

Zázrak osobního růstu



„Abys získal více, než máš, staň se větším, než jsi.“

Jednou mi můj učitel řekl: „Jestli chceš být bohatý a šťastný, nauč se pracovat na sobě ze všech svých sil“.

Od té doby pracuji na svém osobním růstu a studuji životy lidí, kteří dosáhli úspěchu. Zajímám se o teorie pohodového života a musím přiznat, že se tato oblast stala jednou z nejvzrušivějších. Práce na sobě nemá konce a vždy narazíte ve své povaze na něco, co se dá vylepšit.

Stres a deprese jsou pouze důsledkem nepochopení sebe sama a nedostatku odvahy kormidlovat vlastní život dle svých představ.

Umění osamostatnit se od vlivu ostatních a vyladění života do neustávající příjemné nálady je úkolem každého jedince. V tomto umění jsme nenahraditelní a zázračný kód dobré nálady do mozku neexistuje.

Musíme se tedy naučit používat nástroje dané při narození ke správnému kormidlování.

V životě nevidíme budíky a kompas, abychom podle nich volili správný směr a rychlost, nicméně to jak se cítíme, co a s jakým motivem děláme a k čemu směřujeme, je přesným ukazatelem správnosti zvoleného směru.

Mozek je dokonalý nástroj lidského vědomí a pracuje s velmi jednoduchou navigací. Cítím se dobře, necítím se dobře. Nechtějme tedy vymýšlet při hledání správné životné cesty nic složitějšího. Položme si otázku. Jak se dnes cítím? Příjemně? Skvělé. A když pohlédnu do budoucnosti, jak se cítím? Příjemně? Tak fajn. Nepříjemně? Pak se uchylujeme od navigace a hrozí nám pád do neúspěchu a deprese.

Nepřehlížejme nepříjemné pocity. Jsou pouze navigátory a pomocníky, abychom se neuchylovali z cesty. Život je plánován jako příjemný. Není zapotřebí stále bojovat s problémy, stačí pouze pozorovat svůj citový kompas.

Všechny pocity a nálady jsou vždy výsledkem srovnávání informací, uložených v paměti. A konečně výsledný pocit blaha je vždy součtem pocitů ve čtyřech oblastech života. V práci, ve zdraví, ve financích a ve vztazích.

Jak se cítím v oblasti práce? Příjemně, nepříjemně nebo něco mezi? Chodím do práce rád a vím, proč pracuji? Je pro mne práce výzvou nebo pouze docházím do počtu? Hodnota pocitu v tomto kvadrantu je výsledkem srovnání mezi stavem, kde byste měli správně

být (vaše touha a talent) a kde momentálně jste. Tento pocit se nedá ničím utlumit a pokud jej budete ignorovat, projeví se druhotně únavou, letargií a vyhořením.

Jak se cítím ve svém zdraví? Jsem plný energie? Cvičím a starám se o své tělo nebo naopak? A co správná výživa a odpočinek? Pravidelný pohyb a relaxace? Kam se ubírají naše tělesné schránky? I zde dostanete od svého mozku jasnou odpověď ve formě pocitu svěžesti nebo únavy. Není dnes žádný div, že mnozí mají v padesáti ze svého těla skládku odpadu, trpí nadváhou a depresemi.

Jak se cítím při pohledu na svůj bankovní účet? Děsí mě pomyšlení na množství měsíčních splátek a výši hypoték nebo se raduji nad stále rostoucím portfoliem příjmů? Průměrný člověk má ve svých 65 letech naspořeno 40.000 korun a je zcela závislý na státní sociální péči, tedy na cizím, který si s ním může dělat, co chce. Stále jako dítě, závislé na svých rodičích, je většina populace nad 60 let závislá na státu a jeho milodarech. Kam se poděly ty všechny peníze, které vydělávali více než 30 let? Rozkutálely se neznámo kam. Pocity ihned signalizují, kde se právě nacházíte a kde byste měli dle svých představ být.

A jak se cítíte ve svém vztahu k životnímu partnerovi a ke svým blízkým? Jste spokojeni a nadšení? Jste vděční za svého partnera? Jaké máte v této oblasti pocity? Příjemné? Tak to je úžasné. Nepříjemné? Pak se jasně zeptejte, kam vás tyto pocity vedou, co vám říkají?

To, čím se na cestě stáváte, je mnohem důležitější než to, co dostáváte. Při svých činnostech byste se měli zajímat ne o to, co vám přinesou, ale čím se při nich stáváte a kam rostete. Kam rostu a čím se stávám je nerozlučně spjata s tím, co dostávám. Vše, co nyní máte, jste získali díky tomu, čím jste se do dneška stali.

Mnozí viní ze své situace ekonomický systém, svého zaměstnavatele, své spolupracovníky, či sousedy, manželku a děti. Oni se pouze nějak chovají, ale jsme to my, kdo jejich chování prožívá a kdo na ně reaguje. Jsou to naše návyky, které určují naše reakce a návyky se dají měnit osobním růstem.

Abys získal více, než máš, staň se větším, než jsi. Tuto pravdu můžeme používat ve všech čtyřech oblastech života. Pro práci, kterou děláme, pro vztahy, ve kterých žijeme, pro peníze, které obhospodařujeme i pro zdraví svého těla, ve kterém žijeme. Správné řízení všech čtyřech oblastí má vliv na celkový pocit klidu a rovnováhy.

Můžeme mít lepší práci, kde uplatníme své jedinečné poslání. A i se svým tělem se dá vycházet lépe, změnit stravovací návyky a začít pravidelně cvičit. Můžeme se naučit lépe hospodařit s penězi a vydělávat více. Můžeme prožívat plnější vztahy a obklopit se lidmi, kteří nám pomohou růst. Můžeme si dokonce najít nové přátele, pokud ti staří již přestali rozumět našim potřebám a stali se přítěží.

Nezapomínejte proto na svůj osobní růst, jinak brzy pochopíte sílu odvěké pravdy: pokud se nezměníš, budeš vždy mít jenom to, co už máš.



© Napsal ing. Aleš Kalina

Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: kalina@mujkouc.cz

www.mujvztah.cz

www.mindsoft.cz/

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

Měsíčník osobního růstu zdarma: www.mujvztah.cz/mesicnik.htm