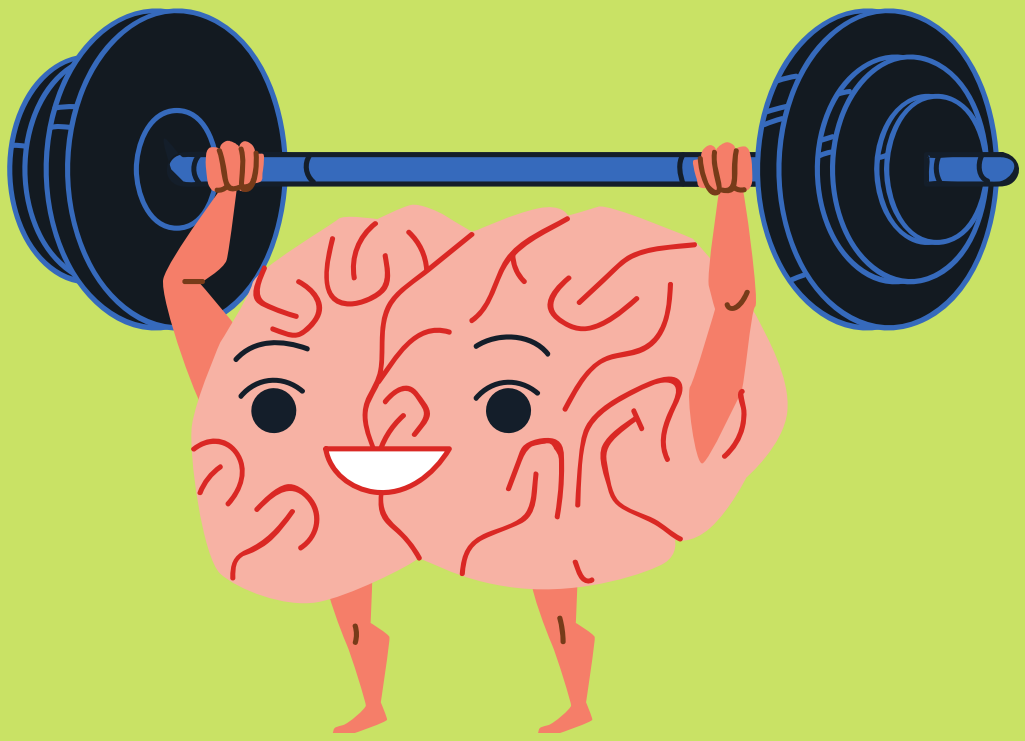
MENTÁLNÍ FITNESS



laskavyleadership.cz

Co je mentální fitness?

Profesor na Stanfordské univerzitě a autor několika bestsellerů Shirzad Chamine vyvinul koncept nazvaný **Pozitivní inteligence** (Positive Intelligence®). **Náš kvocient pozitivní inteligence neboli „PQ“ je měřítkem naší duševní zdatnosti.** V podstatě měří procento času, kdy nám naše mysl slouží a **vede nás k největšímu námi dosažitelnému štěstí a úspěchu oproti tomu, kdy nás obranné mechanismy**, jež jsme si vytvořili v dětství, abychom nejsnáze prošli různými náročnými situacemi, **sabotují**. Nezávislí výzkumníci již potvrdili, že skóre PQ je skutečně největším prediktorem toho, kolik ze svého potenciálu úspěchu a štěstí skutečně dosáhneme.

Když se ponoříme trochu hlouběji, Shirzad Chemie nám říká, že jakmile máme vyšší míru PQ, máme tendenci jednat spíše v tom, co nazývá „**moudrým režimem**“, než v „sabotérském režimu“.

Tyto **dva režimy ovládají různé části našeho mozku**. Naši vnitřní sabotéři jsou spojeni s naším mozkem pro přežití (plazím) a jsou souborem automatických návyků mysli, přesvědčení a předpokladů, které pracují proti nám a vytvářejí tváří v tvář výzvám stres, obavy, frustraci, pocity přemožení a selhání atd.

Všichni máme své sabotéry, tedy cesty, jak sami sebe sabotujeme, je jen otázkou, jak to děláme a jak moc. Pokud máte problém své sabotéry objevit, neznamená to, že nejsou. Jsou jen dobře maskovaní ve vaší mysli.

Když jsme v režimu moudrosti (mudrce / vědmy), máme lepší přístup k nejvyvinutějším částem svého mozku (prefrontální kortex) a můžeme aktivovat jeho značně nevyužité schopnosti pro empatii, objevování, inovaci, zvídavost a moudrost.

V moudrém režimu jsme svým nejlepším já. Ve svém každodenním životě zažíváme více plynutí, lehkosti a radosti a dokážeme překonat výzvy s větší záměrností, grácií a integritou.

Ztrácíme méně energie na pochybnosti o sobě, dramata a konflikty, takže svůj čas a energii můžeme moudře nasměrovat na to, na čem skutečně záleží.

100 opakování PQ denně pro špičkovou duševní kondici

Podle Shirzada Chamina má **80 % z nás skóre PQ pod minimální úrovní duševní zdatnosti potřebné pro špičkový výkon a štěstí, pro to nejlepší využití našeho vlastního potenciálu.** Dobrou zprávou ovšem je, že mentální kondici lze zlepšovat. Výsledky jsou zřejmé již po prvních několika dnech, za 6 týdnů každodenního cvičení jsou obrovské.

Koncept pozitivní inteligence pracuje s příměrem, že udělat 100 opakování PQ denně pro vybudování mentálních svalů (v podstatě vytvoření nových nervových spojení v mozku) je ekvivalentem 10 000 kroků denně pro fyzickou kondici nebo silového tréninku pomocí opakovaného cvičení s činkou.

Co jsou tedy opakování PQ?

PQ opakování neboli PQ rep je velmi jednoduché přesunutí své pozornosti na své tělo a kterýkoli z našich pěti smyslů na dobu alespoň deseti sekund. To se počítá jako 1 opakování PQ. Tato opakování aktivují a rozšiřují náš „sebeovládací“ sval, který nám pomáhá samoregulovat naše myšlenky a pocity.

Když si vypěstujeme svaly sebeovládání, své náročné emoce zpracujeme jako lidé a ne jako plazi či tygři. Když přijdeme na to, že jsme udělali chybu, dokážeme na ni nahlédnout jako na příležitost a nezačneme se sebeničit pocity selhání, nemohoucnosti či oběti, které nás nikam neposunou. **Díky opakování PQ cvičení můžeme zachytit své sabotéry a aktivovat mysl mudrců.**

Mentální fitness je navrženo tak, aby se vešlo i do těch nejrušnějších rozvrhů. Krása opakování PQ spočívá v tom, že jsou zábavné, jednoduché a snadno se hodí do každodenního života. Můžeme udělat 100 opakování najednou nebo si je rozložit na celý den. Nemusíme přestat s tím, co děláme. Můžeme je dělat v pohybu, oči otevřené. Můžeme je udělat na schůzce nebo v rozhovoru, aniž by si toho někdo všiml. Již 10s stačí. Samozřejmě i zde platí pravidlo, že pravidelnost a zvyšující se dávky efekt tréninku násobí. Ale již s 10s se dá začít. Pokud se Vám podaří z 10 sekundových zastavení za den poskládat 15 minut, za několik týdnů se nestačíte divit.