DANIELA BUZKOVÁ

SÉRIE PŘEDNÁŠEK · E-BOOK 1 ZE 6

Jak podvědomí řídí váš život

Jak přistihnout autopilota z dětství při práci a udělat první malý krok jinak, než velí starý vzorec.



Daniela Buzková

Koučka · expertka na práci s podvědomím, emocemi a regulací nervového systému

Příčina. Ne symptom.

Kdo ve vás vlastně rozhoduje?

Na Nový rok si slíbíte, že zpomalíte. V březnu máte kalendář plný jako loni. Slíbíte si, že tentokrát řeknete ne, a pak slyšíte sami sebe: „Jasně, udělám to.“

Většina z nás věří, že život řídí rozhodnutí. **Ve skutečnosti ho řídí hlavně to, co děláme automaticky**, když se zrovna nerozhodujeme: jak reagujeme na tlak, na kritiku, na pochvalu, na ticho. Tyhle reakce se naučily dávno předtím, než jsme uměli číst.

Podvědomí si neklade otázku, jestli je vám dobře. Klade si otázku, jestli přežijete. Proto se drží toho, co zná, i když vám to dávno neslouží.

Tento průvodce navazuje na přednášku, kterou jezdím přednášet do různých měst. Napsala jsem ho, abyste mohli doma v klidu projít, co se ve vás děje, a vyzkoušet si první kroky ke změně.

Daniela Buzková



V TOMTO PRŮVODCI NAJDETE

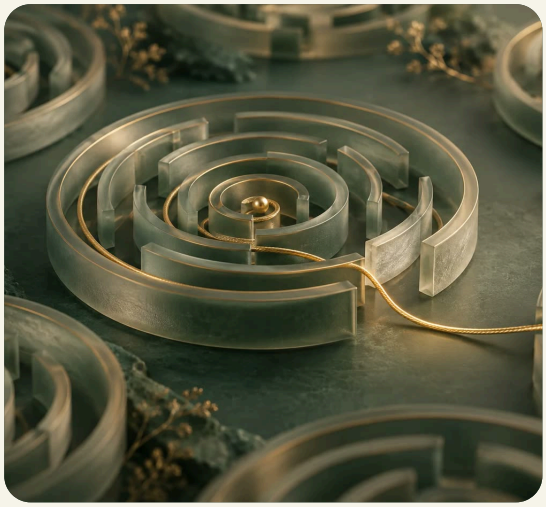
- odkud se berou automatické reakce
- proč vůle nestačí a kdy pod tlakem vypíná
- pět podvědomých sabotérů a jak je poznat
- test: kolik vašeho života řídí autopilot
- tři cvičení na každý den

CHCETE ZAČÍT HNED?

Cvičení Malý krok mimo najdete na straně 7. Stačí na něj minuta denně a začít můžete ještě dnes.

Autopilot, který vznikl v dětství

V prvních letech života mozek dítěte nasává svět bez filtru. Schopnost říct si „tohle o mně není pravda“ přichází mnohem později: prefrontální kůra, která řídí plánování a sebekontrolu, dozrává zhruba do pětadvaceti let.



Dítě proto nehodnotí, jen ukládá. Co se doma dělo opakovaně, to se stane pravidlem. Kanadský neurovědec Donald Hebb popsal princip, který se dodnes cituje: neurony, které se aktivují společně, se spolu propojí. Když jste jako dítě opakovaně zažívali, že vaše potřeby jsou pro okolí problém, nervový systém propojil „moje potřeby“ s ohrožením. V dospělosti pak reagujete stejně, i když to v nové situaci nedává smysl.

Tři vrstvy podvědomých vzorců

Vztahové vzorce vznikají nejdřív, v kontaktu s lidmi, kteří o nás pečovali. **Reakční vzorce** jsou automatické odpovědi na spouštěč: někdo útočí, jiný ztuhne, další se snaží zalíbit. **Vzorce identity** jsou věty o sobě samých: „Musím všechno zvládnout sám.“ „Nesmím se prosadit.“ Fungují jako sebenaplňující proroctví, protože filtrují, čeho si všimneme.

PROČ VŮLE NESTAČÍ

Vůle bydlí v prefrontální kůře. Neurovědkyně Amy Arnsten z Yaleovy univerzity popsala, že už mírný akutní stres tuto oblast rychle oslabí a řízení převezmou starší, automatické části mozku. **Pod tlakem tedy rozhoduje vzorec.** Pevné předsevzetí funguje hlavně ve chvílích, kdy ho nepotřebujete.

Proč se vracíte na starou úroveň

Každý z nás nosí v sobě vnitřní termostat. Je na něm nastavené, co je pro vás normální: kolik smíte vydělat, kolik odpočívat, jak se k vám lidé smějí chovat a kolik toho musíte unést sami.

Když realita tohle nastavení přeroste, **systém ji stáhne zpátky**, stejně jako termostat vypne topení, když je v místnosti tepleji, než má být. Proto po rekordním měsíci často nepřichází radost, ale strach, že o všechno přijdete. A proto se po hezkém období ve vztahu najednou objeví hádka, kterou nikdo neplánoval.

Zvenku to vypadá jako sebesabotáž. Zevnitř je to ochrana: **nervový systém považuje za bezpečné to, co zná, i když to bolí**. Neznámé, i když je lepší, vyhodnotí jako riziko.

Znám to i zevnitř

V roce 2008 jsem vedla vlastní firmu a zároveň řešila zdravotní kolaps a vztah, který mi bral sílu. Věděla jsem, co bych měla dělat: odpočívat, delegovat, nastavit hranice. Tělo se ale pod tlakem spouštělo dřív než rozum. Teprve když jsem ten mechanismus začala rozpoznávat, dokázala jsem vztah ukončit a změnit, jak firmu vedu.



> Dlouhodobě nedokážete žít nad tím, kým si v hloubi myslíte, že jste.

KDY ZMĚNA DRŽÍ

Když se posune nastavení termostatu, ne jen teplota v místnosti. V praxi to znamená uvolnit emoci, která starý vzorec drží, a dát tělu zkušenost, že nová úroveň je bezpečná.

Pět sabotérů, kteří řídí váš den

Sabotér je ochránce, který zastaral. Kdysi vám pomohl obstát, dnes vám stojí v cestě. Nechce vám ublížit, chce vás udržet tam, kde to zná. Většina lidí v sobě pozná dva nebo tři.

SABOTÉR A JEHO HLAS	CO CHRÁNÍ	JAK HO POZNÁTE V ŽIVOTĚ
Výkonný „Ještě to není dost dobré.“	Chrání hodnotu přes výkon.	Neumíte odpočívat, radost z úspěchu vydrží jeden den a pak hledáte další laťku.
Pečující „Když to neudělám já, nikdo.“	Chrání místo mezi lidmi přes službu druhým.	Vaše potřeby jsou vždycky až na konci seznamu. Únava, kterou spánek nespraví.
Ostražitý „Co když se něco pokazí?“	Chrání bezpečí přes kontrolu.	Plánujete všechno, kontrolujete dvakrát, těžko se pouštíte do nového.
Tichý „Hlavně nevyčnívat.“	Chrání bezpečí přes neviditelnost.	Nápady, které nikdy nezazněly. Ustupujete, i když víte, že máte pravdu.
Loajální „Nemám právo mít se líp než oni.“	Chrání sounáležitost s rodinou.	Strop, který si nedovolíte prorazit, a vina, když je vám dobře.

Sabotéři mluví nejhlasitěji ve chvíli, kdy se chystáte udělat něco nového. Proto je dobré je znát dřív, než přijde rozhodnutí. **Pojmenovaný sabotér už není hlasem pravdy**. Je to starý hlídač, který dělá svou práci.

JAK S NIMI MLUVIT

Když sabotéra zaslechnete, nebojujte s ním. Pojmenujte ho („aha, Ostražitý“) a zeptejte se, čeho se bojí. Pak udělejte o kousek menší krok, než jaký vám hlava velí, a u toho prodlužte výdech. Tělo tak zažije, že se nic zlého nestalo.

Kolik vašeho života řídí autopilot?

U každého tvrzení zakroužkujte, jak často pro vás platí. Body nakonec sečtěte.

		skoro nikdy	občas	často
1	Vím, co bych měl/a udělat, a stejně udělám to, co vždycky.	0	1	2
2	Slibuji si změnu, ale po pár týdnech jsem zpátky ve starém režimu.	0	1	2
3	V určitých situacích reaguji silněji, než bych chtěl/a.	0	1	2
4	Opakují se mi stejné situace, jen s jinými lidmi.	0	1	2
5	Když se mi daří, čekám, kdy přijde problém.	0	1	2
6	Odkládám rozhodnutí, i když vím, co chci.	0	1	2
7	Odpočinek mi nejde bez pocitu viny.	0	1	2
8	Říkám „ano“, i když chci říct „ne“.	0	1	2
9	Moje tělo zareaguje dřív než hlava: stažený žaludek, bušení srdce.	0	1	2
10	Mám pocit, že žiju podle pravidel, která jsem si nevybral/a.	0	1	2

0–6 — Řídíte většinou vy

Autopilot vám slouží, ne naopak. Cvičení vám pomohou si to udržet i ve vypjatých obdobích.

7–13 — Autopilot má silné slovo

V některých oblastech rozhodují staré vzorce. Všímejte si, kdy přesně se spouštějí, a zkuste u toho pojmenovat sabotéra.

14–20 — Život vede vzorec

Vaše vědomá rozhodnutí prohrávají s naučenými reakcemi. Nejde o slabou vůli. Na 15minutovém hovoru zdarma spolu najdeme, kde začít.

Test není diagnóza. Je to orientační zrcadlo, které vám pomůže zachytit, jak silně vás v tomto tématu řídí podvědomé vzorce.

Cvičení na každý den

Autopilota nepřepíšete jedním rozhodnutím. Přepíšete ho tím, že ho budete opakovaně přistihovat při práci a dáte tělu novou zkušenost.



01 **Kdo právě mluví?** kdykoli během dne

Když zaslechnete vnitřní hlas, který vás tlačí nebo brzdí, zastavte se a pojmenujte ho jménem sabotéra. Pak se zeptejte: čeho se bojí? Odpověď si nemusíte zapisovat. Stačí, že ji uslyšíte.

02 **Večerní převíjení** 5 minut

Večer si vybavte tři chvíle dne, kdy jste reagovali automaticky. U každé si všimněte, co se dělo v těle těsně předtím: stažení, horko, tlak. Tělo je první signál, že vzorec se spouští.

03 **Malý krok mimo** 1 minuta denně

Vyberte si jednu drobnost, kterou uděláte jinak než obvykle: řeknete „rozmyslím si to“ místo „ano“, odejdete z práce o deset minut dřív. U toho dvakrát pomalu vydechněte. Malé kroky nervový systém nevyhodnotí jako ohrožení.

Změna se nepozná podle toho, co si o sobě myslíte. Pozná se tak, že v situaci, která vás dřív spolehlivě rozhodila, zareagujete jinak a nemusíte se k tomu nutit.

MOJE POZNÁMKY

// Závěr

Vědět nestačí. Ale je to začátek.

Když rozumíte tomu, proč reagujete po staru, přestanete se za to obviňovat. Tím se uvolní prostor pro změnu.

U některých vzorců stačí je uvidět. Jiné drží emoce uložená v těle a ta se vysvětlením nerozpustí. Tam pracuji: s mechanismem, který reakci spouští, propojením podvědomých vzorců, emocí, tělesné paměti, nervového systému a vnitřní stability.

> „Zažil jsem opravdu hluboké procesy, které mě posunuly víc k sobě, prohloubily mi sebevědomí a zlepšily mi pohled na život.“
>
> Radek Elkner · individuální sezení

DOPORUČUJI ZAČÍT TADY

Konzultace 15 minut

zdarma

Řeknete mi, co se u vás opakuje. Zjistíme, jestli a jak vám můžu pomoci.

Objednat zdarma ↗

naskenujte a vyberte termín

PRVNÍ SEZENÍ

Vstupní konzultace

3 000 Kč · 50 minut

Zmapujeme vaše téma, najdeme, co reakci spouští, a doporučím další postup. Osobně nebo online.

Objednat telefonicky ↗

naskenujte a zavolejte

HLOUBKOVÁ SPOLUPRÁCE

Balíček sezení

3 · 5 · 10 sezení

7 500 Kč, 12 000 Kč nebo 25 000 Kč (10 sezení + proxy). Pro téma, které chcete dotáhnout do konce.

Objednat balíček ↗

nebo zavolejte

INDIVIDUÁLNÍ VIP SPOLUPRÁCE

Transformační 1:1

na míru vám

Pro témata, která se dotýkají víc oblastí najednou. Začínáme 30min hovorem zdarma.

Domluvit VIP ↗

naskenujte a vyberte termín

Chcete mě zažít osobně? Pozvěte mě do svého města.

Přednášku „Jak podvědomí řídí váš život“ přivezu do vaší firmy, spolku, školy nebo komunity. V Česku i v Polsku, téma přizpůsobím vašemu publiku.

Zavolejte nebo pošlete SMS
+420 602 264 143

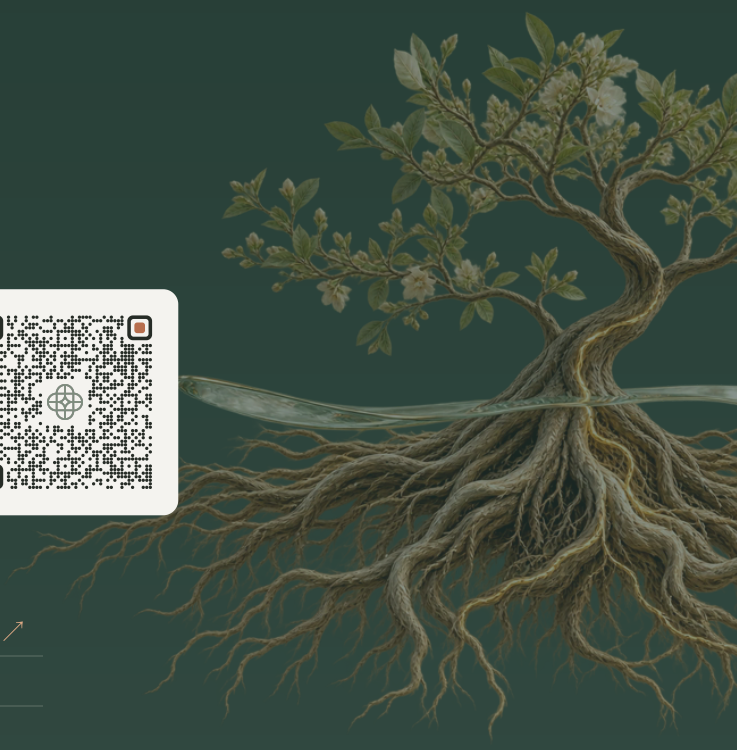
Polsko
+48 508 171 414

Napište mi
daniela@danielabuzkova.com

DANIELA BUZKOVÁ

Příčina. Ne symptom.

Pomáhám lidem, kterým se opakují stejné psychosomatické, emoční nebo vztahové potíže. Pracuji s nervovým systémem, tělesnou pamětí stresu a podvědomými vzorci.



www.danielabuzkova.com ↗

daniela@danielabuzkova.com ↗

+420 602 264 143 · +48 508 171 414

Instagram @danielabuzkova ↗

DALŠÍ PRŮVODCI

- Průvodce zdarma · Když hlava ví, ale tělo reaguje postaru · stáhnout ↗
- Jak podvědomí řídí vaše vztahy
- Jak podvědomí řídí váš byznys a vztah k penězům
- Podvědomí a zdraví
- Co si od nás děti berou, i když to nechceme
- Proč nedokážete vypnout ani o víkendu
- Cena začíná uvnitř
- AI a podvědomí
- Emoce a podvědomí ve firmě
- Co řídí toho, kdo řídí

Z ČEHO PRŮVODCE VYCHÁZÍ

Donald O. Hebb: The Organization of Behavior (1949) · Amy F. T. Arnsten: Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex, Nature Reviews Neuroscience (2009) · John Bowlby: Attachment and Loss · Bruce Lipton: Biologie víry · Stephen W. Porges: The Polyvagal Theory (2011) · Sabotéři vycházejí z pěti archetypů mé Diagnostiky podvědomí · vlastní praxe od roku 2011.

Tento průvodce má vzdělávací charakter. Nenahrazuje psychoterapii, lékařskou péči ani diagnostiku. Při zdravotních potížích se obraťte na svého lékaře.

© 2026 Daniela Buzková · IČO 73149560 · Horní Lištná 81, 739 61 Třinec