Od autora mezinárodního bestselleru
Don't Believe Everything You Think

UTIŠ SVOU MYSL A OSVOBOĎ SE OD ÚZKOSTI

DENÍK A PRACOVNÍ SEŠIT



Zbav se úzkosti, překonej strach,
najdi vnitřní mír a skoncuj s utrpením

Joseph Nguyen

Alferia

Joseph Nguyen

UTIŠ SVOU MYSL A OSVOBOĎ SE OD ÚZKOSTI

DENÍK A PRACOVNÍ SEŠIT



Zbav se úzkosti, překonej strach,
najdi vnitřní mír a skoncuj s utrpením

Alferia

Healing Anxiety & Overthinking Journal & Workbook
© 2022 Joseph Nguyen. Original English language edition published by One Satori LLC, Orlando, Florida, USA. Arranged via Licensor's Agent: DropCap Inc. All rights reserved.
Copyright © 2022 One Satori LLC. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být bez předchozího písemného souhlasu vydavatele reprodukována, šířena ani přenášena v jakékoli podobě či jakýmikoli prostředky, včetně fotokopírování, nahrávání nebo jiných elektronických či mechanických metod, s výjimkou krátkých citací použitých v kritických recenzích a v některých dalších případech nekomerčního užití povolených autorským zákonem. Žádosti o povolení pište na kontakt info@josephnguyen.org.

Translation © Martina Lustigová, 2026
Cover design © Eva Hradiláková, 2026
Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2026

OBSAH

JAK POUŽÍVAT TENTO DENÍK A PRACOVNÍ SEŠIT 7

CESTA, JAK SE OSVOBODIT OD UTRPENÍ 9

- ZÁKLADNÍ PŘÍČINA VEŠKERÉHO UTRPENÍ 11
- JAK UTIŠIT SVOU MYSL 12
- MOŽNÉ PŘEKÁŽKY A JEJICH ŘEŠENÍ 13
- JAK POZNAT, ZDA SE NACHÁZÍTE VE STAVU KLIDU MYSLI 14
- JAK BEZ MYŠLENÍ POZNÁTE, CO MÁTE UDĚLAT? 15
- JAK BEZ MYŠLENÍ POZNÁTE, CO MÁTE UDĚLAT? ČÁST 2 16
- JAK SE ROZHODOVAT BEZ MYŠLENÍ 17
- PRŮVODCE INTUITIVNÍM ROZHODOVÁNÍM 18–69

PROCES PŘEKONÁNÍ STRACHU 71

- PRŮVODCE PŘEKONÁNÍM STRACHU 72–123

PRŮVODCE VNĚJŠÍ INTEGRACÍ 125

- JAK SI VYTVOŘIT PROSTŘEDÍ PRO KLIDNOU MYSL 126
- ODSTRANĚNÍ SPOUŠTĚČŮ MYŠLENÍ 127
- VYTVOŘTE SI PROSTŘEDÍ PRO STAV KLIDNÉ MYSLI 131
- UPLATNĚNÍ STAVU KLIDNÉ MYSLI V PRACOVNÍM PROSTŘEDÍ 133

DENÍK PRO KAŽDODENNÍ ZÁZNAMY 135

- ZÁMĚRY PRO TENTO DEN 136
- DENNÍ REFLEXE 137–255

JAK POUŽÍVAT TENTO DENÍK A PRACOVNÍ SEŠIT

Chcete-li, aby vám práce s tímto deníkem přinesla co největší prospěch, doporučuji přečíst si nejprve průvodní publikaci *Don't Believe Everything you Think*.* Knihu najdete na *www.josephnguyen.org*. nebo na jiných stránkách, kde lze knihy běžně zakoupit online. Každá část deníku nicméně obsahuje i krátké vysvětlení souvislostí nutných k provádění cvičení, můžete jej tedy používat i bez přečtení průvodní publikace.

Abyste tento deník a pracovní sešit využili co nejlépe, jistě se budete chtít před zahájením své práce seznámit s celým návodem. Zjistíte tak, s čím vám mohou jednotlivá cvičení pomoci a která si vybrat, aby to pro vás v dané chvíli bylo co nejpřínosnější.

Záznamový deník je sestaven tak, abyste si do něj mohli zapisovat každodenní události po dobu 60 dnů. Tyto záznamy vám pomohou zůstat pevně nohama na zemi a zároveň ve spojení s cestou, po níž máte jít.

Často budete svou pozornost obracet také ke kapitolám „Průvodce intuitivním rozhodováním" a „Průvodce překonáním strachu", z nichž každá obsahuje 26 šablon k vyplnění.

Intuitivní rozhodování můžete využít v případě, kdy potřebujete učinit obtížné rozhodnutí a nevíte, jak to provést tak, aby vaše volba byla co nejvíce v souladu s vámi samými.

Průvodce překonáním strachu uplatníte vždy, když prožíváte obavy, úzkost nebo jiné negativní emoce.

Postup, který budete využívat nejčastěji a který vám také nejvíce pomůže s uvolněním momentálních negativních emocí, je popsán v návodu „Jak utišit svou mysl". Prostřednictvím jednoduchých kroků se dokážete zbavit stresu, nadměrného přemýšlení, pocitů viny, studu, strachu, úzkosti a dalších prožitků vyvolávajících psychickou či emocionální bolest.

Jedná se o překvapivě snadnou metodu, ale pokud si zvyknete ji aplikovat vždy, když prožíváte utrpení, váš život se zásadně promění. Velmi doporučuji mít tento specifický návod neustále při sobě, abyste si jej mohli co nejčastěji připomínat, a najít si způsob, jak ho využívat i při cestování. Jen tak docílíte nejlepšího možného výsledku. Pokud budete mít zájem o text ve formátu PDF určený k tisku, můžete navštívit stránky *www.josephnguyen.org/guides*.

* NGUYEN, Joseph. *Nevěřte všemu, co si myslíte.* [audiokniha]. Čte Adam Langer. ProgresGuru, 2025 (pozn. překl).

CESTA,
JAK SE OSVOBODIT
OD UTRPENÍ

ZÁKLADNÍ PŘÍČINA VEŠKERÉHO UTRPENÍ

„Myslím a myslím a myslím, milionkrát jsem se přemýšlením dostal ven ze štěstí, ale ani jednou do něj."

— Jonathan Safran Foer

Zdrojem našich pocitů nejsou vnější události jako takové, ale způsob, jakým o nich vnitřně uvažujeme. Samotné dění v našich životech nám utrpení nezpůsobuje, ale spíše to, jak jej interpretujeme.

Dojde-li k určité události, je to fakt. Neváže se k ní žádná zápletka, význam ani výklad. Zda jí nějaký význam přisoudíme nebo o ní budeme přemýšlet, je zcela na nás. Tak se vytváří naše vnímání reality. Interpretací reality na základě toho, jak si ji vykládáme či zda o ní přemýšlíme, si způsobujeme bolest. Základní příčinou utrpení není to, co si o události myslíme, ale právě fakt, že na ni myslíme.

Myšlenky a myšlení jsou dva zcela odlišné jevy. Prostřednictvím myšlenek můžeme prožívat fyzický svět. Myšlenky nejsou základní příčinou utrpení. Jsou ve své podstatě neutrální a představují pouze určitou formu informace. Naproti tomu myšlení je aktem uvažování o našich myšlenkách, a to není nutné dělat. Když přemýšlíme o svých myšlenkách, promítáme do nich současně i svá omezující přesvědčení, názory a vlivy, které nás formovaly, což nám způsobuje utrpení.

Nemusíte tomu věřit, aby to byla pravda. Vyzkoušejte si to a uvidíte.

Kolik věcí vám běží hlavou, když jste pod velkým tlakem a máte strach? A jaké emoce naopak prožíváte ve chvílích, kdy nepřemýšlíte?

Cestou k ukončení utrpení není snažit se zastavit myšlenky, ale začít si uvědomovat, že pokud trpíme, je na vině právě myšlení, a následně svou mysl utišit. Nemůžeme ovlivnit, jaké myšlenky se nám v hlavě vynoří, ale můžeme se rozhodnout, zda se jimi budeme zabývat, či nikoli.

Chcete-li zastavit duševní bolest, stačí, když si začnete uvědomovat, kdy myslíte, a že tato skutečnost je základní příčinou vaší bolesti. Poté si stanovte záměr vědomě svou mysl utišit, protože přemýšlení vám žádný užitek nepřináší.

Pokud utišíme svou mysl, dosáhneme přirozeného klidu. Z tohoto stavu, který je nám všem vlastní, nás dokáže vytrhnout pouze myšlení. Nyní jste však vybaveni potřebnými vědomostmi, a máte tedy klíč k bohatému životu v přítomném okamžiku naplněnému klidem, láskou a radostí.

JAK UTIŠIT SVOU MYSL

Zde je jednoduchý rámec, podle něhož můžete postupovat vždy, když prožíváte nějaké emocionální utrpení a chcete se oprostit od myšlení, které jej vyvolává. Poskytněte si prostor a čas, abyste tímto procesem mohli plynule projít. Doporučuje se vyhradit si 20 až 30 minut na klidném místě bez rušivých vlivů. Vše, co potřebujete, abyste začali opouštět utrpení, je otevřenost a ochota vaší mysli a vašeho srdce.

Krok 1: Připomeňte si, že myšlení je příčinou veškerého utrpení.

- Zhluboka se nadechněte, abyste se dostali do svého středu a ukotvili se v přítomném okamžiku.
- Uvědomte si, že pokud pociťujete duševní bolest, znamená to, že myslíte.
- Vybavte si, jaký je rozdíl mezi myšlením a myšlenkami.
  - Myšlení je aktem přemýšlení o našich myšlenkách. Myšlenky jsou energetické bloky informací, které vstupují do mysli a které jsou ve své podstatě neutrální. Když o nich přemýšlíme, promítáme do nich současně i svá omezující přesvědčení, názory a vlivy, které nás formovaly, což vyvolává strach, pochybnosti a úzkost. Přítomnost myšlenek je nevyhnutelná, avšak přemýšlení o nich je zbytečné.
- Nesnažte se najít základní příčinu svého utrpení. Touto příčinou je myšlení.

Krok 2: Vytvořte si prostor pro přetrvávající negativní myšlení.

- Připusťte, že toto myšlení existuje, a vezměte ho na vědomí takové, jaké je. Nebojujte s ním.
- Pochopte, že vy nejste tím, co vám běží hlavou, ani svými pocity, ale posvátným místem, ve kterém se vše nachází.
- Nebojte se zůstat se svým myšlením o samotě a najděte odvahu vpustit je do vědomí. Přivítejte je a vnímejte, že myšlení si pouze přeje, abyste připustili jeho existenci.
- Zeptejte se sami sebe:
  - Přináší mi toto myšlení něco? Chci dál trpět?
  - Jakou cenu platím za to, že ve stavu myšlení setrvávám a nechci od něj ustoupit?
- Uvědomte si, že i když od myšlení upustíte a začnete důvěřovat intuici, budete v bezpečí. Vaše intuice se ujme vedení a jako vždy se o vás postará.
- Jestliže necháte pocity vstoupit do svého vědomí a přestanete se jim bránit, můžete se podívat pod jejich povrch a uvidět skutečnost, která se za tím vším skrývá.
- Každý pocit v sobě nese zárodek pravdy, jež vám pomůže dosáhnout hlubšího uvědomění a prožívat život plněji.

Krok 3: Mějte důvěru a nechte věci plynout

Jakmile si uvědomíte, že myslíte a že právě to je základní příčinou utrpení a zároveň že budete v bezpečí, pokud se myšlení vzdáte, vědomě si stanovte záměr utišit svou mysl. Přirozeně se pak dostaví pozitivní emoce, jako je pocit klidu, lásky a štěstí. Když se tyto emoce objeví, dovolte si je naplno prožít.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Utiš svou mysl a osvoboď se od úzkosti - deník a pracovní sešit**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.