

Skrytý zdroj energie + promyšlená příprava

ÚKOL TÝDNE 3

- Poslechnout si video týdne

BONUS ÚKOL

- Aktivita ve FB skupině

DEN 1

- Základní krok: Plán týdne + delegování
- Krok základní i všímavý: Ocenění

DEN 2

- Základní krok: Finální výběr rituálu
- Krok všímavosti: Chvilka pro sebe

DEN 3

- Základní krok: Hledáme energii
- Krok všímavosti: Všímavost 5x3
- Krok všímavosti: Hmat

DEN 4

- Základní krok: Mentální mapa změny
- Krok všímavosti: Vědomá chůze

DEN 5

- Základní krok: Současný stav
- Krok všímavosti: Napni a povol
- Krok všímavosti: Dech

Abyste stíhali nejen kroky z Životního průlomu, ale i z běžného života, potřebujete se soustředit jen na ty důležité kroky. Musíte si vybírat, co do svého života pustíte.

Vytvořte si proto prosím plán tohoto týdne.

Použijte mou šablonu (Týdenní plánovač), nebo váš diář (ať už elektronický nebo papírový) k naplánování DŮLEŽITÝCH bodů následujícího týdne.

Nezapomeňte dodržovat následující postup:

Napíšete do diáře časově vázané věci, které už nejdou změnit (zubař, porada).

Naplánujete NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ÚKOLY TÝDNE v kategoriích - co udělám:

- PRO SEBE (pro své zdraví, pro svůj rozvoj, pro zábavu a relax,...)
- PRO DRUHÉ (pro své blízké i další osoby)
- PRO PRÁCI (placenou i neplacenou, takže i domácnost)

Důležitých úkolů týdne je omezené množství (max. 9)

Pak si rozmyslíte, kdy důležité úkoly týdne splníte (který den uděláte který důležitý úkol).

Toto stačí.

Pokud potřebujete, můžete si rozepsat i nějaké další úkoly. Nesmí však zastínit ty důležité.

Na zapisování dalších, nedůležitých úkolů, můžete použít seznam to do.

Navíc si v tomto týdnu položte speciální otázku pro získání energie:

Jaké věci nemusím dělat já? Co mohu delegovat?

Do týdenního plánu zahrňte, kdy, jak a komu budete delegovat alespoň 1 věc.

Tento týden to bude práce navíc.

Ale v dalších týdnech vám to ušetří mnoho času!

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

Nejdůležitější úkoly týdne

Týden od _____ do _____

PRO SEBE (zdraví,
rozvoj, zábava)

.....

.....

.....

.....

PRÁCE (placená i
neplacená)

.....

.....

.....

.....

PRO
DRUHÉ

.....

.....

.....

.....

V čem se ližu

.....

.....

.....

.....

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
Hlavní úkoly dne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
							<input type="checkbox"/>
							<input type="checkbox"/>
							<input type="checkbox"/>

TO DO LIST

Úkoly, které nejsou tak důležité, ale nechci je zapomenout

Týden od

do

Z úkolu T2D5 (Kompas priorit) se vám ukázalo, které rituály jsou nejvíc v souladu s vašimi hodnotami a zároveň podporují důležité oblasti vašeho života.

Dnes budeme rituály ještě trochu prozkoumávat.

Podívejte se na rituály 1 - 4, které jste si napsali do kompasu priorit.

- Máte je naformulovány jasně?
- Nebylo by vhodné je ještě nějak upravit, aby naplňovaly vaše hodnoty ještě více?
- Nebylo by vhodné rituály nějak spojit (např. zdravé večery mohou spojit s chozením spát před 23. hodinou apod.)?

KROK 1

Až budete mít promyšleno / upraveno, napište do prvního sloupce své 2 top rituály (= jsou to ty, které získaly nejvíc bodů ve cvičení Kompas priorit, mohou mít nyní trochu upravenou formulaci).

DŮLEŽITÁ POZNÁMKA: Pokud už teď máte naprosto jasný 1 rituál, kterému se chcete věnovat, máte pro dnešek volno.

Další kroky jsou pro ty, kteří si chtějí vše ještě prozkoumat a ověřit.

Chci to já (hlavou)	Motivace (vždy ohodnoťte na stupnici 0 - 10)				Spočítejte
TOP rituál	A - Měl/a bych	B - Výčitky	C - Je to důležité	D - Chci to já	$M = D + C - B - A$

KROK 2

Jaká je hlavní motivace, proč o tento rituál usilujete? Zamyslete se nad každým z následujících možných důvodů, proč o ně usilujete.

U každého rituálu uveďte, do jaké míry se vás každý z níže uvedených důvodů týká, kde

0 = vůbec ne z tohoto důvodu a 10 = velmi z tohoto důvodu.

Pro odpovědi použijte sloupce v tabulce.

■ **Důvod A (Měl/a bych):** O rituál usilujete, protože to po vás chce někdo jiný nebo protože se zdá, že vás k tomu situace nutí. Jinak řečeno, pravděpodobně byste si tento rituál nevybrali, kdybyste za něj nedostávali odměnu nebo pochvalu, nebo kdybyste se jeho plněním nevyhnuli něčemu negativnímu.

■ **Důvod B (Výčitky):** O tento rituál usilujete proto, že byste se styděli, cítili se provinile nebo hloupě, kdybyste o něj neusilovali. Místo toho, abyste tento cíl měli, protože si někdo jiný myslí, že byste o něj měli usilovat (důvod A), máte pocit, že byste o něj "měli" usilovat.

■ **Důvod C (Je to důležité):** O tento rituál usilujete, protože věříte, že je důležité ho mít. Přestože vám tento rituál možná někdy v minulosti vnukli jiní lidé, nyní ho vy sami podporujete a z celého srdce si ho ceníte. Například se můžete snažit "pravidelněji cvičit", protože skutečně cítíte, že je to správné.

■ **Důvod D (Chci to já):** O rituál usilujete kvůli potěšení, které vám to nabízí. I když může existovat mnoho dobrých důvodů pro rituál, primárním "důvodem" je prostě váš zájem o samotný pocit z rituálu.

KROK 3

Spočítejte si výslednou motivaci pro rituál pomocí vzorce v posledním sloupci tabulky.

Níže máte příklad vyplněné tabulky a výpočtu.

Chci to já (hlavou)	Motivace (vždy ohodnoťte na stupnici 0 - 10)				Spočítejte
TOP rituál	A - Měl/a bych	B - Výčitky	C - Je to důležité	D - Chci to já	$M = D + C - B - A$
Zdravé večery (jím zeleninu, nepiju alkohol, jdu spát před 23. hod)	5	7	9	4	$M = 9 + 4 - 7 - 5 = 1$
Páteční odpoledne s rodinou u společenských her	1	4	9	6	$M = 9 + 6 - 4 - 1 = 10$

Co mi říkají výsledky?

- **Čím vyšší je hodnota výsledného M, tím by pro vás měl být daný rituál snadnější, protože pro něj máte silnou vnitřní motivaci.**
- Výsledek tohoto cvičení však jen přispívá k vašemu přemýšlení o rituálu. Nerozhodujte se pouze na jeho základě.
- **Za problematické lze považovat především rituály, u nichž by bylo výsledné M záporné.** Znamenalo by to, že pro daný rituál máte především vnější motivaci a chybí vám vnitřní motivace. U takových rituálů je na zvážení:
 1. Nevybrat si tento rituál.
 2. Věnovat prostor a čas tomu, že budete hledat vnitřní motivaci pro tento rituál.

Pokud si chcete zapsat nějaké důležité myšlenky ze cvičení, využijte prostor zde:

Zatím jsme váš nový rituál hledali především pomocí hlavy (přemýšleli jste, představovali jste si, ...). To je důležité, ale zároveň to nemusí poskytnout úplný obraz vaší motivace.

Emoční mozek má totiž nervová spojení spíše s tělem. Naopak mu chybí napojení na řečová centra.

Právě proto mnohdy něco cítíte v těle, ale nedokážete to vyjádřit slovy (např. Mám z toho divný pocit. Mám z toho husí kůže.)

Pokud si stále nejste jisti výběrem svého rituálu, může být prospěšné zkusit cvičení, ve kterém zapojíte právě své tělo.

Můžete si vyzkoušet následující cvičení inspirované technikou prázdné židle z Gestalt terapie.

Postavte před sebe 2 prázdné židle/křesla.

Na jeden lísteček napište název jednoho zvažovaného rituálu a položte ho na první židli.

Na druhý lísteček napište název druhého zvažovaného rituálu a položte ho na druhou židli.

Následující úkoly můžete provést buď sami na základě otázek v tomto pracovním listě, nebo ho můžete provést na základě audionahrávky „2 židle“, která vás celým cvičením provede krok za krokem.

Posaďte se na první židli, která ztělesňuje první rituál. Odpovídejte sami sobě na otázky:

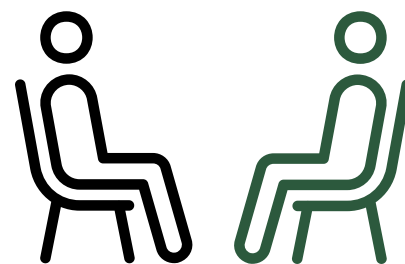
- Jak se cítím, když tento rituál praktikuji?
- Jak to ovlivňuje můj život?
- Nakolik se díky tomuto rituálu cítím být víc v souladu sám/sama se sebou?
- Jak mě tento rituál přibližuje k mému lepšímu já?

Poté si přeseďte se na druhou židli, která ztělesňuje druhý rituál. Odpovídejte sami sobě na otázky:

- Jak se cítím, když tento rituál praktikuji?
- Jak to ovlivňuje můj život?
- Nakolik se díky tomuto rituálu cítím být víc v souladu sám/sama se sebou?
- Jak mě tento rituál přibližuje k mému lepšímu já?

Stoupněte si doprostřed mezi židle a zhodnoťte:

- V čem se rituály liší?
- Který rituál bych na základě tohoto cvičení chtěl/a zavést a proč?



Rituál 1

Rituál 2

Pokud si chcete zapsat nějaké důležité myšlenky ze cvičení, využijte prostor zde:

ŽIVOTNÍ PRŮLOM - T3D2 (Finální výběr: Checklist pro výběr rituálu)

Už máte vybráno?

Sláva, položte si finální kontrolní otázky ohledně svého jednoho vybraného rituálu.

Ještě pořád si nejste jistí? Položte si tyto otázky pro oba rituály.

	Rituál 1:	Rituál 2:	Poznámka / vysvětlení
Je tento rituál zásadní pro můj život (= patřil k těm, co získaly hodně bodů v cvičení kompas priorit)?	ANO - NE	ANO - NE	Pokud zatrhnete NE, není to vhodný rituál.
Vytvoří tento rituál pevné základy pro mé lepší já?	ANO - NE	ANO - NE	Pokud zatrhnete NE, není to vhodný rituál.
Mám na tento rituál nyní ve svém životě dostatek energie?	ANO - NE	ANO - NE	Pokud zatrhnete NE, tak rituál nevolit, nebo na něj nejdřív nalézt energii.
Chci tento rituál opravdu já hlavou (= rituál získal dostatečné bodové ohodnocení M v cvičení „Motivace pro rituál - hlava“)?	ANO - NE	ANO - NE	Snadnější a udržitelnější bude rituál, u kterého jste vybrali ANO.
Chci tento rituál opravdu já tělem (= rituál jsem si vybral/a ve cvičení „Motivace pro rituál - tělo“)?	ANO - NE	ANO - NE	Snadnější a udržitelnější bude rituál, u kterého jsem vybral ANO.
Je tento rituál dostatečně pravidelný pro kurz Životní průlom?	ANO - NE	ANO - NE	Pokud není realizován alespoň 4x týdně, proberte ve FB skupině svůj výběr.

Pokud si pořád nejste jistí, položte si tyto 3 doplňující otázky. Vždy vyberte 1 rituál, který lépe vystihuje otázku.

	Rituál 1:	Rituál 2:
Který rituál patří do oblasti života, kde byl největší rozdíl (lod' - cvičení moje plavba životem - rozdíl mezi současnou a budoucí spokojeností)?		
Který rituál, když s ním začnu, podpoří ty další rituály?		
Který rituál mi dodá do života nejvíc radosti?		
VÝSLEDEK: Víckrát jsem zvolil/a v této tabulce rituál:		

**Věřím, že už máte vybráno.
Pokud ano, dál již nečtěte. Máte splněno :-).**

**Nemůžete se stále rozhodnout?
Ani po tolika cvičeních?
Počkejte do druhého dne ráno. A rozhodněte se ráno.
Mnohdy to pomůže.**

**Nepomohlo?
Pak je odpověď jednoduchá.
Jedná se zřejmě o 2 stejně dobré rituály pro váš život.
Vy se nyní naštěstí nerozhodujete, který rituál budete dělat a který ne.
Vy se jen rozhodujete, který začnete zavádět jako první!!!
Jeden si prostě vyberte.**

A pokud si nechcete vybrat vy sami, zahrajte si sportku.
Na jeden lísteček napište 1 rituál, na druhý lísteček druhý rituál. Složte, zamíchejte, vylosujte. A máte vybráno!

PS: Nelíbí se vám, co jste si vylosovali?
Tak si vyberte ten druhý rituál.

Ono na tom až tak nezáleží. Vždy je lepší nedokonalé něco než dokonalé nic ;-).



MŮJ VYBRANÝ RITUÁL JE:

Dnes si na chvilku odpočineme od přemýšlení nad rituálem.
To kdybyste náhodou potřebovali ještě trochu času na jeho výběr ;-).

Podíváme se na to, jestli byste někde nemohli získat pro změnu a rituál víc potřebné energie.

Následující otázky mapují vaši energii z různých úhlů pohledu. Odpovězte na ně.

Možná se vám nepodaří odpovědět na všechny. To je v pořádku. Jen si děláme takovou kontrolu, jak to máte...

Co vám teď v životě bere nejvíc energie?

Co vás stojí moc energie, protože to děláte ve špatném čase nebo ve špatném pořadí?

Co vás stojí moc energie, protože to není v souladu s vašimi hodnotami nebo charakterem?

Jaký člověk/vztah vám bere příliš mnoho energie?

V čem na sebe možná příliš tlačíte a okrádáte se tak o cennou energii?

V které části dne vám chybí energie nejvíc?
Čím to je?

Kde jste zbytečně perfekcionista/tka? Kde jste zbytečně nerozhodný/á?

Jaké drobnosti vám dodají radost nebo energii v průběhu dne?

Když se podíváte na to, jak jste odpověděli otázky výše, co konkrétně můžete hned udělat, abyste pro sebe získali víc energie za co nejkratší dobu a s nejmenším úsilím?

Doteď jste se věnovali výběru vhodného rituálu.

Určitě má smysl dobře si vybrat.

Ale chtěla bych vám připomenout, že to není to nejdůležitější.

Náš život je komplexní a jedna změna ovlivňuje druhou. Možná je jedno, jestli si vyberete jako rituál jógu nebo dřívější večerní spánek. Protože obojí vám přinese do života víc pohody.

Takže není tak důležité vybrat si 1 správnou změnu.

Mnohem důležitější je poskytnout mozku to správné vysvětlení a motivaci pro tu změnu, kterou jste vybrali.

Vezměte si papír (případně šablonu na následující straně).

Doprostřed si napište vaši plánovanou změnu = rituál, který chcete zavést. A ptejte se sami sebe:

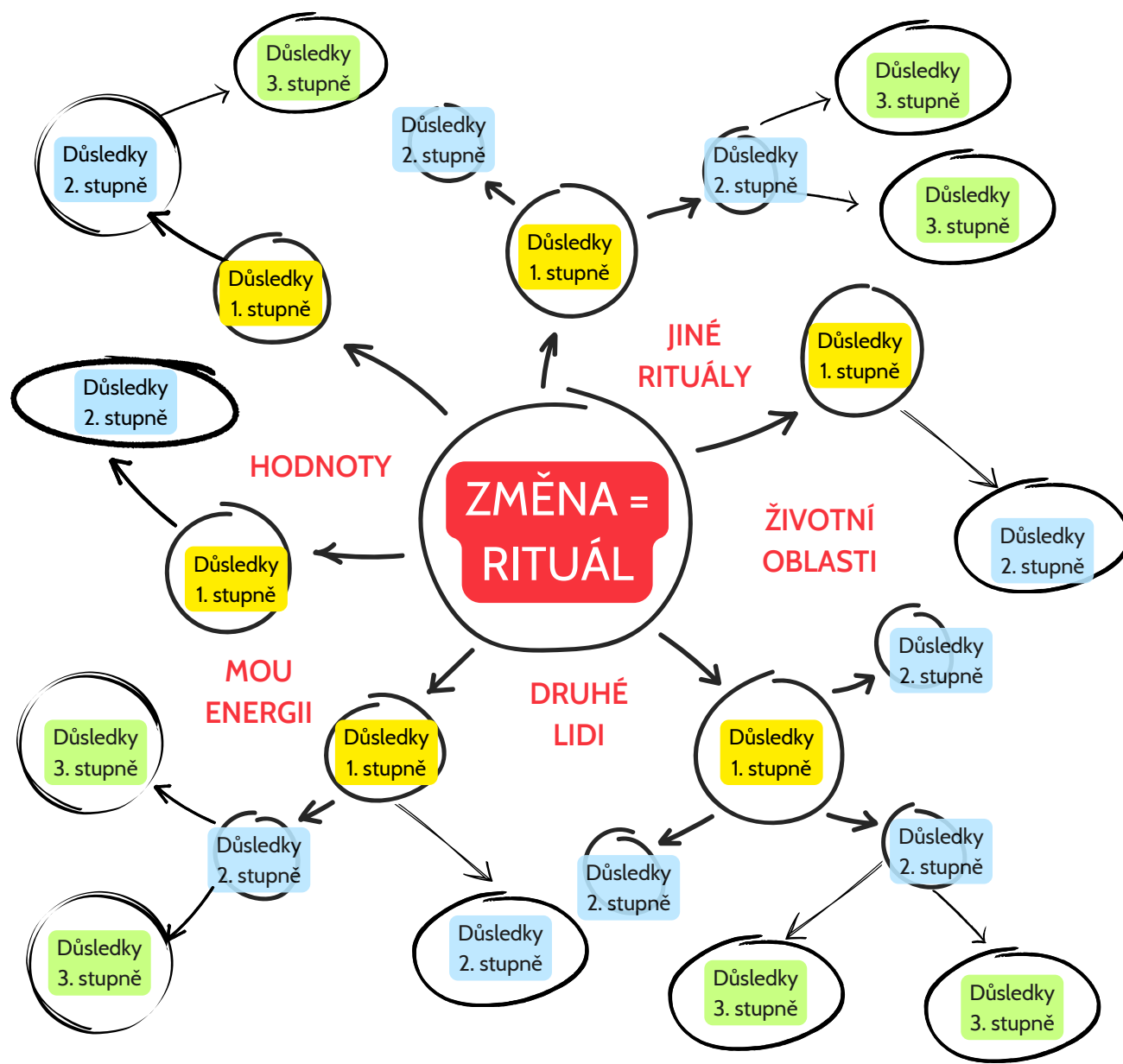
- Jaké to bude mít důsledky, když zavedu tento rituál. Co vše mi to přinese?
- Jaké to bude mít dopady na druhé?
- Jaký to bude mít vliv na mé hodnoty? Na některé z životních oblastí (lod' v mojí plavbě)?
- Bude to mít nějaký vliv na jiné rituály, které jsem zvažoval/a?

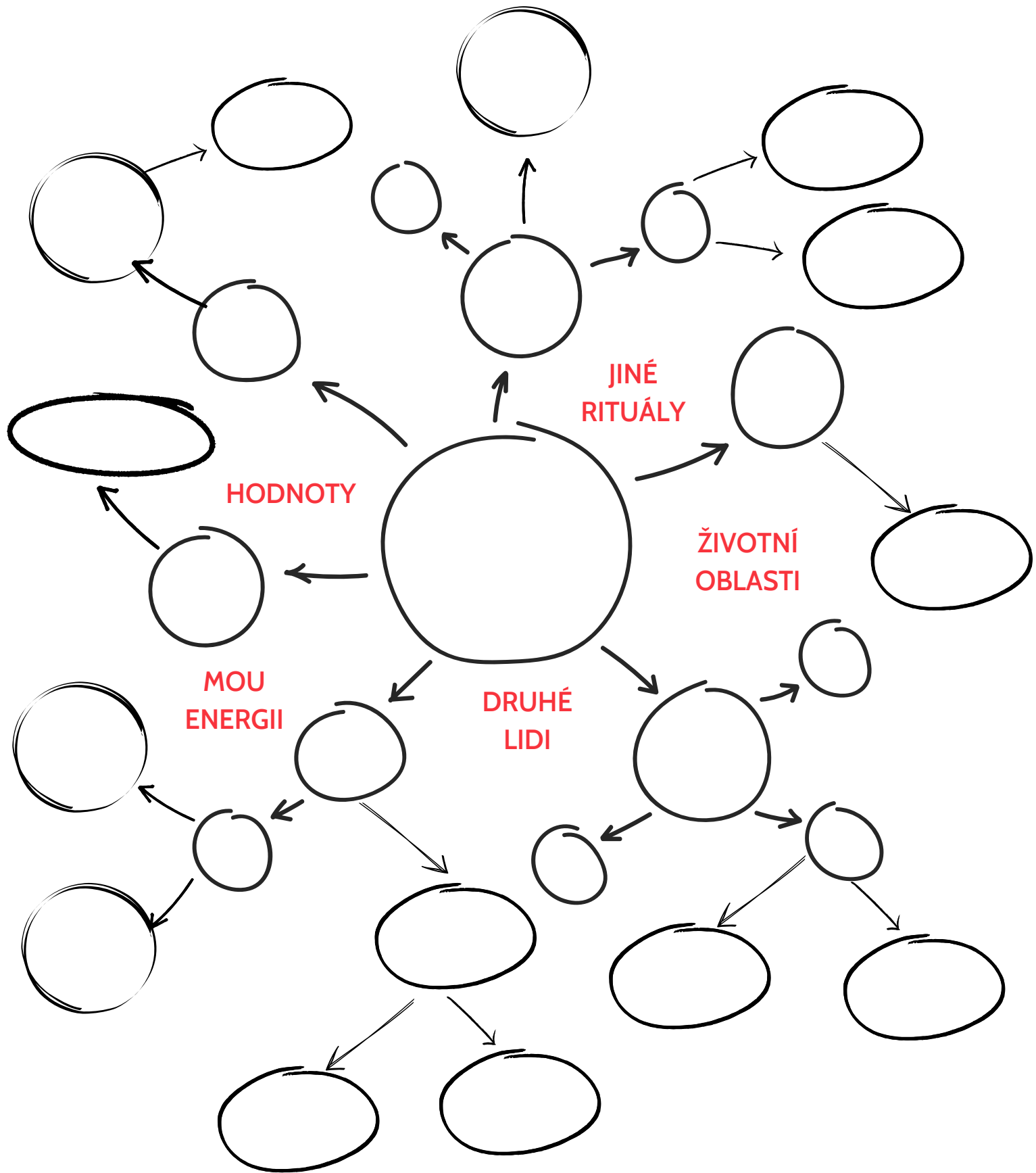
A pokračujte ve větvení.

Podívejte se na každou bublinu první úrovně a ptejte se: Jaké to bude mít následky?

A můžete pokračovat i dál.

Podívejte se na každou bublinu druhé úrovně a ptejte se: Jaké to bude mít následky?





Popište si stav v oblastech, kterým se v kurzu věnujete.
Bude to sloužit jako kotva a připomenutí pro váš mozek, abyste později byli reálně schopni posoudit váš pokrok.

Jak jste to měli se všímavostí před kurzem? Nakolik jste byli schopní užívat si přítomného okamžiku? Nakolik jste jeli na automat?

Jak to máte se všímavostí teď? Nakolik jste schopní užívat si přítomného okamžiku? Nakolik jedete na automat?
Jak často cvičíte všímavost? Jak se při tom cítíte?

Jak to máte v oblasti rituálu teď?

- Co v dané oblasti děláte a neděláte?
- Jak se v souvislosti s danou oblastí cítíte?
- Jak to v dané oblasti vypadá (s vámi, kolem vás)?