



Sebapoznanie

Program

- **Sebapoznanie-2**
 - Rast
 - Žiť teraz
 - Vnútoraná skutočnosť
 - Nedokonalosť
 - Pozitívne myslenie
 - Návyk
 - Proaktivita
 - Skúsenosti a inšpirácie
 - To najdôležitejšie zo sebapoznania





Rast

Rast

- **Rast**
 - Rast
 - Závislosť
 - Nezávislosť
 - Vzájomná závislosť
 - Cesta rastu



Rast

■ Rast

- Vyzýva k práci na sebe.
- Dôvod prečo pracovať, je **jednoduchý**. Pretože sa nám to vyplatí.
- Odmenou nám môže byť **pestrejší život, pracovné úspechy, inšpiratívne vzťahy, spokojnosť**.
- Pracovať na sebe, zrieť a rásť sú rovnaké pojmy. Popisujú **cestu**, ktorá nikdy nekončí, lebo vždy bude na čom pracovať.
- Preto **presvedčenie o vlastnej zrelosti je prvým konkrétnym dôkazom nezrelosti**.
- Ak hovoríme o **este**, bolo by dobré vedieť, **kam smerujeme**.



Rast

Čo najdlhšie udržat' fyzickú a čo najskôr získať emocionálnu kvalitu.



Rast

Stratégii „čo najdlhšie udržať fyzickú a čo najskôr získať emočnú kvalitu“ odpovedá trvalá zodpovednosť za svoj rast, za prácu na sebe.



Rast

Rast človeka nie je čítanie múdrych kníh, poslúchanie rád znalých ľudí ani rozmýšľanie o svojich chybách.

Rast je neustále preverovanie svojich vnútorných programov, návykov a ich prepisovanie, ak sú zastarané.



Rast

■ Rast

- Spoločným ukazovateľom rastu človeka je znižovanie závislosti.
- Rast človeka je možné charakterizovať 3 stupňami, ktoré sa vyznačujú rôznou mierou závislosti:
 - Detstvo
 - Osamostatnenie
 - Zrelá dospelosť
- Závislosť vyjadruje naše vnútorné ladenie vzhľadom k okoliu:
 - Závislosť
 - Nezávislosť
 - Vzájomná závislosť



Závislosť

■ Závislosť

- Charakteristika:
 - **Lipnutie**-na hmote, názore, pravde, na všetkom.
- Závislí sa **nezmieria s tým**, že veci, ľudia a situácia sú iné, než si predstavujú.
 - Pritom sú na týchto veciach závislí, **nutne ich potrebujú k životu**.
 - Potom sa snažia nekultivovane ovplyvniť ostatných.
- **Vnútorne ladenie závislých je možné vyjadriť slovom „ty“**.
 - Ty sa postaraj, ty za to môžeš, ty to robíš zle ...



Nezávislosť

■ **Nezávislosť**

- Charakteristika:
 - Aj keď sme nezávislí, vnútorne ešte na mnohých veciach plíme.
 - Odlišné názory a skutočnosti prijímame, ale so vzdorom a slovami: Rob si čo chceš, ja ťa nepotrebujem.
 - Ako nezávislí lipneme na hmotných veciach, hromadíme ich a lipneme na svojich pravdách a bojujeme za ne.
- Nezávislí **sa nezmieria s tým**, že veci, ľudia a situácie sú iné, ako si ich predstavujú.
 - Nie sú však priamo na týchto veciach závislí.
 - Ak má niekto inú pravdu ako oni, stáva sa pre nich protivníkom alebo človekom nezaujímavým.
- **Vnútorne ladenie je možné vyjadriť slovom „ja“**.
 - Ja to zvládnem, ja sa postarám, ja rozhodnem....



Vzájomná závislosť

▪ **Vzájomná závislosť**

– Charakteristika:

- Prestávame lipnúť na nutnosti rovnakých názorov, na hmote.
- Citlivosť nás doviedla k **skutočným hodnotám**.
- Už nielen že vieme, že **nemôžeme zmeniť svet**, aby nám vyhovoval, ale poznali sme, že **môžeme zmeniť svoje reakcie voči tomuto svetu**.
- **Môžeme zmeniť seba** - prestávame lipnúť na vonkajších okolnostiach.

– **Vzájomne závislí** sú nielen zmierení s tým, že veci, ľudia situácie sú iné, ako si predstavujeme, ale túto **rozdielnosť vítajú**.

- Je katalyzátorom nových riešení, osviežením, inšpiráciou.

– **Vnútorne ladenie „my“**.

- My to vymyslíme, my sa dohodneme, my si to užijeme....



Vzájomná závislosť

■ **Vzájomná závislosť**

- Dobrý vzťah je **podobný tancu** a je založený na **rovnakých pravidlách**.
- Partneri sa **nemusia jeden na druhého vešať**, lebo sa **pohybujú rovnakým spôsobom**, ktorý je síce **komplikovaný**, ale **radostný a rýchly a uvoľnený**.
- **Vešať sa na druhého** by pohyb zastavilo a **zničilo jeho krásu**.
- Partneri vedia, že sa pohybujú v **rovnakom rytme**, ktorý ich **neviditeľne posilňuje**.



Zdroj: Anne Morrow Linberghová

Cesta rastu

■ Cesta rastu

- Nelipnutie je jedna z najviac **oslobodzujúcich vlastností človeka**.
- Cesta zjednodušovania, dobrovoľného vzdávania sa nepotrebných cieľov, zdôrazňovanie vnútra o ktoré nemôžeme prísť, prináša mnoho **kľudu, radosti a zdieľania**.
- Nelipnutie, rast a zrelosť je vedľajší produkt „**práce na sebe**“.
- Rast nie je skokovitý ani rovnaký v rôznych oblastiach, dôležité je uvedomiť si svoje hranice.
- **S posúvaním psychických hraníc je to ako s fyzickým tréningom**.
- V psychike to znamená **dobrovoľné zrieknutie sa zabehaných programov a vykročenie na novú cestu**.



Cesta rastu

■ Cesta rastu

- Rast znamená **psychický tréning**, **prekonávanie existujúcich hraníc**, **prepísovanie nevyhovujúcich programov**.
- Rast sprevádza **zlepšovanie vnútornej odozvy**, ktorá dokáže zmierniť negatívne vonkajšie okolnosti a **posilniť pozitívne podnety**.



Cesta rastu

Práca na sebe nie je ani čítanie múdrych kníh, ani manažérsky tréning, ani stretnutie s inšpiratívnym človekom. Skutočný rast predstavuje až prepísanie niektorého nášho vnútorného programu, návyku.





Žit' teraz

Žiť teraz

- **Žiť teraz**
 - Žiť teraz
 - Čo môžeme robiť?
 - Čo môžeme získať?



▪ Žit' teraz

- Pod tlakom okolia ľahko **skĺzneme do chaosu** - unavene prepíname, nevieme sa sústrediť na daný okamžik.
 - Neuvedomele **odkladáme svoje šťastie**.
 - Nikdy nenastane vhodnejšia príležitosť k tomu, aby sme boli šťastní, ako **práve teraz**.
- Keď **sme zameraní do budúcnosti a mimo seba** má to tieto dôsledky:
 - Prichádzame o možné **potešenie z činnosti, ktorú práve robíme**.
 - Pri negatívnych podnetoch minieme možnosť s nimi pracovať a ovplyvniť našu myseľ.
 - **Menej sa sústredíme** a tým zákonite klesá naša výkonnosť.
 - **Sme necitliví** na signály a tým sú naše optimálne reakcie pozdržané.



Čo môžeme robiť

■ Čo môžeme urobiť

- Žiť teraz-**sebareflexia, uvedomovanie**, je prvou úlohou v procese sebaspoznávania.
- Musíme vedieť **čo a ako prežívame, nájsť sami seba, nadviazať otvorený vzťah k tabuizovaným témam.**
- Základom každého sebepoznávania je **sledovanie, premýšľanie o vlastnom vnútri.**
 - **Uvedomenie**-pozorovanie toho, čo sa v nás deje.
 - **Skúmanie**-premýšľame o tom ako sa správame a ako premýšľanie ovplyvňuje naše emócie.
 - **Preskúmanie**-sebareflexia 3.rádu, rozmýšľam o tom ako rozmýšľam, porovnávam so svojimi hodnotami, vierou, ktorá má veľmi silnú pozitívnu energiu.



Čo môžeme získať

■ Čo môžeme získať

- Ak sme sústredení na prežívanie, **sme citlivejší** a preto problémy zachytíme skôr a aktívne môžeme zasiahnuť.
- Intenzívnejšie uvedomovanie vedie k **sústredeniu na seba**.
- Sebareflexia pomáha **odkryť a zmapovať seba**.
- Ľudia často **potrebujú silné zážitky**, ako rovnováhu k všednému dňu.
- Potrebujú ju preto, lebo sú **necitliví k maličkostiam**, ktoré sú všade okolo nich.
- Princíp žiť teraz nám môže postupne **vrátiť citlivosť** a my môžeme **ušetriť mnoho energie a peňazí**, lebo **Boh (krása, kl'ud, zážitok) je v každej maličkosti**.
- Môže nás stretnúť aj **zmierenie so sebou**.
- **Sme v hladine alfa: tvorivosť, sústredenie, kl'ud, rozvaha.**





Vnútorná skutočnosť

Vnútoraná skutočnosť

- **Vnútoraná skutočnosť**



Vnútoraná skutočnosť

■ Vnútoraná skutočnosť

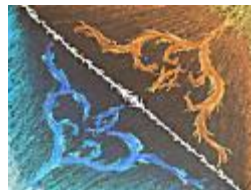
- To, čo vnímame ako skutočnosť, je iba **obraz vytvorený našou myslou**.
- Existuje **mnoho právd**, nič nie je také samozrejmé, aby to z iného pohľadu nemohlo vyzerať ináč.
- **Emócie** sú dôsledkom **hodnotiacej práce** našej mysle a **nie dôsledkom vonkajšieho podnetu**.
- Vnucovať našu pravdu iným nemá zmysel.



Vnútoraná skutočnosť

■ Vnútoraná skutočnosť

- Na rovnaký podnet môžeme vyvolať obraz pekla i raja.
- Ak prijmem tieto slová, musíme pocítiť obrovskú silu našich myšlienok a veľký vplyv, ktorý máme v svojich rukách.
- Svet v ktorom žijeme, vrátane prežívania nášho tela, je určovaný tým, ako sme sa ho naučili vnímať.
- Ak zmeníme spôsob vnímania, zmeníme spôsob, akým prežívame svoje telo a svoj svet.





Nedokonalost'

Nedokonalosť

- **Nedokonalosť**
 - Nedokonalosť
 - Ostatní
 - Ostatní a my



Nedokonalosť

■ Nedokonalosť

- Naša **myseľ má obrovskú silu**, ktorá keď je nechaná sama na seba, vytvára **negatívne emócie**, ktoré nám škodia.
- Jadro problému je v tom, že my sme v živote zameraní **skôr na to, čo nie je, ako na to, čo je**, či ide o vzťahy, ľudí, hmotné potreby, prácu.
- **Dokonalosť nie je a keď je, tak stojí veľa peňazí a keď nestojí veľa peňazí, tak sa nedá uniesť.**
- K rovnováhe patria obe polarities, **aj dobro aj zlo, bez chýb nie je rast.**



Nedokonalosť

■ Nedokonalosť

- Je rozumné smerovať neustále niekam, ale predstava, že niekedy bude všetko v poriadku, na všetko čas a my dokonalí, je ilúziou.
- **Vždy bude na čom pracovať.**
- Je prirodzené, že máme v sebe aj **niečo zlé.**
- Nesmieme však pre svoje obmedzenia strácať odvahu.
- Poznanie seba samého, nielen vlastností, ktoré nás posilňujú, ale aj tých, ktoré nás oslabujú a postupné **kamarátstvo so svojim telom a dušou** je prvým krokom k tomu, aby sme mohli na zmenách pracovať.
- **Zmierme sa preto so svojou nedokonalosťou.**



Ostatní

■ Ostatní

- Podobne ako my, sú nedokonalí aj **iní ľudia**.
- **Nikto nám nemôže úplne vyhovovať**.
- Posudzovanie a **kritika** vlastností ostatných **je hlúpa**.
- **Riešme problémy a ľudí nechajme na pokoji**.
- **Rast začína tam, kde končí obviňovanie**.
- Nemôžeme byť spokojní a vyrovnaní a zároveň pritom kritizovať druhých.
- **Zmierme sa preto s nedokonalosťou ostatných**.



Ostatní a my

■ Ostatní a my

- Zmierenie **so sebou samým** nám hovorí:
 - Dovoľ si byť sám sebou, ži podľa toho, čo cítiš, buď pravdivý, autentický, daj do súladu svoje slová s tým, čo cítiš a čo robíš.
- **Buďme tým čím sme, majme sa radi i za svoje nedokonalosti.**
- Dosiahnuť úspech neznamena byť vždy úspešný na 100%.
- **Často stačí byť úspešný iba na 51%.**
- **Zmierme sa s limitovanými zdrojmi: časom a svojou energiou.**





Pozitívne myslenie

Pozitívne myslenie

- **Pozitívne myslenie**
 - Čo môžeme urobiť
 - Voľba lepších slov
 - Hľadanie nového významu
 - Hľadanie zdrojov
 - Skúsenosti



Pozitívne myslenie

■ Pozitívne myslenie

- Cítíme tak, ako myslíme.
- Potom je dobré **myslieť dobre** a smerovať našu myseľ **pozitívnym smerom**.
- Rozumné pozitívne myslenie dáva nový smer uvažovaniu a tým aj životu samému.
- **Všetko je energia i naše myslenie.**
- Šíri sa v našom tele i mimo neho, do ostatných ľudí, do projektov na ktorých pracujeme.
- Množstvo **negatívnej energie** je obdivuhodné.
- Negatívny duševný postoj plodí väčšinou neúspech, pri spotrebe veľkého množstva energie.
- **Stojí za to zmeniť uhol pohľadu a pri rovnakej spotrebe energie byť úspešný.**



Pozitívne myslenie

Každá zlá myšlienka zaberá v mysli miesto jednej dobrej myšlienke.

Petr Novotný



Čo môžeme urobiť

- **Čo môžeme urobiť**
 - Pozitívne myslenie:
 - Voľba **lepších slov**
 - Hľadanie **nového významu**
 - Hľadanie **zdrojov**



Voľba lepších slov



Hľadanie nového významu

- **Hľadanie nového významu**

- Na prvej krátkej vlne intenzívnej negatívnej emócie začneme logicky hľadať **pozitívny význam situácie**.
- Pýtame sa: „**Na čo by to mohlo byť dobré?**“



Hľadanie zdrojov

■ Hľadanie zdrojov

- V prípade problémov nejde o to, zostať v pohode, ale o **nájdenie spôsobu, ako vec riešiť**.
- **Nie prehľbovať rozdiely**, ale **posilňovať spoločné**.
- **Nie desiatky dôvodov, prečo to nejde**, ale **nejaký návrh, ako by to išlo**.
- Od problémov k **hľadaniu existujúcich zdrojov**.



Kto posilňuje silné stránky, nemusí sa toľko starať o slabé.

Hľadanie zdrojov

■ Hľadanie zdrojov

- Voľba slov a **hľadanie nového významu** ladí našu psychiku, je to prvá pomoc v prípade problémov.
- Hľadanie zdrojov **prináša niečo nové**, ukazuje prijateľnejšie cesty k riešeniu situácie.



Pozitívne myslenie znamená prevzatie iniciatívy, zotrvanie v pohode a silný ťah na bránku.

Skúsenosti

- **Pozitívne myslenie má 3 kroky**
 - Zachytenie
 - Premýšľanie
 - Overenie



**Odstrašujúci príklad negatívneho prístupu:
Ak zvíťaziš, neraduj sa, pretože si iba porazil slabšieho.**



Návyky

Návyky

- **Návyky**
 - Návyky
 - Čo môžeme meniť
 - Čo môžeme urobiť



Návyky

- **Návyky**
 - Náš charakter je tvorený súborom návykov.
 - Podvedomie nevie, ktorý návyk je **dobrý, alebo zlý**.
 - Návyky sú programy „vyryté“ v našom podvedomí a bez nich si nie je možné život vôbec predstaviť.
 - **Nevyžadujú veľa energie**, pretože čo robíme, dobre poznáme a robíme to automaticky.
 - Sú **výkonné**.
 - Sú **hybnou pákou** nášho rastu, ale zároveň i jeho **veľkým ohrozením**.



Návyk

- **Návyk**

- Našou úlohou nie je **zavedenie nových návykov**, ale hlavne **zbavenie sa zlovykov** a ich **prepísanie novými návykmi**.



Nie je dôležité, čo sa robí výnimočne, ale to, čo sa robí pravidelne.

Návyk

■ Návyk

- Ľudia **sa o seba starajú** tak, ako si navykli.
- Ľudia **pracujú s časom** tak, ako si navykli.
- Ľudia **sa k sebe správajú** tak, ako si navykli.
- Okolie **sa bude správať k nám** tak, ako sme ho navykli, aby sa k nám správalo.
- Všetko je v **našich rukách**.
- **Ak si zámerne nevytvárame dobré návyky, tak si podvedome utvoríme tie zlé.**



Návyk

**Zasad' myšlienku, zožneš čin,
zasad' čin, zožneš návyk,
zasad' návyk, zožneš charakter,
zasad' charakter, zožneš osud.**



Čo môžeme meniť

■ Čo môžeme meniť

- Iba seba.
- Ľahko zvládame rôzne **negatívne návyky**, ktoré sa tak výrazne neviažu k nášmu **systemu hodnôt** a ktoré dokážeme oželiť.
- Ťažšie budeme pracovať v **emočnej oblasti** a **najťažšia je zmena na úrovni orgánov**.



Meniť druhých je nemožné.

Jediné, čo môžeme urobiť, je zmeniť seba a ostatní nás (možno) budú nasledovať.

Čo môžeme meniť

■ Čo môžeme meniť

- Iba v bolesti a nepohode dozrievame, iba v problémoch prichádzajú nové myšlienky a riešenia.
- Preto prežívajme **sklamania a smútky, túžby a strach**.
- **Žijme teraz** a to nám umožní veci meniť.
- **Nestotožňujme sa** príliš intenzívne so svojim **súčasným postavením**.
- **V dobe zmien je to veľmi riskantné** a uzatvárame si tak cestu k niečomu novému.



Čo môžeme urobiť

■ Čo môžeme urobiť

- Prvým krokom k zmene je paradoxne
 - Zmierenie sa so sebou samým-sebaprijatie
 - Vľúdny pohľad na naše zlozvyky.
- Zavedenie návyku spotrebuje veľkú energiu a je dobré všetko vopred zvážiť, aby sme ňou nemrhali.



Čo môžeme urobiť

■ Čo môžeme urobiť

– Postup zmeny návyku:

- Poznanie zlovyku.
- Vymyslenie nového návyku.
- Zavedenie návyku
- Pravidelné opakovanie návyku.
- Cvičenie - 1 mesiac, potom nám návyk začne vracat' energiu.



Čo môžeme urobiť

■ Čo môžeme urobiť

– Pomôcky:

- Najprv prehájajme.
- Vtiahnime do nášho úsilia iných ľudí a požiadajme ich o pomoc.
- Majme vzor.
- Prostredie je dôležité.
- Odmeňujme sa, keď sa darí.
- Pozitívne slová.
- **Pravidelnosť.**
- Vyhľadávať situácie.
- Človek sa mení tým, čo skutočne robí, nie tým, o čom iba premýšľa.
- Používajme doporučené vhl'ady.

– Zmena návykov môže nastať:

- Pomaly, neuvedomelo.
- Vedome zavádzame nový návyk.





Proaktivita

Proaktivita

■ Proaktivita

- Proaktivita
- Bod proaktivity
- Sme terčom útoku
- Odkrývame manipuláciu
- Zavádzame návyky
- Zvládame negatívne javy
- Robíme chyby
- Motivácia
- Riešime problémy



Proaktivita

■ Proaktivita

- Uvádza všetky vhl'ady do života, určuje **ako a kedy**.
- **Človek iba reaguje**.
- K činnosti ho vždy musí prebudiť nejaký **podnet** - vonkajší, vnútorný.
- Dispečer v našej mysli určuje, nie ako budeme reagovať, ale kade - **vedome či nevedome** sa dostaneme k reakcii.
- 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**.



Proaktivita

■ Proaktivita

- 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**.



Proaktivita

■ Proaktivita

- Vedomím uchopiteľný okamžik trvá cca 0,3 sekundy, kedy náš dispečér 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.



Proaktivita

■ 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 uvedomenie si možnosti voľby.
- Proaktivita dáva život jednotlivým vhl'adom, pretože ak minieme bod proaktivity, nemôžeme:
 - Žiť teraz, reflektovať a premýšľať, čo sa deje.
 - Premieňť myslením vnútornú skutočnosť.
 - Uvedomiť si ten správny okamžik dokonalosti.
 - Pozitívne myslieť.
 - Zavádzať návyky.



Bod proaktivity

- **Bod proaktivity**
 - Zachytenie bodu proaktivity dáva dve možnosti voľby:
 - Spustiť program z podvedomia.
 - Vymyslieť nové riešenie, varianty, postupy.
 - **V bode proaktivity môžeme pracovať pozitívne:**
 - slovom
 - významom
 - potenciálom



Proaktivita

■ Proaktivita

- 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



Sme terčom útoku

■ Sme terčom útoku

- 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 nadôležitejšie životné poslanie a cieľ: Konat' 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 rozmýšľajme o emóciach druhej strany.
 - Ak niekto útočí obklopený emóciami, volá o pomoc-je závislý.



Sme terčom útoku

■ Sme terčom útoku

– 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.



Odkrývame manipuláciu

■ Odkrývame manipuláciu

- Ľudia často používajú **manipulatívne techniky** na dosiahnutie svojich **cieľov**-uvedomelo, alebo neuvedomelo.
- My často podvedome padneme do pastí 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 ...
 - Nevieš, čo mám robiť
 - Keby ti na mne záležalo, tak by si
 - Ja si s tým neviem rady ...
 - Všetci hovoria



Zvládame negatívne javy

■ 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.



Robíme chyby

■ Robíme 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.



Robíme chyby

■ Robíme chyby

- Chyby nutne sprevádzajú rast.
- Preto ich **nezveličujme**.
- Rýchlo ich priznajme a poučme sa - žijme ďalej.
- Berme **chyby ako nevyhnutnosť a súčasť rozvoja**.
- Naprávajme svoje chyby a učme sa z nich.
- **Ak chybu urobíme dvakrát**, je v hre nejaký **zlozvyk**, nie náhoda.
- Prijímajme **oprávnenú kritiku a podnet k rastu**.
- **Ignorujme neoprávnenú kritiku**.
- Keď vybuchnú naše emócie, ospravedlňme sa, nie za svoje pocity, ale za ten výbuch.
- 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

- **Motivácia**

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



Riešime problémy

■ **Riešime 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**.



Riešime problémy

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 súcite naplnená.



Riešime problémy

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





Skúsenosti a inšpirácie

Skúsenosti a inšpirácie

- **Skúsenosti a inšpirácie**
 - Koncentrácia
 - Posilňujúce skl'udnenie
 - Prvý dojem
 - Prelietavosť
 - Nápady
 - Jasne a často
 - Motivácia
 - Posilňovanie energie
 - Čistenie mysle



Koncentrácia

■ Koncentrácia

- Efektivita našej vedomej činnosti závisí najmä na **miere našej koncentrácie**, na **schopnosti sa na danú vec sústrediť**.
- **Koncentrácia** klesá, ak robíme viac vecí naraz.
- Potrebujeme **3 minúty na sústredenie**, splnenie úlohy.
- Predpokladá to **neprerušovaný čas**, ktorý strávime nad úlohou.



Koncentrácia



$$\text{Koncentrácia} = ((M+) + (M-)) * (N + V) * \text{STAV} * \text{OKOLIE}$$

M+	kladný záujem, nadšenie, zápal, kladná motivácia
M-	záporný záujem, zdravé nahnevanie, hrozba trestu, alebo hamby
N	miera návyku
V	množstvo vynaloženej vôle
STAV	aktuálny stav
OKOLIE	priaznivé podmienky: svetlo, teplo, pohodlie, kl'ud, miesto, čas, osoby

Je to súčin, to znamená, keď je jeden = 0, koncentrácia = 0.
Stačí, ak je aspoň jeden člen rôzny od 0.
Sčítance sa dopĺňajú.

Posilňujúce skľudnenie

■ Posilňujúce skľudnenie

- Skľudňujúce techniky sú založené na tom, že v danom okamžiku sa dokážeme **sústrediť iba na jednu vec**.
- Ak dostaneme **do stredu pozornosti niečo posilňujúce**, prestaneme sa koncentrovať na negatívne podnety.
- **Sústredenie na:**
 - Veci
 - Telo-dych, kľud, pohyb, sluch, hmat ...
 - Pomôcky, ktoré máme na sebe.



Prvý dojem

■ Prvý dojem

- Ako situácia začne, takú má tendenciu pokračovať.
- Z toho vyplýva investovať energiu do všetkých začiatkov:
 - Ráno
 - Obchodné rokovanie
 - Osoba
 -



Prelievavosť

- **Prelievavosť**

- Mozog nepracuje **lineárne**, postupne, ale rešpektuje prirodzenú **energiu väzieb**, čo je výborný predpoklad pre tvorivú prácu.



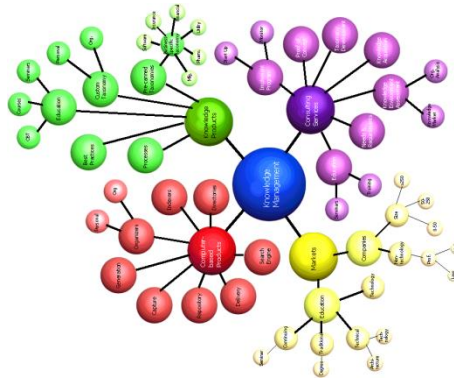
Nápady

- **Nápady**
 - Čím viac nemusím, tým viac môžem.
 - Bez nových nápadov, námetov na riešenie a zábleskov nových ciest je náš život nemysliteľný.
 - Existuje jediná cesta, ako si nápady chrániť-okamžite si ich zapísať.
 - Nápady prichádzajú, ak nie je vedomie preplnené činnosťami a môže prijímať signály podvedomia.
 - Ďalšia podmienka je dostatok rozmanitých a vhodných podnetov, ktorými sa môže podvedomie inšpirovať.



Jasne a často

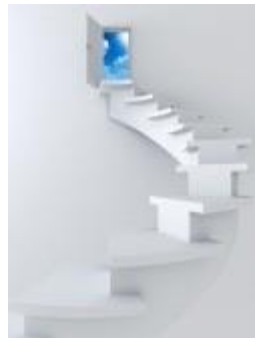
- **Jasne a často**
 - Svoje myšlienky stručne zachyťte v **myšlienkovvej mape**.



Motivácia

■ Motivácia

- S emóciami, pohodou a stresom je spojená **mocná sila-motivácia**.
- **Základné pohľady na motiváciu:**
 - Požadované správanie sa dostaví, ak nasleduje odmena.
 - Ľudia sú najviac motivovaní tým, čo vyvoláva **ich zvedavosť**, čo je **zaujímavé, zábavné a príjemné = vnútorná motivácia**.
 - Podľa Maslowa, ak je uspokojená určitá úroveň potrieb, prechádza človek k vyššej úrovni potrieb a ich uspokojovaniu.



Motivácia

■ Motivácia

- Motivácia je proces založený na **prianiach, potrebách, dôsledkoch, stimuloch a odmenách**.
- Aby sme vytvorili skutočne silný stimul, musí medzi odmenou a správaním, motívom a aktivitou existovať **priama väzba**.
- **Odmeny rozdeľujeme:**
 - na vnútorné - nehmotné
 - vonkajšie - hmotné
- Ich nevýhodou je to, že ľahko si na ne zvykneme a novosť odmeny sa rýchlo stráca.
- **Sebamotivácia** je vec **stavu mysle**.
- **Motivačné faktory:**
 - Možnosť byť **zodpovedný a rozhodovať**.
 - Možnosť **rastu** a posilnenie **sebadôvery**.
 - Možnosť **sebarealizácie**.
 - **Možnosť rozvíjať iných**.



Posilňovanie energie

■ Posilňovanie energie

- Akonáhle začneme naplňať **princíp žiť teraz**, budeme si viac uvedomovať **pohyb energie vo svojom tele**.
- Pretože doba z nás **energiu vysáva**, je dobré včas zachytiť deficit energie a dopĺňať ju.
 - **Objímanie stromov**, masáž, prechádzka ...



Čistenie mysle

■ Čistenie mysle

- Kedy nič nepomáha.
- Treba použiť „šamana“, ešte raz to prežiť v chránenej skupine, kde problémy stratia svoju energiu.
- Je možné kombinovať dva spôsoby:
 - Prostredníctvom vhl'adov sa lepšie poznať a pomaly pracovať so svojimi emóciami a v podvedomí pripravovať priaznivé vzory pre ďalšie situácie.
 - Hľadanie a skúšanie rôznych duchovných ciest, ktoré so zmeneným stavom vedomia pracujú.



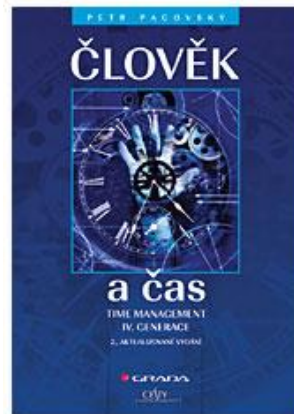
To najdôležitejšie zo sebapoznania

- **Myseľ**
 - Vedomie
 - Nevedomie
 - Podvedomie
 - Pohoda
 - Stres
 - Emócie
- **Vhľad**
 - Rast
 - Žiť teraz
 - Vnútoraná skutočnosť
 - Nedokonalosť
 - Pozitívne myslenie
 - Návyky
 - Proaktivita



Knihy

- **Petr Pacovský**
 - Člověk a čas
- **David Gruber**
 - Time management



Ďakujem za pozornosť

RNDr. Marta Krajčiová

konzultantka Business Process Management

e-mail: mail@krajciova.sk

mobil: +421 911 556 331



web: www.krajciova.sk

blog: martakrajciova.blogspot.com

blog: martaknihy.blogspot.com

blog: martaznalosti.blogspot.com

blog: martaseminare.blogspot.com

blog: martasloboda.blogspot.com