PSYCHOLOGIE PRO KAŽDÉHO

SÍLA VIZE V OSOBNÍM ŽIVOTĚ

Jak dosáhnout úspěchu

DAGMAR KOŽINOVÁ



GRADA®

GRADA®

PSYCHOLOGIE PRO KAŽDÉHO

SÍLA VIZE V OSOBNÍM ŽIVOTĚ

Jak dosáhnout úspěchu

DAGMAR KOŽINOVÁ



GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude ***trestně stíháno****.*
Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou ***bez souhlasu nositele práv zakázány****.*

Dagmar Kožinová

Síla vize v osobním životě

Jak dosáhnout úspěchu

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 9376. publikaci

Odpovědná redaktorka Andrea Černá
Redakce a korektury Kateřina Kružíková
Grafická úprava Antonín Plicka
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 184
Vydání 1., 2024

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2024
Cover Photo © depositphotos/ribkhan

ISBN 978-80-271-7473-7 (ePub)
ISBN 978-80-271-7472-0 (pdf)
ISBN 978-80-271-5193-6 (print)

Obsah

Úvod **7**

1. Nastavení mysli a její úklid **11**
Osobní nastavení **16**
Životní pole **26**
Zdraví 27
Vztahy 30
Partnerství 32
Práce nebo poslání 36
Finance 39
Vášně 42
Životní role **45**
Mentální úklid **46**
Důležité hodnoty **52**
Osobní poslání **55**
Strategie vítězů **57**

2. Sny a tvorba vize – cesta úspěchu **65**
Vysněný život **67**
Cesta inspirace **70**
Kouzlo nápadů **74**
Synchronicita **78**
Tvorba vision boardu **82**

3. (Ne)možný projekt **91**
Změna myšlení **96**
Máte odvahu? **98**
Smysluplnost **105**
Prospěch a dobro **110**
Seznamy přání **114**

4. Kreativní hledač cest **117**
Plynutí v řece **121**
Sabotér na scéně **125**
Uvolnění **129**

5. Realizace snů **135**
Kouzelné ne zlodějům **137**
Chytře na slona **142**
Krok za krokem **146**
Jedna věc **150**
Aktivace vlastního pohonu **152**
Podpora se vyplatí **159**
Přehodit výhybku **163**
Mocný urychlovač **167**
Pozitivní představy **172**

Závěr **175**

Literatura **177**

O autorce **179**

Úvod

Držíte v rukou knihu o síle vize ve vašem životě. Jistě ne náhodou. Přitáhla si vaši pozornost a já věřím, že jste připraveni vydat se na cestu svých snů a změnit svůj život. Nechť je kniha užitečná a zapadne jako jeden z mnoha dílů skládačky do vašeho životního puzzle.

Možná jste doposud nad vizí nepřemýšleli a spojovali si ji spíše s byznysem. Nebo už svou vizi dávno máte, ale nedaří se vám ji naplňovat a nyní potřebujete inspiraci, jak postupovat dál. Určitě se najdou i tací, kterým se v některých oblastech daří, ale v jiných přešlapují na místě, stojí na křižovatce už nějaký čas a nevědí, jakým směrem se vydat. Věřím, že po přečtení této knihy budete mít více jasno.

Je pravda, že existují lidé, kteří už od dětství vědí, co chtějí. Vydají se na cestu a jdou po ní téměř bez zaváhání, až můžeme mít pocit, že to mají jednoduché. I oni však museli překonávat překážky, mnohdy těžce pracovat a postupně krok za krokem naplnit to, co si vysnili. Tyto příběhy nás často inspirují a rovněž přivádí k pochybnostem o nás samých a k vnitřním otázkám: „Proč to tak nemám i já?“ Jak by bylo snadné, kdybychom věděli a kráčeli s jistotou. Jenže tak to v životě nefunguje. Někdy naše cesta potřebuje dozrát, stejně jako kvalitní víno. Vychází totiž z našich prožitků, životních chyb, selhání, propadů a náročných situací, skrze které se učíme a posouváme. Někdy je prostě potřeba více času, abychom pochopili a uslyšeli volání.

Síla vize je i o tom, že tomu jdeme aktivně naproti. Vydáme se na dobrodružnou cestu a náš život se začne měnit. Je to jako palivo, které nalejeme do prázdné nádrže, a najednou se náš vůz znovu rozjede. Místo přežívání a čekání na „až pak“ nebo na nějaký zázrak začneme intenzivně žít. Přestaneme pasivně čekat, ale využijeme čas, který máme k dispozici, k tomu, co nám přinese radost, co nám bude dávat smysl v souladu s našimi hodnotami a ideálně přinese užitek i jiným. Ve své podstatě se

totiž stejně všichni posunujeme stejným směrem – ke konci našeho žití. S vědomím konečnosti a naopak nevědomostí toho, kdy k danému konci dojde, můžeme každý den prožít jako ten nejlepší. Dříve nebo později nakonec dorazíme do cíle a budeme si moci říct: „Můj život stál za to."

Vizi můžeme přirovnat k mapě nebo navigaci. Když sedáme do auta, máme několik možností. Můžeme jet na místo, které známe, a navigaci tedy nepotřebujeme. Prostě tam trefíme. To je běžný život, který nám přináší každodenní události, ve kterých umíme chodit. Je to naše rodina, ale i práce a volný čas. Cítíme se bezpečně, nejspíše spokojeně, nebo nás to možná frustruje, ale mnohdy setrváváme v tom starém, jsme líní, pohodlní, prokrastinujeme, protože se bojíme změny, nové cesty, která je další možností.

Můžeme se tedy vydat na cesty, po kterých jsme ještě nejeli a které jsou vzdálenější. Přestože budeme pociťovat strach z cizích míst, najdeme dostatek důvěry a prostě jedeme. Užíváme si cestu, ale vlastně nevíme, kam jedeme, a je to trochu chaos. Není nám jasné, kdy a kde z auta vystoupit a co z toho budeme mít. Touláme se po zemi, krajině, městech. Možná se i ztratíme a nemůžeme najít cestu zpět. Nějakou dobu nás to baví, ale pak si začínáme klást otázku, kam vlastně jedeme a k čemu nám to bude. Možná jste si už podobnou otázku položili. Máte práci, bydlení, rodinu, ale kam vlastně míříte? Jaký je smysl toho všeho?

Dostáváme se ke třetí možnosti a tou je vědomě se rozhodnout a zapnout navigaci, která nás dovede ke krásnému kostelu, jindy zámku, do přírody, restaurace nebo do města za zábavou. A pak se zase s radostí vracíme zpět do našich domovů. Vždycky tam s pomocí mapy nebo navigace trefíme. Naše sebevědomí se navyšuje a my si můžeme troufnout na náročnější a vzdálenější cesty, které si užíváme.

Nemusí to být vždy jednoduché. Někdy je cesta do kopců, plná serpentin a výmolů. Ale když dojedeme nahoru, získáme patřičný nadhled a překrásný výhled. V našich životech to může vypadat například tak, že se naučíme nové dovednosti, začneme sportovat, zdravě jíst nebo podnikat, psát knihu či cokoli jiného. Učíme se, ale víme, proč to děláme. Je to jiné

učení než ve škole, bavíme se u toho, jsme na cestě, která nám dává smysl a naplňuje nás. Navíc skrze jednu novou životní zkušenost se nám otevřou další, do té doby neznámé obzory a my máme co objevovat, prozkoumávat a kam se v životě posouvat. Najednou se cesta stává cílem. Žijeme smysluplný, spokojený život a každý den je plný významných okamžiků.

Samozřejmě i v takovém životě se objeví překážky a různé výzvy. Někdy jsou to objížďky, jindy dokonce zákaz vjezdu, který nás překvapí. I v takových chvílích můžeme využít svých zkušeností a najít novou cestu, která nás nakonec do cíle přivede. A možná ještě objevíme něco zajímavého. To mě naučilo cestování. Často v zapadlých místech najdu něco mimořádného. Důležité je přijetí a vlastní přístup, který nám umožní to vidět. Přijmout fakt, že nic se neděje úplně náhodou a v našich životech mají jednotlivé události své místo. Pak je s klidem přijímáme a objevíme v nich kouzlo.

Držíte v rukou knihu, která vás naučí znovu snít, ale nejen to. Své přání a sny proměníte v realitu, kterou začnete i aktivně žít. Tato kniha není jen o vzdušných zámcích, zavřených očích a snění, je o obyčejných věcech. O radosti z dětského úsměvu, vděčnosti za dobré jídlo, růži, které si všimnete u cesty, a naplněných snech v mnoha různých podobách. V první části se zaměříme na osobní nastavení, proaktivní životní přístup a zameteme si ve vlastní hlavě. V další části se budeme věnovat snům, přáním a tvorbě vize. Následně se zamyslíme nad projekty a seznamy přání. V posledních dvou částech si pak řekneme, jak můžeme vše podpořit a prakticky přivést k životu.

Život se totiž odehrává právě teď. Žijme ho.

S úctou k našim snům, přáním, darům a životům

Dáša

1. Nastavení mysli a její úklid

Na seminářích o přáních a tvorbě vize se účastníků ptám na jejich přání a sny. Občas vidím rozpaky, skloněné hlavy, nebo naopak rozhlížení se jeden po druhém, s nevyřčenou otázkou, jak to mají ostatní. Jako kdybych se ptala na něco nepatřičného, do dospělého světa nevhodného. Dokonce i sem se občas přihlásí člověk, který s hrdostí prohlašuje: „Vedu spokojený život a nemám žádné speciální přání." Vyřčené přání může být vnímáno jako popření toho, o co se člověk snaží a jak žije.

Ve skutečnosti však není v žádném rozporu s životní spokojeností. Někdy můžeme mít pocit, že když na sobě pracujeme, věnujeme se osobnímu rozvoji, čteme knihy o přítomnosti, rozvíjíme vděčnost, vědomě pracujeme na životní spokojenosti, nemůžeme být chvíli v oblacích, snít nebo mít sny a přání. Mít je by mohlo znamenat, že jsme vlastně nespokojení a nedokážeme se radovat ze samotného bytí. Dokonce občas slyším: „Mám všechno, co jsem si vždycky přál/a. Spokojenou rodinu a zdravé děti. Nic víc nepotřebuji." Nikomu nevyvracím, že tomu tak není. I takto mohou být lidé šťastní a spokojení. Pokud patříte mezi tyto šťastlivce, tato kniha možná není pro vás. Jestliže však cítíte, že ta vaše „spokojenost" má jistou pachuť hořkosti, pak je možná na čase si život osladit.

Na mé poslední cestě jedna účastnice zájezdu prohlásila, že se mnou úplně nesouhlasí, co se týká cílů a plánů, protože teď chodí na kurzy, kde se učí věci nechat být a plynout, nevyvíjet snahu, nic neplánovat, protože vše je naplánované a předem dané. S podobnými názory nejsem úplně v rozporu, ale nemůžu ani říct, že bych s nimi souhlasila. Většina lidí totiž ještě nenašla svůj životní proud. Plavou tak často v řece někoho jiného a ten určuje, jak má jejich život vypadat. Mnozí se nedokážou propojit sami se sebou, vnímat své potřeby a emoce. Jsou doslova odpojení. Nechat věci plynout pro ně může znamenat, že zůstávají v destruktivních vztazích či práci, jejich duše strádá a tělo chřadne, až se objeví různé

projevy v podobě nemocí, ať už na úrovni těla, nebo duše. Životní proud jim určují partneři, šéfové, rodiče nebo kdokoli jiný, kdo primárně hájí své vlastní zájmy, nikoli jejich. Vize pro ně může být vhodnou směrovkou, jak z toho ven.

Můj kamarád letec Honza Rudzinskij ve své knize *Na křídlech racků* (2016) popisuje přistání letadla a život dává do souvislosti s létáním. Výběr našeho snu a cíle přirovnává k výběru přistávací dráhy. Pokud si nevybereme přistávací dráhu, sice letíme, ale vlastně nevíme kam. Pak se tedy rozhodneme k přistání, protože už nám dochází palivo nebo už nás to nebaví, ale můžeme přistát velmi krkolomně. Třeba s větrem v zádech nebo bočním větrem, a kvůli tomu pak přistaneme na poli nebo se stane ještě něco horšího – rozbijeme letadlo, zraníme sebe nebo někoho, kdo je v letadle s námi. I z toho důvodu je dobré si vybrat svou přistávací dráhu, seznámit se s ní. Na následujících řádcích se naučíme, jak si ji zvolit a zároveň víc vnímat vlastní potřeby, důvěřovat sobě i životu.

Já jsem snila už od dětství. Představovala jsem si, jak jedu po poli na vlastním koni a vlasy mi vlají ve větru. Ve svých představách jsem se koupala v různých mořích a oceánech s delfíny, procházela se po plážích, horách, zažívala svobodu skrze cestování, ale také psala knihy, vedla semináře, prožívala hezké vztahy. Už jako malá jsem se s velkým respektem dotýkala knih a milovala jejich vůni. Netušila jsem, proč mě tento svět tolik přitahuje. Tato magická přitažlivost mi nakonec vše do života přinesla. Mé sny se v posledním desetiletí staly realitou a já žiju život plný vděčnosti a spokojenosti. Samozřejmě to neznamená, že by můj život byl jen procházkou růžovým sadem. Občas vstoupím do temného lesa či doliny, ale díky svému nastavení dokážu rychleji najít světlo a cestu ven.

Touto knihou nechci nikomu vyvracet jeho radost ze samotného bytí ani nechci zpochybňovat jakékoli doporučení o životě tady a teď a rozvoji spokojenosti. Koneckonců já jsem další praktikující a budu vás v tom podporovat. Miluji všechny podobné seberozvojové knihy a poznatky z nich ve svém životě aplikuji. Má životní spokojenost je opravdu vysoká, i pokud zrovna procházím náročnějším obdobím. Přesto si dovolím nám

všem připomenout, jak mocná naše myšlení, snění a přání mohou být. Jde doslova o kreativní proces, kterým se spouští něco zázračného v našem životě. Jako kdybyste otočili kouzelným prstenem.

Jako děti jsme to všichni uměli a šlo nám to snadno až do doby, než nám rodiče, učitelé či společnost zastřihli křídla. Vraťme se tedy do dětství, kde naše generace hltala Arabelu s prstenem, ale i jiné pohádky, včetně našich vlastních, které byly plné malých i velkých snů. Dnešní mladší generace už Arabelu nezná, ale mají Harryho Pottera, kouzelné hůlky a rovněž své sny. Inspirujme se, alespoň v myslích se vraťme do dětských let a zkusme se zamyslet:

Čím jsme chtěli být?
Co bylo naším snem?
Co jsme si přáli a o čem jsme tajně snili?
Podařilo se nám sny naplnit?
Pokud ne, co nám v tom zabránilo?

Já jsem si jako dítě přála vlastního koně. Běhala jsem za každým povozem. Přemlouvala mamku a nemohla pochopit, proč nemůžeme mít koně na zahradě. Představovala jsem si, že ho tam mám. Svého vlastního koně, se kterým trávím čas v sedle a se kterým mám skvělý vztah. Později jsem na koni začala jezdit a stále snila. Pár let zpátky jsem si svůj sen splnila. Zajímavostí je, že byl ustájený v místě, kolem kterého jsem jako malá jezdila a které přitahovalo mou pozornost. Přestože v té době tam žádní koně nebyli.

Nakonec jsem po třech letech zjistila, že to nebyl úplně nejlepší nápad. Kůň vyžadoval každodenní pozornost a čas, který jsem v mém nabitém programu neměla. Navíc jsem si vybrala koně, který nebyl pro začátečníky úplně ideální. Časem jsem se ho rozhodla prodat do dobrých rukou. Přesto jsem nesmírně vděčná za tuto zkušenost. Splnila jsem si sen a dnes vím, že to není moje cesta. Samozřejmě to ale neznamená, že jsem od dětství trpěla, protože jsem ho neměla. Ale představa vlastního koně mi

připadala lákavá. Když o tom někdo hovořil, zajímalo mě to, přitahovalo, věnovala jsem tomu pozornost. Tento proces je mi důvěrně známý. Takto vznikají mé sny, a nejen to. Tímto je začínám realizovat a žít.

Všechno, co v životě mám, co se mi podařilo, bylo nejprve mým přáním a snem. Zpočátku ne úplně vědomým, ale později s přibývající úspěšností mých pokusů záměrným kreativním procesem.

Na úvod vzpomenu některá nevědomá přání, abych poukázala i na jistý zajímavý fenomén. Lidé si totiž někdy myslí, že nemají žádná přání, a tudíž si do života nic nepřitahují. Ale každý den našeho žití je protknutý mnoha přáními, ať už právě vědomými, nebo nevědomými, která náš život posouvají určitým směrem. Způsob našeho myšlení, slova, která pronášíme, jsou jako zaklínadla a magnet.

Maturovala jsem jako jeden z posledních ročníků z ruského jazyka. Patřila jsem mezi jedničkářky a vše nasvědčovalo tomu, že zkoušku bez problému zvládnu. Nicméně jsem se rozhodla, že se nenaučím jednu jedinou otázku – Gogola. Skutečně jsem z nějakého důvodu nevěděla vůbec nic. Prostě jsem tuto otázku vynechala. Přesto jsem na ni den před maturitou i v den D myslela. Stále jsem si opakovala, že si Gogola nesmím vytáhnout. A co myslíte, že se stalo? Byl tam. Když jsem tu otázku uviděla, zbledla jsem, a dokonce i má ruštinářka vytušila, že se děje něco mimořádného. Asi i z toho důvodu se mě snažila podržet a připomenout, co jsme se učili. Dostala jsem spíš z milosti za tři a velkou životní lekci. Poprvé jsem zažila, jak myšlenky mohou přitáhnout událost. Spustila jsem kreativní proces, který už nešel zastavit.

Když jsem později skládala státní zkoušku na VŠ ekonomické, otázku, které bych se ráda vyhnula, jsem se naučila do detailu. Snažila jsem se ji opravdu pochopit, abych nebyla zaskočena. Jistěže jsem si ji vytáhla. Jenže tentokrát s rozdílným výsledkem – dostala jsem A. Příliš jsem se na ni koncentrovala. Má mysl s ní na nějaké rovině počítala.

Nelituji, že mé maturitní vysvědčení z ruštiny není výstavní. Naopak vnímám, že tato lekce byla na mé životní pouti nesmírně cenná a přinesla mi mnohé. Naučila jsem se nejen lépe vnímat intuici, ale

zejména jsem získala důležité zkušenosti z kategorie splněných přání a síly myšlenek.

Možná si ani neuvědomujeme, kolik těchto nevědomých a ne zcela záměrných přání máme. Můj známý často pronáší, že se nikdy nenaučí anglicky. Nezbývá než mu přitakat, že má pravdu. Je o tom přesvědčený, věří tomu, byl by spíš zázrak, kdyby se mu to podařilo. Pro naši mysl jsou podobné věty jako zadání, objednávka, kterou má splnit. Někteří lidé zase reagují na mé cestování slovy: „To musí být opravdu krásné, ale tam se nikdy nepodívám." Bohužel, opět mi nezbývá než souhlasit.

Od maturity uplynulo mnoho let a na mém životním kontě přibylo mnoho dalších zkušeností, ať už pozitivních, či negativních. Dovolte, abych zmínila ještě jedno významné přání, které odstartovalo sérii těch vědomých. Už je to asi 15 nebo 16 let, kdy jsme chtěli koupit nové rodinné auto. S ohledem na to, že jsme měli psa a omezený rozpočet, bylo jasné, že si přejeme kombi, zhruba 5 let staré. Cestou na dovolenou do Chorvatska jsme na dálnici začali vybírat. Měli jsme přehlídku všech možných aut. Vedli jsme debatu, které auto se nám líbí a proč a které naopak vůbec. Moc jsme se nedokázali shodnout, až najednou… Honda Accord kombi. Krásné tvary, přijatelné pro nás oba. Měla jsem pocit, že je to jedno z nejkrásnějších aut. Po návratu jsme začali hledat a zjistili, že je mimo naše finanční možnosti. Chybělo nám zhruba 100 tisíc korun. Půjčka na auto nepřipadala v úvahu, takže jsme hledali dál, ale stejně se vraceli k této automobilové krásce. Uplynul měsíc, možná dva, a Honda stále vítězila. Ceny však byly příliš vysoké. Až jednoho dne přítel narazil na jednu nabídku. Auto bylo v Holandsku, ale i s dopravným cena odpovídala naší představě. Nabídku jsme ověřili nejen e-mailem, ale i telefonem, domluvili auto i mechanika, který pro něj měl zajet, a těšili se.

Mechanik nám z místa volal, že se bohužel majitel salonu spletl a cena je vyšší. Bylo to velké zklamání. Zavolala jsem majiteli a připomenula naši dohodu, odkázala se na odsouhlasenou cenu. Dal mi za pravdu a auto nakonec prodal. S radostí jsme si užili několik let s touto krasavicí. Později při prodeji jsem musela jít s cenou hodně dolů. Několik měsíců se ji

nedařilo prodat. Věřím, že došlo k jakési vesmírné rovnováze a toto auto získali noví majitelé za pro ně stejně výhodnou cenu jako v minulosti my. Na druhou stranu mě to osobně nijak nepoškodilo, zřejmě stejně jako předchozího majitele.

Jak to máte s přáními vy? Jaký bude další rok vašeho žití? Jaké první myšlenky a slova vás napadají? Bude těžký, náročný, plný překážek a problémů, bude protkaný zdražováním a finančními problémy, nebo bude plný vzrušujících příležitostí, radosti, pohody, spokojenosti, vděčnosti a úspěchu?

V loňském roce jsem se setkala s několika lidmi, kteří predikovali, že to jako lektorka a OSVČ budu mít těžké. Mysleli si, že v podobných krizích lidé nebudou využívat mých služeb, budou rušit kurzy i konzultace. Zajímavý pohled. Naštěstí ne můj. Odpovídala jsem s klidem, že si to nemyslím, ale pokud by se něco podobného stalo, stále mám dvě ruce a můžu pracovat a dělat i něco jiného. Prostě se přizpůsobím dané situaci. Jejich postoj je častěji základem pro neúspěch. Tento fenomén je známý a doložený i z různých oborů. Je důvodem toho, že v době krize, ekonomické recese existují obchodníci, kteří přestanou provozovat svou činnost. Někteří dokonce stojí na okraji města a své služby přestanou nabízet, protože to nemá smysl. Existují však i tací, kteří naopak z krize vytěží a získají. Hledají cesty a příležitosti, jak na to. Jsou přesvědčeni o tom, že to nějak půjde, že to zvládnou a nakonec vše dobře dopadne. Mají svou vizi, své sny a za těmi jdou. Osobní nastavení každého z nás je tedy důležitým základem toho, jak se nám daří, nebo taky nedaří. Pojďme naše nastavení prozkoumat.

Osobní nastavení

Mám ráda svobodu a volnost, kterou mi dává moje práce. Přesto, nebo právě proto, mnohdy pracuji až do večera. I z toho důvodu se občas mezi prací potřebuji protáhnout, vypnout počítač a toulat se kolem

rybníků. Před chvílí jsem se vrátila z jedné takové procházky. Při ní jsem mluvila s bráchou. Bavili jsme se o mých cestách a jeho životě. Mnoho let si přál prodat hospodu a začít trochu žít. Podařilo se. Hospodu prodal, ale žít zatím nezačal. Dokonce zvažuje, že se do hospody znovu vrátí do pronájmu. Když jsem se ho ptala, kdy se mnou někam vyrazí, kdy si začne užívat, tak říkal, že až za takových pět let. Sám však vzápětí zmínil, že neví, jestli se toho dožije. Taky si uvědomoval absurditu toho všeho, když říkal, že to má špatně nastavené. Mluvil o tom jako o něčem, co je dané, definitivní a co nejde změnit. Přestože si uvědomuje jisté limity svého života, tajně doufá, že jednou přijde doba, kdy si bude opravdu užívat.

Samozřejmě není jediný, kdo si odnesl z dětství či mládí nezdravé vzorce, programy či přesvědčení, které ho limitují v tom si život užívat, neodkládat, dělat, co má rád, nelpět na hromadění peněz, majetku. Důležité je si uvědomit, že to lze změnit, pokud člověk chce. Jestliže mu to skutečně nepřináší radost a jeho život není naplněný a spokojený, není čas ztrácet čas. Je třeba začít žít. Tady a teď.

Možná i vy někde ve skrytu duše po něčem toužíte. Chcete cestovat, mít svůj malý podnik, jezdit na koni nebo toužíte po harmonickém vztahu. Z nějakého důvodu ale ještě své sny nechcete následovat. Přešlapujete na místě a vlastně nevíte, jak s tím vším naložit, kde začít. Uvnitř cítíte nespokojenost, kterou mnohdy logicky nedokážete vysvětlit. Sami nechápete proč. Co vám vlastně brání v tom vydat se cestou, která vás přitahuje? Co vám brání v tom ŽÍT?

Někdy to může být strach, ale jindy i vlastní nedůvěra. Máme sny, ale postupně je v průběhu let ztrácíme. Přestáváme věřit, že se naplní. Někdy to může trvat i řadu let. Jako v případě mé klientky, která se mnou byla letos na Madeiře. Tu si kdysi v mládí vysnila. Měla zálibu v prohlížení katalogů cestovní kanceláře a našla tam i tento kouzelný ostrov. Přála si tam jednou být a procházet se po konkrétním místě, výběžku São Lourenço. Podařilo se. Když jsme tam spolu byly, byla dojatá. Splnil se jí sen, který si kdysi vysnila. Cítila vděčnost a já s ní. Sdílela to i s ostatními a bylo

krásné vidět, jak se tento naplněný sen dotkl našich srdcí. Byla jsem ráda, že jsem mohla být u toho.

Naše sny a přání se jednoduše plní. Jen je musíme následovat. Stejná žena udělala v průběhu života změnu ve své kariéře. Přestože vystudovala vysokou školu ekonomickou a měla dobře placenou práci v bance, necítila se tam dobře. Rozhodla se, že už to není její cesta ani místo, a dodělala si pedagogickou školu. Byla v té době čerstvou maminkou a určitě to pro ni bylo náročné období. Ale s každou další zkouškou a dalším semestrem se přiblížila ke svému snu. Teď pracuje v mateřské školce a věnuje se dalším projektům. Je velmi spokojená a tuto změnu si pochvaluje. Uvědomila si, že není na co čekat. Sny je třeba následovat.

K dispozici máme zhruba čtyři tisíce týdnů. Autor stejnojmenné knihy Oliver Burkeman (2022) poukazuje na tento počet s ohledem na time management pro smrtelníky. Už jen název smrtelníci zdůrazňuje dočasnost našeho žití. Přitom většina z nás si doslova nárokuje dlouhý život a i z toho důvodu mnozí žijí život v budoucnosti. Teď to přežijeme, teď to zvládneme… A pak to přijde… Jako kdybychom se připravovali na něco lepšího, teď žili v provizoriu, abychom prožívali své sny někdy v budoucnu. Změním práci, odstěhuju se, začnu žít jinak, naučím se cizí jazyk, budu více s dětmi, zajdu si do divadla… Nárokujeme si budoucí čas, který ale nemusí nastat.

Když budujeme kariéru, někdy u toho trpíme, ale bereme to jako daň za úspěch, peníze, které vyděláme. Mylně se domníváme, že teď to tak prostě musí být. Chci-li mít peníze. Pak přijdou děti. Zase přichází další odkládání. Celý život a veškerá pozornost se najednou zaměří na ně. Zajistit jejich potřeby se stane tím nejdůležitějším. I z toho důvodu někteří přestanou cestovat, protože je to dokonce sobecké. Přitom když jsou spokojení rodiče, obvykle jsou spokojené i děti. Samozřejmě to platí i opačně. Jestliže jsou rodiče frustrovaní ze svého nového životního stylu, pak to zajisté vnímají i jejich děti. Pak sice děti odrostou, ale zase mohou onemocnět rodiče nebo se může stát cokoli jiného. Znám ženy, které mají mateřství spojené s dřinou, odříkáním, těžkostmi. Jak se pak

musí cítit nejen ony, ale i jejich děti a partneři? Kde je potřebná lehkost, hravost, pohoda?

Na co čekáte vy? Dosaďte si tam to své odkládání žití. Co vás napadá, když se řekne „až jednou…"?

Letos na jaře se v životě mé rodiny odehrála jedna osobní tragédie. Blízký kamarád přítele mé starší dcery se zabil v autě. Naprosto nečekaná událost, která zasáhla všechny, kteří ho znali. Během pár minut skončil život mladého člověka. To, že se podobné příběhy dějí, samozřejmě víme všichni. Jestliže se neobjeví v naší blízkosti, tak se spíš domníváme, že jsou výjimečné. A pokud se na to podíváme optikou čísel a statistiky, pak tomu tak je. Do doby, než něco podobného zažijeme. Věřím, že mnozí z nás si už v průběhu života uvědomujeme svou spokojenost a radujeme se ze svého žití, ale někteří lidé si toto připustí až po ztrátě, a kdyby měli znovu šanci, žili by jinak.

Nenabádám vás k tomu, abyste všechno, co nyní máte, zahodili. Neznamená to, že bychom se měli přestat starat o děti, pomáhat svým rodičům, chodit do práce, budovat kariéru nebo cokoli jiného. Jen je dobré to dělat vědomě s tím, že teď je to moje volba a já se pro to svobodně rozhoduju. Teď žiju život, jaký žiju. A je to jeho nejlepší varianta.

S mými dcerami vedu občasné filozofické rozhovory o našich životech. Moje starší dcera je těhotná a počítala si, kolik bude dětem, až jí bude čtyřicet. Říkala, jak už budou velké. Takové myšlenky občas přepadají každého z nás. Ještě budu mít život před sebou, až… Jen z mého dosavadního života už vím, že komplikace se mohou objevit kdykoli a mohou mít jakoukoliv podobu. Není tedy důvod svou spokojenost odkládat. Každý den je dar. Mnohdy se stačí jen rozhlédnout.

Zamyšlení: Až pak
Najděte své vlastní *až pak*. Co nyní odkládáte na dobu, až budou děti větší? Až doděláte konkrétní projekt? Až vyděláte peníze?
Buďte k sobě upřímní a napište si všechno, co vás nyní napadá. Žijete nejlepší variantu svého života? Pokud ne, co vám v tom brání?

Ve skutečnosti žádné *až pak* nemusí nastat. Život a jeho délka totiž není něco, co si můžeme nárokovat. Nikdo z nás neví, kolik času má. Proto je důležité už dnes dělat to, co dělat chceme.

Čtyři tisíce týdnů máme k dispozici v případě, že se dožijeme 80 let. Jestliže se dožijeme devadesátky, pak máme téměř 4 700 týdnů. Můžeme vést polemiku, že se dožijeme stovky. A jistě to tak i být může (Burkeman, 2022). Na druhou stranu, mnozí z nás neprožijí ani ty čtyři tisíce týdnů. Spolupracuji s neziskovou organizací Vrba, která podporuje rodiny po úmrtí maminky či tatínka. Myslím, že na jejich setkání jsem byla nejstarší. Setkání bylo plné bolesti i smutku, právě i z důvodu toho, co už společně se svými milovanými nestihnou a neprožijí.

Uvědomit si, že život není věčný a že jsme smrtelní, může přinést zajímavý osobní rozvoj. V tomto roce jsem dokončila rigorózní práci, ve které jsem zkoumala posttraumatický rozvoj po tornádu na Moravě. Někteří lidé zažívají osobnostní růst, změny v mezilidských vztazích a váží si více života. Tváří v tvář mohutné a ničivé síle přírody si najednou uvědomili svou smrtelnost, dočasnost životů a také zbytečnost některých věcí v životě, malichernost při hádkách a mnoho dalšího. Stejně jako lidé po nehodě nebo ti, kdo si projdou onkologickým či jiným závažným onemocněním, mají podnět ke změně přístupu k životu. Traumatická událost tak nemusí mít jen negativní vliv na náš život, ale může se stát transformační a hybnou silou, která náš život posune pro nás pozitivním směrem.

Než prozkoumáme vlastní nastavení, zkusme se v následujícím cvičení dotknout vlastní smrtelnosti. Osobně jsem se zúčastnila semináře, který byl věnován tématu smrti. Kromě nekrologu jsme si tvořili i parte a přemýšleli nad mnoha aspekty spojenými s konečností našeho života. Sama mám již řadu let připravený dopis pro své dcery, který příležitostně upravím. Jsou tam základní informace o mých záležitostech, pro případ, že by se něco stalo. Když jednou za rok za dva dělám update, vždycky si něco uvědomím. Je to zastavení se a zamyšlení nad vlastním časem tady na zemi. Podobná cvičení nám pomohou si uvědomit, co je pro nás v životě opravdu důležité a také zda žijeme nejlepší verzi svého vlastního příběhu.

Cvičení: Vlastní nekrolog
Vyčleňte si čas pro sebe. Dotkněte se své vlastní smrtelnosti. Napište si vlastní nekrolog. Nekrolog je článek, který o vás někdo napíše po vaší smrti. Co byste si přáli, aby se lidé o vás dozvěděli? Co by tam mělo zaznít? Jací jste byli? Jak jste žili?

Možná jste si uvědomili, že je toho hodně, co byste rádi změnili, ale nevíte, jak na to. Jak změnit své vlastní nastavení, které máme někde hluboko v sobě zakořeněné?

Je pravda, že jsme od narození ovlivňováni našimi blízkými. Většinou nejbližší rodinou, později školou, přáteli. Slýchali jsme mnohé věty o životě, kterým jsme uvěřili a začali je brát jako bernou minci, jako něco, podle čeho se máme řídit. Jako pravdu, kterou je třeba následovat.

Učili jsme se z reakcí druhých. Často jsme vnímali, jak nás hodnotí, posuzují, a podle toho jsme se postupně začali chovat. Jako děti (i dospělí) toužíme po lásce a přijetí. Chceme, aby nás druzí milovali, a pokud vidíme, že jsme „špatní", nevhodně se chováme, začneme se snažit, aby tomu tak nebylo.

Zrovna dnes v noci se mi zdál sen o mé tetě, která je mi velmi blízká. Celé dětství jsem k ní jezdila. Milovala jsem sestřenice, které pro mě byly sestrami. Trávila jsem tam občas víkendy, čas o prázdninách. Logicky mě teta ve velké míře ovlivnila. Mnohdy jsem viděla na jejím obličeji odmítavý postoj k mému chování, nevěděla jsem, jak se modlit nebo jak se některé věci dělají, měla jsem nevhodné oblečení v neděli do kostela, které jsme řešily tím, že mi sestřenice půjčily šaty. Když jsem na gymnáziu začala vydělávat své první peníze, logicky jsem si jako puberťák začala doplňovat šatník. Ráda jsem pak v nových šatech nebo sukni či svetříku jela právě ke zmiňované tetě. Chtěla jsem vypadat hezky. Najednou se situace otočila, ale zase to nebylo úplně dobré. Byla jsem hvězda, která má dražší oblečení, které její holky nemají. Když se na to dívám zpětně, chtěla jsem být „jen" přijatá bez hodnocení, posuzování a odsuzování. Vím, že mě teta měla a má ráda,

a taky je mi jasné, že toto její hodnocení vychází zase z jejích životních zkušeností.

Doma jsem od své maminky zase velmi často slýchávala, že jsem moc šikovná a že všechno zvládnu. Taky jsem byla chytrá a samostatná. Navíc jsem nejednou řešila věci za mého bráchu, který je o tři roky starší. Mé sebevědomí se tím vším posilovalo.

Obě zmíněné ženy mi přinesly mnoho dobrého do života. Zároveň jsem si ale v dětství vytvořila spoustu nezdravých programů, které ovlivňují můj dospělý život. Snahu se druhým zalíbit, aby mě měli rádi, neposuzovali mě, strach z odmítnutí. I na první pohled dobré povzbuzování, že zvládnu všechno, má svou odvrácenou stránku. Ono totiž někdy je dokonce i žádoucí něco nezvládnout, dovolit si odpočinek, říct si o pomoc další osoby. Tomu jsem se musela učit a stále učím.

Takto vznikají významné limity, které nás ovlivňují v dobrém i zlém. A právě ty nám brání následovat naše sny. Pokud jste v dětství slyšeli, že „peníze kazí charakter" nebo „peníze nikomu nic dobrého nepřinesou", můžete se podvědomě doslova bránit tomu je mít. Přece nechcete mít špatný charakter. Jestliže posloucháte, že „všichni muži/ženy jsou…" nebo že „neexistuje normální muž/žena…", možná žádný vztah nemáte, případně neustále narážíte na problematické vztahy.

V psychologii existuje jeden zajímavý pojem, který se k dané tematice váže. Sebenaplňující proroctví. Fenomén, při kterém nevědomě ovlivňujeme lidi a situace kolem sebe tak, že nakonec naplní naše původní očekávání. Je jasné, že maminka pronášela věty, které mi spíše posloužily. Jsem velmi schopná, samostatná, dokážu cokoli, ale v mnohých rodinách děti vnímají jiná očekávání. A nejen v rodinách.

Sebenaplňující proroctví ve své práci zkoumali Rosenthal s Jacobsonovou, kteří ho pojmenovali Pygmalion efekt. Jejich experiment se žáky na základní škole se proslavil. Na začátku školního roku dostali děti inteligenční testy. Učitelé dostali informaci, že nejde jen o inteligenční test, ale že na základě těchto výsledků je možné předpovědět pokrok, který mohou žáci v následujícím roce udělat – že test dokáže odhalit

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Síla vize v osobním životě**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.