

Vstříc těžkostem aneb 30 impulzů, jak se vyhnout Mansonovu zákonu

Stojíte před těžkostí?

Nechce se Vám do ní?

Snažíte se jí vyhnout, nebo odložit přímou konfrontaci s něčím, o čem víte, že to bude nepříjemné?

Nejlepší cesta ven je vždy skrz.

Vyjádřit konkrétní osobě svůj obdiv a požádat ji o rande. Dokopat se k návštěvě zubaře. Sdílet partnerovi, že jeho směr působení ve vztahu nás nebaví. Ošíváte se při představě, že byste toto měli učinit?

Klid, prosím! Vězte, že v životě každého z nás se vyskytuje pár těžkostí, s nimiž nejsme spokojeni, jejich řešení není moc složité, ale je tak nepříjemné, že se jim vyhýbáme co nejdéle. Až jsme z toho sami nešťastní, cítíme se uvězněni v pasti vlastní nekonání a ztrácíme vidinu, jak to vlastně změnit. Je to i Váš případ?

Pak na vlastní kůži pocítujete dopad Mansonova zákona vyhýbavosti. Ten nelítostně říká, že právě problémy, které nám přinášejí nepříjemný pocit a nutí nás utíkat od nich, jsou ty, které bychom měli řešit. Protože souvisejí s naším sebevědomím nebo sebejistotou.

Jenže jak, když se jich bojíme?

(Ne)utéct

Manson říká: „Čím více něco ohrožuje identitu člověka, tím spíše se tomu vyhýbá.“ Jako bizarní příklad uvádí osobnosti, které si zřídí účet na sociálních sítích a přitahují masivní pozornost, ale i negativní. Vnitřně vědí, že potřebují komunikovat se svými fanoušky, ale současně se úzkostlivě obávají hejtů, nenávidných, jízlivých a nepřejících komentářů, a to natolik, že prožívají takřka neurotické trauma, kdykoli se na komentáře mají podívat.

Podobně Mansonův zákon vyhýbavosti funguje na všech úrovních, ať víme, že „musíme“ zavolat opraváře, zajít se šéfem se stížností na výši mzdy nebo si z očí do očí vše vyříkat se svým pomlouvačem. Čím víc se bojíme porážky, tím spíše si nejdeme pro výhru.

Jak to změnit?

Trénovat mysl tak, aby byla silnější než oslabující emoce

Máme moc zvolit si jinou myšlenku. Poznat, že podle toho, jaké myšlenky dáme moc, ta poté převezme moc nad námi. Z toho plyne, že **hlavní soupeř nestojí mimo nás, ale přímo v nás**. Tím, co se nám ve skutečnosti nechce překonat, není zubař, šéf nebo partner, nýbrž naše vlastní slabost, která roste tím víc, čím déle váháme – a pak se projevuje sníženým sebevědomím i v další oblasti.

To, s čím začínáme porážet Mansonův zákon vyhýbavosti, tedy svým způsobem též sami sebe, se jmenuje **vůle**. To ona rozhoduje, k čemu se odvážíme, a k čemu ne, potažmo v čem vytrváme, i když se nám to nedaří, a v čem už ne.

Potenciálem k vůli jsme vybaveni od narození, stejně jako potenciálem k růstu svalů, ale musíme si ji pěstovat, jako svaly.

Pak přestane záležet primárně na velikosti překážky, tak jako na váze činky. Důležitějším se totiž stane to, jak velkou máme vůli či jak objemné svaly, respektive „bude lhostejné, jak velká je překážka, pokud my jsme větší“.

Protože schopnost řešit problémy je základem pozitivního myšlení, které vůbec není o pohodlném a nenáročném životě, ale naopak o pracné cestě k úspěšnějšímu Já, mám dnes 30 zamyšlení pro zeslabení demotivace (sebeodrazování), prokrastinace (odkládání) a vůbec vyhýbání se těžkostem. Na úvod si je, prosím, jen nechte prohnat hlavou tehdy, když se Vám do něčeho potřebného vůbec nechce, respektive předem si v mysli vytváříte katastrofické scénáře, jak to nezvládnete. Třeba pomohou i Vám.

Pětka Marca Aurelia

Marcus Aurelius Antoninus Augustus byl římským císařem v letech 161 až 180. Apeloval na lidi, jak mocná je mysl. Říkal: „Máme moc nad sebou, nikoli nad vnějšími událostmi. Jakmile si to uvědomíme, nalezneme v sobě obrovskou sílu.“

Paradoxní je, že mnohé ta věta frustruje. Nemít moc nad vnějšími událostmi? Hrůza. Ale Marcus Aurelius učil, že je třeba zabývat se tím, co JE MOŽNÉ ovlivnit, a neztrácet energii tím, co ovlivnit nelze. I proto nabádal pouštět se do těžkostí a neuhýbat před nimi.

Měl pět základních pravidel:

1. Začni teď. Přístupuj k výzvě tak, jako kdyby „Jindy“ mělo znamenat „Nikdy“.
2. Nekonči, když jsi unavený. Konči, až když máš hotovo.
3. Přepadne-li Tě myšlenka skončit, přemýšlej, proč jsi začal.
4. Pro dosažení Tvého cíle není důležité to, co si myslí ostatní, ale co si myslíš Ty. Uč se neohlížet na okolí a věřit v sebe právě tehdy, když v Tebe nikdo jiný nevěří.
5. Neustávej. Žádná prohra není konečná, pokud nepřestaneš bojovat.

Třicítka pohledů osobností

Zdá se to jako paradox, ale Mansonův zákon vyhýbavosti nezabraňuje tomu, aby se ten, kdo utíká před problémy, přestal cítit jako oběť. Naopak, s každým útekem v sobě prohlubuje pocit, že sám nedokáže své neštěstí odvrátit. Že je vlastně slabý, ba dokonce slabší, než byl ještě nedávno. A tím méně si na konfrontaci s problémem věří.

Připomínám pohledy dalších pětadvaceti osobností k tomuto tématu:

1. Chcete-li čehokoli dosáhnout, musíte riskovat. Kdo není ochoten riskovat neúspěch, ten nemůže dosáhnout úspěchu.
Albert Einstein
2. V přírodě přežívá nikoli druh nejsilnější nebo nejinteligentnější, ale nejprizpůsobivější. Ten, který se uprostřed bouře dokáže co nejcitlivěji změnit a přizpůsobit zkušenosti.
Charles Darwin
3. Schopnost soustředění na podstatné je největší silou člověka.
Bruce Lee
4. To nejtěžší je start. Každý lyžař tuhne strachem při představě, co všechno by se v příkrém kopci mohlo stát, dokud se neodrazí. Pak už katastrofické obavy zmizí a sám sebe překvapí svými efektivními reakcemi. Na černé scénáře už totiž není prostor. A když je, dopadne to špatně. Mozek je náš největší soupeř, když ho nezaměstnáme.
Lindsey Vonn
5. Úspěšní lidé v jakémkoli odvětví dělají přesně to, co neúspěšní nejsou ochotni dělat. Neúspěch není plodem smůly, ale pohodlnosti, neochoty zkusit něco jiného než to, co je snadné.
Amancio Ortega
6. Nikdy si nepřejte, aby byl Váš život snazší. Přejte si, aby byl lepší.
Napoleon Hill
7. Hlavní důvod, proč průměrný člověk nedosahuje ve svém životě štěstí, spočívá v tom, že až příliš poslouchá své přátele, rodinu a jiné dobré duše, jejich rady „od srdce“, protože se domnívá, že všichni kolem ho znají lépe, než se zná on sám.
Milan Kundera
8. V životě potkáte jen dva typy lidí, kteří Vám budou tvrdit, že to, co jste si předsevzali, nedokážete: ty, kteří nemají stejnou odvahu jako Vy, a ty, kteří se bojí, že nakonec uspějete.
Ray Kroc
9. Nechte se vést intuicí. Nenechte se odradit z její cesty. Vaše vlastní cesta k úspěchu je přesnější než představa kohokoli dalšího.
Steve Jobs

10. Většina nadbytečného stresu vychází nikoli z toho, že by lidé měli až příliš úkolů, ale že nedokončují ty úkoly, které začali, těkají mezi jednotlivými výzvami, a to stále nervóznější svými mikroúspěchy.

David Allen

11. Chceme-li rychle zvýšit kvalitu svého života, podívejme se na dnešek tak, jako bychom zítra měli být pohřbeni. Tehdy zjistíme, že pokud opravdu něco chceme učinit, dnešek není jen nejlepším dnem, ale jediným dnem. Protože jinak to nestihneme.

Viktor Frankl

12. Jestliže se pokusíte být dobří ve všem, nevyniknete nakonec v ničem.

Tony Robbins

13. Úspěch rovná se zkušenosti plus odvaha. To znamená: Musíme nejen poznat, co a kdy dělat, ale také mít dostatek kuráže vůbec to uskutečnit.

Jaromír Jágr

14. Z dobrého v životě dostáváme pouze to, o co máme odvahu si říct.

Ernest Hemingway

15. Prakticky není možné stát se někým, kým chceme být, zůstáváme-li stále tím, kým jsme byli a už nechceme být.

T. Harv Eker

16. Neznám univerzální návod na úspěch. Ale znám univerzální návod na neúspěch: Snažit se zavděčit každému.

Colonel Sanders

17. To nejdůležitější pro život jsem se naučil ve škole: Špatný učitel mluví. Dobrý učitel vysvětluje. Výborný učitel předvádí. Nejlepší učitel inspiruje.

Abraham Lincoln

18. Začínající lídr dokáže zvedat laťku sobě. Rostoucí lídr dokáže zvedat laťku druhým. Vrcholný lídr dokáže motivovat druhé, aby si zvedali laťku sami.

Jerry Baldwin

19. Pokud chce kapitán postavit loď, neměl by ponoukat muže, aby opracovávali dříví, rozdělovali si práci a poslouchali jeho příkazy. Stačí, když je naučí toužit po moři.

Antoine de Saint-Exupéry

20. Kdykoli uvidíte úspěšného člověka, neztrácejte čas závistí, naopak si uvědomte, že jednou udělal odvážné rozhodnutí.

Peter F. Drucker

21. Netrapte se tím, co o Vás druzí soudí a říkají, zejména tehdy, pokud toho sami pro své sny mnoho nedělají.

Pablo Picasso

22. Nikdy nemarni čas foukáním do svíčky druhého člověka. Ta Tvoje pak nebude svítit o to jasněji.

Jaachynma N. E. Agu

23. Chcete-li se opravdu hodně pomstít těm, kdo Vám nevěří, vězte, že nejlepší pomstou je Váš úspěch.

Frank Sinatra

24. Nenechte se odradit časem, který ve Vašich černých vizích musí uplynout, než se Váš sen konečně stane skutečností. Ten čas totiž uplyne tak jako tak.

T. G. Masaryk

25. Vaše principiální otázka v životě by nikdy neměla znít: „Kdo mi to dovolí?“ Ale: „Kdo mě zastaví?“ Pokládejte si ji ideálně před zrcadlem.

Richard Branson

© Petr Casanova

Zdroj:

https://firstclass.cz/2021/01/30-myslenek-pro-silnejsi-vuli-aneb-ptej-se-kdo-te-zastavi/?mc_cid=fdbd9ac26e&mc_eid=dca4fed1ad