

PROAKTIVITA



Človek je tvor reaktívny, vždy reaguje na nejaký podnet. Ak sa podnet podobá podnetom z minulosti, automaticky vyťahujeme program z podvedomia - reagujeme.

Sú dve cesty reakcie:

- Na známy podnet reagujeme programom z podvedomia, návykom. Tomuto spôsobu hovoríme **reaktívny**.
- Ak je podnet neznámy a program neexistuje, otvára sa naše vedomie a začíname nad podnetom aktívne premýšľať, to je cesta **aktívna**.
- Cesta cez naše podvedomie je rýchlejšia, bez veľkého nároku na energiu, preto podvedomie zvládne naraz viac podnetov.
- V minulosti bolo dosť času na chyby a pozvoľný rast. Dnes je všetko rýchlejšie a pomalé procesy zmien často nevyhovujú.
- Vedomím uchopiteľný okamžik trvá cca 0,3 sekundy, kedy náš dispečer hľadá programy v podvedomí.
- Tento priestor môžeme v určitých prípadoch zachytiť vedomím (logicky) a preveriť, či naša podvedomá reakcia (emocionálna), návyk, je ešte pre danú situáciu vhodný.
- Ak je vhodný, spustíme ho, ak nie je vhodný, vymýšľame nové spôsoby správania.
- Tento „prevratný“ spôsob myslenia sa nazýva **proaktivita**.
- Automatické chytanie bodu proaktivity je návykom.
- Jeho funkciou je zapojiť do práce vedomie, ktoré je schopné posúdenia, novej myšlienky, voľby.
- Zvoľte si písmenko T, ktoré keď stlačíte, získate čas potrebný na uvedenie si možnosti voľby.

BOD PROAKTIVITY

Zachytenie bodu proaktivity dáva dve možnosti voľby:



- Spustiť program z podvedomia.
- Vymyslieť nové riešenie, varianty, postupy.

Proaktivita nás dostáva z reaktívneho konca na aktívny začiatok a môže sa uplatniť prakticky vo všetkých situáciách, ktorým dáva život:

- pri obrane
- manipulácii
- zavádzaní návykov
- pozitívnom myslení
- chybách
- motivácii
- problémoch

ÚTOK

Pokojná reakcia na ostrú kritiku.



- nechcem, aby on, alebo ktokoľvek iný rozhodoval o tom, čo mám robiť.
- Ja rozhodujem o tom, čo mám robiť.
- Som tým, kto koná, a nie iba reaguje.
- To je najdôležitejšie životné poslanie a cieľ: konať a nebyť tým, kto iba

reaguje.

- Ak na nás niekto útočí a my necháme našu myseľ reagovať, spravidla to dopadne zle.
- Emočný útok v nás prebúdzá zlosť, agresiu a strach, preto ak reagujeme emotívne, nekončíva to šťastne.
- Chyťme bod proaktivity a rozmyšľajme o emóciách druhej strany.
- Ak niekto útočí obklopený emóciami, volá o pomoc - je závislý.

Čo môžeme urobiť:

- Vysielat pozitívnu energiu.
- Neprevziať negatívnu energiu.
- Prestať sa cítiť previnilo.
- Vyhybať sa odsudzovaniu, poznámkam a kritike.
- Nebyť odpadkovým košom.
- Keď sa situácia ukludní, podeliť sa o svoje pocity, hovoriť iba o sebe, o svojom cítení o svojich hraniciach.

MANIPULÁCIA



- Ľudia často používajú manipulatívne techniky na dosiahnutie svojich cieľov - uvedomelo, alebo neuvedomelo.
- My často podvedome padneme do pasce a riešime problémy za niekoho iného, snažíme sa naplniť cudzie očakávania, konáme proti sebe.
- Bod proaktivity nám umožňuje odhaliť tieto tendencie skôr, ako sa zapletieme do cudzej situácie.

Manipulatívne slová:

- Mal by si ...
- Máš problém ...
- Neviem, čo mám robiť
- Keby ti na mne záležalo, tak by si
- Ja si s tým neviem rady ...
- Všetci hovoria

NÁVYKY



- V bode proaktivity sa rozhodujeme, či spustíme starý návyk, alebo budeme reagovať po novom.
- Často krát zachytime bod proaktivity, ale nedokážeme to, lebo sami seba presvedčame logickými argumentmi.
- Tie však majú v našej psychike malú váhu.
- Keď sa tak stane, urobte bez veľkého premýšľania niekoľko pohybov v novom riešení, aby ste prekonalí najsilnejšiu bariéru.

ZVLÁDAME NEGATÍVNE JAVY



- Príroda, rodičia a naše okolie nás vybavilo množstvom negatívnych hodnotení, ktoré nám často prinášajú negatívne emócie.
- Keď sa proces hodnotenia naštartuje a my sme zaplavení emóciami - agresivitou, smútkom, zlosťou, je ťažké pracovať sám so sebou.
- K negatívnym javom patrí aj stres. Ak sme pozorní k svojmu telu, včas pocítíme signál stresu a urobíme opatrenia.

CHYBY



- Konečným, krajným zdrojom motivácie, je prehra.
- Ak sa ocitneme na dne, nemáme už kam padať, môžeme už iba stúpať hore.
- Pri chybách sa obviňujeme, alebo vyhovárame na kde čo - strácame tak možnosť poučiť sa.
- Prijateľné chyby - sú tvorivé chyby.
- Neprijateľné chyby - sú chyby z nedbalosti, opakujúce sa chyby, porušenie záväzkov. Sú zbytočné, drahé a spôsobujú škodu.
- Chyby nutne sprevádzajú rast.
- Preto ich nezveličujeme.
- Rýchlo ich priznajme a poučme sa - žime ďalej.
- Berme chyby ako nevyhnutnosť a súčasť rozvoja.
- Naprávame svoje chyby a učme sa z nich.
- Ak chybu urobíme dvakrát, je v hre nejaký zlozvyk, nie náhoda.
- Nepokúšajme sa zdôvodňovať, prečo k chybe došlo.
- Ak budeme hľadať príčiny svojich chýb, objavíme, že 20% našich činností, spôsobuje 80% chýb.
- Mnoho chýb má rovnakú príčinu, na ktorú sa treba zamerať.

MOTIVÁCIA

- Keď niečo musíme v podvedomí vybuchne nechúť.
- V bode proaktivity je možné nechúť zachytiť a zmeniť „musím“ na „chcem.“



PROBLÉMY



- Väčšina ľudí sa problémov obáva.
- Slovo problém má svoju negatívnu energiu.
- Tam, kde nie sú problémy, nie je nutná aktivita, zmena, premýšľanie a rast.
- Týmto nadhľadom by sa z problémov - zdroja stresu, mohlo stať niečo iné.
- Záleží iba na postoji, nie na problémoch ako takých.
- Aké problémy robíme z našich problémov?
- V budhizme sú problémy považované za veľmi dôležitých učiteľov a tak je o ne v modlitbách priamo žiadané.

Daj, nech sa mi na tejto ceste dostáva náležitých ťažkostí a utrpenia, aby moje srdce mohlo byť skutočne prebudené a moja túžba po oslobodení a univerzálnom súcíte naplnená.



Nehovor Bohu aké veľké sú tvoje problémy. Povedz svojim problémom aký veľký je tvoj Boh!