

## Jak si udržovat dobrou náladu?



### Každý se může cítit dobře

Cítit se dobře je výsostným právem každého člověka. Dobrý pocit vám nemůže nikdo ukrást; pouze my sami dovolujeme, aby nás různé vlivy a lidi vyhazovali z kolejí a doslova nám kradli to jediné, co zde máme – pohodu a příjemné myšlenky. Je pravda, že žijeme ve světě, kde má špatnou náladu kdekdo a stává se to standardem. Mít depku je dnes normální jev. Každý se přece někdy cítí špatně. Občasná přítomnost nepříjemných myšlenek je přípustné, velké a časté propady s dlouhodobým trváním a následky však ne.

Zastavme se na chvíli. Jsme zde na Zemi pouze jednou. Náš život je zcela unikátním výtvořem a nikdo nikdy nebyl a nebude stejný jako právě my. Pouze vy máte tu možnost prožívat život způsobem, jakým už nikdo po vás nebude moci - s unikátním viděním světa a talentovými vlohami.

### Proč tady vlastně jsme

Nic jsme si na svět nepřinesli a nic si z něj neodneseme. Taková je skutečnost. Nazí jsme sem přišli a nazí opět odejdeme. Po všem tom úsilí a starání se a trápení odejdeme stejně s prázdnýma rukama. Tak k čemu to všechno? Jaký je cíl našeho pobytu zde? Cítit se dobře! To je to jediné! Mít se dobře a žít v pohodě a následně dělat dobře bližním. Ostatní je brak.

### Mozek – ovládni ho nebo mu otroč

Jak už jste asi slyšeli, mozek je zatím nejlepší počítač na světě. Nemá sice křemíkové čipy, ale neuronové buňky. A ne zrovna málo, celkem jsme jich dosud napočítali 100 miliard! A každá buňka umí navazovat tisíce kontaktů s ostatními buňkami a vytvářet mozkovou síť, s jejíž pomocí se člověk stává inteligentním. Mozek umí pracovat i s náladami, a to podle informací, které si během života nashromáždil. Díky své výkonnosti nám dovede některé myšlenky i vnucovat s takovou elegancí, že si myslíme,

že to jsme my sami. Posloucháme stroj a máme přitom pocit, že to je náš vlastní hlas. Nic proti tomu, pokud by ten hlas byl pokaždé příjemný. Ale on není.

## Nálada na zakázku

Cože, na zakázku? Ano. Mozek „vyrábí“ různé nálady podle shromážděných informací uložených v paměti. Mozku je jedno, jak se cítíte, on pouze vyrábí své nálady podle předem daných pravidel. Pouze člověk má ten pocit, že nálady jsou jeho a je ochoten se pod ně podepsat. Jde však o pouhou kalkulaci největšího simulátoru života – lidského mozku. Nálady kolísají podle jednotlivých dnů a jejich náplně, podle výhledů na víkend, podle slov a pohledů sousedů, partnerů a kolegů. Jsou vyrobeny dle pravidel neuronů sídlících v hlavě.

## Příčiny špatné nálady

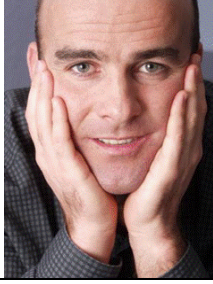
Špatná nálada vzniká jako důsledek rozdílu mezi tím, co chceme, a co skutečně máme. Mozek dobře ví, kde bychom měli a chtěli být, jakého partnera bychom rádi měli doma, kolik peněz by nám udělalo dobře a poskytlo bezpečí, jaké zdraví je nám příjemné a do jaké práce bychom se každý den ráno těšili. Pokud se nám ale tyto představy dlouhodobě nedaří plnit, mozek předkládá nepříjemné myšlenky a emoce. Nehledejme v náladách žádná kouzla, jsou pouhým výpočtem! Jak se s náladami naučit pracovat se dozvíte na mém CD [„I ty se můžeš cítit dobře“](#).

## Jak zatočit s náladami

Rozdělte si život do 4 oblastí (do oblasti práce, peněz, zdraví a vztahů) a v každé z nich si napište, kde byste chtěli být za dva roky. Kde by vám bylo dobře, kde byste se cítili jako ve snu. Nebojte se svého plánování. Popustěte uzdu fantazii a vyrobte si své příjemné Emoční filmy, které si zapíšete slovo po slovu do svého poznámkového bloku. Na tyto filmy ode dneška koncentrujte svoji pozornost. Nepůjde vám to hned, ale po čase uvidíte, že se váš mozek naučil soustředění na příjemné místo toho, aby se trápil nad tím, co nechce. Dnes je špatným zvykem lpět na nechtěném a mnozí si myslí, že neustálým přemítáním nefunkčního a nechtěného je změnit.

Umění dobré nálady závisí na schopnosti vysledovat, kde jsou mé touhy, a nedovolovat mozku, aby se soustředil na to, co se nám v současnosti zrovna nelíbí. Z počátku se to zdá být těžké, nicméně jaká činka je pro začátečníka v posilovně lehká?

Každý se může cítit dobře a má na to plné právo. Naučte se i vy pracovat se svým mozkiem a poznejte tak příjemný svět dobrého pocitu! Jako průvodce do začátku jsem pro vás připravil své CD [„I ty se můžeš cítit dobře“](#).



© Napsal ing. Aleš Kalina

Kouč v oblasti osobního rozvoje  
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: [kalina@mujkouc.cz](mailto:kalina@mujkouc.cz)

[www.mujvztah.cz](http://www.mujvztah.cz)

[www.foto-mluvi.cz](http://www.foto-mluvi.cz)

[www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.