

# OBSAH

Milá čtenářko, milý čtenáři 9

## Kapitola 1

**MINDFUCK čili propast mezi našimi možnostmi a skutečným životem 11**

Bariéra v hlavě 14

Žena, která si myslela, že si nic nezaslouží 15

Muž, který žil nesprávný život 16

Co je to MINDFUCK? 18

Důležité přípravy 20

Paralelní svět v naší hlavě 22

MINDFUCK je staré myšlení 22

Překonávat MINDFUCK je dobrodružství 23

Cesta za vlastním potenciálem 23

## Kapitola 2

**MINDFUCK aneb Sedm způsobů, jak si škodíme 25**

Odhalení vnitřní hranice 25

Průzkumníci na neznámé pevnině 27

Existuje „zóna štěstí“? 28

MINDFUCK je lidský 28

Má hranice nějaký smysl?	29
Situační MINDFUCK	29
Za blokádami se skrývají celé myšlenkové světy	30
Dostat se ke kořenu zla	31
Myšlení v extrémech	32
Depresivní a agresivní varianta	32
Strach, stud, vina a euforie	33
Strach ze ztráty kontroly	33
MINDFUCK plodí stres	34
Sami sobě klademe podmínky	35
<b>Sedm způsobů, jak si škodíme</b>	37
1. MINDFUCK katastrofický	38
<i>Stopy minulého století</i>	40
2. MINDFUCK sebezapírání	41
<i>Když chceme všem vyhovět</i>	42
<i>Žena, která nechtěla nikomu šlápnout na kuří oko</i>	43
<i>Učte se upřímnosti</i>	45
3. MINDFUCK nátlakový	45
4. MINDFUCK hodnocení	48
<i>Všeználcí a jejich snaha o dominanci</i>	51
<i>Spirála hodnocení naruby: bědování</i>	51
5. MINDFUCK pravidel	52
<i>Údajné fungování světa</i>	53
<i>Pochyby a ambivalentnosti</i>	55
<i>Pod knutou buď – anebo</i>	55
<i>Omezené myšlení</i>	57
6. MINDFUCK nedůvěry	57

<i>Mismatching čili věčný nesouhlas</i>	59
7. MINDFUCK přehnané motivace	61
<i>Co se děje, když nevydržíme dlouho u jedné věci</i>	65
Shrnutí: Strážce zná sedm způsobů, jak nás izolovat od života.	65
<i>Kombinace různých typů MINDFUCKU</i>	66
<i>Co spojuje všech sedm typů MINDFUCKU</i>	67

### Kapitola 3

#### **Myšlení jako dobrodružství.**

<b>Proč se sabotujeme?</b>	70
Všichni jsme mistry světa v učení	70
<b>Jak objevujeme sebe a svět – a co s tím má společného MINDFUCK</b>	72
Zrození vnitřního dialogu	73
Emocionální chaos při vzniku vlastního já	74
Musíme se naučit myslet stejně jako rodiče	76
Alfred Adler a soukromá logika	78
Proč se do dětství stále vracíme	79
<i>Přechod k dětskému nebo rodičovskému já</i>	81
<i>Když se nadřízení mění v rodiče</i>	82
<i>Podivuhodná moc být dospělý</i>	83
<i>MINDFUCK jako chybná psychická adaptace?</i>	86
Sociální učení	87
Přebírání pohledu silnějšího – jak začínáme fungovat	89
Žádoucí životní vzory	91
Pravidla se naučil každý	92
Vymezení jako strategie přežití	93
<b>Myšlení včerejška</b>	95

Druhá příčina MINDFUCKU	96
Proč máme zastaralé myšlení	97
Když už světu přestáváme rozumět	99
<b>Jaký byl svět kdysi</b>	99
„Správné myšlení“ ve starém světě	103
V autoritářském světě není dospělých	104
Proč známe MINDFUCK úplně všichni	106
Muž, který se bál třetí světové války	107
<b>Tady a teď</b>	109
Právo na vlastní život	109
Rozhodování v nejistotě	110
Konečně můžeme zestárnout	113
Jaký je svět doopravdy	113
<b>Svět zítřka</b>	115
Stárnoucí společnost	115
Kde leží potenciál ladem	117
Rovnoprávní dospělí	118
Já a ti druzí	120
Opravdová epochální změna	120
Šance převažují	121
Nové myšlení pro novou dobu	122
<b>Kapitola 4</b>	
<b>Učme se myslet, učme se být šťastní</b>	123
<b>Přemýšlejme tak, abychom se neomezovali</b>	123
Objevení vnitřní hry	124
Na cestě k vnitřní systémové změně	131

Dvě přirozené schopnosti	133
<i>Naučme se přirozeně přijímat odpovědnost</i>	133
<i>Pozornost</i>	134
Zlepšujme myšlení krok za krokem	134
Moc metaperspektivy	136
Na začátku je rozhodnutí	137
Berme život vážně	138
Pozornost bez hodnocení	139
Budme velkorysí	141
<b>Strategie první pomoci proti útokům MINDFUCKU</b>	142
Jak MINDFUCK rychle zastavit	142
Ignorování MINDFUCKU	143
Naučme se spojovat MINDFUCK s něčím pozitivním	145
Přepněme na tělesné pocity	146
Dechové cvičení nohy–břicho	147
Další pomocník: myšlenkové ostrovy	148
Změňte perspektivu	149
Čí to je věc?	150
Vyhýbat se a hledat	152
Najděme si svůj vlastní biotop	153
V případě nouze neváhejte vyhledat pomoc terapeuta	154
<b>Z MINDFUCKU se lze poučit</b>	154
MINDFUCK musíme analyzovat	154
Co se lze naučit z agresivního a depresivního MINDFUCKU	155
Vychladněte a žijte v míru sami se sebou	157
Přestaňte se zbytečně šetřit a budme aktivní	158
MINDFUCK je příčinou problémů, nikoli jejich následkem	158

Objevujeme své přirozené schopnosti	159
Potenciál, jaký jste dosud nezažili	161
Za MINDFUCKEM čeká člověk, jakým doopravdy jste	162
<b>Průlom k lepšímu myšlení</b>	163
Vnitřní systémová změna	163
Orientujeme vnitřního strážce novým směrem	165
Řídme se sami	166
„Update“ pro strážce	167
Pryč z extrémů! Čarovným slůvkem „a“ lze jednoduše rozšířit vlastní perspektivu	171
Klíčový faktor: kvalita života	175
Sladíme hlavu, srdce i břicho	176
Kvalita života je víc než konzum	177
Nemusíme být za každou cenu perfektní	180
Rozhlížejíme se a budíme otevření	180
Změna role vnitřního strážce	185
Strážce jako přítel	186
Kvalita života jako klíč – například k lepším výkonům	187
Kvalita života jako klíč k intuici	192
Logika konstruktivního myšlení	194
Konec pochyb a nejistoty	195
Mluvme sami se sebou jako rovní s rovným	196
Štěstí být dospělý	197
<b>Konstruktivní postoj k životu</b>	202
Zvídavost	203
Důvěra	207
Důvěra jako zázračný stimul	208

Důvěra znamená věřit sobě	210
Důvěra v procesy změn	210
Radost ze zážitků	211
Usmířme tělo a ducha	216
Tělo a pocity jako prostředek zpětné vazby	217
Zbavme se strachu z emocí a zlepšeme si kvalitu života	219
<b>Vítejte v nové dimenzi</b>	220
Rozhodující faktory našeho života	221
Slovo na konec	222
<b>Literatura</b>	225
<b>Adresy</b>	231
<b>Poděkování</b>	233
<b>O autorce</b>	237
<b>Poznámky</b>	241