



Děkuji,

že jste si stáhli tento ebook. Je to malá ochutnávka toho, jak je možné pracovat na sobě a svém životě. Na jeho stránkách si společně položíme několik důležitých otázek a budeme na ně hledat odpovědi.

Všechny změny vznikají nejdříve v srdci, a i odpovědi na otázky zde obsažené hledejte v hloubce sebe sama. Naslouchejte svému srdci a teprve až najdete odpovědi v srdci, dovolte rozumu, aby také řekl svoje. Nikdy ne naopak.

Kdo jsem?

Na první pohled je to banální otázka, na kterou většinou odpovídáme něco ve stylu: „Jmenuji se xx, je mi xx let, jsem vdaná/svobodný, mám x dětí/nemám děti, studuji xx, pracuji jako xx, bydlím v xx“

„Jsem JÁ moje tělo?, moje jméno?, počet mých dětí?, dosažené vzdělání? moje práce?, můj majetek?, můj věk?“

Všechny tyto věci jsou součástí naší identity, ale není to naše skutečné já. Vědět „kdo jsem“ znamená znát svoje životní hodnoty a priority a žít v souladu s nimi. Zodpovězení této otázky úzce souvisí se smyslem vlastního života. Těžko se nám podaří pohnout z místa, když odpověď neznáme.

Pojďme tedy odpověď hledat. Na dalších stránkách jsou tři postupy, které nám pomohou si uvědomit, kdo jsme. Který postup si vyberete, nebo jestli použijete všechny, záleží jen na Vás a na tom, co je Vám blízké a co Vám dává největší smysl.



Kdo jsem?

Uvědomte si vlastní hodnoty

Hodnoty jsou vyjádřením našich základních postojů ke všem oblastem života a vypovídají o tom, co je pro nás v životě nejdůležitější, čeho si nejvíce vážíme a co nás motivuje k tomu, abychom něco dělali.

□ **Napište si všechno, co má ve Vašem životě nejdůležitější hodnotu.**

□ Až budete mít seznam hodnot úplný, zamyslete se ještě jednou a vyberte jen sedm **z nich, které jsou pro vás nejdůležitější.**



Některé hodnoty, které vám pomohou určit ty vaše

aktivita	moc	soucit
bezpečí	moudrost	soutěživost
bohatství	nadšení	spolupráce
dobrodružství	nezávislost	svoboda
duchovnost	odpovědnost	upřímnost
důvěra	odvaha	úspěch
férovost	osobní rozvoj	uznání
harmonie v životě	partnerství	veřejné působení
hrdost	peníze	vitalita
humor	pomoc druhým	vliv na ostatní
kariéra	pořádek	výjimečnost
klid	přátelství	využití svých schopností
krása	radost	výzvy
kreativita	respekt k sobě	vzdělávání se
láska	rodina	zábava
laskavost	sláva	zdraví

Napište svůj příběh

Příběhy jsou nedílnou součástí lidské historie. V příbězích si lidé vždy předávali svoje poznání, svoji moudrost, mladší se učili od starších. Sdílením svých příběhů spolu lidé navazovali vztah, informovali se a pomáhali si. My teď použijeme vlastní příběh, abychom si skrze něho uvědomili, kdo jsme.

□ **Udělejte si čas jen pro sebe.** Ponořte se do svých vzpomínek až do doby, kdy máte svoji nejranější vzpomínku a tu si zapište. Pak pokračujte v čase směrem vpřed a vyprávějte svůj životní příběh až do dnešního dne.

Pište všechno, co Vás napadne, bez cenzury a pravdivě.

□ Až budete mít svůj příběh napsaný, přečtěte si ho, a zvýrazněte si to, **co je pro Vás nejdůležitější**, co pro Vás mělo a stále má největší hodnotu.

□ Přečtěte si svůj příběh víckrát po sobě. Může se stát, že si při opakovaném čtení uvědomíte další důležité věci a svůj příběh doplníte, nebo si zvýrazníte další události.

□ Zamyslete se, jestli by se vaše důležité události, mohly popsat krátkým obecným pojmem.



*„Píšeš-li příběh svého života,
nenechej nikoho jiného držet
pero.“ Pierre Franckh*

Představte si zázrak

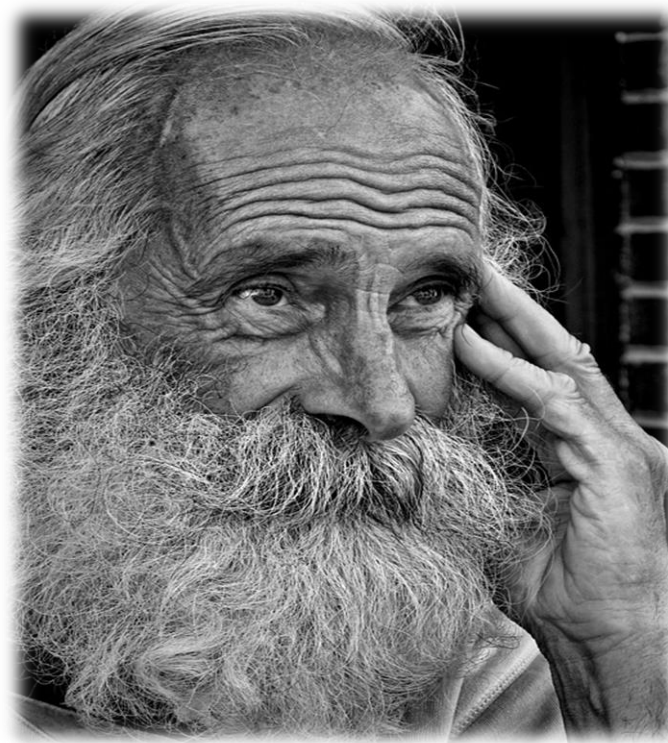
„Zázrak je označení mimořádného jevu nebo události, který není vysvětlitelný přírodními zákony a považuje se za projev zásahu nadpřirozených sil.“

□ Představte si, že do Vašeho života zasáhla nadpřirozená síla a nejste ničím omezení. **Můžete žít, jak chcete**, kde chcete, s kým chcete. Vypadáte tak, jak chcete. Můžete studovat, cestovat, sbírat umění, žít v klášteře, letět na Měsíc, cokoli Vás napadne.

□ Představujte si, že žijete život bez jakýchkoliv omezení. Kdo a co by v něm bylo? Co byste dělali? Kdy byste žili? Jaké byste měli koníčky? Jak by vypadali Vaši přátelé? Jak byste vypadali Vy? Jaký by byl Váš partnerský a rodinný život? Kde byste pracovali?

□ A teď si představte, že jste devadesátiletý šťastný, klidný a vyrovnaný člověk. Můžete zasáhnout do minulosti a nechat v životě jen to, co bylo skutečně důležité.

Co byste ve Vašem životě bez omezení nechali?



*„To nejvíc neuvěřitelné na zázracích je, že se stávají.“
Gilbert Keith Chesterton*

Co chci?

Při předchozích cvičeních jsme více poznali sami sebe, ujasnili jsme si svoje hodnoty. Můžeme postoupit dál. Zapátráme v sobě a zjistíme, co je pro nás nejdůležitější v této fázi života a čemu se právě teď potřebujeme věnovat.

Někdy člověk jasně ví, co nechce, ale není si jistý tím, co chce.

Může mít tolik věcí křešení, že neví, kterou z nich začít. Nebo cítí vnitřní nespokojenost a neví proč – a neví, jak zjistit, co to způsobuje. Nebo možná už dlouho nevstává každé ráno s takovou radostí jako kdysi a potřebuje v sobě znovu vyburcovat nadšení pro život.

Ať už z jakéhokoliv důvodu nevíme, co chceme, potřebujeme si ujasnit, co je pro nás nejdůležitější, co nás nejvíc brzdí nebo posune, v jaké oblasti začneme dělat změny ve svém životě.

Na dalších dvou stránkách jsou postupy, které Vám pomohou právě toto zjistit.



Co chci?

Otázky

Odpovězte si pravdivě na následující otázky a odpovědi si napište.

Hluběji se zamyslete na každou odpověď, a snažte se v ní **najít skutečnou podstatu**.

Zamyslete se nad tím, co se vám v odpovědích opakuje. Téma, které máte v odpovědích nejčastěji, potřebujete řešit nejdřív.



- ☐ Ve které oblasti života cítíte nejmenší uspokojení?
- ☐ Co nebo kdo Vás vyčerpává?
- ☐ Čemu byste se věnovali, kdybyste měli před sebou jen půl roku života?
- ☐ Kdybyste dnes vyhráli milión dolarů, co byste s nimi dělali?
- ☐ Co byste uskutečnil, kdyby Vám někdo nabídl, že do posledního detailu zrealizuje to, co chcete?
- ☐ Co jste si vždycky přáli udělat, ale neudělali jste to, protože jste se báli?

„Jedině jasná myšlenka může pohnout světem.“ Lao-C’

Semafor

Představte si, že se na svůj život díváte skrz několik oken. V každém z oken vidíte jednu oblast Vašeho života, od zdraví až po pracovní úspěchy, a za každým oknem je semafor.



- Pokud máte v určité životní oblasti všechno v pořádku, semafor svítí zeleně.
- Pokud stagnujete a/nebo cítíte mírnou nespokojenost, semafor svítí oranžově.
- Pokud se nedaří, jste velmi nespokojení, semafor svítí červeně.

Takto vypadá semafor člověka, který je zdravý a má dobré rodinné i přátelské vztahy. Má stresující zaměstnání, ve kterém není spokojený, následkem toho je vyčerpaný a celkově nespokojený.

Oblasti, které jsou nutné řešit prioritně, jsou práce a zvládání stresu.



Jak vypadá Váš semafor?

Kde svítí červená?

Cíle

Přišel čas svoje představy, přání a potřeby proměnit v cíle. Umět si správně nastavit si cíl je důležité. Bez správně nastaveného cíle sice také můžeme někam dojít, ale velice snadno můžeme sejít z cesty, a nakonec dojít někam, kde jsme vůbec nechtěli být.

Co je cíl?

- Je to místo v budoucnosti, kterého chceme dosáhnout, v jakékoliv oblasti života.
- Je to bod, ke kterému směřujeme svoje úsilí, na který se těšíme, který je mezníkem v našem životě.

Abychom svého cíle dosáhli, musí být v souladu s našimi hodnotami, jeho dosažení musí naplnit naše potřeby a musí být takový, aby nám stál za námahu, kterou nás bude stát. Cíl bychom si měli umět představit, a také bychom po jeho dosažení měli doopravdy toužit.

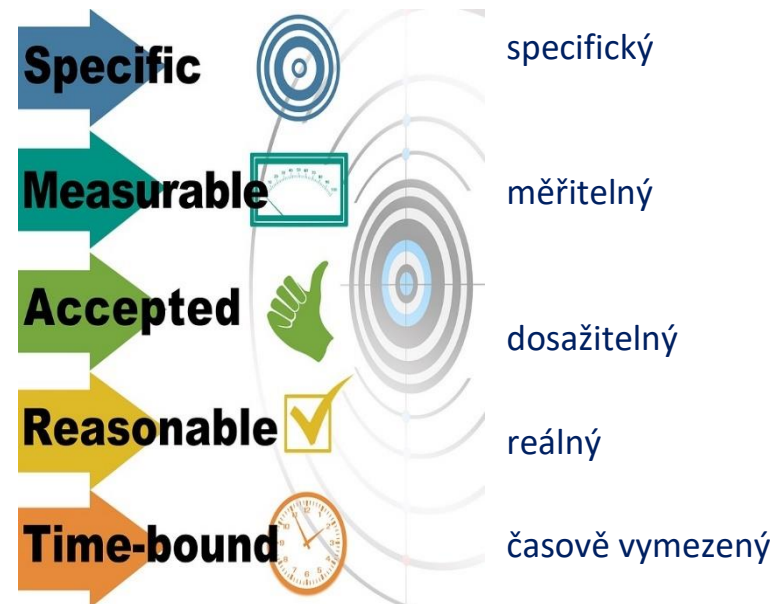
Není dobré si dávat příliš velké cíle, o kterých už na začátku víme, že je nesplníme. Není také dobré si dávat cíle příliš malé, protože ty nejsou dostatečně motivující.

Stejně tak nemá smysl chtít všechno hned, nebo naopak až někdy v mlhavé budoucnosti.

Takže jak na to?

Je dobré se při stanovování cílů držet pomůcky SMART.

Jsou to první písmena anglických slov a znamenají:



Cíle

□ Napište si **3 svoje hlavní cíle** tak, aby byly podle pravidla SMART:

Specifický- napište si cíl tak, aby byl jasný, jednoduchý, srozumitelný a jeho splnění závislé jen na Vás.

Měřitelný- napište si, podle čeho poznáte, že jste Váš cíl splnili.

Dosažitelný - nastavte si cíl tak, aby byl pro Vás dosažitelný. Zeptejte se sami sebe, jestli se Vám chce do dané věci investovat čas a energii.

Reálný - Váš cíl je výzva, ale musíte být schopni ho splnit. Musí vycházet z Vaší reálné situace a z Vašich skutečných možností.

Časově vymezený- Napište si konkrétní termín, do kdy Vašeho cíle dosáhnete.

Až si budete svoje cíle psát, pište je v přítomném čase a buďte pozitivní - nepoužívejte u sloves předponu ne.

Špatně nastavený cíl: „~~Nebudu mít nadváhu, budu hubnout~~“

Dobře nastavený cíl: „1. 9. 2016 vážím 60 kg“



„Člověk mnoho vydrží, má-li cíl“

T. G. Masaryk

Jak toho dosáhnu?

Odpověď na tuto otázku zní:

- ☐ stanovím si aktivity, které jsou pro dosažení cíle důležité
 - ☐ budu je dělat každý den, tak jak jsem si naplánovala
 - ☐ budu je dělat každý den, i když se mi zrovna nebude chtít
 - ☐ budu vytrvalá a budu pokračovat dál, i když se mi některý den nezadaří
-
- ☐ **Dejte si závazek, že budete pokračovat tak dlouho, dokud svého cíle nedosáhnete.**
 - ☐ **Napište si svůj závazek, a spolu s cíli si ho dejte a viditelné místo.**



Jak toho dosáhnu?

Vizualizace

Po cestě k cíli nám může hodně pomoci vizualizace, pomocí které si vytváříme svůj svět ve vlastní mysli.

Představujte si proto co nejčastěji do posledních detailů svůj vysněný cílový stav.

Představujte si i takové věci jako jak se cítíte, jak vnímáte svět kolem sebe, jak mluvíte, jak vypadáte, co slyšíte, kdo je v nové situaci s Vámi – jakýkoliv detail, který Vás napadne, a/nebo vnese do představy emoce.



Afirmace



Afirmace jsou pozitivní slova nebo slovní spojení, která nám pomáhají nasměrovat a přeprogramovat naši mysl, např.: „Jsem zcela zdravý“, „Jsem úspěšná“, „Mám harmonický partnerský vztah“.

Nejlepší je sestavit si afirmace vlastní, které jsou zaměřené přímo na konkrétní cíl a denně si je psát a opakovat. Ke všem osobním afirmacím můžete přidat tuto univerzální větu:

*„Den ode dne jsem blíž a blíž
svému cíli.“*

Co se může po cestě přihodit?

Může se stát, že narazíme na překážku, kterou nejsme v danou chvíli schopni překročit. Může se stát, že se zasekneme a nevíme jak dál.

Každý člověk, který dosáhl svého cíle, zažil zklamání a neúspěch na cestě k němu. Takže musíme počítat s tím, že i nás neúspěch potká a že k životu patří. Nesmí nás to odradit a zastavit.

Ve chvílích stagnace je dobré se znovu zamyslet nad svými plány a zaměřit se na následující oblasti:

- ☐ Jestli máme dobře nastavené aktivity, které bychom měli dělat
- ☐ Jestli opravdu dodržujeme to, co jsme si naplánovali
- ☐ Pokud nedodržujeme, tak proč, a co potřebujeme nastavit a dělat jinak
- ☐ Jestli dokážeme odfiltrovat činnosti, které nás od našeho cíle odvádějí
- ☐ Jestli nemáme ve svém okolí lidi negativní, nepřející, nepodporující lidi, kteří nám ubírají energii
- ☐ Jestli nemáme strach a pokud ano, z čeho a proč ho máme

Překážky máme v životě proto, abychom v sobě vyburcovali to nejlepší, překonali svoje omezení a abychom sami sobě dokázali, že „to“ zvládneme.



„Ten, kdo se vzdává, nikdy nevítězí. Ten, kdo vítězí, se nikdy nevzdává. Napoleon Hill

Čím se odměním?

Splněný cíl je sice sám o sobě odměnou, ale je až na konci.

Takže než k němu dojdeme, je dobré se po cestě k němu odměňovat průběžně za dílčí úspěchy.



Kdy, čím a za jakých okolností se odměníte, si rozmyslete předem tak, aby to pro Vás bylo co nejpříjemnější. Aby to byla skutečná odměna a také motivace do dalších dnů.

Co to bude, záleží jen na Vás. Může to být mini dáreček nebo i dražší dar. Jde o to udělat si radost a ocenit svoje úsilí a dosažené výsledky.

Jen pozor na to, aby odměna nebyla příjemnější a větší než cíl samotný.

„Může být něco krásnějšího než dělat to, co máte rád a vědět, že to má význam?“ Katherine Graham

Komu tím pomohu?

Každý z nás chce v životě jiné věci a má jiné cíle. I naše osobní potřeby se mění v průběhu života. Někdy jsme zaměřeni víc na potřeby našich blízkých, někdy jsme zaměřeni víc sami na sebe. Je to v pořádku. V pořádku by nebylo myslet na sebe bez ohledu na ostatní lidi a chtít v životě věci, které by ostatním mohly ublížit.

V pořádku také není, pokud někdo zneužije a zmanipuluje nás pro splnění svých sobeckých cílů, které jsou v rozporu s našimi hodnotami. (Někdy i my sami s ostatními manipulujeme, aniž bychom si to uvědomovali.)

Je dobré si předem uvědomit možné následky svého jednání a vše co děláme, dělat vědomě. K vědomému jednání nám pomůže odpovědět si na následující otázky.



Komu tím pomohu?

Vědomé jednání

Když něco děláme, ať už přímo fyzicky nebo „jen myšlením“, měli bychom si u toho vždycky pokládat tyto otázky:

- ☐ Je to dobré také pro ostatní, nemyslím tím jen na sebe?
- ☐ Nepodílím se na něčem, co mi může škodit?
- ☐ Nepodílím se na něčem, co může škodit ostatním lidem?
- ☐ Nejsem někým využíván v jeho prospěch?
- ☐ Nevyužívám někoho ve svůj prospěch?
- ☐ Nenechávám na sebe příliš působit ostatní lidi?
- ☐ Nebudu svým jednáním někoho omezovat?
- ☐ Nejsem neohleduplný vůči ostatním lidem?
- ☐ Nezatěžuji se něčím nadměrně a zbytečně?



„Cílem činnosti je dobro.“ Avicenna

Konec nebo začátek?

Vítám Vás na konci. Možná už jste si na položené otázky odpověděli. Možná jste si zatím jen četli, a na práci se teprve chystáte. Můžete k tomu použít pracovní listy, které jsem pro Vás připravila.

Velmi si cením toho, že jste dočetli a dopracovali se až sem. Jsem ráda, že jsem s Vámi mohla hledat odpovědi na otázky a že jste se mnou mohli nahlédnout do světa, kde nasloucháme svému srdci a jsme tvůrci svého života.

Přeji Vám, ať jste šťastní a těším se, že se spolu znovu setkáme. Jana



Konec nebo začátek?

Naslouchejte svému srdci a
žijte podle svých představ.

Dovolte Životu, aby
proudil Vaším
životem.

Stojí to

za

to.

Změna je možná.