

# Odhalte své vnitřní zloděje energie a získejte zpět svou sílu

## RESTART - mindset - kapitola 5

Ahoj přátelé, vítám vás u další kapitoly tohoto modulu o růstovém myšlení, dnes se podíváme na něco, co vás možná každý den okrádá o energii, aniž byste si toho byli vědomi.

A nemluvím o nedostatku spánku, přetížení úkoly nebo špatné stravě – i když tyto faktory jsou samozřejmě důležité. Dnes budeme mluvit o zlodějích energie, kteří se skrývají uvnitř vás. O myšlenkách, emocích a neuzavřených záležitostech, které se k vám stále vracejí, tiše vás okrádají o sílu a zanechávají pocit vyčerpání.

Tyto „zloděje“ často nevidíme, ale cítíme jejich dopad. Mohou být příčinou toho, že se cítíte demotivovaní, bez elánu a bez chuti se do čehokoliv pustit. Odhalit je je prvním krokem, jak si získat zpět svou energii a vytvořit prostor pro zdravou produktivitu.

### Kdo jsou vaši vnitřní zloději energie?

Vnitřní zloději energie jsou myšlenky a pocity, které vás neustále zaměstnávají, ať už vědomě nebo podvědomě. Jsou to nezpracované emoce, strachy, obavy, vnitřní konflikty, nevyřešené vztahy nebo úkoly, které zůstávají nedokončené. Představte si je jako batoh plný kamení, který neustále nesete na svých zádech.

Možná si říkáte: „Vždyť to je normální, každý má v hlavě nějaké nevyřešené věci.“ A máte pravdu. Ale právě proto je klíčové si tyto zloděje uvědomit a začít je řešit, protože za každý den, kdy je ignorujeme, je další den, kdy nás oslabují.

### Prvním krokem tedy je, identifikovat své zloděje energie:

**Začněme tím, že si uděláte seznam. Vezměte si papír a tužku a zamyslete se:**

- Jaké myšlenky vás nejčastěji stresují nebo vám berou radost?
- Jaké situace nebo lidé vám pravidelně způsobují napětí?
- Jaké úkoly jste dlouho odkládali a víte, že se k nim musíte vrátit?

Budte k sobě upřímní. Nemusíte to nikomu ukazovat – jde o vás a o to, abyste tyto zloděje konečně odhalili. Možná vás překvapí, že se stejné myšlenky a pocity vracejí den za dnem.

## Druhý krok je přijetí místo odporu

Jednou z nejčastějších chyb, kterou děláme je, že se snažíme zbavit se nepříjemných myšlenek silou. Možná jste si sami někdy říkali: „Musím na to přestat myslet.“ Nebo jste se obviňovali: „Proč mě to pořád trápí?“

Ale takový přístup často funguje přesně opačně. Čím více se snažíte danou myšlenku vytěsnit, tím silněji se vrací. Tento jev je dobře známý – mozek se fixuje na to, co chcete potlačit. Proč? Jednoduše proto, že tomu věnujete pozornost.

Přijetí je účinnější cesta. Neznamená to smíření nebo rezignaci, ale spíše vědomé rozhodnutí, přestat myšlenkám dávat zbytečnou energii. Pojdme se podívat, jak na to krok za krokem:

### 1. Pozorujte své myšlenky bez hodnocení

Když se vám nepříjemná myšlenka objeví v hlavě, zkuste ji nehodnotit. Neposuzujte ji jako špatnou, zbytečnou nebo otravnou. Místo toho si řekněte:

„Tady je ta moje myšlenka. Budu ji jenom pozorovat.“

Třeba si zavřete oči a představte si, že vaše myšlenka je obláček na nebi nebo list na řece. Nechte ji jen tiše plout a zůstaňte v roli pozorovatele.

### 2. Pojmenujte, co cítíte

Někdy je těžké se s myšlenkami smířit, protože spouštějí silné emoce – třeba strach, vztek nebo smutek. Tyto emoce je důležité pojmenovat. Řekněte si:

„Cítím úzkost, protože...“

„Jsem naštvaný/naštvaná, protože...“

Poté si vezměte papír a tužku a napište:

- Jaká je to myšlenka?
- Jakou emoci ve mně vyvolává?
- **Kde ji cítím v těle?** (např. stažený žaludek, napětí v ramenou)

Tento proces vás přenese z automatického režimu jakéhosi autopilota do vědomého prožívání.

### 3. Dejte si vědomé svolení mít tyto myšlenky

Možná to zní zvláště, ale myšlenky nepotřebujete odstranit. Stačí si dovolit, aby tu byly. Místo boje s nimi si řekněte:



„Ano, tato myšlenka je tady. A to je v pořádku.“

#### 4. Změňte zaměření a ptejte se, co právě teď můžete udělat?

Přijetí neznámá, že musíte zůstat pasivní. Jakmile myšlenku přijmete, zeptejte se sami sebe: „*Jaký malý krok můžu právě teď udělat, aby mě ta myšlenka přestala trápit?*“

- Pokud jde o nevyřešenou situaci, zvažte, jaký jeden malý krok můžete podniknout (např. napsat e-mail, naplánovat rozhovor, připravit si úkol).
- Pokud je to emoce, zkuste ji uvolnit – třeba krátkou procházkou, meditací nebo hlubokým dechem.

#### 5. Cvičení vděčnosti na závěr

Každou myšlenku, která vás obtěžuje nebo trápí, můžete vyvážit něčím pozitivním. Zapište si jednu věc, za kterou jste v dané situaci vděční. I když je to něco malého, pomáhá to přerámovat situaci.

Například, jsem vděčný/vděčná za to, že:

- „Mám prostor přemýšlet o svých myšlenkách.“
- „Jsem dneska udělal/udělala jeden krok k řešení.“

Místo boje s myšlenkami je pozorujte, pojmenujte a dovoďte si je mít. Jakmile přestanete dávat energii odporu, získáte energii a prostor najít konkrétní řešení nebo jen pustit to, co nemůžete změnit. Přijetí je první krok k tomu, abyste si vrátili energii, klid a kontrolu nad svou myslí. 😊

#### Třetí krok je akce pro vytvoření změny

Jakmile své zloděje identifikujete a přestanete s nimi bojovat, je čas na akci. Tady je několik způsobů, jak je oslabit:

- **Dokončete to, co je nedořešené:** Máte dlouho odkládaný úkol nebo rozhovor? Udělejte první krok k jeho vyřešení. O tom jsme se před chvílí už bavili.
- **Řekněte „ne“:** Pokud vás někdo nebo něco přetěžuje, nastavte jasné



hranice. Téma hranic a umění říkat NE jsme také řešili v předchozích kapitolách. Takže to už umíme. :-)

- **Odpustte:** Držení hněvu nebo křivdy vás neosvobodí – odpuštění ano. Pamatujte, že odpouštíte pro sebe, ne pro druhé.
- **Vyjádřete vděčnost:** Každý den si запиšte tři věci, za které jste vděční. Vděčnost oslabuje negativní myšlenky a zvyšuje vaši energii.

## Jak poznáte, že se něco mění?

Když se zbavíte svých vnitřních zlodějů energie, pocítíte úlevu. Vaše mysl bude jasnější, vaše motivace vyšší a vy se budete cítit lehčí. Možná poprvé po dlouhé době pocítíte skutečnou radost z toho, co děláte.

Tento proces může být nepříjemný – ne vždy je snadné čelit svým myšlenkám nebo řešit věci, které jsme dlouho ignorovali. Ale pamatujte, že děláte něco pro sebe. Každý krok, který uděláte, vás posouvá blíž k životu s větší energií, klidem a spokojeností.

## Akční krok na závěr

Sepište si dnes tři největší zloděje energie, které jste odhalili. U každého z nich si napište jednu malou akci, kterou můžete podniknout, abyste jeho vliv zmenšili. A pak začněte – jedním krůčkem. Protože každý krok, který uděláte, je krokem k vaší svobodě. 😊