

MINIKOUČ DO KAPSY

Upevněte své sebevědomí.

*A buďte svobodní ve svých
rozhodnutích.*

SIMONA DOSEDĚLOVÁ 2021



Naši spokojenost ovlivňují tři důležité oblasti:

- práce, které se věnujeme,
- vztahy, které žijeme,
- a to, jak odpočíváme a dočerpáváme energii.

Úsměv se přidává, když víme,
jak to všechno propojit ve funkční celek.

Jsem koučka s holistickým přístupem.
Lidem, kteří jsou v neustálém spěchu a napětí,
pomáhám v životě nahradit stres
smyslem a radostí.

Cílem naší spolupráce bývá najít cestu k radostnému
a smysluplnému životu a ke schopnosti vytvářet
mezilidské vztahy založené na pochopení a laskavosti.

O tom, jak pracuji, se dozvíte na mém webu:

<http://simonadosedelova.com/jak-pracuji/>



Pokud při čtení tohoto materiálu
narazíte na něco,
co Vám nebude jasné,
budete se chtít na něco zeptat
nebo sdílet k čemu vás Minikouč dovedl
napíšte mi:

simona@simonadosedelova.com

Prohlášení:

Tento materiál je informačním produktem.

Pokud se vám jeho obsah líbí, velmi mě to těší. Svým blízkým můžete doporučit odkaz na web www.simonadosedelova.com, kde si ebook mohou stejně jako vy pořídit.

Jakékoliv jiné šíření materiálu jako celku nebo jeho částí než výše uvedené, bez mého souhlasu, je zakázáno a je porušením autorského zákona.
Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Informace obsažené v tomto materiálu jsou postaveny z části na mých znalostech a zkušenostech z praxe a z části se opírají o zdroje třetích stran – v takovém případě je vždy uveden zdroj.

Berte tento materiál jako inspiraci a jako nástroj k poznání sebe sama.

Jakékoli úspěchy či neúspěchy plynoucí z toho, jak tyto poznatky využijete, jsou plně ve vašich rukách.

MINIKOUČ DO KAPSY

Záměrem tohoto ebooku bylo vytvořit partnera pro chvíle, kdy Vás přepadají pochyby, jestli jdete v životě správným směrem.

A protože koučování nabízí místo rad a návodů otázky, stal se z ebooku taky **pracovní sešit**. S Minikoučem můžete pracovat opakovaně. Vždy vám nabídne čerstvé pohledy na věc a pomůže objevit nové cesty, nové odpovědi.

Než se do toho pustíte, ráda bych vám řekla, že v tom nejste sami.

TAKY TEN POCIT DŮVĚRNĚ ZNÁM...

Dnes věřím třem věcem:

- že spokojený život, je život naplněný smyslem, láskou a radostí,
- že kvalitní a podpůrné vztahy jsou založené na laskavosti,
- a že zodpovědnost se nevyklučuje s hravostí, lehkostí a úsměvem.

Tato víra mě kotví a pomáhá mi žít vyrovnaný život.

Připomíná mi, **jaké hodnoty v životě volím**.

Byla ale doba, kdy jsem spíš hledala ujištění, že **mé hodnoty jsou správně nastavené**, že to, co si myslím a co dělám, je správně. A to ujištění jsem hledala venku, mimo sebe.

WORK, LOVE, ENJOY

Dnes umím říct práci dost a svůj volný čas plním kvalitním odpočinkem.

Žiju tak, abych měla dostatek energie, kterou můžu věnovat své rodině a přátelům a udržovat naše vztahy v dobré kondici.

Mám prostor věnovat se sama sobě, svým pocitům i myšlenkám, péči o sebe, svým zájmům, rozvoji, vzdělání i zábavě.

CO MI V TOM DŘÍV BRÁNILO?

Přehnaná snaha.

Žila jsem v módu "splnit povinnosti, abych si mohla udělat volno a splnit očekávání, aby mě měli rádi".

Potřebovala jsem se ujišťovat o správnosti svých činů a rozhodnutí, o významu svých životních kroků i o hodnotě jejich výsledků.

Sebevědomí nic moc.

Jako by někdo jiný vždy věděl líp než já...

Neznala jsem své vlastní opěrné body a svou hodnotu jsem odvozovala ze spokojenosti mého okolí.

Díky tomu časem přišel pocit,
že jsem ztratila sama sebe.

Jako bych nevěděla,
kdo jsem, odkud a kam jdu.

Snaha zavděčit se, naplnit očekávání ostatních a snaha dosáhnout dokonalosti.

Poslušně jsem žila podle pravidel, která mi diktovali blízcí i vzdálení, klidně na úkor vlastních potřeb, hlavně, abych viděla ostatní spokojené. Měla jsem pocit, že pak bude všechno v pořádku.

Vynakládala jsem obrovské úsilí, aby bylo v mém životě všechno tak nějak „úhledně uspořádané“ – bez přešlapů a chyb, bez krizí a hádek, bez špatné nálady, zkrátka aby byli všichni šťastní a spokojení.

Byla jsem přesvědčená, že takhle je to správně. **A čekala jsem, že čím víc se budu snažit, tím lepší výsledky to přinese.**

Jenomže, čím víc jsem se snažila, tím to bylo pro mě horší. Mohla jsem se rozkrájet, ale vždycky bylo něco, co se dalo zkritizovat, na čem se našla chyba, co nebylo úplně dokonalé, kvůli čemu bylo možné se pohádat.

Výsledkem byl akorát můj **vztek, vyčerpání, smutek a pocitovaný nevděk**, že ostatní všechno berou jako samozřejmost.

**Kdyby se tenkrát nedostavil ten pocit ztráty sama sebe,
možná čekám dodnes.**

Díky němu jsem ale pochopila,
že odevzdávat se, vycházet bezmezně vstříc
a plnit domnělá očekávání,
znamená přinášet zbytečné oběti,
za které mi nikdy nikdo nepoděkuje.

A taky že ukrajovat takto po kousíčkách
sám ze sebe, znamená,
že může přijít den, kdy nic nezbyde.

Jak se ale zachránit?

Jak a kde najít
vnitřní sílu, klid,
odvahu a svobodu?

Jak tomu všemu
(začít) rozumět?

Jak se chovat sám/a k sobě
s respektem?

Takové otázky mě, na začátku cesty k porozumění sobě samé, dováděly daleko víc k zoufalství než do pohody. A často se mi hodně těžce hledaly odpovědi...

Chtěla jsem všechno rychle pochopit, říct si: „*Jóo, tak teď je mi to jasný.*“ a jít osvíceně dál. Hlava se mi mohla uvařit, jak jsem se snažila „vymyslet“ jak na to.

Problém byl v tom, že jsem se pořád dívala ven, kolem sebe. Snažila jsem se všechno racionálně analyzovat a hledat logická vysvětlení, rady a návody.

Že by stačilo přijít k zrcadlu a uvědomit si, kdo se to na mě kouká zpátky, jsem nebyla schopná sama prohlédnout.

Naštěstí jsem ale kolem sebe měla pár skvělých průvodců, kteří mi pomohli **začít hledat odpovědi uvnitř sebe**.

Díky tomu si uvědomuji, jak nutně občas takového průvodce potřebujeme. Chápu ale taky to, že je občas velmi těžké říct si o pomoc. Nebo jsme v situaci, kdy to z nějakého důvodu nejde, s někým se poradit.

A právě proto jsem sepsala tyto stránky pro ty z vás, kteří by se rádi vydali na **cestu hledání vlastních opěrných bodů, vnitřního klidu a svobody**.

Neznám vás a nemůžu vám dát návody a odpovědi na to, co vás pálí, ale můžu vám věnovat **otázky, které vás postupně k nalezení vlastních odpovědí dovedou.**

Kdo jiný vám může lépe poradit než ten, kdo vás nejlépe zná – vy sami. **Sebepoznávání je v tomto ohledu vaše povinnost.**

Proto začněte stavět
nové základy pro své vnitřní rozhovory.

Jaké základy postavíte,
takové vnitřní rozhovory povedete.

A teď už
směle do čtení!



VŽDY BUĎTE SAMI SEBOU. BUĎTE TÍM, KÝM OPRAVDU JSTE. TO STAČÍ.

To určitě neslyšíte poprvé,
ale když vám někdo říká:
„bud' sám/sama sebou“,
co po vás chce?

Kým máte být?
Copak někdy nejste sami sebou?
Copak to někdy můžete nebýt vy?

Ostatní nás vnímají podle toho, jak se chováme, podle toho, co dáváme najevo směrem ven. A podle toho nás taky obvykle popisují a připisují nám různé vlastnosti.

A když pak tito lidé řeknou „bud' sám sebou“, „zůstaň takový, jaký jsi“, říkají vlastně „bud' takovým, jakého tě znám“.

Když naopak říkají „tohle nejsi ty“, říkají vlastně „takto tě nepoznávám, tohle není to, na co jsem zvyklý“.

Jenom my nakonec víme, že jsme to pořád my.

Mění se věci kolem nás a situace, kterými procházíme, nás poznamenávají, mění náš pohled na svět... ale stále jsme to my.

Pořád jsme to my, ale ne vždy jsme sami sebou.

Někdy své autentické já upozadíme a přizpůsobujeme se potřebám ostatních.

Proto se na zdánlivě banální otázku „Kdo jsi?“ při hlubším zamyslení nelehko odpovídá.

Snazší bývá odpovědět na otázku „Kdo nejsem?“, než rozpoznat své autentické já ve změti jeho přizpůsobených podob. Tak schválně, co vás napadne jako první, když se zeptám:

KDO ROZHODNĚ NEJSTE? JACÍ NEJSTE?

.....

.....

.....

Dokážete identifikovat, kde mají tyto odpovědi původ? Ke komu nebo k čemu vztahujete vlastnosti, které vás napadaly jako první? Co na nich odsuzujete? Co se vám na nich nelíbí? Jaké pocity ve vás vyvolávají?

Sami sebe poznáváme i skrze to, kým nejsme. Skrze to, co odmítáme. Skrze to, co odsuzujeme na druhých. Díky tomu můžeme totiž zahlédnout svůj vlastní stín, který obvykle dopadá za nás.

Trochu silné na úvod? Nechte to „vstřebat“ a vraťte se sem později. Teď si uvařte kafe a pojd'te se zamyslet nad tím, z jakých úhlů koukáte sami na sebe. **Kým jste, když jste sami sebou?**



JAK BY ZNĚLA VAŠE ODPOVĚĎ NA OTÁZKU: KDO JSI?

Kdo jste? Jak byste se popsal/a?

Co vás napadá jako první? Jaká slova vás vystihují? Popřemýšlejte a až svůj zdroj vyčerpáte, pokračujte na další stranu.

.....

.....

.....

.....

.....



Existují různé verze toho, kdo jste? Čím se odlišují?

.....

.....

.....

Teď ruku na srdce. Jaké je vaše nejhorší JÁ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A jak byste popsali své nejlepší JÁ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kým jste se ROZHODLI být? Kdy to bylo? Co to způsobilo?

.....

.....

Můžete být někým jiným? (Něčím jiným?) Kým? (Čím?)

.....

.....

Naše osobnost je mnohvrstevnatá. Projděte si zpětně své odpovědi
a vnímejte z jakých úhlů se sami na sebe díváte, jaké vrstvy vaší osobnosti tady odkrýváte.

Co nového jste se o sobě dozvěděli?

.....

.....

.....

PROČ JSOU VŠECHNY PŘEDCHOZÍ OTÁZKY DŮLEŽITÉ?

Ať už vás ke stažení **Minikouče do kapsy** motivovalo cokoliv z výčtu – *pochyby o směru, kterým se aktuálně v životě ubírám, nalezení rovnováhy, upevnění sebevědomí, návrat k sobě samým* – dohromady mají tyto motivy společného jmenovatele. Je jím **znalost sebe sama** (především svých silných a slabých stránek, svých hodnot a svých hranic).

Podívejte se na to, jak se chováte ve vašem každodenním životě.

- *Řídí se vaše rozhodování o tom, čemu budete věnovat čas, vašimi hodnotami?* Například když večer po práci chcete jít běhat, ale přijdou vám ještě dva urgentní pracovní e-maily, které musíte vyřídit. Co má v tu chvíli přednost, práce nebo péče o vaši fyzickou kondici a zdraví?
- *Využíváte znalost svých silných stránek a rozvíjíte se v tom, kde máte potenciál?* Například věnujete se profesi, která je v souladu s vašimi silnými stránkami nebo se snažíte něco dokázat (svým blízkým)?
- *Rozvíjíte své slabé stránky alespoň do té míry, abyste se nedostávali do situací, ve kterých opakovaně selháváte, nezdravě vás stresují a zatěžují?* Například vyjednávání se šéfem nebo manželkou/manželem. Raději od komunikace o obtížných tématech utíkáte nebo v sobě přes stres a nervozitu pěstujete dovednost komunikovat své potřeby?

Pokud vás teď tyto otázky dovedly k dlouhému zamyšlení a chtěli byste se věnovat tématu sebepoznání a sebekoučování víc do hloubky, mohl by vás zajímat [online seriál](#), který najdete na mém webu [>>tady<<](#).

Jak se tedy chováte v každodenním životě? Jste to opravdu vy? Jde o autentické, čisté JÁ bez převleků a předpokladů? Nebo se občas schováte za masku, kterou považujete za právě vhodnou?

A když to děláte, děláte to vědomě a záměrně? Nebo pro pocit bezpečí, aby vás někdo neodsoudil?

**Co si o nás myslí ostatní neovlivníme,
ale je otázka, jak to ovlivňuje nás.**

Držíte se zpátky a poslušně plníte úkoly, protože co by si mysleli, kdybyste je neplnili? Jak by to vypadalo? Nebo jdete z trucu proti všem (pravidlům)?

Kam jste se poděli v záplavě toho, co se od vás očekává?

Kam jste se poděli v záplavě protestakcí
na počest toho, kým nejste?

Jste to ještě pořád vy?

Kde mezi tím vším je to vaše opravdové já?

Pokud se přizpůsobujeme okolí na úkor vlastních potřeb a hodnot, naše autentické já se po kouskách ztrácí a pomalu se přibližuje den, kdy můžeme zjistit, že nevíme, kdo jsme a kam v životě směřujeme.

Pokud naopak svou autenticitu zuby nehty bráníme a vnucujeme své názory a vlastní jedinečnost každému na setkání, může tím pro změnu trpět naše okolí. Tohle chování nás ale hlavně informuje, že o svou autenticitu máme strach a nejsme v jejím projevu svobodní.

Nemusíte se přizpůsobovat, aby vás ostatní měli rádi. Nemusí vás mít rádi a můžou si o vás myslet, co chtějí, ale buďte s tím v míru.

Nepřizpůsobovat se, neznamena ignorovat hranice slušného chování a dokazovat ostatním, že můžete být sami sebou bez ohledu na důsledky.

**Budte sami sebou svobodně, spontánně
a kultivovaně.**

Nemusíte nikomu dokazovat, že jste to vy,
protože jste to vy.

Místo toho, abyste o tom mluvili,
to prostě dělejte.

A pokud se přizpůsobujete, dělejte to vědomě,
se záměrem kultivovaně vyřešit nějakou konkrétní situaci.

I tak ukazujete své autentické JÁ.

JÁ, které se vědomě rozhoduje,
ví, pro co
a ví, proč.

BÝT SÁM SEBOU JE UMĚNÍ

A je možné se tomu umění učit.

Pokud jste přeskočili strany 10, 11, 12 a 13, právě teď se k nim vraťte, než půjdete dál. Jinak Vám celý tento ebook bude k ničemu.

Z pár chytrých teoretických pouček sami sebe nepoznáte. Když si ale v klidu sednete, vezmete tužku a sepíšete, co o sobě víte, je to jako byste sami sobě podali ruku a řekli: „Dobrý den, těší mě! Aha, to jsem o Vás nevěděl/a. 😊“



„Být sám sebou“ je umění vidět ve svých rozhodnutích sám sebe a hodnoty, které jsou pro mě v životě důležité, ne někoho jiného, kvůli komu to dělám nebo naopak nedělám. A k tomu, abychom žili svůj život autenticky, sami za sebe a „vlastnili“ svá rozhodnutí, musíme tyto motivy svého rozhodování umět rozlišovat.

Na jaké cestě stojíte právě teď vy?

**Je to cesta, na které chcete být,
na které jste sami sebou,
a tím tu cestu taky utváříte?**

**Nebo říkáte přišel/přišla jsem do tohoto bodu,
tady stojím a je to ta moje cesta, co definuje mě?**

Neříkám, že jedno je lepší nebo správnější než to druhé, ani naopak. Zkuste se na to podívat následovně.

Filozof **Julian Baggini**¹ se zamýšlí nad pojmem „pravé já“. Říká, že otázka: „Jestli existuje nějaké naše pravé já?“, je velice zvláštní. Že bychom se hned vzápětí mohli ptát: „**Jak to pravé já najdeme? Jak vůbec víme, co je to pravé já?**“

Když o někom říkáme, že „**je to v jádru dobrý člověk**“, říkáme, že ten člověk má nějaké jádro, které zůstává stejné, neměnné a pak nějaké věci kolem, které se mohou měnit a vymykat.

Občas taky hledáme to svoje jádro, **pravdu o nás samotných** – třeba v horoskopech nebo v různých osobnostních testech, a možná i vy teď čekáte, že se tuto pravdu o sobě dozvíte z Minikouče...

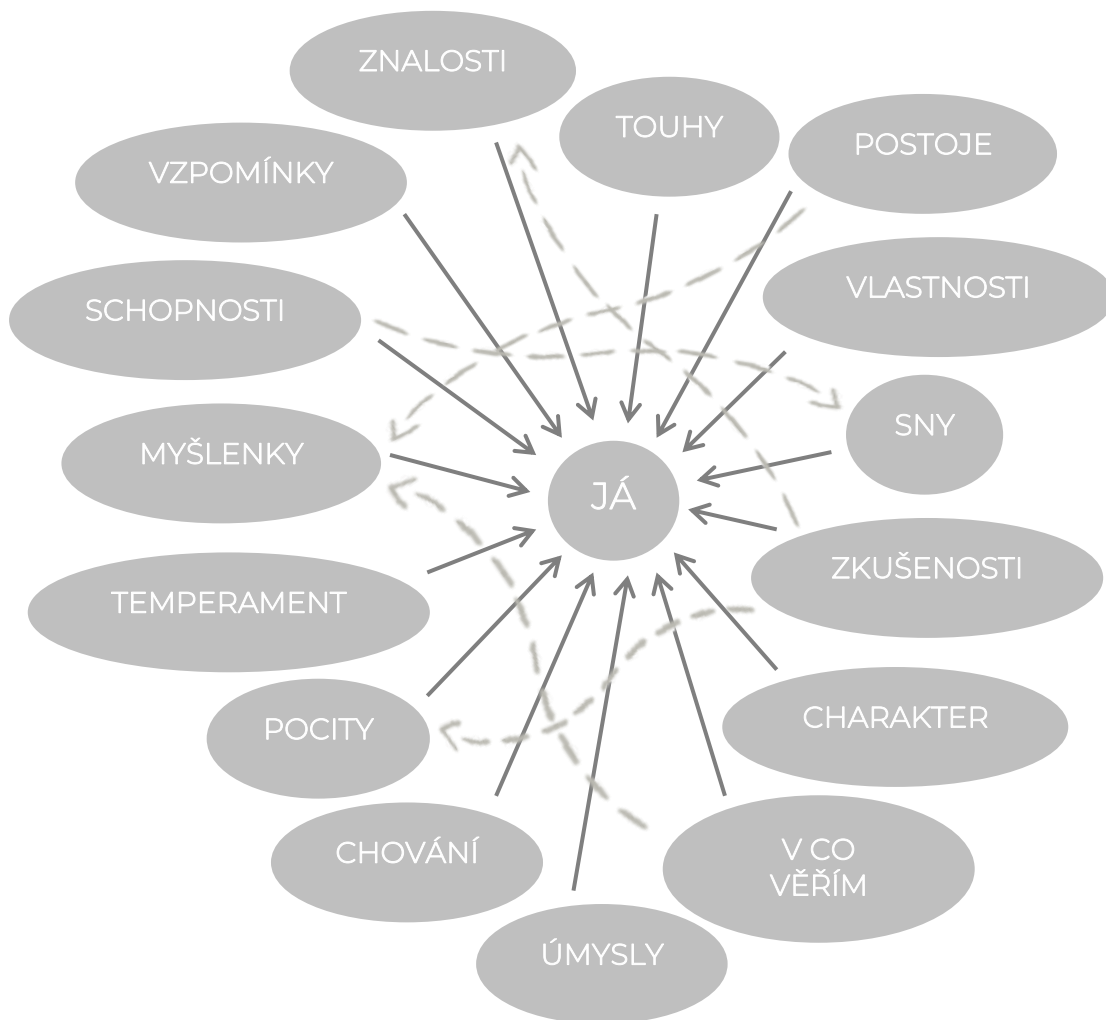
Zřejmě jsme přesvědčení, že existuje **něco, jako trvalé a neměnné pravé já, které nás definuje, nějaká esence nebo naše jádro, které má být objeveno a které nám vyjeví to, jací jsme doopravdy.**

Jenže, to naše já, není jen to jádro, jsou i ty věci kolem, které jsou vzájemně propojené, překrývají se, ovlivňují se a existují jedna v druhé.

Jsou to naše znalosti, touhy, postoje, sny, vlastnosti, zkušenosti, vzpomínky, schopnosti, myšlenky, temperament, úmysly, chování, pocity, to, v co věříme, náš charakter...

A díky tomu **vzniká to unikátní já, to, kdo jsem.**

¹ Baggini, J. *Is there a real you?* TED Talk. Dostupné 13.10.2017 z: https://www.ted.com/playlists/354/who_are_you



Děláme věci kvůli jiným věcem.

Například to, co chceme, je částečně důsledkem toho, v co věříme, a to, co si pamatujeme, je pro nás informací o tom, co známe. Spojů mezi jednotlivými složkami může být nepočítaně.

Měli bychom o sobě spíš přemýšlet jako o někom (něčem), kdo (co) se dá tvarovat, usměrňovat a měnit. Namísto hledání své pravé a neměnné podstaty.

To „pravé já“ zřejmě není to,
co existuje jen proto,
abychom to objevili.
Nýbrž sami se podílíme
na utváření toho, kým jsme.

A tak se sami sebou stáváme v uzavřeném
a nekonečném kruhu



utváření a objevování

sebe sama.

Když jste sami sebou,
cítíte to.

Všechno, z čeho se skládáte,
držíte pevně ve svých rukou
a rozumíte tomu, co prožíváte
– svůj hněv i lásku,
smutek i nadšení,
frustraci i uspokojení.

KRABICE MÉHO JÁ

Navážu na předešlou teorii jedním hravým experimentem, který jsem zažila při studiu na VŠ. V rámci sebepoznávacích seminářů jsme měli za úkol připravit **tzv. krabici svého já** – tedy vzít jakoukoliv krabici, která je nám milá a do ní dát věci, které nás vystihují, symbolizují.

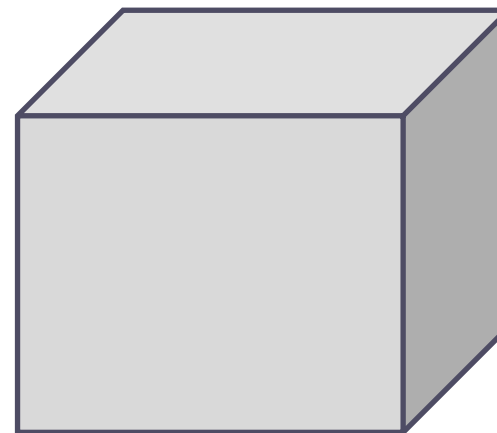
Úkol nelze pojmout dobře nebo špatně a vlastně k němu není potřeba ani dalších pokynů, jen se k němu postavit hravě a se zvědavostí, **co se sám/sama o sobě dozvím nebo jak bych symboly, které použiju vysvětlil/a někomu cizímu.**

Pro inspiraci. **Dovnitř krabice** můžete dát věci, které symbolizují váš vnitřní svět, **zvenčí** můžete dát krabici takový charakter, jak si myslíte, že vás vnímá vaše okolí. Můžete kreslit, vyrábět specifické talismany, které symboliku ponесou nebo použít věci, které pro vás mají opravdový význam ve vaší životní historii (fotky, upomínkové předměty atd.)

I **charakter krabice** má význam – může se pro vás stát jen dočasným sebepoznávacím cvičením nebo si ji můžete založit a uchovat jako „truhlu pokladů“, do které od nynějška dál budete různé významné věci přidávat.

Napište mi, jakou variantu jste zvolili, jak jste svou krabici pojali a co jste se o sobě dozvěděli ☺

simona@simonadosedelova.com



KDE SE VIDÍTE ZA PĚT LET?

Sebepoznání ale není jen o naší minulosti, o nasbíraných zkušenostech a o tom, jak s tím „kdo jsme“ nakládáme teď a tady. Sebepoznání nám zprostředkovává i kontakt s naší budoucností, s vizemi, které si nosíme ve svých představách.

Kde se vidíte za pět let?

Provokativní otázka, kterou má málokdo rád. Když zazní na pohovoru, máme někdy chuť se zvednout a odejít. Pět let je poměrně dlouhá doba, za kterou se může mnoho věcí změnit.

Těžko můžeme přesně vědět,
kde budeme a co se bude dít,
ale můžeme mít představu o tom,
jakým směrem se chceme ubírat.

Na předchozích stranách jste se věnovali tomu, jak se vaše já proměňovalo. Pohledem zpět zjišťujete, kým jste kdy byli. Na nadcházejících stranách se budete zabývat svou představou, jak chcete, aby se vaše já dál vyvíjelo.

Jaké jsou vaše cíle?

Jak by měl váš život vypadat například za pět let?

Pokud vás ke stažení tohoto materiálu na začátku motivovaly vlastní pochyby o tom

- jakým směrem se v životě dál vydat
- a jaké kroky podniknout,

právě teď je vhodná chvíle si na otázku shora soukromě, bez nátlaku a hraných ambicí, odpovědět. Nejste u pohovoru 😊

Následující dvě strany slouží jako pracovní listy k sebekoučovacímu úkolu „tzv. rychlé čtyřce²“.

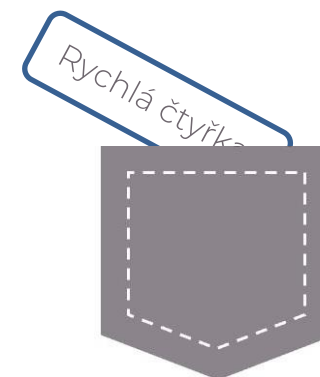
Jde o čtveřici otázek, které vás teleportují do budoucnosti a zase zpět.

Nespěchejte. Nepřeskakujte.

Odpovídejte si poctivě na jednu otázku po druhé
a své odpovědi si postupně zaznamenávejte.

² Crkalová, A., Riethof, N. [Výcvik ACE Practitioner \(interní skripta\)](#). 2016.

RYCHLÁ ČTYŘKA



1. Definujte jednou větou cíl, kterého chcete dosáhnout:

.....

.....

2. Zavřete oči a představte si, že jste ho už dosáhl/a. Představte si ten budoucí stav, jako by byl právě teď!

- Co tam vidíte?

.....

- Co slyšíte?

.....

- Co vnímáte kolem sebe?

.....

- A jakých pocitů a vjemů si všímáte v sobě?

.....

3. Jakmile budete plně ponořeni v pocitu toho budoucího, cílového stavu. Pošlete z budoucnosti vzkaz, radu nebo doporučení svému nynějšímu JÁ.

Co Vám pomohlo k dosažení Vašeho cíle?

.....

.....

.....

4. Jakmile si vzkaz zapíšete, dejte si pauzu na rozkoukání, pár hlubokých nádechů a výdechů, možná pár dřepů 😊
Cokoliv vás vrátí plně do přítomného okamžiku. Pak se zasoustředte na poslední otázku:

Co teď uděláte? Jaké dvě nebo tři konkrétní věci můžete udělat hned, abyste se k vašemu cíli vydali?

.....

.....

.....

KÝM POTŘEBUJI A CHCI BÝT?

Pokud jste se předešlému úkolu věnovali opravdu poctivě, zřejmě vám přinesl hluboká zjištění o tom, kam směřujete a jaké jsou vaše cíle. Propojte to teď všechno dohromady. Ladí vaše cíle s tím, čemu věříte a co je pro vás důležité?

Jakým typem osobnosti potřebuji být, abych svých cílů dosáhl/dosáhla?

V čem se chci zlepšit?

V jaké oblasti svého života chci být lepším člověkem?

V jakém smyslu chci růst (znalosti, myšlenky, dovednosti, fyzická kondice, vztahy, duchovní růst atd.)?

.....

Opravdu takový/taková chci vědomě být? Jsou to moje touhy?

Pokud ano.

Jakou změnu ve svém životě musím udělat,
abych takový/á byl/a nebo mohl/a být?

.....
.....
.....

Pokud ne.

Odkud pochází cíle, o jejichž dosažení usiluji?
Jsou moje nebo někoho jiného?

.....
.....
.....

NAPOJENÍ NA SVŮJ VNITŘNÍ HLAS

Všechno naše vnější chování je obrazem našeho vnitřního světa. Nemůžete disponovat silným, rozhodným hlasem, když uvnitř vás šeptá malá, nejistá dušička.

Když je naše identita svázána pouze s tím, čeho dosahujeme ve vnějším světě (výkony, výsledky, cíle) a pokud je to taky jediná cesta, jak si ověřit a potvrdit svou vlastní hodnotu, jsme odsouzeni k sebezáhubě. Žít na vysoké úrovni dosahování výsledků je neudržitelné a nesmyslné zároveň. Úspěchem a dosahováním řízený svět je nenasytitelný, nenaplnitelný, protože hned za rohem je vždy další hora.

Když v nás neexistuje prostor pro lidskost a obyčejnost, ke které bychom svou identitu mohli vztáhnout, jednoduše ztrácíme pocit smyslu a vlastní hodnoty pokaždé, když selžeme v jedné jediné věci ze svého dlouhého, ambiciózního check-listu.

Proto je důležité, aby náš pocit hodnoty byl založen na našich vnitřních pocitech a napojen na náš vnitřní hlas. Proto je důležité svůj vnitřní hlas slyšet a důvěřovat mu. Orientace na vnitřní práci se sebou nás osvobozuje od toho nechat se kontrolovat ostatními lidmi kolem nás a od toho, co vyžaduje společnost, co by se mělo, od vnějších ukazatelů úspěchu atd.

Vezměte teď všechnu energii, co posíláte ven a snažte se s ní dosáhnout svých cílů, nasměrujte ji do svého vnitřního světa a odpovězte si na otázky na následující straně.

- Žil/a jsem dnes v souladu se svým autentickým vnitřním hlasem?

.....

- Postavil/a jsem se sama za sebe?

.....

- Dělal/a jsem, co mi velelo srdce nebo jsem se řídil/a racionální úvahou, pečlivou analýzou a zůstával/a v hlavě?

.....

- Dovolil/a jsem si být chvíli v klidu a tichu, abych slyšel/a sám/sama sebe?

.....

- Dovolil/a jsem si, odpojit se od všech externích tlaků?

.....

Tohle všechno jsou naši vnitřní ukazatelé úspěchu. Když přestaneme chodit s nataženou rukou a hledat naplnění venku, když se postaráme o naplnění svých potřeb, o svou spokojenost, přestaneme být zklamaní z toho, že někdo nenaplnil naše potřeby.

POSLEDNÍ DVĚ SEBEPOZNÁVACÍ CVIČENÍ

Blížíme se do finále. Pokud jste Minikouče přelouskali od začátku až sem a popracovali si se všemi úkoly najednou, věřím, že se Vám teď vaří hlava. 😊 **Není toho málo, co o sobě člověk může objevovat.** Nabídnu vám teď jedno cvičení, které vám pomůže shrnout všechna zjištění o tom, kdo jste, do pár vět, možná i do jedné jediné. A nakonec jeden závěrečný, reflektivní úkol.

INDIÁNSKÉ JMÉNO

V pohádkách se můžete potkat s tím, že indiáni své jméno tvoří podle toho, co v životě dokázali, zažili nebo co dělají apod. Takové jméno může znít třeba takto: *Jsem ten, který skolil tygra jedním šípem. Jsem ta, která zpívá luně, když se slunce kloní k obzoru.* To o nich totiž vypovídá víc, než kdyby se jmenovali prostě Honza. (Nic proti Honzovi samozřejmě. 😊)

Vytvořte teď své vlastní indiánské jméno. Jak by znělo, abyste opravdu cítili, že ladí s vaší životní cestou, náladou, posláním?

Jsem ten, který / ta, která

.....

.....

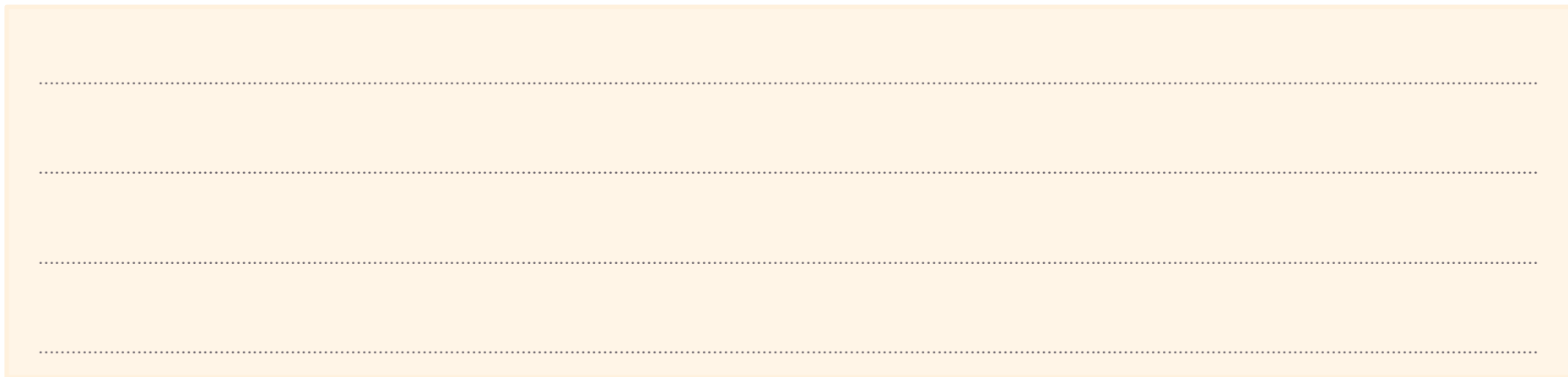
REFLEXE

Pokud Vás v průběhu čtení Minikouče a zpracování úkolů občas napadaly otázky: *Proč se tím vším mám zabývat? Proč pořád dokola řešit, kdo jsem? Proč se na to dívat z tolika úhlů? Na co mi to je?*

Řeknu Vám důvod. Je to o SMYSLU. Je to o rozdílu v přístupu **hledat smysl vs. dávat věcem smysl**. Nečekat, až smysl přijde, jakoby šel kolem na procházku, zakopl a spadl nám přímo do klína. Ejhle, tady je. :-) Ale dávat svým činům a rozhodnutím smysl - tím, jak je chápeme, s jakým záměrem do nich vstupujeme nebo svou připraveností vzít si z toho, co se odehraje, nakonec nějaké poučení, závěr.

Nabízím Vám tedy závěrečnou reflektivní otázku:

Jak nebo čím díky tomu všemu, čím jste, můžete obohatit svět kolem sebe?





JSTE V CÍLI! CO DÁL?

Odpověď na otázku: „Kdo jsem?“, teď znáte možná lépe než kdy dřív, ve svých rozhodnutích teď můžete zřetelně vidět jaké hodnoty vás k nim vedou. A snad jste se taky zbavili pochyb o tom, kam v životě směřujete a máte lepší představu o tom, jaké kroky na své cestě dál podniknout.

Nadchlo vás hledání vlastních opěrných bodů, vnitřního klidu a svobody? [Vydejte se ještě dál](#). Posilujte své sebevědomí.

Sebevědomí je totiž vnitřní síla a nemá nic společného s namyšleností, sobectvím, neomylností nebo arogancí.

Věnujte se sebepoznání a sebekoučování záměrně, ne nahodile.

Věnujte pozornost tomu, do čeho investujete
svůj čas a energii, a kam se ubírají vaše myšlenky,
protože, to všechno vás definuje.

Bývá to právě čas a my sami, s čím bojujeme,
když se snažíme vymyslet, jak to všechno skloubit dohromady:

- propracovat se k úspěchu, finančnímu zajištění
a nechat po sobě smysluplný odkaz,
- skvěle pečovat o rodinu, o děti i rodiče,
udržovat vřelé partnerské i přátelské vztahy
- a vyšetřit si chvilku času taky pro sebe,
pro své zájmy, rozvoj, vzdělávání, zábavu i odpočinek.

↓↓↓ Pokud vás zajímá, jak to skloubit dohromady, začněte na blogu ↓↓↓

Jak by se vám žilo, kdybyste uměli v klidu pracovat, milovat a užívat si života?

>>Čtěte tady.<<

A kolik starostí by vám ušetřilo, kdybyste dělali to, co umíte a ne to, co neumíte?

>>Přečtěte si článek tady.<<



Kdyby existoval způsob,
jak nadobro vyřešit problémové situace,
ze kterých odcházíte opakovaně poražení,
chtěli byste ho znát?

Osvojte si ho v
online seriálu
[Sebekoučování.](#)

Motivaci, sílu a inspiraci, můžete čerpat taky
na [Facebooku Work Love Enjoy](#) nebo na [Instagramu](#)

Simona