



PEACE AT WORK
PERSONAL EMPOWERMENT AND CARE ENHANCEMENT

POZITIVNÍ EMOCE A POZITIVNÍ MYŠLENÍ

MODUL 2

03/2025



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

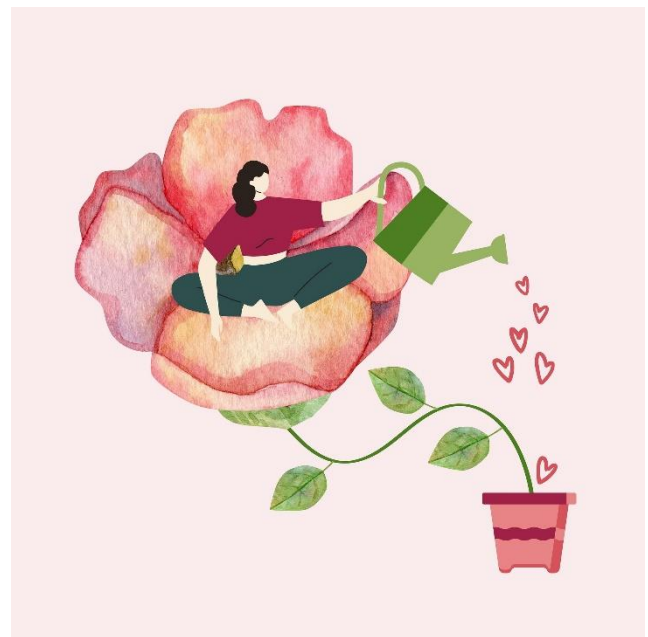
Vzdělávací cíle

Na konci této vzdělávací jednotky budou účastníci schopni:

- Prozkoumat, jak pěstování pozitivních emocí podporuje osobní rozvoj.
- Pochopit, jak růstové myšlení podporuje odolnost a pohodu.
- Aplikovat praktické nástroje k přechodu na pozitivnímu myšlení v každodenním životě.

Úvod

V našem rychlém a často nepředvídatelném světě je snadné se nechat unést stresem, negativitou a pochybnostmi o sobě. Výzkum a praktické zkušenosti však ukazují, že pozitivní emoce a konstruktivní myšlenkové vzorce nejsou jen "příjemné" myšlenky – jsou to mocné nástroje, které přímo ovlivňují, jak se vyrovnáváme s výzvami, jak se spojujeme s ostatními a rosteme jako jednotlivci. Tato jednotka zkoumá, jak záměrné pěstování pozitivních emocí a přijetí růstového myšlení může proměnit každodenní zkušenosti, učinit život naplněnějším, odolnějším a vyváženějším.



1. Porozumění pozitivním emocím

Pozitivní emoce jako radost, vděčnost, naděje, zvědavost a láska hrají klíčovou roli v naší duševní i fyzické pohodě. Působí jako psychologické "živiny", posilují naši schopnost zvládat obtíže a pomáhají nám rychleji se zotavit z neúspěchů. Na rozdíl od dočasných potěšení mohou pozitivní emoce způsobit trvalé změny v tom, jak náš mozek zpracovává informace, což nás činí otevřenějšími k příležitostem a kreativnímu řešení problémů.



Podle článku Ministerstva zdravotnictví a sociálních služeb USA existuje hluboké propojení mezi pozitivními emocemi a fyzickou pohodou. Pozitivní pohled na život může přispět k lepším

zdravotním výsledkům, jako je nižší krevní tlak a snížené riziko srdečních onemocnění. Diskutuje o tom, že emocionální well-being není jen pasivní stav, ale dovednost, kterou lze rozvíjet prostřednictvím praktik jako meditace a sebepotvrzování, které ovlivňují specifické mozkové okruhy spojené s odměnou a odolností. Text také naznačuje, že jednotlivci si mohou aktivně zvolit zlepšení své emoční pohody, což vede ke zdravějšímu a naplněnějšímu životu (NIH News in Health, 2015).

2. Role pozitivního myšlení

Pozitivní myšlení neznamená ignorovat obtíže nebo předstírat, že je vše dokonalé. Místo toho to znamená zvolit perspektivu, která se zaměřuje na řešení a možnosti. Jde o to přistupovat k výzvám s vírou, že řešení existují a že se z obtíží můžeme poučit. Pozitivní myslitel přetváří problémy v příležitosti, zaměřuje se na silné stránky místo slabých stránek a zůstává přizpůsobivý, když se plány mění. Tento způsob myšlení usnadňuje nalezení smyslu v obtížných situacích, snižuje stres a zvyšuje spokojenost.



Puff (2021) zdůrazňuje hluboký vliv našich myšlenek na naše emoce a činy a tvrdí, že naše štěstí je určeno interpretací události, nikoli samotnou událostí. Ukazuje, jak myšlení orientované na řešení vede k pozitivnějším výsledkům ve srovnání se zaměřením na negativitu. Text naznačuje, že ovládnutím svých myšlenek a úpravou pohledu na svět můžeme lépe zvládat nepřízeň osudu a pěstovat naplněnější život. Nakonec prosazuje vědomé pozitivní myšlení jako mocný nástroj pro překonávání překážek a formování naší osobní reality (Puff, 2021).

3. Růstové myšlení vs. pevné myšlení



Růstové myšlení je přesvědčení, že naše schopnosti a inteligenci lze rozvíjet úsilím, učením a vytrvalostí. Naopak pevné myšlení předpokládá, že talenty a inteligence jsou statické. Lidé s růstovým myšlením mají tendenci přijímat výzvy, učit se ze zpětné vazby a pokračovat i přes překážky. Kombinací pozitivních emocí s růstovým myšlením se můžeme stát odolnějšími a motivovanějšími jak v osobním, tak profesním životě.

Například někdo s fixovaným myšlením si může myslet: "Prostě nejsem dobrý v prezentacích."

Růstové myšlení to přeformuluje takto: "Ještě nejsem sebevědomý, ale s praxí se mohu zlepšit."

4. Výhody pěstování pozitivních emocí a myšlení

Když do svých každodenních návyků začleníme pozitivní emoce a myšlení, můžeme:

- Zlepšit emoční odolnost.
- Posílit vztahy.
- Zvýšit míru kreativitu a inovace.
- Zlepšit rozhodování pod tlakem.
- Podpořit dlouhodobé fyzické zdraví snížením dopadů stresu.

Tyto přínosy mají kumulativní efekt, což znamená, že čím více cvičíme, tím silnější se časem stávají. Když se pozitivní emoce stanou součástí každodenního života, vytvářejí efekt vlny v mnoha oblastech.

5. Praktické strategie pro podporu pozitivních emocí

- **Praxe vděčnosti:** Každý den si na pár minut zapište tři věci, za které jste vděční.
- **Laskavé skutky:** Pomoc druhým zlepšuje vaši náladu a posiluje sociální vazby.
- **Vědomé ocenění:** Během dne se zastavte a všimněte si něčeho krásného, například zvuku ptáků nebo úsměvu kolegy.
- **Užívání si:** Místo abyste spěchali skrz příjemné okamžiky, věnujte čas jejich plnému užítí a vstřebání.

6. Praktické strategie pro podporu pozitivního myšlení

- **Přeformulujte výzvy:** Místo toho, abyste říkali "Tohle nezvládnu", zkuste "Můžu se to naučit."
- **Obklopte se pozitivním přístupem:** Zvolte trávit čas s lidmi, kteří vás inspirují a podporují.
- **Omezte negativní vstupy:** Omezte vystavení neproduktivní negativitě v médiích nebo konverzacích.
- **Uvědomění si sebemluvy:** Všimněte si svého vnitřního dialogu a nahraďte neužitečná výroky konstruktivními.

7. Překonávání překážek a orientace na pozitivní myšlení

Mnoho lidí má problém zůstat pozitivní kvůli starým zvykům, stresujícímu prostředí nebo kulturním vlivům. Prvním krokem je uvědomění si těchto bariér. Malé, konzistentní změny – jako je praktikování mindfulness nebo vedení deníku "vítězství" – mohou postupně posunout naše myšlení směrem k optimističtějšímu a vyváženějšímu pohledu.

Které z těchto překážek si ve svém vlastním myšlení nejčastěji všímáte?

8. Nástroje a cvičení pro každodenní život

- **Kalendář pozitivních emocí:** Naplánujte si na nadcházející týden jednu malou zábavnou aktivitu denně.
- **Příklad:**
 - Kalendář pozitivních emocí
 - Pondělí – Procházka venku během oběda
 - Úterý – Zavolat kamarádovi
 - Středa – Poslech oblíbené hudby
- **Připomínky růstového myšlení:** Zapisujte si inspirativní citáty nebo připomínky tam, kde je můžete vidět každý den.

- **Deník výzev:** Zaznamenejte aktuální výzvu a uveďte tři možné příležitosti, které by mohla přinést.

9. Aktivita

1. **Zadání k reflexi:** Vzpomeňte si na nedávnou výzvu. Jak byste ji mohli přeformulovat tak, aby zdůraznila růst nebo učení?
2. **Cvičení na psaní deníku:** Napište o době, kdy zaměření na pozitivní aspekt změnilo výsledek vašeho dne.
3. **Seznam vděčnosti:** Zakončete den tím, že si uvedete tři věci, za které jste vděční a proč.
4. **Rychlá sebekontrola:** Během stresových situací máte tendenci:
 - Zaměřit se hlavně na to, co se pokazilo
 - Hledat možná řešení
 - Zeptat se ostatních na jejich pohled

Neexistují správné nebo špatné odpovědi, ale všimnout si svého vzorce je prvním krokem ke změně.

Trvalá změna přichází z konzistence. Záměrným plánováním okamžiků, které přinášejí radost, praktikováním optimismu a obklopením se podpůrnými vlivy se mohou pozitivní emoce a myšlení stát přirozenou součástí našeho životního stylu, nikoli jen dočasným úsilím.

10. Shrnutí

Pozitivní emoce a konstruktivní myšlenkové vzorce jsou nezbytné pro osobní pohodu a růst. Aktivním procvičováním strategií, které podporují pozitivní přístup, a přijetím růstového myšlení mohou jednotlivci budovat odolnost, hledat smysl ve výzvách a zlepšovat celkovou kvalitu svého života.

11. Klíčové poznatky

- Pozitivní emoce posilují odolnost a kreativitu.
- Pozitivní myšlení se zaměřuje na řešení spíše než na problémy.
- Růstové myšlení nám pomáhá učit se z výzev.
- Malé denní praktiky mohou postupně měnit naše myšlenkové vzorce.

Reference

Pozitivní emoce a vaše zdraví (2024) Národní instituty zdraví. Dostupné na:
<https://newsinhealth.nih.gov/2015/08/positive-emotions-your-health> (Přístup: 23. srpna 2025).

Puff, R. (2021) *Síla pozitivního myšlení. Naše myšlenky mají velkou moc nad tím, jak se cítíme, a nakonec i tím, jak jednáme.*, Psychology Today. Dostupné na:
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/meditation-for-modern-life/202103/the-power-of-positive-thinking> (Přístup: 23. srpna 2025).

Další zdroje

- **Kniha:** "Mindset" od Carol Dweck
- **Video:** TED Talk – "Síla věřit, že se můžete zlepšit",
https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve

Podcast: "Věda o štěstí"

Případová studie 1: Pěstování pozitivních emocí a pozitivního myšlení

Stručný popis:

Lena je 35letá koordinátorka projektů v rušné neziskové organizaci. Během posledních šesti měsíců ji série drobných neúspěchů – zmeškané grantové body, zpožděný dodavatel a napjatá schůzka – přiměla soustředit se téměř výhradně na to, co se pokazilo. Každý večer si přehrávala chyby, srovnávala se s výkonnými kolegy a říkala si, že "prostě není stvořená" na složité projekty. Ačkoliv její hodnocení výkonu zůstala solidní, Lenina sebedůvěra a motivace klesly. Začala se na schůzkách stahovat, nabízela méně nápadů a váhala převzít vedení úkolů, které ji dříve bavily. Doma v noci procházela e-maily, špatně spala a probouzela se už napjatá. Po konzultaci s podpůrným kolegou si Lena uvědomila, jak její myšlenkové vzorce stres zesilují. Rozhodla se vyzkoušet malé, praktické změny, aby rozvíjela pozitivní emoce a růstové myšlení. Během následujícího měsíce testovala jednoduché denní návyky a sledovala, jak ovlivňují její náladu, soustředění a interakce v práci.

Popis problému:

Přetrvávající vzorec negativního myšlení a sebekritiky (fixní myšlení a ruminace) zužoval Lenin pohled, snižoval iniciativu a podkopával sebevědomí navzdory objektivně dostatečnému výkonu.

Včasné varovné signály:

- Než Lena změnila své návyky, objevilo se několik varovných signálů:
- Stálé zaměření na chyby
- Snižená účast na schůzkách
- Špatný spánek
- Srovnávání se negativně s kolegy

Emocionální/fyzické účinky:

- Časté obavy a pochybnosti o sobě; snížené nadšení
- Tenzní bolesti hlavy; Mělký, narušený spánek
- Sociální stažení v práci; Neochota sdílet nápady
- Podrážděnost a nízká trpělivost večer

Reakce / Interventione

- **Vděčnost & "Tři dobré věci":** Večerní seznam tří pozitiv dne pro přeměnu pozornosti z negativních myšlenek.
- **Přeformulování promptů:** Nahradit "Nemůžu to udělat" za "Mohu se to naučit tím...", přičemž zaznamenat jeden konkrétní další krok.
- **Záznam výher:** Krátká denní poznámka o úsilí a drobných zlepšeních pro posílení pokroku.
- **Vědomé mikro-přestávky:** Dvě 1–2minutové pauzy (pozdní dopoledne, odpoledne) na dýchání a reset.
- **Pozitivní spojení:** Jednou denně krátká vděčná zpráva kolegovi pro posílení podpůrných vazeb.

Výsledek (4 týdny)

Znatelné zlepšení nálady, lepší spánkový režim, vyváženější vnitřní dialog a zvýšená účast na schůzkách; Dobrovolně se nabídla jako spoluvedoucí pro malý pilotní úkol s jasným plánem učení.

Reflexní otázky:

1. Které z Leniných zvyků udržovaly její pozornost na negativech a jak to její nové rutiny vyvažovaly?
2. Jaká je současná výzva, kterou byste mohli přeformulovat pomocí "Tohle se naučím tím, že..." a navíc přidali konkrétní další krok?
3. Která denní praxe (vděčnost, záznam výher, vědomá pauza, ocenění) by vám tento týden nejvíce pomohla a proč?



PEACE ATWORK
PERSONAL EMPOWERMENT AND CARE ENHANCEMENT

FOLLOW US

ON OUR SOCIAL MEDIA

WEBSITE



FACEBOOK



LINKEDIN



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.