

Perla 2 - Já na 1.místě

To je sobecké. Je to sebestředné. Ostatním musíme pomáhat. Také vás v dětství učili, že holčičky, dívky a pak i ženy musí být hodné, laskavé, poddajné, pomáhat každému za všech okolností a nic za to pro sebe nechťít? Právě jste si vyřešili velmi důležitou část vašeho života – uzavřeli jste, částečně nebo úplně – vaši minulost a je na čase postoupit o kousek dál. Znáte už své učební lekce, které ovlivňovaly váš současný život a kořeny měly ve vaší minulosti. Poznali jste, jak vaše minulost ovládala váš vnější svět. Nyní je na čase poznat sám/ sama sebe. Je to další krok k tomu, abyste mohli uvést do harmonie svůj vnitřní a vnější svět a tak se stát celým kruhem. Spustit tak další potřebné změny a tak dosáhnout stavu harmonie v obou světech.

Přehled studijních bloků učebních lekcí k tématu Já na 1. Místě

1 – deklarace nezávislosti 2 – umění říkat NE

3 – mapa rozhodování

Pro spoustu lidí je představa být sami sobě na 1. místě velice nepřijemná a mají velké problémy tuto myšlenku jen přijmout, natož se jí řídit. Tato situace vznikla působením výchovy, tvrdých autorit a představy, že nejsme důležití a naše názory nemají cenu. Nevidíte totiž v sobě perlu ve formě vašich jedinečných schopností, vlastností a nadání, které máte jen vy sami a nikdo jiný. ***Nikdo nedokáže váš život naplnit a žít lépe, než vy sami. Jste jedineční.*** Opakujte si tuto větu tak dlouho, až jí uvěříte. Níže sepsané informace a cvičení vám pomohou najít ve vás perlu jedinečnosti.

Poznámka: pokud se o sobě chcete dozvědět co nejvíce, jediné, co musíte je být sami k sobě naprosto upřímní, jinak tyto postupy nemají smysl.

V této části je potřeba se zamyslet a manifestovat vaše hodnoty, přání a tužby do běžného života a zároveň zdůraznit vaši volbu vytrvat až do konce, zvítězit, ať vaším cílem cokoli / vztahy, finance, podnikání, odpuštění, ne-svoboda, nadváha.../. Snaha o dosažení cíle učí vytrvalosti, rozvíjí charakter a je pro vás velmi přínosná.

Pokud ale snaha o dosažení cíle zastíní život v harmonii a v lásce, vznikají potíže a vaše sny a přání se neplní.

Z jakých částí se skládá váš život?

Rodina, přátelé, práce, duchovní život, fyzické zdraví, psychické zdraví, učení / touha a potřeba osobně růst/

- ⌚ Vezměte si pastelky, papíry, propisku, pust'te si hudbu
- ⌚ Nakreslete větší kruh, tak, aby se do něho dalo psát
- ⌚ Podle výše uvedených informací / Rodina, přátelé, práce, duchovní život, fyzické zdraví,

psychické zdraví, učení / touha a potřeba osobně růst/ vytvořte koláč svého života, jak vypadá nyní

Kterým částem svého života věnujete největší pozornost?

Kterým věnujete příliš málo pozornosti?

Chybí dokonce některá část života?

Ze kterého kousku jste ukrojili nejvíce?

Řešení učební lekce:

Sepište si své problémy = učební lekce, v dané oblasti

Zpracovat 5 pravidel

Najít skrytou potřebu a jak ji naplnit ve vnějším světě

Začít se cítit skvěle Zabývat se radostí

Nyní je vaším úkolem zjistit, co je pro vás v jednotlivých oblastech důležité:

- ⌚ Pociťujete hluboký klid a mír, i když ve vašem okolí není vše vyrovnané a v harmonii? /uvědomit si, kdy jste v harmonii vy sami- hlava a srdce v souladu/
- ⌚ Pociťujete trvalou radost vedoucí k přesvědčení, že stojí za to žít co nekvalitněji? Jste šťastní? / mapa radosti/
- ⌚ Pociťujete trvalé uspokojení, protože to, co děláte, je záslužné a důležité a je to pro vás zdrojem naplnění? /co je pro vás zdrojem naplnění?/
- ⌚ Co znamená pro vás harmonický život?
- ⌚ Dokážete vyvolat pocit vyrovnanosti, jak?
- ⌚ Děláte pravidelně, co je potřeba dělat?/ co je to podle vás?/

- ① Co je potřeba změnit, aby se váš život stal naplněnějším, s pocitem vnitřního klidu a míru?
- ① Co pro vás znamená radost, uspokojení a naplnění?

Nyní si sepište, co je ve vašem životě opravdu důležité

Co jsou vaše životní priority?

- ① Nakreslete si 3 kruhy v sobě, aby se do nich dalo psát
- ① Kruh uprostřed je okruh vašich priorit
- ① Prostřední okruh je vše, co musíte
- ① Vnější kruh je vše, co byste chtěli
- ① Na vnější kruh přikreslete půlkruh s názvem po čem toužíte

Vyplňte si tyto kruhy, klidně si vše zapište i na zvláštní papír

Naplánujte si své priority na příští týden

Jak je začleníte do běžného života s harmonií a láskou?

Představte si, že máte už jen rok života

- ① jaké budou vaše plány?
- ① Budou stejné jako dosud nebo se změní, jak?

Napište krátký a stručný epitaf na svůj hrob.

- ① Co by v současné době říkali lidé nad vaším hrobem?
- ① Co byste chtěli, aby lidé říkali nad vaším hrobem?

Chcete to tak NE? Změňte to! Udělat to můžete jen vy a právě teď!

- ① Jaký důležitý moment proběhl minulý týden ve vaší rodině?
- ① Byli jste u toho?
- ① Kdy jste naposledy pomohli člověku jinak než finančně?
- ① Kdy jste naposledy udělali něco spontánního?

Co je pro vás domov?

- ① Zmatek, chaos, klid, mír, bezpečí...
- ① Popište svůj domov jako pohádku. Zhodnoťte svůj uplynulý život:
- ① Litujete něčeho?
- ① Potřebujete někomu odpustit?
- ① Co byste měli přidat nebo vyřadit ze svého života?

Sepište si představu svého ideálního života co nejpodrobněji

- ① Jak se oba životy liší?
- ① Jde je uvést do rovnováhy?

Obnovení rovnováhy

- 1) Často se smát
 - ① Co vás rozesměje?
 - ① Kdy jste se naposledy od srdce zasmáli?
- 2) Více naslouchat a být vnímavější k ostatním ale i k sobě
- 3) Častěji se objímat
- 4) Více chválit ostatní ale i sebe

Cvičení: zkuste pro sebe ohodnotit tyto věty 1- nesouhlasím, 5- to jsem já, to sedí

- ① Přátelství a „procesy učení“ jsou důležitější než „pracovní projekty“
- ① Jsem v rovnováze mezi pracovními projekty a vztahy
- ① Udržuji rovnováhu mezi zajímavými podniky a prací

Jaký máte pocit z těchto odpovědí?

Co změníte a jak?

Co pro tu změnu uděláte?

Morálka, etika a vámi nastavené hodnoty fungují stále a jsou jakýmsi kormidlem života. Výběr hodnot, podle kterých chcete žít je otázkou osobního rozhodnutí. Pokud si je totiž nenastavíte, okolí vás bude nutit ke kompromisům a vy budete cítit prázdnotu a vinu.

Co je pro vás hodnotou?

- ① Jsou to peníze, protože vám dovolují žít v určitém životním stylu
- ① Jsou to lidé, protože...
- ① Je to čas, protože...

Zkuste definovat své životní hodnoty

Jsou tyto hodnoty v souladu s vaším koláčem života? Jestliže chcete plně využít svůj potenciál, spočívá váš hlavní cíl v uplatňování vámi nastavených zásad. Pojďte dál a zkuste objevit hlubší hodnoty vašeho života:

- ① Jak trávíte svůj volný čas?
- ① Co je prioritou, když se rozhodujete, čemu se budete věnovat?činnost, kterou si vyberete, je pro vás v dané chvíli hodnotou
- ① Za co nakupujete peníze, které máte pro sebe?
- ① Co nakupujete přednostně?
- ① Uvědomte si,na co nejvíce myslíte, hlavně před spaním a probuzením
- ① Kdo jsou vaši hrdinové a hrdinky?
- ① Komu se z nich toužíte podobat?

Cvičení:

Z minulého týdne si zaznamenejte svoje aktivity, výdaje, pište o čem sníte, o lidech, které obdivujete...popište svůj týden

- ① Představují pro vás tyto věci nebo činnosti skutečné hodnoty nebo jsou to jen špatné návyky?
- ① Jestliže nejsou v souladu, jaké změny musím podniknout?

K zamyšlení:

- ① Plánujete aktivity, které jsou v souladu s vašimi hodnotami a principy?
- ① Dodržíte vámi připravený rozvrh? Popřípadě- proč ne?
- ① Jaký je rozdíl mezi vaším současným rozvrhem a tím ideálním podle vás?
- ① Ukazujete svým chováním ostatním lidem v co věříte a co je pro vás důležité?

Cvičení:

- ⌚ Ujasněte si svoje hodnoty
- ⌚ Co byste opravdu chtěli dělat ve svém volném čase?
- ⌚ Na co byste chtěli použít peníze po zaplacení všech účtů?
- ⌚ Kdo je vaším vzorem?
- ⌚ Při jakých myšlenkách se nejčastěji přistihnete?
- ⌚ Jakých 5 zásad se chcete ve svém životě držet?
- ⌚ Na jaké vaše vlastnosti by měly vzpomínat vaše děti?

Nalezení vlastního poslání

- ⌚ Zvládáte spoustu věcí / nadřízení, rodina, děti, manželka /, žijete v chaosu a v podstatě se nemůžete věnovat vašemu osobnímu rozvoji?
- ⌚ Jak vypadá ucelený plán toho, co byste ve svém životě rádi udělali a co byste po sobě chtěli zanechat? / zkuste popsat co nejkonkrétněji/
- ⌚ Nevyužíváte všechny své schopnosti, protože prostě máte strach? / ujasněte si, čeho se bojíte a zda je to reálné/

Čeho se na svých plánech bojíte?

Kdo nebo co vás dokáže zastavit?

Proč dovolíte, aby vás cokoli zastavilo?

- ⌚ Vypište všechny důvody, proč nelze váš plán splnit

To, co vám zbylo jsou možné cesty, ze kterých můžete vybírat a ty vás povedou k cíli

Logicky to znamená: jestliže vím, co nemohu, tak ostatní, co zbylo je možné řešení.

Závěr – vaše životní poslání

- ⌚ Sepište svoje jedinečné dary a vlohy a přemýšlejte, proč jste na světě
- ⌚ Vraťte se k principům a hodnotám – vaše životní poslání s nimi musí souznít
- ⌚ Jak můžu svět kolem sebe změnit k lepšímu?
- ⌚ Životní poslání musí zasahovat do všech dílků koláče života

Rodina – přihlédnout k roli rodiny

Práce – kariéra může být prostředkem k uskutečnění vašeho poslání ~ 170 ~

Duchovní život – osobní rozvoj, své poslání předat ostatním lidem....

Emocionální zdraví Přátelství

Učení Finance

Fyzické zdraví

Shrnutí všeho a vytvoření deklarace životního poslání

Co je smyslem nebo posláním vašeho života?

V čem spočívají vaše vlohy, schopnosti a dovednosti?

Po čem toužíte a čeho hodláte dosáhnout?

Co vám vadí a co vás rozčiluje?

V čem byste se chtěli změnit?

Jaké změny uděláte v sobě?

Jaké změny uděláte v rodině a ve svém okolí?

Na základě těchto získaných informací mou perlou, životním posláním je:

Na základě těchto získaných informací jste našli svou druhou perlu – poznali jste sami sebe. Možná se ale ptáte, k čemu je to dobré? Má se tedy ze mně stát sebestředný egoista? Ne, to určitě ne. Být pro sebe na 1. místě znamená neubližovat si jakýmkoli rozhodováním. Příklad: jsem unavená z práce, těším se na volný víkend a zavolá mi kamarádka, že potřebuje pohlídat její dvě nevychované a ukřičené děti. Rozhodnutí, kterým si ublížím – neodpočinu si a služba mi nebude oplacena – je souhlasit. Těžší rozhodnutí je ale říci NE. Proč je tak těžké říci ne? Protože podle naší výchovy máme přece pomáhat vždy a za všech okolností, bez nároku na jakékoli oplacení služby. Pokud tuto hluboce zakořeněnou zkušenost porušíte, přijde něco, čeho se lidé tak moc bojí, že raději s nevyhovující službou souhlasí. Oni totiž přijdou výčitky. „nejsem zase tak moc unavená“, „volný víkend mohu mít i jindy“, „co by tomu řekly ostatní kamarádky“ a spoustu dalšího. Je to krátké a jednoduché slovíčko, které vám může pomoci, ale i vás zranit. Všimněte si ale účinku, který má pouhé jeho vyslovení. Nemusíte jít na oběd, když o něj ve skutečnosti nestojíte nebo vám není příjemná společnost. Pro ty, kdo vás o laskavosti žádají příliš často je to slovíčko signál, že je na čase vás přestat využívat. Slovo NE je nepostradatelnou pomůckou, která vám ušetří čas a energii na věci, které jsou pro vás důležité. Tato pomůcka může být i nebezpečná a proto je nutné i používat s rozumem.

Proč se učit říkat NE

Co je na tom špatného být vůči ostatním vstřícný a obětavý? Vůbec nic, pokud má vše své hranice. Na základě těchto získaných informací jste našli svou druhou perlu.