

POZNÁMKY A ZDROJE

- 1 Jména všech svých klientů jsem z pochopitelných důvodů změnil.
- 2 Die Körpersprache als Spiegelbild deiner Seele (Remote Verlag, 2022).
- 3 S ohledem na čtivost textu používám v této knize zpravidla jen ženský nebo mužský rod. Samozřejmě mám však vždy na mysli všechna pohlaví.
- 4 Martin Seligman: Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being, Free Press Edition, str. 14 (2011).
- 5 Kompletní Seligmanův příběh si můžete poslechnout v podcastu Happiness Lab Podcast s Laurie Santos, kde ho vypráví Martin Seligman osobně, dostupné z [https:// www.pushkin.fm/podcasts/the-happiness-lab-with-dr-laurie-santos/the-man-who-invented-happiness-science-marty-seligman](https://www.pushkin.fm/podcasts/the-happiness-lab-with-dr-laurie-santos/the-man-who-invented-happiness-science-marty-seligman) (online; cit. 31. 8. 2023).
- 6 Authentic Happiness. Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment, str. xi. (2002). Dostupné z https://aleph.nkp.cz/F/IA1PN15PBJ481QFJ24CP8UEXFJIPLGFV4AUF2TDPJU584DN82H-20620?func=full-set-set&set_number=288655&set_entry=000007&format=999.
- 7 Shakespeare: Hamlet.
- 8 Seligman, Martin: Naučený optimismus: Jak změnit své myšlení a život, Praha, Dobrovský 2013, str. 76nn.

- 9 Tamtéž.
- 10 Model ABCDE je rozšíření modelu ABC od Alberta Ellise, Seligman, Naučený optimismus: Jak změnit své myšlení a život, Praha, Dobrovský 2013, str. 339.
- 11 Lyubomirsky: The How of Happiness. A Practical Guide to Getting the Life You Want, Piatkus 2010, str. 172.
- 12 Seligman et al.: Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance, in: Psychological Science 1(2), str. 143–146 (1990).
- 13 Scheier et al.: Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: The beneficial effects on physical and psychological well-being, in: Journal of Personality and Social Psychology 57(6), str. 1024–1040 (1989).
- 14 Tento krátký příběh je také dostupný na https://www.medienwerkstatt-online.de/lws_wissen/vorlagen/showcard.php?id=7228&edit=0 (online; cit. 31. 8. 2023).
- 15 Je to přejatá a upravená myšlenka Ericha Fromma (dnes často připisovaná Tonymu Robbinsovi), že nikdy není pozdě na šťastné dětství. Je tím myšleno, že můžeme minulost nově pozitivně interpretovat, a tím změnit svůj pohled na minulost.
- 16 Např. v prvním listu Korintským 11:1 nebo v žalmu 16:8 či v listu Efezským 5:1.
- 17 Kniha reverenda Charlese Sheldona z roku 1896: Charles Monroe Sheldon: V jeho šlépějích čili: Co by činil Kristus? Brno, 1920.
- 18 Viz rozhovor Tima Ferrisse a Dereka Siverse, dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=0BaD-QCjqUHU&t>.
- 19 Tamtéž.
- 20 Tamtéž.
- 21 Lin-Siegler, X., Ahn, J. N., Chen, J., Fang, F. F. A., & Luna-Lucero, M.: Even Einstein struggled: Effects of learning about great scientists' struggles on high school students' motivation to learn science. Journal of Educational Psychology, 108 (3), 314 (2016).
- 22 Viz Stelzig: Fürst, J., Ottomeyer, K., Pruckner, H. (vyd.): Psychodrama-Therapie, str. 149nn. (Viedeň 2004) a Stadler (2017). Ich bin viele. Psychotherapie mit Ich-Anteilen (Mnichov 2017) a Schwehm: Wirkfaktoren des Psychodramas bei der Behandlung Abhängigkeitskranker, in: Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie, 02/2004, str. 133–159. Alternativní výraz pro „vnitřního režiséra“ je „vnitřní vedoucí týmu“, který používá Schulz von Thun, viz: Friedemann Schulz von Thun: Miteinander reden 3 – Das ‚innere Team‘ und situationsgerechte Kommunikation (Reinbek 1998).
- 23 Přehled studií najdete např. na Abdin: Imagery for sport performance: a comprehensive literature review (2010), souhrn online zde: <https://cardinalscholar.bsu.edu/items/371042e3-e538-409b-8a74-6899c2ee7b27>.
- 24 Viz např. rozhovor na YouTube pod názvem „Visualization used by Michael Phelps“; dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=3-mm90LFPqU> (online; cit 31. 8. 2023).

- 25 Viz přednáška Boba Bowmana na YouTube s názvem „Visualization Michael Phelps“, dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=gABOJPHeFPs> (online; cit 31. 8. 2023).
- 26 Kennon/Lyubomirsky: How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves, *The Journal of Positive Psychology*, 1:2, 73–82 (2006).
- 27 Al-Murtadha: Increasing EFL learner self-confidence with visualization tasks. *ELT Journal*, 74(2), 166–174 (2020).
- 28 Autora této legendy se mi nepodařilo dohledat, prosím, ať mi odpustí.
- 29 Všechny informace a vědecké podklady jsou hezky shrnuty zde: <https://www.adultdevelopmentstudy.org/> (online; cit 31. 8. 2023).
- 30 Z rozhovoru CBC s Georgem Vaillantem, vlastní překlad, dostupné z <https://www.cbc.ca/news/science/study-proves-beatlesright-all-you-need-is-love-1.813624> (online; cit 31. 8. 2023).
- 31 TEDx proslov Roberta Waldingera: „What makes a good life?“, dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI> (online; cit 31. 8. 2023).
- 32 Waldinger/Schulz: What's love got to do with it? Social functioning, perceived health, and daily happiness in married octogenarians, in: *Psychology and Aging*, 25(2), str. 422–431 (2010).
- 33 Diener & Seligman: Very happy people, in: *Psychological Science*, 13(1), str. 81–84 (2002).
- 34 Výsledky studie des National Opinion Research Centers, citované podle Martina Seligmana: Seligman, Martin: *Naučený optimismus: Jak změnit své myšlení a život*, Praha, Dobrovský 2013, str. 73.
- 35 Blanchflower/Clark: Children, Unhappiness and Family Finances, in: *Journal of Population Economics*, str. 625–653 (2021).
- 36 Rees/Freeman: The effects of perceived and received support on self-confidence. *Journal of Sports Sciences*, 25, str. 1057–1065 (2007).
- 37 Lao-c': Tao Te Ťing: „Mít, aniž bychom vlastnili, jednat, aniž bychom očekávali, vést, aniž bychom vládli: To je nejvyšší ctnost.“
- 38 Konfucius: Hovory a citáty.
- 39 Lao-c': Tao Te Ťing.
- 40 Jachtchenko, Wladislaw: *Redest du noch oder überzeugst du schon?*, Remote Verlag (2022).
- 41 Aristoteles: *Etika Nikomachova*, Kniha první, 1098 a10–1098 a20.
- 42 Seligman: *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*, Praha, Ikar 2003, str. 164.
- 43 Peterson/Seligman: *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, Svazek 1, Oxford University Press 2004.
- 44 Lavy/Littman-Ovadia: My better self: Using strengths at work and work productivity, organizational citizenship behavior, and satisfaction, in: *Journal of Career Development*, 44(2), str. 95–109 (2017).

- 45 Seligman et al.: Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions, in: The American Psychologist, 60, str. 410–421 (2015).
- 46 Harzer/Ruch: When the job is a calling: The role of applying one's signature strengths at work, in: The Journal of Positive Psychology, 7, str. 362–371 (2012).
- 47 Mihály Csíkszentmihályi: Flow. The Psychology of Optimal Experience, Harper Perennial Modern Classics Edition, 2008, str. 49nn.
- 48 Mihály Csíkszentmihályi: Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life, Basic Books, 1997, str. 31.
- 49 Rozin/Royzman/Edward: Negativity bias, negativity dominance, and contagion, in: Personality and Social Psychology Review, 5 (4), str. 296–320 (2001).
- 50 Tulving, Endel: Memory and Consciousness, in: Canadian Psychology (26), 1985, str. 1–12.
- 51 Bryant/Smart/King: Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence, in: Journal of Happiness Studies, 6, 2005, str. 227–260.
- 52 Tamtéž (vlastní překlad).
- 53 Brian Tracy: Goals! How to get everything you want – faster than you ever thought possible, Berrett-Koehler Publishers, 2010, str. 14.
- 54 Eingeführt von Peter Glaser, in: heise online vom 24. August 2007, dostupné z <https://www.heise.de/tr/blog/artikel/Sofortness-273180.html> (online; cit 31. 8. 2023).

- 55 Tento citát je v tomto znění připisován dánskému filozofovi Sørenu Kierkegaardovi. Podobně jej však zformulovala řada jiných myslitelů o staletí dříve.
- 56 Bertrand Russell: The Conquest of Happiness, Horace Liveright, 2013, str. 84.
- 57 Vogel et al.: Social comparison, social media, and self-esteem, in: Psychology of Popular Media Culture, 3(4) 2014, str. 206–222.
- 58 Feinstein et al.: Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. Psychology of Popular Media Culture 2(3) 2013, str. 161–170.
- 59 Tento příběh vypráví současný nejznámější psycholog, prof. Jordan Peterson, dostupné z https://www.youtube.com/watch?v=PkzZd_tbkFw (online; cit 31. 8. 2023).
- 60 Kenrick et al.: Effects of physical attractiveness on affect and perceptual judgments: When social comparison overrides social reinforcement, in: Personality and Social Psychology Bulletin, 19(2), str. 195–199 (1993).
- 61 Kenrick et al.: Influence of popular erotica on judgments of strangers and mates, in: Journal of Experimental Social Psychology, 25(2), str. 159–167 (1989).
- 62 Medvec et al.: When less is more: Counterfactual thinking and satisfaction among Olympic medalists, in: Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), str. 603–610 (1995).
- 63 Solnick and Hemenway: Is more always better?: A survey on positional concerns, in: Journal of Economic Behavior and Organization, 37, str. 373–383 (1997).

- 64 Dostupné z: <https://www.nytimes.com/interactive/2017/01/18/upshot/some-colleges-have-more-students-from-the-top-1-percent-than-the-bottom-60.html>.
- 65 Epiktet: Handbüchlein der Moral, vydal Wolfgang Kraus, Diogenes Verlag, str. 14 (1987).
- 66 Shih et al.: Stereotype susceptibility: Identity salience and shifts in quantitative performance, in: Psychological Science, 10(1), str. 80–83 (1999).
- 67 Platón: Symposion, Praha: OIKOYMENH, 1994; 207 3 A – 208 3 A.
- 68 Carol Dweck: Mindset. The New Psychology of Success, Ballantine Books (2007).
- 69 Nussbaum/Dweck: Defensiveness versus remediation: Self-theories and modes of self-esteem maintenance, in: Personality and Social Psychology Bulletin 34 (5), str. 599–612 (2008).
- 70 Moser et al.: Mind your errors: Evidence for a neural mechanism linking growth mindset to adaptive posterror adjustments, in: Psychological Science 22 (12), str. 1484–1489 (2011).
- 71 Carol Dweck im Gespräch bei „Talks at Google“ 2015, dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=71zdXCMU6A> (online; cit 31. 8. 2023).
- 72 Kamins/Dweck: Person versus process praise and criticism: Implications for contingent self-worth and coping, in: Developmental Psychology 35 (3), str. 835–847 (1999).
- 73 Blackwell et al.: Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention, in: Child Development 78(1), str. 246–263 (2007).
- 74 Van Tongeren/Burnette: Do you believe happiness can change? An investigation of the relationship between happiness mindsets, well-being, and satisfaction, in: The Journal of Positive Psychology 13 (2), str. 101–109 (2018).
- 75 Tamtéž, str. 107.
- 76 Sheldon et al.: How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves, in: The Journal of Positive Psychology, 1(2), str. 73–82 (2006).
- 77 King: The health benefits of writing about life goals, in: Personality and Social Psychology Bulletin, 27, str. 798–807 (2001).
- 78 Zadání cvičení převzato ze Sheldon et al.: How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves, in: The Journal of Positive Psychology 1(2), str. 76 f. (2006).
- 79 Pennebaker et al.: Patterns of natural language use: Disclosure, personality, and social integration, in: Current Directions in Psychological Science, 10(3), str. 90–93 (2001); Singer: Narrative identity and meaning making across the adult lifespan: An introduction, in: Journal of Personality, 72(3), str. 437–460 (2004).
- 80 Daniel Gilbert: Stumbling on Happiness, Vintage Books, str. 168 (2006).

- 81 William Shakespeare: Hamlet: králevic dánský. Tragedie o pěti jednáních. Přel. Martin Hilský. 4. vyd. Praha, Academia, 2009. 2. akt, 2. scéna.
- 82 Pěkný přehled relevantní odborné literatury posledních 50 let je např. zde: Oney/Oksuzoglu-Guven: Confidence: A critical review of the literature and an alternative perspective for general and specific self-confidence. Psychological reports, 116(1), 149-163 (2015).