

VNITŘNÍ OBRAZ SVĚTA A AI

Ivan

www.digicentres.com

VNITŘNÍ OBRAZ SVĚTA A AI

ISBN 978-80-88576-67-9

Vydání 1. Rok vydání 2026.

Napsal: Ivan

Vydal: Ivan

www.digicentres.com

Obsah

Z ČEHO SE SKLÁDÁ NÁŠ VNITŘNÍ OBRAZ SVĚTA?	4
CO OVLIVŇUJE NÁŠ VNITŘNÍ OBRAZ SVĚTA?	17
CO SE STANE S NAŠÍM VOS, KDYŽ DO NĚJ VSTOUPÍ AI?	32
TVORBA VNITŘNÍHO OBRAZU SVĚTA.....	47
ZMĚNA POSTOJE V UTVÁŘENÍ VNITŘNÍHO OBRAZU SVĚTA	62
PREVENCE – TVORBA VNITŘNÍHO OBRAZU SVĚTA	101
ŘEŠENÍ – ŠPATNĚ NASTAVENÝ VNITŘNÍ OBRAZ SVĚTA.....	120

Z ČEHO SE SKLÁDÁ NÁŠ VNITŘNÍ OBRAZ SVĚTA?

Náš vnitřní obraz světa nevzniká z jediné věci. Je výsledkem působení mnoha různých vlivů, které se během života vzájemně propojují. Některé z nich si uvědomujeme, jiné působí velmi skrytě. Můžeme například vědět, že jsme něco zažili v dětství, ale nemusíme si uvědomovat, že právě tato zkušenost ovlivňuje naše dnešní rozhodování, vztahy nebo způsob, jakým reagujeme na určité situace.

Náš VOS se proto skládá z mnoha vrstev.

1. PAMĚŤ

Paměť je jedním ze základních stavebních kamenů našeho VOS.

Do paměti si ukládáme události, lidi, situace, zkušenosti, slova, obrazy, emoce i informace, které jsme během života získali.

Nemáme však v hlavě dokonalý záznam reality.

Naše vzpomínky nejsou přesnou kopií toho, co se v minulosti stalo. Vzpomínku si při vybavování do určité míry znovu vytváříme. Mohou ji ovlivnit naše současné emoce, pozdější zkušenosti i způsob, jakým jsme danou událost tehdy pochopili.

Pokud například člověk několikrát zažil neúspěch při veřejném vystupování, může si vytvořit vzpomínkový vzorec:

„Když mluvím před lidmi, něco se pokazí.“

V budoucnu pak může být před podobnou situací nervózní ještě předtím, než vůbec začne.

Paměť tedy neuchovává pouze informace o minulosti. Může ovlivňovat také naše očekávání budoucnosti.

2. VÝCHOVA

Výchova je jedním z prvních významných zdrojů našeho VOS.

Od rodičů a dalších dospělých přebíráme první představy o tom, co je správné a nesprávné, bezpečné a nebezpečné, důležité a nedůležité.

Dítě například může opakovaně slyšet:

„Musíš být nejlepší.“

„Chyby se nedělají.“

„Na peníze si musíš dávat pozor.“

„Lidem se nedá věřit.“

„Nejdříve musíš myslet na ostatní.“

„Musíš se umět prosadit.“

Taková sdělení mohou postupně vytvářet vnitřní přesvědčení.

Člověk si později nemusí ani uvědomovat, odkud některé jeho názory pocházejí.

Mohou se mu zdát naprosto přirozené, protože je slyšel od dětství.

Výchova proto významně ovlivňuje například náš vztah k autoritám, práci, penězům, vzdělání, úspěchu, odpovědnosti, vztahům nebo vlastní hodnotě.

3. ZKUŠENOSTI

Zkušenost je to, co jsme sami prožili.

Může jít o pozitivní i negativní události.

Úspěch může posílit naši důvěru ve vlastní schopnosti. Naopak opakovaný neúspěch může způsobit, že začneme určitou oblast života vnímat jako něco, v čem nejsme schopni uspět.

Například člověk, který několikrát změnil zaměstnání a pokaždé měl špatnou zkušenost s vedením, může začít očekávat problémy od každého dalšího nadřízeného.

Nový člověk přitom může být úplně jiný.

Naše předchozí zkušenost však může ovlivnit, jak ho budeme od začátku vnímat.

Zkušenosti tak vytvářejí určité vzorce očekávání.

4. ZNALOSTI

Znalosti rozšiřují náš VOS a umožňují nám vytvářet složitější představy o světě.

Čím více o určité oblasti víme, tím více souvislostí můžeme vnímat.

Člověk, který nerozumí určitému technickému problému, může situaci vnímat jako velmi komplikovanou.

Odborník může ve stejné situaci okamžitě vidět několik možných řešení.

Znalosti nám proto mohou umožnit vnímat svět z více perspektiv.

Současně však platí, že ani velké množství znalostí automaticky neznamená, že máme pravdu. I znalosti můžeme interpretovat prostřednictvím vlastních zkušeností a přesvědčení.

5. PŘESVĚDČENÍ

Přesvědčení jsou představy, kterým věříme.

Mohou se týkat nás samotných, ostatních lidí nebo světa.

Například:

„Jsem schopný člověk.“

„Lidé se většinou snaží pomáhat.“

„Úspěch vyžaduje tvrdou práci.“

Ale také:

„Nemám štěstí.“

„Nikdy nic nedokážu.“

„Lidem se nedá věřit.“

Přesvědčení mohou fungovat jako filtr.

Pokud jsme přesvědčeni, že lidé nejsou důvěryhodní, můžeme si mnohem snadněji všimnout situací, které naše přesvědčení potvrzují, zatímco opačné zkušenosti můžeme přehlédnout.

6. HODNOTY

Hodnoty určují, co považujeme za důležité.

Pro jednoho člověka může být nejvyšší hodnotou svoboda.

Pro jiného bezpečí.

Pro dalšího rodina, kariéra, peníze, zdraví, dobrodružství, vzdělání nebo pomoc druhým.

Hodnoty výrazně ovlivňují naše rozhodování.

Dva lidé mohou dostat stejnou pracovní nabídku, ale každý se může rozhodnout jinak.

Jeden upřednostní vyšší příjem.

Druhý více volného času.

Třetí možnost pracovat z domova.

Rozdílné rozhodnutí nemusí znamenat, že jeden z nich nerozumí situaci. Mohou jednoduše vycházet z odlišných hodnot.

7. EMOCE

Emoce významně ovlivňují způsob, jakým realitu vnímáme.

Strach, radost, hněv, smutek, nadšení nebo nejistota mohou změnit naši pozornost a způsob, jakým interpretujeme určitou situaci.

Když se například bojíme, můžeme si více všímat možných rizik.

Když jsme nadšení, můžeme naopak více vnímat příležitosti.

Proto můžeme stejnou situaci hodnotit jinak v různých okamžicích svého života.

To, co nám připadá přijatelné v klidném stavu, může v okamžiku silného strachu působit jako velký problém.

Emoce tedy nejsou pouze reakcí na realitu. Mohou také ovlivnit způsob, jakým realitu následně interpretujeme.

8. NÁZORY

Názory jsou naše představy o tom, co je správné, vhodné, dobré nebo špatné.

Vytvářejí se na základě zkušeností, znalostí, výchovy, médií, společnosti i komunikace s ostatními lidmi.

Názory mohou být pevné, ale také se mohou měnit.

Nová informace nebo osobní zkušenost může způsobit, že přehodnotíme něco, čemu jsme dlouho věřili.

To je přirozená součást vývoje člověka.

Změna názoru proto nemusí znamenat slabost. Může být výsledkem toho, že jsme získali nové informace nebo začali určitou situaci vnímat z jiné perspektivy.

9. VÍRA

Víra nemusí znamenat pouze náboženství.

Může jít o hluboké přesvědčení o tom, jak funguje život, lidé nebo svět.

Můžeme například věřit, že:

život má určitý smysl,

lidé jsou ve své podstatě dobří,

člověk může změnit svůj život,

všechno má svůj důvod,

úspěch závisí především na vlastním úsilí.

Víra může člověku poskytovat směr, naději a stabilitu.

Zároveň může ovlivňovat to, jak interpretujeme události, kterým nerozumíme nebo které nedokážeme ovlivnit.

10. POCHYBNOSTI

Součástí VOS nejsou pouze věci, kterým věříme.

Patří do něj také naše pochybnosti.

Pochybujeme o sobě, o ostatních lidech, o svých rozhodnutích i o budoucnosti.

Pochybnost může být užitečná, protože nás může vést k ověřování informací a kritickému přemýšlení.

Pokud například slyšíme nějaké tvrzení, můžeme se zeptat:

„Je to skutečně pravda?“

Problém může nastat tehdy, když se pochybnost stane trvalým způsobem našeho uvažování.

Pak můžeme pochybovat i v situacích, kde máme dostatek informací pro rozhodnutí.

11. PŘEDSUDKY

Předsudek je předem vytvořený názor nebo očekávání vůči člověku, skupině, situaci nebo určitému jevu.

Často vzniká bez toho, abychom měli dostatek osobních zkušeností.

Předsudky mohou být převzaté od rodiny, společnosti, médií nebo lidí v našem okolí.

Mohou nám pomáhat rychle se orientovat, ale současně mohou způsobovat, že člověka nebo situaci hodnotíme ještě předtím, než ji skutečně poznáme.

Proto je užitečné si čas od času položit otázku:

„Vychází můj názor z vlastní zkušenosti, nebo jsem ho převzal od někoho jiného?“

12. SNY

Sny představují to, čeho bychom chtěli dosáhnout nebo jaký život bychom chtěli žít.

Mohou se týkat rodiny, práce, cestování, podnikání, peněz, vzdělání, vztahů nebo osobního rozvoje.

Sny ovlivňují naše rozhodování, protože vytvářejí představu budoucnosti.

Pokud máme jasnou představu o tom, kam chceme směřovat, můžeme podle ní vybírat mezi různými možnostmi.

Někdy však mohou být naše sny ovlivněny také tím, co od nás očekává okolí.

Je proto užitečné rozlišovat mezi:

„Tohle opravdu chci já.“

A „Tohle si myslím, že bych měl chtít.“

13. OČEKÁVÁNÍ

Očekávání jsou naše představy o tom, co se pravděpodobně stane.

Očekáváme určité chování od partnera, dětí, kolegů, zaměstnavatele i přátel.

Očekáváme také určitý vývoj událostí.

Pokud se realita shoduje s naším očekáváním, můžeme být spokojeni.

Pokud se od něj výrazně odchýlí, může přijít zklamání, překvapení nebo konflikt.

Očekávání proto významně ovlivňuje naše emoce.

14. INFORMACE

Informace jsou jedním z nejvýznamnějších stavebních prvků moderního VOS.

Každý den přijímáme obrovské množství informací.

Čteme články, sledujeme videa, posloucháme podcasty, používáme sociální sítě, komunikujeme s ostatními lidmi a vyhledáváme informace na internetu.

Problémem není pouze množství informací.

Důležité je také to, jaké informace přijímáme a z jakých zdrojů.

Pokud dlouhodobě sledujeme pouze jeden typ obsahu, může se náš pohled na svět postupně zužovat.

Internet nám přitom umožňuje získat informace z téměř neomezeného množství zdrojů.

To je obrovská výhoda.

Současně ale vzniká potřeba umět informace ověřovat, porovnávat a rozlišovat mezi fakty, názory, reklamou, manipulací a neověřenými tvrzeními.

15. VZTAHY

Vztahy patří mezi nejsilnější faktory, které náš VOS ovlivňují.

Partnerské vztahy, přátelství, rodina, pracovní vztahy i vztahy s autoritami nám poskytují zkušenosti, které si postupně ukládáme.

Pokud například člověk zažije důvěru, podporu a respekt, může si vytvořit pozitivnější očekávání od dalších vztahů.

Pokud naopak opakovaně zažije odmítnutí, manipulaci nebo zklamání, může být vůči novým vztahům opatrnější.

Do vztahů si navíc přinášíme svůj předchozí VOS.

To znamená, že někdy nereagujeme pouze na člověka, který stojí před námi.

Reagujeme také na zkušenosti s lidmi, kteří byli v našem životě před ním.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Vnitřní obraz světa a AI.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.