15

TÉMAT
DUCHOVNÍHO
ROZVOJE

ŽIVEMIE
BASIC

ZIVEMIE.CZ







Co stálo za zrodem Živemie – životní akademie?



Desítky roků lektorské praxe. Jedno firemní školení za druhým. Týmy manažerů, mistrů, obchodníků, administrativních pracovníků a specialistů. Byli jsme součástí řady krásných projektů, ve kterých firmy nabízely svým zaměstnancům opravdu velkorysé rozvojové možnosti. Vnitřně jsme však toužili ještě po něčem větším než pomáhat zlepšovat život ve velkých korporátech.

Naším snem bylo vytvořit místo, které bude určené pro jednotlivce a bude jim nabízet možnost rozvíjet se. V hlavě jsme měli program dlouhodobého charakteru, protože víme, že jedině tak může dojít k opravdovým změnám. Program, který pomůže lidem, aby byli šťastnější, spokojenější, zdravější.



V roce 2014 se ze snů staly činy. Věděli jsme, že chceme prostor, který bude příjemně lidský. Zároveň ale i profesionální a také bezpečný. V hlavě nám vířila řada témat, kterými jsme chtěli nabídnout pomocnou ruku všem, kteří o to budou stát. Viděli jsme kolem sebe lidi, kteří si zasloužili zvýšit sebevědomí, zlepšit vztahy se svými partnery, dětmi, rodiči.

Potřebovali, aby je někdo vyslechl a pomohl je nasměrovat při hledání jejich životní cesty ke štěstí, cesty ke spokojenosti, cesty stát se opravdovým člověkem.

Ano, to bylo ono. Stát se opravdovým člověkem. Tam přesně se všechny naše myšlenky potkávaly. Takovým člověkem, kterého máme ve své hlavě a zformoval se z těch nejlepších vlastností lidí, kteří pro nás v životě hodně znamenali. Vzali jsme čistý list papíru a začali psát. Jaký by měl opravdový člověk být? Co pro nás opravdovost v životě vlastně znamená?



A v tuto chvíli vznikly základní kameny životní akademie – Živemie. Ještě ten rok se sešla první skupina lidí nadšených do osobního rozvoje a pustila se do práce na sobě samých. Během půl roku intenzivního setkávání jsme sdíleli především osobní příběhy, které postupem času a vznikající důvěrou získávaly na hloubce.

Tyto příběhy pro nás byly zdrojem pro naplnění témat opravdového člověka.

A právě tady vzniklo našich 15 témat, kterými v ročním programu životní akademie procházíme a pouštíme je do svých životů. Témat, která pokrývají vše, co podle nás má opravdový člověk. Člověk, který si důvěřuje, má se rád, žije v přítomném okamžiku, váží si vztahů, které má ve svém životě a žije v souladu se svými životními hodnotami. Zkrátka a dobře vede spokojený a šťastný život.



Seznamte se s těmito tématy. Dopřejte si u každého z nich čas. Zamyslete se, jak máte tuto oblast zpracovanou, co cítíte, jak jste spokojeni s aktuálním stavem. Kam míříte? Ke každému z témat máte i návodná cvičení, které vám s tím pomohou.

A když se budete chtít do svého nitra ponořit ještě více, sdílet svá témata a pracovat na nich v úzkém kruhu a s podporou dalších lidí, jsme tu pro vás. Připraveni pomoci vám žít šťastnější život.

Věra Klosová Martin **Martin Šilar**

ZKLIDNĚNÍ MYSLI

TÉMA Č. 1

Naše mysl je každý den od rána do večera zahlcena neustálým proudem neuspořádaných a těkajících myšlenek, které zatěžují hlavu a odvádějí pozornost od našeho pravého JÁ a nevyčerpatelného vnitřního bohatství. Je to jako hlas v hlavě, který stále mluví a mluví. A obvykle opakuje stále to samé. Naším cílem je učit se zastavit tento hlas a vytvořit tak ve své mysli volný prostor, který nám ukáže cestu k sobě samým. Učme se vytvářet ve své mysli prostor, který nám pomůže nalézt cestu k našemu pravému JÁ, ke skutečné podstatě našeho bytí. Dosáhneme toho tím, že se naučíme ovládat naše myšlenky místo toho, aby ony ovládaly nás.



DOKÁŽU SE ZKLIDNIT NATOLIK, ŽE 10 VTEŘIN VŮBEC NA NIC NEMYSLÍM? CHCI SE TO NAUČIT I DÉLE?



ŽIVOT V PŘÍTOMNÉM OKAMŽIKU

TÉMA Č. 2

Bytí v přítomném okamžiku je vědomé soustředění se na momentální vnitřní a vnější okolnosti, ve kterých se bezprostředně nacházíme. A to bez myšlenek souvisejících s minulostí nebo budoucností. Dovednost prožívat přítomný okamžik v každodenním životě nám nabízí odbourání stresu, zvládání deprese a různých problémů. Nedokážeme-li přirozeností nám danou žít tady a teď, může mít naše nevědomé chování nepříznivé nebo dokonce destruktivní tendence. Soustředění se na přítomný okamžik znamená, že jsme stále plně přítomni v tom, co právě děláme. Být přítomen znamená žít daným okamžikem, s otevřenýma očima vnímat veškeré dění kolem sebe bez zbytečných myšlenek a neustálého hodnocení a posuzování viděného.



CO VŠE SE KOLEM MNE DĚJE PRÁVĚ TEĎ?
CHCI TO VNÍMAT KVALITNĚJI?

POZITIVNÍ MYŠLENÍ

TÉMA Č. 3

Pozitivním myšlením můžeme nazvat setrvalý životní postoj či styl, kdy se snažíme vidět věci z té lepší strany. Neznamená to, že se budeme tvářit, že složitosti a problémy v životě nejsou. Chceme umět si je odžít, poučit se z chyb. A každou životní situaci, ať je sebesložitější, vzít jako zkušenost, ze které si můžeme pro sebe něco odnést. Možná není podstatou života, aby byl snadný. Jeho podstatou je procházet životními zkušenostmi a stále se něčemu učit a rozvíjet se. Je jen na nás, jak se rozhodneme na svět kolem sebe pohlížet.



V JAKÝCH ŽIVOTNÍCH SITUACÍCH SE MI NEDAŘÍ ZŮSTAT POZITIVNÍ? CHCI TO ZMĚNIT?

ŽIVOTNÍ HODNOTY

TÉMA Č. 4

Životní hodnoty hrají důležitou úlohu ve spokojenosti člověka. Vyjadřují to, čeho si v životě nejvíc ceníme, o co chceme usilovat, co považujeme za nejdůležitější a k čemu upínáme svou pozornost. Životní hodnoty jsou naší vnitřní podstatou, a když o ně pečujeme, vytváříme základy naší spokojenosti. Častokrát jsme nespokojení a mnohdy ani nevíme, proč tomu tak je, když na první pohled máme vše podstatné – dům, auto, rodinu, … Možná je v nás ještě něco, nějaká hodnota, kterou nenaplňujeme, a proto se necítíme úplní, celiství a šťastní.

JAK MOC SE CÍTÍM V ŽIVOTĚ SKUTEČNĚ ŠŤASTNÝ/Á A SPOKOJENÝ/Á? CHCI TO ZLEPŠIT?



SEBEVĚDOMÍ A SEBELÁSKA

TÉMA Č. 5

Sebeláska znamená mít respekt k sobě, svému tělu, vlastní spokojenosti a štěstí. Znamená starat se o své vlastní potřeby přinejmenším stejně dobře, jako o potřeby druhých. Sebeláska je bezpodmínečná láska, uznání a přijetí sama sebe a to se svou světlou i temnou stránkou. Neznamená to ovšem, že si myslíme, že jsme nejchytřejší, nejtalentovanější a nejkrásnější na světě. Abychom se mohli mít rádi, musíme se dobře znát, být si sebe-vědomi a přijmout všechny své vlastnosti jako součást své podstaty a svého bytí.

MÁM SE RÁD/A VŽDY A ZA VŠECH OKOLNOSTÍ?
JE SEBELÁSKA NĚCO, ČEMU SE CHCI NAUČIT?



PŘIJETÍ A ODPUŠTĚNÍ

TÉMA Č. 6

Každé utrpení nebo prožívaná křivda se jeví jako ošklivá truhla nalezená na dně života.

Ve skutečnosti je uvnitř poklad – pozitivní poselství, které má v sobě každá bolestivá situace, událost, okolnost, zkušenost. Smiřte se se vším, co bylo. Uvědomujte si, že díky tomu dnes máte větší zkušenosti a nadhled. Odpuštění je pozitivní čin. Není to krok vůči druhým lidem, ale soucitný krok vůči nám samým. Je to naše vnitřní záležitost, naše vlastní smíření s nepříjemnou událostí či skutečností. Přináší nám vnitřní klid.



CO JE PRO MNE TĚŽKÉ PŘIJMOUT ČI ODPUSTIT?
POTŘEBUJI S TÍM POMOCI?



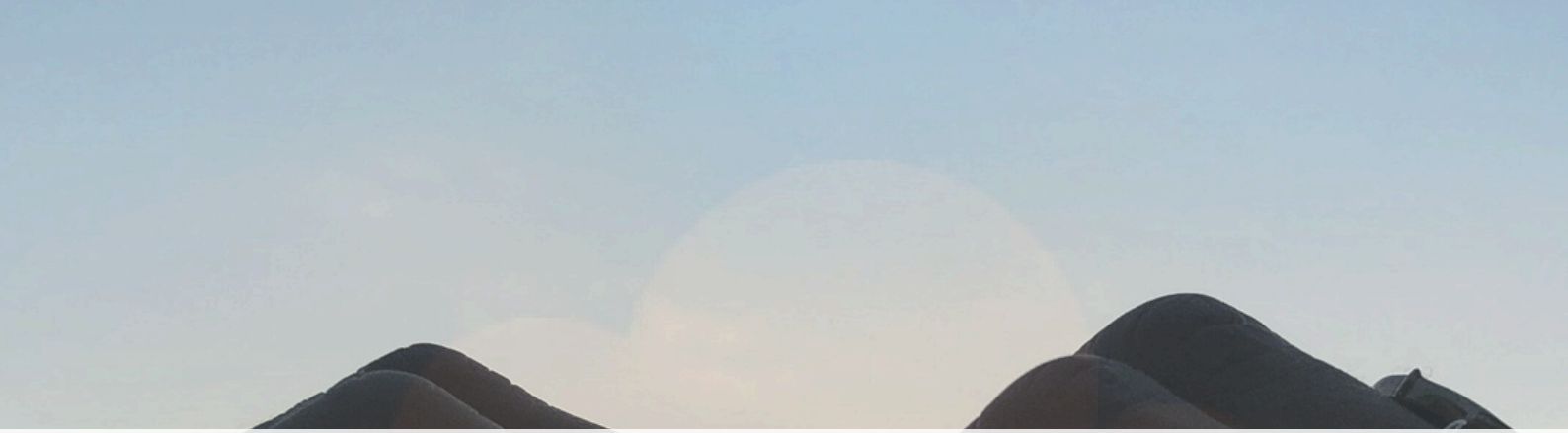
BUDOVÁNÍ MEZILIDSKÝCH VZTAHŮ

TÉMA Č. 7

Mezilidské vztahy mají v našem životě nezastupitelnou úlohu. Jsme sociální tvorové a máme přirozenou potřebu být součástí jedné či více sociálních skupin. A všichni, kdo jsme její součástí, máme společnou povinnost budovat, udržovat a zkvalitňovat vztahy v této skupině. Ať je to rodina, pracovní tým nebo parta kamarádů. Pokud tak nebudeme činit, skupina může přestat plnit svou funkci nebo se zcela rozpadnout. Dobré mezilidské vztahy navíc mají blahodárný vliv na kvalitu našeho života a fyzické a psychické zdraví. Věnujme jim proto odpovídající pozornost a péči. Vztahy, o které nepečujeme jsou odsouzeny k postupnému zániku.



S KÝM POTŘEBUJI ZLEPŠIT SVŮJ VZTAH?
ZAJÍMÁ MNE TOTO TÉMA BLÍŽE?



JAK SI NEBRAT VĚCI OSOBNĚ

TÉMA Č. 8

Ať se děje kolem vás cokoli, neberte si nic osobně. Jestliže si slova ostatních vezmeme osobně, snadno jim uvěříme. Souhlasíme tak s čímkoliv, co se řekne a dáváme tomu osobní důležitost. Braní si věcí osobně je vlastně výraz sobectví, protože vychází z domněnky, že všechno se týká „NÁS“. Nic co dělají ostatní, nedělají kvůli nám, nýbrž to dělají kvůli sobě. To co říkají, nevypovídá nic o nás, ale o nich samotných. Nikdo nás nezná natolik dobře, aby mohl zasahovat do našeho vnitřního světa. To my sami si často slova druhých vykládáme po svém, vyvoláváme staré vzpomínky, opíráme se o zakotvená přesvědčení a umocňujeme nepříjemné pocity a tímto si sami mnohdy zbytečně ubližujeme.

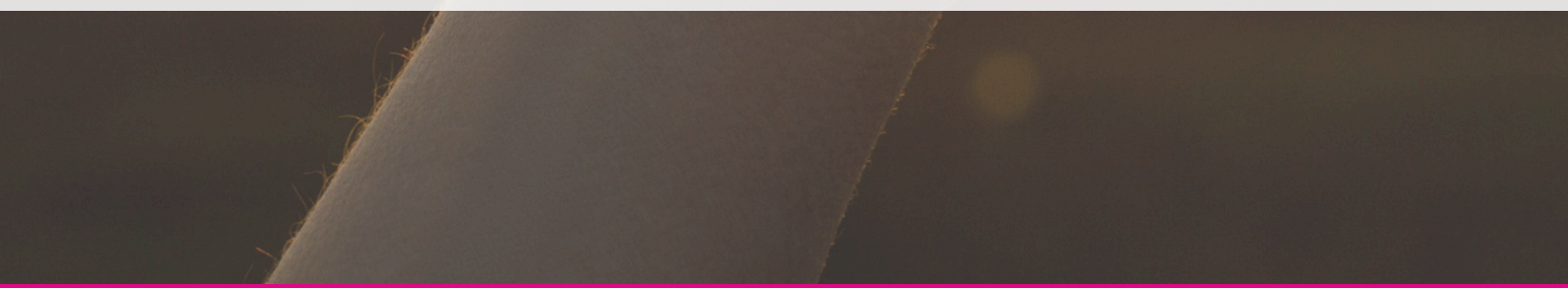


KDY V POSLEDNÍ DOBĚ JSEM SI VZAL/A NĚCO OSOBNĚ
A JAKÉ TO MĚLO DŮSLEDKY?
NENÍ TO JEDNODUCHÉ, CHCI SE NAUČIT JAK NA TO?

EMPATIE ANEB JAK POROZUMĚT SOBĚ I DRUHÝM

TÉMA Č. 9

Empatie je vnímána jako schopnost vcítit se a na chvíli spoluprožívat pocity někoho jiného. Empatický člověk je schopen chápat důvody a jednání druhých a porozumět jejich pocitům a názorům. Empatie může být vrozená, ale lze se ji také naučit. Empatie není totéž co sympatie, což nám umožňuje poskytnout empatii kdykoli a komukoli. Důležité je umět se oprostit od svých vlastních hodnot a názorů, od svých soudů a hodnocení, od svých přesvědčení a vlastních pravd. Říkáme tomu umět „odložit své ego“ a zcela se v danou chvíli věnovat člověku, jemuž empatii poskytujeme. Teprve pak můžeme vskutku nahlédnout do jeho světa, do jeho mapy reality. My máme svoji, on zase tu svou.



KDY NAPOSLEDY JSEM VĚDOMĚ EMPATICKY NĚKOMU NASLOUCHAL(A) A CO JSEM SE DOZVĚDĚL(A)?
JE NASLOUCHÁNÍ NĚCO, CO MŮŽU ZDOKONALOVAT?

URČOVÁNÍ VLASTNÍCH HRANIC

TÉMA Č. 10

Vymezení vlastní hranice znamená, že je druhé osobě řečeno nebo ukázáno, že hranici překročila, dovolila si přiblížit se k nám až příliš „na tělo“ a nedodržela dostatečný a zdravý odstup. Udělala něco, co je pro nás již nepřijatelné nebo to těžko můžeme tolerovat. Nedostatečné vymezení hranic často souvisí s „vpádem“ jiných lidí do našeho soukromí a lidé, kteří nedokáží říci „Ne“ či „Stop“ se cítí ohroženě, nekomfortně a nejistě. Pokud tedy chceme zůstat zdraví, klidní, vyrovnaní, spokojení a šťastní, při své síle a energii, nedotčení vnějšími negativními a rušivými vlivy, produktivní a zacíleni na to, co si přejeme a co je naším záměrem, je nezbytně nutné si umět své hranice pojmenovat a obhájit.

KDO Z MÉHO OKOLÍ OBČAS PŘEKROČÍ „HRANICI“ A JAKÝM ZPŮSOBEM?
POTŘEBUJI SE NAUČIT ŘÍKAT „NE“?



PRÁCE SE STRESEM

TÉMA Č. 11

Stres je dobrý sluha, ale zlý pán. Hlavní úlohou stresu je ochránit nás před hrozícím nebezpečím. Je to stav organismu, kdy je naše tělo v pohotovosti, což mu umožňuje přežít v případě ohrožení. To je původní ochranná funkce stresu. V dnešní době však prožíváme celou řadu situací, které nevedou k ohrožení života, ale naše psychika je tak chápe. A proto spouští řadu obranných mechanismů. Pokud se tyto situace opakují často a dlouhodobě, začínají ohrožovat naše zdraví. Tělo nemůže dlouhodobě unést takovou zátěž, proto je stres příčinou řady akutních i chronických onemocnění.



JAKÉ NA SOBĚ VNÍMÁM PŘÍZNAKY STRESU?
CHCI SE NAUČIT LÉPE ZVLÁDAT STRES, ABY MI NEŠKODIL?



ZKLIDNĚNÍ EMOCÍ

TÉMA Č. 12

To, co ostatní říkají či dělají, mohou být podněty, ale nikdy ne skutečné příčiny našich pocitů. Příčinou našich emocí je vždy nenaplnění některé naší vnitřní potřeby. Prostřednictvím emocí s námi tělo komunikuje a vysílá signál, že něco není v pořádku, něco nám chybí, některá potřeba není dostatečně pokryta. Pokud dokážeme emoci propojit s konkrétní potřebou, dojde k jejímu zklidnění. My víme, co nám chybí, o co nám ve skutečnosti jde, a tak můžeme hledat nápravu. Pokud víme, co ve skutečnosti potřebujeme, můžeme volit z více strategií. Můžeme přemýšlet, co pro to můžeme udělat sami, o co můžeme požádat druhou osobu nebo dokonce někoho třetího. Jsme na dobré cestě k nalezení svého klidu.



JAKÉ EMOCE JSEM PROŽÍVAL(A) V PRŮBĚHU DNEŠNÍHO DNE A PROČ? PODLÉHÁM ČASTO SVÝM EMOCÍM?



VYTVÁŘENÍ ZDRAVÝCH NÁVYKŮ

TÉMA Č. 13

Denně máme v hlavě až 60 tisíc myšlenek a 90% z nich jsou stejné jako včera. Stále stejné myšlenky vedou ke stejným rozhodnutím. Stejná rozhodnutí vedou ke stejnému chování, což vede k zažívání stále stejných zkušeností, které v nás vyvolávají stejné emoce. A ty utvářejí opět stejné myšlenky. Naše osobnost je složena z našich myšlenek, činů a pocitů.

Dělat věci stále stejně a očekávat jiný výsledek označil Albert Einstein jako definici šílenství. Chceme-li jiné výsledky, jiné návyky, je potřeba změnit své chování, zažívat jiné zkušenosti, prožívat jiné emoce, přivodit si jiné myšlenky. Zaměřme se na své myšlenky. Když změníme myšlení, máme šanci se změnit na někoho jiného.



CHCI ZJISTIT, JAK DO SVÉHO ŽIVOTA VNÁŠET NOVÉ NÁVYKY A ZBAVOVAT SE TĚCH STARÝCH?



PLÁNOVÁNÍ SNŮ A CÍLŮ

TÉMA Č. 14

Stanovení jasně definovaných cílů pro všechny oblasti našeho života obnovuje pocit zakotvenosti v našem světě. Pomůže nám udělat si pořádek v našich snech a tužbách a soustředit se na činnosti, které nás povedou tím správným směrem. Vytyčení jasně definovaných cílů nám poskytne rámec pro chytřejší rozhodování. Když přesně víme, kam jdeme, je snazší vybrat si takové kroky, které nás tam dostanou. Díky tomu, že si své cíle zapíšeme, vyjasníme si své záměry. To nás udržuje bdělé vůči příležitostem, kterých si najednou více všímáme a přitahujeme je do svého života. Jasně definované cíle probouzejí naši činorodost a inspirují nás ke konkrétním krokům. Mnohdy stačí svůj cíl konkrétně pojmenovat a vyslovit svůj záměr se silným přesvědčením a vděčností v srdci, jako by se již stalo. To se pak často dějí zázraky.

KDYBYCH SI MOHL(A) SPLNIT SVŮJ SEN, CO BY TO BYLO?
CHCI SE NAUČIT REALIZOVAT SVÉ SNY A CÍLE?



PŘEKONÁVÁNÍ STRACHŮ A PŘEKÁŽEK

TÉMA Č. 15

Strach je častou příčinou toho, že ve svém životě nejdeme ve směru svých nejniternějších tužeb, přání a snů a raději zůstaneme ve své zóně pohodlí. Nejít proti strachu se jeví jako bezpečnější, pohodlné, neboť se nemusíme překonávat, tlačit a přesvědčovat.

Strach je základní reakcí na skutečné, vnímané či předpokládané ohrožení. Pomáhá nám vyhnout se potenciálně nebezpečným situacím. Není pouhou myšlenkou či představou v naší hlavě, je to reálná emoce, která má také reálný efekt či důsledek na naše tělo. Strach nás ochromuje, staví nás do módu přežívání a nikoli tvoření, tělo stagnuje, klesá imunita. Jestliže pochopíme, k čemu strach doopravdy slouží, a najdeme způsob, jak strachu čelit a překonat jej, vstoupíme do zcela nových možností.



KDY MĚ V POSLEDNÍCH DNECH OVLÁDL STRACH A K ČEMU TO VEDLO? MÍVÁM ČASTO Z NĚČEHO STRACH?