

YOURSELF
The guide to find your true self

OSOBNÍ KOMPAS

CESTA K SOBĚ

Olivie



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.





1. KAPITOLA

- ⑤ Komunikativnost, učenlivost a organizaci.
- ⑥ Prezentativní dovednosti a organizaci v práci, učenlivost v koníčcích a upřímnost ve vztazích.
- ⑦ Asi se na jejich používání potřebují vědomě zaměřit a v některých se zlepšit.
- ⑧ Sebevědomě.

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?

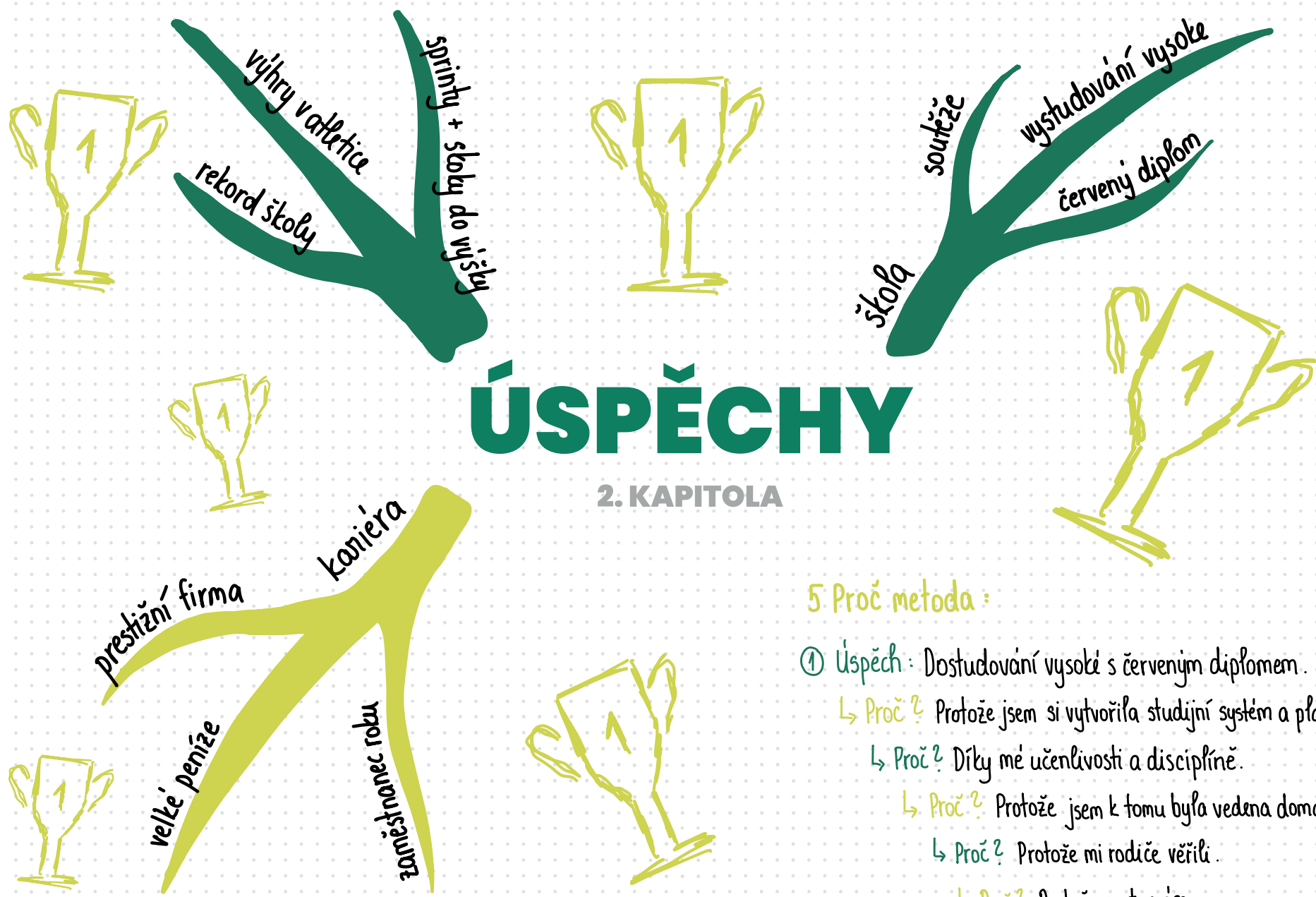
ÚSPĚCHY

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.





5 Proč metoda :

- ① Úspěch : Dostudování vysoko s červeným diplomem .
 - ↳ Proč ? Protože jsem si vytvořila studijní systém a plán .
 - ↳ Proč ? Díky mé učenlivosti a disciplíně .
 - ↳ Proč ? Protože jsem k tomu byla vedena doma .
 - ↳ Proč ? Protože mi rodiče věřili .
 - ↳ Proč ? Protože na to mám .

Úspěchy

Tuto vnitřní změnu perspektivy vnímám jako úspěch.

- ① Dřív to byla kariéra , vydělávání velkých peněz a materiální bohatství . Dnes začínám hledat štěstí a naplnění .
- ② viz mapa
- ③ Byla jsem hodně nejistá sama sebou
 - hloupa
 - nikam to nedotáhne
 - rozmazlená
 } a furt v některých ohledech jsem , ale věřím si v kariéře .

④ Paradoxně to , že ve mně všichni věřili mi způsobovalo úzkost . Zvládla jsem se naučit dělat chyby a nebyť slečna „dokonalá“ . Hodně mi v tom pomohl můj nejlepší kamarád Oliver .

- ⑤ akademické úspěchy
 - pocit : spokojenost sama se sebou , štěstí
 - pomohlo : moje disciplína a podpora rodiny a Olivera
- sportovní úspěchy
 - pocit : že jsem v něčem fakt dobrá
 - pomohlo : trenér - když jsem to na tréninku chtěla vzdát , nenechal mě
- kariérní úspěchy :
 - pocit : nadšení
 - pomohlo : pocit , že „musím“ → ⑥ Naučila jsem se , že ne každý můj úspěch plynul ze zdravého motivu

+ Naučila jsem se , že když něco chci , tak se nevzdám , než to dostanu , a to využiju do budoucna .

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

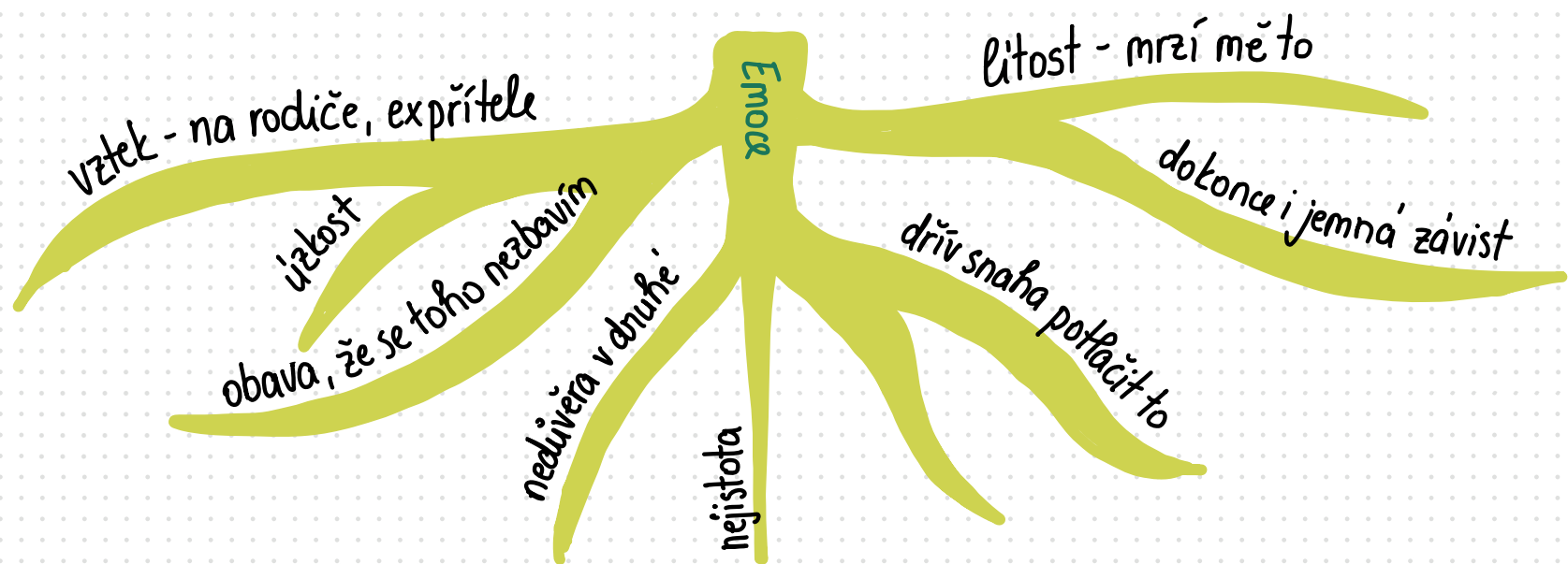
Je krásné slunečné odpoledne. Obloha je bez jediného mráčku a na stromě se nehne ani lístek. Je absolutní bezvětří. Představ si nafouklý horkovzdušný balón, který stojí na krásně střížené zelené louce. Je vážně obrovský. Plachta balónu hraje všemi možnými barvami. Jsou na ní otisknuty všechny barvy života. 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



- ④

 - přijmout to
 - odpustit
 - terapie ?
 - sdílet to s někým

druhým

sobě
- ⑤

Už mě tolik netíží přesvědčení, že nejsem chytrá.

↳ pomohlo : zkušenosti, které dokázaly opak

lidé kolem mě
- ⑥

že přesvědčení přebiju zkušenostmi (pozitivními)

že to mám sdílet s těmi, na kterých mi záleží.

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?

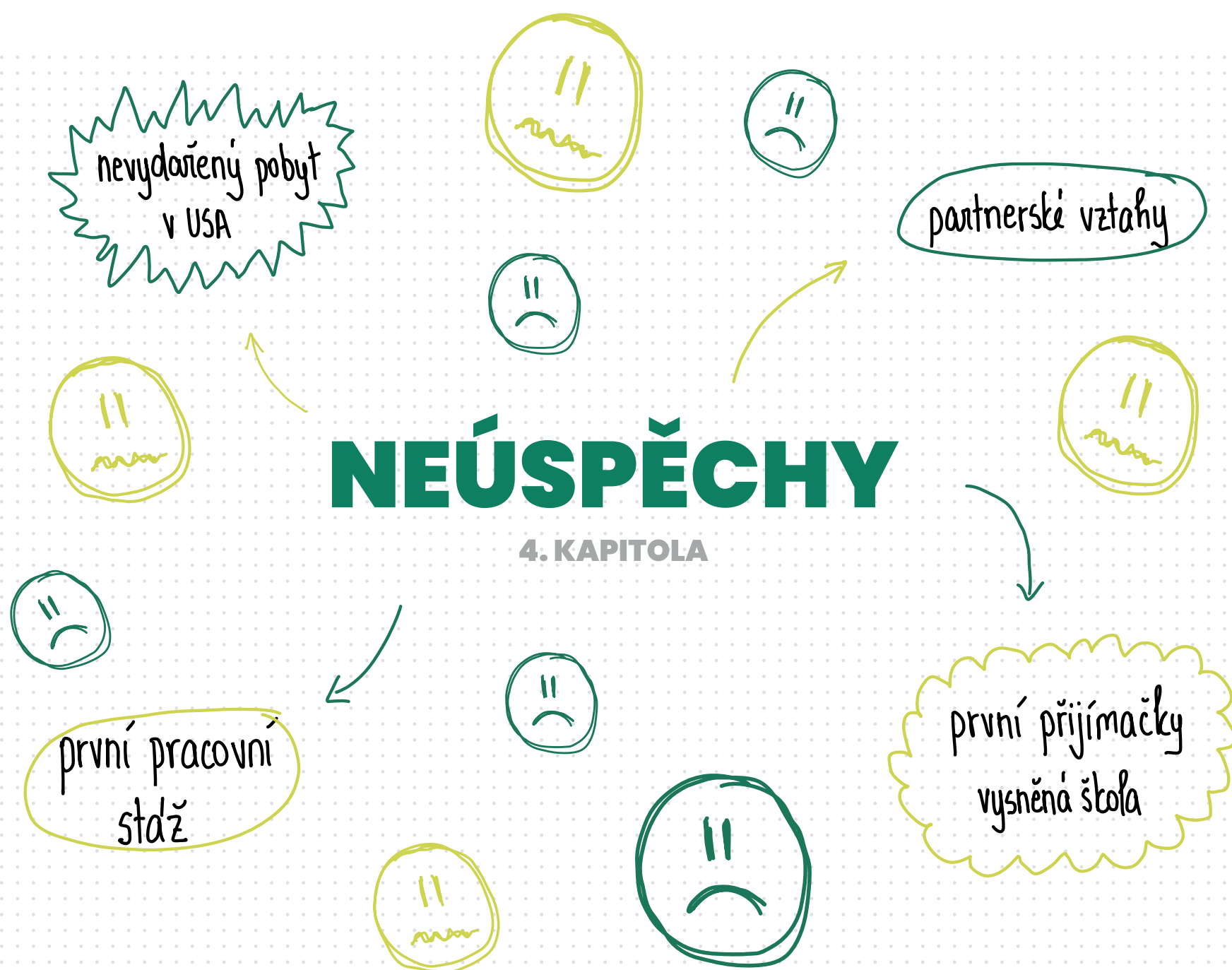
NEÚSPĚCHY

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.





- ① Největší neúspěchy pravděpodobně zažívám v partnerských vztazích. První, dlouhodobý skončil kvůli mně. Tak moc jsem se bála, že mi ublíží, že jsem to neunesla a rozešla se s ním. Druhý vztah skončil kvůli mému ex, který mé problémy s důvěrou ještě prohloubil tím, že mě podvedl a lhal mi o tom.
- Dalším velkým neúspěchem byly mé první přijímačky. Moc lidí to neví, ale nedostala jsem se na svou vysněnou školu. A hodně mě to zasáhlo. Měla jsem vytvořený perfektní přípravný systém, ale přecukla jsem se a týden předtím jsem se zhroutila a pak už jsem se nedala dohromady včas. A za rok jsem to už nezkusila. Pak se mi po škole nepodařilo odjet na čas do USA, protože jsem se zalékla samoty a té dálky od blízkých. A první pracovní stáž byla taky fiasko. Fakt hodně jsem stresovala a pokazila jsem, co jsem mohla.
- ③ U prvního vztahu jsem přišla o člověka, který mě upřímně miloval, a to bolí. U druhého vztahu jsem na chvíli přišla o sebe. Co se přijímaček týče, asi o svou odvažu a určitě o svůj sen. ↳ Uvědomila jsem si, že je lepší dát druhému šanci to pokazit, než to z obav rozbit a žít potom v „co kdyby“
- ↳ Uvědomila jsem si, že věci nejdou vždy podle plánu a že když moc tlačím na pílu, tak se pod tím tlakem rozsypu
- ④ Příště bych dříve odešla ze vztahu, ve kterém cítím tak silný disrespect a neupřímnost, jako v tom mém druhém. Taky bych se už tolik neupínala na jednu jedinou věc, jako je škola a dala prostor více alternativám. Celkově mě moje neúspěchy učí dát více kontroly ven.

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

nedělám
ukvapená rozhodnutí
↳ všechny mé volby
jsou promyšlené

zvládám pracovat
s nejednoznačností

nebojím se upřímnosti
a neříkám lidem jen to,
co chtějí slyšet

vidím dobře pod povrch
a uvědomuji si své emoce

umím dobře popsat
věci, které někteří
vyjádřit neumí

SWOT analýza

- Strength = síla
 - komunikace
 - prezentační dovednosti
 - analýza
 - organizační schopnosti

- Často jsou to organizační věci a nebo komunikační tipy
- Mám vyšší disciplínu než hodně mých přátel, jsem hodně přímá v konverzaci - nechodím kolem horké kaše a vždy jsem ta nejzodpovědnější z party
- Mám své rezervy. Ne vždy se v komunikaci snažím tak, jak bych mohla.

- Opportunities = příležitosti
 - nový klient (můžu předvést prezen. doved.)
 - oslavy a večírky (můžu využít organizaci)
 - konference v Haagu

- Weaknesses = slabé stránky
 - nedostatek empatie
 - nejsem moc kreativní
 - slabá angličtina

- Threats = hrozby
 - občas svou upřímností někoho urazím
 - zhroutení se pod tlakem
 - snaha mít vše pod kontrolou - upjatost

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

Metoda volného psaní (15 minut):

— = původ obavy / strachu

— = projev

Od dětství se bojím, že nejsem dost - dobrá, chytrá, zábavná, ... Nevím, možná proto, že mám úspěšné a bohaté rodiče, kteří dosáhli svých cílů a vybudovali náš domov. Ten se teda pak v pubertě rozbil. Od té doby mám pocit, že se mi toho rozpadá víc. Nevyšel mi dlouholetý vztah, i když vše prvních pár let bylo skvělé. Asi se bojím, že jakmile je něco až moc dokonalé, tak se to rozbije. A tak to zničím dřív já, aby to nemělo šanci mi tak ublížit. Pak jsem měla přítele, který ve mně viděl všechno to, co jsem na sobě neměla ráda a ublížil mi. A tak mám strach věřit dalšímu. Obecně se bojím důvěřovat a tak si stavím zdi, přes které už se ani já nemůžu dostat. Zpět k rodičům. Bojím se, že nikdy nebudu tak chytrá jako máma nebo zábavná jak táta. Umím mluvit, to jo. Ale vtipy mi nejdou. Co když nikdy nevybuduju pro svoje děti to, co oni? A co je horší - co když vším tím budováním nestrávím dostatek času s rodinou? Budu pro ně stejně zklamání, jen z jiného úhlu pohledu. V práci se toho moc nebojím. Jsem fakt dobrá v tom, co dělám. Ale taky se může něco pokazit, co já vím. Nejvíc se ale bojím toho, že se celý život budu jen něčeho bát.

- ② Některé jsem určitě převzala - na tátovi šlo hodně vidět, že se bojí, že se mnou a mámou tráví málo času a tudíž se žije rovnou ve dvou rolích partner
rodič
- ③ Někdy si uvědomuju, jak často a zbytečně se nad věcmi strachuju a to mě děsí nejvíc.
- ④ viz podtržení textu
- ⑤ Občas mám pocit, že mě mé obavy důvěřovat připravily o můj první vztah.
Vnímám, že pokud budu svým obavám více čelit, mohla bych toho dokázat mnohem více nejen v kariéře, ale hlavně v osobním životě. Mohla bych být šťastnější.

* jo a bojím se pavouků, ale to nepřekonám

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, kamarádů, známých, osobností 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.



mít vliv

ambice

nezávislé ženy

otevřenost

cílevědomost

rozvoj

REZONANCE

7. KAPITOLA

lidé s hodnotami

lehkost

snaha

svoboda

silné ženy

nevzdávání se

být vidět

- ① • Cher, Meryl Streep, Angelinu Jolie, Jennifer Anistone : Jak jste ustály ten společenský tlak?
↳ z řady celebrit, jako silné, nezávislé a úspěšné ženy
 - Mou tetu a babičku, které už jsou v nebi : Kde jste v sobě braly sílu, když bylo nejhůř?
 - Winx Club - z dětství : Jak si vzít trochu těch kouzel i do reality?
 - majitelku naší firmy - světoznámá právnička : Jaké konkrétní kroky jsi udělala pro naplnění svých ambic?
 - mého tatů a svého prvního přítele : Co hledat v mužích a kde najdu takové, jací jste vy?
- ② • protože obdivuji ženy, které boří stereotypy, jsou úspěšné ve své kariéře a otevírají důležitá témata široké veřejnosti
 - protože jsou to nejsilnější ženy, které jsem kdy poznala
 - jako mladší jsem je obdivovala; dodnes se občas podívám na pár dílů a přinese to zpět tu lehkost dětství a mládí
 - protože je to nejambicióznější člověk, kterého „znám“
 - protože jsou to muži, kteří mi ukázali, co skutečně znamená být jedním

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?

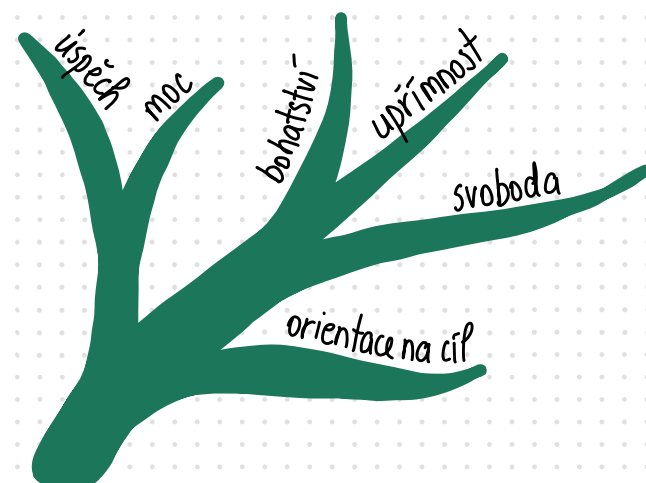
HODNOTY

8. KAPITOLA

PŘÍBĚH

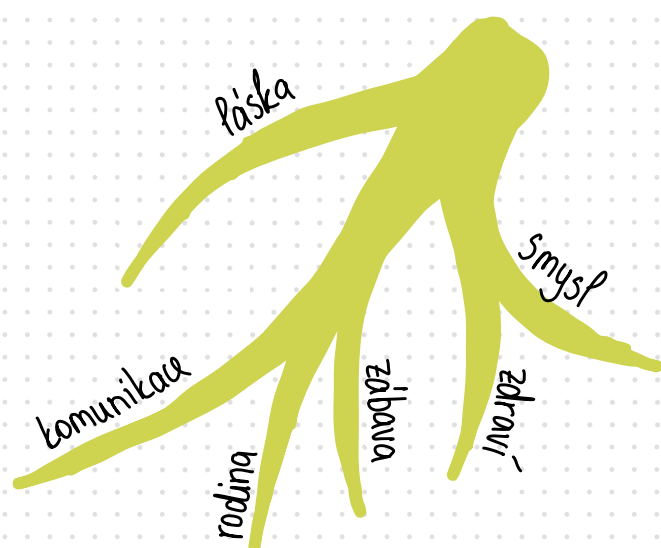
8. června 1950 vyhlašuje soud v zinscenovaném politickém procesu po vzoru sovětských velkých čistek z 30. let rozsudek nad doktorkou Horákovou a jejími dvanácti kolegy. Doktorka Horáková se však nepoddala vynucené režii procesu a místy se jí podařilo bránit sebe, své hodnoty a ideály. Následně vynesené 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. Úspěch / kariéra
2. Láska a rodina
3. Zdraví
4. Smysl a svoboda
5. Zábava

nad žebříčkem:
upřímnost

2. Upřímnost se mi zformovala již v dětství, protože na ni rodiče kladli velký důraz. Vše se dalo vyřešit, dokud jsem jim řekla pravdu. V průběhu dospívání jsem si začala uvědomovat, jak se mi líbí zažívat úspěch a jak se cítím, když se ta dřina vyplácí.
3. Pravidelně jsem v souladu s upřímností, kariérou a opravdu pečuji o své zdraví.
4. Nebyla jsem v souladu se smyslem, když jsem se nedostala na svou vysněnou školu. Rozpadl se mi na nějakou dobu život a neviděla jsem smysl v tom jít na jakoukoliv jinou.
5. V upřímnosti. I když to občas bolí, je to nejrychlejší cesta k růstu.
6. Moc to neodpovídá u rodiny a lásky. Už nějakou dobu tomu nedávám takovou prioritu, jakou bych chtěla.

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?

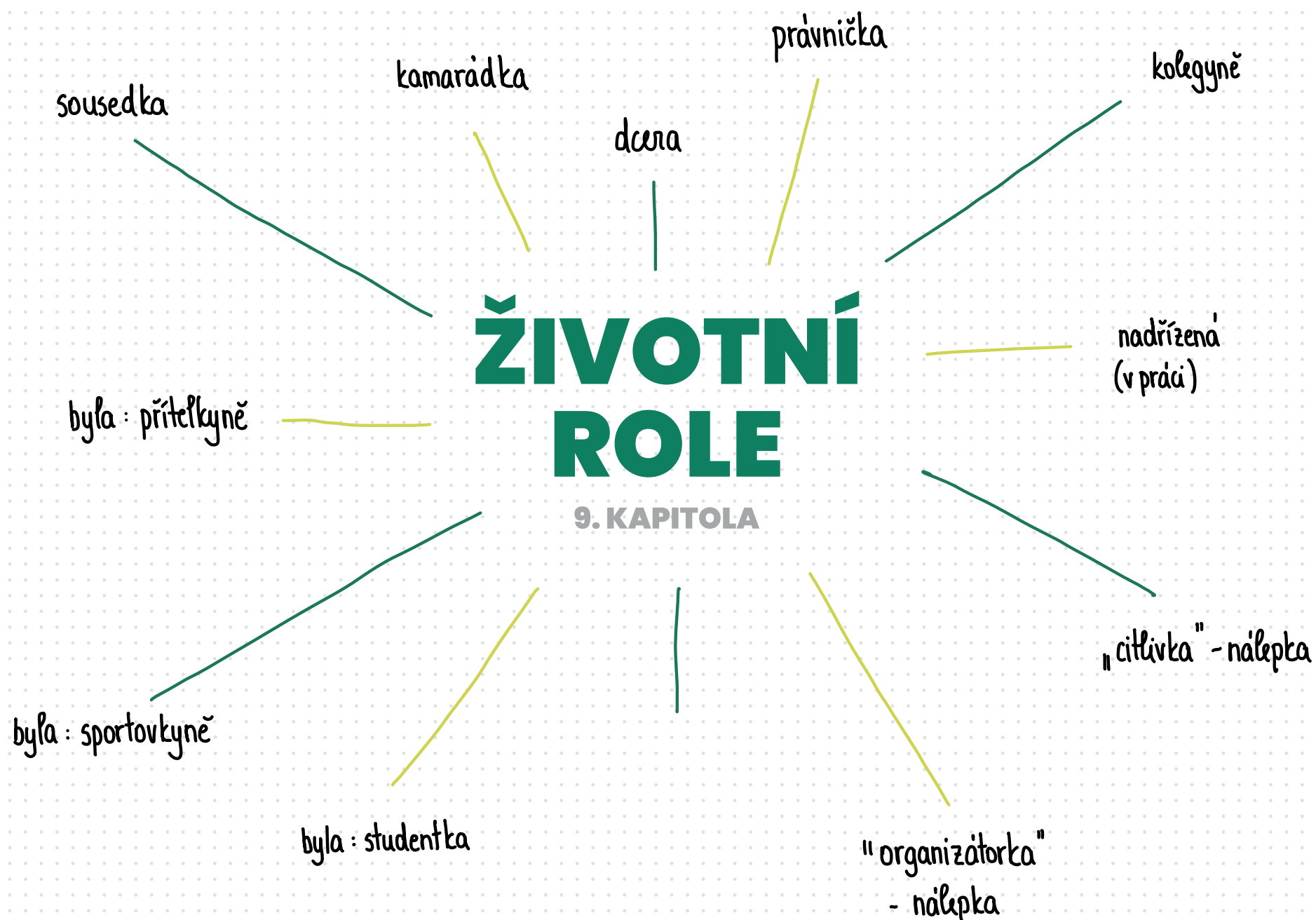
ŽIVOTNÍ ROLE

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.





- ② pracovní role
- povinnosti: vést tým právníků, delegovat, kontrolovat, řešit největší klienty, ...
 - benefity: velké peníze, nudnou část práce dělá někdo za mě

③ právnička - skvěle 9/10

kamarádka - mám 2 úžasné kamarádky, jednoho nejlepšího kamaráda a hodně známých = paráda 8/10

dcera - rozporuplně: máme své rozdíly a občas jsme si více dál než blíž 6/10

byla: přítelkyně - v posledním vztahu krozně 3/10 dřív

byla: sportovkyně - teď si uvědomuji, že mi tato role chybí 4/10 dřív

⑥ důvěra, důvěra, důvěra ...

↳ v osobních vztazích se potřebuju naučit více důvěřovat a být empatictější

↳ v práci se potřebuju naučit lépe vypořádat s tíhou zodpovědnosti, kterou mám

↳ potřebuji se vrátit ke sportu - cítím, jak moc mi to chybí

OTÁZKY

1. Jaké máš nyní životní role? Co každá role obnáší? **2.** Jaké ti přináší povinnosti a benefity? **3.** Jak se s tvými aktuálními rolemi 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 sama sebou
 - říkat, co si myslím
 - nepředstírat, že jsem někým, kým nejsem (sociální masky)

- ② Strach. Jsem vždy pro upřímnost a všechno, ale nerada si připouštím lidi k tělu. Ne vždy sdílím s ostatními, co cítím a přijde mi, že nejsem moc autentická v tomto.

- ③ Jsem citlivá, což spousta lidí neví, protože o tom často nemluví a občas bych chtěla. Jsem hodně upovídaná a vždy mám co říct. Mám v sobě tolik pocitů a myšlenek, které chtějí ven.

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

Metoda SCAMPER :

- problém : až moc času na Netflixu a na mobilu

Nahradiť : vymenit mobil za procházku / meditaci / protažení se, ...

Kombinovat : když už Netflix, tak uspořádat filmový večer s přáteli

Přizpůsobit : stáhnout si aplikaci, která mi bude měřit časový limit

Modifikovat : podívat se na Netflixu na nějaký vzdělávací dokument - o ekonomii?

Použít jinak : použít mobil ke vzdělávání - konzumovat hodnotný obsah na IG, sledovat TED talky, číst zprávy ohledně dní ve světě, ...

Eliminovat : o 5 hodin týdně méně na Netflixu, o hodinu méně denně na mobilu

- ② Když zrovna nedělám přesčas nebo nejsem s přáteli, tak chodím běhat a do sauny. Ale je pravda, že čas na sebe si nedělám zdaleka tak, jak bych potřebovala.
- ③ Chci více relaxovat. Více chodit na jógu, na brusle a mít prostor jen být. Chci se cítit uvolněně.
- ④ Vytvořím si plán aktivit pro sebe a rozvrh času - udělám si v tom systém

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!

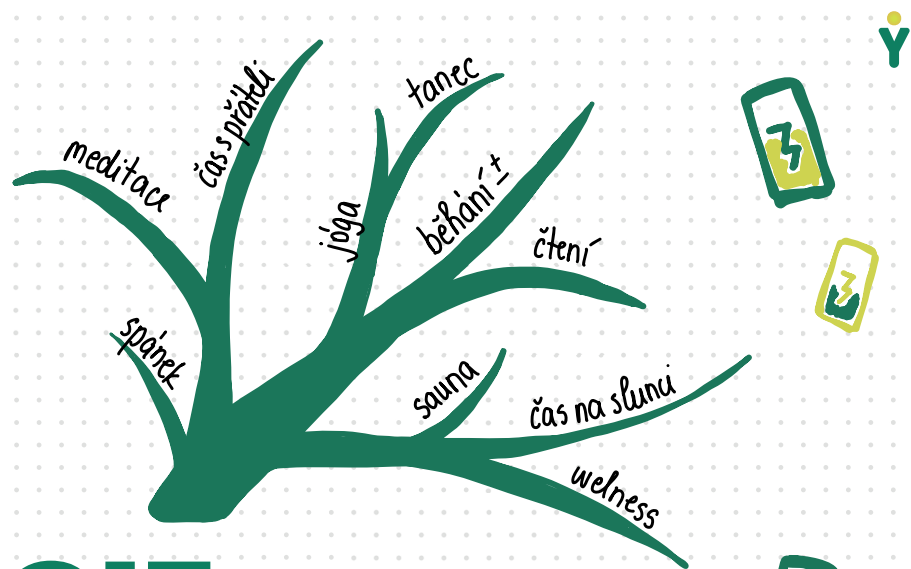
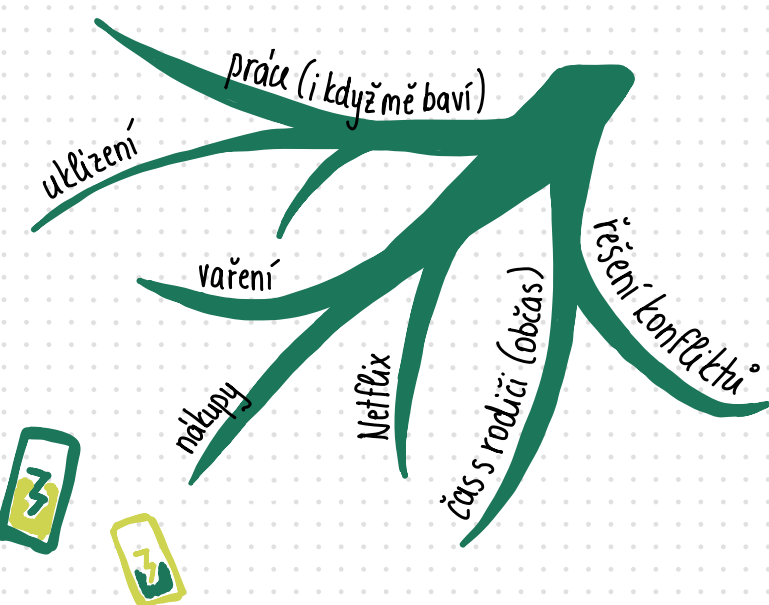


Bere energii

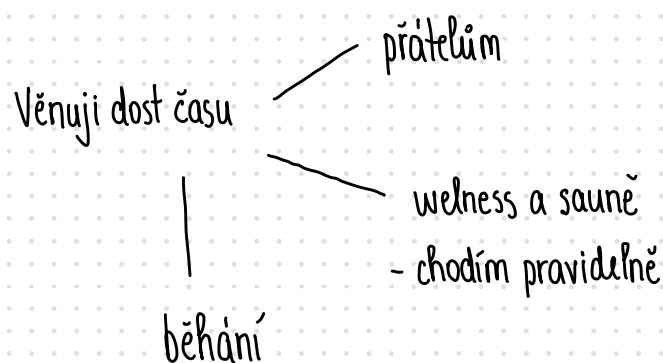
ENERGIE

12. KAPITOLA

Dává energii



- ① Svou práci miluju, ale bývám z ní vyčerpáná, ve stresu a občas je to i k pláči
↳ co to způsobuje: občas řešení interpersonálních konfliktů
občas to, že neumím odejít od rozdělané práce a dělám přesčas
↳ pocity: jednoznačně frustrace a vztek



Co udělám pro to, abych objevila víc zdrojů?

- Objevit je vlastně nemusím, jen je začít používat všechny
↳ podívat se na lekci tance
↳ objednat se na jógu
↳ vytvořit si plán na spánkový režim

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
- atletika : když jsem běhala sprinty, jako by na těch několik sekund svět zmizel a byla jsem jen já a pohyb
 - čtení : když jsem se začela do fantasy knížek, tak bylo velmi těžké mě od nich odtrhnout.
 - psaní deníčku : bavilo mě psát o tom, co jsem přes den zažila tak moc, že jsem občas popsala i několik stránek
 - tanec : zapni hudbu a mě 16 let já ztratí pojem o čase
 - některé přednášky na vysoké : na právech jsme měli profesorku, kterou bych poslouchala hodiny
 - kamarádky : naše hluboké konverzace

- ②
- teď : u vyplňování kapitol
 - práce : při jednání s klienty ; často se do konverzace tak ponořím, že potřebuju mít nastaveného budíka
 - sport : když si jdu zaběhat
 - hluboké konverzace

- ③ Mohla bych více zapojit ty aktivity z dětství a dospívání

tanec

čtení - na to poslední dobou nemám moc čas

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.



PRÁCE

14. KAPITOLA

- ① Dává mi smysl pokračovat ve své kariéře jako právnička a jakmile přijde čas, dělat pro-bono případy. Ideálně bych chtěla jednou svou vlastní právní firmu a mohla rozhodovat o její vizi a vést tým úžasných právníků. Momentálně se jako právní koncipientka a manažerka našeho týmu koncipientů cítím skvěle, ale mám na seznamu spoustu kompetencí, které potřebuji vybudovat či posílit. Vyznám se ale velmi dobře v obchodním právu, a proto na něj v práci kolegům dělám mini semináře.

- ② Naplňuje mě komunikování s lidmi, plánování a organizování



- ④ Potřebuji nejdříve dokončit svou právní praxi v mé současné práci, ale více mě drží zpět vlastní pochybnosti. Konkrétní kroky pro překonání překážek:
- ještě rok si držet své pracovní nasazení
 - seberozvoj a práce na svých obavách → možná kouč?

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 expertízu? 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

3 hodiny

To není moc času, ale snažila bych se celé své rodině a přátelům alespoň zavolat a poděkovat jim, říct jim, že je miluju / mám je ráda a že tu není nic, co by mohli udělat jinak. Ideálně bych sepsala závěť, aby byl pořádek v rámci dědění.

3 dny

Uspořádala bych oslavu svého života pro svou rodinu a blízké. Pouštěly by se tam fotky a videa z celého mého života, vyprávěly příběhy, hrály se hry zpívalo by se a tančilo. Uzavřely by se staré křivdy a rány, řekly své omluvy. Na konci bych chtěla být sama. Jít na nějaké krásné místo a být v tom přítomném okamžiku.

3 roky

Asi bych se trochu méně soustředila na dlouhodobé cíle v práci a trochu více na část práce, která mě naplňuje teď. Udělala bych si čas na své koníčky a zájmy. Byla ještě více s lidmi, na kterých mi záleží. Snažila bych se užívat tak moc, jak by to jen šlo a vidět všechna ta krásná, kouzelná místa.

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. Neplýtvěj 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

skvělá manželka

pracovitá a ambiciózní

člověk, který je spokojený,
když se podívá do zrcadla

zdravá

chápat a
podporující rodič

odvážná a odhodlaná

úžasná kamarádka

- ① Že jsem člověk, se kterým to vše stálo za to. Že je tu láska, důvěra a úcta, která je tak silná, že nás celé ty roky spojovala i v těch nejtěžších chvílích. A že jsem člověk, který ho toho spoustu naučil.
 - ② Že jsem rodič, který se vždy snaží udělat správné rozhodnutí a že ke mně mohli být vždy upřímní a že jsem v ně vložila důvěru a podpořila je na cestě za jejich sny. Že měli materiální i psychickou bezpečí.
 - ③ Že i když jsem jim to občas pěkně zavaňla, tak jsou na mě pyšní.
 - ④ Že jsem tu pro ní byla v těch nejhorších chvílích a podpořila ji, když to nejvíc podpořila a zároveň jsem tam byla i v tom nejlepším a zatahla nás do všemožných průšvihů.
 - ⑤ Že jsem svědomitá, pracovitá, ambiciózní a přitom fajn člověk, se kterým se dá vždy popovídat.
 - ⑥ Snad o tom, jak jsem se nakonec odhodlala čelit všem svým obavám a překonala to, co mě drželo zpět.
- ↓
- ⑨ U spousty věcí věřím, že jsem na své cestě, ale taky vím, že jsou oblasti, ve kterých bych mohla dělat víc.

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 velkořím, jaký by byl hlavní hrdina a co by se odehrávalo v klíčových 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 Vybudovala jsem úspěšnou kariéru, získala mnoho kompetencí a navázala spoustu kontaktů. Našla jsem lásku svého života a společně jsme vytvořili domov pro naši rodinu. Vychovali jsme cílevědomé, silné a upřímné osobnosti, které teď mají vlastní rodiny. Podarilo se nám vybudovat v dětech materiální i psychický pocit bezpečí a měli jsme dostatek prostředků na to podporit naše děti v jejich snech. Překonala jsem momenty, kdy jsem nevěděla, jak pokračovat dál a byla jsem nešťastná. Naučila jsem se otevřeně komunikovat o tom, co se děje uvnitř mě a začala jsem důvěřovat lidem. Strávila jsem spoustu času cestováním. Navštívila jsem hodně zemí na mnoho kontinentech a objevila tolik krásných míst. Vyzkoušela jsem spoustu sportů od jógy, přes surfování až po bojové sporty. Mám tolik vtipných vzpomínek s přáteli, že je ani nespočítám.
- ② Protože chci prožít naplněný život a věřím, že tohle jsou věci, zážitky a emoce, které to zaručí.
- ③ Že se mi splní všechny sny.
- ④ Asi že jsem promarnila čas, který jsem mohla věnovat snaze naplnit své sny.

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.



ŽIVOTNÍ PLÁN

18. KAPITOLA

- ① Tělo - Chci mít perfektní fyzickou - jíst zdravě, pravidelně cvičit a pečovat o své zdraví. Chodit na kosmetiku a vlasy
- ② Mysl - Chtěla bych tam mít větší pořádek a klid. Být vyrovnaná a rozhodnější.
- ③ Duše - Chci být v harmonii a trávit víc času meditací a procházkami.
- ④ Vztahy - Do budoucna bych chtěla dlouhodobý a zdravý vztah a jednou krásnou svatbu a založit rodinu.
- ⑤ Rodina - Chtěla bych lepší a silnější vztahy s mou rodinou a založit svou vlastní - jistě nevím kdy, ale jednou jo
- ⑥ Práce - Chci prosperující kariéru, která mě bude naplňovat a dávat mi smysl a jednou mít svou právní firmu
- ⑦ Finance - Chci mít dostatek peněz na hypotéku, zabezpečení mých dětí a investování
- ⑧ Vzdělávání - Chci se stále učit nové věci a prozko
- ⑨ Zábavy -

OTÁZKY

Čeho chceš v oblastech 1–9 v životě dosáhnout? Jak to má ideálně vypadat? Proč to takhle chceš? Co ti brání toho dosáhnout? Sestav plán a detailně popiš, jaké kroky tě k tomu dovedou. Zkus najít odpovědi na všech pět otázek pro každou oblast zvlášť

1. Tělo 2. Mysl 3. Duše 4. Vztahy 5. Rodina 6. Práce/Podnikání 7. Finance 8. Vzdělávání 9. Zábava 10. další...

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 PRO RODINU

- mohla bych uspořádat oslavu narozenin pro tátu ; už se to blíží a minulý rok jsem za ním nedošla
- mohla bych mámě pomoci vybrat novou kuchyň - má toho s rekonstrukcí domu hodně a určitě by to ocenila

② PRO PŘÁTELE

- mohla bych vytáhnout Olivera ven - poslední dobou mi přijde v tom vztahu nějaký nešťastný a dlouho jsme si sami nepořídali
- mohla bych Katu pomoci s hledáním práce → domluvit pohovor u nás ?

③ LEPŠÍ SVĚT

- začala jsem se teď zajímat o ekologii, tak si o tom zjistím víc
- mohla bych přispět nějaké neziskové!
↳ udělat průzkum

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 Je pravda, že je tu čas, který vyhodím z okna a přitom bych ho mohla využít smysluplněji.
- ② Ideálně bych chtěla trávit více času dozděláním se v právu a kromě práce zlepšení se v tanci a józe a chtěla bych se taky posunout ve sdílnosti ohledně svých emocí
- ③ Občas obavy, občas má prokrastinace
- ④ Můžu udělat kroky, co jsem si vypracovala v kapitole Času pro sebe a Energii, co se prokrastinace a zájmů týče
Co se dozděláním týče - lekce / certifikace / studijní pondělky
A v rámci mých psychických bloků, začnu studovat sama nějaká témata a udělám si průzkum, jestli potřebuju spíše psychologku nebo koučku
- ⑤ Vytvořit si v Notionu plán - data, úkoly, kolonku o progresu

OTÁZKY

1. Jakým způsobem hospodářš 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

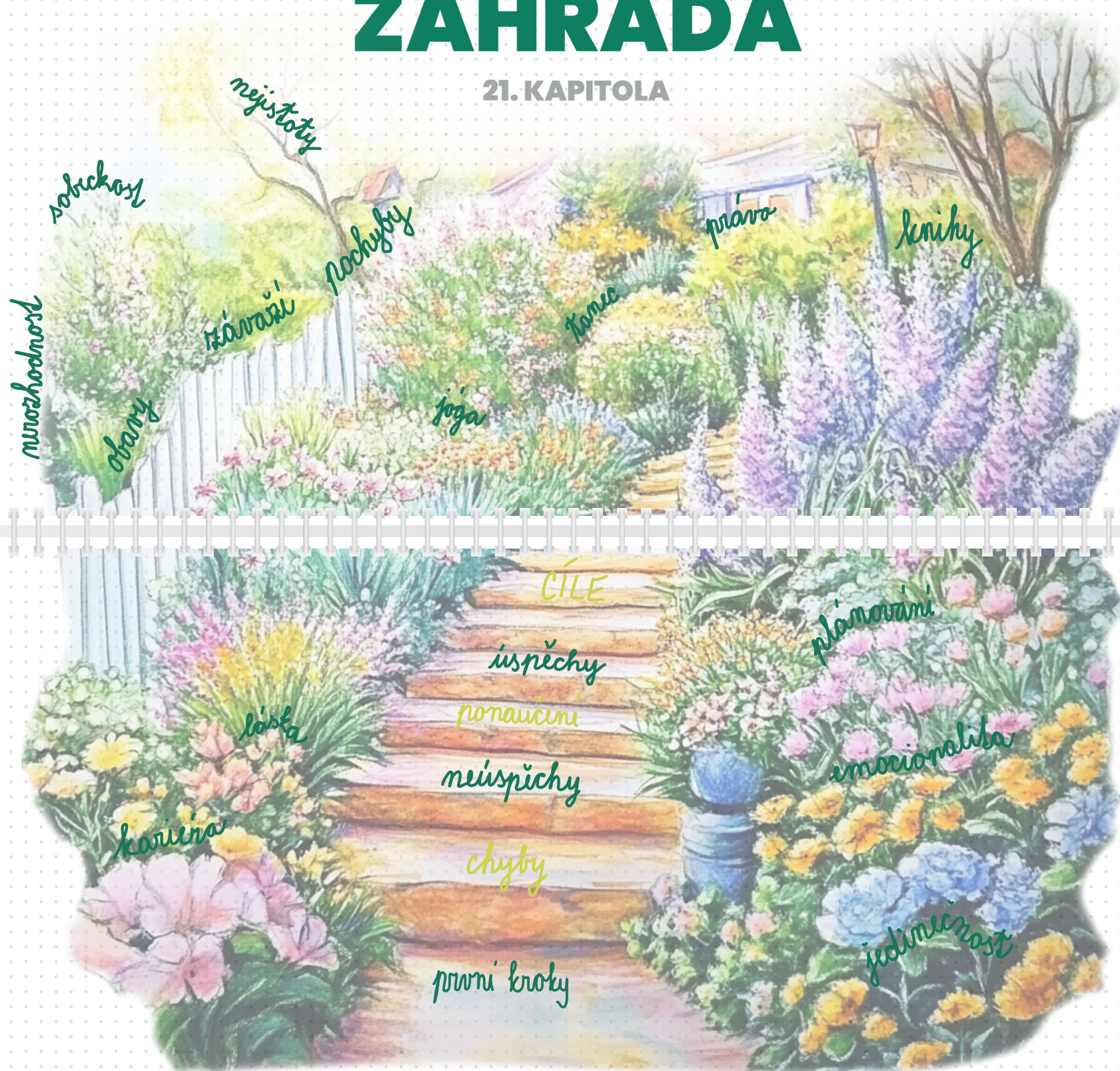
Nakresli kvetoucí zahradu, která bude obrazem tvého vnitřního světa. Uprostřed stojíš ty. Jsi celistvý/á a v plné síle. Se vším, co jsi prožil/a. Se všemi radostmi i útrapami. Vše totiž přišlo v pravý čas a vše patří do tvého života. Nakresli každý jeden detail, který je pro tebe důležitý a má ve tvém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



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.

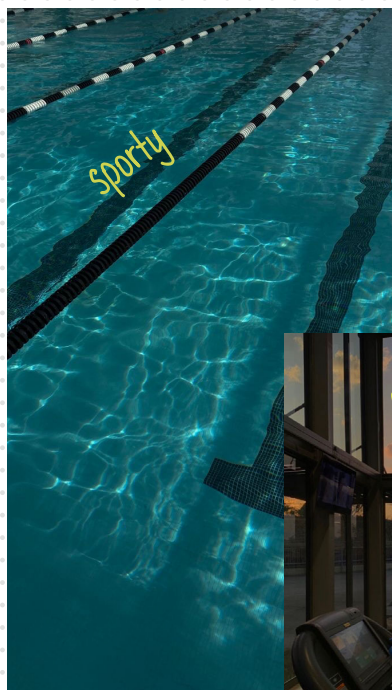


“ You can be a master
Don't wait for luck
Dedicate yourself and you
gon' find yourself
Standing in the hall of fame “
- Hall of fame 🎵



NÁSTĚNKA

22. KAPITOLA

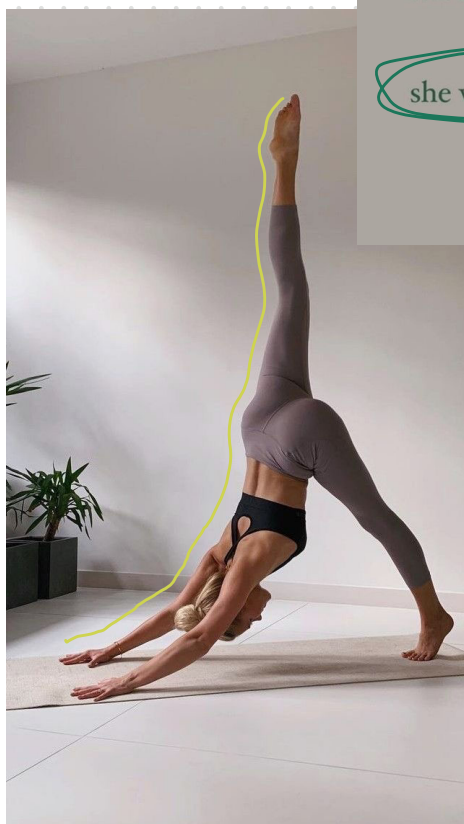
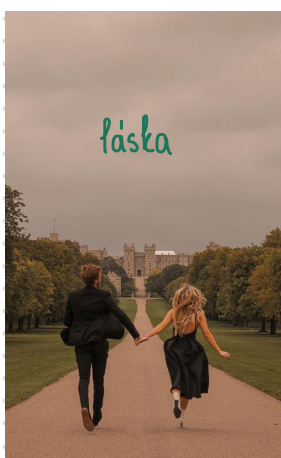


"The truth is, life will amaze you in the most stunning ways, and it will also break your heart. Life will gift you the kinds of lessons that grow you and build you and help for you to bloom into the person you have always hoped to be, but it will also carry within it the kinds of losses that stay with 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."

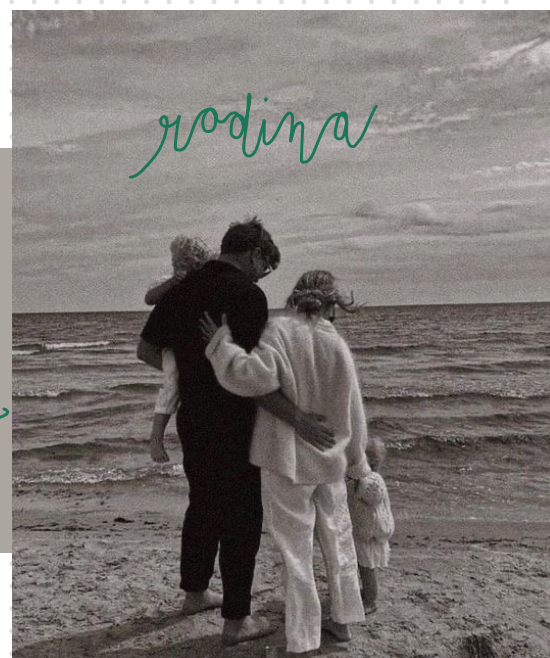
At the end of the day, bravery isn't a battlefield. It isn't fast cars, or stunted risk. Bravery is the quietest thing you will ever know. Bravery is getting up in the morning when your bones are heavy and your heart does not want the light to crack within it. Bravery is leaning into what aches, it is 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



~~she's so lucky.~~
she worked so hard.



“ Just trust me, you'll
be fine. “
- End of beginning 🎵

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