



Jana Neuwerthová Šmýdová

UŽIJTE SI ŽIVOT

Podívejte se, co vám brání být spokojení

Nastavte si s osobní vizí váš vysněný životní směr

Žijte život, který vás bude bavit žít

Věnováno Jáchymovi a Ondrovi.



Jana Neuwerthová Šmýdová

UŽIJTE SI ŽIVOT

Podívejte se, co vám brání být spokojení

Nastavte si s osobní vizí váš vysněný životní směr

Žijte život, který vás bude bavit žít

 GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Jana Neuwerthová Šmýdová

UŽIJTE SI ŽIVOT

Podívejte se, co vám brání být spokojení, nastavte si s osobní vizí váš vysněný životní směr a žijte život, který vás bude bavit žít

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 6546. publikaci

Odpovědná redaktorka Gabriela Janů

Sazba a zlom Milan Vokál

Ilustrace Ondra Neuwerth

Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 168

Vydání 1., 2017

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2017

Cover Photo © allphoto.cz

ISBN 978-80-271-9719-4 (ePub)

ISBN 978-80-271-9718-7 (pdf)

ISBN 978-80-271-0288-4 (print)

Obsah

Předmluva	9
Úvod	11
1. O životě	13
1.1 Jděte po svojí cestě	14
1.1.1 O vás	15
1.1.2 Co v životě máte?	16
1.1.3 V čem vám osobní vize pomůže	18
1.1.4 Návod na život	21
1.1.5 Vaše vysněná představa	22
1.1.6 Co s vámi dělá, když neznáte svůj směr	23
1.2 Hleďte v sobě	24
1.2.1 Zastavte se a poslouvejte se	24
1.2.2 Začíná k vám vaše intuice promlouvat?	25
1.2.3 Vyberte si váš způsob	27
1.2.4 Rozhodujte se podle sebe	28
1.3 Vše začíná v dětství	29
1.3.1 O vnitřní a vnější motivaci	29
1.3.2 Cukr a bič ve škole	31
1.3.3 Škola zvířat	34
1.3.4 Cukr a bič ve výchově	36
1.3.5 Výchova respektem a partnerstvím	37
1.3.6 Jaký vliv má na děti trest	38
1.3.7 Jaký je vliv pochvaly	39
1.3.8 Flow zůstává jen na koničky a zábavu	42
1.3.9 Kdy se karta obrací?	43

1.4	Plňte si svoje sny	46
1.4.1	<i>Splní se vám díky vizi sny a přání?</i>	46
1.4.2	<i>Žít svůj sen – kdo by to nechtěl?</i>	48
1.4.3	<i>Co vás brzdí?</i>	49
1.4.4	<i>Jaké máte sny a přání?</i>	50
1.4.5	<i>Jak funguje vaše mysl</i>	52
1.4.6	<i>Nečekejte na AŽ, žijte TEĎ</i>	53
1.4.7	<i>Než se vám přání splní</i>	54
1.4.8	<i>Plnění snů jako plánování dovolené</i>	56
1.4.9	<i>Čeho lidé litují před smrtí?</i>	57
1.5	Hledejte smysl svého života	58
1.5.1	<i>Co má smysl?</i>	59
1.5.2	<i>Řekněte to jednou větou</i>	61
1.5.3	<i>Jste nastaveni na zlepšování?</i>	62
1.6	Trpělivost, trpělivost, trpělivost	63
1.6.1	<i>Zrychlená doba nám bere trpělivost</i>	63
1.6.2	<i>Žádná fáze nejde přeskočit</i>	64
1.6.3	<i>Jaké pořadí máte vy?</i>	66
1.7	Jak překonat těžkosti a problémy?	67
1.7.1	<i>Děje se to všem</i>	68
1.7.2	<i>Proč právě já?</i>	68
1.7.3	<i>Pečujte o sebe, nabírejte sílu</i>	69
1.7.4	<i>Zaměřte se na řešení</i>	70
1.8	Jak věřit v život	71
1.8.1	<i>Hledejte, co teď jde</i>	71
1.8.2	<i>Očekávejte pozitivní, stane se pozitivní</i>	72
1.8.3	<i>Vděčnost vám přivolá lepší život</i>	73
1.8.4	<i>Co vám v životě chybí?</i>	74
1.8.5	<i>Aby toho dobrého bylo ještě víc</i>	76
1.9	Důvěřujte lidem	77
1.9.1	<i>Je víc dobrých lidí</i>	77
1.9.2	<i>Mějte pochopení pro každého</i>	78
1.9.3	<i>Umíte vykomunikovat, co potřebujete?</i>	81
1.9.4	<i>Neberte si to osobně, druzí mluví o sobě</i>	82

1.10	Seberte odvahu ke změně	83
1.10.1	<i>Odvahu mají všichni</i>	84
1.10.2	<i>Když jste si jistí, jde to snadno</i>	84
1.10.3	<i>Připravte si první krok</i>	85
1.10.4	<i>A jakou máte výmluvu vy?</i>	87
1.10.5	<i>Začněte se změnou toho, co vás nejvíc rozčiluje</i>	87
1.11	Jak se vypořádat se změnou	89
1.11.1	<i>Jak zvládnout nejistotu, kterou změna přinese</i>	89
1.11.2	<i>Všechny zkušenosti se vám zúročí</i>	92
1.11.3	<i>Naučte se fungovat v chaosu</i>	93
1.12	Jak si změřit úspěchy	94
1.12.1	<i>Poměřujte se sami se sebou</i>	95
1.12.2	<i>Srovnávání se s ostatními nedává smysl</i>	96
1.12.3	<i>Honíte se za pracovními úspěchy?</i>	96
1.12.4	<i>Předstíráte?</i>	98
1.13	Nevytvářejte si strachy	100
1.13.1	<i>Který strach převládá?</i>	100
1.13.2	<i>Namísto strachování se připravte</i>	103
1.13.3	<i>Přiznejte nedostatky</i>	106
1.14	Přidejte si do života lehkost	107
1.14.1	<i>Dejte si limit na negativní zprávy</i>	107
1.14.2	<i>Krása a pozitivno každý den</i>	108
1.14.3	<i>Kdo na vás to plnění povinností naválil?</i>	109
1.14.4	<i>Když chcete být rychlí, zpomalte</i>	110
1.14.5	<i>Každý občas šlápne vedle</i>	112
1.14.6	<i>Trénujte svoji velkorysost</i>	113
1.15	Užijte si život	113
1.15.1	<i>Žijte život, pro který jste se rozhodli</i>	114
1.15.2	<i>Mějte se dobře</i>	115
1.15.3	<i>Pečujte o vztahy</i>	116
1.15.4	<i>Pracujte méně</i>	117
1.15.5	<i>Užijte si život</i>	118

2. O osobní vizi	119
2.1 Vaše vize	119
2.1.1 <i>Napište si to</i>	122
2.1.2 <i>Sestavení vize trvá</i>	123
2.1.3 <i>Zpočátku se do vize dívejte často</i>	123
2.2 Vize vám pomůže zacílit	123
2.2.1 <i>Neberte, co se hodí jiným. Berte to, co se hodí vám</i>	124
2.2.2 <i>Spolehejte na sebe</i>	125
2.2.3 <i>Okolnosti vám půjdou naproti</i>	126
2.2.4 <i>Odkládejte s jasným plánem</i>	127
2.2.5 <i>Daří se vám pracovat pro jiné a pro sebe ne?</i>	128
2.2.6 <i>Stanovte si hranice</i>	129
2.3 Co má vize obsahovat	130
2.4 Odpovědi na nejčastější otázky	131
2.5 Příklady vize	133
2.6 Jak postupovat	139
 3. Praktický průvodce sestavením osobní vize	 141
3.1 Sebepoznání	141
3.2 Vaše nasměrování	149
3.3 Vaše vize	154
3.4 Začněte!	155
 Závěrem	 159
Moje cesta	161
Jak mi vize pomohla	164
Seznam knih a zdrojů	166

Předmluva

Kdysi jsem se životem nechala unášet a vůbec jsem netušila, že si můžu uvnitř sebe připravit plán, jak se budu k věcem stavět, co od života chci a co můžu životu dát. Byly doby, kdy jsem byla nešťastná a vyčerpaná, nechápala jsem smysl svého života – k čemu tady jsem a jaká je moje cesta. Reagovala jsem na věci a příležitosti, které přišly ke mně, a nenapadlo mě, že si příležitosti můžu vytvářet a vybírat. Byla jsem ponořená v povinnostech a starostech a netušila jsem, že by mě život jako takový mohl bavit. Bavila mě práce, hodně jsem se jí věnovala, ale ve vztazích a zbytku života se mi moc nedařilo. Celkově jsem si připadala neúspěšná. Kromě té práce.

Přečetla jsem spoustu knih o osobním rozvoji, kde jsem hledala návod, jak být v životě spokojenější. Některé návody se podobají, některé se opakují, některé na chvíli pomůžou a pak se zase ze života vytratí.

V roce 2010 jsem si přečetla knihu *7 návyků vůdčích osobností – pro úspěšný a harmonický život* od Stephena R. Coveye – mimo jiné mě velmi zaujala osobní vize. Je v knize popisovaná jako mapa, díky které víme, kam směřovat, a je nám jasnější, kudy a jakými cestami jít.

Viděla jsem v tom návod, jak začít svůj život směřovat po svém. V knize je doslova napsáno: „Mohu se stát svým vlastním tvůrcem.“ Tenkrát jsem vůbec netušila, jak velký to bude mít v mém životě význam.

Kromě otázky, co očekávám od života, jsem si položila další, co život očekává ode mě, a začala jsem na ni hledat odpověď. Dosud jsem svůj úkol na světě a to, jak ho naplním, nechápala a doufala jsem, že bude stačit, když budu chodit do práce, postarám se o sebe a svoji rodinu. Čekala jsem, že smysl života ke mně přijde sám.

Díky práci na osobní vizi jsem přišla na to, jak můžu všechno, co jsem se dosud naučila, zužitkovat i ku prospěchu dalších lidí. Konečně jsem ve své práci viděla smysl. Zatím jsem byla zaměřená na to, že jsem svými znalostmi a schopnostmi vydělávala peníze pro sebe a rodinu, a tím

to končilo. Žádný přínos pro ostatní jsem nehledala. Tu a tam nějaký charitativní příspěvek, abych měla klid, že nejsem tak sobecká. Teď jsem konkrétně a cíleně hledala, v čem můžu být světu užitečná, jaký mám úkol a jak využiji všechno, co jsem se naučila a co jsem prožila. A navíc, jak z toho mít radost a užívat si to.

Od té doby, co žiji s vizí, jde se mi životem snadněji. Mám jasno, o co usiluji. Mám životní cíl, který mě vede mojí a tím pádem správnou cestou. Pomáhám lidem cítit se lépe. Vztahy se vyčistily a ty hezké přetrvávají. Na světě mě to baví, užívám si každý den. Dovolím si mít se dobře. Žiji život, který předčil má očekávání.

Ano, přicházejí i slabší chvílky, občasné smutky a špatné nálady. Ale vím, že za nimi je znovu moje cesta, odpočinu si, naberu sílu a jdu dál. Přišly i velké překážky a závažné problémy, které mě na čas úplně zastavily, avšak právě díky vizi jsem je zvládla překonat a zase se vrátila tam, kde se moje cesta přerušila.

Proto jsem se rozhodla, že se o tuto zkušenost podělím a sestavím průvodce osobní vizí pro další lidi, kteří také chtějí najít svůj směr a posunout se od reagování na to, co jim život přináší, k tomu, že si vybírají, co do jejich života patří a co už ne.

Věřím, že to pro vás bude užitečné, stejně jako pro mě.

Přeji vám hodně štěstí.

Jana Neuwerthová

Úvod

Kniha je určena těm, kteří na sobě chtějí pracovat. Je plná cvičení a návodů, které budou vyžadovat váš čas, je lepší ji číst a vyplňovat postupně, jednotlivá témata nechat uzrát. Když ji přečtete celou najednou, nestihnete všechny myšlenky zpracovat. Návod „Zkuste si“ si opravdu vyzkoušejte, nepřeskakujte je s tím, že je uděláte později. Pište si je obyčejnou tužkou nebo gumovacím perem, ať můžete opravovat a měnit.

Jednotlivé otázky jsou seřazené tak, aby vás provedly zamyšlením nad mechanismy a programy, které v sobě máte nastavené, a navedly vás na jejich přenastavení.

Zároveň jsem publikaci doplnila o informace, které vám dají jiný náhled na váš život, dozvíte se, kde vznikají nejrůznější bloky a strachy, jež lidem brání žít spokojený život, a přečtete si návody, jak je ze života odstranit. Chcete-li svůj život vylepšit, pracujte na tom, abyste si vytvořili nové myšlenkové nastavení a návyky, které vám budou užitečnější než některé z těch současných. Každý návyk se vytváří postupně, mějte se sebou trpělivost. Je lepší začít nejdřív pracovat na vytvoření jednoho návyku, a teprve když si ho ukotvíte, pokračujte dalším.

Touto knihou bych vám ráda pomohla uvědomit si vaše dosavadní úspěchy a začít na nich stavět život, o němž sníte. Inspirujte se a dospějte ke změnám, které pro svůj další život potřebujete a pro které se rozhodnete. Doufám, že vám kniha otevře nové možnosti, jak tyto změny uskutečnit.

Některé příklady ze života jsou záměrně černobíle a zjednodušeně vykreslené. Uvedením radikálně opačně popsaných situací a příkladů jsem chtěla ukázat viditelný rozdíl v možnostech přístupu a řešení. V životě nejsou situace buď jen pozitivní, nebo jen negativní, berte proto, prosím, tento černobílý přístup s rezervou.

Mnoho zde uvedeného už bylo popsáno v různých knihách osobního rozvoje, v této publikaci je to však poskládané podle mých zkušeností –

co mi v praxi funguje. Každý člověk potká během života různé přístupy, někomu jeden zafunguje, druhému naprosto ne. Věřím, že se najdou tací čtenáři, které kniha svým obsahem a strukturou osloví a pomůže jim na cestě k jejich spokojenému životu.

Snažila jsem se co nejvíc vyhýbat cizím slovům, ale někde to prostě nešlo. Vize zůstala vizí, i když bych mohla používat slovo „představa“. Konkrétní zůstalo konkrétní, i když to mohlo být „skutečné“. Přišlo mi to tak výstižnější.

Zvažovala jsem, jestli uvádět možnosti v mužském a ženském rodu, například získat nového partnera/partnerku. Nakonec jsem se pro přehlednost rozhodla v převážné míře používat mužský rod.

Budu moc ráda, když vám tato kniha pomůže uspořádat život tak, aby byl s vámi a s vašimi možnostmi v souladu, a vy objevíte nebo si potvrdíte svou vlastní cestu. A život vás bude víc bavit.

1. O životě

Úkolem této části knihy je nastavit vaši mysl na spokojenost a pomoci vám získat návyky, které vám spokojenost udrží.

Podívejte se, co se vám v životě již splnilo a co se ještě může splnit.

Publikace vám představí různé možnosti, jak žít pohodovější život, a nadchne vás pro osobní vizi. Některé návody se vám budou hodit, jiné se budou hodit dalším lidem. Vyberte si, co vám sedí.

Ve své terapeutické praxi jsem vyzorovala, co lidem nejvíc brání žít život podle jejich představ. Proto vás první část knihy provede informacemi o motivaci, co ji potlačuje, a o myšlenkovém nastavení a jak vzniká. Jaké strachy jsou přirozené, jaké si lidé vytvářejí a jak se s nimi vyrovnat. Jak nevzdávat svůj sen a vytrvat. A jak se nastavit na „mám se dobře“.

Kniha je proložena volnými řádky, které si rovnou vyplňte podle instrukcí. V případě, že budete v rámci odpovědi vyzváni k naplňování možných dalších kroků, jak s daným problémem skoncovat, udělejte to a podstatné úkoly si zaznamenejte do svého diáře. Nestačí si přečíst instrukce a doufat, že změna přijde uvědoměním si nutnosti cokoliv změnit. Jen jasný a konkrétní plán funguje. „Zítřka udělám...“ Když se práci na změně budete věnovat i jen pár minut denně a ve své snaze vytrváte, postupně si vybudujete trvalé změny, které vám umožní mít se lépe.

Na otázku, co je smysl života, odpověděl psychiatr Sigmund Freud: „Milovat a pracovat.“ Budeme se tomu hodně věnovat.

Ve druhé části knihy se pustíte do sestavení vaší vize.

1.1 Jděte po svojí cestě

*Pokud si nenavrhnete plán svého vlastního života, je velká šance,
že zapadnete do plánu někoho jiného.*

A hádejte, co pro vás mají v plánu druzí? Nic moc.

Jim Rohn, americký motivátor

Na světě je spousta lidí, kteří vědí, kam chtějí v životě dojít. Je také velká spousta těch, kteří svůj směr hledají nebo se potřebují ujistit, že jejich vybraný životní směr je správný. Jestli patříte mezi ně, je tato kniha určena právě vám.

Vize je podle slovníku cizích slov „představa o budoucnosti“. Osobní vize je konkrétní představa o vás samých, jakými chcete být a jaký život chcete žít. Je to představa o vašem vysněném, smysluplném a spokojeném životě, o který pak po zbytek života usilujete. Je to vaše nastavení, naprogramování.

Od života dostanete to, co chcete. Víte ale, co doopravdy chcete? Jen tak si můžete spustit ten správný program. Jestli se vám stává, že jeden den máte pocit, že chcete nového partnera, a druhý den si říkáte, že ne, těžko nového potkáte, když sami nemáte jasno. Jeden den chcete novou práci a další den si říkáte, že ještě zůstanete v téhle. Novou práci takhle těžko najdete!

Ujasněte si, jaký život chcete. A pak ho takový žijte.

Práce na sestavení osobní vize je vaše práce sama se sebou. Nikdo jiný ji za vás nemůže napsat. Nepomáhá opisování ani přizpůsobování se tomu, jakého vás chtějí mít ostatní. Nemá cenu chtít žít život někoho jiného, nebude to fungovat.

Sestavení vize obvykle trvá dlouho – dny, někdy týdny. Spoustu lidí to odradí. Je však vyzkoušené, že když si s vizí dáte tu práci, když si svůj život uspořádáte a ujasníte si svůj životní cíl, investovaný čas se vám

zúročí v podobě jasného zacílení a vnitřního klidu. Už nebudete plýtvat svým časem na pokusy a omyly.

Je možné, že vám práce na vizi vnese do života důležité změny. Jestliže se to stane, je skvělé, že jste na nutnost změn přišli právě teď, a ne až bude pozdě.

Užijte si každý malý úspěch, který se vám podaří. Každá drobnost je známkou toho, že se události daly do pohybu! Zaseli jste semínko a vaše rostlina začíná růst. Když se o ni budete dál starat, poroste a bude sílit.

1.1.1 O vás

Ať už vás rodiče chtěli nebo ne, nad námi všemi je vyšší síla, která zařídila, že zrovna vy jste přišli na svět. Příroda. A příroda vás obdařila schopnostmi, jež jste dostali právě proto, abyste je využili pro sebe a pro dobro nás všech, a to ať už v osobním, nebo v pracovním životě.

Samozřejmě se může stát, že vás vaše nejsilnější schopnost nebo schopnosti neuživí. Zrovna není ten správný čas, zrovna potřebujete víc peněz na zajištění rodiny a zrovna se vám daří v práci, která sice není ta nej, ale teď vám docela vyhovuje.

Můžete ale cíleně pracovat na větším uplatnění svých schopností ve vašem životě a třeba jednou... Nebo vám uplatnění vašich schopností postačí v osobním životě. Každý, kdo je nejraději s dětmi, nemusí hned zakládat mateřskou školkou. Co třeba iniciovat oslavu Dne dětí pro celou firmu?

Nebo se vám díky jinému pohledu podaří vaši přednost uplatnit v současném zaměstnání. Baví vás malovat, ale při práci recepční se to nedá využít? A co v interiéru recepce? Vaše estetické citění může napomoci tomu, jak se ve vaší firmě budou návštěvy cítit. Jestli už máte práci na své schopnosti postavenou, jen rozšíříte vaše působení na ostatní – a třeba začnete to, jak se vám podařilo žít se svými silnými schopnostmi, i vyučovat.

Hlavním cílem každého by měla být spokojenost. Jen vy si můžete zařídit život, který vám spokojenost přinese. Zkuste si zařídit svůj život tak, abyste z každého dne měli (alespoň trochu) radost. Spoléhání na osud, nebo dokonce na to, že vám spokojenost zajistí ostatní (až začnu s někým chodit, až získám lepší práci...), by se mohlo prodloužit nebo také nikdy neuskutečnit, a to i přesto, že to někdy v minulosti zafungovalo.

Být spokojený a mít svůj život rád neznamena být sebestředný a sobecký. Čím jste šťastnější, tím jste otevřenější ostatním. Když budete spokojeni, budete spokojenost rozdávat dál. Klienti často odpovídají na otázku, co všechno bude jinak, až nebudou moji pomoc potřebovat, že se budou víc usmívat. Když budou lidé utrápení a pohlcení starostmi, nebudeme se jako lidstvo posouvat. Potřebujeme víc spokojených úsměvů!

1.1.2 Co v životě máte?

Lidé bývají velmi často zaměřeni na to, co jim v životě schází. Porovnávají se s lidmi kolem sebe, s tím, jak se mají druzí.

Kvůli tomuto srovnávání mají tendenci soustředit se na jednu nebo klidně i několik konkrétních věcí, kterých se jim v životě nedostává – chtěli by víc lásky, víc peněz, víc porozumění. Dosadte si podle svého. A tak se může stát, že jim v hlavě roste nedostatek a přehlédnou něco z toho skvělého, co jim život dosud přinesl nebo přináší.

Máte dobrou práci, ale narušují vám ji občasné nevrle nálady vašeho šéfa? Když se na jeho nálady budete soustředit, necháte si tím dojem z jinak dobré práce zkazit.

Máte fajn partnera, ale není společenský podle vašeho gusta? A co jeho ostatní vlastnosti? Nedá se soustředit spíš na ně?

Máte rodiče, kteří vás podpoří skoro v každé situaci, ale jejich životní styl je dle vašeho mínění usedlý, a vy se v dobré víře zaměřujete na „předělávání“ jejich života? Místo toho, abyste ocenili vztah, který spolu máte?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Podařilo se vám obsáhnout všechno? Je toho víc, než jste čekali? Věřím, že ano. Tento seznam obvykle lidem dodá dobrou náladu na několik dní. Když budete mít pocit, že se vám v životě nedaří, podívejte se na něj znovu.

1.1.3 V čem vám osobní vize pomůže

Dále v této knize navážeme na váš dosavadní život a úspěchy a ukážeme si výhody vyjasněné životní cesty. Osobní vize vám především pomůže:

- **Ujasnit si hodnoty**

Hodnoty jsou základ vašeho života. Jejich jasné definování vám pomůže uvědomit si všechny hodnoty, které vyznáváte, jestli s nimi žijete v souladu, nebo ne, zda je naplňujete nebo si jejich naplnění pouze nalháváte. Zjistíte, jestli potřebujete svůj život změnit nebo přeskádat tak, aby vaše hodnoty byly naplňovány a nežili jste v rozporu sami se sebou.

- **Nastavit nebo potvrdit životní směr**

Kolikrát člověk neví, jakou cestou se vydat, která je ta „správná“. Často má pocit, že nic neumí pořádně, aby to vystačilo na další cestu. Mnohdy se mu otevírá několik možností a on neví, kterou si vybrat.