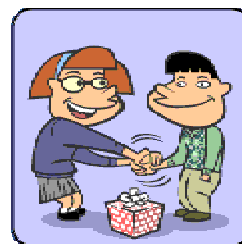


## Cítit se příjemně, proč ne?



Základní touhou každého člověka je usilovat o pocit spokojenosti, klidu a radosti. Stejně tak se vyvarovat všech emocí bolesti, deprese a stresu. Všichni toužíme po pohodě a nejraději bychom se vyhnuli všemu, co nás od pohody odvádí. Nastávají situace, které naši pohodu vytvářejí nebo ji naopak ničí.

To, jak se teď cítíte, není nic náhodného, nýbrž výsledek srovnání informací, které máte uložené ve vaší hlavě. Naučit se být stále v pohodě a umět zacházet se svojí hlavou je postupný a celoživotní úkol. Sebepoznávání je důležitým úkolem každého z nás. Vede k pochopení všech našich pocitů, které bývají pouze vodítky do nových životních zkušeností, ve kterých se budeme cítit lépe. Pokud se naučíte pracovat se svojí myslí a [odhalovat emoční rovnice](#), které zásadně ovlivňují váš život, můžete svůj život rychle změnit k lepšímu.

Pocit pohody je vždy výsledkem našich schopností pracovat ve čtyřech oblastech života. V práci, v penězích, ve vztahu a ve zdraví. Umíme-li tyto oblasti udržovat a v každé z nich prožívat pocit pohody, bude i náš výsledný životní pocit příjemný. Zanedbáme-li jednu z nich, bude se nám i výsledný příjemný pocit kazit.

Zkuste si udělat jednoduchý test. Odpovězte, prosím, ano nebo ne.

### Oblast mé peníze:

Pokud vše v měsíci zaplatím, zbývá mi něco na záliby a koníčky?

Vlastním nemovitost, kde bydlím?

Spořím alespoň 10% ze svých příjmů?

Mám příjmy i z jiných činností než ze zaměstnání?

Mohu svým dětem dát co nejlepší vzdělání?

### Oblast mé vztahy:

Vycházím se svým životním partnerem?

Vycházím se svými dětmi?

Mám příjemný vztah k rodičům své manželky nebo přítelkyně?

Mám alespoň dva dobré přátele?

Mám dobrý vztah ke svému nadřízenému?

### Oblast mé zdraví:

Cvičím pravidelně?

Provozují nějaký sport?

Jezdím na hory?

Zajdu na masáž nebo do sauny?

Chodím pravidelně k zubaři?

Jsem zdravý a netrpím chronickou nemocí?

Stravuji se zdravě?

### Oblast má práce:

Mám rád svoji práci?

Realizuji práci své touhy?

Znám své životní poslání, které realizuji v práci?

Jsem svojí prací někomu užitečný?

**Hodnocení testu:** pokud jste alespoň na 10 otázek odpověděli „Ano“, dá se předpokládat, že váš život je v rovnováze a že víte, kde je prostor k vylepšování, abyste se cítili ještě lépe. V případě, že počet odpovědí „NE“ přesáhl deset, doporučuji vám, abyste se o dané oblasti začali více zajímat, jinak se můžete ve svém životě cítit nepříjemně. Navštivte [semináře osobního růstu](#) nebo se alespoň vzdělávejte pomocí knih.

Špatné myšlenky přicházejí ke každému z nás. Otázkou však zůstává, co s těmito myšlenkami uděláme. Ignorance přinese další nerovnováhu do našeho života a jejich špatné řešení další deprese. Je proto důležité začít spolupracovat s našimi nepříjemnými pocity a pochopit je jako vůdce do lepšího životního stylu.



#### © Napsal ing. Aleš Kalina

Kouč v oblasti osobního rozvoje

(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: [kalina@mujkouc.cz](mailto:kalina@mujkouc.cz)

[www.mujvztah.cz](http://www.mujvztah.cz)

[www.foto-mluvi.cz](http://www.foto-mluvi.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.