

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ

KOMBINOVANÉ STUDIUM

2013–2015

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Květuše Exnerová

**NLP jako metoda ovlivňování mysli ve vzdělávacím
programu Vědomé hubnutí**

Praha 2015

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Marcela Pikálková

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR

COMBINED (PART TIME) STUDIES

2013-2015

BACHELOR THESIS

Květuše Exnerová

**NLP as a method of influencing the mind in the educational
program Conscious slimming**

Prague 2015

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Mgr. Marcela Pikálková

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 8. 3. 2015

Květuše Exnerová

Poděkování

Děkuji paní Mgr. Marcele Pikákové za vstřícnost, podporu a cenné informace při vedení mé bakalářské práce a všem respondentům, kteří se zúčastnili výzkumu.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá možností využití technik neurolingvistického programování - NLP ve vzdělávacím programu Vědomé hubnutí. Teoretická část definuje základní pojmy související s psychoterapeutickou metodou NLP, historii metody a některé techniky ovlivňování mysli. Popisuje program Vědomé hubnutí, jeho složky a metodu NLP, jakým způsobem je v programu Vědomé hubnutí použita. Praktická část předkládá návod na využití metod NLP při překonávání mentálních překážek v hubnutí, který lze taktéž použít i pro ostatní oblasti života, zlepšení komunikace, vztahů, osobní rozvoj a sebepoznání. Dále popisuje metody výzkumu a předkládá jeho výsledky.

Klíčová slova

Hubnutí, jídelníček, metamodely, mozek, myšlení, neurolingvistické programování, přesvědčení, vědomé hubnutí, vzdělávání, vzorce myšlení, zdraví, životní styl.

Annotation

The bachelor's thesis deals with the possibility of using neuro-linguistic programming - NLP techniques in the educational program Conscious slimming. The theoretical part defines fundamental concepts related to the psychotherapeutic method NLP, its history and selected techniques of influencing the mind. It describes the program Conscious slimming, its components and the way NLP method is used in the Conscious slimming program. The practical part proposes instructions on how to use NLP methods to overcome mental obstacles when losing weight, which can also be applied in other life areas, improving communication, relationships, personal development and self-knowledge. Furthermore, it describes methods used in research and presents its results.

Keywords

Beliefs, brain, conscious slimming, diet, education, health, lifestyle, meta-models, neuro-linguistic programming, slimming, thought, thought patterns.

OBSAH

ÚVOD.....	10
TEORETICKÁ ČÁST	13
1 VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH.....	13
1.1 Vzdělávání, vzdělávání dospělých	13
1.2 Celoživotní učení	14
1.3 Program Vědomé hubnutí v systému vzdělávání	15
2 NLP – NEUROLINGVISTICKÉ PROGRAMOVÁNÍ.....	16
2.1 Historie vzniku metody NLP	16
2.2 NLP – definice	17
2.3 Jak funguje NLP	18
2.4 Metody NLP	20
2.4.1 Modelování	20
2.4.2 Filtry myšlení.....	20
2.4.3 Reprezentační systémy – modality, submodality	22
2.4.4 Raport, pacing, leading	24
2.4.5 Kalibrace.....	26
2.4.6 Kotvení	26
2.4.7 Změna osobní historie	27
2.4.8 Přesvědčení.....	27
2.4.9 Metamodel – vnímání slov.....	29
2.4.10 Přerámcování, transformace významu	31
3 PROGRAM VĚDOMÉ HUBNUTÍ.....	32
3.1 Vznik programu Vědomé hubnutí.....	32
3.2 Vědomé hubnutí – výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu	33
3.3 Obsah lekcí Vědomého hubnutí.....	35
3.4 „Vědomí“ a „hubnutí“	35
3.5 Témata programu Vědomé hubnutí	37
3.5.1 Mozek a jeho fungování, jak vzniká myšlení	38
3.5.2 NLP – metoda ovlivňování mysli	39
3.5.3 Acidobazická rovnováha – rovnováha zásad a kyselin	40
3.5.4 Homocystein v krvi.....	41

3.5.5	Tuky.....	42
3.5.6	Vitamíny a stopové prvky.....	44
PRAKTICKÁ ČÁST		45
4	NLP V PROGRAMU VĚDOMÉ HUBNUTÍ.....	45
4.1	TEchniky nlp.....	45
4.2	Raport, pacing a leadinG.....	46
4.3	Stanovení cíle podle modelu GROW.....	47
4.4	Změna cíle.....	48
4.5	Vzorce myšlení.....	49
4.6	Metoda SWISH.....	50
4.7	Použití řeči těla k ovlivnění aktuálního stavu.....	51
4.8	Generátor nového chování.....	52
4.9	Změna stavu.....	53
4.10	Kotvení.....	54
4.11	Metamodely	55
4.12	Přesvědčení.....	56
4.13	Přerámcování a transformace významu	57
5	KVALITATIVNÍ VÝZKUM.....	60
5.1	Cíle výzkumu	60
5.2	Výzkumné metody	61
5.3	Charakteristika výzkumného vzorku.....	61
5.4	Organizace výzkumu	62
5.5	Výsledky výzkumu.....	63
ZÁVĚR		74
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....		77
SEZNAM ZKRATEK		80
SEZNAM TABULEK A GRAFŮ.....		81
Seznam Tabulek.....		81
Seznam grafů		82
SEZNAM PŘÍLOH.....		83
PŘÍLOHA A: DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 1. RŠ.....		I
PŘÍLOHA B: DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 2. LK		II

PŘÍLOHA C: DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 3. MK.....	III
PŘÍLOHA D: DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 4. BK.....	IV
PŘÍLOHA E: DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 5. IV.....	V
PŘÍLOHA F: DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 6. LR.....	VI
PŘÍLOHA G: DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 7. JM.....	VII
PŘÍLOHA H: DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 8. VK.....	VIII
PŘÍLOHA I: DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 9. KT	IX
PŘÍLOHA J: DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 10. MS.....	X
PŘÍLOHA K. DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 11. KS.....	XI
PŘÍLOHA L: DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 12. JV	XII
PŘÍLOHA M: DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 13. AH.....	XIII
PŘÍLOHA N: DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 14. PS	XIV
PŘÍLOHA O: DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 15. RJ.....	XV

ÚVOD

Téma své bakalářské práce jsem si vybrala na základě práce kouče, kterou vykonávám jako osoba samostatně výdělečně činná. Mým oborem je lektorská činnost, koučování, poradenství a organizování vzdělávacích projektů. Je reakcí na stále se zvyšující trend v oblasti osobního rozvoje, zdravého životního stylu a v neposlední řadě i celoživotního učení. Proč bychom se měli více zajímat o zdravý životní styl, o péči o zdraví? Společnost klade na lidi vysoké nároky na efektivitu, vysoké pracovní výkony, to má za následek nárůst stresu a civilizačních chorob vč. nervových. Ve své klientské praxi se setkávám s lidmi, kteří nechtějí akceptovat průměrnost ve svém životě, kteří chtějí změnit pocity, že jsou k ničemu, aby se vyhnuli neúspěchu a zklamání a aby obstáli ve společnosti i před sebou samotnými. Přicházejí klienti, kteří chtějí být úspěšní ve všech oblastech života, tj. být zdraví, úspěšní v práci i ve vztazích. Z tohoto důvodu je vhodné přinášet nové a perspektivní návody, jak pracovat na svém osobním růstu, jak pracovat se svou psychikou, myšlením a jak se vhodně stravovat, abychom si udrželi zdraví a výkonnost do vysokého věku.

Program Vědomé hubnutí (dále VH) vznikl v roce 2011 na základě mých dosavadních zkušeností v poradenské praxi a v sebeučení o životosprávě. Již více než 15 let se věnuji detoxikaci, vlivu stravy na acidobazickou rovnováhu těla, na imunitní systém člověka a celkové zdraví organismu, a proto jsem tyto poznatky zformulovala do uceleného programu. Sama se intenzivně vzdělávám celý život a stejně tak ráda také předávám získané vědomosti ostatním. Vzdělávání at' už ve formě vlastního sebevzdělávání nebo vzdělávání ostatních je v mé pracovní oblasti hlavním tématem. V programu VH je hlavním cílem výchova ke zdraví a zdravému přístupu k životu, předávání nových a kvalitních informací v oblasti životosprávy. Hlavním mottem programu VH je výrok slavného lékaře Hippokrata z 5. st. př. n. l., který řekl: „Nechť strava je tvouj medicinou. (Let food be thy medicine.)“.

Díky seznámení a práci s přístrojem EEG Biofeedback jsem se začala intenzivně zajímat o fungování mozku, myšlení, vnímání a vědomí člověka a jeho vliv na prožívání

života a celkové tělesné i duševní zdraví. V průběhu výcviku v koučovacích technikách jsem se seznámila s metodou neurolingvistické programování – NLP, které se stalo součástí mé práce s klienty a některé techniky jsem zařadila i do vzdělávacího programu Vědomé hubnutí.

Lidé se často domnívají, že zdravý životní styl je hlavně o hubnutí, což nemusí být pravda. Zdravá životospráva, která ke kvalitnímu životnímu stylu patří, může pomoci k lepší postavě. Hubnutí je však pouze součástí celé nauky o zdravém životním stylu. Životní styl současného člověka se za posledních 50 let velmi změnil. Ohromný technický pokrok a bydlení ve výškových domech je typický pro druhou polovinu 20. století a má za následek zásadní změny životního stylu obyvatel vyspělých zemí. Současný člověk vede převážně sedavý způsob života. Neustálý spěch, nedostatek času na sebe i ostatní členy domácnosti a pracovní vyčerpání vyvolává neustálý stres a poznamenává všechny členy rodiny. Na jedné straně člověk létá do kosmu, objevuje podstatu genetické informace, využívá mnoha technických vymožeností, zjednodušuje si práci, umí potlačit mnohé infekční choroby. Na druhé straně se ale objevují nové problémy, které mu život předčasně zkracují nebo zhoršují jeho kvalitu. Jsou to tzv. civilizační choroby, obezita, cukrovka, vysoký krevní tlak i rakovina, které jsou důsledkem změny životního stylu, v němž chybí pohyb, přibývá přejídání a zhoršují se mezilidské vztahy.

Kromě změn v životosprávě a životním stylu je dalším hlavním tématem VH osobní rozvoj, sebepoznání, rozpoznání svých myšlenkových postojů a jejich změny. Změny v myšlení a postojích mají za následek změny ve stravovacím režimu, které následně vedou k hubnutí a především pak ke zkvalitnění prožívání života. Člověk, který má dostatek informací týkajících se správného výběru potravin, který vědomě vytváří své stravovací návyky, zdravý životní styl, zná fungování svého těla, umí svému tělu i svým potřebám naslouchat, je více odolný vůči stresu a tím i vůči nemocem.

V teoretické části své práci se věnuji základním pojmům z andragogiky, jako jsou učení, sebeučení, vzdělávání dospělých, celoživotní učení a zařazení VH v systému vzdělávání. Popisuji NLP jako psychologickou disciplínu, její principy fungování, historii vzniku a její nejdůležitější metody. Popisuji program VH s jeho jednotlivými

tématy, mezi něž patří téma souvislosti mezi fungováním mozku, vědomím, myšlenkami a hubnutím. Věnuji se popisu vlivu stravování podle zásad acidobazické rovnováhy na zdraví organismu. Vysvětluji biochemické procesy tvorby homocysteinu, jeho množení v krvi a negativní dopady na zdraví. V praktické části vysvětluji na konkrétních ukázkách užití metody NLP a jejích technik v programu VH. Jako výzkumnou metodu jsem použila dotazníkové šetření se stupnicemi. Položila jsem si následující výzkumné otázky:

1. Jaký vliv má myšlení na náš život?
2. Může metoda NLP ovlivňovat naše myšlenky a prožívání?
3. Je metoda NLP vhodná pro změny myšlení ve stravovacích návycích?

Cílem práce je popis, výzkum a praktické uplatnění metody NLP používané ve vzdělávacím programu VH a zjištění vlivu myšlení na formování postavy a kvalitu prožívání života. Techniky NLP jsem užívala i pro vlastní osobní rozvoj, který je pro mou práci také velmi důležitý.

Práce najde využití v rámci zájmového vzdělávání v otázkách výchovy ke zdraví, ke zdravému životnímu stylu. Vycházím ze svých poznatků z více než čtyřleté praxe, z koučovacího výcviku i mnohých odborných, teoretických zdrojů. Využívám i cenných informací získaných při přednáškách z předmětů jako jsou vzdělávání dospělých, poradenství ve vzdělávání, základy psychologie a další.

TEORETICKÁ ČÁST

1 VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH

1.1 VZDĚLÁVÁNÍ, VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH

M. Beneš píše, že vzdělávání se realizuje v procesu učení, které je učením reflexivním, a ve kterém jde o pochopení sebe, ostatních a světa. Zde zdůrazňuje, že vzdělávání je třeba chápat jako individuální záležitost, ve které je pak vzdělávání něco jako tvorba vlastní identity pomocí reflexivního učení a schopnost podílet se na komunikaci. Vzdělávání je o zabudování poznání do vlastních rozhodnutí, kdy se vytváří určité postoje k věcem a dochází k hodnocení a k přehodnocení vlastních názorů a hodnocení. (Beneš, 2002).

Dále popisuje význam sebevzdělávání (self-directed learning), které probíhá v průběhu celého života, které je předmětem této práce. Účelem tohoto učení je zvládnutí rodinných a osobních nebo pracovních úkolů, ale i uspokojování poznávacích zájmů. Sebeučení definuje jako sebeřízené učení, kdy si sebeučící jedinec tvoří své cíle, účely, metody, tempo i styl. Existují názory, že toto učení vede k lepším výsledkům je motivovanější a tím také i efektivnější. (Beneš, 2003).

„Vzorce chování a potenciál k výkonům si můžeme přinést do života buď v zásadě hotové – tedy zdědit po našich evolučních předcích - nebo se jim v průběhu života naučit. Učení a dědění jsou standardními cestami, jimiž se formuje lidská osobnost.“ (Plamínek, 2010, str. 18). Podle Plamínka je velmi důležité věnovat pozornost učení, protože učením se lidé stávají celkově úspěšnějšími. Učením se usnadňuje adaptace na měnící se životní podmínky. Základní lidská potřeba prožívání příjemných pocitů vedou člověka k hledání a opakování pokusů, jež k těmto příjemným pocitům vedou, čímž je proces učení, které má vliv na individuální vývoj člověka. Spontánní učení rozvíjí potenciál člověka. *„Chut' prožívat příjemné pocity a odpor k pocitům nepříjemným jsou*

motorem procesu učení. Lišíme se i v citlivosti vůči různým obsahům a formám podnětů, což je významné pro záměrné, organizované učení – tedy vzdělávání.“ (Plamínek, 2010, str. 32).

„Vzdělávání dospělých je obecný pojem pro vzdělávání dospělé populace a zahrnuje veškeré vzdělávací aktivity, realizované jako řádné školské vzdělávání dospělých (získání stupně vzdělání) nebo jako další vzdělávání.“ (Palán, 2002, str. 12).

„Vzdělávání dospělých se uskutečňuje jako:

- 1. Náhradní školní vzdělávání (vzdělávání druhé šance)*
- 2. Další vzdělávání*

Další vzdělávání dále členíme na:

- další profesní vzdělávání – vzdělávání poskytované osobám, které dokončily řádné odborné vzdělávání v průběhu počáteční vzdělávání. Zahrnuje kvalifikační vzdělávání, periodická školení a rekvalifikační vzdělávání.*
- občanské vzdělávání – vzdělávání zaměřené na formování vědomí práv a povinností osob v jejich rolích občanských, politických, společenských i rodinných a způsobů, jak tyto role odpovědně a účinně naplňovat*
- zájmové (sociokulturní) vzdělávání – vytváří širší předpoklady pro kultivaci osobnosti na základě jejich zájmů, uspokojuje vzdělávací potřeby v souladu s osobním zaměřením. (Palán, 2002, str. 22)*

Palán dále uvádí, že vzdělávání dospělých je dnes chápáno jako celoživotní proces, ve kterém se člověk neustále přizpůsobuje ekonomickým, kulturním, společenským a politickým změnám. Proto je vzdělávání dospělých pouze jedním ze subsystému celoživotního učení. (Palán, 2002).

1.2 CELOŽIVOTNÍ UČENÍ

„Celoživotní učení chápeme jako zásadní změnu pojetí celého vzdělávání, kdy všechny možnosti učení – ať už v tradičních vzdělávacích institucích v rámci

vzdělávacího systému či mimo ně – jsou chápány jako jediný propojený celek, který dovoluje rozmanité a četné přechody mezi vzděláváním a zaměstnáním a který umožňuje získávat stejné kvalifikace a kompetence různými cestami a kdykoli během života.“ (Palán, 2002, str. 22).

Celoživotní učení zahrnuje:

- Formální vzdělávání – se uskutečňuje ve vzdělávacích institucích - (školách).
- Neformální vzdělávání - je získání vědomostí, dovedností a kompetencí, které mohou vzdělanému zlepšit jeho společenské i pracovní uplatnění.
- Informální učení – je proces získávání vědomostí, osvojování si dovedností a kompetencí z každodenních zkušeností a činností v práci, v rodině, ve volném čase. Jedná se o sebevzdělávání a sebeučení.

Celoživotní učení předpokládá komplementaritu a prolínání uvedených forem učení v průběhu celého života. Vzhledem k tomu ani termín „celoživotní“ plně nevyhovuje, protože zdůrazňuje pouze časovou dimenzi vzdělávání. V poslední době se proto uplatňuje i pojem „všeživotní“ („lifewide“) učení, který zdůrazňuje, že učení probíhá ve všech prostředích. (Palán, 2002).

1.3 PROGRAM VĚDOMÉ HUBNUTÍ V SYSTÉMU VZDĚLÁVÁNÍ

Autorka VH tento program sestavila na základě vlastního 15letého sebeučení a sebeřízení a způsoby stravování otestovala v praxi na sobě a své rodině a posléze i na účastnících programu VH. Tento vzdělávací program řadí podle Palána mezi neformální a zájmové, neboli sociokulturní vzdělávání.

2 NLP – NEUROLINGVISTICKÉ PROGRAMOVÁNÍ

2.1 HISTORIE VZNIKU METODY NLP

Roberti, Fitzpatrick spolu s Bandlerem v knize NLP pro každého, naprogramujte svou hlavu na úspěch, popisují vznik neurolingvistického programování, dále (NLP). Uvádějí, že NLP se objevilo začátkem sedmdesátých let na základě spolupráce Johna Grindera, asistujícího profesora lingvistiky na Kalifornské univerzitě v Santa Cruz a Richarda Bandlera, studenta psychologie a matematiky, který měl velký zájem o psychoterapii. Spolu se zabývali studiem tří významných terapeutů:

Fritze Perlse – psychoterapeuta, který založil terapeutickou školu Gestaltterapie

Virginie Satirové – významné americké rodinné terapeutky

Miltona Ericksona – světově známého hypnoterapeuta

Jejich cílem bylo identifikovat vzorce jednání používané vynikajícími terapeuty a předat je ostatním. Nevymýšleli nic nového, využili modely kvalitních, fungujících terapií. Grinder a Bandler tyto vzorce zdokonalili a vytvořili model, který lze použít pro účinnou komunikaci, osobní změny, zrychlené učení a větší radost ze života. Na rozvoj NLP měl velký vliv i britský antropolog Gregory Bateson, který psal o biologii, kybernetice, antropologii a psychoterapii, se kterým byli Grinder s Bandlerem v těsné kontaktu. NLP se dále vyvíjí a roste do dvou vzájemně se doplňujících směrů.

1. proces rozpoznávání vzorců výjimečnosti v jakékoli oblasti činnosti
2. jako účinný způsob myšlení a komunikace používaný výjimečnými lidmi

Název metody vznikl spojením tří slov neuro, lingvistické a programování. Domluvili se na něm Bandler s Grinderelem v Santa Cruz na jaře 1976. (Roberti, Fitzpatrick, Bandler, 2013).

2.2 NLP – DEFINICE

„Neurolingvistické programování je proces modelování jedinečných, každému člověku vlastních, vědomých i nevědomých vzorců (myšlení, komunikace a chování), při němž nepřetržitě rozvíjíme a posilujeme svůj vlastní potenciál. Umožňuje opustit staré, tradiční vzorce chování a návyky, jež omezují náš růst a nechat projevit naše skryté vlohy a nadání, neustále rozvíjet nové způsoby myšlení, které nám pomohou lépe se vyrovnat s vnějším světem. Je to přístup založený na rozvíjení toho, co se osvědčuje a co funguje.“ (Knight, 2011, str. 11).

NLP je praktická dovednost, která vás naučí, jak dosáhnout toho, čeho opravdu chcete v tomto světě dosáhnout a zároveň vytvářet hodnoty i pro druhé lidi. Snahou NLP je poskytnout lidem více možností volby v jejich jednání. (O'Connor, Seymour, 1998, str. 2).

Sue Knight vysvětluje 3 základní prvky názvu neuro-lingvisticke-programovani. „Neuro“ se vztahuje k mozku, neurologickým procesům jako je vidění, slyšení, chuť, hmat, čichové nebo citové vnímání. Podle autorky člověk svět vnímá pěti smysly a podle toho také jedná. Myšlení a konání je výsledkem zpracování vnímaných podnětů převedených do jednání, protože vnímaný svět je složen právě z myšlení, jak člověk přemýšlí. Osvojuje si určité návyky, které jsou pro jeho život dobré i špatné. Většina návyků je uložena v nevědomé části naší mysli. Pokud si jich člověk bude vědom, má i větší možnost tyto nevědomé vzorce měnit. Čím více člověk vnímá a uvědomuje si svůj způsob myšlení, tím má více flexibility a vlivu na svůj život a na jeho formování a své chování. NLP je přemýšlení o přemýšlení. NLP studuje, jak slovní a mimoslovní komunikace ovlivňuje nervový systém. Schopnost jednat je založena na schopnosti ovládat vlastní nervový systém.

Druhý pojem - „lingvistické“ se vztahuje k využívání jazyka, používání slov nebo k využívání jazykových vzorců a komunikačních schopností verbálních i neverbálních. Jakým způsobem komunikujeme se sebou samými i s druhými lidmi.

Třetí pojem „programování“ je o vytváření nových funkčních, ale především životu prospěšných strategií chování a jednání. Jsou to způsoby, které si člověk vybírá pro

uspořádání svých myšlenek a chování s cílem dosažení určitého výsledku. Jakým způsobem skládá dohromady vzorce myšlení, včetně pocitů či přesvědčení, jazyka a chování tak, aby dosáhl požadovaného výsledku. (Knight, 2011).

2.3 JAK FUNGUJE NLP

„NLP je aktivní proces. Je to hledání a poznávání toho, co funguje, realizované s cílem umožnit nám sobě vlastním, jedinečným způsobem reprodukovat a pozdvihnout na vyšší úroveň úspěchy, jichž dosahují druzí lidé. NLP pracuje na vyšší úrovni než většina tradičních tréninkových programů a umožňuje poznat nejenom to, co funguje, ale také jak to funguje. NLP umožňuje nejenom osvojit si schopnost učit se, ale přijmout proces osobního a podnikatelského růstu a osobního poznání za svůj“. (Knight, 2011, str. 132).

Podle Sue Knight se NLP zabývá zkoumáním myšlení, chováním a vzorců jazyka s cílem pomoci vytvořit si soubor strategií pro veškeré činnosti našeho konání. Dovednosti jsou přenosné a to je podstata NLP. Znalost a dovednost jak dosáhnout osobního vyniknutí je možno se naučit, stejně jako ostatní dovednosti – řídit auto, plavat apod. Mysl a tělo jsou součástí jednoho systému, myšlenky neustále ovlivňují fyziologii těla, jsou v neustálém spojení a zpětné vazbě. Všechno se vzájemně ovlivňuje – myšlenka, emoce, způsob chování, fyziologie. Změníme-li jedno, změní se i druhé. Jsou tedy dvě cesty, jak dosáhnout změn: prostřednictvím fyziologie a chování a prostřednictvím poznání a změn myšlení. Předmětem zkoumání NLP je jak lidé sami se sebou komunikují, tak aby dosahovali optimálních stavů a vytvářeli co nejvíce variant chování. NLP je systematickým rámcem pro řízení vlastního mozku. Učí nás ovládat nejen vlastní stavy mysli a chování, ale také nálady a chování jiných lidí. (Knight, 2011).

O'Connor a Seymour uvádějí, že naše vědomí je velmi omezené a je schopno pozorovat najednou nejvýše sedm plus minus dvě proměnných nebo dílčích informací současně. Vytváříme si návyky, abychom uvolnili mysl pro vnímání jiných věcí. Naše vědomí je tedy omezeno na sedm plus minus dvě dílčí informace, ať už pocházejí z

našeho vnitřního myšlenkového světa nebo ze světa vnějšího. Naše podvědomí však představuje všechny životní procesy v našem těle, vše, co jsme se naučili i naše minulé zkušenosti. Podvědomí je mnohem moudřejší než vědomá mysl. Teorie vědomého a podvědomého je ústředním tématem modelu učení v NLP. Metody NLP mohou naučit změnit způsob, jakým člověk přemýšlí, jak se cítí a jak jedná. Mohou naučit myšlenkové vzorce si analyzovat, uvědomit a poté i změnit, neboli přeprogramovat. Dále uvádějí, že člověk se nerodí ani se špatnými návyky ani dovednostmi ani s přesvědčeními. Všechno toto vzniká naučením, stejně jako se člověk naučí chodit nebo mluvit. I většinu emocí se člověk naučí. Během svého života se naučíme mnoho informací a především získáváme spoustu zkušeností, na základě kterých pak mozek vyhodnocuje aktuální stav a vydává příkazy tělu k určitému chování. Toto se děje na základě nevědomých procesů, které máme zažité. Jakmile mozek zaregistruje určitou situaci, kterou již v minulosti někdy zažil a má v souvislosti s ní vytvořen určitý vzorec chování, pak automaticky spouští bez našeho vědomí nevědomé reakce.

Proces učení ve čtyřech fázích dle O'Connora a Seymoura:

1. nevědomá nekompetence – člověk si ještě ani neuvědomuje, že něco neumí
2. vědomá nekompetence – člověk si už uvědomuje, že něco neumí a v procesu učení naráží na své meze
3. vědomá kompetence – člověk si uvědomuje, že už něco umí, ale k vykonávání naučené dovednosti je zapotřebí jeho plného soustředění
4. nevědomá kompetence – člověk naučenou činnost provádí „automaticky“, vytvořil si návyk

Tyto čtyři fáze učení představují proces vytváření si návyku, který se stává „automatickým“. Člověk, který si tímto způsobem vytvořil určitý vzorec chování, určitou strategii, která se mu v životě neosvědčila, a chtěl by ji změnit, se musí vrátit do fáze dvě a *odnaučit se* už naučené. Nebo se *znovu učit* od fáze dvě do fáze čtyři, která mu poskytne nové možnosti volby, tedy účinnější vzorce chování. NLP umožňuje zlepšovat dovednosti, poskytovat více možností volby a více pružnosti při jejich používání. Čím více má člověk možností volby, tím je i více příležitostí k úspěchu. Metody NLP mohou naučit změnit způsob, jakým člověk přemýšlí, jak se cítí a jak jedná. (O'Connor, Seymour, 1998).

2.4 METODY NLP

2.4.1 MODELOVÁNÍ

„Modelování může být definováno jako proces napodobování vynikajících výkonů jedinců.“ (O'Connor, Seymour, 1998, str. 181) Modelování je ústředním jádrem NLP, které je studiem mimořádných výkonů a modelování je proces, který ozřejmuje vzorce chování, vedoucí k vynikajícím výsledkům..

Modelovací proces má podle autorů tyto tři fáze:

- V první fázi člověk vidí a vnímá svůj „model“ ve chvíli, kdy provádí to, co ho zajímá. Během této fáze si člověk představuje sám sebe tzv. „v jeho kůži“, je v jeho realitě. Soustředí se na jeho fyziologii a chování, na jeho strategie vnitřního myšlení. Ptá se na podpůrná přesvědčení a předpoklady.

- Ve druhé fázi člověk třídí prvky chování modelu, aby zjistil rozdíly. Třídí podstatné a nepodstatné znaky chování. Během této fáze začne proces uvědomování a procesu začne rozumět.

- Ve třetí fázi představuje návrh způsobů, jak tuto dovednost naučit jiné.

NLP neříká, že všichni mohou být Einsteinem, ale říká, že můžete myslet jako Einstein a používat jeho strategie myšlení, které stojí za jeho genialitou. Modelovat lze jakékoliv lidské chování, jestliže člověk zvládne přesvědčení, fyziologii a specifické strategie myšlení. (O'Connor, Seymour, 1998).

2.4.2 FILTRY MYŠLENÍ

Komunikace probíhá pomocí myšlenek, ať už se jedná o komunikaci mezi více subjekty nebo o komunikaci vnitřní, která probíhá uvnitř každého člověka. *Myšlení je chápání a řešení problémů.*“ (Nakonečný, M., 2003, str. 153). Nakonečný dále popisuje

myšlení jako způsob poznávání a zpracování informací, který z daných informací vytváří informace nové nebo přetváří stávající. Myšlení vychází z reprezentace skutečnosti ve vjemech, představách a pojmech a s operací s těmito prvky. (Nakonečný, 2003).

Sue Knigh říká, že svět, který se nám jeví jako skutečný, který vnímáme, není skutečným světem, je územím. Je to mapa vytvořená neurologií. Během života je člověk vystavován mnoha stimulům a není schopen věnovat pozornost všemu, co se mu přihodí. Proto používá ve svém vnímání filtry, které mu pomáhají určité vjemy odfiltrovat na úkor jiných. Ve skutečnosti to nejsou zkušenosti a prožitky samy o sobě, které člověka ovlivňují, ale to, jakým způsobem dané prožitky zpracuje a uloží, které filtry ke zpracovávání informací použije. (Knight, 2011).

Příklady různých filtrů dle Knight:

1. zaměření na dostatek/na nedostatek. Např. při pohledu na sklenici z poloviny naplněnou jako poloprázdnou nebo poloplnou. Mozek může registrovat to, že ve sklenici je tekutina, tj. vnímá dostatek nebo může vidět, že je poloprázdná a registruje nedostatek.
2. zaměření na detail/na celek. Vnímání situace jako jednotlivých detailů nebo na druhou stranu vnímání situace v celkovém kontextu bez ohledu na detaily.
3. asociovaný/disociovaný - někdo může při vzpomínce na rozhovor vidět nebo vnímat sám sebe jako by byl ve vlastním těle nebo vidí sám sebe v rozhovoru z pozice pozorovatele. V případě asociovaného prožitku jsou emoce mnohem intenzivnější. Tajemství úspěchu spočívá ve schopnosti vědomě si volit příslušný stav, protože v disociovaném stavu se lépe přijímá a poskytuje zpětná vazba. Disociace se používá jako ochrana před působením nepříjemných emocí.
4. soulad/nesoulad – některé vnímání je zaměřeno na hledání souladu mezi jednotlivými věcmi a některý mozek se zaměřuje na hledání nesouladu, problému. Každá profese vyžaduje jiný filtr vnímání, některá přímo vyžaduje hledání nesouladu – např. kontrolori, jiná zase naopak vyžaduje hledání souladu – např. realitní makléř.
5. minulost/přítomnost/budoucnost – některý mozek registruje spíše minulost, člověk se ptá hodně na vzpomínky nebo již uskutečněné akce. Jiné vnímání zase

preferuje budoucnost typu – co je další bod programu? Jak dlouho to bude trvat?

Vnímání přítomnosti je orientováno na: Co se děje? Jaké to je?

6. aktivita/osoba/objekt/místo/čas – tento filtr určuje vzpomínky. Při vzpomínce na určitou událost se vybavuje aktivita – co se zrovna dělo nebo osoba – kdo byl právě přítomen nebo objekt – vybavuje se konkrétní věc. Dále to může být místo – např. stůl nebo čas – vybaví se zvláštní příležitost, kdy se daná situace odehrála.
7. interní/externí – tento filtr se odkazuje na to, kterým referencím dává člověk přednost. Lidé s externí referencí jsou rádi za externí pozitivní zpětnou vazbu, dávají jí větší váhu. Pro lidi s interní referencí je důležitější vlastní dobrý pocit, vlastní představa nebo vnitřní hlasy. Tito lidé bývají méně závislí na svém okolí, více se spoléhají sami na sebe.
8. já/druzí – tento filtr ukazuje, čemu dává člověk větší pozornost, zda sobě nebo druhým lidem. Jedná se o preference sebe, svého postoje nebo se spíše řídí postoji ostatních lidí.

S pomocí NLP, díky zvládnutí schopnosti rozpoznat způsoby, jimiž klienti filtrují informace, lze dosáhnout vysoké úrovně shody. Díky rozpoznáním filtrů, kterými člověk zpracovává přicházející zkušenosti a prožitky, dokáže lépe určit, které volby ovlivňují jeho život, a může začít reprodukovat okamžiky vynikajícího jednání. (Knight, 2011).

2.4.3 REPREZENTAČNÍ SYSTÉMY – MODALITY, SUBMODALITY

Podle Sue Knight myšlení vychází z reprezentace skutečnosti každého jednotlivce. Každý má své vlastní originální myšlení, které zná jen on sám, a který ví, co myšlení znamená pro něj. Smysly jsou používány pro vnímání vnějšího, ale i svého vnitřního světa, svých pocitů, svých emocí, svých myšlenek. Nejdříve je vnější svět poznáván skrze smysly a pak znovu ještě pro znovuzobrazování vlastních zážitků. Každý člověk myslí svým vlastním způsobem, za použití různých vzorců myšlení. Každý používá jiné kombinace smyslových vjemů a vnitřních pocitů. (Knight, 2011).

Podle O'Connora a Seymoura má člověk pět smyslů, pomocí nichž získává informace ze světa a také pět způsobů, jak tyto informace mozek zpracovává. Každý člověk je jedinečný a ke zpracování informací používá určitou kombinaci reprezentačních prvků, neboli modalit.

„Svět, který každý vnímá, není skutečným světem, územím. Je to mapa vytvořená naší neurologií. Předmět naší pozornosti v mapě je dále filtrován přes naše přesvědčení, zájmy a dřívější zkušenosti.“ (O'Connor a Seymour, 1998, str. 25).

Autoři dále uvádějí, že tyto smysly lze cvičením zdokonalovat. Cvičení znamená lépe vědět, co hledat a učit se vnímat příčiny rozdílů, tj. cvičit smyslovou ostrost vnímání. Rozvoj bohatého uvědomování si našich smyslů a získávání větší ostrosti vnímání je cílem NLP. Rozpoznáním a změnou vlastností reprezentačních prvků, které NLP nazývá modality, lze nad nimi získat a ovládnout je. Každý člověk si realitu uvědomuje jiným způsobem a používá jiný způsob vnímání a myšlení. Někdo uvažuje ve vizuálních obrazech, někdo více vnímá zvuky a slova a někdo zase více tělesné dojmy.

Podle Richarda Bandlera jsou všechny rozdíly ve vztahu k prostředí a našemu chování reprezentovány pěti smysly.

- V- vizuální (obraz)
- A- auditivní (sluch)
- K - kinestetické (pocit)
- O - olfaktorické (čich)
- G - gustatorické (chuť)

VAKOG jsou počáteční písmena všech smyslů. [vid. 2015-01-20]

O'Connor a Seymour popisují reprezentační systémy, a které ze smyslů používají. Vizuální vzorec myšlení používá obrazy. Myšlenky, vzpomínky a představy jsou reprezentovány mentálními obrazy. Sluchový vzorec myšlení přemýšlí ve zvucích. Pocitový vzorec myšlení zapojuje vnitřní emoce a pocity. To, jakým způsobem lidé uvažují, ovlivňuje jejich chování. Pokud se člověk naučí vnímat a rozpoznávat způsob myšlení, získá schopnost ovlivňovat chování nejen druhých lidí, ale především sebe

sama. Chování lidí je vytvářeno kombinací vnitřních a vnějších smyslových zážitků, ale některý z výše uvedených reprezentačních systémů je převažující. Říká se mu preferovaný reprezentační systém.

Dále autoři uvádějí, že pro popis myšlenek jsou používána slova a podle jejich volby lze rozpoznat, o který reprezentační systém se jedná. I když všichni popisují jednu stejnou věc, každý ji popíše jinak podle svého reprezentačního systému. Z toho vyplývá, že tajemství dobré komunikace není v tom, co se sděluje, ale jakým způsobem je to sděleno. Pro vytvoření správného raportu je zapotřebí rozpoznat správný vzorec myšlení, tj. reprezentační systém toho, s kým se komunikuje.

Jemnější odlišnosti v myšlení se nazývají submodalitami. V rámci každého vzoru myšlení – VAKOG, existují i další jemnější odlišnosti. Jedná se o zpřesnění myšlenkového vzorce. Může se jednat o barvu, jas, kontrast, velikost u vzorce vizuálního. Tón a hlasitost zvuku, plnost zvuku, vzdálenost od zdroje u vzorce sluchového a u vzorce kinestetického sílu a intenzitu pocitu, teplota nebo tvar. Cvičením těchto modalit a submodalit se dá posilovat mentální hbitost. „*Submodality jsou vytváření bloků smyslových vjemů, jak je každý z nich, obraz, zvuk nebo pocit složen.*“ (O'Connor, Seymour, 1998, str. 42).

Podle autorů jdou vlastnosti submodalit měnit. NLP využívá tuto techniku k minimalizaci až odstranění negativních zážitků, stejně tak se dá změnou vlastností submodalit zvýšit pozitivní zážitek. Změnou submodalit lze ovlivnit minulost, její vnímání a uložení v paměti. Stejně tak lze pozitivní zážitek vyvolat z minulosti a přenést ho do současnosti a ovlivnit tím budoucnost. (O'Connor, Seymour, 1998).

2.4.4 RAPORT, PACING, LEADING

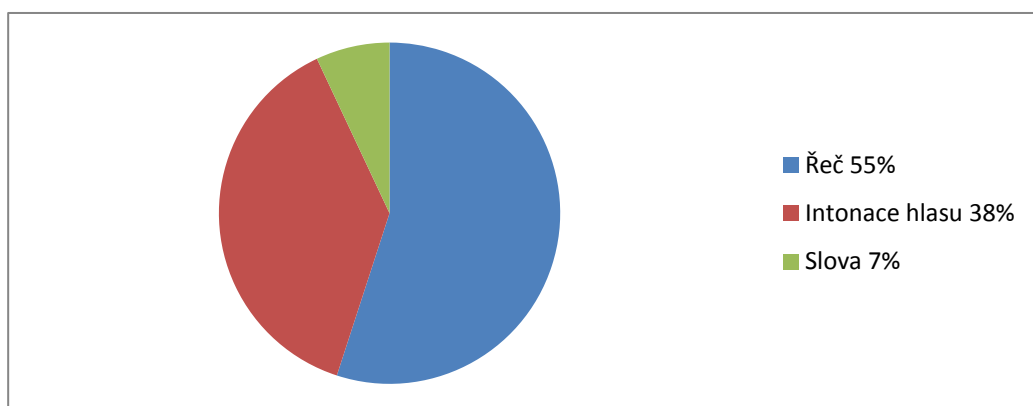
„*Raport je schopnost napojit se na druhé způsobem, jenž vytváří klima důvěry a pochopení. Je to schopnost uznávat názor druhých (což nutně neznamená s ním souhlasit), být naladěni na stejnou notu, chápat a akceptovat jejich pocity.*“ (Knight, 2011, str. 273).

Podle O'Connora a Seymoura je raport určité propojení, které si člověk vytváří s okolím, jedná se o takové propojení mezi komunikujícími lidmi, díky kterému mají

obě strany pocit, že si vzájemně rozumějí a mají mnoho společného. Budování raportu probíhá přirozeně a děje se neustále a podílejí se na něm obě strany. Lze ho nazvat též empatie, vnímavost, napojení. Raport se nevytváří jen verbálně tím, že se upraví část našeho komunikačního systému tak, aby byl co nejvíce shodný s komunikačním systémem druhé strany, ale také se do něho zapojují neverbální prvky komunikace. Důležitý je i tón hlasu nebo rychlost a tempo řeči. Dále jsou to postoje vč. pohybů hlavy, gesta, poloha rukou, poloha nohou. Velmi důležitý je jazyk, tedy výběr slov, která se v hovoru používají. Raport je celkový kontext slovní zprávy. (O'Connor, Seymour, 1998).

Sdělení má svůj obsah a kontext. Jestliže jsou obsahem sdělení slova, pak tělesný postoj, výraz v obličeji, intonace a výraz hlasu jsou kontextem a vytvářejí dohromady význam komunikace. Aniž bychom si to uvědomovali, tak komunikace není jen slovní, ale komunikací rozumíme celkové sdělení, vč. komunikace neverbální viz graf 1:

Graf 1: Rozložení komunikace



Zdroj: Úvod do neurolingvistického programování, 1998

„Raport umožňuje vystavět most k jinému člověku, získat určitou úroveň porozumění a kontaktu. (O'Connor a Seymour, 1998, str. 21.) Ten, kdo vstoupí do světa klienta, žáka nebo kohokoliv v rozhovoru, ten pak může změnit své chování a pravděpodobně bude následován. Jedná se o tzv. pacing a leading. Nejdříve získá raport, tedy naváže se plynulý kontakt s komunikujícím a poté se zapojí leading, kterým terapeut, poradce, učitel nebo manažer pomůže klientovi dosáhnout jeho vlastní změny nebo vede k dosažení společných cílů. „Pacing a leading je základními myšlenkami NLP. Zahrnují

raport a respektování modelu světa druhého člověka. Předpokládají kladný úmysl a představuje mocný nástroj pro dosažení dohody nebo společného cíle. Pro úspěšný pacing a leading je zapotřebí věnovat pozornost druhému člověku a být dostatečně pružný, aby vlastní jednání odpovídalo viděnému a slyšenému. NLP je bojové umění komunikace: elegantní, příjemné a velmi účinné.“ (O’Connor a Seymour, 1998, str. 23).

2.4.5 KALIBRACE

„Kalibrace je v NLP výraz, který popisuje, kdy jsou lidé v různých emocionálních stavech.“ (O’Connor a Seymour, 1998, str. 52). To je dovednost, kterou všichni používají v každodenním životě, a která stojí za zdokonalování a rozvíjení. Většinou člověk kalibruje nevědomě. Touto technikou se lze velmi dobře cvičit ve smyslové vnímavosti. Jedná se o zaměřování pozornosti na fyziologii těla ve spojení s určitými emočními stavy. Kalibrace se provádí ve dvou – pozorovatel a pozorovaný. Pozorovaný si představí hrůzný zážitek se všemi emocemi a pozorovatel sleduje mimiku a celé tělo, co tento emocionální stav spustí. Věnuje pozornost jemným příznakům, kterých si běžně nevšimne. Jedná se o vnější výraz vnitřních myšlenek. Stejně tak si pak pozorovaný představí příjemný zážitek se všemi vnitřními emočními projevy a pozorovatel sleduje, jak tento stav vypadá na těle a co udělá s mimikou pozorovaného. Tímto způsobem jsou zkalibrovány dva stavy. (O’Connor, Seymour, 1998).

2.4.6 KOTVENÍ

„Kotvení je proces umožňující uchovat si, dokonce i v obtížných situacích, stav nebo stavy klíčové pro úspěch. Je to proces, při němž asociujeme niternou odezvu (žádoucí, vhodné emoce) s vnějším nebo vnitřním spouštěčem. To nám umožňuje rychle, a často skrytě, tuto odezvu (znovu) navodit. Je to způsob volby a (znovu)navození emocionálního stavu, v němž se chceme nacházet. Kotva je stimul, může to být zvuk, obraz, dotek, vůně nebo chuť, jež důsledně spouští určitou odezvu. Označení tohoto procesu – kotvení – odkazuje na spouštění lodní kotvy do hlubin s cílem zajistit, aby loď

setrvala na místě a nebyla unášena proudem. Stejně je to i v případě emocí“. (Knight, 2011, str. 166).

Kotvení asociuje dva prožitky – jedním je žádoucí emocionální stav, druhým bývá stimul, který ve spojení s emocionálním stavem vyvolává žádoucí stav. Je to technika, která umožňuje využívat přístup ke zdrojům (pocity a stavy) kdykoliv je to zapotřebí. Její pomocí lze nahradit nechtěné pocity a myšlenky žádoucími, získat kontrolu nad svými emocemi, pozitivně ovlivňovat odezvu, kterou spouštíte v lidech a mnoho dalšího. (Knight, 2011).

2.4.7 ZMĚNA OSOBNÍ HISTORIE

O'Connor a Seymour uvádějí, že lidský zážitek existuje jen v přítomnosti. Minulost existuje pouze jako vzpomínky, budoucnost existuje jako očekávání nebo fantazie, která je opět vytvořená jen v přítomném okamžiku. Kotvení umožňuje zvýšit emocionální svobodu z tyranie minulých negativních zážitků a vytvářením příjemné pozitivní budoucnosti. Změna osobní minulosti je technika NLP, která pomáhá přehodnotit problematické vzpomínky ve světle přítomných znalostí. Je to technika, kterou lze změnit nikoliv skutečnou událost, ale pomocí ní lze změnit její význam v přítomnosti a tím i ovlivnit její vliv na současné chování. Např. pocit žárlivosti vzniká z vykonstruovaných obrazů něčeho, o čem si mysl domnívá, že se stalo. Tato technika se používá pro změnu problematických pocitů nebo chování, které se vrací. (O'Connor, Seymour, 1998).

2.4.8 PŘESVĚDČENÍ

„Přesvědčení jsou emocionálně zabarvené názory o sobě samých, druhých lidech a situacích, jež považujeme za pravdivé a platné. Nejsou to fakta.“ (Knight, 2011, str. 189). O'Connor a Seymour popisují přesvědčení jako zásady, kterými se necháme v životě vést, jsou to vnitřní mapy, podle kterých si lidé vytváří smysl života. Poskytují

jim stabilitu a kontinuitu. Pocházejí z mnoha zdrojů – z výchovy, modelování jiných osob, minulých traumat a opakovaných zkušeností.

Např.:

- Bez práce nejsou koláče
- Život je boj
- Jste hlupák, lhář, líný
- Lidem je/není možné důvěřovat
- Někdo se o vás vždy postará
- Jaká matka, taková dcera
- Tloustnu i po vodě
- Tloustnu, jakmile se na jídlo jen podívám

Autoři dále uvádějí, že naše přesvědčení ovlivňují lidské chování, formují ho, ovlivňují každý okamžik života. Přesvědčení, podle kterých lidé žijí, jsou uloženy v podvědomí a je z nich sepsán scénář lidského života. V co člověk věří, to také žije, to také ovlivňuje odezvu na situace, do kterých se dostává a na lidi, se kterými se setkává. Většina přesvědčení se formuje do sedmi let věku, nejvíce vlivem rodičů, kamarádů, školy, vycházejí z minulých traumat, opakujících se zkušeností apod. Přesvědčení jsou nejen mapy toho, co se stalo, ale jsou to také plány pro budoucí činnost. „*Když něčemu věříme, jednáme, jako že je to pravda. To se těžko vyvrací, přesvědčení působí jako silné percepční filtry.*“ (O'Connor, Seymour, 1998, str. 83).

Podle Knight NLP staví na tom, že svá přesvědčení můžeme změnit a vytvořit si soubor nových principů, které nám pomohou jednat tak, jak chceme. Přesvědčení fungují jako sebe naplňující proroctví, protože silně ovlivňují lidské chování. NLP nabízí postupy, které umožňují přepsat svůj dosavadní životní příběh. Lidské nevědomí nerozlišuje, zda člověk prožívá reálnou situaci nebo zda si jí „jen“ představuje, může si představit svůj dosavadní život takový, jaký by chtěl, aby byl a přepsat dosavadní vzpomínky. „*Tento postup vychází z přesvědčení, že poznatky, myšlenky a vzpomínky jsou důsledkem posloupností a kombinací způsobů, jimiž filtrujeme a ukládáme informace.*“ (Knight, 2011, str. 209). Autorka dále říká, že pokud člověk rozpozná, jaké

posloupnosti a kombinace vzorců myšlení používá, může změnit to, jak dané vzpomínky reprezentuje a jak je uchovává. (Knight, 2011).

2.4.9 METAMODEL – VNÍMÁNÍ SLOV

Metamodel byl jedním z prvních modelů, které Bandler s Grinderem vyvinuli na počátku NLP. Vznikl z pozorování terapeutky Virginie Satirové, která svým klientům kladla takové otázky, aby si zlepšili svůj život. *„Schopnost přesně používat slova, která mají význam i v mapě druhého člověka, přesně určit, co chce svými slovy vyjádřit, to jsou velmi významné komunikační dovednosti. NLP má užitečnou mapu fungování jazyka, tato mapa se nazývá metamodel. Slovo „meta“ pochází z řečtiny a znamená nad, za nebo na jiné úrovni. Metamodel používá jazyk pro vysvětlení jazyka, chrání před sebeklamem, že rozumíte významům slov, propojuje jazyk a zážitek.“* (O'Connor, Seymour, 1998, str. 90).

Podle autorů se jedná o nástroj pro získání úplného porozumění toho, co lidé říkají. A proto je zapotřebí zjistit, jak jsou myšlenky převáděny do slov. Jazyk není schopen postihnout myšlení v celé jeho šíři, jeho rychlost, různorodost a citlivost. Jen mluvčí má úplnou představu o tom, co chce sdělit – tomu se v NLP říká hluboká struktura. Tu si většinou člověk neuvědomuje, proto ji zjednodušuje, aby mluvené slovo bylo jasné a to, co skutečně je řečeno, tomu se říká povrchová struktura. Aby se mluvčí dostal z hluboké struktury k povrchové, podvědomě se dějí tři věci:

1. z hluboké struktury se vybírají jen některé informace, větší část je vypuštěna
2. předvede se zjednodušená verze, která zkreslí význam
3. zobecňuje se

Metamodel má tři hlavní funkce:

1. Konkretizovat informace
2. Vysvětlovat informace
3. Dostat se k modelu světa druhého člověka. Model je zde ve smyslu mapa světa.

O'Connor a Seymour sestavili soubor metamodelů a postupy, jak je změnit. Metamodel představuje sadu otázek, za pomoci kterých se snaží změnit a rozluštit vypouštění, překroucení a zobecňování jazyka. Cílem metamodelu je doplnit chybějící informace, znovu obnovit strukturu a získat přesné informace, které dávají smysl komunikaci. Hlavními prvky, kterými se nahrazuje a zobecňuje význam jsou:

1. Neurčitá podstatná jména – dají se objasnit otázkou: „Kdo nebo co přesně...?“
2. Neurčitá slovesa – ta se dají objasnit otázkou: „Jak...:“
3. Srovnání – jedná se o slova jako „nejlepší“, „lepší“, „horší“. Ta se dají objasnit otázkou: „Ve srovnání s čím...?“
4. Úsudky – často se jedná o příslovce končící koncovkou „...-ně“ a vynechává osobu, která provádí úsudek, např. „jasně řečeno“ Úsudky lze objasnit otázkou: „Kdo tak usuzuje, a na jakém základě...?“
5. Nominalizace – sloveso popisující pokračující proces je změněno na podstatné jméno. Např. při tvrzení: „mám špatnou paměť“ Lze se zeptat: „Jaký druh informace se špatně pamatuje?“ Nominalizaci lze objasnit změnou na sloveso otázkou na chybějící informaci: „Kdo mění sloveso na podstatné jméno, a jak to dělá?“
6. Modální operátory možnosti – jedná se o používání slov jako je „nemohu“, „mohu“, „nemožné“, „nesmím“ – stanovují limity. Modální operátory možnosti lze objasnit dotazem: „Co by se stalo, kdybyste to udělal?“ „Co vám v tom brání?“
7. Modální operátory nutnosti – zahrnují nutnost a potřeby a projevují se používáním slov: „měl bych“, „neměl bych“, „musím“, „nesmím“, „mám“ nebo „nemám“. Modální operátory nutnosti lze objasnit otázkou: „Co by se stalo, kdybych to udělal/neudělal?“
8. Všeobecné kvantifikátory – jsou to věty, které generalizují jediný příklad a představují ho jako celek. Např. „Populární hudba je brak“, „čínská jídla chutnají přílišně“ apod. Zpochybnit se dají tím, že se potvrdí, čímž se zdůrazní jejich absurdita nebo dotazem na opačný případ: „Stalo se vůbec někdy, že...?“
9. Složená ekvivalence – jsou to dva výroky, spojené do významově shodných tvarů. „Ty se neusmíváš, ty se nebavíš“. Složenou ekvivalenci lze objasnit otázkou: „Jak to myslíte?“

10. Příčina a následek – aktivní subjekt dělá věci subjektu pasivnímu. Např. „Nudíš mě“, „Počasí mě deprimuje“, „Tys mě rozzlobil“. To jsou příklady, kdy aktivní subjekt přisuzuje příčinu svého stavu subjektu pasivnímu. Žádná osoba nemůže řídit emocionální stav druhé osoby. Otázka, která objasňuje příčinu a následek je tato: „Jak přesně toto způsobuje tamto?“, „Jak přesně si vytváříš své pocity nebo reakce na to, co vidíš?“
11. Čtení myšlenek – často je to to, co by si člověk myslel v dané situaci a mluví za druhého. Např. „Katka je nešťastná“, „Má hlad“. Čtení myšlenek objasňuje otázka: „Jak víš, že....?“

„Metamodel představuje mocný nástroj pro shromažďování informací, objasňování významů a rozpoznávání omezení v myšlení u daného člověka.“ (O’Connor, Seymour, 1998, str. 107).

2.4.10 PŘERÁMCOVÁNÍ, TRANSFORMACE VÝZNAMU

Podle autorů O’Connor a Seymour lze každou vzniklou situaci chápat mnoha způsoby. Je tedy zapotřebí zvolit takový rámec situace, který podporuje stanovený cíl. Přerámcování je takový způsob pohledu na určitou situaci, který dává možnost manévrovat. Existují dva základní typy přerámcování:

1. Přerámcování kontextu – každé chování je v nějaké situaci užitečné, vždy ve svém vlastním kontextu. Např. je žádoucí se na nudistické pláži svléknout donaha, ale na rušné ulici toto chování bude krajně nevhodné.
2. Přerámcování obsahu – obsahem nějakého zážitku může být cokoli, na co se zaměříte, význam může být cokoli, co se vám líbí. Např. vysoké úroky jsou špatné pro dlužníky, ale dobré pro střadatele. Změnou rámce obsahu lze pozornost obrátit na pozitivní stranu, která vyvolává kladné emoce.

Jádrem přerámcování je rozlišení mezi chováním a úmyslem. Jedná se o změnu úhlu pohledu, který přinese nadhled, pochopení a kladné emoce. Např. velmi pracující muž vyjadřuje své rodině lásku tím, že pracuje dlouho přesčas, aby lépe zabezpečil rodinu. (O’Connor, Seymour, 1998).

3 PROGRAM VĚDOMÉ HUBNUTÍ

3.1 VZNIK PROGRAMU VĚDOMÉ HUBNUTÍ

Autorkou programu VH je Květuše Exnerová, která absolvovala akreditovaný výcvik „externí profesionální kouč“. Ve své poradenské praxi se setkává s lidmi, kteří chtějí ve svém životě něco konkrétního změnit. Díky otevřeným otázkám při koučovacích rozhovorech klienti dochází ke konkrétním závěrům, že za mnohé jejich nespokojenosti, které je přivádí do poradny, jsou problémy s nadváhou a s nimi ruku v ruce i snížená sebeúcta a sebevědomí. Tyto vnitřně prožívané úzkosti jsou většinou nevědomě nahrazovány jídlem, aby se člověk cítil alespoň chvíli „naplněný“. Většinou se jedná o symbolický přenos významu. Jestliže chce být člověk v životě úspěšný, spokojený a zdravý, musí plně využívat svůj potenciál a plně naplňovat své vrozené dispozice. Aby mohl naplňovat své dispozice a potenciál, musí být vzdělaný - informovaný, znát své bariéry, své limity v myšlení a konání. Pokud se tak neděje, hledá člověk náhradní „plnidla“, kterými by nahradil nebo překonal své vnitřně pociťované nedostatky. Jedním z těchto náhražek, ke kterým se člověk uchyluje především nevědomě, je přejídání tak, aby se dostavil pocit nasycení. [vid. 2015-10-30].

Autorka se formou sebeučení (self-directed learning) vzdělávala v oblasti výživy, zdravých stravovacích návyků, zkoušela různé stravovací přístupy, jako je např. makrobiotika, získávala informace o fungování mozku a celého organismu – o jeho biochemických procesech a jak lze tyto procesy v těle ovlivnit vhodným výběrem potravin. Vzhledem k jejímu zájmu v hledání spojovacích prvků mezi myšlením a zdravým stravováním a potřebě tyto prvky sloučit, zařadila do programu práci s myšlením a emocemi. Klienti prochází procesem sebepoznání, mapováním jejich myslí a postupně u nich dochází ke změně myšlení, ke změně přístupu k výběru potravin a ke změně postojů vůči sobě samotným. Tím také dochází k druhotnému efektu – k hubnutí. [vid.2014-12-10].

3.2 VĚDOMÉ HUBNUTÍ – VÝCHOVA KE ZDRAVÍ A ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU

Autorka programu VH uvádí, aby člověk mohl naplňovat svůj potenciál a dispozice, potřebuje být zdravý. Zdraví je často definováno jako stav fyzické, emocionální a psychické harmonie s okolím, ve kterém člověk žije. To znamená, mít nejen zdravé tělo, ale i psychiku, protože psychika většinou rozhoduje o tom, jak zdravé fyzické tělo bude. Zdraví je nejenom o nepřítomnosti nemoci, ale o harmonii vztahů vědomí, myšlení, těla, chování a prostředí, které nás obklopuje. [vid. 2014-11-23].

„Zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka. V historii lidské kultury je zdraví vždy stavěno na přední místo v hierarchii hodnot. Zdraví by však nemělo představovat cíl života, ale jednu z podmínek smysluplného života. Zdraví (latinsky salus = zdraví, blaho, štěstí) je pojem různých obsahů, od abstraktních po konkrétní. Slovo zdraví původně znamenalo celek (od řeckého slova holos = celý, celek). Tento pojem celku se dnes objevuje opět v názvu směru, který chápe zdraví a péči o něj z podstatně širšího hlediska, tzv. holismus (od anglického slova whole = celek).“ (Čeledová, Čevela, 2010, str. 14).

Podle Machové, autorky publikace o výchově ke zdraví, má pojem zdraví mnoho definic, které jsou si významově podobné, a nejde na něj pohlížet izolovaně. Je výsledkem interakcí mnoha jevů, které podmiňují bytí člověka jako svéprávné a svobodné bytosti. Jedním z hlavních faktorů ovlivňujících zdraví, je životní styl každého jedince. *„Životní styl můžeme definovat takto: Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnou ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností).“ (Machová, 2009, str. 16).*

Machová dále uvádí, že o tom, jakým životním stylem člověk žije, rozhoduje mnoho faktorů. Toto rozhodování však není zcela svobodné, neboť je v souladu s rodinnými zvyklostmi a tradicemi společnosti. Záleží na věku, temperamentu, vzdělání, příjmu a v neposlední řadě i hodnotové orientaci a postojích každého člověka. Vzhledem

k zásadnímu významu životního stylu pro zdraví je nutné, aby odpovídající vzdělávání, včetně rozvíjení dovedností a návyků a formování postojů, bylo součástí výchovy dítěte od útlého věku v rodině i ve škole a aby bylo spojováno s výchovou k odpovědnosti za vlastní zdraví. (Machová, 2009).

Mezi základní prvky životního stylu patří výživa. Otázkami výživy a různých stylů stravování je věnováno mnoho publikací. Autorka programu VH na základě osobních zkušeností využívá informace o vyváženém pH těla, tj. udržování acidobazické rovnováhy. Jedná se o způsob stravování, který respektuje stav, že člověk je svou přirozeností bytost zásaditá, a proto i její vnitřní prostředí těla a tělních tekutin by se mělo pohybovat v pH spíše zásaditějším než kyselém. Jedná se o rozmezí pH 7,35 – 7,45. Jestliže jsou konzumovány potraviny především kyselinotvorné, tělo potřebuje velmi vysoké dávky zásaditých látek, tj. vitamínů a minerálů k tomu, aby neutralizovalo kyselé prostředí vzniklé zpracováním „nevhodných“ potravin. Odpadní látky, které tělo nezvládlo z těla vyloučit, se hromadí v buňkách, které se tímto ucpávají a nemají tak zajištěn dostatečný přísun potřebných výživových látek ke své regeneraci. Tyto odpady mají kyselý, neboli toxický charakter a následně se hromadí v krvi ve formě homocysteinu a jeho zvýšený obsah v krvi má za následek vznik různých civilizačních onemocnění. (Erben, 2004).

Program VH je komplexní vzdělávací program, který vede k odpovědnosti každého jednotlivce za svůj životní styl, za jeho zdravotní i psychický stav. Zahrnuje nejen informace týkající se péče o tělesné zdraví, ale týkající se i péče o psychiku a zdraví duševní. Předkládá návody, jak si udržet zdraví a dosáhnout pozitivních změn nejen způsoby stravování, ale i změnami myšlení a postojů a pomáhá udržet a rozvíjet kvalitní vztahy díky efektivní komunikaci a celkově vede k vnitřní spokojenosti. [vid. 2015-09-10].

3.3 OBSAH LEKCÍ VĚDOMÉHO HUBNUTÍ

Program VH je koncipován do 10 lekcí, ve kterých se probírají jednotlivá témata:

- Vzorový jídelníček dle zásad acidobazické rovnováhy
- Mozek, vznik jednotlivých částí, vysvětlení vzniku myšlenek
- Enzymy a Homocystein v krvi
- Vitamíny a stopové prvky a jejich funkce v organismu
- Pohyb a cvičení
- Techniky NLP
- Diskuse s účastníky a jejich témata
- Praktická cvičení NLP

[vid. 2014-12-01].

3.4 „VĚDOMÍ“ A „HUBNUTÍ“

Z hlediska neurovědy do dnes nebylo vědomí uspokojivě vysvětleno. Zde je několik pokusů o definici vědomí:

- *„Vědomí – stav daný vnímáním, myšlením a cítěním, uvědomování si. Poje je vymezitelný pouze s pomocí dalších pojmů, které jsou srozumitelné jen při pochopení toho, co vědomí znamená. Mnozí spadnou do pasti tím, že ztotožní vědomí se sebeuvědomováním. Být při vědomí znamená jedinou nutnost – uvědomovat si okolní svět. Vědomí je fascinující, ale prchavý jev, je nemožné určit, čím je, co dělá a proč vzniká. Nebylo o něm napsáno nic, co by stálo za čtení. (Sutherland 1995, In: Kulišťák, 2011, str. 215).*
- *„Vědomí není možno definovat, protože označuje nesdělitelný subjektivní aspekt psychické aktivity, v němž mohou být s výjimkou sobě samému poznány pouze vnější projevy chování“ (Piéron, 1951, In: Kulišťák, 2011, str. 215).*
- *„Vědomí je systém kódů, jemuž lze vděčit za to, že podněty ze smyslových orgánů jsou proměněny ve znaky, které mají pro jednotlivce určitý význam. Mozkové kůře jsou prezentovány matrice elektrických signálů, které vznikají ve smyslových*

orgánech jako obraz vnější skutečnosti. Individuum je díky svému vědomí schopno toto poselství dešifrovat a zhodnotit. Vědomí tedy dešifruje obsah signálu pro jedince. Signály mohou i bez vědomí dosáhnout mozkové kůry, zůstávají však v tomto případě bez významu“. (Monnier, 1961 In: Kulišťák, 2011, str. 215).

- *„Jádro problému lze vyjádřit větou „já jsem si něčeho vědom“, na základě níž lze soudit na existenci nervových mechanismů a dějů, které umožňují „být si vědom“.* *„Tato stránka mechanismu celého souborného jevu, jejíž projevy jsou tak často ztotožňovány s vědomím vůbec, je vázána na hluboké mozkové mechanismy, nerozlučně spjaté s určitými kortikálními systémy“.* (Morávek, 1974, In: Kulišťák, 2011, str. 216)
- *„Vědomí je uvědomování si vlastních myšlenek a pocitů, jakož i toho, co se děje kolem. Tato definice má vnitřní rozměr (tj. vlastní myšlenky a pocity) a stejně tak i rozměr vnější (tj. uvědomování si toho, co probíhá venku). Tyto dva aspekty se v nás promíchávají do jakési mozaiky. Mozaika myšlenek, pocitů a vjemů určuje, kým v kterémkoliv daném okamžiku jsme. To je ono „já“, ke kterému poukazujeme, když mluvíme o nás samých a o našich prožitcích.“* (Cumminsová, 2006, str. 79)
- *C.G. Jung: „Když přemýšlíme o tom, co je vlastně vědomí, hluboce na nás působí velice podivuhodná skutečnost, že se o nějaké události, která se odehrává v kosmu, zároveň vnitřně vytváří obraz, že se tato událost rovněž odehrává takřikajíc vnitřně, a to právě znamená, že se stává vědomou.“* (Basler Seminar, 1934, nepublikovaný seminární referát)“ (Jung, C.G., 1994, str. 324).

Fenoménem vědomí se zabývalo už mnoho vědců i filozofů a nejbližší nazírání autorky VH je definice C.G. Junga. Jung dále uvádí, že vědomí je charakterizováno jistou omezeností. V daném okamžiku může podržet jen několik simultánních obsahů. Zbytek je nevědomý. Nikdy nemůžeme mít obraz totality, protože naše vědomí je příliš úzké, můžeme pouze vidět záblesky existence. Oblast nevědomí je obrovská a stále souvislá, zatímco oblast vědomí je omezené pole okamžitého pohledu. (Jung, C.G., 1993).

Podle autorky VH je vědomí schopno v jeden okamžik vnímat jen poměrně malou část skutečnosti, naprostá většina lidských činností je vykonávána nevědomě. A právě toto je úskalí selhávání pokusů o zhubnutí. Jestliže je člověk vědomím schopen vnímat

jen určité fragmenty vnímaného prostoru, pak naprostá většina každodenních činností je vykonávána nevědomě. Z tohoto důvodu jsou pak snahy o hubnutí týkající se překonání zvyků a návyků ve stravování tak těžké, protože stravování, stejně jako mnoho jiných každodenních činností je vykonáváno bezmyšlenkovitě na základě podvědomých zvyků. A z tohoto důvodu vznikají i problémy s přejídáním, se špatným výběrem potravin a následné nadváhy až obezity. Jungova analytická psychologie hovoří o tom, že 90% našeho myšlení je tohoto druhu. Člověk totiž překonává spoustu vnitřních bariér a návyků v jeho nevědomí, které mají nad ním díky automatickému nevědomému chování obrovskou moc. (Jung, 1993). Dle autorky VH z toho vyplývá, že když se pomocí vůle podaří po určité době dosáhnout požadované váhy, často se po uvolnění vůle vrací váhový jojo efekt a nevědomé reakce znovu nastolují staré zvyky a návyky. [vid. 2014-12-28a].

Autorka programu VH spojila slova „vědomé“ a „hubnutí“ záměrně, aby účastníci svou vědomou pozorností odhalili nevědomé vzorce myšlení a chování a změnili je tak, aby byly nastartovány ozdravné a hubnoucí procesy. Velkou pozornost věnuje i informacím o působení potravin v lidském těle a tedy o jejich správné volbě. [vid. 2014-12-28b].

3.5 TÉMATA PROGRAMU VĚDOMÉ HUBNUTÍ

Autorka koncipuje program VH do 10 lekcí, kde se účastníci postupně seznamují se zásadami acidobazické rovnováhy a jsou informováni o návaznosti vyváženého pH těla na jejich zdravotní stav. Naučí se fáze vzniku mozku, jak mozek funguje, jak vzniká myšlení, myšlenky a tím i jeho vzorce a filtry. Vysvětluje se funkce zrcadlových neuronů, schopnosti mozku imaginace a její dopad do žité reality. Účastníci prochází procesem sebepoznání, procesem mapování jejich mysli a postupně dochází k poznávání a změnám myšlení, k odhalování nevhodných vzorců myšlení i stravovacích návyků, ke změně vnímání jídla a ke změně postojů vůči sobě samotným. V programu jsou použity koučovací techniky, informace z prací MUDr. Karla Erbena, píšícího o homocysteinu v krvi a zásadách stravování dle acidobazické rovnováhy, které podrobně rozpracovali biochemici Dr. h.c. Peter Jentschura a Josef Lohkamper v knize

Zdraví díky odkyselení a vyloučení škodlivin. Program také obsahuje informace předních světových biochemiků o důležitosti výběru zdravých tuků a vitamínů a jejich dopad na zdraví těla. [vid. 2015-01-05]

3.5.1 MOZEK A JEHO FUNGOVÁNÍ, JAK VZNIKÁ MYŠLENÍ

Denise D. Cumminsová v knize Záhady experimentální psychologie popisuje vznik lidského mozku. Podle ní se lidský mozek vyvíjel ve třech etapách. První mozek je mozkový kmen, který člověk sdílí s živočichy. Jedná se o primitivní strukturu, která se skládá z dřeně a malého mozku. Dřeň řídí základní funkce jako je dýchání, srdeční stahy a některé reflexy. Zde dochází k překřížení nervových drah, takže levá polovina koncového mozku řídí pravou stranu našeho těla a pravá polovina stranu levou. Malý mozek řídí koordinaci motorických pohybů.

Ve druhé evoluční fázi se vyvinul mozek střední, který se nachází nad mozkovým kmenem. Někdy je nazýváme starým mozkem. Struktury ve středním mozku jsou zodpovědné za činnosti uspokojujících základní potřeby jako např. spánku, příjmu tekutin, jídla, sexuální aktivity, ale i za základní emoční prožitky bolesti i strach. Dále se zde nachází hypotalamus, který reguluje metabolismus, tělesnou teplotu, přijímání potravy, tekutin, agresi a sexuální aktivitu. Pro potřeby programu VH je zmínka o hypotalamu důležitá v tom smyslu, že řídí schopnost prožívat emoce, zapamatovat si události.

Ve třetí evoluční fázi se vyvinul nový mozek – šedá kůra mozková, neboli kortex, který obklopuje starý mozek. *Cortex* znamená v lingvistice kůru stromů. Je to tedy vnější vrstva mozku. Kortex se skládá ze dvou částí, dvou hemisfér, které spolu komunikují impulzy prostřednictvím tenkého svazku vláken nazývaní se *corpus callosum*. Hemisféry se dále dělí na další oblasti zvané laloky, které ovládají další funkce, např. řeč, zrak, sluch, ale i paměť nebo logické uvažování.

Cumminsová dále popisuje složení mozku. Mozek je tvořen buňkami nazývanými neurony, gliovými buňkami a menším počtem kmenových buněk, z nichž gliové buňky a neurony vznikají. V lidském mozku se nachází přibližně 15 miliard neuronů, přičemž

neurony provádějí veškeré početní úkony a gliové buňky je zásobují živinami. Neurony jsou nástroji komunikace, neboť přijímají, zpracovávají signály. Tyto signály jsou elektrochemické povahy. Neuron posílá signál tím způsobem, že vyloučí určité chemické látky do mezery, tzv. synapse, která ho odděluje od ostatních neuronů. Tyto chemické sloučeniny mění propustnost povrchu ostatních neuronů a to umožňuje kladným iontům proudit do vnitřního prostoru neuronů. Tento pohyb kladného náboje vytváří elektrický proud, a pokud se sejde dostatečné množství těchto proudů od dalších neuronů, daný neuron „sepne“, což znamená, že pošle signál dalším neuronům tím, že vyloučí chemikálii do synapsí oddělujících ho od okolí. Tak se signál šíří mozkiem. Tento proces předávání signálů vytváří naše myšlení, sny a plány našeho budoucího jednání. Učení je tvořeno úpravou synapsí, které stimulují neurony aby „sepnuly“ v okamžiku, kdy se dostaví signály určitého vzorce. Ať už se člověk učí cokoli, v mozku se objevuje pokaždé to samé – pozměňování synapsí. (Cumminsová, 2006).

Dle Indického neurovědce V. S. Ramachandrana lidský mozek používá pro zobrazení zážitků stejné neurologické cesty, jako když je zážitek zažíván přímo. Myšlenka má tedy stejné přímé fyzikální účinky jako přímý zážitek, mysl a tělo představují jeden celek. V mozku je ještě jeden zvláštní druh neuronů, které se nazývají zrcadlové. Tyto zrcadlové neurony způsobují schopnost pomocí dvou klíčových prostředků, jazyka a nápodoby, předávat z člověka na člověka, z generace na generace kulturu, zvyky, schopnosti a mnoho dalšího. Tato způsobilost k přesnému napodobování se zase odvíjí od jedinečné lidské dovednosti „umět se na věc podívat z pohledu těch druhých“ a to doslovně i obrazně. Tato schopnost je předpokladem pro budování mentálního modelu složitých myšlenek a záměrů jiné osobnosti. Tato dovednost se nazývá teorie mysli a jejím nositelem je pouze člověk. (Ramachandran V.S., 2013).

3.5.2 NLP – METODA OVLIVŇOVÁNÍ MYSLI

Dr. Harry Alder nazývá NLP „uměním a vědou o tom, jak vyniknout“ nebo „studium subjektivních zážitků“. Ústředním pojmem NLP je slovo komunikace. Nejprve je důležité umět komunikovat sami se sebou, aby člověk věděl, co chce, jakým způsobem myslí, jakým způsobem vidí a interpretuje svět a jaký důsledek může

požadovaný cíl mít na další stránky života. V NLP se úspěch měří tím, co člověk dělá a zda to funguje. Úspěšná komunikace zahrnuje subjektivní myšlenkové procesy, vč. pocitů a přesvědčení jak člověka samotného, tak i ostatních lidí, stejně jako slova i pozorovatelné chování. NLP umožňuje změny, které se týkají vlastních neuronových procesů a tyto změny mohou být velmi rychlé. Mnoho technik NLP může být aplikováno na nejrůznější záležitosti každodenního života a může dovolit zažívat okamžité přínosy a budovat úspěch. NLP pomáhá lidem dosahovat toho, co v životě chtějí. (Alder, 1997).

3.5.3 ACIDOBAZICKÁ ROVNOVÁHA – ROVNOVÁHA ZÁSAD A KYSELIN

Jedním ze základních kamenů programu VH je práce s acidobazickou rovnováhou těla, kterou vysvětlují Peter Jentschura a Josef Lohkamper. *„Základní chemické procesy závisí na souhře mezi kyselinami a zásadami. Ty proudí ve střídajícím se rytmu lidským organismem. Člověk je svou krevní pH-hodnotou 7,35 zásaditou bytostí. Co je to vlastně „hodnota pH“? Touto důležitou měrnou jednotkou se dostáváme k podstatě správného poměru mezi kyselinami a zásadami, který má zásadní význam nejen pro okolní přírodu, nýbrž i pro základní regulaci lidského života. Tento optimální poměr mezi kyselinami a zásadami řídí, jako přísný účetní, dýchání, krevní oběh, trávení, vylučování, obranyschopnost, tvorbu hormonů a mnohé jiné. Téměř všechny biologické pochody probíhají správně pouze tehdy, je-li zajištěna optimální hodnota pH. K úpravě správného poměru mezi kyselinami a zásadami dochází v našem těle, v našich přibližně stech bilionech buněk, neustále. V každé z těchto buněk vzniká při získávání energie kyselina uhličitá. K ní se přidávají další kyseliny, které se do organismu dostávají spolu s potravou, případně se vytvářejí během látkové přeměny.“* (Jentschura, Lohkamper, 2009, str. 20).

„Nemoc jde v ruku v ruce s kyselinami, zdraví se zásadami. Kyseliny a zásady jsou v lidském těle ve vzájemné opozici jako den a noc. Měly by se nacházet v dynamické rovnováze, přičemž se musí pomyslná střílka vychýlovat na stranu zásady, neboť lidé patří k „zásadité polovině“ říše přírody. Aby lidské tělo zabránilo výraznému kolísání této pH hodnoty, má látková výměna člověka k dispozici různé systémy tzv. pufrů,

tlumících prvků. Jedním z takových tlumičů je hemoglobin. Ten klesne okamžitě tehdy, když se dostaví např. anémie. Co však dělá tělo ve chvíli, jestliže v něm i přes správnou činnost regulačních orgánů (ledviny, plíce, játra, lymfa) dochází k zadržování kyselin? Ty mohou být po své neutralizaci pomocí minerálních látek „meziukládány“ v podobě usazenin škodlivin v našem vazivu. Bohužel se dnes z těchto mezikladů stávají konečná úložiště strusek ve vazivové tkáni, čímž dochází k nastartování procesů zanesení organismu škodlivými látkami, rozumějte otravy, jakož i stárnutí a stařeckých nemocí.“ (Jentschura, Lohkamper, 2009, str. 22).

Podle autorky programu VH lze výběrem zásadotvorných potravin udržovat své tělo ve zdravé kondici a navíc díky odkyselení organismu i zbavit se přebytečných tukových zásob, které jsou potřeba k tomu, aby izolovaly uložené odpadní látky a přebytečné kyseliny ve vazivových tkáních. 50% těla mnoha lidí se skládá z usazenin. Škodlivé usazeniny neboli strusky, jsou soli, které tělo vytváří z kyselin a jedů, za velké spotřeby minerálních látek a stopových prvků, aby jejich působením nedocházelo k popálení nebo otrávení organismu. Z tohoto důvodu je potřeba dodávat potravou tělu dostatek minerálních látek, vitamínů a stopových prvků, aby tělo mohlo přebytečné kyseliny a jedy neutralizovat a nemuselo využívat zásob, např. v zubech, kostech, kloubech, vlasech apod. Usazování škodlivin ve vazivových tkáních, tepnách, cévách, později i v okolí orgánů má za následek ucpávání buněk, ke kterým se pak následně nedostane dostatek životně důležitých látek a buňka ochabuje a odumírá. To vede k mnoha nemocem od zdánlivě nepatrné poruchy jako je např. padání vlasů až k možným selháním srdce, infarktům apod. [vid. 2015-01-30].

3.5.4 HOMOCYSTEIN V KRVI

MUDr. Karel Erben se už dlouhá léta zabývá zkoumáním homocysteinu (dále Hcy) v krvi a jeho vlivu na zdraví těla. V každém živém organismu neustále probíhají biochemické reakce, které jsou podstatou činnosti všech orgánů, jsou podstatou imunity, myšlení, citů. Biochemické procesy by samy o sobě nemohly probíhat tak, aby zajistili existenci života. To se daří díky tomu, že jednotlivé chemické procesy jsou uspořádány v systému zajišťujícím jejich vzájemné návaznosti. Toto řízení souhry zajišťují enzymy.

Starají se o všechno, co v organismu probíhá. Jejich působení dostalo označení „zdroje života“. Není to nic nadsazeného, protože poruchy enzymů jsou spojeny s poruchami průběhu biochemických reakcí a jsou začátkem různých onemocnění. V případě, že tělo nemá dostatečné množství zásad k neutralizaci odpadních kyselých látek, dochází v úseku biochemických reakcí ke vzniku látky nazývané Hcy, která je výsledkem vlastní látkové přeměny, která umí enzymy silně poškozovat až ničit. Tento proces poškození a ničení vlastních enzymů vede k rozvoji různých civilizačních chorob.

Náprava spočívá v odstranění manka biologicky nezbytných látek, kvůli jejichž nedostatku vážně průběh biochemických procesů a vzniká Hcy. Je-li zajištěna trvalá (doživotní!) dodávka skupiny vitamínů, zapojených do metabolizace Hcy, zastaví se druhotné anomální biochemické procesy, které působí poruchy ve funkcích orgánů a narušení struktur tkání. Po znovunastolení fyziologicky stálého vnitřního prostředí v buňce dochází k nastartování přirozených procesů obnovy orgánů a tkání, poškozených Hcy a různými dalšími vlivy. Rozbíhá se proces, v němž se tělo léčí samo bez násilných vnějších zásahů. (Erben, 2004).

Ke stejnému závěru došli i biochemici Jentschura a Lohkamper, kteří zjistili souvislost mezi překyselením krve a vznikem civilizačních nemocí. Důležitými vitamíny pro metabolizaci Hcy v krvi a tím i snížení obsahu kyselin v krvi, jsou vitamíny skupiny B, tj. B2, B6, B9 (kyselina listová) a B12. Pokud Hcy v krvi není dostatečně metabolizován, tj. zpracován příslušnými vitamíny, pak se hromadí v krvi, protože z důvodu ochrany buňky je mozek raději vypouští do krevního řečiště. Hcy poškozují enzymatické systémy, nefunkční nebo málo funkční enzym znamená poruchu jím řízených chemických reakcí a postižený tento stav vnímá jako chorobný. Narušené enzymy znamenají proces stárnutí nebo dokonce zrychleného předčasného stárnutí. (Jentschura, Lohkaper, 2009).

3.5.5 TUKY

Německá biochemička Dr. Johanna Budwig se zabývala výzkumem tuků a jejich metabolizací v těle a došla k velmi zajímavým závěrům o tom, co které tuky v těle

vytvářejí za biochemické procesy. Metabolismus tuků je, stejně jako Hcy v krvi, rozhodující pro zdraví životních funkcí, pro každý jednotlivý orgán. Popsala a na mnoha medicínou nevléčitelných pacientech i zdárně otestovala, působení tuků typu omega-3, omega-6 a trans-mastných tuků.

Tuky typu omega-3 jsou velmi zvláštní skupinou tuků, které nazýváme esenciální mastné kyseliny. Esenciální v tomto případě znamenají nezbytné. Bez těchto nezbytných kyselin není možné zůstat zdravý. Co omega-3 mastné kyseliny dělají pro zdraví?

1. Esenciální mastné kyseliny jsou hlavní potravou mozku (zabraňují depresím)
2. Redukují riziko srdečních chorob, protože udržují krevní tuky (triacylglyceroly) na spodní bezpečné hranici, snižují krevní tlak a pomáhají tepnám udržet si elasticitu
3. Působí jako přírodní protizánětliví činitelé
4. Oční sítnice potřebuje omega-3 tuky ke správnému vidění
5. Redukují riziko rakoviny – zkvalitňují metabolizaci tuků v organismu

Jedním z nejdoporučovanějších olejů je olej lněný, který obsahuje 55% omega-3 tuků a 15% tuků omega-6. Dalšími významnými zdroji zdraví prospěšných nenasycených tuků jsou ryby, mořští korýši, celozrnné produkty, fazole, vejce, ořechy a různá semínka.

Trans-mastné kyseliny jsou výsledkem vysoce technologického zpracování jedlých olejů. Čím více je tuk polynenasycený neboli tekutý, tím rychleji podléhá zkáze a žluknutí. Aby se zajistila dlouhá trvanlivost tuků, přistoupilo se k hydrogenaci, při kterém bohužel tuk ztrácí kvality typu omega-3 a omega-6 a stává se z něho tzv. trans-mastný tuk, který ale neumí to, co omega-3 a tím v těle vyvolává další nedostatek kvalitních tuků omega-3 a rovnováha metabolismu tuků je narušena. Trans-mastné tuky neumějí díky své nasycenosti vázat bílkoviny, které jsou důležité pro tvorbu hlenů a sekretů žláz. Tyto tuky pak blokují v jemných žlázách, kapilárách a filtračních stanicích metabolismus jiných tuků. Z obchodů jsou známy především jako tuky ztužené. Ve svém důsledku jsou tělu a zdraví velmi nebezpečné. (Budwig J. 2008).

3.5.6 VITAMÍNY A STOPOVÉ PRVKY

Jiří Janča věnoval zkoumání vitamínů a minerálních látek v rostlinné a živočišné stravě téměř celý život. Ve svých knihách velmi detailně popisuje jejich význam na zdraví. V kapitole o acidobazické rovnováze byl popsán zásadní význam zajištění dostatečného příjmu vitamínů, minerálních látek a stopových prvků. Jejich dostatek v organismu způsobuje odvádění odpadních látek, především toxinů a kyselin z těla. Vitamíny a minerální látky jsou v organismu ve vzájemných vazbách a tyto vazby ovlivňují jejich vnitřní vstřebatelnost a využitelnost v biochemických procesech organismu. Nedostatek jednoho vitamínu způsobuje neúčinnost vitamínu druhého. Mezi nejdůležitější minerální látky, nezbytné pro zdravé fungování organismu patří, vápník, hořčík, zinek, selen a železo. Dále pak jód, draslík, fluor, lithium, chrom, kobalt, měď, mangan a křemík. Z vitamínů jsou to vitamín C, E, A, D, K a veškeré vitamíny skupiny B, tj. od B1 – thiamin, B2 – riboflavin, B3- niacin, B6- pyridoxin, B12 – kobalamin. Ostatní vitamíny skupiny B jsou: kyselina pantotenová, Biotin – vitamín H, PABA – kyselina paraaminobenzoová, acetylcholin a vitamín P. (Janča, 1992).

PRAKTICKÁ ČÁST

4 NLP V PROGRAMU VĚDOMÉ HUBNUTÍ

4.1 TECHNIKY NLP

Podle autorky VH NLP disponuje velkým množstvím technik, pomocí nichž lze ovládat myšlení, měnit emoce, modelovat strategie v jakékoli oblasti života. V programu VH je velmi účinným pomocníkem při uvědomování si komunikace sami se sebou, při změnách vzorců myšlení týkajících se formování postavy, při uvědomování si zvyků a přesvědčení, které brání ve zdraví a štíhlé postavě. V nevědomé složce mysli jsou uloženy programy, jako je přejídání, špatně ovladatelné chutě na sladké, na slané apod. V diskusi s účastníky jsou tyto programy mapovány, stejně tak i jejich emoční spouštěče. Pomocí technik NLP jsou postupně ovlivňovány a měněny v souladu se stanovenými cíly a potřebami účastníků. Zde jsou uvedeny nejčastější nevědomé programy mysli:

- vnější plnost (chybějící vnitřní naplnění)
- absence lásky, pozornosti a bezpečí
- potřeba požitků je nahrazována požitkem z jídla (náhradní uspokojování)
- vytváření ochranné vrstvy vůči okolí
- vyhýbání se realitě (potřeba zůstat v dětské roli a vyžadovat pozornost)
- absence sebeúcty
- pocit důležitosti, autority a moci

Vybraná cvičení a techniky NLP, jak ovlivňovat mysl a tím i své tělo, jsou popsány v následujících podkapitolách.

4.2 RAPORT, PACING A LEADING

Autorka programu VH zdůrazňuje důležitost vytvoření raportu. Je nesmírně důležité, aby se mezi lektorem a účastníky programu vytvořila vazba důvěry a spolupráce. Ať už se jedná o jakýkoliv vztah, hlavní důraz musí být kladen na přístup k člověku. Každý člověk je jedinečný, každý má své vlastní zdroje, každý si zaslouží úctu a respekt. To jsou základní kameny přístupu ke klientovi. Mezi základní postoje patří:

- já jsem o.k., ty jsi o.k.
- pozitivní přístup
- zaměření do budoucnosti
- akční zaměření
- každý je unikát

Této technice se v NLP říká „raport“ – vytvoření vztahu, „pacing“ neboli sladění a „leading“ neboli vedení. Raport není jen o komunikaci, o způsobu navození kontaktu hlasem, ale i neverbálními komunikačními prostředky. Za pomoci pacingu a leadingu, což jsou techniky získávání raportu je pak celá spolupráce s účastníky programu mnohem snadnější, „jsme tzv. na stejné lodi.“ Lze použít sladění a zrcadlení řeči těla, postoj nebo intonace hlasu. Lze sledovat odezvu na oční kontakt, stejně tak sladit dech, což je velmi mocný nástroj raportu. Celá schopnost komunikace je o schopnosti ovlivňovat lidi, ať už se jedná o vyjednávání, o vzdělávání nebo o terapii. NLP má v sobě hluboce vetknutou moudrost – možnost volby a ekologii vztahu, tj. respektovat model světa druhých lidí. Techniky NLP jsou neutrální, je na volbě každého účastníka v komunikačním procesu, zda jeho jednání je ovlivněno vědomím nebo zda jedná podvědomě. [vid. 2015-01-30].

4.3 STANOVENÍ CÍLE PODLE MODELU GROW

Autorka VH dále uvádí, že po vytvoření raportu je zapotřebí stanovit si cíle programu. Používá koučovací techniky stanovení cíle podle modelu GROW.

GOAL Setting (Stanovení cíle)

Reality (Mapování reality)

Option (Jaké jsou možnosti?)

Will (vůle ke změně)

Je velmi důležité, aby si klienti stanovili cíl sami, musí definovat, čeho chtějí dosáhnout. Čím lépe naprogramují svůj mozek k vyhledávání možností a rozpoznání příležitostí, tím vyšší je pravděpodobnost, že dosáhnou toho, co chtějí. Zde je kladen důraz na správné parametry cíle. Cíl musím mít parametry SMART, což znamená:

Specific - (specifický, konkrétní)

Measurable – (měřitelný)

Attainable - (motivující, dosažitelný)

Relevant - (reálný pro klienta, dosažitelný)

Time – bound – (termínovaný, časovost cíle)

K. Exnerová, autorka programu prochází cíle s klienty velmi intenzivně, protože je to základ pro další práci. Musí být stanoveny pozitivně a především musí být tzv. pod kontrolou klienta. Požadovaný výsledek musí být v klientově moci. Čím podrobnější je představa cíle, tím více možností má mozek k nalezení způsobů, jak cíle dosáhnout. Americký plastický chirurg Maxwell Maltz ve své praxi vyzoroval, že se u některých z jeho klientů po úspěšné plastické operaci projevila zvýšená sebedůvěra a sebeúcta. Z těchto zkušeností učinil závěr, že obraz našeho já se nemění jen samotným myšlením, nýbrž prožíváním sebe sama. Obraz svého já jsme si vytvořili tvůrčím prožíváním své minulosti, proto jej můžeme stejným způsobem změnit. Člověk má k dispozici tvůrčí představivost, je tvůrcem. Za

pomoci své tvůrčí představivosti si může stanovit různé cíle, v jakékoliv oblasti, kterou si je schopen uvědomit. (Maltz, 1998).

Smyslový důkaz správnosti cíle: Klienti si zavřou oči, vybaví si představu jejich vysněného cíle. Prožívají si pocit, jaké to je být znovu štíhlý, se všemi emočními pocity, které tuto představu provázejí. Představu upřesňují barvami oblečení, pocitem volných šatů, volného pásku u kalhot, vzpomínkou na oblečení menší konfekční velikosti apod.

4.4 ZMĚNA CÍLE

Na začátku každé lekce se znovu kontroluje stanovený cíl, zda má správné a dosažitelné parametry. V případě, že dojde v průběhu kurzu ke změnám cíle, protože na základě týdenního odstupe účastníci zjistili, že jejich cíl je nereálný, dochází ke změnám v zacílení a postupuje se následujícím způsobem:

Znovu se použije smyslový důkaz správnosti cíle a pokládá se otázka: Jak to poznáte, že jste dosáhli svého cíle? Má váš cíl správnou velikost? Když získám tento výsledek, co to pro mne bude znamenat? Co mi brání v dosažení cíle?

Aby se klienti dostali z výchozího stavu do druhého, potřebují zdroje. Energie pro provedení změny musí přijít v nitřní motivace, musí to být něco, co opravdu klient chce. Otevřenými otázkami a odpověďmi si účastníci sami zjišťují, zda stanovený cíl vyhovuje jejich požadavkům. Dovednosti NLP, techniky a tvůrčí myšlení jsou prostředky k dosažení cíle. (O'Connor, Seymour, 1998).

Postup:

1. Klienti se zamyslí nad svým stanoveným cílem.
2. Otázka: Máte stále kontrolu nad tím, co chcete?
3. Představte si, že jste už opravdu dosáhli toho, co chcete, zapojte své nevědomí, své snění. Vnímejte dosažení svého cíle a všechny s tím spojené pocity.

4. Co vás bude dosažení cíle stát? Jste ochotni podstoupit vše, co je potřebné k dosažení toho, co chcete?
5. Co získáte tím, že dosáhnete cíle? Případně Co vám brání v dosažení cíle?
6. Co konkrétně uděláte, abyste svého cíle dosáhli? Kdy konkrétní kroky uděláte?

4.5 VZORCE MYŠLENÍ

To, zda budeme v určité oblasti života úspěšní, je do značné míry dáno strukturou myšlení, protože to, jak myslíme, ovlivňuje naše chování. Je tedy zapotřebí naučit se zachytit okamžiky vynikajícího chování a umět je použít znovu. V NLP je schopnost vnímat myšlení jedním ze základních pravidel „štěstí“. Informace jsou získávány všemi smysly – sluchem, zrakem, hmatem, chutí a čichem. Jedním z prvních technik, které jsou v programu VH použity je zjištění reprezentačního systému.

Cvičení:

Účastníkům kurzu je zadán úkol, aby si představili oblíbené jídlo. Co se jim při této představě vybaví v mysli, si zapisují. Pocit? Obrázek? Chuť? Vůně? A který z těchto vjemů se vybavil jako první a přinesl další vjemy? Tímto způsobem je účastníkům ukázán jejich vzorec myšlení, a který z nich preferují, tj. použijí k tomu, aby přinesl další vjemy. Může to být i kombinace různých způsobů myšlení.

Další z metod je stimulace myšlenek. Klientům jsou předloženy obrázky vkusných rautů, plných stolů s jídlem. Klienti si zapisují, které jejich smysly jsou pohledem na tyto obrázky stimulovány, jak o daném jídle a prostoru uvažují. Zapisují si odlišnosti, o kterých uvažují a jaké tyto odlišnosti jsou.

Odlišné způsoby myšlení jsou:

- Vizualní – myslí v obrazech, tzn., že si vybavili obrázek jídla
- Pocitové – myslí ve vnitřních pocitech, emocích, tzn., že se jim vybavila chuť dobrého jídla
- Sluchové – myslí ve zvucích, např. cinkání příborů apod.

Cokoliv člověk zažívá, stává se to součástí jeho vzpomínek. Když reaguje na vzpomínky, nereaguje přímo na prožitek, ale na to, jakým způsobem si danou situaci uložil ve své mysli. Jestliže klient ovládne odlišnosti obsažené a uložené v paměti, dokáže pomocí NLP ovlivňovat a měnit i povahu jeho vzpomínek a uložit je v takové formě, aby se cítil tak, jak chce. V programu VH klienti svá témata veřejně otevírají, aby jejich diskutovaný problém týkající se jejich postavy nebo zklamané zkušenosti z minulých pokusů hubnutí, byl pomocí technik NLP změněn a aby se poté klienti cítili ve svém těle příjemně. Dřív než je vysvětlena metoda SWISH, je klientům vysvětlen tzv. asociovaný a disociovaný stav, protože se pak lépe odpoutávají od negativní odezvy.

4.6 METODA SWISH

Jednou z metod přeprogramování vzpomínky ve vzorci myšlení je metoda SWISH, která je založená na využití odlišností v myšlení k nahrazení nežádoucího stavu stavem žádoucím.

1. Nejdříve je zapotřebí zjistit, kterou odezvu chce klient změnit. Která reakce má být nahrazena jinou. Např. překonání nepříjemného pocitu tloušťky při pohledu do zrcadla.
2. Jakmile je identifikována odezva, která se má změnit, musí se zjistit, co přesně danou odezvu spouští. Rozpoznat a určit, co konkrétně je spouštěčem je naprosto klíčové. Je to něco konkrétního, co těsně předchází situaci, kterou chce klient změnit. Je zapotřebí promluvit si s klientem velmi otevřeně, co se konkrétně děje před tím, než se spustí nežádoucí reakce.
3. Poté si klient musí určit, které aspekty uvažování o spouštěči jej nejvíce ovlivňují. Technika SWISH je nejvíce vhodná pro vizuální spouštěče, kdy je možno pracovat s velikostí a jasně obrazu. Cílem je nalézt jednu nebo dvě odlišnosti, které odezvu činí nejintenzivnější. Např. při pohledu do zrcadla může být spouštěčem vzpomínka na nepříjemnou poznámku o postavě od partnera. Přestože tyto odlišnosti činí odezvu nežádoucí, smyslem této techniky je ukotvit tyto odlišnosti s žádoucí odezvou.

4. Poté klient začne myslet úplně na něco jiného, aby se odpoutal od svého nepříjemného pouta. Např. aby si vybavil barvu stěn, kde bydlí.
5. Jakmile se odpoutá od negativní odezvy, představí si, jak by chtěl před zrcadlem vypadat, jak by se chtěl vidět, jaký pocit by ze sebe chtěl mít. Získá tak možnost tvořit si ideální představu. Dále je požádán, aby se na sebe podíval zvnějšku jako nezúčastněný pozorovatel. Je zapotřebí pokračovat tak dlouho, aby bylo dosaženo žádoucího stavu, stejně tak i zda vytvořená podoba koresponduje se stanoveným cílem.
6. Opět se klient zamyslí nad něčím naprosto odlišným, aby se odpoutal od svého stavu.
7. Dále si klient představí příslušný spouštěč, který spouští odezvu, kterou chce změnit. Použijí se klíčové faktory, které napomáhají jeho spuštění, např. jasnost a velikost obrazu a učiní ho ve své mysli velkým a zřetelným.
8. Poté si klient vezme obraz svého „nového já“ a umístí ho do jednoho z rohů většího obrazu. Poté velmi rychle velký obraz zmenší a ztmaví a malý obraz zase naopak zvětší a rozjasní. Je zapotřebí, aby tato mentální operace nastala tak rychle, jak jen to je možné. Celý proces lze doprovodit zvukem svistu (proto označení SWISH) ale lze zvolit i jiný zvuk. Tento zvuk se může stát asociací pocitů spojených se „stáváním se novým člověkem“
9. Klient se opět odpoutá od svého stavu, rozjasní obraz, který si vybudoval a začne se znovu od základu.
10. Celý proces je zapotřebí opakovat pětkrát a sleduje se, zda funguje. Poznává se to podle toho, že si klient představí spouštěč původního stavu a odezva se změní tak, že se v mysli vytvoří „skluz“ k novému žádoucímu stavu. Pokud se tak nestane, znovu je potřeba celý proces opakovat tak dlouho, dokud se to nepodaří.

4.7 POUŽITÍ ŘEČI TĚLA K OVLIVNĚNÍ AKTUÁLNÍHO STAVU

Tělo ví mnohem více než mysl, a proto je zapotřebí využívat i tyto zdroje, nejenom se spoléhat na logické a vyřčené informace. Jak je uvedeno v grafu č. 1 znázorňujícím

obsah komunikace, neverbální projev obsahuje 93% celkového kontextu předávané zprávy. Jestliže lidé začnou vnímat řeč svého těla, dokážou se mnohem lépe pozvednout nad své problémy, odpojit se od nich a podívat se na ně nezaujatě a s odstupem (disasociovaně). Tato metoda se používá v programu VH především při potřebě změny právě probíhajícího aktuálního stavu. V praktických ukázkách je klientům prezentováno, jak řeč těla, postoj, mimika, velmi vypovídají o jejich stavu a jak změnou fyziologie lze jednoduše změnit i stav emocí. (Knight, 2009).

4.8 GENERÁTOR NOVÉHO CHOVÁNÍ

NLP má k dispozici různé techniky a způsoby, jak změnit své chování. V případě programu VH je tato technika využívána při práci s emocemi, při udržení energie motivace apod. Je určena pro změnu jakéhokoli chování, se kterým je klient nespokojen. Je založena na třech hlavních reprezentačních systémech – vidění, slyšení a cítění. Lidský mozek neumí rozlišit mezi skutečným jednáním a tím, které si představujeme, i při vizualizaci dochází k aktivaci stejných mozkových center, jako při právě probíhající aktivitě. Zážitek reality nastává v mysli – je vytvořen mozkiem. Je to velmi účinná pomoc při stanovování cílů, kterých chce klient ve VH dosáhnout. Generátor lze použít jako motivační sílu při dodržování stanoveného jídelníčku, při odvrácení chuti na nevhodnou stravu apod.

1. Nejdříve je potřeba určit, které chování chce klient změnit, nebo nové chování, kterého chce klient dosáhnout.
2. Klient popíše nové chování a zároveň popisuje sám sebe, jak by vypadal, jaké by měl při chtěném chování emoce, jaké pocity by prožíval a popisuje i kontext celého okolí, které ho obklopuje.
3. Dále klient pozoruje sám sebe, jak se chová v souvislostech, kde určené chování chce používat. Všimá si obrazů, zvuků, pocitů i chování a reakce lidí, kteří jsou do scénáře také zapojeni. Např. rodina, partner

4. Jestliže klient ve svých představách narazí na něco nepříjemného, z čeho je nešťastný, vrátí se ve své mysli a tento obraz zdokonaluje tak dlouho, dokud se nedostaví žádoucí stav.
5. Pokud je klient spokojen se svým scénářem, vkročí do svého filmu a stane se aktivním účastníkem, jakoby situace už probíhala právě teď. Představuje si všechny související obrazy, pocity, zvuky i reakce zapojených lidí
6. Vše jde znovu měnit tím, že se klient vrátí do stadia č. 3. Zkontroluje se, jak je jakákoliv změna pocíťována, když se klient vrátí zpátky do filmu.
7. Jestliže klient dosáhl požadovaného stavu, určí si nějaký signál, který uvidí, uslyší nebo ucítí vnitřně nebo zvnějšku, a který mu dá vědět, že je čas použít nové chování. Signálem může být představa kliky, když se vstupuje do nových dveří nebo cokoliv jiného.
8. Nakonec se celá scéna znovu projde novým chováním. Klient si představí onen stanovený signál a je si vědom pocitu spokojenosti a dosažení cíle.

4.9 ZMĚNA STAVU

Občas se klientům stává, že se v průběhu programu dostanou do stavu, kdy ztrácejí motivaci, napadají je myšlenky, že to nemá smysl, že to stejně nedopadne apod. Proto je v programu VH zařazené cvičení, o kterém mluví Dr. Harry Alder.

1. Klient si určí rozmezí bodů od 1 do 10, které bude odrážet to, jak se právě cítí. Nejlepší pocit je 10 a nejhorší 1.
2. Poté se klient zamyslí nad nejpříjemnějším zážitkem ve své minulosti, kdy se mu něco velmi podařilo, kdy dosáhl svého cíle. Ve své mysli, představě prožívá danou událost se všemi obrazy, zvuky i příjemnými pocity.
3. Poté se klient v mysli vrátí zpět do přítomnosti, ale velmi zvolna a sám ohodnotí, jak se nyní cítí.

Toto cvičení změny stavu je velmi užitečné v jakékoli oblasti života, kdykoliv se člověk cítí špatně nebo neschopně. Když si vzpomene na nepříjemné zážitky a dostane se do stavu beznaděje, projeví se to na celé fyziologii těla, tělo přijme tyto negativní stavy a začne se podle nich řídit i svalový tonus, postoj i dýchání. (O'Connor, Seymour,

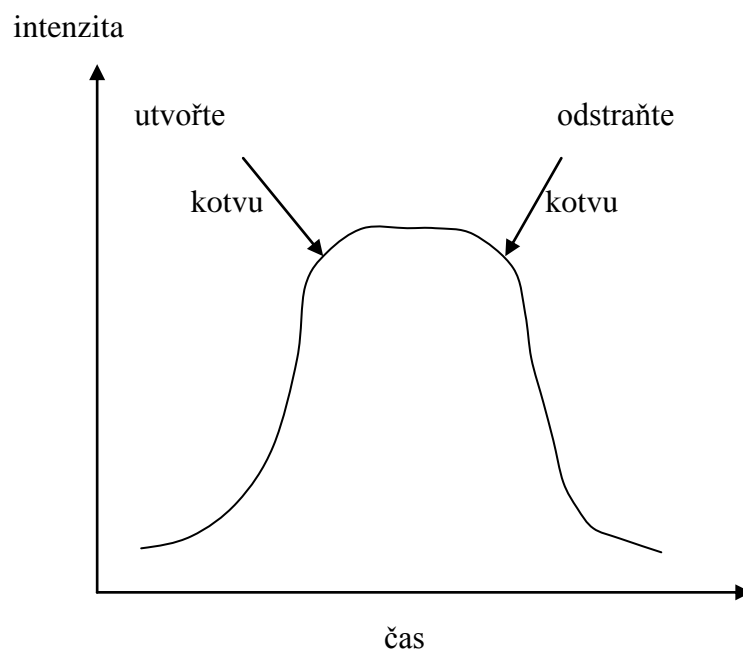
1998). Tyto fyziologicky uložené vzpomínky mohou znehodnotit budoucí zážitky po dlouhé minuty, hodiny a někdy i celé dny a to pak má za následek rezignaci na své cíle a návrat k přejídání, k emocionálnímu jedení apod. Díky tomuto cvičení lze ovlivňovat svůj emocionální stav, než jen bezmyšlenkovitě reagovat na vnější události.

4.10 KOTVENÍ

Kotvení je technika NLP, která je v programu VH používaná velmi často, a která pomáhá klientům pracovat s emocemi a pocity, které jim brání dodržovat zásady, které dodržovat chtějí, a které vedou k hubnutí. Např. večerní jídlo, přejídání. Konkrétním příkladem je kotvení pocitu nasycení. Klient si představí konkrétní pocit nasycení, pocit by měl být – příjemný! Zároveň si představí předmět, kterým jde tento pocit zvyšovat. Díky tomuto spojení mozek vyhodnotí, že patří k sobě a pocit nasycení lze vyvolat kdykoliv jindy. Pro kotvení lze použít představu předmětu nebo se spojí s dotykem, slovem či pohybem. Tímto způsobem lze navodit a ukotvit jakýkoliv požadovaný stav.

1. Klient si zvolí stav/pocit, který si chce umět navodit.
2. Zvolí si kotvu, kterou bude používat, kdykoliv se pro daný pocit rozhodne.
3. Vyvolá si vzpomínku na dobu, kdy tento pocit zakoušel nejsilněji. Tento prožitek musí být asociovaný, jako by se nacházel přímo v dané situaci
4. Když je klient plně asociovaný, zapojí všechny smysly – zrak, sluch i pocity. Současně udělá úkon, který si zvolil jako kotvu, např. stisk palce a prsteníčku na levé ruce a tento stisk přidržuje po dobu, dokud vše vnímá intenzivně. Poté uvolní stisk. Poté se klient pohne a vrátí se do současnosti, čímž zruší předešlý stav – uvolní kotvu.
5. Mozek si spojí stisk palce a prsteníčku levé ruky s prožívanými vjemy a daný stav uloží.
6. Ukotvení je zapotřebí vyzkoušet, zda funguje správně a v případě, že vyvolání prožitku touto kotvou není účinné, je zapotřebí proces opakovat a více se do prožitku asociovat. Kotvení musí proběhnout v nejvyšším bodě prožitku, jakmile začne slábnout, kotvu pusťte. Viz obrázek:

Graf 2: Znárodnění vytváření kotvy



Zdroj: *NLP v praxi, 2011, str. 172*

Mnohé kotvy jsou vytvořené nevědomě a mnoho z nich jich může být i kontraproduktivních. Mnohé příklady z praxe ukazují, že lidé používají kotvy takovým způsobem, že jim navozují nežádoucí stavy, jako jsou deprese, přejídání, chutě na sladké apod. Tyto stavy omezují volbu chování. Většinu toho, co člověka v životě omezuje, si sám osvojil. Kotvení je důležitý proces, kterým působíme na to, jak sami sebe vedeme, který probíhá zevnitř ven.

4.11 METAMODELY

Metamodely se používají v programu VH při diskusi s účastníky nad jejich problémy s hubnutím. Otevřenými otázkami se dostávají k příčinám jejich váhových a emocionálních problémů, zapisují si svá předsvědčení. Nejčastěji jsou to konstatování typu: „Nemohu se na sebe ani podívat“, „Nesnáším zrcadla“, „Zdravá výživa není chutná“, „Hubnutí je těžké“ apod. Tato metoda velmi pomáhá vyznat se v klientově

modelu světa, co přesně danou větou myslí. Je to velmi účinná metoda, protože se jedná o klienty, kteří jsou s něčím nespokojeni a je zapotřebí zjistit, co konkrétně jim způsobuje jejich nespokojenost a případně ji změnit. Otvírá klientům možnosti zaměřit pozornost na odstranění příčiny jejich generalizované nespokojenosti.

4.12 PŘESVĚDČENÍ

Nedílnou součástí programu VH je i práce s přesvědčeními. Ve stravování lidé podléhají velmi mnoha omezujícím přesvědčením, která jim brání v hubnutí nebo v přijetí zdravého stravovacího režimu. Přesvědčení jsou velmi důležitou součástí naší osobnosti, která nás „ujišťují“ o tom, že „něco nějak“ funguje. Přesvědčení však mohou být předmětem volby, lze zahodit ta, která člověka omezují a přijmout ta, která činí život lehčí a úspěšnější. Základní podmínkou úspěchu v kterékoliv oblasti je mít taková přesvědčení, která umožňují být úspěšný. V programu VH díky diskusi si účastníci mapují svá přesvědčení v souvislosti s jejich přístupem ke stravování, k jejich postavě, k jejich sebedůvěře apod. Příkladem může být přesvědčení „Hubnutí je o odřikání si dobrých jídel“.

Zkratka k přijetí přesvědčení:

1. Klient se zamyslí nad přesvědčením „hubnutí je o odřikání si dobrých jídel“ – a představí si to jako situaci A
2. Klient si představí situaci B, ve které toto přesvědčení neplatí. Např. jako odpověď na otázku: „Která zelenina vám nejvíce chutná a jak byste si ji nejraději připravil?“
3. Klienta si asociuje situaci B a pocity ukotví.
4. Poté si znovu prožije situaci A a znovu se zamyslí nad svým původním přesvědčením „hubnutí je o odřikání si dobrých věcí“. Popíše veškeré pocity daného přesvědčení, aby si všiml, co je pro něho důležité, co mu toto přesvědčení přináší a jak ho hodnotí.
5. Stejně tak klient zhodnotí i nové přesvědčení, které vytvořil v situaci B a své prožitky popíše, vč. toho, co mu přináší změna přesvědčení.

6. Zvolí si dvě situace v nastávajícím týdnu, o kterých ví, že nastanou – např. výběr mezi dvěma restauracemi – klasickou a vegetariánskou. Nebo výběr mezi dvěma odlišnými jídly a představí si své jednání v kontextu nového přesvědčení a příjemných pocitů. Situaci opakujeme alespoň dvakrát.
7. Klient rozhodne, co konkrétně v budoucnosti udělá nebo o čem bude přesvědčen.

4.13 PŘERÁMCOVÁNÍ A TRANSFORMACE VÝZNAMU

Snaha zbavit se nežádoucího chování silou vůle je velmi namáhavá. Tím, že se zaměřuje pozornost na nežádoucí stav, ten se stále více posiluje. Je tedy zapotřebí najít jiný, lepší způsob naplnění úmyslu, který lépe vyhovuje stanovenému cíli. V programu VH jsou použita cvičení, která ukazují, jak pracuje zaměření pozornosti na negativní podnět. Před klienty na stole leží čokoláda a oni pozorují a popisují vše, jaké pocity a z toho plynoucí chování jim čokoláda vyvolává. Zde je zapotřebí sladit úmysly a chování tak, aby lépe ladily s podstatou osobnosti. Čokoláda většinou navozuje pocit uspokojení, slasti a přitom její konzumace vede k výčtkám svědomí, takže chování, které mělo kladný záměr – uspokojit, vede k záporným výsledkům. Jde především o konflikt jednotlivých částí člověka. Zde je použita metoda přerámcování, kdy je klient v transu.

1. Klient si zvolí chování, které chce změnit – např. večerní požívání čokolády. Jedná se o situace typu: „Nechci to dělat, ale vždycky to udělám úplně stejně.“ Klient se potřebuje rozhodnout, že se nechce vzdát kladné odezvy – slasti, uklidnění a uspokojení.
2. Poté klient naváže komunikaci s tou částí svého já, které je zodpovědné za toto chování. Obrátí komunikaci dovnitř sebe, do svého nitra a zeptá se, zda ta část jeho já odpovídající za dané chování, je ochotna komunikovat. Zde je zapotřebí otevřít smysly veškerým vnitřním smyslům, obrazům, zvukům, pocitům. Klient si určí signál, kterým bude se svým nitrem komunikovat ve stylu ano/ne. Požádá, aby signál ano byl zvýrazněn, signál ne utlumen. Může to být např. jemný tělesný pocit. Toto je zapotřebí udělat, protože velkou část chování, které

chce klient změnit je z podvědomí, se kterým je zapotřebí naučit se komunikovat.

3. Klient dané části sebe poděkuje za spolupráci a zeptá se, zda mu tato část sdělí, o co se pokouší. Pokud odpoví ano, dostane se mu do vědomí úmysl daného chování. Pokud však odpoví ne, je zapotřebí zkoumat okolnosti, za kterých je daná část ochotná sdělit úmysl, čeho chce chováním dosáhnout. Jinak se předpokládá kladný úmysl. Dále je zapotřebí zeptat se dané části, zda by byla ochotna vyzkoušet i jiné chování, tak aby se mohl naplnit daný úmysl – záměr v případě, že by měla k dispozici stejně dobrý nebo ještě lepší chování. Kdyby signál odpovědi byl ne, pak jsou signály zkreslené, protože žádná část osobnosti ve správné mysli by nemohla zamítnout tuto nabídku.
4. Dále je tvořivá část mysli vyzvána, aby vytvořila nový způsob chování, který by splnil stejný záměr. Některé z nich si klient již uvědomuje. Pokud tomu tak není, požádá se, aby podvědomí vybralo to nejvhodnější chování pro splnění daného záměru. Signálem ano, podvědomí potvrzuje, že už zná některé varianty. Je vhodné mít alespoň tři. Poté se poděkuje tvořivé části klienta za spolupráci.
5. Poté se klient zeptá své části zodpovědné za chování, zda bude souhlasit s používáním nové možnosti místo starého chování po dobu několika týdnů. Dostane-li odpověď ano, je vše v pořádku a může se přejít k bodu 6. Pokud dostane odpověď ne, je zapotřebí ujistit svou část, že stále může používat starý způsob chování, ale že by byl velmi rád, kdyby nejprve použila novou nabízenou možnost. Pokud je signál znovu ne, pak je zapotřebí znovu projít přerámcování od začátku.
6. Kontrola ekologie – Klient se zeptá vědomé i nevědomé mysli, zda má některá námítka proti novým možnostem. Zde je zapotřebí velmi pečlivě vnímat všechny přicházející signály, aby uvnitř osobnosti nedocházelo k dalším vnitřním konfliktům. Pokud je zde nesoulad, pak se musí proces přerámcování projít znovu nebo vyřešit konflikt s danou částí tím, že se požádá tvořivá část, aby poskytla namítající části nové možnosti. Nové možnosti musí znovu projít ekologickým testem.

Každé chování, ať už je člověkem vnímáno jako podivné, destruktivní nebo jakkoliv bizarní, slouží nějakému úmyslu, který nemusí být vědomý. Tento účel většinou bývá podvědomý. Jestliže je však úmysl v konfliktu s chováním, je zapotřebí toto změnit a nastolit harmonii.

5 KVALITATIVNÍ VÝZKUM

5.1 CÍLE VÝZKUMU

Tato práce se zabývá možností využití technik NLP při práci s lidmi, kteří chtějí projít procesem změny myšlení s následným vlivem na tělesnou hmotnost a zároveň se naučit ovládnout myšlení, emoce a zlepšit tak prožívání života. V teoretické části je popsána NLP jako psychologická disciplína, její principy a jednotlivé techniky. Dále následuje popis programu VH a jeho témata a lekce. V praktické části je věnována pozornost integraci metody NLP v programu Vědomé hubnutí a hledání odpovědí na otázky:

1. Jaký vliv má myšlení na náš život?
2. Může metoda NLP ovlivňovat naše myšlenky a prožívání?
3. Je metoda NLP vhodná pro změny myšlení ve stravovacích návycích a v hubnutí?

Cílem této práce je popis, výzkum a praktické uplatnění metody NLP používané ve vzdělávacím programu VH a zjištění vlivu myšlení na formování postavy a kvalitu prožívání života.

Programu VH se zúčastnilo 15 osob, kteří absolvovali 10. dvouhodinových lekcí. Během programu VH si lektorka vedla záznamy o jednotlivých klientech, kteří v závěru odpovídali na otázky, které byly uvedeny v dotaznících. Hlavními sledovanými údaji byly především techniky NLP. Účastníci programu vyhodnocovali, jak tyto techniky podporují jejich sebedůvěru, zda se zlepšují jejich komunikační schopnosti, zda došlo ke změnám ve vztazích v jejich blízkém okolí, zda došlo v důsledku změn myšlení k váhovému úbytku, zda se zvýšilo jejich ovládnutí emocí, zda se zlepšilo vnímání sebe sama, svých myšlenkových pochodů nebo schopnost porozumět lidem a do jaké míry jsou schopni používat techniky NLP i v ostatních oblastech života.

5.2 VÝZKUMNÉ METODY

Autorka práce zvolila kvalitativní design výzkumu, protože pracovala s poměrně malým výzkumným vzorkem 15 osob, protože ne všichni účastníci programu byli ochotni se po skončení programu zapojit do dotazníkového šetření. Vzhledem k tomu, že dotazník se týkal velmi osobních a citlivých informací, jsou v dotazníku použity jen iniciály jejich jmen. Dalším důvodem pro zvolení kvalitativního výzkumu byl fakt, že zkoumané jevy vyžadují kvalitativní interpretaci. Při práci byl použit výstupní kvalitativní dotazník s posuzovacími škálami a celkovým hodnocením programu.

5.3 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO VZORKU

Výzkumného programu se zúčastnilo 15 dospělých osob ve věku od 18 do 64 let, kteří se přihlásili do programu VH na základě inzerce v regionálních periodikách, na základě osobního setkání v poradenské praxi a z internetové prezentace www.vedomehubnuti.cz. Do cílové skupiny a dotazníkového šetření se přihlásila i jedna žena, která měla diagnostikovanou chorobu diabetes melitus II. Ve výzkumném vzorku převažovaly osoby se středoškolským vzděláním, dvě osoby měly vzdělání vysokoškolské. Výzkumný vzorek se skládal z 13 žen a 2 mužů.

Problémem většiny klientů byla mírná až větší nadváha, která se ani po opakujících se dietách nesnižovala, s přibývajícím věkem se spíše zvyšovala. Většina klientů měla špatně vyvážený jídelníček z pohledu obsahu bílkovin, vlákniny a sacharidů a nedodržovali zásady acidobazické rovnováhy. Většina klientů uváděla, že jejich nadváha jim způsobuje frustraci, která má negativní dopad do mnoha oblastí jejich života a tyto důvody je přivedly k přihlášení se do programu Vědomé hubnutí. Jedna z klientek jako důvod přihlášení uvedla nespokojenost manžela s její postavou a jeho tlak na změnu.

Tabulka 1: Seznam účastníků zapojených do výzkumu NLP ve VH

jméno	pohlaví	věk	váha		objem pas		objem boky		rozdíl v kg
			na začátku	na konci	na zač.	na konci	na zač.	na konci	
R Š	Ž	34	74,7	69,4	85	76	110	101	-5,3
L K	Ž	64	75	67	90	79	112	100	-8
M K	Ž	42	90,7	84,3	102	95	119	105	-6,4
B K	Ž	18	69,6	62,1	76	69	108	98	-7,5
I V	Ž	49	113	101	120	107	135	121	-12
L R	Ž	38	78	66	95	81	116	103	-12
J M	Ž	53	84,7	75,7	92	81	112	101	-9
V K	Ž	41	73,2	64,7	83	79	108	99	-8,5
K T	Ž	29	79,1	69,5	89	78	112	101	-9,6
M S	Ž	25	69,1	61,8	76	68	109	99	-7,3
K S	Ž	28	72,3	63,7	83	79	107	96	-8,6
J V	Ž	33	88	77,3	99	87	111	101	-10,7
A H	Ž	31	89,9	79,8	101	94	115	104	-10,1
P S	M	39	101	87					-14
R J	M	32	94	85					-9

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

První respondentka RŠ má lékařem stanovenou diagnózu diabetes mellitus 2. typu a musela si aplikovat inzulinové injekce. U mužů nebyl měřen objem pasu a boků.

5.4 ORGANIZACE VÝZKUMU

Výzkum probíhal v prostorách kanceláře na adrese Josefa Houdka 1, Praha 5 v časovém rozmezí leden až březen 2014 a druhý cyklus duben až červen 2014. V přípravné fázi se autorka práce věnovala studiu literatury, internetových zdrojů a přípravě teoretických základů. Zvolený výzkumný problém vyžadoval získávání informací z několika tematických okruhů. Prvním okruhem bylo NLP, se kterým se autorka práce seznámila při koučovacím výcviku v Koučink Centru, s.r.o. Tento výcvik byl veden Ing. Jiřím Kunčarem od března 2013 do ledna 2014. Je to velmi erudovaný

odborník v oblasti kybernetiky, koučinku a NLP, který studoval na Erickson College ve Vancouveru, a který byl velmi laskav a ochoten spolupracovat při tvorbě jednotlivých technik NLP. Dalším tematickým okruhem byly informace o stravování vedeném dodržováním zásad acidobazické rovnováhy těla a dostatečném příjmu vitamínů a minerálních látek. Tyto informace autorka práce čerpala více než 15letým samoučením a studiem literatury týkající se vlivu stravování na zdraví. Byla přímým účastníkem mnoha seminářů Jiřího Janči, v roce 2000 a MUDr. Karla Erbena - propagátora informací o Hcy v roce 2011 až 2014.

5.5 VÝSLEDKY VÝZKUMU

V dotazníku autorka VH zaznamenávala následující údaje: Iniciály, věk, pohlaví, váha, objem přes pas a objem přes prsa viz tabulka 1 - seznam účastníků v kapitole 5.3 Charakteristika vzorku. Další otázky byly rozděleny do dvou tabulek. První tabulka obsahovala osm otázek, na které účastníci šetření odpovídali hodnocením 1 až 10 a to na začátku a po absolvování programu VH. Rozdíl mezi počátečním a koncovým stavem je zobrazen v příložených grafech.

Seznam otázek:

1. Jak se změnila skladba jídelníčku?
2. Jak se změnil životní styl?
3. Jak se změnil pocit sebedůvěry?
4. Jak se změnil vztahy s partnerem/rodinou?
5. Jak se změnilo ovládání emocí?
6. Jak se změnilo ovládání myšlenek?
7. Jak se změnilo porozumění lidem?
8. Jak se změnila chuť do života/celkové naladění?

Hodnocení:

1. Na první otázku odpověděli čtyři účastníci, že změnili svůj jídelníček cca o 2 až 4 body, jedenáct účastníků o 5 až 7 bodů, tj. u téměř $\frac{3}{4}$ účastníků došlo k výrazné změně stravovacího režimu až o 70%.

Tabulka 2: Jak se změnil jídelníček?

hodnocení	počet hodnotících respondentů	procentuální vyjádření
0		
+1		
+2	1	6,70%
+3	1	6,70%
+4	2	13,30%
+5	7	46,70%
+6		
+7	4	26,70%
+8		
+9		
+10		

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

2. Na druhou otázku odpovědělo sedm účastníků, že se jejich životní styl změnil o 2 až 3 body, dalších sedm o 4 až 5 bodů a jeden účastník dokonce o 7 bodů. Celkově se změnil životní styl o 37%.

Tabulka 3: Jak se změnil životní styl?

hodnocení	počet hodnotících respondentů	procentuální vyjádření
+1		
+2	4	26,70%
+3	3	20,00%
+4	3	20,00%
+5	4	26,70%
+6		
+7	1	6,70%
+8		

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

3. Pocit sebedůvěry se zvýšil u osmi účastníků o 1 až 3 body a u sedmi účastníků o 4 až 6 bodů. Celkově se zvedl pocit sebedůvěry o 30%.

Tabulka 4: Jak se změnil pocit sebedůvěry?

hodnocení	počet hodnotících respondentů	procentuální vyjádření
+1	1	6,70%
+2	4	26,70%
+3	3	20,00%
+4	4	26,70%
+5	2	13,30%
+6	1	6,70%

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

4. Vztahy s partnery nebo s rodinou se u čtyřech účastníků nezměnily, u deseti se zlepšily o 1 až 2 body, jeden účastník uvádí zlepšení o 3 body. Celkově se zkvalitnily vztahy o 11,3%.

Tabulka 5: Jak se změnily vztahy s partnerem/rodinou?

hodnocení	počet hodnotících respondentů	procentuální vyjádření
0	4	26,70%
+1	6	40,00%
+2	4	26,70%
+3	1	6,70%
+4		
+5		
+6		

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

5. Nejvíce se zlepšilo ovládání emocí sedmi účastníkům, kteří uvádějí zlepšení o 3 až 4 body. Šest jich zaznamenalo zlepšení o 2 body a jeden o bod 1. Celkové zlepšení ovládání emocí je o 26%.

Tabulka 6: Jak se změnilo ovládání emocí?

hodnocení	počet hodnotících respondentů	procentuální vyjádření
+1	2	13,30%
+2	6	40,00%
+3	3	20,00%
+4	4	26,70%
+5		
+6		

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

6. Úspěšnost ovládání myšlenek se zvedla u dvanácti účastníků o 2 až 3 body, tři účastníci o 4 až 5 bodů. Celkově se ovládání myšlenek zlepšilo o 28.6%.

Tabulka 7: Jak se změnilo ovládání myšlenek?

hodnocení	počet hodnotících respondentů	procentuální vyjádření
+1		
+2	6	40,00%
+3	6	40,00%
+4	2	13,30%
+5	1	6,70%
+6		

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

7. Na otázku zda se zlepšilo porozumění lidem, odpovědělo sedm účastníků, že došlo ke zvýšení o 2 body. Jedna účastnice uvádí stejně vyrovnané vztahy jako při zahájení programu. Dvěma účastníkům se porozumění zvýšilo o 1 bod a pět účastníků zaznamenalo zlepšení o 3 až 4 body. Celkově došlo k zlepšení o 21,3%.

Tabulka 8: Jak se změnilo porozumění lidem?

hodnocení	počet hodnotících respondentů	procentuální vyjádření
0	1	6,70%
+1	2	13,30%
+2	7	46,70%
+3	4	26,70%
+4	1	6,70%
+5		
+6		

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

8. Nejvyšší zlepšení chuti do života zaznamenali tři účastníci a to o 6 až 7 bodů. Pět účastníků o 4 body, dva o 3 a dalších pět o 2 body. Celkově se zvýšila chuť do života o 36,6%.

Tabulka 9: Jak se změnila chuť do života/celkové naladění?

hodnocení	počet hodnotících respondentů	procentuální vyjádření
0		
+1		
+2	5	33,30%
+3	2	13,30%
+4	5	33,30%
+5		
+6	2	13,30%
+7	1	6,70%

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Druhá část dotazníku byla věnována otázkám hodnocení jednotlivých technik NLP. Účastníci hodnotili techniky na stupnici od 1 do 10.

1. Kotvení
2. Metamodely
3. Přesvědčení
4. Přerámcování
5. Metoda SWISH
6. Změna osobní historie
7. Generátor nového chování
8. Změna stavu

Hodnocení:

1. Technika kotvení nejvíce zaujala dva účastníky, kteří ji ohodnotili 10 body, další dva 7 až 8 body a jedenáct účastníků ji ohodnotili mezi 3 až 5 body. Účastníci tuto metodu hodnotili v průměru 5,2 body.

Tabulka 10: Hodnocení NLP - kotvení

hodnocení	počet hodnotících respondentů	procentuální vyjádření
0		
+1		
+2		
+3	5	33,30%
+4	2	13,30%
+5	4	26,70%
+6		
+7	1	6,70%
+8	1	6,70%
+9		
+10	2	13,70%

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

2. Techniku NLP – metamodely hodnotila třetina účastníků 10 body, druhá třetina (5 osob) mezi 8 a 9 body a zbývající třetina mezi 5 a 7 body. Celkově lze říci, že tato technika se jevila jako velmi účinná. Z těchto údajů vyplývá, že tato technika byla hodnocena v horní polovině škály. Technika metamodely dosáhla bodového hodnocení 8.

Tabulka 11: Hodnocení NLP – metamodely

hodnocení	počet hodnotících respondentů	procentuální vyjádření
+4		
+5	2	13,70%
+6	1	6,70%
+7	2	13,30%
+8	4	20,00%
+9	1	6,70%
+10	5	33,30%

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

3. Téměř polovina účastníků (7 osob) hodnotilo jako velmi přínosnou techniku přesvědčení, protože ji udělili 10 bodů. Šest účastníků ji dalo 7 až 8 bodů a dvě osoby hodnotily 5 body. I tato technika byla účastníkům velmi užitečná při změně jejich stravovacích návyků a životního stylu. V průměru tato technika získala hodnocení 8,3 body.

Tabulka 12: Hodnocení NLP – přesvědčení

hodnocení	počet hodnotících respondentů	procentuální vyjádření
+4		
+5	2	13,70%
+6		
+7	3	20,00%
+8	3	20,00%
+9		
+10	7	46,70%

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

4. Technika přerámcování dostala od šesti účastníků plný počet 10 bodů. Pět osob ji hodnotilo 5 až 7 body, a zbývající tři od 4 do 6 bodů. Přerámcování je také oblíbenou technikou, která se v hodnocení pohybovala v horní polovině stupnice. V průměru tato technika získala hodnocení 8 bodů.

Tabulka 13: Hodnocení NLP – přerámcování

hodnocení	počet hodnotících respondentů	procentuální vyjádření
+4	1	6,70%
+5	1	6,70%
+6	1	6,70%
+7	3	20,00%
+8	2	13,30%
+9	1	6,70%
+10	6	40,00%

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

5. Metodu SWISH jen jeden účastník hodnotil v horní polovině stupnice a to stupněm 8. Sedm osob uvedlo hodnocení v polovině stupnice od 4 do 6 bodů a sedm osob ji ohodnotilo 1 a 2 body. V průměru tato technika dosáhla 3,6 bodu.

Tabulka 14: Hodnocení metody NLP – metoda SWISH

hodnocení	počet hodnotících respondentů	procentuální vyjádření
+1	2	13,30%
+2	5	33,30%
+3		
+4	2	6,70%
+5	4	6,70%
+6	1	6,70%
+7		20,00%
+8	1	13,30%

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

6. Deset účastníků ohodnotilo metodu změnu osobní historie v dolní polovině stupnice 3 až 5 body. Čtyři účastníci ji ohodnotili 8 body a jeden body 10. V průměru tato technika byla hodnocena 5,8 body.

Tabulka 15: Hodnocení NLP – změna osobní historie

hodnocení	počet hodnotících respondentů	procentuální vyjádření
+1		
+2		
+3	2	13,30%
+4	1	6,70%
+5	7	46,70%
+6		
+7		
+8	4	26,70%
+9		
+10	1	6,70%

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

7. Technika generátor nového chování dostala od účastníků v průměru 5,93 bodů, kdy sedm účastníků ji hodnotilo na stupnici od 3 do 5 bodů a osm účastníků od 6 do 8 bodů.

Tabulka 16: Hodnocení NLP – generátor nového chování

hodnocení	počet hodnotících respondentů	procentuální vyjádření
+1		
+2		
+3	2	13,30%
+4	1	6,70%
+5	4	26,70%
+6	1	6,70%
+7	3	20,00%
+8	4	26,70%
+9		
+10		,

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

8. Nejvíce oblíbenou technikou je změna stavu, která v průměru získala 9,13 bodů. Tato technika se jeví účastníkům jako nejúčinnější.

Tabulka 17: Hodnocení NLP – změna stavu

hodnocení	počet hodnotících respondentů	procentuální vyjádření
+1		
+2		
+3		
+4		
+5		
+6	1	6,70%
+7		
+8	4	26,70%
+9	1	6,70%
+10	9	60,00%

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Během deseti týdnů programu došlo k průměrnému snížení váhy o 9,2 kg. Muži zhubli v průměru o 11,5 kg a ženy o 8,8 kg. Všech 13 žen zaznamenalo zvýšení sebedůvěry o 2 až 5 bodů a to nejen díky snížení hmotnosti, ale i díky vědomí, že si vše mohou řídit samy. Muži se sebedůvěrou neměli problém, ale i tam došlo k mírnému zvýšení o 1 až 2 body. Čtyři účastníci uvedli, že je nadchla metoda změna osobní historie, díky které si vyřešili konflikty v rodině. Všech patnáct účastníků výzkumu shodně velmi kladně hodnotilo metodu změnu stavu, která jim velmi pomáhala v běžném každodenním životě.

Výborného výsledku bylo dosaženo u parametru „chuť do života, celkové naladění“ a to především u žen. Většina z nich uváděla, že k navýšení chuti do života došlo díky uvědomění si vlastní odpovědnosti za své myšlení, postoje a emoce, ale především, že jsou to oni sami, kdo mohou vše ovlivnit a že je v jejich silách si svůj život a prožívání řídit sami. Jedna klientka uvedla, že se díky programu VH vrátila ke svému snu, založit chovnou stanici pro psy, která ji v současné době velmi naplňuje.

Kladné výsledky měli i účastníci, kteří měli drobné zdravotní problémy. Jednalo se o atopický ekzém, který se snížil cca o 30%. Během programu VH došlo u jednoho účastníka ke snížení krevního tlaku a mohl snížit dávky léků. Účastník, který na začátku uváděl bolest zad, konstatoval snížení bolesti o 50%. Nejstarší účastnice programu – 64 let zaznamenala absenci pálení žáhy.

Díky absolvování programu mnozí klienti získali nadhled nad svými vztahy a zjistili, že jsou schopni většího porozumění a pochopení odlišností a tím i respektování svého partnera.

Podle odpovědí účastníků dotazníkového šetření je nejoblíbenější metodou NLP změna stavu, kterou většina z nich začala úspěšně používat i v běžném životě. Kladně hodnotili respondenti i metodu přerámcování, přesvědčení a metamodely, díky kterým si začali uvědomovat dosah svého myšlení a tím je i měnit.

ZÁVĚR

NLP je praktická psychologická metoda, která se neustále dynamicky vyvíjí, tak jak se vyvíjejí poznatky o mozku, o jeho fungování a myšlení. Z tohoto důvodu bylo cílem této práce přednést omezený počet vybraných korelátů NLP a ty v programu Vědomé hubnutí v praxi prozkoumat. Ústředním tématem práce byla praktická aplikace NLP v oblasti výživy a životního stylu, který zde byl prezentován formou programu VH a zhodnocení jejího vlivu na proces hubnutí. V současné době je v České republice poměrně málo dostupných zdrojů ohledně aplikací NLP. Metoda NLP je spojována především s pracovním prostředím, se zvyšováním efektivity komunikace v manažerských profesích nebo při terapiích. Další z oblastí, kde je NLP uplatňováno, je zrychlené učení, čtení a výuka cizích jazyků.

Cílem této práce byl popis, výzkum a praktické uplatnění této metody ve vzdělávacím programu VH a zjištění vlivu myšlení a jeho změn na hubnutí a na zdravé stravovací návyky. Teoretická část se věnovala vysvětlení a ukotvení pojmu NLP a praktická část tyto pojmy prezentovala v praxi.

V úvodu této práce si autorka položila tři výzkumné otázky, na které prostřednictvím této práce hledala odpověď.

1. Jaký vliv má myšlení na náš život?
2. Může metoda NLP ovlivňovat naše myšlenky a prožívání?
3. Je NLP vhodná pro změny myšlení ve stravovacích návycích a v hubnutí?

1. Jaký vliv má myšlenka na náš život? Výsledky výzkumné práce prokázaly, že myšlenky a myšlení, způsob, jakým je člověk ukládá do formy vzpomínky, mají zásadní vliv na lidský život, protože způsobem, jakým člověk myslí, si svůj život vytváří. Z předložených cvičení a i výsledků výzkumu je prokazatelné, že prožíváním a vizualizací určitých situací lze budoucnost modelovat a upravovat. Cvičení dále prokázala, že vizualizace a mentální techniky mají skutečný dopad na budoucí chování.

2. Může NLP ovlivňovat naše myšlenky a prožívání? Ano. Tato práce prokázala, že mysl a tělo je spojeno v jeden celek, které se ve vzájemných vazbách ovlivňují. Dokázala, že myšlenky jdou ovlivňovat a měnit a tím i měnit své prožívání života bez ohledu na vnější okolnosti. Účastníci programu shodně uvádějí, že techniky NLP jim pomohli změnit některá přesvědčení, která jim bránila ve změnách životního stylu a životosprávy. Zároveň uvádějí, že jim tyto techniky postupně pomáhají měnit myšlení a především poznat sami sebe a svůj způsob myšlení. Stejně tak se na výzkumném vzorku prokázalo, že jde změnit i negativní působení vzpomínek na prožívání přítomnosti.

3. Je metoda NLP vhodná pro změny myšlení ve stravovacích návycích a v hubnutí? Ano, metoda NLP se osvědčila při práci s lidmi, kteří chtějí změnit myšlení a myšlenkové vzorce vedoucí k nadváze a ke špatným stravovacím návykům. Lidé, kteří trpí nadváhou, jsou často v konfliktu se svou tělesnou schránkou, vnímají se nehezcí, nezajímaví a neúspěšní. To vede k jejich deprivaci a tento negativní pocit ovlivňuje mnoho dalších oblastí jejich života.

Výsledky výzkumu v praxi prokázaly, že NLP je účinná metoda, která umí změnit frustrující pocity nejen momentálních emocionálních stavů, ale především změnou návyků, přesvědčení a vzorců myšlení pomáhá realizovat změny ve stravovacích návycích a hubnutí. Lidé, kteří se díky NLP uvolňují ze svazujících pout mysli a jejich programů, získávají prostor pro volbu, pro změny v různých oblastech života. Díky technikám NLP klienti dosáhli nejen snížení váhy, ale především začali realizovat své dávné sny a plány, které je dnes naplňují radostí a spokojeností.

Program VH má ve svém názvu slovo hubnutí, ale hubnutí je zde spíše druhotným efektem. Díky zdravému a vyváženému stravování a především vědomým rozhodnutím, se tělo „samo“ začne zbavovat uložených škodlivin v tukových zásobách a dochází k celkovému ozdravení těla. Velmi podstatnou částí, která je zastoupena NLP, je tento proces urychlen a zkvalitněn a k požadovanému výsledku je snadnější cesta bez namáhavého používání vůle.

Autorka VH díky NLP získala velmi účinné nástroje, pomocí nichž lze klientům velmi rychle pomoci. Výhodou je, že techniky NLP jsou dovednosti, které si lze cvičením osvojit, takže klienti nejsou závislí na pomoci zvenčí, ale postupně jsou sami

schopni pomoci si od svých problémů sami. Díky různým aplikacím NLP do dalších oblastí života se tato metoda dostane čím dál tím víc do povědomí veřejnosti a otevřou se další možnosti jejího využití.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

Alder, Harry. *NLP pro manažery*. 1.vyd. Praha: PRAGMA, 1997. ISBN 80-7205-473-2.

Bandler Richard, Roberti Aessio, Fitzpatrick Owen. *NLP pro každého: Naprogramujte svou hlavu na úspěch*. 1. vyd. Brno: BizBooks, 2013. ISBN 978-80-265-0122-0.

Bateson, Gregory. *Mysl a příroda, nezbytná jednota*. 1. vyd. Praha: Malvern, 2006. ISBN 80-86702-19-7.

Beneš, Milan. *Andragogika teoretické základy*. 1. vyd. Praha: EUROLEX BOHEMIA s.r.o., 2003. ISBN 80-86432-23-8.

Beneš, Milan. *Idea vzdělávání v současné společnosti*. 1. vyd. Praha: EUROFLEX BOHEMIA s.r.o., 2002. ISBN 80-86432-40-8.

Budwig Johanna. *Lněný olej, účinná pomoc proti arterioskleróze, infarktu a rakovině*. 1. vyd. Praha: Pragma, 2008. ISBN 978-80-7205-105-2.

Cumminsová D.Denise. *Záhady experimentální psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, s.r.o., 2006. ISBN 80-7367-173-5.

Čeledová Libuše., Čevela Rostislav. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.

Erben, Karel. *Jak pomoci tělu, aby se vyléčilo samo: Klíčem ke zdraví je homocystein*. 1. vyd. Praha: Formát, 2004. ISBN 80-86718-31X.

Felix Clara. *Vše o tucích typu omega-3*. 1. vyd. Praha: Pragma, 2013. ISBN 978-80-7205-886-X.

Janča, Jiří. *Co nám chybí: kovy, jiné prvky a vitamíny v lidském těle*. 2. vyd. Praha: Eminent, 1992. ISBN 80-900176-2-2.

- Jentschura Peter, Lohkamper Josef. *Zdraví díky odkyselení a vyloučení škodlivin*. 3. vyd. Praha: Nakladatelství Vladislava Šafratová, 2014. ISBN 13:978-3-933-874-33-7.
- Jung, C.G. *Duše moderního člověka*. 1.vyd. Praha: Atlantis,1994. ISBN 80-7108-087-X
- Jung, C.G. *Analytická psychologie, její teorie a praxe*. 2. vyd. Praha: Academia, 1993. ISBN 80-200-0480-7.
- Knight, Sue. *NLP v praxi: Neurolingvistické programování jako cesta k osobní jedinečnosti*. 1. vyd. Praha: Management Press s.r.o., 2011. ISBN 978-80-7261-231-4.
- Kulišťák, Petr. *Neuropsychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, s.r.o., 2011. ISBN: 978-80-7367-891-3
- Machová Jitka, Kubátová Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.
- Malzt Maxwell. *Psychokybernetika: Nový způsob jak žít plnějším životem*. 1. vyd. Praha: PRAGMA, 1998. ISBN 80-7205-603-4.
- Nakonečný Milan. *Úvod do psychologie*. 1. vyd. Praha: Academica, 2003. ISBN 80-200-0993-0.
- O'Connor Joseph., Seymour John. *Úvod do neurolingvistického programování: Jak lépe porozumět sobě i jiným a dosáhnout svých cílů*. 1. vyd. Praha: Institut pro neurolingvistické programování, 1998. ISBN 80-238-2604-2.
- Palán Zdeněk, Langer Tomáš. *Základy andragogiky*. 1. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008. ISBN 978-80-86723-58-7.
- Ramachandran, V.S. *Mozek a jeho tajemství aneb: Pátrání neurologů po tom, co nás činí lidmi*. 1. vyd. Praha: nakladatelství dybbuk, 2013. ISBN 978-80-7438-080-8.

Seznam použitých internetových zdrojů

EXNEROVÁ, K. *Jak hubnout pomocí odkyselení organismu*. [online]. [vid. 2015-01-10]. Dostupné z : <http://www.vedomehubnuti.cz/jak-zhubnout/jak-odkyselit-organismus>

EXNEROVÁ, K. *Co je vědomé hubnutí*. [online]. [vid. 2015-10-30] Dostupné z: <http://www.vedomehubnuti.cz/index.php/blog/45-program-vedome-hubnuti>

EXNEROVÁ, K. *Jak hubnout pomocí Vědomého hubnutí*. [online]. [vid. 2014-12-28a]. Dostupné z: <http://www.vedomehubnuti.cz/index.php/jak-zhubnout>

EXNEROVÁ, K. *Jak hubnout pomocí Vědomého hubnutí*. [online]. [vid. 2014-12-28b]. Dostupné z: <http://www.vedomehubnuti.cz/index.php/jak-zhubnout>

EXNEROVÁ, K. *Metody Vědomého hubnutí*. [online]. [vid. 2015-01-05] Dostupné z: <http://vedomehubnuti.cz/metody-vedome-hubnuti>

EXNEROVÁ, K. *Jak hubnout pomocí Vědomého hubnutí*. [online]. [vid. 2015-01-30]. Dostupné z: <http://www.vedomehubnuti.cz/index.php/jak-zhubnout>

EXNEROVÁ, K. *Jak hubnout pomocí Vědomého hubnutí*. [online]. [vid. 2014-12-01]. Dostupné z: <http://www.vedomehubnuti.cz/index.php/jak-zhubnout>

EXNEROVÁ, K. *Jak hubnout pomocí NLP*. [online]. [vid. 2015-01-30] Dostupné z: <http://www.vedomehubnuti.cz/index.php/jak-zhubnout/nlp-neurolingvisticke-programovani>

NLPEDIA, VAKOG. [online]. [vid. 2015-01-20]. Dostupné z: <http://nlpportal.org/nlpedia/wiki/VAKOG>

SEZNAM ZKRATEK

Hcy – homocystein

NLP – neurolingvistické programování

VH – vědomé hubnutí

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Seznam účastníků ve výzkumu NLP v programu VH	62
Tabulka 2: Hodnocení otázky Jak se změnila skladba jídelníčku?	64
Tabulka 3: Hodnocení otázky Jak se změnil životní styl?	64
Tabulka 4: Hodnocení otázky Jak se změnil pocit sebedůvěry?	65
Tabulka 5: Hodnocení otázky Jak se změnil vztahy s partnerem/rodiči?	65
Tabulka 6: Hodnocení otázky Jak se změnilo ovládnání emocí?	66
Tabulka 7: Hodnocení otázky Jak se změnilo ovládnání myšlenek?	66
Tabulka 8: Hodnocení otázky Jak se změnilo porozumění lidem?	67
Tabulka 9: Hodnocení otázky Jak se změnila chuť do života/celkové naladění?	67
Tabulka 10: Hodnocení techniky NLP – Kotvení	68
Tabulka 11: Hodnocení techniky NLP – Metamodely	69
Tabulka 12: Hodnocení techniky NLP – Přesvědčení	69
Tabulka 13: Hodnocení techniky NLP – Přerámcování	70
Tabulka 14: Hodnocení techniky NLP – Metoda SWISH	70
Tabulka 15: Hodnocení techniky NLP – Změna osobní historie	71
Tabulka 16: Hodnocení techniky NLP – Generátor nového chování	71
Tabulka 17: Hodnocení techniky NLP – Změna stavu	72

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Rozložení komunikace	25
Graf 2: Schéma tvoření kotvy	55

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA A – DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 1. RŠ	I.
PŘÍLOHA B – DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 2. LK	II.
PŘÍLOHA C – DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 3. MK	III.
PŘÍLOHA D – DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 4. BK	IV.
PŘÍLOHA E – DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 5. IV	V.
PŘÍLOHA F – DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 6. LR	VI.
PŘÍLOHA G – DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 7. JM	VII.
PŘÍLOHA H – DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 8. VK	VIII.
PŘÍLOHA I – DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 9. KT	IX.
PŘÍLOHA J – DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 10. MS	X.
PŘÍLOHA K – DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 11. KS	XI.
PŘÍLOHA L – DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 12. JV	XII.
PŘÍLOHA M – DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 13. AH	XIII.
PŘÍLOHA N – DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 14. PS	XIV.
PŘÍLOHA O – DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 15. RS	XV.

PŘÍLOHA A: DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 1. RŠ

Dotazník - NLP ve Vědomém hubnutí

Iniciály: RŠ
 Věk: 34
 Pohlaví: Ž
 Důvod přihlášení: nespokojenost s váhou
 Zdravotní stav: diabetes mellitus II.

	na začátku	na konci	rozdíl
Váha	74,7	69,4	-5,3
objem přes pas	85	76	-9
objem přes boky	110	101	-9
označit 1-10 (10 je max)			
Jak se změnil jídelníček?	1	5	+4
Jak se změnil životní styl?	1	4	+3
Jak se změnil pocit sebedůvěry?	2	6	+4
Jak se změnil vztahy s partnerem?	7	7	0
Jak se změnilo ovládnání emocí?	2	6	+4
Jak se změnilo ovládnání myšlenek?	0	3	+3
Jak se změnilo porozumění lidem?	5	7	+2
Jak se změnila chuť do života?	3	7	+4

Hodnocení technik po ukončení VH 1-10 (max 10)

NLP - kotvení	7
NLP - Metamodely	8
NLP - Přesvědčení	5
NLP - Přerámcování	10
NLP - Metoda SWISH	2
NLP - Změna osobní historie	5
NLP - Generátor nového chování	5
NLP - Změna stavu	10

Hodnocení: VH mi velmi pomohlo v pocitu sebedůvěry a celkové chuti do života. Kejmám si svých myšlenek a snažím se je měnit.

Kurz byl velmi intenzivní, hodně informací a přitom velmi prospěšné informace.

Díky programu VH jsem mohla snížit dávky inzulínu, snížila se frekvence hroměních stavů.

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

PŘÍLOHA B: DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 2. LK

Dotazník - NLP ve Vědomém hubnutí

Iniciály: LK
 Věk: 34
 Pohlaví: ž
 Důvod přihlášení: nespokojenost s postavou
 Zdravotní stav: občas zácpa, pálení žáhy

	na začátku	na konci	rozdíl
Váha	75	67	-8 kg
objem přes pas	90	79	-11 cm
objem přes boky	112	100	-12 cm
označit 1-10 (10 je max)			
Jak se změnil jídelníček?	1	4	+3
Jak se změnil životní styl?	1	3	+2
Jak se změnil pocit sebedůvěry?	4	6	+2
Jak se změnil vztahy s partnerem?	4	6	+2
Jak se změnilo ovládání emocí?	5	4	-1
Jak se změnilo ovládání myšlenek?	0	3	+3
Jak se změnilo porozumění lidem?	5	4	-1
Jak se změnila chuť do života?	2	8	+6

Hodnocení technik po ukončení VH 1-10 (max 10)

NLP - kotvení	3
NLP - Metamodely	8
NLP - Přesvědčení	8
NLP - Přerámcování	6
NLP - Metoda SWISH	2
NLP - Změna osobní historie	4
NLP - Generátor nového chování	4
NLP - Změna stavu	9

Hodnocení: Kurz se mi velmi líbil, byl velmi motivační, umi' jsem pracovat s technikami. Některé budu používat i v běžném životě. Po skončení kurzu mě přestala pálet záha.

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

PŘÍLOHA C: DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 3. MK

Dotazník - NLP ve Vědomém hubnutí

Iniciály: MK
 Věk: 42
 Pohlaví: ž
 Důvod přihlášení: nespokojenost s postavou
 Zdravotní stav: /

	na začátku	na konci	rozdíl
Váha	90,7	84,3	-6,4 kg
objem přes pas	102	95	-7 cm
objem přes boky	119	105	-14 cm
označit 1-10 (10 je max)			
Jak se změnil jídelníček?	✓	4	+4
Jak se změnil životní styl?	✓	4	+4
Jak se změnil pocit sebedůvěry?	2	5	+3
Jak se změnil vztahy s partnerem?	5	6	+1
Jak se změnilo ovládání emocí?	2	5	+3
Jak se změnilo ovládání myšlenek?	0	4	+4
Jak se změnilo porozumění lidem?	4	7	+3
Jak se změnila chuť do života?	1	5	+4

Hodnocení technik po ukončení VH 1-10 (max 10)

NLP - kotvení	4
NLP - Metamodely	3
NLP - Přesvědčení	10
NLP - Přerámcování	10
NLP - Metoda SWISH	1
NLP - Změna osobní historie	2
NLP - Generátor nového chování	6
NLP - Změna stavu	10

Hodnocení: Intenzivní a hodnotný kurz.
 Anteta byla pohlačováním, protože
 mi trvá déle než přistoupím na
 změny.
 NLP je skvělá technika, poděravám
 hodně změnu stavu.

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

PŘÍLOHA D: DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 4. BK

Dotazník - NLP ve Vědomém hubnutí

Iniciály: BK
 Věk: 18
 Pohlaví: Ž
 Důvod přihlášení: zvědavost, snížení váhy
 Zdravotní stav: ✓

	na začátku	na konci	rozdíl
Váha	69,6	62,1	-7,5
objem přes pas	76	69	-7cm
objem přes boky	108	98	-10cm
označit 1-10 (10 je max)			
Jak se změnil jídelníček?	✓	3	+3
Jak se změnil životní styl?	✓	2	+2
Jak se změnil pocit sebedůvěry?	1	5	+4
Jak se změnil vztahy s partnerem?	5	6	+1
Jak se změnilo ovládání emocí?	2	6	+4
Jak se změnilo ovládání myšlenek?	0	2	+2
Jak se změnilo porozumění lidem?	3	5	+2
Jak se změnila chuť do života?	4	7	+3

Hodnocení technik po ukončení VH 1-10 (max 10)

NLP - kotvení	8
NLP - Metamodely	8
NLP - Přesvědčení	10
NLP - Přerámcování	7
NLP - Metoda SWISH	5
NLP - Změna osobní historie	5
NLP - Generátor nového chování	7
NLP - Změna stavu	10

Hodnocení: *Moje očekávání byla naplněna, program splnil co jsem chtěla. Navíc mohu polepšovat a znám techniky NLP, a budu je používat dále. Lektorka velmi vstřícná, vše uměla vysvětlit.*

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

PŘÍLOHA E: DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 5. IV

Dotazník - NLP ve Vědomém hubnutí

Iniciály: *IV*
 Věk: *49*
 Pohlaví: *Z*
 Důvod přihlášení: *nespokojenost s váhou*
 Zdravotní stav:

	na začátku	na konci	rozdíl
Váha	<i>113</i>	<i>101</i>	<i>-12 kg</i>
objem přes pas	<i>120</i>	<i>107</i>	<i>-13cm</i>
objem přes boky	<i>135</i>	<i>121</i>	<i>-14cm</i>
označit 1-10 (10 je max)			
Jak se změnil jídelníček?	<i>0</i>	<i>2</i>	<i>+2</i>
Jak se změnil životní styl?	<i>0</i>	<i>7</i>	<i>+7</i>
Jak se změnil pocit sebedůvěry?	<i>1</i>	<i>7</i>	<i>+6</i>
Jak se změnil vztahy s partnerem?	<i>5</i>	<i>7</i>	<i>+2</i>
Jak se změnilo ovládání emocí?	<i>4</i>	<i>8</i>	<i>+4</i>
Jak se změnilo ovládání myšlenek?	<i>0</i>	<i>3</i>	<i>+3</i>
Jak se změnilo porozumění lidem?	<i>7</i>	<i>7</i>	<i>0</i>
Jak se změnila chuť do života?	<i>1</i>	<i>8</i>	<i>+7</i>

Hodnocení technik po ukončení VH 1-10 (max 10)

NLP - kotvení	<i>5</i>
NLP - Metamodely	<i>10</i>
NLP - Přesvědčení	<i>10</i>
NLP - Přerámcování	<i>9</i>
NLP - Metoda SWISH	<i>2</i>
NLP - Změna osobní historie	<i>5</i>
NLP - Generátor nového chování	<i>5</i>
NLP - Změna stavu	<i>10</i>

Hodnocení: *Jsem nadšená, protože jsem nejen
 že jsem zhubla, ale našla jsem
 i mnohem uspokojivější práci -
 pracovat pro dobrovolní organizaci. Lektorce
 velmi dělájí se cenné informace a
 svéto sedení kurzu.*

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

PŘÍLOHA F: DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 6. LR

Dotazník - NLP ve Vědomém hubnutí

Iniciály: LR
 Věk: 38
 Pohlaví: Ž
 Důvod přihlášení: nespokojenost s váhou
 Zdravotní stav: /

	na začátku	na konci	rozdíl
Váha	78	66	-12 kg
objem přes pas	95	81	-14 cm
objem přes boky	116	103	-13 cm
označit 1-10 (10 je max)			
Jak se změnil jídelníček?	/	7	+7
Jak se změnil životní styl?	/	5	+5
Jak se změnil pocit sebedůvěry?	7	6	+5
Jak se změnil vztahy s partnerem?	4	7	+3
Jak se změnilo ovládání emocí?	0	4	+4
Jak se změnilo ovládání myšlenek?	0	2	+2
Jak se změnilo porozumění lidem?	5	7	+2
Jak se změnila chuť do života?	2	8	+6

Hodnocení technik po ukončení VH 1-10 (max 10)

NLP - kotvení	
NLP - Metamodely	
NLP - Přesvědčení	
NLP - Přerámcování	
NLP - Metoda SWISH	
NLP - Změna osobní historie	
NLP - Generátor nového chování	
NLP - Změna stavu	

Hodnocení: Díky kurzu jsem dohazala s hubnutím
 a to, co se pokouším na několik let. O myšlení
 a o tom jak si ovládneme myšlenkami život, ale
 before kurz mi ukázal jak. Techniky NLP
 jsou skvělou pomocí.

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

PŘÍLOHA G: DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 7. JM

Dotazník - NLP ve Vědomém hubnutí

Iniciály: JM

Věk: 53

Pohlaví: Ž

Důvod přihlášení: nadváha

Zdravotní stav: zvyšuju' krevni' tlak

	na začátku	na konci	rozdíl
Váha	84,7	75,7	-9 kg
objem přes pas	92	81	-11 cm
objem přes boky	112	101	-11 cm
označit 1-10 (10 je max)			
Jak se změnil jídelníček?	/	5	+5
Jak se změnil životní styl?	/	3	+3
Jak se změnil pocit sebedůvěry?	5	7	+2
Jak se změnil vztahy s partnerem?	5	6	+1
Jak se změnilo ovládání emocí?	0	3	+3
Jak se změnilo ovládání myšlenek?	0	2	+2
Jak se změnilo porozumění lidem?	3	7	+4
Jak se změnila chuť do života?	5	7	+2

Hodnocení technik po ukončení VH 1-10 (max 10)

NLP - kotvení	3
NLP - Metamodely	6
NLP - Přesvědčení	8
NLP - Přerámcování	8
NLP - Metoda SWISH	2
NLP - Změna osobní historie	3
NLP - Generátor nového chování	3
NLP - Změna stavu	6

Hodnocení: Díky kurzu jsem konečně zhubla, jsem velmi spokojená. J manžel, který mě přiklááel je nadšený. O mystifikacích a jejich fungování jsem moc nevěděla, ale velmi mě to překvapilo, jak to funguje. Skvělá informace. Díky změně jídelníčku se mi snížil krevní tlak a nemusím brát tolik léků. Děkuji

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

PŘÍLOHA H: DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 8. VK

Dotazník - NLP ve Vědomém hubnutí

Iniciály: VK
 Věk: 41
 Pohlaví: ž
 Důvod přihlášení:
 Zdravotní stav: /

	na začátku	na konci	rozdíl
Váha	73,2	64,2	-8,5 kg
objem přes pas	83	79	4 cm
objem přes boky	108	99	9 cm
označit 1-10 (10 je max)			
Jak se změnil jídelníček?	/	5	+5
Jak se změnil životní styl?	/	2	+2
Jak se změnil pocit sebedůvěry?	5	8	+3
Jak se změnil vztahy s partnerem?	6	7	+1
Jak se změnilo ovládání emocí?	2	5	+3
Jak se změnilo ovládání myšlenek?	1	3	+2
Jak se změnilo porozumění lidem?	3	5	+2
Jak se změnila chuť do života?	4	8	+4

Hodnocení technik po ukončení VH 1-10 (max 10)

NLP - kotvení	4
NLP - Metamodely	7
NLP - Přesvědčení	7
NLP - Přerámcování	7
NLP - Metoda SWISH	1
NLP - Změna osobní historie	5
NLP - Generátor nového chování	5
NLP - Změna stavu	8

Hodnocení: S kurzem jsem byla spokojena, zkusila jsem to, co jsem chtěla.

NLP je výborná technika, kterou budu používat i v normálním životě.

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

PŘÍLOHA I: DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 9. KT

Dotazník - NLP ve Vědomém hubnutí

Iniciály: KT
 Věk: 29
 Pohlaví: 2^o
 Důvod přihlášení: nadváha
 Zdravotní stav: /

	na začátku	na konci	rozdíl
Váha	79,1	69,5	-9,6 kg
objem přes pas	89	78	-11 cm
objem přes boky	112	101	-11 cm
označit 1-10 (10 je max)			
Jak se změnil jídelníček?	/	5	+5
Jak se změnil životní styl?	/	2	+2
Jak se změnil pocit sebedůvěry?	2	5	+3
Jak se změnil vztahy s partnerem?	7	9	+2
Jak se změnilo ovládnání emocí?	6	8	+2
Jak se změnilo ovládnání myšlenek?	2	5	+3
Jak se změnilo porozumění lidem?	7	8	+1
Jak se změnila chuť do života?	5	9	+4

Hodnocení technik po ukončení VH 1-10 (max 10)

NLP - kotvení	5
NLP - Metamodely	10
NLP - Přesvědčení	10
NLP - Přerámcování	10
NLP - Metoda SWISH	5
NLP - Změna osobní historie	8
NLP - Generátor nového chování	8
NLP - Změna stavu	10

Hodnocení:

Šlo o informace o pobraninách, o důvodech nadváhy a jak zhubnout. Vyhledem je skupina, která pomáhala a motivovala. jsem nadšená a ráda se si sama řídit sama, techniky NLP jsou užitečné.

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

PŘÍLOHA J: DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 10. MS

Dotazník - NLP ve Vědomém hubnutí

Iniciály: MS
 Věk: 25
 Pohlaví: ž
 Důvod přihlášení: nespokojenost
 Zdravotní stav: /

	na začátku	na konci	rozdíl
Váha	69,1	61,8	-7,3kg
objem přes pas	76	68	-8cm
objem přes boky	107	96	-11cm
označit 1-10 (10 je max)			
Jak se změnil jídelníček?	/	5	+5
Jak se změnil životní styl?	/	5	+5
Jak se změnil pocit sebedůvěry?	3	7	+4
Jak se změnil vztahy s partnerem?	8	8	0
Jak se změnilo ovládnání emocí?	6	8	+2
Jak se změnilo ovládnání myšlenek?	2	4	+2
Jak se změnilo porozumění lidem?	7	9	+2
Jak se změnila chuť do života?	5	8	+3

Hodnocení technik po ukončení VH 1-10 (max 10)

NLP - kotvení	3
NLP - Metamodely	5
NLP - Přesvědčení	7
NLP - Přerámcování	5
NLP - Metoda SWISH	4
NLP - Změna osobní historie	5
NLP - Generátor nového chování	8
NLP - Změna stavu	8

Hodnocení: Nejlepší pro mě je zjištění, že nemám myšlenku podléhat a že si je mohu vybrat a modelovat si život. Blively kurs. Techniky NLP budu používat i jinde.

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

PŘÍLOHA K. DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 11. KS

Dotazník - NLP ve Vědomém hubnutí

Iniciály: KS
 Věk: 28
 Pohlaví: Ž
 Důvod přihlášení: nadváha, nespokojenost
 Zdravotní stav: /

	na začátku	na konci	rozdíl
Váha	72,3	63,7	-8,6 kg
objem přes pas	83	79	-4cm
objem přes boky	102	96	-11cm
označit 1-10 (10 je max)			
Jak se změnil jídelníček?	1	5	+5
Jak se změnil životní styl?	1	4	+3
Jak se změnil pocit sebedůvěry?	4	8	+4
Jak se změnil vztahy s partnerem?	4	8	+4
Jak se změnilo ovládání emocí?	5	6	+1
Jak se změnilo ovládání myšlenek?	2	6	+4
Jak se změnilo porozumění lidem?	4	8	+4
Jak se změnila chuť do života?	6	8	+2

Hodnocení technik po ukončení VH 1-10 (max 10)

NLP - kotvení	3
NLP - Metamodely	5
NLP - Přesvědčení	5
NLP - Přerámcování	4
NLP - Metoda SWISH	2
NLP - Změna osobní historie	3
NLP - Generátor nového chování	3
NLP - Změna stavu	6

Hodnocení: INTENZIVNÍ KURZ S MNOHA VĚTEČNÝMI
 INFORMACEMI. LEKTORKA VÍBORNĚ
 MOTIVUJE I VYSVĚTLUJE.
 TECHNIKY NLP JSOU VELKÝM POMOČNÍKEM
 PŘI HUBNUTÍ.

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

PŘÍLOHA L: DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 12. JV

Dotazník - NLP ve Vědomém hubnutí

Iniciály: JV
 Věk: 33
 Pohlaví: Ž
 Důvod přihlášení: nadváha
 Zdravotní stav: /

	na začátku	na konci	rozdíl
Váha	88	77,3	-10,7kg
objem přes pas	99	87	-12cm
objem přes boky	111	101	-10cm
označit 1-10 (10 je max)			
Jak se změnil jídelníček?	/	5	+5
Jak se změnil životní styl?	/	5	+5
Jak se změnil pocit sebedůvěry?	5	7	+2
Jak se změnil vztahy s partnerem?	2	4	+2
Jak se změnilo ovládnání emocí?	1	3	+2
Jak se změnilo ovládnání myšlenek?	0	3	+3
Jak se změnilo porozumění lidem?	2	5	+3
Jak se změnila chuť do života?	3	5	+2

Hodnocení technik po ukončení VH 1-10 (max 10)

NLP - kotvení	3
NLP - Metamodely	4
NLP - Přesvědčení	4
NLP - Přerámcování	4
NLP - Metoda SWISH	5
NLP - Změna osobní historie	5
NLP - Generátor nového chování	5
NLP - Změna stavu	8

Hodnocení: *Lety VH se mi dost změnil
 z pohledu všeobecné životní
 styl je mi radšena z techniky NLP,
 určitě je lidem porušoval
 i dále.*

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

PŘÍLOHA M: DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 13. AH

Dotazník - NLP ve Vědomém hubnutí

Iniciály: AH
 Věk: 38
 Pohlaví: Ž
 Důvod přihlášení: nadváha, a to prokázáno ekzém
 Zdravotní stav: ekzém

	na začátku	na konci	rozdíl
Váha	89,9	79,8	-10,1 kg
objem přes pas	101	94	-7 cm
objem přes boky	115	104	-11 cm
označit 1-10 (10 je max)			
Jak se změnil jídelníček?	/	7	+7
Jak se změnil životní styl?	/	3	+3
Jak se změnil pocit sebedůvěry?	2	7	+5
Jak se změnil vztahy s partnerem?	5	6	+1
Jak se změnilo ovládání emocí?	5	7	+2
Jak se změnilo ovládání myšlenek?	0	2	+2
Jak se změnilo porozumění lidem?	6	8	+2
Jak se změnila chuť do života?	4	8	+4

Hodnocení technik po ukončení VH 1-10 (max 10)

NLP - kotvení	10
NLP - Metamodely	10
NLP - Přesvědčení	10
NLP - Přerámcování	10
NLP - Metoda SWISH	6
NLP - Změna osobní historie	0
NLP - Generátor nového chování	8
NLP - Změna stavu	10

Hodnocení: Vše hodnotím na vybornou, protože jsem zhubla, hodně mi ustoupil ekzém (asi v 30%) a věřím, že díky jídelníčku se ho zbavím úplně.
 Změny myšlení - NLP - skvělé. Velmi vzrostla chuť do života.

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

PŘÍLOHA N: DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 14. PS

Dotazník - NLP ve Vědomém hubnutí

Iniciály: PS
 Věk: 39
 Pohlaví: M
 Důvod přihlášení: nadváha - zdrav. problémy s páteří
 Zdravotní stav: koleť zád

	na začátku	na konci	rozdíl
Váha	101	87	-14 kg
objem přes pas	—	—	
objem přes boky	—	—	
označit 1-10 (10 je max)			
Jak se změnil jídelníček?	0	7	+7
Jak se změnil životní styl?	0	5	+5
Jak se změnil pocit sebedůvěry?	5	7	+2
Jak se změnil vztahy s partnerem?	6	6	+0
Jak se změnilo ovládnání emocí?	7	8	+1
Jak se změnilo ovládnání myšlenek?	0	3	+3
Jak se změnilo porozumění lidem?	4	7	+3
Jak se změnila chuť do života?	6	8	+2

Hodnocení technik po ukončení VH 1-10 (max 10)

NLP - kotvení	10
NLP - Metamodely	10
NLP - Přesvědčení	10
NLP - Přerámcování	10
NLP - Metoda SWISH	8
NLP - Změna osobní historie	8
NLP - Generátor nového chování	8
NLP - Změna stavu	10

Hodnocení: Je to velkou změnou stravy jídelníčku jsem hubl přímo zdravotně. Začal jsem cvičit a změnil dost životní styl. Skupinka byla velmi velk povzbuzující. Díky NLP jsem dost změnil myšlení a hodně v tom pokračovat. Skvělý kurz!

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

PŘÍLOHA O: DOTAZNÍK ÚČASTNÍKA 15. RJ

Dotazník - NLP ve Vědomém hubnutí

Iniciály: RJ
 Věk: 32
 Pohlaví: M
 Důvod přihlášení: nadváha
 Zdravotní stav: /

	na začátku	na konci	rozdíl
Váha	94	85	-9
objem přes pas	/	/	
objem přes boky	/	/	
označit 1-10 (10 je max)			
Jak se změnil jídelníček?	/	5	+5
Jak se změnil životní styl?	/	4	+4
Jak se změnil pocit sebedůvěry?	7	8	+1
Jak se změnil vztahy s partnerem?	7	8	0
Jak se změnilo ovládání emocí?	5	7	+2
Jak se změnilo ovládání myšlenek?	0	5	+5
Jak se změnilo porozumění lidem?	4	7	+3
Jak se změnila chuť do života?	6	8	+2

Hodnocení technik po ukončení VH 1-10 (max 10)

NLP - kotvení	5
NLP - Metamodely	8
NLP - Přesvědčení	8
NLP - Přerámcování	8
NLP - Metoda SWISH	4
NLP - Změna osobní historie	SKVELÁ METODA 10
NLP - Generátor nového chování	ANO 7
NLP - Změna stavu	10

Hodnocení: JSEM SPOKOJENÝ, UÝBORNE
 METODY.
 SKVELÝ PŘÍSTUP LEKTORŮM I
 UÝBORNA' PREZENTACE NLP.
 BUDU POUŽÍVAT DAĽ.

Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autorky: Květuše Exnerová

Obor: Vzdělávání dospělých

Forma studia: Kombinovaná

**Název práce: NLP jako metoda ovlivňování mysli ve vzdělávacím programu
Vědomé hubnutí**

Rok: 2015

Počet stran textu bez příloh: 67

Celkový počet stran příloh: 15

Počet titulů českých použitých zdrojů: 22

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 9

Vedoucí práce: Mgr. Marcela Pikálková