

Střední zdravotnická škola, Karviná, příspěvková
organizace-zdravotnické lyceum

Psychologická olympiáda

Tajemství komunikace

Význam pozitivního self-talku

Vypracovala: Apolonia Miervová
Školní rok: 2023/2024
Studijní obor: Zdravotnické lyceum

Český Těšín
2023 Moravskoslezský kraj

Obsah

1. Úvod	3
TEORETICKÁ ČÁST	4
2. Historie pozitivní psychologie	4
3. Pozitivní samomluva	4
4. Využití	5
4.1. Zdravotní benefity psychické	5
4.2. Zdravotní benefity fyzické	6
PRAKTICKÁ ČÁST	7
5. Úvod praktické části	7
6. Moje zkušenost s pozitivní psychologií	7
7. Dotazníkové šetření	8
7.1. Otázka č.1: Uvědomujete si svůj vnitřní hlas?	8
7.2. Otázka č.2: Jak často vnímáte myšlenky o sobě?	8
7.3. Otázka č.3: Přemýšlíte o sobě (vnímáte se) většinou?	9
7.4. Otázka č.4: Myslíte si, že Vaše myšlenky ovlivňují Vaši náladu?	9
7.5. Otázka č.5: Slyšel/a jste někdy pojem "pozitivní samomluva"?	9
7.6. Otázka č.6: Myslíte si, že pozitivní samomluva nějak ovlivní Vaše zdraví (psychické, fyzické)?	10
7.7. Otázka č.7: Praktikujete pozitivní samomluvu?	10
8. Cue cards	10
9. Závěr	12
10. Zdroje	14
Knižní zdroje	14
Studie	14
Online	15
11. Přílohy	16

1. Úvod

Komunikace. Ať už verbální nebo neverbální, je to unikátní způsob přenášení informací nebo myšlenek mezi jedinci. Každý den se účastníme desítek konverzací, ale jedna z nich vyčnívá, a i přesto ji častokrát přehlízíme. Stejně jako naše slova, ovlivní lidi okolo nás, naše slova ovlivní i nás samotné. Komunikace sám se sebou, neboli self-talk. Vnitřní řeč, podle definic od Burtona & Readeka (2008) a Vygotského (2004), představuje neustálý proud myšlenek, který ovlivňuje naši náladu a emoce. Každý hodnotící nebo přemýšlivý proces spouští v naší mysli dialog, který může trvat dlouhé hodiny. Tato forma řeči je klíčová pro interpretaci situací, sebepojetí a ovlivňuje jak naše chování vůči okolí, tak i naše psychické zdraví.

Self-talk může být buď pozitivní nebo negativní, a jeho vliv na naše duševní zdraví a pohodu nemálo záleží na obsahu tohoto vnitřního dialogu. Tato práce se zaměřuje na pozitivní self-talk z perspektivy pozitivní psychologie, disciplíny, která identifikuje a posiluje silné stránky jednotlivců a podporuje rozvoj pozitivního myšlení.

Výběr tohoto tématu pramenil z mé vlastní zkušenosti s pozitivním self-talkem, kdy tato praktika mi přinesla do života spoustu benefitů a pomohla mi k dosažení lepšího psychického zdraví. V minulosti jsem měla poruchu příjmu potravy, zapříčiněnou nenávistí k mému fyzickému vzhledu. S tím souviselo i nízké sebevědomí, sebeúcta či sebedůvěra. Avšak díky této praxi jsem opět našla cestu k sobě samotné. Pozitivní self-talk představuje nejen aktuální a zajímavou oblast, ale také inspirující prostředek ke zvýšení psychické pohody.

Práce je strukturována do teoretické a praktické části, přičemž v teoretické části jsou představena základní fakta o pozitivní psychologii, historie této disciplíny, pozitivním self-talku, jeho využití a zdravotní benefity. Praktická část práce zahrnuje kromě popisu osobní zkušenosti s pozitivním self-talkem i kvantitativní výzkum, který se zaměřuje na zkušenosti dotazovaných s pozitivní samomluvu. Dále jsem vytvořila také karty, jejichž účelem je pomoci lidem začínajícími s pozitivní samomluvou.

Cílem této práce je zvýšit povědomí o pozitivním self-talku a jeho pozitivních dopadech na psychické zdraví a kognitivní dovednosti. Obrovské uplatnění má také ve sportu, kde se řadí do tzv. mentální přípravy. Jeho přínos pro společnost je potvrzen i spoustou vědecko-psychologických studií, které poukazují na pozitivní vliv, při převážně dlouhodobém užití této praktiky.

TEORETICKÁ ČÁST

2. Historie pozitivní psychologie

Pozitivní psychologie vznikla jako reakce na dlouhou tradici v psychologii, která se primárně zabývá diagnostikou a léčbou duševních poruch. Jejím cílem bylo přesunout pozornost psychologů od studia nemocí a problémů, ke zkoumání silných a pozitivních stránek lidského života.

Vznikl v 50. a 60. letech 20. století, ale některé práce jsou podstatně starší a sahají až do období antiky. Je oborem psychologie, který se zaměřuje na studium pozitivního lidského chování, zkušeností a myšlenek. Martin Seligman (2003) ji definuje jako vědu o pozitivních emocích (radost, štěstí, láska, naděje) a kladných životních zážitcích a zkušenostech, o pozitivních individuálních vlastnostech a rysech osobnosti (optimismus, nezdolnost, smysl pro humor, svědomitost, sebedůvěra) a o pozitivně fungujících společenstvích a institucích. Zjednodušeně se zabývá optimismem. Ten je považován za hlavního představitele, zakladatele a průkopníka, americký psycholog, který proslul hlavně teorií naučené bezmocnosti a dále je také autorem několika knih. Seligman navrhl tři hlavní pilíře pozitivní psychologie: živý život plný smysluplných zážitků (engagement), dosažení pocitu spokojenosti se životem (life satisfaction) a rozvoj jednotlivcovy síly charakteru (character strengths).

Dalším představitelem byl Mihaly Csikszentmihalyi, původem z Maďarska, zavedl pojem proud neboli flow, jde o stav, kdy se naše tělo snaží dosáhnout něčeho velmi obtížného na úkor biologických potřeb.

Na českých školách se pozitivní psychologie vyučuje jako volitelný předmět od roku 2008. Jedná se třeba o Masarykovu univerzitu v Brně, kde se lze zapsat k předmětu pozitivní psychologie v prvním semestru.

3. Pozitivní samomluva

Jedním z důležitých pojmů v pozitivní psychologii je "pozitivní samomluva." Jedná se o interní dialog, který vedeme sami se sebou a který může mít významný dopad na naši psychickou pohodu a spokojenost.

Pozitivní self-talk je proces, při kterém člověk komunikuje sám se sebou a používá pozitivní slova, myšlenky a pozitivní afirmace (ujištění). Afirmace jsou jednoduché výroky, které si opakuje buď potichu nebo nahlas, v závislosti na tom, co je pro vás v dané chvíli praktičtější či příjemnější. Můžete to udělat kdekoliv – při řízení auta, v čekárně u doktora, před spaním v posteli. (Kehoe 2019) Nemusíte jim však věřit. Stačí opakovat výroky a postupem času se výsledek dostaví. Aby afirmace měly pozitivní účinek, měly by být vždy formulovány pozitivně a v přítomném čase, jako by daná myšlenka byla realitou. Třeba, místo chci být sebevědomá/ý si řeknete jsem sebevědomá/ý.

Překvapivě může mít tento proces několik důležitých účinků na psychiku jedince. Jedním z klíčových prvků pozitivní samomluvy je, podpora sebeúcty a sebedůvěry. Když si lidé sami sebe představují v pozitivním světle a povzbuzují se, mohou dosahovat lepších výsledků a lépe zvládat stresové situace.

4. Využití

Toho je často využíváno u sportovců. Mentální kouč pomáhá s překonáním překážek v mysli sportovce, jako je strach, pochybnosti o sobě, problémy s koncentrací, které brání plnému rozvinutí potenciálu a talentu. Každému však pomůže jiný styl koučinku, proto kouč musí přistupovat ke každému klientovi individuálně.

Psychická příprava se stala nedílnou součástí sportu a je potvrzena i její přínosnost pro sportovce. Jak vyplývá z článku Kahroviče, Radenkoviče, Mavriče & Muriče (2014), existuje mnoho studií, které potvrzují pozitivní dopad self-talku nejen přímo na výkon, ale také například na míru sebevědomí (George & George, 2004). Eliminace negativních a sebe ponižujících myšlenek je více než žádaná, proto pozitivní self-talk je neodmyslitelnou součástí této přípravy.

4.1. Zdravotní benefity psychické

Dalším významným aspektem je, jeho schopnost zlepšit celkové duševní zdraví. Když si lidé rozpoznají své úspěchy a schopnosti a zaměří se na pozitivní aspekty svého života, mohou tím snížit míru úzkosti a deprese.

Může také pomoci překonat negativní myšlenky, které často brání jednotlivcům v dosahování svých cílů. To je třeba shazování sebe sama větami typu JÁ TO NEDOKÁŽU; JÁ TO NEUMÍM. Pokud si osoba uvědomuje své vnitřní negativní hlasité myšlenky a nahrazuje je pozitivními, může se postavit nežádoucím překážkám a zdolat je mnohem lépe.

Mimo jiné se výuka pozitivní samomluvy stala důležitou součástí kognitivně-behaviorální terapie. Terapeuti pomáhají klientům identifikovat negativní self-talk a učí je, jak ho transformovat do pozitivní podoby. Celkově lze říci, že hraje klíčovou roli v pozitivní psychologii.

Pozitivní self-talk má významné vlivy nejen na jednotlivce, ale také na jejich okolí. Pomáhá vybudovat pozitivní vztah k sobě samým, a to vede k vyšší sebeúctě a sebedůvěře. Lidé, kteří si více věří, jsou ochotnější přijímat výzvy a riskovat ve prospěch svého rozvoje.

Slouží jako obranný mechanismus proti stresu. Když si jedinec říká pozitivní věci a věří v sebe, je méně náchylný k negativním účinkům stresu. Je tedy lépe schopen řešit stresové situace. Má to tedy vliv nejen na jeho psychické zdraví, ale také na fyzické zdraví.

Lidé, kteří se věnují pozitivnímu self-talku, jsou obvykle přátelštější, laskavější a pozitivnější vůči ostatním a díky tomu můžeme vytvářet harmoničtější vztahy.

Zvyšováním motivace a povzbuzováním se, se jedinci s větší pravděpodobností stanou produktivními a dosáhnou svých cílů. Jejich pozitivní energie a úspěchy mohou dále inspirovat a povzbuzovat své okolí.

Pokud je člověk spokojen sám se sebou, je schopen poskytnout kvalitnější podporu a povzbuzení ostatním, což může vést k lepšímu duševnímu zdraví komunity.

4.2. Zdravotní benefity fyzické

Ovšem dojde i ke zlepšení fyzického zdraví. Sníží se nám krevní tlak, a dokonce rizika zánětlivých srdečních chorob. Také může přispět k lepší imunitě, díky čemuž budeme méně náchylní na různá onemocnění a také dojde k rychlejšímu zotavení. Dojde i ke zlepšení kvality spánku, zapříčiněnou snížením stresu a úzkosti.

Pokud se podíváme na data z pár předešlých let, zjistíme, že celosvětově dochází k nárůstu lidí s depresivní či úzkostlivou poruchou. Myslím si, že pokud by se začala pozitivní psychologie, konkrétně pozitivní samomluva, praktikovat preventivně pro širokou veřejnost, a to už od útlého věku, mohlo by mít pozitivní vliv na počet diagnostikovaných v budoucích letech.

PRAKTICKÁ ČÁST

5. Úvod praktické části

V praktické části budu detailněji popisovat osobní zkušenost s pozitivní samomluvou. Dále představím kvantitativní dotazníkové šetření, které jsem provedla, abych získala kvantitativní data o zkušenostech respondentů s pozitivním self-talkem. Popíšu strukturu dotazníku, klíčové otázky a cíle výzkumu. A ve třetí části v krátkosti představím cue cards, které mohou posloužit jako pomůcka, lidem začínajícím se pozitivním self-talkem.

6. Moje zkušenost s pozitivní psychologií

V minulosti, kdy jsem intenzivně sportovala a věnovala se judu se má postava začala osvalovat a vypadala jsem jinak než mé vrstevnice. Začala jsem mít spoustu negativních myšlenek, že nejsem krásná, štíhlá, drobná. Vzhledem k vážení na závodech jsem se pravidelně porovnávala s jinými. Snaha udržet se v dané váhové kategorii a nejlépe se dostat do nižší mi přerostla přes hlavu. Za každý gram hmotnosti navíc jsem si začala omezovat jídlo a pak i počítat každou kalorií snědeného jídla. Můj denní příjem se pohyboval v kalorických hodnotách odpovídajícím příjmu malého dítěte.

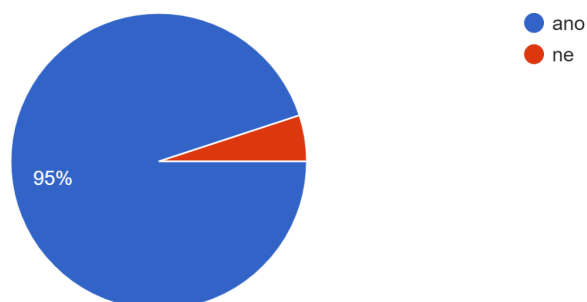
Neustálé a neúnavné myšlenky které mě shazovaly dolů. Moje sebevědomí a sebedůvěra v tomto období jakoby nebylo, navíc jsem z toho začala být unavená a slabá

Naštěstí narazila na lidi, kteří se zabývali tady tím tématem a rozhodla jsem se začít praktikovat pozitivní afirmace. I když jsem zprvu absolutně nevěřila, v to, co jsem si do zrcadla říkala, však postupem času můj mozek byl čím dále tím více přesvědčen o těchto slovech. Nebylo to ze dne na den, tato změna myšlení a kolikrát jsem si říkala, že to je hloupost a nemůže to fungovat, jen nějaké opakování pár myšlenek nebo vět. Po pár týdnech, až měsících opakování se dostavilo ovoce. Konečně věci, které by mě v minulosti trápily a kvůli kterým bych proplakala celé odpoledne, se staly věcmi, nad kterými mávnu rukou a řeknu si, takové věci se dějí, není to konec světa, příště to bude lepší. Díky tomuto pozitivnímu naladění jsem všechno zvládla a jsem na sebe hrdá i díky sportu mám pevnou vůli a dokážu se takto pozitivně naladit.

7. Dotazníkové šetření

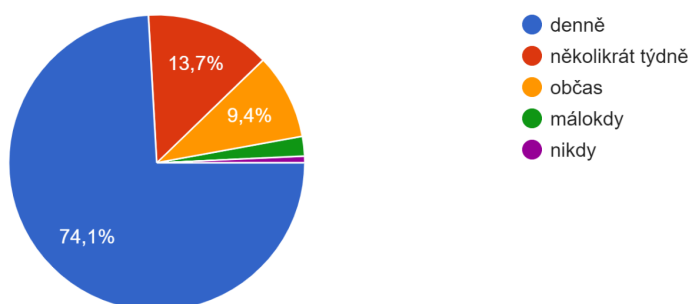
Metodou kvantitativního dotazníkového šetření jsem se snažila zjistit, jak se lidé vnímají a jestli se s pojmem pozitivní samomluva někdy v životě setkali. Dotazník jsem rozeslala svým spolužákům, známým ale také jsem ho sdílela na svých sociálních sítích. Výzkum byl zaměřen převážně na mladé lidi (15–26 let). Dotazník zodpovědělo 139 lidí v různých věkových kategoriích; 15-18 let tvořilo 63,3 %, 18-26 let bylo 26,6 %, dále věkové kategorie 15 let a méně a 26 let a více byly zastoupeny stejným počtem procent konkrétně 5 %. Co se pohlaví týče byla převaha žen, ty tvoří 84,9 %, muži tvoří 10,1 % a nebinární lidé 3,6 %.

7.1. Otázka č.1: Uvědomujete si svůj vnitřní hlas?



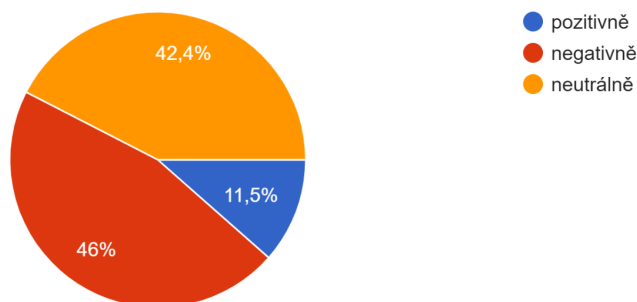
Čekala jsem, že každý má v svůj vnitřní hlas a běžně s ním komunikují, avšak 5 % (7 lidí) si ho neuvědomuje.

7.2. Otázka č.2: Jak často vnímáte myšlenky o sobě?



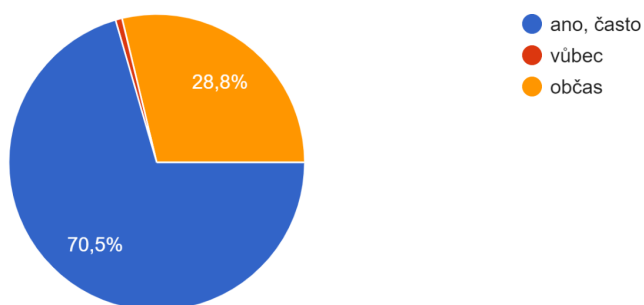
Já osobně myšlenky sama o sobě mám denně několikrát za den. Překvapilo mě, že až čtvrtina tyto myšlenky nemá každý den, a dokonce jeden člověk tyto myšlenky nemá vůbec.

7.3. Otázka č.3: Přemýšlíte o sobě (vnímáte se) většinou?



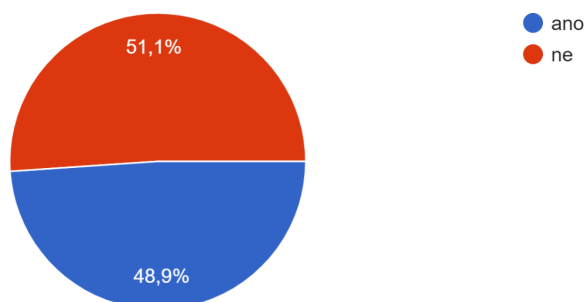
Je zarážející, že mladí lidé, u kterých se předpokládá, že budou pozitivní vzhledem ke svému věku, se z velké části vidí negativně nebo neutrálně. Pozitivně se nevidí ani jedna pětina respondentů. Tyto čísla jsou šokující a velmi smutná a vedou mě k zamyšlení, jak by se tento poměr změnil, kdyby alespoň polovina vyzkoušela praktikovat pozitivní self-talk.

7.4. Otázka č.4: Myslíte si, že Vaše myšlenky ovlivňují Vaši náladu?



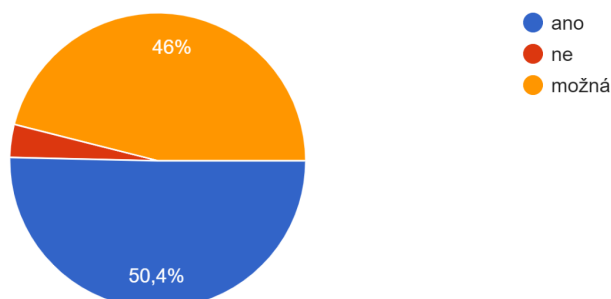
Výsledek této otázky je podle mého očekávání. Samozřejmě že jedna myšlenka nedefinuje vaši náladu, a tím pádem ne vždy ji tedy ovlivní. Vždy záleží na situaci, pozitivitě či negativitě myšlenky, opakovatelnosti nebo i kvantitě myšlenek.

7.5. Otázka č.5: Slyšel/a jste někdy pojem "pozitivní samomluva"?



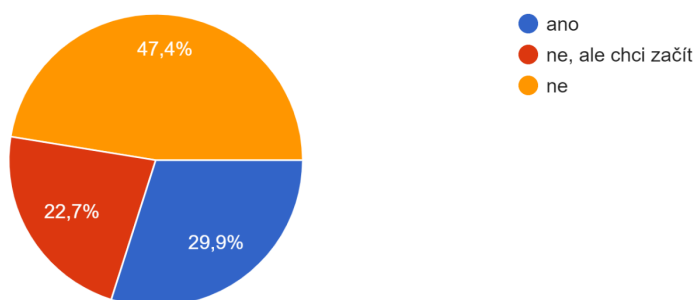
Více než polovina respondentů tento pojem nikdy neslyšela, doufám že tato čísla se do budoucna změní a tento pojem bude běžný.

7.6. Otázka č.6: Myslíte si, že pozitivní samomluva nějak ovlivní Vaše zdraví (psychické, fyzické)?



Očekávala jsem, že lidé budou více skeptičtí a bude větší procento bude odpovídat, že to neovlivní zdraví. Jsem ale ráda, že pouze pár lidí nevěří v potenciál pozitivního self-talku.

7.7. Otázka č.7: Praktikujete pozitivní samomluvu?



Vzhledem k tomu, že polovina nevěděla co pojem pozitivní self-talk znamená poukazuje to na to, že pravděpodobně lidé co pozitivní self-talk nepraktikují, jsou právě ti lidé kteří tento pojem neznají. 29,9 % pozitivní samomluvu praktikují a 22,7 % by chtělo začít, což je podle mě krásný výsledek.

8. Cue cards

Cue cards, také známé jako karty s poznámkami, jsou karty, které mají na sobě napsané slova aby pomohly hercům a mluvčím si vzpomenout na to, co mají říct. (Cue card. Wikipedie) Jelikož asi ne každý bude vědět, kde začít nebo co si má říkat, rozhodla jsem se tedy inspirovat nápadem kartiček s nápovědou a vytvořit sadu kartiček s krátkými afirmacemi. Sada se skládá z 32 karet, které jsou rozděleny na 5 kategorií podle barev, to aby si každý mohl vybrat afirmaci zaměřenou na oblast kterou potřebuje.

První kategorii je **mysl**. Ta je modrá a obsahuje 6 kartiček. Další barva je zelená a pod touto barvou naleznete afirmace týkající se **těla**, jeho přijetí tedy lásce k jeho fyzickému vzhledu. Opět se skládá z 6 karet. 6 žlutých kartiček znázorňuje **úspěch**. Mohlo by se zdát, že obsahově je celkem podobná mysli, avšak není to to samé. Téma **láska** je oranžové. 6 afirmací posilujících lásku sám k sobě. Poslední barvou je růžová a ta obsahuje 8 kartiček na téma **já jsem**. To jsou krátké dvouslovné afirmace, zaměřeny na všechny výše uvedené kategorie, ale protože jsou kratší jednodušeji si je zapamatujete, a proto pravděpodobně častěji využijete.

Pro jejich provedení jsem zvolila jak veselý motiv, tak i barvy, to aby naznačovaly pozitivitu. Věřím v to, že usnadní počátky s praktikou pozitivního self-talku a budou předlohou k vytvoření jiných pozitivních afirmací.

9. Závěr

Jelikož je tento psychologický směr poměrně nový a pro širokou veřejnost dost neznámý. Problémem je, že moc lidí o tomto neví až polovina z respondentů tento pojem nikdy neslyšela a až 71,1 % lidí neví, co si pod tímto pojmem představit. Avšak ve sportu se na pozitivní samomluvu a tento mindset klade čím dál větší důraz, a to přináší své výsledky.

Vzhledem k událostem jako byl COVID-19 a s tím související izolace nebo probíhající válkám, míra lidí diagnostikovaných s depresivní nebo úzkostlivou poruchou narůstá. Světová zdravotnická organizace (WHO) odhaduje že 3,8% populace trpí depresí, konkrétně je to okolo 280 milionu lidí, mezitím úzkostlivá porucha byla v roce 2019 nejčastější duševní poruchou s 301 miliony diagnostikovaných. Tyto čísla jsou zarážející a stále narůstají. Pozitivní self-talk by mohl sloužit jako prevence proti těmto duševním poruchám.

Česko je často vnímáno jako národ s pesimistickým přístupem k životu, ať už toto přesvědčení je pravda či ne, je důležité si uvědomit, že pozitivní self-talk může být mocným nástrojem k překonání negativních postojů a otevření cesty k osobnímu rozvoji a šťastnějšímu životu. Pozitivní self-talk není pouze o vytváření optimistických frází, ale o vytvoření pevného základu sebevědomí a sebedůvěry, které nám následně přinese benefity v podobě lepšího zvládnání stresových situací či větší sebedůvěry.

Já sama jsem díky této praxi zlepšila své psychické zdraví a díky tomu i to fyzické. Přestala jsem na vše pohlížet negativně a zbavila se myšlenek na sebepoškození. Kdysi bych nečekala, že taková maličkost má takovou obrovskou sílu, opak je však pravdou. Naše mysl je silný nástroj, který nezná hranice a je jen na nás, jak se rozhodneme ho využít. Hranice jsou až tam kde je stanovíme my. Sebeláska, sebevědomí, sebedůvěra jsou klíčovými schopnostmi, která jsou mnohokrát opomíjeny. Pozitivní self-talk nám může pomoci právě tyto hodnoty vybudovat. Konec konců vy jste ten, se kterým trávíte nejvíce čas a určitě byste nechtěli trávit tolik času s někým s kým máte špatný vztah.

Je však důležité si uvědomit, že pozitivní self-talk není pouze jednorázovým řešením, ale spíše kontinuálním procesem sebedůvěry a sebedůvěry. Pravidelné praktikování této pozitivní komunikace se sebou samým může přinést dlouhodobé změny v našem vnímání a přístupu k životu.

V dnešní rychle se měnící době, kde jsme vystaveni různým vlivům a tlakům, může pozitivní self-talk poskytnout jakousi oporu a stabilitu. Je to jako nástroj, který nám umožňuje ovlivňovat náš vnitřní dialog a překonávat překážky s větší odvahou a pozitivním pohledem. Potenciál pozitivního self-talku je obrovský a je jen otázkou času kdy se povědomí o něm rozšíří.

“Jakmile nahradíte negativní myšlenky pozitivními, začnete mít pozitivní výsledky.”

(Willie Nelson)

10. Zdroje

Knižní zdroje

- 1) BŘEŇ, Dominik. Význam a vztah self-talku a dalších vybraných psychologických aspektů dobrého sportovního výkonu. Praha, 2018. Bakalářská práce. UNIVERZITA KARLOVA Filozofická fakulta Katedra psychologie
- 2) BUCHANAN, Gregory Mc.Cell a SELIGMAN, Martin E.P. Explanatory style. Routledge, 2013. ISBN 9781317844167
- 3) BC. HOVOŘÁK, Vlastimil. Mentální trénink a jeho vliv na rozvoj osobnosti mladého sportovce. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Katedra společenských věd ve sportu, 2008.
- 4) KEHOE, John. Síla mysli: jak se naučit pracovat se svým vědomím a podvědomím. Přeložil Michaela MARTINOVÁ. V Praze: Rybka Publishers, 2019. ISBN 978-80-87950-65-4.
- 5) SELIGMAN, Martin E. P. Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi. Praha: Ikar, 2003. ISBN 80-249-0293-1
- 6) SHANE, J.Lopez, Jennifer PEDROTTI TERAMOTO a Charles Richard SYDNDER. Positive psychology. 4.vydání. SAGE Publications, 2018. ISBN 9781544341767.
- 7) Bc. VONDRÁŠKOVÁ, Marie. VNITŘNÍ ŘEČ, SEBEUVĚDOMĚNÍ A ÚZKOST. Olomouc, 2021. Magisterská diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci Filozofická fakulta Katedra psychologie
- 8) VYGOTSKIJ, Lev Semenovič. Psychologie myšlení a řeči. Vyd. 1. (jako komentovaný výbor, celkově v češtině 3.). Psychologie (Portál). Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-943-7.

Studie

- 1) Kim J, Kwon JH, Kim J, Kim EJ, Kim HE, Kyeong S, Kim JJ. The effects of positive or negative self-talk on the alteration of brain functional connectivity by performing cognitive tasks. Sci Rep. 2021 Jul 21;11(1):14873. doi: 10.1038/s41598-021-94328-9. PMID: 34290300; PMCID: PMC8295361

- 2) Ruby FJ, Smallwood J, Engen H, Singer T. How self-generated thought shapes mood--the relation between mind-wandering and mood depends on the socio-temporal content of thoughts. *PLoS One*. 2013 Oct 23;8(10):e77554. doi: 10.1371/journal.pone.0077554. PMID: 24194889; PMCID: PMC3806791
- 3) Santos-Rosa FJ, Montero-Carretero C, Gómez-Landero LA, Torregrossa M, Cervelló E. Positive and negative spontaneous self-talk and performance in gymnastics: The role of contextual, personal and situational factors. *PLoS One*. 2022 Mar 24;17(3):e0265809. doi: 10.1371/journal.pone.0265809. PMID: 35325003; PMCID: PMC8947089

Online

- 1) Afirmace. Wikipedie: Otevřená encyklopedie [online]. 30. 10. 2023. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Afirmace&oldid=23329246>
- 2) BrainyQuote. Online. 2019. Dostupné z: https://www.brainyquote.com/quotes/willie_nelson_184361?src=t_positive. [cit.28888 2023-11-21]
- 3) Cue card. Wikipedie: Otevřená encyklopedie. [online]. 2023, 11 October 2023 [cit. 2023-12-30]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Cue_card&oldid=1179581041
- 4) Emoce a zdraví: Jak emoční stav ovlivňuje naše fyzické zdraví [online]. BRODSKÁ, Martina. SEZNAM MÉDIUM. Dostupné z: <https://medium.seznam.cz/clanek/martina-brodska-emoce-a-zdravi-jak-emocni-stav-ovlivnuje-nase-fyzicke-zdravi-11203>
- 5) Kahrović, I., Radenković, O., Mavrić, F., & Murić, B. (2014). Effects of the self-talk strategy in the mental training of athletes. / Efekti self-talk strategije u mentalnom treningu sportista. *Facta Universitatis: Series Physical Education & Sport*, 12(1), 51-58
- 6) Pozitivní psychologie. Wikipedie: Otevřená encyklopedie [online]. 2013, 11. 01. 2023 Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Pozitivn%C3%AD_psychologie&oldid=22326532
- 7) Sportovní psycholog, kouč, mentor nebo trenér? [online]. SMT ACADEMY. Dostupné z: <https://www.smtacademy.cz/vysvetleni-pojmu-smt-academy/>

8) World Health Organization [online]. [cit. 2023-12-30]. Dostupné z:
<https://www.who.int/>

11. Přílohy

ÚSPĚCH

Uvědomuji si a přijímám své
slabé stránky

TĚLO

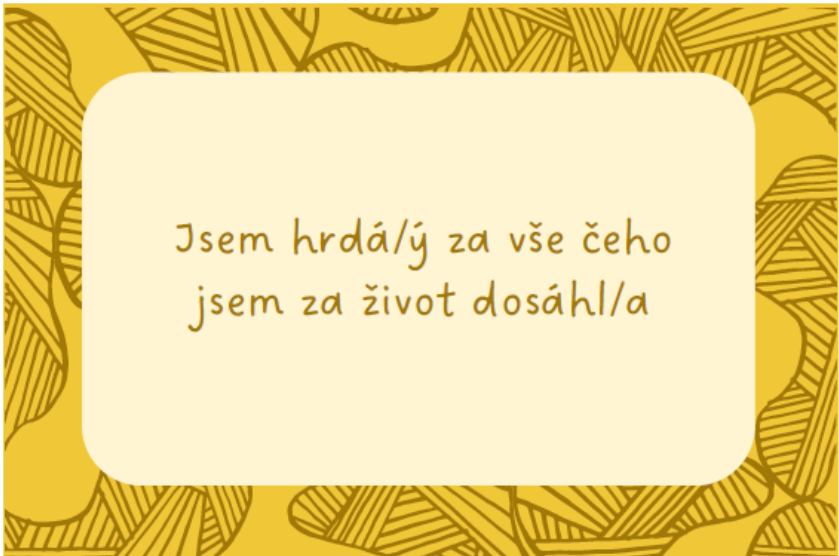
Moje tělo je silné a zdravé.



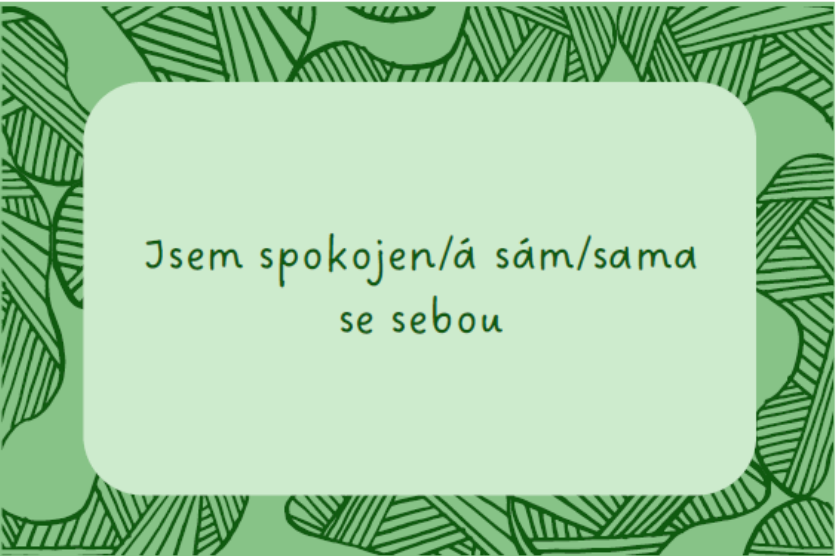
ÚSPĚCH



TĚLO



Jsem hrdá/ý za vše čeho
jsem za život dosáhl/a



Jsem spokojen/á sám/sama
se sebou



ÚSPĚCH

Každá výzva je příležitost k
růstu a rozvoji



TĚLO

Každá část mého těla si
zaslouží lásku a péči



ÚSPĚCH

Jsem schopen/á překonat
překážky a dosáhnout svých
cílů



TĚLO

Mé tělo je unikátní a krásné
právě tak, jak je teď



ÚSPĚCH

S každým novým dnem
roste mé sebevědomí a
sebejistota



TĚLO

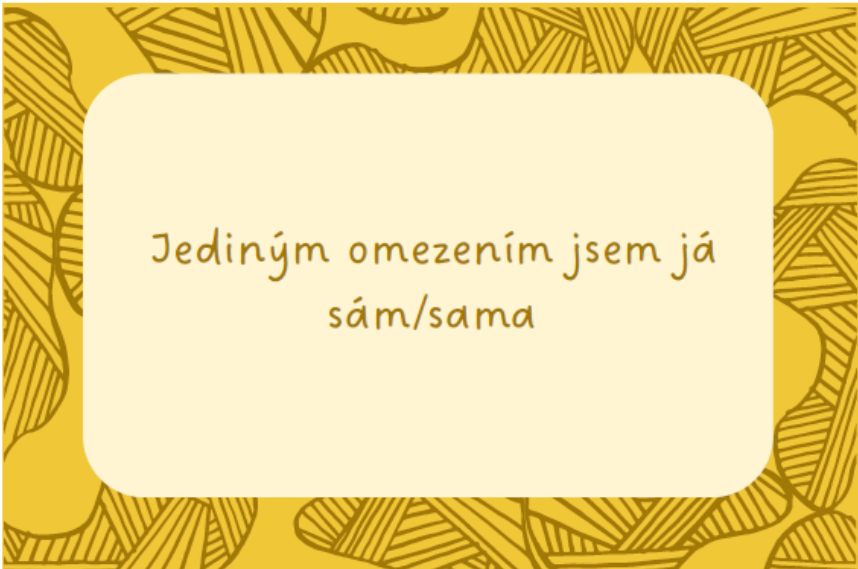
Mé tělo má jedinečnou krásu
a sílu a nemusím s nikým
srovnávat




ÚSPĚCH



TĚLO



Jediným omezením jsem já
sám/sama



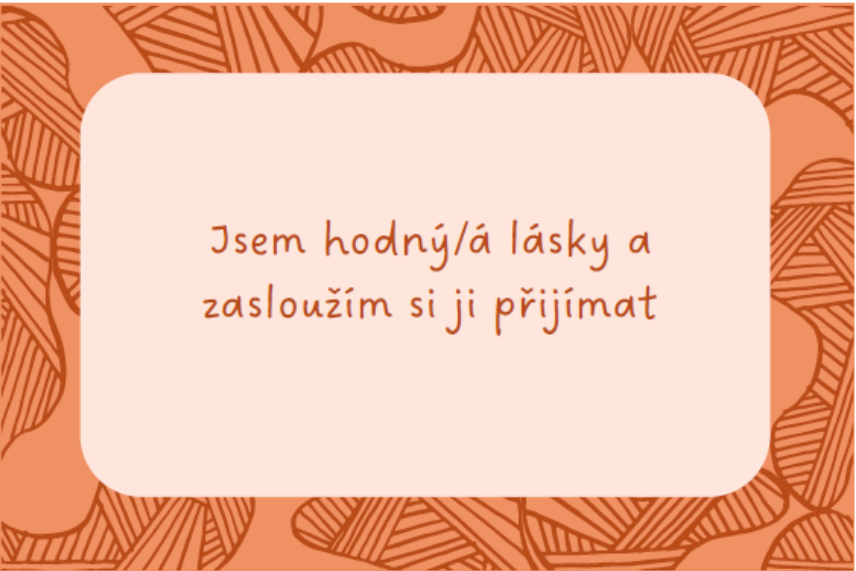
Miluji a respektuji své tělo



LÁSKA



JÁ JSEM



Jsem hodný/á lásky a
zasloužím si ji přijímat



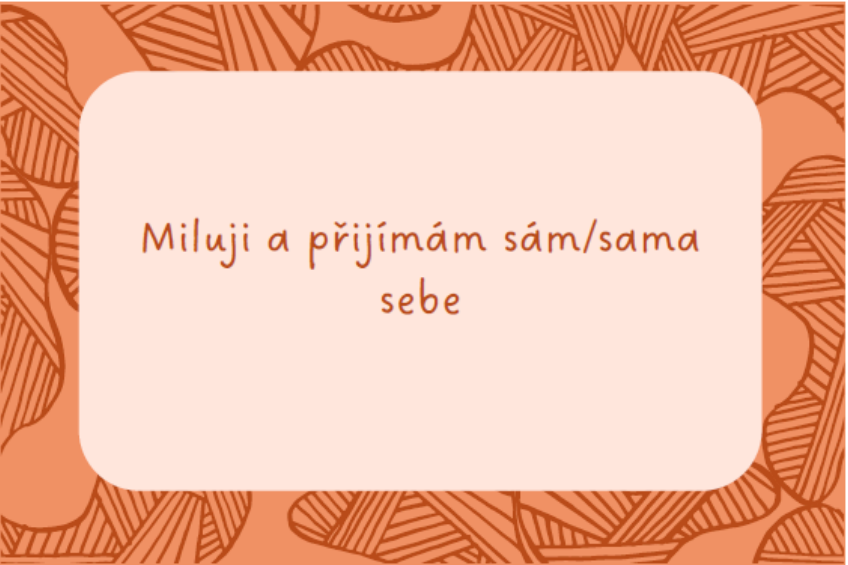
Jsem krásná/ý




LÁSKA



JÁ JSEM



Miluji a přijímám sám/sama
sebe



Jsem dostatečná/ý

LÁSKA

JÁ JSEM

Každý den se stávám lepší
verzí sebe sama

Jsem trpělivá/ý

LÁSKA

LÁSKA

Má hodnota není závislá na
schválení od ostatních


Přijímám se a dovoluji si být
autentický/á




MYSL



LÁSKA



Mé myšlenky jsou tvůrčí a
naplňující



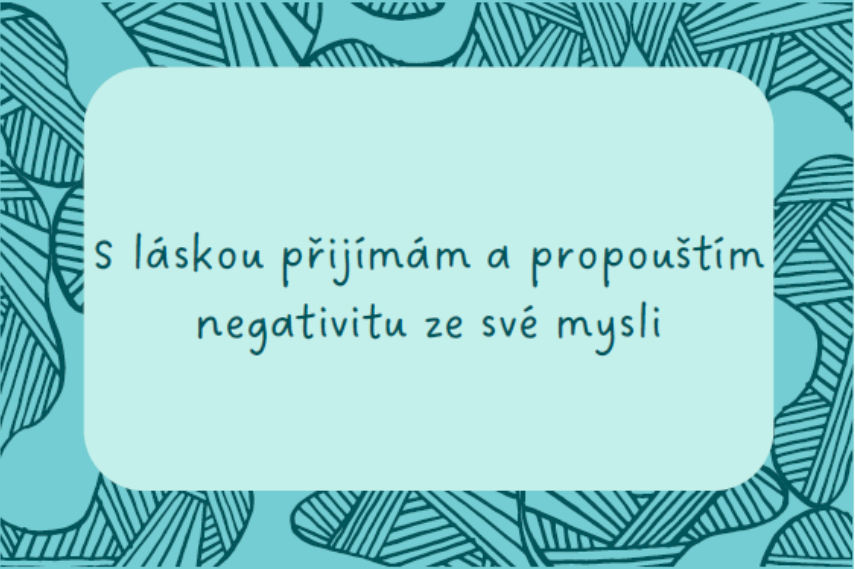
V minulosti hledám pouze
lekce, ne viny



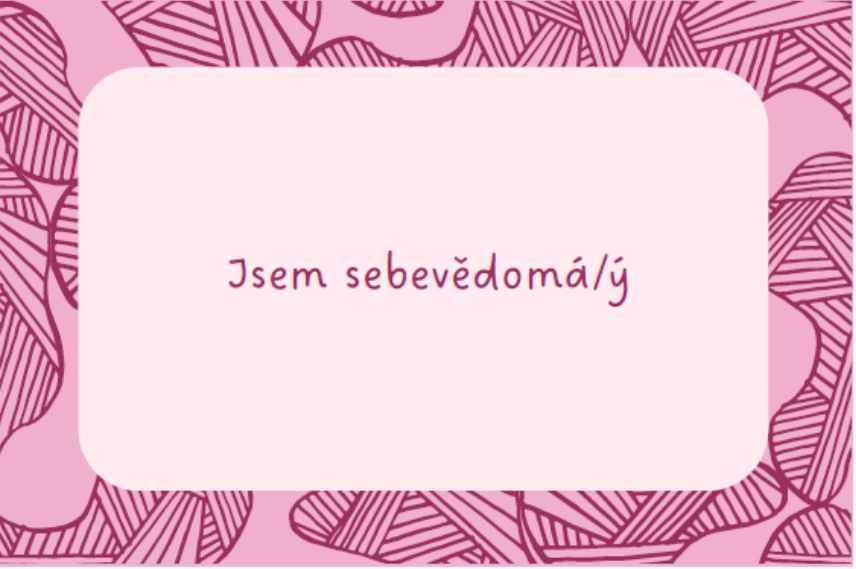
MYSL



JÁ JSEM



S láskou přijímám a propouštím
negativitu ze své mysli



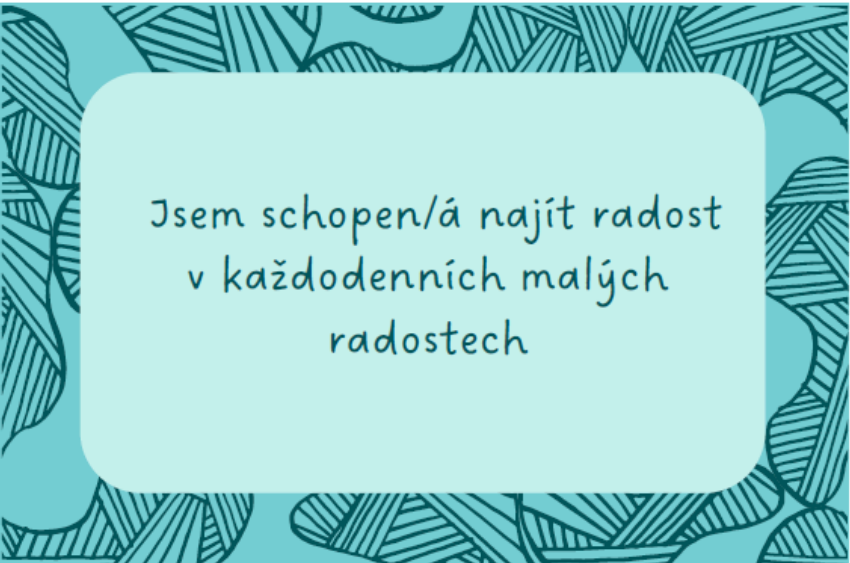
Jsem sebevědomá/ý



MYSL



JÁ JSEM



Jsem schopen/á najít radost
v každodenních malých
radostech



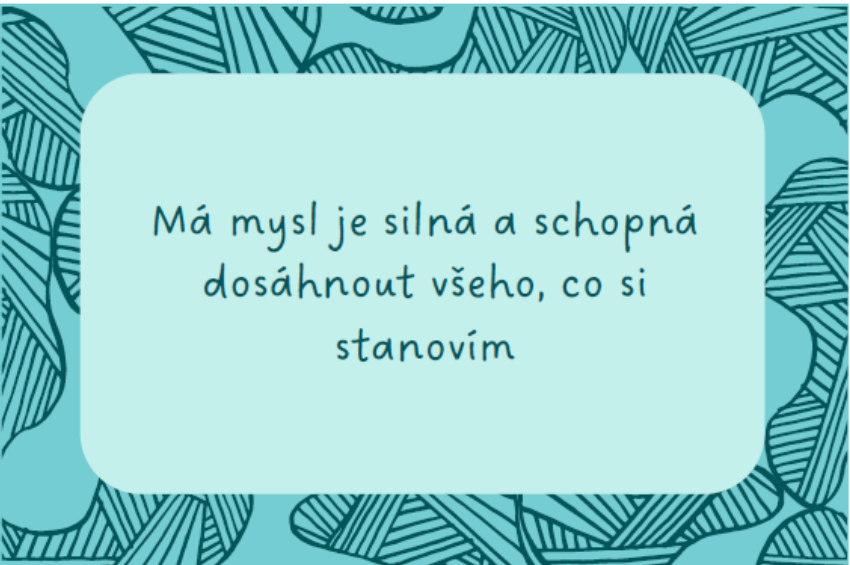
Jsem kreativní




MYSL



JÁ JSEM



Má mysl je silná a schopná
dosáhnout všeho, co si
stanovím



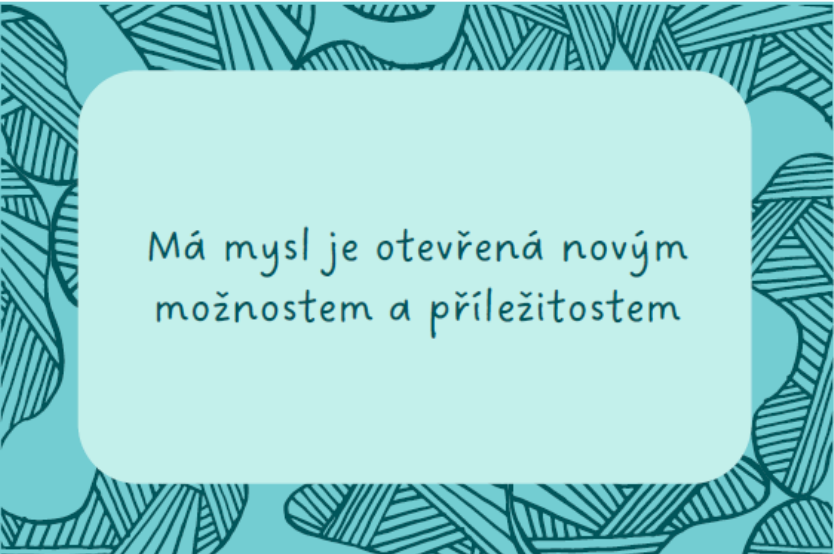
Jsem šťastná/ý




MYSL



JÁ JSEM



Má mysl je otevřená novým
možnostem a příležitostem



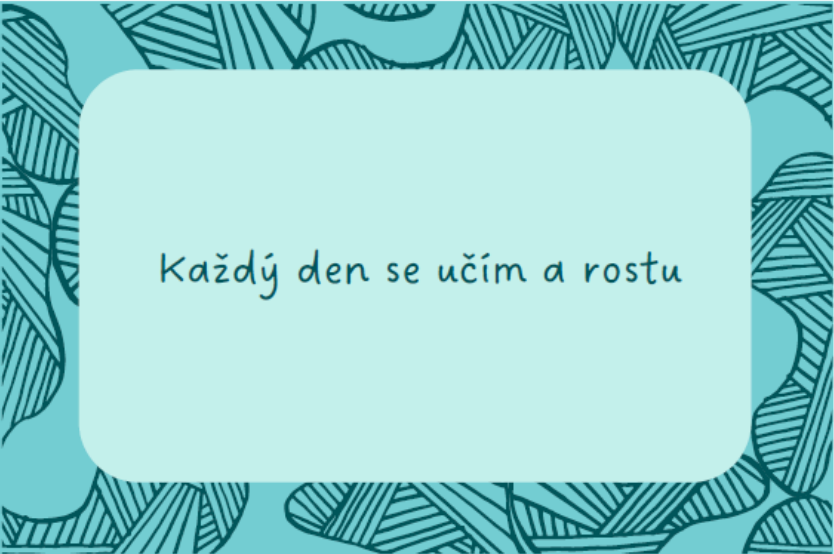
Jsem jedinečná/ý



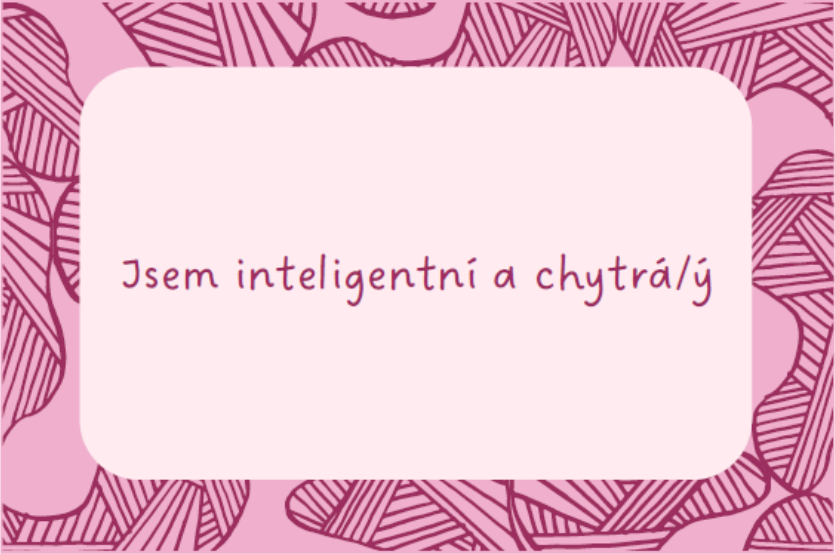
MYSL



JÁ JSEM



Každý den se učím a rostu



Jsem inteligentní a chytrá/ý