

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

Diplomová práce

2015

Bc. Iva Roudná

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra sociální pedagogiky

Pozitivní myšlení v praxi

Diplomová práce

Autor: Bc. Iva Roudná
Studijní program: N 7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální pedagogika
Vedoucí práce: Mgr. Iva Junová Ph.D.

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Zadání diplomové práce

Autor: **Bc. Iva Roudná**

Studijní program: N7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Sociální pedagogika

Název závěrečné práce: Pozitivní myšlení v praxi

Název závěrečné práce
AJ: Positive thinking in practise

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Techniky pozitivního myšlení v teorii a praxi. Průzkumové šetření u žáků ZŠ, kteří měli volitelný předmět pozitivní myšlení od r. 2006 po současnost. Smyslem práce je zjistit, zda má význam učit děti těmto technikám a jestli je používají ve svém životě i po odchodu ze ZŠ. Metoda: dotazník

Garantující pracoviště: Katedra sociální pedagogiky, Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Iva Junová, Ph.D.

Konzultant:

Oponent:

Datum zadání závěrečné práce: 7. 1. 2014

Datum odevzdání závěrečné práce:

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Úpici dne 6. 3. 2015

Poděkování

Děkuji své vedoucí diplomové práce Mgr. Ivě Junové Ph.D. za odbornou pomoc, vstřícnost a kritické připomínky při vedení mé diplomové práce. Zároveň děkuji členům skupiny pozitivního myšlení za ochotu, pomoc a zpětnou vazbu nejen při vypracování dotazníků.

Anotace

ROUDNÁ, Iva. *Pozitivní myšlení v praxi*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2015. 122 s. Diplomová práce.

Diplomová práce se zabývá vztahem pozitivního myšlení k jiným disciplínám, jeho začleněním do výuky a výchovy dětí, vysvětlením obsahu pozitivního myšlení, metodickým popisem tohoto předmětu na základní škole, základním pojmoslovím a uvedením některých světově známých osobností. Dále budou vysvětleny neúčinnější techniky pozitivního myšlení a jejich použití v praktickém životě. Cílem bude v průzkumném šetření zjistit, zda má smysl učit děti na základní škole technikám pozitivního myšlení a jestli je používají ve svém životě i po odchodu ze školy. Byly použity metody studia a analýzy literatury, webových článků a dotazování členů skupiny pozitivního myšlení. V průzkumném šetření byla pro sběr dat použita metoda dotazníku. Bylo zjišťováno, zda žáci, kteří absolvovali předmět pozitivní myšlení na základní škole, využívají některé techniky i nadále ve svém životě, eventuálně zda má smysl zařazovat volitelný předmět Pozitivní myšlení do osnov základní školy.

Klíčová slova: pozitivní myšlení, techniky pozitivního myšlení, osobnosti pozitivního myšlení

Annotation

ROUDNÁ, Iva. *Positive thinking in practise*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2015. 122 pp. Diploma Dissertation.

This thesis deals with the relationship of positive thinking to other disciplines, its integration into the children's teaching and education, explaining of the contents of positive thinking and methodological description of this subject at the Basic School, basic terminology and presenting some world famous personalities. Next the most effective techniques of positive thinking will be explained and their using in everyday life. The aim of the survey examiner will be determination whether it makes sense to teach children at the Basic School techniques of positive thinking and if they use them in their own life after leaving school. The methods of study and analysis of literature, web articles and interviewing members of the group of positive thinking were used. The questionnaire method for the data collection was used in this exploration inquiry. It was found out whether students who completed course of positive thinking at the Basic School have still used some techniques in their life eventually whether it makes sense to put the optional subject Positive thinking to the curriculum of the Basic School.

Keywords: positive thinking, positive thinking techniques, personalities of positive thinking

OBSAH

ÚVOD	9
TEORETICKÁ ČÁST	
1 POZITIVNÍ MYŠLENÍ VE VZTAHU K JINÝM DISCIPLÍNÁM	11
1.1 Pozitivismus v sociologii.....	11
1.2 Spojitost pozitivního myšlení se sociální pedagogikou.....	13
1.3 Společné rysy pozitivní psychologie a pozitivního myšlení	16
2 ZAČLENĚNÍ POZITIVNÍHO MYŠLENÍ DO VÝUKY A VÝCHOVY DĚTÍ	21
2.1 Pozitivní myšlení a zdravý životní styl	23
2.2 Pozitivní myšlení v RVP jako součást osobnostní a sociální výchovy	27
2.2.1 Základní charakteristika ZŠ Úpice - Lány	28
2.2.2 Pozitivní myšlení a mezipředmětové vztahy	29
2.2.3 Pozitivní myšlení v ŠVP "ÚL"	30
2.3 Kompetence, které pozitivní myšlení pomáhá rozvíjet	32
3 METODICKÝ POPIS PŘEDMĚTU PM NA ZŠ ÚPICE-LÁNY	36
3.1 Metody, formy výuky a cíle.....	36
3.2 Zákon přitažlivosti - základní princip pozitivního myšlení	42
3.3 Techniky pozitivního myšlení	45
3.3.1 Vděčnost	46
3.3.2 Odpuštění	49
3.3.3 Žádost o splnění přání	51
3.3.4 Čištění vztahů	53
3.3.5 Afirmace	55
3.3.6 Relaxace a meditace.....	58
3.3.7 Vizualizace	61
3.3.8 Peněženka	64
EMPIRICKÁ ČÁST	
4 PRŮZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....	68
4.1 Cíl průzkumného šetření	68
4.2 Výzkumné otázky / hypotézy.....	68
4.3 Použité metody	75

4.4 Charakteristika respondentů	76
4.5 Průběh průzkumu	77
4.6 Vyhodnocení a interpretace průzkumného šetření	78
4.7 Závěr průzkumného šetření	104
ZÁVĚR.....	112
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	118
SEZNAM PŘÍLOH.....	122

ÚVOD

Tématem předložené diplomové práce je pozitivní myšlení v praxi. Téma bylo vybráno s ohledem na praxi autorky práce, která se již 27 let zabývá pozitivním myšlením a jeho techniky vyučuje na základní škole ZŠ - Úpice Lány již od roku 2006. Nejdříve bylo pozitivní myšlení v praxi nabídnuto dětem jako kroužek a později jej ředitelství školy zahrnuje do osnov jako volitelný předmět. Pozitivní myšlení se tak stalo součástí ŠVP školy v rámci Osobnostní a sociální výchovy pro druhý stupeň. Předmětem zájmu je zjištění, zda má smysl těmto technikám žáky vyučovat a zda je využívají i nadále ve svém životě i po opuštění základní školy. Se skupinou respondentů je autorka v kontaktu i nadále po jejich odchodu ze ZŠ. Více jak sto čtyřicet bývalých i současných žáků jsou aktivními členy autorčiny skupiny Pozitivní myšlení na Facebooku, tudíž je zaručena zpětná vazba.

Cílem práce je s oporou o odbornou literaturu popsat, co je obsahem pozitivního myšlení a jak ho lze aplikovat do vzdělávání na základních školách.

Pozitivní myšlení (PM) zahrnuje všechna možná témata týkající se zdravého životního stylu, získání sebedůvěry a zdravého sebevědomí a udržování optimismu. V době, kdy se velké množství lidí poddává stresu vyplývajícího ze současného způsobu života, čelí depresím, frustraci, únavovému syndromu, vyhoření, závislostem, sebevražedným sklonům nebo se jen cítí být nenaplněni a nešťastni, je velmi důležité naučit se, jak si pomocí technik udržet vysoké vibrace a tím si do života přivábit vše, po čem člověk touží, jak dosáhnout životní spokojenosti a pocitu štěstí, harmonie, dobra a lásky. Pozitivní myšlení pomáhá lidem v překonání těžkých životních situací a učí je porozumět tomu, že vše, co se jim děje si do života přitáhli sami pomocí ZÁKONU PŘITAŽLIVOSTI. Autorka studovala řadu knih o pozitivním myšlení téměř tři desetiletí a zjistila, že všechny knihy v podstatě tvrdí totéž. Vše, co se nám děje, si tvoříme sami svým myšlením, svou mluvou a svými činy. Toto poznání předává žákům základní školy. Učí je praktickým technikám, kterými si mohou zlepšit život a snadněji překonat krizové situace. Už Komenský ve své Didaktice veliké praví, že: „ *Býti pánem tvorů znamená především sebe ovládati.*“¹ (Komenský, 1905, s. XXXIII)

¹ KOMENSKÝ, Jan Amos. *Didaktika veliká*. Praha: Ed. Grégr a syn, 1905, s. XXXIII

Zpětná vazba, která je výsledkem analýzy dotazníků žáků pozitivního myšlení, je pro autorku velmi důležitá. V případě pozitivního výsledku, kdy se zjistí, že žáci opravdu naučené techniky využívají ve svých životech a že tento předmět shledávají pro život důležitým, existuje reálná šance, že dojde alespoň u některých žáků k předání znalostí a praktických zkušeností ve využívání technik budoucím generacím. Proto je důležité zařadit pozitivní myšlení už do učiva žáků ve školním věku. Léty praxe dojde k upevnění naučených technik a k významnému ovlivňování životů lidí, kteří se pozitivním myšlením zabývají.

Praktická část je zaměřena na využití konkrétních technik PM u dětí, které s nimi byly ve výuce seznámené. Prostřednictvím průzkumného šetření se autorka pokusila zjistit, jaké techniky jsou v praktickém životě nejpoužívanější, zda techniky více používají muži nebo ženy a také to, jestli má vliv časový odstup od probíraných technik na jejich používání v životě lidí, kteří s nimi byli seznámeni v rámci předmětu na ZŠ.

Metodou sběru dat bude studium literatury, webových článků a dotazování členů skupiny pozitivního myšlení.

Autorka se nemohla opřít o již dříve zpracované závěrečné práce, protože pozitivním myšlením se žádný z absolventů univerzity dosud nezabýval. Existují práce v oboru pozitivní psychologie, který má k pozitivnímu myšlení velmi blízko. Českými odborníky, kteří zasvětili svůj život pozitivní psychologii jsou např. Jaro Křivohlavý, Alena Slezáčková nebo Jiří Mareš. Autorka v metodickém popisu technik pozitivního myšlení vycházela z prací ve světě uznávaných osobností pozitivního myšlení, jako jsou Esther a Jerry Hicks, Louise L. Hay a Rhonda Byrne. Jejich techniky, život a dílo jsou součástí této práce (viz kapitola Využití technik pozitivního myšlení a Příloha C). Nejsou možná uznávanými odborníky v našem státě, ani nepíší odborným jazykem, nýbrž srozumitelným i obyčejnému člověku, zato pozitivně ovlivňují životy velkého množství lidí, stejně jako život autorky průzkumného šetření a jejich žáků. Proto si své místo v této práci zaslouží.

Přispěje-li tato práce k tomu, že podníká vyšší zájem lidí o pozitivní myšlení a zdůvodní-li právoplatné umístění tohoto předmětu v osnovách učiva na základní škole, pak splnila svůj smysl.

1 Pozitivní myšlení ve vztahu k jiným disciplínám

1.1 Pozitivismus v sociologii

Obsahem pozitivního myšlení je naučit člověka vést svůj život tak, aby byl v životě šťastný a spokojený a pomocí různých technik se dokázal sám vyrovnat se zátěžovými či krizovými životními situacemi.

Když se chce někdo o pozitivním myšlení dozvědět více a zadá heslo pozitivní myšlení do Google vyhledávače, obvykle dostane jen změň odkazů na knihy, které u nás o pozitivním myšlení vyšly, na blogy lidí, kteří jsou nadšenými přívrženci pozitivního myšlení, nicméně nejsou odborníky v tomto oboru, na motivační videa lidí žívících se koučováním a na scestné odkazy, které s pozitivním myšlením nemají nic společného. Stejně dopadne i takový člověk, pokud chce vyhledat něco o pozitivním myšlení na wikipedii. Nedočte se o odborné terminologii, o definici pozitivního myšlení, dojde jen k odkazu na některé světové osobnosti pozitivního myšlení (Norman Vincent Peale, americký protestantský kazatel a spisovatel, autor příruček o pozitivním myšlení). Stránka wikipedie týkající se pozitivního myšlení neexistuje. Čtenář je požádán, aby ji sám vytvořil. Může pouze použít některé z dalších odkazů, které se možná týkají i pozitivního myšlení. Mezi touto směsí neužitečných informací se objevuje jméno, které je obzvláště důležité pro studenta sociologie:

August Comte (1798 – 1857). Zakladatel sociologie. Jako u prvního u něj nalezneme první náznaky pozitivního myšlení. Zdůrazňoval úlohu výchovy, jejíž cíl spatřoval ve snaze podříditi individuální zájmy zájmům společenským. Výchova, kterou pokládal za důležitý prostředek socializace, měla přispívat ke stabilizaci společnosti a chránit ji před rozpadem, píše Kraus ve svém díle *Základy sociální pedagogiky*.³

Dílo:

- *Systém pozitivní filosofie* (1824)
- [Kurz pozitivní filozofie](#) (6 svazků, 1830–1842)
- *Pojednání o sociologii* (1851–1854)
- *Pozitivistický katechismus* (1857)

² HESLO *Pozitivní myšlení* [online]. Úpice, 2015 [cit. 13. 2. 2015]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Speci%C3%A1ln%C3%AD:Hled%C3%A1n%C3%AD&limit=20&offset=0&profile=default&search=pozitivn%C3%AD+my%C5%A1len%C3%AD>

³ KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008, s. 10

August Comte dal sociologii její jméno a systematizoval oblasti, jimiž se měla zabývat. Snaží se najít střední cestu mezi všemi proudy a také nejlépe pochopit běh dějin. Studoval vývoj myšlení v minulosti a odhalil tak zákony i pro budoucnost. Zavedl sociologické pojmy:

- **pozitivismus** = věda, která se má odloučit od metafyziky a náboženství
- vzdává se neřešitelných problémů
- nezabývá se podstatami jevů, ale jejich vzájemným působením
- chce dosáhnout přesného, jistého, reálného, užitečného, relativního a pozitivního vědění, které má být založeno na faktech ⁴

(S pozitivním myšlením dnešní doby má společné to, že by se člověk neměl zabývat věcmi, se kterými nemůže nic udělat a měl by se soustředit na řešení problémů. Oproti tomu se liší Comteho pojetí pozitivismu v tom, že jeho pozitivní vědění má být založeno na faktech. Pozitivní myšlení naopak nabádá, aby se jedinec odpoutal od problémů tím, že se přestane zabývat fakty a tím, jak špatně jeho situace vypadá v současnosti a soustředí se na to, jak by mělo podle něho vypadat nejlepší možné řešení.)

- **pozitivní filozofie** = není spekulativní a metafyzická
- systematizace vědeckého poznání, snaha najít „punc“ vědeckosti
- navazuje na F. Bacona, G. Galilea
- u vědy se zabývá předmětem, metodou, zákony

(I pozitivní myšlení má svůj vlastní zákon – zákon přitažlivosti. Dodržují-li se jeho principy, může dojít ke zlepšení životních postojů, nálady, ale i viditelných skutečností a faktů v životě každého jednotlivce. Metodami a technikami pozitivního myšlení se zabývá část této práce s názvem Metodický popis předmětu pozitivní myšlení na ZŠ Úpice-Lány).

- **sociologie** – jedinec má zapadat do společnosti, tedy jednotlivec nepatří do sociologie, proto Comte zkoumá společenské celky od rodiny výše. ⁴

(Zde se pojetí pozitivního myšlení a sociologie rozcházejí. Sebezdokonalování a sebevzdělávání jednotlivce je prvořadé. Důležité jsou ale i vztahy s ostatními lidmi. Odpouštěním a soustředěním se na pozitivní vlastnosti druhých lidí léčí své vztahy i sebe.

⁴ Dějiny sociologie. *August Comte*. [online]. Úpice, 2015 [cit. 13. 2. 2015]. Dostupné z: <http://www.pozitivni-psychologie.cz/http://www.dejiny sociologie.cz/august-comte/>

1.2 Spojitost pozitivního myšlení se sociální pedagogikou

Pozitivní myšlení má velkou spojitost s oborem sociální pedagogiky, který autorka průzkumného šetření studuje. Při studiu předmětů v rámci tohoto oboru zjistila, že její velký zájem o pozitivní myšlení a snaha předávat žákům tuto filozofii se propojuje se studovaným oborem v mnoha místech.

Například Kraus, významný představitel a guru sociální pedagogiky v České republice s kolektivem autorů Poláčková, Lorenzová, Spousta, Stašová a Žumárová zmiňují mimo jiné i tyto konkrétní úkoly sociální pedagogiky:

- přispívat k utváření zdravého životního způsobu (zájmovou orientací, nabídkou hodnotného využívání volného času, programy prevence, učením správné komunikaci, orientaci v mezilidských vztazích, zvládnutí náročných životních situací, rozvíjením sociální kreativity),
- vyvíjet maximální snahu o uplatnění poznatků v praxi (jak v rámci specifické profese sociálního pedagoga, tak v působení učitelů a dalších výchovných pracovníků). (Kraus, Poláčková et al., 2001).⁵

I pozitivní myšlení je o zdravém životním stylu. Člověk se díky němu může naučit odpouštět a čistit tak své vztahy, zvládat zátěžové životní situace pomocí různých technik lépe, předcházet vyhoření, deprivaci, frustraci, ale i depresím, díky relaxaci a uvolnění či protistresovým dýcháním zvládat stres, četbou knih o pozitivním myšlení kvalitněji využívat svůj volný čas, uměním asertivity komunikovat lépe s lidmi, apod. Tím, že aplikuje techniky pozitivního myšlení ve svém životě tak uplatňuje získané poznatky v praxi způsobem, který je pro něho přínosný.

Ke koncipování sociální pedagogiky u nás na přelomu století přispěla publikace Člověk - prostředí - výchova s podtitulem K otázkám sociální pedagogiky (Kraus, 2008). Autoři se v ní věnují charakteristice sociální pedagogiky jako vědního oboru, problematice prostředí, jeho rolí ve výchovném procesu, vztahu socializace a výchovy, životním situacím, problematice komunit, fenoménu pomáhání a pomáhajícím profesím včetně modelu profese sociálního pedagoga.⁶

⁵ KRAUS, Blahoslav a Poláčková, Věra. *Člověk-prostředí-výchova*. K otázkám sociální pedagogiky. Brno: Paido, 2001, s. 15

⁶ KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008, s. 20

Autorka čerpá z knihy *Člověk – prostředí – výchova myšlenky*, které jsou společně jak pozitivnímu myšlení, tak sociální pedagogice.

- Sociální pedagogika pojednává o tom, jak optimalizovat a usměrňovat životní situace a procesy, a to s důrazem na vnitřní potenciál jedince a jeho individualitu. Centrálním tématem je rozvoj sociální kreativity a aktivizace sil každého vychovávaného. Současně k základnímu obsahu patří rozvíjení životního způsobu, tj. jeho kultivace a optimalizace s ohledem na individuální předpoklady jedince a minimalizaci rozporů mezi ním a společenskými podmínkami. (Kraus, Poláčková et al., 2001, s. 45) ⁷

Dalo by se říci, že naprosto stejný cíl má i pozitivní myšlení. Aktivovat vnitřní potenciál jedince do té míry, že se stane odpovědným za svůj život, naučí se jej přetvářet ke svému prospěchu a prospěchu ostatních.

- Sociálně pedagogický kontext krizových situací má i další podobu. Kromě profesionální pomoci při řešení těchto situací je to i prevence krizových situací. Výchova by se měla orientovat na podporu vztahů soudržnosti, vzájemnou pomoc, spolupráci a toleranci. Nikoliv na vytváření atmosféry výkonové soutěživosti, rivality a posměchu. Je třeba nastolit určitý řád a disciplínu a chránit před chaosem. Preventivní funkce sociální pedagogiky se má soustředit na hodnotnou zájmovou orientaci, rozvíjení dovedností relaxovat a aktivně trávit svůj volný čas. To znamená rozvíjet zdravý životní styl a připravovat jedince na zvládání zátěžových životních situací. (Kraus, Poláčková et al., 2001, s. 47) ⁷

Autorka práce při praktikování technik a principů pozitivního myšlení zjistila, že jí vždy pomohly nejen bezpečně překlenout těžká období v životě, ale působily i preventivně a to tak, že díky této filozofii nepodlehla stresovým zátěžovým situacím, které by jiného člověka mohly udolat, relativně snadno se s nimi vyrovnala a mnohdy jim i předcházela. Praktikování pozitivního myšlení během téměř třiceti let jejího života ji dostatečně přesvědčilo o funkčnosti těchto zásad. Proto je předává dál svým žákům a tvrdí, že je to pro člověka velmi prospěšné.

⁷ KRAUS, Blahoslav a Poláčková, Věra. *Člověk-prostředí-výchova*. K otázkám sociální pedagogiky. Brno: Paido, 2001, s. 15, 47

- Dle Krause a kolektivu má být ve škole v popředí sociální rozvoj jedince, méně zprostředkovaných informací a více objasňování, motivování a rozšiřování poznání. (Kraus, Poláčková et al., 2001, s. 58).⁷

I o to se snaží předmět Pozitivní myšlení v PRAXI. Děti si všechny techniky ihned prakticky vyzkouší ve svém vlastním životě. Teprve potom se rozhodnou, které z nich budou i nadále praktikovat a které ne.

- Dle Böhnische, kterého autoři zmiňují ve své publikaci, sociálně pedagogické dění chápeme jako výchovnou pomoc k zvládnutí života (Böhnisch, 1993, s. 11). Cílem je ochránit člověka před škodlivými vlivy, naučit ho zvládat obtíže a orientovat se v nejednoznačných situacích. Zprostředkovat mu sociokulturní dovednosti umožňující jeho aktivní účast na společenském životě.⁸

Závěrem celé kapitoly o vztahu pozitivního myšlení a jiných disciplín je fakt, že tento obor je integrován v mnoha vědních disciplínách, ať už jde o pedagogické vědy, psychologie, sociologii, teorii výchovy apod.

- Kraus to potvrzuje slovy: Vedle obecné pedagogiky, její historie a metodologie má sociální pedagogika (potažmo i pozitivní myšlení) blízko k teorii výchovy a velmi těsně souvisí s pedagogikou volného času. V souvislosti s narůstáním významu postproduktivní fáze v životě člověka má vztah i k andragogice. Specifický vztah se formuje i k speciální pedagogice, především k etopedii. (Kraus, Poláčková et al., 2001, s. 58)⁹

⁷ KRAUS, Blahoslav a Poláčková, Věra. *Člověk-prostředí-výchova*. K otázkám sociální pedagogiky. Brno: Paido, 2001, s. 58

⁸ Böhnisch, L. *Sozialpädagogik des Kindes-und Jugendalters*. Weinheim und München: Juventa, 1993, s. 11

⁹ KRAUS, Blahoslav a Poláčková, Věra. *Člověk-prostředí-výchova*. K otázkám sociální pedagogiky. Brno: Paido, 2001, s. 31, 58

1.3 Společné rysy pozitivní psychologie a pozitivního myšlení

Pozitivní psychologie je velmi blízký obor vztahující se i k pozitivnímu myšlení. Mezi hlavní představitele tohoto směru patří Charles R. Snyder, Christopher Peterson, Martin Seligman nebo Mihaly Csikszentmihalyi, z českých psychologů pak Jaro Křivohlavý, Jiří Mareš nebo Alena Slezáčková.

Mareš v pedagogickém slovníku uvádí, že jde o relativně novou oblast psychologie (Mareš, Průcha, Walterová, 2003).¹⁰ Při vyhledávání psychologických disciplín se autorka ubezpečila, že je mezi jejich velkým množstvím zařazena i pozitivní psychologie.¹¹

Pozitivní psychologii Mareš dělí dle zaměření na tři časové dimenze:

- minulost – zkoumá pocity subjektivní pohody až blaha (angl.well-being), sem patří i spokojenost s dosavadním životem
- současnost – pocity štěstí (angl.happiness) a vrcholného zážitku (angl. flow)
- budoucnost – naděje a optimismus do budoucna

Na úrovni jednotlivce se obor zabývá individuálními vlastnostmi – schopnost mít rád, mít předpoklady k určité činnosti, odvážnost, interpersonální dovednosti, estetická citlivost, důslednost, ochota odpouštět, originalnost, spirituálnost, nevšední talent, moudrost. Na úrovni sociální skupiny charakterizuje lidská společenství a instituce, které napomáhají člověku stát se lepším občanem. Těmito charakteristikami jsou odpovědnost, počestnost, altruismus, smysl pro rodinu, zdvořilost, umírněnost, tolerantnost, etičnost jednání.¹⁰

Pozitivní myšlení také učí jedince pomocí různých technik sebelásce, lásce ke svému životu (stěžejní dílo Louise L. Hay se nazývá „Miluj svůj život“) a lásce k bližnímu. K tomu dopomáhají techniky jako práce se zrcadlem, odpuštění, vděčnost, afirmace, vizualizace. S pozitivní psychologií má společné i zaměření se na pocity jedince a s tím spojený zákon přitažlivosti.

Ten je konkrétně vysvětlen v následující kapitole.

¹⁰ MAREŠ, Jiří a PRŮCHA, Jan a WALTEROVÁ, Eliška. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2003, s. 173

¹¹ HESLO *Psychologické disciplíny* [online]. Úpice, 2015 [cit. 13. 2. 2015]. Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/Kategorie:Psychologick%C3%A9_discipl%C3%ADny

Seligman a Peterson charakterizují pozitivní psychologii jako vědu zabývající se studiem pozitivních emocí jako jsou radost, štěstí, láska, naděje a kladných životních zážitků a zkušeností (optimální prožívání – flow). V centru její pozornosti je také výzkum pozitivních individuálních vlastností a rysů osobnosti (optimismus, zvědavost, nezdolnost, smysl pro humor) a hledání faktorů, které se uplatňují v pozitivně fungujících společenstvích a institucích.¹²

Křivohlavý obhájí důvody vzniku pozitivní psychologie. Hlavním důvodem byl soustředěný zájem velkého množství klinických psychologů výlučně na negativní psychické jevy (úzkost, strach, obsese, bolest, deprese, syndrom vyhoření atd.). Díky pozitivní psychologii by se vyrovnal zájem psychologů o kladné i záporné stránky života.

Mnoho pozornosti psychologie v minulosti věnovala individu. Pozitivní psychologie klade větší důraz na sociální dimenzi psychického života, a to prohlubováním poznatků o vlivu vztahů mezi lidmi na duševní život člověka i o prosociálních jevech, tzn. takových, které dobré vztahy mezi lidmi kladně ovlivňují tvrdí Křivohlavý (2004).¹³ I pozitivní myšlení se zabývá otázkami jako je čištění vztahů s lidmi, pozitivními vlastnostmi nejen vlastní osobnosti, ale i ostatních lidí, odpuštěním.

Slezáčková tvrdí, že kořeny pozitivní psychologie sahají do 50. až 60. let 20. století (a některé práce věnované kladným stránkám člověka jsou ještě starší). Rozmach vědeckého zájmu o studium a podporu pozitivních aspektů života jedince i společnosti však přichází až s počátkem 21. století (Slezáčková, 2010).¹⁴

I pozitivní myšlení zaznamenává svůj boom od tohoto století, ačkoliv knihy o pozitivním myšlení vycházely už o století dříve. S využitím moderních technologií jako jsou internet a média se však v současnosti rychle šíří mezi obyvatelstvo celého světa.

¹² Definice M. Seligmána a Ch. Petersona, cit. dle SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Pozitivní psychologie - věda nejen o štěstí*. E-psychologie, odborný časopis Českomoravské psychologické společnosti, 2010, č. 3.[online]. Úpice, 2015 [cit. 13. 2. 2015]. Dostupné z: <http://e-psycholog.eu/pdf/slezackova.pdf>

¹³ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál, 2004, s. 39

¹⁴ SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Pozitivní psychologie - věda nejen o štěstí*. E-psychologie, odborný časopis Českomoravské psychologické společnosti, 2010, č. 3. [online]. Úpice, 2015 [cit. 13. 2. 2015]. Dostupné z: <http://e-psycholog.eu/pdf/slezackova.pdf>

Témata pozitivní psychologie dle Lopeze a Snydera ¹⁵

Kognitivní oblast (myšlení)

- Moudrost
- Touha poznávat
- Vnímaná osobní zdatnost (self-efficacy)
- Schopnost a dovednost klást si cíle (goal setting)
- Naděje
- Optimistický způsob chápání životního dění
- Optimismus (i naučený)
- Životní pohoda
- Tvořivost
- Sebeovládání, sebekontrola a sebeřízení

Oblast emocionálního života

- Místo kladných citů a silných kladných emocí v životě
- Vrcholné emocionální a životní zážitky (flow)
- Subjektivní emocionální pohoda
- Emocionální inteligence
- Emocionální tvořivost
- Nadějně zvládnutí emocionálních problémů
- Emocionální nezlomnost, nezdolnost a houževnatost
- Kladné sebe oceňování (self-esteem)

Oblast vzájemných vztahů mezi lidmi (sociální psychologie)

- Soucítění (compassion)
- Sociální blízkost
- Odpouštění a smířování
- Vděčnost
- Láska
- Empatie a altruismus
- Morální motivace

Speciální způsoby zvládání životních problémů, konfliktů a distresů

- Hledání smysluplnosti života
- Humor
- Meditace
- Spiritualita
- Vnímání kladných věcí (kladů dění) a růstu (zrání)
- Připomínání si kladných okamžiků
- Vyprávění a psaní životních zážitků

Speciální osobní přístupy k životu

- Osobní pravost a opravdovost – autenticita
- Pokora
- Zacházení s představami a iluzemi
- Snaha být sám sebou, nejen jako jiní – osobní identita
- Strategie zvládání a cesta k seberealizaci ¹⁶

Témata pozitivního myšlení jsou naprosto shodná s tématy pozitivní psychologie a bylo tomu tak i v minulosti.

Významnými pro oblast pozitivního myšlení i pozitivní psychologie jsou dřívější práce představitelů humanistické psychologie. Svým dílem předznamovali příklon ke studiu pozitivních aspektů osobnosti člověka. Jde o práce např. Maslowa rozpracovávajícího hierarchii potřeb, Frankla poukazujícího na lidskou „vůli ke smyslu“ či Rogerse s konceptem tzv. „plně fungující osoby“. Z období 60. až 80. let 20. století jsou významné příspěvky z oblasti psychologie zdraví – od Lazarusovy definice copingových strategií, přes koncepci „salutogeneze“ Antonovského a pojetí „nezdolnosti“ Kobasové a Maddiho, až k „dispozičnímu optimismu“ Scheiera a Carvera, „naučenému optimismu“ M. Seligmana. ¹⁷

¹⁵ LOPEZ, S. J. a SNYDER, C. R., *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, 2002, cit. dle KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál, 2004, s. 89

¹⁶ HESLO *Pozitivní psychologie* [online]. Úpice, 2015 [cit. 13. 2. 2015]. Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/Pozitivn%C3%AD_psychologie.

¹⁷ *Pozitivní psychologie*. [online]. Úpice, 2015 [cit. 13. 2. 2015]. Dostupné z: <http://www.pozitivni-psychologie.cz/>.

Po prozkoumání vlastností přirozeně šťastných lidí navrhl americký psycholog Abraham Maslow (1970) následující praktické kroky, jež podle jeho názoru mohou pomoci ke šťastnějšímu a plnějšímu životu i ostatním lidem:

Jak se stát „seberealizujícím“ člověkem

- Vyhledávejte nové zkušenosti a zkuste dělat věci jinak, nově.
- Věnujte pozornost svým vlastním pocitům při hodnocení zážitků, jež vás potkávají.
- Nepřejímejte stanoviska ani názory většiny bez toho, abyste je nejdřív sami kriticky zhodnotili.
- Když jednáte s druhými lidmi, vyvarujte se předstírání a různých her.
- Vždy vyjadřujte svůj vlastní názor.
- Neschovávejte se za ostatní, jednejte s plnou odpovědností za všechny své činy.
- Pracujte usilovně na všem, do čeho se pustíte.
- Naučte se kladnému přístupu ke všem lidem, se kterými přicházíte do styku.
- Snažte se odstranit ochrannou hráz, bránicí vám v kontaktu s druhými.
- Mluví-li někdo o svém názoru, který protirečí vašemu, naslouchejte, možná se něčemu přiučíte.
- I když se vám nepodaří změnit se přes noc, chování podle těchto zásad vám bezesporu přinese změny k lepšímu. ¹⁸

¹⁸ STRNADOVÁ, Věra. *Kurz psychologie – texty k zamyšlení* [online]. Úpice, 2015 [cit. 13. 2. 2015]. Dostupné z: http://lide.uhk.cz/fim/ucitel/strnave1/doc/texty_k_zamysleni.pdf.

2 Začlenění pozitivního myšlení do výuky a výchovy dětí

Semrád a Škrabal ve svém Odkazu Komenského sociální pedagogice uvádí, že Komenský nespojoval cíl vzdělávání s planou učeností (Cesta světla, Pansofia), ale s cestou k lidskosti. Vzdělání nemá význam pouze pro přítomnost, ale i budoucnost společnosti. Smyslem vzdělání by měla být moudrost spočívající v ovládnutí přírody, ale i sebe samého. Utváření člověka prostřednictvím vzdělání směřuje k nastolení podstaty lidství, které povede k harmonii a správnému pojetí vztahů mezi blahem jednotlivce a blahem všech.¹⁹ Nádherná myšlenka. Naprosto identická s ideály pozitivního myšlení.

Jedna z ústředních myšlenek Komenského, aby výchova byla jedním z hlavních nástrojů zlepšení životního údělu všech lidí se opakovaně objevuje v řadě jeho spisů. Je aktuální dodnes.²⁰ Jestli něco pozitivní myšlení umí, pak zlepšit člověku život a naučit ho soustředit se na to dobré, co v něm je.

Kraus a Poláčková s kolektivem tvrdí, že efektivnost výchovného snažení v současné době je poznamenána stavem společnosti. Při srovnání dnešní společnosti s tou před padesáti lety zjišťujeme, že v procesu výchovy nebylo třeba čelit tolika negativním vlivům jako např. negativním vlivům počítačové techniky, lákadlům v podobě hracích automatů, komercializaci života, devastovanému životnímu prostředí, informační explozi, sociálně patologickým jevům atd. Společensko-kulturní poměry jsou dnes mnohem složitější.²¹

Právě z těchto důvodů je potřeba mladé lidi naučit jak odolat všem svodům, jak být vděční v životě za to, co mají a nepodléhat přílišnému konzumu, jak sami sebe chránit v zátěžových životních situacích, jak umět odpočívat a čas dělit na práci a zábavu, jak pečovat o své fyzické tělo a duševní pohodu, jak vycházet s ostatními lidmi. Slovy známé lektorky Pekařové – „*Jak žít a nezbláznit se? Žít po svém. Nevychytat své omyly někomu jinému. Umět nést za své chyby důsledky. Dělat co nejméně výchovných chyb.*“ (Pekařová, 2006).²²

¹⁹ SEMRÁD, Jiří a ŠKRABAL, Milan. *Odkaz Komenského sociální pedagogice*. In Jan Amos Komenský. Chocholová, S., Pánková, M., Steiner, M. (eds.). *Odkaz kultuře vzdělávání*. Praha: ACADEMIA, 2009, s. 177-186

²⁰ KOMENSKÝ, Jan Amos. Kolektiv autorů. *Vybrané spisy*. Praha: SPN, 1978.

²¹ KRAUS, Blahoslav a Poláčková, Věra. *Člověk-prostředí-výchova*. K otázkám sociální pedagogiky. Brno: Paido, 2001, s. 43 ²² PEKAŘOVÁ, Lidmila. *Jak žít a nezbláznit se. Psychologie dítěte od předškolního věku do dospělosti*. Olomouc: Poznání, 2006, s. 199

Výchova se jako antropologická záležitost týká všech lidí celoživotně. Tvrdí Kraus. Tento dynamický proces vědomé a řízené socializace zahrnuje všechny druhy činnosti, které člověka utvářejí pro život v konkrétní společnosti. Důležité je, aby byl člověk schopen získané poznatky a dovednosti převést do jednání, aby každodenně zvládal přiměřeně životní realitu. (Kraus, Poláčková et al., 2001, s. 56) ²¹

Všichni rodiče by jistě byli rádi, kdyby jejich potomky někdo učil tomu, jak co nejlépe zvládat svůj život. Třeba formou předmětu Pozitivní myšlení ve škole.

U mladých lidí nejdříve dochází ke změnám psychofyzilogickým, které souvisejí s dozráváním pohlavních orgánů. Dochází i ke změnám v objektivním nazírání i subjektivní sebereflexi. Toto období začíná nástupem puberty a vrcholí adolescencí. (Kraus, Poláčková et al., 2001, s. 59). I zde může pomoci pozitivní myšlení mladému člověku upravit jeho sebenazírání. Často je pokřiveno tím, co slyšel za svůj život o své osobě od druhých lidí, ať už rodičů, prarodičů, vrstevníků či učitelů ve škole. Někdy si nepravdy o své vlastní osobě, kterým uvěřili v dětství, nesou v sobě lidé po celý svůj život. Trápí se věcmi, které by je samotné nikdy nenapadly. Je důležité právě v tomto období učit dítě jak se mít rád a brát sebe takového jaký je.

Dětství a mládí se považují za etapy, ve kterých probíhají integrační problémy. Je nutné prostřednictvím sociálněpedagogických aktivit poskytovat mladým lidem trpícími životními obtížemi POMOC K SVÉPOMOCI. Nabízet jim cesty a zprostředkovat potřebné dovednosti, aby se byli schopni spoléhat sami na sebe, překonávat překážky, účinně řešit vzniklé konflikty a zvládat obtíže bez sklouznutí na šikmou plochu. (Kraus, Poláčková et al., 2001, s. 59). ²¹ Autorka je přesvědčena o tom, že právě pozitivní myšlení může být tou sociálněpedagogickou aktivitou, která je naučí jak si pomoci sám.

Závěr této kapitoly je vyjádřen i v díle Člověk-prostředí výchova. „*Výrazným nedostatkem výchovy uplynulých let je právě absence vedení k seberozvoji. Náročné životní situace, časté stresy předpokládají, že nebudeme vychovávat osobnosti jako skleníkové rostlinky hynoucí při přesazení a prvním závanu ostřejšího životního klimatu. Je nutné zaměřit se na trénink duševní otužilosti.*“ (Kraus, Poláčková et al., 2001, s. 44). ²¹

2.1 Pozitivní myšlení a zdravý životní styl

Kraus vyjadřuje termín *životní styl* v publikaci *Základy sociální pedagogiky* takto: životní styl je individuální optimální uspořádání životních forem do harmonického celku. Je charakterizován širokým komplexem činností a s nimi spjatých postojů, norem, hodnot, návyků, které mají trvalý ráz a jsou pro každého individuálně specifické – vystihují jeho osobitost. Životní styl každého jednotlivce je zasazen do širšího společenského kontextu, ovlivňuje ho historický vývoj, tradice, kulturní a ekonomická úroveň společnosti.²²

Těžiště výchovy ke zdravému životnímu stylu by mělo být nepochybně ve škole. Již od r. 1992 se realizuje program *Škola podporující zdraví (ŠPZ)*. Do r. 1997 byl ověřován ve vybraných školách jako program pilotní, pak se začal rozšiřovat na další školy a od r. 2005 začíná „integrační etapa“, kdy se podpora zdraví a výchova ke zdraví stává součástí vzdělávací politiky ve všech našich školách. Přijetí do sítě ŠPZ je proces o několika krocích. Po jejich splnění koordináční tým posoudí, zda je škola dostatečně připravena program realizovat. V současné době tvoří národní síť ŠPZ kolem 200 základních a mateřských škol. Garantem celého programu je Státní zdravotní ústav.²² (Kraus, 2008, s. 166)

I Základní škola Úpice-Lány byla v prosinci 2006 po splnění přijímacích podmínek zařazena do celostátní sítě škol podporujících zdraví. I autorka této práce byla součástí přípravného týmu, který zpracoval vstupní projekt nutný k přijetí školy mezi školy podporující zdraví. Tehdy na základní škole vyučovala Výchovu ke zdraví a otevřela kroužek Pozitivní myšlení pro žáky druhého stupně.

*Zdravý životní styl je tou nejlepší nespecifickou prevencí, ve které jde o celkové formování osobnosti připravené na nástrahy současného světa a schopné jim odolávat. Zdravý životní styl posiluje odpovědnost za vlastní jednání a za utváření optimálního modelu života s duchovním a mravním rozměrem.*²²

(Kraus, 2008, s. 171-2)

²² KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008, s. 166-167, 171-2

Pozitivní myšlení je životní styl. Člověk se z principů této filozofie může naučit žít spokojeně a šťastně, tím pádem i zdravě. Z myšlenek spisovatelů píšících o pozitivním myšlení (Byrne, Hicksovi, Hay atd.) se dá vyzorovat, že na začátku všeho je myšlenka. Když je neustále posilována, časem se zhmotní. Záleží na každém, zda zhmotní to dobré nebo to špatné. Čemu věnuje svou pozornost, o tom přemýšlí a to k sobě přitahuje. Čemu věří, to se jedinci obvykle stane. Své problémy si vytváří tak, že na ně příliš soustřeďuje svou pozornost. Jediné, co musí člověk dělat je *cítit se dobře*. V tom se shodují všichni autoři. Pokud cítí kladné emoce, nevěnuje pozornost tomu, co nechce. Naučí-li se věnovat svou pozornost tomu, co miluje, cítí se dobře, přitahuje si do života jen to dobré. Budování zdravého sebevědomí a pociťování lásky k sobě samému nemá nic společného se sobeckostí. Člověk, který se má rád, nemá potřebu ubližovat ostatním. Jen nedostatek lásky se projevuje negativně. Nešťastný člověk se projevuje agresivně. Ne ten, kdo odpouští, miluje a je vděčný za vše, co je v jeho životě dobrého. Všechno zlé je vždy pro něco dobré. Bez věcí, které člověk v životě vnímá jako negativní, by se nedokázal orientovat. Nevěděl by, po čem touží a co je dobré. Neměl by žádné touhy ani přání. K životu patří i to špatné. To špatné pomáhá vytvořit touhu po opaku.

Umění umožnit si vyplnit přání se učí právě v pozitivním myšlení. To pomáhá člověku prožít svůj život radostně, spokojeně a šťastně. To je to, co je cílem výchovy a vzdělávání. Pomoci vychovat zdravého a spokojeného jedince, který je přínosem pro celou společnost. Naučit ho zdravému životnímu stylu tak, aby se dokázal vyrovnat s každodenními záležitostmi všedního dne a uměl si poradit v zátěžových životních situacích.

I Kraus s Poláčkovou a kolektivem ve svém díle *Člověk-prostředí-výchova* zmiňují důležitost výchovy člověka ke zdravému životnímu stylu. Na současného člověka působí mnoho negativních vlivů. Chudoba v rozvinutých státech světa je alarmující. Informační exploze, zhoubné působení masmédií a ničení životního prostředí, stejně jako všechny negativní vlivy, které přinesl vědeckotechnický pokrok, člověka ohrožují. (Kraus, Poláčková et al., 2001, s. 158) ²³

²³ KRAUS, Blahoslav a POLÁČKOVÁ, Věra et al. *Člověk-prostředí-výchova*. K otázkám sociální pedagogiky. Brno: Paido, 2001, s. 158

Zdravý způsob života se soustřeďuje na tyto okruhy:

- životní rytmus – poměr pracovní činnosti a odpočinku, fyzické a psychické zátěže,
- pohybový režim – aktivní a pravidelná tělesná kultura
- duševní aktivita – kulturní zájmy, další vzdělávání respektující zásady duševní hygieny, optimální soužití s ostatními sociálními skupinami,
- životospráva a racionální výživa – zachování zdraví a tělesné i duševní výkonnosti,
- zvládání náročných životních situací ²³

Pozitivní myšlení učí, jak zvládat stres, jak odpočívat a relaxovat, nabádá k fyzické aktivitě. Autorka ve svých hodinách pozitivního myšlení učí žáky pohybové aktivity jako Čchi-kung, Pět Tibeťanů, terapii tancem a hudbou. Chodí s žáky relaxovat do lesa, do sauny, učí je soustředit svou pozornost na to dobré v jejich životě, zařazuje terapii smíchem. Odkrývají společně stresové faktory v jejich životě a učí jak se s nimi vypořádat. Nabádá ke zdravé životosprávě. Učí děti jak si rozdělit jídlo do celého dne, nevynechávat snídani, vyvarovat se diet a nebezpečného odmítání potravy. Zapojuje do svých hodin i sexuální výchovu, která je nezbytná pro zdravý životní styl každého jedince.

V listopadu 2014 probíhal sběr dat v rámci mezinárodního výzkumného projektu Naděje 2014, do něhož se zapojili i čeští výzkumníci z Psychologického ústavu Filozofické fakulty MU. Cílem bylo odpovědět na některé otázky týkající se nadějí, pozitivních očekávání a přání do roku 2014 a celkové životní spokojenosti. Výzkumníci shromáždili data od 1400 respondentů z celé České republiky ve věku od 15 do 75 let. Z analýzy získaných dat vyplývá, že většina českých respondentů směřuje svá osobní přání pro rok 2014 do oblasti mezilidských vztahů. Za pět nejdůležitější přání považují následující: šťastné partnerství a rodinu, vlastní zdraví, harmonie v životě, dobré a důvěrné vztahy s druhými lidmi a osobní nezávislost. ²⁴

²³ KRAUS, Blahoslav a POLÁČKOVÁ, Věra et al. *Člověk-prostředí-výchova*. K otázkám sociální pedagogiky. Brno: Paido, 2001, s. 158

Zajímavé je, že přáním, jako jsou větší množství peněz či úspěch v práci, nepřisuzují dotazovaní velkou váhu. Výsledky analýz napovídají, že lidé, kteří si dokáží udržet vyšší míru naděje a do budoucnosti hledí spíše s optimismem, mají lepší kvalitu mezilidských vztahů a vnímají svůj život jako více smysluplný. Jsou také radostnější, celkově spokojenější a dokonce i zdravější. Naopak osoby s převažujícím pesimistickým postojem k sobě i ke světu patří spíše mezi ty nespokojené, u nichž převažuje horší nálada, prožívají menší pocit smysluplnosti života, vykazují nižší kvalitu mezilidských vztahů a horší zdravotní stav.²⁴

Slezáčková ve svém článku *Jaké jsou naše naděje a jak podpořit pozitivní přístup k životu* píše, že dobrou zprávou je, že: „ *Pozitivní způsob myšlení a nadějný přístup k životu je možné cíleně ovlivnit a alespoň částečně si je osvojit.*“ (Slezáčková, 2014, s. 1)²⁴

Pro dítě ve školním věku je to hlavně ve škole, kde se kromě rodiny naučí jak získat pozitivní způsob myšlení, co je to zdravý životní styl a jak si pomoci při zvládnutí těžkých životních situací.

Kraus a Poláčková uvádí, že v širším slova smyslu se dnes jako pomáhající označují takové profese, jejichž posláním je péče o klienty nebo jejich podpora, která u nich přispívá k subjektivnímu pocitu vyrovnanosti, spokojenosti a pohody nebo stimuluje potenciál k vyrovnání se s obtížnými životními situacemi a vede k osobnostní změně. Dimenzi pomáhání pak mohou nabýt všechny profese založené na mezilidském vztahu a komunikaci. Z tohoto hlediska se do centra pozornosti dostává pozměněné paradigma učitelské profese, jež musí být v náročném a proměnlivém světě obohacena o sociální, pomáhající dimenzi.²⁵

²⁴ SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Jaké jsou naše naděje a jak podpořit pozitivní přístup* [online]. Úpice, 2015 [cit. 13. 2. 2015]. Dostupné z: <http://www.veda.muni.cz/vite/4124-jake-jsou-nase-nadeje-a-jak-podporit-pozitivni-pristup-k-zivotu#.VOmLGS7z-No>

²⁵ KRAUS, Blahoslav a POLÁČKOVÁ, Věra et al. *Člověk-prostředí-výchova*. K otázkám sociální pedagogiky. Brno: Paido, 2001, s. 188

2.2 Pozitivní myšlení v RVP jako součást osobnostní a sociální výchovy

Rámcové vzdělávací programy jsou pedagogickými dokumenty, které schvaluje a vydává Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Garantují **povinný rámec vzdělávání**.

V návaznosti na Bílou knihu jsou v ČR vyvíjeny nové kutikulární dokumenty. Rámcové vzdělávací programy vymezují cílové zaměření vzdělávání na daném stupni/ pro daný obor vzdělávání a očekávané výstupy. Charakteristické pro ně jsou priority, cíle, klíčové kompetence a obsah v širších oblastech (např. jazyk a komunikace, matematika a její aplikace, člověk a jeho svět, člověk a společnost, člověk a příroda, člověk a zdraví a jiné). Na základě rámcových programů si jednotlivé školy vytvářejí vlastní školní vzdělávací programy, které jsou přizpůsobeny podmínkám regionu a lokality. Tolik pedagogický slovník. (Mareš, Průcha, Walterová, 2003, s. 197) ²⁶

Pozitivní myšlení má spojitost s RVP. Předmět se stal součástí průřezového tématu Osobnostní a sociální výchova na Základní škole Úpice-Lány. Tematický okruh, ve kterém je předmět pozitivní myšlení zahrnut v učivu pro druhý stupeň, nese název Osobnostní rozvoj. ²⁷

Rámcové vzdělávací programy určují, v jakých oblastech se má žák vzdělávat – např. jazykové vzdělávání, přírodovědné, ekonomické, odborné (z těchto oblastí vytvoří škola soubor vyučovacích předmětů) a minimální počet hodin potřebný pro jejich výuku. ²⁸

Disponibilní časová dotace pro předmět Pozitivní myšlení v praxi na ZŠ Úpice- Lány je 1 hodina týdně. Předmět se vyučuje jako volitelný pro osmý ročník. Vzdělávací oblast v ŠVP je uvedena Člověk a zdraví a vzdělávací obor Výchova ke zdraví.

Dále je pozitivní myšlení zahrnuto v oblasti primární prevence rizikového chování, kooperuje s výchovou ke zdraví, s oblastí prevence sociálních deviací, s výchovou k optimálnímu využívání volného času, psychologii, sociologií, sociální pedagogikou, pedagogikou, atd.

²⁶ MAREŠ, Jiří a PRŮCHA, Jan a WALTEROVÁ, Eliška. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2003, s. 197

²⁷ ŠVP na ZŠ ÚPICE-LÁNY [online]. Úpice, 2015 [cit. 18. 2. 2015]. Dostupné z: http://www.zsul.cz/files/SVP_komplet.pdf

²⁸ O RVP a ŠVP [online]. Úpice, 2015 [cit. 18. 2. 2015]. Dostupné z: <http://www.infoabsolvent.cz/Rady/Clanek/7-0-13>

V současné vzdělávací soustavě se rozšiřují prostředky výchovy ke zdravému životnímu způsobu života. V rámci průřezového tématu Environmentální výchova RVP se vzdělávací oblast Člověk a zdraví dotýká problematiky vlivů prostředí na vlastní zdraví i zdraví ostatních. Uvedené okruhy by se měly stát tématy výchovného snažení všech výchovných pracovníků, a sociálních pedagogů především. Problematika utváření zdravého životního způsobu úzce souvisí s oblastí prevence sociálních deviací.²⁹

V souvislosti s nárůstem sociálních deviací je důležitá schopnost organizování svého režimu (dne, týdne), věnování se pohybovým aktivitám a kompenzovat tak duševní vypětí a sezení (v práci, ve škole, doma), zájem o racionální výživu a ochranu vlastního zdraví. S tím souvisí výchova k optimálnímu využívání volného času. (Kraus, Poláčková et al., 2001, s. 51)³⁰

2.2.1 Základní charakteristika ZŠ Úpice-Lány

- Základní škola Úpice – Lány je příspěvkovou organizací a jejím zřizovatelem je Město Úpice. Je to škola s I. i II. stupněm. Nachází se v Královéhradeckém kraji. Instituci tvoří 14 tříd a 2 oddělení školní družiny. Ve školním roce 2014/15 ji navštěvuje 282 žáků (136 žáků - I. stupeň, 146 žáků - II. stupeň)³¹
- Od 1. ledna 2001 vstoupila ZŠ do právní subjektivity a čítá 32 zaměstnanců. Ti se dále dělí na pedagogické pracovníky a nepedagogické. Učitelů je kromě ředitele a zástupkyně školy 18 (7 učitelů učí na 1. stupni a 11 učitelů na druhém). V tomto školním roce ředitel přijal 3 nové pracovníky na pozici asistent pedagoga. Dvě vychovatelky pracují v družině. Provozní zaměstnanci čítající 8 osob.³²

²⁹ KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008, s. 166-167

³⁰ KRAUS, Blahoslav a POLÁČKOVÁ, Věra et al. *Člověk-prostředí-výchova*. K otázkám sociální pedagogiky. Brno: Paido, 2001, s. 51

³¹ Základní škola Úpice-Lány: *základní údaje* [[online]. Úpice, 2015 [cit. 13. 2. 2015]. Dostupné z: < <http://www.zsul.cz/index.php/informace/zakladni-udaje>>

³² Základní škola Úpice-Lány: *pedagogičtí pracovníci* [online]. Úpice, 2015 [cit. 13. 2. 2015]. Dostupné z: < <http://www.zsul.cz/index.php/ucitele/pedagogicti-pracovnici>>

2.2.2 Pozitivní myšlení a mezipředmětové vztahy

Pozitivní myšlení v praxi je součástí osobnostní a sociální výchovy na ZŠ Úpice-Lány v rámci RVP základního vzdělávání pro druhý stupeň. Autorka tento předmět vyučuje na zdejší škole již od roku 2006. Pozitivní myšlení se dá tak snadno aplikovat i do vzdělávání na základních školách. Záleží na přístupu vedení školy, na ochotě ředitelství školy vložit do svého ŠVP předmět, který je v České republice sice nový, ale dle výsledků z analýzy dotazníků dětí, které s technikami pozitivního myšlení byly ve výuce seznámené, je pro žáky potřebný.

Pozitivní myšlení je integrováno do téměř všech předmětů učiva základní školy. Mezipředmětové vztahy jsou tak dobře ošetřeny. Témata z hodin Výchovy ke zdraví, kterou autorka roky vyučovala na integrované střední a poté základní škole, se propojují a vyučují i v předmětu Pozitivní myšlení v praxi. Výtvarnou výchovu aplikuje autorka též do hodin Pozitivního myšlení např. při vytváření tabule vizí, kreslení přání apod. I informační a komunikační technologie nezůstávají pozadu. Žáci využívají počítačové učebny při tvorbě dokumentů, kam soustřeďují svá přání v konkrétní podobě. Pozitivní myšlení je zároveň zahrnuto i v oblasti primární prevence rizikového chování. Učí žáky sebelásce a toleranci k ostatním lidem. Techniky jako je odpuštění nebo pozitivní vlastnosti druhých jsou velmi prospěšné z hlediska čištění vztahů. Angličtina je nedílnou součástí PM, protože denní naučení, knihy, webové stránky, to vše je psáno v angličtině. I s hudební výchovou má PM spojitost. Především při žáky oblíbené muzikoterapii a terapii tancem. I čeština je zastoupena. Děti píší malé slohové práce na téma „Jak vidím svůj vysněný život“, „Za co jsem v životě vděčný“ apod. Z přírodopisu se aplikuje téma vývojové změny v pubertě a sexuální výchova, do tělocvičny nebo na hřiště se žáci dostanou v rámci tématu cvičení Pět Tibetů, Čchi kung či Jógy. Propojí tak pozitivní myšlení s tělesnou výchovou. S fyzikou má PM společné téma kvantovou fyziku. Z ní čerpá poznatky pro svůj základní princip – Zákon přitažlivosti. I s chemií má pozitivní myšlení společného mnohé. Je již dávno dokázáno, že si lidé vybírají partnery na základě přitažlivosti feromonů. Pozitivní myšlení to ještě dokládá tím, že si přitahuje do svého života partnery na základě svých přesvědčení a představ.

I finanční gramotnost je spojena s technikami, které se učí v pozitivním myšlení. To obohacuje v současné době tak důležitý předmět o duchovní stránku.

2.2.3 Pozitivní myšlení v ŠVP „ÚL“

Školy si samy vytvářejí své školní vzdělávací programy (ŠVP), které mimo povinného obsahu RVP mohou zahrnovat nějakou přidanou hodnotu, např. zaměření nebo specializaci přípravy podle regionálních potřeb trhu práce a možností školy. RVP stanovují obecně závazné požadavky na vzdělávání pro jednotlivé stupně a obory vzdělání platné pro všechny školy, které je musejí respektovat při zpracování svých školních vzdělávacích programů (ŠVP). Nejde o dřívější učební dokumenty, které přesně určovaly předměty a učivo pro daný obor. ŠVP jsou pedagogickými (učebními) dokumenty, podle kterých se uskutečňuje výuka v konkrétních školách. Zpracovává si je sama škola na základě příslušného RVP, a to pro každý obor vzdělání, který se v dané škole vyučuje. Při tvorbě ŠVP se zohledňují vzdělávací podmínky školy (zejména osobnost a učební předpoklady žáků), pedagogické záměry školy a zřizovatele, potřeby a vývoj regionálního trhu práce a možnosti získání zaměstnání v oboru, požadavky sociálních partnerů – zaměstnavatelů, popř. i vysokých škol na kompetence absolventů, zájmy žáků a jejich rodičů. ŠVP umožňují pružněji a lépe reagovat na místní podmínky, přizpůsobit vzdělávání praxi a především samotným žákům. Školní vzdělávací programy schvaluje ředitel školy. Škola má povinnost umožnit každému, aby se mohl se ŠVP seznámit. Naplnění ŠVP a jeho soulad s příslušným RVP zjišťuje a hodnotí Česká školní inspekce. Název ŠVP si škola určuje sama.³³

Školní vzdělávací program pro základní vzdělávání se na ZŠ Úpice-Lány nazývá ÚL. Tento dokument obsahuje i výchovné a vzdělávací strategie, tedy metody a formy práce, které učitel přizpůsobuje tak, aby předal žákům klíčové kompetence (viz další kapitola). Cílem je odpoutat se od modelu vyučování, kde je v centru dění učitel a orientovat se na vyučování činnostní, konstruktivní, kooperativní, otevřené, zážitkové a exemplární. Z nich je třeba vybrat jen ty přínosné prvky. Je třeba vyučovací jednotku vystavět tak, aby zastoupení individualizované formy bylo vyváжено se skupinovou a hromadnou.

Organizačních forem je několik, vyučovacích metod je však velké množství. Záleží na každém učiteli, které z nich pro realizaci klíčových kompetencí zvolí.

Na ZŠ Úpice-Lány se používají metody jako komunitní kruh, brainstorming, kladení otázek a hledání odpovědí, problémové vyučování, hraní rolí, myšlenková mapa, didaktické hry a soutěže, projektové vyučování, dobrovolné domácí úkoly a absolventské práce. V průběhu jedné vyučovací hodiny by žáci měli vystřídat několik různých činností. Průřezová témata plní výchovnou funkci. Jejich názvy mnohé napovídají: Osobnostní a sociální výchova, Výchova demokratického občana, Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech, Multikulturní výchova, Environmentální výchova a Mediální výchova. Jsou to uzavřené celky rozpracované do jednotlivých tematických okruhů s vlastními cíli, učivem a předpokládanými činnostmi.³⁴

Průřezová témata tvoří povinnou součást základního vzdělávání. Škola si však může vybrat způsob, kterým zajistí realizaci všech okruhů průřezových témat ve vyučování. Může tak učinit např. samostatným předmětem (jako je to u Pozitivního myšlení v praxi), integrací do vyučovacího předmětu (např. do Výchovy ke zdraví), projektem, zájmovou činností (i pozitivní myšlení bývalo kroužkem), exkurzemi, soutěžemi, konáním besed a přednášek, komunitním kruhem, prezentací (Pozitivní myšlení bylo prezentováno úpické veřejnosti v místní televizi JS v pořadu Účko) atd.

Osobnostní a sociální výchova má tematický okruh s názvem Osobnostní rozvoj. V jeho rámci je nabídnut žákům osmých ročníků volitelný předmět Pozitivní myšlení v praxi. Pro školní rok 2014/15 je Pozitivní myšlení zahrnuto v učebním plánu ZŠ Úpice-Lány ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Je součástí vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví s časovou dotací 1 hodina týdně. Dále je pozitivní myšlení zahrnuto i ve Výchově demokratického občana a Mediální výchově.

³³ *O RVP a ŠVP* [online]. Úpice, 2015 [cit. 18. 2. 2015]. Dostupné z: <http://www.infoabsolvent.cz/Rady/Clanek/7-0-13>

³⁴ *ŠVP na ZŠ ÚPICE-LÁNY* [online]. Úpice, 2015 [cit. 18. 2. 2015]. Dostupné z: http://www.zsul.cz/files/SVP_komplet.pdf

2.3 Kompetence, které pozitivní myšlení pomáhá rozvíjet

Školské vzdělávací programy stanovují, jaké vzdělávací cíle má škola plnit, čemu se žáci mají v konkrétním oboru učit (tj. obsah vzdělávání – učivo) a jakých výsledků výuky mají dosáhnout – co by měli absolventi umět, být schopni dělat, jak se mají projevovat, jaké mají mít vědomosti, dovednosti, pracovní a jiné návyky a postoje (tzn., jaké mají mít kompetence – způsobilosti).

35

Každá škola je dnes do jisté míry firmou, která poskytuje jiným své služby. Základní škola už svým názvem předurčuje svou důležitost v systému vzdělávání nejen tím, že je základní, ale také proto, komu své služby poskytuje. Jejimi zákazníky jsou především děti. Často a právem se říká, že právě děti jsou to nejcennější, co společnost má. Vzorec pro vzdělávání by zněl takto:

Dítě - výchovný a vzdělávací proces - osobnost vybavená základními kompetencemi.³⁶

Vzdělávacími strategiemi se utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence, které poskytují žákům spolehlivý základ všeobecného vzdělání orientovaného na situace blízké životu a na praktické jednání. Klíčové kompetence se prolínají a jsou úzce propojeny. Převažují kompetence k učení, k řešení problémů, komunikativní, pracovní, občanské, sociální a personální. Kompetence k učení umožní žákům orientovat se v množství nových informací, kompetence k řešení problémů umožní žákům řešit nejrůznější problémové situace a ověřovat si správnost svého rozhodnutí, kompetence komunikativní dovolují dětem zapojit se do dění kolem sebe a porozumět mu, kompetence sociální a personální umožní dítěti znát své možnosti a přijmout svou roli ve skupině a týmu, kompetence občanské pomáhají žákům respektovat druhé, poskytovat účinnou pomoc, řídit se danými pravidly a kompetence pracovní ochraňují životní prostředí a umožňují žákům bezpečně používat nástroje a materiály.³⁵

³⁵ O RVP a ŠVP [online]. Úpice, 2015 [cit. 18. 2. 2015]. Dostupné z: <http://www.infoabsolvent.cz/Rady/Clanek/7-0-13>

³⁶ ŠVP na ZŠ ÚPICE-LÁNY [online]. Úpice, 2015 [cit. 18. 2. 2015]. Dostupné z: http://www.zsul.cz/files/SVP_komplet.pdf

Předmět pozitivní myšlení v praxi rozvíjí kompetence k učení, kompetence k řešení problémů, komunikativní kompetence, kompetence sociální a personální, kompetence občanské i kompetence pracovní. Nedílnou součástí jsou však i kompetence emoční, které stávající ŠVP ÚL sice nezmiňuje, ale jsou pro žáky velmi důležité.

I Kraus s Poláčkovou a kolektivem tvrdí, že představa osobnosti všestranně rozvinuté a harmonické nepozbyla na aktuálnosti. Harmoničností se myslí vyrovnanost mezi jednotlivými složkami osobnosti, tj. racionální, emotivní a konativní. Chybí-li hlubší rozvoj složky rozumové, je taková osobnost bez patřičného rozhledu a názorové orientace, nechává se pak ovlivňovat svými náladami, citovými hnutími. Není-li dostatečně rozvinuta složka citová, pak projevy takové osobnosti působí neosobně, chladně, bez vnitřního zaujetí, vypočítavě, jednoduše bezcitně. (Kraus, Poláčková et al., 2001, s. 44) ³⁷

Je třeba daleko více razit ideály spojené s lidskostí, spoluprací, tolerancí, což nemusí být v rozporu s výchovou podporující sebevědomí, individualitu, schopnost prosadit se. Souvisí to se schopností sebereflexe, sebeřízení. Duchovní hodnoty jsou ohniskem, kolem kterého vyrůstá niterná kultura člověka – světový a životní názor, morálka, mravnost, estetičnost, umění. Podnětů, které vzbuzují v člověku libé pocity, nebylo. Jen kolem nich chodí člověk nevšímavě. Dochází k tomu, že se nedokáže radovat z rozkvetlé aleje stromů, ani z krásných předmětů kolem sebe, natož z hezkých vztahů či z uměleckých děl. Překonat tyto okolnosti je nesnadný úkol současné výchovy. Důsledkem toho je citová deprivace, chudost citů a bezcitnost v jednání. (Kraus, Poláčková et al., 2001, s. 50) ³⁷

Slezáčková ve svém průvodci pozitivní psychologií tvrdí, že naše emocionální prožívání nelze oddělit od procesů myšlení. Tomu, jakým způsobem přemýšlíme o sobě, o světě či druhých lidech, odpovídá naše emocionální naladění. Pozitivní prožívání tedy úzce souvisí s tzv. pozitivním způsobem myšlení. Negativní interpretace dění vyvolávají negativní emoce, zatímco ty optimistické a kladné jsou zdrojem pozitivního prožívání. ³⁸

³⁷ KRAUS, Blahoslav a POLÁČKOVÁ, Věra et al. *Člověk-prostředí-výchova*. K otázkám sociální pedagogiky. Brno: Paido, 2001, s. 44, 50

³⁸ SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií*. Praha: Grada, 2012, s. 66

Louis Hay ve své knize *Miluj svůj život* píše, že každá myšlenka člověku vytváří jeho budoucnost. Každý vytváří své zkušenosti vlastními myšlenkami a pocity. Lidé vytváří situace a pak se vysilují tím, že z vlastních frustrací obviňují druhé. Nikdo a nic – žádný další člověk, žádné místo ani žádná věc – nad člověkem nemají moc. Tím, kdo v jedinci přemýšlí, je pouze on sám. Vytváří-li klid, harmonii a rovnováhu ve vlastní mysli, setká se s nimi i v životě. Jinak řečeno, naše podvědomí přijímá cokoli, čemu jsme se rozhodli věřit. Veškerá síla spočívá v přítomném okamžiku a vytváří zkušenosti zítřka. Oč více sebe nenávisť a pocitů viny vůči sobě člověk chová, tím méně se mu v životě daří.³⁹
(Hay, 1991, s. 19-23)

Za den se v naší mysli zrodí obrovská spousta myšlenek. Je na člověku samém, aby si vybíral myšlenky, které mu dělají dobře. Když se děje něco špatného, nejrychlejší cesta jak z této situace ven je díky myšlení. Je třeba najít myšlenku, ze které v tu chvíli má člověk lepší pocit. Postupně se propracuje k příjemnějším myšlenkám, které mu pomohou vytvořit v životě to, co má rád. Naučit se cítit se šťastně po většinu dne je cesta k lepšímu životu. Je potřeba si uvědomit, na co člověk právě teď myslí. To mu vytváří budoucnost. Lidské emoce a pocity ukazují, k čemu jedinec směřuje. Jsou navigací. Když cítí zlost, křivdu, vinu, zášť, hněv, vztek, pochyby, bolest, přinese to do života ještě více téhož. Svým myšlením se člověk dokáže přeorientovat k myšlenkám, které mu přinesou úlevu. Ta ho postupně zavede k emocím, jako jsou odpuštění, láska, vděčnost, naděje, radost, spokojenost, klid, harmonie a štěstí. To je to, co všichni lidé chtějí. Cítit se dobře. Milovat svůj život. V životě nejde o nic více ani méně.

Odborníci říkají, že nám denně projde myslí asi šedesát tisíc myšlenek. Je nemožné je všechny kontrolovat. Naštěstí je zde jednodušší způsob – pomocí pocitů. Pocity nám dávají poznat, jaké máme myšlenky.

Takto učí významné osobnosti pozitivního myšlení v knize Rhondy Byrne *Tajemství jak pracovat s pocity*:⁴⁰

Nicholsová v knize tvrdí, že existují dva druhy pocitů: dobré a špatné. Rozdíl mezi nimi se pozná tak, že s prvními se člověk cítí dobře a s druhými špatně. Jde o depresi, zlost, hněv, vinu.

³⁹ HAY, Louise. *Miluj svůj život*. Edice post, svazek č. 11. Praha: Radost, 1991, s. 19-23

Právě tyto pocity nikomu nedávají sílu ani svobodu a jsou to špatné pocity. Nejdůležitější je poznat, že je nemožné cítit se špatně a zároveň mít dobré myšlenky. Když se někdo cítí špatně a má pocit, že vůbec nic nefunguje, ocitl se na frekvenci, která přitahuje do života to špatné.

Proctor pokračuje vysvětlením, že když se člověk cítí na dně, může to okamžitě změnit. Poslechem krásné hudby, zpěvem, myšlenkami na něco nádherného- na dítě nebo na někoho, koho upřímně miluje. Emoce změní soustředěním své pozornosti na to dobré. K tomu, aby změnil své zaměření a frekvenci, stačí minuta nebo dvě.

Beckwith doporučuje zavřít oči (zamezit tak rozptýlení pozornosti), zaměřit se na své vnitřní pocity a minutu se usmívat.

Cit lásky je tou nejvyšší frekvencí, kterou může člověk vysílat. Čím větší lásku pociťuje, tím větší sílu využívá. Někteří významní myslitelé minulosti poukazovali na ZÁKON PŘITAŽLIVOSTI jako na ZÁKON LÁSKY. Pokud o někom chová někdo nelaskavé myšlenky, budete to on, kdo tyto nelaskavé myšlenky zakusí a na kom se projeví. On se bude cítit špatně.

Zkratkou k naplnění tužeb je vidět své touhy jako absolutní skutečnost. Jde o to představit si své přání jako by se už splnilo a snažit se cítit co největší radost.

Canfield učí jak prožívat ve svém životě více radosti. Cílem je dělat jen takové věci, které přinášejí radost. Hladit kočku, procházet se v přírodě apod. Člověk by se měl co nejčastěji do stavu radosti dostávat. A když se do něj dostane, musím vědět, co chce, a ono se to uskuteční. Zákon přitažlivosti mu život zasype lavinou radostných věcí, lidí, okolností, událostí a možností – jen proto, že vyzařuje radost.⁴⁰

Konečně Hagelin, kvantový fyzik, učitel a expert na veřejnou politiku shrnuje: „*Bud'te šťastní už nyní. Mějte již nyní dobrou náladu. Víc dělat nemusíte. Pokud je to jediná věc, kterou se naučíte, pak jste získali nejcennější část tajemství.*“ (Byrne, 2008, s. 195)

⁴⁰ BYRNE, Rhonda. *Tajemství*. Praha: Euromedia Group, k. s. – Ikar, 2008, s. 20-59, 159

3 Metodický popis předmětu Pozitivní myšlení na ZŠ Úpice-Lány

3.1 Metody, formy výuky a cíle

Výuková metoda je systém vyučovacích činností učitele a učebních aktivit žáků směřujících k dosažení edukačních cílů. Dochází ke komunikaci a interakci mezi učitelem a žáky. Výuková metoda zprostředkovává žákům učivo, napomáhá jejich učení, je soustavou kroků, které vedou k danému cíli. Plní tak funkci regulace učení žáků. Různé výukové metody kladou odlišné nároky na aktivitu žáků, na jejich samostatnost a tvořivost. Učitel konkretizuje edukační cíle, rozpracovává učivo, plánuje navozování učebních aktivit žáků, zprostředkovává žákům učební informace a úlohy, kontroluje průběžné výsledky jejich učení a plánuje další průběh výuky.⁴¹

Obecně můžeme předpokládat, že každá výuková metoda může do určité míry podněcovat žáky k autoregulaci jejich učení a z tohoto hlediska je tedy hodnotná.

Podle Maňáka a Švece (2003) je třeba splnit zejména následující předpoklady, kdy učitel:

- pomáhá nalézt vztah mezi cíli učení a vhodnými učebními strategiemi žáků
- podněcuje žáky k tomu, aby hledali svoji vlastní cestu k novým poznatkům
- přispívá k tomu, aby si žáci uvědomili, co už znají a dovedou
- motivuje žáky k tomu, aby zhodnotili, co se v dané vyučovací hodině (využitím různých výukových metod) naučili a čemu neporozuměli
- poskytuje žákům příležitosti k monitorování a sebehodnocení jejich učebních aktivit
- vytváří situace, které vyžadují, aby žák kontroloval a příp. korigoval svoje učení⁴²

41 Národní ústav odborného vzdělávání – Metody a formy výuky [online]. Úpice, 2015 [cit. 18. 2. 2015]. Dostupné z:

http://www.nuov.cz/uploads/AE/evaluacni_nastroje/11_Metody_a_formy_vyuky.pdf

42 MAŇÁK, Josef a ŠVEC, Vlastimil. Výukové metody. Brno: Paido, 2003 in

Národní ústav odborného vzdělávání – Metody a formy výuky [online].

Úpice, 2015 [cit. 18. 2. 2015]. Dostupné z:

http://www.nuov.cz/uploads/AE/evaluacni_nastroje/11_Metody_a_formy_vyuky.pdf

Klasifikaci a vymezení metod podle Maňáka a Švece (2003) ⁴² využívá také Česká školní inspekce (viz obrázek č. 1).

Výskyt metod a forem výuky		0	1	
Výukové metody	1	vyprávění učitele		
	2	vysvětlování (výklad) učitele		
	3	práce s textem		
	4	rozhovor		
	5	názorně-demonstrační metody		
	6	dovednostně-praktické metody		
	7	aktivizující metody		
	8	komplexní metody		
	9	jiné metody:		
Formy výuky	10	hromadná (frontální) výuka		
	11	skupinová (kooperativní) výuka		
	12	samostatná práce a individualizovaná výuka		
	13	jiné formy:		

Obr. č. 1 Hospitační arch – výskyt metod a forem výuky

V rámci předmětu **Pozitivní myšlení v praxi** využívá autorka průzkumného šetření tyto **metody**:

- vyprávění učitele
- vysvětlování (výklad) učitele – vysvětlení zásad PM, učiva a technik
- práce s textem (s knihami o pozitivním myšlení)
- rozhovory se žáky (i díky chatování se žáky na Facebooku)
- názorně-demonstrační metody
 - předvádění (demonstrace) – zprostředkovává žákovi prostřednictvím smyslových receptorů vjemy a prožitky (relaxace, vizualizace, energie stromů, atd.)
 - pozorování – (soustředění na horizont, hry na zapamatování toho, co viděli,...)
 - práce s obrazem (hledání obrázků na počítači pro tabuli vizí)
 - instruktáž – zprostředkovává žákům vizuální, auditivní, hmatové a další podněty k jejich praktické činnosti (hra na důvěru – potlačení zraku, sluchu, DVD Tajemství od Rhondy Byrne, instruktáž k technikám)

- dovednostně-praktické metody
 - vytváření dovedností – utváření připravenosti žáka k určitým činnostem (autogenní trénink)
 - napodobování (imitování) – přebírání určitých způsobů chování od jiných lidí, kteří mají autoritu (napodobování cvičení Čchi kung, Pět Tibeťanů, protistresového dýchání atp.)
 - produkční metody – postupy, úkony a operace, při nichž vzniká nějaký smysly registrovatelný výstup, produkt, výkon (bubnování při muzikoterapii, zpěv, smích při terapii smíchem, beat box, apod.)
- aktivizující metody
 - heuristické metody a řešení problémů (po identifikaci problému žák vytváří hypotézy o způsobu řešení pomocí technik pozitivního myšlení, který následně ověřuje v praxi),
 - situační a inscenační metody (vytváření situací a hraní her na řešení problémových situací)
 - didaktické hry
- komplexní metody
 - výuka dramatem (dramatická výchova – předvádění scének ze života a správného řešení dramatických situací)

Dalšími metodami, které autorka používá, jsou: hraní rolí (role lidí v kolektivu), dobrovolné domácí úkoly (seznam 100 věcí, za které je člověk vděčný, otázky o vlastní osobě pro kolektiv apod.) a absolventské práce žáků devátých tříd o pozitivním myšlení.

⁴² MAŇÁK, Josef a ŠVEC, Vlastimil. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003 in Národní ústav odborného vzdělávání – *Metody a formy výuky* [online]. Úpice, 2015 [cit. 18. 2. 2015]. Dostupné z: http://www.nuov.cz/uploads/AE/evaluacni_nastroje/11_Metody_a_formy_vyuky.pdf

Organizační forma výuky znamená uspořádání podmínek k funkční realizaci edukačního procesu při používání různých výukových metod a didaktických prostředků. Organizační formy vytvářejí předpoklady pro úspěšný průběh výuky. Také formy výuky se dělí podle Maňáka a Švece (2009) na formy podle:

- charakteru výukového prostředí (výuka ve třídě, v dílně, v muzeu, na hřišti, atd.)
- délky trvání (vyučovací hodina, speciální kurz, celodenní exkurze,...)
- vztahu k osobnosti žáka (výuka hromadná, individuální, skupinová,...) ⁴³

Formami výuky předmětu Pozitivní myšlení v praxi jsou:

- dle charakteru výukového prostředí – výuka ve třídě, v tělocvičně, ve venkovní třídě, v lese, na hřišti, v sauně atd.
- dle délky trvání – jedna vyučovací hodina, dvouhodina
- dle vztahu k osobnosti žáka – výuka hromadná, skupinová i individuální

Cíle z hlediska osobnosti žáka

Při formulování konkrétních edukačních cílů, jejichž realizaci lze uskutečnit prostřednictvím výukových metod a organizačních forem výuky, je možné se opírat např. o následující rozdělení cílů (viz např. Svoboda, Kolářová, 2006):

- poznávací (kognitivní, informativní) cíle - vědomosti, intelektuální dovednosti a schopnosti, které si má žák osvojit
- činnostní (operační, psychomotorické, formativní) cíle – osvojování psychomotorických dovedností (často předmětem určitého výcviku)
- hodnotové (afektivní, emocionální, postoje, výchovné) cíle – osvojování postojů a vytváření hodnotové orientace
- komunikativní cíle - rozvoj schopností žáka komunikovat s okolím ⁴⁴

⁴³ MAŇÁK, Josef a ŠVEC, Vlastimil. Formy a metody výuky. Praha: Portál, 2009 in Národní ústav odborného vzdělávání – Metody a formy výuky [online]. Úpice, 2015 [cit. 18. 2. 2015]. Dostupné z:

http://www.nuov.cz/uploads/AE/evaluacni_nastroje/11_Metody_a_formy_vyuky.pdf

⁴⁴ Národní ústav odborného vzdělávání – Metody a formy výuky [online]. Úpice, 2015 [cit. 18. 2. 2015]. Dostupné z:

http://www.nuov.cz/uploads/AE/evaluacni_nastroje/11_Metody_a_formy_vyuky.pdf11

Zvláštní pozornost bývá věnována kognitivním cílům. Zde je možné využít tzv. Bloomovy taxonomie a jejích revizí (Maňák, Janík, 2009).⁴⁵

Kategorie – kognitivní procesy:

- zapamatovat si – znovupoznávání; vybavování
- porozumět – interpretace; dokládání příkladem; klasifikace; sumarizace; usuzování; srovnávání; vysvětlování
- aplikovat – aplikování; implementace
- analyzovat – rozlišování; strukturace; přisuzování
- hodnotit – ověřování; posuzování
- tvořit – generování; plánování; vytváření⁴⁵

Předmět Pozitivní myšlení se na ZŠ Úpice-Lány realizoval nejprve v roce 2008 jako kroužek a později byl vložen do osnov školy jako volitelný předmět pro žáky druhého stupně. **Cílem předmětu Pozitivní myšlení v praxi je** pomoci žákům porozumět Zákonu přitažlivosti a základním zásadám pozitivního myšlení, aplikovat získané vědomosti do praktického života, podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů, rozvíjet komunikativnost žáka ve vztahu k ostatním lidem, rozlišovat co v životě opravdu chce, tvořit tabule vysněných přání, pomocí technik jako je vděčnost vytvářet hodnotovou orientaci, prohloubit emoční kompetence, plánovat budoucnost dle principů pozitivního myšlení, prohlubovat schopnost vcítění a soucítění, dozvědět se jak funguje přitažlivost s ohledem na prožívané emoce, uvolnit se a odbourat napětí a nahromaděný stres, snažit se pomoci žákům k sebelásce a pozitivní sebereflexi, hodnotit informace o racionální výživě a aplikovat je do svého jídelníčku, poukázat na důležitost tělesného pohybu a duševní hygieny. Hlavním cílem je harmonizovat osobnost žáka ve všech směrech.

⁴⁵ MAŇÁK, Josef a JANÍK, Tomáš. *Cíle výchovy a vzdělávání*. Praha: Portál, 2009 in Národní ústav odborného vzdělávání – *Metody a formy výuky* [online]. Úpice, 2015 [cit. 18. 2. 2015]. Dostupné z: http://www.nuov.cz/uploads/AE/evaluacni_nastroje/11_Metody_a_formy_vyuky.pdf

Očekávané výstupy z učiva aplikovaného do předmětu Pozitivního myšlení jsou zaznamenány autorkou jako součást ŠVP ÚL. Jsou obsahem následující tabulky: ⁴⁶

Tab. č. 1: Očekávané výstupy v předmětu Pozitivní myšlení

předmět: POZITIVNÍ MYŠLENÍ 1 z 1			ročník: 9.		
Téma	Učivo	Školní výstupy	Další poznámky		
			MV	KK	PT
Psychologie	Všímavost	→ dozvídá se o důležitosti soustředění pozornosti	PM je integrováno do všech předmětů	KKU, KKŘP, KK, KSGP, Ko, Kp	OSV, VDO, MV
	Odhad člověka	→ zkouší svůj cit pro odhad člověka			
	Dalajlámův test	→ poznává více sám sebe			
	Co umím a neumím	→ přijímá se i se svými nedostatky			
	Role v kolektivu	→ zjišťuje, jakou roli hraje pro kolektiv			
	Syndrom vyhoření	→ snaží se dělat věci nově			
	Vznik závislostí	→ ví, proč vznikají u dětí závislosti na kouření atd.			
	Vztahy	→ dozvídá se, jak fungují vztahy typu oběť-predátor			
	Psychologické typy osobností	→ zjišťuje, zda je extrovert či introvert			
		→ klasifikuje se jako sangvinik, melancholik, flegmatik či choleric			
Stres, únava, frustrace	Chvilková relaxace	→ na chvíli se uklidní a vypne myšlení			
	Autogenní trénink	→ dokáže se sám účinně uvolnit a meditovat			
	Stresory, Stresoři	→ zjišťuje, jestli patří mezi stresory nebo léčitele stresu			
	Nabíjení energií a světlem	→ obnovuje své síly v přírodě či při meditaci			
Léčení	Technika dynamind	→ několika stupni této techniky se zbavuje napětí, strachu, vzteku, bolesti			
	Samoléčení	→ snaží se cítit léčivé energie rukou			
	Systém čaker	→ poznává tento systém a harmonizuje jej			
	Polodrahokamy	→ používá tuto léčivou techniku ve spojení s harmonizací čaker			
	Ochrana	→ kreslí ochrannou mandalu, uplatňuje principy Feng Shuei v bytě			
	Vizualizace	→ představuje si sebe či ostatní jako uzdravené			
Vztahy	Odpouštění	→ odpouští sobě i druhým a tím čistí své vztahy			
	Vděčnost	→ děkuje za vše dobré, co dělá člověk, který je pro něho důležitý			
	Vizualizace	→ představuje si vyřešení svého problému, necítí se jako oběť			
	Technika S.A.R.T.I	→ harmonizuje vztahy pomocí této techniky			
Tvoření nového	Vděčnost	→ je vděčný za vše dobré ve svém životě			
	Pozitivní modlitba	→ správně pojmenovává to, co si přeje a žádá o to			
	Karty	→ pomocí Tarotových karet zjišťuje, kudy se ubírá jeho život			
	Afirmace	→ říká si, píše či maluje pozitivní věty a soustředí se na ně			
Sebeúcta	Spokojenost	→ zkouší si různé techniky vedoucí k větší spokojenosti a radosti			
	Sebeláska	→ snaží se více mít rád sám sebe			
	Terapie smíchem	→ uklidňuje se, čistí se od negativity			
	Terapie tancem a hudbou	→ uvolňuje napětí, cítí se lépe na těle i na duši			
	Pět Tibeťanů	→ procvičuje tělo, zpevňuje jej a má ze sebe lepší pocit			

⁴⁶ ŠVP na ZŠ ÚPICE-LÁNY [online]. Úpice, 2015 [cit. 18. 2. 2015]. Dostupné z: http://www.zsul.cz/files/SVP_komplet.pdf

3.2 Zákon přitažlivosti – základní princip pozitivního myšlení

U mnoha autorů, kteří se zabývají pozitivním myšlením, lze najít společný princip, který můžeme nazvat zákonem přitažlivosti. Lze ho popsat tak, že si tím, jaké prožíváme emoce a jaké vysíláme vibrace, do života přitahujeme buď to, co chceme nebo naopak to, co nechceme. Lidé jsou nastaveni na příjem dobra, ale ne každý ho ve svém životě umožňuje. Knihy o pozitivním myšlení učí jak dobro ve svém životě umožnit. Byrne společně s dalšími představiteli pozitivního myšlení ve své knize *Tajemství* uvádí, že: „*Tajemstvím je zákon přitažlivosti.*“ (Byrne, 2008).⁴² A pokračují s vysvětlením tohoto základního principu pozitivního myšlení.

Vše, co přichází člověku do života, do něj přitahuje. A je to přitahováno na základě představ, které má ve své vlastní mysli. Když trvale na něco člověk myslí, zákon přitažlivosti k němu okamžitě začne přitahovat více podobných myšlenek. Za několik minut k němu dorazí tak velké množství podobných negativních myšlenek, až se zdá, že se situace zhoršila. Čím víc o tom přemýšlí, tím víc se jeho nálada zhoršuje.

Assaraf souhlasí s tím, že úkolem nás, lidských bytostí, je držet se myšlenek na to, po čem toužíme a zcela si tyto myšlenky v mysli vyjasnit. Staneme se tím, o čem nejvíc přemýšlíme. Zároveň to, o čem nejvíc přemýšlíme, také přitáhneme. Současný život je odrazem myšlenek každého člověka z minulosti. Současné myšlenky utvářejí budoucí život. O čem lidská bytost nejvíce přemýšlí nebo na co se nejvíc zaměřuje, ve svém životě zhmotní.

Problém je podle Assarafa v tom, že většina lidí přemýšlí o tom, co nechce, a diví se, proč se jim tyto věci pořád dokola stávají, místo aby více přemýšleli nad tím, co chtějí.

Proctor tvrdí, že co člověk vidí v mysli, bude to jednou držet v rukou. To je podstatou představivosti a vizualizace. Pokud jedinec hlavně přemýšlí o tom, co chce, přivedete to do života. Když se naučí jak si správně vyvolávat ve své představivosti vize splněných přání, ovlivní významně svůj život k lepšímu.

Dooley souhlasí se zhmotněním myšlenek a tento princip shrnuje čtyřmi jednoduchými slovy: „Myšlenky se stávají realitou!“ (Dooley v Byrne, 2008)

Většina lidí nechápe, že myšlenka má frekvenci píše Assaraf. Myšlenka se dá změřit.

Pokud člověk na něco neustále dokola myslí – pokud si představuje, že má nové auto, peníze, že buduje firmu nebo že našel skvělý vztah, tuto frekvenci trvale vysílá.

Lidé jsou jako lidský televizní vysílač, který myšlenkami vysílá frekvenci. Pokud chtějí ve svém životě cokoli změnit, musí změnit frekvenci změnou svých myšlenek. Když někdo přemýšlí, přitahuje podobné věci, které jsou na stejné frekvenci jako ony myšlenky. Vše, co se vysílá, se vrací ke svému zdroji – k člověku, ve formě obrazů z jeho života. Pokud chce cokoli ve svém životě změnit, musí změnit dosavadní frekvenci tím, že změní své myšlenky.

Doyle popisuje zákon přitažlivost tak, že se nestará o to, zda je to, co člověk vnímá pro něho dobré nebo špatné, či zda to chce nebo ne. Odpovídá na myšlenky každého z nás. Zákon přitažlivosti nepočítá „nechci“ nebo „ne“ či jakákoli jiná slůvka. Když někdo vysloví slova záporu, zákon přitažlivosti přijímá toto: neCHCI vylít kávu na tyto šaty, neCHCI přijít pozdě, neCHCI, aby mi ukradli kolo, neCHCI být nemocný, neCHCI být nešťastný.

Nicholsová spatřuje zákon přitažlivosti všude. Všechno k sobě člověk přitahuje. Lidi, práci, události, zdraví, bohatství, dluhy, radost, auto, či společenství, do kterého patří. Všechno k sobě přitahuje jako magnet. O čem přemýšlí, to přivodí. Celý život je projevem myšlenek, které se někomu honí hlavou. Naštěstí myšlenky nedocházejí okamžitě naplnění. Časové zpoždění je prospěšné, protože umožňuje věci přehodnotit, přemýšlet o tom, po čem kdo touží, a vybrat si znovu.

Veškerou sílu k utváření života má člověk k dispozici právě nyní, protože právě nyní myslí. Může vymazat své předchozí myšlenky tím, že je nahradí dobrými myšlenkami. Lidé mají mysl, která umí rozlišovat. Mohou používat svobodnou vůli k výběru vlastních myšlenek. Jsou schopni záměrně myslet a svou myslí utvářet celý život.⁴⁷

Takto byl zákon přitažlivosti vysvětlen mnoha známými osobnostmi pozitivního myšlení v knize a DVD Tajemství.

⁴⁷ BYRNE, Rhonda. *Tajemství*. Praha: Euromedia Group, k. s. – Ikar, 2008, s. 20-59

Zákonu přitažlivosti se věnují i manželé Hicksovi. Zde je jejich vysvětlení: Jestliže člověk zaměří svou pozornost na to, po čem touží a co momentálně nemá, zákon přitažlivosti zajistí, že se touha naplní. Když myslí na vysněnou věc nebo prožitek, vyzařuje určitou vibraci a podle zákona tato věc nebo zážitek musí přijít. Pokud upíná svou pozornost na svůj současný stav, čili na to, že to nemá, potom budete působením zákona přitažlivosti i nadále zakoušet vibrace nedostatku, a tak ani nadále nebude mít to, po čem touží. To je zákon.⁴⁸

Zákonu přitažlivosti se věnují téměř všichni autoři knih o pozitivním myšlení. Autorka práce si oblíbila knihy manželů Hicksových a jejich channelingové Abrahamovo učení, knihy Louise L. Hay, především její dnes už světově známou knihu *Miluj svůj život*, knihy Rhondy Byrne, která ve svém světovém bestselleru *Tajemství* a skvěle zpracovaném DVD společně s předními představiteli pozitivního myšlení zákon přitažlivosti představuje veřejnosti. Existuje nepřeberné množství autorů knih o pozitivním myšlení, ale tato práce se podrobně bude zabývat těmito autory a jejich vysvětlením principů Zákona přitažlivosti (viz Příloha D) a zajímavým technikám, které člověka učí prakticky ihned začít měnit své vibrace a tím si zlepšit svůj život. To je náplní předmětu *Pozitivní myšlení v praxi na základní škole*. Knihy, DVD, odkazy na youtube, webové stránky, e-mailové zprávy, facebookové skupiny apod. jsou v dnešní době nezbytnou součástí práce celých týmů pracujících pod vedením těchto autorů. Čtenář si může nastavit přeposílání denních afirmací a nejnovějších aktualit ze života oblíbených spisovatelů do svého e-mailu nebo chytrého mobilního telefonu. Stává se tak součástí celosvětových zájmových skupin, které se mohou podílet a podílejí se na životě i díle těchto autorů.

Louise Hay v kapitole V co věřím, v knize *Miluj svůj život* shrnuje:
„ To, co si o sobě myslíme, se pro nás stává pravdou. Věřím, že všichni, mne nevyjímaje, jsme bezvýhradně zodpovědní za všechno, k čemu v našem životě dochází, za to nejlepší i nejhorší.“ (Hay, 1991, s. 15)⁴⁹

⁴⁸ HICKS, Esther a Jerry. *Požádej a je ti dáno*. Praha: Synergie, 2009, s. 313

⁴⁹ HAY, Louise. *Miluj svůj život*. Edice post, svazek č. 11. Praha: Radost, 1991, s. 15

3.3 Techniky pozitivního myšlení

V průběhu života se člověk dostává do životních situací běžných, ale také tzv. náročných, kdy dosažení cíle není uskutečnitelné běžnými postupy. Z psychologie víme, že se jedná o situace konfliktní, frustrující, stresující. Tyto situace mohou zapříčiňovat různé psychické poruchy. Přemíra podnětů, časová tíseň a jistá izolace jedince v současnosti spolu s vysokými požadavky způsobují, že tyto náročné, mezní životní situace zaujímají v rámci řetězce všech životních situací významné místo.

S náročnými životními situacemi se setkáváme od raného dětství. Sociálním učením si jedinec osvojuje jisté techniky vyrovnávání se s těmito situacemi. Odolnost k náročným životním situacím je potřebné získávat postupným zvyšováním požadavků a také osvojením vhodných technik vyrovnávání se s náročnými životními situacemi. Příznivě toto lze dosahovat také ve volném čase.⁵⁰ (Kraus, 2008, s. 145)

Právě praktické techniky, které si může člověk vyzkoušet sám, jsou stěžejním obsahem autorčina předmětu Pozitivní myšlení v praxi na základní škole. Ony jsou to nejdůležitější, co se mohou žáci naučit pro svůj život. Častým opakováním dochází k přeprogramování naučených přesvědčení a zvyšování vibrací. Tím se dá dosáhnout kvalitnějšího prožívání života. Autorka vybrala pro své průzkumové šetření sedm základních technik, kterým se ve své práci věnuje hlouběji. Cílem šetření bylo mimo jiné zjistit, kterým technikám se žáci věnují i po odchodu ze základní školy ve svém životě a v jaké míře.

⁵⁰ KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008, s. 145

3.3.1 Vděčnost

První technikou v průzkumném šetření je VDĚČNOST. Podle Louise Hay (a autorka práce se s ní plně ztotožňuje) je použití techniky vděčnosti důležité. Vyjadřuje ji ve své knize *Miluj svůj život* takto: „*Máte-li svou práci rádi, ale domníváte se, že za ni dostáváte málo zapláceno, pak s láskou žehnejte platu, který máte. Vyjádření vděku za to, co už máme, umožňuje růst.*“ (Hay, 1991, s. 123) ⁵¹

Manželé Hicksovi tuto techniku nazývají soustavné uznávání. Je to proces praktikování vyšších vibrací. Čím déle se člověk zaměřuje na věci, z nichž má dobrý pocit, tím snazší pro něho je udržet vibrační frekvence, z nichž má dobrý pocit, tím víc mu zákon přitažlivosti bude dodávat další myšlenky, zkušenosti, lidi a věci, které jsou v souladu s praktikovanou vibrací. Čím víc praktikuje uznávání, tím bude mít ve svých vibračních frekvencích méně odporu. A čím méně odporu má, tím bude jeho život lepší. Jakmile se začne orientovat na vyhledávání věcí, kterým by mohl projevit uznání a ocenění, zjistí, že den bude plný takových věcí. Pokaždé, když něčemu projevuje uznání, pokaždé když něco chválí, pokaždé když z něčeho má dobrý pocit, říká člověk vesmíru, aby mu toho dal ještě víc. Jestliže se většinou nachází ve stavu uznávání, bude k němu plynout všechno dobré. ⁵²

Byrne ve své knize *Tajemství* shrnuje: „*Světů nemůžete pomoci tím, že se zaměříte na vše negativní. Jakmile se zaměříte na negativní události světa, nejenže k nim ještě další přidáte, ale také přivedete víc negativních věcí do svého života. Chvalte a žehnejte všemu na světě. Odstraní tak negativitu a disharmonii a dostanete se na nejvyšší frekvenci, kterou je láska.*“ (Byrne, 2008, s. 169) ⁵³

Vitale ve stejné knize píše, že aby svůj život jedinec změnil, měl by začít tím, že si vytvoří seznam věcí, za které může být vděčný. To změní jeho energii a začne měnit i myšlení. Nemá smysl se zaměřovat na to, co člověk nemá, na potíže a problémy, s kterými se v životě potýká. Po napsání seznamu začne být vděčný za všechny věci, z kterých má dobrý pocit. ⁵³

⁵¹ HAY, Louise. *Miluj svůj život*. Edice post, svazek č. 11. Praha: Radost, 1991, s. 123

⁵² HICKS, Esther a Jerry. *Požádej a je ti dáno*. Praha: Synergie, 2009, s. 158-162

⁵³ BYRNE, Rhonda. *Tajemství*. Praha: Euromedia Group, k. s. – Ikar, 2008, s. 90, 169

Wattles dodává, že mnoho lidí, kteří svůj život řídí dobře ve všech dalších oblastech, zůstává v chudobě, protože jim chybí vděčnost. Denní procvičování vděčnosti je jednou z cest, po které k nim přijde bohatství.⁵³

Vděčnost začíná jediným prostým slovem – DĚKUJI -, ale musí ten vděk cítit člověk celým srdcem. Čím častěji začne říkat děkuji, tím víc to procítí a tím víc lásky bude dávat. Sílu vděčnosti může v životě využít třemi způsoby a každý z nich znamená dávat lásku.

1. Být vděčný za všechno, co v životě člověk dostal (minulost).
2. Být vděčný za všechno, co v životě dostává (přítomnost).
3. Být vděčný za všechno, co v životě chce, jako by to už dostal (budoucnost).

Je jedno, v jak negativní situaci se právě nachází, vždycky může najít něco, za co může být vděčný, a když to udělá, přitáhne k sobě sílu lásky, která eliminuje negativitu.⁵⁴

Byrne v knize *Denní naučení* vybízí k rychlé změně života používáním vděčnosti, která změní energii. Člověk má vložit veškerou svou energii do procítění vděčnosti, pak se mu začnou v životě dít zázraky. Aby si změnil věci rychle, měl by napsat každý den sto věcí, za které je vděčný a dělat to poctivě, dokud neuvidí změnu. A tu vděčnost také procítit. Moc spočívá v tom, že člověk cítí to, co vyjadřuje vděčnými slovy.⁵⁵

⁵³ BYRNE, Rhonda. *Tajemství*. Praha: Euromedia Group, k. s. – Ikar, 2008, s. 90, 169

⁵⁴ BYRNE, Rhonda. *Moc*. Praha: Euromedia Group, k. s. – Ikar, 2011, s. 146

⁵⁵ BYRNE, Rhonda. *Denní naučení*. Praha: Euromedia Group, k. s. – Ikar, 2014, s. 2

TECHNIKA VDĚČNOSTI při hodině Pozitivního myšlení

Úvod: kdyby si žák měl zapamatovat pouze jedinou ze všech možných technik pozitivního myšlení, pak je to právě vděčnost. Je z nich nejúčinnější a nejdůležitější.

Metoda: žák si napíše na papír, za co vše může být ve svém životě vděčný. Jednu stranu papíru nadepíše větou JSEM VDĚČNÝ ZA TO, ŽE JSEM: a druhou stranu JSEM VDĚČNÝ ZA TO, ŽE MÁM a doplní ji větami v pozitivním smyslu. Měl by psát věty v přítomném čase a dosáhnout počtu 100 různých vět. Např. Jsem vděčný, za to, že jsem zdravý, šťastný, mám skvělou rodinu, kamarády, jsem chytrý, mám nový počítač, mám hezký vztah s...atd.

Forma výuky: cvičení se dá praktikovat nejen jako jednorázová záležitost během jedné vyučovací hodiny, ale je vhodnější zařadit ho každý den, kdy si před spaním dítě napíše, co vše se mu během dne povedlo, co bylo hezkého a za co je vděčný. Psaní vděčnosti ve třídě, doma do poznámek v mobilu, do sešitu, na papír. Poděkování v duchu se dá praktikovat kdekoliv, nejlépe ihned při rozpoznání něčeho, co se člověku stalo dobrého.

Cíl s ohledem na žáka: zvýší si vibrace, zlepší své pocity a uzná, že život má spoustu pozitivních stránek. V kombinaci s technikou odpuštění a čištění vztahů oceňuje pozitivní vlastnosti nebo činnosti jiných lidí. Tím do svého života přitáhne více dobra a zlepší své vztahy.⁵⁶

Zhodnocení: oblíbená technika u žáků, je důležité ji dělat pravidelně.

Náměty na realizaci: je možno zařadit techniku během prázdnin, kdy si vše, za co jsou ten den vděční žáci zapíše každý den do notýsku nebo do poznámek v mobilním telefonu.

Zkušenosti s aplikací této techniky u dětí: i ti žáci, kteří se obávali, že nedají dohromady 100 různých vět měli radost, když se jim to povedlo. Na konci hodiny se všichni cítili o mnoho lépe.

Reflexe žáků: při používání techniky vděčnosti a tabule vizí žáci hlásí po týdnu při další hodině PM splnění některých přání.

⁵⁶ ROUDNÁ, Iva. *Skupina Pozitivní myšlení - Praktická cvičení* [online]. Úpice, 2015 [cit. 8. 3. 2014]. Dostupné z: <http://www.facebook.com/notes/pozitivni-yšlení/praktická-cvičení/271710239612627>

3.3.2 Odpuštění

Louise Hay píše: „ *Minulost je pryč, je za námi. Už ji nezměníme. Můžeme však změnit to, co si o ní myslíme.*“ (Hay, 1991, s. 25) ⁵⁷

Je proto naprostý nesmysl, aby dnes člověk trestal sám sebe za to, že mu kdysi dávno někdo ublížil. Pokud se rozhodne uvěřit, že je bezmocná oběť, a že nic už nemá cenu, pak jej v tom Vesmír podpoří a jeho stav se bude neustále zhoršovat. Životadárné naopak bude, když se těchto bláhových, negativních myšlenek, které člověka jen vyčerpávají, zbaví. K tomu, aby se zbavil minulosti, musí být ochoten odpouštět. Musí se rozhodně zbavit své minulosti a všem, včetně vlastní osoby, odpustit. Nemusí umět odpouštět. Zpočátku to možná ani nebude chtít. Léčba začíná už tím, když si řekne, že je k tomu ochotný. Příčinou všech nemocí je neochota odpustit sobě i druhým. Kdykoli jedinec onemocní, je nutné, aby se upřímně zamyslel nad tím, komu potřebuje odpustit. Právě tomu, komu se mu bude odpouštět nejhůře, potřebuje odpustit nejvíce. Odpuštění znamená vzdát se, nechat jít. Nemá nic společného s omlouváním chyb. Pouze se toho všeho zbavit. Jak těžko lidi chápou, že i oni – ti druzí, kdokoli, komu potřebují odpustit – trpěli. Je třeba pochopit, že se snažili o to nejlepší, s porozuměním, vědomím a znalostmi, které měli v dané době k dispozici. Láska k sobě začíná tehdy, když se přestane člověk za cokoli kritizovat. Kdo se má rád a je spokojen s tím, jaký je, všechno mu v životě vychází. Mnoho lidí tvrdí, že se nemohou radovat z přítomné chvíli kvůli něčemu, co se stalo v minulosti. Nemohou žít naplno, protože kdysi udělali něco špatně nebo něco neudělali vůbec. Nemohou se radovat z dneška, protože přišli o něco, co měli kdysi. Nejsou schopni lásky, protože jim kdysi někdo ublížil. Protože kdysi se jim při určité činnosti stalo něco nepříjemného, čekají, že se jim to stane znovu. Jsou přesvědčeni, že jsou už navždy špatní, protože kdysi udělali něco, čeho litují. Díky nějaké velmi staré zkušenosti, kdy s nimi někdo ošklivě jednal, nikdy neodpustí a nezapomenou. Závislost na minulosti, ať byla jakákoli, nám škodí. Jim, viníkům, je to srdečně jedno, obvykle ani nic netuší. Jen člověk sám si tak ubližuje, protože si brání naplno prožít přítomnou chvíli. ⁵⁷

⁵⁷ HAY, Louise. *Miluj svůj život*. Edice post, svazek č. 11. Praha: Radost, 1991, s. 25, 89

TECHNIKA ODPUŠTĚNÍ při hodině Pozitivního myšlení

Úvod: lidé jsou nemocní z toho, že se stále zaobírají minulostí a nejsou schopni odpustit to, co jim ostatní provedli. Jediní, kdo tím trpí, jsou ale oni sami. Každý z nás by měl odpustit proto, aby byl zdravý. Uvědomit si, že ten dotyčný mu ublížil, protože to v té době jinak neuměl. Každý se vyvíjí. I vy byste teď už neudělali spoustu věcí ve svém životě, za které se kritizujete. Je na čase se oprostít od minulosti.

Metoda: žák si napíše větu: TEN, KTERÉMU POTŘEBUJI ODPUSTIT JE.... a já mu odpouštím, že.... Píše tak dlouho, dokud si vzpomene i na sebemenší křivdu, která se jej dotkla. Na druhý kus papíru připíše větu: ODPOUŠTÍM SÁM SOBĚ, že..... a doplní věty s obsahem všeho možného, za co se léta kritizoval a nenáviděl. Pokaždé, když se mu bude zdát, že mu někdo ublížil, měl by zkusit mu v duchu odpustit. Stejně tak by se večer před spaním měl pokusit odpustit sám sobě vše, co se mu za ten den nepovedlo. To už nemusí psát, jen si to v duchu říci.⁵⁷

Forma výuky: Vysoce individuální. Ve třídě. Tato cvičení jsou velmi účinná. Je užitečné provádět je nejméně jednou týdně, abychom se zbavili zbývajících starých nánosů. Některých zážitků se žák zbaví snadno, na některých musí pracovat déle, až se jednoho dne rozplynou a zmizí.

Cíl s ohledem na žáka: žák by měl odpustit sobě i druhým a tím se zbavit tlaku, bolesti, vzteku.

Zhodnocení: velmi účinná technika, u některých žáků lépe nechat je pracovat v klidu doma, je to hodně emotivní

Náměty na realizaci: možno kombinovat s vizualizací, představit si, jak s dotyčným žákem mluví a odpouští mu to. Nebo si představí sebe jako malé dítě, vezme se do náruče a odpustí si vše, za co se roky duševně trestal.

Zkušenosti s aplikací této techniky u dětí: kdo měl problém někomu odpustit, tomu pomohlo říci, že mu může klidně jako vynadat a poté odpustit. Vysvětlení, že tím neomlouvá to, že mu někdo ublížil, ale dělá to pro sebe, aby byl zdravý, hodně pomohlo.

Reflexe žáků: někteří žáci po překonání krize, kdy se jim nechtělo někomu odpustit, děkovali, protože se jim začalo žít radostněji.

3.3.3 Žádost o splnění přání

Technik, které pomohou člověku uvědomit si, co vlastně chce a definovat svá přání existuje nepřeberné množství. Následuje výčet alespoň několika z nich:

Důležitá je *kreativní metoda*, která je popsána v knize *Tajemství* a kterou používá většina autorů knih o pozitivním myšlení. Byla převzata z Nového zákona v Bibli a je pro člověka jednoduchým vodítkem, jak vytvořit to, co chce – třemi jednoduchými kroky.

- **První krok: požádat**

Nicholsová tvrdí, že jako první krok je nutné požádat. Prikázat vesmíru. Ať se vesmír dozví, co člověk chce. Vesmír reaguje na jeho myšlenky.

Proctor vybízí, aby si jedinec sedl a sepsal si na papír, co vlastně v životě chce. Důležité je napsat si to v přítomném čase. Může například začít takto: „*Jsem tak rád a vděčný, že...*“ A pak vysvětlit, jak by jeho život měl vypadat – ve všech oblastech. (Byrne, 2008, s. 63)

Mozek nerozlišuje mezi tím, jestli se ta věc už stala nebo je pouze v představách. Reaguje na představy a pocity.

- **Druhý krok: věřit**

Collier doporučuje vnímat to, po čem člověk touží, jako by to už bylo jeho. Musí vědět, že to přijde, až bude potřebovat. Pak by to měl nechat přijít. Netrápit se a nedělat si kvůli tomu starosti. Nemyslet na to, že to ještě nemá. Myslet na to, jako by vysněnou věc nebo vztah už měl, jako by mu to patřilo a měl to ve svém vlastnictví. To je pro člověka to nejtěžší.

- **Třetí krok: získat**

Shimoffová popisuje tento krok tak, že v této metodě je důležité cítit se dobře, být šťastný, protože když se lidé cítí dobře, dostávají se na frekvenci toho, po čem touží.

Jednou větou se dá tato metoda popsat tak, že by měl člověk požádat jednou, věřit, že už to získal a cítit se dobře, dokud se vysněná věc neprojeví v jeho životě. ⁵⁸

⁵⁸ BYRNE, Rhonda. *Tajemství*. Praha: Euromedia Group, k. s. – Ikar, 2008, s. 63-73

Autorka práce svým žákům během hodin Pozitivního myšlení postupně v horizontu 10 let předávala zkušenosti s technikami, které se naučila (a hlavně sama na sobě prakticky vyzkoušela) z knih, přednášek, článků, časopisů, internetových odkazů, DVD, e-mailů od spisovatelů pozitivního myšlení apod. Techniky pomáhající žákům definovat svá přání a učí je, jak si do života přivést, co chtějí. Jsou to například: zaměření na to, co člověk chce, kreslení přání, tvorba nového, odpoutání pozornosti od negativního, snížení odporu, seznam milovaných věcí a lidí, místo pro nové, dobré pocity při placení, vesmír vždy na straně člověka, tabule vizí, můj vysněný život, po proudu a mnoho dalších. Tato práce se bude zabývat technikou kreslená přání, která je u dětí velmi oblíbená.

TECHNIKA KRESLENÁ PŘÁNÍ při hodině Pozitivního myšlení

Úvod: kreslená přání je technika, která pomůže konkretizovat dětem jejich přání a při jejich kreslení se soustředí na to, jako by už tu věc či vztah ve svém životě měli. Soustředí se na řešení, nikoli na problém – absenci toho, co chtějí. Je to velmi účinná technika jak přivolat do života to, po čem člověk touží. Je to stejné, jako by prováděl vizualizaci /představy/ toho, co už má nebo prožívá jako by se to právě dělo a nebylo to jen pouhým snem. Namalované na papíře je to pro žáky uchopitelnější a srozumitelnější.

Metoda: žáci si vezmou čtvrtku (A4 nebo A3 dle své volby) a jakékoliv jim příjemné barvy nebo jen pero. Namalují sebe jako by už měli splněna svá přání a oni byli aktéry té události. Nakreslí svou postavu do oken vysněné školy jako by už byli přijati, namalují sebe v kruhu milující rodiny, jak hrají hry na novém počítači apod. Jejich osoba nesmí na obrázku chybět. Nebo si mohou vlepít do své postavy vlastní obličej z fotografie. Důležité je výsledný obrázek umístit např. ve svém pokoji tak, aby na něj dobře viděli a mohli si snadněji představit splnění svých snů.

Forma výuky: Individuální. Ve třídě, v počítačové učebně. V jedné hodině se nakreslí přání, v jiné dvouhodinově se mohou vyhledávat vytoužené věci na internetu a vkládat do wordového dokumentu.

Cíl s ohledem na žáka: žák se odpoutá od toho, že nemá, po čem v životě touží. Získá naději. Konkretizuje svá přání, zaměřuje se na to pozitivní.

Zhodnocení: děti rádi kreslí svá přání jako by se splnila, kreslí tak, jak umí, důležité je, aby se v postavách poznali oni sami, nezasahujeme do jejich práce.

Náměty na realizaci: možno kombinovat s vděčností, kdy si žáci pod každé namalované přání napíší DĚKUJI za to, že mám, jsem,

Zkušenosti s aplikací této techniky u dětí: nenutit děti nutně malovat barvami, některé mají raději práci s perem nebo obyčejnou tužkou. Po hodině kreslení se usmívají. Je jim moc dobře s představou, že jim život dá, co chtějí.

Reflexe žáků: i po týdnu praktikování této techniky děti hlásily splnění některých jejich přání, jejich radost je dostatečnou satisfakcí.

3.3.4 Čištění vztahů

Nicholsová v knize *Tajemství* píše, že lidé často dávají jiným příležitost tvořit jejich štěstí a často se jim to nedaří tak, jak by to chtěli. Protože jen jedna jediná osoba se může starat o jejich radost a štěstí – a tou osobou jsou oni sami. Dokonce ani rodiče, ani dítě, partner, nikdo nemá nad štěstím druhých kontrolu. Mají jednoduše příležitost se na něčím štěstí podílet. „*Ale vaše radost je ve vás uvnitř.*“ (Byrne, 2008, s. 138) ⁵⁹

Člověk by měl jednat se sebou samým s láskou a respektem a přitáhne lidi, kteří lásku a respekt projeví jemu. Když sebe vnímá negativně, blokuje lásku a místo toho přitahuje víc lidí a situací, z kterých se neustále bude vnímat negativně. Aby vztah fungoval, měl by se každý zaměřit na to, co na jiné osobě oceňuje – a nesoustředit se na jeho negativa.

Shimoffová to dokresluje tvrzením, že ve vztazích jsou lidé zvyklí stěžovat si na jiné lidi. Aby však vztahy mohly skutečně dobře fungovat, dá to práci. Chce to přemýšlet o všech důvodech, proč ho/ji člověk miluje. Oceňovat smysl pro humor, podporu. Při zaměření na pozitivní stránky a jejich uznání problémy zvolna vymizí. ⁵⁹

⁵⁹ BYRNE, Rhonda. *Tajemství*. Praha: Euromedia Group, k. s. – Ikar, 2008, s. 137, 138

Ve svých vztazích může každý poznat, co vydává. Jestliže má v současnosti vztah skvělý, znamená to, že dává lásky a vděčnosti víc než negativitu. A naopak. Jakýkoli vztah se dá okamžitě změnit zaměřením na to, co člověk miluje a oceňuje a za co je u daného člověka vděčný. Důsledkem bude pocit, že se s tím druhým člověkem stalo něco neuvěřitelného. Ale neuvěřitelná je síla lásky, protože ta rozpouští negativitu, včetně negativitu ve vztazích.

Každému člověku, se kterým přijde druhý do styku, buď lásku dává, nebo ne. A to, co dá, také dostane. Když se snaží někoho změnit, když si myslí, že ví, co je pro druhého nejlepší, když si myslí, že má pravdu a ten druhý se mylí, lásku nedává. Kritizování, obviňování, stěžování, popichování a hledání chyb na druhém neznámá dává lásku. Dávat lásku druhým prostřednictvím své laskavosti, povzbuzování, podpory, vděčnosti a všech možných dobrých pocitů, způsobí, že se vrací znásobena v každé oblasti života.⁶⁰

TECHNIKA ZLEPŠENÍ VZTAHU při hodině Pozitivního myšlení

Úvod: když je člověk nespokojený s jakýmkoliv vztahem je pro něho útěchou, že se dá kdykoliv zlepšit, stačí na tom zapracovat třeba pomocí této techniky.

Metoda: žáci jsou vybídnuti, aby na určitého člověka, se kterým mají v současné době problematický vztah, začali myslet v tom dobrém, nikoli na něho neustále myslet negativně, stěžovat si na něho, pomlouvat ho, kritizovat. Na papír si napíší, co je na tom člověku dobrého. Zkusí napsat vše, na co si mohou vzpomenout, co udělal dobrého v minulosti nebo přítomnosti. V ideálním případě každý den něco připiší. Napíší si například tyto věty: „Tento člověk_____ je dobrý v_____, má tyto dobré vlastnosti_____, umí_____ atd. Měli by věty dokončit v pozitivním smyslu.

Pro změny ve vztahu se doporučuje třicet dní si zapisovat vše, čeho si na partnerovi či jiné osobě člověk váží.

Forma výuky: Individuální. Ve třídě hodinu a poté návaznost doma po dobu třiceti dní.

Cíl s ohledem na žáka: žák změní směr svých myšlenek, soustředí se na pozitivní vlastnosti druhého a ne na problémy ve vztahu.

⁶⁰ BYRNE, Rhonda. *Moc*. Praha: Euromedia Group, k. s. – Ikar, 2011, s. 189, 210

Zhodnocení: dítě už není obětí, snaží se pomoci si změnit své vztahy, mění tok svých myšlenek ohledně druhého pozitivním směrem.

Náměty na realizaci: v kombinaci s odpuštěním toho, čím dítěti ten člověk ublížil, s vizualizací nového láskyplného vztahu, s kresbou přání zlepšeného vztahu

Zkušenosti s aplikací této techniky u dětí: začneme s aplikací na osobách učitelů, kteří jsou údajně na žáka zasedlí, se kterým má nějaký problém. Až poté se doporučí dítěti pracovat samo doma na vztahu s blízkou osobou, který je pro něho velmi bolestný a to nejméně po dobu třiceti dnů.

Reflexe žáků: někdy se dítěti nechce měnit navyklé formy myšlení, kdy stále dokola přemýšlí o někom, s kým má problém negativně. Ale když je to pro něho důležité a zkusí tuto techniku, hlásí zlepšení vztahu. Paradoxně to hlásí i rodiče, kterým byla tato technika doporučena, a jsou za ni velmi vděční, protože jim zlepšil vztah se svým dítětem.

3.3.5 Afirmace

AFIRMACE jsou pozitivní tvrzení, kterými si každý může přeprogramovat svou mysl a tím zlepšit své pocity, náladu, život. Lidé se stále kritizují. Často se trápí myšlenkami, které jsou původně někoho jiného. Berou za své tvrzení, týkající se jejich osoby, které pronesli jejich rodiče, kamarádi, učitelé apod. Sebeláska je to, co by se měli všichni naučit. Mít se rád takový, jaký člověk je. Když někomu na sobě něco vadí a dá se to změnit k lepšímu, mohl a měl by to změnit. S čím ale nejde nic dělat (zděděné tělesné vlastnosti po předcích jako tvar postavy, barva očí, kvalita vlasů, velikost prsou, tvar nohou apod.) s tím je třeba se smířit. Žádný člověk z miliard lidí na světě není stejný. Člověk by si měl uvědomit, že je jedinečný v tom, že se liší a neporovnávat se s ostatními.

STĚŽOVÁNÍ SI – jsou to negativní afirmace. Většina lidí nemá ponětí o síle svých vlastních myšlenek. Neuvědomují si, že jak neustále vyhledávají věci, na které si mohou stěžovat, připravují se o své vlastní fyzické zdraví. Mnozí si neuvědomují, že než si začali stěžovat na své bolavé tělo nebo na nějakou chronickou nemoc, stěžovali si nejprve na spoustu jiných věcí.⁶¹

⁶¹ HICKS, Esther a Jerry. *Požádej a je ti dáno*. Praha: Synergie, 2009, s. 85

Pro představu, co to afirmace je, uvádí autorka nejkrásnější ucelenou afirmaci, která zahrnuje vše důležité pro život člověka od spisovatelky, která je mistrem afirmací, Louise L. Hay.

„V nekonečnu života, kde se nacházím, je všechno dokonalé, úplné a celistvé. Žiji v harmonii s každým, koho znám. V hloubi mé bytosti je bezedná studnice lásky. Nechávám tuto lásku vyvěrat na povrch. Naplňuje mé srdce, mé tělo, mou mysl, mé vědomí a celou mou bytost. Vyzařuje ze mne do všech stran a násobena se ke mně vrací zpět. Čím více lásky dávám, tím více jí mám – její zásoby jsou nevyčerpatelné. Když rozdávám lásku, je mi dobře. Vyjadřuji tak svou niternou radost. Mám se rád, a proto s láskou pečuji o své tělo. Láskyplně ho žívím, upravuji a oblékám. Odvděčuje se mi zdravím a energií. Mám se rád, a proto bydlím v útulném a pohodlném bytě, který uspokojuje všechny mé potřeby. Naplňuji jeho místnosti vibracemi lásky, aby každý, kdo do něj vstoupí, tuto lásku pocítil a přijímal její životadárnou sílu. Mám se rád, a proto dělám práci, která mne baví, v níž využívám své nadání a schopnosti. Pracuji s lidmi a pro lidi, které mám rád a kteří mají rádi mne. Za svou práci dostávám dobře zaplaceno. Mám se rád, a proto se ke všem chovám laskavě a s láskou na ně myslím, protože vím, že to, co vydávám, se ke mně znásobeno vrátí zpět. Přivolávám k sobě jen milující lidi, protože jsou odrazem mé osobnosti. Mám se rád, a proto odpouštím své minulosti a zcela se zbavuji všech svých dřívějších zkušeností. Jsem zcela svobodný. Mám se rád, a proto bezvýhradně miluji přítomnost a každý její okamžik prožívám pozitivně. Víím, že má budoucnost je harmonická, bezpečná a jasná, protože jsem milovaným dítětem Vesmíru, který o mne teď a navěky laskavě pečuje. V mém světě je všechno v pořádku.“⁶²

(Hay, 1991, s. 217)

Tuto komplexní afirmaci autorka používá se svými žáky, kdy si ji při hodině pozitivního myšlení zapíší a doma pak umístí na viditelné místo, aby si ji mohli co nejčastěji předčítat.

⁶² HAY, Louise. *Miluj svůj život*. Edice post, svazek č. 11. Praha: Radost, 1991, s. 217

TECHNIKA AFIRMACE při hodině Pozitivního myšlení

Úvod: je na čase naučit člověka, a nejlépe už mladého člověka, mít se rád. Umět pochválit sám sebe. Nekritizovat se, když něco zkazí. Přeprogramovat mysl pomocí afirmací. Zlepšit si náladu, pocity.

Metoda: nejdůležitější afirmací, kterou děti používají je: „MÁM SE RÁD/A.“ Říkají si ji před zrcadlem a dívají se při tom sami sobě do očí. Technika je účinnější ve spojení se svým jménem. „Mám tě rád, Vašku. Máš tě ráda, Maruško.“ Další obměny jsou „JSEM SE SEBOU SPOKOJENÝ/Á.“ „BERU SE PŘESNĚ TAKOVÝ/Á JAKÝ JSEM.“

Afirmace se dají psát, kreslit, myslet, říkat, nahrát (nejlépe našeptat, pak se na ně budeme muset více při poslechu soustředit) do mobilního telefonu či na diktafon a poslouchat před spaním.

Forma výuky: Individuální. Ve třídě. Nejúčinnější je psát si afirmace každý den. Pořád dokola si je opakovat. Používat zrcadlo.

Cíl s ohledem na žáka: žák sám sobě řekne, že se má rád, že je se sebou spokojený, že se bere takový, jaký je. Cílem je, aby se přestal tolik kritizovat a chválil se za to, co se mu povedlo. Pomoci mladým lidem zbavit se komplexů méněcennosti a srovnávání s ostatními. Zdůraznit jejich jedinečnost.

Zhodnocení: pro někoho je dost těžké mít se rád, ale praxí se to dá zlepšit.

Náměty na realizaci: žák si přinese vlastní zrcátko, nahraje afirmace na mobil, napíše si ty nejdůležitější a pak už je na něm, jestli je použije i v životě.

Zkušenosti s aplikací této techniky u dětí: při práci se zrcadlem se někdo nedokáže podívat sám sobě do očí a říci si Máš tě rád. Jsou to obvykle děti, které se cítí méněcenné. Opakováním techniky a použitím zrcadla v klidu doma se dá docílit zlepšení.

Reflexe žáků: i děti, které nejprve nedokázaly použít tuto techniku se zrcadlem se vlivem a povzbuzováním ostatních dětí časem dokázaly podívat sami sobě do očí a říci si Máš tě rád. Při povídání o tom, že máme být každý jiný, že neexistuje nikdo stejný jako my, že se nemáme porovnávat s ostatními, že bychom neměli poslouchat hanlivá tvrzení o naší osobě od ostatních a řídit se vlastními pocity o sobě se děti uvolňovaly, usmívaly a snad i začaly trochu cítit vlastní důležitost.

3.3.6 Relaxace a meditace

Relaxační techniky jsou v Pedagogickém slovníku popsány jako postupy navozující stav psychického i tělesného uvolnění. Hrají významnou roli při prevenci a snižování stresu jak pedagogických pracovníků, tak žáků.⁶³

Kebza a Komárek v knize *Pohyb a relaxace* uvádějí, že umění relaxovat, uvolnit se, zbavit se napětí, odpočinout si a nabrat síl je jedním z nejvýznamnějších způsobů zvládnání stresu, který přestal být na počátku 21. století výjimkou, ale stal se součástí každodenního života lidí – příslušníků civilizované společnosti. Ovládnutí tohoto umění je velmi důležité pro zdravý život jak dospělých, tak dětí. Schopnost relaxovat se rozvíjí na těchto principech:

- využití představivosti (imaginace), jež hraje v nácviku relaxace velmi důležitou roli,
- spojení nácviku relaxace s pohybovou aktivitou, jež tomuto nácviku výrazně napomáhá,
- založení nácviku na správném předpokladu, že relaxace tělesná umožňuje vzhledem k propojení tělesné a duševní složky člověka poměrně snadné navození relaxace duševní.
- postavit nácvik relaxace na schopnosti rozlišovat stavy napětí a uvolnění, přičemž zvláště u dětí je třeba tuto schopnost založit nikoli na významech slov, ale na vlastním prožitku obou těchto stavů.⁶⁴

Relaxační metody určené dětem jsou odlišné v tom, že je třeba využívat co nejvíce názorných příkladů místo slovních instrukcí. Slova jako „relaxace“ či „uvolnění“ většinou nejsou pro děti doprovázena odpovídajícím významem. Vhodné je zařazovat do nácviku co nejvíce srozumitelných příkladů a stylizovat celý nácvik do situace, která je dětem dostatečně známá a která je jim přístupná, např. do světa pohádek či spontánních her.

Nejpřirozenějším východiskem nácviku relaxace u dětí je pohybová aktivita, jejíž spontánnost umožňuje vhodně zakomponovat do hry prvky relaxace, zpočátku ve formě postupného svalového uvolňování.

⁶³ MAREŠ, Jiří a PRÚCHA, Jan a WALTEROVÁ, Eliška. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2003, s. 200

⁶⁴ KEBZA, Vladimír, KOMÁREK, Lumír. *Pohyb a relaxace*. Praha: Státní zdravotní ústav, Geoprint, 2003. s. 8, 9

Druhy relaxačních metod pro děti:

- Metody založené na využití představivosti
v pohybu
 - balón
 - loutkové divadlo
 - zacvičení o přestávce
 - cvičení zaměřené na protřepání a uvolnění končetin
- v klidu
 - železné děti
 - protistresová dýchací cvičení

Nácvik **relaxace u dospělých** lze založit více na verbální instrukci, nácvik může být delší a instrukce může obsahovat i slova abstraktního významu a pojmy vztahující se k podrobnému popisu a rozlišení jednotlivých oblastí těla, ale i duševních stavů, pocitů a procesů.

Druhy relaxačních metod u dospělých:

- protistresová dechová cvičení
- soustředění a odvedení pozornosti
- rychlé tělesně-duševní relaxační cvičení
- metody využívající představivosti ⁶⁴

Jedním ze způsobů, jakým můžeme ovládat vlastní mysl, je naučit se ji uklidnit. Všichni učitelé v knize *Tajemství bez výjimky* používají denně **meditaci**. Lidé vlastně ani nevědí, co to meditace je. Jde o zklidnění mysli soustředěním se na něco jiného, nejčastěji na vlastní dech. Oblíbená je meditace pohybem těla. Meditace uklidňuje mysl, pomáhá myšlenky ovládat a znovu oživuje tělo. Tři až deset minut denně pro začátek může mít neuvěřitelný vliv na to, abychom nad myšlenkami získali kontrolu. ⁶⁵

Existuje postup, který může člověku přinést okamžitý zisk ve formě změny přesvědčení v mnohem kratší době – tomuto procesu říkáme proces meditace. Nepatří k postupům, při nichž pracuje na svých přáních, ale místo toho zklidňuje svou mysl. Při něm všechny rezistence odezní a vibrace se dostanou do svého přirozeného, čistého stavu. ⁶⁶

⁶⁴ KEBZA, Vladimír, KOMÁREK, Lumír. *Pohyb a relaxace*. Praha: Státní zdravotní ústav, Geoprint, 2003. s. 9, 16

⁶⁵ BYRNE, Rhonda. *Tajemství*. Praha: Euromedia Group, k. s. – Ikar, 2008, s. 39

⁶⁶ HICKS, Esther a Jerry. *Určí a definuj své touhy*. Praha: Pragma, 2010, s. 246

Zážitky a pocity se ukládají v těle, a proto je fyzické uvolnění často nezbytné. Jestliže člověk příliš potlačuje svůj verbální projev, může ho uvolnit, když se vykřičí v zavřeném autě, bude tlouci do něčeho měkkého, zahraje si tenis nebo si půjde zaběhat. To všechno jsou neškodné způsoby, jak se zbavit nahromaděného vzteku.⁶⁷

Lidé si mohou zkontrolovat, jestli jsou na cestě, která vede k tomu, že přitáhnou, co chtějí. Cítí-li se napjatí a úzkostní, cítí-li tlak, kdy se přání splní, pokud v sobě cítí tenzi, jsou na špatné cestě. Tyto pocity je od naplnění tužeb vzdalují. Účelem je být naprosto uvolnění, dokonale klidní a bez obav z toho, jestli se jim přání splní. Kdykoli myslí na to, po čem touží, záměrně by měli uvolňovat co nejvíce své tělo, dokud neucítí, že všechno napětí zmizelo.⁶⁸

TECHNIKA RELAXACE při hodině Pozitivního myšlení

Úvod: relaxace je účinná technika pro uvolnění napětí a stresu a pro zachování zdraví.

Metoda: žáci se usadí v pozici vozky / nohy malinko roznožené, ruce na stehnech, hlava svěšená, pánev vysunutá dopředu na židli, oči zavřené/, postupně se soustředují na uvolnění jednotlivých orgánů. Začínají částmi hlavy /uvolní čelo, nos, oči, tváře, bradu, kůži na hlavě, obličej/, přes krk přejdou k trupu a končetinám, skončí u prstů u nohou. Při důkladném uvolnění se soustředí na příjemné prožitky /představa, že se procházíme v lese, odpočíváme na pláži apod. a opakují pozitivní afirmace /jsem šťastný, uvolněný, klidný, vše je v pořádku, jsem dokonale zdravý, bohatý atd./ Nakonec si uvědomí napětí ve všech orgánech těla a pomalu otevírají oči.⁶⁹

Forma výuky: hromadná. Ve třídě, v tělocvičně na podložkách, ve venkovní učebně.

Cíl s ohledem na žáka: žák uvolňuje části svého těla, dojde k příjemnému prožitku, do kterého se rád bude vracet.

⁶⁷ HAY, Louise. *Miluj svůj život*. Edice post, svazek č. 11. Praha: Radost, 1991, s. 217

⁶⁸ BYRNE, Rhonda. *Denní naučení*. Praha: Euromedia Group, k. s. – Ikar, 2014, s. 2

⁶⁹ ROUDNÁ, Iva. *Skupina Pozitivní myšlení - Praktická cvičení* [online]. Úpice, 2015

[cit. 8. 3. 2014]. Dostupné z: <http://www.facebook.com/notes/pozitivni-yšlení/praktická-cvičení/271710239612627>

Zhodnocení: velmi oblíbená technika u dětí, sami o ní žádají v hodinách PM.

Náměty na realizaci: ve třídě stažené žaluzie, uklidňující hudba nebo relaxace nahraná Cimickým, dá se spojit s představivostí, nejlépe pohádkových scénérií či představami mořské pláže, lesa, hor.

Zkušenosti s aplikací této techniky u dětí: některé děti vidí u vizualizace barevné představy, dokonce cítí např. teplotu moře, vánek, vůně apod. Některým dělá uvolnění velké problémy, bojí se zavřít oči a oddat se uvolnění před ostatními. Častým opakováním tyto problémy mizí. Někteří žáci usínají, necháme je, jejich tělo to potřebuje. Jemně budíme.

Reflexe žáků: děti mají relaxaci velmi v oblibě, časem se dokáží dokonale uvolnit a poté sdělují, že byly plné energie i po několik dalších dní.

3.3.7 Vizualizace

Vizualizace je metoda, kterou po staletí vyučovali věhlasní učitelé a která se učí i dnes. Má takovou moc proto, že vytváří-li si člověk v mysli obrazy o sobě se vším tím, po čem touží, generuje myšlenky a pocity, že už to získal. Vizualizace je silně zaměřená myšlenka v představách, která způsobuje silné pocity.

Představivost je směs myšlenek v různých kombinacích. Při představování si člověk vytváří obrazy. Nejde o pouhé sledování reality. Jde o záměrné skládání žádaných komponentů v mysli za účelem vyvolání pozitivní emoce. Je to záměrné tvoření vlastní reality. Při pozorování světa kolem sebe by si měl jedinec záměrně vybírat a promýšlet aspekty života, které se mu líbí. Dělat si poznámky o věcech, které ho v životě těší, a pak v mysli smíchat jednotlivé prvky dohromady a vytvořit scénáře a verze života, které se mu líbí. Smyslem představivosti je pospojovat si nevhodnější kombinace toho, co by člověk chtěl mít nebo zažít ve svém životě.⁷⁰

⁷⁰ HICKS, Esther a Jerry. *Zákon přitažlivosti*. Praha: Pragma, 2009, s. 92

Nejčastější důvod toho, že se představy někoho dosud neuskutečnily, je v tom, že si je nepředstavoval čistě. Důvod je jediný. Tráví více času soustředěním se na absenci toho, co si přeje než na jeho přítomnost. Když dokáže identifikovat, co si přejete, a potom cíleně a jasně myslet na to, co si přejete, podstata všech věcí, které si přeje, se mu splní velmi rychle. Když bude umět trávit čas čistými představami toho, co si přeje, místo věnování pozornosti realitě, bude přitahovat více věcí, které si přejete. Je to záležitost změny magnetického úhlu přitažlivosti. Cílem je odvrátit oči, slova a myšlenky od pouhé přítomné skutečnosti a nasměrovat je čistě na to, co si přeje. Čím více nad tím přemýšlí či o tom mluví, tím rychleji se mu to splní.⁷⁰

Bez ohledu na to, v jak těžké situaci se lidé nachází, když si představí její nejlepší výsledek a procítí ho, změní okolnosti, a tím změní i situaci v něco, co chtějí.⁷¹

„ Nejúčinnější věc, kterou můžete udělat - věc, která bude mít mnohem větší účinek než jakýkoliv čin - je, každý den strávit čas představováním si svého života takového, jaký byste jej chtěli mít. Doporučujeme vám, abyste se každý den na patnáct minut odebrali do klidného soukromí, kde můžete zavřít oči a představovat si své tělo, své prostředí, své vztahy a svůj život způsoby, které vám dělají radost. Co bylo, nemá nic společného s tím, co bude, a co prožívají druzí, nemá nic společného s vaší zkušeností, ale musíte nalézt způsob jak sebe sama od tohoto všeho oddělit - od minulosti a od ostatních - abyste byli tím, kým vy chcete být.“⁷² (Hicks, 2008, s. 174)

⁷⁰ HICKS, Esther a Jerry. *Zákon přitažlivosti*. Praha: Pragma, 2009, s. 92

⁷¹ BYRNE, Rhonda. *Moc*. Praha: Euromedia Group, k. s. – Ikar, 2011, s. 88, 101,

⁷² HICKS, Esther a Jerry. *Peníze a zákon přitažlivosti*. Praha: Pragma, 2008, s. 174

TECHNIKA VIZUALIZACE při hodině Pozitivního myšlení

Úvod: děti mají ještě velmi dobrou představivost, až v dospělosti přicházejí o dar představit si věci barevně a vnímat je při tom všemi smysly, naučit je techniku vizualizace možná pomůže zachovat tuto jejich dovednost do dospělosti.

Metoda: žáci si lehnou na lavici a hlavu položí na ruce. Zavřou oči a uvolní dle pokynů celé tělo. Představí si, že se jim jejich přání plní a snaží se dostat do svých představ i radost z toho, že už došlo naplnění. Při relaxaci si vizualizují příjemná místa, kde si hrají, relaxují a baví se nebo pohádkové či podmořské světy.

Forma výuky: individuální. Ve třídě. Jedna hodina pro vysvětlení techniky, v dalších možno zařadit desetiminutové bloky vizualizace. V kombinaci s relaxací se žáci drží pokynů pana doktora Cimického, který je provází vizualizací (nahrávka relaxací na kazetě).

Cíl s ohledem na žáka: žák prožívá svá přání jako by se splnila ve svých představách. Odpoutává pozornost od problémů všedního života, soustředí se na pozitivní výsledek. Zapojuje smyslové vnímání. Vnímá barvy, zvuky, vůně, snaží se, aby jeho představa byla co nejvíce realisticky ztvárněná.

Zhodnocení: pro někoho je dost těžké mít se rád, ale praxí se to dá zlepšit.

Náměty na realizaci: možno si představit splněná přání ve formě věcí, zlepšených vztahů, ale i vyřešení problémů.

Zkušenosti s aplikací této techniky u dětí: kazeta s namluvenou relaxací a podněty k vizualizaci doktora Cimického je dětmi po prvotním překvapení velmi dobře přijímána.

Reflexe žáků: některé děti hlásí, že viděly svá přání jako živá. Některé mají s představivostí potíže, pomáhá jim více kreslení přání.

3.3.8 Peněženka

Louise Hay v knize *Miluj svůj život* vysvětluje, proč lidé nemají peníze, i když si to tak velmi přejí. Vesmír je nevyčerpatelný. Tím jediným, co člověka skutečně omezuje, je víra v omezení a nedostatek. Důležité je, aby si přestal dělat starosti se svou finanční situací a přestal mít odpor k účtům. Většina lidí je považuje za jakýsi trest, jemuž je radno se vyhnout. Účty ale dokazují schopnost platit. Platí-li někdo s nechutí, peníze k němu budou těžko hledat cestu zpátky. Platí-li s láskou a radostí, dává průchod hojnosti. Zacházet s penězi by se mělo jako s přítelem. Je důležité zbavit se odporu nebo závidění vůči tomu, kdo má víc. Vědomí dostatku není závislé na penězích, naopak: množství peněz, které k člověku přichází, odpovídá tomu, jak si představuje dostatek.⁷³

I Byrne učí jak soustředit svou pozornost na dostatek. Aby lidé získali peníze, musí se zaměřit na bohatství. Není možné přivést do života víc peněz, když přitom pozorují, že jich není dost. Měli by se soustředit na to, že v současnosti mají peněz víc než dost. Zapojit svou představivost a předstírat, že peníze, které chtějí, už mají. Představovat si, co za peníze utrácí a vše, co s jejich pomocí podnikají. Jediný důvod, proč někteří lidé nemají dostatek peněz, je ten, že tito lidé svými myšlenkami příchod peněz blokují. Každá negativní myšlenka, pocit nebo emoce blokují příchod dobra a týká se to i peněz. Potřeba peněz zase přitahuje jen jejich potřebu.

Zkratkou k čemukoli, po čem v životě člověk touží, je být a cítit se šťastný. Je to nejrychlejší cesta, jak přivést peníze a splnění všech dalších jeho tužeb do života. Když se zaměří na to, aby vyzařoval pocity radosti a štěstí, přitáhne k sobě zpět všechno, co mu přinese radost a štěstí – a nebude to zahrnovat jen přebytek peněz, ale vše ostatní, po čem touží.

Pro většinu lidí je cílem dostat se z dluhů. To je však v dluzích zanechává navždy. Pokud si představují dluhy, přitahují je. Zřídte si program automatického splácení dluhů a pak se začněte zaměřovat na prosperitu. (Bob Proctor).⁷⁴

⁷³ HAY, Louise. *Miluj svůj život*. Edice post, svazek č. 11. Praha: Radost, 1991, s. 130

⁷⁴ BYRNE, Rhonda. *Tajemství*. Praha: Euromedia Group, k. s. – Ikar, 2008, s. 114

Když dostávají lidé plat, měli by být za něj vděční, aby se násobil. Většina lidí se ani necítí dobře, když dostane zapláceno, protože si dělají starosti, jak vůbec s platem vyjdou. Vše, za co projeví vděčnost, se násobí. Měli by podchytit každý okamžik, kdy nakládají s penězi k tomu, aby jejich množství znásobili dobrým pocitem. Když za něco platí, vysílat láskyplné pocity. Představovat si, jak jejich peníze pomáhají firmě a lidem, kteří v ní pracují. Tak budou mít z peněz, které vydávají, dobrý pocit a nebudou se cítit špatně, protože mají peněz míň. Rozdíl mezi těmito dvěma pocity je stejný jako ten, jestli má někdo peněz spousty, nebo jestli s nimi naopak celý život bojuje.⁷⁴

Spojitosť s vizualizací je logická. Je obsažena i v knize Tajemství. Člověk by si měl představit, že už je bohatý. Představovat si, že už teď má všechny peníze, které potřebuje. Myslet na všechno, co by dělal a jak by se cítil, pohyboval, choval se, mluvil. Jinak by na všechno reagoval, i na další účty. Jinak by reagovali na lidi, okolnosti, události a vůbec všechno v životě. Protože by se jinak cítil. Byl by uvolněný. V duši by měl klid. Cítil by se šťastný. Nic by nebyl problém. Užíval by si každý den a nemyslel na zítřek. Přesně takový pocit je potřeba zachytit. To je pocit lásky k penězům a ten pocit se drží člověka jako magnet.⁷⁵

Byrne v knize Moc hezky vysvětluje, jak funguje Zákon přitažlivosti ohledně peněz. „*Všemi penězi ve světě hýbe přitažlivá síla lásky. Když někdo vyzařuje láskyplné pocity, je jako magnet na peníze. Můžete určit, jaké pocity ve vás peníze vyvolávají, protože nemáte-li vše, co potřebujete, nebudete se ohledně peněz cítit dobře. Láska je přitažlivá síla, která přináší peníze, láska je také síla, která peníze udrží.*“⁷⁵ (Byrne, 2011, s. 185)

Peníze k nikomu nechtějí přijít, když není na stejné vlně přijímání, totiž na stejné frekvenci. Pokaždé, když člověk nakupuje a má z toho špatný pocit pokaždé, když platí složenky a má pocit, že mu peníze kradou, dostává se na frekvenci, která je od něho odežene. Musí se na ně naladit příjemněji. A to učí techniky, jako je peněženka.⁷⁶

⁷⁴ BYRNE, Rhonda. *Tajemství*. Praha: Euromedia Group, k. s. – Ikar, 2008, s. 118

⁷⁵ BYRNE, Rhonda. *Moc*. Praha: Euromedia Group, k. s. – Ikar, 2011, s. 171, 185

⁷⁶ ROUDNÁ, Iva. *Skupina Pozitivní myšlení - Praktická cvičení* [online]. Úpice, 2015

[cit. 8. 3. 2014]. Dostupné z: <http://www.facebook.com/notes/pozitivni-yšlení/praktická-cvičení/271710239612627>

TECHNIKA PENĚŽENKA při hodině Pozitivního myšlení

Úvod: je dobré naučit mladé lidi používat techniky pozitivního myšlení např. i k zhmotnění peněz v jejich životě. V době, kdy je velké množství lidí v naší republice zadluženo, jsou to techniky více než potřebné. Doplní tak učivo předmětu Finanční gramotnost o duchovní stránku věci.

Metoda: peněženka je cvičení na zvýšení vibrací a přílivu peněz do života. Žáci dostanou tyto instrukce: do peněženky si v představě vložte 1000 Kč. Když procházíte kolem obchodů, všimněte si, co vše byste si za ně mohli koupit. Tak ji v mysli utratíte ne jednou, jako by to bylo v reálu, ale třeba stokrát. Trénujte svou mysl na to, že pokaždé, když utratíte 1000 Kč, máte tam opět novou tisícovku! Zbavte svou mysl strachu z toho, že nebudete mít dost. Je to hravé, zábavné, budete mít radost z virtuálního nakupování. A o to jde. Dostanete se na frekvenci přijímání.

Obměnou peněženky autorka vytvořila i techniku Nákupní seznam. Děti při hodině dostanou tyto instrukce: napište si seznam všeho, po čem toužíte a co byste si chtěli koupit. Začněte levnými položkami. Až si věc koupíte, položku v seznamu škrtněte. Postupně přidávejte i dražší položky. Po roce hraní této techniky zjistíte, že se vám podařilo koupit si nejen levnější zboží, ale začaly k vám peníze proudit v mnohem větší míře a vy si tak můžete plnit své sny a přání. Váš seznam bude z větší části vyškrtnutý. Připište tedy další a další položky, kdykoliv vás napadnou. A při jejich koupi se zkuste cítit dobře. Budete se těšit na to, jak si věc vyškrtnete ze svého seznamu. Začnete měnit vibrace, začnou se vám zlepšovat vaše pocity ohledně financí. Jedině ty vám do života přivolají více toho, po čem toužíte.

Forma výuky: individuální. Ve třídě, nadstavba doma. Jedna hodina pro vysvětlení techniky, v dalších možno opakovat po delším časovém úseku s novými položkami v seznamu.

Cíl s ohledem na žáka: žák mění své pocity ohledně peněz a své finanční situaci či situace jeho rodiny. Změnou pocitů mění zároveň své vibrace a tím přitažlivost.

Zhodnocení: vyzkoušená a velmi účinná technika

Náměty na realizaci: žáci si zhotoví seznam, co by si koupili a doma přidávají další a další položky podle toho, co je napadne. Poté odškrtnávají, když už to mají.

Zkušenosti s aplikací této techniky u dětí: děti jsou z toho překvapené, když jim dám pokaždé, když utratí tisícikorunu virtuálně další. Dělá jim nejprve problém vymyslet, co vše by si mohly přát a koupit. Projevují se omezení z rodin, které se týkají jejich finanční situace.

Reflexe žáků: když si žáci zvyknou na pocit, že mohou mít víc peněz, technika se jim velmi líbí. Projevují radost. Naučí se přát si toho mnohem víc než dosud. Rozšiřují své seznamy.

4 Průzkumné šetření

4.1 Cíl průzkumného šetření

Cílem průzkumného šetření je zjistit, zda má smysl zařazovat předmět jako je Pozitivní myšlení v praxi do osnov učiva základních škol a zjistit četnost používání technik pozitivního myšlení u žáků autorky. Těmi základními technikami, kterými se práce zabývá, jsou vděčnost, odpuštění, žádost o splnění přání, čištění vztahů, afirmace, relaxace, vizualizace a peněženka. Pro autorku je důležité zjistit, zda žáci, kteří prošli předmětem Pozitivního myšlení, a kteří již základní školu opustili, je používají v běžném životě i nadále. K tomu byly stanoveny následující dílčí cíle:

1. Zjistit, zda o předmět pozitivní myšlení jevíly na základní škole více zájem ženy či muži.
2. Zjistit, zda techniky více používají žáci, kteří mají předmět pozitivní myšlení ve školním roce 2013/14 na základní škole součástí učiva nebo jestli je používají více lidé, kteří již školu opustili.
3. Zjistit, zda používání technik pozitivního myšlení závisí na pohlaví.
4. Zjistit, které techniky používají respondenti nejčastěji a které nejméně.
5. Zjistit, zda žáci, kteří prošli předmětem Pozitivní myšlení v praxi na základní škole jej doporučují vložit do osnov základních škol.
6. Zjistit, které techniky pozitivního myšlení žáci, kteří v nich byli proškoleni, doporučují pro výuku pozitivního myšlení.
7. Zjistit, zda předmět Pozitivní myšlení v praxi na základní škole obohatil život žáků.

4.2 Výzkumné otázky/hypotézy

Pedagogický slovník popisuje hypotézu jako tvrzení o předpokládaném či zjištění, k němuž se má ve zkoumané oblasti dospět. Formulace hypotéz vytváří určitou cílovou představu o výsledcích konkrétního výzkumu. Formulace hypotéz jsou nezbytnou součástí rozvoje každé vědecké teorie, tedy i pedagogiky.⁷⁷

⁷⁷ MAREŠ, Jiří a PRÚCHA, Jan a WALTEROVÁ, Eliška. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2003, s. 77

Ve statistických procedurách empirických výzkumů je hypotéza předpoklad, že mezi dvěma soubory, proměnnými existuje, popř. neexistuje vztah (statistická závislost). Platnost takto formulované hypotézy se ověřuje statistickými testy.⁷⁷

Na základě výše uvedených cílů byly formulovány hypotézy:

H1. O kroužek či volitelný předmět Pozitivní myšlení v praxi jevíli na základní škole více zájem muži.

Tuto hypotézu sytily položky č. 1 a 3 z dotazníku. Autorka se domnívá, že za léta praxe v tomto předmětu spolupracovala častěji s chlapci, než s dívkami. Pro vyhodnocení této hypotézy byly použity otázky:

1. „Pohlaví:“ a otázka 3. „Kroužek /předmět pozitivní myšlení jsem měl na ZŠ ve školním roce: 2006/7
2007/8
2008/9
2009/10
2010/11
2011/12
2012/13
2013/14“

Více bude kvantifikováno procentuálním zastoupením celkového počtu účastníků předmětu Pozitivního myšlení od školního roku 2006/07 do roku 2013/14 dle pohlaví. Hypotéza H1 bude pracovní.

H2. Techniky pozitivního myšlení používají více žáci současní nežli bývalí.

Jednotlivé techniky jsou popsány v teoretické části práce. Východiskem pro tuto hypotézu je domněnka autorky, že současní žáci si pamatují techniky z hodin Pozitivního myšlení, navíc je opakují během výuky během celého školního roku.

Tuto hypotézu sytily položky č. 3, 4 a 5 z dotazníku. Pro vyhodnocení konkrétní stanovené hypotézy byly použity otázky:

⁷⁷ MAREŠ, Jiří a PRŮCHA, Jan a WALTEROVÁ, Eliška. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2003, s. 78

3. „Kroužek /předmět pozitivní myšlení jsem měl na ZŠ ve školním roce:

2006/7
2007/8
2008/9
2009/10
2010/11
2011/12
2012/13
2013/14“

4. „Kterou techniku používáte ve svém životě?“

Vděčnost
Odpuštění
Žádost o splnění přání (obrázky, děkování, Džin,...)
Čištění vztahů (kyvadlo, pozitivní vlastnosti druhého, odpuštění,...)
Afirmace (pozitivní tvrzení JSEM, MÁM, DOPADNE TO NEJLÉPE
JAK TO JEN PŮJDE...)
Relaxace
Vizualizace (představování si přání jako by už byla splněna)
Peněženka (seznam toho, co si koupím za 1000 Kč)

5. „Používáte některé další techniky? V případě odpovědi ANO, které?“

NE

ANO: _____

Více bude kvantifikováno procentuálním zastoupením četnosti používání jednotlivých technik u bývalých a současných žáků. Současní žáci jsou míněni ti, kteří se účastnili ve školním roce 2013/14 hodin Pozitivního myšlení na základní škole. Bývalí žáci jsou všichni ti, kteří již ukončili studium na základní škole od školního roku 2006/2007 po rok 2012/2013. Hypotéza H2 bude pracovní.

H3. Používání technik pozitivního myšlení nezávisí na pohlaví.

Tato hypotéza vychází z pouhé domněnky. Je však podpořena skutečností, že se chlapci podílejí stejnou měrou na zpětné odezvě, kterou od dětí během let autorka dostává, stejně jako dívky. Chlapci jí píší při nejmenším stejně často jako dívky, že používají některé techniky i nadále ve svém životě. K dispozici máme počty respondentů ženského a mužského pohlaví, kteří se účastnili kroužku nebo předmětu Pozitivní myšlení ZŠ Úpice-Lány, od školního roku 2006/7 po školní rok 2013/14. Bude nutné stanovit, kolik dívek z jejich celkového počtu používá jednotlivé techniky, stejně tak kolik chlapců.

Tuto hypotézu sytily položky č. 1 – otázka na pohlaví, a 4 z dotazníku. Bude zajímavé zjistit, jestli existuje statisticky významná závislost mezi pohlavím a používáním technik pozitivního myšlení. Hypotéza H3 bude statistická, stanovíme si nulovou a alternativní hypotézu.

H3o: Neexistuje statisticky významný vztah mezi pohlavím a používáním technik pozitivního myšlení. Na většinu - 95% předpokládám, že nastane Ho.

H3a: Existuje statisticky významná závislost mezi pohlavím a používáním technik pozitivního myšlení.

H4. Techniku „vděčnost“ používají žáci nejčastěji a techniku „peněženka“ nejméně často.

Tato hypotéza vychází z domněnky, že techniku vděčnosti autorka průzkumového šetření probírala se svými žáky nejčastěji a kladla důraz na její důležitost v praktickém životě. Techniku peněženka naopak autorka probírala se současnými žáky a ostatní žáci, kteří již opustili školu, se o ní mohli dozvědět pouze z odkazu autorky práce ve skupině Pozitivní myšlení na Facebooku. Tudíž je možné, že tuto techniku budou používat žáci nejméně. Zjištěním relativní četnosti zastoupení jednotlivých technik stanovíme, které jsou žáky nejpoužívanější techniky a které jsou nejméně používané. Tuto hypotézu sytily položky č. 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 a 13 z dotazníku.

Otázky:

6. Techniku VDĚČNOSTI používám:

VELMI ČASTO
ČASTO
ZŘÍDKA
NEPOUŽÍVÁM

7. Techniku ODPUŠTĚNÍ používám:

VELMI ČASTO
ČASTO
ZŘÍDKA
NEPOUŽÍVÁM

8. Techniku ŽÁDOST O SPLNĚNÍ PŘÁNÍ (obrázky, děkování, Džin...) používám:

VELMI ČASTO
ČASTO
ZŘÍDKA
NEPOUŽÍVÁM

9. Techniku ČIŠTĚNÍ VZTAHŮ (kyvadlo, pozitivní vlastnosti druhého, odpuštění, ...) používám:
VELMI ČASTO
ČASTO
ZŘÍDKA
NEPOUŽÍVÁM
10. Techniku AFIRMACE (pozitivní tvrzení JSEM, MÁM, DOPADNE TO NEJLÉPE, JAK TO JEN PŮJDE...) používám:
VELMI ČASTO
ČASTO
ZŘÍDKA
NEPOUŽÍVÁM
11. Techniku RELAXACE používám:
VELMI ČASTO
ČASTO
ZŘÍDKA
NEPOUŽÍVÁM
12. Techniku VIZUALIZACE (představování si přání jako by už vyla splněna) používám:
VELMI ČASTO
ČASTO
ZŘÍDKA
NEPOUŽÍVÁM
13. Techniku PENĚŽENKA (seznam toho, co si koupím za 1000 Kč) používám:
VELMI ČASTO
ČASTO
ZŘÍDKA
NEPOUŽÍVÁM

Hypotéza H4 bude pracovní.

H5. Většina respondentů, kteří prošli předmětem Pozitivní myšlení v praxi na základní škole, jej doporučují vložit do osnov základních škol.

Hypotéza je nejen zbožným přáním autorky. Je postavena na základě zpětné odezvy od členů skupiny Pozitivní myšlení na Facebooku, kteří mají již praxi s tímto předmětem a na reflexi z rozhovorů autorky se současnými i bývalými žáky. Hypotézu sytily položky č. 3 a 16 z dotazníku.

Většinou respondentů je míněno více než 3/4 dotazovaných, kteří na otázku Myslíte si, že předmět pozitivní myšlení by se měl učit na základní škole, odpovědělo URČITĚ ANO nebo SPÍŠE ANO.

Otázky:

3. „Kroužek /předmět pozitivní myšlení jsem měl na ZŠ ve školním roce:

2006/7
2007/8
2008/9
2009/10
2010/11
2011/12
2012/13
2013/14“

16. „Myslíte si, že předmět pozitivní myšlení by se měl učit na základní škole?

URČITĚ ANO
SPÍŠE ANO
SPÍŠE NE
URČITĚ NE

Hypotéza 5 bude pracovní.

H6 Žáci, kteří byli proškoleni v technikách pozitivního myšlení doporučují v nadpoloviční většině zařadit do výuky na základní škole zejména techniku vděčnost, relaxace, žádost o splnění přání a vizualizace.

Hypotéza je pouhou domněnkou autorky, která tyto techniky používala ve svých hodinách častěji nežli jiné. Předpokládá tedy, že si je více pamatují a používají i ve svém životě.

V nadpoloviční většině je míněno více jak 50%.

Tuto hypotézu sytily položky č. 3 a 14 z dotazníku. Hypotéza H6 bude pracovní.

Otázky:

3. „Kroužek /předmět pozitivní myšlení jsem měl na ZŠ ve školním roce:

2006/7
2007/8
2008/9
2009/10
2010/11
2011/12
2012/13
2013/14“

14. „Jako nejdůležitější techniky, které by se měly děti učit označuji tyto:

Vděčnost

Odpuštění

Žádost o splnění přání (obrázky, děkování, Džin,...)

Čištění vztahů (kyvadlo, pozitivní vlastnosti druhého, odpuštění,...)

Afirmace (pozitivní tvrzení JSEM, MÁM, DOPADNE TO NEJLÉPE
JAK TO JEN PŮJDE, ...)

Relaxace

Vizualizace (představování si přání jako by už byla splněna)

Peněženka (seznam toho, co si koupím za 1000 Kč)“

H7 Předmět Pozitivní myšlení v praxi na základní škole obohatil život většiny žáků, kteří prošli tímto kroužkem či předmětem na základní škole.

Hypotéza vychází z rozhovorů s bývalými žáky, kteří potvrdili užitečnost pozitivního myšlení v jejich životě. Na základě této zpětné vazby, kterou často autorka od žáků dostává, si troufá tvrdit, že je to filozofie užitečná a pomáhá člověku lépe snášet svůj život. Tvrdí to i z toho důvodu, že ona sama techniky pozitivního myšlení praktikuje ve svém životě již spoustu let a vždy jí pomohou cítit se lépe. Tuto hypotézu sytily položky č. 3 a 15 z dotazníku. Hypotéza H7 bude pracovní.

Většinou respondentů je míněno více než 3/4 dotazovaných, kteří na otázku Myslíte si, že předmět pozitivní myšlení váš život obohatil, odpovědělo URČITĚ ANO nebo SPÍŠE ANO.

Otázky:

3. „Kroužek /předmět pozitivní myšlení jsem měl na ZŠ ve školním roce:

2006/7

2007/8

2008/9

2009/10

2010/11

2011/12

2012/13

2013/14“

15. Myslíte si, že předmět pozitivní myšlení váš život obohatil?

ANO URČITĚ

SPÍŠE ANO

SPÍŠE NE

URČITĚ NE

4.3 Použité metody

Pro zjišťování potřebných údajů autorka průzkumného šetření zvolila metodu dotazníku. Byl vypracován pro skupinu respondentů z řad bývalých, ale i současných žáků pozitivního myšlení. Byl použit standardizovaný anonymní dotazník, který byl zaslán respondentům ze zkoumaného vzorku přímo. Většina dotazovaných jsou členy autorčiny skupiny Pozitivní myšlení na Facebooku. Autorka link na dotazník sdílela přímo na stránce skupiny a poprosila žáky o vyplnění.

Jmenovitě označila všechny žáky, kteří získali základy pozitivního myšlení na základní škole. Jména žáků byla stažena z programu Vysvědčení Základní školy Úpice-Lány od školního roku 2006/7 do 2013/14. Ty, kteří nejsou členy skupiny nebo z časových důvodů nenavštěvovali skupinu Pozitivního myšlení, autorka jednotlivě oslovila soukromou zprávou s odkazem na link pro vyplnění dotazníku elektronicky na <http://login.oursurvey.biz/dotaznik-10008>.⁷⁷ V současnosti většina těchto mladých lidí vlastní chytrý telefon a vidí na svém displeji ikonu nově přijaté zprávy. Odezva je tak velmi rychlá.

Dotazník je způsob kladení otázek a získávání písemných odpovědí. Jedná se o nejméně frekventovanější metodu zjišťování údajů, kdy tato frekvence je často dána (zdánlivě) lehkou konstrukcí dotazníku. Dotazník je určen především pro hromadné získávání údajů (získávání údajů o velkém počtu odpovídajících). Díky dotazníku můžeme získat velké množství informací při malé investici času.⁷⁸

Dotazník se skládal z 16 otázek (viz Příloha A). 3 otázky mají informativní charakter, 11 otázek se týká technik pozitivního myšlení a 3 otázky se týkají důležitosti znalostí technik pozitivního myšlení v životech respondentů. Většina otázek je uzavřených z důvodu snadnější měřitelnosti dat, pouze otázka číslo 5 je otevřená a dotazuje se respondentů na další techniky, které oni sami ve svém životě používají. V dotazníku byly použity jak nominální, ordinální tak i kardinální úrovně měření.

⁷⁷ Roudná, Iva. *Dotazník pro diplomovou práci* [online]. Česká republika, 2015 [cit. 1. 2.2015]. Dostupné z: <http://login.oursurvey.biz/dotaznik-10008>










⁷⁸ GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 1.vyd. Brno: Paido, 2000, s. 99

Základem dotazníku byly otázky zaměřené na pohlaví a věk respondentů. V kardinální (metrické) úrovni měření byla použita otázka zjišťující především věk respondentů a v jakém roce prošli kroužkem či předmětem pozitivního myšlení. Výsledky průzkumného šetření byly zpracovány do tabulek a grafů a okomentovány na základě ověřování platnosti hypotéz.

4.4 Charakteristika respondentů

Respondenti, kteří vyplnili dotazník, tvoří skupinu 137 lidí z celkového počtu 149 žáků učících se pozitivnímu myšlení na základní škole. Tři lidé dotazník vyplnili, i když nebyli žáky autorky, ale pouze členy její skupiny zvané Pozitivní myšlení na Facebooku. Jedné ženě je 27 let, další 36 let a jednomu muži 46. Data těchto lidí nebyla zahrnuta do celkového zpracování průzkumného šetření. Z celkového počtu 137 se podařilo vyplnit celý dotazník 109 lidem. Návratnost dotazníku byla tedy 79,6%. S tímto konečným číslem se pracuje v dalším přesnějším zpracování dat.

Přehled Vašich dotazníků ⁷⁷

ID	Název	Aktivní od	Aktivní do	Heslo	Ukončit po	Počet otázek	Vyplněno
10008	POZITIVNÍ MYŠLENÍ	2014-06-22	2015-09-30	-		16  	109       

Průzkumného šetření se zúčastnilo celkem 109 respondentů ve věku od 15 do 22 let. Vzorek tvoří 59 mužů a 50 žen. Všichni jsou bývalými nebo současnými žáky Základní školy Úpice-Lány. Do výběrového souboru byli vybráni žáci, kteří se účastnili kroužku nebo předmětu Pozitivní myšlení od školního roku 2006/2007 do školního roku 2013/2014, a se kterými je autorka průzkumného šetření i nadále v kontaktu přes skupinu Pozitivní myšlení na Facebooku.

Respondenti byli rozděleni dle účasti na předmětu Pozitivní myšlení v určitém školním roce. Vzniklo tak sedm souborů bývalých žáků účastnících se přednášek od školního roku 2006/2007 do školního roku 2012/13 v celkovém počtu 81 a jeden soubor současných žáků (školní rok 2013/2014) v počtu 28. Bývalí žáci tvoří 74% z celkového počtu respondentů. Ti současní tvoří 26%.

Zastoupení žáků účastnících se předmětu pozitivního myšlení na jiných školách bohužel autorka nemůže srovnat, protože v Královéhradeckém kraji neexistují statistiky týkající se tohoto předmětu. Ani vyhledávač Google neprozradil nic o tom, že by existoval na jiné základní škole v České republice předmět stejného typu.

4.5 Průběh průzkumu

Průzkumové šetření probíhalo v období od 22. 6. 2014 do 31. 1. 2015. K nahlédnutí na stránkách „oursurvey“ je až do 30. 9. 2015. Většina respondentů zodpověděla otázky během prvních několika dnů po zveřejnění odkazu na vyplnění elektronického dotazníku na stránce skupiny Pozitivní myšlení na Facebooku.

Autorka vytvořila elektronický dotazník na <http://www.oursurvey.biz/cs> a link sdílela na vlastních stránkách pozitivního myšlení na Facebooku nebo jej přeposlala žákům do soukromého chatu.⁷⁷

Nejprve získala 149 jmen bývalých či současných žáků. Na soukromém serveru ZŠ Úpice-Lány s názvem Vysvědčení dohledala všechny žáky, kteří měli na základní škole kroužek pozitivního myšlení v letech 2006 až 2009 a zároveň získala i data žáků, kteří od roku 2009 do roku 2014 měli na výše zmíněné škole volitelný předmět Pozitivní myšlení v praxi. Jmenovitě označila ve skupině Pozitivní myšlení všechny žáky, kteří jsou členy skupiny a zbylé oslovila v soukromé zprávě. Výhodou nesporně bylo, že všichni žáci používají aktivně Facebook v současnosti.

Ze 137 vyplněných dotazníků se dále pracuje pouze s daty 109 respondentů, kteří dotazník vyplnili celý.

⁷⁷ Roudná, Iva. *Dotazník pro diplomovou práci* [online]. Česká republika, 2015 [cit. 1. 2.2015]. Dostupné z: <http://login.oursurvey.biz/dotaznik-10008>

4.6. Vyhodnocení a interpretace průzkumného šetření

Získaná data z dotazníkového šetření byla vyhodnocována ve vztahu ke stanoveným hypotézám. Cílem empirického šetření bylo zmapování využívání technik z předmětu Pozitivní myšlení v praktickém životě bývalých i současných žáků ZŠ Úpice-Lány.

H1. O kroužek či volitelný předmět Pozitivní myšlení v praxi jevíli na základní škole více zájem muži.

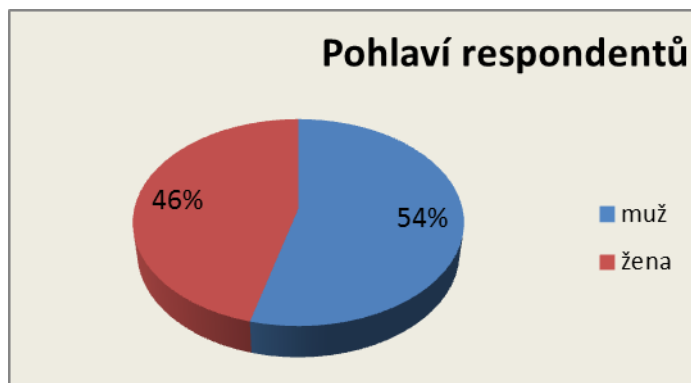
Analýza dat z otázek: 1, 3.

Otázka č. 1. : „Pohlaví:“

Tabulka č. 2: Zastoupení respondentů dle pohlaví

Pohlaví	Počet respondentů	[%]
ŽENA	50	46%
MUŽ	59	54%
Celkem	109	100%

Zkoumal se vzorek 109 respondentů v závislosti na pohlaví. Dotazník vyplnilo 59 mužů tvořící 54% celkového počtu a 50 žen. Ty tvoří 46% respondentů.



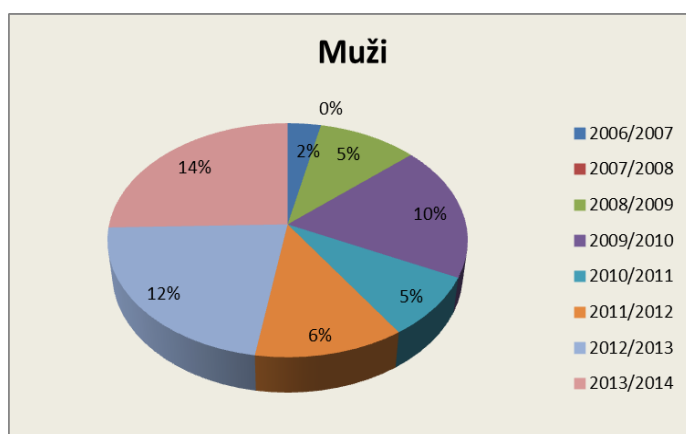
Graf č. 1: Zastoupení respondentů dle pohlaví

Otázka č. 3. : „Kroužek /předmět pozitivní myšlení jsem měl na ZŠ ve školním roce:

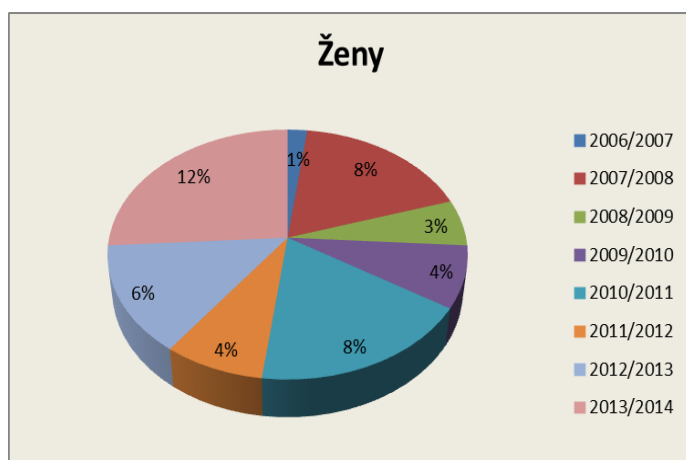
- 2006/7
- 2007/8
- 2008/9
- 2009/10
- 2010/11
- 2011/12
- 2012/13
- 2013/14“

Tabulka č. 3: Respondenti podle pohlaví a školního roku

Školní rok	MUŽI		ŽENY		CELKEM	
	počet	[%]	počet	[%]	počet	[%]
2006/2007	2	2%	1	1%	3	3%
2007/2008	0	0%	9	8%	9	8%
2008/2009	6	5%	3	3%	9	8%
2009/2010	11	10%	4	4%	15	14%
2010/2011	5	5%	9	8%	14	13%
2011/2012	7	6%	4	4%	11	10%
2012/2013	13	12%	7	6%	20	18%
2013/2014	15	14%	13	12%	28	26%
Celkem	59	54%	50	46%	109	100%



Graf č. 2: Zastoupení mužů v předmětu Pozitivní myšlení podle školního roku



Graf č. 3: Zastoupení žen v předmětu Pozitivní myšlení podle školního roku

Z tabulky č. 2 a grafu č. 1 vyplývá, že o předmět Pozitivní myšlení v praxi jevíli zájem více muži. Domněnka autorky se tak potvrdila, i když nejde o velký rozdíl v procentuálním zastoupení mužů a žen. Od školního roku 2006/7 do 2013/14 se účastnilo kroužku nebo předmětu **54% mužů a 46% žen**. Nejvíce žáků se účastnilo předmětu pozitivní myšlení ve školním roce 2013/14 v počtu 28. Při srovnání dat z jednotlivých školních let (tabulka č. 3 a graf č. 2 a 3) bylo zjištěno, že více žen než mužů bylo jen ve školním roce 2007/8 – (8% žen oproti nulovému zastoupení mužů) a ve školním roce 2010/11 – (8% žen a 5% mužů). Ve všech ostatních letech školní docházky převažovali v předmětu Pozitivní myšlení žáci mužského pohlaví.

Závěr k H1: Pracovní hypotéza, že o předmět Pozitivní myšlení v praxi jevíli více zájem muži, se potvrdila. H1 přijímáme.

H2. Techniky pozitivního myšlení používají více žáci současní nežli bývalí.

Jednotlivé techniky jsou popsány v teoretické části práce.

Analýza dat z otázek: 3, 4, 5.

Otázka č. 3. : „Kroužek /předmět pozitivní myšlení jsem měl na ZŠ ve školním roce:

2006/7
2007/8
2008/9
2009/10
2010/11
2011/12
2012/13
2013/14“

Otázka č. 4. : „Kterou techniku používáte ve svém životě?“

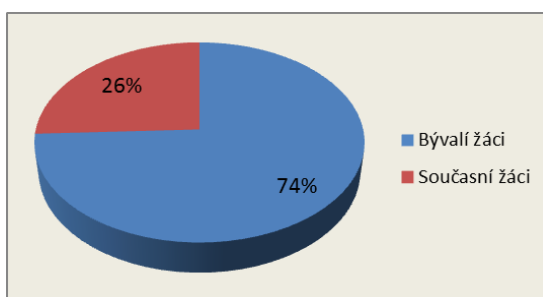
Vděčnost
Odpuštění
Žádost o splnění přání (obrázky, děkování, Džin,...)
Čištění vztahů (kyvadlo, pozitivní vlastnosti druhého, odpuštění,...)
Afirmace (pozitivní tvrzení JSEM, MÁM, DOPADNE TO NEJLÉPE JAK TO JEN PŮJDE...)
Relaxace
Vizualizace (představování si přání jako by už byla splněna)
Peněženka (seznam toho, co si koupím za 1000 Kč)

Tabulka č. 4 : Respondenti bývalí a současní podle pohlaví a školního roku

	Rok/Školní rok	M	[%]	Ž	[%]	Celkem	[%]
Bývalí	2006/2007	2	2%	1	1%	3	
	2007/2008	0	0%	9	8%	9	
	2008/2009	6	5%	3	3%	9	
	2009/2010	11	10%	4	4%	15	
	2010/2011	5	5%	9	8%	14	
	2011/2012	7	6%	4	4%	11	
	2012/2013	13	12%	7	6%	20	
Bývalí	2006-2013	44	40%	37	34%	81	74%
Současní	2013/2014	15	14%	13	12%	28	26%
Všichni	2006-2014	59	54%	50	46%	109	100%

Tabulka č. 5: Bývalí žáci (rok 2006-2013) a současní (školní rok 2013/14)

Pohlaví	počet	[%]
Bývalí žáci	81	74%
Současní žáci	28	26%
Celkem	109	100%

**Graf č. 4: Relativní četnost bývalých a současných žáků Pozitivního myšlení**

Z tabulky č. 4 vyplývá tabulka č. 5. a graf č. 4. Poukazují na počty žáků, kteří prošli předmětem Pozitivní myšlení v praxi od školního roku 2006/7 do školního roku 2013/14. Současní žáci tvoří 26% a bývalí žáci jsou zastoupeni 74% z počtu 109 dotazovaných respondentů. Ve školních letech 2006 až 2013 bylo proškoleny 81 respondentů, ve školním roce 2013/14 jich bylo 28. S těmito daty budeme pracovat v dalších tabulkách.

Tabulka č. 6: Používání technik vděčnost, odpuštění, žádost o splnění přání a čištění vztahů u bývalých a současných žáků

Žáci	Četnost	Rok/Školní rok	VDĚČNOST	[%]	ODPUŠTĚNÍ	[%]	PŘÁNÍ	[%]	ČIŠTĚNÍ VZTAHŮ	[%]
Bývalí	81	2006-2013	47	58%	28	35%	37	46%	10	12%
Současní	28	2013/2014	16	57%	11	39%	13	46%	4	14%
Celkem	109	2006-2014	63	58%	39	36%	50	46%	14	13%

Tabulka č. 7: Používání technik afirmace, relaxace, vizualizace a peněženka u bývalých a současných žáků

Žáci	Četnost	Rok/Školní rok	AFIRMACE	[%]	RELAXACE	[%]	VIZUALIZACE	[%]	PENĚŽENKA	[%]
Bývalí	81	2006-2013	46	57%	30	37%	15	19%	5	6%
Současní	28	2013/2014	9	32%	10	36%	8	29%	7	25%
Celkem	109	2006-2014	55	50%	40	37%	23	21%	12	11%

Otázka č. 5.: „Používáte některé další techniky? V případě odpovědi ANO, které?“

NE

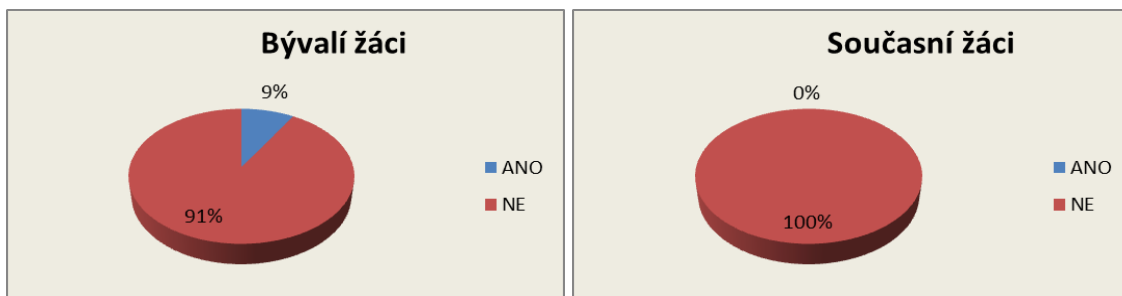
ANO: _____

Tabulka č. 8: Používání dalších technik u bývalých a současných žáků

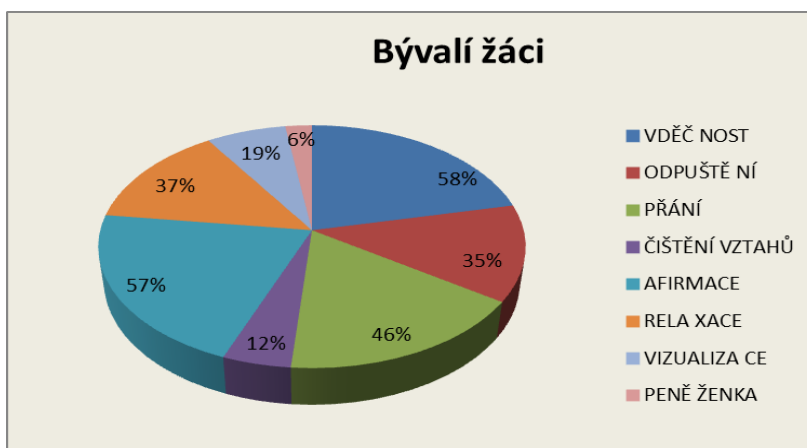
Žáci	Četnost	ANO	[%]	NE	[%]
Bývalí	81	7	9%	74	91%
Současní	28	0	0%	28	100%
Celkem	109	7	6%	102	94%

Z tabulky č. 8 vyplývá, že další techniky používají pouze žáci bývalí.

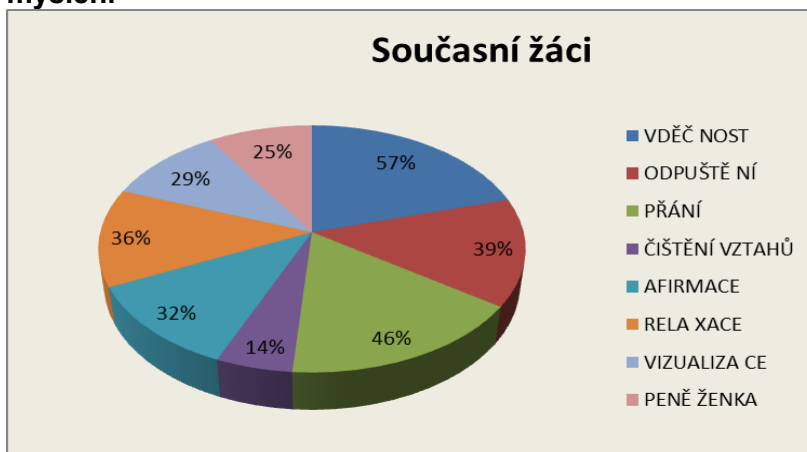
Z dotazníku bývalých žáků autorka čerpala odpovědi tří mužů, že kromě osmi testovaných technik ještě používají představování barev, soustředění se na horizont a meditaci – napojování na druhé osoby. Čtyři ženy, které v minulosti prošly předmětem Pozitivní myšlení odpověděly, že používají dále Feng-Shui, Taroty, hledání krásného na tom zlém, Taichi, Čchi-kung a přitažlivost. Autorka tyto žáky učila kromě Taichi všechny ostatní výše zmíněné techniky.



Graf č. 5 a 6: Používání dalších technik u bývalých a současných žáků



Graf č. 7: Relativní četnost v používání technik u bývalých žáků Pozitivního myšlení



Graf č. 8: Relativní četnost v používání technik u současných žáků Pozitivního myšlení

Z tabulek č. 6 a 7 a grafů č. 7 a 8 vyplývají tyto skutečnosti: Vděčnost používají žáci bývalí téměř shodně. (58% bývalí, 57% současní žáci). S téměř 60% je to nejpoužívanější technika u obou kategorií. U techniky odpuštění též nejsou větší rozdíly. Bývalí používají tuto techniku v 35% a současní žáci v 39%. V technice žádost o splnění přání je to naprostá shoda – 46% v obou kategoriích. U čištění vztahů je to 12% u bývalých žáků oproti 14% u současných. Rozdíly tak nejsou moc velké. U afirmací je vidět větší rozdíl. Bývalí žáci tuto techniku používají v mnohem větší míře - v 57%. Oproti tomu žáci současní afirmace používají jen v 32%. U relaxace je to opět téměř shodné. Bývalí žáci relaxují v 37% případů a současní v 36%. O deset procent víc používají techniku vizualizace žáci současní než bývalí. A konečně peněženku používají současní žáci mnohem více – u 25% odpovědí se tato technika u nich objevila. Bývalí žáci ji používají pouze v 6%.

Domněnka autorky, že současní žáci používají techniky pozitivního myšlení více, nežli ti bývalí, se nepotvrdila. U technik vděčnost, odpuštění, žádost o splnění přání, čištění vztahů a relaxace jsou na tom obě kategorie velmi podobně. Bývalí žáci používají o 25% více techniku afirmace – pozitivní tvrzení. Je to způsobeno i tím, že autorka v minulosti na tuto techniku kladla větší důraz nežli v současnosti a afirmace s žáky ve školním roce 2013/14 dělala v menší míře. Současní žáci používají o 10% více techniku vizualizace a o 19% více techniku peněženka. I to má logické vysvětlení. Vizualizaci provádí autorka průzkumového šetření se svými současnými žáky v hodinách hodně často. Bývalí už na ni mohli pozapomenout. Techniku peněženka používají současní žáci o 19% víc. I to je logicky způsobeno tím, že tuto techniku zařadila autorka průzkumného šetření do hodin Pozitivního myšlení až ve školním roce 2013/14. Ostatní žáci, kteří už základní školu opustili, s ní byli seznámeni pouze ve skupině Pozitivní myšlení na Facebooku. Autorka jim tuto techniku popsala v souboru s názvem Praktická cvičení. Nicméně 6% dotazovaných z řad bývalých žáků odpovědělo, že ji používají. I to je pro autorku úspěch. Dá se z toho ale vyvodit i fakt, že vysvětlení techniky osobně hraje velmi důležitou roli v pozdějším používání techniky žáky. I jiné techniky používají více bývalí žáci.

Závěr k H2: Pracovní hypotéza, že techniky pozitivního myšlení používají více žáci současní nežli bývalí se nepotvrdila. Pracovní hypotézu nepřijímáme.

Statistická hypotéza

Jako statistickou metodu pro analýzu dat autorka průzkumného šetření zvolila metodu „chí-kvadrát test nezávislosti“. Používá se pro ověření závislosti statistických znaků uspořádaných jak v kontingenční, tak v korelační tabulce. Sledují-li se pouze dva statistické znaky, je pro získání představy o jejich závislosti nejpřehlednější jejich uspořádání do dvourozměrné tabulky (tzv. kontingenční tabulka pro kvalitativní znaky a tzv. korelační tabulka pro kvantitativní znaky). Tento typ tabulky obsahuje v legendě varianty jednoho znaku, v hlavičce pak varianty druhého znaku a v jednotlivých políčkách jsou zaznamenány četnosti kombinací obou znaků. Tyto četnosti jsou nazývány pozorované (empirické) četnosti a značí se n_{ij} (tzv. empirické četnosti v i -tém řádku a j -tém sloupci). V posledním řádku tabulky se zapisují sloupcové součty a v posledním sloupci pak řádkové součty. Tyto součtové četnosti se nazývají marginální.

Nulová hypotéza H_0 v chí - kvadrát testu znamená, že sledované znaky jsou nezávislé, oproti alternativní hypotéze H_1 , která říká, že sledované znaky jsou v závislosti. Pokud vyjde hodnota chí-kvadrát větší než hodnota teoreticky vypočtená, pak můžeme nulovou hypotézu zamítnout.⁷⁸

H3. Používání technik pozitivního myšlení nezávisí na pohlaví.

H3o: Neexistuje statisticky významný vztah mezi pohlavím a používáním technik pozitivního myšlení. Na většinu - 95% předpokládám, že nastane H_0 .

H3a: Existuje statisticky významná závislost mezi pohlavím a používáním technik pozitivního myšlení.

Analýza dat z otázek: 1, 4.

Otázka č. 1. : „Pohlaví:“

Tato otázka byla zpracována u hypotézy č. 1. Z tabulky č. 2 a grafu č. 1 vyplývá procentuální četnost mužů a žen. Ze 109 je 59 mužů tvořící 54% celkového počtu a 50 žen. Ty tvoří 46% respondentů.

⁷⁸ LAŠEK, Jan, MANĚNOVÁ, Martina. *Základy statistického zpracování pedagogicko-psychologického výzkumu*. 2.vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2009, s. 28-29

Otázka č. 4. : „Kterou techniku používáte ve svém životě?“

Vděčnost
 Odpuštění
 Žádost o splnění přání (obrázky, děkování, Džin,...)
 Čištění vztahů (kyvadlo, pozitivní vlastnosti druhého, odpuštění,...)
 Afirmace (pozitivní tvrzení JSEM, MÁM, DOPADNE TO NEJLÉPE JAK TO JEN PŮJDE...)
 Relaxace
 Vizualizace (představování si přání jako by už byla splněna)
 Peněženka (seznam toho, co si koupím za 1000 Kč)

Pomocné tabulky

Tabulka č. 9a: Používání technik vděčnost, odpuštění, žádost o splnění přání a čištění vztahů u bývalých a současných žáků mužského pohlaví

MUŽI	Četnos t	Rok/Školní rok	VDĚČ NO ST	[%]	ODP UŠTĚ NÍ	[%]	PŘÁN Í	[%]	ČIŠTĚ NÍ VZTA HŮ	[%]
Bývalí	44	2006-2013	24	55%	16	36%	18	41%	3	7%
Současní	15	2013/2014	8	53%	4	27%	6	40%	1	7%
Celkem	59	2006-2014	32	54%	20	34%	24	41%	4	7%

Tabulka č. 9b: Používání technik afirmace, relaxace, vizualizace a peněženka u bývalých a současných žáků mužského pohlaví

MUŽI	Četnos t	Rok/Školní rok	AFIR MAC E	[%]	RELA XACE	[%]	VIZU ALIZA CE	[%]	PENĚ ŽENK A	[%]
Bývalí	44	2006-2013	21	48%	18	41%	6	14%	2	5%
Současní	15	2013/2014	4	27%	7	47%	4	27%	3	20%
Celkem	59	2006-2014	25	42%	25	42%	10	17%	5	8%

Tabulka č. 10a: Používání technik vděčnost, odpuštění, žádost o splnění přání a čištění vztahů u bývalých a současných žáků ženského pohlaví

ŽENY	Četnos t	Rok/Školní rok	VDĚČ NOS T	[%]	ODP UŠTĚ NÍ	[%]	PŘÁN Í	[%]	ČIŠTĚ NÍ VZTA HŮ	[%]
Bývalé	37	2006-2013	23	62%	12	32%	19	51%	7	19%
Současné	13	2013/2014	8	62%	7	54%	7	54%	3	23%
Celkem	50	2006-2014	31	62%	19	38%	26	52%	10	20%

Tabulka č. 10b: Používání technik afirmace, relaxace, vizualizace a peněženka u bývalých a současných žáků ženského pohlaví

ŽENY	Četnos t	Rok/Školní rok	AFIR MAC E	[%]	RELA XACE	[%]	VIZU ALIZ A CE	[%]	PENĚ ŽENK A	[%]
Bývalé	37	2006-2013	25	68%	12	32%	9	24%	3	8%
Současné	13	2013/2014	5	38%	3	23%	4	31%	4	31%
Celkem	50	2006-2014	30	60%	15	30%	13	26%	7	14%

Tabulka č. 11a: Používání technik vděčnost, odpuštění, žádost o splnění přání a čištění vztahů u mužů a žen

Žáci	Četnost	[%]	VDĚČ NO ST	[%]	ODPU ŠTĚ NÍ	[%]	PŘÁNÍ	[%]	ČIŠTĚ NÍ VZTA HŮ	[%]
MUŽI	59	54%	32	54%	20	34%	24	41%	4	7%
ŽENY	50	46%	31	62%	19	38%	26	52%	10	20%
Celkem	109	100%	63	58%	39	36%	50	46%	14	13%

Tabulka č. 11b: Používání technik afirmace, relaxace, vizualizace a peněženka u mužů a žen

Žáci	Četnost	[%]	AFIRMA CE	[%]	RELA XACE	[%]	VIZUA LIZA CE	[%]	PENĚ ŽENK A	[%]
MUŽI	59	54%	25	42%	25	42%	10	17%	5	8%
ŽENY	50	46%	30	60%	15	30%	13	26%	7	14%
Celkem	109	100%	55	50%	40	37%	23	21%	12	11%

Pomocné tabulky byly potřebné pro získání dat pro výpočet chí kvadrátu. Nyní budeme stanovenou hypotézu statisticky testovat a ověřovat, zda existuje statisticky významná závislost mezi pohlavím a používáním technik pozitivního myšlení. K ověření jsme si stanovili nulovou a alternativní hypotézu.

H3o: Neexistuje statisticky významný vztah mezi pohlavím a používáním technik pozitivního myšlení.

H3a: Existuje statisticky významná závislost mezi pohlavím a používáním technik pozitivního myšlení.

Zvolili jsme si testové kritérium – Test dobré shody pro tabulku 2. stupně třídění. Na hladině významnosti 0,05 (tj. na 95%) předpokládáme, že nastane H3o. Zvolili jsme testové kritérium - Test dobré shody pro tabulku 8X2, na hladině významnosti 0,05. Pro výpočet testového kritéria jsme vycházeli z údajů v tabulce č. 12, která je uvedena níže.

Tabulka č. 12, 13 a 14: Výpočty pro chí kvadrát

Pozorované četnosti (P)

1. jev technika	2. jev pohlaví		Celkem
	MUŽI	ŽENY	
vděčnost	32	31	63
odpuštění	20	19	39
přání	24	26	50
vztahy	4	10	14
afirmace	25	30	55
relaxace	25	15	40
vizualizace	10	13	23
peněženka	5	7	12
Celkem	145	151	296

Očekávané četnosti (O)

1. jev technika	2. jev pohlaví		Celkem
	MUŽI	ŽENY	
vděčnost	30,86149	32,13851	63
odpuštění	19,10473	19,89527	39
přání	24,49324	25,50676	50
vztahy	6,858108	7,141892	14
afirmace	26,94257	28,05743	55
relaxace	19,59459	20,40541	40
vizualizace	11,26689	11,73311	23
peněženka	5,878378	6,121622	12
Celkem	145	151	296

Dílčí chí-kvadráty

1. jev technika	2. jev pohlaví		Celkem
	MUŽI	ŽENY	
vděčnost	0,042001	0,040332	0,082333
odpuštění	0,041953	0,040286	0,08224
přání	0,009933	0,009538	0,019471
vztahy	1,191113	1,143784	2,334897
afirmace	0,14006	0,134494	0,274554
relaxace	1,491146	1,431895	2,923042
vizualizace	0,142454	0,136794	0,279248
peněženka	0,131252	0,126037	0,257289
Celkem	3,189912	3,063161	6,253073

χ^2 výsledek

1. Stanovím H_a a H_o : H_a : Existuje statisticky významná závislost mezi pohlavím a používáním technik pozitivního myšlení?
2. Zvolím hladinu významnosti (0,05X0,01).....0,05
3. Vypočítám test. kritérium (tabulky)
4. Vypočítám stupně volnosti $f=(\text{řádky}-1) * (\text{sloupce}-1)$ $f = (8-1)*(2-1)=7$
5. Najdu v tab. krit. hodnot- příslušnou krit.hodn.....14, 067
6. Porovnám vypočítanou hodnotu s krit. hodnot..... 6,253073<14,067
7. Závěr- přijímám H_o nebo H_a H_o

$$X^2 = 6,253073 < 14,067 = X^2_{0,05}(7)$$

Tedy vypočítaná hodnota chí kvadrátu při stupni volnosti 7 je menší nežli hodnota v tabulkách kritických hodnot.

Závěr hypotézy H3: Přijímám nulovou hypotézu na hladině významnosti 0,05. Zamítám alternativní hypotézu. Neexistuje statisticky významná závislost mezi pohlavím a používáním technik pozitivního myšlení v praxi.

Hypotéza, že používání technik pozitivního myšlení nezávisí na pohlaví vycházející z domněnky, že chlapci stejně jako dívky používají techniky pozitivního myšlení, ke které došla autorka práce v závislosti na reflexi žáků obou pohlaví se potvrdila.

Závěr k H3: Statistická hypotéza, že používání technik pozitivní myšlení nezávisí na pohlaví se potvrdila.

H4. Techniku „vděčnost“ používají žáci nejčastěji a techniku „peněženka“ nejméně často.

Bude nutné prozkoumat odpovědi respondentů na používání všech osmi konkrétních technik z dotazníku a to: vděčnost, odpuštění, žádost o splnění přání, čištění vztahů, afirmace, relaxace, vizualizace a peněženka. Po zjištění procentuální četnosti používání technik můžeme data komparovat a zjistit, které z nich byly žáky používány nejčastěji, a které nejméně často.

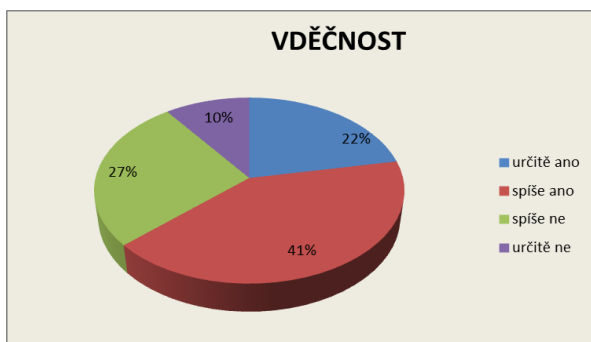
Analýza dat z otázek: 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 a 13

Otázka č. 6: Techniku VDĚČNOSTI používám:

- VELMI ČASTO
- ČASTO
- ZŘÍDKA
- NEPOUŽÍVÁM

Tabulka č. 15: Technika vděčnost a četnost jejího používání u žáků

Technika	MUŽI		ŽENY		CELKEM	
	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]
Velmi často	9	15%	15	30%	24	22%
Často	29	49%	16	32%	45	41%
Zřídka	15	26%	14	28%	29	27%
Nepoužívám	6	10%	5	10%	11	10%
Celkem	59	100%	50	100%	109	100%



Graf č. 9: Relativní četnost v používání techniky vděčnosti

Otázka č. 7: Techniku ODPUŠTĚNÍ používám:

VELMI ČASTO

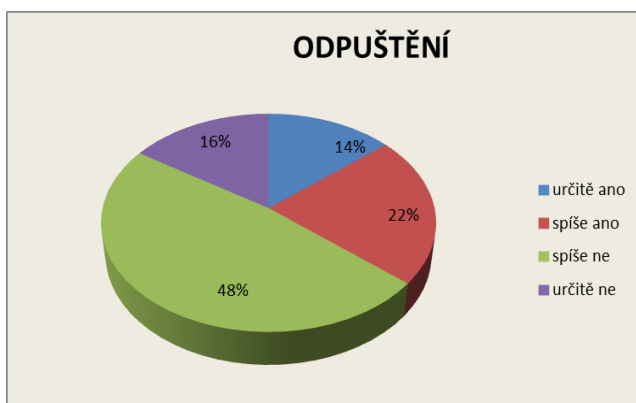
ČASTO

ZŘÍDKA

NEPOUŽÍVÁM

Tabulka č. 16: Technika odpuštění a četnost jejího používání u žáků

Technika	MUŽI		ŽENY		CELKEM	
	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]
ODPUŠTĚNÍ						
Velmi často	9	15%	6	12%	15	14%
Často	13	22%	11	22%	24	22%
Zřídka	29	49%	23	46%	52	48%
Nepoužívám	8	14%	10	20%	18	16%
Celkem	59	100%	50	100%	109	100%



Graf č. 10: Relativní četnost v používání techniky odpuštění

Otázka č. 8: Techniku ŽÁDOST O SPLNĚNÍ PŘÁNÍ (obrázky, děkování,

Džin...) používám:

VELMI ČASTO

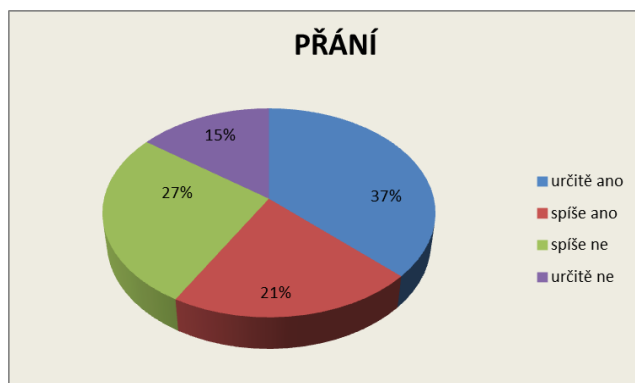
ČASTO

ZŘÍDKA

NEPOUŽÍVÁM

Tabulka č. 17: Technika žádost o splnění přání a četnost jejího používání u žáků

Technika	MUŽI		ŽENY		CELKEM	
	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]
PŘÁNÍ						
Velmi často	17	29%	23	46%	40	37%
Často	12	20%	11	22%	23	21%
Zřídka	19	32%	11	22%	30	27%
Nepoužívám	11	19%	5	10%	16	15%
Celkem	59	100%	50	100%	109	100%

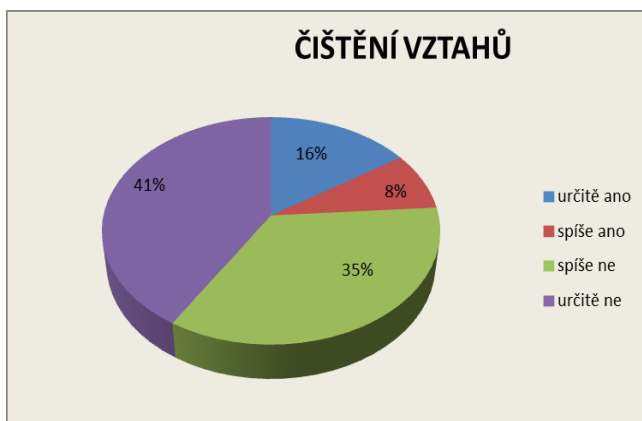


Graf č. 11: Relativní četnost v používání techniky žádost o splnění přání

Otázka č. 9 :Techniku ČIŠTĚNÍ VZTAHŮ (kyvadlo, pozitivní vlastnosti druhého, odpuštění, ...) používám:
 VELMI ČASTO
 ČASTO
 ZŘÍDKA
 NEPOUŽÍVÁM

Tabulka č. 18: Technika čištění vztahů a četnost jejího používání u žáků

Technika	MUŽI		ŽENY		CELKEM	
	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]
ČIŠTĚNÍ VZTAHŮ						
Velmi často	6	10%	11	22%	17	16%
Často	4	7%	5	10%	9	8%
Zřídka	21	36%	17	34%	38	35%
Nepoužívám	28	47%	17	34%	45	41%
Celkem	59	100%	50	100%	109	100%

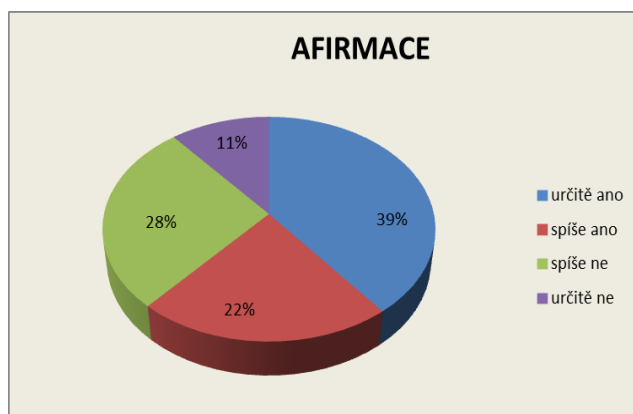


Graf č. 12: Relativní četnost v používání techniky čištění vztahů

Otázka č. 10: Techniku AFIRMACE (pozitivní tvrzení JSEM, MÁM, DOPADNE TO NEJLÉPE, JAK TO JEN PŮJDE...) používám:
 VELMI ČASTO
 ČASTO
 ZŘÍDKA
 NEPOUŽÍVÁM

Tabulka č. 19: Technika afirmace a četnost jejího používání u žáků

Technika	MUŽI		ŽENY		CELKEM	
	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]
Velmi často	18	30%	25	50%	43	39%
Často	11	19%	13	26%	24	22%
Zřídka	23	39%	7	14%	30	28%
Nepoužívám	7	12%	5	10%	12	11%
Celkem	59	100%	50	100%	109	100%

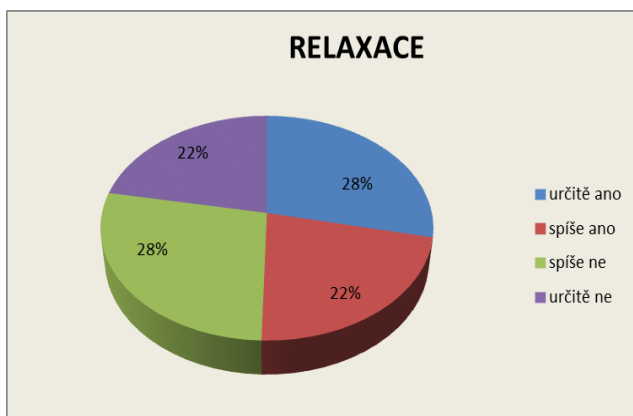


Graf č. 13: Relativní četnost v používání techniky afirmace

Otázka č. 11: Techniku RELAXACE používám:
 VELMI ČASTO
 ČASTO
 ZŘÍDKA
 NEPOUŽÍVÁM

Tabulka č. 20: Technika relaxace a četnost jejího používání u žáků

Technika	MUŽI		ŽENY		CELKEM	
	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]
Velmi často	21	36%	10	20%	31	28%
Často	12	20%	12	24%	24	22%
Zřídka	13	22%	17	34%	30	28%
Nepoužívám	13	22%	11	22%	24	22%
Celkem	59	100%	50	100%	109	100%



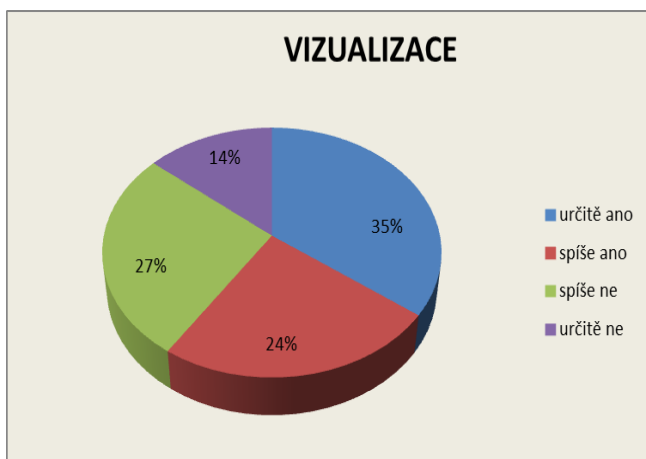
Graf č. 14: Relativní četnost v používání techniky relaxace

Otázka č. 12: Techniku VIZUALIZACE (představování si přání jako by už byla splněna) používám:

VELMI ČASTO
 ČASTO
 ZŘÍDKA
 NEPOUŽÍVÁM

Tabulka č. 21: Technika vizualizace a četnost jejího používání u žáků

Technika	MUŽI		ŽENY		CELKEM	
	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]
VIZUALIZACE						
Velmi často	14	24%	24	48%	38	35%
Často	13	22%	13	26%	26	24%
Zřídka	22	37%	7	14%	29	27%
Nepoužívám	10	17%	6	12%	16	14%
Celkem	59	100%	50	100%	109	100%

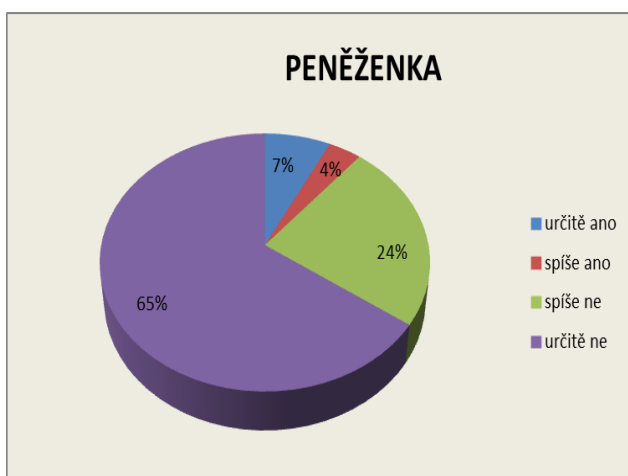


Graf č. 15: Relativní četnost v používání techniky vizualizace

Otázka č. 13: Techniku PENĚŽENKA (seznam toho, co si koupím za 1000 Kč) používám:
 VELMI ČASTO
 ČASTO
 ZŘÍDKA
 NEPOUŽÍVÁM

Tabulka č. 22: Technika peněženka a četnost jejího používání u žáků

Technika	MUŽI		ŽENY		CELKEM	
	Četnost	[%]	Četnost	[%]	Četnost	[%]
Velmi často	5	9%	3	6%	8	7%
Často	2	3%	2	4%	4	4%
Zřídka	14	24%	12	24%	26	24%
Nepoužívám	38	64%	33	66%	71	65%
Celkem	59	100%	50	100%	109	100%



Graf č. 16: Relativní četnost v používání techniky peněženka

Z dat v tabulkách č. 15 až 22 autorka dospěla k výsledné tabulce č. 23 a a 23 b, které shrnují procentuální četnosti používání jednotlivých technik dle odpovědí respondentů.

Tabulka č. 23a: Techniky pozitivního myšlení a jejich relativní četnost používání u žáků

Techniky pozitivního myšlení - relativní četnost				
Odpovědi respondentů	VDĚČNOST	ODPUŠTĚNÍ	PŘÁNÍ	VZTAHY
Velmi často	22%	14%	37%	16%
Často	41%	22%	21%	8%
Zřídka	27%	48%	27%	35%
Nepoužívám	10%	16%	15%	41%
celkem	100%	100%	100%	100%

Tabulka č. 23b: Techniky pozitivního myšlení a jejich relativní četnost používání u žáků

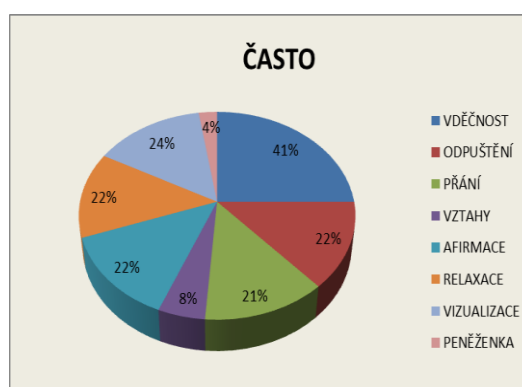
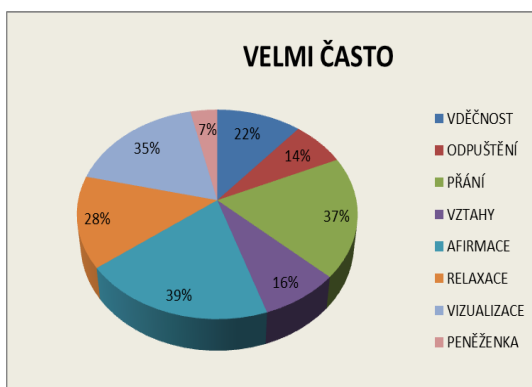
Techniky pozitivního myšlení - relativní četnost				
Odpovědi respondentů	AFIRMACE	RELAXACE	VIZUALIZACE	PENĚŽENKA
Velmi často	39%	28%	35%	7%
Často	22%	22%	24%	4%
Zřídka	28%	28%	27%	24%
Nepoužívám	11%	22%	14%	65%
celkem	100%	100%	100%	100%

Tabulka č. 24a: Techniky pozitivního myšlení a odpovědi velmi často, často

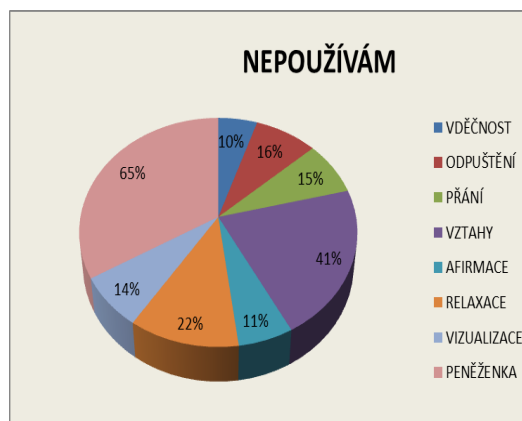
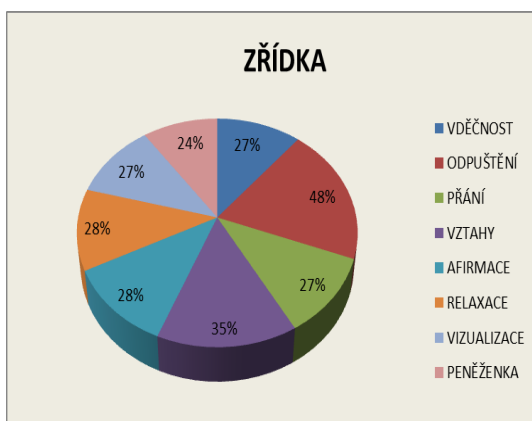
Techniky pozitivního myšlení - relativní četnost				
Odpovědi respondentů	VDĚČNOST	ODPUŠTĚNÍ	PŘÁNÍ	VZTAHY
Velmi často	22%	14%	37%	16%
Často	41%	22%	21%	8%
celkem	63%	36%	58%	24%

Tabulka č. 24b: Techniky pozitivního myšlení a odpovědi velmi často, často

Techniky pozitivního myšlení - relativní četnost				
Odpovědi respondentů	AFIRMACE	RELAXACE	VIZUALIZACE	PENĚŽENKA
Velmi často	39%	28%	35%	7%
Často	22%	22%	24%	4%
celkem	61%	50%	59%	11%

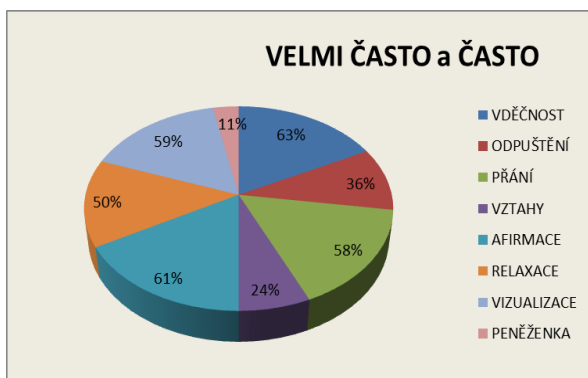


Graf č. 17 a 18: Používání technik a odpověď respondentů velmi často a často



Graf č. 19 a 20: Používání technik a odpověď respondentů zřídka a nepoužívám

Grafy č. 16 až 19 ukazují, v jaké míře používají techniky pozitivního myšlení žáci autorky i po odchodu ze základní školy. Jak je patrné, žáci používají techniku vděčnosti velmi často v 22% a často v 41%, zřídka v 27% a nepoužívá ji 10% respondentů. Oproti tomu peněženku používají velmi často žáci v 7% případů, často ve 4%, zřídka v 24% a nepoužívá ji 65% respondentů.



Graf č. 21: Používání technik a odpověď respondentů velmi často a často

Z tabulky č. 24 a a 24 b a grafu č. 20 můžeme udělat závěr, že vezmeme-li za směrodatné proměnné v používání technik v životě respondentů odpovědi velmi často a často, pak v největší míře žáci používají techniky:

- vděčnost 63%,
- afirmace 61%
- vizualizace 59%
- žádost o splnění přání 58%
- relaxace 50%.

A v nejmenší míře používají žáci techniky:

- opuštění 36%
- čištění vztahů 24%
- peněženka 11%.

Výsledky z dotazníků respondentů lze považovat za velmi uspokojující pro autorku z hlediska využitelnosti učiva volitelného předmětu pozitivní myšlení v praxi. Techniku vděčnosti autorka průzkumového šetření probírala se svými žáky nejčastěji a kladla důraz na její důležitost v praktickém životě. Techniku peněženka naopak autorka probírala se současnými žáky a ostatní žáci, kteří již opustili školu, se o ní mohli dozvědět pouze z odkazu autorky práce ve skupině Pozitivní myšlení na Facebooku. Proto tuto techniku používají žáci nejméně. Potvrdila se domněnka autorky, že vděčnost používají žáci nejvíce (63% dotazovaných odpovědělo, že používají tuto techniku velmi často a často) a techniku peněženka nejméně (pouze 11% dotazovaných odpovědělo, že ji používají často a často, tedy o 52% méně). Je znát, že jde o úplně novou techniku.

Závěr k H4: Pracovní hypotéza, že techniku „vděčnost“ používají žáci nejčastěji a techniku „peněženka“ nejméně často se potvrdila. H4 přijímáme.

H5. Většina respondentů, kteří prošli předmětem Pozitivní myšlení v praxi na základní škole, jej doporučují vložit do osnov základních škol.

Analýza dat z otázek: 3,16

Většinou respondentů je míněno více než 3/4 dotazovaných, kteří na otázku Myslíte si, že předmět pozitivní myšlení by se měl učit na základní škole, odpovědělo URČITĚ ANO nebo SPÍŠE ANO.

Otázka č. 3 : „Kroužek /předmět pozitivní myšlení jsem měl na ZŠ ve školním roce:

2006/7
2007/8
2008/9
2009/10
2010/11
2011/12
2012/13
2013/14“

Tato data již byla zpracována a vyústila v tabulku č. 3.

Tabulka č. 3: Respondenti podle pohlaví a školního roku

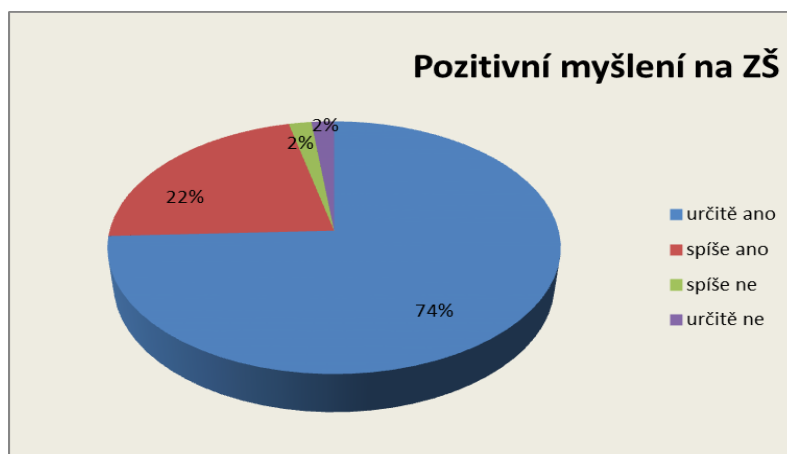
Školní rok	MUŽI		ŽENY		CELKEM	
	počet	[%]	počet	[%]	počet	[%]
2006/2007	2	2%	1	1%	3	3%
2007/2008	0	0%	9	8%	9	8%
2008/2009	6	5%	3	3%	9	8%
2009/2010	11	10%	4	4%	15	14%
2010/2011	5	5%	9	8%	14	13%
2011/2012	7	6%	4	4%	11	10%
2012/2013	13	12%	7	6%	20	18%
2013/2014	15	14%	13	12%	28	26%
Celkem	59	54%	50	46%	109	100%

Otázka č. 16 : „Myslíte si, že předmět pozitivní myšlení by se měl učit na základní škole?

URČITĚ ANO
SPÍŠE ANO
SPÍŠE NE
URČITĚ NE

Tabulka č. 25: Doporučení respondentů, zda vložit pozitivní myšlení do osnov základních škol

PM by se mělo učit na ZŠ	počet respondentů	[%]
určitě ano	81	74%
spíše ano	24	22%
spíše ne	2	2%
určitě ne	2	2%
celkem	109	100%



Graf č. 22: Doporučení respondentů, zda vložit pozitivní myšlení do osnov základních škol

Domněnka autorky, že pozitivní myšlení její žáky oslovilo a většina, tedy více jak $\frac{3}{4}$, by tento předmět vložilo do osnov základních škol, se potvrdila. Je to pro autorku velmi povzbudivé. 74% žáků uvedlo, že by se předmět měl určitě učit na základních školách a 22% uvedlo odpověď spíše ano a pouze 2% žáků jej do osnov nedoporučují určitě nebo spíše.

Poměr odpovědí kladných činí tak 96% ku 4% odpovědí záporných. Byla tak splněna podmínka, že většina musí být více jak $\frac{3}{4}$ respondentů (75%).

Závěr k H5: Pracovní hypotéza, že většina respondentů, kteří prošli předmětem Pozitivní myšlení v praxi na základní škole, jej doporučují vložit do osnov základních škol, se potvrdila. H5 přijímáme.

H6 Žáci, kteří byli proškoleni v technikách pozitivního myšlení, doporučují v nadpoloviční většině zařadit do výuky na základní škole zejména techniku vděčnost, relaxace, žádost o splnění přání a vizualizace.

V nadpoloviční většině bude vyjádřeno relativní četností – tedy více jak 50%.

Analýza dat z otázek: 3,14

Otázka č. 3 : „Kroužek /předmět pozitivní myšlení jsem měl na ZŠ ve školním

roce:

2006/7

2007/8

2008/9

2009/10

2010/11

2011/12

2012/13

2013/14“

Data jsou zpracována v tabulce č. 3. Je uvedena u hypotézy předešlé.

Otázka č. 14. „Jako nejdůležitější techniky, které by se měly děti učit, označují tyto:

Vděčnost

Odpuštění

Žádost o splnění přání (obrázky, děkování, Džin,...)

Čištění vztahů (kyvadlo, pozitivní vlastnosti druhého, odpuštění,...)

Afirmace (pozitivní tvrzení JSEM, MÁM, DOPADNE TO NEJLÉPE JAK TO JEN PŮJDE, ...)

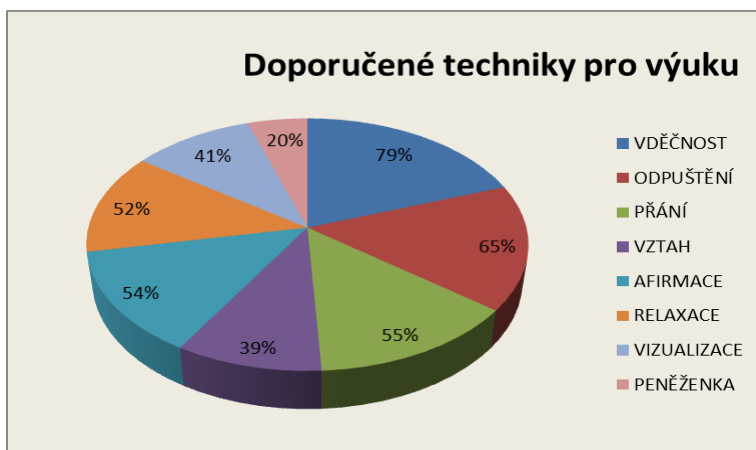
Relaxace

Vizualizace (představování si přání jako by už byla splněna)

Peněženka (seznam toho, co si koupím za 1000 Kč)“

Tabulka č. 26: Nejdůležitější techniky, které respondenti doporučují do výuky

Technika	MUŽI		ŽENY		CELKEM	
	počet	[%]	počet	[%]	počet	[%]
VDĚČNOST	46	78%	40	80%	86	79%
ODPUŠTĚNÍ	37	63%	34	68%	71	65%
PŘÁNÍ	28	47%	32	64%	60	55%
VZTAH	15	25%	27	54%	42	39%
AFIRMACE	27	46%	32	64%	59	54%
RELAXACE	27	46%	30	60%	57	52%
VIZUALIZACE	19	32%	26	52%	45	41%
PENĚŽENKA	12	20%	10	20%	22	20%
Celkem	59	100%	50	100%	109	100%



Graf č. 23: Doporučení respondentů, zda vložit pozitivní myšlení do osnov základních škol

Z tabulky č. 26 a a grafu č. 22 se dají vyvodit tyto skutečnosti: relativní četnost z odpovědí respondentů prozrazuje, které techniky by doporučili do výuky Pozitivního myšlení na základní škole nejvíce a které nejméně. Následuje výčet technik od nejvíce doporučovaných po ty nejméně. Techniky doporučené nadpoloviční většinou, tedy více jak 50% respondentů:

- vděčnost 79%
- odpuštění 65%
- žádost o splnění přání 55%
- afirmace 54%
- relaxace 52%

Techniky nesplňující kritérium nadpoloviční většina:

- vizualizace 41%
- čištění vztahů 39%
- peněženka 20%.

Respondenti doporučují v nadpoloviční většině zařadit do výuky pozitivního myšlení především techniku vděčnost, odpuštění, žádost o splnění přání, afirmace a relaxace. Tedy vizualizace podmínku nadpoloviční většiny, tedy více jak 50% odpovědí respondentů nespĺnila.

Závěr k H6: Pracovní hypotéza, že žáci, kteří byli proškoleni v technikách pozitivního myšlení, doporučují zařadit do výuky na základní škole zejména techniku vděčnost, relaxace, žádost o splnění přání a vizualizace se nepotvrdila. H6 nepřijímáme.

H7 Předmět Pozitivní myšlení v praxi na základní škole obohatil životy většiny žáků, kteří prošli tímto kroužkem či předmětem na základní škole.

Analýza dat z otázek: 3,15

Většinou respondentů je míněno více než 3/4 dotazovaných, kteří na otázku Myslíte si, že předmět pozitivní myšlení váš život obohatil, odpovědělo URČITĚ ANO nebo SPÍŠE ANO.

Otázka č. 3 : „Kroužek /předmět pozitivní myšlení jsem měl na ZŠ ve školním

roce:

2006/7

2007/8

2008/9

2009/10

2010/11

2011/12

2012/13

2013/14“

Data jsou zpracována v tabulce č. 3. Je uvedena u hypotézy č. 5.

Otázka č. 15: „ Myslíte si, že předmět pozitivní myšlení váš život obohatil?

ANO URČITĚ

SPÍŠE ANO

SPÍŠE NE

URČITĚ NE“

Tabulka č. 27: Odpovědi respondentů, zda pozitivní myšlení jejich život obohatilo

PM život obohatil	počet respondentů	[%]
ano určitě	83	76%
spíše ano	16	14%
spíše ne	5	5%
určitě ne	5	5%
celkem	109	100%



Graf č. 24: Odpovědi respondentů, zda pozitivní myšlení jejich život obohatilo

Domněnka autorky, že pozitivní myšlení většině žáků, tedy více jak $\frac{3}{4}$ respondentů jejich život obohatilo, se potvrdila a z tohoto zjištění má velkou radost. Když už děti učí principům a technikám pozitivního myšlení deset let, je pro ni velmi důležité vědět, že to má cenu a že by měla ve svém snažení pokračovat dál. 76% žáků uvedlo, že předmět Pozitivní myšlení v praxi jejich život obohatil určitě, 14% uvedlo odpověď spíše ano a pouze po 5% žáků jej do osnov nedoporučují určitě nebo spíše.

Poměr kladných odpovědí tak činí 90% ku 10% odpovědí záporných. Byla tak splněna podmínka, že většina musí být více jak $\frac{3}{4}$ respondentů (75%).

Závěr k H7: Pracovní hypotéza, že předmět Pozitivní myšlení v praxi na základní škole obohatil životy většiny žáků, kteří prošli tímto kroužkem či předmětem na základní škole, se potvrdila. H7 přijímáme.

4.7 Závěr průzkumného šetření

Průzkumné šetření bylo vypracováno na téma **používání technik pozitivního myšlení** v praxi respondentů, kteří buď prošli, nebo stále procházejí předmětem pozitivního myšlení na základní škole. Cílem práce bylo zjistit četnost používání technik a zdůvodnit zařazení předmětu pozitivního myšlení do osnov učiva na základní škole s ohledem na využitelnost pro každodenní život. Metodou, která byla vybrána k dosažení cíle průzkumu, byl dotazník. Průzkumové šetření probíhalo v období od 22. 6. 2014 do 31. 1. 2015. Autorka vytvořila elektronický dotazník na <http://www.oursurvey.biz/cs> a link sdílela na vlastních stránkách pozitivního myšlení na Facebooku nebo jej přeposlala žákům do soukromého chatu.⁷⁹

Autorka nejprve získala 149 jmen bývalých a současných žáků. Na soukromém serveru ZŠ Úpice-Lány s názvem Vysvědčení dohledala všechny žáky, kteří měli na základní škole kroužek pozitivního myšlení v letech 2006 až 2009 a zároveň získala i data žáků, kteří od roku 2009 do roku 2014 měli na výše zmíněné škole volitelný předmět Pozitivní myšlení v praxi.

Autorka diplomové práce jmenovitě označila ve skupině Pozitivní myšlení všechny žáky, kteří jsou členy skupiny a zbylé oslovila v soukromé zprávě.

⁷⁹ Roudná, Iva. *Dotazník pro diplomovou práci* [online]. Česká republika, 2015 [cit. 1. 2.2015]. Dostupné z: <http://login.oursurvey.biz/dotaznik-10008>

Většina respondentů zodpověděla otázky během prvních několika dnů po zveřejnění odkazu na vyplnění elektronického dotazníku na stránce skupiny Pozitivní myšlení na Facebooku

Respondenti, kteří vyplnili dotazník, tvoří skupinu 137 lidí z celkového počtu 149 žáků učících se pozitivnímu myšlení na základní škole. Z počtu 137 respondentů se podařilo vyplnit celý dotazník 109 lidem. Návratnost dotazníku byla tedy 79,6%.

Průzkumné šetření se opíralo o data 109 respondentů ve věku od 15 do 22 let. Vzorek tvoří 59 mužů a 50 žen. Chlapci tvoří 54% všech respondentů, dívky 46%. Všichni jsou bývalými nebo současnými žáky Základní školy Úpice-Lány.

Respondenti byli rozděleni dle účasti na předmětu Pozitivní myšlení v určitém školním roce. Vzniklo tak sedm souborů bývalých žáků v celkovém počtu 81 a jeden soubor současných žáků v počtu 28. Současní žáci, kteří byli proškoleni ve školním roce 2013/14 tvoří 26% a bývalí žáci jsou zastoupeni 74% z počtu 109 dotazovaných respondentů. Ti se účastnili předmětu ve školních letech 2006/2007 do roku 2012/2013.

Autorka průzkumného šetření si nejprve stanovila hlavní cíl, který měl být splněn při zpracovávání dat a k němu vytvořila dílčí cíle, pomáhající splnit hlavní cíl krok za krokem.

Cílem průzkumného šetření bylo zjistit, zda má smysl zařazovat předmět jako je Pozitivní myšlení v praxi do osnov učiva základních škol a zjistit četnost používání technik pozitivního myšlení u žáků autorky.

Základními technikami, kterými se práce zabývá, jsou vděčnost, odpuštění, žádost o splnění přání, čištění vztahů, afirmace, relaxace, vizualizace a peněženka. Jejich metodika osvětluje jak s těmito technikami autorka pracuje v rámci hodin předmětu Pozitivní myšlení je popsána v teoretické části práce v sekci 3 Metodický popis předmětu Pozitivní myšlení na ZŠ Úpice-Lány. Pro autorku bylo důležité zjistit, zda žáci, kteří prošli předmětem Pozitivního myšlení, a kteří již základní školu opustili, je používají v běžném životě i nadále.

V další části práce autorka shrnuje, zda byly splněny dílčí cíle průzkumného šetření a s tím spojený hlavní cíl.

Prvním dílčím cílem bylo zjistit, zda o předmět pozitivní myšlení jevíly na základní škole více zájem ženy či muži.

Na základě výše uvedeného cíle byla formulována hypotéza:

H1. O kroužek či volitelný předmět Pozitivní myšlení v praxi jevíli na základní škole více zájem muži.

Tuto hypotézu sytily položky č. 1 a 3 z dotazníku. Autorka se domnívala, že za léta praxe v tomto předmětu spolupracovala častěji s chlapci, než s dívkami. Více bylo kvantifikováno procentuálním zastoupením celkového počtu účastníků předmětu Pozitivního myšlení od školního roku 2006/07 do roku 2013/14 dle pohlaví. Hypotéza H1 byla pracovní.

Z tabulky č. 2 a grafu č. 1 vyplývá, že o předmět Pozitivní myšlení v praxi jevíli zájem více muži. Domněnka autorky se tak potvrdila, i když nejde o velký rozdíl v procentuálním zastoupení mužů a žen. Od školního roku 2006/7 do 2013/14 se účastnilo kroužku nebo předmětu **54% mužů a 46% žen**. Při srovnání dat z jednotlivých školních let (tabulka č. 3 a graf č. 2 a 3) bylo zjištěno, že více žen než mužů bylo jen ve školním roce 2007/8 – (8% žen oproti nulovému zastoupení mužů) a ve školním roce 2010/11 – (8% žen a 5% mužů). Ve všech ostatních letech školní docházky převažovali v předmětu Pozitivní myšlení žáci mužského pohlaví.

Druhým dílčím cílem bylo zjistit, zda techniky více používají žáci, kteří mají předmět pozitivní myšlení ve školním roce 2013/14 na základní škole součástí učiva nebo jestli je používají více lidé, kteří již školu opustili.

Na základě výše uvedeného cíle byla formulována hypotéza:

H2. Techniky pozitivního myšlení používají více žáci současní nežli bývalí.

Jednotlivé techniky jsou popsány v teoretické části práce. Východiskem pro tuto hypotézu byla domněnka autorky, že současní žáci si pamatují techniky z hodin Pozitivního myšlení, navíc je opakují během výuky během celého školního roku. Tuto hypotézu sytily položky č. 3, 4 a 5 z dotazníku.

Více bylo kvantifikováno procentuálním zastoupením četnosti používání jednotlivých technik u bývalých a současných žáků.

Současní žáci jsou míněni ti, kteří se účastnili ve školním roce 2013/14 hodin Pozitivního myšlení na základní škole. Bývalí žáci jsou všichni ti, kteří již ukončili studium na základní škole od školního roku 2006/2007 po rok 2012/2013. Hypotéza H2 byla pracovní.

Domněnka autorky průzkumného šetření, že současní žáci používají techniky pozitivního myšlení více, nežli ti bývalí, se nepotvrdila. Techniku vděčnosti, odpuštění, žádosti o splnění přání, u čištění vztahů a relaxace jsou na tom obě kategorie velmi podobně. Bývalí žáci používají o 25% více techniku afirmace – pozitivní tvrzení. Je to způsobeno i tím, že autorka v minulosti na tuto techniku kladla větší důraz nežli v současnosti a afirmace s žáky ve školním roce 2013/14 dělala v menší míře. Současní žáci používají o 10% více techniku vizualizace a dokonce o 25% více techniku peněženka. I to má logické vysvětlení. Vizualizaci provádí autorka průzkumného šetření se svými současnými žáky v hodinách hodně často. Bývalí už na ni mohli pozapomenout. Techniku peněženka používají současní žáci o 19% víc. I to je logicky způsobeno tím, že tuto techniku zařadila autorka průzkumného šetření do hodin Pozitivního myšlení až ve školním roce 2013/14. Ostatní žáci, kteří už základní školu opustili, s ní byli seznámeni pouze ve skupině Pozitivní myšlení na Facebooku. Autorka jim tuto techniku popsala v souboru s názvem Praktická cvičení. Nicméně 6% dotazovaných z řad bývalých žáků odpovědělo, že ji používají. I to je pro autorku úspěch. Dá se z toho ale vyvodit i fakt, že vysvětlení techniky osobně hraje velmi důležitou roli v pozdějším používání techniky žáky. I jiné techniky používají více bývalí žáci.

Třetím dílčím cílem bylo zjistit, zda používání technik pozitivního myšlení závisí na pohlaví.

Na základě výše uvedeného cíle byla formulována hypotéza:

H3. Používání technik pozitivního myšlení nezávisí na pohlaví.

Hypotéza č. 3 vycházela též z pouhé domněnky. Byla však podpořena skutečností, že se chlapci podílejí stejnou měrou na zpětné odezvě, kterou od dětí během let autorka dostává, stejně jako dívky.

Chlapci jí píšou při nejmenším stejně často jako dívky, že používají některé techniky i nadále ve svém životě.

K dispozici byly počty respondentů ženského a mužského pohlaví, kteří se účastnili kroužku nebo předmětu Pozitivní myšlení ZŠ Úpice-Lány, od školního roku 2006/7 po školní rok 2013/14. Bylo nutné stanovit, kolik dívek z jejich celkového počtu používá jednotlivé techniky, stejně tak kolik chlapců.

Tuto hypotézu sytily položky č. 1 – otázka na pohlaví, a 4 z dotazníku. Bylo zajímavé zjistit, jestli existuje statisticky významná závislost mezi pohlavím a používáním technik pozitivního myšlení. Hypotéza H3 byla statistická, autorka proto stanovila nulovou a alternativní hypotézu:

H3o: Neexistuje statisticky významný vztah mezi pohlavím a používáním technik pozitivního myšlení. Na většinu - 95% předpokládala, že nastane Ho.

H3a: Existuje statisticky významná závislost mezi pohlavím a používáním technik pozitivního myšlení.

Autorka vytvořila pomocné tabulky potřebné pro získání dat pro výpočet chí kvadrátu. Stanovenou hypotézu statisticky testovala a ověřovala, zda existuje statisticky významná závislost mezi pohlavím a používáním technik pozitivního myšlení. Zvolila si testové kritérium – Test dobré shody pro tabulku 2. stupně třídění. Na hladině významnosti 0,05 (tj. na 95%) předpokládala, že nastane H3o. Zvolila konkrétní testové kritérium - Test dobré shody pro tabulku 8X2, na hladině významnosti 0,05. Pro výpočet testového kritéria vycházela z údajů v tabulce č. 12. Dále vypočítala stupně volnosti $f = (8-1) * (2-1) = 7$. Našla v tabulkách kritických hodnot údaj týkající se čísla 7, tedy 14,067. Z tabulek č. 12, 13 a 14: Výpočty pro chí kvadrát získala vypočítanou hodnotu 6,253073. Tu porovnála s kritickou hodnotou a došla k závěru, že $X^2 = 6,253073 < 14,067 = X^2_{0,05}(7)$.

Vypočítaná hodnota chí kvadrátu při stupni volnosti 7 byla menší nežli hodnota v tabulkách kritických hodnot. Byla přijata nulová hypotéza na hladině významnosti 0,05 a zamítnuta alternativní hypotéza. Neexistuje statisticky významná závislost mezi pohlavím a používáním technik pozitivního myšlení v praxi.

Hypotéza, že používání technik pozitivního myšlení nezávisí na pohlaví, vycházející z domněnky, že chlapci používají techniky pozitivního myšlení stejně jako dívky, se potvrdila.

Čtvrtým dílčím cílem bylo zjistit, které techniky používají respondenti nejčastěji a které nejméně.

Na základě výše uvedeného cíle byla formulována pracovní hypotéza:

H4. Techniku „vděčnost“ používají žáci nejčastěji a techniku „peněženka“ nejméně často.

Tato hypotéza vycházela z domněnky, že techniku vděčnosti autorka průzkumového šetření probírala se svými žáky nejčastěji a kladla důraz na její důležitost v praktickém životě. Techniku peněženka naopak autorka probírala se současnými žáky a ostatní žáci, kteří již opustili školu, se o ní mohli dozvědět pouze z odkazu autorky práce ve skupině Pozitivní myšlení na Facebooku. Došla k předpokladu, že tuto techniku budou používat žáci nejméně. Zjištěním relativní četnosti zastoupení jednotlivých technik autorka stanovila, které jsou žáky nejpoužívanější techniky a které jsou nejméně používané. Tuto hypotézu sytily položky č. 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 a 13 z dotazníku.

Z tabulky č. 24 a a 24 b a grafu č. 20 byl vyvozen závěr, že vezmeme-li za směrodatné v používání technik v životě respondentů odpovědi velmi často a často, pak v největší míře žáci používají techniky:

- vděčnost 63%,
- afirmace 61%
- vizualizace 59%
- žádost o splnění přání 58%
- relaxace 50%.

A v nejmenší míře používají žáci techniky:

- odpuštění 36%
- čištění vztahů 24%
- peněženka 11%.

Výsledky z dotazníků respondentů lze považovat za velmi uspokojiví pro autorku z hlediska využitelnosti učiva volitelného předmětu pozitivní myšlení v praxi.

Techniku vděčnosti autorka průzkumového šetření probírala se svými žáky nejčastěji a kladla důraz na její důležitost v praktickém životě. Techniku peněženka naopak autorka probírala se současnými žáky a ostatní žáci, kteří již opustili školu, se o ní mohli dozvědět pouze z odkazu autorky práce ve skupině Pozitivní myšlení na Facebooku. Proto tuto techniku používají žáci nejméně.

Potvrdila se domněnka autorky, že vděčnost používají žáci nejvíce (63% dotazovaných odpovědělo, že používají tuto techniku velmi často a často) a techniku peněženka nejméně (pouze 11% dotazovaných odpovědělo, že ji používají často a často, tedy o 52% méně). Je znát, že jde o úplně novou techniku.

Pátým dílčím cílem bylo zjistit, zda žáci, kteří prošli předmětem Pozitivní myšlení v praxi na základní škole, jej doporučují vložit do osnov základních škol.

Na základě výše uvedeného cíle byla formulována pracovní hypotéza:

H5. Většina respondentů, kteří prošli předmětem Pozitivní myšlení v praxi na základní škole, jej doporučují vložit do osnov základních škol.

Hypotéza byla sice zbožným přáním autorky, ale byla postavena na základě zpětné odezvy od členů skupiny Pozitivní myšlení na Facebooku, kteří mají již praxi s tímto předmětem a na reflexi z rozhovorů autorky se současnými i bývalými žáky. Hypotézu sytily položky č. 3 a 16 z dotazníku.

Většinou respondentů bylo míněno více než 3/4 dotazovaných, kteří na otázku Myslíte si, že předmět pozitivní myšlení by se měl učit na základní škole, odpovědělo URČITĚ ANO nebo SPÍŠE ANO.

Domněnka autorky, že pozitivní myšlení její žáky oslovilo a většina, tedy více jak 3/4, by tento předmět vložilo do osnov základních škol, se potvrdila. Je to pro autorku velmi povzbudivé. 74% žáků uvedlo, že by se předmět měl určitě učit na základních školách a 22% uvedlo odpověď spíše ano a pouze 2% žáků jej do osnov nedoporučují určitě nebo spíše.

Poměr odpovědí kladných činí tak 96% ku 4% odpovědí záporných. Byla tak splněna podmínka, že většina musí být více jak 3/4 respondentů (75%).

Šestým dílčím cílem bylo zjistit, které techniky pozitivního myšlení žáci, kteří v nich byli proškoleni, doporučují pro výuku pozitivního myšlení.

Na základě výše uvedeného cíle byla formulována pracovní hypotéza:

H6 Žáci, kteří byli proškoleni v technikách pozitivního myšlení, doporučují v nadpoloviční většině zařadit do výuky na základní škole zejména techniku vděčnost, relaxace, žádost o splnění přání a vizualizace.

Hypotéza se opírala o zkušenosti z praxe autorky, která tyto techniky používala ve svých hodinách častěji nežli jiné. Předpokládala tedy, že si je více pamatují a používají i ve svém životě. Tuto hypotézu sytily položky č. 3 a 14 z dotazníku. V nadpoloviční většině bylo míněno více jak 50%.

Z tabulky č. 26 a a grafu č. 22 vycházejících z odpovědí respondentů získala autorka přehled doporučených technik a srovnala je od jejich nejvyšší relativní četnosti po tu nejnižší.

Techniky doporučené nadpoloviční většinou, tedy více jak 50% respondentů:

- vděčnost 79%
- odpuštění 65%
- žádost o splnění přání 55%
- afirmace 54%
- relaxace 52%

Techniky nesplňující kritérium nadpoloviční většina:

- vizualizace 41%
- čištění vztahů 39%
- peněženka 20%.

Respondenti doporučují v nadpoloviční většině zařadit do výuky pozitivního myšlení především techniku vděčnost, odpuštění, žádost o splnění přání, afirmace a relaxace. Vizualizace podmínku nadpoloviční většiny, tedy více jak 50% odpovědí respondentů nesplnila. Předpoklad, že žáci, kteří byli proškoleni v technikách pozitivního myšlení, doporučují zařadit do výuky na základní škole zejména techniku vděčnost, relaxace, žádost o splnění přání a vizualizace se nepotvrdil.

Sedmým a posledním dílčím cílem bylo zjistit, zda předmět Pozitivní myšlení v praxi na základní škole obohatil životy žáků.

Na základě výše uvedeného cíle byla formulována pracovní hypotéza:

H7 Předmět Pozitivní myšlení v praxi na základní škole obohatil životy většiny žáků, kteří prošli tímto kroužkem či předmětem na základní škole.

Hypotéza vycházela z rozhovorů s bývalými žáky, kteří potvrdili užitečnost pozitivního myšlení v jejich životě. Na základě této zpětné vazby, kterou často autorka od žáků dostávala, tvrdila, že je to filozofie užitečná a pomáhá člověku lépe snášet svůj život. Tvrdila to i z toho důvodu, že ona sama techniky pozitivního myšlení praktikuje ve svém životě již spoustu let a vždy jí pomáhají cítit se lépe. Tuto hypotézu sytily položky č. 3 a 15 z dotazníku.

Většinou respondentů bylo míněno více než 3/4 dotazovaných, kteří na otázku Myslíte si, že předmět pozitivní myšlení váš život obohatil, odpovědělo URČITĚ ANO nebo SPÍŠE ANO.

Domněnka autorky, že pozitivní myšlení většině žáků, tedy více jak ¾ respondentů jejich život obohatilo, se potvrdila. 76% žáků uvedlo, že předmět Pozitivní myšlení v praxi jejich život obohatil určitě, 14% uvedlo odpověď spíše ano a pouze po 5% žáků jej do osnov nedoporučují určitě nebo spíše.

Poměr kladných odpovědí tak činí 90% ku 10% odpovědí záporných. Byla tak splněna podmínka, že většina musí být více jak ¾ respondentů (75%).

ZÁVĚR

Autorka práce si vybrala téma pozitivní myšlení, protože se již 27 let zabývá pozitivním myšlením a jeho techniky vyučuje na základní škole ZŠ - Úpice Lány již od roku 2006. Pozitivní myšlení se stalo součástí ŠVP školy v rámci Osobnostní a sociální výchovy pro druhý stupeň. Předmětem zájmu bylo zjištění, zda má smysl těmto technikám žáky vyučovat a zda je využívají i nadále ve svém životě i po opuštění základní školy

Cílem práce je s oporou o odbornou literaturu popsat, co je obsahem pozitivního myšlení a jak ho lze aplikovat do vzdělávání na základních školách.

Pozitivní myšlení (PM) zahrnuje všechna možná témata týkající se zdravého životního stylu, získání sebedůvěry a zdravého sebevědomí a udržování optimismu. V současné hektické době je velmi důležité naučit se jak dosáhnout životní spokojenosti a pocitu štěstí, harmonie, dobra a lásky. Pozitivní myšlení pomáhá lidem v překonání těžkých životních situací a učí je porozumět tomu, že vše, co se jim děje si vytvořili sami svým myšlením, svou mluvou a svými činy. Že jsou pod neustálým vlivem zákona přitažlivosti. Toto poznání předává autorka žákům základní školy. Učí je praktickým technikám, kterými si mohou zlepšit život a snadněji překonat krizové situace.

Metodou sběru dat bylo studium literatury, webových článků a dotazování členů skupiny pozitivního myšlení.

Diplomová práce se zabývala vztahem pozitivního myšlení k jiným disciplínám, jako je sociologie, sociální pedagogika a pozitivní psychologie. S každým z těchto oborů má něco společného, nejvíce se témata kryjí v souvislosti se zdravým životním stylem jedince. Závěrem celé kapitoly o vztahu pozitivního myšlení a jiných disciplín je fakt, že tento obor je integrován v mnoha vědních disciplínách, ať už jde o pedagogické vědy, psychologie, sociologii, teorii výchovy apod. Začleněním předmětu Pozitivní myšlení v praxi do výuky a výchovy dětí se zabývá druhá kapitola v teoretické části práce. Bylo vysvětleno, jak lze filozofii pozitivního myšlení propojit se zdravým životním stylem. Důležitou částí teorie je místo předmětu Pozitivní myšlení v RVP (rámcově vzdělávacím programu). Stal se součástí průřezového tématu Osobnostní a sociální výchova na Základní škole Úpice-Lány. Tematický okruh, ve kterém je předmět pozitivní myšlení zahrnut v učivu pro druhý stupeň, nese název Osobnostní rozvoj. Své místo má již deset let ve školním vzdělávacím programu s názvem ÚL. Pro školní rok 2014/15 je Pozitivní myšlení zahrnuto v učebním plánu ZŠ Úpice-Lány ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Je součástí vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví s časovou dotací 1 hodina týdně. Pozitivní myšlení se dá propojit téměř se všemi předměty vyučujícími se na základní škole, jak dokládá kapitola 2.2.2 Pozitivní myšlení a mezipředmětové vztahy. Druhá kapitola je zakončena výčtem kompetencí, které pomáhá pozitivní myšlení rozvíjet. Předmět pozitivní myšlení v praxi rozvíjí kompetence k učení, kompetence k řešení problémů, komunikativní kompetence, kompetence sociální a personální, kompetence občanské i kompetence pracovní a kompetence emoční.

Vysvětlením obsahu pozitivního myšlení a metodickým popisem tohoto předmětu na základní škole se zabývá třetí kapitola teoretické části. Autorka popisuje v jaké podobě, s jakými cíli, formami a metodami předmět Pozitivní myšlení v praxi realizuje. Cílem předmětu Pozitivní myšlení v praxi je pomoci žákům porozumět Zákonu přitažlivosti a základním zásadám pozitivního myšlení, aplikovat získané vědomosti do praktického života, podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů, rozvíjet komunikativnost žáka ve vztahu k ostatním lidem, rozlišovat co v životě opravdu chce, tvořit tabule vysněných přání, pomocí technik jako je vděčnost vytvářet hodnotovou orientaci, prohloubit emoční kompetence, plánovat budoucnost dle

principů pozitivního myšlení, prohlubovat schopnost vcítění a soucítění, dozvědět se jak funguje přitažlivost s ohledem na prožívané emoce, uvolnit se a odbourat napětí a nahromaděný stres, snažit se pomoci žákům k sebelásce a pozitivní sebereflexi, hodnotit informace o racionální výživě a aplikovat je do svého jídelníčku, poukázat na důležitost tělesného pohybu a duševní hygieny. Hlavním cílem je harmonizovat osobnost žáka ve všech směrech. Součástí této metodiky jsou konkrétní techniky, které při svých hodinách autorka používá. Autorka v metodickém popisu technik vycházela z prací ve světě uznávaných osobností pozitivního myšlení, jako jsou Esther a Jerry Hicks, Louise L. Hay a Rhonda Byrne. Jejich život a dílo jsou součástí této práce (viz Příloha C).

U každé techniky je zhodnocení, náměty na realizaci, zkušenosti s aplikací této techniky u dětí a jejich reflexe. Hlavní princip pozitivního myšlení – zákon přitažlivosti je také popsán ve třetí kapitole.

Pro autorku práce bylo těžké zpočátku pojmut takové téma odborně. U nás neexistují odborné knihy týkající se pozitivního myšlení, pouze pozitivní psychologie. Navíc jsou knihy o pozitivním myšlení psány beletristicky, jazykem srozumitelným obyčejným lidem, ale pro tuto práci přece jen neodborným. Autorka se ani nemohla opřít o již dříve zpracované závěrečné práce. Po sedm měsíců zpracovávala knihy o pozitivním myšlení. Po konzultaci s paní doktorkou Junovou celou dosavadní práci předělala tak, aby byl vytvořen širší rámec tématu, aby téma pozitivního myšlení mělo větší spojitost se studovaným oborem, sociální pedagogikou a aby se celá teorie opřela o odbornou literaturu v souvislosti se školstvím, pedagogikou, výukou, výchovou.

Autorka se snažila prokázat, že umí pracovat s odbornými zdroji – literaturu komparovala a hodnotila.

Přispěje-li i tato teoretická práce k tomu, že podníká vyšší zájem lidí o pozitivní myšlení, pak splnila svůj smysl.

Empirická část se zabývá průzkumným šetřením. Je vysvětlen cíl, jsou nastíněny hypotézy, použité metody, charakteristika respondentů, průběh průzkumu, vyhodnocení a interpretace průzkumného šetření. Kapitola čtvrtá je ukončena závěrem průzkumného šetření a stanovením, že bylo dosaženo všech dílčích cílů. Ty byly východiskem pro dosažení hlavního cíle průzkumného šetření. Obecný závěr celého průzkumného šetření následuje.

Splnění hlavního cíle průzkumného šetření

Zpětná vazba, která je výsledkem analýzy dotazníků žáků pozitivního myšlení, je pro autorku velmi důležitá. V případě pozitivního výsledku, kdy se zjistí, že žáci opravdu naučené techniky využívají ve svých životech a že tento předmět shledávají pro život důležitým, existuje reálná šance, že dojde alespoň u některých žáků k předání znalostí a praktických zkušeností ve využívání technik budoucím generacím. Proto je důležité zařadit pozitivní myšlení už do učiva žáků ve školním věku. Léty praxe dojde k upevnění naučených technik a k významnému ovlivňování životů lidí, kteří se pozitivním myšlením zabývají.

Cílem průzkumného šetření bylo zjistit, zda má smysl zařazovat předmět jako je Pozitivní myšlení v praxi do osnov učiva základních škol a zjistit četnost používání technik pozitivního myšlení u žáků autorky. Těmi základními technikami, kterými se práce zabývá, jsou vděčnost, odpuštění, žádost o splnění přání, čištění vztahů, afirmace, relaxace, vizualizace a peněženka. Pro autorku bylo velmi důležité zjistit, zda žáci, kteří prošli předmětem Pozitivního myšlení, a kteří již základní školu opustili, je používají v běžném životě i nadále. K tomu byly stanoveny dílčí cíle a jejich celkové vyhodnocení je součástí předcházející kapitoly. Byly zjištěny tyto hlavní skutečnosti:

- o pozitivní myšlení jevíly na základní škole zájem více mužů oproti ženám. Od školního roku 2006/7 do 2013/14 se účastnilo kroužku nebo předmětu 54% mužů a 46% žen,
- nezáleží na tom, zda v praxi používají více techniky žáci současní nebo ti bývalí. Nepotvrdilo se tak předpoklad, že čím je větší časový odstup od učiva, tím menší používání praktik v praktickém životě. U technik vděčnost, odpuštění, žádost o splnění přání, čištění vztahů a relaxace jsou na tom obě kategorie velmi podobně. Bývalí žáci používají o 25% více techniku afirmace – pozitivní tvrzení. Současní žáci používají o 10% více techniku vizualizace a dokonce o 19% více techniku peněženka. 6% dotazovaných z řad bývalých žáků odpovědělo, že používají techniku peněženka, i když ji neznali v době svého studia, ale naučili se ji jen z popisu autorky ve skupině Pozitivní myšlení na Facebooku. I to je pro autorku úspěch. Dá se z toho ale vyvodit i fakt, že vysvětlení techniky osobně hraje velmi důležitou roli v pozdějším používání techniky žáky.

I jiné techniky používají více bývalí žáci. Z dotazníku bývalých žáků autorka čerpala odpovědi tří mužů, že kromě osmi testovaných technik ještě používají představování barev, soustředění se na horizont a meditaci – napojování na druhé osoby. Čtyři ženy, které v minulosti prošly předmětem Pozitivní myšlení odpověděly, že používají dále Feng-Shui, Taroty, hledání krásného na tom zlém, Taichi, Čchi-kung a přitažlivost. Autorka tyto žáky učila kromě Taichi všechny ostatní zmíněné techniky a je ráda, že je oslovily,

- neexistuje statisticky významná závislost mezi pohlavím a používáním technik pozitivního myšlení v praxi. To je další prokázaný fakt,
- vděčnost používají žáci nejvíce (63% dotazovaných odpovědělo, že používají tuto techniku velmi často a často) a techniku peněženka nejméně (pouze 11% dotazovaných odpovědělo, že ji používají často a často, tedy o 52% méně). Je znát, že jde o úplně novou techniku bývalým žákům neznámou.
- **pozitivní myšlení žáky oslovilo a většina, tedy více jak $\frac{3}{4}$, by tento předmět vložilo do osnov základních škol.** 74% žáků uvedlo, že by se předmět měl určitě učit na základních školách a 22% uvedlo odpověď spíše ano a pouze 4% žáků jej do osnov nedoporučují určitě nebo spíše.
- žáci, kteří byli proškoleni v technikách pozitivního myšlení, doporučují zařadit do výuky na základní škole v nadpoloviční většině techniku vděčnost, odpuštění, žádost o splnění přání, afirmace a relaxace. Nejméně 20% doporučují zařadit peněženku, ale je to výsledkem toho, že je to technika nová, známá pouze současným žákům. Procenta u doporučených technik ale hovoří za vše. Techniky jsou oblíbené a pokud by je měl provádět i jeden jediný člověk a zlepšit si tím život, pak splnily svůj účel.
- **z čeho má ale autorka práce největší radost je fakt, že pozitivní myšlení většině žáků, tedy více jak $\frac{3}{4}$ respondentů jejich život obohatilo.** 76% žáků uvedlo, že předmět Pozitivní myšlení v praxi jejich život obohatil určitě, 14% uvedlo odpověď spíše ano a pouze po 5% žáků jej do osnov nedoporučují určitě nebo spíše.

Výsledky v obou skupinách respondentů ať už bývalých žáků nebo těch současných lze považovat za velmi uspokojující pro autorku z hlediska

využitelnosti učiva volitelného předmětu pozitivní myšlení v praxi a prokázala zájem lidí o pozitivní myšlení. **Předmět pozitivní myšlení v praxi má právoplatné umístění v osnovách učiva na základní škole. Má smysl těmto technikám žáky vyučovat, protože je ve velké míře využívají i nadále ve svém životě i po opuštění základní školy.** Z tohoto zjištění, které bylo hlavním cílem celé práce, má autorka ohromnou radost. Když už děti učí principům a technikám pozitivního myšlení deset let, je pro ni velmi důležité vědět, že to má cenu a že by měla ve svém snažení pokračovat dál. I kdyby to v životě pomohlo byť jen jednomu člověku zlepšit svůj život, má to cenu.

V samotném závěru práce je uveden seznam použitých zdrojů. Přílohy, kterými jsou dotazník volný a dotazník vyplněný, fotodokumentace z předmětu Pozitivní myšlení na ZŠ Úpice-Lány, základní pojmy pozitivního myšlení a osobnosti pozitivního myšlení autorka vložila do diplomové práce, protože jsou pro ni důležité. Diplomová práce je obohacena o DVD Pozitivní myšlení v praxi na ZŠ Úpice – Lány.

Téma by se dalo určitě ještě dále rozvíjet. Průzkumné šetření by mohlo například pokračovat vyhodnocením dat od respondentů tak, aby bylo zřejmé, jestli má vliv časový odstup od učiva na používání technik v praktickém životě. Data by se mohla vyhodnocovat v rámci jednotlivých školních let, počtu respondentů v těchto konkrétních souborech (školní rok 2006/7 až 2013/14), závislostmi odpovědí na pohlaví atd. To ale nebylo hlavním cílem této práce. Mohly by se do dotazníku zařadit i další a další techniky. V pozitivním myšlení se jich používá velké množství. Autorka zařadila pouze osm nejpoužívanějších. Už takto má tato práce stran víc než dost, zkoumáním dalších technik by se ještě rozšířila. Určitě má teoretická část rezervy. Dala by se zahrnout literatura ze všech možných oblastí života a komparovat s pozitivním myšlením. Chybí odborná literatura, o kterou by se dalo opřít a která by se zabývala čistě pozitivním myšlením. Mohla by se tak zpracovat literatura o pozitivním myšlení tak, aby vznikly definice, pojmosloví, základní teoretická východiska pro celou oblast pozitivního myšlení. Daly by se dohledat historické souvislosti a vystopovat samotný vznik pozitivního myšlení. To je ale práce na několik životů.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

1. BÖHNISCH, L. *Sozialpädagogik des Kindes-und Jugendalters*. Weinheim und München: Juventa, 1993. ISBN: 3779910012.
2. BYRNE, Rhonda. *Tajemství*. Praha: Euromedia Group, k. s. – Ikar, 2008. ISBN 978-80-249-1008-6.
3. BYRNE, Rhonda. *Moc*. Praha: Euromedia Group, k. s.– Ikar, 2011. ISBN 978-80-249-1559-3.
4. BYRNE, Rhonda. *Secret. Denní naučení*. Praha: Euromedia Group, k. s. – Ikar, 2014. ISBN 978-80-249-2554-7.
5. BYRNE, Rhonda. *The secret daily teachings* [online]. Melbourne (Australia), 2015 [cit. 2.1.2015]. Dostupné z: <http://www.theseecret.tv/thesecretdailyteachings/>
6. BYRNE, Rhonda. *The secret on facebook* [online]. Melbourne (Australia), 2015 [cit. 2. 1. 2015]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/theseecret>
7. Česká bibliografická databáze: *Louise L. Hay* [online]. Česká republika, 2015 [cit. 17. 1. 2015]. Dostupné z: <http://www.cbdb.cz/autor-5433-louise-l-hay>
8. Česká bibliografická databáze: *Knihy Louise L. Hay* [online]. Česká republika, 2015 [cit. 17.1.2015]. Dostupné z: <http://www.cbdb.cz/autor-5433-louise-l-hay?show=knihy#subitems>
9. Dějiny sociologie. *August Comte* [online]. Úpice, 2015 [cit.13.2.2015]. Dostupné z: <http://www.pozitivni-psychologie.cz/http://www.dejiny sociologie.cz/august-comte/>
10. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 1.vyd. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.
11. HAY, Louise. *Abeceda duševní rovnováhy*. Olomouc: Votobia, 1995. ISBN 80-85885-10-7.
12. HAY, Louise. *About Louise* [online]. San Diego (California), 2015 [cit. 2. 1. 2015]. Dostupné z: <http://www.louisehay.com/about-louise/>
13. HAY, Louise. *Miluj svůj život*. Edice post, svazek č. 11. Praha: Radost, 1991. ISBN 80-85189-11-9.
14. HICKS, Esther a Jerry. *Abrahamovo učení. Úžasná síla emocí*. Praha: Pragma, 2008. ISBN 978-80-7349-130-7.

15. HICKS, Esther a Jerry. *Moc a síla přesného záměru*. Praha: Pragma, 2009. ISBN 978-80-7349-161-1.
16. HICKS, Esther a Jerry. *Peníze a zákon přitažlivosti*. Praha: Pragma, 2008. ISBN 978-80-7349-202-1.
17. HICKS, Esther a Jerry. *Požádej a je ti dáno*. Praha: Synergie, 2009. ISBN 978-80-7370-005-8.
18. HICKS, Esther a Jerry. *Urči a definuj své touhy*. Praha: Pragma, 2010. ISBN: 978-80-7349-217-5.
19. HICKS, Esther a Jerry. *Úžasná síla emocí*. Praha: Pragma, 2008. ISBN 978-80-7349-130-7.
20. HICKS, Esther a Jerry. *Zákon přitažlivosti*. Praha: Pragma, 2009. ISBN 978-80-7349-173-4.
21. HICKS, Esther and Jerry. *Web pages of HICKS'S couple* [online]. San Antonio, 2015 [cit. 2. 1. 2015]. Dostupné z:
http://www.abraham-hicks.com/lawofattractionsource/about_hicks.php
22. HICKS, Esther and Jerry. *Sign up for daily quotes* [online]. San Antonio, 2015 [cit. 2.1.2015]. Dostupné z :
<http://www.abraham-hicks.com/lawofattractionsource/dqsubscribe.php>
23. KEBZA, Vladimír, KOMÁREK, Lumír. *Pohyb a relaxace*. Praha: Státní zdravotní ústav, Geoprint, 2003. ISBN 80-7071-217-1.
24. KOMENSKÝ, Jan Amos. *Didaktika veliká*. Praha: Ed. Grégr a syn, 1905.
25. KOMENSKÝ, Jan Amos. Kolektiv autorů. *Vybrané spisy*. Praha: SPN, 1978.
26. KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-383-3
27. KRAUS, Blahoslav a POLÁČKOVÁ, Věra et al. *Člověk-prostředí-výchova. K otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001, ISBN 80-7315-004-2
28. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-835-X
29. LAŠEK, Jan, MANĚNOVÁ, Martina. *Základy statistického zpracování pedagogicko-psychologického výzkumu*. 2.vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2009. ISBN 978-80-7041-779-9
30. LOPEZ, S. J a SNYDER, C. R., *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, 2002, cit. dle KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál, 2004, ISBN 80-7178-835-X

31. MAREŠ, Jiří a PRŮCHA, Jan a WALTEROVÁ, Eliška. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.
32. MAŇÁK, Josef a ŠVEC, Vlastimil. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003 in Národní ústav odborného vzdělávání – Metody a formy výuky [online]. Úpice, 2015 [cit. 18. 2. 2015]. Dostupné z: http://www.nuov.cz/uploads/AE/evaluacni_nastroje/11_Metody_a_formy_vyuky.pdf
33. MAŇÁK, Josef a ŠVEC, Vlastimil. *Formy a metody výuky*. Praha: Portál, 2009 in Národní ústav odborného vzdělávání – Metody a formy výuky [online]. Úpice, 2015 [cit. 18. 2. 2015]. Dostupné z: http://www.nuov.cz/uploads/AE/evaluacni_nastroje/11_Metody_a_formy_vyuky.pdf
34. MAŇÁK, Josef a JANÍK, Tomáš. *Cíle výchovy a vzdělávání*. Praha: Portál, 2009 in Národní ústav odborného vzdělávání – Metody a formy výuky [online]. Úpice, 2015 [cit. 18. 2. 2015]. Dostupné z: http://www.nuov.cz/uploads/AE/evaluacni_nastroje/11_Metody_a_formy_vyuky.pdf
35. *O RVP a ŠVP* [online]. Úpice, 2015 [cit. 18.2.2015]. Dostupné z: <http://www.infoabsolvent.cz/Rady/Clanek/7-0-13>
36. PEKAŘOVÁ, Lidmila. *Jak žít a nezbláznit se*. Psychologie dítěte od předškolního věku do dospělosti. Olomouc: Poznání, 2006. ISBN 80-86606-49-X.
37. ROUDNÁ, Iva. Dotazník pro diplomovou práci [online]. Česká republika, 2015 [cit. 1. 2. 2015]. Dostupné z: <http://login.oursurvey.biz/dotaznik-10008>
38. ROUDNÁ, Iva. Skupina Pozitivní myšlení - Praktická cvičení [online]. Úpice, 2015 [cit. 8. 3. 2014]. Dostupné z: <http://www.facebook.com/notes/pozitivni-myšlení/praktická-cvičení/271710239612627>
39. SEMRÁD, Jiří a ŠKRABAL, Milan. Odkaz Komenského sociální pedagogice. In Jan Amos Komenský. Chocholová, S., Pánková, M., Steiner, M. (eds.). Odkaz kultury vzdělávání. Praha: ACADEMIA, 2009. ISBN 978-80-200-1700-0
40. SLEZÁČKOVÁ, Alena. Průvodce pozitivní psychologií. Praha: Grada, 2012, ISBN 978-80-247-3507-8

41. SLEZÁČKOVÁ, Alena. Pozitivní psychologie - věda nejen o štěstí, E-psychologie, odborný časopis Českomoravské psychologické společnosti, 2010, č. 3 [online]. Úpice, 2015 [cit. 13. 2. 2015].
Dostupné z: <http://e-psycholog.eu/pdf/slezackova.pdf>.
42. SLEZÁČKOVÁ, Alena. Jaké jsou naše naděje a jak podpořit pozitivní přístup. [online]. Úpice, 2015 [cit. 13. 2. 2015].
Dostupné z: <http://www.veda.muni.cz/vite/4124-jake-jsou-nase-nadeje-a-jak-podporit-pozitivni-pristup-k-zivotu#.VN24Jy7z-Nr>.
43. STRNADOVÁ, Věra. Kurz psychologie – texty k zamyšlení [online]. Úpice, 2015 [cit. 13. 2. 2015]. Dostupné z:
http://lide.uhk.cz/fim/ucitel/strnave1/doc/texty_k_zamysleni.pdf.
44. ŠVP na ZŠ ÚPICE-LÁNY [online]. Úpice, 2015 [cit. 18. 2. 2015]. Dostupné z: http://www.zsul.cz/files/SVP_komplet.pdf
45. TELEVIZE- JS Průlet úlem - Základní škola Úpice-Lány – *Pozitivní myšlení v praxi* [online]. Úpice, 2014 [cit. 12. 11. 2013]. Dostupné z:
<http://www.televize-js.cz/clanky/televize-js/televize-js-prulet-ulem-zakladni-skola-upice-lany-pozitivni-mysleni-v-praxi>.
46. ZŠ Úpice-Lány. *Žáci 9. A na ZŠ Úpice-Lány* [online]. Úpice, 2014 [cit. 8. 3. 2014]. Dostupné z: <http://www.zsul.cz/index.php/zaci/9-b>
47. *Základní škola Úpice-Lány: základní údaje* [online]. [cit. 2014-05-08].
Dostupné z: < <http://www.zsul.cz/index.php/informace/zakladni-udaje>>
48. *Základní škola Úpice-Lány: pedagogičtí pracovníci* [online]. [cit. 2014-05-08]. Dostupné z: < <http://www.zsul.cz/index.php/ucitele/pedagogicti-pracovnici>>
49. *Základní škola Úpice-Lány: provozní zaměstnanci* [online]. [cit. 2014-2-08].
Dostupné z: <http://www.zsul.cz/index.php/ucitele/provozni-zamestnanci>>

SEZNAM PŘÍLOH

- PŘÍLOHA A Seznam tabulek
- PŘÍLOHA B Seznam grafů
- PŘÍLOHA C Dotazník volný a dotazník vyplněný
- PŘÍLOHA D Fotodokumentace z předmětu Pozitivní myšlení na ZŠ Úpice-
Lány
- PŘÍLOHA E Základní pojmy pozitivního myšlení
- PŘÍLOHA F Osobnosti pozitivního myšlení
- PŘÍLOHA G DVD Pozitivní myšlení v praxi na ZŠ Úpice – Lány

Seznam tabulek

PŘÍLOHA A

Tabulka č. 1: Očekávané výstupy v předmětu Pozitivní myšlení	str. 41
Tabulka č. 2: Zastoupení respondentů dle pohlaví	str. 78
Tabulka č. 3: Respondenti podle pohlaví a školního roku	str. 79
Tabulka č. 4 : Respondenti bývalí a současní podle pohlaví a školního roku	81
Tabulka č. 5: Bývalí žáci (rok 2006-2013) a současní (školní rok 2013/14)	81
Tabulka č. 6: Používání technik vděčnost, odpuštění, žádost o splnění přání a čištění vztahů u bývalých a současných žáků	str. 82
Tabulka č. 7: Používání technik afirmace, relaxace, vizualizace a peněženka u bývalých a současných žáků	str. 82
Tabulka č. 8: Používání dalších technik u bývalých a současných žáků	str. 82
Tabulka č. 9a: Používání technik vděčnost, odpuštění, žádost o splnění přání a čištění vztahů u bývalých a současných žáků mužského pohlaví	str. 86
Tabulka č. 9b: Používání technik afirmace, relaxace, vizualizace a peněženka u bývalých a současných žáků mužského pohlaví	str. 86
Tabulka č. 10a: Používání technik vděčnost, odpuštění, žádost o splnění přání a čištění vztahů u bývalých a současných žáků ženského pohlaví	str. 87
Tabulka č. 10b: Používání technik afirmace, relaxace, vizualizace a peněženka u bývalých a současných žáků ženského pohlaví	str. 87
Tabulka č. 11a: Používání technik vděčnost, odpuštění, žádost o splnění přání a čištění vztahů u mužů a žen	str. 87
Tabulka č. 11b: Používání technik afirmace, relaxace, vizualizace a peněženka u mužů a žen	str. 88
Tabulka č. 12, 13 a 14: Výpočty pro chí kvadrát	str. 88-89
Tabulka č. 15: Technika vděčnost a četnost jejího používání u žáků	str. 90
Tabulka č. 16: Technika odpuštění a četnost jejího používání u žáků	str. 91
Tabulka č. 17: Technika žádost o splnění přání a četnost jejího používání u žáků	str. 92
Tabulka č. 18: Technika čištění vztahů a četnost jejího používání u žáků	str.92
Tabulka č. 19: Technika afirmace a četnost jejího používání u žáků	str. 93
Tabulka č. 20: Technika relaxace a četnost jejího používání u žáků	str. 94
Tabulka č. 21: Technika vizualizace a četnost jejího používání u žáků	str. 94
Tabulka č. 22: Technika peněženka a četnost jejího používání u žáků	str. 95
Tabulka č. 23a a 23. b: Techniky pozitivního myšlení a jejich relativní četnost používání u žáků	str. 96
Tabulka č. 24a,b: Techniky pozitivního myšlení a odpovědi velmi často, často	str. 96-97
Tabulka č. 25: Doporučení respondentů, zda vložit pozitivní myšlení do osnov základních škol	str. 100
Tabulka č. 26: Nejdůležitější techniky, které respondenti doporučují do výuky	str. 101
Tabulka č. 27: Odpovědi respondentů, zda pozitivní myšlení jejich život obohatilo	str. 103

Seznam grafů

PŘÍLOHA B

Graf č. 1: Zastoupení respondentů dle pohlaví	str. 71
Graf č. 2: Zastoupení mužů v předmětu Pozitivní myšlení podle školního roku	str. 79
Graf č. 3: Zastoupení žen v předmětu Pozitivní myšlení podle školního roku	str. 79
Graf č. 4: Relativní četnost bývalých a současných žáků Pozitivního myšlení	str. 81
Graf č. 5 a 6: Používání dalších technik u bývalých a současných žáků	str. 83
Graf č. 7: Relativní četnost v používání technik u bývalých žáků Pozitivního myšlení	str. 83
Graf č. 7: Relativní četnost v používání technik u současných žáků Pozitivního myšlení	str. 83
Graf č. 9: Relativní četnost v používání techniky vděčnosti	str. 91
Graf č. 10: Relativní četnost v používání techniky odpuštění	str. 91
Graf č. 11: Relativní četnost v používání techniky žádost o splnění přání	str. 92
Graf č. 12: Relativní četnost v používání techniky čištění vztahů	str. 93
Graf č. 13: Relativní četnost v používání techniky afirmace	str. 93
Graf č. 14: Relativní četnost v používání techniky relaxace	str. 94
Graf č. 15: Relativní četnost v používání techniky vizualizace	str. 95
Graf č. 16: Relativní četnost v používání techniky peněženka	str. 95
Graf č. 17 a 18: Používání technik a odpověď respondentů velmi často a často	str. 97
Graf č. 19 a 20: Používání technik a odpověď respondentů zřídka a nepoužívám	str. 97
Graf č. 21: Používání technik a odpověď respondentů velmi často a často	str. 98
Graf č. 22: Doporučení respondentů, zda vložit pozitivní myšlení do osnov základních škol	str. 100
Graf č. 23: Doporučení respondentů, zda vložit pozitivní myšlení do osnov základních škol	str. 102
Graf č. 24: Odpovědi respondentů, zda pozitivní myšlení jejich život obohatilo	str. 103

Dotazník

PŘÍLOHA C

Jméno: Roudná, Iva

Název firmy: Univerzita Hradec Králové

IČO:

Ulice, č.p.: Rokitanského 62

Město: Hradec Králové

PSČ: 50003

Email: roudnaci@volny.cz

Link pro vyplnění dotazníku : <http://login.oursurvey.biz/dotaznik-10008>.

Dotazník je zaměřen na cílovou skupinu respondentů, kteří se účastnili v letech 2006 - 2014 buď kroužku nebo volitelného předmětu POZITIVNÍ MYŠLENÍ na ZŠ Úpice-Lány pod vedením Bc. Ivy Roudné. Vaše odpovědi pomohou zjistit, zda má význam učit žáky ZŠ technikám pozitivního myšlení, a zda je používají ve svém životě i po opuštění ZŠ. Označte, prosím, odpovědi, které se týkají vaší osoby. V některých případech můžete označit i více odpovědí než jednu.

1. Pohlaví: Žena

Muž

2. Věk:

3. Kroužek /předmět pozitivní myšlení jsem měl na ZŠ ve školním roce:

2006/7

2007/8

2008/9

2009/10

2010/11

2011/12

2012/13

2013/14

4. Kterou techniku používáte ve svém životě?

Vděčnost

Odpuštění

Žádost o splnění přání (obrázky, děkování, Džin,...)

Čištění vztahů (kyvadlo, pozitivní vlastnosti druhého, odpuštění,...)

Afirmace (pozitivní tvrzení JSEM, MÁM, DOPADNE TO NEJLÉPE
JAK TO JEN PŮJDE...)

Relaxace

Vizualizace (představování si přání jako by už byla splněna)

Peněženka (seznam toho, co si koupím za 1000 Kč)

5. Používáte některé další techniky? V případě odpovědi ANO, které?

NE

ANO: _____

6. Techniku VDĚČNOSTI používám:

VELMI ČASTO

ČASTO

ZŘÍDKA

NEPOUŽÍVÁM

7. Techniku ODPUŠTĚNÍ používám:

VELMI ČASTO

ČASTO

ZŘÍDKA

NEPOUŽÍVÁM

8. Techniku ŽÁDOST O SPLNĚNÍ PŘÁNÍ (obrázky, děkování, Džin...) používám:
VELMI ČASTO
ČASTO
ZŘÍDKA
NEPOUŽÍVÁM
9. Techniku ČIŠTĚNÍ VZTAHŮ (kyvadlo, pozitivní vlastnosti druhého, odpuštění, ...) používám:
VELMI ČASTO
ČASTO
ZŘÍDKA
NEPOUŽÍVÁM
10. Techniku AFIRMACE (pozitivní tvrzení JSEM, MÁM, DOPADNE TO NEJLÉPE, JAK TO JEN PŮJDE...) používám:
VELMI ČASTO
ČASTO
ZŘÍDKA
NEPOUŽÍVÁM
11. Techniku RELAXACE používám:
VELMI ČASTO
ČASTO
ZŘÍDKA
NEPOUŽÍVÁM
12. Techniku VIZUALIZACE (představování si přání jako by už byla splněna) používám:
VELMI ČASTO
ČASTO
ZŘÍDKA
NEPOUŽÍVÁM
13. Techniku PENĚŽENKA (seznam toho, co si koupím za 1000 Kč) používám:
VELMI ČASTO
ČASTO
ZŘÍDKA
NEPOUŽÍVÁM
14. Jako nejdůležitější techniky, které by se měly děti učit, označuji tyto:
Vděčnost
Odpuštění
Žádost o splnění přání (obrázky, děkování, Džin,...)
Čištění vztahů (kyvadlo, pozitivní vlastnosti druhého, odpuštění,...)
Afirmace (pozitivní tvrzení JSEM, MÁM, DOPADNE TO NEJLÉPE
JAK TO JEN PŮJDE,...)
Relaxace
Vizualizace (představování si přání jako by už byla splněna)
Peněženka (seznam toho, co si koupím za 1000 Kč)
15. Myslíte si, že předmět pozitivní myšlení váš život obohatil?
ANO URČITĚ
SPÍŠE ANO
SPÍŠE NE
URČITĚ NE
16. Myslíte si, že předmět pozitivní myšlení by se měl učit na základní škole?
URČITĚ ANO
SPÍŠE ANO
SPÍŠE NE
URČITĚ NE

Respondent 3:

1. Pohlaví: ŽENA
2. Věk: 21
3. Kroužek / předmět Pozitivní myšlení jsem měl na ZŠ ve školním roce: 2006/07
4. Kterou techniku používáte ve svém životě?
VDĚČNOST
ODPUŠTĚNÍ
ŽÁDOST O SPLNĚNÍ PŘÁNÍ (obrázky, děkování, Džin...)
AFIRMACE (pozitivní tvrzení JSEM, MÁM, DOPADNE TO NEJLÉPE, JAK TO JEN PŮJDE...)
RELAXACE
5. Používáte některé další techniky? V případě odpovědi ANO, které? ANO [hledám i na zlém něco krásného]
6. Techniku VDĚČNOSTI používám: ZŘÍDKA
7. Techniku ODPUSHTĚNÍ používám: ČASTO
8. Techniku ŽÁDOST O SPLNĚNÍ PŘÁNÍ (obrázky, děkování, Džin...) používám: VELMI ČASTO
9. Techniku ČIŠTĚNÍ VZTAHŮ (kyvadlo, pozitivní vlastnosti druhého, odpuštění,...) používám: ZŘÍDKA
10. Techniku AFIRMACE (pozitivní tvrzení JSEM, MÁM, DOPADNE TO NEJLÉPE, JAK TO JEN PŮJDE...) používám: VELMI ČASTO
11. Techniku RELAXACE používám: VELMI ČASTO
12. Techniku VIZUALIZACE (představování si přání jako by už byla splněna) používám: VELMI ČASTO
13. Techniku PENĚŽENKA (seznam toho, co si koupím za 1000 Kč) používám: NEPOUŽÍVÁM
14. Jako nejdůležitější techniky, které by se měly děti učit označuji tyto:
VDĚČNOST
ODPUŠTĚNÍ
ŽÁDOST O SPLNĚNÍ PŘÁNÍ
ČIŠTĚNÍ VZTAHŮ
AFIRMACE- pozitivní tvrzení
RELAXACE
15. Myslíte si, že předmět pozitivního myšlení váš život obohatil? ANO URČITĚ
16. Myslíte si, že předmět pozitivní myšlení by se měl učit už na základní škole? URČITĚ ANO

PŘÍLOHA D





Základní pojmy

PŘÍLOHA E

Slovníček pojmů se skládá z autorčiných výkladů základních pojmů a čerpá i z knihy manželů Hicksových Požádej a je ti dáno. Pomůže laikovi orientovat se v problematice pozitivního myšlení a zákona přitažlivosti:

Afirmace: Pozitivní tvrzení v přítomném čase. Pomáhají člověku ukotvit nově zvolená přesvědčení jejich častým opakováním. Např. Jsem se sebou spokojený. V mém životě je vše v pořádku. Těším se dobrému zdraví. Mám se rád.

Dobro: Univerzální přirozený stav dobrého pocitu.

Emoce: Fyzická, tělesná reakce na vibrační stav způsobená čímkoli, čemu věnujeme pozornost. Věnujme pozornost ne problémům, ale jejich řešení. Emoce jsou negativní nebo pozitivní.

Emoční navigace: Uvědomění si svého stavu přitažlivosti v důsledku toho, jak se cítíte, když věnujete pozornost různým věcem. Jak se cítím? Dobře? Přitahuji dobré do svého života. Cítím se špatně? Pokusím se najít o něco lepší myšlenky a cítit se lépe.

Energie (Nefyzická): Elektrický proud jako základ všeho, co existuje. Myšlenky přitahují věci.

Meditace: Stav zklidněné mysli, a tudíž zastavení všech rezistentních myšlenek, které by bránily v umožňování vibračního souladu se Zdrojem. Soustředění se na dech či cílené představy.

Odpuštění: Minulost už není, budoucnost ještě není. Je jen teď a tady. Odpusťte lidem, kteří vám v životě ublížili a odpusťte i sobě. Jen tak se udržíte ve stavu dokonalého zdraví. Když se utápíte v domnělých křivdách, jen podlamujete svůj přirozený stav zdraví. Odpusťte a uleví se vám.

Relaxace: Stav uvolnění těla a mysli. Postupné uvolňování jednotlivých částí těla. Soustředění na uvolnění orgánů směrem od hlavy k dolním končetinám. Soustředění na dech. Tělo si načerpá novou energii, člověk se snaží nemyslet na nic negativního. Jde o velmi příjemný stav zklidnění. Může být spojena s vizualizací a představami vysněného života či splněných přání.

Touha: Přirozený výsledek života v kontrastním prostředí (což zahrnuje všechna prostředí). Člověk by měl být vděčný i za to negativní v životě. Bez něho by nepoznal, co je pro něho dobré.

Totální já: Vy, v lidské podobě, ve stavu, kdy se cítíte dobře a tudíž nevyzařujete žádnou rezistenci, která způsobuje oddělení od toho, kdo skutečně jste.

Umožňování: Stav souladu s Dobrem, které plyne ze Zdroje. Zaměření pozornosti na věci, které ve vás vyvolávají vibraci, jež „umožňuje“ vaše napojení na přirozený zdroj Dobra. Tolerování se od umožňování velice liší. Tolerování znamená vidět to, co nechcete, cítit vibrační důkaz této perspektivy, ale vědomě nic nedělat. Umožňování je záměrné věnování pozornosti pouze tomu, co vyvolává vibraci v souladu se Zdrojem. Když jste ve stavu umožňování, vždy se cítíte dobře.

Umění umožňování: Proces záměrné volby předmětů pozornosti, s pozorností zaostřenou na to, jaký ve vás tento úhel pohledu vyvolává pocit. Záměrným vybíráním myšlenek, které ve vás vyvolávají dobrý pocit, dosahujete vibračního souladu se svým zdrojem dobra.

Vděčnost: Nejdůležitější technika pozitivního myšlení. Pomáhá člověku uvědomit si, že jeho život je plný dobrých věcí a odklání ho od neustálého přemýšlení nad problémy.

Všechno je v pořádku: Základem *Všeho, co je, je Dobro*. Neexistuje jiný zdroj všeho než Dobro. Jestliže jste přesvědčeni, že zažíváte něco jiného než Dobro, je to jen proto, že jste si z nějakých důvodů zvolili perspektivu, která vás dočasně drží mimo dosah přirozeného Dobra, které neustále proudí.

Vibrace: Harmonická nebo neharmonická reakce čehokoli na cokoli.

Vizualizace: Představivost. Představujete si, jako by se vaše přání už splnila, prožíváte radost a vděčnost.

Zákon přitažlivosti: Základ vašeho světa, vašeho vesmíru a Všeho, co je. Věci se stejnou vibrací jsou k sobě vzájemně přitahovány. Přitahujete to, na co myslíte. Když si neustále stěžujete, nedaří se vám dobře. Když myslíte na to, jak se plní vaše touhy, přitahujete dobro.

Zákon záměrné tvorby: Cílené zaměření myšlenek s úmyslem cítit soulad s předmětem svého přání. ²

²HICKS, Esther a Jerry. *Požádej a je ti dáno*. Praha: Synergie, 2009, s. 313

1. Esther a Jerry Hicks



Obr. č. 1. Esther a Jerry Hicks

Esther Hicks je americká spisovatelka. Narodila se v Coalville (Utah). V roce 1980 si vzala svého současného manžela Jerryho Hickse, se kterým píše duchovní knihy. Filozofie zákona přitažlivosti se Esther a Jerrymu představila jako channelingový záznam v roce 1985. Esther se napojila na skupinu bytostí, kterou nazvali Abraham a spolu s manželem jim předložili dlouhý seznam otázek, které zajímají snad každého člověka. Jak vlastně funguje život, na jakých principech tvoříme. Původní nahrávky tohoto sezení jsou volně ke stažení pod názvem Introduction to Abraham v délce 70 minut na jejich webových stránkách uvedených níže. Manželé Hicksovi se stali americkými inspirativními řečníky a spisovateli. Vydali přes 700 knih, audiokazet, kompaktních disků a DVD. Jejich knihy se rozšířily po celém světě. Za rok představí své učení na veřejných přednáškách až v 60 městech. V roce 2006 se spolupodíleli na původní verzi světově uznávaného filmu o pozitivním myšlení THE SECRET. Z důvodů soudních sporů s Rhondou Byrne byli ale z pozdější verze filmu vyškrtnuti. Nic ale nezmění to, že jejich dílo ovlivnilo životy velké spousty lidí po celém světě.

Jejich mezinárodně uznávaná webová stránka je: www.abraham-hicks.com. Zde se můžete přihlásit k odběru zajímavých tezí o jejich učení, které vám budou přeposílány na váš e-mail.

Nebo se můžete připojit k jejich stránce na Facebooku <https://www.facebook.com/Abraham.Hicks?fref=ts&rf=104053012965241>.

V České republice vyšly knihy, jako Požádej a je ti dáno, Zákon přitažlivosti, Moc a síla přesného záměru, Úžasná síla emocí, Urči a definuj své přání a touhy, Peníze a zákon přitažlivosti, Sára, kniha první, druhá a třetí, Klíč ke všem vztahům. V jejich knihách najdete věnování Louis Hayové, která šíří toto učení po celé zemi a její zásady duševní rovnováhy vedly k založení vydavatelství Hay House.

Z popisu jejich některých knih si čtenář může udělat představu o tom, co Hicksovi představují světu. V knize *Úžasná síla emocí* vám autoři pomocí Abrahamova učení usnadní porozumět vašim každodenním emocím. Naučíte se, jak potlačit pocit, že nezvládáte svůj život, a jak dostat své emoční prožitky do rovnováhy. Dozvíte se, jak rozumět všem pocitům, které denně prožíváte, i to, co znamenají a jak jich můžete dobře využít. Při četbě pocítíte mírumilovnost a vděčnost, že jste právě tam, kde jste. Každá myšlenka, kterou přijmete, vám přinese lepší porozumění vašim osobním hodnotám a ukáže vám, jak otevřít dveře, kamkoli si budete přát, a jak uspět ve všem, co budete chtít dělat. Až obrátíte poslední stránku této knihy, pravděpodobně si pomyslíte: Vždycky jsem si to myslel, ale teď to vím! ⁴

Zákon přitažlivosti – tato kniha představuje základ původního Abrahamova učení. Na jejích stránkách se dozvíte, že všechny události v životě, žádané i nežádoucí, k vám přicházejí prostřednictvím nejmocnějšího zákona vesmíru: zákona přitažlivosti (podobné se přitahuje). Určitě jste se setkali se rčením „Vrána k vráně sedá, rovný rovného si hledá“ nebo „Víra tvá tě uzdravila“ (víra je pouze neustále opakovaná myšlenka). Dočtete se o všudypřítomných zákonech, které ovládají vesmír, a najdete zde návod na jejich využití ve svůj prospěch. Znalosti, které přečtením této knihy získáte, vás zbaví nejistoty ve vašem každodenním životě. Konečně pochopíte zákonitosti cest, kterými se ubírá váš vlastní život i životy těch, kteří vás obklopují. Kniha vznikla přepisem pěti CD nahrávek. Jedná se o původní základní učení Abrahama, které se rychle šířilo do celého světa. Jde o základ, ze kterého vyplývají všechna jejich další učení. ⁵

⁴ HICKS, Esther a Jerry. *Úžasná síla emocí*. Praha: Pragma, 2008, zadní strana knihy.

⁵ HICKS, Esther a Jerry. *Zákon přitažlivosti*. Praha: Pragma, 2009, zadní strana knihy, s. 15-16.

obr.č.1. http://en.wikipedia.org/wiki/Esther_Hicks

Kniha *Požádej, a je ti dáno* představuje zhruba 20 let Abrahamova učení a navazuje na samotný základ učení. Naučíte se v ní, jak zhmotnit svá přání a touhy a zbavit se odporu, který brzdí plnění vašich snů. Všichni víme, co nechceme, ale ne každý ví, co doopravdy chce.

Nejdůležitější pravidlo ze všech, které byste měli dodržovat je Cítit se dobře. To je klíč ke všemu. To vám zvyšuje vaše vibrace a přitahuje do života dobro. Nikdo další není zodpovědný za to, jak se cítíme. Jen my sami. Buď se budeme trápit věcmi, které stejně nezměníme nebo se naučíme používat naši mysl ke smysluplnějšímu účelu. Dělat ze sebe chudáka a utápět se v sebelítosti, všechny a všechno kolem sebe kritizovat, pomlouvat a rozčilovat se ještě nikdy nikomu neprospělo. Maximálně se dostane ještě do větších problémů a depresí. Soustředte se raději na to, co máte rádi, přemýšlejte o všem, co je ve vašem životě dobrého, napište si, jak by měl vypadat váš vysněný život. To vás posune dál. Na co se soustředíte, roste! Lidé nemohou mít dobrý vztah s kýmkoliv, pokud sami sebe nemají rádi. To není sobectví, to je pozitivní vztah k vlastní osobě. Přemýšlejte o partnerovi v tom dobrém. O jeho pozitivních vlastnostech. Když k někomu neustále vysíláte špatné myšlenky, všímáte si toho, co vás na něm rozčiluje, chováte k němu nenávisť, nebude se k vám chovat dobře. Naopak přemýšlíte-li o tom, čeho si na něm ceníte, projeví se to i ve vašem vztahu. To, co vydáváte, se vám vrací zpět.

Autorka práce po více jak dvou desetiletích pročítání knih o pozitivním myšlení zjistila, že většina současných autorů vychází právě z průkopnické práce manželů Hicksových. Jejich knihy s vysvětlením Abrahamova učení jsou obohacením duchovní literatury a jejich další nástupci pokračují v šíření filozofie o Zákonu přitažlivosti a seznamují s těmito principy velké množství lidí po celém světě, kteří hledají odpovědi na své otázky. Z jejich učení vycházely i Louise L. Hay a Rhonda Byrne, které jsou dalšími autorčinými oblíbenými spisovatelkami a jejichž popis následuje v další části práce.

2. Louise L. Hay



Obr. č. 2. Louise L. Hay

Louise L. Hay se narodila v roce 1926 v Los Angeles v Kalifornii. Je spisovatelkou publikací o osobním růstu, pořádá a vede semináře jako motivační kouč, přednáší o metafyzice a vyučuje. Je autorkou řady bestsellerů, jako například „You can heal your life“ (Miluj svůj život) a „Heal your body“ (Uzdrav své tělo). Její knihy byly přeloženy do šestadvaceti jazyků a vydány v pětadvaceti zemích světa. Od počátku své kariéry, jako učitelka vědy o mysli (1981), pomohla miliónům lidí k objevení a plnému využití potenciálu jejich vlastních tvůrčích schopností k osobnímu růstu a sebe uzdravení. Louise je zakladatelkou a předsedkyní vydavatelské společnosti Hay House, Inc., která šíří knihy, audio a videokazety o osobním růstu od různých autorů a přispívá tak ke zlepšení stavu naší planety. ⁶

Dílo: V České republice vyšlo 35 Luisiných publikací. Jejich abecední seznam je uveden níže.

- [21 dní mistrovských afirmací](#)
- [Abeceda duševní rovnováhy](#)
- [Barvy a čísla](#)
- [Buďte v klidu a použijte afirmaci](#)
- [Já to dokážu](#)
- [Jak být úspěšný](#)
- [Je jen na Vás, budete-li mít skvělý život](#)
- [Kalendář 2013 - Miluj svůj život](#)
- [Limitní situace](#)
- [Malování budoucnosti](#)
- [Miluj své srdce](#)
- [Miluj svůj život](#)
- [Miluj svůj život - Meditace](#)

- [Miluj svůj život - Společník a rádce](#)
- [Miluj svůj život II.](#)
- [Milujte své tělo](#)
- [Moc mluveného slova](#)
- [Mocné myšlenky](#)
- [Myšlenky síly](#)
- [Myšlenky srdce](#)
- [Myslím, tedy jsem!](#)
- [Nové tisíciletí](#)
- [Osudové okamžiky](#)
- [Pozitivní myšlenky pro každý den](#)
- [Poznejte dobro v sobě!](#)
- [Přítomný okamžik](#)
- [Síla je ve vás](#)
- [Síla ženy](#)
- [Uzdrav své tělo](#)
- [Uzdrav své tělo A-Z](#)
- [Vděčnost - Způsob života](#)
- [Vnitřní moudrost](#)
- [Vše je tak, jak má být](#)
- [Zázraky moderních dnů](#)
- [Život!](#)⁷

Louise se proslavila i díky tomu, že píše své knihy jazykem srozumitelným i laikovi a uvádí v nich řadu technik pozitivního myšlení, které si každý čtenář může ihned vyzkoušet v praxi. Ve své nejznámější knize Miluj svůj život učí technikám jako je vděčnost, odpuštění sobě i druhým, tvorba nového, mohl bych, ochota ke změně, zasloužím si, vysvětluje, jakými mentálními návyky vznikají nemoci.

Tato spisovatelka neměla lehký život. Matka s ní zůstala sama, když byla ještě kojeneček. Vydělávala pro ně peníze a Louise často hlídali cizí lidé. Pak se matka znovu vdala a znovu porodila další dceru. V pěti letech Louise znásilnil sused, kterého odsoudili k patnácti letům vězení. Malá holka žila neustále ve strachu, že až ho pustí, pomstí se. Otčím ji bil a sexuálně zneužíval, navíc musela dost tvrdě pracovat na poli. Sebevědomí neměla žádné a myslela si, že v životě nemůže být nikdy šťastná. Rodina byla velmi chudá. Její mentální návyk byl - za nic nestojím a nic si nezasloužím-. To se odráželo i v mnoha ošklivých situacích v jejím životě. V patnácti letech utekla z domova i ze školy. Jako servírka žila velmi promiskuitním životem, protože si sama sebe nevážila. V šestnácti se jí narodila holčička. Svěřila ji do péče bezdětnému páru, protože se necítila na to ji sama vychovávat.

Nesla to velmi těžce, proto odjela domů za matkou. Přemluvila ji, aby už nežila dál v nesnesitelném manželství a obě opustili rodný dům. S otcem tam zůstala desetiletá sestra Louise. Matce našla práci pokojské a byt a odjela do Chicaga. Krutost, ve které vyrůstala, a pocit méněcennosti k ní přitahovaly muže, kteří s ní špatně zacházeli a bili ji. Louise na sobě začala mentálně pracovat. Rostlo její sebevědomí. Násilné muže přestala zajímat. Louis je přesvědčená o tom, že jen její mentální přesvědčení, že si zaslouží násilí tyto muže přitahoval. Po několika letech se odstěhovala do New Yorku. Stala se modelkou (1946) u uznávaných módních návrhářů. Ona si ale nepřipadala krásná, jen na sobě hledala chyby. V roce 1955 se provdala za vzdělaného, bohatého a atraktivního Angličana. To jí ale sebevědomí nedodalo. Jen práce na sobě samé. Po čtrnácti letech manželství se s ní chtěl manžel rozvést. Zhroutil se jí život. Ale už to nebyla ta stará Louise. Chtěla se učit a pracovat na sobě. Začala navštěvovat přednášky o metafyzice a alternativní medicíně. Církev křesťanského vzdělávání v New Yorku se stala jejím druhým domovem. Po třech letech se stala studijním poradcem církve. Vedla transcendentální meditace. V roce 1972 studovala na Maharishiho mezinárodní univerzitě ve Fairfieldu v Iowa, kde měli každý týden nový předmět jako chemii, biologii, teorii relativity apod. po dobu šesti měsíců. Čtyřikrát denně meditovali. Kouření, alkohol a drogy se netolerovaly. Po návratu do New Yorku se zapojila do činnosti církve. Začala vystupovat na poledních setkáních a navštěvovala pacienty. Napsala knihu Uzdrav si tělo (Heal your body) o metafyzických příčinách nemocí. Byla též nazývaná malou modrou knihou. Psal se rok 1977. Kniha rozpoutala vášnivou diskusi o spojení ducha a těla. (Byla přeložena do 25 jazyků a vydána v 33 různých státech). Přednášela, cestovala a vedla semináře po celých Spojených státech. O rok později zjistila, že má rakovinu děložního čípku. Louise sama uvádí, že její příčinou bylo její nešťastné dětství a znásilňování. Nejprve propadla panice. Ale její práce ji mnohokrát přesvědčila o tom, že mentální práce může být účinná. Věděla, že rakovinu způsobuje dlouhodobý a hluboký odpor, jaký v sobě nosila od malička. Louise neuznává slovo nevyléčitelný. Chápe to tak, že stav nelze řešit vnějšími prostředky, a proto hledala účinný lék uvnitř. Tvrdí, že kdyby postoupila operaci a nezbavila se mentálního návyku, který nemoc způsobil, nedokázala by se vyléčit. Recidivy si prý pacient přivolává znovu, protože neprodělal mentální změnu.

Vymluvila se lékařům, že na zákrok nemá peníze. Dali jí tři měsíce života. Vzala léčení do vlastních rukou. Četla materiály o alternativní medicíně, studovala reflexní terapii nohou a tračnickovou terapii.

Pomohla jí reflexolog, kterého jakoby náhodou tou dobou poznala. Uvědomila si, že by měla mít mnohem více ráda sama sebe. V dětství se naučila popichovat a kritizovat. Musela se naučit mít se ráda a být se sebou spokojená. Před zrcadlem si nahlas říkala Louiso, mám tě opravdu ráda. Zpočátku jí to dělalo obrovské problémy, ale dělala pokroky. Musela se přestat obviňovat a přestat se trápit minulostí. Nedokázala odpustit, proto jí rozežíralo tělo rakovinné bujení. Naučila se porozumět, jaké zážitky asi měli lidé, kteří jí dříve ubližovali. Zbavovala se pod vedením terapeuta staré nahromaděné zloby bitím do polštáře a křikem. Cítila úlevu. Pak si dávala dohromady útržky z dětství svých rodičů a porozuměla tomu, že i oni museli strašně trpět, když byli malí. Tak se její výčitky vůči nim pomalu rozplývaly. Praktikovala vizualizace a afirmace, začala držet velmi přísnou, převážně zeleninovou dietu, aby se zbavila jedů a toxinů z těla. Tříkrát týdně podstupovala tračnickovou terapii. To vše bez operace. Po půl roce důkladného mentálního a fyzického čištění jí lékaři sdělili, že rakovina zmizela. Louise sama na sobě poznala, že chorobu lze vyléčit, jestliže jsme ochotni změnit svůj způsob myšlení, své přesvědčení a jednání. To, co nám připadá, jako tragické se časem může ukázat jako nejlepší věc, která nás v životě potkala. Louise se po této zkušenosti v osmdesátých letech rozhodla opustit šedý New York a odstěhovala se zpět do Los Angeles. Její kniha *Uzdrav si tělo* jí otevřela cestu k novému životu. Účastnila se seminářů hnutí New Age. Přijala nové pacienty. Za pár let se přestěhovala do nového domu, ve kterém se starala i o nemocnou, slepou devadesátiletou matku. Konečně začala komunikovat i se svou sestrou. Dozvěděla se, že otčím ji také terorizoval a ona jako dospělá trpí velkými bolestmi zad a nechutenstvím. Louise pomohla matce i sestře. Cvičili, nalézali nové metody léčení. Matka zemřela ve vysokém věku a Louise je vděčná za to, že spolu vyřešily vše, co stihly a obě se tak osvobodily. ¹

Autorka práce považovala za důležité popsat strastiplný život spisovatelky Louise L. Hay proto, že každý člověk prochází ve svém životě těžkými zkouškami a z tohoto příběhu je možno čerpat sílu. Když se dokázala tato osoba povznést nade vše, co se jí v životě přihodilo špatného a dokonce si změnou myšlení vyléčila rakovinu, je reálná šance pro každého zlepšit svůj život, když na sobě bude pracovat. To je cílem celé filozofie pozitivního myšlení. V roce 1984 vydala Louise svou další světoznámou knihu *Miluj svůj život*. Louise v ní vysvětluje, jak naše přesvědčení a víra ovlivňuje náš život i naše tělo a jak pomocí technik změnit svůj život k lepšímu. Změnila životy velkého množství lidí. Kniha se jako jediná v historii dvakrát objevila na vrcholu žebříčku nejprodávanějších knih v *New York Times*. Nejprve po svém debutu a po dvaceti letech znovu. Bylo to způsobeno i Louisiným vystoupením v *Oprah Winfrey Show* v roce 1988. Do dnešní doby se této knihy prodalo neuvěřitelných 40 miliónů výtisků. Louise vydala desítky dalších knih, DVD, audio nahrávek a CD s afirmacemi, cestuje a přednáší po celém světě. Když necestuje, věnuje se malbě, zahradničení a tanci ve svém domě v San Diegu v Kalifornii.

Na workshopy a skupinová sezení, které vedou i další učitelé dohlíží *Hay Institute*. Louise v roce 1987 založila úspěšnou vydavatelskou společnost *Hay House, Inc.*, ze které se stala obrovská korporace, která vydala miliony knih a produktů po celém světě. Mezi *Hay House* autory patří takové osobnosti jako Dr. Wayne Dyer, Joan Borysenko, Doreen Virtue a mnoho dalších. Vydavatelství v roce 2002 otevřelo své pobočky v Austrálii a Kanadě a v roce 2003 v Anglii a Jižní Africe.

Hayride je podpůrná skupina určená pacientům trpícím AIDS. Vznikla v roce 1985 a nachází se v L. A. Původně začala se šesti pacienty trpícími touto chorobou a v roce 1988 již měla týdenní návštěvnost 800 lidí. Louise vydala knihu nejen pro nemocné AIDS a jejich blízké s názvem *Creating a Positive Approach*.

The Hay Foundation je nezisková charitativní organizace pracující pro Louise Hay. Financuje jídlo, stany, péči hospiců, léčbu nemocných s AIDS, podporu pro zneužívané ženy, poradenství a další.

Hay House Radio nabízí inspirativní mluvené slovo od nejznámějších učitelů spirituality, zdraví a blahobytu z celého světa. Zahájilo svou činnost v roce 2005.

Její videa můžete shlédnout na Youtube nebo se připojit k více jak 2 milionové základně fanoušků na Facebookových stránkách <https://www.facebook.com/HealYourLife>, či si prohlédnout co je nového na oficiálních webových stránkách této autorky [LouiseHay.com](http://www.louisehay.com) nebo se něco nového naučit na webových stránkách pro osobní růst <http://www.healyourlife.com/>, obsahujících články a videa Hay House autorů, afirmace a mnoho dalšího. V roce 2008 Louise zveřejnila svůj první film o svém životě a práci *You Can Heal Your Life: The Movie*. Pro sledování můžete navštívit stránku www.youcanhealyourlifemovie.com. V roce 2009 spouští svou první mobilní aplikaci *Power Thought Cards* a *I Can Do It*. CD si můžete poslechnout na [Love Your Body: Positive Affirmation Treatments for Loving and Appreciating Your Body](http://www.louisehay.com/love-your-body). Nejnovější filmy můžete shlédnout pod názvem *Tales of Everyday Magic*, *Painting the Future*, set 4 DVD *You Can Trust Your Life*. Tento set Louise vytváří společně s Cheryl Richardson. V roce 2013 byla spuštěna Louisina mobilní aplikace *Meditation Affirmation*, kterou si může do svého mobilu stáhnout každý, kdo vlastní chytrý telefon. Louise ve svých 88 letech stále vydává knihy, DVD, CD, filmy, pořádá workshopy a semináře, účastní se světových meetingů o spiritualitě, učí, podporuje charitu a dokonce představuje své malby v galerii. Je to neobyčejná žena, která ovlivnila životy mnohých z nás.⁸

¹ HAY, Louise. *Miluj svůj život*. Edice post, svazek č. 11. Praha: Radost, 1991, s. 207-215.

⁶ Česká bibliografická databáze: *Louise L. Hay* [online]. Česká republika, 2015 [cit. 17. 1. 2015]. Dostupné z: <http://www.cbdb.cz/autor-5433-louise-l-hay>

⁷ Česká bibliografická databáze: *Knihy Louise L. Hay* [online]. Česká republika, 2015 [cit. 17. 1. 2015]. Dostupné z: <http://www.cbdb.cz/autor-5433-louise-l-hay?show=knihy#subitems>

⁸ HAY, Louise. *About Louise* [online]. San Diego (California), 2015 [cit. 2.1.2015]. Dostupné z: <http://www.louisehay.com/about-louise/>

3. Rhonda Byrne



Obr. č. 3. Rhonda Byrne

Rhonda Byrne - narozena 12. 3. 1951 v Melbourne v Austrálii, je australskou televizní producentkou a spisovatelkou. Rhonda začala svou pouť filmem *Tajemství*, (*The Secret*), který viděly miliony lidí po celém světě. Následovala kniha *Tajemství*, která se stala celosvětovým bestsellerem, vyšla v 50 jazycích a po celém světě se jí prodalo více než 25 milionů výtisků.

Tajemství se drželo na žebříčku nejprodávanějších knih listu New York Times přes 200 týdnů a zůstává na něm i nadále. Nedávno bylo listem USA Today zařazeno mezi 20 nejprodávanějších knih posledních 15 let. Ve své průkopnické práci pokračovala Rhonda tituly *Moc* a *Kouzlo*, které se také umístily na žebříčku bestsellerů listu New York Times. Její poslední knihou je *Hrdina*.⁹ Rhonda žije od roku 2007 v Montecito v Kalifornii.

Nejznámější kniha: Zadejte do jakéhokoliv vyhledávače heslo [The Secret](#) nebo *Tajemství* a vyjede vám až několik tisíc odkazů o filmu, knize a částečně i o autorce Rhondě. Ano, *Tajemství* se stalo největším bestsellerem roku 2007 celosvětově, ano, film zhlédlo několik milionů lidí a domácností a ano, Rhonda Byrne byla v roce 2007 zařazena magazínem Times mezi 100 nejvlivnějších lidí, kteří utvářejí svět! ANO. Ale... jak to dokázala? Budme upřímní – ještě než *Tajemství* spatřilo světlo světa, bylo zde množství knih zabývajících se stejnou problematikou – tedy mocí našeho podvědomí, mocí vděčnosti, mocí slova a myšlenky.

Pro příklad si uveďme Louise L. Hay, Josepha Murphyho nebo Napoleona Hilla. Ale teprve kniha Tajemství z této problematiky dokázala udělat zcela seriózní vědu. Když se podíváme na život Rhondy Byrne, nenajdeme žádný pohádkový příběh o tom, jak se z chudé holky z Austrálie stala známá, lidmi milovaná a velice bohatá paní, která se svou pílí dostala na vrchol. Rhonda Byrne totiž vždy byla poměrně úspěšnou spisovatelkou a producentkou, která pracovala na úspěšných projektech jako Sensing Murder či Marry me. Žila si spokojeně, měla svobodné zaměstnání a ve svém oboru byla respektovaná. Pak ale přišel ten osudný rok 2004, který Rhondu zcela potopil. Jako první rána přišla zpráva o náhlé smrti jejího otce. Její pracovní úspěchy ani vztahy jí rovněž šlapaly po štěstí a k tomu se míra dluhů jen prohlubovala. Jak sama říká, v té nejslabší chvíli sáhla po myšlenkách Wallace Wattlese a postupně odhalovala tu velkou pravdu, že SI KAŽDÝ TVOŘÍME ŽIVOT SÁM POMOCÍ NAŠEHO MYŠLENÍ. Okamžitě se rozhodla vše vyzkoušet na své tehdejší situaci, začala skládat celou vědu dohromady a ... dostala nápad! Byl to bezpochyby přímo milionový nápad a skvělý marketingový tah. Kdo z nás by ještě vůbec čekal, že se ze síly podvědomí dá vytvořit takový magnet pro lidi, že? Jak tedy Rhonda myšlenky objevila, opravdu se rozhodla je předat světu. Svět už je znal, ale málo se o ně zajímal. A film o něčem takovém tu dosud nebyl. Někteří kritici Rhondě vyčítají, že to, o čem ve slavném Tajemství píše, si skutečně nezažila, jen tomu dala krásný formát, zaplatila si reklamu a trefila se do potřeb lidí. Nicméně fascinující dopisy a příběhy čtenářů a diváků o tom, jak jim pomohla, ji přesvědčily o opaku. Tajemství mělo smysl. Po několika měsících organizování autorka natočila příspěvky a ilustrativní příběhy s mysliteli jako [Jack Canfield](#), John Assaraf, Bob Doyle, [Neale Donald Walsh](#) a dalšími, o lidských možnostech a omezeních, o jejich tipech na úspěch, zdraví, lásku a slavnostně film uvedla na plátna kin. V její rodné Austrálii i v daleké Americe vyvolal nadšení. A tím její sláva začala. DVD s Tajemstvím se prodaly 2 miliony kopií, knih ještě jednou tolik a zájem neutichá. Po [Gratitude Book](#) neboli knize vděčnosti vydává novinku The Secret of Power (Tajemství síly). Mnoho dalších autorů se přitom snaží na konceptu a úspěchu The Secret přizivit, a tak vznikají další odvětví různých autorů o tom, jak žít cool život (pro teenagery) nebo jak získat partnera snů...

Nikomu už se však nepodařil takový obrat (3 miliardy dolarů) ani fenomén. Jsou to jen další self-help knihy v řadě...¹⁰

Oficiální facebookové stránky Tajemství nalezne zájemce na <https://www.facebook.com/theseecret>.

Kdokoliv si může nechat posílat každodenní poučné krátké texty na e-mail. Stačí se přihlásit k odebírání na <http://www.theseecret.tv/thesecretdailyteachings/>.

Oficiální facebookové stránky Rhondy Byrne jsou k dispozici na <https://www.facebook.com/thesecretrhondabyrne>.

Pokud by si chtěl někdo pustit skvěle zpracovaný světoznámý film Tajemství, může tak učinit na http://tajemstvi-komunita.cz/the_secret_file/tajemstvi_cz.htm. Tento film je nejlépe zpracovaným filmem o tématice pozitivního myšlení, který byl dosud natočen. Zábavnou a pro laika dobře srozumitelnou formou diváka učí porozumět zásadám Zákona přitažlivosti. Ve filmu mluví světoznámí spisovatelé, koučové, filozofové i matematici. Techniky jsou vysvětleny na krátkých zfilmovaných příbězích. Každý je může hned začít používat ve svém životě.

⁸ HAY, Louise. *About Louise* [online]. San Diego (California), 2015 [cit. 2. 1. 2015]. Dostupné z: <http://www.louisehay.com/about-louise/>

⁹ Autoři: *Rhonda Byrne* [online]. Česká republika, 2015 [cit. 23. 1. 2015]. Dostupné z: <http://www.bux.cz/autori/15910-rhonda-byrne.html>

¹⁰ *Rhonda Byrne: Jak se z nápadu stal fenomén* [online]. Česká republika, 2015 [cit. 2. 1. 2015] Dostupné z: [http://dreamlife.cz/rhonda-byrne-jak-se-z-napadu-stal-fenomen/Rhonda Byrne](http://dreamlife.cz/rhonda-byrne-jak-se-z-napadu-stal-fenomen/Rhonda%20Byrne)
Obr. č. 3. <http://profit.bg/news/Duhovni-lideri,-koito-standaha-milioneri/nid-92669.html>