



10 dní sebepoznáním tvořím svou budoucnost!

E-book, díky kterému si uvědomíte, že máte své sny, úžasné dary, schopnosti a můžete díky změně některých postojů, změnit svou budoucnost. Vše máte ve svých rukou!

napsala: Ing. Dagmar Kožinová

10 dní sebepoznáním tvořím svou budoucnost

E-book díky, kterému si uvědomíte, že máte své sny, úžasné dary, schopnosti a můžete díky změně některých postojů, změnit svou budoucnost. Vše máte ve svých rukou!



Napsala: Ing. Dagmar Kožinová

„Miluji vést lidi a objevovat jejich vnitřní potenciál. Mým posláním je harmonizovat pracovní i podnikatelské prostředí. Nalézat rovnováhu mezi zájmem člověka i firmy a dát tak naší práci vyšší smysl.“

Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení. Vše, co najdete v tomto e-booku, je mým osobním doporučením a vyjádřením mého osobního názoru.

Děkuji za stažení tohoto e-booku. E-book, který držíte v rukou, jsem pro vás připravila, abych vám připomněla některé skutečnosti. Abych vás vrátila na pár okamžiků zpět do vašeho dětství a uvědomili jste si své dary a možná pochopili některá své omezení. Abyste si dovolili zase znovu snít a plánovat svou budoucnost.

Jen pokud poznáte sami sebe, můžete najít cestu snů.

Váš osobní příběh se může začít vyvíjet úplně jiným směrem. Najednou můžete vidět možnosti, které jste doposud neviděli. Můžete si uvědomit své omezení. Vzpomenout si na své dary, probudit svou vášeň a na tom postavit své nové pracovní uplatnění.

Možná to všechno o sobě víte a mým cílem je pak připomenout, že každý z nás je jedinečnou a dokonalou bytostí.

Mé doporučení - čtěte pomalu a cvičení, které jsou součástí tohoto e-booku vypracujte. Možná už jste je i dělali. Osobně vím, že někdy jsem některé věci pochopila až ve správný čas. A ten čas může být nyní.

V první kapitole se věnuji vašim přirozeným darům, vnitřním zlatu, které má každý. Část této kapitoly jsem věnovala také vášním, teda tomu, co nás skutečně baví a naplňuje. Další část je o sebedůvěře a sebeocení. Poslední kapitola je věnována našemu myšlení a případnému úspěchu. Důležitá část je o prioritách v našem životě. V poslední části si můžete stanovit své osobní cíle.

Protože mám ráda příběhy, v úvodu i závěru najdete krásné poučné příběhy.

Přeji vám, ať po přečtení tohoto e-booku začnete o sobě přemýšlet jinak. Svou budoucnost máte ve svých rukou. Krásnou cestu sebepoznáním!

S úctou Dáša

Obsah

Příběh Orel skalní	5
1. Kapitola	6
1.1. Snění	6
1.2. Dary	10
1.3. Vnitřní zlato	13
1.4. Vášeň	15
2. Kapitola	20
2.1. Sebedůvěra	20
2.2. Sebeocenení	23
3. Kapitola	26
3.1. Myšlení a úspěch	26
3.2. Životní priority	31
3.3. Stanovování cíle	34
3.4. Vytváření volného času	39
Příběh - Nauč se, že kdykoli můžeš začít znovu	42
Závěr	44

Příběh Orel skalní

Jakýsi muž našel orlí vejce a podložil ho do kukaně slepici. Orlík se vylíhl spolu s hejnem kuřat a vyrůstal mezi nimi.

Věřil, že i on sám je domácí slepička, a tak čile kdákal a pokvokával. Natřásal si křídla a občas kousek popoletěl – tak jak to dělá každé pořádné kuře. Hrabal se v hlíně a hledal žížaly a brouky.

Léta plynula a orel zestárl. Jednoho dne si všiml, jak v oblacích plachtí s majestátným půvabem nádherný pták. Starý orel se s posvátnou bází zahleděl vzhůru.

„Kdo to je?“ zeptal se jednoho kuřete z hejna.

„To je orel, král všeho ptactva“ odpovědělo.

„Nebylo by úžasné, kdybychom se dokázali takhle jako on vznášet pod nebesy?“

„Ať tě ani nenapadne na něco takového vůbec pomyslet!“ odseklo kuře: „Ty a já jsme přece kuřata.“

A tak už na to orel nikdy ani nepomyslel. Žil a zemřel v přesvědčení, že je domácí kuře.

ANTHONY DEMELLO: Píseň o ptákovi

Tento příběh jsem zařadila na úvod tohoto e-booku, abych vám všem připomněla, jak nás mohou přesvědčení o sobě samých skutečně omezovat. Dovolte si při čtení tohoto e-booku objevit v sobě orla. A po dočtení skutečně vylétnout.

Hodně štěstí!

Dáša



1. Kapitola

1.1. Snění

1. DEN

Celý e-book začínám kapitolou o snění. Ano i snění patří k dospělosti. Může nás motivovat a posouvat.

Když jsem byla malá, často jsem snila. Představovala jsem si, jak jezdím na svém vlastním koni. Snila jsem, že budu mít úžasného muže a zdravé, krásné děti. Vždycky jsem si představovala, že budu mít krásný dům s bazénem. Taky cestování. Viděla jsem se na různých plážích světa.

A taky skvělou práci. Nejdřív jsem chtěla být zpěvačkou. Zpěv mě bavil, dokonce jsem vyhrávala soutěže. Pak jsem chvíli zvažovala hudbu, konkrétně hru na klavír. Chtěla jsem být také herečkou a učitelkou. S přibývajícím věkem se všechny mé představy postupně rozplynuly.

Až jsem pak najednou nevěděla, čím vlastně chci být.

Co chci dělat?

Jak chci žít?

A tak, jak to bývá, když člověk nemá své vlastní plány, stane se součástí plánu někoho jiného.

Vdala jsem se velmi mladá a ve 20ti letech porodila svou první dcerku. Postupně jsem všechny mé sny zapomněla.

Měla jsem disharmonický vztah, bydlela v malém bytě, dělala práci, která mě sice bavila, ale finančně a časově nebyla vůbec zajímavá. Na dovolenou 1x ročně jsme museli šetřit.

Naštěstí jsem si dovolila začít znovu snít. A uvědomila jsem si, že mé sny se plní.

Nejdřív to bylo spíš náhodně. Nějaký sen, za kterým jsem šla. Později jsem si dovolila snít víc a víc. Přála jsem si dům. Pak jeho vybavení. Auto. Lepší práci, vztah a nový dům i s bazénem. Taky cestování a koně.

Dnes vím, že snění je součástí mého života. Často jen lehce přimhouřím oči a dovoluji si mít hlavu v oblacích. Představovat si možná na první pohled i nemožné věci. Je skvělý čas se vrátit ve vzpomínkách do svého dětství.

Cvičení:

Jaké byly vaše sny v dětství, případně mládí?

Co všechno jste plánovali?

Co z toho máte?

Co vás zastavilo?

Cvičení:

Nyní máte možnost se přiblížit k vašemu poslednímu dni. Co je to, co byste chtěli v tomto životě prožít? Jak by měla vypadat vaše rekapitulace? Představte si, že jste prožili život tak, jak žijete nyní. Ve stejném zaměstnání, ve stejném vztahu, stejném způsobu života. Jaký z toho máte pocit?

Cvičení:

Představte si sami sebe za 60 nebo 70 let. Jste na druhé straně. Sledujete možná dítě svých dětí nebo ještě jejich dítě. Vidíte, že teď sní. Zrovna přemýšlí o tom, co by všechno mohl mít a jak by se mohlo mít. Raduje se a těší se na svou budoucnost. Za chvíli však vidíte, že se objevují pochybnosti a strach. Časem ta osoba doslova bojuje se životem. Uvědomujete si, že kdysi dávno jste byli v podobné situaci. Máte jedinečnou možnost zasáhnout do života této osobě. Jaké by bylo vaše doporučení? Co byste řekli?

Akční kroky:

Vyčleňte si čas a napište si všechny své sny, pište tak dlouho, dokud vás cokoli napadne.

1.2. Dary

2. DEN

Ještě bych ráda zůstala u dětství. Když jsme byli dětmi, měli jsme pocit, že můžeme mít úplně všechno. Neměli jsme omezení. Nevěděli jsme, že něco nejde. Věřili jsme svému tělu. Věřili jsme sami sobě. Až postupně díky výchově a vzdělání jsme začali vnímat naše vlastní omezení. Najednou náš vzdělávací systém začal hledat naše nedokonalosti. Co nám nešlo, bylo třeba trénovat víc a víc. Naopak jestliže nám něco šlo snadno, nebylo nutné se tomu věnovat. Naše vlastní nedokonalost nám tím byla připomínaná víc a víc.

Má mladší dcera je v předškolním věku. A zrovna nedávno jsem měla krásnou příležitost sledovat, jak náš systém pracuje s dětmi, které jsou talentované, ale přesto trochu jiné. Dcera je perfekcionista, každý obrázek chce mít dokonalý. Věnuje mu víc času než ostatní děti. Je pomalejší. I na základě toho mě upozornila paní učitelka ve školce, že dcerka může mít ve škole problém. Úkoly je třeba dělat rychle a někdy není potřeba, aby byli úplně perfektní.

Všichni víme, že existují povolání, kde je potřeba preciznosti, přesnosti, detailnosti. Představme si například doktora, který by prostě a jednoduše některý úkon trochu ošidil, něco vynechal nebo při operaci spěchal, protože je omezený časem. Jsou povolání, které preciznost, smysl pro detail vyžadují.

Dcerka však může mít díky své krásné a úžasné jedinečnosti potíže. Nakonec když přišel Mikuláš do školky, nesl moji dcerce zajímavé poučení. Prostě a jednoduše musí zrychlit, je pomalá.

A tak možná časem, díky nárokům ve školce, škole, ji malování přestane bavit. Nebude mít prostor vše vymalovat podle vlastní představy. Nebo možná přestane být detailista, naučí se být „normální“, malovat, případně vybarvovat rychleji. Její talent bude zapomenut. Stane se tak průměrnou.

Možná trošku v jiné podobě jsme si něčím podobným prošli všichni. Každý z nás měl a má nějaké dary. Dary, které jsme v dětství začali rozvíjet a možná jsme na ně zapomněli.

Myslím, že je ideální čas si vzpomenout na to, co nás v dětství bavilo, co nám šlo snadno.

Často si ani svůj talent neuvědomujeme. Přece, co nám jde snadno, není nic výjimečného. Určitě máte ve svém okolí někoho, kdo něco umí lépe než vy. V mojí rodině je běžné, že téměř všichni umí krásně zpívat. Když máme rodinnou oslavu, prostě jen tak zpíváme. A vypadá to, jak kdybychom to cvičili. Jednou jsem dokonce s dcerou byla v jedné soutěži v televizi. V rámci volné disciplíny jsme zpívaly a všichni ze štábu se domnívali, že zpíváme běžně. Pro nás to bylo první a zároveň doposud poslední společné vystoupení. Obě jsme svůj talent vždy vnímaly jako něco naprosto samozřejmé. A to, co pro nás nemá velkou hodnotu, protože u nás v rodině zpívají všichni, může pro někoho znamenat mnohé.

Je třeba objevit své dary, objevit talenty, které možná už jsou zapomenuty. Talent má skutečnou hodnotu. Na svém talentu a daru můžete postavit své projekty, podnikání i případnou práci. Jedním ze způsobů, jak objevit své dary, je se zeptat svých blízkých, případně přátel.

Akční kroky:

- 1. Sepište všechno, na co si vzpomenete, co vám šlo snadno a těšilo vás.*
- 2. Zavolejte, případně pošlete mail svým třem kamarádům, kamarádkám a poproste je, zda vám mohou říct, v čem jste podle nich dobří.
Co Vás překvapilo?*

1.3. Vnitřní zlato

3. DEN

Před dvěma roky jsem se setkala se zajímavým systémem s Dynamikou bohatství. Byla jsem fascinovaná. Najednou se nikdo nesoustředil na mé nedostatky, ale naopak. Doposud většina vzdělávacích programů byla zaměřena na nalezení toho, co mě nejde. V čem je má slabina. A to se potom dělalo.

Najednou byl přede mnou systém, který mně pomohl znovuobjevit mé silné stránky a na nich postavit mé podnikání, mé projekty. Najednou jsem si oddychla. Již není potřeba být dokonalá. Nemusím umět všechno, nemusím se ve všech rolích cítit skvěle. Můžu pracovat v souladu se sebou samou a dokonce vím, kteří lidé jsou vhodní do mého týmu. A nejen to.

Cítila jsem velkou úlevu a zároveň velkou vděčnost. Dynamika bohatství je skvělý nástroj, jak si uvědomit, co vám jde snadno. Na trhu existuje více typologických testů. Než si nějaký z dostupných vyberete, zamyslete se nad svými silnými stránkami.

Cvičení:

Jaké jsou vaše silné stránky?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Akční kroky:

Jak je mohu využít ve své práci?

Kde je mohu využít?

1.4. Vášeň

4. DEN

Znáte ten pocit, že ráno nemůžete vstát? Nebo naopak vyskočíte z postele, protože je sobota a vy odjíždíte za svým koníčkem? Je skutečně velký rozdíl v tom, když děláme práci, která je v souladu s naší vášní, a když naopak ne.

A co vlastně vášeň je? Je to určitá emoce. Je to něco, co ovlivňuje naše myšlení a jednání. Je zdrojem energie, vytrvalosti a vůle.

Jestliže dlouhodobě pracujete v zaměstnání, které vás nenaplňuje, můžete časem dospět k pocitu unavenosti, vyčerpání, můžete pocítit demotivaci, nechuť nebo také vyhoření. Jestliže však pracujeme v souladu s naší vášní, všechno je najednou snadné, plné energie a vzrušení a naše úsilí má výsledky. Vášeň je šťávou života, která vás oživuje, naplňuje vše, co děláte.

Cvičení:

Jak jste na tom?

Vstáváte plní energie?

Těší vás vaše práce?

Je důležité pro svůj osobní i profesní růst znovuobjevit svou vášeň. Každý člověk má jedinečné vášně. Něco, co je skvělé pro vás, nemusí být pro druhého. Proto odpovídejte přesně podle svých představ.

Co mám rád/a?

Co mě nadchne?

Co mi dává energii?

Co je mou vášní?

Mé největší životní vášně:

1.

2.

3.

Kolik času věnuji své vášni?

Mé koníčky, zájmy, záliby:

1.

2.

3.

Kolik času věnuji svým koníčkům?

Dopřejte si prostor, promyslete si, jak se vaše vášně projevují ve vašem životě, v práci, případně v koníčcích.

Co vám brání prožívat své vášně?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Kde se ty důvody vzaly?

Jsou pravdivé?

Akční kroky:

1. *Dávejte pozor na to, co děláte a jakou u toho máte energii. Kdy se cítíte unavená a kdy naopak máte spoustu energie.*
2. *Všímejte si lidí ve svém okolí. Děti, partnera, kolegů. Všimněte si jejich energie a toho co dělají.*
3. *Denně udělejte alespoň jednu věc, kterou milujete!*
4. *Své znovunalezené vášni věnujte alespoň 2 hodiny týdně.*

„Nikoho nezajímá, že neumíte tancovat. Vstaňte a tancujte.

Skvělí tanečníci nejsou skvělí, protože mají úžasnou techniku, ale proto, že mají úžasnou vášeň.“

Martha Graham, americká choreografka

2. Kapitola

2.1. Sebedůvěra

5. DEN

Každý z nás má určitou vlastní víru v sebe samé, ve své schopnosti. Tato důvěra v sebe se vyvíjí od našeho dětství. Obvykle je hodně propojena s porovnáváním jeden druhého. Už jako děti začínáme soutěžit a dokážeme říct, že jsme v něčem lepší než druhé děti. A obvykle pokud častěji vyhráváme, případně máme pocit, že jsme úspěšnější, naše sebedůvěra roste, ale také naopak. Jestliže spíš prohráváme a nedaří se nám vynikat, postupně ztrácíme víru ve své vlastní schopnosti.

A tak to máme často nastavené i ve své dospělosti. Jestliže v porovnávání s druhými dopadáme dobře, naše sebedůvěra se jeví jako zdravá.

Často však na první pohled zdravá sebedůvěra může souviset jen s nějakou částí naší bytosti. I takoví lidé mohou být zranitelní.

Představme si sportovce. Třeba krasobruslařku. Uprostřed skvělé kariéry, kdy se jí opravdu daří a vyhrává jeden závod za druhým, má úraz. Najednou ví, že nemůže bruslit. Přestože do té doby měla zdravou sebedůvěru, věřila si a proti ostatním mladým lidem uměla krásně bruslit, najednou nemá co porovnávat, nemá v čem, by byla úspěšná. Stává se jednou z mnoha. Její sebevědomí klesá.

Sebedůvěra je tak často spojována s okolím. S tím, jak nás druzí chválí nebo naopak kritizují. Často se tak v životě rozhodujeme ne podle sebe, ale podle okolí. Co by na to řekli? Trpíme tak když nás druzí kritizují.

Jak by měla vypadat zdravá sebedůvěra?

Mělo by jít o víru ve vlastní osobu. Bez porovnání s ostatním. Vědomí toho, že každý jsme jedinečný. A ano Pepa umí lépe to, ale já jsem zase jinak dokonalý. Dokážu zase něco jiného. A tak je to naprosto v pořádku.

Člověk se zdravou sebedůvěrou tak dělá věci v souladu se sebou samým a neřeší, jak bude vypadat pro své okolí, co na to řeknou susedé. Nelpí na tom, aby ho všichni chválili a souhlasili s ním. Dělá věci pro sebe a ne pro pochvalu a hodnocení. To mně připomíná úžasný vzdělávací systém p. Montessori, která se snažila děti učit ne pro pochvalu, známky, hodnocení dospělých, ale pro radost z vyřešení úkolu.

Je důležité pochopit, že lidé vám přiznají jen takovou cenu, jakou dáváte sami sobě. Proto je nezbytné důvěřovat ve vlastní schopnosti, v sebe samého. Vědomí toho, že nejsme porouchaní, nepotřebujeme opravit, jsme dokonalí. Možná potřebujeme změnit názor na sebe samého.

Nedostatek sebedůvěry se tak projevuje v postojích typu:

Nikdy se nebudu mít tak dobře, jak ostatní...

Nikdy nebudu tak štíhlá, jak

Nejsem dost schopná, nedokážu to, co....

Tyto a podobné nepřekonatelné zdi si však stavíme jen my sami.

Akční kroky:

Zamyslete se nad sebou samým. S kým se v životě porovnáváte?

Co vám brání rozvinout váš plný potenciál?

Čí hodnocení očekáváte?

2.2. Sebeocení

6. DEN

V souvislosti s tím je důležité prozkoumat také naše vlastní pocity, co si vlastně na tom světě zasloužíme. Právě tento pocit a také ocenění sebe sama – to, jak sami sebe vnímáme coby osobu – může být klidně v našem životě tím klíčovým prvkem.

Zajímavým příkladem je příběh černého chlapce Les Browna, který vyrůstal v chudé zemědělské oblasti Ameriky a byl označen jako „co do vzdělanosti opožděný“. Pracoval sám na sobě a na tom, aby dosáhl vynikajícího vzdělání. Nakonec se stal populárním rozhlasovým moderátorem s vlastní talk show a začal pracovat pro zákonodárny sbor ve státě Ohio. Tento příběh je skvělým důkazem o tom, že můžeme dokázat opravdu mnoho. Víc než si dokážeme představit.

V našich životech je třeba dospět k tomu, že z hloubi duše se budeme mít rádi sami sebe jako člověka a to bezvýhradně.

Jestliže se ještě takto necítíme (jako člověk, který si plně zaslouží lásku, úspěch, hojnost, pokoj, štěstí, lásku) pravděpodobně děláme jednu z následujících dvou věcí:

1. Sabotujeme vlastní úsilí – nebo se naplnění vyhýbáme jiným způsobem. Vybíráme si sami a vytváříme špatné pracovní podmínky, problémové vztahy a finanční těžkosti. Ničíme se drogami, alkoholem, uchylováním k úrazům, nemocem, útěky nebo jiných chováním.
2. Máme velké potíže přijímat chválu nebo pomoc od ostatních. Jestliže se dopracujeme nějakého úspěchu, zpravidla nás to zneklidní, neumíme se z toho radovat. Obloukem se vracíme k sebeničení.

Toto samozřejmě neděláme vědomě.

Je jasné, že pokud si položíme otázky typu:

Zasloužím si život v hojnosti? S největší pravděpodobností odpovíme všichni ano. Ale naše základní já to může cítit úplně jinak. Co si skutečně na tuto otázku odpovíme? Jaká bude naše odpověď tzv. v „duchu“? Možná slyšíte „no já si to úplně nezasloužím, nemám na to... apod.“

- 1. Mám pocit, že musím dělat víc, dávat víc nebo tvrději pracovat, abych si zasloužil nebo ospravedlnil svou existenci?*
- 2. Je pro mě snazší dávat než brát?*
- 3. Cítím se nemístně, když dostávám dárky nebo když mi někdo věnuje pozornost či chválu?*
- 4. Když se mi přihodí něco dobrého, říkám si: „Tohle přece nemůže mít dlouhého trvání.“*
- 5. Stává se mi často, že se rozestůňu?*
- 6. Připadá mi těžké získat peníze?*
- 7. Rozhoduji se „špatně“?*

Jestli někde odpovím ano – stále mám nějaký blok – nízké sebeocenění. Obvykle problém z dětství.

Mezi čtvrtým a desátým rokem věku zasahují vzorce. Rodiče a ostatní odměňují děti za dobré nebo špatné chování. Odměnou může být pozornost, uznání, něha a chvála (primární), případně sekundární – dárky. Primární trest – odnětí odměny, sekundární - bití.

Tak jsme se naučili:

- je lepší být hodný než zlý, hodný chlapec či holčička dostane odměnu, zlý chlapec, holčička nedostane nic, případně přijde trest.

Cvičení:

1. *Využijte všechny smysly a představte si sami sebe jako malé dítě.*
2. *Až to uděláte, zkuste ke svému mladšímu já, jež čelí dětským zmatkům a obavám, pocítit lásku, empatii a soucit.*
3. *Vzpomeňte si na dobu, kdy jste se cítili provinile kvůli tomu, že jste chovali nesprávně, v tuto chvíli není důležité, zda jste tehdy byli či nebyli potrestáni.*
4. *Přehrajte si danou příhodu znovu na jevišti vlastní mysli a staňte se divákem, který přihlíží z pozice hlubokého pochopení a soucítění.*
5. *Nyní si představte své dospělé já, jak se připojuje ke svému já dětskému, jak ho utěšuje a vysvětluje mu, že sice udělalo chybu, ale hluboko v nitru je hodné, dobré. Odpusťte svému dětskému já.*
6. *Nyní si tutéž scénu přehrajte znovu, ale tentokrát dovolte svému mladšímu já, aby tehdejší chybu či špatné chování napravilo, aby vše nějak uvedlo na pravou míru, vrátilo, co sebralo, poví pravdu, přizná se a dostane se mu za to odpuštění. Dívejte se, jak vašemu dětskému já odpouštějí i ostatní lidé, kteří jsou scéně přítomni. Mějte pocit lásky a úlevy*
7. *Rozlučte se s dítětem z minulosti objetím, jímž mu říkáte: máš svou cenu, jsi dobré, zasloužíš si štěstí, lásku a vše dobré.
„Nikdo jiný nás nemůže obdarovat, nežli my sami, a nikdo jiný nás nemůže okrást, nežli my sami.“
Ernest Holmes*

3. Kapitola

3.1. Myšlení a úspěch

7. den

Víte, že chcete některé věci dělat jinak. Pro většinu z nás je důležité si uvědomit, že si zasloužíme mít úspěch. Mnoho lidí se domnívá, že úspěch je jen pro některé a oni zrovna do té kategorie nepatří.

„No jo, ten pochází z bohaté rodiny.“

„Té se to mluví, když vypadá, jak vypadá.“

„Neumím mluvit jako ty.“

„Nejsem dost chytrá.“

„Na takový projekt je pozdě.“

„No jo, někdo má prostě štěstí na partnera.“

Máme tak tisíce výmluv proč zrovna my nemůžeme být úspěšní. A většinu svého života se v tom utvrzujeme. Naše vlastní životní nenaplnění se potom odráží v nekvalitním vztahu, špatné práci, nedostatku financí.

Úspěch je tady však pro kohokoli z nás. Stačí se jen rozhodnout a začít některé věci dělat jinak. Náš osobní postoj a víra jsou velmi důležité. V každé životní situaci se tak můžeme rozhodnout, zda danou situaci přijmeme s láskou a vírou a budeme ji směřovat ke šťastnému konci nebo naopak se staneme stěžující obětí, která se zaměří na problémy a posiluje strach ze vzniklé situace.

Naše myšlení se tak odrazí na našem životě.

Myšlenky založené na strachu	Myšlenky založené na lásce
„Bojím se, že mi dojdou peníze a nebudu mít z čeho platit hypotéku.“	„Pracuji a se svými penězi nakládám zodpovědně. Věřím, že mé peníze jsou v bezpečí a je o ně i mě postaráno.“
„Každý, co za něco stojí, má partnera. Nikdy nemůžu mít kvalitní vztah a budu sama (sám) do konce života.“	„Vím, že pro mě existuje skvělý partner. Nyní hledá mě a já jeho. Uvolním se a budu důvěřovat, že brzy dojde k našemu setkání, ve správném čase a na správném místě.“
„Co když přijdu o práci?“	„Dnes se starám o všechny své povinnosti, jak mám, a věřím, že zítra tomu bude podobně.“
„Nemám na nic čas.“	„Mám dost času, abych se postaral/a o všechno důležité.“
„O vánocích se bojím, že zase přiberu.“	„Vím, že mé tělo je v rovnováze. Dopřávám mu pohyb a zdravou stravu a cítím se skvěle.“
„Do práce chodím jen pro peníze a je to nutné zlo.“	„Práce naplňuje můj život a dává mu smysl. Vše je zapláceno tak, jak si zasloužím.“

„Pohlížím na sebe láskyplným pohledem a jsem v bezpečí“.

Je skutečně velmi užitečné a dobré se podívat sami na sebe a na své vlastní názory. Všichni věříme v mnoho pozitivních věcí, ale máme i mnoho negativních myšlenek a tak přispívají k dalším nepříjemným zkušenostem. Je nemožné změnit nějaké omezující přesvědčení, pokud si ho plně neuvědomíme.

Už dnes jste úspěšní!

Většina z nás si to ani neuvědomuje. Ale dnes a denně dosahujeme různých úspěchů.

Jednoduchým příkladem může být nakupování. Napíšeme si seznam a jdeme do obchodu. Ani nás nenapadne pochybovat o tom, co máme na seznamu. Prostě jdeme si pro to. Nepokládáme si otázky typu: „Co když se mi nepodaří všechno koupit?“ A obvykle to tak i je. Bez větších potíží nakoupíme.

A tak to funguje se vším.

Je nutné převzít plnou odpovědnost za svůj život, za své myšlenky. Nejhorší, co pro sebe můžeme udělat, chytout sebe do pasti a obviňovat za všechny potíže jiné. Jestliže se vám něco na životě nelíbí, je jen jedna jediná osoba, která to může změnit. JSTE TO VY! Jestli je to pro vás dobrá nebo špatná zpráva nechám na vás. Já osobně jsem ráda, když mohu svůj život tvořit.

Je načase se zbavit omezujících přesvědčení o sobě. Přesvědčení, které souvisí s naší situací, vzděláním, schopnostmi. Tato přesvědčení nás omezují jen v případě, že sami věříme tomu, že nás omezovat mohou.

Cvičení:

Nyní je řada na vás. Přemýšlejte o všech myšlenkách, které vás napadají. Vzpomeňte si oblasti svého života, v nichž se necítíte dobře. Možná jste úspěšní ve své práci, ale nedaří se vám v osobním životě. Udělejte si libovolně dlouhý seznam. Vše si запиšte – své pozitivní i negativní názory – abyste je viděli jasně před sebou. Toto jsou vnitřní pravidla podvědomí, která řídí váš život. Dokud si neujasníte své vlastní postoje a názory, nemůžete ve svém životě učinit pozitivní změny.

Napište svůj vlastní seznam.

Pokud je již seznam více či méně úplný, přečtěte si jej. Udělejte si hvězdičku ke každému názoru, který je pro vás příznivý a napomáhá vám. Právě tyto názory chcete udržovat a posilovat. Každý negativní a nežádoucí postoj pro váš cíl zaškrtněte křížkem. Toto jsou hodnoty, které vás odvádějí od toho, čím chcete být. Toto jsou názory, které chcete vyškrtnout, odhodit nebo přeprogramovat.

Sledujme překážky na cestě k úspěchu a pomalu je odstraňujme a dělejme pozitivní změny. Ano, mnohé tyto překážky jsou věci, které jsme se naučili kdysi v dětství. Nyní se je můžeme odnaučit.

Akční kroky:

- 1. Najděte si vzor pro vás úspěšného člověka. Přečtěte si jeho příběh.*
- 2. Co máte společného?*
- 3. Co naopak ne?*
- 4. Proč ho obdivujete? V čem vás inspiruje?*

Toto krátké zamyšlení může být velmi užitečné. Možná víc než si myslíte. Osobně doporučuji prostudovat životopis člověka, kterého obdivujete. Najděte si všechny dostupné informace. Učte se. Začněte do svého života všechny principy, které používá tento váš vzor. Všimněte si podobnosti s vaší osobou. Zamyslete se nad tím, co můžete ve svém životě dělat jinak. A možná zjistíte, že úspěšní lidé mají většinou jasnou ve svých prioritách. Hurá do další kapitoly.

3.2. Životní priority

8. den

Stanovení životních priorit je velmi důležité s ohledem na čas. Každý z nás má k dispozici jen 24 hodin denně. Jak s časem naložíme, záleží do značné míry také na tom, jak dokážeme určit vlastní priority.

Mnoho lidí nemá určené životní priority. Obvykle se pak potýkají s velkým nedostatkem času. Kdykoli jim někdo zavolá, pomůžou mu. Je-li nutné zůstat déle v práci, udělají to.

Určení priorit je velmi prospěšné a důležité.

Šťastní a úspěšní lidé mají jasno ve svých prioritách. Méně úspěšní lidé se zabývají činnostmi, které jim ubírají sebevědomí i energii.

Na čem vám skutečně nejvíc záleží? Jaké jsou vaše priority? Udělejte si svůj vlastní seznam.

1.

2.

3.

4.

5.

Udělejte si vlastní revizi. Je to váš skutečný seznam?

Mnohdy máme priority někoho jiného a bereme je za své vlastní. Přesvědčení svých rodičů, společnosti převezmeme za své. Někdo tak studuje jen kvůli rodičům. Obvykle tak ženy mají prioritu děti. Ale nemusí to být skutečnost.

Mohou tak vzniknout dva seznamy. Přirozeným výsledkem může být chaos v životě. Každá priorita totiž vyžaduje úplně jiné činnosti.

Je tedy vhodné zjistit svou skutečnou prioritu. Jste-li nerozhodní, poslouchajte svou intuici. Prostě a jednoduše si můžete představovat jednotlivé scénáře a uvidíte, který vám přinese větší pocit štěstí a radosti. Projděte tak svůj původní seznam a udělejte revizi.

Jaké jsou vaše nynější priority?

1.

2.

3.

4.

5.

Tento seznam je důležitý při plánování vašeho volného času.

Akční kroky:**Čím chci v životě být?****Co chci mít?****Co chci dělat?**

Zkuste si upřímně odpovědět na zdánlivě jednoduché otázky. Dejte si čas a prostor. Napište si všechno, co vás napadá. Jděte do detailů a napište popis svého života. Klidně od bydlení přes vztahy po práci, dovolené, odpočinek. Pište tak dlouho, dokud nebudete spokojeni s výsledkem. Je to skutečně to, co chcete? Vyplňte všechno. Tak, aby nemusel za vás vyplňovat někdo jiný.

3.3. Stanovování cíle

9. den

Vystudovala jsem vysokou školu ekonomickou a při slově „cíle“ jsem si vždycky představovala firemní záležitosti. V minulosti mě nenapadlo mít osobní cíle.

Dnes jsou cíle součástí mého života. A to nejen pracovního, ale i rodinného. Nejenže plánuji svou kariéru, ale rovněž přemýšlím nad svou rodinou, svým vzděláním, volným časem, duchovním životem, láskou, dovolenou, penězi.

Sepisujte si jen cíle, které jsou skutečné. Na základě výše napsaných cvičení jste si možná uvědomili některé skutečnosti. Teď je skvělý čas si naplánovat svůj život.

Pro inspiraci vám pološím několik otázek, které vám připomenou jednotlivé oblasti vašeho života.

- **Pracovní život:** *Jaká je má práce snů? Dokážete si představit, že byste takovou práci dělali i v případě výhry v loterii? Po jaké pozici toužíte? Je potřeba k tomu nějaké vzdělání, kurz, škola, studium? Co potřebuji případně pro novou práci? Když dosáhnu vysněného cíle, budu šťastný?*

- **Partner/partnerka:** Jaký vztah si přeji? Jak by měl vypadat můj partner/ka? Jaké vlastnosti a charakter by měl mít? Co je pro mě ve vztahu důležité? Můžu si vypsát všechny požadované vlastnosti: nezávislý, přátelský, empatický, komunikativní, silný, vzdělaný, mazlivý a daleko víc.
- **Rodinný život:** Jaký rodinný život chci žít? Chci mít děti? Kolik času a jak chci trávit se svými dětmi? Co je chci naučit? Jaký typ vztahu chci s nimi mít? Jak je chci vychovávat? Co moji rodiče? Sourozenci? Ostatní rodina? Jak chci, aby fungovala komunikace v mé rodině?
- **Domov:** Jak chci, aby vypadal můj domov? Co chci vylepšit? Chci zůstat bydlet, kde bydlím? Chci se přestěhovat? Mám svůj ideální koutek? V případě nového bydlení: Chci bazén? Jakou lokalitu – město nebo vesnice?
- **Volný čas:** Jaké aktivity chci dělat ve svém volném čase? Jak chci trávit dovolenou? S kým chci trávit svůj volný čas? Kde bych chtěl být? Co je pro mě důležité? Co dělám nejraději? Jaké nové věci se chci naučit? Co budu potřebovat pro splnění snu?
- **Zdraví:** Chci udělat nějaké změny v oblasti zdraví nebo kondice? Kolik času týdně chci věnovat cvičení? Jak chci cvičit? S kým a kde? Jak má vypadat mé zdraví? Jakých špatných návyků se chci zbavit?
- **Finance:** Jsem spokojený se stavem svých financí? Jaké jsou mé výdaje? Kolik peněz potřebuji vydělat na pokrytí mých výdajů? Kolik peněz potřebuji vydělat na mé vášně a záliby, dovolené atd? Kolik si chci půjčit a na co?

- **Duchovní život:** *Jaké duchovní techniky chci začlenit do svého běžného života? Kolik času chci věnovat duchovním technikám? Jaké knihy chci číst? Jaké semináře navštívit? Chci cestovat na nějaká energetické zajímavá místa?*
- **Přátelé:** *Jaké přátele chci mít? Kolik času chci s nimi trávit a jak? S kým chci udržovat kontakt a proč? Kdo je pro mě v životě důležitý? Jaké vlastnosti mají mít mí přátelé? Co si myslím o pomáhání přátelům?*
- **Majetek:** *Jaký majetek skutečně potřebuji k plnění svého vyššího poslání? Jaké předměty mohou můj život zjednodušit? Čeho se naopak můžu zbavit, co již nepotřebuji?*

„Vrcholem úspěšnosti je luxus, když sami sobě můžeme poskytnout čas na ty věci, které my sami chceme dělat.“

Mary Leontyne Price, americká operní hvězda

Cvičení:

Pro váš úspěšný život je vhodné si sepsat své vlastní cíle. Je zdravé si stanovit cíle ve všech aspektech života, včetně volného času, rodiny, přátel, zdraví. Vytýčování cílů by se mělo stát nedílnou součástí našeho života. Jsou nutností pro to, aby se náš život vyvíjel tak, jak si přejeme. Nejde o žádný luxus a zbytečnou ztrátu času, ale o nutnost.

„Ti, kteří nemají cíle, jsou navěky odsouzeni pracovat pro ty, co je mají.“

Brian Tracy – spisovatel

- **Pracovní život:**

- **Partner/partnerka:**

- **Rodinný život:**

- **Domov:**

- **Volný čas:**
- **Zdraví:**
- **Finance:**
- **Duchovní život:**
- **Přátelé:**
- **Majetek:**

Mé doporučení je tento seznam mít často na očích. Občas možná některé své cíle upravit, případně škrtnout splněné a napsat nové.

3.4. Vytváření volného času

10. den

Možná teď nad vším přemýšlíte a říkáte si, že je to všechno hezké, ale kde vzít čas. Sníte o tom, jak mít více času na děti, sníte nad studiem, vlastním podnikáním. Ale nemáte čas. Někdy stačí velmi málo. Omezit čas u televize, čtení různých článků, chatování s přáteli, telefonování a jiné. Stačí udělat jen jeden krok. Jediný krok každý den vás posune k vašim cílům.

3.4.1. Faktory, které brání dosažení cílů

1. Strach

Máme obavy něco v životě změnit. Takže - přejeme si studovat, ale zároveň máme výčitky, že nejsme dostatek času se svými dětmi. Chceme začít cvičit a máme obavy, že si to nemůžeme dovolit. Obáváme se, že to nezvládneme. Doporučuji prostě a jednoduše začít. Na úvod možná bude stačit cvičit 5 minut doma. Stejně tak s podnikáním. Jestliže se obáváte opustit své zaměstnání, můžete začít tím, že začnete pracovat na svých projektech ve volném čase.

2. Neorganizovaný časový harmonogram

Obvykle svůj volný čas nijak neřídíme. A je to stejné jak se vším ostatním. Náš čas nám řídí někdo jiný. Naše děti, partner, domácnost, média.

Je skvělé se zamyslet nad volným časem, a jak s ním nakládáme. Jestliže byste potřebovali omezit finanční rozpočet, nejprve byste zrušili nedůležité věci. Stejně by to mělo být s časem.

Jistě velkým zlodějem času je sledování televize. Máte několik možností:

- při sledování televize pracovat ☺ (vybrat si činnosti, které je možné dělat u televize)
- vybírat si zajímavé pořady
- vytáhnout televizi ze zásuvky

A stejně tak můžete postupovat u jiných požíračů času. Dnes velmi oblíbený facebook. Můžete si všimnout, kolik času mu denně věnujete.

3.4.2 Soustředěný čas

Mé tři projekty jsem všechny začala rozbíhat při zaměstnání. Bylo to pro mě velmi časově náročné. Zvládala jsem to jen díky tomu, že jsem některé aktivity zcela ze svého denního režimu vyloučila (sledování TV, omezení internetu atd.). Navíc jsem v té době začala studovat i psychologii. Přesto jsem vše zvládala v daných termínech.

Domnívám se, že důležitým pomocníkem pro mě byl soustředěný čas. Měla jsem poměrně málo volného času. Ale v čase, kdy jsem sedla k počítači, jsem se plně soustředila na svou práci. Domluvila jsem si pravidla i se svými nejbližšími.

Rovněž jsem si předem stanovila čas, kdy budu pracovat. Ten čas jsem se snažila dodržet.

Rozhodla jsem se, že denně udělám jeden krok pro můj projekt. A díky tomu jsem dokázala projekty vytvořit. Každý den jeden malý krok. Nebylo nutné všechno vytvořit v jeden jediný den. Ale prostě a jednoduše začít a denně postupovat po malých krůčcích. Tento systém se mně skutečně vyplatil.

Mé doporučení pro vás: začněte! Neodkládejte to, co chcete dělat. Dnes je ten správný den pro začátek.

A pak se jednou ohlédnete a řeknete si: „Dobře, že jsem tehdy začal.“

Akční kroky:

Zamyslete se nad svým časovým harmonogramem a vyčleňte si čas pro sebe a pro práci na svých snech!

Příběh - Nauč se, že kdykoli můžeš začít znovu

Bernhard Moestl



Argentínský spisovatel Jorge Bucay líčí v jedné knize své dětství. Velice mu učaroval cirkus, zvláště obrovský slon. Zapůsobila na něj jeho mohutnost a síla, jež dával na odiv. Jedno však Bucay nedokázal pochopit: před představením a také po něm byl slon uvázan za nohu ke kolíku, kousku dřeva zatlučenému jen pár centimetrů do země. Řetěz byl přirozeně silný a těžký, Bucay přesto ani v nejmenším nepochyboval o tom, že zvíře, které dokáže vyrvat strom i s kořeny, by se snadno mohlo osvobodit a utéct. Tak proč to neudělá? Divil se malý Jorge. Odpovědi, jež dostával od dospělých, ho neuspokojovaly. Slon prý neutíká proto, že je cvičený, tvrdil mu jeden muž. Ale proč je tedy na řetězu, to ani on nedokázal vysvětlit.

Jorge Bucay na to přišel až v dospělosti. „Cirkusový slon neutíká, protože je k tomu kolíku uvázan už od dětství.“ Bucay zavřel oči a představil si bezbranné, právě narozené slůně u kolíku. „Byl jsem si jist,“ píše, „že v té chvíli sebou trhá, tahá, potí se a snaží se osvobodit. A přes veškeré úsilí se mu to nedaří, protože kolík je zaražen příliš hluboko. Představoval jsem si, že vyčerpáním usne a hned druhý den zas a nazítří... Až jednoho dne, dne, který bude pro jeho budoucnost osudný, uzná svou bezmocnost a podrobí se osudu. Ten obrovský, silný slon, jehož známe z cirkusu, neuteče, protože si chudinka myslí, že nemůže.“ Vzpomínka na to, jak bezmocný se krátce po narození cítil, se mu vpálila až příliš hluboko do

paměti. A nejhorší na tom všem je, že se touto vzpomínkou už nikdy vážně nezabýval. Proto zůstal tím, čím je, a už nikdy se nepokusil vyzkoušet svou sílu.

Smutný příběh. I proto, že takové problémy nemá jenom slon. Představme si, že by se jednalo o člověka. Nejenže by zůstal na řetězu, ale ještě by obhajoval nemožnost svobody! „Jak si to prosím představujete?“ slyšel by od něj každý, kdo by ho upozornil na to, že kolík lze jednoduše vytrhnout a prásknout do bot. „To si myslíte, že jsem o tom už neuvažoval? Nejednou jsem se o to pokoušel, abyste věděli! Ale zkrátka to nejde a musím se s tím smířit.“ I my, lidé, jsme uvázáni k takovým kolíkům. Leckdo nám upírá svobodu jednat tak, jak bychom chtěli. Jiní nám zas brání dělat to, co bychom mohli. Jako ten slon zůstáváme připoutáni k těmto, pro ostatní často neviditelným kolíkům.

Naše okolí nás přirozeně podporuje v tom, abychom se drželi v mezích, jež jsme si sami určili. Ale protože ty kolíky jsou v našem myšlení a tudíž někde, kam nikdo jiný kromě nás nemá přístup, museli jsme se k nim také připoutat jedině my sami.

Další potíž je v tom, že ne vždy zůstáváme na řetězu proto, že bychom si to neuvědomovali. Často je pro nás zkrátka pohodlnější nebrat určité možnosti vůbec na vědomí. Co nemohu udělat, takový je rozšířený názor, ani nemusím dělat.

A jak je tomu u vás? Vezměte si prosím sešit a na první stránku si napište: „Kolíky, se kterými jsem se smířil/smířila a nepokusil/nepokusila se je vytrhnout.“

Z knihy Cesta tygra, autor Bernhard Moestl

Závěr

Závěrem bych Vám chtěla pogratulovat, jste skvělí! Je úžasné, že přemýšlíte nad svým životem. Myslím, že máte před sebou krásnou budoucnost. A jaká skutečně bude, záleží jen na vás. Život máte ve svých rukou.

„Když se jedny dveře ke štěstí zavřou, jiné se otevřou.

Často se ale tak dlouho koukáme na zavřené dveře,

že nevidíme ty, které se nám otevřely.“

Helen Kellerová

Přeji vám všem, ať nezůstanete stát u zavřených dveří.

Zasloužíte si život snů!

S úctou

Dáša