



Sedm pilířů spokojeného života

Helena Kurzweilová

Napsala: Helena Kurzweilová, kouč osobního rozvoje |
www.kurzweilova.cz

Několik slov na začátek

JAKÝ JE SMYSL ŽIVOTA? BÝT ŠŤASTNÝ A UŽITEČNÝ.

DALAJLÁMA

Co mě doma ani ve škole neučili?

Učili mě slušně se chovat, pilně pracovat, pečovat o rodinu, vstřebávat informace, ale nenaučili mě, jak žít, abych byla vnitřně skutečně spokojená a abych vnímala smysl svého života.

To, že je to důležité, jsem pochopila, až když jsem i přes úspěšnou kariéru přestávala vidět smysl svojí práce.

Vnímala jsem čím dál intenzivněji, že člověk není v nadnárodní firmě člověkem, ale jen robotem vykonávajícím příkazy. Vytratila se mi radost ze života a zaplavila mě vlna obrovské vnitřní nespokojenosti. Ta začala přerůstat z pracovní

oblasti i do mého soukromí a nakonec se projevila i na mém zdraví.

Tak jsem začala hledat, co s tím mohu udělat. Pátrala jsem dlouho a vyzkoušela snad všechno, co tehdy nabízel osobní rozvoj. Nakonec jsem ze všeho, čím jsem prošla, vybrala sedm pilířů, o které se teď opírá moje vnitřní spokojenost.

Chcete-li, jsou vám k dispozici.

Obsah

Několik slov na začátek.....	1
Obsah	2
Úvod.....	3
Princip zrcadlení.....	4
Pilíř 1: Sebeuvědomění	6
Pilíř 2: Emoce.....	9
Pilíř 3: Sebepřijetí	13
Pilíř 4: Láska k sobě	16
Pilíř 5: Život v přítomnosti.....	20
Pilíř 6: Sebeúcta	23
Pilíř 7: TVŮRCE ŽIVOTA	28
Spirála spokojeného života	31
Poděkování	33
Prohlášení.....	34

Úvod

„Moudrý člověk požaduje všechno jen od sebe, avšak nicotný vše od druhých.“
ČÍNSKÉ PŘÍSLOVÍ

Pro mě tato slova znamenají především to, že chci-li něco od druhých, je to jasný signál, abych se zamyslela nejprve sama nad sebou. Chci-li například, aby mě měli druzí rádi, měla bych se nejdříve naučit mít doopravdy ráda sama sebe. Pak jsem schopná dát lásku druhým a oni ji dokáží opětovat.

Od té doby, co se podle této zásady snažím žít, se mi do života vrátily klid, radost a spokojenost. Postupným hledáním, metodou pokusů a omylů, jsem dospěla k tomu, že moje vnitřní spokojenost se opírá o sedm pilířů.

Pilíř 1: Sebeuvědomění

Pilíř 2: Emoce

Pilíř 3: Sebepřijetí

Pilíř 4: Láska k sobě

Pilíř 5: Život v přítomnosti

Pilíř 6: Sebeúcta

Pilíř 7: Tvůrce života

Je mezi nimi velmi úzký vztah a jsou navzájem propojené jedním jednoduchým, zato ale velmi účinným principem. Je to princip vzájemného zrcadlení. Nejprve se zmíním o tomto principu, a pak postupně o všech pilířích. Jejich budování ukazují na příbězích z vlastního života. Celou cestu jsem se pokusila demonstrovat na jedné zdánlivé drobnosti, která mi ztrpčovala mnoho let mého života.

Princip zrcadlení

„Zrcadlo: "Člověk je jen má představa"."

KAREL ČAPEK

Princip zrcadlení je patrně starý jako lidstvo samo. Říká, že každý z nás vidí, slyší a vnímá v druhých sebe. Můžeme si to představit tak, jakoby každý z nás stál uprostřed zrcadlové síně. Každé zrcadlo je jeden člověk, který nám vstoupil do života. V každém zrcadle vidíme sebe, tedy ty vlastnosti, které jsou naše. Druhým naopak zrcadlíme to, jací jsou oni.

Už kdysi jsem slyšela moudrou poučku, která pravila, že to, co nám na druhých lidech nejvíce vadí, je naše. Velmi výstižně popisuje princip zrcadla, který se pak promítá do všech vztahů, do nichž vstupujeme, a ovlivňuje tak výrazně jejich kvalitu.

Moje první reakce na toto moudro byla, že to je nějaká hloupost. Jinak by to znamenalo, že když mi vadí, že existuje fyzické násilí, že politici nemluví pravdu, že existuje korupce a tak dále, že tohle všechno jsem také já. Tak to ale přece není.

Ano i ne.

Jak to tedy funguje?

Může to být opravdu prosté a zřejmé tak jako v následujícím příkladu, na němž chci postupně demonstrovat, co všechno jsem se z něho sama o sobě dozvěděla. Na stejném příkladu později uvidíme, že to někdy může být složitější a je třeba jít hlouběji pod povrch.

U ostatních lidí mi vadila nedochvilnost. Doma jsem byla vedená k tomu chodit všude včas. Nijak jsem o tom neuvažovala a automaticky jsem to dělala.

Když jsem o tom začala přemýšlet, tak jsem nakonec musela poctivě přiznat, že se mi také občas stane, že přijdu někam pozdě. Vždycky jsem se při tom cítila trapně. Tak hurá, pochopeno, vyřešeno. Opravdu?

Jak poznám, že jsem správně pochopila, co mi chce zrcadlo říci?

Poznám to podle toho, že mi daný projev přestane u druhých lidí vadit. Je ale potřeba projít dvěma kroky. Potřebuji projev sama u sebe vidět (pilíř SEBEUVĚDOMĚNÍ) a přijmout za vlastní (pilíř SEBEPŘIJETÍ). Pak mi to přestane vadit u druhých. Zmizí další důvod ke špatné náladě (pilíř EMOCE). Úleva!

Co když mi to bude vadit pořád?

Pak je třeba jít více do hloubky a pochopit, co se za tím skrývá. Může to být tak, že za pozdním příchodem vnímám neúctu druhého vůči mojí osobě.

Znáte to? Já tu na něho čekám v tom dešti a on si přijde o 15 minut později. Když tu můžu být já včas, tak proč ne on?!

No a téma úcty začíná sebeúctou. Kdepak tam mám asi mezírku? Podívejte se na pilíř SEBEÚCTA.

Pilíř 1: Sebeuvědomění

„Opravdu moudrý je ten, kdo pozná sám sebe.“

LEV NIKOLAJEVIČ TOLSTOJ

Já přece vím, jaká jsem a kdo jsem. Zním se už dost dlouho.

To byly jedny z prvních myšlenek, které mě napadaly, když jsem se setkala s tímto pojmem. Jak málo se znám, jsem pochopila, až když jsem začala aktivně využívat princip zrcadla. Do té doby jsem měla tendence vyhýbat se situacím a lidem, kteří mi byli něčím nepříjemní.

Chtěla jsem se cítit dobře, ale někteří lidé mi kazili můj dobrý pocit projevy, které mi vadily. Tahle věta je velmi důležitá. Informuje totiž o tom, že pilíře mého spokojeného života byly velmi prohnílé. Jak by ne, když jsem o ně nikdy pořádně nestarala.

Pojďme zpátky k sebeuvědomění.

Jak je možné, že sami sebe nevidíme takové, jací jsme?

Vysvětluje se to tím, co se odehrávalo v našem dětství. Rodiče z nás chtěli vychovat slušné lidi, a

tak nás formovali výrazy typu: „Nezlob, nebo tě nebude mít nikdo rád.“ Protože každé dítě žije především z lásky, tak jsme postupně začali sami před sebou schovávat ty projevy, které u rodičů vyvolávaly podobné nesouhlasné reakce. Sadu těchto přirozených, leč odmítaných vlastností jsme schovali do stínu, aby to nikdo neviděl. A tak se stalo, že jsme i my sami přestali vidět, že jsme někdy leniví, lakomí, arogantní, naštvaní, pyšní, hádaví, že lžeme nebo dokonce podvádíme.

Říká se, že naše osobnost má duální povahu. Znamená to, že každý z nás má mnoho krásných vlastností. Na druhou stranu jsme díky dualitě vlastníky také zcela opačných projevů. Co je opakem mojí dochvilnosti? To je jasné. Nechovilnost. Sem tam se mi to stane, no. Jenže ono to ale nemusí být jen ve vztahu k těm druhým! Přesně podle motto na začátku začíná můj život a všechny moje vztahy u mě. Je tedy třeba hledat schovanou párovou vlastnost nejen ve vztahu k ostatním, ale také ve vztahu k sobě.

Co provádíme sami sobě?

Jak vypadala moje nedochvilnost vůči mně samé? Chovala jsem se k sobě hůř než vůči ostatním. S ostatními se sem tam stalo, že jsem měla malé zpoždění. Na schůzku se sebou jsem ale leckdy nepřišla vůbec. Jak je to možné? No jednoduše. Například jsem se jednou rozhodla, že budu ráno vstávat dřív o půl hodiny, abych mohla cvičit jógu. Zada totiž protestovala proti mnoha hodinám sezení u počítače a jóga je mohla ukonejšit. Když jsem tohle rozhodnutí učinila poprvé, tak šlo rychle do vytracena. Po několika dnech jsem už nevstala, a tak jsem na schůzku sama se sebou vůbec nedorazila.

Jak to vypadá, když se v zrcadle nevidím?

Především ztrácím čas a energii tím, že se moje pozornost ubírá k tomu, co se mi nelíbí, s čím nesouhlasím, co mi vadí (pilíř EMOCE). Může mě rozčilovat, štvát, bolet nebo jinak vadit, jak se chová moje blízké, či vzdálené okolí. Může tam být i určitá povýšenost nebo opovržení vůči některým projevům ostatních lidí. Určitě jste se setkali s výkřiky typu: "No to je ale blbec, jak může něco takového říci/udělat/nevědět...."

Vzpomínám si, že mi vadilo, když jsem od kolegy dostala vyhýbavou a nejednoznačnou odpověď,

když jsem narazila na aroganci nebo zesměšňování, když se někdo blízký nechal ovlivnit čitelnou manipulací. Byla toho spousta a všechno jsem u sebe nakonec našla.

Někdy tam nemusím mít žádný silný negativní prožitek, jen k danému projevu poutám velmi často svou pozornost. Něčím mě přitahuje. Když se začnu pečlivěji vnímat, tak si uvědomím, že o tom pak mluvím s přáteli nebo s někým blízkým. Napadá mě třeba jedna bývalá kolegyně, která se na lidi snažila vždy usmívat. Nejprve jsem měla za to, že mě poutá její úsměv. Později jsem pochopila, že to je ta snaha být milá a laskavá za každou cenu. Zrcadlo mi ukazovalo faleš v úsměvu. Úsměvem dávám najevo, že se cítím dobře. Jenže já ho někdy používám jako projev rozpaků a studu. Tedy také falešně, protože se úsměvem snažím zastříit moje skutečné pocity. A je to.

Co mi přináší vědomí sama sebe?

Podle mě je to především zdravé sebevědomí. Víím, kdo jsem a jaká jsem. Se vším všudy. Tudíž mě také nijak nepřekvapí, když na mě někdo zaútočí a vyčte mi, že jsem byla třeba ironická. Víím to, nebolí to, nedráždí to. S klidem souhlasím. Bez vysvětlování a obhajování, které obvykle informují o zásahu do černého. Boj není. Debata,

která mohla přinést další výčitky a obviňování, vůbec nezačne. Jak obrovský pozitivní dopad to má na kvalitu všech vztahů je, myslím, naprosto zřejmé.

Poznání a přijetí (pilíř SEBEPŘIJETÍ) sama sebe mi přináší úžasný vnitřní klid. Přestává mě vysilovat, že mi něco na druhých vadí. Vzniká tím spousta

času a energie, kterou teď využívám k tomu, co doopravdy chci (pilíř SEBEÚCTA, TVŮRCE ŽIVOTA), co mě těší a co vytváří můj dobrý pocit.

Tím, že vnímám sebe a nikoliv jen iluzi o sobě, dokážu mnohem lépe a vstřícněji vnímat a přijímat i ty ostatní. Tohle je cesta k opravdové a přirozené toleranci.

Pilíř 2: Emoce

„Člověk není rozumná bytost, která má emoce, ale emocionální bytost, která občas myslí.“

FRANTIŠEK KOUKOLÍK

Proč je potřeba se zabývat emocemi?

Protože nás jimi příroda vybavila, protože jsou neuvěřitelně rychlé, protože nás informují o tom, jak reagujeme na okolí, co se nám děje v hlavě, na co myslíme a jakou energii (pozitivní nebo negativní) tedy vytváříme.

Překvapuje vás, že je někdo nevnímá?

Mě to svého času také překvapilo. U mě samotné.

K vědomí toho, že mezi mými emocemi je také hněv, mě kdysi přivedl můj manžel. Vyčetl mi velmi přímočaře, že jsem vzteklá jako můj táta. To mě dost naštválo a zahnal mě to do obrany. Vydala jsem ze sebe něco jako:

„No jasně že jsem naštvaná. Když se na tebe nemohu v ničem spolehnout, tak mi nic jiného nezbyvá.“

Zviditelnění hněvu bylo pro mě velkým překvapením. U táty mě jeho vztek vždycky

vadil, protože narušoval pohodu. Trochu mě zarazilo, že jsem si dříve vůbec neuvědomovala, že ve mně tahle potvůrka také bydlí. Je to přece jen dost výrazná emoce. V téhle fázi mě i dost zranil fakt, že je mou součástí projev, který vyčítám vlastnímu otci. Takhle se velmi typicky projevuje zrcadlo v mezilidských vztazích. Zrcadlo se týká všeho, tedy i emocí.

Emoce jsou spojené s myšlenkami, jako je naše postava spojená s naším stínem. Každá myšlenka, která prolétne naší hlavou, s sebou nese emoční náboj. Eckhart Tolle říká, že emoce je reakcí těla na naši mysl. Myšlení je záležitostí našeho mozku, kdežto emoce můžeme velmi dobře vnímat pomocí tělesných projevů. Kdo prožívá silný vztek, často zrudne v obličeji. Máme-li z něčeho strach, reaguje na to naše tělo stažením svalů. Někdo bude mít stažený žaludek, někdo hrdlo, jiný zase bolest v zádech. Takhle k nám tělo hovoří a informuje nás o tom, co se děje uvnitř.

Uvádí se, že nám hlavou projde 20 až 60 tisíc myšlenek za den. Uvědomit si takové kvantum myšlenek je zjevně nad naše schopnosti. Navíc, energie spojená s emocí posiluje myšlenku a ta plodí silnější emoci. Je to taková emoční past, do které můžeme velmi snadno spadnout. Můžete sedět úplně sami v bezpečí svého bytu a přemýšlet o něčem nepříjemném, co se už stalo, nebo naopak o něčem, co vás teprve čeká. V prvním případě si můžete všimnout, že přichází bolest nebo třeba hněv. Ve druhém to bývá strach, obava, nervozita, napětí nebo netrpělivost.

Pod vlivem našich médií jsem jednou prošla myšlenkovým experimentem, jehož cílem bylo zjistit, kolik peněz bych měla mít do důchodu našetřených, abych si i ve stáří mohla zachovat stejnou životní úroveň. Několikrát jsem se totálně zamotala do smyčky myšlenka-emoce-myšlenka. Nejjednodušší se mi zdálo vypočítat sumu za předpokladu průměrného věku dožití a zachování stávajících životních podmínek včetně inflace a důchodu, jaký bych mohla pobírat. Výpočet byl snadný. Pak přišla pochybnost. Jak vím, kolika let se dožiji? Za svého života jsem zažila několik velmi podstatných změn ve finančním sektoru. Co lze v této oblasti očekávat? No asi nic moc dobrého, že? Co si budu moci koupit třeba za 100 Kč za 5 let? A co za 20 let? Vývoj na politické

scéně mi připomněl, že hledat jistotu ve státních důchodech je málo prozíravé. Dokonce by bylo lépe nespoléhat ani na důchodové připojištění. Nakonec jsem to vzdala. Predikce tohoto typu vygenerovala množství pochybností a obav. Nejdůležitějším výsledkem experimentu bylo uvědomění, jak silně jsou emoce spjaty s myšlenkami. Bezprostředně mi nic nehrozilo, přesto moje tělo zaplavily obavy o budoucnost.

Jak to vypadá, když se distancuji od svých emocí?

Především připravuji svoje tělo o množství energie. Na emoce se dá pohlížet jako na formu energie. Negativní emoce nás doslova energeticky vysávají. Moje netečnost k vlastním emocím se projevuje jejich zesilováním, jakoby se tělo snažilo, abychom mu naslouchali. Obvykle také platí, že čím méně se vnímám nebo čím více odmítám odpovědnost za vlastní emoce, tím více mám tendenci obviňovat okolí z toho, že se cítím špatně.

Moje vlastní netrpělivost a netolerance pozdních příchoďů se u mě projevovala poznámkami typu: „Kdybychom přišli všichni na poradu včas, mohli bychom také mnohem dříve jít zase v klidu pracovat.“ Nevysloveno zůstalo: „VY, opozdilci, můžete za to, že JÁ nestíhám svou práci“.

Život pod nadvládou emocí je velmi vysilující. Často nám brání dosáhnout toho, po čem vnitřně toužíme. Navíc ovlivňuje naše projevy tak, že to má neblahý dopad na naše vztahy.

Jak mohu řídit svůj život bez toho, že vnímám emoční řeč svého těla a přejímám za ni odpovědnost (pilíř TVŮRCE ŽIVOTA)? Myslím, že dost těžko.

Co s tím?

Pro mě to znamená zvládnout pouhé tři kroky. Prvním krokem je naučit se vnímat, co mi tělo hlásí, protože, co nevidím, to nemohu nijak ovlivnit. Když emoci vnímám, potřebuji za ni převzít plnou odpovědnost (pilíř SEBEPŘIJETÍ a TVŮRCE ŽIVOTA). Tam venku může být podnět, na který reaguji. Ale ta reakce je jen a jen moje. Navíc velmi často žádný momentální vnější podnět není potřeba, protože zdrojem emocí jsou jen moje myšlenky směřující k prožitým událostem, nebo k tomu, co mě teprve čeká. Už tyhle dva kroky zpravidla stačí k tomu, abych ze svého trůnu vyhnala toho emočního nezvedence. Pokud to nestačí, je nutné energii emoce transformovat do podoby využitelné tělem.

Co mi přináší rozumět emoční řeči těla?

Především se mi vrací čas a energie, o kterou mě nevědomé nebo nepřijaté emoce připravovaly.

Tělo přestalo zoufale křičet, síla emocí se postupně zmenšila. Fungují teď jako signální kontrolky. Pokud se některá kontrolka rozsvítí silněji, vím, že mám hledat, co se za tím skrývá, co mám ještě o sobě pochopit, přijmout, zpracovat.

Získala jsem v nich spoustu spojenců, kteří mi hlásí, co se právě děje. Upozorňují na to, když se sama k sobě nechovám právě nejlépe. Čím dříve to zachytím, tím méně škod vznikne. Dávají mi správnou informaci o mých nejniternějších potřebách (pilíř SEBEÚCTA).

Mí spojenci mi významně pomáhají při rozhodování. Cením si jich zejména v situacích, kdy je potřeba se rozhodnout velmi rychle. Dříve jsem spoléhala výhradně na svůj rozum. Ten ale často rozhodoval v můj neprospěch (pilíř SEBEÚCTA).

Spojenci mě upozorňují na to, čím se zabývá moje mysl. Varují, když nejsem tady a teď (pilíř ŽIVOT V PŘÍTOMNOSTI). Tam právě uniká nejvíce času a energie, aniž si toho jsme vědomi. Pomáhají mi

tedy vracet se do stavu tvořivosti, a otevírají tak cestu k mému potenciálu.

Vnímání velmi jemných projevů emocí mi pomáhá včas zachytit manipulaci. Manipulátoři se snaží chválením, obdivem, vzbuzováním pocitů viny, vytvářením časového tlaku (jen teď máte jedinečnou šanci získat slevu....) a dalšími způsoby dosáhnout svého a přimět druhou osobu, aby udělala něco, co nechce. Když podlehnu, odcházím s nepříjemným pocitem, který mě informuje o vnitřním konfliktu. Třeba, že jsem koupila něco, co nakonec nepotřebuji. To už je

trochu pozdě. Abych nepadla do manipulátorovy pasti, potřebuji vnímat jemné projevy, kterými mě tělo varuje předem, jako například stažený žaludek nebo zrychlené bušení srdce. Čím lépe vnímám sama sebe, tím dříve je dokážu zachytit a porozumět jim.

Všichni se asi chceme cítit v životě dobře. Naučit se rozumět svým emocím, tedy řeči, jakou ke mně hovoří moje tělo, mi k tomu velmi pomohlo. Čím lépe tuto řeč znám, tím slabší signál dokážu zachytit. Tím méně mě vysilují negativní emoce. Přitom síla pozitivních projevů zůstává zachována.

Pilíř 3: Sebeřijetí

„Největřím řtěstím v řivotě řlověka je vědomí, ře nás někdo miluje proto, jací jsme, nebo spíře řresto, jací jsme.“

ROMAIN ROLLAND

Co to znamená sebeřijetí?

Sebeřijetí navazuje na sebeuvědomění. V okamřiku, kdy si uvědomím, ře některá vlastnost nebo emoce je také moje, potřebuji ji skutečně řijmout za vlastní, aby mi řrestala vadit. Doslova to znamená, ře řijmu sebe, své projevy a emoce beze všech vymezujících podmínek, beze všech NO KDYŘ ALE ...JENŘE.... JÁ VÍM, ALE.....Řijímám tak za sebe, za to, jaká jsem, jak se zrovna cítím, jak se projevuji a kým jsem úplnou odpovědnost (pilíř TVŮRCE ŘIVOTA).

Jak to vypadá, když sebeřijetí chybí?

Vím, ře řasto ztrácím trpělivost, když čekám na opozdilce. Zním svou netrpělivost, ale dokud ji doopravdy nepřijmu, tak z ní viním druhé, třeba toho opozdilce. Dokud nepřijmu svou netrpělivost, velmi silně ji vnímám u druhých. Může mi u nich dokonce vadit. Také mě zraní, když mi ři někdo

vyčte. Pak se bráním a obviřuji, tedy přenářím odpovědnost za mou netrpělivost na toho, kdo zase řišel pozdě. „Já jsem přece úplně v klidu, jen mě řtve, když na něho zase musím čekát.“

Nepřijatá vlastnost nebo emoce jsou jako bolavá rána. Když se ři někdo dotkne, tak ři zuby nehty chráním. Ve strachu z bolesti se od ní nevědomě snařím odvést pozornost k ráně někoho druhého. Jsem tedy zranitelná a současně zrařuji, vyčítám, obviřuji, zesměřřuji, pomlouvám. Svou vlastní bolest tak přenářím do vztahů k druhým lidem, Kvalita vztahů tím trpí..

Jak vypadá sebeřijetí?

Jednou mi bývalá řéřová s výčitkou v hlase říkala: „Uvědomujeř si, ře řsi byla vzteklá?“ „Jo, vím o tom.“ Věděla jsem o tom. Klidně jsem ři to potvrdila. Řijala jsem odpovědnost za svou emoci. Bez výmluv a kliček. A také bez jakékoliv

bolesti uvnitř. Byl to fakt. Neměla na to co říci. Navíc jsem se tím vyhnula řadě dalších výčitek, obviňování a poučování.

Přijetí vlastnosti nebo emoce poznám podle toho, že to, co bylo dříve bolavé, se už zahojilo. Nebolí to, tak to nepotřebuji chránit. Nepotřebuji se vymlouvat, ani nic vysvětlovat.

Svou představu sama o sobě přestávám ztotožňovat s dokonalostí. Jsem člověk, a tedy mám nejen své krásné vlastnosti, ale i jejich negativní protějšky. Takhle totiž vypadá ego nás všech. Hovoří se o jeho dualitě. Sněhurka i zlá královna v jednom balení.

V okamžiku, když přijmu danou vlastnost nebo emoci sama u sebe, přestává mi vadit i u druhých. Přijímám pak druhé takové, jací doopravdy jsou. Násilím udržovaná iluze se rozplývá, a s tím přichází vnitřní klid. Přestávám polarizovat lidi na dobré a zlé. Obojí je v každém z nás.

Co získám, když přijmu sebe bez podmínek?

S prohlubujícím se sebezpřijetím se prohlubuje můj vnitřní klid. Už jsem se zmínila o tom, že se jedná o stav, který aktivuje tvořivost a uvolňuje cestu k mému potenciálu, k mým schopnostem a k mému talentu.

Získávám to, co většině z nás chybí. Skutečné, zdravé a pevné sebevědomí. Sebevědomí chápu jako hluboké uvědomění si sama sebe a přijetí všech vlastností.

Přichází i odolnost vůči útokům druhých. Myslím tím odolnost v duševní rovině. Zranitelnost plyne z toho, že žijeme v iluzi sami o sobě, že sami sebe doopravdy neznáme. Ti druzí si v nás ale najdou sebe a nastaví nám své zrcadlo. Když očekávám Sněhurku a uvidím zlou královnu, tak se mě to pochopitelně dotkne. Když znám svou Sněhurku i svou zlou královnu, tak už mě jejich obraz nezaskočí.

Zajímavé je, že čím mám svou zlou královnu raději, tím se tak nějak zmenšuje. Když jsem se naučila být vděčná za svůj vztek, protože jsem začala vidět, kdy mi může pomoci, ztratil na síle. Slezl z mého trůnu a celkem oddaně mi slouží, jako už dříve zmiňovaná signální kontrolka. Můj vztek mě přivedl k pochopení, že vládnout mohu doopravdy jen tomu, co dobře znám a přijímám. Navíc, když tomu vládnu s láskou, jde to tak nějak samo. Tak se postupně učím vidět, přijmout a mít ráda celou svou zlou královnu (pilíř LÁSKA K SOBĚ).

Také teď mnohem lépe přijímám existenci zlých královen a králů u druhých lidí. Sebeřijetí tak vnímám jako přirozenou podstatu tolerance.

S přijetím sama sebe se uvolnila kapacita mojí pozornosti, která před tím směřovala k tomu, co

jsem o sobě nevěděla, k tomu, co mi u druhých vadilo. Pozornost a s ní i spousta energie se teď přirozeně upírají k tomu, co chci, místo toho, co nechci. Uvolnila se tak cesta k tomu, co je mi vlastní.

Pilíř 4: Láska k sobě

„Veliká láska, láska bez výhrad, láska celého člověka k celému člověku, nemůže pominout léty ani smrtí.“

TOMÁŠ GARRIGUE MASARYK

Dalším pilířem vnitřní spokojenost je láska k sobě. O tom, že bychom měli mít rádi sami sebe, se příliš nehovoří. Někdo to možná považuje za samozřejmost, někdo jiný za něco nepatřičného, možná příliš egoistického, sobeckého nebo narcistického.

Co pro mě znamená „mít ráda sama sebe“?

Pro mě je to asi totéž jako chovat se sama k sobě tak hezky, jak chci, aby se ke mně chovali alespoň ti nejbližší.

Říká se, že člověk pozná, že má sám sebe doopravdy rád, podle toho, že se na sebe dokáže každé ráno usmát do zrcadla a s hřejivým pocitem u srdce se oslovit jménem a říct: „Mám tě rád(a).“ Prožitek by při tom měl být asi takový, jako když právě potkáte někoho, na koho se opravdu hodně a z celého srdce těšíte.

Při prvním pokusu jsem to dokázala říci sama sobě celkem snadno. Už se mi ale moc nechtělo

přiznat si upřímně všechny pocity, které se v těle objevily. Radost ze setkání s milovanou osobou to tedy nebyla. V těle bylo napětí, které se snažilo udusit všechny pocity, které s láskou neměly zhola nic společného. Vzápětí navíc následovala myšlenka na kruhy pod očima typu: „No ty zase vypadáš! Taky bys mohla jít někdy spát včas.“ Láskyplná výčitka, že? Nebyla zdaleka poslední. Víím jistě, že nechci, aby mi něco takového říkali každé ráno mí blízcí.

Myslím, že když si něco vyčítám, obviňuji se nebo vůči sobě používám některá nepěkná slova, tak to o hluboké lásce k sobě opravdu nesvědčí. „Ježíšmarjá, já jsem ale ... (doplňte vulgarismus dle vlastní zkušenosti), zapomněla jsem koupit/udělat/odnést/zařídít/napsat/zavolat/vypnout.....

Stačí si jen uvědomit, jak často se setkáváme s podobnými lichotkami, kterými lidé častují sami sebe, a někdy jindy zase své blízké. O čem to

svědčí? O tom, že se dobře známe, přijímáme se bez podmínek a máme se rádi? To asi ne.

Proč mám tedy sama sobě říkat, že jsem (doplňte si sami svůj oblíbený vulgarismus), když by mi vadilo, kdyby mi tak říkali ostatní?

A potřebujeme mít rádi sami sebe?

Pilíř sebelásky vidím velmi těsně propojený s pilíři sebeuvědomění a sebezpřijetí. Doopravdy totiž můžu mít ráda jen to, co znám a přijímám takové, jaké to je. Pokud něco neznám, nebo kus toho dokonce odmítám, tak můžu mít ráda jen kus sebe, tedy jen jakousi iluzi o sobě.

Nevidět kus sebe a nemít rádi sami sebe takové, jací doopravdy jsme, jsme se naučili už v dětství. Ti nejbližší nám ve jménu správné výchovy ukazovali, že jejich přízeň a tedy i lásku můžeme mít jen, když budeme hodní, tedy když budeme tak trochu jiní, než doopravdy jsme.

Ten chybějící kus lásky pak chceme získat od ostatních. Chceme, aby nás brali, přijímali a milovali právě takové, jací jsme, přestože to mi sami nedokážeme. Proto, abychom získali to, co nám chybí, padáme opakovaně do stejných pastí. Jsme skvěle manipulovatelní, jsme závislí na přijetí ostatními, na jejich mínění o nás a výsledně jsme nespokojení, protože stejně nedostaneme

to, co chceme. Proto je důležité mít rád sám sebe. Mění to totiž naprosto kvalitu našich vztahů.

Podle mých zkušeností je doopravdy nejsnazší cesta začít u sebe. Dát sama sobě to, co očekávám od druhých. Pak dokážu totéž dát i jim. I tady totiž platí, že druhým dokážu dát jen to, co dokážu dát sama sobě. Pokud mám vůči sobě řadu výhrad, pak nedokážu bezpodmínečně přijímat a milovat ani ty druhé, tedy ani svého partnera nebo své děti. A kolotoč pokračuje.

Kam mě přivedla láska k sobě?

Ten, kdo by čekal hluboký egoismus, se hluboce mýlí.

Přinesla mi další střípek vnitřní spokojenosti a obrovský kus vnitřní svobody, která pramení z nezávislosti na mínění druhých. Čím více znám, přijímám a mám ráda sama sebe, tím více dokážu mít ráda ty ostatní, i když s jejich projevy třeba nesouhlasím. Tolerance, kterou mi přinesla úcta k sobě, se tak s láskou ještě dále prohlubuje.

Nemohu ovšem čekat, že mi všichni oplatí stejnou mincí. V okamžiku, kdy jsem začala vědomě pracovat na svém sebeuvědomování, sebezpřijetí a lásce k sobě, jsem začala pozorovat změny v mém okolí. Je to celkem logické, protože jsem začala měnit obraz ve svém zrcadle, a tak se

v něm někteří přestali vidět. To je vyděsilo. Odtud pak přišla odmítavá reakce, za kterou se skrývá strach z neznámého. Druhá část lidí začala v mém zrcadle nacházet také něco jiného, než dříve. U těchto lidí to ale vedlo ke spokojenosti. Vztahy této úrovně se prohloubily, protože míra vzájemné

svobody a důvěry vzrostla. Vyšší kvalita vztahu přichází totiž s narůstající vzájemnou důvěrou. No a třetí důsledek, který pozoruji a velmi mě těší je, že mi do života přicházejí úplně noví lidé, kteří mě inspirují svými životními příběhy, názory a zkušenostmi.

Odpuštění

Původně jsem z odpuštění chtěla vytvořit další pilíř. Když jsem začala psát a přemýšlet o tom, jak se stalo, že jsem skutečně, úplně, a tedy srdcem odpustila, uvědomila jsem si, že to šlo nakonec úplně samo.

Hodně dlouho se mi nedařilo odpustit vlastnímu tátovi jeho vzteklou povahu. Z mého pohledu vytvářel napětí a nedával najevo svou lásku. Rozumem jsem odpustila snadno. Chápala jsem, že on to jinak neuměl. Jenže to k odpuštění srdcem nestačilo. Uvnitř se mi vše vzpíralo. Trápilo a vysávalo mě to velmi dlouho.

Věc je v tom, že totiž nejde odpustit druhému něco, co se děje mě. Ve skutečnosti nešlo o JEHO vztek, ale o MOJE pocity. Snažit se odpustit druhému, že já mám špatný pocit, je marná snaha. Vychází z potřeby přenést odpovědnost za můj nepříjemný pocit na někoho jiného (pilíř TVŮRCE ŽIVOTA). Moje pocity jsou MOJE reakce na to, co se děje kolem. Nikdo druhý je nevytváří.

Na to, abych dokázala srdcem odpustit těm druhým, jsem potřebovala pouze odpustit sama sobě. Ve skutečnosti vlastně ani žádné odpouštění nebylo potřeba. Moje výčitky se vztahovaly k projevu, který byl můj vlastní. V okamžiku, kdy jsem začala vidět a skutečně přijímat a dokonce mít ráda svůj vztek, opustily mě všechny výčitky, které jsem do té doby měla. Pocit spáchané křivdy se rozplynul.

K tomu, abych dokázala přijímat bez výčitek vše, co se mi v životě děje, jsem potřebovala přijmout nejprve sama sebe. S přijetím odcházejí výčitky a přichází odpuštění. Odpuštění je tak jen stav vnitřního klidu, který plyne z láskyplného smíření se s vlastní osobností.

Je s tím trochu práce, ale stojí to za to. Cokoliv, co vyčítáme sobě nebo druhým, nám bere spoustu energie i času. Navíc to kazí vztahy.

Pilíř 5: Život v přítomnosti

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

JOHANN WOLFGANG GOETHE

To, že žiji v přítomnosti, mi vždy připadalo naprosto samozřejmé. Kdy jindy bych měla žít než teď? Uvědomovala jsem si sice, že myšlenkami jsme od mládí pořád někde vepředu, ale nepřipadalo mi to divné. Dívám se, kam jdu.

Žila jsem mnoho let velmi intenzivně v neustálém kolotoči práce, sport, rodina. Čas se tak nějak neustále zrychloval. Zastavovat nebylo kdy. Podobně jako ve Werichově pohádce Král měl tři syny.

Jednou jsem jela domů a uvízla jsem v dopravní zácpě. Dívala jsem se kolem a hlavou mi pádily myšlenky na to, jak všechno doma stihnu, když přijedu zase tak pozdě. Nějakou šťastnou náhodou se podařilo, že se můj pohled zastavil na nedalekých stromech, které byly bujaře zelené a dokonce už i kvetly kaštany. Najednou jsem si uvědomila, že už je jaro. No, ono už bude za chvíli

léto. Vůbec jsem si toho v tom každodenním běhu životem nevšimla.

Na malý okamžik jsem prožila radost z toho, že se všechno zelená a kvete. Uvnitř jsem vnímala klid. To už se mi dlouho nestalo. Vnímat klid a prožívat radost vlastně jen tak skoro bez důvodu. Zažila jsem tak, co to znamená být tady a teď a jenom vnímat krásu přítomné chvíle.

Skutečně vědomě jsem se vnímání přítomnosti začala věnovat teprve velmi nedávno. Přesto už teď pociťuji jeho obrovský pozitivní dopad na můj život.

Jak to vypadalo, když jsem přítomnost mījela?

Žila jsem v nestálém běhu a svým způsobem mi to vyhovovalo. Dokonce jsem byla i pyšná na to, že toho tolik zvládám. Někteří mi to záviděli.

Kdyby tušili, co doopravdy závidí, hned by je všechna závist přešla.

Abych všechno zvládala, dělala jsem obvykle několik věcí naráz. Přes svoje přírodovědné vzdělání a celoživotně hluboký zájem o to, jak jako lidé fungujeme, jsem neměla ponětí o tom, co neurověda potvrdila svými experimenty. Naše vědomá mysl má mizivou kapacitu. Je schopna pracovat pouze s 5 až 9 informacemi a v jediném okamžiku se dovede koncentrovat pouze na jedinou věc. Proto se mozek snaží zautomatizovat činnosti potřebné k životu a přežití. Pak už jen spustí prográmek a nijak se nevysiluje. Je to jako, když se cokoliv učíme. Nejprve to spotřebuje spoustu energie a moc to nejde. S rostoucí automatizací jednotlivých kroků to jde lépe a lépe a také spotřeba energie významně klesá. Tak je pak třeba možné si při jídle číst nebo při vaření večere telefonovat.

Snaha znásobit výkonnost tím, že dělám několik věcí zdánlivě naráz, vedla především k postupnému totálnímu vyčerpání. Vyhoření je pro tento případ docela výstižný termín. Průvodní jevy, které tomuto stavu předcházely, byly nervozita, roztěkanost, chaotičnost, neschopnost se doopravdy soustředit. Myšlenky mi často utíkaly k tomu, co je ještě potřeba udělat – tedy

do budoucnosti, případně k tomu, jak to neslavně vypadalo minule – tedy do minulosti. S nimi přicházel strach převlečený třeba za nervozitu a někdy vztek. Míjení přítomnosti přineslo spoustu negativních emocí, které jako upíři vysávaly moji energii.

Změnit tenhle sebestravující návyk znamenalo především se zastavit. Jenže zkuste zastavit rozjetý vlak. To nejde tak snadno a rychle. Všechno začalo opět u sebeuvědomování. Tentokrát to bylo uvědomování si toho, co se děje v těle (pilíř EMOCE), následované poctivým zpytováním myšlenek. Výsledkem bylo, že jsem si musela, ač nerada, přiznat, že mi myšlenky pádí vpřed nebo vzad i v době, kdy jsem relaxovala někde v přírodě. Spíš bych měla napsat, že jsem chtěla relaxovat. Začala jsem se učit být přítomná. Trochu mi připadalo, že to je skoro stejné, jako bych se ve svém velmi dospělém věku začínala učit chodit. Věřím tomu, že v dětství mi prožitek přítomnosti takové problémy nedělal. Jako dítě jsem se zabrala do hry tak, že jsem na ni byla naprosto perfektně soustředěná.

Co mi přináší návrat do přítomnosti?

Především se zase dovedu velmi dobře soustředit na to, co dělám. Jde to pak snáze.

Vyzkoušela jsem si, že je mnohem efektivnější dělat soustředěně jednu věc a teprve po jejím dokončení přejít k další. Výsledky jsou tak lepší a navíc vymizela spousta drobných chyb, jejichž náprava mě stála další čas.

Daří-li se mi prožívat přítomný okamžik, přichází vnitřní klid a uvolňuje se cesta pro tvořivost. Často vnímám radost z toho, že jsem, jen tak. Je to podle mě ten nejlepší lék na stres.

Návraty do přítomnosti jsou zatím tím nejlepším, co mi pomáhá vymanit se z různých obav a strachů, které se dokáží zákeřně vloučit s myšlenkami na budoucnost.

Navíc jenom v přítomnosti mohu přirozeně vnímat svou vnitřní navigaci. Vysvětluje mi to, proč mě rozhodnutí, která jsem dělala dříve s myšlenkami v budoucnosti, dovedla velmi často někam, kde jsem být nechtěla.

Dalším důvodem, proč mi vadila nedochvilnost ostatních, byla i skutečnost, že jsem byla myšlenkami často vepředu. Typické to bylo s poradami, jejichž množství rostlo geometrickou řadou. Čekat, až se všichni sejdou, aby se mohlo začít, pro mě leckdy znamenalo, přemýšlet o tom, kolik práce je ještě přede mnou. Čím později porada začne, tím déle se povleče, a tím později se budu moci vrátit k tomu, co ještě potřebuji udělat. O to později půjdu domů. A už to bylo. Myšlenky na budoucnost přinesly netrpělivost a nervozitu. Čekání se vyhnout nedá. Dá se ale k využití tohoto času přistoupit i jinak. Zůstat vnímáním důsledně v přítomnosti je jeden z nejlepších způsobů relaxace. Jedna z možností, jak přenést pozornost do přítomného okamžiku, je soustředěně procházet vnitřním zrakem vlastní tělo od hlavy k patě a pečlivě vnímat pocity a napětí v každé jeho části. Stačí na to i pár minut, a výkonnost pak opět vzroste.

Pilíř 6: Sebeúcta

„První krok proto, abyste od života získali to, co chcete je rozhodnout se, co to je.“

BEN STEIN

Během svého života jsem si stále více uvědomovala, že naše společnost trpí velkým nešvarem chybějící vzájemné úcty. Samozřejmě i tady funguje princip zrcadla. Chybějící úcta často poutala mou pozornost, protože mi byla vlastní. Ani vzdáleně mě to nenapadlo, protože jsem velmi dlouho vnímala význam tohoto slova jen ve smyslu slušného chování. Vždycky jsem slušně zdravila a pomáhala slabším. Jak hluboko ale může sahat význam tohoto slova jsem pochopila teprve před několika lety.

Co všechno znamená úcta?

Úctu teď vnímám jako respekt k tomu, že druzí lidé jsou jiní než já. Nejen, že vypadají fyzicky jinak, mnohem důležitější je, že jsou jiní svými zkušenostmi, přesvědčeními, představami, talentovými vlohami, schopnostmi a způsobem prožívání. Jsou jiní svými vnitřními potřebami, jejichž naplnění je zdrojem dobrého pocitu ze života. A tady se dostávám k tomu, kde si

myslím, že úcta k druhým začíná. Opět je to u vztahu každého z nás k sobě samému.

Respektuji-li svoje vnitřní potřeby, potřeby svého těla, co to vlastně dělám? Teď se možná usmějete, protože vás napadají všelijaké myšlenky. Pojdme se podívat na to, co si pod tím představuji já.

Vždycky jsem žila naplno a velmi aktivně. Dlouho to celkem dobře fungovalo. Pravidelná fyzická aktivita pomáhala velmi účinně rozpouštět pracovní stres. Vyrůstající pracovní nápor ukrajoval ale z času na spánek a odpočinek více a více. Po nějaké době se tělo začalo přehnanému výkonu bránit. Začala jsem být mnohem náchylnější na virózy a nachlazení. Také záda se ozývala čím dál tím častěji. Protože jsem v aktivitě nepolevila, tělo si odpočinek vynutilo. Při sportu mi praskl sval. Tělo mi dalo jasný signál, že takhle to dál nejde.

Hluboká neúcta, s jakou jsem se chovala sama k sobě, k nejzákladnějším potřebám svého těla,

jako jsou odpočinek a dostatek spánku, vyvolávala mou vnitřní nespokojenost a projevovala se i navenek. Moje schopnost tolerovat jiné názory nebo jiný úhel pohledu totiž znatelně klesala s prohlubující se nespokojeností.

Zpětně si velmi silně uvědomuji, jak silná je vazba mezi vztahem ke mně a vztahem k ostatním. Pokud člověk ignoruje dokonce i ony zmiňované nezákladnější potřeby vlastního těla, sotva může vnímat signály, které ho navigují směrem k jeho přirozeným schopnostem a talentům. Když nerespektuji potřebu využívat a rozvíjet to, co je mi vlastní, tak to těžko budu podporovat u ostatních. To se bolestně zviditelní, když se osoba nevnímající dostatečně sama sebe dostane do vedení lidí. Prvek rozvoje talentů a osobností podřízených v takovém vedení obvykle zcela chybí, což ke spokojenosti zaměstnanců příliš nepřispívá. Dost možná tuto situaci znáte z vlastní zkušenosti.

Radost z práce přichází tehdy, když dělám to, co je mi vlastní, na co mám talent. Pak to jde bez velkých obtíží a vzniklá energie motivuje k další aktivitě. Pokud člověk vykonává činnost, která mu není vlastní, musí vyvinout více úsilí. Obvykle mu taková práce energii ubírá a o motivaci se nedá

moc mluvit. Proto pod úctou sama k sobě vnímám i cestu k nalezení a uplatnění vlastního potenciálu.

Jak se pozná, že sama k sobě chovám málo úcty?

Je to snadné. Stačí si všímat, jak často a v jakých situacích používám slova MUSÍM a MĚL(A) BYCH. Tato slova jsou signály, které mě upozorňují, že upřednostňuji zájmy a potřeby někoho jiného před vlastními potřebami. Navíc velmi často platí, že jsem sama k sobě neupřímná. Proč?

Kolega mě požádal o radu. Probíráme jeho problém, když si uvědomím, kolik je hodin. „Promiň, dokončíme to později. MUSÍM už jít. Máme zase poradu.“

Musím, abych tam byla včas a abych mohla mít dalších 15 minut vztek, protože minimálně jeden klíčový člověk včas nepřijde? Jaký to dává smysl? Lžu sama sobě, že MUSÍM.

Férově by to vypadalo asi takhle.

„Promiň, dokončíme to později. Za chvíli by měla začít porada a CHCI tam být včas. Cítila bych se trapně, kdybych ostatní zdržela svým pozdním příchodem.“

Možná to někomu připadá nepodstatné, protože to vypadá skoro stejně. To skoro má ale významný dopad.

V prvním případě nenápadně přesouvám odpovědnost za nedokončený rozhovor někam mimo sebe, asi na tu radu. Dávám tím najevo, že jednám proti svojí vlastní vůli. Po úctě k sobě není ani památka. Tvářím se, že mojí potřebou by bylo rozhovor dokončit. Jednoduše se vymlouvám. Hraji si na OBĚŤ (pilíř TVŮRCE ŽIVOTA).

Ve druhém případě využívám možnost volby. Činím rozhodnutí a přijímám za ně odpovědnost (pilíř SEBEPŘIJETÍ a TVŮRCE ŽIVOTA). Nedokončím rozhovor, protože mám jasnou potřebu být včas na poradě. V tom se projevuje moje sebeúcta. Současně otevřeně přiznávám, že potřeba plyne ze strachu z případného ztrapnění (pilíř EMOCE a SEBEUVĚDOMĚNÍ). Jsem k sobě i kolegovi férová.

Realita je v obou případech stejná. Odcházím na radu a rozhovor zůstal nedokončený. Přesto je dopad na můj život obrovský. Je především v rovině pocitů. V prvním případě hraji hru na schovávanou bez úcty k sobě. To mi tělo vrátí netrpělivostí a naštváním, protože tuším, že jsem mohla rozhovor dokončit. Porady skoro nikdy včas nezačnou. Ve druhém případě jsem si uvědomila,

co a proč chci, rozhodla jsem se a přijala odpovědnost. Jsem v klidu. Navíc jsem neohrozila kolegovi důvěru v mou osobu, protože jsem byla otevřená a nevymlouvala jsem se. A v tom je velká síla.

Ještě se vrátím k tomu samému příběhu, ale posunu ho v čase o kousek dál. Jsem včas na poradě a pomalu ztrácím trpělivost, protože začátek se zpožďuje už o 20 minut. Hlavou mi běží, že ti opozdilci nemají skutečně žádnou úctu k ostatním, k jejich času. A jsme u toho. Zrcadlo mi ukazuje, že úcta je moje téma. Je to něco, co se skrylo za nedochvilností. Na tomhle příkladu jsem pochopila, jak je potřeba se zrcadlem pracovat. Teprve, když jsem pochopila a přijala kořeny mojí vlastní neúcty k sobě a posléze i k ostatním, tak mi přestala vadit nedochvilnost ostatních. Někdy je potřeba jít více do hloubky, aby mohla opravdu nastat úleva.

Co potřebuji, abych mohla vnímat svoje vnitřní potřeby?

Naše tělo k nám neustále hovoří svým specifickým jazykem, prostřednictvím naší vnitřní navigace, která pracuje velmi spolehlivě. Otázkou, jak se jí naučit vnímat, porozumět a důvěřovat, abychom ji mohli následovat.

Podle mých zkušeností je nejdůležitější uvědomovat si zejména tělesné projevy emocí i v jejich nejjemnější podobě (pilíř EMOCE). Velmi úzce to souvisí se schopností žít a vnímat, co se děje právě teď v přítomném okamžiku (pilíř ŽIVOT V PŘÍTOMNOSTI). Pokud moje mysl bloudí po krajině minulosti nebo budoucnosti, je moje pozornost zaměřena tímto směrem. Pak si mohu jen stěží uvědomit, co mi hlásí moje navigace, jaké signály mi dává. Utišení bouřlivé mysli a zaměření pozornosti směrem do vlastního těla mi připadá velmi důležité pro uvědomění si vlastních vnitřních potřeb, tedy toho, co doopravdy chci.

Co mi přináší vnímání a respektování mých vlastních vnitřních potřeb?

Především se dále posunuji směrem k vnitřnímu klidu, protože ze života mi takto postupně mizí napětí, které vzniká v důsledku vnitřního konfliktu

mezi tím, co doopravdy chci a tím, co ve skutečnosti dělám.

Prostřednictvím mojí vnitřní navigace se tak dostávám k tomu, co je mi vlastní. Navigace mě vede k tomu, co mě těší, co mi přináší do života radost a uspokojení.

Díky mojí vnitřní navigaci se dokážu také mnohem snáze rozhodovat.

Ve spojitosti se sebeuvědoměním a sebezpřijetím se úcta ke mně samé projevuje velmi výrazně v toleranci a úctě k druhým lidem. I tady platí, že druhým dokážu dát jen to, co dokážu dát sama sobě.

Moje vnitřní navigace mi pomohla najít nejen cestu k mému vnitřnímu potenciálu, ale i pochopit, jak s tímto darem smysluplně nakládat. Pomáhá mi vnímat mou vlastní hodnotu.

Vědomí vlastní hodnoty

Vždycky pro mě bylo velmi důležité, jaký je smysl toho, co dělám.

Když se pro mě začal smysl z mojí práce vytrácet, narůstala nespokojenost a s ní přicházela řada pochybností ohledně mých předpokladů k dané práci. Soustředila jsem se více na to, jaké mám doopravdy schopnosti a jaké jsou moje talentové vlohly. Pořád mi ale cosi chybělo, abych s tím dokázala nakládat k vlastní spokojenosti.

Hledání a tápání bylo velmi dlouhé. Potkávala jsem spousty lidí a vnímala, jak to mají oni. Většina přijímala, že chodí do práce, protože musí platit složenky, hypotéku, jídlo. Spokojenost v práci už nehledala. Brala ji jako nutné zlo. To mě dost vyděsilo.

Zaujali mě lidé, kteří s obrovskou chutí dělali svou práci. Z některých přímo sálalo přesvědčení, že i kdyby tenhle projekt nevyšel podle jejich představ, tak se pustí do dalšího. To mě nadchlo.

Tihle lidé věděli s naprostou jistotou, kde je jejich hodnota. Dokázali totiž skloubit svoje talenty,

schopnosti a dovednosti tak, aby na konci byl přínos pro druhé lidi. Přesně tohle jsem hledala, činnost, která vzniká kombinací talentů, schopností, dovedností, zkušeností a znalostí a na jejím konci je jasný smysl. Hledala jsem hodnotu, kterou mohu předat ostatním.

Moje nespokojenost byla spojena i s tím, že jsem v tom, co jsem dělala, přestala vidět smysl, tedy společenskou užitečnost. Zní to vznešeně, ale je to velmi prosté. Společenská užitečnost pekaře je v tom, že nasytí lidi.

V okamžiku, kdy jsem pochopila, co mi přináší radost a v čem je smysluplnost tohoto konání, měla jsem zase pevnou půdu pod nohama. Uvědomila jsem si, kam směřuji a vrátila se mi i ztracená sebedůvěra. Získala jsem tím vnitřní klid, který je podmínkou tvořivosti. Je výchozím bodem pro to, abychom mohli využít dary, kterými nás příroda obdařila.

Sebeúcta mi tak pomohla pochopit i mou vlastní hodnotu.

Pilíř 7: TVŮRCE ŽIVOTA

„Přestaňte snít, že jste jen důsledkem čehosi, a věřte, že jste příčinou.“

FRANCES LARIMER WERNER

Stát se tvůrcem vlastního života pro mě představuje převzít odpovědnost za svůj život do vlastních rukou. Bez výhrad.

Vždycky jsem sama sebe považovala za zodpovědnou osobu, co je na ni spolehnutí. Můj pohled na osobní odpovědnost se významně změnil díky mojí známé Lucy. Znalý jsme se jen krátce, když jsme já i všichni ostatní ztratili tu možnost nechat se obohatit jejím pohledem na svět.

Život je moje vlastní volba

Lucy pohlížela na všechno to, co se nám děje, jako na naši vlastní volbu. To, že se necítím nejlépe, je jen moje volba. To, že se ke mně někdo chová tak, že mi to není příjemné, je jen moje volba. Je-li cokoli v mém životě jen moje volba, je to tedy také jen moje odpovědnost. Chvíli to trvalo, než jsem tuto myšlenku přijala a zpracovala tak, že mi začala pomáhat. Teprve,

když jsem pochopila její hloubku a dopad, přineslo mi to obrovskou úlevu. S ní přišla vnitřní svoboda.

Pravidlo je vlastně velmi jednoduché. Neustále činíme nějaká rozhodnutí, která mají své důsledky. Pak to, co se mi v životě děje, je jen důsledkem některého z mých předcházejících rozhodnutí. Děje-li se něco, co mi není právě příjemné, je na čase zamyslet se nad tím, jaké z mých minulých rozhodnutí způsobilo tento stav. Už jen vědomí, že je odpovědnost na mojí osobě, může přinést úlevu. Ono totiž platí, že druhou stranou odpovědnosti je pravomoc. Nesu-li odpovědnost, mám také pravomoc rozhodnout co dál, co změnit, co udělat jinak. Tedy mohu nevyhovující stav změnit. Stávám se tak skutečným tvůrcem svého života. Prosté, že?

Oběť a tvůrce

Z hlediska odpovědnosti za život vnímám dvě základní možné polohy. Buď jsem oběť, které se

věci dějí bez jejího přičinění, nebo jsem tvůrcem života, který bere život do vlastních rukou.

Jak vypadá oběť?

Oběť se staví ke svému životu pasivně z hlediska odpovědnosti za důsledky jejích rozhodnutí. Projevuje se to v obviňování druhých a opakovaných stížnostech na nepřízeň osudu, špatného šéfa, zlobivé děti, neochotné kolegy, líného manžela nebo manželku, nízký plat, hloupé lidi a cokoliv dalšího.

V období mojí intenzivní nespokojenosti, jsem si roli oběti také užívala. Své špatné pocity jsem přičítala chybným rozhodnutím vedení, v jejichž důsledku se zvyšoval stres ve firmě. Míjela jsem skutečnost, že moje pocity jsou pouze mojí odpovědností. Nakonec v dané situaci jsem měla možnost volby. Mohla jsem se pokusit o změnu nebo situaci přijmout nebo odejít. Stěžovat si a obviňovat (a je jedno jestli v duchu nebo nahlas) a nedělat nic proto, aby nastala pozitivní změna, je pro oběť typické.

Častým slovem, které oběti používají, je boj. Bojují za práva kde koho a kde čeho. Dávají tak demonstrativně najevo, kolik úsilí investují do dobra druhých. A to je vlastně další poznávací znamení.

Oběti rády přebírají odpovědnost za druhé. A tak se potom snadno stane, že jim jaksi nezbývá odpovědnosti za vlastní rozhodnutí. Tak se za něco nebo někoho schovají. Já jsem přehrávala odpovědnost za sebe na vedení firmy. Bylo to velmi pohodlné, ale nic příznivého to nepřineslo.

Roli oběti jsem hrála i v situaci, kdy jsem ztrácela trpělivost při čekání na někoho druhého. Opět jsem odpovědnost za svoje pocity přenášela na druhou osobu. Někdy nahlas, někdy jen v duchu zněly výroky typu: „Také by mohl jednou přijít včas. Tohle jeho chování mě fakt štve. To nesnáším, vždycky na něho čekat.“

Jak se rodí tvůrce života?

I tady se dá dobře využít princip zrcadla. Druhé obviňuji obvykle z toho, co je bytostně moje. Vidím se totiž v jejich zrcadle.

Vinila jsem vedení za špatná rozhodnutí a nízkou míru odpovědnosti. Cesta z oběti pro mě znamenala vrátit se na začátek k pilíři SEBEUVĚDOMĚNÍ a projít celou cestu. Pochopit a přijmout svou nízkou osobní odpovědnost a porozumět podstatě vlastních chybných rozhodnutí.

Cesta tvoří spirálu, po které s rostoucím sebezpoznáním stoupám výš a výš, a tak se učím lépe a lépe doopravdy tvořit vlastní život.

Tvůrce života šetří svou energií, protože se nenechá zahlcovat negativními emocemi. Ze situace, která mu nevyhovuje, hledá nejlepší východisko. Pro mě to znamenalo nejprve hledat

sama sebe (SEBEUVĚDOMĚNÍ), abych dokázala pochopit, kterým směrem chci, aby se nadále ubíral můj život (pilíř ÚCTA).

Přijetí plné odpovědnosti za vlastní život mi přineslo především obrovskou vnitřní svobodu a posléze i ztracenou spokojenost.

Spirála spokojeného života

„Délka života závisí na vnějších věcech a nikoli na mně. Na mně jen záleží, jak prožiji čas, který mi byl určen.“

MAHÁTMA GÁNDHÍ

Sedm pilířů tvoří jednu smyčku spirály, po které můžeme stoupat směrem vzhůru, a zdokonalovat se tak v umění být vědomým tvůrcem vlastního života.

V době, kdy jsem se začala vědomě zabývat prací na sobě, jsem měla představu, že tomu budu věnovat nějakou omezenou dobu, třeba rok, a pak bude všechno vyřešeno. Naivitu této představy jsem si uvědomila již během prvních měsíců práce na sobě. Postupně jsem pochopila to, co je vlastně naprosto zřejmé. Mám možnost volby. Mohu se rozvoji sama sebe věnovat průběžně, a tak se s relativně malým úsilím stabilně posouvat po spirále spokojeného života směrem vzhůru.

Druhá varianta je, že se sama sobě budu věnovat intenzivně, ale vždy jen na omezenou dobu, a to tehdy, když se budu cítit nespokojená. Pak to ovšem znamená, že čas od času vynaložím velké úsilí a poskočím po spirále směrem vzhůru.

V mezidobí ale stagnuji nebo kloužu zase zpět dolů. Výsledný efekt je pak mizivý nebo žádný.

Připadá mi proto přirozenější, stav spokojenosti, ke kterému jsem dospěla, průběžně udržovat. Tak část své energie věnuji péči o stav svých sedmi pilířů spokojeného života.

Začlenit si práci na sobě do svého života jako jeho pevnou součást považuji za důležité i proto, že velmi dobře funguje zrcadlení i v druhém směru. Těm druhým mohu zrcadlit jen to, co je mou součástí. Pokud se sama k sobě chovám například bez lásky, budou moje vztahy k ostatním lidem obsahovat podobné projevy. Na svých životních příbězích jsem se mnohokrát přesvědčila o tom, jak je kvalita všech vztahů, do kterých vstupuji, ovlivněna mým vztahem, který mám sama k sobě.

Poselství, které bych ráda závěrem předala, je, pokud vás trápí cokoliv na vašem vztahu

s rodinnými příslušníky, přáteli, kolegy a ostatními lidmi, začněte hledat, co můžete změnit u sebe.

Život, který žijeme, je především o nás samotných a tam také začíná.

Poděkování

Mám velkou radost, že jste dočetli až sem. Děkuji.

Potěší mě, když mi napíšete, co vás v mém textu oslovilo, nebo co vám pomáhá držet pevně kormidlo vašeho života ve vašich rukách.

Budu také ráda, když mi napíšete a podělíte se o svou vlastní životní zkušenost, vaše názory, nebo o to, jak vypadala vaše cesta od oběti k tvůrci.

Pište také, pokud máte nějaké dotazy nebo připomínky.

Přeji vám dostatečně silnou touhu, která vás dovede až do vašeho cíle.

Helena Kurzweilová kurzweilova.cz

Prohlášení

Tento materiál je informačním produktem.

Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Všechny informace zde uvedené představují souhrn mých osobních zkušeností. Jakékoli použití informací z tohoto materiálu a úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí, jsou pouze ve vašich rukách a autorka za ně nenese žádnou zodpovědnost.

©2013 Helena Kurzweilová, www.kurzweilova.cz