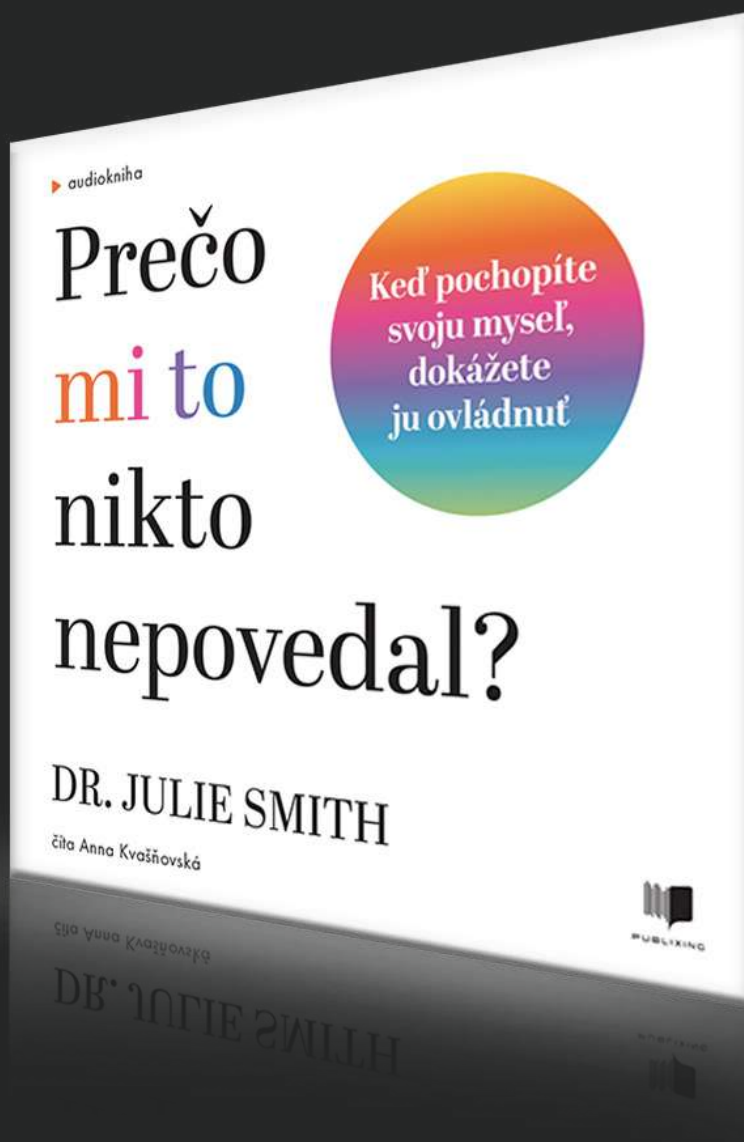




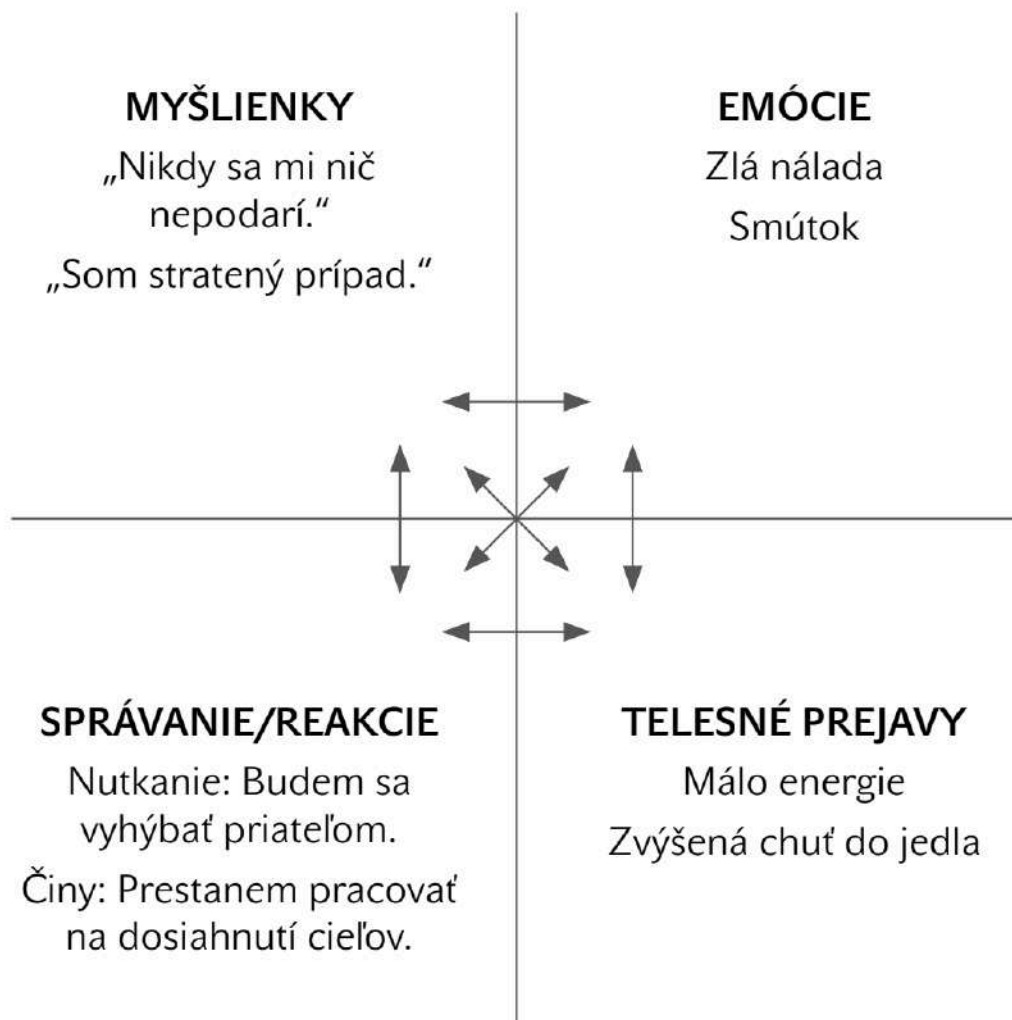
Príloha k audioknihe



Prvá kapitola - Čo znamená mať zlú náladu?

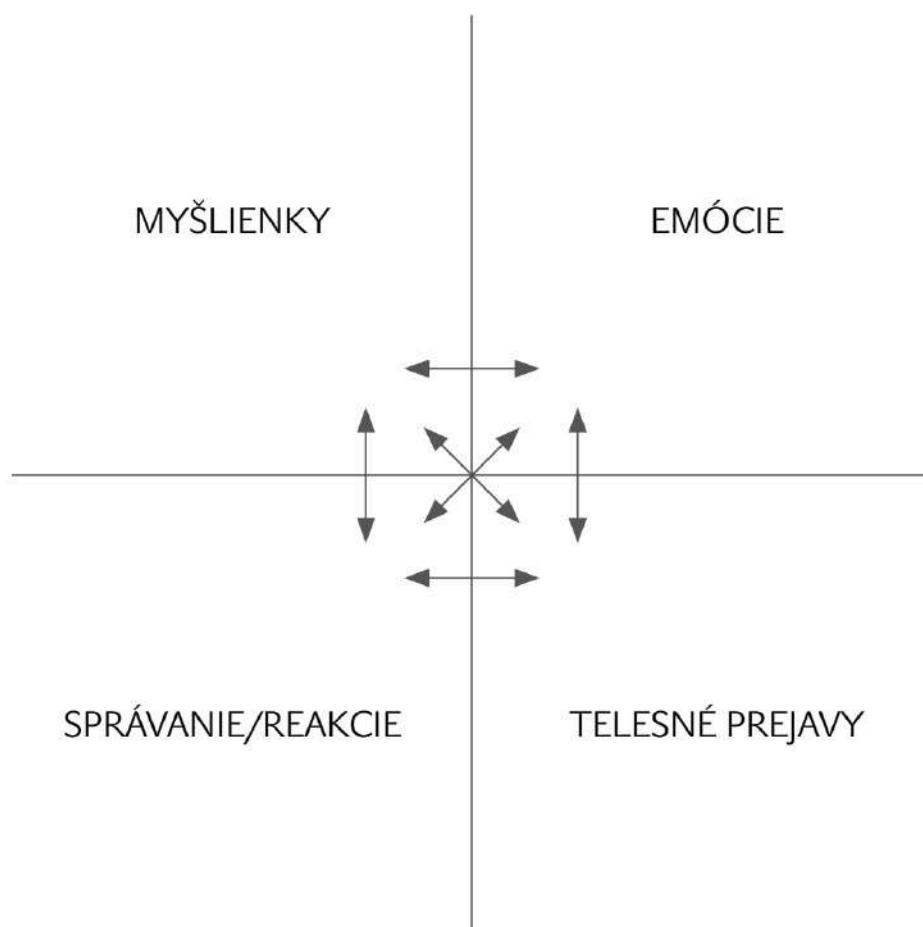
Podkapitola Obojsmerná cesta

To, čo prežívame, môžeme zmeniť vďaka prepojeniu tela, mozgu a vonkajšieho prostredia, ktoré si medzi sebou vymieňajú podnety, signály a informácie.



Vďaka schéme vyššie, ktorá znázorňuje začarovaný kruh zlej nálady a negatívnych myšlienok, ľahšie rozlíšite prvky negatívnych aj pozitívnych skúseností. Pod týmto textom nájdete nevyplnenú schému, ktorú môžete vypísať. Zamyslite sa nad konkrétnou situáciou, ktorú ste počas dňa zažili – vyhradte si na to desať minút. Niektoré časti tzv. schémy začarovaného kruhu sa vám môžu vyplíňať jednoduchšie, iné zase ťažšie. Pri spätnej analýze situácií sa učíte vzájomné vzťahy medzi prvkami skúsenosti vnímať v reálnom čase, teda vtedy, keď vznikajú.

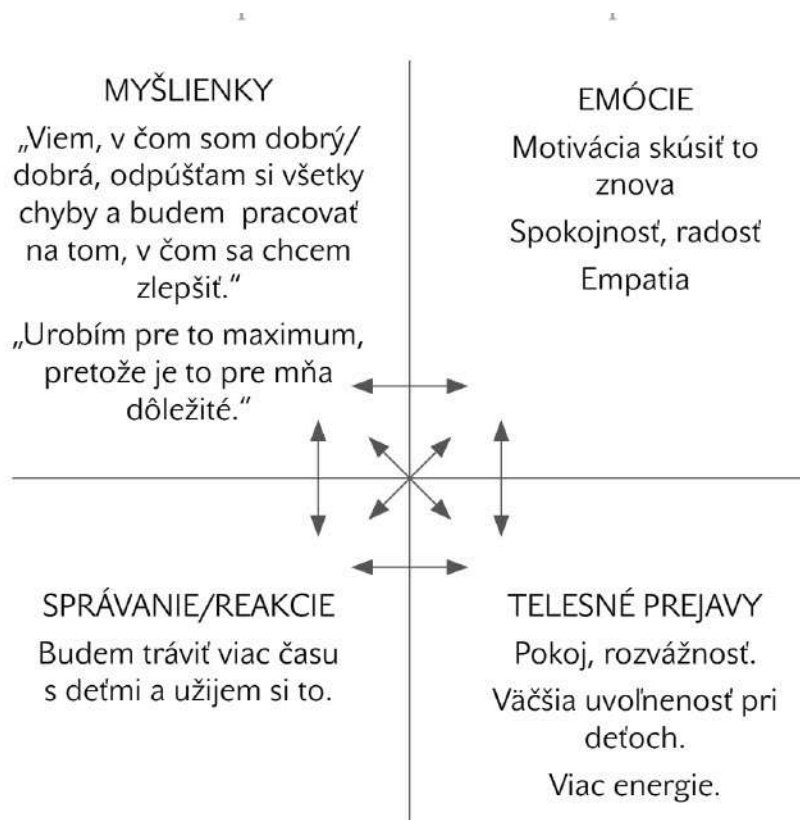
Schéma začarovaného kruhu zlej nálady a negatívnych myšlienok



Štvrtá kapitola - Ako prekonať ťažké obdobie a opäť sa cítiť dobre?

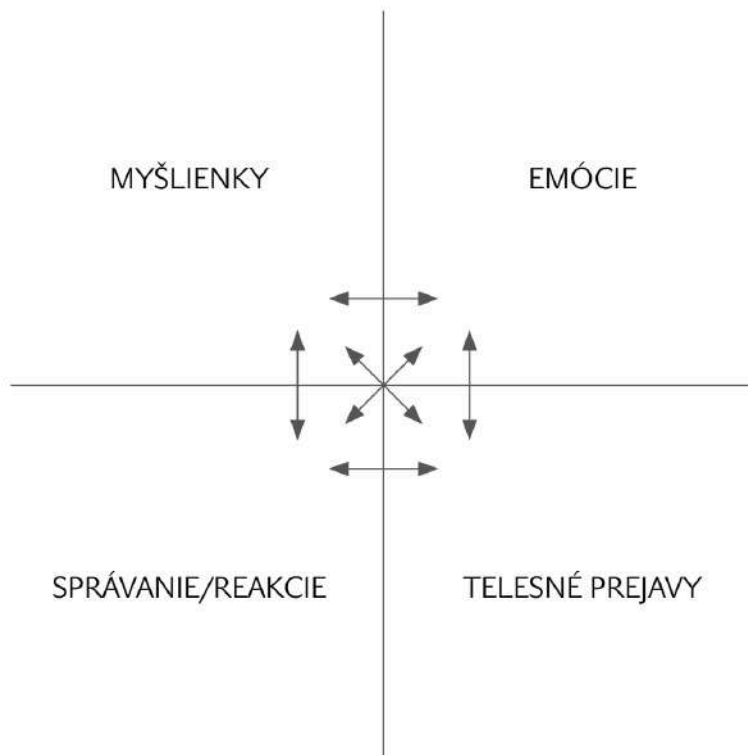
Najprv vypíšte schému začarovaného kruhu zlej nálady a negatívnych myšlienok, ktorá je vyššie. Príklad vyplnenej schémy nájdete na prvom obrázku. Keď zistíte, aké myšlienky a reakcie negatívne ovplyvňujú vašu náladu, vypíšte schému, ktorá má čo najviac vystihovať obdobie, keď sa budete opäť cítiť lepšie. V tejto schéme vypíšte najprv časť Emócie a napíšte do nej, ako by ste sa chceli cítiť, keď zlú náladu prekonáte. Príklad vyplnenej tzv. schémy obdobia šťastia a spokojnosti nájdete pod týmto textom.

Príklad vyplnenej schémy obdobia šťastia



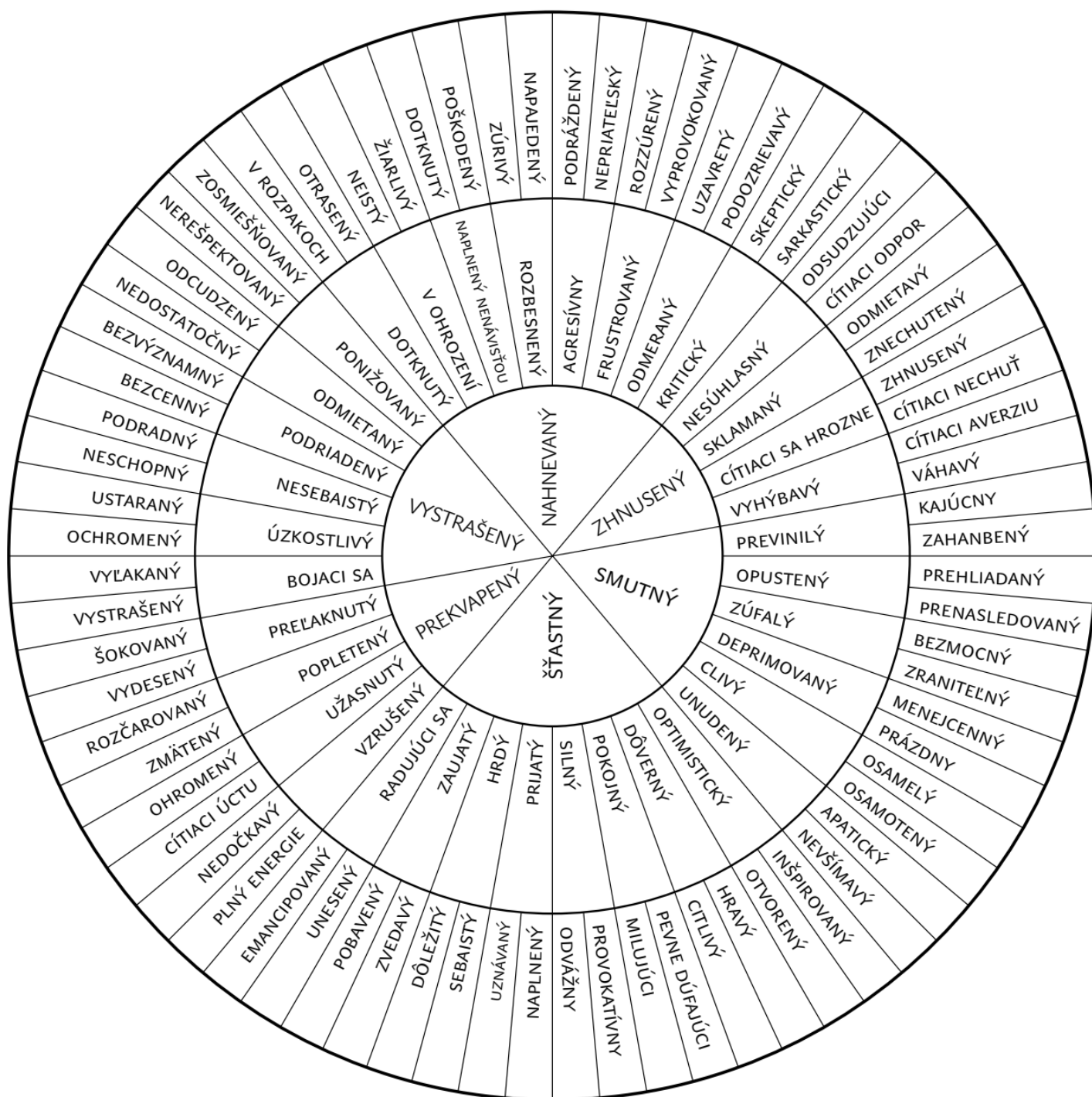
Teraz vyplňte schému vlastnými poznámkami nižšie

Schéma obdobia šťastia a spokojnosti



Dvanásta kapitola - Ako využiť silu slov?

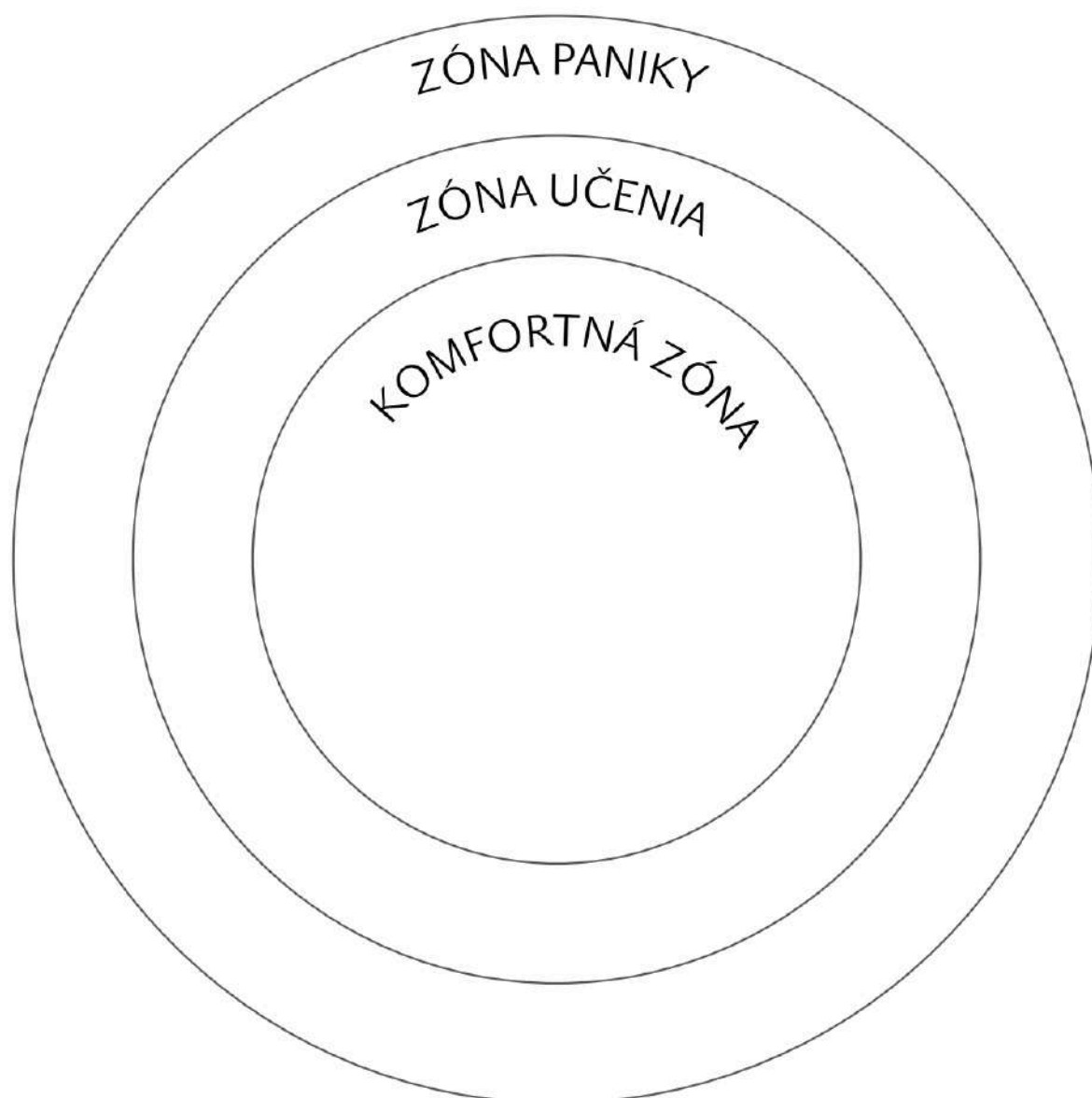
Zapisujte si zážitky a skúsenosti a skúste si zapísať tiež to, ako ste sa cítili, keď ste ich získavali. Ak sa často pristihnete pri tom, že neviete nájsť správne slovo a potrebujete pomôcku, vyskúšajte takzvané koleso pocitov, ktoré sa na tento účel používa v rámci terapie. Môžete si ho vytlačiť a založiť do zápisníka, aby ste ho mali poruke vždy, keď to bude potrebné. Môžete doň vpísať aj nové výrazy, ktoré nájdete iným spôsobom.



Devätnásta kapitola - Ako si vybudovať sebavedomie?

Podkapitola - Ak si chcete vybudovať sebavedomie, robte niečo, v čom si vôbec neveríte

Tieto kruhy predstavujú model učenia od Lucknera a Nadlera (1991), ktorý vám pri budovaní sebavedomia môže pomôcť. Zapíšte si doň, ktoré stránky vášho života a aktivity pre vás predstavujú komfortnú zónu, ktoré aktivity sú pre vás náročné, ale zvládnuteľné (zóna učenia), a ktoré by ste zaradili do zóny paniky. Na zvyšovanie sebavedomia pracujete zakaždým, keď vkročíte do zóny učenia, pretože na to musíte nábrať odvahu.



Tridsiata tretia kapitola - Ako zistiť, čo je naozaj dôležité?

V rámci cvičenia z kapitoly 33 vypíšte z obrázka slová, ktoré reprezentujú hodnoty dôležité váš život

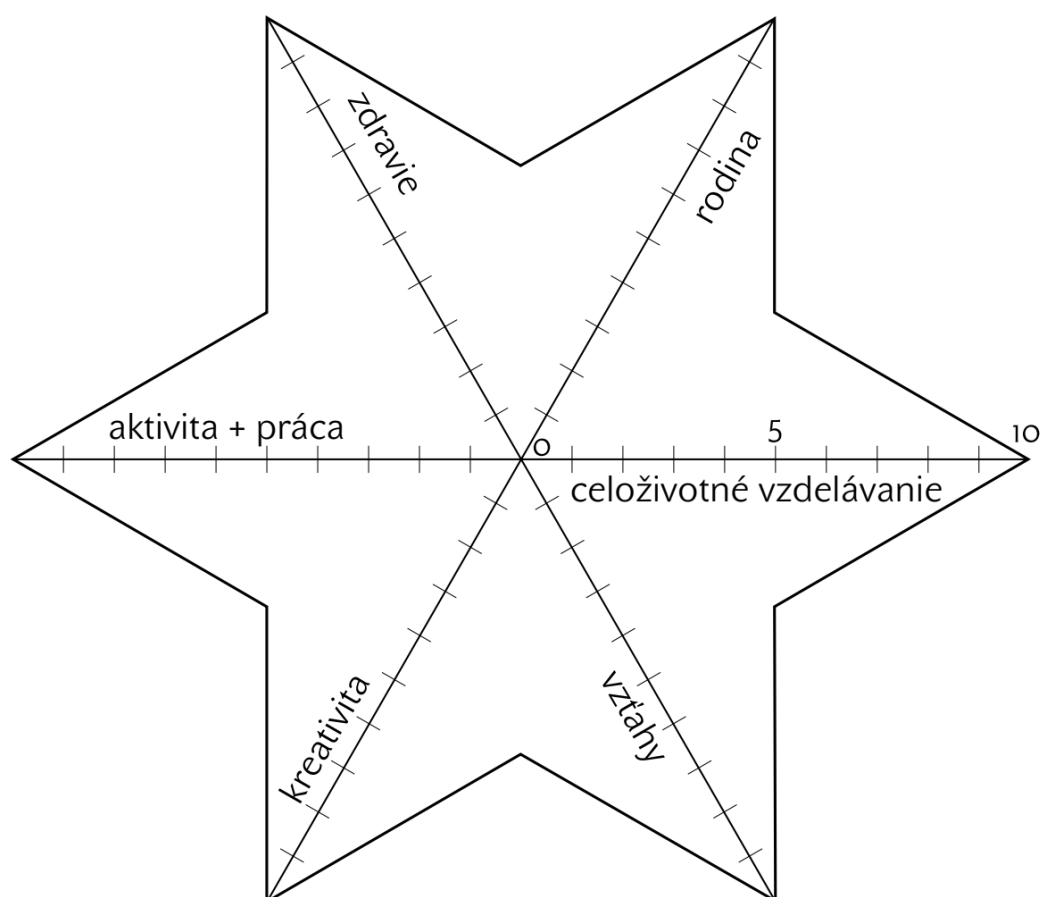
NADŠENIE OTVORENOSŤ VIERA SPRAVODLIVOSŤ
LÁSKAVOSŤ STAROSTLIVOSŤ SÚCIT SILA
AMBICIÓZNOSŤ SPOĽAHLIVOSŤ ZODPOVEDNOSŤ
POZORNOSŤ PRISPÔSOBIVOSŤ ZVEDAVOSŤ
TOLERANTNOSŤ ODVAHA VERNOSŤ KREATIVITA
DOBRODRUŽNOSŤ VĎAČNOSŤ SPOĽAHLIVOSŤ
CHÁPAVOSŤ ZMYSEL PRE DUCHOVNO ZMYSEL PRE
UDRŽATEĽNOSŤ ÚPRIMNOSŤ UVEDOMENIE SI SVOJEJ
JEDINEČNOSTI NEZÁVISLOSŤ BLÍZKOSŤ K INÝM
ĽUDOM SCHOPNOSŤ PRIJAŤ INÝCH ĽUDÍ SCHOPNOSŤ
PREJAVIŤ CITY ODHODLANIE TRPEZLIVOSŤ
PROFESIONALITA ZDVORILOSŤ STATOČNOSŤ

Nižšie je tabuľka s príkladmi, ako hodnoty pretaviť do cieľov a cieľe do konkrétnych aktivít, ktoré vám pomôžu dosiahnuť ich.

HODNOTY	CIELE	KAŽDODENNÉ AKTIVITY
celoživotné učenie, zvedavosť, osobný rast	absolvovať rôzne vzdelávacie kurzy	čítať, učiť sa, robiť cvičenia alebo vykonávať aktivity, ktorými sa v tom posúvame a vďaka ktorým sa nám lepšie učí

schopnosť prejaviť city a snaha pochopiť iných ľudí	zapamätať si dôležité dátumy týkajúce sa našich blízkych; pravidelne navštevovať príbuzných	každý deň prejavovať lásku a pochopenie malými gestami; zapísať si dátumy narodenín a výročí; nájsť si čas na blízkych ľudí; pomôcť staršiemu susedovi prejsť cez cestu
--	---	--

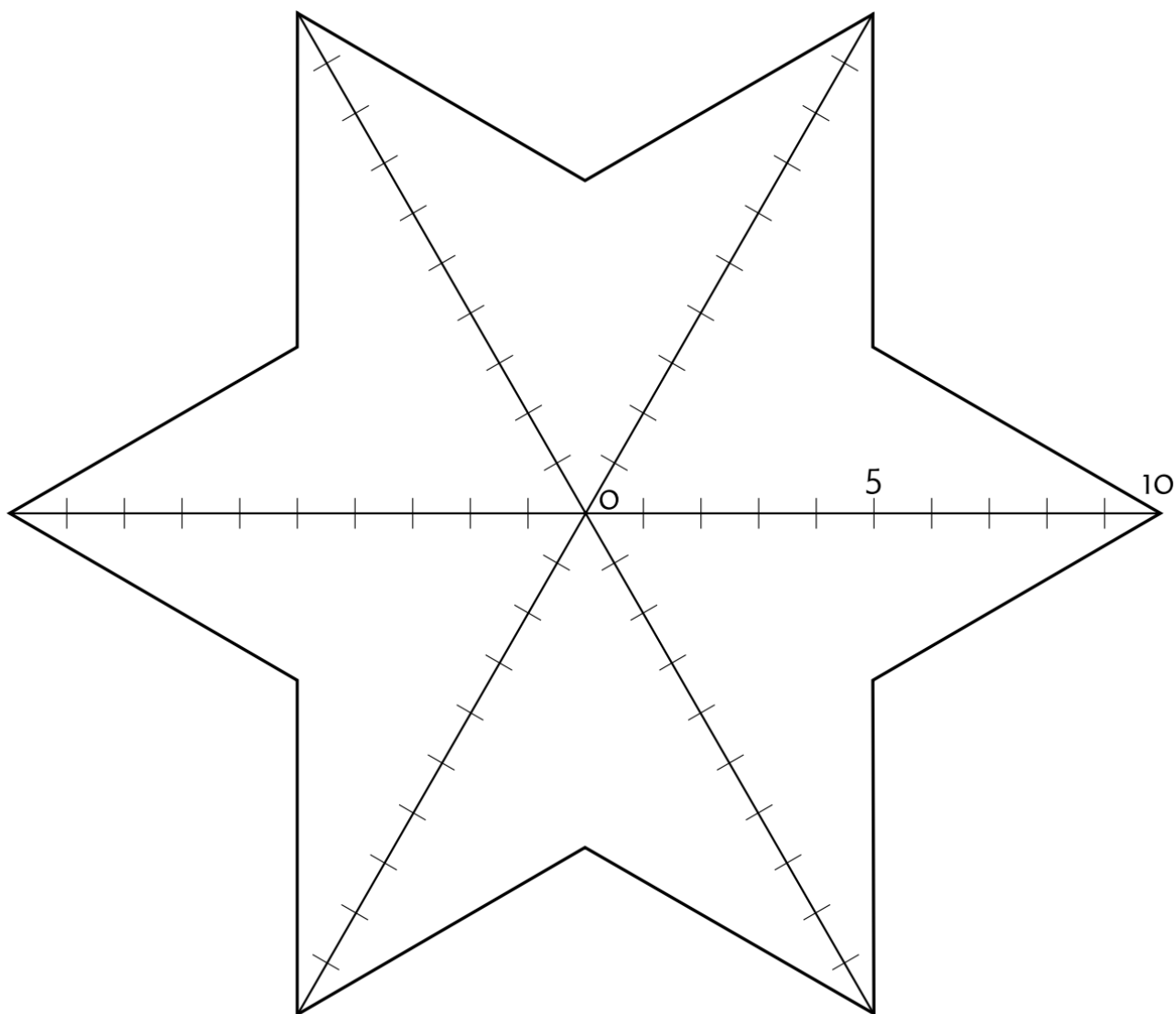
Cvičenie so schémou v tvare hviezdy



Predvyplnená schéma v tvare hviezdy

V schéme v tvare hviezdry je šest stupníc, v každom cípe jedna. Do každého cípu, teda ku každej stupnici, si napíšete oblasť života, ktorú vnímate ako obzvlášť dôležitú. Potom na stupnici ku každej z týchto oblastí krížikom vyznačíte, do akej miery žijete v týchto oblastiach v súlade so svojimi hodnotami. Ak máte napríklad pocit, že ste v poslednej dobe nerobili pre zdravie toľko, koľko by ste chceli, vyznačíte na príslušnej stupnici krížikom hodnotu päť. Ale napríklad v oblasti vzťahov sa podľa vás správate do veľkej miery tak, ako považujete za správne – v takom prípade na príslušnej stupnici krížikom vyznačíte hodnotu deväť. Keď takto vyhodnotíte všetkých šiest oblastí, krížiky pospájajte. Ak je vzniknutá hviezda nepravidelná, všimnite si, krížiky na stupniciach ktorých oblastí tvoria kratšie strany. Zamerajte sa na zlepšenie práve týchto oblastí.

Teraz si doplňte schému vy.



Ďalšie zdroje

Táto kniha ponúka návod, ako si zlepšiť duševné zdravie a žiť podľa svojich predstáv. Ak sa vám konkrétna rada či postup osvedčia a chceli by ste sa o nich dozvedieť viac, odporúčam niektorú z týchto motivačných kníh a kníh o sile jednotlivca alebo organizácií:

Isabel Clarke, *How to Deal with Anger: A 5-step CBT-based Plan for Managing Anger and Frustration*, Londýn: Hodder & Stoughton, 2016.

Paul Gilbert, *Overcoming Depression: A self-help guide using Cognitive Behavioural Techniques*, Londýn: Robinson, 1997.

John Gottman & Nan Silver, *The Seven Principles for Making Marriage Work*, Londýn: Orion, 1999.

Alex Korb, *The Upward Spiral: Using neuroscience to reverse the course of depression, one small change at a time*, Oakland, Kalifornia: New Harbinger, 2015.

Prof. Felice Jacka, *Brain Changer: How diet can save your mental health*, Londýn: Yellow Kite, 2019.

Dr. Sue Johnson, *Hold Me Tight*, Londýn: Piatkus, 2008.

Helen Kennerley, *Overcoming Anxiety: A Self-Help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques*, Londýn: Robinson, 2014.

Kristin Neff & Christopher Germer, *The Mindful Self-Compassion Workbook*, New York: Guilford Press, 2018.

Ďalšie zdroje

Joe Oliver, Jon Hill & Eric Morris, *ACTivate Your Life: Using Acceptance and Mindfulness to Build a Life that is Rich, Fulfilling and Fun*, Londýn: Robinson, 2015.

Julia Samuel, *Grief Works*, Londýn: Penguin Life, 2017.

Michaela Thomas, *The Lasting Connection: Developing Love and Compassion for Yourself and Your Partner*, Londýn: Robinson, 2021.

Organizácie, ktoré ponúkajú pomoc

NHS Choices (UK) – viac informácií nájdete na webovej stránke www.nhs.uk.

Mind – charitatívna organizácia, ktorá organizuje miestne podporné aktivity. Viac informácií nájdete na webovej stránke www.mind.org.uk.

Young Minds – charitatívna organizácia, ktorá poskytuje informácie deťom, mladým ľuďom a ich rodičom. Viac informácií nájdete na webovej stránke www.youngminds.org.uk.

Nightline Association – organizácia, prostredníctvom ktorej pomáhajú študenti študentom na univerzitách. Tí, ktorí to potrebujú, sa môžu prísť diskretné porozprávať a zároveň dostanú potrebné informácie. Viac informácií nájdete na webovej stránke www.nightline.ac.uk

Samaritans – poradňa, ktorá je každému, kto to potrebuje, k dispozícii 24 hodín denne a sedem dní v týždni. Viac informácií nájdete na webovej stránke www.samaritans.org.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovat', ukladať do informačných systémov ani prenášať akýmkoľvek spôsobom v žiadnej podobe – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Prečo mi to nikto nepovedal?

DR. JULIE SMITH

Z anglického originálu *Why Has Nobody Told Me This Before?* (Michael Joseph, 2022) preložila Zuzana Budinská.

Editorka: Adriana Bolyová

Redakčná úprava: Kristína Smolková

Korektúra: Nina Podmanická

Technická redakcia: Renáta Hrabušická

Vydalo vydavateľstvo IKAR, a.s., Bratislava v roku 2023

ako svoju 2 109. publikáciu v elektronickej podobe.

Prvé vydanie

Sadzba a zalomenie do strán: LAYOUT, s. r. o., Bratislava

Návrh obálky: Kristína Mohrová

ISBN 978-80-551-8997-0

