



# ZÁKLADY NLP

10 klíčových principů

**Eliška Brázdová**



Vítejte na začátku vaší cesty do světa neurolingvistického programování! Disciplíny, která vám otevře dveře k lepšímu pochopení sebe sama i druhých. Tento e-book vás provede základními principy NLP a ukáže vám, jak lze jednoduchými technikami dosáhnout hlubších změn ve způsobu myšlení, komunikace a zvládání emocí.

Naučte se, jak rozpoznat vlastní vzorce chování, které vám neslouží, a nahradit je takovými, které vás podpoří v růstu. S každou další stránkou se objeví konkrétní nástroje, které můžete okamžitě použít ve svém životě. Tak pojďme na to – otevřete se změně, která začíná právě tady a teď.



Tento e-book jsem napsala pro všechny, kteří se chtějí seznámit s neurolingvistickým programováním. Zjistit základní principy a informace, které pomohou v rozhodnutí, zda dál tomuto směru věnovat čas a energii.

Má sloužit jako směrovka pro hledače cesty osobního rozvoje, který ještě nemá ten správný zdroj. Protože NLP tímto zdrojem bezesporu může být.

Věnuji se NLP už dvanáctým rokem a mám intenzivně odžitý procesy, které nabízím. Pomohlo mi otevřít a poznat sebe. Chci s vámi tedy sdílet pohledy, které nabízím.

NLP je psychoterapeutický a komunikační model, který se zaměřuje na to, jak jednotlivci vnímají a reprezentují svět kolem sebe, a jak tuto reprezentaci mohou změnit, aby dosáhli svých cílů a zlepšili komunikaci. NLP vytvořili Richard Bandler a John Grinder na konci 20. století. Základními tvrzeními NLP jsou některé klíčové předpoklady a koncepty.



NLP není bez kontroverzí a má své kritiky, kteří poukazují na nedostatek vědeckých důkazů podporujících některá jeho tvrzení. Nicméně, pro mnoho lidí se stalo užitečným nástrojem pro zlepšení komunikace, sebeuvědomění a dosahování osobních cílů. Recenze a zkušenosti mých klientů (stejně jako ty mé) to potvrzují.

Níže uvedené principy jsou ve své podstatě tvrzeními. Tato základní tvrzení nemusí být nezbytně pravdivá. Jsou však založená na přesvědčeních, která se prokázala zkušenostmi a praxí jako prospěšná jak při inter-, tak i při intrakomunikaci.

## Obsah:

**Smyslem naší komunikace je odezva**, kterou dostáváme bez ohledu na náš záměr... **str. 4**

**Za každým chováním je pozitivní záměr**. Vnímáme, že každý náš čin má v sobě skrytý dobrý úmysl, byť nemusí vždy působit pozitivně na ostatní. Tento princip pomáhá najít a posílit naše vnitřní motivace... **str. 7**

**Vždy existuje jiná možnost volby**. I když nejsou jiné varianty vidět, slyšet či cítit, buďte si jisti, že vícero možností volby tu je... **str. 10**

**Všechny potřebné zdroje máme k dispozici**. Jsme vybaveni vším potřebným k překonávání překážek; jde jen o to, naučit se své zdroje lépe využívat... **str. 14**

**Síla spočívá ve schopnosti dosáhnout výsledků**. V NLP síla nespočívá v kontrole, ale ve flexibilitě a kreativitě, které nám umožňují rozšířit možnosti a efektivně jednat... **str. 17**

**Tělo a mysl tvoří jednotu**. Udržovat zdraví těla a mysli jako propojený celek přináší rovnováhu a energii... **str. 20**

**Selhání neexistuje, existuje pouze zpětná vazba**. Každé naše selhání je příležitostí pro růst a zdokonalení. Tento postoj nám umožňuje vytrvale kráčet vpřed a zlepšovat se... **str. 23**

**Lidé se rozhodují podle toho, co mají k dispozici**. V dané chvíli každý jedná podle svých nejlepších možností. Toto vědomí nám pomáhá k většímu porozumění a respektu... **str. 26**

**Neexistují žádné problémy, pouze příležitosti**. Tento princip nás vede k tomu, abychom překážky vnímali jako podněty k růstu a hledání nových řešení... **str. 29**

**Mapa není teritorium**. Naše vnímání reality není realita sama; naše zkušenosti a perspektivy svět filtrují, a proto je důležité otevřít se dalším pohledům... **str. 32**

## Smyslem naší komunikace je odezva, kterou dostáváme, bez ohledu na náš záměr

Pokud se dokážeme podívat na svou vlastní komunikaci a převzít za ni zodpovědnost, můžeme přizpůsobit své chování a změnit tak reakci, které se nám od druhého dostává.

👉 Kolikrát se vám stalo, že jste jednoznačně a zřetelně někomu něco sdělili, o něco ho požádali, na něčem se domluvili, ... a následně jste zjistili, že on reaguje úplně jinak, než jste očekávali?

👉 Kolikrát jste sami sebe slyšeli, jak říkáte: „už stokrát jsem říkal/a ...“



Když něco nefunguje, neopakujte to. Dokud neuděláte změnu ve své komunikaci, budete stále dostávat stejné reakce.

Je velmi užitečné uvědomovat si záměr, který stojí za tím, co komunikujete, a přizpůsobit svůj projev tak, aby vám druhá osoba skutečně rozuměla.

Zde je třeba také zdůraznit, že slova jsou jen nepatrnou složkou naší komunikace. Velmi podstatná je také

- hlasitost
- tonalita
- rychlost řeči
- dikce
- pauzy
- dýchání
- výraz tváře
- oční kontakt
- svalový tonus
- držení těla
- gesta
- srdeční tep
- pocení
- barva kůže
- ...



Tím vším dáváme druhému najevo, co vlastně komunikujeme a proč. Potíž je v tom, že většina z těchto projevů je druhou stranou vnímána „jinak“, než je vaše „proč“...

Podotýkám, že toto vnímání může být často na podvědomé (neuvědomělé) úrovni. Je přijímáno automaticky jako pravda.

*Uveďme si příklad: chcete šéfovi sdělit nějakou svou nespokojenost s pracovními podmínkami. Jenže jste z toho nervózní, je vám to nepříjemné, neradi si stěžujete a máte problém s autoritami. Je možné, že na základě toho budete působit defenzivně a uplakaně. Mluvíte totiž tiše, nedořeknete větu, koukáte se do země, třete si dlaně, potíte se, atd. Přitom jste jasně řekli, že jestli se to nezmění, končíte. Efekt se nedostaví.*

*Nebo jiný příklad: chcete svého kamaráda utěšit v těžké chvíli rozchodu. Snažíte se ho přivést na jiné myšlenky, ubezpečit o své podpoře a trochu i žertovat, abyste mu vyloudili úsměv na tváři. Jenomže vy sami právě procházíte těžkou zkouškou vztahu a v pozadí vašeho žertování je vlastní obava o budoucnost vašeho soužití, nejistota, nebo klidně vztek na vaši polovičku. Ať děláte, co děláte, v důsledku jste úseční, rychlí, máte tvrdou dikci, velmi napjaté svaly v obličeji a rychlý tep. Váš projev pak může na kamaráda působit spíše agresivně než podporujícím způsobem. Svůj záměr takto nenaplníte.*

Často se stává, že v těchto momentech bývá člověk vnímán jinak, než předpokládal. A dostává jinou reakci, než o jakou mu šlo.



A to nyní zmiňuji jen neverbální komunikaci. I na verbální úrovni ale můžeme mnohé změnit k lepšímu, pokud budeme druhému více naslouchat a citlivě pracovat s jeho informacemi.

*Musím přiznat, že pro mě osobně bylo toto zjištění, nebo spíše pochopení na hluboké úrovni, dost náročné. Vedlo mě k bolestnému zjištění, že je to opravdu moje zodpovědnost, jak na mě druzí reaguji. Jestli rozumí. Nemůžu už si říct, že já za to nemůžu, protože jsem svoje řekla. Je na mě, abych vnímala, s kým mluvím a přizpůsobila svou komunikaci jemu. Vypla autopilota a komunikovala vědomě a s pokorou.*

Pokud přijmete tento předpoklad a začnete vědomě pracovat na změně svého chování (ano, opravdu to jde), může mít vaše komunikace mnohem větší a pozitivnější dopad.



**V kurzech NLP pracujeme intenzivně na schopnosti kalibrace (pozorovat a rozpoznávat jemné nonverbální signály a reakce u druhých lidí) a rozlišování verbálních vzorců a filtrů, které poukazují na odlišnosti ve vnímání různých lidí.**



## Tipy pro vás:

- \* Snažte se své ego zaměstnat něčím jiným, než tím, že je třeba v tomto rozhovoru „zvítězit“.
- \* Uvědomte si, co je váš záměr. V průběhu komunikace si jej připomínejte.
- \* Naslouchajte. Opravdu naslouchajte.
- \* Snažte se druhému přizpůsobit ve způsobu komunikace (ne v záměru).
- \* Nehodnoťte. Poslouchajte, co druhý říká, aniž byste se nutně zabývali tím, co si o tom nebo o něm myslíte (to neznamená, že s ním souhlasíte).
- \* Sledujte, jak druhý reaguje na to, co říkáte. Dejte na intuici. Pokud si nejste jistí, že vám rozumí, zkuste to vzít z jiného úhlu.
- \* Netlačte. I když je pro vás toto téma důležité.

## Za každým jednáním je pozitivní záměr

Je velký rozdíl mezi chováním a záměrem. Chování může být negativní nebo destruktivní, zatímco záměr, který je hnací silou chování, je pro jeho nositele vždy pozitivní. Jedná se o velmi osobní, interní prvek.

*Pokud se například někdo chová stroze a odtahitě, nemusí to být pro ostatní příjemné, pro něj je to ale způsob, jak se chránit. Jedná se tedy o pozitivní záměr chránit se před vnějšími podněty.*



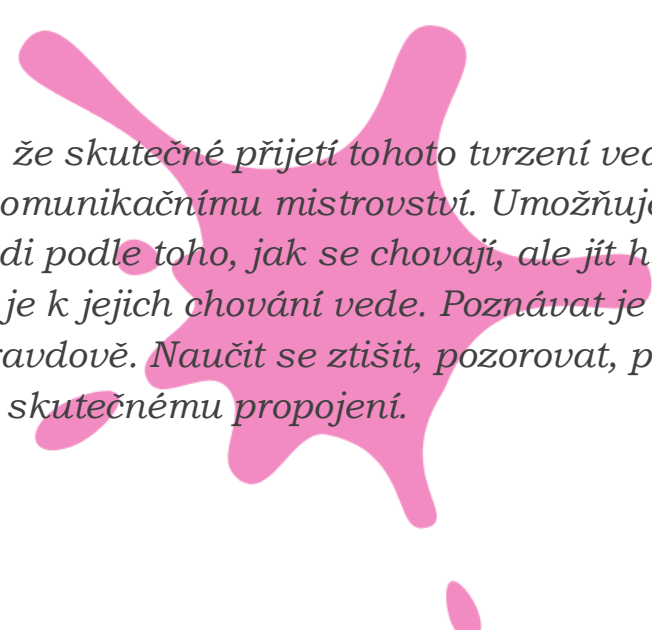
*Když někdo křičí a působí agresivně, je to pro okolí velmi těžko snesitelné. Možná se ale cítí být nevyslyšen a automaticky na tento stav reaguje zvýšením hlasu.*

Nejde o to omlouvat nevhodné chování, které navíc může druhým ubližovat. Naopak. Když dokážete definovat tento pozitivní záměr, můžete začít pracovat na změně chování, které ho naplní.



*Tohle bolí. Připustit, že opravdu každý jednáme „podle svého nejlepšího vědomí a svědomí“ není snadné. Vede to ale k pokoře a pochopení.*

Tento princip NLP nabízí možnost porozumět ostatním na hlubší úrovni a zároveň rozlišovat mezi záměrem a chováním. Často totiž může být chování, které se nám na první pohled jeví jako škodlivé nebo nesprávné, výsledkem strategie, která má zajistit vnitřní rovnováhu nebo jiný pozitivní výsledek, byť třeba jen pro samotného jedince.



*Zjistila jsem, že skutečné přijetí tohoto tvrzení vede k úplnému komunikačnímu mistrovství. Umožňuje totiž nehodnotit lidi podle toho, jak se chovají, ale jít hlouběji. Zkoumat, co je k jejich chování vede. Poznávat je do hloubky, opravdově. Naučit se ztišit, pozorovat, ptát se. A to vede ke skutečnému propojení.*

Toto rozlišení nás může také naučit určité míře **empatie** – jakmile si uvědomíme, že každý má nějaký vnitřní pozitivní motiv, přestaneme automaticky odsuzovat jejich chování a začneme chápat, že pro ně samotné má toto chování důležitou funkci.



Zmiňovaný postoj může být zvláště užitečný v oblasti terapie, koučování, ale také v práci s týmy, kde je důležité pochopit, proč lidé jednají určitým způsobem, místo abychom je jen hodnotili.



Navíc tento princip pomáhá hledat efektivnější cesty k řešení problémů nebo konfliktů. Pokud se zaměříme na pozitivní záměr za daným chováním, můžeme prozkoumat, zda existují jiné, méně destruktivní způsoby, jak tohoto záměru dosáhnout.

*Například pokud někdo užívá příliš přímý a kritický způsob komunikace, protože věří, že to povede ke zlepšení výkonu ostatních, může se učit asertivnějšímu přístupu, který jeho pozitivní záměr naplní bez negativního dopadu na okolí.*

Celkově nás to pustí na cestu k hledání řešení, které uspokojí potřeby obou stran: pomáhá respektovat a uznat vnitřní motivace druhých, ale zároveň umožňuje posouvat se směrem k zdravějším a konstruktivnějším formám chování.



**V mých kurzech hodně pracujeme s aktivním nasloucháním a trénováním efektivních otázek, díky čemuž dosahujeme velmi dobrých výsledků v rozkrytí pozitivního záměru, který je za daným, limitujícím, chováním skryt.**

**Také pracujeme na schopnosti nehodnocení, neškatulkování či nálepkování druhých. Pak teprve nás to totiž pustí k odhalení těchto záměrů.**



## Tipy pro vás:

- \* Nehodnoťte druhého podle chování. Když budete věřit, že má pozitivní záměr, bude pro vás jeho chování snesitelnější. A dříve se dostanete do módu, kdy je to možné rozklíčovat.
- \* Vězte, že i vaše chování nemusí na první dobrou jednoznačně prezentovat váš pozitivní záměr. Občas se nad tím zastavte, abyste si udělali report. A mohli své chování vědomě změnit.
- \* Kalibrujte (vnímejte verbální i neverbální signály). A naslouchajte. Opravdu naslouchajte.
- \* Věřte v pozitivní záměr. Někdy to není jednoduché, ale zkuste aspoň na okamžik věřit, že to ten druhý myslí dobře. Jde mu o něco pozitivního. Byť by to nemělo reflektovat vás. Je to lidské.
- \* Zajímejte se. Ptejte se. Zjišťujte.
- \* Nehodnoťte. To, co je důležité pro jednoho, nemusí být důležité pro nikoho jiného. Jsme jedineční. Užijte si zkoumání této škály.
- \* Buďte v pokoře a ego nechte za dveřmi.
- \* **Pokud je ale druhá osoba opravdu agresivní nebo silně manipulativní, vyklid'te pozici. Tam to nemá smysl.**

## Vždy existuje jiná možnost volby

Každá zkušenost se dá popsat přinejmenším třemi různými způsoby. Změníme-li perspektivu (výhled, místo, ze kterého pozorujeme), obdržíme více informací. Změníme-li způsob vnímání, zvýšíme naše možnosti výběru. Dokonce, i když nejsou vidět, slyšet ani cítit, buďte si jisti, že vícero možností volby tu je.



Tento princip podporuje flexibilitu myšlení tím, že zdůrazňuje význam pohledu, perspektivy a výběru. Učí nás, že situace, kterou zažíváme, nemusí mít pouze jedno jediné správné vnímání nebo řešení, ale naopak může být pochopena z různých úhlů, což může významně ovlivnit naše emoce, rozhodnutí a možnosti řešení. Jde o techniku, která nám umožňuje dívat se na problémy i výzvy s otevřenou myslí, čímž si rozšiřujeme pohled na svět a schopnost nacházet kreativní řešení.

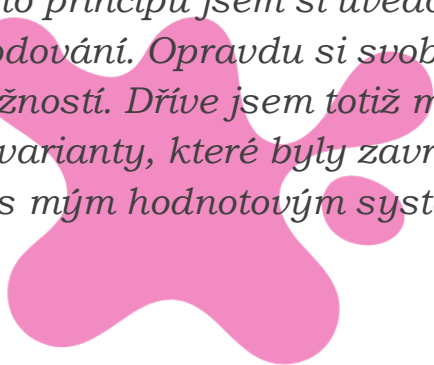
*Vezměte si například zcela běžnou situaci, kdy máte pocit, že musíte jít do práce. Je to rutina, samozřejmost. A můžete se cítit, že vám nic jiného nezbývá. Ve skutečnosti je to ale jen jedna z možností. Jdete do práce, protože vaše zodpovědnost a spolehlivost vám nedovolí jinak. Nebo prostě proto, že o tento způsob obživy nechcete přijít.*

*Varianta, že byste zůstali doma, je pro vás neakceptovatelná, stejně jako ta, že byste šli raději na výlet. Přesto tu tyhle možnosti jsou. Jen pro vás nejsou přijatelné.*



**Ve skutečnosti máme vždy svobodnou volbu.**

*Teprve při přijetí tohoto principu jsem si uvědomila svou míru svobody v rozhodování. Opravdu si svobodně vybírám z mnoha možností. Dříve jsem totiž měla tendenci přehlížet ty varianty, které byly zavrženíhodné nebo prostě neladily s mým hodnotovým systémem. Ale i ty jsou možnostmi.*



Tento princip lze rozložit na tři klíčové aspekty:

### 1. Změna perspektivy (3 pozice vnímání)

Každá zkušenost se skládá z našich smyslových dojmů (toho, co vidíme, slyšíme, cítíme) a způsobu, jak tyto dojmy interpretujeme. Když změníme perspektivu, kterou nazíráme na situaci, získáváme nový úhel pohledu a tím i další informace, které z původní pozice nemusí být patrné.

Například konflikt v práci lze vnímat z několika různých perspektiv:

- **Z pohledu první osoby (svoje vlastní zkušenost):** Jak se v situaci cítím, co mě motivuje, co chci říct nebo dosáhnout.
- **Z pohledu druhé osoby (z bot druhého člověka):** Jak danou situaci asi vnímá druhá strana, jaké mohou být její motivace a obavy.
- **Z pohledu třetí osoby (nezúčastněný pozorovatel):** Jak by situaci viděl někdo, kdo není emocionálně zapojený? Tato perspektiva často odhalí neutrální pohled na věc a může přinést cenný odstup.

Každá z těchto perspektiv může přinést nový vhled a může nám pomoci nahlížet na situaci objektivněji a s širším pochopením.

## 2. Změna způsobu vnímání

Změnit způsob, jakým danou zkušenost vnímáme, znamená přestat se upínat na jednu jedinou interpretaci nebo automatickou reakci. Díky tomu se nám otevírá více možností a naše vnímání dané situace pak není limitováno tím, jak jsme o ní doposud přemýšleli.



*Můžeme například uvažovat o situaci, kdy někdo kritizuje náš projekt. Původní interpretace může být, že jde o útok nebo nespravedlivou kritiku, což vyvolá obrannou reakci. Pokud však změníme způsob vnímání a podíváme se na kritiku jako na možnou příležitost k růstu nebo na možnost, že kritik nám vlastně chce pomoci, otevíráme si prostor pro konstruktivní diskuzi. Přijmeme tak i odlišné interpretace, které nám umožní chovat se s menším zaujetím a získat z dané zkušenosti více.*



### 3. Zvyšování možností volby

Když se naučíme na situaci dívat z různých perspektiv a flexibilně vnímat její podstatu, začneme automaticky zvyšovat svou schopnost volby. To znamená, že si rozšiřujeme repertoár možných reakcí, což může být velkou výhodou v náročných situacích.

Tento přístup má základ v předpokladu, že i když se na první pohled zdá, že máme jen jednu cestu, existuje vždy více možností.

*Představte si, že musíte učinit důležité rozhodnutí, a původně se vám jeví jen dvě řešení, například buď úplně opustit projekt, nebo se bez výhrad podřídít požadavkům nadřízeného. Získáním různých perspektiv můžete objevit další možnosti, například navrhnout kompromis, vyjasnit si cíle, nebo požádat o podporu, čímž si otevřete nové dveře, které by jinak zůstaly zavřené.*



Tato flexibilita přispívá k tomu, že se naše myšlení stává méně rigidní, a tím se nám otevírá více možností k výběru řešení, která jsou možná kreativnější a méně stresující.

## Praktické uplatnění v reálném životě

Princip změny perspektivy a způsobu vnímání se využívá například v koučování, terapii i v krizovém řízení, kde umožňuje účastníkům lépe pochopit vlastní situaci a zvýšit svou schopnost volby. To může vést k efektivnějším rozhodnutím i větší emocionální stabilitě.



*Pokud například někdo prochází obtížným obdobím, často vnímá svou situaci pouze jedním způsobem – jako osobní selhání nebo krizi. Když však začne aplikovat princip změny perspektivy, může zjistit, že daná zkušenost je příležitostí k osobnímu růstu, rozpoznání svých hodnot, nebo k navázání hlubších vztahů s lidmi, kteří ho podpoří. Tímto způsobem může i náročná situace přinést nové možnosti a ukázat se jako významná příležitost k rozvoji.*

Tento princip nás tedy učí otevřenosti vůči různým úhlům pohledu, flexibilitě ve způsobu vnímání a schopnosti objevovat nové cesty k řešení, které bychom jinak mohli přehlédnout.

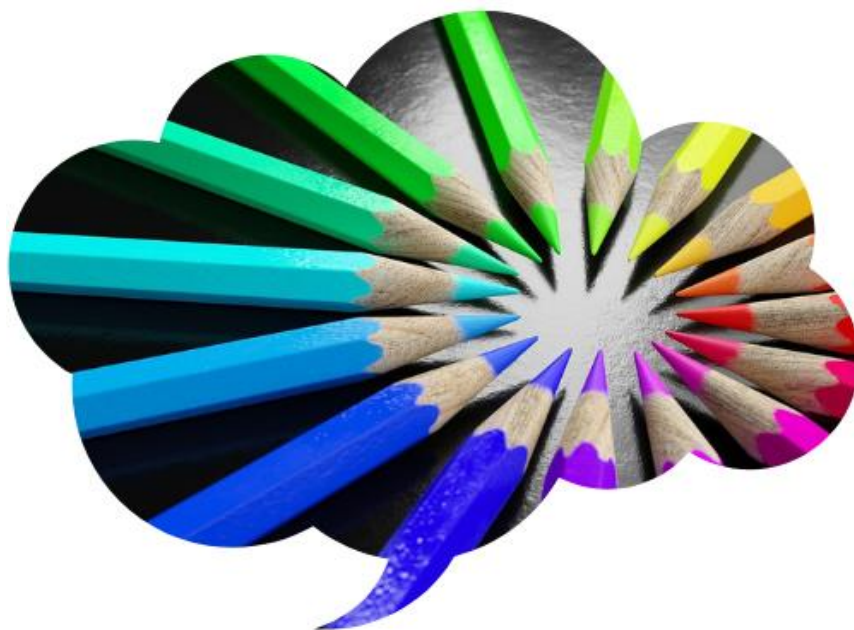


## Tipy pro vás:

- \* Používejte techniku 3 pozic: vaše zkušenost, vnímání druhého, vnímání třetí nezúčastněné osoby
- \* Pište si alternativní interpretace: když čelíte problému, napište si alespoň tři různé interpretace situace. Tento pohled vám pomůže zabránit unáhleným závěrům.
- \* Ptejte se sami sebe, co jiného by to mohlo znamenat. Tím se otevřete možnosti jiného, méně negativního vnímání situace.
- \* Používejte otázky pro rozšíření možností  
Ptejte se sami sebe:
  - Jaké další možnosti mám, které jsem ještě nezkusil/a?
  - Kdybych měl/a jednat jinak než obvykle, co by to bylo?
- \* Vizualizujte jiný výsledek. Představte si pozitivní výsledek stresující situace. Otevře vám to nové přístupy.
- \* Zeptejte se někoho jiného na jeho názor. Jeho zpětná vazba vám může nabídnout nový pohled. Nezapomeňte být otevření a naslouchat.

## Všechny zdroje máme k dispozici.

**Lidé mají k dispozici všechny pomocné zdroje**, které potřebují k realizaci svých cílů. Součástí našeho potenciálu jsou schopnosti, chování, postoje a emoce, které nám pomáhají dosáhnout toho, co chceme a dovolují nám být tím, kým chceme. Pokud zdroj nemáme k dispozici, můžeme se ho naučit od druhých, od sebe z minulosti, kdy jsme ho použít uměli nebo si ho vybudovat z jiných malých zdrojů, které máme v sobě.



V NLP pojem „zdroje“ zahrnuje nejen vnější pomoc, ale především vnitřní sílu, schopnosti, dovednosti, zkušenosti, emoce a postoje, které nám mohou být užitečné v různých životních situacích. Tento princip učí, že každý má v sobě schopnost čelit problémům, i když si toho není vždy vědom.

Zdroje mohou být:

- **Emocionální:** schopnost zvládat stres, odolnost, vytrvalost, schopnost najít klid ve vypjatých situacích.
- **Mentální:** schopnost analyzovat, plánovat, kreativně myslet nebo se adaptovat na změny.
- **Fyzické:** síla, energie, zdraví, ale i možnosti, jak se o své tělo postarat, aby bylo silnější.
- **Sociální:** vztahy a síť lidí, kteří nás mohou podpořit, inspirativní lidé, přátelé a mentoři.
- **Dovednosti a znalosti:** to, co jsme se naučili – od řešení konfliktů po konkrétní dovednosti jako jsou organizace, komunikace, vyjednávání.



## **Tento princip pomáhá ve více oblastech:**

- 1. Posiluje sebevědomí.** Uvědomění, že už máme potřebné zdroje, zvyšuje naši sebedůvěru a připomíná nám, že dokážeme zvládnout různé situace, i když se mohou na první pohled zdát obtížné.
  
- 2. Podporuje aktivní přístup.** Místo hledání vnější pomoci nejprve přemýšlíme o tom, jak bychom mohli situaci zvládnout s vlastními zdroji. Posiluje tedy naši zodpovědnost a autonomii.
  
- 3. Zvyšuje odolnost vůči překážkám.** Přijetím tohoto přesvědčení se stáváme psychicky odolnější vůči překážkám, protože věříme, že s vhodným přístupem můžeme najít cestu.



Často máme tendenci své vnitřní zdroje podceňovat nebo přehlížet, což vytváří pocit závislosti na vnějších podmínkách. Je třeba si uvědomit vlastní sílu, být otevřený změně a hledat inspiraci v sobě, ve svém okolí, i minulých zkušenostech.



**V kurzech NLP se zdroji hodně pracujeme. Ať už s těmi, které jsou potřebné pro dosahování našich cílů, což jsou hlavně schopnosti, které umíme posílit či oživit. Nebo s emocemi, které nás neustále provázejí a ne vždy nás podporují. Dobrou zprávou je, že se s nimi dá pracovat.**

*Osobně jsem nikdy nevnímala emoce jako zdroj. Naopak, brala jsem je jako dopad toho, co se děje. A příliš jsem se nezabývala tím, že bych s nimi mohla pracovat. Ovlivňovat je. Toto poznání bylo důležitým zlomem v mém životě. Nejen, že to jde, ale že to můžu i já sama umět!*



Emoce často vnímáme jako neovladatelné síly, které nás někdy pohltní, ale přitom je pravdou, že nám právě ony předávají energii a směr. Každá emoce, příjemná či nepříjemná, nám poskytuje potřebné informace o tom, co je pro nás důležité, co nás motivuje a co naopak bere sílu. Když se naučíme emocím naslouchat a rozpoznávat jejich pravý význam, můžeme z nich čerpat inspiraci a posouvat se vpřed. Namísto boje s nimi můžeme využít jejich potenciál k růstu a naplnění našich cílů.



## Tipy pro vás:

- \* Identifikujte své zdroje. Při řešení problému nebo cestou k cíli si napište seznam zdrojů, které máte k dispozici. Zahrňte své schopnosti, dovednosti, zkušenosti, postoje, hodnoty, vztahy i inspirativní lidi.
- \* Používejte minulost jako zdroj. Přemýšlejte o situacích, kdy jste už zvládli něco podobného. Jaké dovednosti nebo vlastnosti vám tehdy pomohly? Tyto zkušenosti mohou být užitečným nástrojem v nové situaci.
- \* Získejte podporu od svých vztahů. Pokud je problém příliš náročný, pamatujte, že součástí vašich zdrojů jsou také lidé ve vašem okolí – rodina, přátelé, kolegové, kteří vám mohou poskytnout jiný pohled, povzbuzení nebo radu.
- \* Rozšiřujte aktivně své zdroje. Například tím, že se budete učit nové dovednosti, pracovat na svém fyzickém a mentálním zdraví nebo si najdete mentora (a nebo se přihlásíte ke mně na [kurz](#) 😊).
- \* Zaměřte se na řešení. Namísto zaměření na problém se zkuste orientovat na možné způsoby řešení. Tento přístup vás povede k tomu, abyste zkoumali, jakým způsobem můžete své zdroje využít pro úspěch.
- \* Pracujte se svou vírou. Věřte, že i když vám řešení nebo potřebné dovednosti v danou chvíli chybí, můžete je najít nebo získat, pokud budete hledat a učit se.

## **Síla je schopnost dosáhnout požadovaných výsledků.**

Síla znamená flexibilitu, možnost volby, samostatnou kreativitu. Není zde ve významu „mít kontrolu” nebo „mít moc” nad něčím, ale o pružném vytváření nových možností.



Skutečná síla nespočívá v dominanci nebo kontrole nad ostatními, ale spíše ve schopnosti pružně a kreativně reagovat na různé situace tak, aby člověk mohl efektivně dosáhnout svých cílů. Tento princip vnímá sílu jako dovednost vytvářet nové možnosti, což přináší větší flexibilitu a širší volby.

## 1. Flexibilita jako základ síly

- Flexibilní myšlení a přístup k situacím jsou klíčem k úspěchu. Čím více možností jak se na situaci podívat a jak na ni reagovat máme, tím větší je naše šance najít vhodné řešení.
- Flexibilita zahrnuje schopnost změnit své chování, myšlení nebo postoje, pokud to vede k lepším výsledkům. V NLP platí pravidlo, že ten, kdo má v dané situaci nejvíce možností chování, má největší vliv.

## 2. Možnost volby

- Základem síly je mít možnost volit mezi různými reakcemi a způsoby jednání. Pokud máme přístup jen k jedné možné reakci nebo postoji, naše síla je omezená.
- Volba poskytuje možnost rozhodnout se pro cestu, která je v daném okamžiku nejefektivnější a nejvhodnější, což nám dává větší kontrolu nad výsledkem, aniž bychom se museli spoléhat na vnější podmínky.

## 3. Kreativita jako motor změny

- Kreativita nám pomáhá vytvářet nové způsoby řešení situací, které se na první pohled mohou zdát neřešitelné. Když se dostaneme do slepé uličky, kreativita nám dává možnost hledat alternativy a myslet „out of the box“.
- Tento druh síly je vlastní těm, kteří dokáží objevovat nové cesty a zůstat otevření změnám. To potom vede k inovacím a efektivnějším výsledkům.

#### 4. Síla jako schopnost adaptace

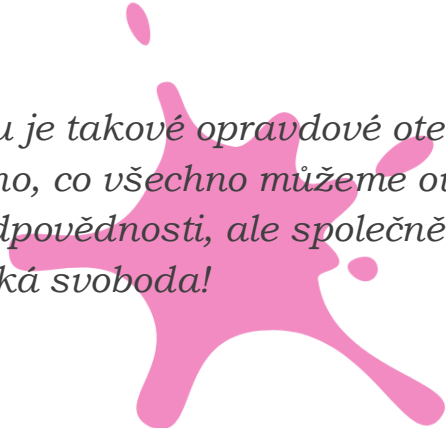
- Síla není rigidní, ale naopak je pružná a adaptabilní. Schopnost přizpůsobit se situaci a reagovat na změny je zásadní, aby člověk dokázal obstát v dynamickém prostředí.
- Adaptabilita nám pomáhá udržet zaměření na cíl, i když se podmínky mění. Tím se rozvíjí odolnost a schopnost zvládat i složité situace.

#### 5. Vnitřní kontrola a sebeřízení

- Skutečná síla podle tohoto principu znamená mít kontrolu nad vlastním chováním, emocemi a myšlením. Nejde tedy o kontrolu nad ostatními, ale o schopnost se efektivně řídit a nenechat se vyvést z rovnováhy.
- Tato vnitřní kontrola vede k tomu, že jsme si vědomi své odpovědnosti za to, jakým způsobem dosahujeme výsledků. To přináší nejen efektivitu, ale i osobní klid a jistotu.



Skutečná moc tedy vychází z nás samých a naše schopnost dosáhnout výsledků je závislá na tom, jak efektivně dovedeme pracovat s vlastním přístupem, myšlením a ochotou hledat nové možnosti.



*Najít svou vnitřní sílu je takové opravdové otevření očí. Uvědomění si toho, co všechno můžeme ovlivnit, vede sice k velké zodpovědnosti, ale společně s ní přichází také obrovská svoboda!*



**V kurzech posilujeme flexibilitu, kreativitu a další zdroje, které nám v celkovém součtu dávají sílu a umožňují vědomá a svobodná rozhodnutí.**



## Tipy pro vás:

- \* Rozvíjejte flexibilitu v reakcích. Kdykoli čelíte nějaké výzvě, hledejte různé způsoby, jak na ni můžete reagovat. Představte si, jak by na stejnou situaci mohl reagovat někdo jiný, a zkuste to sami taky tak.
- \* Využívejte kreativní přístupy. Vyzkoušejte nové nápady nebo přístupy k úkolům a výzvám. Každý týden si vyberte jednu situaci, kdy budete záměrně hledat nové a neobvyklé řešení.
- \* Zaměřte se na to, co můžete ovlivnit. Rozlišujte mezi tím, co můžete ovlivnit, a tím, co je mimo vaši kontrolu. Soustřeďte energii na vlastní chování, postoje a reakce, které můžete aktivně změnit.
- \* Učte se z adaptace. Když jste nuceni se přizpůsobit, vnímejte to jako příležitost k růstu a zlepšení. Každá změna situace může být impulzem k tomu, abyste se naučili novým dovednostem nebo vyzkoušeli nové přístupy.
- \* Rozvíjejte sebeřízení. Zaměřte se na budování vnitřní disciplíny a sebeřízení – to zahrnuje práci s emocemi (e-book o zpracování emocí [zde](#)), schopnost udržet klid v náročných situacích a soustředit se na své cíle, i když okolní podmínky nejsou ideální.

## Tělo a mysl tvoří jednotu.

Pokud je v pořádku naše tělo, je v pořádku i naše mysl a naopak. Naše psychické a fyzické stavy jsou úzce propojené a vzájemně na sebe působí. Tento princip se zaměřuje na to, jak naše myšlenky, emoce a přesvědčení ovlivňují tělesné zdraví a jak fyzický stav těla zpětně ovlivňuje naši psychiku.



Základní myšlenkou je, že pokud je jedno z těchto dvou v nepořádku, negativně ovlivňuje druhé. Například stres a úzkost mohou způsobit tělesné symptomy, jako je svalové napětí, únava, trávicí potíže nebo bolesti hlavy. Naopak, pokud se staráme o fyzické zdraví, můžeme dosáhnout lepší psychické pohody a mentální jasnosti.

## 1. Vzájemná propojenost fyzického a psychického stavu

- Pokud se cítíme psychicky vyrovnaní, pozitivní a spokojení, naše tělo je více uvolněné, imunitní systém je posílený a jsme odolnější vůči nemocem.
- Naopak, pokud prožíváme stres, strach nebo úzkost, tělo se často ocitne v napětí, což může dlouhodobě vést ke zdravotním problémům jako oslabení imunity, zvýšený krevní tlak nebo chronická bolest.



## 2. Náš fyzický stav ovlivňuje naše emoce a myšlení

- Když jsme fyzicky zdraví, máme více energie, lepší náladu a snadněji se soustředíme. Tím pádem máme i větší psychickou odolnost vůči každodennímu stresu a výzvám.
- Chceme-li být tedy vyrovnaní, lépe zpracovávat svoje emoce a vědomě mít pod kontrolou své reakce a rozhodnutí, je výhodou, pokud máme dostatek pohybu, spánku a vyváženou stravu. Je všeobecně známo, že nedostatky v této oblasti mohou vést ke zhoršené psychické pohodě, úzkostem, podrážděnosti nebo dokonce depresím.

### 3. Postoj těla a jeho vliv na myšlení a pocity

- Změna držení těla, výrazu obličeje nebo dýchání může okamžitě ovlivnit naše emoce. Například, pokud si narovnáme záda, zvedneme bradu a hluboce se nadechneme, může to zlepšit naši náladu a sebevědomí.
- Když zaujmeme otevřený postoj, začneme se cítit pozitivněji a sebevědoměji. Totéž platí pro úsměv, i když se nám do něho zpočátku třeba nechce. Takové změny tělesného postoje vysílají do mozku signály, které mění naši náladu.

### 4. Techniky práce s tělem pro podporu psychiky

- Pohyb zvyšuje produkci endorfinů, které mají pozitivní vliv na náladu a vyrovňávají psychické napětí. Nezapomeňte, že fyzická aktivita jako je cvičení, jóga nebo procházka může významně snižovat úroveň stresu, zlepšovat náladu a podporovat psychickou pohodu.
- Užitečné jsou také techniky dýchání (například hluboké a pomalé dýchání) a meditace. Zklidní mysl, sníží úzkost a navodí pocit uvolnění.

### 5. Pozitivní myšlenky a jejich vliv na tělo

- NLP často využívá afirmace nebo pozitivní vnitřní dialog, protože pozitivní myšlenky mají schopnost aktivovat tělesné procesy, které podporují zdraví a regeneraci. Negativní myšlení naopak přispívá k napětí a únavě.



Péče o tělo i mysl by měla být komplexní a vzájemně se doplňovat. Tento přístup nám dává možnost podpořit naši celkovou rovnováhu a zdraví, což vede k lepší kvalitě života a efektivnějšímu zvládání každodenních výzev.

*Mám teď trochu zvláštní pocit, když vám sem tyhle samozřejmé věci píšu. Všichni přece ví, že mají kvalitně jíst, dostatečně spát a cvičit. Ale – kdo to skutečně dodržuje? Jak často slyším/čtu povzdech nad tím, jak někdo nevnímal signály, až ho zastavila ne*

*moc...*



*A já se přiznám. Pro mě je tento princip zatím nejméně uchopený, ale učím se s ním pracovat. Nevšímám si, neposlouchám signály a pak... No, neberte si ze mě příklad!*

*S čím ale pracuju a velmi se mi to vyplácí, je držení těla, gestikulace, výraz ve tváři, úsměv, vědomé uvolnění v ramenou vytáhnutí temene jakoby za šňůrku, rovnání ramen, zvednutí brady, ... Zkuste si to, efekt uvidíte, resp. ucítíte sami.*



## Tipy pro vás:

- \* Sledujte propojení těla a mysli. Všimněte si, jak vaše tělo reaguje na různé myšlenky a emoce. Když jste například pod tlakem, zkuste se zamyslet, kde v těle cítíte napětí. To vám může pomoci uvědomit si, že psychické a fyzické prožívání je propojené.
- \* Změňte svůj postoj. Když jste ve stresu nebo máte špatnou náladu, zkuste změnit svůj tělesný postoj. Narovnejte se, zhluboka dýchejte a uvolněte svaly. Tento jednoduchý krok může okamžitě zlepšit vaši náladu.
- \* Zaměřte se na dech. Pravidelná dechová cvičení vám mohou pomoci se zklidnit a harmonizovat tělo i mysl. Každý den si vyhraďte pár minut na hluboké a pomalé dýchání.
- \* Používejte afirmace. Každé ráno si zopakujte několik pozitivních vět, které vás podpoří v pozitivním nastavení. Tato praxe vám může dodat energii a naladit vaši mysl na konstruktivní smýšlení.
- \* Uvědomujte si svůj vnitřní dialog. Sledujte, jaký má váš vnitřní dialog vliv na tělo. Negativní myšlenky často vedou k napětí a stresu, zatímco pozitivní slova a povzbuzení mohou tělo uvolnit a dodat vám energii.

## Selhání neexistuje, existuje pouze zpětná vazba.

Využijme chyby a omyly k získání informací. To nám pak dává možnost učit se a být efektivnější. Tímto způsobem zůstáváme v pohybu a v procesu. Dívejme se na nedosažení našeho cíle jako na signál, který nám naznačuje, že potřebujeme více informací, abychom byli v budoucnu efektivnější. V tomto ohledu můžeme vnímat „chybu“ jako druh informace a příležitost se něčemu přiučit.



Každá zkušenost, včetně těch, které vnímáme jako „selhání“, je příležitostí k učení a růstu. Místo toho, abychom situace, které nedopadly podle našich představ, hodnotili jako neúspěch, je můžeme vnímat jako cennou informaci o tom, co je třeba změnit nebo zlepšit. Tento způsob myšlení je konstruktivní a podporuje flexibilitu, sebejistotu a odolnost.

## 1. Vnímání chyb jako příležitosti k učení

- Tento přístup nám pomáhá přestat se bát neúspěchu a místo toho brát chyby jako přirozenou součást procesu učení. Každá chyba nám přináší informaci o tom, co funguje a co je třeba změnit.
- Místo toho, abychom sami sebe kritizovali, se můžeme zaměřit na to, co jsme se z dané zkušenosti naučili a jak to můžeme aplikovat v budoucnosti.



## 2. Zpětná vazba jako cenný nástroj

- Zpětná vazba nám poskytuje užitečné informace o výsledcích našich akcí. Umožňuje nám objektivně se podívat na situaci a přemýšlet o možných zlepšeních.
- Přijetí zpětné vazby znamená, že se otevřeme novým možnostem a jsme ochotní zkoumat nové přístupy k dosažení našich cílů.

## 3. Flexibilita a adaptabilita

- Tento princip podporuje schopnost přizpůsobit se. Pokud první pokus nepřinese kýžené výsledky, máme možnost vyzkoušet jiný postup.
- Flexibilita je základním aspektem úspěchu – čím více možností zkusíme, tím lépe jsme schopni najít efektivní cestu k dosažení cíle.

#### 4. **Odolnost vůči překážkám**

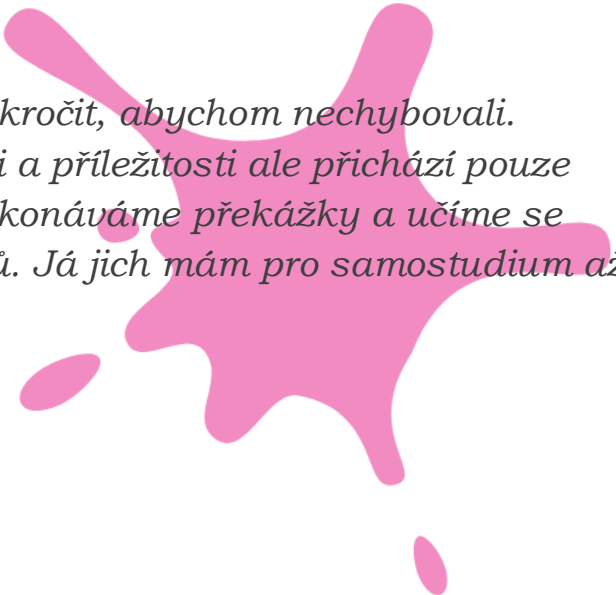
- Vnímání neúspěchů jako zpětné vazby nám pomáhá zůstat odolnými vůči překážkám. Učí nás to nevzdávat se a soustředit se na možnosti, které máme k dispozici.
- Místo, aby nás nezdar demotivoval, nás posiluje v tom, abychom znovu a znovu hledali způsoby, jak překonat výzvy.

#### 5. **Růstové nastavení mysli**

- „Growth mindset“ neboli růstové nastavení mysli, je postoj, kdy věříme, že své schopnosti můžeme rozvíjet a zlepšovat. To nás vede k tomu, abychom se učili z každé zkušenosti a zlepšovali své dovednosti.



Pokud věříme, že selhání neexistuje a je to jen zpětná vazba, pomáhá nám to zbavit se strachu z neúspěchu a vnímat každý krok jako příležitost k růstu. Tento přístup rozvíjí odolnost, flexibilitu a schopnost neustále se učit, což nám přináší větší sebevědomí a vede k lepším výsledkům v osobním i profesním životě.



*Je snadné nevykročit, abychom nechybovali.  
Výzvy, možnosti a příležitosti ale přichází pouze  
tehdy, když překonáváme překážky a učíme se  
z vlastních pádů. Já jich mám pro samostudium až  
až.*



**Při různých cvičeních v mých kurzech  
vycházíme právě ze situací, které klienti  
vnímají jako selhání. Získávají z nich  
následně cenné informace pro další rozvoj  
a změnu do budoucna.**



## Tipy pro vás:

- \* Ptejte se na klíčové otázky. Po každé situaci, kdy nedosáhnete požadovaného výsledku, se zeptejte sami sebe:
  - Co se z této situace mohu naučit?
  - Co bych mohl/a příště udělat jinak?
  - Jak bych mohl/a vylepšit svůj přístup?
  
- \* Získejte zpětnou vazbu od druhých. Pokud to situace dovoluje, požádejte o objektivní zpětnou vazbu od ostatních. Často mají cenný pohled na věc, který vám může poskytnout novou perspektivu.
  
- \* Přistupujte ke každému pokusu jako k experimentu. Berte každý krok nebo rozhodnutí jako součást experimentu, který vám poskytne užitečné informace. Když si na to zvyknete, začnete vnímat i neúspěchy jako cenné poznatky. Pozor ale na etiku. Pokud jsou ve hře vztahy, buďte obezřetní.
  
- \* Oceňte každý pokrok. Zaměřte se na malé pokroky a kroky vpřed. Oceňte snahu a proces učení, nejen konečný výsledek. To vám pomůže vnímat každý krok jako pozitivní zkušenost, ať už se dostaví úspěch hned nebo až později.

- \* Vyhněte se negativnímu sebehodnocení. Místo toho, abyste se kritizovali, se snažte být sami sobě konstruktivním poradcem. Soustřeďte se na to, co můžete zlepšit a jaký konkrétní další krok můžete podniknout.
- \* Buďte trpělivi a vytrvalí. Změny a úspěchy často přicházejí postupně. Pokud se vám něco nepovede hned napoprvé, zůstaňte trpělivi a připomínejte si, že proces učení vyžaduje čas a opakované pokusy.
- \* Vytvářejte si nové strategie. Pokud vám jedna strategie nebo přístup nepřinesl úspěch, zvažte jiné možnosti a experimentujte s novými postupy. Tím se budete posouvat kupředu, i když výsledek nepřijde hned.



## **Lidé se rozhodují podle toho, co mají v danou chvíli k dispozici.**

Když lidé objeví své možnosti volby, vyberou si to nejlepší z toho, co mají k dispozici, aby přežili, bavili se, cítili se bezpečně nebo se vyhnuli bolesti. Pozorný život je o tom, abychom byli neustále vnímaví a uvědomovali si svá rozhodnutí a volby. Dává nám to kontrolu nad sebou samým i nad situací a vytváří klid a prostor.



Lidé jednají na základě toho, co vědí a co mohou využít v daném okamžiku. Znamená to, že každý z nás dělá rozhodnutí a chová se určitým způsobem podle dostupných informací, zkušeností, emocí, dovedností a dalších zdrojů, které má v danou chvíli k dispozici. Tento přístup podporuje porozumění a empatii, protože nám pomáhá vidět, že lidé činí svá rozhodnutí podle svých možností, které nejsou vždy optimální nebo dokonalé.

### **1. Respekt a pochopení pro volby druhých**

- Tento princip nás učí dívat se na rozhodnutí druhých lidí s větším pochopením. Lidé často nemají k dispozici všechny informace nebo zdroje, které by potřebovali pro ideální rozhodnutí, a proto jejich volby odrážejí jejich současné možnosti, znalosti a schopnosti.

### **2. Lidská jednání jako výsledek kontextu a zkušeností**

- Naše volby jsou ovlivněny naší minulostí, emocionálním rozpořádáním, hodnotami a zkušenostmi. To znamená, že naše momentální podmínky, jako třeba stres, tlak nebo nedostatek informací, mohou mít silný vliv na to, jak jednáme.

### **3. Flexibilita při vyhodnocování jednání**

- Lidé jednají nejlepším možným způsobem podle toho, co mají v dané chvíli k dispozici. Umožňuje nám to nahlížet na rozhodnutí z různých perspektiv, což zlepšuje naši schopnost odpouštět a dávat lidem příležitost růst a učit se z chyb.

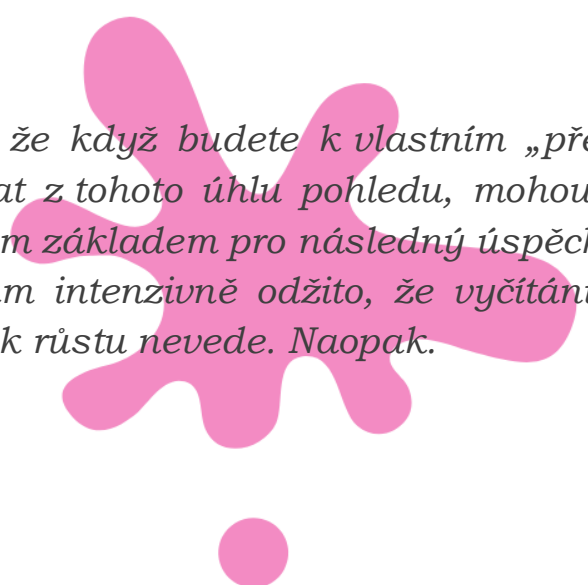
### **4. Empatie a laskavost**

- Místo toho, abychom rychle soudili činy druhých, můžeme rozvíjet svou empatii. Když víme, že lidé jednají podle svých aktuálních možností, jsme více ochotní vnímat jejich situaci, porozumět jejich rozhodnutím a projevit pochopení.

## 5. Vnitřní zdroje jako základ pro růst

- Tento princip nás také vede k tomu, abychom si uvědomili vlastní potenciál a hledali v sobě nové zdroje. Pokaždé, když získáme nové zkušenosti nebo znalosti, rozšiřujeme svůj repertoár možností a rozhodování. NLP se zaměřuje na práci s těmito vnitřními zdroji, jako jsou nové perspektivy, zkušenosti a dovednosti, které nám umožňují dělat lepší rozhodnutí.

Vědomí toho, že se rozhodujeme nejlépe, jak v danou chvíli dokážeme, nám pomáhá nejen k sebereflexi a osobnímu růstu, ale také rozvíjí náš pohled na ostatní a podporuje porozumění v mezilidských vztazích. Rozšiřuje naši schopnost pracovat s tím, co máme v danou chvíli k dispozici, a přijímat realitu s větší otevřeností a empatií.



*Věřte mi, že když budete k vlastním „přešlapům“ přistupovat z tohoto úhlu pohledu, mohou pro vás být cenným základem pro následný úspěch. Sama mám intenzivně odžito, že vyčítání si chyb a selhání k růstu nevede. Naopak.*



## Tipy pro vás:

- \* Zkuste nehodnotit jednání druhých příliš rychle. Uvědomte si, že každý jedná podle toho, co je v jeho možnostech a jaké má zkušenost. Při posuzování jednání druhých se zamyslete nad tím, jaké faktory je mohly ovlivnit, a přistupujte k nim s empatií.
- \* Vytvářejte podporující prostředí. Lidé často potřebují podporu, aby mohli dělat lepší rozhodnutí. Vytvořte pro ostatní prostor, kde mohou růst, získávat nové informace a zdokonalovat se bez pocitu strachu z kritiky.
- \* Poskytujte zpětnou vazbu konstruktivně. Když dáváte zpětnou vazbu, zaměřte se na možnosti růstu a zlepšení, místo na kritiku. Pomozte lidem pochopit, že každý má možnost s každou novou zkušeností své rozhodovací schopnosti zlepšovat.
- \* Buďte sami k sobě laskaví. Když se cítíte zklamaní z vlastních rozhodnutí, uvědomte si, že jste jednali podle tehdejších možností tím nejlepším možným způsobem. Přijměte zkušenost jako součást svého růstu a uvědomte si, že každé rozhodnutí vám přináší cenné poznatky.
- \* Rozšiřujte možnosti druhých. Pokud vidíte, že někdo ve vašem okolí potřebuje více zdrojů nebo informací, pomozte mu rozšířit jeho obzory. Nabídněte jim nové perspektivy nebo informace, které mohou zlepšit jejich možnosti pro rozhodování. (Pozor na nevyžádané rady.)

## Neexistují problémy, pouze příležitosti

Neexistují žádné problémy, pouze příležitosti, ze kterých se můžeme poučit. Můžeme si vybrat, zda něco vnímáme jako problém, nebo jako příležitost. To závisí na našem vlastním přesvědčení.



Každá situace, kterou vnímáme jako problém, je ve skutečnosti příležitostí k růstu, učení a změně. Tento přístup nám umožňuje přehodnotit způsob, jakým nahlížíme na překážky, a místo toho, abychom je vnímali jako omezení, je začneme vidět jako podněty, které nás mohou posunout dál.

## 1. Překážky jako zdroj růstu

- Obtíže nám pomáhají zdokonalit naše schopnosti, nacházet nové strategie a objevovat zdroje, o kterých jsme nevěděli, že je máme. Výzvy nás nutí dívat se na věci z nové perspektivy a přinášejí nám cenné zkušenosti, které by jinak nebyly možné.

## 2. Rozvoj kreativního myšlení

- Vnímání problémů jako příležitostí nás podporuje v hledání inovativních a netradičních řešení. Když místo problému vidíme příležitost, otevírá se nám více možností a způsobů, jak se se situací vypořádat.

## 3. Budování odolnosti a adaptability

- Žádná překážka není absolutní, ale je to šance trénovat odolnost a přizpůsobivost. Když se na výzvy díváme jako na příležitosti, učíme se odolávat stresu, přizpůsobovat se změnám a udržovat pozitivní postoj.

## 4. Přijetí zodpovědnosti za vlastní život

- Vnímání výzev jako příležitostí nám připomíná, že máme zodpovědnost za to, jak na ně reagujeme. Umožňuje nám převzít kontrolu nad našimi reakcemi a vnímat každou situaci jako příležitost rozšířit své možnosti a schopnosti.

## 5. Zlepšování schopnosti vnímání a flexibility

- Princip nás vede k tomu, abychom se zaměřili na hledání možností a potenciálu i tam, kde bychom dříve viděli jen překážky. Tím se zvyšuje naše vnímavost a flexibilita, což je v NLP považováno za základní součást úspěšné komunikace i seberozvoje.



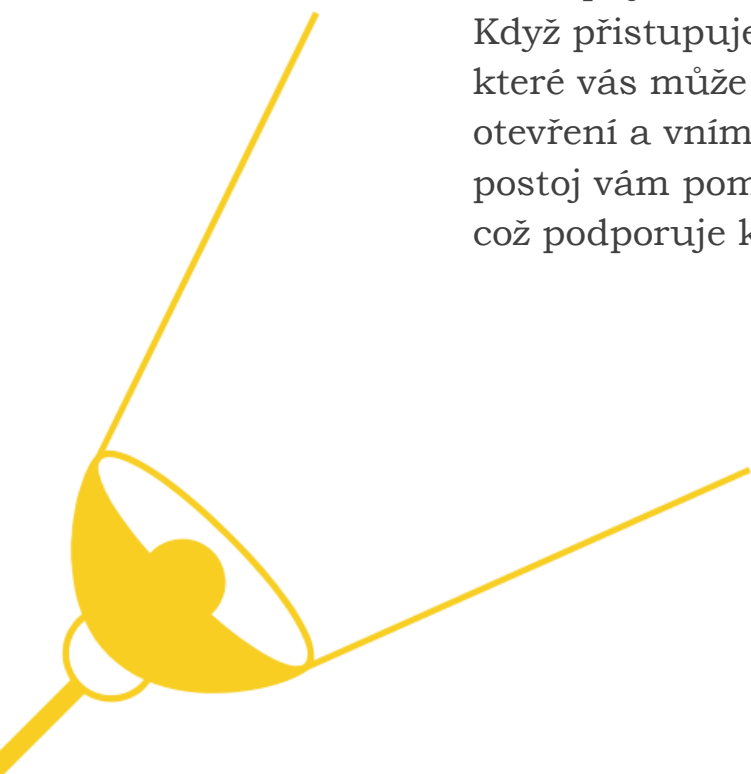
*Díky! To je to jediné, co jsem se naučila  
v reakci na překážky. A je to to  
nejefektivnější a nejužitečnější, co je možné*  
😊



## Tipy pro vás:

- \* Pokaždé, když narazíte na problém, zkuste jej přeformulovat jako příležitost. Místo otázky „Proč se to děje mně?“ se zeptejte „Co se z této situace mohu naučit?“. V NLP tomu říkáme reframing (přerámcování).
- \* Zaměřte se na cíle, ne na překážky. Když se objeví problém, místo abyste se zaměřovali na to, proč situace není ideální, přemýšlejte o tom, jak vám může pomoci dosáhnout vašich cílů. Zvažte, jakou konkrétní dovednost nebo zkušenost vám situace přináší.
- \* Udržujte otevřenou mysl pro nové možnosti. Zkuste se na výzvy podívat očima nezaujatého pozorovatele, který hledá nové možnosti a perspektivy. Čím více přístupů a řešení vyzkoušíte, tím větší šanci máte najít efektivní způsob, jak danou výzvu zvládnout.
- \* Pěstujte optimismus a důvěru ve své schopnosti. Připomínejte si, že výzvy jsou příležitostmi k rozvoji vašich schopností a dovedností. Zaměřte se na to, co můžete zlepšit, a věřte, že i složité situace jsou šancí k růstu.

- \* Zkoumejte své dosavadní úspěchy. Podívejte se na problémy, které jste již v minulosti zvládli, a přemýšlejte, jak vám tyto zkušenosti pomohly k růstu a rozvoji. To vám dodá sebedůvěru a připomene, že všechny problémy jsou řešitelné.
- \* Přistupujte ke každé výzvě jako k dobrodružství. Když přistupujete k výzvám jako k dobrodružství, které vás může naučit něco nového, budete otevření a vnímaví k novým možnostem. Tento postoj vám pomůže udržet si pozitivní naladění, což podporuje kreativní řešení.



Když se naladíte na tento princip, umožní vám to přestat vnímat obtíže jako zátěž a místo toho se na ně dívat jako na nezbytný krok k rozvoji. Pomáhá nám rozvíjet pozitivní postoj, osobní odolnost a schopnost flexibilního myšlení, což jsou zásadní dovednosti nejen pro zvládání obtížných situací, ale i pro budování úspěšného a naplněného života.

## Mapa není teritorium.

Naše chápání a vnímání prostředí tvoří naši MOW (Map of the World – mapu světa, světonázor). Ve většině případů jednáme na základě naší subjektivní reality. Význam, který dáváme svým zkušenostem je mapa. Teritorium je mnohem více. Mapa je pouhý kus papíru s čarami a barvami. Skutečný terén je však tvořen zemí, vodou, kameny, rostlinami atd. Význam, který dáváme svým zkušenostem, je naší mapou světa. Zkušenosti tvoří náš terén.



Mluvíme zde o jednom z klíčových konceptů neurolingvistického programování. Tento princip pochází z teorie generální sémantiky, kterou rozpracoval Alfred Korzybski, a říká, že naše vnímání světa je pouze subjektivní interpretací skutečnosti, nikoli realitou samotnou. Mapa, kterou si vytváříme v mysli, není přesným obrazem „teritoria“ (reálného světa) – každý z nás má svou jedinečnou mapu reality, která je utvářena našimi zkušenostmi, hodnotami, emocemi a přesvědčeními.

## 1. Subjektivita vnímání

- Každý člověk vnímá svět jinak, protože naše smysly, zážitky a předchozí zkušenosti filtrované skrze emoce a hodnoty ovlivňují, jak realitu chápeme. Například dvě osoby na stejnou akci mohou mít odlišné dojmy a zkušenosti, protože jejich MOW jsou odlišné.

## 2. Význam našich vnitřních filtrů

- Všechny informace z okolí procházejí našimi „filtry“, například jazykem, kulturním zázemím, výchovou a osobními hodnotami. Tyto filtry vytvářejí naši mapu reality, která nemusí být úplně přesná, ale je pro nás smysluplná



## 3. Možnost změny MOW

- Naše mapa reality není pevně daná. Díky novým zkušenostem, informacím a vědomému osobnímu rozvoji můžeme mapu neustále upravovat a rozšiřovat. NLP techniky se zaměřují na to, jak změnit své „filtry“, aby byl náš pohled na realitu flexibilnější, a umožnil nám vnímat svět s větší otevřeností.

#### 4. Rozdíl mezi vnímáním a skutečností

- „Mapa není teritorium“ také zdůrazňuje rozdíl mezi tím, jak si svět představujeme, a tím, jaký skutečně je. Naše mysl totiž nezachycuje realitu přímo, ale překládá ji do podoby, které rozumíme a která nám vyhovuje. Pochopení tohoto principu nám pomáhá překonávat naše omezení a iluze.

#### 5. Empatie a respekt vůči mapám ostatních lidí

- Každý má svou vlastní mapu světa. Když to přijmeme, vede to k většímu respektu k názorům druhých, protože jejich chápání světa je tvořeno jinými zkušenostmi a hodnotami. Místo aby docházelo k nepochopení, učíme se naslouchat ostatním a chápat, proč vidí věci jinak.



Naše realita je tedy subjektivní interpretací světa, a podporuje nás v rozšiřování vlastního pohledu a v respektu k perspektivám druhých. Pomáhá nám uvědomit si, že často nevidíme svět takový, jaký je, ale takový, jací jsme sami, což nám dává možnost neustále objevovat nové možnosti pro náš růst a osobní rozvoj.

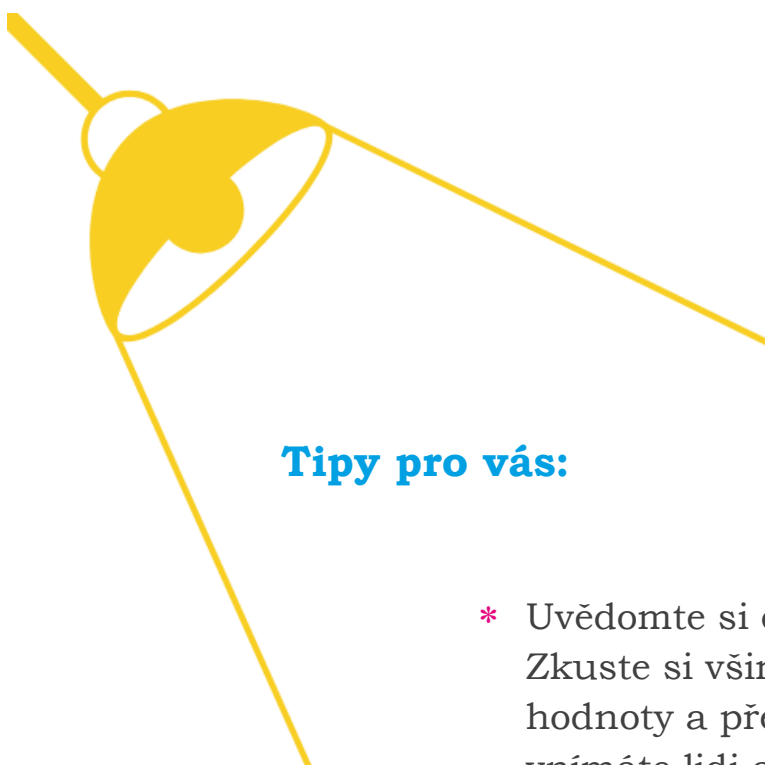
*Dokud jsem přistupovala ke komunikaci z pozice ega, mívala jsem tendenci, samozřejmě s pozitivním záměrem (pamatujete? Str. 10), druhým vysvětlit - vnutit svou pravdu. Dnes už vím, že to není užitečné a smysluplné a naučila jsem se respektovat MOW ostatních. Je to mnohem příjemnější.*

*A ještě vyšší úroveň nastává, když se rozhodnu MOW druhých (i tu svou) zkoumat. V akceptaci a bez hodnocení. To je teprve dobrodružná výprava!*



**Zkoumání mapy světa je součástí mnoha cvičení na mých kurzech.**

**A v průběhu celého kurzu [NLP Practitioner](#) každý účastník po dobu devíti měsíců zkoumá tu svou. To je totiž mnohdy ta největší fuška.**



## Tipy pro vás:

- \* Uvědomte si omezení vlastního pohledu. Zkuste si všimnout, jak vaše minulost, hodnoty a přesvědčení ovlivňují to, jak vnímáte lidi a situace. Uvědomění si těchto omezení je prvním krokem k rozšíření vlastního pohledu na svět.
- \* Rozšiřujte svou mapu zkušenostmi. Zařaďte do života nové aktivity, poznávejte různorodé názory a kultury a vyzkoušejte si různé perspektivy. Každá nová zkušenost a informace obohatí vaši mapu a umožní vám vnímat svět s větší otevřeností a porozuměním.
- \* Respektujte rozdílné mapy ostatních lidí. Při komunikaci s druhými si připomínejte, že jejich vnímání situace je utvářeno jejich jedinečnou životní MOW. Snažte se vidět svět jejich očima, což podporuje empatii a schopnost efektivněji komunikovat.

- \* Zkoumejte a přehodnocujte svá přesvědčení. Pokud zjistíte, že nějaké vaše přesvědčení vám komplikuje život nebo omezuje váš potenciál, zkuste ho zpochybnit a nahlédnout na něj z jiného úhlu. NLP techniky často pracují s procesy, které vám umožňují nahlížet na svá přesvědčení a proměnit je tak, aby vám lépe sloužila.
- \* Praktikujte flexibilitu myšlení. V situacích, kdy máte pocit, že se vše děje podle zaběhnutého vzorce, zkuste změnit úhel pohledu a podívat se na situaci novým způsobem. Tím rozvíjíte flexibilitu myšlení, což vám pomůže přizpůsobovat se různým životním situacím a vidět nové možnosti.
- \* Přemýšlejte, jak filtrujete. Filtry, přes které realitu vnímáte, jsou formovány vašimi životními zkušenostmi. NLP techniky vám umožňují zkoumat, zda jsou tyto filtry užitečné, nebo zda vás v některých oblastech omezují. Vědomé rozhodnutí měnit své filtry vám pomůže žít s větší otevřeností.



Principy NLP přináší nový pohled na to, jak vnímáme sebe, svět kolem nás a své reakce na něj. Učí nás chápat, že za každým našim chováním je dobrý úmysl, že všechny zdroje máme k dispozici a že naše omezení nejsou skutečná, ale jsou to jen odrazy našich přesvědčení. Tím, že měníme svůj úhel pohledu a rozšiřujeme své možnosti volby, máme příležitost objevovat v životě nové cesty a řešení, která jsme dříve přehlíželi.



Pokud se necháte těmito principy provést se mnou v některém z mých projektů, můžeme pracovat na tom, aby tato teorie byla prakticky propojena s vašimi vlastními zkušenostmi. Společně přetvoříme neřešitelné problémy v příležitosti, vytvoříme nové způsoby vnímání a zlepšíme schopnost vyhledávat a využívat své vnitřní zdroje. Tento proces může být inspirující a účinný krok k jasnějšímu, pružnějšímu a vyrovnanějšímu životu.

Více info najdete [zde](#).

Ať se vám daří!



Eliška



NLP centrum Olomouc  
[www.nlp-centrum-olomouc.cz](http://www.nlp-centrum-olomouc.cz)  
+420 604 273 279  
[eliska.brazdova@nlp-centrum-olomouc.cz](mailto:eliska.brazdova@nlp-centrum-olomouc.cz)

