

YOURSELF
The guide to find your true self

OSOBNÍ KOMPAS

CESTA K SOBĚ

Oliver



Copyright © 2024 yourself.guide
www.yourself.guide

Všechna práva vyhrazena. Žádná část elektronické či tištěné verze tohoto dokumentu nesmí být reprodukována, distribuována nebo přenášena v žádné formě ani žádnými jinými prostředky, včetně fotokopírování a nahrávání; elektronickými ani mechanickými metodami nebo jinými systémy pro ukládání a sdílení dat bez předchozího písemného souhlasu autora. Neoprávněné užití tohoto díla je porušením autorských práv a bude trestně stíháno. Dokument obsahuje bezpečnostní prvky, díky kterým je možné detekovat nelegální distribuci.

V případě jakýchkoli dotazů napiště na emailovou adresu dotazy@yourself.guide



OBSAH

1. KAPITOLA	DARY	12. KAPITOLA	ENERGIE
2. KAPITOLA	ÚSPĚCHY	13. KAPITOLA	FLOW
3. KAPITOLA	ZÁVAŽÍ	14. KAPITOLA	PRÁCE
4. KAPITOLA	NEÚSPĚCHY	15. KAPITOLA	MEMENTO MORI
5. KAPITOLA	JEDINEČNOST	16. KAPITOLA	KÝM CHCI BÝT
6. KAPITOLA	STRACHY	17. KAPITOLA	STÁŘÍ
7. KAPITOLA	REZONANCE	18. KAPITOLA	ŽIVOTNÍ PLÁN
8. KAPITOLA	HODNOTY	19. KAPITOLA	ŠTĚSTÍ
9. KAPITOLA	ŽIVOTNÍ ROLE	20. KAPITOLA	AKCESCHOPNOST
10. KAPITOLA	AUTENTICITA	21. KAPITOLA	MOJE ZAHRADA
11. KAPITOLA	ČAS PRO SEBE	22. KAPITOLA	NÁSTĚNKA

PŘEDMLUVA

Na několika málo listech papíru vznikla pod hrotem obyčejné tužky první verze Kompasu. V té době se nejmenovala Kompas a upřímně, ani tak nevypadala. Byla to spíše změt osobních poznámek a nápadů, jak pracovat s důležitými životními tématy. Postupem času však vznikla uchopitelná struktura načrtnutých témat, na kterou později navázalo i detailní zpracování smysluplných příběhů a otázek. Od té doby začal mít Kompas jasně viditelné kontury. A právě v tuto chvíli se zrodila smělá myšlenka, že když dokáže inspirovat v nasměrování životní cesty jednoho člověka, dokáže to i u mnoha dalších. Od prvního napsaného slova uběhlo mnoho tisíc hodin, během kterých bylo provedeno mnoho změn, konzultací, úprav a rozšiřování. Investovaná energie nakonec přirozeně vyústila ve zhmotnění tohoto pracovního sešitu.

Nyní už ho držíš v ruce ty. Je tvůj. Nechť je tvým spolehlivým a dlouhodobým navigátorem v rozbouřeném moři života, ke kterému se budeš vracet a kontinuálně ho vylepšovat. Věnuj mu proto nyní dostatek pozornosti a péče, protože čas, který nyní investuješ se ti v budoucnu mnohonásobně zhodnotí. Cokoli tě venku rozhodí, tenhle parták ti vždy připomene, co je pro tebe opravdu důležité. Veď své kroky těmito tématy s otevřenou myslí a bez přehnaných očekávání. Buď sám k sobě upřímný, netlač na pilu a nech si na to čas a klid. Měj na paměti, že ti kompas může ukázat směr, navést tě na cestu, ale kroky vstříc šťastnému a naplněnému životu jsou jen na tobě.

Objev autentickou a celistvou verzi sebe sama a žij svůj život, jak nejlépe dokážeš!

tým yourself.guide

JAK S KOMPASEM PRACOVAT

Vítej na prvních stránkách Osobního kompasu. Držíš v ruce mocný nástroj, avšak záleží jen na tobě, jaký smysl mu vdechneš, kolik času mu věnuješ a kam se díky tomu v životě posuneš. Bude totiž přesně tím, co z něj ty uděláš. Abychom ti pomohli maximálně využít potenciál tohoto pracovního sešitu, připravili jsme několik doporučení, jak s ním pracovat:

- #1 Definuj svůj záměr, se kterým otvíráš tento pracovní sešit. Čemu budeš věnovat pozornost, to bude růst.
- #2 Nech si na práci s Kompasem dostatek času. Opakovaně se k němu vracej a kontinuálně ho rozšiřuj.
- #3 Netlač na pilu. Čím více budeš tlačit, tím větší tlak se ti vrátí zpět. Uvolni se a nech se unášet přirozeným proudem.
- #4 Neměj přehnaná očekávání. Jdi do toho s čistou myslí, otevřeným srdcem a věř, že ti Kompas přinese přesně to, co v danou chvíli nejvíce potřebuješ.
- #5 Neměj výčitky. Společně jsme součástí většího systému a vše se děje z nějakého konkrétního důvodu.
- #6 Začni postupně, od začátku do konce. Nebo si posloupnosti vůbec nevšímej a zaměř se na kapitolu, která s tebou nejvíce rezonuje. Je to tvůj pracovní sešit a je jen na tobě, jakým způsobem s ním budeš pracovat.
- #7 Zamysli se nad životními tématy v Kompasu ze všech možných stran. Ponoř se hluboko, až k podstatě každého tématu a udělej to nejlepší, co v tuto chvíli dokážeš.
- #8 Piš, kresli, škrtej, přemýšlej, mluv, zpívej, směj se. Každá stránka ti vytváří prostor pro zhmotnění tvých myšlenek a pocitů. Prožij si to a užij si to.

Můj záměr:



"Poznání sebe sama je počátkem veškeré moudrosti."

Aristoteles



DARY

1. KAPITOLA

PŘÍBĚH

Všichni v sále mají napnuté uši. Netuší, že jsou přítomni tak významnému objevu. Albert Einstein zrovna dokončuje představení svých rovnic, které v budoucnu nahradí Newtonův gravitační zákon. O rok později Einstein předpovídá existenci gravitačních vln, které se vědeckému týmu aLIGO podaří přímo detekovat ze srážky dvojice černých děr až o sto let později.

Přesuňme se nyní do Berlína. Píše se rok 2009, na tamním Mistrovství světa v atletice právě Usain Bolt doběhl svůj stometrový sprint. Celý stadion šílí. Na světelné tabuli totiž svítí čas 9,58 s se slovy „nový světový rekord“.

Dnešní noc v Los Angeles je opravdu výjimečná. Na pódiu stojí Beyoncé a přebírá si již čtvrtou sošku zlatého gramofonu. Na jubilejním 65. ročníku Cen Akademie do své sbírky přidává další čtyři Ceny Grammy a stává se tak doposud nejocěňovanějším umělcem s celkovým počtem 32 ocenění.

Dokážete si představit, že by plachý Einstein zpíval před deseti tisíci fanoušky? Nebo že by Beyoncé zaběhla světový rekord ve sprintu? Možná ano. Nevím. Čím jsem si ale jistý je to, že každý z nich našel a naplno využil své přirozené dary.



DARY

1. KAPITOLA

1. Jsem velmi přítomný člověk a nezasekávám se příliš v obavách z budoucnosti nebo v nostalgické minulosti. Užívám si život teď a tady. Řekl bych taky, že jsem sdělil přirozenou starost o ostatní. Rád pomáhám lidem. Jsem hodně empatický, i když mívám problémy to poskládat do vět.
2. Jsem dobrý v číselech a programování a ve sportech taky nejsem levý.
3. Snadno se naučím řešit matematické problémy a snadno se oddám užívání si přítomnosti, s čímž má spousta lidí problémy.
4. Využívám své nadání na programování. Dlouho jsem teda nevěděl, že nějaké mám. Šel jsem to na školu prostě zkusit a dnes to aktivně využívám v práci.
7. Většinu z nich využívám, ale mohl bych se posunout v empatii a naučit se víc mluvit.

OTÁZKY

1. Jaké jsou tvé životní dary? **2.** Co považuješ za své největší nadání nebo talent? **3.** Co se rychle a snadno naučíš, zatímco ostatní s tím mají potíže? **4.** Která z tvých schopností nebo dovedností ti přijde natolik přirozená, že ji bereš jako samozřejmost, ale ostatní ji obdivují? **5.** Které dary aktivně využíváš? Které dary aktuálně moc nezapojuješ? **6.** Jakým způsobem své dary v životě využíváš? **7.** Jak můžeš své dary naplno využít? Jaké kroky pro to můžeš udělat? **8.** Jaký se budeš cítit, když budeš své dary naplno využívat?

ÚSPĚCHY

2. KAPITOLA

PŘÍBĚH

Na první pohled jsou dnes sociální sítě plné krásných, šťastných a úspěšných lidí. Mezi teenagery a mladými dospělými se však každoročně zvyšuje počet depresí a sebevražd. Jednou z příčin tohoto nárůstu je srovnávání se s ostatními – s kamarády, známými osobnostmi, filmovými hvězdami, sportovci, influencery apod. Jaké jsou však reálné životy známých a slavných? Kdo ví! Důležité je si uvědomit, že všichni nemáme stejné startovací podmínky. Nežijeme na stejném místě, nemáme stejnou rodinu, zázemí, výchovu nebo příležitosti. Proto jediné vypovídající srovnání je pouze s tvým včerejším já. Zaměř se v této kapitole jen na sebe a znameň si zde každý sebemenší úspěch. Nezapomeň doplnit všechny podstatné detaily okolo.





1. Za mě je to upřímně být šťastný. Prožít opravdu naplněný život a mít možnost říct na konci, že jsem se narodil od ostatních nebál vystoupit a udělat ta děsivá rozhodnutí. Že jsem vyzkoušel spoustu věcí a zažil spoustu skvělých věcí a že jsem měl možnost sdílet to s lidmi, kteří jsou mi nejbližší. ♥
2. Řekl bych, že velkým úspěchem bylo zjistit, co mě baví na profesní úrovni. Přišel jsem k programování trochu jako slepý k houslím a teď si to nedokážu představit bez toho. Dalším úspěchem na poli práce byl můj poslední projekt, který naší firmě uvolnil cestu na další zahraniční trh a šéf mi přidal ještě víc peněz. Úspěch v rámci osobní roviny vidím tam, že jsem dokázal zůstat v kontaktu i s otcem a že ho přijímám takového, jaký je a mezitím se učím nastavovat si hranice, což je pro mě velké téma. Taky jsem po škole na rok vycestoval a projel snad celou Evropu. Byl to zatím můj nejvíce dobrodružný zážitek a zároveň výstup z komfortní zóny. Za nějakou dobu se chystám na USA a pak do východní Asie.
3. Naučil jsem se vyskakovat ze své komfortní zóny a říkat věcem "ano". Zjistil jsem, jak důležité je začít naslouchat sám sobě. Dřív jsem byl taky hodně ztracený a nerozhodný. Ted' se sice občas trochu ukvapím, ale ta rozhodnutí dělám a dělám je dřív, než je pozdě. A taky jsem se odnaučil bát se dělat chyby. ☒

OTÁZKY

1. Jaká je tvá definice úspěchu? **2.** Co jsou tvé osobní úspěchy a životní vítězství? **3.** Kam a jak ses posunul/a? Kým jsi byl/a v minulosti a kým jsi dnes? Co se ti povedlo? Na co jsi hrdý/á? **4.** Jaké nepříjemné situace jsi zvládl/a? Jaké překážky jsi překonal/a? Jak jsi to dokázal/a? Co a kdo tě ve tvém snažení podporoval? **5.** Ke každému úspěchu doplň, jak ses při něm cítil/a, co přesně přispělo k tomu, že jsi to zvládl/a. **6.** Jaká ponaučení ti to přineslo? Jak můžeš své úspěchy využít do budoucna?

ZÁVAŽÍ

3. KAPITOLA

PŘÍBĚH

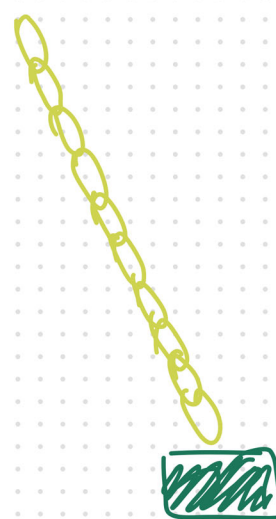
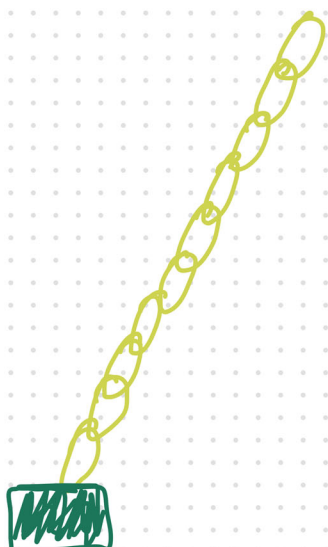
Je krásné slunečné odpoledne. Obloha je bez jediného mráčku a na stromě se nehne ani lístek. Je absolutní bezvětří. Představ si nafouklý horkovzdušný balón, který stojí na krásně střížené zelené louce. Je vážně obrovský. Plachta balónu hraje všemi možnými barvami. Jsou na ní otisknuty všechny barvy života. Představují tvé sny, vize, cíle. I když už je naplněný teplým vzduchem, stále nemůže vzlétnout k obloze. U země ho drží několik velkých těžkých pytlů naplněných mokrým pískem. Od každého pytle je napnutý hrubý provaz, který je pevně přivázaný ke koši balónu. Je to závaží, díky němuž se nemůže balón odpoutat od země. Každý z nás má ve svém životě takové pytle s mokrým pískem, které ho brzdí. Mohou to být strachy, obavy, nízké sebevědomí, rodinné vztahy, životní podmínky a mnoho dalších.





ZÁVAŽÍ

3. KAPITOLA



1. Určitě je to ten blok z vyjadřování se. Dojí se to i se sebe prezentací, takže pohovory do prvních prací byly peklo. Brzdí mě to v tom ukázat světu, že moje osobnost jde za hranice "flegmouše" a že mám taky emoce. Zároveň se mi blbě prezentují mé silné stránky a má osobnost celkově, takže navazování nových kontaktů, ať už osobních či pracovních, bývá dost komplikované. Dál je to nižší sebejistota ve vztahu k otci. Ten si nemyslí, že jsem dostatečný "muž", a i když obecně dost sebejistý jsem, tak se to vytrácí, jakmile se vidím s ním.
2. To mluvení o pocitech mám podle mě z toho, že se o tom v rodině moc nemluvilo. Nikdy jsme si jen tak nesedli a nezeptali se jeden druhého "Jak se cítíš? Děje se něco, co tě trápí?". Takže jsem se to asi prostě nenaučil. Ta nejistota být "mužem" plyne z přísné výchovy a pochybností mého otce, které jsem nechtěně převzal za své. Je to těžké.
3. Rozhodně stud a obavy z mluvení a seznamování se a pak pocity viny ohledně otce a toho, že nesplňuji jeho očekávání. Nemá takového syna, kterého si přál.
4. Přemýšlel jsem, že bych mohl začít chodit na kurzy řečnictví, a tím zlepšit svou sebe prezentaci. Nevím, jak ale vyřešit tu část mluvení o emocích. Trochu mi v tom pomáhá Olívie, která je sice velmi opatrná komu co sděluje, ale jsme nejlepší kámoši od dětství a ta má fakt slovní zásobu ohledně emocí. A jak vyřešit otce, to kdybych věděl. Kamarád mi doporučil psychoterapie, ale to nevím.

OTÁZKY

1. Jaká jsou tvá závaží? Jak přesně vypadají? Jak se ve tvém životě projevují? Jakým konkrétním způsobem tě v životě brzdí? **2.** Odkud pochází tvá závaží? Kde vznikla? Jaká je jejich příčina? Jakým způsobem můžeš příčinu svého závaží objevit a dále s ní pracovat? **3.** Jaké pocity v tobě tvá závaží vyvolávají? **4.** Jak můžeš tvá závaží zmírnit nebo zcela uvolnit? **5.** Vybav si tíhu, kterou jsi už uvolnil/a. Co ti k tomu pomohlo? Jak jsi to udělal/a? Jaký to byl pocit? **6.** Co ti vzniklá situace měla ukázat? Kam tě měla nasměrovat? Jak to můžeš využít ve svůj prospěch?

NEÚSPĚCHY

4. KAPITOLA

PŘÍBĚH

Přesuňme se nyní na začátek 20. století. Amerika je uchvácená němým animovaným filmem o králíkovi Osvaldovi, kterého vytvořilo studio Walta Disneyho pro Winkler Pictures a Universal Studios. Na vrcholu popularity animované postavičky však partneři Disneymu oznámí, že k sobě přetahují většinu jeho animačního personálu a sdělí mu, že budou pokračovat bez něho. Je to zdrcující rána. On je však takové povahy, že dokáže z nepříjemné situace udělat příležitost. Společně se zbytkem věrných výtvarníků začali vymýšlet vlastního animovaného hrdinu. Podobně jako u předchozí postavičky vytvořil Ub Iwerks vzhled, zatímco Walt Disney jí svým hlasem vdechl duši. Hruškovité tělo, kulatá hlava, tenké končetiny – ikonický Mickey Mouse spatřil světlo světa. V průběhu let se z něj stala jedna z nejznámějších animovaných postav, kterou dnes zná celý svět. Walt Disney později prohlásil: „Možná si to neuvědomujete, když se to stane, ale kopnutí do zadku pro vás může být to nejlepší na světě.“ Podívej se na své neúspěchy a proměň je ve své zdroje příležitostí.



NEÚSPĚCHY

4. KAPITOLA

13.

1. Asi to bude fakt, že mě málem vyhodili z vysoké školy, protože jsem seriózně nezvládl termíny pár projektů. Jsem fakt špatný na time management a tam se to projevilo. Ted' mám naštěstí v práci asistentku, která mi tyhle věci hlídá. Pak taky první dva pohovory do prací po škole, které skončily fiaskem právě kvůli mé nervozitě a tehdy i úplné neschopnosti odprezentovat se. Velkým neúspěchem je i můj momentální vztah, který se nám pomalu rozpadá. I když jsem dělal, co jsem jí na očích viděl, není to dost. Posledních pár měsíců se hodně hádáme nebo spolu moc nemluvíme.
2. Tehdy na výšce dost mizerně. Měl jsem hrozný strach, že mě opravdu vyhodí a co pak. U těch pohovorů jsem cítil vyložené ponížení a ted' ve vztahu cítím beznaděj.
3. Ztratil jsem perfektní pracovní příležitost, u které jsem mohl vycestovat do zahraničí každého půl roku a dělal bych pro fakt velké projekty. To mě hodně mrzelo. Teš ve vztahu mám pocit, že ztrácím kus sebe.
4. Najal jsem si asistentku, která hlídá všechny důležité termíny projektů a meetingů. Co se mluvení týče, tak dnes se fakt zaregistruju do minutového řečníka a co se vztahu týče, tak tady jsem se ještě asi nepoučil.

OTÁZKY

1. Jaké jsou tvé neúspěchy? Jak přesně vypadaly? Jaké klíčové faktory je způsobily? **2.** Jak ses při neúspěchu cítil/a? **3.** Co jsi při neúspěchu ztratil/a? Co ti neúspěch přinesl? Před čím horším tě mohl neúspěch ochránit? Co ti vzniklá situace měla ukázat? Co sis díky tomu uvědomil/a? Kam tě posunul? **4.** Jaké ponaučení si můžeš z každého neúspěchu vzít? Co bys udělal/a stejně? Co bys příště udělal/a lépe? Jak můžeš z tvých neúspěchů vytvořit příležitost?

JEDINEČNOST

5. KAPITOLA

PŘÍBĚH

Objev DNA je považován za jeden z největších objevů dvacátého století. Celá dvoušroubovice je nositelem genetických informací o člověku. Je složena z několika prvků, ale informační funkci nesou nukleonové báze, které značíme pomocí 4 písmen. Celkově okolo 3 miliard znaků. Je to jeden z největších zázraků přírody. Lze si to představit jen těžko, ale zkusme to. Když bys na jednu stránku A4 napsal/a 5 000 písmen, musel/a bys vytisknout 600 000 stránek, které by vážily stejně jako velký osobní automobil. Aby člověk stejným písmem popsal všechny tyto stránky, musel/a by psát 60 slov za minutu, 8 hodin denně, po dobu asi 50 let! Pouze 2 400 stránek z 600 000 nás odlišuje od ostatních lidí. Znamená to tedy, že jsme z 99,6 % všichni stejní. Zamysli se, jaká je tvá unikátní kombinace darů, úspěchů, uvolněných závaží, transformovaných neúspěchů, schopností a zkušeností, která tě odlišuje od ostatních.





JEDINEČNOST

5. KAPITOLA



- Podle mě v tom, že jsem tady vždy pro své blízké, že opravdu rád pomůžu a nečekám nic nazpět. Zároveň mám talent na proměňování projektů sepsaných na papíru do funkčních webů a aplikací. Je se mnou zábava a přiměřu lidi se aspoň na chvíli zastavit, což většinou potřebují.

↳ nádech, výdech

- Často se mě ptají na věci spojené s financemi, protože krom programování rozumím také ekonomii a ekonomice.
- Narozdíl od většiny se opravdu hluboce zajímám o ostatní lidi.
- Řekl bych, že nevyužívám celý svůj potenciál.
- Asi bych cítil větší smysl v tom, co dělám a cítil se tak naplněnější.



OTÁZKY

1. V čem tkví tvá jedinečnost? **2.** Co je tvůj jedinečný soubor dovedností a zkušeností? **3.** Jak a v čem se projevuje? **4.** Na co se tě lidé často ptají o radu nebo pomoc? **5.** V čem se odlišuješ od ostatních? **6.** Jakým způsobem aktuálně využíváš svou jedinečnost? **7.** Jaký bys měl/a pocit, když bys naplno využil/a vše, co máš k dispozici? **8.** Kde a jak můžeš svou jedinečnost naplno využít? **9.** Jaké aktivity nebo projekty bys mohl/a začít, abys naplno využil/a svou jedinečnost?

STRACHY

6. KAPITOLA

PŘÍBĚH

Strach je jednou z vývojově nejstarších emocí člověka. Je součástí automatického systému, který nás má chránit před nebezpečím a zajistit nám přežití ve vnějším světě. V mnoha částech světa však nemusíme denně řešit přímé ohrožení života, a i přes to velká část populace denně prožívá různé formy strachu. Pojďme si nejprve uvést na pravou míru co vlastně prožíváme. Strach se vztahuje ke konkrétnímu podnětu a situaci, zatímco úzkost je forma strachu, která není jasně ohraničená nebo je ohraničená, ale je vysoce nepravděpodobná. Ve skutečnosti tak nereagujeme na přímé nebezpečí, ale spíše na to, co přichází z našich vzpomínek, představ a konstrukcí. Potvrzují to i 2 000 let stará slova moudrého stoika Senecy: „V představách trpíme častěji než ve skutečnosti.“

Na druhou stranu je přítomnost strachu v určitých situacích zcela normální a přirozená. Potvrzuje, že jsme živí tvorové. Využij strach a úzkost v situacích, kde nejde o život, ve svůj prospěch. Může to být tvůj vnitřní kompas, který ukazuje možnost vystoupit z komfortní zóny, učit se, zlepšovat se a růst. Poznej formu svých strachů a reakce, které v tobě vyvolávají. Nauč se je zvládat a využij je ve svůj prospěch.





STRACHY

6. KAPITOLA



1. Upřímně se moc často nestrachuju. Když už jo, mívám obavy o to, jestli bych neměl víc přemýšlet o budoucnosti. Více plánovat, stát nohama na zemi. Jestli v té přítomnosti nejsem až moc. A taky jsem občas až moc rychlý v rozhodnutích. Trochu se bojím, kdy udělám další životní rozhodnutí, které moc nepromyslím. Mám v tu chvíli vždy pocit, že vím, co chci a tak jdu rovnou pro to. A naposled, neumím mluvit o emocích. Přijde mi, že jsem takový ztlumený a bojím se, že to bude kazit mé vztahy.
2. Odkud to pochází? Tady moc nevím. Možná ty emoce od rodiny. Můj otec na mě byl vždy hodně přísný.
3. Nejvíce se bojím toho, že se nenaučím dobře komunikovat.
5. Upřímně si myslím, že mě strach nikdy před ničím nezadržel. Spíš naopak jdu občas do věcí až moc po hlavě.

OTÁZKY

1. Jaké jsou tvé strachy? Je to opravdu strach nebo je to úzkost? Jakou mají formu? Jak se projevují? **2.** Kde je jejich původ? Jaká je jejich příčina? Proč vznikly? Jsou tvé nebo jsi je od někoho převzal/a? **3.** Čeho se bojíš nejvíce? V jakých situacích to zažíváš? Jak se to projevuje? Co tvůj strach či úzkost spouští? Jak se při tom cítíš? Jak nejhůř může dopadnout to, čeho se bojíš? Jak to můžeš zmírnit? **4.** Uvědomuješ si nějakou spojitost mezi tvým aktuálním strachem či úzkostí a prožitkem z minulosti? Jak tento prožitek vypadal? Jakou paralelu v tom vidíš nyní? **5.** Kdy tě strach připravil o příležitost růst nebo něco zažít? Jaká příležitost se skrývá za tím, když to překonáš? Jak toho můžeš dosáhnout?

REZONANCE

7. KAPITOLA

PŘÍBĚH

Dnešní večer bude velkolepý. Vsadím se, že si ho zapamatuješ navždy. Budeš totiž u sebe doma pořádát večeri pro ostatní. Prostřeš stůl pro deset lidí, nachystáš výbornou večeři, otevřeš láhev dobrého vína a pustíš příjemnou muziku. Vytvoříš výjimečnou atmosféru pro výjimečné hosty. Můžeš pozvat kteroukoli historickou, současnou nebo fiktivní osobu, která s tebou nějakým způsobem rezonuje. Může to být někdo z tvých živých či neživých příbuzných, kamarádi, známí, osobnosti z historie i současnosti, hrdinové známí i neznámí, vynálezci, zpěváci, umělci, myslitelé, sportovci, herci, podnikatelé, libovolné postavy z filmu, pohádky, knihy, mytologie apod. Nemáš zde žádné limity.

Vlastní hodnoty je občas obtížné pojmenovat přímo. K popsání vlastních hodnot nám však může pomoci, co obdivujeme a milujeme na ostatních, ke komu vzhlížíme a koho si vážíme.



REZONANCE

7. KAPITOLA

Pozval bych určitě nejznámější a nejlepší programátory světa, abychom si mohli povyprávět o tom, co je k tomu vedlo a jak se dostali na vrchol. Nemám v okolí až tolik lidí, kteří by pro to žili tak, jako já. Dál bych chtěl pozvat ideálně hlavní postavu z filmu Pokojný bojovník a zeptat se ho na všechna ta moudra, která jsou v tom filmu. Opravdu mi to změnilo perspektivu, kterou se dívám na život. Pozval bych i svého dědečka, který je už v nebi a který mi v dětství trochu nahrazoval otce a byl na mě vždy hrozně hodný. Chtěl bych mu za to poděkovat. Pozval bych i superhrdiny, na které jsem koukal jako malý a zeptal se jich, kde brali tolik odvahy, síly a touhy pomáhat druhým.

OTÁZKY

1. Koho bys pozval/a na svou výjimečnou večeři?
2. Proč sis pozval/a právě tyto hosty?
3. V čem konkrétně s tebou rezonují?
4. Co na nich obdivuješ?
5. Jak se cítíš v jejich přítomnosti?
6. Co máš s hosty společné?
7. Co naopak rozdílné?
8. Na co by ses jich zeptal/a? Co bys jim řekl/a?

HODNOTY

8. KAPITOLA

PŘÍBĚH

8. června 1950 vyhlašuje soud v zinscenovaném politickém procesu po vzoru sovětských velkých čistek z 30. let rozsudek nad doktorkou Horákovou a jejími dvanácti kolegy. Doktorka Horáková se však nepoddala vynucené režii procesu a místy se jí podařilo bránit sebe, své hodnoty a ideály. Následně vynesené rozsudky znamenaly pro Miladu Horákovou trest smrti oběšením. Přestože se mnohé významné osobnosti, jako například Albert Einstein, Jean-Paul Sartre, Winston Churchill nebo Eleanor Rooseveltová, snažily získat pro odsouzené milost, byla poprava Milady Horákové vykonána na dvoře Pankrácké věznice 27. června 1950. Mnozí hrdinové za své hodnoty a ideály umírali. Jsou totiž to, co nás definuje. Jsou základní složkou naší identity. Náš vnitřní kompas v rozhodování, v posuzování, co je správné a co není, při hledání životního i obchodního partnera, při vybírání školy, zaměstnání atd. Pomáhají nám orientovat se ve světě. Poznání, pojmenování a pochopení svých niterných hodnot ti umožní projít svou životní cestu smysluplně, autenticky a s pocitem naplnění.



HODNOTY

8. KAPITOLA

1. Svoboda, láska a vztahy, rovnováha a osobní rozvoj, zábava, zdraví, práce, estetika. Aktuálně je pro mě nejdůležitější svoboda, protože se poslední dobou konkrétně ve vztahu cítím dost sklíčeně a pomalu ve vězení. Pak je to určitě má rodina a estetika - rekonstruuji teď celý svůj byt. A rád bych tam zařadil zase více i zábavu. Chci si ten život užívat.
2. Viděl jsem své rodiče, jak se celý život nad něčím stresují, něčeho se obávají a ten život jim uniká mezi prsty. A to velmi zformovalo hodnotu rovnováhy a celkově osobního rozvoje, o který se začínám více zajímat. Zároveň se však rodiče snažili vždy stmelovat naši rodinu, a proto jsou pro mě tyto osobní vztahy velmi důležité. Estetika pro mě začala být důležitější až jsem začal programovat weby a projekty. Zjistil jsem, že není povrchní zajímat se o ni a že s citem pro estetiku jsem se asi fakt narodil.
3. Během vysoké školy. To jsem reálně naplňoval každou jednu z nich.
4. Ted'. Necítím se svobodně - čímž nemyslím, že musím být single, aby jo, ale nemůžu být moc sám sebou. Nemám ani teď moc zábavy a nevidám tak často přátele, protože si nalhávám, že není čas, i když je.
5. Už nikdy neslevím v rovnováze a osobním rozvoji. Cítím, že je to moje cesta.

OTÁZKY

1. Definuj, které hodnoty jsou pro tebe důležité. Jaké je jejich pořadí? Které jsou aktuálně ty nejdůležitější? **2.** Jaké jsou nejsilnější zážitky, které během života utvářely tvůj žebříček hodnot? Jak přesně tě tyto zkušenosti ovlivnily? Kam tě nasměrovaly? Co sis uvědomil/a? **3.** Vzpomeň si na situace, kdy jsi cítil/a, že jsi v souladu se svými hodnotami. Kdy to bylo? Jak se to projevovalo? Jak ses při tom cítil/a? **4.** Vzpomeň si na situace, kdy jsi cítil/a, že nejsi v souladu se svými hodnotami. Kdy to bylo? Jak se to projevovalo? Jak ses při tom cítil/a? **5.** V čem už nikdy neslevíš, bez ohledu na cokoli a kohokoli? **6.** Odpovídá tvé chování a činy hodnotám, které aktuálně zastáváš? Je zde nějaký nesoulad? Co ti brání, abys mohl/a žít a jednat podle svých hodnot? Co můžeš udělat proto, abys žil/a více podle svých hodnot?

ŽIVOTNÍ ROLE

9. KAPITOLA

PŘÍBĚH

Každý známe někoho, kdo lituje, že se nevěnoval namísto práce více rodině a vyrůstajícím dětem. Strávil hodiny hraním počítačových her, zatímco mohl využít čas na procházku s partnerkou. Koukal na seriály, zatímco mohl navštívit rodiče a prarodiče. Trávil hodiny na sociálních sítích, zatímco mu utíkaly zážitky s kamarády. Všichni bez rozdílu zastáváme životní role. Avšak délka stráveného času v těchto rolích často neodpovídá jejich důležitosti. Lidé tak věnují nadměru času rolím, které je neposouvají vytouženým směrem. S některými rolemi se narodíš, jiné získáš v průběhu života. Definují vztahy, utvářejí aspirace a řídí tvé činy. Mění se podle toho, s kým jsi a co zrovna děláš. Počet životních rolí se odvíjí také od tvého životního stylu a pestrosti zájmů. Lze je rozdělit na rodinné, profesní, sociální a občanské. Jak zjistit, jaké role zastáváš? Uvědom si, kde trávíš čas a s kým při tom komunikuješ. Například pro tvé rodiče zastáváš celý život roli dítěte. Ve vztahu jsi v roli partnera/partnerky, manžela/manželka. Pro své děti budeš maminka nebo tatínek. V profesní rovině můžeš zastávat roli zaměstnance, podnikatele, kolegy, apod. Ve škole roli studenta. Ve volném čase zastáváš roli kamaráda/kamarádky.



ŽIVOTNÍ ROLE

9. KAPITOLA

1. V osobní rovině jsem syn, bratr, přítel a kamarád. V pracovní rovině jsem zaměstnanec a kolega a byl jsem studentem.
2. Co se povinností týče, tak v naší rodině se hodně dbá na pomáhání, takže se často stane, že zavolá strýc a já s bráchou mu jedeme pomoct na stavbu, nebo třeba zajedu mámě na nákupy. V rámci práce je to nesení zodpovědnosti za projekty, na kterých pracuju. Ta část, kde programuju, mi problém nedělá, ale občas zápasím s komunikací v týmu.
3. V rodinných rolích se cítím celkem dobře. Mám super vztah s bratrem i sestrou, i když s bratrem tomu tak vždy nebylo. S mamkou vycházíme skvěle a vždy je tu pro mě, ale otec už je jiné téma. Cítil jsem se u něj nepochopený v dětství a cítím se tak i v dospělosti. Co se přátel týče, tak mám nejlepší kamarádku Olívii a dva dobré kámoše Marka a Martina. Všem třem můžu říct snad všechno. Jednak jsou tu už od nepaměti a druhak jsou to úžasní, chápaví a podporující lidi. Ve vztahu se upřímně už nějakou dobu dobře necítím. Snažíme se na tom pracovat, sladit se a více komunikovat, ale je tam spousta chvil, kdy se necítím milovaně ani respektovaně.
4. Hodně času trávím s přítelkyní, protože spolu bydlíme. Dál logicky v práci, ale poslední dobou často využívám práci z domu. S rodinou se vídám celkem často, hlavně když něco potřebuji. Ale s přáteli už je to horší. Dlouho jsem některé neviděl a mrzí mě to.

OTÁZKY

1. Jaké máš nyní životní role? Co každá role obnáší? **2.** Jaké ti přináší povinnosti a benefity? **3.** Jak se s tvými aktuálními rolmi ztotožňuješ? Jak se v nich cítíš? **4.** Kolik času v nich trávíš? Jak jsi spokojený/a s tím, kolik času jednotlivým rolím věnuješ? **5.** Které role jsou pro tebe nejdůležitější? Seřaď je podle důležitosti. Ohodnoť, jak naplňuješ své představy v jednotlivých rolích 1–10? 10 je tvůj ideál. Na jakém čísle aktuálně jsi? **6.** Co ti brání přiblížit se tvým ideálním rolím? Definuj, jak můžeš ideálu dosáhnout.

AUTENTICITA

10. KAPITOLA

PŘÍBĚH

Víš, čeho lidé na smrtelné posteli nejvíce litují? Bronnie Ware působila několik let v oblasti paliativní péče a její rozhovory s umírajícími naznačily několik hlavních směrů lítosti, z nichž jeden zněl: „Přál bych si, abych měl odvahu žít opravdu podle sebe, ne podle očekávání druhých.“ Když si lidé uvědomí, že je jejich život téměř u konce, tak snadno zjistí důležitost autenticity a žítí v souladu s vlastními hodnotami, sny a touhami. Mnoho lidí potlačuje své pravé já, aby naplnili očekávání ostatních, což nakonec vede k lítosti. Jediný způsob, jak najít mír uvnitř, je být věrný svému já a své vlastní přirozenosti.



AUTENTICITA

10. KAPITOLA

1. Být opravdový - nepřetvařovat se před ostatními a být otevřený o tom, co cítím. Dělat rozhodnutí, která jsou se mnou v souladu a dělat je kvůli sobě. A ne, nejsem ve všech rolích autentický. Ne ve vztahu, ne s otcem a ne vždycky v práci, ale pracuji na tom.
2. Asi to, že mi dělá problém dostat do slov to, co cítím.
3. Jsem člověk, který je okolím brán za totálního flegmouše a pohodáře, který si snad nikdy neprošel něčím, co by ho poznamenalo a vždycky je v klidu. Pravdou je, že i když jsem pohodářský typ, taky se ve mně občas odehrávají souboje a můj vztah s otcem na mě zanechal následky. Jsem introvertní a moc toho nenamluvím, pokud teda nejsem s těmi správnými lidmi - to se cítím komfortně a nejde mě občas zastavit. Jsem hodně důvěřivý a řekl bych ochotný člověk, i když toho lidé někdy využívají. Nemám odpovědi na všechny otázky do budoucna, ale umím žít teď a tady a na chvíli vypnout mysl. Myslím, že je se mnou i zábava a do všech dobrodružství se pustím vždy po hlavě. Tak to jsem já.

OTÁZKY

1. Co pro tebe znamená autenticita? Použij obsah z předchozích dvou kapitol a zamysli se, zda jsi ve všech svých životních rolích věrný/á svým hodnotám. **2.** Co ti brání být více autentický/á? Jak můžeš to, co ti brání být více autentický/á, zmírnit nebo úplně odstranit? Co můžeš udělat pro to být více autentický/á? **3.** Slavný italský sochař Michelangelo, který vytesal sochu Davida, řekl: „Socha je hotová už v mramorovém bloku, než začnu pracovat. Už tam je, jen musím odštípnout přebytečný materiál.“ Kdo je doopravdy ve tvém těle pod přebytečným materiálem? Kdo doopravdy jsi? Co tě definuje? Co je tvou integrální součástí?

ČAS PRO SEBE

11. KAPITOLA

PŘÍBĚH

Během posledních tří desetiletí změnily digitální technologie náš každodenní život. Kontinuálně zlepšují snad všechny oblasti lidského života. Zároveň však přináší mnoho závažných hrozeb. Mobilní telefony, počítače, notebooky a tablety nám zpřístupnily internet a společně nás vystavují ohromnému množství informací. Vědci změřili, že množství dat, které vstupuje do mozku průměrného člověka prostřednictvím moderních technologií, dosahuje až 74 GB denně. Každý rok je to o 5 % více než v předchozím roce. Před pouhými 500 lety by vysoce vzdělaný člověk prostřednictvím knih a příběhů spotřeboval 74 GB informací za celý svůj život. Většina dospělých používá internet denně a téměř jeden ze čtyř uvádí, že je většinu času online. Lidé spadající do tzv. Gen Z/Zoomers, narození v období mezi lety 1997–2010, průměrně stráví kolem devíti hodin na obrazovce. Nadměrné používání moderních technologií a konzumace dat může zapříčinit informační přetížení, sníženou pozornost, technologickou závislost, zhoršenou emoční a sociální inteligenci, společenskou izolaci, problémy se spánkem, duševním zdravím a v konečném důsledku odpojení se od přírody, základních principů života a sebe sama. Mít čas pro sebe nám však dává šanci osvobodit se od společenských tlaků a využít své vlastní myšlenky, pocity a zkušenosti. Uvědomění je první krok na cestě k rovnováze mezi virtuálním a skutečným světem.

„Ve světě je snadné žít podle mínění světa, v samotě je snadné žít podle svého, ale velký člověk je ten, kdo si uprostřed davu s dokonalou sladkostí uchovává nezávislost samoty.“ –Ralph Waldo Emerson



ČAS PRO SEBE

11. KAPITOLA

1. Na mobilu trávím fakt hodně času a to i na počítači, protože jsem programátor žejó. Je pravda, že jsem ale asi víc v tom digitálním světě než v tom reálném.
2. Momentálně vlastně žádný. Bud' jsem v práci, s přítelkyní nebo s rodinou. Už jsem dlouho nebyl sám ani ve fitku, ani na procházce nebo na bruslích.
3. Zatím to zvládám, ale začínám na sobě už pociťovat stres.
4. Chtěl bych více prostoru na načerpání energie. Chtěl bych více prostoru na přemýšlení a filosofování nad životem.
5. Chci se cítit svobodněji. A bránilm si v tom asi sám, svými rozhodnutími.

OTÁZKY

1. Kolik času denně trávíš na počítači, mobilu, tabletu, televizi a jaké služby na nich nejvíce využíváš? Kolik času trávíš jinými aktivitami? Kolik času trávíš v přítomnosti druhých? **2.** Kolik času denně máš pro sebe? Jak ho aktuálně využíváš? Jak to vypadá, když máš dostatek času pro sebe? Jak se při tom cítíš? **3.** Jak to vypadá, když nemáš dostatek času pro sebe? Jak se při tom cítíš? **4.** Jak by měl čas pro tebe ideálně vypadat? Co hlavního by ti měl přinést? **5.** Jak se chceš cítit? Co ti brání mít tolik času, kolik potřebuješ? **6.** Jaké konkrétní kroky můžeš udělat, abys měl/a trochu více času pro sebe? Jaké konkrétní kroky můžeš udělat, abys měl/a tolik času, kolik potřebuješ?

ENERGIE

12. KAPITOLA

PŘÍBĚH

Do ruky chytáš konev a jdeš k nejbližšímu zdroji vody. Hned na rohu domu je ventil, který však nefunguje, protože je zarezlý. Jdeš tedy napustit vodu dovnitř domu. Budeš zalévat mnoho květin, takže ji plníš až po okraj. Skoro přetéká. Po tak horkém dni budou květiny chrochtat blahem, honí se ti hlavou. Než dojdeš k plnému záhonu nádherně rozkvetlých a voňavých květin, zjistíš, že je voda z konve pryč. Na dně konve je díra. Plníš ji i podruhé, zrychlíš krok, ale ani to nestačí. Konev se opět vyleje. Je to trefná paralela k lidskému životu. Každý den máš k dispozici určité množství energie. Pokud máš děravou konev, tvá energie ti neustále uniká. I když zrychlíš tempo, stále bude protékat. Pokud cítíš, že jsi vyčerpaný/á a chybí energie, stejně jako u konve musíš nejdříve přijít na to, jak díru zacpat a snažit se, aby nevznikaly díry další. Ideálně také najít dostatečné množství dalších zdrojů, které ti konev jednoduše doplní. Pečuj o svou energii!



ENERGIE

12. KAPITOLA

1. Nejvíce energie momentálně ztrácím doma, neustálými hádkami a dusnou atmosférou. Respektive ty hádky jsou spíše jejím monologem, já toho zpátky moc neřeknu. Dál asi u rodiny, tam je furt s něčím pomoci. V práci toho taky není zrovna málo a ještě těch dobrovolných projektů jsem si naložil fakt hodně.
2. Energii získávám z cestování, bytí o samotě ať už sportem či procházkami a potom čímkoliv, co dělám se svými přáteli. Mohl bych si vybrat více dovolené v práci a zaplánovat si trochu víc času s přáteli a možná i na týden odjet sám někam, kde si můžu rozmyslet, co chci s životem dělat dál a trochu víc plánovat.

OTÁZKY

1. Kde v průběhu dne ztrácíš nejvíce energie? Co to způsobuje? Kdo to způsobuje? Jak přesně to probíhá? Jaké pocity při tom zažíváš? Jak to můžeš zmírnit nebo tomu úplně zabránit? **2.** Kde naopak energii získáváš? Co ti dělá radost, naplňuje tě a dobíjí tě v každodenním životě? Co to způsobuje? Kdo to způsobuje? Jak přesně to probíhá? Kolik času tomu věnuješ? Jaké pocity při tom zažíváš? A co můžeš udělat pro to, abys objevil/a více takových zdrojů?

FLOW

13. KAPITOLA

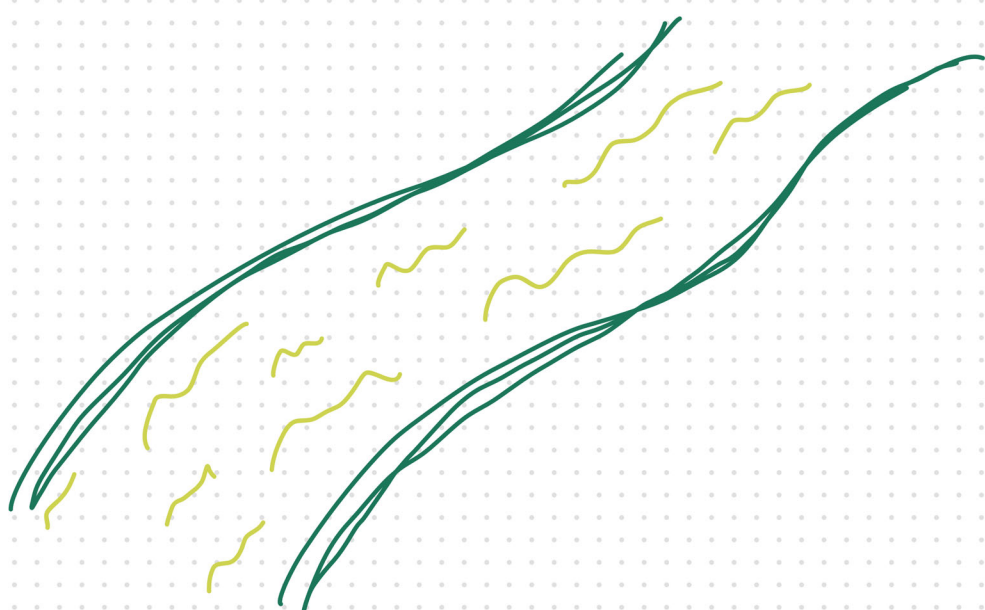
PŘÍBĚH

Koncem června roku 1788 dokončil Wolfgang Amadeus Mozart jednu z nejexpresivnějších a nejkrásněji vystavěných symfonií klasického období – Symfonii č. 39 Es dur. Následující dny napsal partituru Symfonie č. 40 G moll a hned poté také partituru epické a monumentální Symfonie č. 41 C dur. Během šesti týdnů napsal tři symfonie, které jsou bez pochyby na vrcholu klasické tvorby osmnáctého století. V originálních záznamech nejsou žádná přeškrtnutí ani revize. Mozart napsal partitury, takt po taktu, od začátku do konce. Může to být pro nás pravděpodobně jeden z nejlepších příkladů intenzivní a soustředěné koncentrace, hlubokého ponoření do činnosti a ztráty pojmu o čase, který nazýváme „flow“. Stav flow se vyznačuje pohodou, spokojeností se životem a obecným štěstím. Prožívání flow v profesních i volnočasových aktivitách vede ke zvýšení pozitivního vlivu, výkonnosti a odhodlání k dlouhodobým a smysluplným cílům.



FLOW

13. KAPITOLA



1. Při sportu. Hrál jsem několik let volejbal a v tu chvíli neexistuje víc než míč, síť a 5 dalších týpků co hrají s tebou. Tam jsem úplně ztrácel pojem o času. Pak při programování jsem zjistil, že dokážu vydržet celý den. Občas si programuju jen tak pro srandu různé věci doma nebo když jsou nějaké akce s přáteli, kde program vyžaduje nějaké hry a jednoduché aplikace, tak to zařídím a ani to nevnímám jako práci navíc. Taky při deskovkách. Na střední jsme chodili do jednoho baru, kde měli asi 2000 deskovek. A mě samozřejmě baví ty strategické, které trvají tak 4 hodiny zahrát.
2. Dneska rozhodně při tom programování. Na deskovky už moc nechodíme, ale mohli bychom to občas zavést. A v létě se pořádají pravidelné volejbalové turnaje, takže u toho taky. I u dlouhých procházek v přírodě nebo ve fitku.
3. Můžu zase obnovit deskovkové večery s přáteli, to mi fakt chybí.

OTÁZKY

1. Při jakých činnostech jsi v dětství a dospívání zažíval/a tento pocit? **2.** Při jakých činnostech tento pocit zažíváš dnes? **3.** Co můžeš udělat proto, abys měl/a takových aktivit více? Jak tyto činnosti udržet do budoucna?

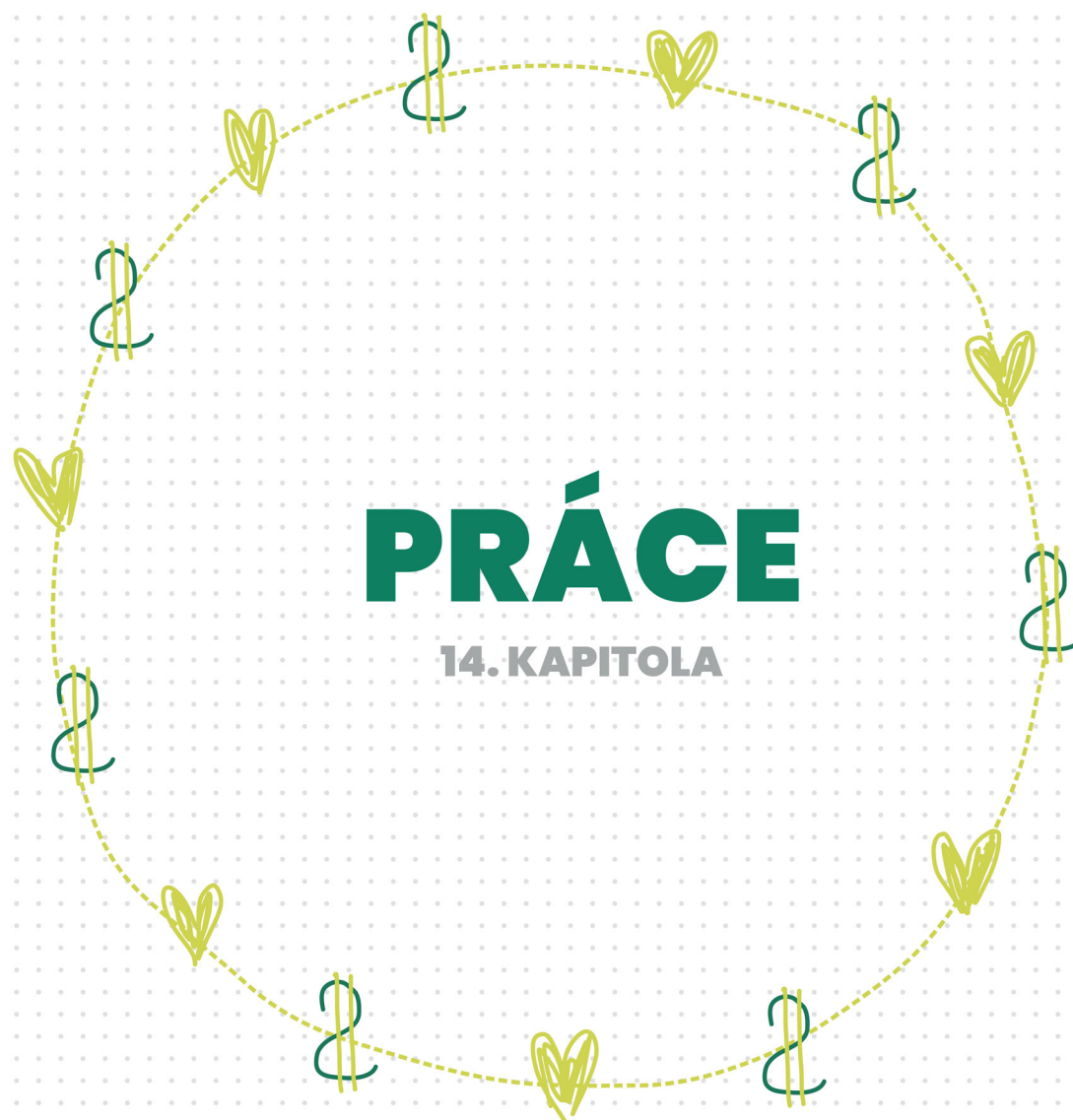
PRÁCE

14. KAPITOLA

PŘÍBĚH

Virtuálně se přesuň do smyšleného světa. Může to klidně být jiná planeta nebo dokonce paralelní vesmír. Nazvi si to, jak chceš. Představ si místo, kde peníze neexistují. Nikdo však netrpí nedostatkem. Je to místo plné hojnosti. Bez nutnosti usilovat o materiální zajištění se lidé mohou plně soustředit na rozvíjení svých talentů a vášní. Každý člověk je uznáván a ceněn za své dary a žije v souladu se svými schopnostmi. Věnuje se jen tomu, v čem vidí největší smysl a tím přispívá k celkové harmonii a prosperitě celé společnosti. V tomto světě lidé bez omezení tvoří, učí se, vynalézají a navzájem se inspirují. Děti jsou vychovávány v prostředí, které podporuje jejich přirozenou zvědavost a kreativitu. Od útlého věku se učí rozpoznávat a rozvíjet své talenty, přičemž jim je poskytována veškerá podpora a zdroje, které potřebují k dosažení svého plného potenciálu. Společnost si váží rovnováhy mezi prací a volným časem, chápe, že jen v harmonii mohou lidé plně využít svůj potenciál. Všichni se navzájem podporují ve snaze dosáhnout svých cílů a radují se z úspěchů ostatních. Každý den je naplněn radostí z objevování, tvorby a vzájemné inspirace. Je to místo, kde je potenciál každého člověka plně realizován a těží z toho celá společnost.





1. Tomu, co dělám teď, ale do budoucna pro jinou firmu. Přijde mi, že tady už mě to začíná brzdit v tom, na co bych se chtěl soustředit nejvíc. Mým snem je dostat se do jedné londýnské společnosti, pro kterou se dá pracovat odkudkoliv.
2. Krom programování je to i cvičení. Kdyby v tom bylo víc peněz, tak by mě celkem bavila i práce kondičního trenéra nebo vlastnit tak fitko. Možná to někdy nakombinuju.
3. Tahle práce mi fakt dává pocit, že jsem užitečný. Můj otec měl vždy užitečnost spojenou se zručností, což já moc nejsem, ale když dokážu lidem naprogramovat webovky, e-shopy a dneska už i složité aplikace, tak se cítím fakt dobře.
4. Nedostatek zkušeností. Abych mohl pracovat pro lepší firmu, potřebuju se ještě naučit složitější programování, takže si ještě několik let počkám.

OTÁZKY

1. Čemu by ses věnoval/a ty? Jaká činnost tě baví, dává ti smysl, jsi v ní dobrý/á a využíváš při ní svou jedinečnost? Jakou aktivitou bys mohl/a přispět svému okolí? V jaké oblasti vidíš svou expertizu? V jaké oblasti bys mohl/a učit ostatní? **2.** Co ti dělá radost a naplňuje tě v každodenním životě? Jaké činnosti ti dávají pocit, že jsi ve svém živlu? Jaké činnosti děláš přirozeně a snadno? Na co se tě lidé často ptají o radu nebo pomoc? **3.** Jaké činnosti ti dávají pocit, že jsi užitečný/a? Jaké aktivity tě bavily v dětství a stále tě baví? Jakým způsobem můžeš těchto informací využít v životě? **4.** Co ti brání v tom, abys dělal/a co tě baví? Jak můžeš tyto zábrany překonat? Jaké jsou konkrétní kroky, které tě dovedou k vysněné práci?

MEMENTO MORI

15. KAPITOLA

PŘÍBĚH

Smrt je v mnoha částech světa tabu. Pro mnohé je to nepříjemné téma, které odsouváme stranou a nepřipouštíme si ho k tělu. I když je smrt přirozenou součástí života, stejně jako narození, často před ní úmyslně zavíráme oči. Doufáme, že je od nás stále daleko a že se nás netýká. Smrt je však neodvratitelnou součástí naší existence, ale její tajemství a nevyhnutelnost mnohé naplňuje úzkostí.

Racionalizace a odpojení moderní společnosti od přírodních principů způsobily odstranění mnoho tradičních rituálů a přesvědčení, které dříve poskytovaly útěchu při vyrovnávání se se smrtí. To vede k tomu, že se dnes smrt jeví jako absolutní konec, bez naděje na něco po ní.

Uvědomění si vlastní smrtelnosti ti může otevřít nový pohled na tvůj stávající život. Když si připustíš, že je smrt nevyhnutelná, můžeš se začít více soustředit na přítomný okamžik a na to, co je pro tebe opravdu důležité. Co bys teď dělal/a, kdybys věděl/a, že za 3 minuty umřeš? Za 3 hodiny? Za 3 dny? Za 3 roky?



MEMENTO MORI

15. KAPITOLA

1. **3 Hodiny** - tady bych asi jen stihl zavolat svým blízkým a říct jim, že je miluju / mám rád a pak bych šel někam do lesa a smířil se v tichu s tou konečností.
2. **3 Dny** - asi bych chtěl naposled všechny blízké vidět. Chtěl bych si vyříkat s otcem jakékoliv křivdy, které tam jsou. A chtěl bych si uvařit své nejoblíbenější jídlo a vybrat smysluplný účel, na který dám našetřené peníze.
3. **3 Roky** - asi bych utratil všechny peníze za cestování a všechny možné adrenalinové sporty a nejlíp bych to sdílel s někým, koho miluju. Chtěl bych ten pocit zažít aspoň ještě jednou.

OTÁZKY

1. Podrobně popřemýšlej nad jednotlivými časovými úseky a sepiš odpovědi. Zhodnoť, jak se jednotlivé odpovědi liší v závislosti na časovém rozdílu. Co je stejné? Co je rozdílné? Proč se je to rozdílné? **2.** Jak se liší pocity, které v jednotlivých časových úsecích pociťuješ? Jak se shodují jednotlivé odpovědi s tím, co děláš běžně? Pokud se neshodují, tak proč? **3.** Co můžeš udělat proto, aby se shodovaly? Každá uplynulá minuta odchází ze světa a nikdy se nevrátí. Neplýtvej jimi!

KÝM CHCI BÝT

16. KAPITOLA

PŘÍBĚH

Děti sedí v kruhu a zarytě poslouchají oblíbenou pohádku. Vyprávění o kouzelných královstvích, statečných rytířích, zakletých princeznách a neuvěřitelných dobrodružstvích je unáší do světů, kde neexistují žádné hranice. V jejich představách se stávají hlavními hrdiny, bojují s draky, objevují tajemné ostrovy a zachraňují princezny.

Tyto příběhy je vybízejí snít a představovat si, jaké by to bylo být součástí děje. Všechny jejich sny a představy vznikají bez jakýchkoli omezení. Nic není možné. Jak děti rostou, tato schopnost bezmezné představivosti často mizí. Dospělost přináší každodenní starosti, které nás mohou odvádět od našich snů a fantazií. Rozvinutá představivost není jen výsadou dětí. Zahod' všechny pochybnosti a dovol si to. Podívej se na svůj život jako na pohádku. Otevři stavidla své představivosti a dovolil si snít o tom, kým chceš být, kam chceš v životě dojít a jak chceš, aby tvůj svět vypadal.

Víš, jak můžeš svou vlastní představu ještě rozšířit a získat pohled i z jiné perspektivy? Nech promluvit lidi, kteří tě dokonale znají a jsou pro tebe nesmírně důležití. Získáš tím hodnotný obraz toho, kým chceš být a kam chceš směřovat. Vciť se do situace, kdy o tobě mluví právě tito lidé. Představ si, co bys chtěl/a z jejich úst slyšet?



KÝM CHCI BÝT

16. KAPITOLA

1. Že jsem byl partner, na kterého se mohla spolehnout a opřít se o něj. Že jsem byl ochotný pracovat na sobě a nikdy jsem se nepřestal snažit. Že jsem byl schopný vyjadřovat jí lásku způsobem, který potřebovala.
2. Že jsem jim pomohl vždy, když to potřebovaly a že mě mají rády. Že i když už vyrostly a vedou své vlastní životy, vždy se rádi vrátí domů.
3. Že všechny ty šedivé vlasy nemají jen ze mě a že jsou na mě pyšní, oba dva.
4. Že jsem kývl na tolik spontánních dobrodružství a že máme tolik zážitků, že je ani nedokážeme spočítat. Že to se mnou byla a bude ještě dlouhá jízda.
5. Nejlip, že jsem firmě vydělal hodně peněz a že jsem fajn člověk na spolupráci.

OTÁZKY

1. Co by o tobě měl/a říci tvá partner/ka na oslavě diamantové svatby? **2.** Co by o tobě měli říci tvé děti, až dospějí? **3.** Co by o tobě měli říci tví rodiče na oslavě tvých 50. narozenin? **4.** Co by o tobě měl/a říci tvá nejlepší kamarád/ka, když bude pronášet přípitek na tvé svatbě? **5.** Co by o tobě měl říci tvůj šéf a tví spolupracovníci, když budeš opouštět zaměstnání? **6.** Když by o tobě Hermione Lee sepisovala biografii, o čem by měly být nejdůležitější kapitoly? **7.** Když by o tobě Ridley Scott natočil životopisný velkoilm, jaký by byl hlavní hrdina a co by se odehrávalo v klíčovách scénách filmu? **8.** Proč chceš, aby zrovna tohle o tobě říkali? Co se za tím skrývá? Jaký to má přesah do toho, kým chceš být? **9.** Co děláš proto, aby to tak skutečně bylo? Jaké konkrétní kroky můžeš dělat, aby to tak bylo?

STÁŘÍ

17. KAPITOLA

PŘÍBĚH

Představ si, že je ti 92 let. Je teplý podzimní večer a zlatavé paprsky zapadajícího slunce malují na obloze abstraktní obrazy. Sedíš na terase ve svém oblíbeném houpacím křesle. Jemné houpání tě uklidňuje a přivádí do stavu klidu, zatímco sleduješ epický západ slunce. Tvůj čas na tomto světě se blíží ke konci. Víš, že umíráš. Tvá vráscitá tvář však září. Tvé rty se usmívají. Cítíš skvělý pocit, protože jsi prožil/a šťastný a naplněný život. Vše, o co jsi v životě usiloval/usilovala, nyní máš. Vše, co jsi chtěl/chtěla zažít, se opravdu stalo. V ruce držíš mohutné fotoalbum, které ukrývá tvé vzpomínky na tyto nejdůležitější okamžiky tvého života. Prohlížíš si barevné fotografie a jemné ručně psané poznámky, které ti připomínají tvé nejdražší chvíle. Vidíš tam tvůj první den ve škole, úsměvy a smích tvých přátel, chvíle triumfu i pády, které tě posílily. Je tam tvůj svatební den, rozzářené tváře tvých dětí i rodinné oslavy. S každou fotografií cítíš nával příjemných emocí, protože jsi vděčný/á za to, jaký život jsi prožil/a.





STÁŘÍ

17. KAPITOLA



1. Chci, abych si na konci života mohl říct, že byl plný smíchu, lásky a nezapomenutelných dobrodružství. Spontánně jsem cestoval, vybudoval velkou a spokojenou rodinu, pracoval pro zahraniční firmy a podílel se na programování velkých aplikací a webů. Zároveň jsem pomáhal lidem a podporoval smysluplné neziskové projekty. Naučil jsem se vyjadřovat, sebe prezentovat a o něco více plánovat. Překonal jsem spoustu svých nejistot a pomohl i druhým překonat ty jejich.
2. Protože věřím, že tohle je typ života, který bych si opravdu užil.
3. Naplněně a šťastně. Jakože jsem využil ten čas, co tady na světě máme, naplno.
4. Cítil bych obrovskou vinu, že jsem to promarnil.
5. Mám teď dobrou práci, která mě připravuje na další kroky v kariéře, učím se dalšímu jazyku kromě angličtiny, abych se více dorozuměl v zahraničí a podporuju teď jednu neziskovku a zajímám se o globální problémy. Zbytek, jako je budování rodiny se mi teď s tímto vztahem nedaří a dobrodružstvím teď momentálně spíš říkám ne, ale to změním. Nejdříve si musím odpovědět na to, jestli opravdu vidím smysl pokračovat v tomto vztahu a od toho se pravděpodobně budou odvíjet další kroky.

OTÁZKY

1. Jak tvůj život vypadal? Čeho jsi dosáhl/a? Co jsi vytvořil/a? Co jsi zažil/a? Co ses naučil/a? Co si překonal/a? Důkladně vše promysli a popiš. Následně seřaď všechny položky od nejdůležitější po méně důležité. **2.** Proč je pro tebe zrovna tohle nejdůležitější? **3.** Jak se budeš cítit, pokud všechno stihneš? **4.** Jak by ses na smrtelné posteli cítil/a, kdybys to nestihl/a? **5.** Jaké kroky aktuálně děláš proto, abys tohle všechno naplnil/a? Kolik času těmto aktivitám věnuješ? Co můžeš zlepšit? Jak konkrétně to můžeš zlepšit?

ŽIVOTNÍ PLÁN

18. KAPITOLA

PŘÍBĚH

Jak probíhá stavba rodinného domu? Na začátku je myšlenka, vize, jak má vysněný dům vypadat. Ta se poprvé zhmotní ve skicách, poté je rozšířena/rozepsána/rozložena do detailního plánu stavby. Čím více energie vložíme do plánování a příprav, tím je potom stavba jednodušší a plynulejší. Problémům se nelze kompletně vyhnout, ale lze je předvídat a tím zmírnit následky případných škod. Každý krok má svou důležitost a posloupnost. Až je vše naplánované a připravené, teprve se může začít stavět. Stavění složitějších staveb bez plánu by nedopadlo dobře. To všichni víme. Proč však neaplikujeme ekvivalentní postup do mnohem složitějšího projektu, kterým je náš život? Inspirujme se a využijme osvědčené postupy. Jednoduše se nám totiž může stát, že dojdeme na konec naší životní cesty a zjistíme, že jsme ho chtěli prožít úplně jinak.



PRÁCE	MYSL	DUŠE	VZTAHY	RODINA	TĚLO	VZDĚLÁNÍ
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒				

ŠTĚSTÍ

19. KAPITOLA

PŘÍBĚH

Štěstí není trvalý stav, který od někoho dostaneš, vyhraješ, vyděláš, koupíš nebo náhodně najdeš někde venku. Dlouhodobý a udržitelný pocit štěstí vychází především z tvého nitra. Nad svým vlastním štěstím máš tudíž mnohem větší kontrolu, než si možná myslíš. Znamená to, že je jen na tobě, jak budeš tuto pozitivní a příjemnou emoci ve svém životě budovat a opatrovat. Kultivaci tvého vnitřního prostředí můžeš podpořit například zvyšováním fyzické a psychické odolnosti, cvičením mindfulness, meditací, vědomým vyjadřováním vděčnosti, nalezením smyslu a životního směru nebo budováním hlubokých mezilidských vztahů. Jedno z nejsilnějších témat, které tě může ovlivnit na tvé cestě ke štěstí je téma dělání smysluplných aktivit s přesahem pro ostatní. Staré čínské přísloví praví: „Jestli chceš být šťastný hodinu, zdřímni si. Pokud chceš být šťastný celý den, jdi na ryby. Chceš-li štěstí na rok, získej jmění. Chceš-li štěstí na celý život, někomu pomoz.“



ŠTĚSTÍ

19. KAPITOLA

1. To už mám, jako jednu z mála věcí, naplánované. Chci jim postupně začít finančně pomáhat, jak budou starší. V krátkodobém horizontu jim chci zaplatit dovolenou na horách na Vánoce a potom i dovču na léto, ať pořád nejsou jen doma.
2. Pro Olívii chystám narozeninovou oslavu a taky jsem zařídil překvápko, že jí dojde blízká kamarádka ze zahraničí, kterou už dlouho neviděla už na tu oslavu, s čímž Olívie nepočítá. Pro Marka jsem teďka zařizoval naprogramování jedné aplikace, která mu doma sjednotí všechna zařízení do jednoduchého ovládání a pro přítelkyni jsem objednal společný pobyt ve wellness, kde tomu asi dáme poslední šanci.
3. Pro lepší svět se teď zajímám o ekologii a celkově o globální problémy a chtěl bych ještě více pomáhat i v rámci emocionálních věcí, aspoň ve svém okolí. Umím sice vyslechnout, ale často nevím, co na to říct.

OTÁZKY

Zamysli se, co můžeš nyní/v krátkodobém/střednědobém/ dlouhodobém horizontu udělat pro:

1. Rodinu/blízké 2. Okolí/kamarády 3. Lepší svět

AKCESCHOPNOST

20. KAPITOLA

PŘÍBĚH

Pokud strávíš desítky hodin přemýšlením nad sebou samým, svým směřováním, hodnotami, dary, vizemi, výzvami, brzdami a dalšími důležitými tématy, otiskneš své myšlenky a niterné pocity na papír, ale nedokážeš je využít v běžném životě, potom je to k ničemu. Vždy je potřeba udělat krok kupředu. Krok, bez ohledu na to, jak malý, je stále pokrok. Mysli na to, protože jinak může tvůj potenciál zůstat nenaplněný a skončí, jako mnoho dalších, pohřbený. Hřbitov je nejbohatší místo na Zemi, protože zde najdeš všechny naděje a sny, které se nikdy nesplnily, knihy, které nebyly nikdy napsány, písně, které se nikdy nezpívaly, vynálezy, které nebyly nikdy vytvořeny, léky, které nebyly nikdy objeveny a to vše proto, že se někdo příliš bál udělat první krok, vzdal se u prvního problému nebo nenašel odhodlání uskutečnit svůj sen.



AKCESCHOPNOST

20. KAPITOLA

1. Asi ne úplně. A je na čase to změnit.
2. Chtěl bych ideálně být s někým, s kým mi to dává smysl a s kým vnímám hlubší propojení. Chtěl bych být trochu více sám a mít víc času na sport a jen "byti". Tak bych se chtěl více věnovat přátelům a trochu zrychlit své posuny v rámci práce na sobě.
3. Opět já.
4. Pojedu teď na týden pryč a všechno tam vymyslím. Nevezmu si ani nořas, jen tužku, papír a svou hlavu.

OTÁZKY

1. Jakým způsobem hospodaříš s časem, který každý den dostáváš? Využíváš ho tak, abys naplnil/a své životní poslání? **2.** Jak bys ho chtěl/a ideálně trávit? **3.** Co ti brání, abys ho žil/a podle svých ideálů? **4.** Co přesně můžeš udělat proto, abys žil/a podle toho, jak doopravdy chceš? Jaké kroky jsi měl/a v plánu, ale ještě jsi je neudělal/a? Proč jsi je doposud neudělal/a? **5.** Vytvoř si plán, krok po kroku, jak toho dosáhnout.

MOJE ZAHRADA

21. KAPITOLA

PŘÍBĚH

Nakresli kvetoucí zahradu, která bude obrazem tvého vnitřního světa. Uprostřed stojíš ty. Jsi celistvý/á a v plné síle. Se vším, co jsi prožil/a. Se všemi radostmi i útrapami. Vše totiž přišlo v pravý čas a vše patří do tvého života. Nakresli každý jeden detail, který je pro tebe důležitý a má ve tvém životě místo. Využij všechny poznatky a uvědomění z předchozích kapitol. Na nic nezapomeň.

Blízko okraje tvé zahrady nakresli vysoký plot. Za plot umísti to, co už na tvé zahradě nemá své místo. Cokoli, co tě v minulosti ovlivnilo, ale nyní už jsi to integroval/a nebo na tom stále pracuješ. Buď vděčný/a, že tě to nasměrovalo k tomu, kým jsi dnes. Užij si to!



MOJE ZAHRADA

21. KAPITOLA

emoční plynulost

útrpnost

nerýčnosť

uplňování

rodinná

lásky

přátel

programování

cesta

romantika

dosažení cíle

sebeznanění

překonání překážek

výstup z komfortu

řábava

erice

NÁSTĚNKA

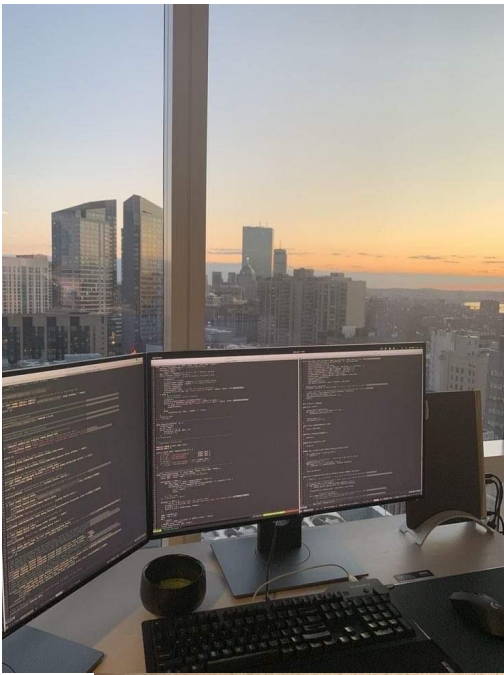
22. KAPITOLA

PŘÍBĚH

Jak si v těžkých chvílích, které jsou zcela přirozené, udržet životní směr, čistou mysl a motivaci? Někdo si vytváří nástěnku s citáty, někdo si píše deník nebo si vytvoří speciální složku, jiný si nalepí nejdůležitější věci na ledničku, někdo použije tento pracovní sešit. Záleží na tobě. Pokud máš však všechny věci, co tě motivují, denně na očích, tak je velká pravděpodobnost, že tě podpoří. Opakovaně tě to naladí na tvou životní vlnu. Ta je jiskrou, která nenechá uhasnout tvůj plamen. Můžeš si vytvořit i rituál pravidelného pročítání. Čím více smyslů zapojíš, tím lépe se ti to dostane pod kůži.

Využij tento prostor pro myšlenky, talismany, symboly štěstí, citáty, úryvky z knih, písniček, rozhovory z filmů, které s tebou rezonují a podporují tě na tvé cestě. Nech, aby tato stránka vykvetla a stala se tvou výkladní skříní.





NÁSTĚNKA

22. KAPITOLA



"The truth is, life will amaze you in the most stunning ways, and it will also break your heart. Life will gift you the kinds of lessons that grow you and build you and help for you to bloom into the person you have always hoped to be, but it will also carry within it the kinds of losses that stay with you, that change you and mould you in uncomfortable ways. Life will demand for you to do the work, for you to understand yourself, for you to heal even when it hurts. For you to be brave, for you to fight for yourself."

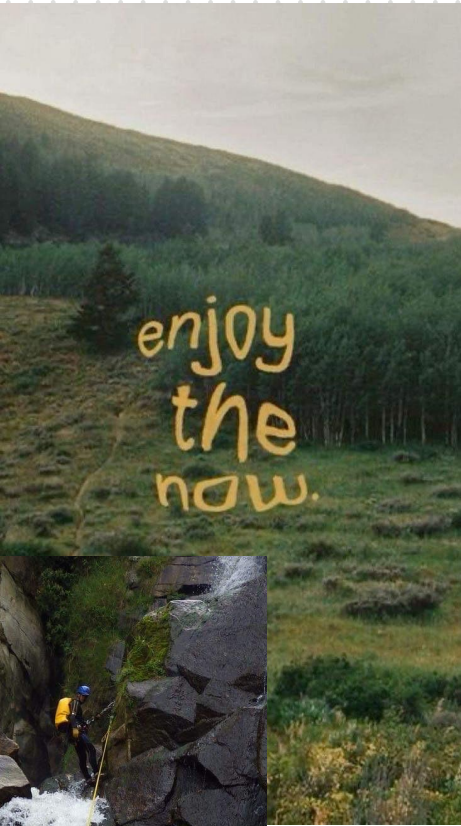
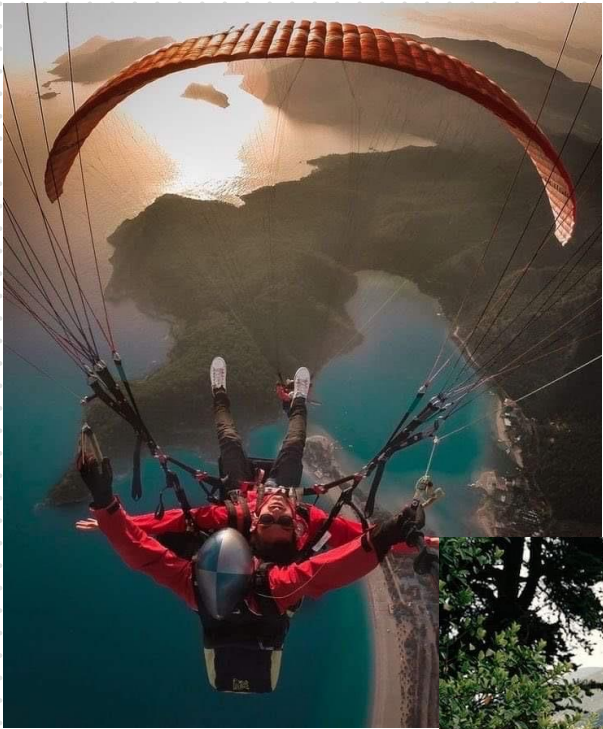
At the end of the day, bravery isn't a battlefield. It isn't fast cars, or stunted risk. **Bravery is the quietest thing you will ever know.** Bravery is getting up in the morning when your bones are heavy and your heart does not want the light to crack within it. Bravery is leaning into what aches, it is looking it in the face, giving it a name and confronting it for what it is. Bravery is being gentle with yourself, especially when it isn't convenient or easy, especially when you are not a shining example of the person you strive to be. Bravery is forgiving yourself, it is the work you do within your soul that is dirty and difficult and demanding.

But most of all, bravery is the way you stretch towards the light. It is the way you bloom in the direction of goodness, even when you may not know what you are reaching for. Bravery is allowing yourself to believe that you are growing, even when it does not feel like it. Bravery is trusting yourself even when you do not recognize the path. Bravery is knowing that there is more for you, that you will have the ability to save yourself like you always have before; that you will survive."

— a gentle reminder

We suffer more often in imagination than in reality.

— Seneca



ZÁVĚR

PŘÍBĚH

Vítej na posledních stránkách tohoto pracovního sešitu. Měj na paměti, že poslední stránky neznamení konec. Obrovský přínos Kompasu spočívá v tom, že ti neustále drží prostor pro tvá důležitá životní témata. Ty se k nim můžeš neustále vracet, rozšiřovat je, aktualizovat je a sledovat, jaký dopad to má na tvůj každodenní život. Poslední stránku využij k pravidelné rekapitulaci. Uvidíš, že pohled na tvé poznámky po několika letech bude skutečně povzbuzující.

Jsme přesvědčeni, že pokud se postupně zaměříš na všechna témata v pracovním sešitě a začneš na nich vědomě pracovat, tvůj život nemůže zůstat stejný. Protože čemu věnuješ pozornost, to se vyvíjí.

Ať se vydáš kterýmkoli směrem, ať si zvolíš kteroukoli životní cestu, upřímně ti přejeme, ať prožiješ takový život, o kterém sníš.





OTÁZKY

1. Jak se po vyplnění tohoto pracovního sešitu cítíš? Co tě napadá? Co sis uvědomil/a? Jaké první kroky hned podnikneš? **2.** Jak můžeš jednotlivá témata tohoto pracovního sešitu využít ve svém životě? Co změníš? Co ponecháš? Směřují tvé aktuální aktivity k tvým vizím a cílům? Jak je můžeš upravit, aby tě k nim vedly? **3.** Co tě napadá po 14 dnech? Co dalšího sis uvědomil/a? Co se změnilo? Jak ses posunul/a? Co ti stále chybí? Co můžeš zlepšit? **4.** Co tě napadá po třech měsících? Co dalšího sis uvědomil/a? Co se změnilo? Jak ses posunul/a? Co ti stále chybí? Co můžeš zlepšit? **5.** Co tě napadá po půl roce? Co dalšího sis uvědomil/a? Co se změnilo? Jak ses posunul/a? Co ti stále chybí? Co můžeš zlepšit? **6.** Co tě napadá po devíti měsících? Co dalšího sis uvědomil/a? Co se změnilo? Jak ses posunul/a? Co ti stále chybí? Co můžeš zlepšit? **7.** Co tě napadá po roce? Co dalšího sis uvědomil/a? Co se změnilo? Jak ses posunul/a? Co ti stále chybí? Co můžeš zlepšit



YOURSELF

The guide to find your true self

www.yourself.guide