

# SKUTEČNOST (FAKTA) nebo NÁZORY



## **FAKTA jsou:**

- Založena na důkazech podporující pravdivost
- Nezpochybnitelná
- Řízena racionálním myšlením
- Řízena hlavou

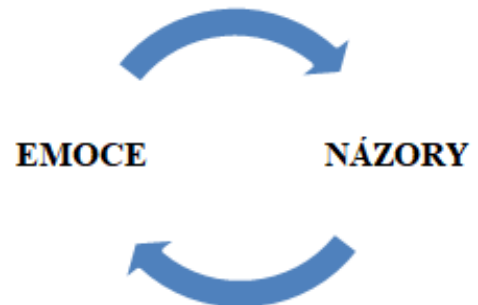
## **NÁZORY jsou:**

- Založeny na přesvědčení nebo vlastním pohledu
- Diskutabilní
- Řízeny a upevňovány emocemi
- Řízeny srdcem

Ve stresu máme tendenci se řídit emocemi a názory, které se navzájem podporují a vytvářejí tak bludný kruh. Naše emoce tak upevňují naše názory, které zase zpětně zesilují naše emoce.

To vede k impulzivním činům a neprospěšným dlouhodobějším následkům, které napomáhají udržovat celkový problém.

Uvědomění si, že mnohé naše myšlenky jsou spíše názory než fakta umožňuje nenechat se jimi zneklidnit a učinit rozumná a klidná rozhodnutí.



Je dobré ptát se sami sebe, zda jsou naše myšlenky FAKTA nebo NÁZORY.

- Pokud to jsou NÁZORY, v tom případě se můžeme podívat na fakta – co **víme** o situaci?
- Pokud to jsou FAKTA, potom podle nich můžeme udělat nejlepší možná rozhodnutí.

# SKUTEČNOST (FAKTA) nebo NÁZORY

## Příklad

Jakými slovy můžeme popsat tento obrázek?



### Fakta

*Založena na důkazech*

- Klaun
- Pomalovaný obličej
- Barevný
- Cirkusák
- Usmívající se

### Názory

*Různé, vlastní pohled*

- Vtipný
- Podivné vlasy
- Strašidelný
- Veselý
- Ošklivý

Ve stejném smyslu mohou mít lidé mnoho různých názorů na stejnou událost nebo situaci. Projde-li kolem nás náš známý bez pozdravu, můžeme si pomyslet "Schválně mě ignoroval", "chová se povýšeně a arogantně", "nechtěl se mnou mluvit, potože mě nemá rád" a tak podobně.



To může vést k tomu, že jako důsledek se můžeme cítit špatně a reagovat způsobem, který v dané chvíli není nápomocný nebo prospěšný.

Jediným *faktem* je, že kolem nás někdo prošel; vše ostatní je názor – naše vlastní vysvětlení této události. Skutečností je, že nás dotyčný prostě neviděl.

Naučte se ptát se sami sebe:

