



JÁ

aneb Rekonstrukce vlastní hodnoty

Petr Pacher

Tuto knihu věnuji...

.....

.....

.....

***„Někteří lidé vstoupí do našeho života a zase odejdou.
Jiným stačí jen chvíle a navždy změní náš život.“***

Já

aneb Rekonstrukce vlastní hodnoty

Já aneb Rekonstrukce vlastní hodnoty

Mgr. et Mgr. Petr Pacher, Ph.D., MBA

Fotografie: Petr Polášek

Grafické zpracování: Petra Kališová

Vydal Institute of Applied Psychology, s.r.o.
Baarovo nábřeží 18, Brno 614 00

CENTRUM TISKU s.r.o.

Palackého třída 620/35

Brno 612 00

IČ: 25599658 DIČ: CZ25599658

1. vydání, 2017

ISBN: 978-80-905730-6-2



IAP
Institute of Applied Psychology

Pokora srdce nežádá, aby ses
pokořoval, ale aby ses otevřel.
Právě ona je klíčem ke změně.
Teprve potom můžeš dávat
a přijímat.

Antoine de Saint-Exupéry



18
P. L. L.

Obsah

Proč držíte v rukou právě tuto knihu?	11
Jak s touto knihou pracovat?	12
Úvod	14
První kroky osobního rozvoje	17
Časový paradox	20
Psychologická relativita času	21
Sebeúcta a sebeaktualizace	37
Sebeúcta	38
Smysluplnost vlastního života	41
Sebeprosazení	49
Osobní integrita	57
Sebeaktualizace	63
Sebevědomí	63
Sebepřijetí	66
Přijetí vlastní odpovědnosti	67
Vědomá (bdělá) pozornost	71
Závěr	81
Program pro vybudování nových návyků	85
Další kroky osobního rozvoje	142

**Tato kniha rozhodně patří do vaší knihovny tím více,
čím častěji odpovídáte „ano“.**

- Patří *osobní rozvoj* mezi vaše hlavní životní hodnoty?
- Máte skutečně *otevřenou mysl*?
- Baví vás zažívat „*aha momenty*“ a vítáte tyto situace?
- Rozhodně *připouštíte*, že jsou věci, které ještě *nevíte a neznáte*?
- Považujete za důležité pochopit *prožívání a chování* lidí kolem sebe?
- Chcete *dostávat zpětnou vazbu*, protože vnímáte, že vám vždy může přinést uvědomění?

Věnování

Za vznik této knihy jsem velmi vděčný. Za to, že jsem ji mohl napsat, děkuji:

○ svojí manželce a synovi Maxovi za to, že jsou. A že jsou takoví, jací jsou. Dávají mi hrozně moc prostoru pro realizaci mého životního poslání; pomáhat ostatním. A to až tak moc, že na ně samotné někdy zapomínám. A za to se jim hluboce klaním.

○ Áji, svojí velké učitelce. Za to, že mě její odchod tolik naučil.

○ svým rodičům. Protože díky nim jsem tady a vím, že se snažili dělat to nejlepší, co mohli. A díky tomu, že to dělali při nejlepší vůli intuitivně, mohu být dnes inspirován vším dobrým, co pro mě dělali. Také čerpat z toho, co jsem se naučil z jejich chyb, a dělit se o to s vámi.

○ svým skvělým kolegům za to, že jsme semknutí jako rodina. Jmenovitě Lence Studené, Míši Píškové, Zině Tiché, Veronice Štěpáníkové, Aleně „Drabčí“ Drábkové, Andree „Badys“ Badové, Andree Krejčí a mnohým dalším.

○ svým společníkům ve firmách za to, že mi dávají skvělou zpětnou vazbu, která mně velmi zásadně pomáhá s vlastním rozvojem. Jmenovitě Aleši Vránovi, Jirkovi Halouskovi, Jirkovi Březinovi, Ladovi Chodákovi a Radku Žampachovi.

○ svým úžasným posluchačům, které trénuji ve vzdělávacích programech profesního, obchodního a manažerského vzdě-

lávání, za to, jak se skvěle rozvíjí, mění svoje životy k lepšímu a zcela zásadně pomáhají i ostatním. Protože jich je opravdu velmi mnoho, nebudu jmenovat. Jestli toto poděkování čtou, chtěl bych, aby je teď zahřálo u srdce, protože jsem opravdu šťastný, že jim mohu pomáhat, a je mi ctí, že jsem to právě já, kdo je provází jejich rozvojem.

Proč držíte v rukou právě tuto knihu?

Protože se chcete rozvíjet.

Moc si vážím toho, že jdete dál ve svém osobním rozvoji, a je mi ctí, že vás mohu provázet.

Nyní držíte v ruce další knihu z edice Get2KnowMe®, která pro vás představuje novou metu v přemýšlení, zabývání se sebou, ostatními a hledání nových uvědomění.

Knihy z edice Get2KnowMe® jsou tím víc spojené s vaším rozvojem, čím více a dále jimi procházíte. Vůbec není od věci, když s touto knihou budete žít a používat ji i měsíce. Naopak. Čím více se rozvíjíte a hledáte nová uvědomění, tím více jdete do hloubky. Abyste mohli přijmout nově přicházející podněty k rozvoji, je zapotřebí, abyste jim rozuměli, a ony se tak mohly stát přirozenou součástí vás samotných. Nespěchejte. Přemýšlejte o tom, pokládejte si otázky, které vám nabízí tato kniha, hledejte odpovědi. Kvalita má nekonečně více síly než kvantita.

Pojďme se do toho společně pustit.

Jak s touto knihou pracovat?

Rozhodně aktivně!

Není to jen tak obyčejná kniha.

Určitě je zapotřebí hned na začátku uvést, že tato kniha pro vás má být průvodcem a pomocníkem. Nejen, že vám dá mnoho informací, které vám pomohou orientovat se v sobě i v ostatních, nýbrž vás bude i trénovat. Obsahuje v sobě mnoho prostoru, který vám bude sloužit k zamyšlení.

Pouhé zamyšlení však nestačí. Je zapotřebí myšlenku dostat ven z hlavy. Mít možnost extrahovat ji, abyste se na ni mohli podívat. V ideálním případě ji napsat. Proč? Je to snadné. Protože dokud bude ve vaší hlavě, je to stále jen vaše myšlenka. Je to elektrický impuls, který můžete kdykoliv ztratit. Nebo ho může jiný elektrický impuls překrýt, přemazat nebo upozadit. A že těch myšlenek je, co?

Když ji budete dostávat z hlavy ven, narazíte obvykle na první výzvu; jak ji vlastně formulovat, abyste ji mohli zapsat. A až zapíšete tu formulaci, která je v souladu s vaším přesvědčením, pravděpodobně přijde nějaké uvědomění. Ptáte se proč? Protože když se s drobným časovým odstupem podíváte na to, co jste napsali, už se nebudete dívat na svoji myšlenku. **Už se budete dívat na výsledek svého myšlení.** A můžete s tím pracovat. Hodnotit to, změnit, poučit se nebo si klidně potvrdit či podpořit a kdykoliv se k tomu vrátit. Sdílet s ostatními a inspirovat je tím. Napsat knihu. Můžete cokoliv. Je to přece váš výsledek. Dokonce se můžete i změnit a potom se dívat na to, jací jste

byli dříve, a kým jste teď. Může vás to potěšit nebo podpořit v další snaze o osobní rozvoj.

A když to neuděláte? Nic se nezmění. Ale proto jste si tuto knihu nechtěli opatřit, že?

**„Každý, s kým se v životě potkám,
mě v něčem předstihuje. Tak se od něho učím.“**

Ralph Waldo Emerson

Jak více a lépe podpořit osobní a profesní rozvoj?
www.surveio.com/survey/d/J7R/get2knowme

Úvod

Nejprve jsme s Míšou Píškovou napsali knihu Průvodce sebepoznáním aneb Skrze sebe poznám Tebe. Hlavním důvodem bylo vytvořit komplexní publikaci o tom, na jakých základech stojí lidská psychika, a zároveň vytvořit podpůrnou publikaci k projektu Get2KnowMe®.

Udělalí jsme to proto, abychom umožnili lidem vidět skutečnou podstatu. Aby lidé mohli vidět očima psychologa. Sebe. Ostatní. Vztahy. Svět kolem sebe.

Jenže jsme zjistili, že je to teprve začátek. Došlo nám, že teprve když si člověk zahraje Get2KnowMe®, seřadí a uvědomí si svoje hodnoty, lépe pozná svoje emoce a kompetence, začne vidět svoji reálnou situaci tváří v tvář.

Následně o tom přemýšlí, více si uvědomuje sám sebe a svoji vlastní existenci, nicméně také začne srovnávat, zda to, jaké situace zažívá a jak se v nich cítí, skutečně je v souladu s jeho představami a očekáváním.

Zkrátka a dobře se člověk více zabývá sám sebou a může nastat moment, kdy mu přestane stačit ptát se po odpovědích.

Proto jsem napsal tuto knihu a budu pokračovat dalšími publikacemi, které se budou vztahovat k projektu Get2KnowMe®.

Smyslem této publikace je poskytnout čtenáři komplexní náhled na několik pojmů z projektu Get2KnowMe®, a to zejména:

- hodnota „já“
- kompetence „asertivita“
- „osobní integrita“
- „sebevědomí“

- „bdělá pozornost“
- a několik dalších pojmů

Nejen poskytnout komplexní náhled, ale také dát čtenáři možnost rekonstruovat svoje dosavadní návyky v měsíčním programu, který pomůže vše, co bylo v knize popsáno, prakticky použít, zažít nové výsledky, překvapující uvědomění, a nakonec z toho extrahovat cenné zkušenosti.



Děti jsou živé květiny země.

Maxim Gorkij

První kroky osobního rozvoje

**„V době, kdy štěstí je ve věku růstu,
nejkrásnějším ze všech dnů je vždycky dnešek.“**

Romain Rolland

Ještě, než se pustíme do samotného obsahu publikace, dovolte mi, abych uvedl několik pojmů k tématu osobní rozvoj. Je vlastně úplně jedno, jak se na to podíváte. Podle mě to platilo, platí a vždycky platit bude. Ať už se podívám do knih skvělých psychologů a psychoterapeutů, jako byli A. Ellis, C. R. Rogers a jiní, do děl inspirativních koučů jako T. Leonard, D. Buck a mnozí další, nebo se podívám kolem sebe mezi posluchače mých manažerských a leadership tréninků, jejichž firmy úžasně zdravě rostou, jako například J. Halousek a jiní. Všichni mají několik rysů společných. Velmi rád se s vámi podělím o svoje postřehy. Avšak za předpokladu, že mi slíbíte, že je nepřevzmete jako dogma. Právě naopak. Budete o nich přemýšlet a hledat si v nich svoji cestu. Takovou cestu, která je pro vás autentická, zábavná a která vám přinese výsledky.

Naučil jsem se, že když chci někomu opravdu pomoci, moje míra účinnosti se odvíjí přímo od toho, jaké prostředí mu vytvořím.

Zjistil jsem, že nemohu pomoci žádným intelektuálním přístupem, předáváním rad či doporučení. Ano, mohl bych člověku vysvětlit, jaký je a také kým je, a následně mu předepsat sérii kroků, které má podniknout na cestě za lepším životem. Jejich výsledkem by však byla jen dočasná změna chování vyvolaná optimismem a vírou ve zlepšení, která může skončit horším stavem, než byl na počátku. Každý potřebuje vzít odpovědnost za

svůj život do vlastních rukou. Nikdo jiný to totiž udělat nemůže, protože následky za svoje rozhodnutí a chování si neseme všichni vlastní.

Je to tedy o vztahu. O prostředí. O tom, co člověka obklopuje. Pokud se v daném prostředí, ve vztahu, v pracovním prostředí... prostě kdekoliv cítí příjemně a bezpečně, přirozeně se začne tomuto prostředí otevírat a s tím otevírat i svou mysl. Najednou objeví obrovské spousty možností, nápadů a myšlenek, které předtím neviděl a ani jej nenapadlo je hledat. Vždyť se necítil bezpečně. To, že tam všechny ty podněty byly a lidé okolo něj je viděli, není důležité. Člověk si na ně potřebuje přijít sám, protože teprve poté, co je sám spatří, si je dokáže zařadit, umístit, vytvořit mezi nimi asociace, a zpracovávat je tak nejlépe, jak umí. Dostane-li je dříve, jsou to jen rady, tipy, ponaučení někoho jiného. Někoho, kdo nežije jeho život. Protože on sám je expertem na svůj život, nepotřebuje rady, potřebuje jen umět ovládat několik kompetencí. A o jedné z nich je tato kniha. O kompetenci umět harmonizovat sám sebe. Umět se aktualizovat vzhledem k okolnímu prostředí anebo umět aktualizovat okolní prostředí vzhledem k sobě samotnému.

A jaká mně z toho vyplývá zkušenost?

Čím otevřenější jsem vůči tomu, kým v danou chvíli jsem a jak se cítím, tím menší mám nutkání dávat věci rychle do pořádku.

*Chceš dostávat tipy
jak rekonstruovat
vlastní hodnotu?*



play@get2knowme.cz

Pošli e-mail a tím od nás dostaneš podporu!

Časový paradox

**„Na velkých hodinách stojí jediné slovo, NYNÍ.
Po ulici POTOM se dojde k domu NIKDY.“**

Miguel de Cervantes

Všimli jste si, že **čas je nejcennější komodita**, kterou v životě máme? Nelze s ní nijak hospodařit, nelze ji investovat a čekat, že se rozmnoží. Nelze si ji půjčit nebo ji někomu darovat.

Čas vnímáme velmi emotivně, zejména jeho plynutí. Když nestíháme, jsme nervózní. Když nevíme, co s časem, nudíme se. Když jsme vytížení a někdo se nás zeptá: „Jak se daří?“, máme tendenci odpovědět „Rychle.“, případně ti uvědomělejší odpoví „Jak si zasloužím.“ Čas, který nám byl dán, můžeme chápat jako dar, a je jen na nás, jak jej využijeme.

Není to dlouho, co se dva pánové velmi intenzivně věnovali výzkumu času v souvislosti s psychikou člověka. Byli to Philip Zimbardo a John Boyd, autoři knihy *The Time Paradox*.

Když přijdeme o nějaké peníze, máme možnost je vydělat. Když onemocníme, můžeme se uzdravit. Když onemocníme tak těžce, že už není možné očekávat uzdravení, tak to, co vnímáme nejcitlivěji, je fakt, že nám utíká čas. A to, jak rychle nám utíká, je otázkou naší vlastní psychiky.

Psychologická relativita času

**„Existují tisíce způsobů, jak zabít čas,
ale žádný, jak ho vzkřísit.“**

Albert Einstein

Kdo jiný, než Albert Einstein by měl uvést tuto kapitolu. Už je to dávno, co sám autor teorie relativity podal velmi jednoduché vysvětlení, co vlastně pojem relativita je: „Když muž s krásnou ženou sedí hodinu, zdá se to jako minuta. Posadte ho na rozpálenou plotnu a těch několik vteřin se mu bude zdát jako věčnost. To je relativita.“

Fyzika dokáže teorii relativity vyjádřit pomocí několika vzorců, zatímco psychologie relativity času má svoje vlastní principy. Fyzikální pojetí není možné ovládat či řídit. Čas prostě běží dál. Co ale můžeme ovládat, je způsob, jak sami o sobě vnímáme hodnotu času a také jeho využití. Obrovským pomocníkem pro orientaci v čase jsou pro nás emoce, nálady. Když si představíme, že bychom se chtěli často cítit šťastní a spokojení, máme konkrétní představu, podle které můžeme ovlivňovat způsob, jakým budeme aktivní. Tím pádem můžeme vhodně orientovat svoje chování k výsledkům, které pozitivně ovlivní naše prožívání.

Zajímá vás, jaké způsoby vnímání času u vás dominují?

Philip Zimbardo vytvořil dotazník na vnímání času a orientace v něm, já jsem jej adaptoval na aktuální dobu a způsoby vnímání lidí. Ponechal jsem jeho rozlišení do šesti typových skupin podle určených charakteristik, ale modifikoval jsem obsah dotazníku tak, aby reflektoval aktuální terminologii a odpovídal současné společnosti.

Minulost rozdělil Zimbardo na:

a. Negativní vnímání minulosti

Tento status způsobuje, že se člověku v mysli vybavují bolestné prožitky a ty se opakují.

b. Pozitivní vnímání minulosti

Lidé v tomto statusu zvažují minulost, přemýšlejí nad ní a vybavuje se jim více dobrého než špatného.

Přítomnost rozdělil na:

a. Fatalistické vnímání přítomnosti

Lidi s takto nastaveným vnímáním často slýcháte říkat, že mnoho věcí v jejich životě určuje osud.

b. Hédonistické vnímání přítomnosti

Osoby s tímto nastavením často reagují pod aktuálním vlivem impulzivně a bez přemýšlení či rozvahy.

Budoucnost rozdělil také do dvou kategorií, které však bývají odlišně interpretovány a mnoho odborníků je omezuje v souvislosti s kulturním a náboženským výkladem prostředí. Já jsem se rozhodl uvést je obě, a poskytnout vám tak kompletní pohled na vnímání budoucnosti, tedy:

a. Konstruktivní vnímání budoucnosti

Toto nastavení v lidech vyvolává potřebu hodnotit a rozhodovat se o budoucnosti v souvislosti s tím, zde se jim to či ono vyplatí.

b. Transcendentální vnímání budoucnosti

Toto nastavení lidského vnímání času má velmi spirituální povahu a pro mnoho lidí se může zdát absurdním.

Nyní se pojďme podívat na životní příběhy reprezentativních osob.

Vnímání minulosti

Petra vnímá minulost pozitivně

Je jí třicet čtyři let. Petra žije s manželem a dvěma dětmi v rodinném domě. Je ženou v domácnosti a věří, že její děti si dětství užívají stejně tak, jako si jej užívala ona sama. Její četní přátelé ji popisují jako sentimentální, přátelskou, šťastnou a sebevědomou. Jen zřídkakdy se cítí úzkostně a depresivně, hněv zažívá jen minimálně. Večery tráví přípravami rodinné večeře a u toho často poslouchá „oldies“ nebo si pustí na pozadí nějaký film svého mládí. Ráda pořádá přátelská setkání a užívá si také srazy bývalých spolužáků. Stará se o rodinné finance, protože je velmi hospodárná. Peníze má uloženy na účtu v bance. Nosí mechanické hodinky, které zdělila po babičce.

Osoby vnímající minulost pozitivním způsobem disponují pozitivním postojem. Nerozlišují objektivitu dobrého a špatného, prostě se dívají pozitivním pohledem na svoje zážitky z minulosti. Z psychologického hlediska platí, že to, čemu lidé v současnosti věří, pochází z minulosti a je jí ovlivněno. Myšlenky a pocity pocházející z minulosti jsou v tomto případě mnohem silnější než to, co se ve skutečnosti stalo. Samozřejmě, že méně příjemný dopad to má v případě negativních pohledů do minu-

losti, ale mnohdy i pozitivní vjemy z minulosti mohou být mimo objektivní realitu toho, co se ve skutečnosti stalo.

Lidé, kteří umí vnímat i negativní události v pozitivním úhlu pohledu, mají vyvinutou kompetenci nezdolnosti a disponují skvělými předpoklady pro zvládání života. Až si dotazník vyplníte, zjistíte, jaké vám vyšly výsledky. Pokud jste skórovali v oblasti pozitivní minulosti vysoko, gratuluji! Pokud ne, může vás to mnohému naučit; minimálně teď máte příležitost pro svůj osobní rozvoj.

Tomáš vnímá minulost negativně

Je mu 49 let. Minulost je pro něj z poloviny prázdná. Má jedno dítě a moc si přeje, aby se mohlo vyhnout tak bolestným zkušenostem, které on sám musel zvládat. Tomáš nemá mnoho přátel a několik jeho známých ho shodně popisuje jako úzkostného člověka, který často prožívá obavy, jež jej mnohdy ovládají natolik, že brzdí jeho rozhodnutí. Relativně často prožívá obavy, kterými projektivně ovlivňuje svoje okolí. Dost často to však dělá, aniž by si to uvědomoval, nevybíravým způsobem, kterým druhým zasahuje do života, svobody rozhodování, a poškozuje tím vzájemný vztah. A protože je o svých negativních vzpomínkách přesvědčen a vnímá je jako životní zkušenosti, má tendenci je ostatním předkládat jako všeobecnou pravdu, což principiálně zamítá možnost diskuze. Takže ostatní s ním buď musí souhlasit, nebo se dostávají do konfliktní situace, ze které nebývá východisko, protože Tomáš právě s ohledem na svou nízkou emotivitu není schopen racionální diskuze, ve které by se zamýšlel nad výroky ostatních. Místo toho se úzkostně drží svých argumentů a obav, kterým říká životní zkušenosti. Díky nízké emotivitě si vůbec

neuvědomuje, že z minulých nezdarů se mu dosud nepodařilo extrahovat žádnou životní zkušenost, protože emoční náboj kolem negativní vzpomínky to neumožňuje. Často se cítí frustrován a zejména v atacích těchto stavů je snadno podrážditelný, což nezřídka vede k výbuchům hněvu až vzteku. Obvykle nemá mnoho energie, což se snaží dohánět tím, že hodně spí nebo se izoluje do svého vnitřního světa. Má sklony trpět somatickými chorobami, jako jsou například problémy se spánkem, různé typy neuróz, migrénové stavy, různá autoimunitní onemocnění pokožky, vlasů, únavový syndrom apod. Tak Tomáš žije dál samotářským životem se svými selháními a limitujícími přesvědčeními a cítí, že okolí ho vůbec nechápe, respektive nechce chápat.

Stejně jako jsem uvedl v popisu pozitivního vnímání minulosti, tak i v negativním vnímání minulosti lidé posuzují svoje myšlenky a pocity v souvislosti s událostmi, kterými si prošli. Kontext posuzování minulosti je však relativní, protože kdybychom nechali danou situaci prožít sto různých lidí, možná, že bychom měli sto více či méně odlišných názorů. Ať už událost proběhla jakkoliv, lidské myšlenky a pocity nemusí prožitou událost rekonstruovat ve shodné podobě s tím, jak se skutečně stala. Právě s ohledem na tuto skutečnost by se tím člověk neměl trápit či nechat negativně ovlivňovat. Přestože nikdo nemůže změnit události, které se staly v minulosti, každý může změnit postoje a názory.

Pokud do této oblasti patříte dominantně, je dobře, že o tom nyní víte. Je na vás, jak se k tomu postavíte, ale rozhodně máte šanci udělat zásadní a přímo raketový krok svého osobního rozvoje. Prvním krokem k jakékoliv změně je potřeba vidět skutečný současný stav. Vaším cílem není způsobit změnu, ale vnímat

význam změny, o které víte, že se stane. Změna je nevyhnutelná, takže skutečným úkolem je formovat směr změny nevyhnutelně pozitivním způsobem.

Vnímání přítomnosti

Honza vnímá přítomnost hédonisticky

Je mu dvacet pět let. Jeho slova jsou: „Věřím, že zábava s přáteli je velmi důležitou součástí mého života.“ Sám o sobě říká, že některé věci občas dělá impulzivně. Honza je velmi kreativní, má mnoho přátel a tuny energie. Rád a často se směje, jeho aktuální aktivity často směřují k momentálnímu naplnění touhy po prožitku, zábavě a nezávislosti. Se zábavou samozřejmě souvisí i ochota riskovat, což zahrnuje aktivity jako velmi rychlá jízda autem, nespoutaný sexuální život, tendence k alkoholu a případně i lehkým drogám apod. Honza pochází z rozvedené rodiny, rodiče se rozvedli záhy. Je nepřehlédnutelný tím, že nosí poslední výkřiky módy, a jeho typickým znakem jsou značkové a designově vyladěné outfity, pokud na ně zrovna má peníze. Ačkoliv zatím nepracoval déle než rok na jednom místě, sní o značkovém autě, svobodném životě v luxusním loftovém bytě a nikdy nekončící zábavě. A kde na to vezme? „No to je jasné. Vyhraje v loterii. Buď pořádný balík, nebo bohatou partnerku.“

Hédonistický způsob vnímání času bývá obvykle spojován s obdobím dospívání jako reakce na formující se žebříček hodnot. Z předchozího období, kdy se na to dospívající jedinec dívá často jako na potřeby spíše než hodnoty, se nyní postupně a pozvolna formují hodnoty. Tedy základní principy, na kterých začíná stavět svoje životní kroky. Ty, které ovlivňují motivaci do-

spívajícího a samozřejmě následně i jeho chování. Je obvyklé, že prochází obdobím, kdy se formují i jeho kompetence, jako je například zodpovědnost, morální integrita, angažovanost, cílevědomost apod. Nicméně kompetence dospívajícího, stejně tak jako hodnoty, jsou velmi často pod silným vlivem prostředí, ve kterém vyrůstá. A pokud mu prostředí neposkytuje dostatečně pevný a zdravý základ, samozřejmě ho to ovlivní. Pod pojmem prostředí mám na mysli nejen rodinu, ale v tomto případě také školní prostředí, přátele, kamarády, partu, aktuální ikony a vzory apod. Tedy k tomu, co jsem popsal výše u Honzy, klidně může dojít jako reziduální vliv prostředí, ve kterém dospíval.

Faktem je, že hédonistický způsob mentálního vzorce prožívání a chování není slučitelný se zdravým fungováním loajálního vztahu tendujícího k založení rodiny.

Martin vnímá přítomnost fatalisticky

Často se u něj setkávám s tvrzením, že „osud je to, co ovlivňuje jeho život“. A právě s ohledem na to, co bude, vlastně vůbec není důležité to, co dělá nyní. Jeho malá osobní účinnost a nízké vědomí zodpovědnosti za následky svých rozhodnutí jsou hlavními původci častých úzkostí a depresí. Jeho spolubydlící ho popisuje jako velmi obtížně socializovatelného; tedy jen velmi těžko jej seznamuje s novými přáteli, natož dívkami. Stále se však snaží, protože chce Martinovi pomoci. Martin ve svém životě není obecně příliš šťastný, má sklony k apatické emoční hladině a často si zoufá nad svým údělem. Už nějakou dobu užívá léky. Nejdříve nechtěl, protože si připadal neschopný, když ve svých dvaceti osmi letech musí chodit k psychiatrovi, aby mu předepsal medikaci. Ale dlouho mu to nevydrželo. Negativní pocity

byly silnější a teď to navíc vnímá tak, že je vlastně jedno, co bere. Hlavní je, že mu to pomůže, neboť „kdo ví, co mu osud přichystá“.

Fatalistický způsob vnímání času je oproti hédonistickému způsobu zásadně chudší na vnitřní energii. Jedinec, který k tomuto vnímání inklinuje, tenduje k introvertnímu způsobu reakce na podněty z vnějšího světa. Oproti hédonistům, kteří srší energií, často neposedí a rozhodně nezažívají nudu; to by raději padli vyčerpáním, fatalisté se uchylují mimo společnost do svého světa, často unikají do alternativních světů, které jim zaměstnají mysl, aby nemuseli být konfrontováni s realitou běžných dní (například hraním počítačových her, užíváním tvrdších drog – zejména těch, které potencují jejich fantazijní světy apod.).

Pokud do této oblasti patříte dominantně, je důležité, abyste se skutečně rozhodli, zda je to něco, co byste chtěli změnit. Protože pokud nechcete, máte na to plné právo. Je sice pravda, že byste si v zájmu fungování mezilidských vztahů měli položit otázku, zda i vaše okolí sdílí toto rozhodnutí s pozitivní emocí, nicméně ať už je odpověď na tuto otázku jakákoliv, je to váš život a vy jste za něj zodpovědní.

Vnímání budoucnosti

Jana vnímá budoucnost konstruktivně

Janě je čtyřicet šest let. Její mentální nastavení by bylo možné shrnout do výroku „Věřím, že člověk by si měl život plánovat a dosahovat svých cílů“. Oproti Honzovi, který je hédonista, Jana sice chce také všechno nejlépe hned, avšak je pro ni velmi důležité zodpovědně zvažovat, za jakou cenu by toho dosáhla a zda

není efektivnější to nyní odložit a raději to kvalitně naplánovat. Často se také raději vzdá okamžitého zisku ve prospěch budoucí podstatně větší prosperity. Jana má poměrně mnoho známých, avšak velmi málo přátel. Lidé kolem ní o Janě hovoří jako o relativně zodpovědné, konzervativní, plánující a předvídatelné, víceméně týmové hráčce. Protože je ve věku, kdy by se měla zodpovědně starat o své zdraví, chodí na pravidelné kontroly k lékaři, má snahu zdravě se stravovat a dbát o sebe. Určitě má mnoho snů a tužeb, často velmi podobných, jako má hédonistický Honza, ale nejprve je racionalizuje a konzervativně zváží, zda se jí takové riziko vyplatí a zda je ochotná něco obětovat pro chvilkové potěšení. Většinou však tyto myšlenky odkládá a věří, že tak rychle, jak se objevily, zase zmizí.

Lidé s konstruktivním vnímáním budoucnosti bývají velmi často v emotivitě kolem stupně racionalita až konzervatismus. Hodně přemýšlejí, častokrát potřebují nejprve mnoho informací, než udělají nějaké rozhodnutí, avšak máloco je překvapí, neboť se vyznačují plánováním, protože chtějí mít svůj život pod kontrolou. Bývají skvělými manažery a procesními či projektovými vedoucími. Jsou předvídatelní, a pokud mají v pořádku hodnoty a morální kompetence, jsou skvělou oporou týmu s často velmi kvalitním systematickým myšlením.

Lucie vnímá budoucnost transcendentálním způsobem

Lucii je padesát tři let a to, co ji v myšlenkách a tvrzeních provází, by bylo možné shrnout do věty: „Smrt je jen začátek.“ Lucie je nábožensky orientovaná, často medituje a věnuje se spirituálnímu životu. Je pro ni typické, že ji nic nerozhází, má skvěle

harmonizovaný život, emoční prožívání a její chování je zcela nekonfliktní. Sice žije budoucností, neboť život tak, jak jej nyní žije, je pro ni jen aktuální existencí v lidském těle, ale dokáže pohodlně přepínat do přítomnosti, aniž by ji to namáhalo. Určitě však není ovlivněna negativní minulostí, bez ohledu na to, co skutečně zažila.

Lidé transcendentálně orientovaní mohou představovat pro ostatní osoby, které žijí více v „realitě“, často úsměv vzbuzující individua. Ve skutečnosti však také žijí v realitě, jen v té svojí. Protože jsou ale mnohdy myšlenkově vzdáleni od převažující většiny, ti, kdo jsou orientováni na minulost, si často přejí vyměnit orientaci na minulost právě za transcendentální budoucnost, protože se jim líbí klid a svoboda smýšlení, která jim samotným bytostně chybí. A ti, kteří jsou orientováni na přítomnost, vidí v transcendentální budoucnosti lákání v podobě relativně snadného zvládnutí neúspěchů, se kterými se oni musí často bolestně vypořádávat, natož pak v nich hledat nějaká pozitiva.

Pokud do této oblasti patříte dominantně a skutečně jste odpovídali pravdivě a ne aspiračně (= tak, jak byste si vlastně přáli), tak si můžete gratulovat, neboť jste dosáhli toho, po čem ostatní skupiny časově orientovaných zpravidla jen sní.

Modelové setkání všech osob najednou

Pojďme se pro ilustraci podívat, jak by mohlo vypadat modelové setkání všech šesti výše uvedených osob na jednom místě a v jednom čase, zejména se zaměříme na to, jak komunikují, reagují a jak smýšlí, aby vám tento příklad pomohl k lepšímu uchopení významu vnímání časových paradoxů. Představte si

to jako konstruovanou situaci, kdy motivem pro setkání všech těchto osob je úmrtí jejich společného známého, který byl společným nadřízeným, pod jehož vedením se všichni seznámili. Zesnulý se jmenoval Adam.

Konstruktivní Jana přichází o deset minut dříve. Nechce přijít pozdě. Ostatní, s výjimkou *hédonistického Honzy*, který jako obvykle mešká, dorazí včas. *Pozitivní Petra* neskrývá radost ze setkání a ostatním sděluje, jak je opravdu šťastná, že se všichni setkali. Pozdní příchod *hédonistického Honzy* přechází bez pozastavení, protože je pro ni důležitější, že se všichni takto setkali a mohou si popovídat, co se u každého změnilo, neboť každý má určitě mnoho pozitivních zážitků. Naproti tomu *negativní Tomáš* si neodpustí na *hédonistu* úšklebek a poznámku o tom, že je slušné, aby se chodilo včas. *Konstruktivní Jana* se chopí situace, aby nedošlo ke zbytečné potyčce mezi *hédonistou* a *negativistou*, a plánovaně ostatním sděluje, že by bylo fajn, kdyby si teď všichni objednali, co budou jíst a pít, aby se následně mohli bavit o tom, co se změnilo od posledního setkání.

Poté, co si všichni objednájí, není možné přehlédnout, jak *negativní Tomáš* komentuje, že byly doby, kdy dršťková polévka stála o polovinu méně, a na to mu odvětlí *fatalistický Martin* něco o tom, že to je život a ať si zvyká, protože nikdo neví, co jej potká zítra. *Negativista* s ním kupodivu souhlasí což není zvykem, asi proto, že i on má chvilkovou radost, že se všichni po dlouhé době setkali, nicméně *Tomáš* si neodpustí dovětek, že je škoda, že se setkávají zrovna v této nebezpečné době.

Konstruktivní Jana po objednání ještě vyjádří spokojenost s tím, že mají bio zeleninu, protože se člověk o sebe musí trochu starat, aby se kvalitně dožil tak vysokého věku, že stihne zvládnout všechny svoje plány. Na to však mírně ironicky kontruje *fatalistický Martin* slovy, že co jí bude platná racionální strava, když ji za několik dní klidně může srazit autobus na přechodu, zatímco bude během chůze pít vymačkanou šťávu z celeru. Nicméně se do rozhovoru vmísí *hédonista Honza* se slovy, že nejdůležitější je užít si to právě teď, protože to má největší význam.

Transcendentální Lucie se ptá, zda se všichni nechtějí pomodlit za Adama ještě předtím, než donesou jídlo. *Pozitivní Petra* odvětí, že by možná bylo lepší, kdyby měli jen minutu ticha, ale vzápětí ticho přeruší *hédonista* se slovy, že by bylo fajn, kdyby pro zesnulého Adama udělali nějakou věc, památku nebo nějaký prospěšný čin, který by ukázal, jaký k němu mají stále vztah. Hned dodá, že nad tím vůbec nepřemýšlel, ale teď ho spontánně napadá, že by mu mohli udělat lavičku v parku, kam Adam rád chodíval. Ihned na to však reaguje *negativní Tomáš*, zda se nezbláznil. Proč by to měla být lavička, když na ni budou srát ptáci, smradi po ní budou kreslit ty graffiti a navíc, kdo jako bude řešit všechny ty administrativní úkony, aby město povolilo lavičku na veřejném prostranství.

Transcendentální Lucie reaguje na to, že se nepodařilo svolat ani modlitbu a nevyšlo ani *Petřino* navržené mlčení, slovy ve smyslu, že je teď Adamovi vlastně lépe a to, že odešel, je jeho přirozenou cestou, která teď pokračuje jinde. Dodává, že se jí snáší Adamův odchod mnohem lépe, když ví, že je nyní na lepším mís-

tě. *Fatalistický Martin* reaguje, že kdoví, na jakém místě se nyní Adam nachází, když ani jeden z nich, jak tady sedí, vůbec neví, co bude zítra.

Postupně, jak všichni dojíždají a v průběhu setkání se baví, každému opadá více či méně silné pozitivní vnímání toho, že se všichni opět setkali. Jak pomalu odchází radostná emoce ze společného setkání, každý se více a více uchyluje ke svému obvyklému prožívání a chování, které mu je příjemné.

Konstruktivní Jana reaguje s pohledem na hodiny, že slíbila, že bude včas doma, takže pomalu musí jít. *Hédonista Honza* prohlásí, že když už je tady, že si dá ještě dezert a nějaké sladké víno, aby si to užil až do konce. *Negativní Tomáš* ho upozorňuje, že je tady autem a co by dělal, kdyby ho po cestě domů zastavili policisté. Nicméně čas běží, a i *Tomáš* musí pomalu jít, protože auto si nevzal z úsporných důvodů a nechce jet domů rozjezdem, kde budou jen opilci a „smažky“. *Transcendentální Lucie* říká, že by šla taky s *konstruktivní Janou* a kousek by se s ní svezla, tedy vystoupila by tam na tom místě, odkud je úžasný výhled na noční město a ona tam může chvíli rozjímat a věnovat se spirituálním rozpravám s anděly. *Fatalistický Martin* zůstává sedět a přemýšlí nahlas, jak situaci, kdy se loučí, bude řešit. Také přemýšlí, zda ostatní neodchází právě kvůli němu, nicméně po chvilce prohlašuje, že to nějak dopadne a on se nechá překvapit. Ještě, než se všichni rozloučí, *pozitivní Petra* každému děkuje, že přišel, a s velkou radostí prohlašuje, že se moc těší, až se všichni sejdou zase znovu, protože si určitě bude zase o čem povídat.

Výsledek

Žádná z těchto osob není špatná. Ani její prožívání či chování není nutné korigovat. Každá žije nejlépe, jak umí. Když to bude vaše „já“ akceptovat a nechá je být těmi, kým jsou, budete se schopní bavit alespoň na konstruktivní úrovni a je velká šance, že najdete řešení či potřebnou dohodu. Pokud ale místo zájmu o přijetí druhého takového, jakým je, budete hodnotit či soudit a kategorizovat, budete pošlapávat vaše porozumění a vztah, s největší pravděpodobností ke konstruktivní diskuzi ani nedojde. Druhá osoba vám totiž nebude připadat natolik sympatická, aby vám vůbec stálo za to se s ní bavit. A pokud budete muset, často vás to bude stát mnoho energie a budete mít tendence sklouzávat k cynismu a ironickým poznámkám.

Žena je nejdokonalejší ze všech stvoření.
Je přechodem od člověka k andělu.

Honoré De Balzac



Sebeúcta a sebeaktualizace

**„Pamatujte na úctu k sobě, úctu k druhým
a odpovědnost za své konání.“**

Dalajláma

Oba tyto pojmy jsou klíčové pilíře, na kterých stojí význam hodnoty „já“. Tedy ti z vás, kdo vnímají hodnotu já jako skutečně důležitou a chtějí tuto hodnotu mít v harmonii a ve zdravém pojetí, potřebují vědět, o co se opřít. Rekapitulace významu pojmu hodnoty „já“:

Já

(vědomí vlastní hodnoty)

Lidé s touto hodnotou kladou sami sebe na první místo. Je pro ně podstatné, aby byly uspokojeny jejich vlastní potřeby a naplněna jejich přání. Ve zdravém pojetí se tato hodnota může projevovat jako přijetí sebe sama, láska k sobě a sebeúcta, v nezdravém pak jako egoismus a egocentričnost. Ve druhém, nezdravém případě, jsou to oni sami, kdo je středobodem vesmíru, což má vliv na jejich vztahy s ostatními lidmi. Ve vztahu jsou to totiž oni, podle kterých by se mělo vše řídit, neexistuje u nich přizpůsobení se a omezení se ve vztahu k okolí. Ve zdravém pojetí si je pak člověk dobře vědom svých přání a potřeb, prosazuje je a snaží se dosáhnout toho, co je pro něj důležité. Zároveň si je však vědom potřeb ostatních lidí a bere na ně ohledy, což je často manifestováno jako snaha o dohodu, které však předchází přirozená korektní diskuze o tom, jak by si to okolí představovalo.¹

„V žárlivosti je víc sebelásky než lásky.“

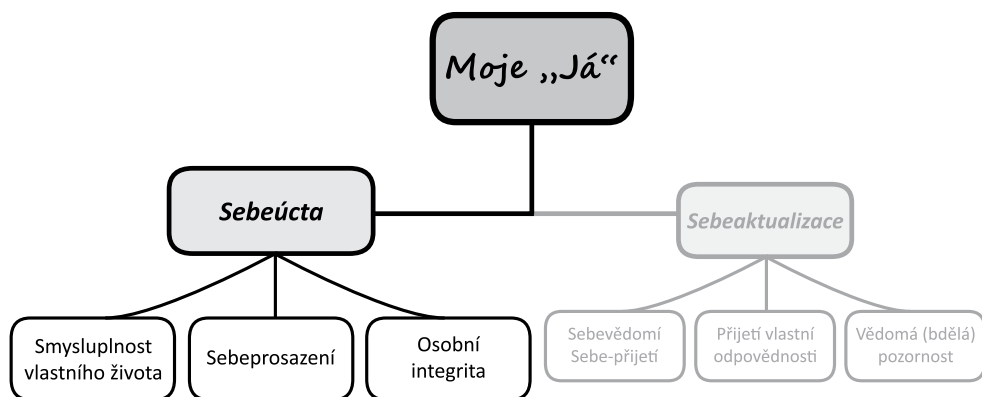
François de La Rochefoucauld

¹ PACHER, Petr a Michaela PÍŠKOVÁ. *Průvodce sebepoznáním, aneb, Skrze sebe poznám Tebe*. Brno: Institute of Applied Psychology, 2016. ISBN 978-80-905730-5-5.

Skladba hodnoty „já“

Pro konstrukci pojmu vycházím z učení Nathaniela Brandena, které jsem modifikoval o učení prof. Stephena Glenna a doplnil o svoje zkušenosti. Výsledný význam pojmu hodnoty „já“ tedy stojí na několika významech, což je vymezeno na obrázku níže.

Sebeúcta



Všimněte si velmi důležitého faktu, že se zdravá sebeúcta ne-odvíjí od toho, zda je člověk v něčem prokazatelně lepší nebo horší než ti druzí, nebo se tak cítí. Budování sebeúcty na základě vyčnívání nad druhými, případně snížení pod úroveň ostatních, je cesta k nezdravému pojetí hodnoty „já“. Tím nechci říci, že srovnávací klání s druhými nejsou důležitá. Naopak. Poskytují nám totiž cennou zpětnou vazbu, jak jsme na tom se svým prožíváním a chováním, což nás může inspirovat či něco nového naučit. Kromě toho zdravá sebeúcta nemá vztah k bohatství, vzdělání, místu bydlení, sociální příslušnosti apod. Není tedy důležité, co máme. Právě naopak, to, co ovlivňuje sebeúctu, je to, kým jsme v souvislosti s tím, kým chceme být, jak se u toho

cítíme a samozřejmě také jaké prostředí nás obklopuje. Když někteří lidé tvrdí, že koupí určitých věcí narůstá sebeúcta, nemusí mít zrovna na mysli opravdovou sebeúctu.

Veškeré aktivity, které snižují míru vaší vlastní sebeúcty, vás následně činí závislými na někom či něčem. Existuje několik cest manipulace, z nichž ta nejvíce poškozující je pravděpodobně tou, která je prováděna snižováním významu a síly sebeúcty člověka. Když je člověk v dobré fyzické a mentální kondici, obvykle ji odhalí. V opačném případě je tato cesta velmi účinná, avšak silně destruktivní, neboť zanechává velké škody, mimo jiné na její extrémní formy myslí i trestní právo a Listina základních práv a svobod.

Příklad

Typickou formou je domácí násilí. Psychologická teorie říká, že je několik typů domácího násilí; verbální (útlak vědomí lidské hodnoty), sociální (omezování či řízení kontaktů se společností), ekonomické (direktní rozhodování o množství prostředků a způsobu nakládání s nimi), sexuální (podrobování si podmínek v intimním styku), fyzické (uplatňování fyzického násilí). Většinou jde o postupné eskalování ze strany osoby, která tyto aktivity páchá, a na druhé straně je oběť, která si toho vlivem prolongované expozice nechá čím dál více líbit. Dochází k tzv. syndromu vařící žáby (z francouzského pojetí; když hodíte žabu do horké vody, má tendenci vyskočit; zatímco, když ji hodíte do vody s optimální teplotou jejího ekosystému a vodu začnete vařit, žába si plove, až se uvaří, a maso nemá pachutí stresových hormonů, jako by tomu bylo v předchozím případě.

Když tedy bude člověk postupně vystavován stále rostoucímu tlaku, dostane se mimo svoji zónu komfortu způsobem, který ani ne-

musí pozorovat. Tím pádem ztratí svoji mentální či fyzickou kondici a může být manipulován, aniž by cokoliv zásadního rozporoval. I přes jeho okolí, které jej obvykle varuje, často manipulátoři vítězí. Jednak proto, že okolí člověka nevaruje technicky správně, což často vede k automatické rezistenci, a také proto, že manipulátoři často svoji oběť systematicky připravují právě na to, že okolí nemusí souhlasit...

Když se podíváte na politická uskupení naší historie, jistě byste našli mnoho etap, které byly spojeny s útlakem, pošlapáváním základních svobod a práv lidí, což v příčinné souvislosti začalo velmi nevinně, právě cestou destrukce či substituce jednotlivých elementů tvořících sebeúctu.

Příklad

Socialismus/komunismus je ultralevicový totalitární režim, který je zaměřený na substituci smysluplnosti vlastního života za smysluplnost života pro všechny, respektive pro určenou sociální skupinu, jíž je člověk členem, komunu. Dalším krokem je destrukce sebeprosazení; během socialismu tedy nebylo myslitelné, aby se jednotlivci prosazovali podle své vůle. Právě naopak. Nikdo nesměl vyčnívat, nebylo žádoucí na sebe, jakkoliv upozorňovat. No zkuste si třeba představit, že byste během uplatňování politiky před rokem 1989 ve státech „východního bloku“ měli vlastní noviny, ve kterých byste uveřejňovali svoje názory. Nebo dnes Severní Korea; představte si, kolik je tam asi individualit, které mají svůj kanál na sociální síti YouTube. Pravděpodobně žádný, neboť internet je v této zemi určen pouze privilegované vrstvě. Pokud potlačíte tyto zásadní pilíře, osobní integrita sama ustoupí, aniž byste si s tím museli dávat zvláštní práci. A postačí vy-

chýlit jednu polovinu z celé konstrukce, protože tu druhou část můžete ovlivňovat, jakkoliv chcete.

Smysluplnost vlastního života

Znát skutečný smysl své existence a vědět, proč jste vlastně na tomto světě, je to nejdůležitější. Tedy vědomí, že kdykoliv si tuto otázku položíte, znáte na ni autentickou odpověď, která vás opravdově naplňuje velmi příjemnými pocity, potřebujete vnímat každou část svého bytí. Potom můžete vytvářet sociální skupiny s plným vědomým odpovědnosti, že budete velmi hodnotným členem bez ohledu na to, zda se jedná o partnerský vztah či budoucí rodinu, přátelské vztahy, pracovní kolektiv apod.

Občas klientům pokládám otázku, jejíž cíl je právě zjistit, jak daleko jsou se svým uvažováním o smyslu svého života. Spíše, než otázka to je vlastně taková projekce, tedy fantazijní situace, která má navodit pocit svobody a volnosti myšlení. Projektivní podnět tedy vypadá asi takto:

*Představte
si, že jste se právě
setkali s nejvyšší bytostí.
Dostalo se vám takové pocty,
že právě probíhá setkání. Pro
jednoduchost mu řekněme třeba
Bůh. A vy máte nyní jedinečnou
možnost zeptat se ho na
jednu jedinou otázku. Na
co se zeptáte?*

Poměrně častá odpověď je právě dotaz na to, co je smyslem jejich života.

Skutečně, spousta lidí ho hledá. Drtivá většina na tohle filozofování nemá čas. A pár lidí svůj smysl už našlo. A když jsem zjednodušil populaci na tři skupiny, pojďme se podívat, jak se tito lidé vyznačují.

Lidé hledající smysl svého života

Mají často relativně otevřenou mysl v přijímání nových věcí. Netvrdím, že ho všichni najdou, ale skutečnost je taková, že v tomto případě se snaha cení. Míra jejich zájmu o poznání je mnohdy silnější než hodnocení a úsudky, což je pro hledání uvědomění jeden ze základních předpokladů.

Lidé, kteří nemají na filozofování čas

Tato skupina už všechno ví. Tito lidé všude byli a od všeho mají klíče. Vyznačují se impulzem mít pravdu, často oponují ostatním, neboť jejich zkušenosti jsou tak významné, že obvykle představují všeobecnou pravdu. Takže proč by se zabývali nějakým smyslem života. Ve skutečnosti je emotivita lidí v této skupině relativně nízká.

Lidé, kteří našli smysl života

Pokud ho skutečně našli, obvykle prožívají velmi pozitivní emoce. Dokonce se vyznačují nebývale vysokou emoční stabilitou i v situacích, kdy se jim nedaří.

Jak hledat smysl vlastního života?

- 1. Najděte takové činnosti/aktivity, které vás skutečně baví a přinášejí vám uspokojení.*

Tedy takové činnosti, které vám vrací energii, obohacují vás, rozvíjí vás a zároveň vás skutečně baví. Co na tom, že vaše okolí nesdílí totožné nadšení. Vaše okolí a prostředí je vždy jen dočasná záležitost a v průběhu života se přirozeně mění podle toho, jak se rozvíjíte. Žijete svůj život jen pro sebe, pro nikoho jiného. To, že vám rodiče dali život, je úžasné, ale žít ho za vás nebudou. Přestože mnoho rodičů má ochranné tendence ve snaze dětem pomoci, ve skutečnosti jim strašlivě škodí, protože brání jejich svobodě.

Pozor, aktivity, které baví, jsou obvykle prospěšné nejen vám, nýbrž i jiným lidem. Zábavná aktivita určitě není počítačová hra, kterou lidé hrají proto, aby unikli z reality života do virtuálního světa, čímž se často vyhýbají zodpovědnosti.

Příklad

Když jsem se po střední škole hlásil na vysokou, lékařská fakulta byla jasná volba. Celá rodina se těšila, že budu lékař, i přesto, že jsme v rodině nikdy žádného neměli. Ve skutečnosti jsem vůbec nevěděl, co to vlastně znamená. Určitě to byla aspirační situace, kdy jsem chtěl být lékařem částečně proto, že to bylo společenské postavení a status. Určitě také proto, že jsem chtěl být v čistém prostředí, mít jistou mzdu/plat, neboť lidé byli, jsou a budou nemocní. Nakonec jsem zjistil, že o to mi vůbec nešlo. Šlo o to rodičům. Jistě, bylo to pozitivní směřování, ale ne pro mě. Nicméně tendence a podpora z jejich strany byly tak intenzivní, že jsem u studia medicíny strávil několik let. Nemá smysl sem psát celý příběh, ale skončilo to tím, že jsem odešel. Ještě mnoho let poté jsem slýchal od členů rodiny, že jsem mohl být lékař a že jsem blbec, když jsem toho nechal apod. Měli s tím spojené svoje vi-

dění světa a těžko říct, zda se s tím vyrovnali dodnes. Skutečnost, že jsem vystudoval několik vysokých škol, není vůbec podstatná, neboť to, že se neživím povoláním, které je pro ně uchopitelné, stejně způsobuje mnoho komických situací. V dnešní době je například obrovská spousta profesí zcela nová a pro starší generace je nepochopitelné, jak se tím lidé mohou vlastně živit. Tak třeba moje babička už mi sice neříká, že jsem mohl být doktor, protože doktorát už mám, ale nyní mi čas od času připomene, že vlastně dělala celý život pro České dráhy a že strojmůdce byl pan někdo, takže jsem vlastně mohl být strojmůdce, protože práci profesního psychologa nerozumí. Já ale vím, že i přes mnohé peripetie jsem našel přesně to, co je mým smyslem života. A i přesto, že jsem na své několikaleté cestě psychologa několikrát mírně odbočil, zase jsem se vrátil. Zkušenější, rozhodnější a odhodlanější, protože odbočky mě jen posílily. A nyní cítím, že si nedokážu představit, že bych dělal něco jiného. Prostě jdu dál, pokračuji v tom, co mě obohacuje a rozvíjí. Vůbec se nedívám na hodinky, nevnímám čas, který věnuji práci a volnému času. Jsem pohlcen tím, co dělám. Těší mě to. Pořád. I když se nedaří každý den, jen tím, že vím, že žiju smysluplný život, zvládám neúspěchy s velkou dávkou elegance. Místo toho, abych se hroutil jako dříve třeba při studiu medicíny, dnes při neúspěchu hledám, co mě to má naučit. Nemám pochybnosti o tom, zda jdu správným směrem, proto je pro mě snazší zvládnout, když klopýtnu. Například dnes; i přesto, že jsem unaven, dostal jsem se do flow, je skoro půlnoc a já píšu tyto řádky. Naplňuje mě to pocity radosti a spokojenosti, protože vím, že vám to pomůže. I kdybyste z této publikace měli jen jedno jediné uvědomění, věřte mi, zahřeje mě to. A pokud vnímáte prospěšnost toho, co vám to přináší, věřte nebo ne, určitě se právě teď usmívám.

2. Identifikujte ve svém okolí lidi, kteří vás obohacují a inspirují.

Mít kolem sebe inspirující osoby, které vás rozvíjí už jen tím, že s nimi trávíte čas, je velmi důležité. Čím více jich kolem sebe máte, tím lépe. Je však podstatné, abyste měli s danými osobami stejné či velmi podobné životní hodnoty.

Pozor na lidi, kteří jsou dominantní a charismatičtí se záměrem působit vlivně jen proto, aby vámi manipulovali v souladu se svými cíli. Typickým příkladem jsou sekty či jiná destruktivní hnutí mající vždy nějakého představitele hlásajícího unikátní učení. Inspirativní lidé nebudou mít potřebu ovlivňovat vaši mysl, naopak. Jejich život je inspirující sám o sobě a velmi často vám nebudou dávat žádné rady, místo toho od nich obvykle uslyšíte otázky, na které si budete muset odpovědět sami. Oni totiž vědí, že cestu rozvoje k nalezení smyslu života si každý musí vyšlapat sám. Zkratky neexistují.

Příklad

Během svého života jsem poznal mnoho inspirativních lidí. Často jsem si v danou chvíli ani neuvědomoval, jak moc inspirativní jsou právě tím, že mi nedávají rady, nýbrž otázky. I přesto, že jsem dříve toužil po radách. To je přece jasné. Je to jednodušší, když dostanu návod, než kdybych na to měl přijít sám. Až časem jsem zjistil, že kouzlo života je právě opačné. Že dokud na to nepřijdu sám, nemá pro mě rada větší hodnotu než prostá informace. Jen informace, která mnohdy ani nepředstavovala znalost. Častokrát pro mě ani nebyla použitelná, a pokud jsem se jí i přesto řídil, téměř vždycky jsem se cítil špatně a výsledku jsem nedosáhl. Až jsem narazil na to, jak vlastně funguje lidské učení

a zraní (zmiňuji se o tom v knize Průvodce sebepoznáním aneb Skrze sebe poznám Tebe^{II}). Tam jsem pochopil, že zkušenost je nepředatelná, protože je spojena se zážitkem. A ten si musí každý zažít sám. Dokud jsem nedospěl, zažil jsem také několik situací, kdy mnou jiní/druzí úspěšně manipulovali ve svůj prospěch. Naštěstí to nikdy nezašlo příliš daleko, protože jsem poměrně rychle procitnul. Stálo to sice dost peněz, ale dnes to vnímám tak, že jsem si zaplatil velmi cenné zkušenosti.

3. Každý den sobě věnujte alespoň dvacet minut, kdy budete sami se sebou a v klidu, abyste mohli najít, co označíte v daný den za nejvíce přínosné.

Nalezení smyslu života je celoživotní pouť, je to mise. Neznamená to, že ji budete hledat celý život. Znamená to, že když smysl života najdete, potřebujete s ním být v neustálém spojení. Být s ním v kontaktu, abyste mohli u jednotlivých aktivit, kterým se věnujete, vyhodnocovat, zda jsou s vaším životním smyslem v souladu.

Pozor, je velmi snadné sejít z cesty. Ať už vlivem okamžitého ovlivnění něčím z vnějšího prostředí, nebo jen vlivem aktuální nízké emotivity, která způsobí pochybnosti o správnosti daného jednání, a už se vezete. Za chvíli přijde pochybnost o vlastní účinnosti, a nakonec i pochybnosti o sobě samotném.

Příklad

Já chodím se psem. Jdu s ní na procházku. Jen já a Mína. Chodíme většinou večer, o víkendech i přes den. Jdeme několik kilometrů

II PACHER, Petr a Michaela PÍŠKOVÁ. *Průvodce sebepoznáním, aneb, Skrze sebe poznám Tebe*. Brno: Institute of Applied Psychology, 2016. ISBN 978-80-905730-5-5.

a vždycky prvních dvacet minut stejně věnuji všemu jinému než sobě. Srovnávají se myšlenky dne, zážitky, vybavují se situace, probíhá sebereflexe a přemýšlení o tom, co mě den naučil, co si odnáším apod. Určitě to je v pořádku, že se dostavuje tato konkrétní forma zpětné vazby, nicméně přemýšlení o smyslu to není. To přichází až později, cca po půl hodině. Je to známka toho, že se hlava vyčistila od proběhlé operativy dne, a nyní už přichází jiný stav myšlení. Srovnávání situací, výsledků, vlastní pokládání otázek, zda to, co jsem zažil a udělal, je v souladu s mými hodnotami a s tím, jaký smysl života vnímám. Zatímco první část, sebereflexe, probíhá velmi rychle, snadno a spontánně, tato část přichází také, ale musím si na ni počkat. Vnímám ji jako velmi hodnotnou, protože mi pomáhá najít nová řešení, dívat se na věci jinak, nalézat v nich nové souvislosti nebo objevovat nové rozměry nápadů a inovací. Je to však velmi spravedlivé;

- A. vždycky musím projít přes proces srovnání myslí*
- B. čím je den náročnější, tím déle první část trvá*
- C. někdy se dostanu jen ke srovnání myšlenek*
- D. když nejdu s Mínou, ani si nesrovnám myšlenky*

4. Zahrajte si hru Get2KnowMe®, abyste měli skutečně ukotvené svoje vlastní životní hodnoty.

Hra vám skutečně pomůže v odhalení vlastních hodnot a také v tom, zda jsou vaše hodnoty spíše přáním, kompenzací, či reálnou reflexí toho, co opravdu žijete. Žijete, protože chcete.

Už jste si byli zahrát Get2KnowMe®?

www.get2knowme.cz



*Emoce nadšení nese tvé naděje
ke hvězdám.*

Henry Ford

Sebeprosazení

Říkejme tomu asertivita. Je to kompetence, jinými slovy, jedná se o způsobilost zdravě se prosadit. Patří do okruhu dovedností, a navíc je tato dovednost podpořena i osobnostním nastavením v podobě patřičné míry dominance a odpovídající míry sebedůvěry. Pro řadu lidí, kteří nedisponují uvedenými předpoklady, je lepší začít cestou tréninku technik, které jim pomohou v náročných situacích, ve kterých se potřebují prosadit.

Dříve, než přistoupíme k technikám, o kterých vám prozradím, jak je používat, dovoluji mi, abych uvedl několik principů, jež je zapotřebí mít vědomě nastavené.

Principy zdravého sebeprosazení

1. Mám své jednání pod kontrolou.

Tedy vím, co v danou chvíli dělám. Je to velmi důležité, neboť ztratíte-li kontrolu nad sebou samými, dostáváte se do emotivního proudu, který lze jen velmi obtížně zastavit. Proto byste měli mít vypěstovanou brzdu, která vám pomůže včas zastavit a použít naučenou techniku.

Příklad

V životě snad každého člověka jsou momenty, kdy čelí jednání, které v něm aktivuje negativní vzorce chování, a on se chová velmi reaktivně a ani si to nemusí v danou chvíli uvědomovat. Pokud však toto nastane, dochází k popření výše zmíněného pravidla. Například včera jsme měli s manželkou výměnu názorů. V podstatě se jednalo o drobnost, respektive nesmysl. Ale s ohledem na to, že mě tato drobnost zastihla v nepříjemném rozpoložení

(velká únava z nevyspání, večer po velmi náročném dni atd.), byl jsem ve stavu silného podráždění. A tak došlo ke zcela zbytečnému konfliktu. Považujeme se oba za relativně uvědomělý pár, takže pokud mezi námi dochází k nějakému názorovému rozporu, během chvíle si to zpravidla vyjasníme, protože jsme se naučili spolu komunikovat. Čas od času se však výměně názorů nevyhneme, ale díky skvělému vztahu s manželkou mě právě takové situace, jako byla tato, vždycky něco nového naučí.

2. Jsem připraven/a najít win-win řešení.

Osobně považuji toto pravidlo za klíčové, neboť i v situacích, které se zdály být velmi ostré, jsem právě pomocí asertivity dospěl k oboustranně výhodnému řešení. Kdybych toto pravidlo nepoužil, pravděpodobně bych se zasekl někde při použití techniky a držel tuto pozici zuby nehty. Když však používám toto pravidlo přirozeně, dává mi to do jednání velkou dávku svobody a lehkosti.

Příklad

Jako by to bylo včera, kdy jsem jednal s majitelem jedné investiční firmy. On chtěl koupit roční balíček neomezeného využívání psychologické diagnostiky. Fakt, že to potřebuje jako sůl pro posílení stávajícího týmu lidí, aby jim lépe rozuměl, dokázal s nimi navázat kvalitnější vztahy a mohl je objektivně rozvíjet, byl zcela jednoznačný. Věděli jsme to oba. Nepochybně. On, člověk orientovaný na peníze, měl v té době dost starostí s tím, aby je mohl získávat a hromadit, takže na leadership, lidský přístup a svobodný rozvoj lidí prostě nezbývala kapacita. Nehledě na to, že touto dovedností prostě nedisponoval. Jeho vzorec chování při

jednání, který mu jistě často vycházel, ovšem nyní narazil. Vše probíhalo standardně, nicméně už jsem v životě několik jednání absolvoval a věřím, že se v lidské psychice vyznám docela dobře na to, abych poznal už v počátcích jednání, že mu jde o peníze a určitě na mě bude něco zkoušet. Nemýlil jsem se. Při diskuzi o ceně prohlásil: „To je nějak moc, ne?“ Zrovna jsem vůbec neměl chuť použít techniku na zvládání námítky o ceně, tak jsem prostě jen použil techniku aktivního naslouchání s přímým vyjádřením postoje. Moje reakce zněla asi takto: „Jestli tomu správně rozumím, chtěl byste mi zaplatit méně, že?“. A mlčel jsem, dokud nepřišla odpověď. U těchto lidí (pokud nemají oprávněný důvod žádat nižší cenu; například nevidí dostatečnou hodnotu) většinou po takové otázce přijde s prostým potvrzením ještě vysvětlení, kterým chtějí podpořit svůj požadavek na slevu, aby nevypadalo jejich chtění příliš podezřele. Tedy odpověď byla: „Ano, ano. Protože jsem viděl nabídku konkurence a ta to teda nabízela levněji.“ Oba jsme věděli, že to není pravda. Kdyby to totiž pravda byla, začal by s tím mnohem dříve, neboť by s konkurencí porovnával i jiné parametry než cenu a chtěl by buď kompenzaci v obsahu nabídky, nebo by chtěl ujištění, že od nás dostane více než od konkurence. A já jsem opět nechtěl přistoupit na jeho hru a zvládat argument konkurence, takže jsem odvětil s emocí zájmu: „Jasně. Chápu. V tom případě mám takový návrh. Kupte to od konkurence.“ Poté, co jsem to řekl, jsem jen seděl a mlčky se na něj díval. Tohle nečekal. Bylo to vidět na jeho mimice. Bylo mi jasné, že po tom, co jsme společně strávili čas na dvou jednáních, vše jsme měli rozebrané a ujasněné, navíc bylo nad vši pochybnost jasné, že naše ceny jsou skutečně velmi dobré v poměru k tomu, co přinesou, prostě neucukne. Jen musí jeho ego konfrontovat, že se našel někdo, kdo neustoupil. Jednání pokračovalo, on pokračoval

v duchu, že to chce ale koupit od nás, nicméně nějakou slevu by uvítal, to však sdělil s podstatně menší dominancí než předtím. Já mu odpověděl opět s emocí zájmu: „Vidím, že stále tlačíte na cenu, je to proto, že nemáte peníze?“ Opět ho to zaskočilo a teď už v podstatě odevzdaně říkal: „Máme, ale já jsem myslel, že dostanu lepší cenu.“ Moje reakce byla: „Chápu. A je mi to jasné od samého počátku. Cena je daná. Rád vás však podpořím v tom, že vám dám k dispozici k balíčku on-line diagnostických metod psychologa jako konzultanta na jednu hodinu a vyčerpát to můžete v průběhu roku, buď jeho osobní návštěvou nebo konzultací on-line. Dělán to ale jen proto, abych vám pomohl, ne proto, že tlačíte na cenu.“ Plácli jsme si, nicméně si prosím všimněte několika důležitých principů:

- *velmi dobře znám firmy v našem oboru a vím, že si pojem „konkurence“ vymyslel jako berličku, kterou chtěl podpořit tlak na cenu*
- *věděl jsem, že skutečně zná hodnotu, jen prostě na mě uplatňuje svoji dominanci, která mu obvykle zabírá, takže to zkouší i v tomto případě*
- *byl jsem ochoten nedohodnout se, protože v dané chvíli místo platby 25 000 Kč za licenci k diagnostice na rok pro mě bylo důležitější získat pocit svobody, která má neocenitelnou hodnotu (neplatí to vždycky, ale v dané chvíli byl pro mě tím nejdůležitějším kritériem můj dobrý pocit)*
- *věděl jsem, že ho ovládá jeho ego, takže by nebylo dobré nechat ho cítit se poraženě, neboť mým záměrem není poškozovat vztah s lidmi kolem sebe, právě naopak; takže jsem mu sice nedal slevu, ale poskytl jsem mu něco navíc; udělal jsem to ale s patřičným komentářem, aby věděl, že jsem to já, kdo*

rozhodne o tom, jak to bude, a skutečnost, že mu dávám něco navíc, je proto, že mu chci opravdu pomoci a podpořit jej

- *na konci jsme oba dosáhli win-win, cítili jsme se dobře*
- *můj záměr byl jasný – chtěl jsem, aby si uvědomil, že pokud na mě bude chtít vyzkoušet něco příště, rozhodně to nebude jednoduché*
- *já jsem se chtěl cítit stále svobodně a korektně; podařilo se*

3. Víím, co je pro mě akceptovatelné.

Moje tolerance má své hranice. A jsem si jich zcela jednoznačně vědom. Nikdy nedovolím nikomu, aby je překročil, aniž bych mu dal souhlas. Tedy nechci, aby to znělo ultimátně ve smyslu „nikdy“ a „nikdo“, nicméně moje tolerance má hranice a já chci být svobodný, takže nedovolím, abych z jakéhokoliv jednání odcházel s negativním pocitem. A kdyby to hrozilo, obratem vyslovím vše, co cítím, a bez rozpaků jednání ukončím, protože nic nestojí za to, abych se cítil špatně.

4. Umím oznámit, co pro mě není přijatelné.

Tato dovednost je přímo spjata s předchozím pravidlem. Tedy umím sdělit korektní formou, že mi něco není příjemné, a také nemám potřebu to snášet. Korektní formou, avšak ihned.

5. Chráním vlastní práva, respektuji práva druhých.

Toto pravidlo mi pomáhá s tím, abych svoje práva prosazoval až do úrovně, kde začínají práva ostatních. Jinými slovy se jedná o návaznost na předchozí pravidlo. To mi pomáhá s volbou formy,

kterou sděluji svoje postoje či emoce. V podstatě dávám druhému jen tolik informací a takovou formou, kterou je schopen vnímat, porozumět a konfrontovat ji. K čemu by mi bylo, kdybych se prosadil způsobem, který toho druhého zničí? Případně způsobem, který ten druhý ani nevnímá, natož aby jej mohl konfrontovat?

Příklad

Nedávno jsem jednal s člověkem, který chtěl, abych jej vzdělával v manažerském vzdělávání MBA. Tento člověk je součástí firemního celku, který má zájem vzdělat ze svého středu několik lidí. Jednání probíhalo on-line, protože součástí jednání byla interpretace výsledků diagnostiky, která se provádí před započítím vzdělávání, aby bylo jednoznačné, jak nastavit kromě akreditované roviny vzdělávání také individuální úroveň rozvoje, aby posluchač skutečně dosáhl takových výsledků, jaké potřebuje. Jeho projev byl s dostatečnou dávkou sebedůvěry a přesvědčení o své účinnosti do chvíle, kdy jsem mu řekl, že jej do studia nevezmu, protože... Když jsme se o tom společně bavili, i přes počáteční údiv („vždyť on by si to zaplatil“) uznal, že nejdříve potřebuje dát do lepší kondice oblasti, které by mu v rozvoji bránily, a že se uvidíme později a že se těší. Pro mě je tento postup zcela normální, protože mám hranice tolerance a akceptovatelnosti nastavené poměrně pevně, nicméně tento příklad pro vás uvádím proto, že když začnete toto pravidlo používat, zcela zásadním způsobem rozvinete hned několik kompetencí, jako je sebedůvěra, rozhodnost, nezdolnost, a vaše flexibilita i konformnost bude přesně taková, jakou byste ji nyní chtěli mít.

Souhrn deseti podpůrných pravidel zdravého sebeprosazení

- Mám právo sám nezávisle posuzovat své chování, myšlenky, emoce a být za ně i jejich důsledky odpovědný.

- Mám právo nenabízet žádné výmluvy či omluvy ospravedlňující moje chování.
- Mám právo sám posoudit, zda a nakolik jsem zodpovědný za řešení problémů ostatních lidí.
- Mám právo změnit svůj názor.
- Mám právo říci: „Já nevím.“
- Mám právo být nezávislý na dobré vůli ostatních.
- Mám právo dělat chyby a být za jejich důsledky odpovědný.
- Mám právo činit nelogická rozhodnutí.
- Mám právo říci: „Já ti nerozumím.“
- Mám právo říci: „Je mi to jedno.“

Asertivní techniky

A teď už k jednotlivým technikám, které vám mohou pomoci na vaší cestě k tomu, aby se kompetence zdravého sebeprosažení stala přirozenou součástí vás samotných.

Technika zaseknuté gramofonové desky je asertivní komunikace, při které člověk usiluje o to, na co má jednoznačné právo. Spočívá ve stálém opakování jediné informace či požadavku a ignorování pokusů protistrany o odvedení tématu. Člověk své požadavky opakuje klidně, vlídně, neagresivně a s protistranou jedná slušně a s respektem, neboť je přesvědčen, že právo je na jeho straně.

Příklad

Manažer Ing. Novák (N) si chce promluvit se svým podřízeným Jandákem (J) ohledně pozdních příchodů do práce.

N: „Chci si s tebou promluvit ohledně tvých pozdních příchodů. Vadí mi to.“

J: „Tobě vadí, že občas přijdu pozdě? Měl by ses spíš podívat na tu hromadu nedodělané práce, kterou tady máme. Už dlouho s tebou o tom chci mluvit...”

N: „Určitě to je zajímavé téma, které probereme později. Nyní se vraťme k pozdním příchodům.”

J: „To je pořád něco. Mám pocit, že jsou na mě tady všichni vysazení. Když se plánují dovolené, tak na mě nikdo nebere ohled.”

N: „Dokážu si představit, jak to myslíš. O dovolených se můžeme bavit potom. Teď s tebou chci probrat to, že chodíš do práce pozdě.”

Technika pootevřených dveří spočívá v tom, že člověk primárně neodmítá to, co říká druhá strana, nicméně komunikuje způsobem, který druhou stranu vrací k původnímu tématu ještě mírněji, než to dělá předchozí technika zaseknuté gramofonové desky.

Příklad

Paní Mrázová (M) si jde vyzvednout boty, které před třemi týdny reklamovala. Nicméně když se dozvídá od prodavačky (P), že reklamace nebyla uznána, trvá na svém. S ohledem na to, že paní Mrázová je nekonfliktní povahy a prodavačka za to navíc nemůže, volí techniku pootevřených dveří.

M: „Rozumím tomu, že jste reklamaci neuznali, protože trhlina na povrchu nepovažujete za výrobní vadu. Já s tím však nesouhlasím a trvám na svém, že jsem je nepoškodila, a chci vyměnit zboží.”

P: „To jste určitě musela poškodit sama užíváním.”

M: „Jistě, souhlasím s tím, co říkáte, pokud by to takto bylo,

nicméně já si na své osobní věci dávám velký pozor a boty jsem nosila jen do práce.“

P: „Bohužel, reklamace nebyla uznána, a to se v těchto případech běžně stává.“

M: „Chápu, jak to myslíte, zejména když se to běžně stává. Tedy pokud bych věděla dopředu, že se ,to‘ běžně stává, boty bych si u vás nekoupila. Pojdme se tedy vrátit k naší situaci...“

V obou příkladech jste viděli, že se asertivní strana nevzdává. A právě tím, že reaguje korektně, racionálně, avšak s patřičným důrazem na svoje práva a současně v zájmu o to, chápat situaci i očima druhé strany, je mnohem pravděpodobnější, že dosáhne cíle. Vezměme si to logicky. Když víte, že jednáte s někým, kdo vás dostává do nepříjemné situace, určitě nejste jediní, kterým to dělá (ať už příklad p. Jandáka, který chodí pozdě, neboť je nedochvilný, a výčitkám nečelí jen od nadřízeného; nebo příklad prodavačky, která za to sice nemůže, ale na druhé straně řeší reklamace s mnoha zákazníky), stačí akceptovat přesvědčení, že uplatnění korektní asertivity a vytrvalosti vás zcela zásadně odliší od všech ostatních a je dost možné, že se vám to podaří. A když ne? Vždycky to můžete vzít jako trénink, který vás posílil a něco nového naučil. A říct druhé straně na konci neúspěšného rozhovoru, že takové jednání rozhodně neakceptujete a už s ní nechcete mít nic společného, na to máte vždycky dost času.

Osobní integrita

Osobní integrita, chcete-li celistvost, je stav, kdy má člověk jasno ve svých potřebách, hodnotách a motivech. Na tomto místě by bylo vhodné dodat, že nestačí mít jen jasno, ale je zapotřebí

podle hodnot žít, tedy prožívat a chovat se v souladu s nimi. Tento stav však není tak jednoduchý, jak předchozí věta popisuje. Jistě, mohu zcela nepochybně napsat, že stav, kdy si člověk vyslovením či napsáním uvedených hodnot uvědomí jejich sílu a významnost, je kouzelným okamžikem. Tím to ale nekončí. Právě naopak. Skutečnost, že to člověk dostane z hlavy ven do uveřejnitelné podoby, proměňuje jeho dosavadní myšlenky v něco, na co může zpětně nahlédnout, někomu to ukázat, nechat si poskytnout zpětnou vazbu apod. Do doby, dokud to byla jen myšlenka, cokoliv ji mohlo potlačit, upozadit, přemazat, avšak nyní to už není myšlenka. Nyní je to venku. A je to produkt myšlení. Tím to právě začíná. Neboť podle zveřejněného vědomí hodnot a motivů člověk může teprve teď začít žít. Tedy přemýšlet, zda to, co nyní dělá, je v souladu s nimi. Zda to, co jej čeká, je skutečně to, co opravdu v hloubi svého niterného prožívání očekává či chce.

Příklad

Ve své osobní praxi zažívám téměř u každého člověka, že poté, co vysloví a pojmenuje všechny základní pilíře své existence a psychiky, mu začíná skutečný život. Zažil jsem situace, kdy při ujasňování docházelo k silnému pláči díky novým uvědoměním, dále k mnoha úsměvům a smíchu díky potvrzením, že to, co lidé intuitivně žijí, cítí vlastně správně. Zažili jsme mnohé rezistence lidí, kteří nebyli ochotni akceptovat svoje hodnoty a vykládali spíše to, co by si přáli, případně to, co jim připadalo společensky vhodné, avšak v hloubi sebe s tím vůbec nebyli ztotožnění. A další a další situace. Ale celkovým pohledem na masy lidí, které jsem měl možnost poznat z hlediska jejich pravé podstaty, jsem u drtivé většiny lidí dostával vynikající zpětné vazby několik dnů

i týdnů poté, co si to ujasnili a nahlas pojmenovali. Bez ohledu na to, jak silné jsou okamžiky při tom, když člověk pojmenuje svoji pravou podstatu, nejsilnější a nejintenzivnější jsou okamžiky, kdy o tom všem přemýšlí sám v klidu a tichu a následně podle toho začne žít. Tomu nejde utéct. Myšlenkám totiž neutečete a emocím, které z nich plynou, už vůbec ne. Tedy není možnost, že nahlas vyslovíte to, co je pro vás důležité, před někým jiným než před sebou samým, a ještě si to napíšete, hovoříte o tom a zápis si odnášíte domů, aniž byste se nad tím dál zamýšleli. Rozhodně si zahrajte hru Get2KnowMe®.

Tedy stav integrity je, když dosáhnete souladu mezi tím, jaké hodnoty v sobě vnímáte, jak je pojmenováváte a jak podle nich žijete. Pokud tyto tři úhly pohledu dostanete do rovnováhy, kterou budete vědomě udržovat, můžete se považovat za mentálně celistvé. A naopak; pokud člověk nežije v souladu se svými hodnotami a motivy, zpravidla se necítí dlouhodobě dobře. Často zažívá vrcholy a pády. Často postupuje metodou „pokus-omyl“. Určitě z toho nemá radost on sám, natož pak jeho okolí, které bývá mnohdy terčem jeho selhání. Navíc tento stav vůbec nemusí být něco, co si člověk uvědomuje. Jen velmi málo lidí jde ve svém osobním poznání a sebereflexi tak hluboko, že si čtou rozvojové knihy a skutečně cíleně krok za krokem hledají cestu ke své celistvosti. Tedy tito lidé jen a prostě velmi často zažívají nepříjemné emoce, jejich osobní neúspěchy je zraňují, mají tendenci se někomu či něčemu zavděčit, stále se nějak a někde hledají, nemají stálé vztahy na partnerské úrovni ani na úrovni přátel. A pokud to trvá delší dobu, než je jejich emoční stabilita schopna snést, akceptují tento stav jako normální a celkově se jejich náhled na život a na sebe samotné stane defektním.

Tip

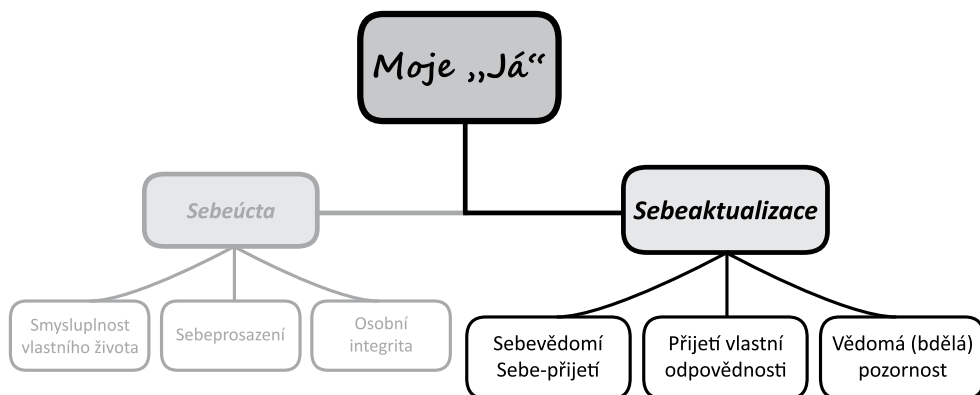
Jaká je cesta ven? V mnoha případech velmi snadná. Přijďte si k nám zahrát Get2KnowMe®, rádi vám pomůžeme. A jestli jste puntičkáři, všimli jste si, že jsem psal „v mnoha případech“. Určitě existuje menší část lidské populace, která je na tom s hodnotami stejně jako ostatní, ale od nich se liší v tom, že tito lidé nejsou ochotni připustit, že by potřebovali podpořit. Vždyť přece oni si ví rady sami. Nicméně život a lidská existence je v tomto velmi spravedlivá. Takže i ti, kteří aktuálně nejsou ochotni přijmout hodnotu rovnováha jako jednu z důležitých částí svého života, budou čelit rostoucímu napětí plynoucímu z nenaplněného života, přičemž uvedená prázdnota se věkem bude zvětšovat a bude na sebe významně upozorňovat, což se projeví stále se snižující emocí, která tento stav doprovází. A protože emocí je 54 a nejnižší emoce „zmatek“ je různě daleko, nabízí se jednoduchá otázka: „Jak dlouho to ještě chcete vydržet?“ A pokud bude odpověď „Ještě dlouho.“, mnohem silnější otázka může následovat: „A vaše okolí?“

Miluji život, protože mi dal tebe.
Miluji tebe, protože ty jsi můj život.

John Lennon



Sebeaktualizace



Tento pojem vnímejte prosím spíše jako proces nežli jako stav. Je to průběžná aktivita mající za snahu být v přítomnosti, žít aktuálním okamžikem a být si vědom sám sebe. Je to například jako běžící počítač. Aby mohl být aktivní oporou, musí se kontinuálně aktualizovat. I tento pilíř hodnoty „já“ tedy musí být vědomou myslí udržován aktualizovaný.

Sebevědomí

Byť se to může zdát, sebevědomí nemá v psychologickém pojetí nic společného se sebedůvěrou. Sebedůvěru prosím vnímejte jako parametr osobnosti ze spektra charakterových rysů, zatímco sebevědomí je schopnost. Je to vrozený předpoklad pro uvědomění si sebe samotného. I když to může znít velmi snadno, napsal bych až triviálně, lidé na něj často zapomínají, prožívají a chovají se mnohdy tak, že na sebe zapomínají.

Aby nedošlo k záměně pojmosloví mezi pojmy „sebevědomí“ a „sebedůvěra“, pojďme si je nyní více osvětlit.

Sebevědomí je schopnost objektivního a konstruktivně kritického zhodnocení sebe sama. Jedná se o přijetí svých dobrých a špatných stránek v aktuálním pojetí orientovaném na přítomnost.

„Ostatní si o vás myslí to, co si vy sami o sobě skutečně myslíte.“

Sebedůvěra je sebehodnocení. Je to to, na co si věříte, že máte. Oproti sebevědomí není orientovaná na aktuální přítomnost, ale vychází zejména z minulosti, konkrétně z uplynulých výsledků, kterých jste dosáhli, a vítězství, kterých jste dosáhli. Právě na základě dosažených a splněných cílů roste vaše sebedůvěra a často se překlápí do budoucnosti, což můžete formulovat jako důvěru v úspěch.

„To, na co si věříte, je také to, co se stane.“

Příklad

Mám jednu klientku, které jsem pomáhal se zvládnutím její situace. Říkejme jí Jana. Janin stav bych mohl popsat jako absolutně rozbitou hodnotu „já“. Dokonce když jsme hráli Get2KnowMe® a u toho se bavili o jejích hodnotách, tak mezi vybranými kartičkami „já“ vlastně chybělo. Nakonec kartičku „já“ vzala do ruky, dala ji mezi vybrané hodnoty a řekla: „Já vím, že by tam tahle hodnota měla být, tak ji tam vložím, i přesto, že bych to normálně neudělala. Nicméně tak činím jen proto, že je to společensky žádané.“ Na sociálních sítích má dokonce veřejné motto „Mým cílem je štěstí a spokojenost všech lidí okolo mě.“ Tento stav je typickým popřením sebevědomí na úkor ostatních lidí a prostředí.

Lidé s *aktivním sebevědomím* se vyznačují například těmi-to typy prohlášení. Tato prohlášení však musí být autentická a jdoucí přímo z jádra skutečného prožívání.

- *Přestože ne vždy mohu plně kontrolovat, co se mi stane, vždycky mohu rozhodnout, jak mě to ovlivní.*
- *Ve skutečnosti je toho velmi mnoho, co mohu udělat pro formování svého života.*
- *S problémy a výzvami, které přichází, se vypořádám, neboť mi dávají sílu a moudrost.*
- *Když něco neumím a stojí mně to za to, tak se to naučím.*

Lidi s *nízkým aktivním sebevědomím* můžete slyšet sdělovat některá z níže uvedených tvrzení, přičemž tato tvrzení jsou většinou autentická sama o sobě.

- Já vím, že to je špatně, ale co mám dělat?
- Jsem obět svého okolí.
- Ach jo, to je trápení.
- To je život, to je život (s citelným nádechem emoce obavy až žal).

Pomáhá vám to, co čtete? Komu z vašeho okolí by to mohlo pomoci stejně? A co kdybyste mu koupili knihu a dali mu ji s věnováním ze srdce?

kniha-ja.cz

Sebepřijetí

Sebepřijetí je také stav. Bylo by možné charakterizovat jej jako akceptace sebe samotného přesně takového, jaký jsem a kým jsem. Bez výhrad, bez potřeby objasnění, vysvětlení, popření či snad odmítání. To, jak nyní vypadám, je skutečnost, kterou v dané chvíli nezměním, tedy proč bych se měl litovat nebo tlumit svoje sebevědomí. Ano, mohu se rozhodnout, že přijmu výzvu s tím něco udělat, ale tato skutečnost by mě měla pozitivně motivovat, a ne trápit, neboť ve stavu trápení a sebelítosti je evidentní, že žádnou výzvu nejsem schopen vyslovit, natož přijmout. Takže sebeodmítáním se jen prodlužuje moje tryzna a k ničemu prospěšnému mě nedovede. A to není jen o vzhledu, často slyším autonomní podceňující se fráze, diskvalifikující tvrzení obrácená proti člověku samotnému.

Příklad

Mám jednu známou, která velmi často v rozhovoru u svých sdělení zmiňuje dodatek „Já vlastně nevím“ nebo „No, nevím“ či prostě „Nevím“. V jejích vyjádřeních se to vyskytuje poměrně často, až by to mohlo mít charakter plevelového slova. Nicméně psychologie z pohledu neurolingvistického programování (zkráceně NLP) říká, že cokoli, co člověk říká, je odrazem jeho prožívání, a je nezbytné to brát v potaz. Tak jsem jednou, když se výše popsaná situace opakovala, provedl techniku Přímé komunikace, tzv. vlastní pozorování (patří do oblasti principů Nenásilné komunikace, Marshall Rosenberg). Ihned, jak skončila jednu svoji typickou větu, říkám (nazývejme ji Veronika): „Veroniko, já jsem teď něco zpozoroval, s dovolením vám to řeknu, tak mi prosím potom řekněte, jak to vidíte vy.“ Po jejím odsouhlasení*

* Základní myšlenka NLP tkví v tom, že si ve své mysli můžeme vytvořit vědomé dovednostní vnitřní mapy (neuromapy), které předcházejí řeči (i vnitřní), a jsou s ní tedy i aktivitě spojené, a tím následně ovlivňovat to, jak se cítíme a jak se následně chováme.

jsem řekl: „Všiml jsem si, že velmi často říkáte ‚Já nevím‘, a já mám pocit, že to není způsobeno tím, že byste skutečně nevěděla. Jak to vnímáte vy?“ Potom bylo asi minutové ticho. Mimika mi jednoznačně prozrazovala, že jí to pomalu dochází. Později jsem se dozvěděl, že jí to ještě nikdo neřekl. Nikdo se o ni tak nezajímal. To, co jsem jí sdělil, mělo pro ni tak silný význam a s tím spojený zážitek, že si uvědomila, jak se vlastně popírá jen tím, že na mnoho svých prohlášení navazuje sdělením, které to vlastně ve své podstatě rozporuje. K tomu, aby se více přijala, vlastně stačilo jen toto uvědomění. To, že na tom postupně pracuje, ji neskutečně baví a těší, protože poprvé v životě zažívá vlastní osobní rozvoj, kterým ji provází skvělý pocit, neboť vidí, že se to daří.

Lidé s nízkou mírou sebedůvěry se dají identifikovat podobnými prohlášeními, která se však nemusí vztahovat jen k tomu, zda ví, či nikoliv, viz příklad výše. Od těchto lidí můžete slyšet nadávky „Já jsem vůl!“, případně i silnější nadávky až vulgarismy; „Ježíši, já zase dnes vypadám!“, případně „Nefoťte mě, vypadám hrozně!“

Přijetí vlastní odpovědnosti

Z celého konceptu sebeaktualizace osobně vnímám tuto část jako klíčovou. Jedná se totiž o přístup k sobě samotnému, životu, své rodině, kolegům v práci, přátelům a všemu ostatnímu. A ten přístup se děje dvojí cestou. Buď jsem přijal vlastní odpovědnost, tedy s plnou mírou akceptace snáším následky svých rozhodnutí jak na vědomé, tak i na nevědomé úrovni, nebo nikoliv. V tomto případě neexistuje šedá zóna. Buď je to černá, nebo bílá. Informace, že každý je odpovědný za svůj život, za svoje pocity, myšlenky, činy, je fakt. Kdykoliv se od této skutečnosti vzdálíte, projevujete odmítání vlastní odpovědnosti, a to má

fatální vliv na sebeaktualizaci a obratem samozřejmě také na vztahy s lidmi kolem vás.

Typické slovní projevy vyskytující se u osob s nízkou mírou vlastní odpovědnosti:

- Používají místo „já“ ve svém slovníku pojem „člověk“
- Zevšeobecňování „všeobecně se ví“; „veřejnosti je jistě známo“
- Neurčité tvary „jako vždycky“; „to je přece jasné“; „stále dokola“
- Používají trpný rod nebo jednotlivá sdělení neadresují konkrétně
- Používání příkazových slov jako „musím“; „nesmím“
- Výskyt podmiňovacího způsobu „chtěl bych“; „mohl bych“
- Výskyt slov „snažím se“; „zkusím to“ v rozhovorech týkajících se zvládnání konkrétní výzvy

Typická sdělení odmítání vlastní zodpovědnosti.

- *Jsou věci, které člověk musí udělat.*
Odvolávání se na nějakou vyšší moc, která přikazuje, a navíc se vyskytuje v trpném rodu.
- *Kvůli tobě teď brečím.*
Přisuzování viny za to, jak se cítím, někomu jinému.
- *No jo, holt, to jsou předpisy.*
Přesouvání odpovědnosti na vyšší sílu.
- *Udělal jsem to, protože jsem musel.*
Odvolání na mnou neovladatelnou povinnost.

- *Zahýbám, protože jsem děvkař.*
Přesun odpovědnosti na označenou roli.
- *Potrestal jsem ho, protože udělal, co neměl.*
Přesun odpovědnosti na někoho, kdo způsobil, co neměl, či nezpůsobil, co měl.
- *Udělal jsem to, protože mi to bylo nařízeno.*
Přesun odpovědnosti na nařízení shora.
- *Nemám rád tuhle práci, ale dělám ji, protože jsem otec a manžel a musím živit rodinu.*
Odvolání se na povinnosti vůči někomu jinému, kdo může za to, že dělám něco, co nemám rád.
- *Něco silnějšiho, než já mě přemohlo a já kouřím.*
Přesun odpovědnosti na vyšší moc.
- *No mohl bych to zkusit udělat a slibuji, že se budu snažit.*
Vyjádření signalizující, že nepřijímám odpovědnost za výsledek.
- *Chtěl bych, aby to takto vypadalo.*
Sdělení manifestující, že se jedná o přání či sen, rozhodně nepřenáší konkrétní odpovědnost.

Způsob, který vyjadřuje, že nemáme volbu, můžeme nahradit sdělením, které připouští, že máme možnost vybrat si. Vždycky si můžeme vybrat. Pojďme to udělat společně.

Jsou věci, které člověk musí udělat.

Tyto věci dělám, protože chci.

Tyto věci dělám rád.

Kvůli tobě teď brečím.

To, co jsi řekl, mě zranilo.

To, co jsi řekl, je mi nepříjemné a nejsem povinen to poslouchat.

No jo, holt, to jsou předpisy.

Zaplatíte pokutu, protože tento přestupek nebudu ignorovat.
To, co jste udělal, je proti předpisům a já to vnímám jako neakceptovatelné.

Udělal jsem to, protože jsem musel.

Chtěl jsem to udělat.
Udělal jsem to, protože jsem přesvědčen, že to je správné.

Zahýbám, protože jsem děvkař.

Nechci vstoupit do vážného vztahu.
Nejsem věrný, protože mi vyhovuje volnost.

Potrestal jsem ho, protože udělal, co neměl.

Udělil jsem mu trest, protože to považuji za správné.
Potrestal jsem jej, protože tento skutek považuji za trestuhodný.

Udělal jsem to, protože mi to bylo nařízeno.

Udělal jsem to, protože se chci udržet v práci.
Udělal jsem to, protože se plně ztotožňuji s politikou organizace, jíž jsem členem.

Nemám rád tuhle práci, ale dělám ji, protože jsem otec a manžel a musím živit rodinu.

Dělám to, protože si nevěřím, že bych sehnal jinou práci.
I když nemám rád tuhle práci, dělám ji, protože se bojím změny.

Něco silnějšího, než já mě přemohlo a já kouřím.

Neumím se ovládnout.
Mám slabou vůli přestat.

No mohl bych to zkusit udělat a slibuji, že se budu snažit.

Nevím, zda to zvládnou, ale chci si ověřit, jestli na to mám. Ještě jsem to nikdy nedělal, ale když mi ten úkol dáte, udělám pro výsledek maximum, a když si nebudu vědět rady, přijdu se zeptat.

Chtěl bych, aby to takto vypadalo.

Výsledek, který potřebuji, bude vypadat takto. Mohu to považovat za dohodnuté?

Takhle to bude vypadat a prosím o dodání do následujícího týdne, mohu se na to spolehnout ?

Vědomá (bdělá) pozornost

**„Kdo má jednu nohu v kánoji a druhou ve člunu,
spadne do řeky.“**

Staré indiánské přísloví

Existují tři možné cesty, jak využívat vědomí. První z nich je orientace na minulost; na to, co se stalo. Co to pro nás znamenalo. Jak jsme to mohli prožít jinak? Jak jsme to mohli udělat jinak? Možná nás také napadají myšlenky a otázky jako například „Co kdyby se dal vrátit čas?“ nebo „Určitě vím, jak by to mohlo být jinak, kdyby bylo možné cestovat časem.“. Většinou jsou však naše návraty do minulosti spojeny s negativními emocemi a zážitky, které jsou vázány s nějakou újmou. Lidé orientovaní na minulost často prožívají opakované emoční úrovně jako hněv, vztek a nenávisť v souvislosti s událostmi, které pro ně byly spojené s újmou způsobenou někým jiným. Dále také prožívají emoce jako jsou žal a lítost v souvislosti s vybavováním si ztrát, které

byly více či méně bolestivé. Určitě se také s minulostí spojují i velmi příjemné emoce. Čím více jich je, tím lépe. O těch se zde však nezmiňujeme, protože ty nám pomáhají, zatímco ty ostatní mohou ubližovat. Tedy příjemné vzpomínky si určitě uchovejte a s méně příjemnými pojďme pracovat.

Dále se můžeme **orientovat na budoucnost**. Žít v představách, co bude zítra, příští týden, na jaře a na Vánoce. Nemusíme však myslet jen na konkrétní období. Můžeme také budoucnost podmiňovat. Toto udělám, až bude po tomto. A tam pojedeme hned, jakmile vyjde toto a potom tamto. Často při tomto myšlení prožíváme emoce z množiny zájmu, jako je například dychtivost, která znamená toužit po něčem. Můžeme však také myslet na budoucnost v souvislosti s obavami a nervozitou z toho, co se může stát a co to pro nás bude znamenat. Byť se jedná o myšlenkovou orientaci na budoucnost, je manifestována dvěma odlišnými směry emotivních proudů. Buď se obáváme, nebo se těšíme až tak moc, že dychtíme po budoucnosti tolik, že už abychom tam byli. V obou případech se jedná o napětí, které si tím sami způsobujeme. Je fakt, že emoční orientace na obavy je méně příjemná než orientace dychtivosti. Nicméně obě cesty jsou provázeny nervozitou a napětím. Obavy z budoucnosti, které prožíváme nyní, nám snižují aktuální emoci, a to má vliv na naši současnou pohodu, navíc to bohužel ovlivňuje i naše okolí, které tím trpí. Dychtivost pro budoucnost, kterou cítíme, způsobuje, že se nevěnujeme tomu, co v přítomnosti dělá šťastnými nás i naše blízké, což je také destruktivní.

Nebo jsme **orientováni na přítomnost**. Už podle toho, co jsem napsal výše, úplně cítím, že si říkáte, že by bylo skvělé žít v přítomnosti. Máte pravdu. Bylo. Soustředění na přítomný okamžik nám nedovoluje myslet na bolest, kterou jsme prožili v minu-

losti. Soustředění na přítomný okamžik nám pomáhá nemyslet na pohromy, které nás mohou potkat v budoucnosti; případně na to, co všechno bychom chtěli mít a kým bychom chtěli být. Smyslem této dovednosti není trvalé zakotvení v přítomnosti. To bychom se nerozvíjeli. Naopak; potřebujeme minulost, protože nás učí. Potřebujeme budoucnost, protože je to pro nás motivem, jak a proč orientovat své aktivity v přítomnosti.

Tato dovednost má způsobit, že když ji aktivujete, velmi silně vám pomůže uvědomit si, kým jste nyní, co právě děláte, co to přináší vám i vašemu okolí. Dále vám tato kompetence rozhodně pomůže v tom uvědomit si, za co můžete být vděční, a to je jeden z nejsilnějších nástrojů uklidnění mysli a nastolení pokory. Rozhodně bych nechtěl, aby tato kapitola způsobila, že se od teď budete soustředit na přítomnost, co nejvíce to půjde. Naopak. Chtěl bych, abyste nad tím přemýšleli. A až poté, co vám zkoušení praktické orientace na přítomnost bude přinášet výsledky, v tom pokračujte přesně tak, jak budete považovat za vhodné. A pokud vám to nepůjde, počkejte si, až přijdou zmiňované emoce spojené s orientací na minulost či budoucnost. Určitě vám o sobě dají velmi silně vědět. V tu chvíli vyzkoušejte zaměření na přítomnost.

Chcete získat či posílit kompetenci bdělé pozornosti?

Čtěte dále a praktikujte. Experimentujte. Nebojte se neúspěchu. Nemůžete mít vždy úspěch, nic byste se totiž nenaučili. Naopak; neúspěch je nejlepší nástroj, který vás má mnoho naučit.

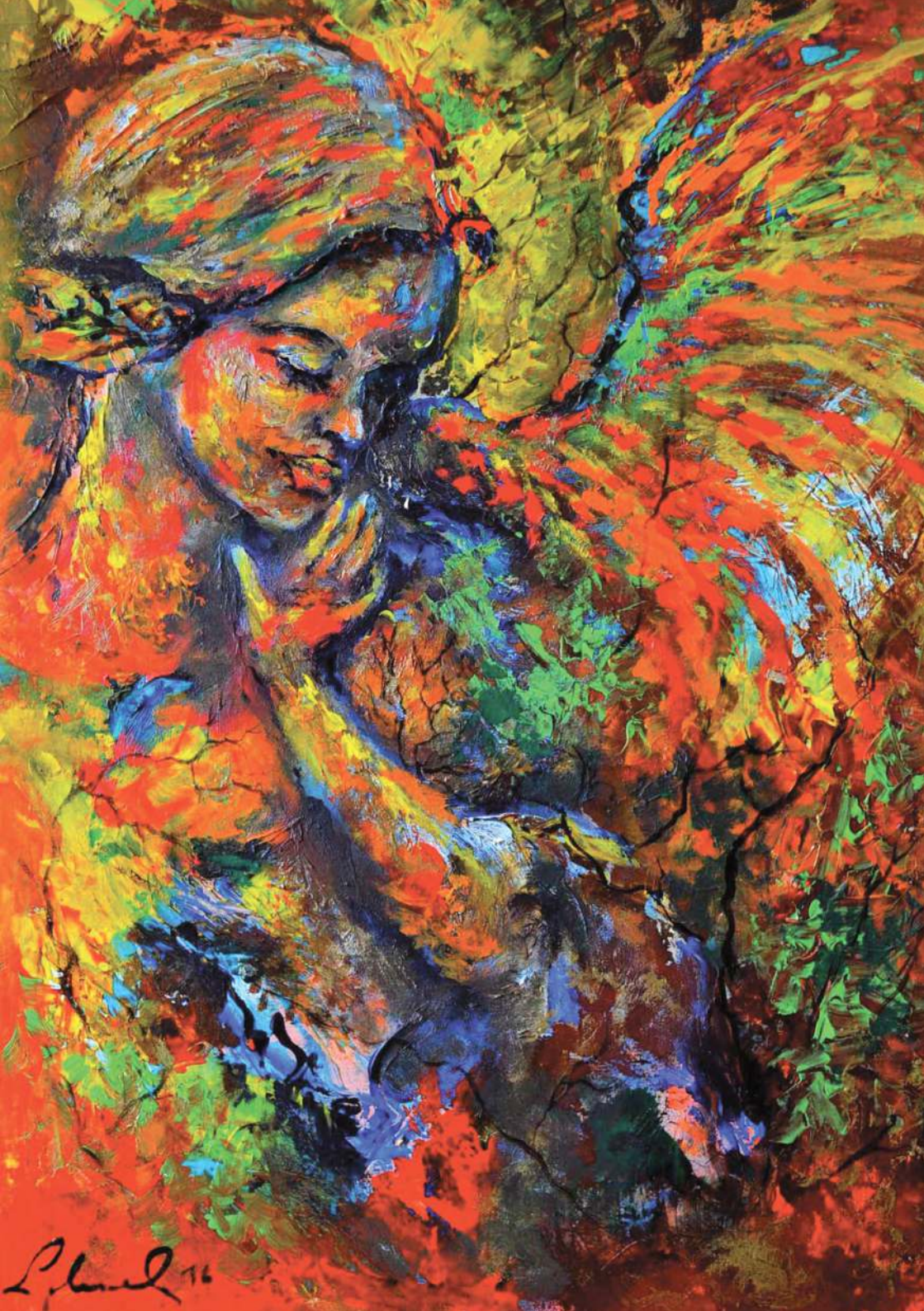
Příběh

Je půl jedenácté v noci, pátek večer, podzim v plném rozmachu. Já teď píši tento příběh a jsem v něm dočista ponořený. Přemýš-

lím nad tím, jak vám popsat kompetenci dosahování vědomé přítomnosti. Do uší poslouchám skotskou instrumentální hudbu, ve které zní píšťaly, strunové nástroje a v pozadí šumí zvuky moře. Pomalu, ale jistě, jak píše slovo za slovem, se dostávám do vědomé přítomnosti. Čím dál tím více si užívám skutečnost, že píše přesně to, co cítím. Nic mě neruší. Myšlenky mi vůbec neutíkají. Ani zpět, do minulosti; ani vpřed, do budoucnosti. Necítím nic, co by mě mohlo odvést ze zaměření pozornosti. Slova mi sama skáčou na monitor a dávají smysl, věty navazují na sebe a vytvářejí smysluplná spojení, která vám nyní při čtení textu umožňují představit si přesně to, co popisuji. Velmi příjemně si navozuji bdělou pozornost, která mě nabíjí energií. Je to skutečně velmi silný příliv pozitivního napětí, který není ničím oslabován. Nejsou zde žádné obavy, žádný vztek či žal. Nejsou zde žádné jiné emoce, jen emoce z oblasti mind set, která se jmenuje akceptace. Vtom ale na ulici zaštěká pes, slyším ho jen velmi slabě, na uších mám sluchátka. Ale v pracovně na posteli leží náš pes, tedy fenka Mína. Ta se toho hned chytne a je po bdělé pozornosti, protože ji tiše okřikuji, aby byla potichu, protože vedle spí manželka se synem Maxem, který má virózu. V danou chvíli bych popsal svoji emoci jako negativismus, protože se snažím zastavit její štěkot, kterým opětuje volání svému „kolegovi“ od sousedů. Bdělá pozornost je pryč, ale energie a pozitivní pocit zůstávají. Uvědomuji si to ihned, jakmile se uklidní můj negativismus a Mína opět ulehne na postel. Mám prostor a novou šanci pro návrat zpět do vědomé přítomnosti...

Když je mysl lidí zastřena zlostí
nebo nenávistí, nemůže na ně
dosáhnout žádný anděl.

Michael Jackson



L. L. 16

Tipy, které vám pomohou

1. *Uvědomujte si svoji tělesnost.*

Vědomí tělesnosti můžete považovat za jeden z prvků při bytí v přítomnosti se sebou samými. Pečlivým zkoumáním různých částí těla doprovázených zvědavostí a otevřeností dosáhnete až své vlastní tělesné přirozenosti (podstaty), stejnou pozorností, kterou byste mohli nabídnout svému dobrému příteli. Někdy můžete zjistit, že je těžší být pozorný k sobě samému než k ostatním. Tento stav ukazuje na odcizení uvnitř nás samých. Udělení bdělé pozornosti přináší úlevu od tohoto odcizení.

Uvědomění tělesnosti (screening)

Tato technika začíná obvykle soustředěním se na vlastní dech. Je to ideální iniciační nástroj pro trénink všímavosti a bdělé pozornosti. Zaměřením se na vlastní dech při zavřených očích obvykle soustředíte svoji pozornost v takové podobě, že můžete ovládat jakékoliv přicházející myšlenky či vnitřní obrazotvornost, která se spouští zejména při zavřených očích. Čím více se vám daří naplno vnímat a prožívat, co se právě děje, tím méně stresu zažíváte a tím spokojeněji se cítíte. Naopak časté bloudění v myšlenkách vede k nárůstu stresu a poklesu spokojenosti.

Tento proces je podobný způsobu, jakým můžete svítit baterkou, abyste napomohli osvětlit objekt ve tmě. Světlo přináší objekt, který jste si vybrali do hledáčku, zatímco okolí zůstává ve tmě. Pokud si to přejete, můžete přesunout světlo na jinou oblast, abyste ji přivedli do zorného pole zkoumání. To je způsob, jakým soustředěná pozornost funguje.

Technika screeningu je více než pouhé posílení vaší schopnosti se soustředit, napomáhá vám také obeznámit se se svým vlastním tělem. Tak jako můžete být „cizinci“ při činnosti své mysli, můžete být také „cizinci“ vůči své tělesné entitě. Screening podporuje uvědomování si vašeho těla tím, že vám na bázi jeho zkoumání kousek po kousku umožňuje vnímat jeho pocity.

Screening přináší také velký užitek podporou relaxace. Ve skutečnosti se můžete díky této technice uvolnit až natolik, že můžete dokonce usnout, což je v pořádku, nicméně abyste z tohoto cvičení získali co největší užitek, měli byste být předtím, než začnete cvičit, dobře odpočinutí.

2. V průběhu dne se několikrát zastavte; jak motoricky, tak i mentálně.

Určitě toho máte hodně. Mnoho operativy, v hlavně spoustu úkolů, výzev, plánů a snů. A tak málo času. Připadá vám to povědomé? Pokud ano, je tato příležitost pro vás jako dělaná. Zastavujte se. Nejen pohybově, ale také mentálně. Čím více toho máte na starosti, tím je důležitější se nejprve zastavit motoricky. Nejlépe si někde sednout, do klidu. Čím klidnější místo najdete, tím je to pro vás lepší. Nepochybně máte ve svém okolí mnoho míst, která jsou pro vás zdrojem pozitivní energie právě tím, jak vypadají a co poskytují. Až když jste v klidu pohybem, můžete uklidňovat svoji mysl. Začněte nejprve se zavřenýma očima. Hodně vám to pro začátek pomůže koncentrovat se. Potom se soustřeďte na svůj dech. Vnímejte každý nádech jako zdroj obrovské síly, kterou pro vás představuje kyslík proudící do vašich plic. Schválně. Vyzkoušejte to teď. Právě nyní, když čtete tyto řádky.

Co je vám do toho, kdo je právě kolem? Co je vám do toho, kde právě teď jste a co se kolem vás děje? Nikdo, nic a nikdy nemá právo narušit čas, který trávíte sami se sebou. Zavíráte oči a soustředíte se na svůj dech. Pomalu dýcháte a vnímáte, jak se dech zklidňuje. Myšlenky, které vám přichází, vůbec nejsou důležité. Jste to jen vy, sami se sebou, a užíváte si ten skvělý pocit, kdy cítíte celé svoje tělo, jak obnovuje svoji energii.

Dělejte to tak často, jak je to jen možné. Skutečně platí, že čím více budete ovládat kompetenci umět být sami se sebou, užívat si přítomnost, aniž by vás cokoliv rušilo, tím se stáváte klidnějšími, než jste si vůbec dokázali představit. A postupně vám opravdu bude jedno, kde zrovna jste a kdo je kolem vás, protože v danou chvíli jste sami se sebou a umíte si to užít.

3. Zaměřujte svoji bdělou pozornost na běžné denní činnosti a uvidíte, jak zásadně se v nich rozvinete.

Děláte-li něco pozorně, děláte to lépe. Všimněte si třeba kolegů v práci či spolužáků ve škole, jakým způsobem provádějí svoje činnosti; pozorní jedinci udělají dvojnásobek práce než ostatní, nezanechají za sebou nepořádek a mají mnohem menší chybovost. Činnost není nudná tím, že se stále opakuje, ale protože jí nevěnujete pozornost. Jen si představte, kolik nepříjemností pramení jen z toho, že do přítomného okamžiku vnášíte to, co se vás v danou chvíli netýká? Dlouhodobými odměnami za tohle cvičení pro vás bude úžasná vyrovnanost a velmi silné sebezpoznání. Čím větší pozornost věcem věnujete, tím méně vás otravují. Žít přítomným okamžikem není povinnost, je to radost. Spokojenost vedoucí k pokoře a vděčnosti.

4. Uvědomujte si příjemné pocity a vrcholné prožitky společně s tím, že si uvědomíte, že jste to vy, kdo si to nyní užívá.

Pokud si budete jen uvědomovat prožitky, aniž byste si uvědomili, že to prožíváte vy a jen vy, pravděpodobně sklouznete do příjemného odpočinku, a ne do bdělé pozornosti. Hlavním důvodem procvičování bdělého prožívání je přechod od toho, co je prožíváno, k tomu, KDO to prožívá. Jste to vy. A má to na vás úžasné pozitivní vliv .

Závěr

**„To nejlepší, co pro svoji zdravou sebeúctu
a sebeaktualizaci můžete udělat, je narodit se do té
správné rodiny.“**

Neznámý autor

Znamená to, že typ citové vazby, kterou si v dětství se svými rodiči vytvoříte, dobře predikuje míru sebeúcty. Se zdravým sebevědomím koreluje jenom jeden typ citové vazby, které se říká vazba bezpečná. Pokud se tedy narodíte do rodiny, které se podaří s vámi vypěstovat bezpečnou vazbu, je velká šance, že později budete mít zdravou sebeúctu.

Abyste mohli kolem sebe šířit kvalitu zdravého „já“, musíte ji nejprve mít vy sami. Pokud to u vás absentuje, jste ufnukaní, ukňouraní, nedůvěřiví vůči sobě, svým schopnostem, osobnímu významu a vlivu a vaše úsilí bude pravděpodobně neautentické a neefektivní. Nalezněte si prostředí, ve kterém může vaše sebeúcta vzkvétat, nebo ještě lépe prostředí, které vás v tom bude podporovat.

To, že teď máte pocit, že patříte k těm méně šťastným, neboť nepocházíte ze zcela zdravého prostředí, je skvělé zjištění. Je přece úžasné, když víte, jak na tom jste a proč. Nyní na tom můžete pracovat, abyste se zotavili, narovnali vztahy se stávající rodinou a té nové, vaší, rodině, dali nové prostředí, bezpečí a zdravý prostor pro rozvoj.



*Tvář tvého anděla je viditelná vždy,
když vidíš svět krásnýma očima.*

Paulo Coelho



play@get2knowme.cz

Pošli e-mail a tím od nás dostaneš podporu!

Program pro vybudování nových návyků

„Měnit návyky lidí a jejich způsoby myšlení je jako psát instrukce do sněhu za bouře. Každých dvacet minut musíte nápisy obnovovat, dokud si je lidé neosvojí.“

John C. Maxwell

K čemu vám bude tato kniha, když ji po přečtení založíte do knihovny? Na co vám bude inspirace obsahem, když vám nepřinese ty výsledky, které v sobě skrývá?

Já osobně odmítám teorii bez uvedení smyslu a významu použití v praxi. Jsem praktik tělem i duší, a proto jsem pro vás připravil program na rozvoj. Téměř vše, co jste v této knize dosud přečetli, budete trénovat.

Nachystal jsem to tak, abyste měli v budoucích dnech vždy co praktikovat. Na každý den jsem připravil jedno cvičení nebo soubor podnětů v takovém rozsahu, aby vás to nezatížilo. Ovšem aby to zase na druhé straně pro vás mělo aktivní přínos.

Co potřebujete pro to, abyste to zvládli?

Autentické rozhodnutí, že **skutečně chcete nové znalosti praktikovat**. Výdrž až do konce a vlastní angažovanost včetně ochoty najít poučení, když praktikování nedopadne, jak očekáváte.

Co máte vědět, než začnete?

To, že je to program na třicet dní, neznamená, že to musíte stihnout za měsíc. Zabývejte se tím tak dlouho, jak potřebujete, abyste našli uvědomění, ze kterého následně extrahujete no-

vou zkušenost. Uvědomění o větší svobodě vnímejte jako filtr, který prosím uplatněte vždy, když budete mít pocit, že něco nestíháte nebo jste rychlejší.

1. den vašeho nového života

Vyplnění dotazníku pro určení ulpívání v čase

Toto cvičení vám pomůže v tom, že zjistíte, jaká časová orientace a ulpívání u vás převažuje.

Co je důležité vědět, než se pustíte do dotazníku?

1. Nejedná se o klasickou psychometrickou metodu

Dotazník ve své původní podobě sice má standardizační parametry (N = 606 osob, Cronbach alfa je v intervalu od 0,74 do 0,80), ale nemá lži skóre, tedy není možné zjistit konzistenci vašich odpovědí. **V podstatě to znamená, že pokud budete lhát, nikdo to nezjistí, ale škodíte sami sobě.**

2. Je to typologická metoda

Výsledky vám tedy vyjdou kombinované v souladu s tím, jak jste odpovídali. To **znamená, že velmi pravděpodobně budete patřit do více než jedné kategorie**. Důležité však je, které kategorie jsou nejsilnější, tedy ve kterých jste skórovali dominantně.

3. Prvním krokem pro změnu je nutnost znát a připustit si současný stav

Pokud zjistíte, že se výsledky shodují s vaším přesvědčením, a budete cítit, že byste s tím chtěli něco udělat, je to skvělá zpráva. Máte šanci, že se vám podstatně může změnit život, a můžete na tom pracovat. Rozhodně přijměte toto uvědomění jako úžasnou možnost začít chápat souvislosti toho, co vás doteď mohlo jen trápit či vyvádět z komfortu. Nyní můžete vědomě harmonizovat vše, co budete chtít.

Pokud zjistíte, že se výsledky shodují s vaším přesvědčením více či méně a nechcete s tím nic dělat a nijak se měnit, protože vám to tak vyhovuje, máte v podstatě také šťastný den, protože jste si potvrdili, že je všechno pro vás v pořádku. Zůstává však otázka, zda stejný pocit mají i lidé ve vašem okolí. A pokud ano, tak to je možná ta nejlepší zpráva dnešního dne.

A pokud zjistíte, že se výsledky neshodují s vaším přesvědčením, raději zavřete tuto knihu, dejte ji jako dárek někomu jinému, o kom si myslíte, že by mu mohla pomoci, a běžte si užívat jiných aktivit.

Pojďme se blíže podívat na to, k jakým typům vnímání času máte tendence inklinovat.

Vždy přiřadíte ke každému tvrzení příslušný počet bodů, čímž vyjádříte svoji míru souhlasu. Od **nejmenší míry souhlasu (1 bod)** až po **nejvyšší míru ztotožnění se s podnětem (5 bodů)**.

Vzorová tabulka

		počet bodů				
		1	2	3	4	5
1	Abych mohl/a brát každý den takový, jaký je, musím si ho naplánovat.					●
2	Baví mě příběhy o tom, jak to bývalo za „starých dobrých časů“.			●		
3	Cítím, že je pro mě mnohem důležitější užít si, co právě dělám, než dokončit nějaký úkol včas.		●			
4	Častěji následuji hlas srdce než rozumu.		●			

více nesouhlasím

zcela souhlasím

Tabulka pro vaše vyplnění

		počet bodů				
		1	2	3	4	5
1	Abych mohl/a brát každý den takový, jaký je, musím si ho naplánovat.					
2	Baví mě příběhy o tom, jak to bývalo za „starých dobrých časů“.					
3	Cítím, že je pro mě mnohem důležitější užít si, co právě dělám, než dokončit nějaký úkol včas.					
4	Častěji následuji hlas srdce než rozumu.					
5	Často myslím na to, co jsem měl/a v životě udělat jinak.					
6	Často se mi vybavují šťastné vzpomínky.					
7	Chyby, které jsem v životě udělal/a, si přeji vrátit zpět.					
8	I když si užívám aktuální okamžiky, srovnávám je s podobnými zážitky z minulosti.					
9	Je to pro mě těžké zapomenout na nepříjemné vzpomínky mého mládí.					
10	Je úplně jedno, co dělám, protože stejně nevím, co mě čeká.					
11	Jediné, co zemře, je moje fyzické tělo.					
12	Jen zřídka kdy jsou věci takové, jaké jsem očekával/a.					
13	Jsou věci, které vědecké zákony nemohou vysvětlit.					
14	Každý den má být naplánovaný už od rána.					
15	Každý den v životě chci prožít naplno.					
16	Když musím přemýšlet o cílech a výsledcích, bere mi to radost.					
17	Když něco chci, nastavím si cíl, zvážím konkrétní způsoby splnění a dosáhnu toho.					
18	Když se zamýšlím, v mé minulosti je toho mnohem více dobrého než špatného.					
19	Když vím, že mám něco dokončit, klidně odolám pokušení, které mě odvádí od povinností.					
20	Lidé by měli žít podle božských zákonů, ne podle světských pravidel.					
21	Mám rád/a rodinné rituály a tradice, které se pravidelně opakují.					
22	Mezi přáteli mám raději takové, kteří jsou více spontánní a akční, před těmi více konzervativními.					

23	Moje rozhodnutí jsou často ovlivněna lidmi či věcmi kolem mě.					
24	Moje tělo je pro mě jen dočasnou schránkou.					
25	Moje životní cesta je řízena silami, které nemohu ovlivnit.					
26	Nedává smysl obávat se budoucnosti, protože ji stejně neovlivním.					
27	Nejdříve se připravím na zítřejší schůzku a dokončím nezbytné povinnosti, potom může přijít odpočinek.					
28	Některé věci dělám bez hlubšího uvážení.					
29	Nemá smysl plánovat, protože věci se prostě mění.					
30	Než se rozhodnu, zvažuji pozitiva i negativa.					
31	Občas mi místa, zvuky a pachy připomínají nádherné vzpomínky z dětství.					
32	Občas provádím impulzivní rozhodnutí.					
33	Občas vzpomínám na věci, které jsem chtěl/a udělat, ale nezvládl/a jsem to.					
34	Osud v mém životě ovlivňuje mnoho věcí.					
35	Po smrti se budu zodpovídat za své činy.					
36	Pokud mi to pomůže dostat se dopředu, budu pokračovat v obtížné a nezajímavé práci.					
37	Pro mě je mnohem důležitější užít si cestu k cíli než cíl samotný.					
38	Riskuji, abych měl/a v životě nějaké vzrušení.					
39	Smrt je jen nový začátek.					
40	V hlavě se mi přehrávají bolestivé vzpomínky.					
41	V ideálním případě chci žít každý den, jako by to byl můj poslední.					
42	Včasné dokončování projektů vytváří neustálý pokrok.					
43	Věřím v duchovní život.					
44	Věřím v zázraky.					
45	Vyplatí se více spoléhat na štěstí než na tvrdou práci.					
46	Vzpomínám na nepříjemnosti, které jsem zažil/a v minulosti.					
47	Vzpomínání a myšlenky na minulost mě těší.					
48	Vzrušení ve svém životě považuji za důležité.					

Nyní se dostáváme k vyhodnocení vámi vyplněné tabulky. Do následující tabulky uveďte k jednotlivě rozděleným odpovědím body, které jste jim přidělili, a v posledním řádku všechny své body sečtěte. Velmi pravděpodobně budete skórovat ve více oblastech, důležité však je, ve kterých oblastech vnímání času dominujete.

Body budete vepisovat podle čísel v této tabulce. Čísla v tabulce udávají číslo otázky.

Vnímání minulosti		Vnímání přítomnosti		Vnímání budoucnosti	
<i>Negativní</i>	<i>Pozitivní</i>	<i>Hédonistické</i>	<i>Fatalistické</i>	<i>Konstruktivní</i>	<i>Transcendentální</i>
5	2	3	10	1	11
7	6	4	16	14	13
8	18	15	25	17	20
9	21	22	26	19	24
12	31	28	29	27	35
23	47	32	34	30	39
33		37	45	36	43
40		38		42	44
46		41			
		48			
součet bodů					

V tomto řádku se sčítají body z daného sloupce. Dominuje vnímání času toho sloupce, kde po součtu bude nejvíce bodů.

Vepište body dle čísel. U tabulky s otázkami je toto číslo označeno takto:

42

Pro jistotu si vyhodnocení názorně ukážeme.

Vzorová tabulka

		počet bodů				
		1	2	3	4	5
1	Abych mohl/a brát každý den takový, jaký je, musím si ho naplánovat.					●
2	Baví mě příběhy o tom, jak to bývalo za „starých dobrých časů“.			●		
3	Cítím, že je pro mě mnohem důležitější užít si, co právě dělám, než dokončit nějaký úkol včas.		●			
4	Častěji následuji hlas srdce než rozumu.		●			

Vzorová tabulka zapisování bodů

Vnímání minulosti		Vnímání přítomnosti		Vnímání budoucnosti	
Negativní	Pozitivní	Hédonistické	Fatalistické	Konstruktivní	Transcendentální
5	2 3	3 2	10	1 5	11
7	6	4 2	16	14	13
8	18	15	25	17	20
9	21	22	26	19	24
12	31	28	29	27	35
23	47	32	34	30	39
33		37	45	36	43
40		38		42	44
46		41			
		48			
součet bodů					

Číslo ve čtverci označuje číslo otázky. Zde se má uvést počet bodů uvedených u otázky číslo 2.

Toto číslo uvádí počet bodů. Ve vzorové tabulce si všimněte, že u otázky číslo 2 jsou uvedeny 3 body. Proto je zde zapsáno číslo 3.

Tabulka pro vaše zapsání bodů

	Vnímání minulosti		Vnímání přítomnosti		Vnímání budoucnosti	
	Negativní	Pozitivní	Hédonistické	Fatalistické	Konstruktivní	Transcendentální
	5	2	3	10	1	11
	7	6	4	16	14	13
	8	18	15	25	17	20
	9	21	22	26	19	24
	12	31	28	29	27	35
	23	47	32	34	30	39
	33		37	45	36	43
	40		38		42	44
	46		41			
			48			
součet bodů						

Poznámky

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



*Muž neumí přežít tolik utrpení,
kolik dokáže přežít žena.*

Osho

2. den vašeho nového života

Vždy je dobré se na děláni rozhodnutí alespoň jednou vyspat. Čím náročnější rozhodnutí to jsou, tím lepší je zachovat odstup, nechat si vše projít hlavou, nechat „usadit zvířený prach“.

Včera jste vyplnili dotazník časové orientace a na výsledek se díváte jak s časovým odstupem, tak i s novým náhledem. Pojdte se nyní pustit do zodpovězení několika otázek, které navazují na výsledky.

Jak se nyní cítím, když znám výsledek?

Co pro mě výsledek znamená?

Co mě to může naučit?

3. den vašeho nového života

Zpracování časové orientace

Pojďte se nyní zamyslet nad jednotlivými citáty, které se vztahují k časové orientaci. Jsou to velmi silné věty formulované významnými a inspirativními lidmi. Vám nyní pomohou ujasnit si, co vás tyto silné myšlenky mají naučit v souvislosti s **vyrovnaním se s minulostí**.

**„Čím více se snažíme držet minulosti,
tím směšnější a poničenější se náš život stává.“¹**

Jak mně může tato silná myšlenka pomoci při vyrovnávání se s minulostí?

[illegible]

1 Dalajláma

4. den vašeho nového života

Zpracování časové orientace

Pojďte se nyní zamyslet nad jednotlivými citáty, které se vztahují k časové orientaci. Jsou to velmi silné věty formulované významnými a inspirativními lidmi. Vám nyní pomohou ujasnit si, co vás tyto silné myšlenky mají naučit v souvislosti s **vyrovnaním se s minulostí**.

**„Plakat nad minulým neštěstím,
to je nejjistější prostředek, jak si přivolat další.“²**

Jak mně může tato silná myšlenka pomoci při vyrovnávání se s minulostí?

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

2 William Shakespeare

6. den vašeho nového života

Zpracování časové orientace

Pojďte se nyní zamyslet nad jednotlivými citáty, které se vztahují k časové orientaci. Jsou to velmi silné věty formulované významnými a inspirativními lidmi. Vám nyní pomohou ujasnit si, co vás tyto silné myšlenky mají naučit v souvislosti s **vyrovnaním se s minulostí**.

**„Minulost není pro mne ničím,
budoucnost se mne ještě nedotýká.“**

Jak mně může tato silná myšlenka pomoci při vyrovnávání se s minulostí?

[illegible]

4 Marcus Aurelius

7. den vašeho nového života

Zpracování časové orientace

Pojďte se nyní zamyslet nad jednotlivými citáty, které se vztahují k časové orientaci. Jsou to velmi silné věty formulované významnými a inspirativními lidmi. Vám nyní pomohou ujasnit si, co vás tyto silné myšlenky mají naučit v souvislosti s **vyrovnáním se s minulostí**.

„Při nedorozumění se svými milovanými řešte pouze vzniklou situaci. Netahejte do toho minulost.“⁵

Jak mně může tato silná myšlenka pomoci při vyrovnávání se s minulostí?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5 Dalajláma

Je to ale smutná epocha,
když je snadnější rozbít atom,
než zničit předsudky.

Albert Einstein



9. den vašeho nového života

Zpracování časové orientace

Pojďte se nyní zamyslet nad jednotlivými citáty, které se vztahují k časové orientaci. Jsou to velmi silné věty formulované významnými a inspirativními lidmi. Vám nyní pomohou ujasnit si, co vás tyto silné myšlenky mají naučit v souvislosti s přijímáním **budoucnosti bez obav**.

**„Velmi krátký a nepokojný je život těch,
kteří zapomínají na minulost, nedbají přítomnosti
a bojí se budoucnosti.“⁷**

Jak mně může tato silná myšlenka pomoci k přijetí budoucnosti bez obav?

[illegible]

7 Seneca

11. den vašeho nového života

Zpracování časové orientace

Pojďte se nyní zamyslet nad jednotlivými citáty, které se vztahují k časové orientaci. Jsou to velmi silné věty formulované významnými a inspirativními lidmi. Vám nyní pomohou ujasnit si, co vás tyto silné myšlenky mají naučit v souvislosti s přijímáním **budoucnosti bez obav**.

„To, jak žijeme teď, nás může stát celou naši budoucnost.“⁹

Jak mně může tato silná myšlenka pomoci při přijímání budoucnosti bez obav?

[illegible]

13. den vašeho nového života

Zpracování časové orientace

Pojďte se nyní zamyslet nad jednotlivými citáty, které se vztahují k časové orientaci. Jsou to velmi silné věty formulované významnými a inspirativními lidmi. Vám nyní pomohou ujasnit si, co vás tyto silné myšlenky mají naučit v souvislosti s přijímáním **budoucnosti bez obav**.

„Nikdy nemyslím na budoucnost. Přejde i tak dost brzy.“¹¹

Jak mně může tato silná myšlenka pomoci k přijetí budoucnosti bez obav?

[illegible]

11 Albert Einstein

16. den vašeho nového života

Zpracování časové orientace

Pojďte se nyní zamyslet nad jednotlivými citáty, které se vztahují k časové orientaci. Jsou to velmi silné věty formulované významnými a inspirativními lidmi. Vám nyní pomohou ujasnit si, co vás tyto silné myšlenky mají naučit v souvislosti se **životem v přítomnosti**.

**„Jak může být smrt zlá,
když v její přítomnosti o ní nevíme?“¹⁴**

Jak mně může tato silná myšlenka pomoci se zvládáním přítomného okamžiku?

[illegible]

14 Diogenés ze Sinópy



*Bud' zemi andělem,
ona ti bude rájem.*

Neznámý autor

17. den vašeho nového života

Zpracování časové orientace

Pojďte se nyní zamyslet nad jednotlivými citáty, které se vztahují k časové orientaci. Jsou to velmi silné věty formulované významnými a inspirativními lidmi. Vám nyní pomohou ujasnit si, co vás tyto silné myšlenky mají naučit v souvislosti se **životem v přítomnosti**.

„Nepřítomní nemají nikdy pravdu.“¹⁵

Jak mně může tato silná myšlenka pomoci ke zvládnutí přítomného okamžiku?

[illegible]

15 Giacomo Casanova

18. den vašeho nového života

Zpracování časové orientace

Pojďte se nyní zamyslet nad jednotlivými citáty, které se vztahují k časové orientaci. Jsou to velmi silné věty formulované významnými a inspirativními lidmi. Vám nyní pomohou ujasnit si, co vás tyto silné myšlenky mají naučit v souvislosti se **životem v přítomnosti**.

„Naše žízeň po přežití v budoucnu nám bere schopnost žít v přítomnosti.“¹⁶

Jak mně může tato silná myšlenka pomoci se zvládáním přítomného okamžiku?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

16 Neznámý autor

19. den vašeho nového života

Zpracování časové orientace

Pojďte se nyní zamyslet nad jednotlivými citáty, které se vztahují k časové orientaci. Jsou to velmi silné věty formulované významnými a inspirativními lidmi. Vám nyní pomohou ujasnit si, co vás tyto silné myšlenky mají naučit v souvislosti se **životem v přítomnosti**.

**„Velmi málo lidí, přesně řečeno,
žije přítomností – připravují se na jiný život.“¹⁷**

Jak mně může tato silná myšlenka pomoci ke zvládnutí přítomného okamžiku?

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

17 Jonathan Swift

20. den vašeho nového života

Zpracování časové orientace

Pojďte se nyní zamyslet nad jednotlivými citáty, které se vztahují k časové orientaci. Jsou to velmi silné věty formulované významnými a inspirativními lidmi. Vám nyní pomohou ujasnit si, co vás tyto silné myšlenky mají naučit v souvislosti se **životem v přítomnosti**.

**„Protože lidé nedovedou ocenit přítomnost
a naplnit ji životem, touží tolik po lepší budoucnosti
a koketují tolik s minulostí.“¹⁸**

Jak mně může tato silná myšlenka pomoci se zvládnutím přítomného okamžiku?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

18 Johann Wolfgang von Goethe

21. den vašeho nového života

Asertivita

Pojďme nyní nejprve nalézt pevné opěrné body pro to, v čem již cítíte dostatečnou dovednost sebeprosazení.

Vzpomeňte si, kdy se stalo, že jste se dokázali prosadit:

Jak to přesně probíhalo?

Co jsem cítil/a?

Co jsem udělal/a správně?

Co bych příště chtěl/a zopakovat se stejným nebo lepším výsledkem?

.....

.....

.....

Co mě to naučilo?

.....

.....

.....

.....

Co si nyní při pohledu na výše uvedené odpovědi uvědomuji?

Moře dává novou naději tak,
jako spánek dává sny.

Kryštof Kolumbus



22. den vašeho nového života

Použijte jednu z technik asertivity popsaných v této knize. Když se mnou budete chtít sdílet průběh, výsledek a to, co vám to přineslo, budu vám moc vděčný za krátký e-mail. A když to neodmítnete, rád se o váš příběh podělím s ostatními, kterým takto můžete velmi pomoci a podpořit je.

Můj e-mail pp@psychometry.cz

23. den vašeho nového života

Posílení vlastní odpovědnosti

Nyní si napište svoje dnešní tvrzení přesouvající odpovědnost a přeformulujte je do zdravého kontextu.

Původní

Nové

Všimněte si, jak se díky přeformulování mění kontext významu jak pro vás, tak i pro ty, kterým to sdělujete. Mohu vám garantovat, že pokud to začnete praktikovat, nejprve budete velmi překvapeni, co to dělá s vámi a jakým způsobem to ovlivňuje vaše smýšlení i o věcech denní rutiny. Natož faktem, že budete zažívat nejedno překvapení v rámci mezilidské komunikace s lidmi kolem sebe.

24. den vašeho nového života

Posílení vlastní odpovědnosti

Nyní si napište svoje dnešní tvrzení přesouvající odpovědnost a přeformulujte je do zdravého kontextu.

Původní

Nové

Všimněte si, jak se díky přeformulování mění kontext významu jak pro vás, tak i pro ty, kterým to sdělujete. Mohu vám garantovat, že pokud to začnete praktikovat, nejprve budete velmi překvapeni, co to dělá s vámi a jakým způsobem to ovlivňuje vaše smýšlení i o věcech denní rutiny. Natož faktem, že budete zažívat nejedno překvapení v rámci mezilidské komunikace s lidmi kolem sebe.

25. den vašeho nového života

Posílení vlastní odpovědnosti

Nyní si napište svoje dnešní tvrzení přesouvající odpovědnost a přeformulujte je do zdravého kontextu.

Původní

Nové

Všimněte si, jak se díky přeformulování mění kontext významu jak pro vás, tak i pro ty, kterým to sdělujete. Mohu vám garantovat, že pokud to začnete praktikovat, nejprve budete velmi překvapeni, co to dělá s vámi a jakým způsobem to ovlivňuje vaše smýšlení i o věcech denní rutiny. Natož faktem, že budete zažívat nejedno překvapení v rámci mezilidské komunikace s lidmi kolem sebe.

26. den vašeho nového života

Posílení bdělé pozornosti

**„Věci, které mohou být pojmenovány,
ztrácí nad člověkem svoji tajemnou sílu,
hrůzu z neznámého. Pro primitivního člověka
bylo poznání jména síly, bytosti nebo předmětu
shodné s jejich ovládnutím.“¹⁹**

Dnes společně začneme cestu, na jejímž konci je vědomá dovednost užívat si přítomný okamžik. **Nejdříve však pojďme začít s úklidem myšlenek.**

Jestliže se kdokoliv, jehož mysl není harmonizována, podívá na svoje každodenní myšlenky a činnosti, může se setkat se zmatečným obrazem. Kromě několika vláken cílevědomých myšlenek a činností hrozí náraz na množství velmi rychle proudících vjemů, myšlenek, emocí, podmíněných tělesných pohybů, reakcí apod. Jestliže je toto stav jeho mysli, je legitimní, že jej může pokládat za zaručený, správný a takový, který se odehrává ve značné části jeho bdělého života a normální činnosti.

Většina dojmů pocházejících z výletu do neharmonizované mysli zůstává povrchní a roztříštěná, některé jsou dokonce založeny na špatném vnímání a špatných úsudcích. Tyto nedostatky jsou nesený dále, a tak často tvoří nepodloženou základnu pro soudy a rozhodnutí. Žádné z těchto podmíněných dojmů **nemají být předmětem pozornosti.**

19 A. B. Govinda

Příklad

Máte se setkat se s někým, o kom jste slyšeli, že není úplně čestný člověk. Už jenom tato skutečnost způsobuje, že možná máte vůči tomuto člověku stereotypní předpojetí. Když má dojít k setkání, okamžitě posuzujete podle vzhledu, zda je pravda to, co jste slyšeli. V rozhovoru s ním máte najednou tendenci více důrazně vnímat slova, které se vám v mysli spojují s nižší morální integritou, a nakonec z jednání odcházíte s nejasným pocitem, že vlastně nevíte, ale tak nějak cítíte, že to nebylo v pořádku.

Potom jsou zde důležitější objekty jako počitky, vjemy, myšlenky, emoce a vůle, které mají bližší spojení s vaším životním smyslem. Tyto objekty jsou důležitější, protože pro vás představují možnost najít v nich odpovědi na klíčové otázky. Některé z nich předčasně zanikají pro svou slabou podstatu, váš nedostatek koncentrace nebo jsou potlačeny novými a silnějšími dojmy. Mnoho podnětů zůstává ve svém počátečním stadiu a není praktikováno do vůle a činnosti, protože vám chybí rozhodnost v přijetí jejich praktických, morálních a intelektuálních následků. Pokračujete-li v bližším zkoumání spolehlivosti svých dojmů, myšlenek a soudů, musíte připustit, že mnohé z nich jsou pouze produktem zvyku, vedeného předsudky intelektu a citu, případně vašimi malými sympatiemi, averzemi, leností a sobeckostí, nesprávným a povrchním pozorováním apod. Rozhodujícím faktorem, určujícím kvalitu individuálního vědomí, je okolnost, zda má výše popsaná skutečnost tendenci se zvyšovat či snižovat.

Příklad

Vezměme si situaci popsanou v předchozím příkladu a pojďme ji nově pojmout. Sice jste tedy slyšeli, že osoba, se kterou se máte

setkat, není zrovna čestná, nicméně pro vás to neznamená, že budete chtít zažít chybu v posuzování. Místo toho se při setkání soustředíte na to, abyste daného člověka poznali skrze jeho pravé „já“, tedy jeho hodnoty (na jakých prioritách staví svůj život a proč), emoce (jaké nálady prožívá, které můžete během jednání pozorovat a v jaké souvislosti) a jak je kompetentní (jaké má dovednosti, jakých dosáhl výsledků a v jakém kontextu). Nezapomeňte být reciproční, aby setkání nepřipomínalo výslech. Nejprve vždy začněte s tím, jak to máte vy sami, a následně vybidněte onu druhou osobu.

Říkáte si, že to lze použít jen u některých jednání? Žádný spěch. Já jsem si kdysi taky říkal. A taky jsem si to tak myslel. Trvalo to do té doby, než jsem si ujasnil, že chci trávit čas jen a pouze s těmi, se kterými se budu cítit dobře a oni se mnou. Jen s těmi, se kterými se mohu beztrestně odhalit a mluvit otevřeně. Jen s těmi, se kterými si můžeme věřit. Jen jsem se musel rozhodnout, co vlastně chci. Jak to chci. Proč to chci. A začít s tím žít v nové úrovni odpovědnosti. A jak to probíhalo? Velmi spravedlivě. Kdykoliv jsem to porušil, vrátilo se mi to.

Jestliže poznáte skutečnosti a podrobnosti podmíněné podstaty dojmů, máte možnost provést jejich základní změnu. Tímto způsobem zpochybníte nepopíratelné zvyky mysli. Tedy místo sebeujišťování o zdánlivě „neměnných dojmech“, které jsou pro mnoho lidí zastrašující, využijte prostor k posílení dovednosti bdělé pozornosti.

Příklad

Kámen na cestě, se kterým se náhodou setkal váš pohled, zaujme vaši pozornost pouze potud, bude-li překážet vašemu

postupu anebo je-li zajímavý nějakým jiným způsobem. Jestliže však zanedbáte více takovýchto podmíněných dojmů, můžete zakopnout o mnoho skutečných nebo imaginárních kamenů, a přehlédnout tak na své cestě mnoho drahokamů.

Co mě to mělo naučit pojmenovat?

27. den vašeho nového života

Posílení bdělé pozornosti

Dnes společně posílíme dovednost užívání si přítomného okamžiku pomocí techniky motorického i mentálního zastavení a pojmenování.

„Protože nejsme jediní obyvatelé na tomto hustě obydleném světě, jsme vázáni na vnější neklid různého druhu, např. hluk a vyrušování od návštěvníků.

Nemůžeme žít stále v osamocení, nerušení hlukem, nebo ve věži ze slonoviny vysoko se tyčící nad lidskými davy. Posílení bdělé pozornosti není únikem, jeho smyslem není opatřit nás skrytým místem pro dočasné zapomenutí. Smyslem je vycvičit naši mysl, čelit skutečnému světu, ve kterém žijeme a ve kterém jsou obsaženy také mnohé překážky života. Naučit nás rozumět mu a zvítězit nad ním.“²⁰

Nyní budete trénovat sílu klidu, což je hlavním motivem této techniky spočívající v zastavení. Jakmile zvládnete zastavení, přirozeně následuje pojmenování a z toho vyplývající radost. Technika zastavení stojí na několika pilířích, respektive základních kamenech, a vy je budete nyní postupně zvládat; den po dni.

Dnes začnete s tím, že uplatníte **přerušování posuzování**.

Znamená to, že využijete situace, kdy vám to vědomá mysl dovolí, a použijete svoji vůli právě v situaci, která svojí obvyklostí

bude přímo vybízet k tomu, abyste někoho nebo něco hodnotili či posuzovali. Zejména se jedná o situace, kdy se vám nabízí negativní hodnocení či vyřčení kritického soudu, který má obvykle za někoho korigovat či poučovat. Typická situace či stav, kterých denně zažíváte několik a ony přímo volají po vašem komentáři či reakci. Uvědomíte si to a zastavíte se. Místo posouzení se jen usmějete a pomyslíte si, že se vám to podařilo; vytvořili jste nový vzorec chování. A užijete si to uvědoměním, že jste to dokázali.

Shrnutí uvědomění

Jak daná situace probíhala?

Co jsem udělal/a tak dobře, že se mi to podařilo?

Co můžu zopakovat, kdykoliv budu chtít?

28. den vašeho nového života

Posílení bdělé pozornosti

Dnes společně posílíme dovednost užívání si přítomného okamžiku pomocí techniky motorického i mentálního zastavení a pojmenování.

Dnes pokračujete s tím, že uplatníte **zastavení ukvapených zásahů**.

Znamená to, že využijete situace, kdy vám to vědomá mysl dovolí, a použijete svoji vůli právě v situaci, která svojí obvyklostí bude přímo vybízet k tomu, abyste se do ní vmísili. Situace či stav, který bude přímo volat po vašem zásahu, komentáři, reakci apod. Vy si to uvědomíte a zastavíte se. Místo obvyklého vzorce chování započnete tvořit nový způsob chování. Nebudete reagovat ukvapeně. Naopak budete jen mlčet a pozorovat. Vůbec se nebudete cítit nekomfortně, protože budete v klidu a chcete se jen dívat, poznat, co se skutečně děje kolem vás. A užijete si to uvědoměním, že se vám to podařilo.

Shrnutí uvědomění

Jak daná situace probíhala?

Co jsem udělal/a tak dobře, že se mi to podařilo?

Co můžu zopakovat, kdykoliv budu chtít?

Každý jsme anděl s jedním křídlem.
Abychom vzlétli, musíme se objemout.

Luciano De Crescenzo



29. den vašeho nového života

Posílení bdělé pozornosti

Dnes společně posílíme dovednost užívání si přítomného okamžiku pomocí techniky motorického i mentálního zastavení a pojmenování.

Dnes budete posilovat poslední pilíř techniky zastavení se tím, že uplatníte **mlčení a pozorování**.

Znamená to, že využijete situace, kdy vám to vědomá mysl dovolí, a použijete svoji vůli právě v situaci, která svojí obvyklostí bude přímo vybízet k tomu, abyste někoho nebo něco hodnotili či posuzovali. Zejména se jedná o situace, kdy se vám nabízí negativní hodnocení si vyřčení kritického soudu, který má za cíl někoho korigovat či poučovat. Typická situace či stav, kterých denně zažíváte několik a ony přímo volají po vašem komentáři či reakci. Uvědomíte si to a zastavíte se. Místo obvyklého vzorce chování začnete tvořit nový způsob chování. A užijete si to uvědoměním, že se vám to podařilo.

Shrnutí uvědomění

Jak daná situace probíhala?

Co jsem udělal/a tak dobře, že se mi to podařilo?

Co můžu zopakovat, kdykoliv budu chtít?

30. den vašeho nového života

Posílení bdělé pozornosti

Dnes společně posílíme dovednost uvědomění si, že to jste vy, kdo si užívá přítomnost, umí ji pojmenovat a být za ni vděčný.

Každou situaci, kdy budete mít možnost uvědomit si moc přítomného okamžiku, doprovodte plným procítěním toho, že jste to právě vy, kdo ji prožívá. Jen vy a nikdo jiný. Je to základ opravdovosti, spontaneity. Když si jste vědomi, že danou situaci prožíváte vy, je přirozené, že jste sami sebou. A v dané situaci si uvědomte, čemu jste za to vděční.

„Přál bych si odvyknout všemu, abych mohl vidět nově, slyšet nově a cítit nově. Zvyk kazí moji filozofii.“²¹

Shrnutí uvědomění

Jak daná situace probíhala?

Co jsem udělal/a tak dobře, že se mi to podařilo?

21 G. Ch. Lichtenberg

*Čemu jsem vyslovil/a vděk? **

** Pokud to byla konkrétní osoba, dal/a jsem jí to následně najevo?*

31. den vašeho nového života

Zjistili jste něco, co byste chtěli změnit? Pomohou vám následující otázky. Jsou to dotazy rozvojového charakteru, silné otázky podporující myšlení směřující k rozvoji. Abyste na ně mohli odpovědět, ničím se neomezujte; mám na mysli jakékoliv dosa-
vadní limitující přesvědčení, pochybnosti, obavy apod. To všechno
vám může kreativní myšlenky omezit či zcela zabrzdit. Buďte
sami sebou a sami se sebou. Použijte vše, co jste se dosud nau-
čili, pro to, abyste mohli najít nová uvědomění.

Jak vypadá situace, kdy jsem dosáhl/a změny, kterou chci?

Pomocné otázky: Jak se cítím? Co vnímám? Co se děje kolem mě?

Co by pro mě znamenalo, kdybych nedosáhl/a změny, kterou chci?

*Pomocné informace: Neuvažujte o vyšší moci, naopak. Odpoví-
dejte v souvislosti se zodpovědností za svůj život.*

Co pro mě bude znamenat, když dosáhnu změny, kterou chci?

Pomocné otázky: Kým se stávám? Co dosažením získávám?

.....

.....

O co se během svojí cesty mohu opřít?

*Pomocné otázky: Kdo je mým spoluhráčem? Co mě podporuje?
Na co se mohu spolehnout?*

.....

.....

.....

Jaké výzvy mě na mojí cestě čekají?

Pomocné otázky: Jaké výzvy jsou očekávatelné? Jaké jsou neočekávatelné? Jací protihráči mě čekají? Jak mohu udělat z protihráče spojence?

.....

.....

.....

Jak si udělám zábavu ze samotné cesty?

Pomocné informace: Nedělejte změnu jen kvůli dosažení cíle, užívejte si už samotnou cestu. Najděte zábavu a rozvernost už v tom, že vyrazíte na cestu změny.

.....

.....

.....

Cvičili jste poctivě? Pomohlo vám to? A co by pro vás znamenalo, kdybyste dosažený výsledek násobili stokrát? Tak přijďte k nám na Get2KnowMe® workshop.

www.get2knowme.cz

*Chceš dostávat tipy
jak rekonstruovat
vlastní hodnotu?*



play@get2knowme.cz

Pošli e-mail a tím od nás dostaneš podporu!

Další kroky osobního rozvoje

**„Osobní rozvoj je životní styl. Všichni jsme vyvolení.
Jen ti, kteří jej zažívají, jsou privilegovanými.“**

Petr Pacher

Ještě, než se rozloučíme, dovolu mi, abych vám na vaši další cestu osobního rozvoje nabídl podněty v podobě svých pozorování, která vás mohou inspirovat.

Fakta jsou vždy přátelská a přinášejí svobodu.

Fakta pro mě znamenají to, co vnímám jako skutečné a myšlením dokáži zpracovat. Jsou pro mě nejvyšším zákonem. Nejsou příjemná ani nepříjemná. Jsou taková, jaká mají být. Jejich prospěšnost vnímám v tom, že rozptylují mlhu pochybností, dohadů a subjektivních přesvědčení. Ať je skutečnost, jakkoliv nepříjemná, raději budu čelit tomu, že vím, jak jsem na tom než se spoléhat na zdánlivě příjemnější fikci. To, že něco vím, má pro mě mnohonásobně větší význam a sílu, než kdybych si něco myslel a na základě toho se rozhodoval. Víím, že pro mě není prospěšné věřit, že budu někdy vědět všechno. Je to nesmysl a také se k tomu neupínám. Nicméně fakt, že jsem v dané věci podnikl všechno pro to, abych se dostal k jádru věci, je pro mě natolik osvobozující, že jsem připraven čelit jakýmkoliv následkům svého rozhodnutí.

A jaká mně z toho vyplývá zkušenost?

Z každého i sebenepříjemnějšího zážitku extrahuji fakta, která mě vždy obohatí tím, že mě něco nového naučí.

Wow! Zvládli jste to! Skvěle!

Máte za sebou první etapu tvorby nových návyků.

Neustávejte.

Pokračujte.

Experimentujte.

Hledejte nová uvědomění.

Nacházejte v nich nové zkušenosti.

Užívejte si přítomnost.

**Jen trénink praxí přináší výsledky.
Petr Pacher**

***Dalo vám to smysl?
Máte pocit, že to pozitivně rezonuje s vašimi hodnotami?
Chcete s námi spolupracovat? Ozvěte se.***

pp@psychometry.cz



*Lepší je zapálit alespoň malou svíčku
než proklínat tmu.*

Konfucius

Autor

Mgr. et Mgr. Petr Pacher, Ph.D., MBA



Studoval jsem všeobecné lékařství, které mě následně přivedlo k psychologii a managementu. Výkonnostní psychologii používám mnohem raději než klinické přístupy. Kompiloval jsem řadu psychodiagnostických metod, kterými prošlo několik stovek tisíc osob. Se svým týmem se věnuji zejména výzkumu v oblasti psychodiagnostiky, konverzační hypnózy a vývoji nových metod pro vzdělávání formou výcviku. Učím na něko-

lika vysokých školách jak pro ČR tak i zahraničí. Jako smysl života vidím „vzdělávání lidí pomocí výcviku, kterým si zafixují nové znalosti a dovednosti tak, že když je použijí v praxi, získají mnohem lepší výsledky, než získávali dosud“.

Ilustrace

Petr Polášek



Výtvarník Petr Polášek se narodil 28. 4. v Praze. Umělecký vývoj byl výrazně podporován jeho otcem Petrem Poláškem seniorem od dětství přes řadu výtvarných triumfů v celostátních soutěžích. Přes lidovou školu umění a doporučení na AVU v Praze se Petr Polášek osamostatňuje a zaměřuje na portréty a nástěnnou tvorbu interiérového designu. (Vlachovka, Gottland). V roce 2007 se stává učněm Jana Skořepy a zahajuje výstavy. Přes řadu úspěchů v zahraničí se v současnosti aktivně věnuje podporou onkologií, charitativním nadacím a zaměřuje na experimentální tvorbu.