



Hodnoty

Dnes se mi jen těžko vybírám 5 základních hodnot... Navíc nedokážu (a spíš ani nechci) je dávat do nějakého pořadí. Ráda svoje hodnoty stavím do kruhu, kde jsou si všechny rovny a jsou si stejně blízko.

JÁ

Moje já představuje moji identitu, moji podstatu a esenci, se kterou se snažím spojovat, jak nejčastěji to jde, jelikož mi ukazuje cestu, dává mi vnitřní sílu a klid, pocit, že je vše, jak má být a problémy neexistují. Mám pocit, že bez hodnoty já bych proplouvala životem tak nějak nevědomě, což jsem dělala dříve a když se ohlédnu za sebe, přijde mi, že můj život byl jako za záclonou... pořádně jsem ho vlastně nevnímala. Nevěděla, kdo jsem a kam jdu. Od té doby, co jsem začala obracet pozornost dovnitř a začala své JÁ zkoumat, se vše pomalu rozjasňuje a já cítím, že vnímám a žiji a prožívám intenzivněji než kdy dřív. Můj život a vnitřní svět se jakoby uzdravuje.

*NĚHA

Ráda bych byla se svojí identitou více ve styku. Víc praktikovala pro to, abych se s ní mohla spojovat a seznamovat. Nicméně když se nacítním na své vnitřní já, je tam v podstatě láska... taková něžná pečující láska, přijímající a bezpodmínečná. Můj bývalý přítel mi po jedné z jeho meditací řekl, že když se na mě naladí, vidí světlo a cítí neskutečnou lásku... A já mám pocit, že přesně to je můj zdroj, moje podstata a mé já.

**NASLOUCHÁNÍ – UPŘÍMNOST

Myslím, že abych si udržela pozitivní pocity spojené s hodnotou láska, potřebuji se více spojovat se svojí identitou a naslouchat svému vnitřnímu hlasu. Snažit se být k sobě maximálně upřímná a neutíkat od toho, co mi říká můj vnitřní hlas.

OSOBNÍ ROZVOJ

Znamená pro mě nástroj na cestě ke svému JÁ. Je to motor, který mi dává smysl. Bez praktických činností a zážitků bych se neměla šanci poznat. Osobní rozvoj bude mým parťákem až do konce života. Pomáhá mi vést spokojenější život.

*DYCHTIVOST

Osobní rozvoj je nekonečná oblast, která skýtá neskutečné množství podnětů, nástrojů a možností sebepoznání. Objevuji jich čím dál tím více a dychtím po tom je všechny vyzkoušet, neustále se rozvíjet. Je to jako takový vnitřní zápal, oheň, energie, která mě žene ku předu, motýlci mi nervozitou lítají v bříšku, co zase zažiji a co se o sobě dozvím, co vyčistím a kým se stanu Každý den je nový a já vidím, jak se proměňuji, jak rostu, zraji, balancuji a rovnám se. Je to krása a nikdy to nekončí....

*ÚNAVA

To však má odvrácenou stranu mince, kdy hořím až moc a je tam tak silný motor, vrhám se do rozvojových aktivit a činností, které mě nakonec v té velké míře spalují, unavují a vyčerpávají... Jsem unavená z toho, že mě všechny příležitosti tak naplňují, že je všechny přijímám, vrhám se do nich a pak se můžu rozkouskovat... kapacita mi nestačí. Kognitivní, fyzická, časová... Potřebovala bych selektovat, a to se mi dělá velmi těžko.





**ROZHODNOST

Tady si moc nevím rady. Napadá mě, že bych mohla posílit svoji rozhodnost a tím pádem, se do některých věcí opřít a jiné prostě odložit a nezačínat... nicméně jak tyto řádky píšu, něco se mi nezdá... není to správné řešení. Potřebuji ještě bloumat, třeba se to nějak objeví.

SMYSL

Často zažívám situace, kdy vím, že „to prostě nevymyslím“ a musím se spokojit s tím, že to je, jak to je a vést se dle pocitů bez nutnosti racionálního pochopení. Nicméně když dělám něco, co vnitřně cítím, že se mnou nerezonuje, že to moje identita nepřijímá či jí to dokonce škodí a já se v té chvíli řídím jen vlastním egem a neposlouchám, vždy pak dostanu takový kopanec formou různých drobných „náhod“ nebo zkrátka jen špatného pocitu, že vlastně neposlouchám, a tedy nerespektuji sama sebe. Už jsem se poměrně naučila slyšet ten vnitřní hlas, který prostě ví... jen ho občas neposlouchám, jelikož se mi nechce... Moje ego chce být rebel a často se to nevyplácí. Smysl pro mě znamená řídit se vnitřním hlasem, který mi říká, co v mém životě dává smysl a co ne. Od toho, co jím až po to, s kým chci strávit celý život.

*NAPLNĚNOST – SOUNÁLEŽITOST – PŘIJETÍ – AKCEPTACE

Drtivá většina oblastí mého života mi dává smysl, což mě naplňuje. Přijímám cestu, která se přede mnou otevírá a moc mě to baví. Krok za krokem si stoupám do aktivit a oblastí, které cítím, že mi náleží a ve kterých mám působit. Obklopuji se jen lidmi, kteří mi přinášejí lásku, porozumění, bezpečí a inspiraci...

*ZMATEK

Zamříženost a jistou nejistotu cítím ale právě v kombinaci s velkou únavou ze všech činností, které dělám. Přestože mi všechny mé aktivity a projekty dávají smysl, dohromady je to moc a já jsem přetížena – velmi, poslední dobou už vím, že to pro mě není zdravé a já se jen modlím, ať už mám jednu etapu za sebou. Mám ale ten pocit, že to není o tom, dodělat diplomku a obsadit pozici. Místo diplomky pak přijdou jiné věci, které mě sice dávají větší smysl a naplňují mě, nicméně jsou časově a kapacitně taky náročné. Takže... kde je ten háček? Co dělám špatně? Kde je ten nesoulad? Netuším...

**ROZHODNUTÍ – ODPOČINEK

Tady mám znovu otazník, je to vlastně stejné téma. Co dělat s tolika aktivitami, které mě baví, ale přetahují? Bylo mi poraděno, abych více odpočívala a hledala bezpečné prostředí, které mě bude nabíjet... a to se mnou rezonuje... možná bude řešením trochu zpomalit a vkládat odpočinek. 😊 Potřebuji dávku rozhodnosti, vůle a time managementu, abych si ten čas na odpočinek opravdu vytvořila.

RODINA

Mí blízcí jsou pro mě bezpečným přístavem, zdrojem energie a hluboké lásky. Ať už jde o nejbližší pokrevní rodinu či o mé blízké přátele nebo o partnera. Všichni lidé, kteří jsou kolem mě blízko a se kterými mám důvěrný vztah, jsou součástí mé rodiny. Nejsem vlk samotář, bez lidí můj život nemá smysl. Lidé mě léčí, lidi miluji a moje srdce v jejich přítomnosti a možnosti péče o ně plesá. Občas si připadám, že bych dokázala obejmout celou Zemi a všem lidem dát kus své lásky... která je nekonečná. 😊

*LÁSKA – POROZUMĚNÍ – ODPUŠTĚNÍ – AKCEPTACE – ZÁBAVA

Život mě teď zanesl do jednoho bytu s maminkou a bratrem. Máme prostor spolu trávit čas, pečovat o vztahy a bavit se. S mámou mám nejlepší vztah za celý život. Konečně mě bere jako rovnocennou partnerku (většinu času) a dokonce se mnou nechává inspirovat. Cítím s ní větší a větší sounáležitost, vnímám, jak jsme si podobné, odpouštím spoustu křivd z dětství a





dospívání a přijímám to, jaká je (nebo se alespoň snažím). S bratrem cítím velké a láskyplné spojení. Jsme si moc podobní, vnitřně i navenek. Společné zájmy mažou věkový rozdíl a já ho někdy vnímám jako moji druhou půlku. Zažíváme spoustu zábavy, radosti a lásky. V podstatě mezi námi nejsou absolutně žádné negativní nebo nižší emoce. Nic, náda, je to čistý a já jsem neskutečně vděčná, že ho mám.

*LÍTOST – ZKLAMÁNÍ – SMUTEK

Změť různorodých a spíše negativních pocitů přichází u mého otce, jehož činy rozbily můj vzdušný zámek a naivní dívčí představu o tátovi – bohovi, kterou jsem měla. Vidím zmateného muže, slabého, který se stydí za své činy a neumí se vypořádat sám se sebou... Často cítím naštvanost, která ale není příliš silná a hned ji pak nahrazuje lítost... taková akceptace, ale až apatie. Jsem zklamaná a snažím se ho pochopit, ale nemám k tomu žádné příležitosti, takže se vzdalujeme a já cítím, jak se mezi námi tvoří propast a prázdnota. Občas brečím, jelikož mě chybí. Chybí mi jeho přítomnost, jeho objetí, jeho klid, náruč, hlas... Už jsem vzdala snahu o pomoc a vím, že je to na něm a mě nepřísluší za něj řešit věci či vynakládat úsilí mu pomoci. Je to na něm, ale je pro mě těžké vyčkávat a dívat se, jak se pere (nebo právě spíš nijak nepere).

**KOMUNIKATIVNOST

Myslím, že pro udržení dobrých vztahů v rodině potřebuji dobře komunikovat. Zanedlouho se budu stěhovat a možná to bude náročnější pro oba, ale věřím, že s upřímnou komunikací to společně zvládneme.

**TRPĚLIVOST – NASLOUCHÁNÍ – PŘIJETÍ

Myslím, že k tomu, abychom nějak uzdravili spojení s tátou potřebuji trpělivě počkat, až bude připravený a mít energii se o tom vůbec bavit. Pak mu potřebuji naslouchat a snažit se přijmout cokoli, co přináší... nesoudit to, jen přijmout.

ZDRAVÍ

Hodnota, kterou cítím spíše aspiračně. Mé veškeré záliby, aktivity a práce přehlušují tuto hodnotu a zatím je v ústraní a já vnímám, že toto bych chtěla posílit. Dlouhodobě se mi táhne problém s chronickým zánětem dutin... Je to zajímavé. Nemohu vlastně svobodně a pořádně dýchat. Pořád přemýšlím, čím to je. Zkousím alternativní cesty léčby, ale mám pocit, že tomu nevěnuji dostatek prostoru a nejdu tak hluboko, abych přišla na to, odkud tento problém pochází. Zdraví pro mě představuje životní přístup. Pohyb, vztah k přírodě, strava... zkrátka vědomý život. Představuje to pro mě opět napojení na mé já, které přesně ví, co je pro něj zdravé – tedy co ve které chvíli potřebuje (a může to být jeden týden přísně veganská, čistá a lehká strava a druhý týden steak s vínem).

*OBAVA – FRUSTRACE – VINA

Málo prostoru na studium zdravého životního stylu a toho, co moje tělo opravdu potřebuje, aby bylo maximálně zdravé, mě někdy dostává do mírné frustrace. Víím, že je ve mně něco špatně kvůli dutinám a nevím, co to je... dlouhodobě mě to trápí a nemůžu na to přijít, ale v podstatě se tomu nevěnuji nijak intenzivně, takže si to pak trochu vyčítám a cyklím se v tom. Taky moc nemám vztah k vaření a jídlu obecně, což mě taky mrzí a přináší trochu výčitky a pocit neschopnosti a že bych přece měla být správná kuchařka a vařit a vyznat se v bylinkách a dělat domácí sirupy, chleba apod... což nedělám a o tuto oblast vůbec nepečuji, což taky souvisí se stravou a mou hodnotou zdraví, o kterou moc nezastávám a spíše zanedbávám.





**ROZHODNOST – ZODPOVĚDNOST

Tady je to čistě o prioritách. V momentě, kdy ke svému zdraví zodpovědněji přistoupím a postavím si to jako prioritu, rozhodnu se pro to, se opravdu vyléčit, dám tomu prostor a budu pro to dělat maximum, věřím, že se to potom povede... Jen bych tomu potřebovala dát prioritu, což jsem zatím neudělala nejspíš kvůli tomu, že mé problémy nevnímám za zásadní. Je to tedy o zodpovědnosti ke svému životu, kterou to začíná. Potřebuji posílit tuto kompetenci.

LÁSKA

Hodnota, kterou bych nechala prostoupit všemi ostatními. Je to moje vnitřní krédo... Snažím se vidět v lidech to dobré, přicházím většinou s otevřenou náručí, pečuji jak slovem, tak pohledem, tak i dotekem. Jsem občas až naivní a sluníčková... Lásku vidím ve všem a všude si ji s sebou nosím. Bez ní bych nebyla, kým jsem. Je to spíš vnitřní nastavení – emoce, která prostupuje celé mí bytí a září ze mě. I když jsem v nízkých emocích, vždy mám v sobě ještě spoustu lásky. Nikdy mě neopouští a já ji nikdy nepustím. 😊

*LÁSKA

Pocit, který u této hodnoty mám, se snad ani nedá popsat. Je to taková hluboká něha, láska, souhra... prostě požitek. Bliss :D

** Tady nepotřebuji nic dělat. Jen být taková, jaká jsem a mít se za to ráda a neschovávat to.



SVOBODA

Svoboda je pro mě velkou aspirací. Když se spojuji s identitou, cítím vnitřní svobodu. Tam nejsou překážky. V externím světě, ve kterém ale žiji a funguji, svobodná úplně nejsem. Nejsem finančně nezávislá, nejsem osvobozená od svých předsudků a naučených struktur, nemohu si vždy dělat, co chci a necítím svobodu... je to hodnota, která je pro mě ještě otazníkem a zkoumám, jakou má esenci a kde a kdy ji cítím.

*TOUHA – OBAVA

Toužím po svobodě, zároveň poznávám, co pro mě vlastně znamená a cítím určité obavy, že se k ní nikdy neodstanu. Neobjevila jsem ještě návod k finanční svobodě...

**ZODPOVĚDNOST – ROZHODNOST – SYSTEMATIČNOST

Pokud chci být finančně nezávislá, opět tomu potřebuji dát pozornost, prioritu a naplánovat to, jak k těm penězům přijít, jak s nimi hospodařit. Pak mít dostatek zodpovědnosti a vůle s tím nadále pracovat.

Vychází mi z toho to, co už dávno vím. ZODPOVĚDNOST – ROZHODNOST – PRIORITIZACE. To je to, co potřebuji posílit. 😊 Je fajn si to všechno zase dát do kupy a napsat... Sama koukám, co se mi to pod rukami tvoří, co ze mě vychází...

