



# SEBEREFLEXE KE KÁVĚ

SOUBOR PRAKTICKÝCH CVIČENÍ, KTERÉ  
VÁS DOVEDOU KE ZJIŠTĚNÍ, **KDO JSTE**  
**A CO CHCETE**, ABYSTE BYLI ŠŤASTNÍ

PETRA DRAHANSKÁ

**moment:**

PRO TY, CO NEMAJÍ ČAS ČÍST KNIHY,  
ZJIŠŤOVAT INFORMACE NEBO  
NĚKAM DOCHÁZET, KDYŽ ZAČÍNÁJÍ  
DOTÍRAT TY NEJTĚŽŠÍ OTÁZKY, KTERÉ  
SI MŮŽEME POLOŽIT.

VYBRALA A SEPSALA  
MGA. [PETRA DRAHANSKÁ](#), PH.D.  
KOUČKA, LEKTORKA A METODIČKA

## NĚKDY

se ocitneme uprostřed krysího závodu, máme pocit, že nestíháme a zároveň ani nejsme schopni říci, co nestíháme, proč a kvůli čemu.

## NĚKDY

se dostaneme do situace, kdy odkládáme nějaké rozhodnutí tak dlouho, až už to prostě dál odkládat nejde, ale přitom stále nepřichází to správné rozuzlení.

## A NĚKDY

se naopak neděje vůbec nic, všechno tak nějak plyne, až je z toho nic člověk úplně unavený, chce to nějakou změnu a odhodlání vykročit do neznáma.

## A JISTĚ EXISTUJE

i mnoho dalších momentů, kdy by se prostě hodilo se na chvíli zastavit a udělat si jasno v tom, kdo jsem, co opravdu chci a kudy se vydat ve svém životě dál.



# ÚVODNÍ SLOVO

NÁSLEDUJÍCÍ PRACOVNÍ LISTY TVOŘÍ SOUBOR  
VYBRANÝCH OTÁZEK, KTERÉ MŮŽETE SAMI SOBĚ POLOŽIT,  
KDYŽ CHCETE ZJISTIT, KDO JSTE, PROČ SE PŘÁVĚ VÁM,  
PŘÁVĚ TEĎ, DĚJE PŘÁVĚ TO, CO SE VÁM DĚJE.

Využít můžete pouze dílčí cvičení, dohromady však tyto pracovní listy také představují myšlenkový koncept, který prozrazuje, v jakém duchu ke své práci přistupuji celkově.

Přestože se koncept dotýká témat, která přesahují naši individualitu, nevyžaduje žádnou víru ani přesvědčení. Opírá se o nenáboženskou spiritualitu, jejíž účinnost můžete posoudit čistě prostřednictvím vlastní zkušenosti a tím, jestli vám budou jednotlivá cvičení pomáhat.

Uvedené materiály využívám v rámci svých koučovacích sezení nebo na kurzech.

Všechny jsem si sama na sobě vyzkoušela a vím, že pomohly mně i mým klientům.

Plně důvěřuji vašim schopnostem a vašemu vedení, že budete vědět, jak s nimi naložit.

## JEDNODUŠE

Vybraná cvičení jsou na první pohled velmi jednoduchá a pro některé možná také už “provařená”. Ale právě neustálá touha po něčem novém nás někdy odvádí od jednoduchosti, jejímiž synonymy jsou slova jako prostota, všednost a obyčejnost.

## DŮSLEDNĚ

Pokud však tato jednoduchá cvičení provedete důsledně a především sami k sobě otevřeně, nemůžete zůstat stát bezradně na místě. Protože důslednost vychází ze slova důsledek, a ten bývá výsledkem logického vyplynutí faktické skutečnosti. V tomto případě ze skutečnosti, že veškeré správné odpovědi máme jedině sami v sobě a jedině my sami víme, co platí pro naši situaci!

## OTEVŘENĚ

Využijte skutečnosti, že tyto materiály jsou připraveny tak, abyste je mohli využívat sami v soukromí vašeho domova a že slouží výhradně pro vás. Nikdo jiný než vy nebude vaše odpovědi číst ani hodnotit. Buďte tedy sami k sobě maximálně otevření, dejte dostatek prostoru a času vaší vnitřní moudrosti vyjevit důležité informace pro váš růst, i když vás třeba překvapí, nebudou se vám líbit, nebo ve vás budou vzbuzovat obavy.

## PÍSEMNĚ

Použijte pracovní listy, čisté papíry nebo váš deník, ale určitě si myšlenky, ke kterým vás budou materiály inspirovat, písemně zaznamenejte. Formulovat odpovědi do slov a vět vám pomůže více konkretizovat a vyjádřit vše, co je pro vás důležité. Také se pak můžete ke svým poznámkám vracet a sledovat jejich změny v čase.



*První krok pro to, abyste od života získali to, co chcete, je rozhodnout se, co to je.“ Ben Stein*

JSEM JAKO KUČAŘ,  
KTERÝ MÁ VŠECHNY  
INGREDIENCE.

ALE CHYBÍ  
MI RECEPT...

NEVÍM  
JAK DÁL!



# CO DÁL, KDYŽ BUDETE CHTÍT VÍC?

- Pokud vás daná problematika zaujala, uvádím vždy **odkazy na zdroje**, kde si sami můžete dohledat více, protože jednotlivé listy nemají ambice plně vyčerpát téma ani někomu “fušovat do řemesla”.
- Pokud zdroje nedohledáte nebo vám nebude něco jasné, **neváhejte mi napsat [info@konceptmoment.cz](mailto:info@konceptmoment.cz)**
- Zároveň mám potřebu vám sdělit, že informací a cvičení je kolem nás velmi mnoho, ale sama jsem se vždy nejvíce posunula **v přímém kontaktu s koučem, terapeutem, či v rámci skupinové práce**. Teplo, sdílení, zpětná vazba nebo jen naslouchání dalšími lidmi je věc, kterou nikdy nenahradí žádný E-book či on-line program.
- Pokud vám začne chybět interakce s živým člověkem a zatoužíte po individuálním přístupu, můžete si dohodnout **osobní setkání [www.petradahanska.cz](http://www.petradahanska.cz)**
- Pokud toužíte po podpoře skupiny podobně naladěných lidí, přijedte na intenzivní transformační setkání **moment: pro sebe**, více informací naleznete na [www.konceptmoment.cz](http://www.konceptmoment.cz)

# POSLÁNÍ KONCEPTU MOMENT

Sama občas bývám nespokojená se systémem, ve kterém žiji, se situací, ve které se nacházím a především v mnoha ohledech nespokojená sama se sebou. Vždy, když se však v takové chvíli podívám více do hloubky, si čím dál tím častěji uvědomuji, že cesta ke štěstí vede přes:

- vděčnost za to, co už mám
- přijetí života takového, jaký je
- přijetí zodpovědnosti za to, že život spoluvytvářím takový, jaký je
- rozšiřování vědomí, že mohu změnit mnohem víc, než si myslím
- rozhodnutí, že chci něco změnit
- akci, díky které to prostě aspoň zkusím
- rozhodnutí začít u sebe

## REZONUJÍ VE MNĚ SLOVA

Kvůli vlastnímu potěšení rveme svět na kusy, ničíme prostředí, ve kterém žijeme, vztahy, věci, přírodu, ale do svého nitra nevidíme. Přitom pokud se podíváme na svá nejniternější přání, zjistíme, že se naše sny tolik neliší. Sdílíme stejný cíl. Štěstí. Jenže nikdo nás k němu nezavede, ani politici, ani guruové. Měli bychom se znovu naučit vést sami sebe. Budme změnou, kterou chceme vidět kolem sebe. Pojdme se stát mistry v radosti ze života. Země a lidské společenství potřebuje více zralých, svobodných, zodpovědných a šťastných jedinců. Není to o záchraňování planety, Planeta tu bude s námi i bez nás. Jsme tu okamžik, ale náš dosah je věčný.

*Spencer Cathcart: Lež, ve které žijeme*



# POSLÁNÍ PROJEKTU KONCEPT MOMENT

Každý člověk má jedinečné místo ve světě a jeho objevování a kultivace je jádrem pravé dospělosti. Lidem na takové cestě chci nabízet profesionální podporu při reflexi stávající situace a při zvládnání výzev, směřujících k jejich vysněným cílům. Pomáhat jim k nalezení sebejistoty a vnitřní stability tak, aby mohli žít svobodný, zodpovědný a radostný život, ve kterém jsou schopni dělat taková rozhodnutí a změny, které jsou v souladu s jejich vnitřními hodnotami, přesvědčeními a aktuálními možnostmi. Doprovodit je do momentu:, kdy o sobě mohou prohlásit: Jsem šťastný/á, protože vím, jak dokážu realizovat to, kým nyní jsem. Chci toho dosahovat výběrem a kombinací těch nejlepších seberozvojových metod, které staví především na vlastním prožitku a mají potenciál pracovat s fyzickou, mentální, emoční i duchovní sebezkušeností.

## PROHLÁŠENÍ

Tento materiál je informačním produktem, který poskytuji široké veřejnosti ekonomikou daru. Jeho hodnotu pro Vás, prosím, vyjádřete odesláním částky dle vašeho uvážení na č.ú. 1182144113/0800. Všechny knihy, on-line programy, výcviky a školení jsem si hradila z vlastních zdrojů a díky tomu vám také mohu bez omezení nabízet to nejlepší z vlastních zkušeností. Děkuji, že respektujete toto sdělení.

Stažením tohoto materiálu vyjadřujete souhlas s tím, že jakékoli použití informací z tohoto materiálu a úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí, jsou pouze ve vašich rukách a nenesu za ně žádnou zodpovědnost.

V tomto materiálu můžete najít autorské informace, ale také informace třetích osob. V takovém případě vždy uvádím zdroje. Informace a odkazy na třetí strany jsou pouze doporučením a vyjádřením mého názoru k dané tematice.

*Petra Drahanská*

DOSTALA JSEM SE  
KE SVÉ VIZI,  
VYTVOŘILA  
PLÁN A  
STANOVILA  
PRIORITY.

VÍM JAK.



# OBSAH

## 1. CO JE REFLEXE

**reflexe jako jedna strana mince**

**reflexe jako nástroj zkoumání světa**

**reflexe jako prevence i intervence**

**reflexe jako vědomí sebe sama**

**reflexe jako princip bytí**

## 2. CO MŮŽEME REFLEKTOVAT VE VNĚJŠÍM SVĚTĚ

### **reflexe vztahů**

rodiče

sourozenci

partner

děti

okolí

vztah k sobě

### **reflexe práce**

práce jako poslání

práce jako zaměstnání

### **reflexe financí**

jak vydělávám

jak hospodařím

### **reflexe zdraví**

význam nemocí

chorobopis života

## **reflexe seberealizace**

kompetenční model

gratulace a přání k narozeninám

# 3. CO MŮŽEME REFLEKTOVAT VE VNITŘNÍM SVĚTĚ

**z čeho čerpáme energii**

**4 elementy v nás**

**vnitřní rovnováha**

**princip stínu**

**slepá skvrna**

**světlo v nás**

# 4. JAK SOUVISÍ VNITŘNÍ A VNĚJŠÍ SVĚT A JAK SE VZÁJEMNĚ ZRCADLÍ

**zákon rezonance**

**sedm základních principů praktické filosofie života**

**závěrem**

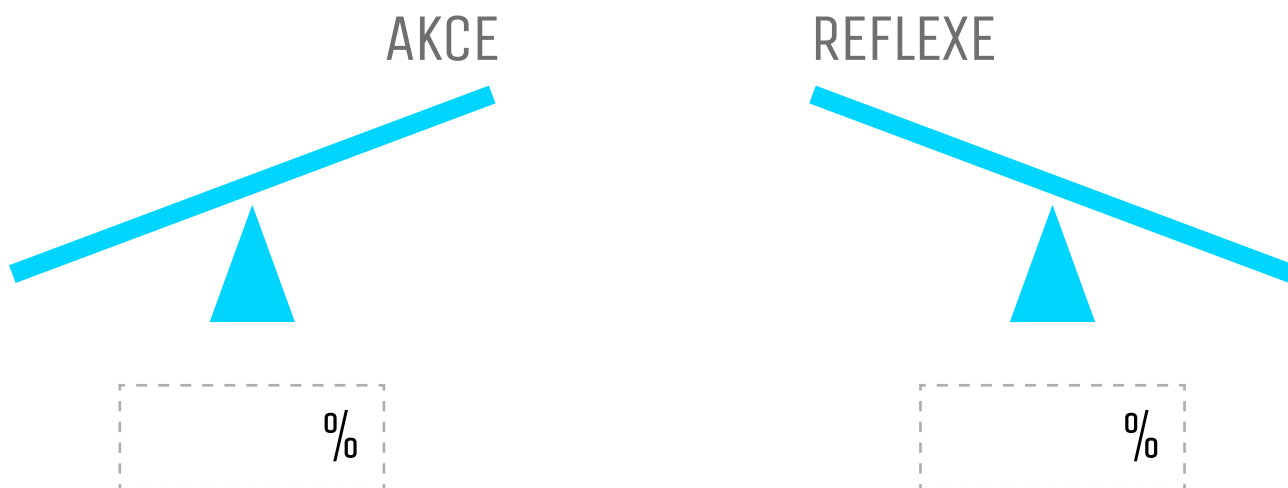
# 5. DOPORUČENÁ LITERATURA A ODKAZY

# REFLEXE JAKO JEDNA STRANA MINCE

## NAŠÍ PŘIROZENOSTÍ JSOU DVĚ ZÁKLADNÍ POTŘEBY

- potřeba zkoumat a sbírat zkušenosti (čas někde v luftě - venku a s lidmi, zkoumání světa, vytváření nových příležitostí, “světe - tady jsem”) - **AKCE**
- potřeba bezpečí a vazby (čas s blízkými nebo samota, vstřebávání světa, upevňování zázemí a jistot, stažení se ze světa) - **REFLEXE**

Tyto dvě potřeby jsou jako dva odlišné póly jedné dimenze, vzájemně se střídají a obě jsou stejně důležité pro náš celoživotní růst.



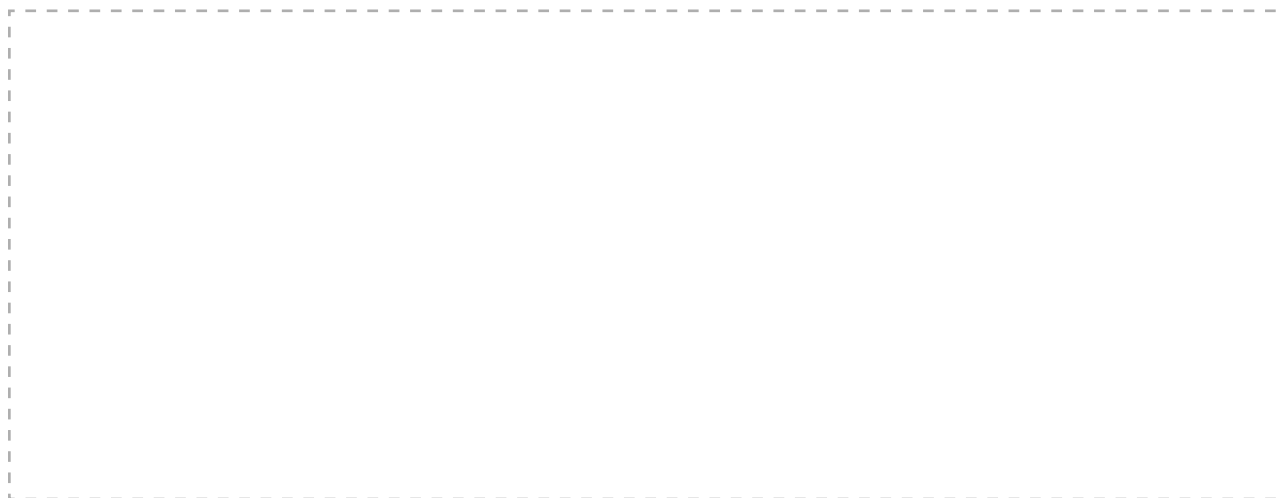
Lucie Kolaříková: *Učebnice sebelásky*

Otázkou je, jak rovnovážně se naše houpačka houpe a jestli je vůbec v pohybu.

- ? Doplni si pocitově procenta, k čemu přirozeně více inklinuješ a v jakých obdobích?
- ? Zkus si uvědomit proč?

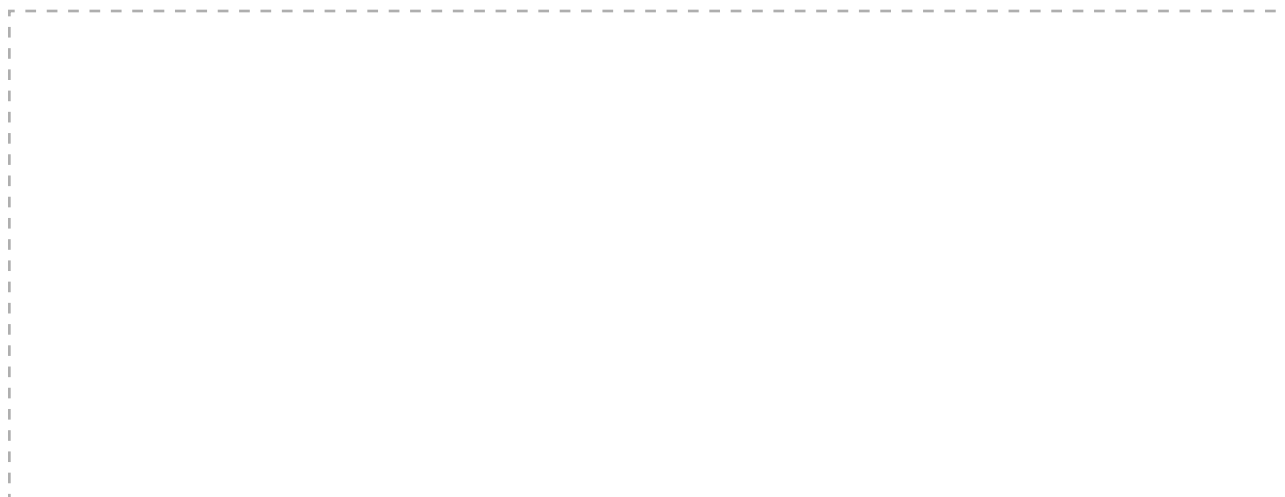
Oba póly mohou být dlouhodobě ve svých krajnostech limitující:

## V NEUSTÁLÉM HONU ZA



(kariérou, penězi, uznáním, krásou, zážitky - doplň si dle svého) si nedávám čas na odpočinek a transformaci zážitků na zkušenosti. V záplavě akcí ztrácím svůj směr.

## ZE STRACHU Z



(kariéry, peněz, uznání, krásy, zážitků - doplň si dle svého) příliš rozmýšlím, otálím s rozhodnutím jít do akce, paralizován/a pochybnostmi.



*Mezi tím co opravdu chceme, a tím, čeho se opravdu bojíme, bývá mezírka na tloušťku řasy.”*

POSTAVIL JSEM DŮM,  
ZASADIL JSEM STROM  
A ZPLODIL DĚTI.

ZAŽIL JSEM HODNĚ  
A VÍM JEŠTĚ VÍC..

ALE JAKÝ TO  
MÁ SMYSL?  
KDE JSEM?

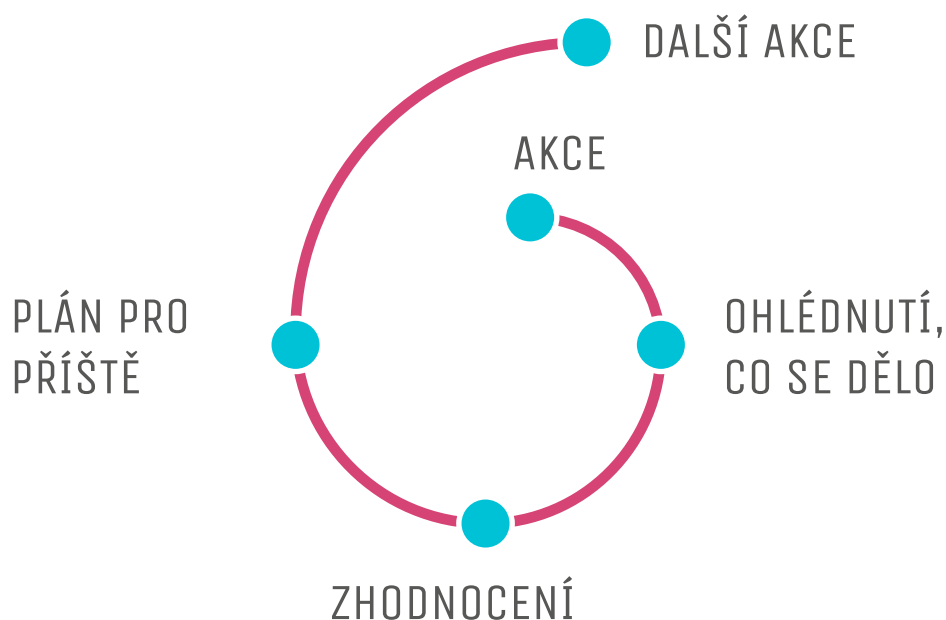


KAM JÍT DÁL?

# REFLEXE JAKO NÁSTROJ PRO ZKOUMÁNÍ SVĚTA

Neprobádaný život nestojí za život. Reflexe je vnitřní transformace zážitků na zkušenosti. Není jediným faktorem našeho rozvoje, ale jedním z důležitých aspektů komplexního procesu učení se ze zkušeností, které zahrnuje prožívání, myšlení a jednání.

Každá situace je zdrojem učení, ale my tuto příležitost obvykle promrháváme a opakovaně se točíme v bludných kruzích. Přitom existuje jednoduchý způsob, jak na situace zpětně nahlédnout, něco nového se o sobě dozvědět a posunout se o úroveň výš.



David A. Kolb: *Reflexe v procesu učení*



# VYBER SI NĚJAKOU SITUACI Z POSLEDNÍ DOBY, KTERÁ TĚ ZASÁHLA

(konflikt v práci, nedorozumění v rodině, ztráta motivace...)

## A polož si tyto otázky:

- ? Co se dělo?
- ? Co se mi líbilo, co chci zachovat a co bylo funkční ?
- ? Co se mi nelíbilo, co už nechci opakovat, čeho se příště vyvarovat ?
- ? Co pro to udělám, co zkusím příště jinak a lépe?



” Zkušenost není, co zažijeme, ale co uděláme s tím, co jsme zažili” David A. Kolb

# REFLEXE JAKO PREVENCE I INTERVENENCE

**Kdy začít s reflexí? Kdykoliv.** Jde jen o příležitostné zastavení se v průběhu života. Množství životních zážitků totiž není přímo úměrné k míře životní moudrosti. Současný životní styl a většina pracovních prostředí jsou orientovány na akci, vykazování činnosti a výsledek. Na chvíli se zastavit a investovat čas do sebe je u mnohých zatím ještě nevídaný luxus. K přerušení toku zážitků a nastartování reflektivního procesu většinou dochází pouze tehdy, když nevíme, jak dál v nějaké těžké životní situaci.

? Jaké místo má nyní v mém životě princip reflexe?

## PREVENENCE

## INTERVENENCE



Na základě průběžné reflexe toho, co a jak dělám, **jsem tvůrce** svého života.

Jsem ve vleku událostí a **reaguji** na okolnosti. Když je nejhůř, jdu za někým, aby mi pomohl.

Každá situace je zdrojem životní zkušenosti. Zvláště, pokud se jedná o situaci, která je nám nepříjemná. Kdykoliv si můžeme položit otázku:

? Čemu mě tato situace učí?

Pokud na to přijdeme, klesá míra zátěže situací. Protože učitel odchází, když se žák naučil.

” Jediným učitelem, kterému se sem tam podaří někoho vychovat, je život.” Gabriel Laub

# REFLEXE JAKO VĚDOMÍ SEBE SAMA

Podle výkladového slovníku znamená reflexe **zpětný odraz**, nejen světelných paprsků zrcadlem, ale také smyslové zkušenosti myšlením. Tedy obrat mysli k sobě samé, ke svým postupům a obsahům. V běžné řeči znamená **přemýšlení, rozvažování**. Ve filozofii **zkoumání myšlenkových pochodů** v psychologii pak v kontextu sebereflexe **uvědomování si sebe sama**.



REFLEXE

PROŽITEK

} NOVÁ  
ZKUŠENOST

? Vyber si nějakou situaci z poslední doby a uvědom si, co jsi v ní prožíval/a, k jakému tě přinutila zamyšlení a jakou zkušenost si z ní odnášíš?

Pokud sis skutečně zodpověděl/a předchozí otázku, tak už jsi sám/a sebe refletoval/a. To znamená, že ses zamyslel/a, pojmenoval/a jsi své životní zážitky a přetavil/a je do zkušenosti, se kterou můžeš dále vědomě nakládat.

” Aby mohl pozorovatel konat svoji práci pozorování, musí stvořit něco, co může pozorovat.”  
Stephen Wolinsky

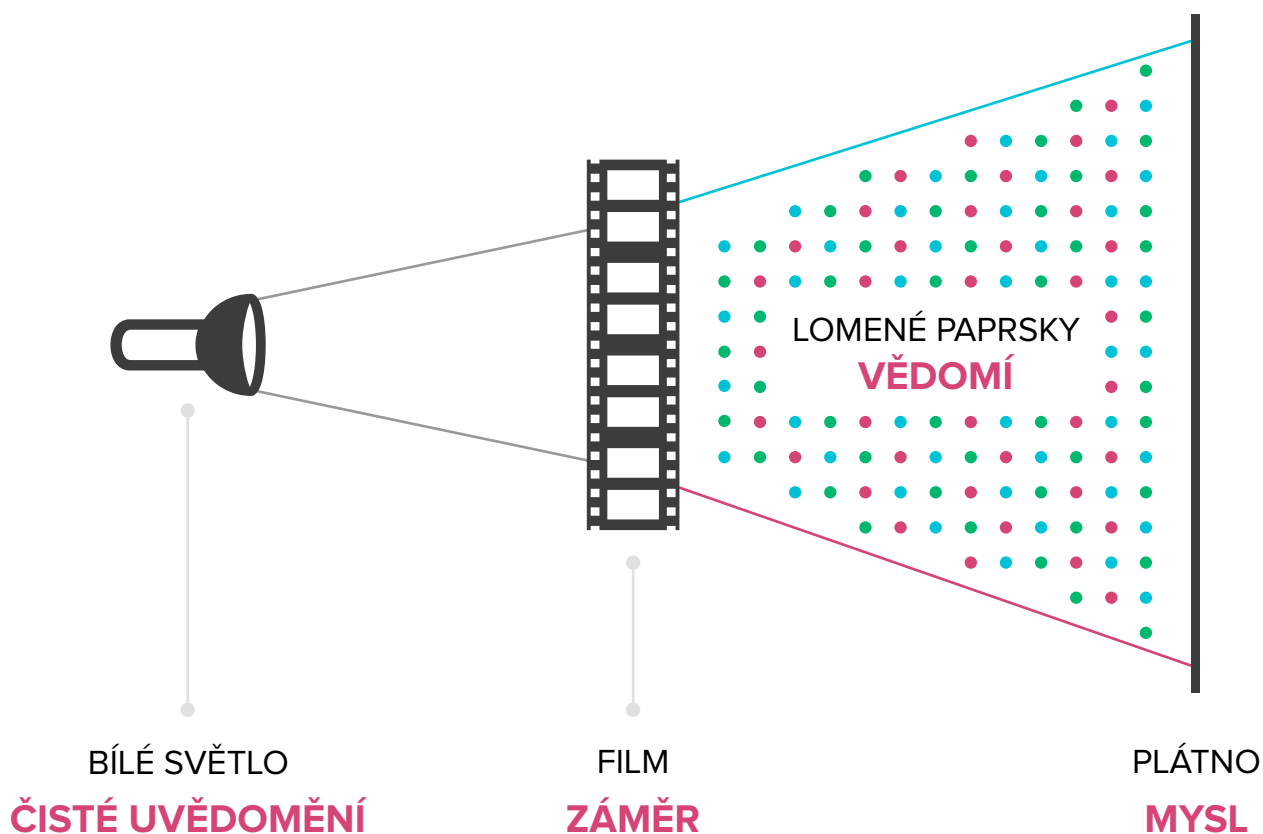
# UŽ VÍM, KAM JÍT!

ZÍSKAL JSEM NADHLED.  
VÍM, KTERÁ CESTA JE  
TA SPRÁVNÁ.



# REFLEXE JAKO PRINCIP BYTÍ

Vraťme se ještě k významu slova reflexe ve smyslu zpětného odrazu světelných paprsků. Jedním z aktuálních nabízených konceptů pojetí našeho světa je zmodernizovaná verze Platónovy jeskyně. Představte si, že sedíte v kině. Soustředíte se na postavy a sledujete děj, který vás vtahuje do sebe.



Frank J. Kinslow: *Tajemství kvantového života*

To je náš běžný život, kde většinou vládne ego, které je napojeno na prožívání našeho fyzického těla, a které si je vědomo konečnosti života své postavy, když skončí film, ve kterém hraje. Svoji roli realizuje skrze plátno mysli, na které je film promítán. Toho plátna si však díky hře světla a stínů běžně nevšímáme. Jenže bez plátna by se film ztratil v

rozlehlosti prostoru. Když zaměříte svoji pozornost ještě dál, uvědomíte si malý čtvercový prostor na zadní stěně kina, ze kterého vychází bílý paprsek světla, občas zabarvený do různých odstínů, které dává život filmovému pásu.

Kino symbolizuje komedii a drama našeho každodenního světa. Bílé světlo je neohraničené čisté uvědomění. Zlomené bílé světlo páskem filmu, kde se odehrává zdánlivá změna, je však stále oním bílým světlem, které však na sebe bere pozměněnou kvalitu v podobě barev a tvarů. To je místo, kde se odehrává stvoření života – našeho vyššího já. Lomené paprsky jsou obdobou vědomí. Když se vědomí odráží směrem ven, všechna krása, různorodost a vzrušení světa jenom cáká na plátno naší mysli.

Když se ale naše vědomá mysl obrací zpět k sobě, může zažít čistotu a teplo prapůvodního zdroje – skutečnou krásu světa. Naše mysl nemůže pochopit čisté uvědomění ani naše Já. Lze je pouze prožít a pocítit skrze naše srdce v podobě lásky bez hranic, moudrosti a podpory. Svět byl pro nás vytvořen, abychom si měli kde hrát. Čeká, až se opět odvrátíme od svých hraček a vrátíme se do náruče čistého uvědomění. Sebeuvědomění (osvícení), které nezná omezení naší mysli, jež je hnána egem, nám může ulehčit břímě života, i když nás nezbaví jeho fyzického prožívání.

Víte, jak budete jednat, až budete sebe-uvědomělí? Stejně jako dříve, snad jen laskavější, bezstarostnější a více sami sebou. Utrpení začíná tehdy, když se snažíme změnit nebo popřít to, co je. Dar vašeho Já je schopnost vidět v nudné přítomnosti dokonalost. Má ho každý, nejen vyvolení.

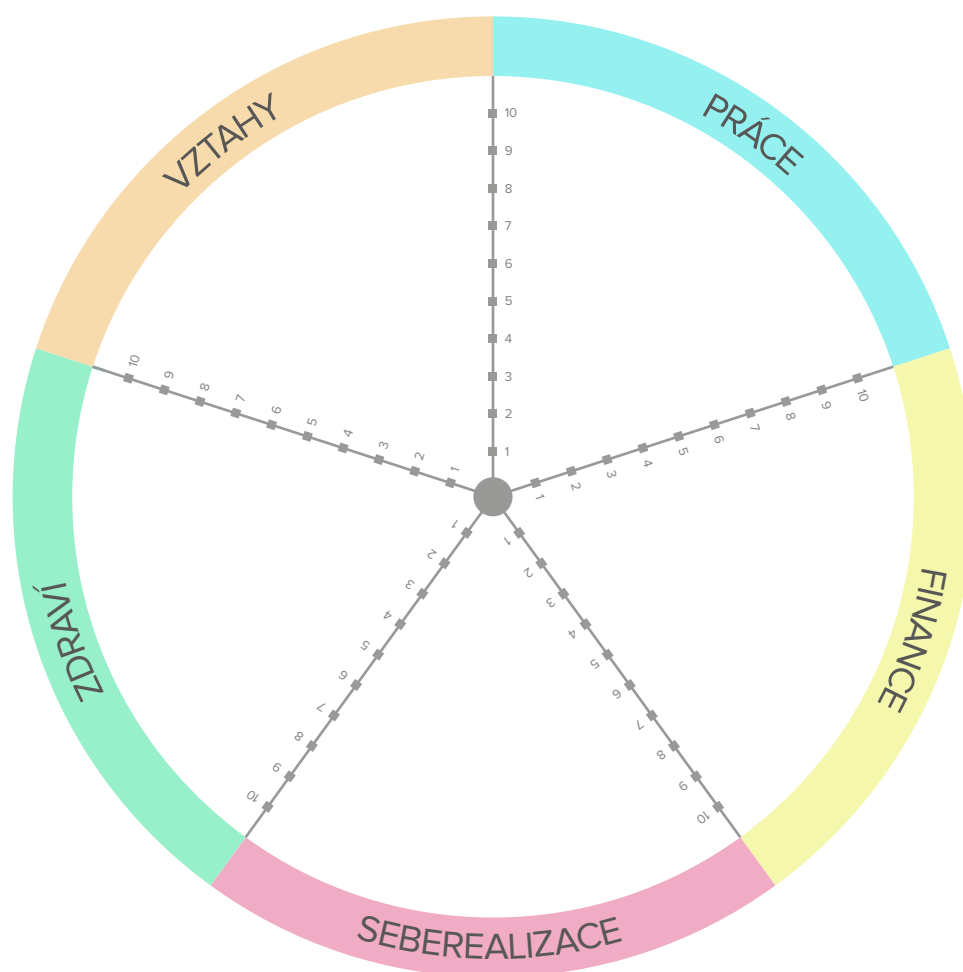
- ? Jak bys popsal/a film, ve kterém právě hraješ?
- ? Jak se ti líbí nebo nelíbí?
- ? Jak bys popsal/a svoji postavu, kterou právě hraješ?
- ? Jak se ti ta postava líbí nebo nelíbí?
- ? Zkus napsat na svůj život recenzi okem nezaujatého filmového kritika.

” Až ti bude v životě nejhůř, otoč se ke slunci a všechny stíny padnou za tebe.“ John Lennon

# CO MŮŽEME REFLEKTOVAT VE VNĚJŠÍM SVĚTĚ

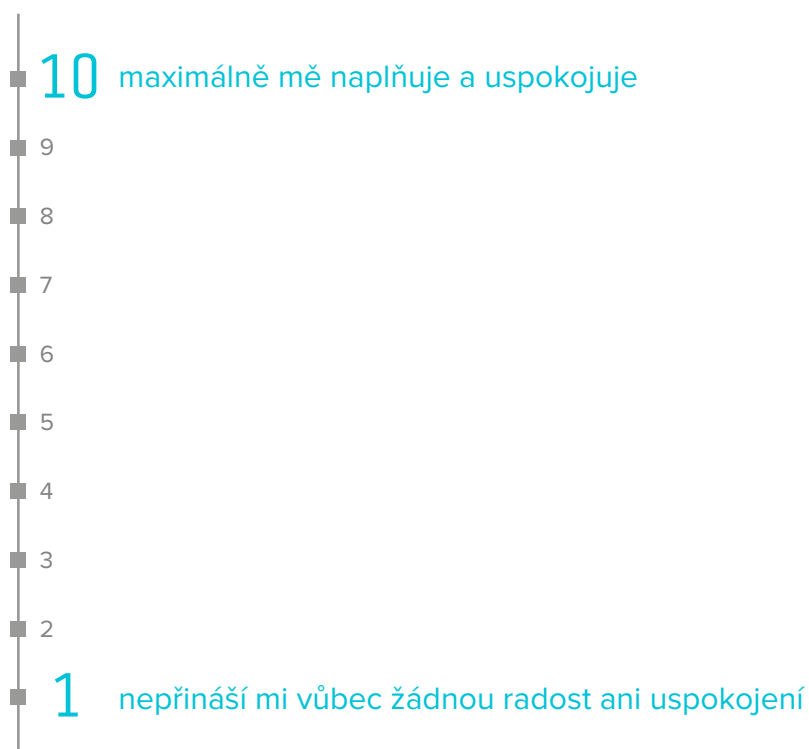
## VZTAHY, PRÁCE, ZDRAVÍ, FINANCE, SEBEREALIZACE

Naše životní příběhy, komedie i dramata se víceméně opakovaně točí kolem těchto základních témat: vztahy, práce, zdraví, finance a seberealizace. Právě v každodennosti a v těchto oblastech můžeme sami sebe poznávat a rozvíjet se. Je přirozené, že toužíme po harmonii ve všech oblastech našeho života.



Milton H. Erickson: Life balance wheel

Zznač si na škále u jednotlivých životních oblastí míru uspokojení, kterou ti nyní přináší:



Prohlédni si svoje kolo rovnováhy a polož si tyto otázky:

- ? Jsem s tím takto spokojen/a?
- ? Pokud ne, jak bych to chtěl/a změnit?
- ? Která oblast, kdybych nyní na ní zapracoval/a, by zároveň nejvíc pozitivně ovlivnila i všechny ostatní oblasti?
- ? Co by byla úplně první věc, kterou bych měla v dané oblasti změnit?
- ? Jak to udělám?
- ? Kdy začnu?

“ Život je jako jízda na kole. Abyste udrželi rovnováhu, je třeba se neustále pohybovat vpřed.“  
Albert Einstein



ZVLÁDÁM RODINU  
I PRÁCI. VŠE SI  
ZORGANIZUJI.

NEJSEM  
ŠŤASTNÁ

PŘESTO CITÍM SMUTEK  
A PRÁZDNO. JSEM  
JAKO ROBOT.

BEZ CITU.  
BEZ RADOSTI..



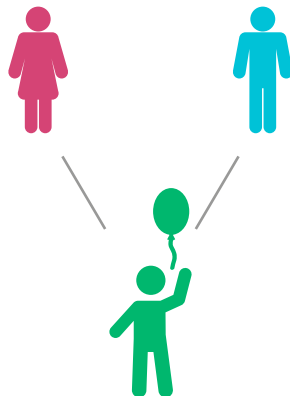
# REFLEXE VZTAHŮ

Člověk je společenský tvor. Nikdo nejsme pouze sami sebou, vnímáme se prostřednictvím ostatních a zároveň je ovlivňujeme. Proto je naše okolí skvělým zrcadlem nás samých. Je to luxusní zdroj pro sebereflexi. Nemůžeme být bez druhých lidí. Teprve spolu s ostatními můžeme být opravdu lidskou bytostí. Teprve skrze spojení muže a ženy může začít nový život, a proto jsou právě naši rodiče ti první, u kterých bychom měli začít hledat, kdo jsme:

## RODIČE

Jsme nejen fyzická, ale i duchovní díla svých rodičů. Oba mají vliv na to, kdo jsme. Náš začátek je v pozici mezi jejich pravdami. Vyšší syntézou je možno dosáhnout toho, v co tito dva lidé věřili. Náhledem na ty, kteří nám dali život, zjistíme, kdo jsme a staneme se svobodnými. Zjistíme lépe, proč jsme tady, proč právě v této rodině a co je naším úkolem. Oni jsou dvě části naší osobnosti, na kterých pracujeme:

**Jaké názory zastávala/zastává?**  
**Jaká byla/je?**  
**Co představovalo/představuje její život?**  
**Jak bys ji chtěl/a změnit?**  
**Jak bys chtěl/a zlepšit její život?**



**Jaké názory zastával/zastává?**  
**Jaký byl/je?**  
**Co představovalo/představuje jeho život?**  
**Jak bys ho chtěl/a změnit?**  
**Jak bys chtěl/a zlepšit jeho život?**

**Kde tě to zanechalo?**  
**Co jsi mohl/a díky jejich životu poznat?**  
**V čem se poučit, co odhodit, v čem pokračovat?**

J. Redfield: *Celestinské proroctví*

”Rodiče ani výchozí společenské zázemí nemají v konečném důsledku nic společného s našimi současnými podmínkami. Ty souvisejí pouze s tím, čemu o nich věříme a jak na tato přesvědčení reagujeme.“

# SOUROZENCI

Kromě genetické výbavy rodičů určuje náš život pořadí našeho příchodu na svět. Tato hierarchie vnáší do našeho života také určitou kvalitu, se kterou je třeba se nějak popasovat. Máte-li tedy možnost, zeptejte se svých rodičů, kolikátí jste byli skutečně v pořadí. Počítají se totiž i nenarozené děti (ať už spontánním nebo vyvolaným potratem). V ideálním případě by bylo dobré znát také pohlaví nenarozených dětí, abyste věděli kolikátá žena či muž jste v pořadí. Navíc ze strany každého rodiče to může být jinak, a tak se kvality a výzvy načítají. Roli také hraje věkový odstup nad 5 let, větší počet sourozenců, protože po třetím díděti se role opakují, a také tělesné či mentální postižení sourozenců, protože další dítě v pořadí přebírá na určité úrovni jejich roli.



## PRVOROZENÍ

- jsou první a tak mají velké nároky a očekávání
- jsou také nuceni podávat výkon a nezklamat očekávání a požadavky rodičů
- mají tendenci vyhovět, úcty k řádu a pravidlům
- bývají spolehliví, svědomití, systematictí, schopní se soustředit, je na ně spoleh
- dělají si seznamy, jsou kritičtí a analytičtí
- jejich zátěží je trvalá úzkost z toho, že nejsou dokonalí, jsou více vážní, mají málo radosti ze života a bývají zklamaní, přehánějí detaily a týrají sami sebe tím, že je pořád něco špatně

Životní výzva: *Naučit se říkat NE*



## DRUHOROZENÍ / PROSTŘEDNÍ

- individualisté, rebelové, nezávislí
- většinou dělají všechno naopak, než prvorozený, je to cesta, jak být aspoň v něčem první, první v jinakosti
- mají kolem sebe často partu, ale spíše povrchních přátel
- nesnáší konflikty a dělají vše proto, aby nebyly
- vážou se na jiné osoby mimo rodinu

- jak žije prvorozený, určuje to, jak nežije druhorozený a naopak
- nejuzavřenější, nemají rádi nevěru
- umí přijímat život takový, jaký je
- mají schopnost jednat s lidmi (vyjednávači)

Životní výzva: *Nesrovnávat se*



## TŘETÍ (POSLEDNÍ)

- srdeční a nekomplikovaní
- rádi na sebe upoutávají pozornost (zlobením nebo bavením)
- jsou netrpěliví, občas svádí vinu na druhé
- jsou vychytralí a cití, kde lze získat nějaký užitek
- okouzlující, veselí a bezstarostní
- neumí moc hospodařit s penězi, potřebují disciplínu a pravidla

Životní výzva: *Přijmout zodpovědnost*



## JEDINÁČCI

- jedináček bývá jako prvorozený, ale především je “super”
- je malý dospělý, je osamělý, mívá vazby ke starším lidem
- zvnějšku je nad věcí, ale uvnitř prožívá konflikt
- všechno chce sám, což bývá cesta ke zklamanému perfekcionalistovi
- netrpělivý, netolerantní s nároky na sebe, ale i na své okolí, drezuruje sám sebe a sám sobě bývá největším nepřítelem
- má nereálné představy o partnerství a o lásce

Životní výzva: *Být méně dokonalý/á a více šťastný/á*

Kevin Leman: *Sourozenecké konstelace*

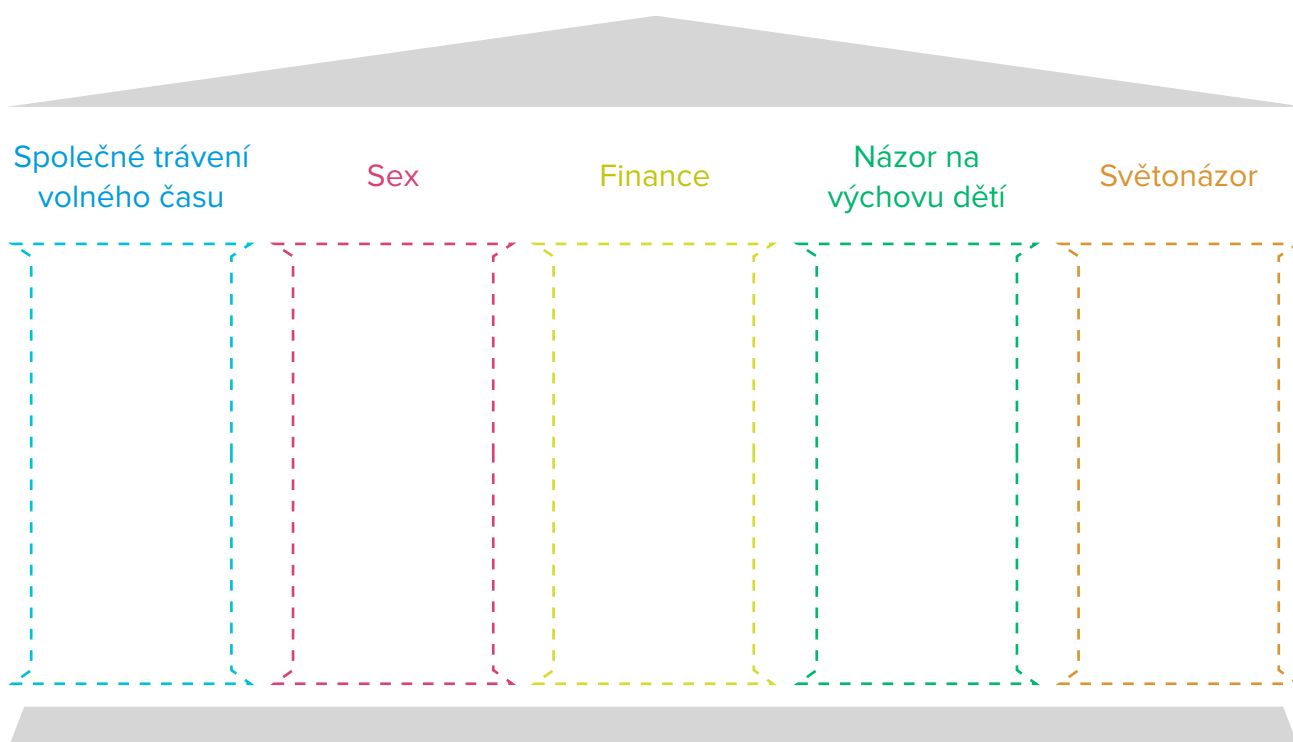
Pokud se nedokážete zařadit nebo k vám popisky neseďí, uvědomte si pouze, která z výzev s vámi nejvíce rezonuje. Popřípadě, jak se vám daří či nedaří tyto výzvy žít:

- ? Umím říkat ne a stanovovat si hranice?
- ? Jak moc se srovnávám s ostatními?
- ? Dokážu plně přijímat zodpovědnost za svoje skutky?
- ? Přijímám život takový, jaký je i s jeho nedokonalostmi a jsem v něm šťastný/á?

” Aby sis uvědomil cenu sourozence, zeptej se někoho, kdo ho nemá.“

# PARTNER

Znáte jistě ten zásadní argument v partnerství : “Nikdo jiný mě nedokáže vytočit tak, jako ty!”. O to větší sílu má, když si uvědomíme, že z kruhu našich nejbližších, je partner na rozdíl od rodičů, sourozenců a vlastních dětí ten jediný, koho si v tomto životě vybíráme “vědomě”. A protože funguje zákon, že stejné přitahuje stejné (neboli vrána k vráně sedá), ty největší konflikty, které s partnerem prožíváme, jsou konflikty se sebou samými. Na tom druhém pouze velmi dobře vidíme, co nechceme nebo nemůžeme vidět sami na sobě. Často také bývá partner ztělesněním nedořešeného nebo nepřijatého tématu s rodičem opačného pohlaví. Uvědomění si podstaty konfliktu a jeho přijetí, léčí. Zamyslete se například, jak jste nebo nejste se svým partnerem v souladu v těchto oblastech, které tvoří pět základních pilířů partnerství:



- ? Co mi na mém partnerovi/partnerce nejvíce vadí?
- ? Jak se mne to týká?
- ? Na jaké konkrétní rovině odovídající téma sám/a ztvárňuji a prožívám?
- ? Co jsem si díky svému partnerovi/partnerce mohl/a o sobě uvědomit?

“ Základem každého zdravého vztahu je pravdivost, otevřenost a rovnocennost. Altruismus i egoismus jsou patologie.“ Vladimír Vogeltanz

# DĚTI

Rodiče a děti je velké setkání . Je to nejbližší vztah, jaký ve svém životě prožijeme. Postoje rodičů vedou děti celý život, ať chceme, nebo nechceme. I když rodiče či děti odejdou, nebo zůstávají. Využijte tedy tohoto setkání, zamyslete se nad následujícím desaterem a poznejte zase o kousek více sami sebe pohledem vašich dětí. Vyjádřete odpovědi na škále 0 – vůbec nesouhlasím / 10 – plně souhlasím:

1. Říkám svým dětem pravdu 0 — — — — — 10
2. Jsem vůči dětem jednoznačný/á a konzistentní ve svých názorech a postojích 0 — — — — — 10
3. Nepoužívám v komunikaci s dětmi sarkasmy, nebavím se na jejich účet 0 — — — — — 10
4. To, co dětem říkám a to, co dělám, je v souladu 0 — — — — — 10
5. Dávám dětem jasné hranice a pravidla 0 — — — — — 10
6. Nemanipuluji s nimi 0 — — — — — 10
7. Trávím s dětmi čas 0 — — — — — 10
8. Vyjadřuji před dětmi úctu k jejich druhému rodiči 0 — — — — — 10
9. Miluji svoje děti takové, jaké jsou 0 — — — — — 10
10. Jsem hrdý/á na to, jaký vzor svým životem dětem předávám 0 — — — — — 10

? Co jsem se o sobě dozvěděl/a?

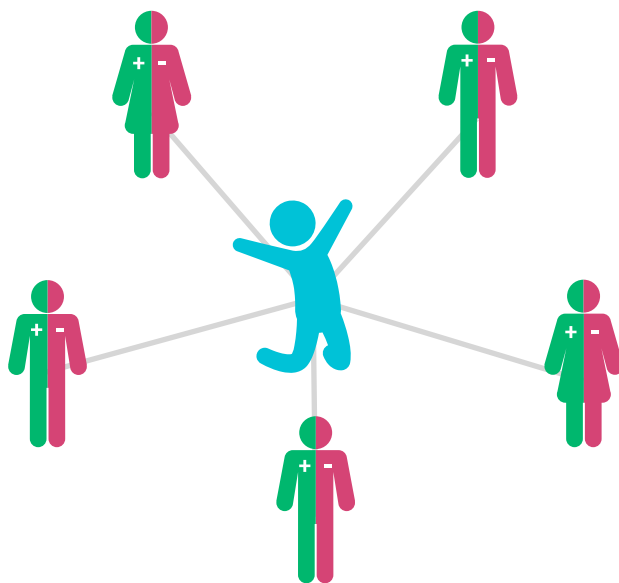
? Co bych chtěl/a změnit, pokud něco?

“ Jediné, čím učíme své dítě, je náš vlastní život, a jediné, co učíme své dítě, je náš vlastní život.“  
Zdeňka Jordánová

# OKOLÍ

Jsme průnikem svého okolí . Chcete-li se dozvědět, kým nyní jste

1. napište si seznam 5ti nejbližších lidí, se kterými se nejčastěji dostáváte do kontaktu, se kterými trávíte nejvíce času, kteří vás nyní nejvíce ovlivňují a doplňte,co se vám na nich líbí a co nelíbí:



Jméno	Co se mi na něm/ní líbí	Co se mi na něm/ní nelíbí
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		



2. Přečtěte si samostatně všechny popisky ze sloupce pozitiv a uvědomte si, že je to popis vás samých.
3. Ujasněte si, co jsou vaše dobré stránky, o kterých už víte, že je taky máte, a co jsou dobré stránky, které obdivujete na ostatních, ale vlastně sami toužíte být taky takoví. Vše je už ve vás buď projevono, nebo uloženo jako zatím neuchopený potenciál.
4. Přečtěte si samostatně všechny popisky ze sloupce negativ a uvědomte si, že je to popis vás samých.
5. Ujasněte si, co jsou vaše slabší stránky, o kterých už víte, pouze je na lidech kolem sebe lépe vidíte, a co jsou stránky, které vidíte na ostatních, pouze si ještě myslíte, že se vás netýkají.

? Co jsem se o sobě dozvěděl/a?

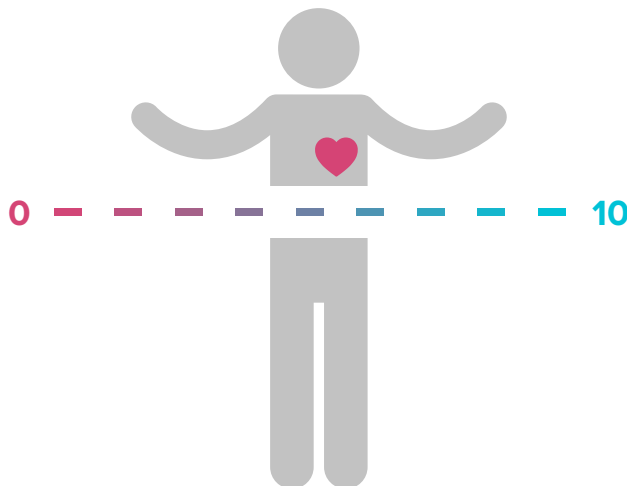
? Co bych chtěl/a změnit, pokud něco?

“*Hlavním cílem je poznat sebe sama a hned další výzvou je přijetí toho, co poznáme.*“

# VZTAH K SOBĚ

Zaznamenejte si teď hned první intuitivní odpověď na otázku:

? Na kolik bodů mám rád/a sama sebe?



Pokud jste napsali cokoliv jiného než desítku, pokračujte:

? Co bych na sobě chtěl/a změnit, abych se měl/a rád/a na desítku?

? Co mi brání přijmout se takový/á, jaký/á jsem už teď?

--	--

Sebepoznání není pouze o znalostech, ale především o pochopení souvislostí. Vše, o čem nevíme, nás ovládá. A to není důvod nemít se rád/a. Díky porozumění pak můžeme následně měnit své automatické návyky a postoje, které už nám neslouží. V tom tkví hodnota informací. Ať už se vám vyjeví cokoliv, v první řadě uznejte sami sebe a přijměte se takový, jací právě jste. Teprve poté se rozhodněte, jestli se chcete někam nebo v něčem posunout, a proč. Nakonec hledejte cestu jak.

“ Ne všichni jsme povoláni dělat velké věci, ale všichni můžeme dělat malé věci s velkou láskou.“

ZBAVILA JSEM SE VÝČITEK  
A UMÍM MYSLET NA SEBE.  
CÍTÍM RADOST.

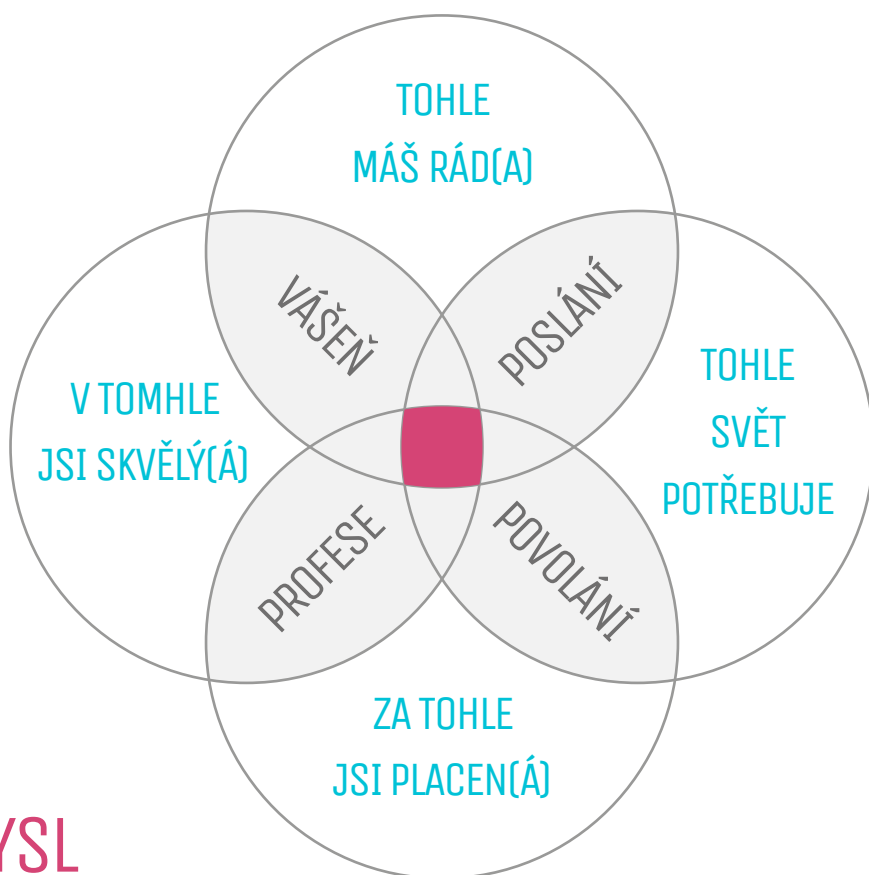
JSEM  
ŠŤASTNÁ



# REFLEXE PRÁCE

Zamysleli jste se někdy nad tím, že by vaše práce mohla být průnikem odpovědí na otázky:

- ? Co rád/a dělám?
- ? Při jakých aktivitách ztrácím pojem o čase?
- ? Do jakých aktivit se nemusím nutit?
- ? V jakých činnostech vynikám?
- ? Kde jsem nejvíce užitečný/á pro své okolí?
- ? Kde se nejvíce zasměji?



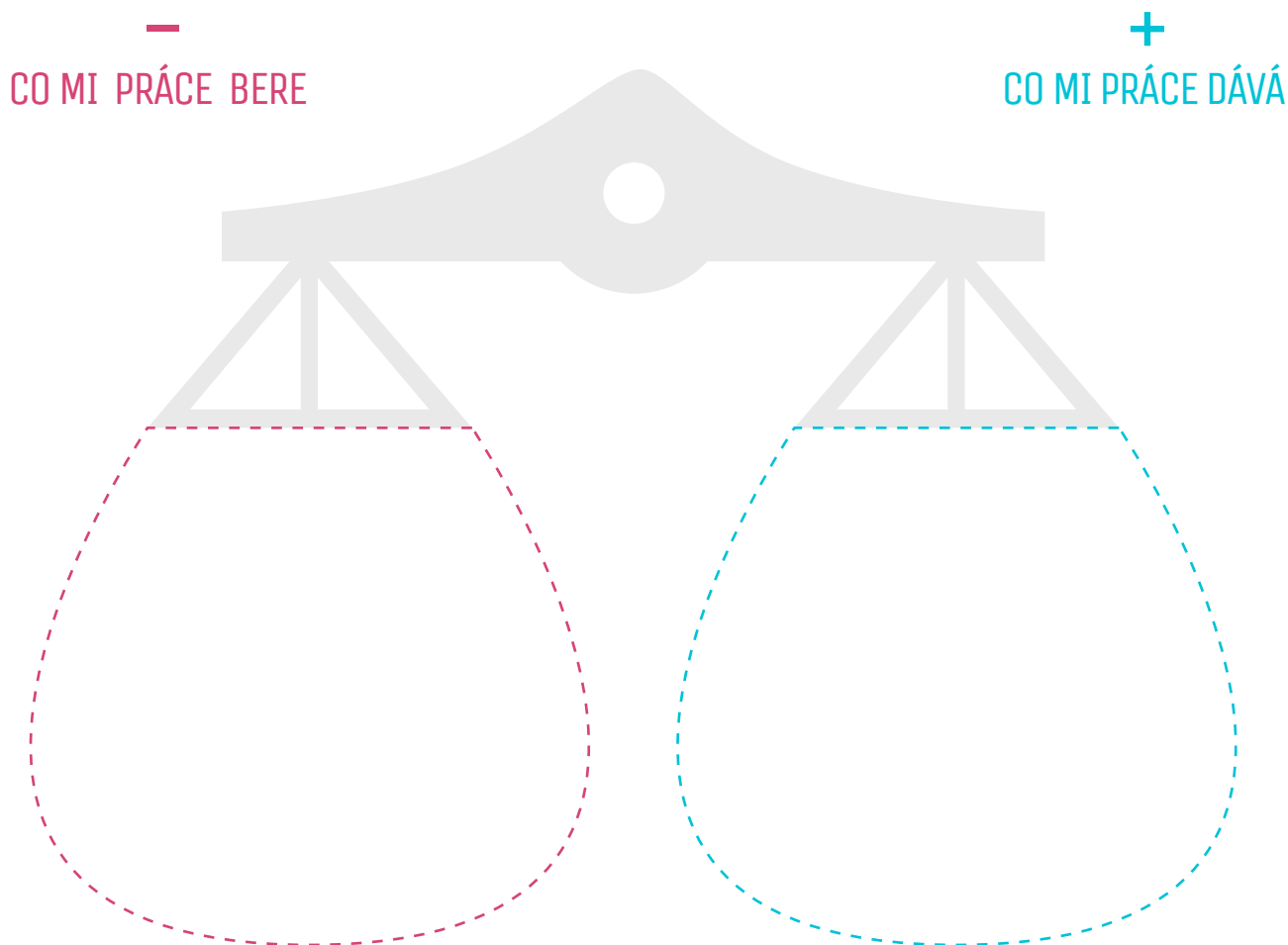
## SMYSL

- ? Dělán, co mě baví a pro co jsem stvořen/a?
- ? Je průnikem těchto oblastí?
- ? Jsem spokojen/a s platem?
- ? Chci to tak?
- ? Proč?

” Pokud chceš dosáhnout trvalého úspěchu, musí motivace, která tě žene k tomuto cíli, vycházet z nitra. Nezáleží na tom, kdo jsi, ani jak jsi starý.“ P.J. Meyer

# PRÁCE JAKO ZAMĚSTNÁNÍ

V ideální variantě je naše práce koníčkem, posláním a bytostným vyjádřením našeho nadání a vloh, které jsme dokázali zužitkovat ve prospěch sebe i ostatních. Pokud tomu tak zatím není, podívejte se, zda vám vaše stávající práce aspoň více dává než bere:



- ? Jsem s tím takto spokojen/a?
- ? Proč?
- ? Jak mohu ještě lépe vyvážit to, co mi práce bere a co dává?

” Chování každého z nás řídí snaha minimalizovat vlastní riziko a maximalizovat svou odměnu.“ Jack Welch

# REFLEXE FINANČÍ

## JSEM SPOKOJEN(Á) SE STAVEM SVÝCH FINANČÍ?

Položte si tyto dvě otázky:

1. Jak moc na stupnici 0 - 10 vidím sám/a sebe v podobě pravého já, tedy dokonalého a úplného, právě teď? Jak moc se mám právě teď rád/a?

0 - - - - - 10

2. Jak moc na stupnici 0 - 10 věřím, že nedostatek neexistuje a bohatství lidí je neomezené?

0 - - - - - 10

Jak souvisí tyto otázky s naší finanční situací? Peníze jsou jen vyjádřená forma energie hojnosti. A pocit štěstí a hojnosti je stav naší mysli, bytí v přítomnosti uvnitř sebe, v rovnováze s duší a tělem. Peníze jsou pak výsledkem našich akcí a jejich načasování ve vnějším světě. Cesta za penězi tedy vede tudy:

PENÍZE  
ÚSPĚCH  
UČENÍ  
VÁŠEŇ  
ŠTĚSTÍ

David Kirš: Cesta  
pravého muže

## Udělejte si tedy malou reflexi vaší cesty:

- ? Jsem šťastný/á a dostatečně vděčný/á za to, co už mám?
- ? Objevuji své vášně, talenty, sebe-vědomí, vizi?
- ? Učím se a vzdělávám se ve své oblasti a stávám se v ní mistrem?
- ? Nabízím své mistrovství jiným lidem, dávám o sobě vědět a prodávám, co umím?
- ? Učím se hospodařit s penězi a investovat je?

PENÍZE  
ÚSPĚCH  
UČENÍ  
VÁŠEŇ  
ŠTĚSTÍ

” Zaměřit se jen na peníze je jako hrát tenis tím, že sledujete výsledkovou tabuli, ne míček.  
Peníze jsou odměna za to, že hrajete hru dobře. Peníze nejsou hra samotná.“

Robert Holden

# JAK HOSPODAŘÍM

- Jaký je můj aktuální finanční standard?
- Zním ho vůbec?
- Jsem s ním spokojen/a?

## POSTUP NA MALOU REFLEXI

1. Sečtu všechny své měsíční výdaje ( jídlo, oblečení, bydlení, služby, zábava, vzdělávání) a zjistím, jaké číslo mi vyjde za měsíc, za rok:

Výdaj

Částka

-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

CELKEM

-----

2. Vezmu si svůj aktuální bankovní výpis/výpisy a barevně označím:t

**zeleně** *to, co potřebuji, za co chci dávat peníze*

**červeně** *plýtvání - kupuji, co vyhodím nebo nepoužiji, zbytečné poplatky, dluhy a úvěry, půjčky kamarádům, charita*

**oranžová** *nevím*



3. Spočítám všechny červené, zelené a oranžové položky v procentech. Kolik % mých výdajů je v zelené barvě, kolik v oranžové a kolik v červené?

**zelená**

**červená**

**oranžová**

%

%

%

4. Když zvýším svůj standard, tak, abych se cítil/a opravdu bohatý/á (koupím si vše, co chci a potřebuji – kvalitní jídlo, bydlení, cestování, vzdělání), co by to bylo, kolik peněz na to potřebuji? Kolik je to za měsíc, za rok?

**Výdaj**

**Částka**

-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

**CELKEM**

-----

5. Jak by šel v prvním kroku přenastavit tok peněz lépe a efektivněji? A jak by šlo v druhém kroku ideálně docílit také toho, aby byl můj standard pokryt z pasivního příjmu?

6. Co bych udělal/a s nadbytkem? Jak použiji peníze nad standard, na jaké investice a abych prospěl světu, lidem, zvířatům, planetě? Mám takovou vizi?

7. Co už dávno mám a za co jsem vděčný(á)?

Jiří Čmolík: *Mít či nemít? Peníze*



*Kdo nemá peníze, obživu a spokojenou mysl, je ošizen o tři znamenité přátele.“*

NEUSTÁLE MÁM  
PLNÝ DIÁŘ.  
POTŘEBUJU ZMĚNU  
NEŽ ZKOLABUJU.



JSEM JAKO  
DŘEVORUBEC,  
KTERÝ NEMÁ ČAS  
NABROUSIT  
SI SEKERU.



Při zjišťování přesnějších příčin svého fyzického problému si položte následující otázky:

## OTÁZKY K POCHOPENÍ NEMOCI

### 1 - Fyzický blok

? Jakými přívlastky bych mohl/a nejlépe vystihnout to, co prožívám ve svém těle a jak se kvůli dané nemoci cítím?

Odpověď představuje to, co prožíváš vůči člověku nebo situaci, kteří situaci vyvolali.

### 2 - Emocionální blok

? a) Co kvůli této nemoci nemohu v životě dělat?

Odpovědi na tuto otázku představují zablokované touhy.

? b) Jak na Tebe působí odpověď na předchozí otázku, čím ti brání být (existovat)?

### 3 – Duševní blok

? Kdybych si dopřál/a právo být obecně ve svém životě ... (zopakuj odpověď na předchozí otázku), co by se mi mohlo stát nepříjemného nebo nepřijatelného? A za co bych se já nebo mé okolí považoval/a?

Odpověď na poslední otázku odpovídá onomu nesprávnému názoru, jež blokuje tvé touhy a brání v uskutečnění tvých potřeb, čímž vytváří fyzický problém.

### 4 – Duchovní blok

Odpověď na otázku 2b ti prozradí nějakou oprávněnou potřebu tvé bytosti. Tato potřeba je zablokovaná nějakým postojem, který jsi právě objevil/a.

Lise Bourbeau: *Význam Nemocí*

” Nemoc je nakažlivá, kéž by i láska.“ William Shakespeare

# CHOROBOPIS ŽIVOTA

Pokud se vám zatím nedaří klíčovat aktuální zdravotní problémy, možná vám to půjde lépe zpětně, když se ohlédnete za vašimi nejrůznějšími životními okolnostmi a tím, jak se fyzicky projevíly na vašem těle. Tento způsob hledání souvislostí pak uplatněte na stávající potíže.

věk

nemoc, úraz, operace, chronické potíže

lidé, situace a okolnosti, ve kterých jsem se nacházel/a

jak jsem se cítil/a

moje téma, princip, nesprávný postoj, blok, nenaplněná touha nebo úkol k řešení

věk

nemoc, úraz, operace, chronické potíže

lidé, situace a okolnosti, ve kterých jsem se nacházel/a

jak jsem se cítil/a

moje téma, princip, nesprávný postoj, blok, nenaplněná touha nebo úkol k řešení

věk

nemoc, úraz, operace, chronické potíže

lidé, situace a okolnosti, ve kterých jsem se nacházel/a

jak jsem se cítil/a

moje téma, princip, nesprávný postoj, blok, nenaplněná touha nebo úkol k řešení

UMÍM ODPOČÍVAT.  
MÁM MNOHEM VÍČ ČASU.  
DOKÁŽU VÍČ.

DOKÁŽU SE  
REALIZOVAT



Klíč k hledání odpovědi zní: Koho něco bolí, ten něco dělá špatně - a to i v případě, že mu bolest způsobil někdo nebo něco zvenčí.

? Co se mi touto optikou vyjevilo za informace o mém životě a o mně?

Každé dění v těle přináší zkušenost. I zde tedy platí stejné zákony jako v každém procesu učení a sebepoznávání. Každá další úloha nám bude přinášet utrpení a zvyšovat svoji intenzitu, dokud nepochopíme princip, který za ní vězí. Příznaky nemocí přispívají k rovnováze tím, že uskutečňují v těle to, co chybí ve vědomí, ale neřeší problém s konečnou platností. Obecně platí, že podle projevů můžete odhadnout intenzitu problému:

### STUPNĚ ESKALACE NEMOCÍ:

1. psychické projevy (myšlenky, přání, fantazie, nevědomé impulsy)
2. funkční poruchy (první příznaky)
3. akutní tělesné poruchy (záněty, infekce, zranění, drobné nehody)
4. chronické poruchy (dlouhodobé procesy, které pozvolna vyvolávají tělesné změny)
5. nevléčitelné procesy, rakovina, změny orgánů (trvalé následky nemocí nebo nehod)
6. smrt (následkem nemoci nebo nehody)
7. vrozené deformace a poruchy (karma)

Thorwald Dethlefsen, Rudiger Dahlke: *Nemoc jako cesta*

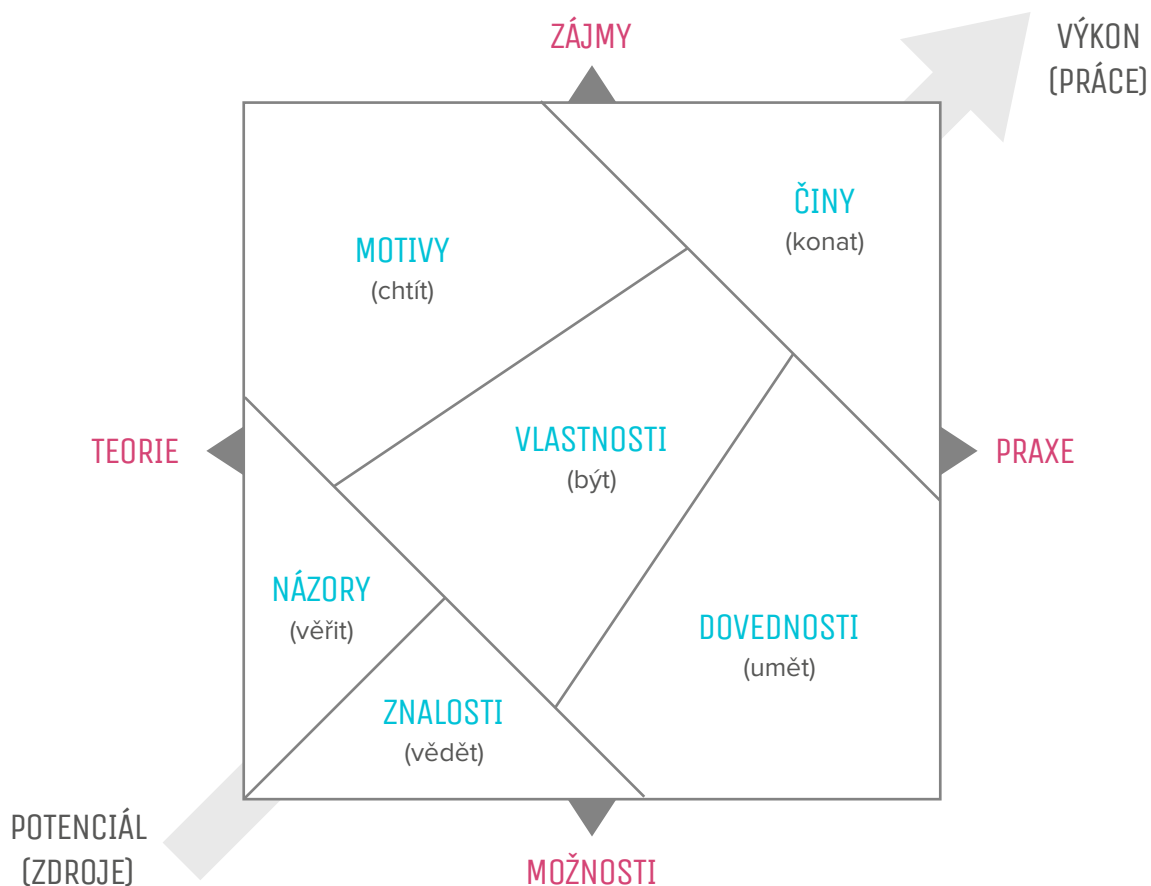
“ Díky nemoci známe hodnotu zdraví, díky zlu hodnotu dobra, díky hladu sytost, díky únavě odpočinek.“ Hérakleitos

# REFLEXE SEBEREALIZACE

- ? Co mě skutečně naplňuje, v čem se nejvíce seberealizuji?
- ? Kdy jsem naposledy investoval/a do sebe a do svého seberozvoje?
- ? Co jsem se v poslední době naučil/a a jak jsem to vytěžil/a?
- ? V jaké oblasti bych se chtěl/a dál posunout?

Někdy je lepší, než se přímo vrhnout do nějakého vzdělávání či rozvoje, uvědomit si, v jaké oblasti se vlastně nejvíce potřebujeme posunout. Abychom se stali v nějaké oblasti kompetentními, tak je potřeba propojit několik úrovní: zjistit co chci a proč, vymyslet a nastavit, jak by se toho dalo dosáhnout a jít do akce, prostě to zkusit. Uvědomte si nějakou oblast, ve které byste se chtěli posunout a prozkoumejte ji touto optikou:

## KOMPETENČNÍ MODEL



Jiří Plamínek: *Synergický management*



- ? Věříte v sebe nebo v to, že je vůbec možné dosáhnout, co jste si naplánovali nebo jaká výzva byla před vás položena?
- ? Chce se vám ji zdat? Máte chuť a motivaci? Víte proč?
- ? Jaké informace vám chybí a kde byste si je mohli sehnat?
- ? Máte potřebné dovednosti? Kde a jak byste si je mohli natrénovat nebo vyzkoušet?
- ? Jaké jsou vaše osobnostní předpoklady a vlastnosti? Co vám může pomoci překonat případné obtíže, na čem se můžete naopak zaseknout?
- ? Máte příležitost a čas se skutečně pustit do akce? Proč se případně nic neděje, když máte víru, motivaci, znalosti, dovednosti i osobnostní předpoklady pro to uspět?



*Kdo chce pohnout světem, ať hne nejdřív sám sebou. Nejvyšším úkolem není teoretické poznání, nýbrž praktické umění žít.“*

# NAROZENINOVÉ PŘÁNÍ A GRATULACE

Narozeniny jsou náš osobní Silvestr. Oslava odchodu starého roku a vítání roku nového. Většinou svoji narozeninovou párty tímto způsobem nepojímáme, ale zkuste si při další možné příležitosti poslat přání k narozeninám:

Nejdražší ----- ,

chci Ti pogratulovat k dalšímu roku Tvého života. Vzpomeň si, co jsi všechno zvládl/a, co ses naučil/a, co jsi udělal/a pro někoho jiného a co Ti udělalo největší radost! Všechno mi napiš, ať se na to jen tak nezapomene!

Byl to totiž s Tebou skvělý rok. Moc rád Ti dám další. Ale napiš mi, prosím, na co budeš další rok potřebovat? Co bys chtěl/a zažít? Co bys chtěl/a dokončit nebo naopak začít? S kým se potkat? Všechno mi napiš, ať s tím můžem rovnou začít!

Přeji Ti vše nejlepší do dalšího roku.

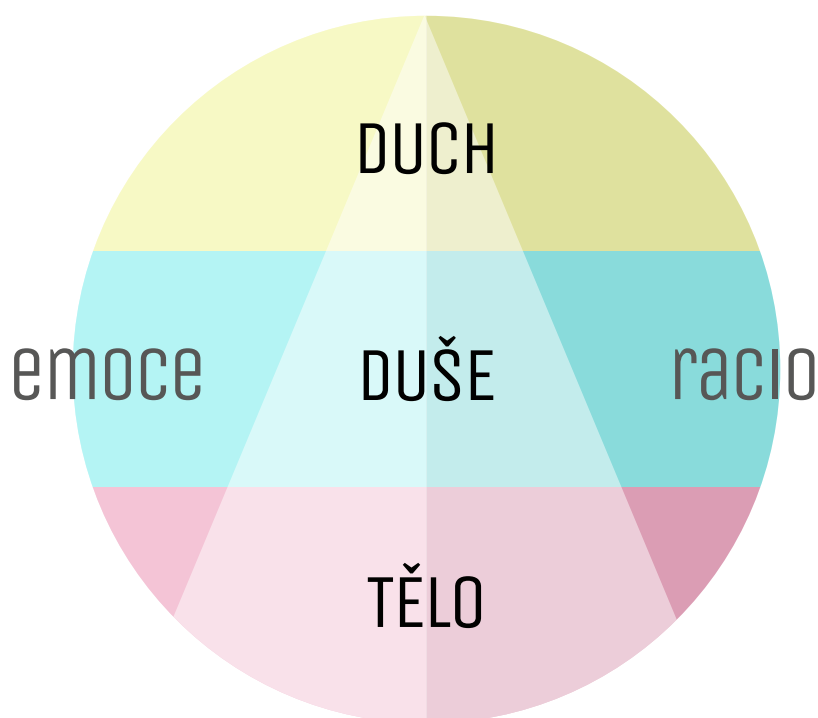
S láskou Tvůj život.

” Žij, jako kdybys měl zítra zemřít a uč se, jako bys měl žít věčně.“ Mahátma Gándhí

# CO MŮŽEME REFLEKTOVAT VE VNITŘNÍM SVĚTĚ

## HOLISTICKÉ POJETÍ ČLOVĚKA

Na předchozích stránkách jsme věnovali pozornost především vnějšímu světu a jeho racionálnímu uchopení. Ve skutečnosti však může probíhat reflexe našeho každodenního života na mnohem více úrovních a můžeme tak získávat mnohem plastičtější mapu toho, kým doopravdy jsme. To, že používáme odlišná slova (emoce, myšlení, tělo a duch) pro odlišné stránky našich žití, neznamena, že je můžeme i v realitě nějak separovat, oddělovat, odříznout od těch ostatních. Jsme jednotou, kterou můžeme racionálně rozebrat, ale existenciálně zůstáváme stále ve své plnosti, ve všech těchto dimenzích našeho života, v jejich vzájemné součinnosti. Jsme spirituální bytosti v lidských tělech. Holistický přístup integruje jednotlivé dimenze našeho života, a tak znemožňuje izolovat duchovní od fyzického. Jedním směrem jsou naše ideje uzemňovány žitou zkušeností a druhým směrem živí uzemněná zkušenost rovinu ideí. První proces můžeme reflektovat pomocí mysli, druhý pomocí citění.



Hledáním a objevováním vzájemných souvislostí i mimo běžnou strukturu logického uvažování získáme mnoho zajímavých poznatků. Nejúčinnější je však vlastní prožitek. Chcete-li využít podporu profesionálů v rámci individuální či skupinové práce, je ideální kombinovat různé rozvojové přístupy, zaměřující se na všechny zmíněné aspekty. Koučování nabízí pohled na to, jak o věcech přemýšlíme a jaké jsou naše vnitřní hodnoty, díky kterým jsme schopni jít do akce. Konstelační setkání nám naopak nabízí obejít rozumovou složku a nahlédnout do duše prostřednictvím živých obrazů, které vyplavují nejrůznější emoce. Imaginativní techniky aktivují naše vlastní schopnosti vnitřní obrazy vytvářet. Tělesná cvičení pomáhají k vnímání vlastního těla a jeho reakcí na to, co právě prožíváme, nebo co vytěsňujeme z našeho vědomí. Kombinace těchto a mnoha dalších metod nabízí zdroj netušených možností při sebepoznávání. Člověk se opravdu nenudí. A kdo si hraje, nezlobí.

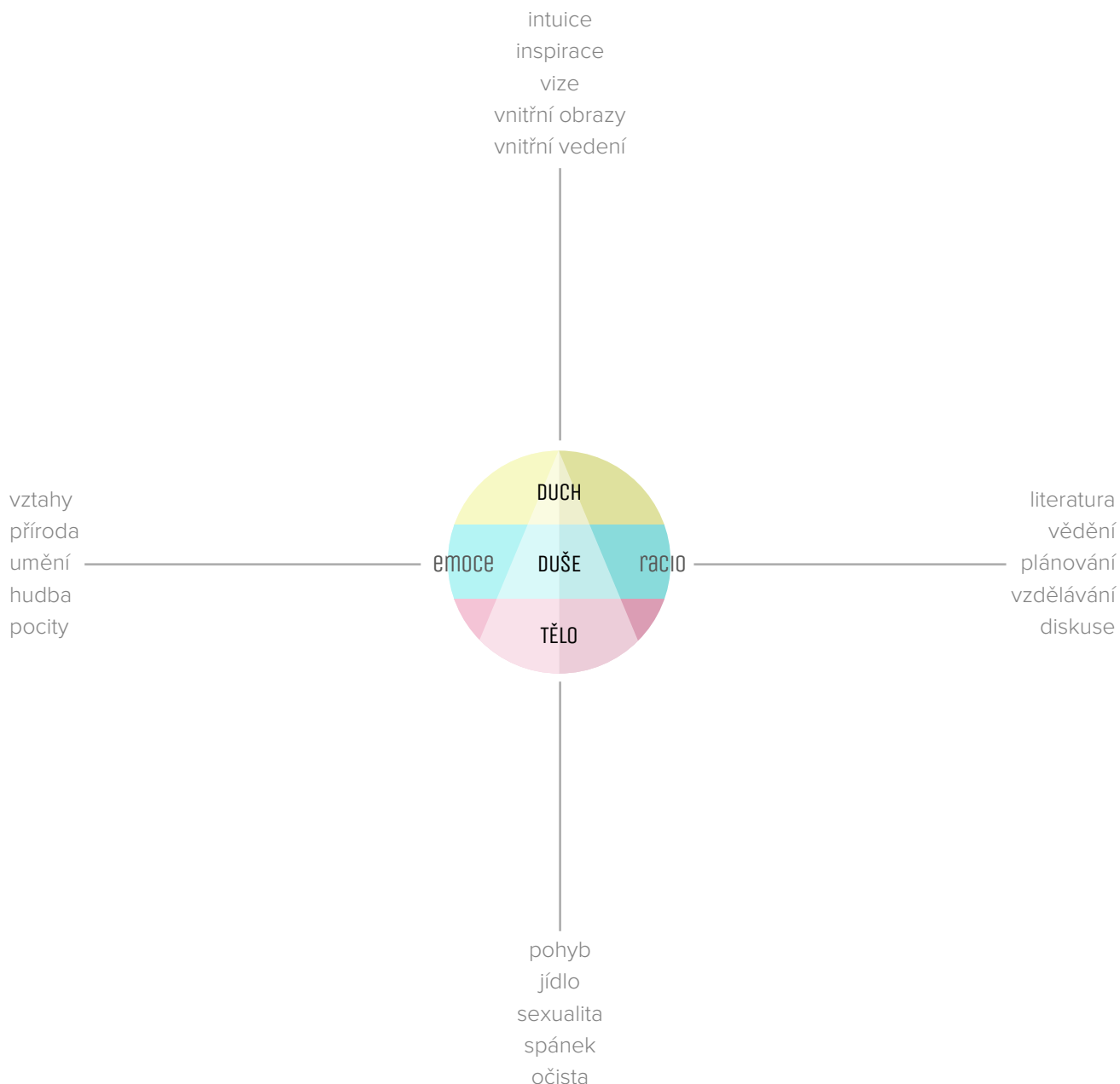
- ? Umím pracovat se svými emocemi? Nepotlačuji je příliš nebo naopak vůbec neovládám? Reflektuji struktury, omezující vzorce a stará přesvědčení svého myšlení?
- ? Cítím smysl toho, co dělám a kým jsem? Důvěřuji svému vnitřnímu vedení?
- ? Je mi dobře v mém těle? Umím odečítat jeho řeč?
- ? V kterém z těchto aspektů svého života jsem nejvíce doma?
- ? Který je mi nejvíce cizí?

“ Skutečnost nelze pochopit podle jejích jednotlivých částí, ale pouze jako větší celek. Stejně tak, jako věta není pouze souborem jednotlivých slov, ale vyjádřením myšlenky.“

# Z ČEHO ČERPÁME ENERGII

Zaznačte si na škále, která je vždy u dané oblasti,

1. **modře** míru uspokojení, kterou vám daná oblast přináší
2. **červeně** míru toho, nakolik tento zdroj pro sebe reálně vytěžujete



David Boadella: *Biosyntéza, výbor z textů*

“Není příliš málo času, který máme, ale je příliš času, který nevyužijeme.”

Lucius Annaeus Seneca

## 4 ELEMENTY V NÁS

Jednotlivé složky našeho života odpovídají také čtyřem základním živlům.

### VZDUCH (inspirace)

- představuje dýchání a řeč
- tak jako vítr přenáší semena z místa na místo, tak i vyřčená slova dávají ve vnějším světě do pohybu tento řetězec: myšlenka – slovo – čin
- schopnost se jasně a srozumitelně vyjadřovat je klíčová, protože jak o věcech mluvíme, takové jsou, je třeba mluvit o svých vášních
- slovo může pohladit i zranit, taková je síla slova

### OHEŇ (emoce - srdce)

- stravuje staré a vytváří prostor pro nové
- potřebuje vzduch pro rozhoření tužeb a vášní
- srdce, které rozhání krev do těla, může zahřát, ale i spálit
- s ohněm, a také s jakoukoliv vášní, je třeba umět nakládat

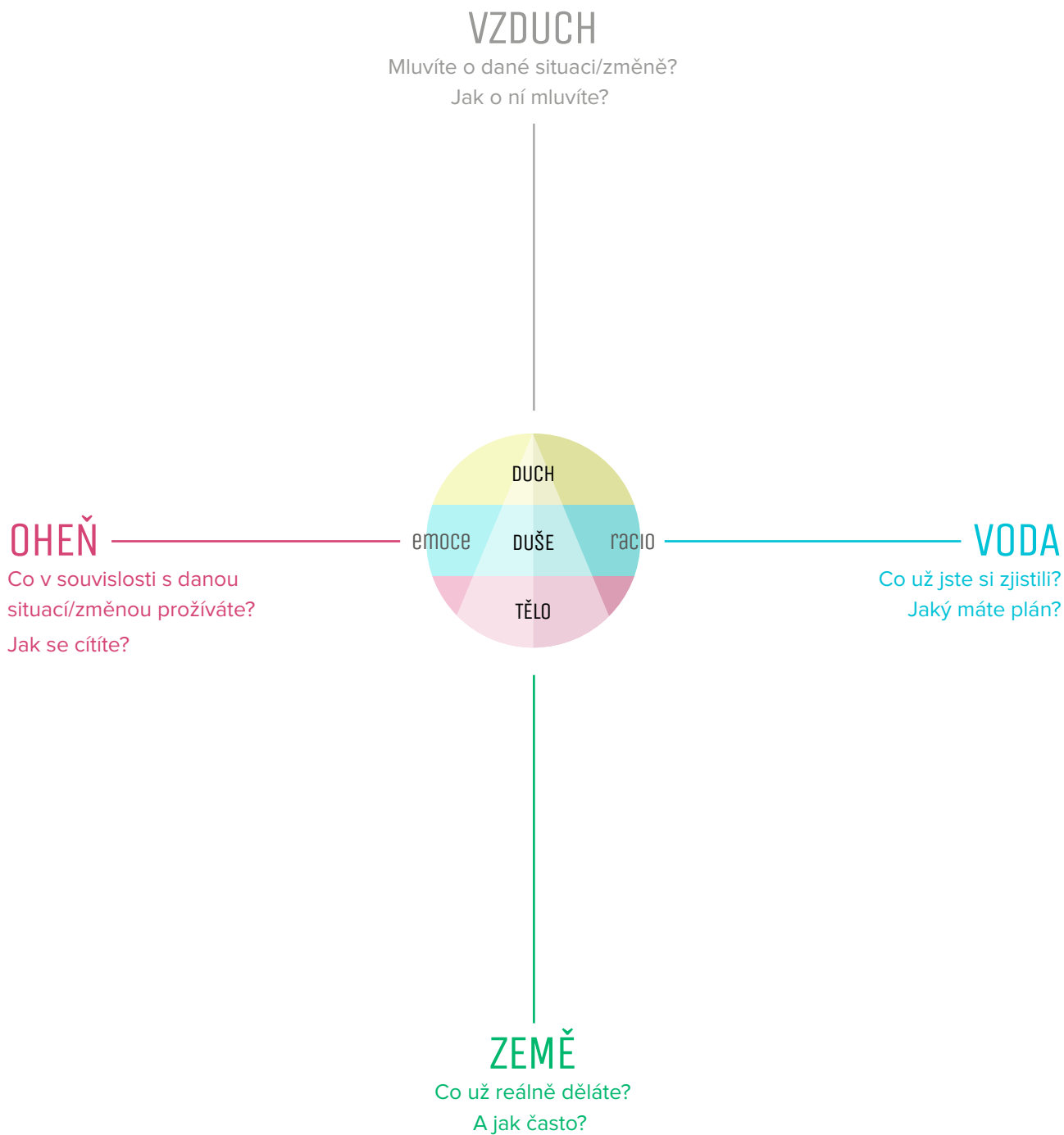
### VODA (informace - mozek)

- voda je krystalická struktura, která uchovává myšlenky, vzpomínky i informace
- bez vody není života, tvoří téměř 70% lidského těla, proto je tak zásadní, jak o věcech smýšlíme
- však jsme řízeni tokem myšlenek v našem mozku, který je též převážně vodou, ve které probíhají elektrické výboje a chemické reakce
- může zaplavit nebo ovlažít

### ZEMĚ (akce - tělo)

- bez ní by tu nikdo z nás nebyl, nenajedl se, ani nenapil
- život se z ní rodí, ale i zpět se do ní vstřebává
- pojímá v sobě všechny prvky, ale musí být dlouhodobě v rovnováze
- je to zdroj, hmotná podstata, tělo, chrám duše

Pomocí symboliky živlů můžeme nahlédnout na jakoukoliv situaci, otázku či změnu, ke které se chystáme:



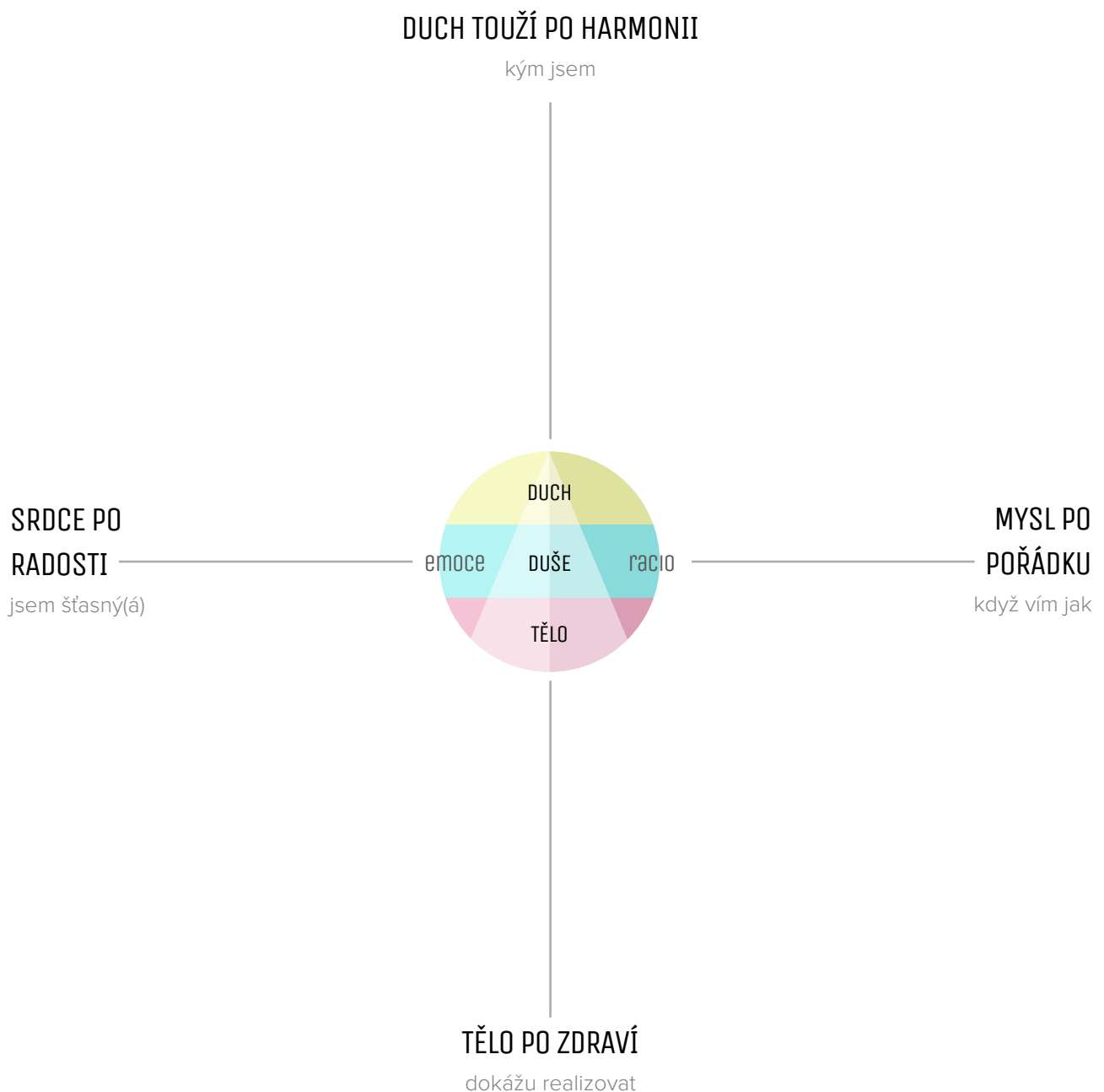
Kiesha Crowther: *Poselství pro Kmen mnoha barev*

” Pravda je cesta k vysvobození. Být pravdivý znamená myslet, říkat, cítit a dělat totéž.“

Lise Bourbeau

# VNITŘNÍ ROVNOVÁHA

Vnitřní rovnováha, štěstí a harmonie je ideál, ke kterému podvědomě všichni tíhneme. Je dobré mít ideál, ale na druhou stranu je nelidské ho po sobě vyžadovat každým dnem. Není totiž z tohoto světa. Výkyvy jsou nejen přirozené, ale i nutné! A zároveň platí, že všeho moc škodí. **Život není stav, ale proces!**





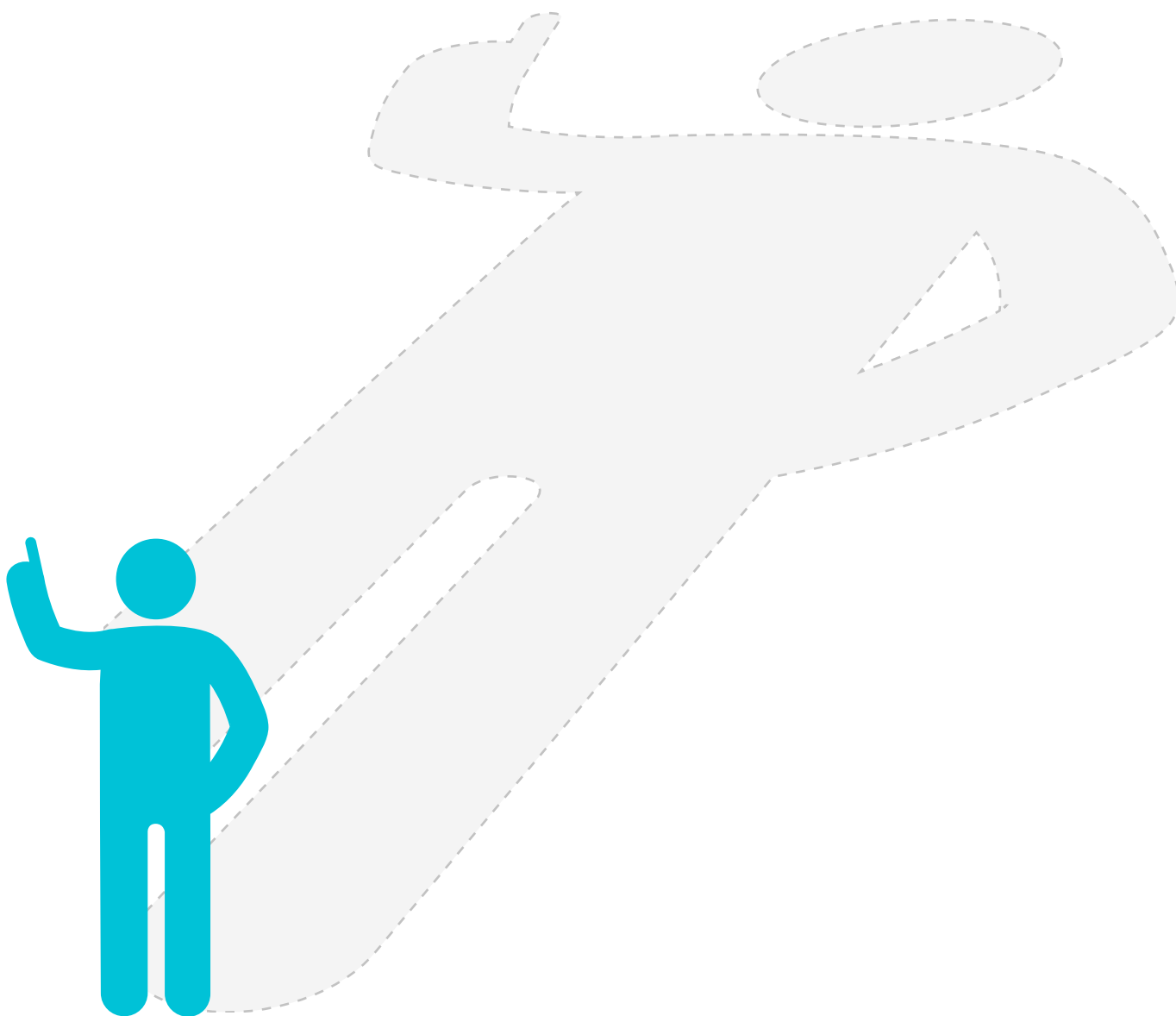
- ? Funkční pořádek, absolutní chaos nebo příliš pevný řád?
- ? Radostné prožitky, přílišná požívačnost nebo nuda a život bez emocí?
- ? Naplňování vyšších hodnot, spokojený konzumní život nebo život zcela beze smyslu?
- ? Zdravá péče o tělo, potlačování příznaků nebo hypochondrie?
- ? Co v mém životě nyní převažuje, co vládne?
- ? A jsem s tím teď takto spokojený/á?

” Udržovat věci v pořádku a rovnováze, místo abychom napravovali škody, to je základní princip moudrosti. Léčit nemoc, až když se objeví, je jako kopat studnu, teprve až dostanete žízeň, nebo si kovat zbraně, když už vypukla válka.“

# PRINCIP STÍNU

Ano, život není stav, ale proces. Steně tak, jako dokonalost. Dosahování harmonie je cesta, a po ní je možné procházet jen díky existenci nedokonalosti a stínu, který symbolizuje buď něco **nevědomého** (co si nechceme připustit), **odmítaného** (co vytěšňujeme) nebo **neznámého** (z čeho máme strach).

Osobní stín vzniká vytěsněním vlastností, s nimiž se neidentifikujeme a jež odmítáme přijmout, ale přesto je máme. Kolektivní stín zahrnuje nevědomá témata dané kultury a společnosti, ve které žijeme, a proto nás také na určité úrovni ovlivňují. Nechte se inspirovat otázkami a zaznamenejte si do svého stínu, co se vynoří z vaší mysli:



- ? Existuje v mém životě něco, co stojí v cestě mé spokojenosti, zdraví a štěstí?
- ? Jak často proniká stín do mého života, například v podobě výbuchů nečekané agrese a zlomyslnosti?
- ? Kdy, kde a jak si dokazuji, že nějakou vlastnost v žádném případě nemám, že neodpovídám nějakému vzorci, nebo že dané téma se mě absolutně netýká?
- ? Jaká témata mi zrcadlí lidé v mém okolí ve vztahu k mému vývoji a mému stínu?
- ? Kolik stínu sám/a mobilizuji tím, co dělám?
- ? V čem jsem strnulý/á?
- ? Od koho bych snesl/a pomoc při odkrývání mých stínů, které sám/a nevidím?

Ruediger Dahlke: *Princip Stínu*

” Říkáš: miluji slunce, když však svítí, jdeš se schovat do stínu.“ John Lennon

# SLEPÁ SKVRNA

Ani v holistickém pojetí sebe sama (emoce, myšlení, tělo, spirit) si sami nevystačíme. Nelze vynechat naše okolí, protože v něm, a skrze něj, se zrcadlíme. A stejně tak, jako v našem vlastním oku existuje slepá skvrna, což je místo na sítnici, kde nelze zobrazit žádný obraz, tak i v našem životě existují oblasti, které nejsme schopni sami u sebe nahlédnout. Jak chceme zkoumat vlastní stín, když je vrhán za našimi zády? Jedině pomocí ostatních okolo nás, kteří jsou schopni ho vidět.



Joseph Luft, Harrington Ingham: *Johari window*

Proto běžte a položte pěti nejbližším lidem, kterým důvěřujete, jejichž názoru si vážíte a kteří vás znají, následující otázku a zaznamenejte si jejich odpovědi:

? Co si myslíš, že si o sobě neuvědomuji? V čem bych se mohl/a posunout k lepšímu?

Jméno

Co pozitivního si  
o sobě neuvědomuji?

Na čem bych mohl/a  
zpracovat?

1. ....

2. ....

3. ....

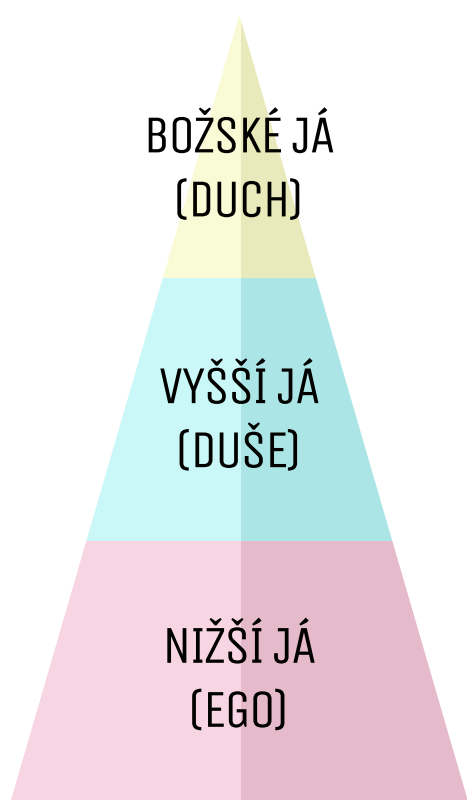
4. ....

5. ....

“ Člověk sám neutkal předivo života a je v něm pouhým vláknem. Ať s tímto předivem naloží jakkoli, naloží tak sám se sebou.“ Marlo Morgan

# SVĚTLO V NÁS

To, že něco nevidíme, neznamená, že to neexistuje. Stejně tak, jako si neuvědomujeme svoji slepou skvrnu, neznamená, že ji nemáme. Na zpětnou vazbu máme své okolí, které nám může pomoci nahlédnout na sebe sama pohledem zvenčí. A stejně tak, jako nevidíme svoji duchovní podstatu, neznamená, že ji nemáme. Vesmír je mentálního charakteru. A to, jak vnímáme život, je základem našeho vzdělávacího procesu. Pokud jsme ochotni se učit, tak žijeme. Ale něco nelze pochopit, něco se nemůžeme dozvědět nebo naučit od ostatních. Nahlédnout na sebe sama jako na duchovní bytost můžeme pouze vnitřním zrakem a nabýt této zkušenosti lze pouze prostřednictvím vlastní zkušenosti a přímým prožitkem skrze své fyzické tělo.



## **TRANSCENDENTNÍ ÚROVEŇ** (*super vědomí 100%*)

vystoupení ze hry a vytvoření nové hry, být v bohatém a vyváženém světě, uvolnění a důvěra, identita a vize, já jsem..., expanze, **MY**

## **TRANSFORMAČNÍ ÚROVEŇ** (*nevědomá mysl 95%*)

vystoupení ze hry a uvědomění si hry, dělat/dávat, záměr a vůle, schopnosti a hodnoty, rozhoduji se, volím si, rád/a bych..., otevření, **JÁ A TY**

## **TRANSAKČNÍ ÚROVEŇ** (*vědomá mysl 5%*)

uvíznutí ve hře a dramatech života, mít/dostávat, úsilí a ovládání, prostředí a konání, chci, potřebuji, musím..., omezení, **JÁ**

Rae T. Chois: *Soul and Ego Coaching*

Kdykoliv si nebudete jisti v nějaké situaci, napadne vás nějaké řešení nebo odpověď a budete potřebovat pomoc při rozhodování. Zeptejte se sami sebe:

? Z jaké úrovně přichází tato odpověď?

? Kdo to mluví? Moje ego nebo duše?

“ Nejvyšší esoterikou je každodenní život.“

# JAK SOUVISÍ VNITŘNÍ A VNĚJŠÍ SVĚT A JAK SE VZÁJEMNĚ ZRCADLÍ

*Svět je vždy takový, jaký jej vidíme my. Svět je naším zrcadlem. Svět nás učí té největší lekci o sobě právě tím, jak se k nám chová. A my učíme svět, jak se má chovat k nám tím, co si o sobě myslíme. Nikdo se nemůže splést. Je to základní životní princip ( akce – reakce).*

Zdeňka Jordánová: *Tvoje dítě jako šance pro tebe*

Pokud jsme tedy sami sebou příliš pohlceni, pochybujeme o sobě nebo se v sobě nevyznáme, stačí se rozhlédnout a zaměřit svoji pozornost na své okolí:

- jací **lidé** jsou kolem nás a jaké jsou naše vztahy s nimi
- v jakém **prostředí** se pohybujeme
- jaké **činnosti** děláme
- do jakých **situací** se opakovaně dostáváme
- jaké **hodnoty** svým životem demonstrujeme
- jaký **život** vytváříme a kým jsme

? Když si po sobě přečtu všechno, co jsem si napsal/a o tom, co vidím okolo sebe ( moje vztahy, práce, finance, zdraví, seberealizace), vidím v tom nějaké souvislosti, společné principy, opakující se vzorce? Co to o mně vypovídá?

Na kolik jsem s tím spokojen/a?

0 — — — — — 10

Pokud nás naopak příliš pohlcuje dění kolem nás a ztrácíme sami sebe, stačí se na chvíli zastavit a věnovat pozornost svým emocím, touhám, snům, svému tělu a napojení na sebe sama.

- jak se převážně cítím, jaké **prožívám** emoce
- o čem a jakým způsobem nejčastěji **přemýšlím**
- jak se **cítím** ve svém těle
- jak moc **vnímám** napojení na svůj vnitřní hlas, intuici a moudrost

? Jakou pozornost věnuji svým emocím, tělu, myšlení a intuici? Jak moc cítím, myslím, mluvím a jednám v souladu sám/a se sebou? Co to o mně vypovídá?

Na kolik jsem s tím spokojen/a?

0 — — — — — — — — — — 10

? Jaké souvislosti vidím mezi tím, co se děje ve mně a kolem mě?

“ Člověk je mikrokosmem a v lidské kůži je uzavřeno vše, co je pod oblohou.“

Paracelsus



# ZÁKON REZONANCE

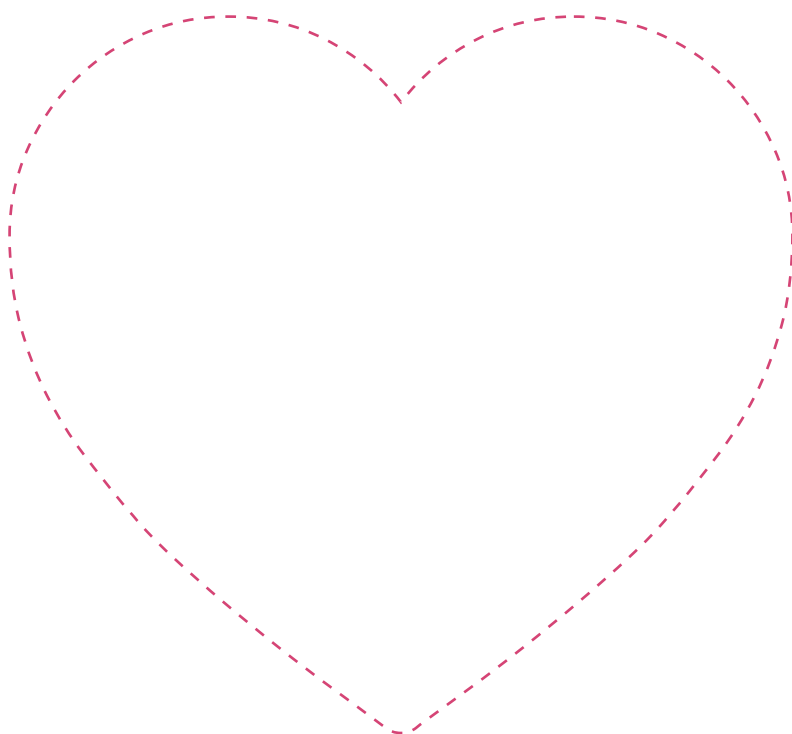
*Existuje několik zákonů, které nám mohou pomoci při hledání souvislostí mezi věcmi, situacemi a problémy, které se nám dějí a tím, kdo jsme. Ten nejdůležitější pro pochopení vazeb mezi naším vnitřním nastavením a tím, co se děje okolo nás, je zákon rezonance. Jinými slovy zákon, že stejné přitahuje stejné.*

*Každá doba má svůj vlastní pokrok a testuje nové hranice. Na takových hranicích právě stojíme. Exaktní věda a esoterika se začínají velmi protínat. Zákonem rezonance rozumíme fakt, že všechno ve vesmíru spolu navzájem komunikuje prostřednictvím kmitání. Různé objekty kmitají s různou frekvencí, některé ovšem mají frekvenci stejnou nebo podobnou. Stejně tak, jako se rozkmitají struny u klavíru, které rezonují s tónem, který rozeznáme, tak ostatní lidé, věci nebo události se nemohou vzepřít oscilačnímu poli, které v sobě vytváříme, pokud rezonují s naší frekvencí. Musí a budou na ni reagovat.*

Pierre Franckh: *Zákon rezonance*

S vědomím této zákonitosti a aspoň částečným sebezpoznáním se hned po otázce “kdo jsem”, nabízí další, stejně těžká otázka:

**CO SI OPRAVDU Z CELÉHO SRDCE PŘEJÍ?**



Máme svobodnou volbu si přát a dělat cokoliv, můžeme tím však rozpohybovat celý systém v nás i okolo nás. Proto reflexi sebe sama i svých přání doporučuji, protože i zde platí: “Dvakrát měř a jednou řež”. Měřte však nejen rozumem, ale hlavně srdcem. Mozek totiž nejedná samostatně, nýbrž na základě signálů našeho srdce. To, čemu věříme, se realizuje, protože má nejsilnější měřitelnou energii vysílanou ze srdce. Teprve když je naše vědomí zacíleno, můžeme vstoupit do rezonance s věcmi, které bychom rádi realizovali v našem životě.



*Svátek srdce - to je objevit sebe v druhém, spatřit to nejlepší ze svého srdce v zrcadlení toho druhého.* Konstantin Dmitrijevič Balmont

# SEDM ZÁKLADNÍCH PRINCIPŮ PRAKTICKÉ FILOSOFIE ŽIVOTA

## Z PRŮVODCE OSOBNÍ A PLANETÁRNÍ PROMĚNOU

### 1. Svět je takový, za jaký ho považujeme

V závislosti na našich plánech déšť prospívá úrodě nebo kazí piknik. Podle našeho přístupu může problém představovat potíže nebo výzvu. Myšlení ovlivňuje náš život.

### 2. Neexistují žádná omezení

Existence nekonečného vesmíru naznačuje existenci nekonečného života, ovšem bez zážitků, protože by neexistovaly žádné rozdíly, kontrasty nebo pocity změny. Koncept tvůrčího omezení cíleně tvoří limity za účelem vytvoření konkrétních zážitků. Filtrační omezení naopak tvoří bariéry omezujícími myšlenkami a přesvědčeními.

### 3. Energie proudí tam, kam míří pozornost

Stránky našeho současného života, které se zdají být trvalé, jsou dány (ne)vědomou pozorností na přístupy a přesvědčení z prvního bodu. Pokud jsme spokojeni, je to skvělé. V opačném případě je třeba přesunout pozornost na nový model.

### 4. Okamžik síly je v současnosti

Prostředí a okolnosti této chvíle jsou přímým odrazem našeho současného mentálního a fyzického chování. Díky paměti můžeme zvyky těla a mysli přenášet ze dne na den, ale zároveň každý den může být kterýkoliv návyk v okamžiku změněn.

### 5. Milovat znamená být šťastný

Láska existuje do té míry, dokud jsme s předmětem své lásky šťastni. V každém

vztahu k osobě, místu nebo věci vychází štěstí z lásky a smutek ze strachu, zloby a pochybností. Kvůli lásce netrpíme, trpíme kvůli zlobě.

## 6. Všechna síla vychází z nitra

Nic se nám neděje bez naší účasti. Každou událost, kterou prožíváme, tvořivě přitahujeme svými přesvědčeními, touhou, obavami a očekáváními a potom na ni reagujeme navyklým způsobem nebo nově podle uvážení.

## 7. Měřítkem pravdy je účinnost

Každý problém má víc než jedno řešení. Ale co je skutečně důležité, to funguje. Bezohledné dosažení úspěchu vyvolává stav, ve kterém se ostatní budou chovat bezohledně k nám a úspěch dosažený cestou pomoci jiným povede k úspěchu, při němž nám budou ostatní vycházet vstříc.

Aerge Kahili King: *Městský šaman*

Vyjdí z předchozích principů, podívej se jejich optikou na svoji současnou životní situaci:

- ? Jakou mám představu o svém světě?
- ? Co mě skutečně omezuje?
- ? Kam nyní nejvíce zaměřuji svoji pozornost?
- ? Co jsem pro to dnes udělal/a?
- ? Dělá mě to šťastným/ šťastnou?
- ? Věřím si?
- ? Funguje to?

# ZÁVĚREM

Prošli jste si poctivě všechna cvičení. Přemýšleli jste nad nimi, dělali jste si zápisky, přečetli jste si je s odstupem po sobě a ... A co? Ano, chápu, čekáte nějaké rozuzlení, jasnou pointu, součet správných bodů, výsledek testu, ale nic takového tu není.

To jedna část našeho Já stále čeká na hodnocení, potvrzení a jasný pokyn, co má dělat dál. Ta další část už ale ví, že i kdyby tu něco takového bylo, tak by se tomu dalo důvěřovat jen částečně. Jak by tu mohl existovat návod na mě?

Poslední otázku, kterou si tedy můžete položit je, jestli to, co jste si o sobě v průběhu práce uvědomovali, témata, která se otevírala a pocity, které jste u toho měli, jste schopni sami zpracovat.

Pokud ne, vraťte se na sedmou stranu s názvem „Co dál, když chcete víc“. Z mé vlastní zkušenosti nejde o žádné selhání ani nedostatečnost. Mentální a duchovní práci na sobě můžete totiž připodobnit k fyzickému cvičení. Všichni známe posilovací cviky na břicho, aerobní prvky či základní jógové pozice. Nebo si je můžeme vyhledat na internetu. Tak proč tolik lidí chodí někam cvičit s někým?

A pokud vám tyto materiály dostatečně posloužily v soukromí vašeho domova, jsem velmi potěšena. A také mi udělá radost, když jejich hodnotu pro vás vyjádříte odesláním částky dle vašeho uvážení na **č.ú. 1182144113/0800**. Peníze jsou formou energie. A svoji energii jsem do přípravy těchto materiálů s láskou vložila.

Petra Drahanská

## DOPORUČENÁ LITERATURA A ODKAZY

David Boadella: *Biosyntéza, výběr z textů*

Lise Bourbeau: *Význam Nemocí*

Kiesha Crowther: *Poselství pro Kmen mnoha barev*

Jiří Čmolík: *Mít či nemít? Peníze*

Ruediger Dahlke: *Princip Stínu*

Thorwald Dethlefsen, Rudiger Dahlke: *Nemoc jako cesta*

Milton H. Erickson: *Life balance wheel*

Pierre Franckh: *Zákon rezonance*

Rae T. Chois: *Soul and Ego Coaching*

Zdeňka Jordánová: *Tvoje dítě jako šance pro tebe*

Aerge Kahili King: *Městský šaman*

Frank J. Kinslow: *Tajemství kvantového života*

David Kirš: *Cesta pravého muže*

Lucie Kolaříková: *Učebnice sebelásky*

David A. Kolb: *Reflexe v procesu učení*

Kevin Leman: *Sourozenecké konstelace*

Joseph Luft, Harrington Ingham: *Johari window*

Jiří Plamínek: *Synergický management*

James Redfield: *Celestinské proroctví*

Stephen Wolinsky: *Kvantové vědomí*

**moment:**

[WWW.KONCEPTMOMENT.CZ](http://WWW.KONCEPTMOMENT.CZ)

[WWW.PETRADRAHANSKA.CZ](http://WWW.PETRADRAHANSKA.CZ)