

#2 KDO JSEM

PRACOVNÍ SEŠIT K E-BOOKU

Jak se zbavit CHAOSU

a získat svobodu a bohatství

Copyright © 2016, Hana Trnčáková, Svoboda v pořádku

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být reprodukována nebo šířena třetím stranám v jakékoli formě bez písemného souhlasu autora.

KDO JSEM

Jak se cítím?

Při všem, co děláte v průběhu dne si pokládejte tuto otázku.

Co všechno pod touto otázkou najdeme a co pozorovat:

- Jakou mám náladu?
- Co cítím v těle?
- Co vyzařuji? Jak na lidi působím? Odpovídají má slova řeči mého těla?
- Je mi daná činnost příjemná?
- Proč ji vlastně dělám?
- Dělám ji proto, že mě baví a naplňuje?

- Co mi přináší?
- Dělán ji kvůli druhým, protože jim chci vědomě pomoci, nebo si to ani moc neuvědomuji a dělám to protože se chci někomu zavděčit a toužím po ocenění?

Rodina - vzorce chování a přesvědčení

Když se chováte jako vaši rodiče, položte si tyto otázky:

- Co se mi z toho líbí a co ne?
- Co z toho chci změnit?
- Proč tomu tak je?
- Co si to vlastně předáváme z generace na generaci?
- Jaká zakořeněná přesvědčení v naší rodině máme?

Silné stránky

Uvařte si čaj, pusťte si příjemnou hudbu nebo vyrazte do lesa. Vezměte si tužku a papír a pište, co vás napadne jako první. K otázkám se vracujte znovu a znovu, dokud si nebudete jisti, že jste si zapsali úplně vše.

- Mám nějaký jedinečný talent? Jaký?
- Při čem ztrácím pojem o čase?
- Co mi jde lehko?
- Co mě vlastně BAVÍ?
- Co mě bavilo jako malou holku? V pubertě?
- Co je moje vášeň?
- Jaké jsou mé silné stránky?

Jak mě vidí moji nejbližší

Požádejte vaše nejbližší o zpětnou vazbu:

- Ráda bych věděla, kdo v tvých očích jsem... napiš úplně vše, co ti přijde na mysl.
- Co na mně obdivuješ?
- S čím ti pomáhám?
- V čem vidíš mé silné stránky
(co mi jde lehce, v čem vynikám apod.).
- Mé slabé stránky...
- Jak bys mě popsala, kdybys mě měla představit někomu blízkému:

Kdo jsem, co dělám (prosím o pozitivní i negativní popis – nebudu si to brát osobně, a hlavně mi to ukáže, v čem bych měla na sobě zapracovat :)

Slabé stránky

Sepište si seznam věcí, na kterých máte zapracovat, a co chcete ve svém chování změnit.

- Co mě brzdí? Co mi nejde?
- Co nechci dělat?
- Které činnosti/návyky mě oddalují od mých snů a cílů?
- Co můžu na někoho delegovat, v čem můžu někoho požádat o pomoc?

Vzory a zrcadlo

Na druhých se nám líbí to, co máme ukryto v sobě.

Zamyslete se i vy, kdo je vaším hrdinou, a zjistíte o sobě věci, které jste o sobě možná ani netušili.

- Kdo mě inspiruje?
- Kdo je mým hrdinou?
- Co se mi na něm líbí?
- Jak dělá to, co dělá?

Když se vám něco na druhém nelíbí a máte tendenci ho odsuzovat, doporučuji vést se sebou tento rozhovor:

- Co mi to zrcadlí?
- Proč mě to štve?
- Kdy se chovám podobně? V jakých situacích a ke komu?

Smysl a vize

- CO BYCH DĚLALA, KDYBY BYL PŘEDE MNOU POSLEDNÍ ROK MÉHO ŽIVOTA?
- Co chci, aby o mně napsali na náhrobní kámen?
- Co chci, aby se o mně psalo na Wikipedii?

Po čem toužím?

- Co je účelem mého života?
- Co chci světu přinést? Jaký je můj vklad?
- Proč chci svůj život prožít právě takto?
- Co je pro mě důležité?
- Co je motivací mých činností a snah?

- Co chci nebo se snažím dokázat?
- Jakou hodnotu chci dostávat?
- Co bych doopravdy chtěl(a)?
- Co bych dělala(a), kdyby peníze nehrály žádnou roli?
- Jak bych doopravdy naložil(a) se svým životem?
- Proč je to pro mě důležité?

Moje vztahy

Jsme tím, s kým trávíme čas, a i výše naší odměny je průměrem odměny pěti našich nejbližších přátel.

- S kým nyní trávím čas a proč?
- S kým chci trávit čas a proč?

Můj životní styl

- Vyjadřuje mé zaměstnání opravdu to, proč tu jsem?
- Jakou kvalitu života chci?
- Na čem mi záleží?
- Jak vypadá můj den?
- Měsíc?
- Rok?
- Vyjadřuje to můj dům, přátelé a práce?

Hodnoty

- Jaké hodnoty jsou pro mě v mém životě důležité? Jaké morální principy uplatňuji?
- Co myslím těmito hodnotami?
- Co pro mě znamenají?
- Co se musí stát, abych zjistila, že jsou moje hodnoty uspokojené a naplněné?

Vize

- Co chci dělat za 5, 10 let?
- Jak bude vypadat, znít, chutnat můj dlouhodobý úspěch?
- Kdo budu?
- Co budu dělat?
- Jakou nejlepší budoucnost si umím pro sebe představit?
- Co všechno chci ve své ideální budoucnosti mít?
- Kdo jsem?
- Jak se cítím?

- Jaké mám talenty/dary?
- Jaké vlastnosti?
- Jak vypadám?
- Jaký je můj životní styl?
- Jak žiji?
- Jaké jsou mé vztahy?
- S kým trávím čas?
- Co je má práce, mé poslání?

- O čem sním?
- S kým spolupracuji?
- Po čem toužím?

Cíle

- Čeho konkrétně si přeji dosáhnout v příštích 12 měsících?

Role a zodpovědnosti

- Jaké role ve svém životě aktuálně zastávám? V rodině, v práci, v partnerském vztahu?
- Za co v těchto rolích zodpovídám?

- Jak jsem sám spokojený (sama spokojená) s tím, jak se mi daří tuto roli naplňovat?
- Když se na sebe podívám očima svého partnera, dítěte, kolegy, ředitele – jak svou roli hodnotím? Jak se lidé se mnou cítí? Zním jejich potřeby?

Projekty

- Jaké konkrétní projekty mě čekají v následujícím roce?

Komunikace - pravidla

1. PŘESTAŇ ŠKODIT SLOVEM

- Mluv jako osobnost.
- Říkej jen to, co si myslíš.
- Vyhýbej se užívání slov proti sobě nebo k pomlouvání druhých.
- Užívej sílu slova ve jménu pravdy a lásky.

2. NIC OSOBNĚ

- Nikdo nedělá nic kvůli tobě.
- Přestaň se zabývat názory druhých lidí.
- Co druzí říkají a dělají, je projevem jejich vlastní situace a snů.

3. ŽÁDNÉ DOMNĚNKY

- Buď odvážný a vyjadřuj svá přání, ptej se na to, na co chceš znát odpověď.
- Vyjadřuj, co skutečně chceš.
- Komunikuj s ostatními, jak nejlépe dovedeš = jasně, aby ses vyhnul zbytečným nedorozuměním, dramatům a napětím.

4. DĚLEJ VŠE, JAK NEJLÉPE DOVEDEŠ

- To nejlepší z tebe závisí na tom, JAK SE CÍTÍŠ.
- Za jakýchkoli okolností dělej vše, jak nejlépe dovedeš. Nic víc, nic méně. Vyhneš se tak zbytečným soudům a pocitům lítosti.

5. BUĎ SKEPTICKÝ, ALE NASLOUCHEJ

- Přestaň věřit sám sobě i komukoli jinému.
- Pochybuj o všem, co slyšíš. Je to skutečně PRAVDA?
- Naslouchej záměru, který je skryt za slovy. Jedině tak porozumíš skutečnému poselství.

6. BUĎ LOAJÁLNÍ

- Pokud se stane, že o někom řekneš něco, co jsi mu ještě nesdělil osobně, sděl mu to sám – jinak se to dozví od někoho jiného.

Často si ani neuvědomujeme, že vlastně pomlouváme. Někdo se nás na někoho zeptá a my jen nevědomky chceme uvolnit napětí, které jsme v sobě drželi. Pokud se tak stane, je důležité, abychom to nezapomněli říct osobě, o které se mluví. Přejdeme tak ztrátě důvěry.

Zdroj: Don Miguel Ruiz – Čtyři dohody, Pátá dohoda