

# Obsah

|           |                                           |    |
|-----------|-------------------------------------------|----|
| <b>1.</b> | <b>Úvod</b>                               | 8  |
| <b>2.</b> | <b>Mozek, DNA, hormony a mozkové vlny</b> | 12 |
| 2.1       | Mozek stále na něco myslí                 | 13 |
| 2.2       | Náš mozek není záznamník na události      | 15 |
| 2.3       | Náš mozek jako záznamník podob lidí       | 16 |
| 2.4       | Proč si více pamatujeme to negativní      | 17 |
| 2.5       | Naše základní potřeby a prožitky          | 18 |
| 2.6       | DNA                                       | 18 |
| 2.7       | Hormony                                   | 19 |
| 2.8       | Mozkové vlny                              | 21 |
| 2.9       | Rozdíl slov a řeči mezi mužem a ženou     | 22 |
| <b>3.</b> | <b>Stoicismus</b>                         | 23 |
| <b>4.</b> | <b>Emoce</b>                              | 24 |
| 4.1       | Emoce a slova a myšlenky                  | 24 |
| 4.2       | Základní druhy emocí                      | 29 |
| 4.3       | Radost                                    | 30 |
| 4.4       | Sranda                                    | 31 |
| 4.5       | Trápení, starosti a starost               | 32 |
| 4.6       | Trápení z trápení                         | 33 |
| <b>5.</b> | <b>Štěstí</b>                             | 35 |
| 5.1       | Vzorec štěstí                             | 36 |
| 5.2       | Moudra o štěstí                           | 37 |
| <b>6.</b> | <b>Čas</b>                                | 39 |
| 6.1       | Co nelze v čase vrátit                    | 41 |
| 6.2       | Minulost                                  | 43 |
| 6.3       | Přítomnost                                | 45 |
| 6.4       | Budoucnost                                | 48 |
| <b>7.</b> | <b>Slova</b>                              | 49 |
| 7.1       | Síla slov                                 | 49 |
| 7.2       | Témata řeči, která spojují                | 50 |
| 7.3       | Účinek slov                               | 50 |
| 7.4       | Dar mluveného a psaného slova             | 54 |



|           |                                                         |           |
|-----------|---------------------------------------------------------|-----------|
| 7.5       | Slova vyslovená v pravý okamžik . . . . .               | 54        |
| 7.6       | Relativita slov . . . . .                               | 55        |
| 7.7       | Nářečí, argot a slangy . . . . .                        | 55        |
| 7.8       | Křestní jméno a přezdívká . . . . .                     | 55        |
| 7.9       | Slova odpuštění . . . . .                               | 55        |
| 7.10      | Poslední slova člověka . . . . .                        | 55        |
| 7.11      | Slovo a náboženství . . . . .                           | 56        |
| 7.12      | Slova manter . . . . .                                  | 57        |
| 7.13      | Síla slovních vtipů a humoru . . . . .                  | 58        |
| 7.14      | Limitní slova . . . . .                                 | 58        |
| 7.15      | Slova rozchod, rozvod a výpověď . . . . .               | 59        |
| 7.16      | Lež a dezinformace . . . . .                            | 60        |
| 7.17      | Prokletí, uřknutí, uhranutí, očarování . . . . .        | 61        |
| 7.18      | Léčivá síla slova a čísel . . . . .                     | 61        |
| 7.19      | Podezření, podsouvání . . . . .                         | 61        |
| 7.20      | Slova a malé děti . . . . .                             | 62        |
| 7.21      | Slova a starší děti . . . . .                           | 63        |
| 7.22      | Slovem se dá seknout . . . . .                          | 64        |
| 7.23      | Pozor na slovíčko Já . . . . .                          | 65        |
| 7.24      | Slova přání . . . . .                                   | 65        |
| 7.25      | Co vše lze vyjádřit jedinou větou . . . . .             | 65        |
| 7.26      | Slova lásky . . . . .                                   | 66        |
| 7.27      | Když slova chybí tam, kde by mohla a měla být . . . . . | 68        |
| <b>8.</b> | <b>Jazyk . . . . .</b>                                  | <b>69</b> |
| 8.1       | Synchronicita . . . . .                                 | 71        |
| 8.2       | Solitonové vlny a lidská řeč a jazyk . . . . .          | 72        |
| 8.3       | Stěžování si . . . . .                                  | 73        |
| 8.4       | Diplomatický jazyk a řeč . . . . .                      | 74        |
| 8.5       | Jazyk nesmyslů a srandy . . . . .                       | 75        |
| <b>9.</b> | <b>Místo slov . . . . .</b>                             | <b>76</b> |
| 9.1       | Mlčení . . . . .                                        | 77        |
| 9.2       | Ticho . . . . .                                         | 80        |
| 9.3       | Místo slov pohled očí . . . . .                         | 81        |
| 9.4       | Hudba, zpěv . . . . .                                   | 82        |
| 9.5       | Tanec . . . . .                                         | 84        |
| 9.6       | Umění, obrazy a barvy . . . . .                         | 86        |



|            |                                                            |            |
|------------|------------------------------------------------------------|------------|
| 9.7        | Smích a úsměv . . . . .                                    | 88         |
| 9.8        | Objetí . . . . .                                           | 92         |
| 9.9        | Polibek, pohlazení, mazlení . . . . .                      | 94         |
| 9.10       | Pláč a slzy . . . . .                                      | 96         |
| <b>10.</b> | <b>Jev-událost-příhoda-zážitek-příběh . . . . .</b>        | <b>97</b>  |
| 10.1       | Vše může být pozitivní, neutrální nebo negativní . . . . . | 99         |
| 10.2       | Příležitost, kterou jste propásli . . . . .                | 101        |
| <b>11.</b> | <b>Síla myšlenek . . . . .</b>                             | <b>103</b> |
| 11.1       | Naše myšlenky . . . . .                                    | 103        |
| 11.2       | Vnitřní řeč . . . . .                                      | 105        |
| 11.3       | Vztah mezi slovem a myšlenkou . . . . .                    | 107        |
| 11.4       | Kolotoč slov, myšlenek a činů . . . . .                    | 108        |
| 11.5       | Nechtěné myšlenky . . . . .                                | 109        |
| 11.6       | Neutrální (lhostejné) myšlenky . . . . .                   | 110        |
| 11.7       | Negativní myšlenky . . . . .                               | 111        |
| 11.8       | Pozitivní myšlenky . . . . .                               | 112        |
| 11.9       | Vtíravé myšlenky . . . . .                                 | 113        |
| 11.10      | Hříšné myšlenky . . . . .                                  | 113        |
| 11.11      | Myšlenky jako břitva . . . . .                             | 114        |
| 11.12      | Čtení myšlenek . . . . .                                   | 115        |
| 11.13      | Některé citáty o myšlenkách . . . . .                      | 115        |
| <b>12.</b> | <b>Bud'te opatrní ve svých přáních . . . . .</b>           | <b>116</b> |
| <b>13.</b> | <b>Pomoc . . . . .</b>                                     | <b>117</b> |
| 13.1       | Prevence . . . . .                                         | 118        |
| 13.2       | Kdo má čas na nechtěné myšlenky . . . . .                  | 119        |
| <b>14.</b> | <b>Metody pomoci . . . . .</b>                             | <b>120</b> |
| 14.1       | Metody pomoci proti nechtěným myšlenkám . . . . .          | 120        |
| 14.2       | Univerzální metoda na nechtěné myšlenky . . . . .          | 121        |
| 14.3       | Využití hormonů a mozkových vln . . . . .                  | 122        |
| 14.4       | Návrh čínorodé metody . . . . .                            | 123        |
| 14.5       | Pomoc druhým . . . . .                                     | 125        |
| 14.6       | Čínorodé plánování . . . . .                               | 126        |
| 14.7       | Učit se . . . . .                                          | 127        |
| 14.8       | Meditace . . . . .                                         | 128        |
| 14.9       | Jóga . . . . .                                             | 129        |



|            |                                                           |            |
|------------|-----------------------------------------------------------|------------|
| 14.10      | Relaxace . . . . .                                        | 130        |
| 14.11      | Aktualizovat příjemné vzpomínky . . . . .                 | 131        |
| 14.12      | Jak si přivolat krásné myšlenky . . . . .                 | 132        |
| 14.13      | Psychická teorie relativity (PTR) . . . . .               | 133        |
| 14.14      | Sám sobě psychoterapeutem . . . . .                       | 134        |
| 14.15      | Jak by vám bylo, kdyby to nebylo . . . . .                | 135        |
| 14.16      | Přehlušit problém či nechtěnou myšlenku . . . . .         | 136        |
| 14.17      | Moci se někomu svěřit, vyplakat . . . . .                 | 137        |
| 14.18      | Jak může pomoci umělá inteligence (AI) . . . . .          | 139        |
| 14.19      | Metoda smyslů . . . . .                                   | 140        |
| 14.20      | Oční metoda (EMDR) . . . . .                              | 142        |
| 14.21      | Mindfulness (všímavost) . . . . .                         | 143        |
| 14.22      | Hygge (pohodový přístup k životu) . . . . .               | 144        |
| 14.23      | Síla otázek . . . . .                                     | 145        |
| 14.24      | Metoda pěti prstů . . . . .                               | 146        |
| 14.25      | Zpříjemnění čekání pomocí metody „MOP“ . . . . .          | 148        |
| 14.26      | Metoda proti stresu „Žahavka“ . . . . .                   | 149        |
| 14.27      | Metoda hladu . . . . .                                    | 149        |
| 14.28      | Pomoc od anděla strážného . . . . .                       | 150        |
| 14.29      | Modlitba . . . . .                                        | 151        |
| 14.30      | Snění . . . . .                                           | 153        |
| 14.31      | Sny a snáře, věštění, pověry . . . . .                    | 155        |
| 14.32      | Ostatní, co vám může vyčistit hlavu . . . . .             | 156        |
| <b>15.</b> | <b>Komunikace . . . . .</b>                               | <b>158</b> |
| 15.1       | Oba mají pravdu . . . . .                                 | 159        |
| 15.2       | Změna názoru . . . . .                                    | 161        |
| 15.3       | Rétorika . . . . .                                        | 162        |
| 15.4       | Neverbální komunikace . . . . .                           | 162        |
| 15.5       | Verbální komunikace . . . . .                             | 163        |
| 15.6       | To nejlepší z praxe M. Plzáka . . . . .                   | 164        |
| <b>16.</b> | <b>Pro dobrou náladu . . . . .</b>                        | <b>173</b> |
| <b>17.</b> | <b>Výběr z literatury . . . . .</b>                       | <b>180</b> |
| 17.1       | Vít Aora: Detox hlavy . . . . .                           | 181        |
| 17.2       | Anton A. Bucher: Psychologie štěstí. . . . .              | 182        |
| 17.3       | Capponi Věra, Tomáš Novák: Sám sobě psychologem . . . . . | 183        |



|                          |                                                                     |            |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------|
| 17.4                     | Lee Crutchley: Jak být šťastný . . . . .                            | 184        |
| 17.5                     | Masaru Emoto: Zázračná voda . . . . .                               | 185        |
| 17.6                     | B. Englišová: Detoxikuj život . . . . .                             | 186        |
| 17.7                     | G. Finley: Jak se zbavit minulosti . . . . .                        | 187        |
| 17.8                     | E. Harrison: Rychlé meditace pro zklidnění<br>těla a mysli. . . . . | 188        |
| 17.9                     | L.L. Hay: Miluj svůj život . . . . .                                | 189        |
| 17.10                    | Jacob a Erik Liberman: Moudrost čisté mysli. . . . .                | 190        |
| 17.11                    | David Niven: 100 tajemství lidského štěstí . . . . .                | 191        |
| 17.12                    | K. Nejedlý: Metoda RUŠ, aneb, Já to mám jinak . . . . .             | 192        |
| 17.13                    | Y. Oswaldová: Každé slovo má sílu . . . . .                         | 193        |
| 17.14                    | Ján Praško: Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti . . . . .        | 194        |
| 17.15                    | Lewis B. Smedes: Odpusť a zapomeň . . . . .                         | 195        |
| 17.16                    | E. Tolle: Moc přítomného okamžiku . . . . .                         | 196        |
| 17.17                    | S. M. Winston, M. N. Seif: Brouci v hlavě . . . . .                 | 197        |
| <b>18.</b>               | <b>Seznam literatury . . . . .</b>                                  | <b>198</b> |
| <b>19.</b>               | <b>Závěr . . . . .</b>                                              | <b>207</b> |
| <b>Přílohy . . . . .</b> |                                                                     | <b>208</b> |
|                          | Příloha č. 1: V čem všude může být také síla . . . . .              | 208        |
|                          | Příloha č. 2: Václav Havel Slovo o slově . . . . .                  | 209        |
|                          | Příloha č. 3: Jednu malou chvíli . . . . .                          | 212        |
|                          | Příloha č. 4: Jen jednou . . . . .                                  | 214        |
|                          | Příloha č. 5: Dělán, dělán . . . . .                                | 215        |
|                          | Příloha č. 6: Až potkáš štěstí . . . . .                            | 216        |
|                          | Příloha č. 7: Napsal Andy Rooney . . . . .                          | 217        |
|                          | Příloha č. 8: Životní pravidla Jaroslava Duška . . . . .            | 219        |
|                          | Příloha č. 9: Dalajlámovo poselství . . . . .                       | 220        |