



Zadanie 4: Poznámky z 2. časti knihy

Postrehy

zaujalo ma, že inšpiratívny ľudia nedávajú rady, ale otázky
v opačnom prípade rada = informácia
skúsenosť sa nedá predať druhému, pretože je spojená so zážitkom

Moje "JA"

- sebaúcta

o zmyslupnosť vlastného života

1. robiť aktivity, ktoré ma skutočne bavia a prinášajú mi uspokojenie
 - stále som nenašiel presný zmysel mojej existencie na tomto svete
 - niekedy mám pocit, že to viem, ale niekedy o tom pochybujem
 - Corona vírus tiež zatriasol mojím presvedčením o zmyslupnosti toho, čo robím (štúdium psychológie, práca v IT, investovanie na burze, ...)
2. identifikovať vo svojom okolí ľudí, ktorí ma obohacujú a inšpirujú
 - som introvertný typ, nemám takýchto ľudí
3. investovať každý deň 20 minút, kedy budem sám so sebou v klude a môžem nájsť to, čo v daný deň označím za prínosné
 - je pravda, že toto som prestal robiť
 - niekedy som si písal denník vďačnosti, potom vlastnú upravenú verziu a teraz vôbec
 - momentálne je to chaotické a nič s tým nerobím

o sebapresadenie = asertivita

1. mať svoje jednanie pod kontrolou
 - často krát nemám svoje jednanie pod kontrolou, hlavne keď prežívam silné negatívne emócie
2. byť pripravený nájsť win-win riešenie
 - toto nerobím takmer nikdy, ale začnem sa na to sústrediť
3. vedieť, čo je pre mňa akceptovateľné
 - veľká miera úzkosti a strachu plynie u mňa z toho, že často neviem a nemám ujasnené, čo je pre mňa akceptovateľné
4. vedieť povedať, čo pre mňa nie je prijateľné
 - učím sa byť sám so sebou kongruentný a dávať spätnú väzbu nezraňujúcim spôsobom
5. chrániť vlastné práva, rešpektovať práva druhých
 - určite mám niekedy práva druhých problém akceptovať, prípadne nevidieť

o osobná integrita

- súlad medzi tým:
 1. aké hodnoty v sebe vnímam
 2. ako hodnoty pomenovávam
 3. ako podľa hodnôt žijem
- stále sa učím vnímať, hľadať a žiť podľa svojich hodnôt





- **sebaaktualizácia**

○ **sebavedomie**

- vrozený predpoklad pre uvedomenie si seba samého
- schopnosť objektívneho a konštruktívne kritického zhodnotenia seba sama
- **sebavedomie != sebadôvera**
 - sebadôvera je sebahodnotenie; to, na čo si verím, že mám
 - sebadôvera nie je orientovaná na aktuálnu prítomnosť, ale vychádza najmä z minulosti
- určite si niesom vedomý plne samého seba, som na začiatku cesty
- sebadôvera pokulháva, mám skôr tendenciu sa na veci pozerat' kriticky, a to znižuje moju sebadôveru

○ **sebaprijatie**

- akceptácia seba samého presne takého, aký som a kým som (bez výhrad, bez potreby objasnenia, vysvetlenia, poprenia a odmietania)
- som hodne kritický voči sebe a učím sa sám seba viac prijímať

○ **prijatie vlastnej zodpovednosti**

○ **vedomá / bdelá pozornosť**

- zameranie na minulosť
- zameranie na budúcnosť
- zameranie na prítomnosť

