které máte rádi, a pomalu postupujte, dokud se nezačnete kompletně přijímat. Promlouvejte k jednotlivým částem těla a pokuste se s nimi navázat lepší vztah, například řekněte: „Ahoj, nose, jak víš, jsi větší, než bych si přál, ale jsem ti vděčný za všechny ty vůně, které mi zprostředkováváš. Pokusím se víc si tě vážít, jsi fakt skvělý. Díky za rozšíření obzorů.“

Možná máte oblíbené afirmace, které využíváte ke svému růstu, použijte je při tomto cvičení a znásobte jejich účinek. Velmi účinná je jednoduchá afirmace znějící: „Jsem odhodlaný tě milovat a pečovat o tebe.“ Zrcadlové cvičení je velmi účinné, můžete tedy čekat, že se setkáte s velkým odporem, budete přecitlivělí či se budete napoprvé cítit hloupě a trapně. Všechny tyto nepříjemné pocity a vnitřní odpor jen naznačují, že se jedná o účinnou metodu. ZC může odhalit,

jak je pro vás těžké cítit vůči sobě lásku a vyjádřit ji, ale postupem času začnou tyto počáteční pocity odpadávat jako slupky cibule a vy budete pociťovat láskyplný vztah k sobě samému. Při pohledu do zrcadla neuslyšíte negativní tvrzení, že nejste dostatečně dobří, ale uvědomíte si, že jste naprosto dokonalí.



Jak sám sebe povzbudit

Umění zralého odměňování

Když jste byli dětmi, rodiče vás pravděpodobně pravidelně odměňovali, možná vám říkali, jak jste krásní, či vám za úklid dvorku donesli zmrzlinu. Ať už to bylo cokoli, pomohlo jim to směřovat vás požadovaným směrem a vy jste měli pocit, že jste milováni. Časem jste od rodičů odešli a pravděpodobně se nenašel nikdo, kdo by vás podporoval a vedl životem. Ve světě to chodí tak, že co si neuděláte sami, nemáte. Musíte se naučit *sami sebe* odměňovat, abyste měli chuť pokračovat dál pozitivním směrem, většinou to však chodí tak, že si buď *neustále* dopřáváte různé požitky, anebo si je nedopřáváte téměř *vůbec*. Naučte se odměňovat se ve *správný* čas a získáte silný a užitečný nástroj pro svůj další rozvoj.

Nejprve vás čeká zřejmě nejtěžší úkol – musíte sestavit seznam alespoň dvacíti odměn. Co jsou to *odměny*? V podstatě vše, co byste rádi dělali či vlastnili, a mezi nejvhodnější patří to, co vám neublíží, je snadno k dostání a není drahé; z toho vyplývá, že týdenní výlet do Paříže je sice lákavý, ale není vhodné uvádět ho ve vašem seznamu. Zkuste se zeptat: „Jaká drobnost by mě potěšila natolik,

že bych ji chtěl mít nebo uskutečnit?“ Položil jsem si stejnou otázku a napadly mne následující věci:

1. Vykoupat se ve vaně.
2. Půl hodiny poslouchat oblíbenou hudbu.
3. Dát si brambůrky se salsou.
4. Zajít si do kina.
5. Zajít na oblíbené místo v okolní přírodě.
6. Zavolat jednomu z přátel, kteří žijí na východním pobřeží.
7. Zahrát si na kytaru.
8. Zajít si na profesionální masáž anebo si dopřát krátkou masáž od partnerky.
9. Sledovat oblíbený televizní pořad.
10. Zajít do oblíbené restaurace.
11. Prožít intimní chvíle s partnerkou.
12. Přečíst si noviny.

Povšimněte si, že za některé věci je třeba zaplatit a za jiné ne, některé vyžadují spoluúčast jiné osoby a jiné ne. Něco lze provést během pěti minut a něco jiného zabere celý večer. Na seznamu byste měli mít rozmanité odměny, potřebujete odměny různých úrovní a typů. Lidé se často zapomínají odměňovat za odvedenou práci, hotový seznam si tedy vytiskněte a vystavte na viditelné místo, budete ho mít na očích a bude vám připomínat, že se o sebe máte starat.

Hotový seznam použijte k formování vašeho myšlení; nejprve se sami sebe zeptejte: „K čemu se chci povzbuzovat a motivovat?“ Zamyslete se nad třemi klíčovými věcmi, které byste pravděpodobně měli dělat, ale často se jim vyhýbáte; může se jednat o pravidelné cvičení, kontaktování nových klientů či každodenní meditace. Ať už je to cokoliv, slibte si za splnění těchto pro vás těžkých úkolů

odpovídající odměnu. Za velké úkoly, například za dokončení významného projektu, si zasloužíte pořádnou odměnu, za splnění malých úkolů se odměňujte drobnostmi. Nezapomínejte se odměňovat a mozek si časem uvědomí, že se mu vyplatí věnovat se těžkým úkolům.

Ve své terapeutické praxi často uzavírám s klienty *dohodu*, ve které mi slíbí, že se za dosažení určitého cíle pořádně odmění; například jsem měl klienta jménem Frank, který vždy toužil po cestě kolem světa. Dohodli jsme se, že jakmile naspoří dvacet tisíc dolarů, okamžitě si zakoupí lístek a vyrazí. Ačkoliv v době, kdy jsme dohodu uzavírali, neměl žádné peníze, podařilo se mu dát celou sumu dohromady za pouhých osmnáct měsíců. Dostatečně velká odměna může závažným způsobem ovlivnit vaše jednání a schopnosti.

Někdo se odměňuje neustále, dopřává si hojná jídla, chodí do kina a pěkné výlety jsou téměř na každodenním pořádku. Pokud je to i váš případ, měli byste se zamyslet nad *obvyklými odměnami* a udělovat si je pouze *po* dokončení něčeho, co je pro vás přínosné. Každý člověk si musí najít svou vlastní rovnováhu mezi odvedenou prací a následnou odměnou; jste-li workoholik, odměňte se po završení každého těžkého úkolu něčím příjemným, jste-li v práci benevolentnější, odměňte se za splnění vašich povinností.

Milující rodič pozná, kdy jeho dítě potřebuje povzbuzení a kdy přísný přístup; vy jste dospělí a musíte se sami rozhodnout, co potřebujete. Chce to trochu praxe, ale nakonec přijdete na ty správné odměny, jež vás budou motivovat, podporovat a vnesou vám do života rovnováhu.