

21 NAKOPNUTÍ

ke splnění novoročních předsevzetí



 Zdravé bohatství

Nesni svůj život, žij své sny

1. Napiš si seznam vděčnosti

Vděčnost je základní pocit, který převrací směřování naší pozornosti na to, co máme. Většinou totiž vnímáme to, co nemáme a co bychom rádi měli. Jenže čemu věnuješ pozornost, to roste, takže pokud se věnuješ tomu, co nemáš, tak roste to, co nemáš. Proto se v uzdravování má člověk zaměřovat na zdraví a ne na nemoc. V penězích na peněženku s penězi a ne na složenky k zaplacení. V naplnění života na to, co mám, a ne na to, co ještě nemám. Vidět skleničku naplň naplněnou vodou ne jako poloprázdnou, ale jako poloplnou. Tento pohled všechno ve vašem životě změní!

Sedni si a napiš si seznam všeho, za co jsi v životě vděčný. Se seznamem pracuj, doplňuj, často si ho čti, připomínej si ten stav vděčnosti. Vše je třeba se učit a to každý den!

**BUĎ VDĚČNÝ ŽIVOTU,
PROTOŽE TI DÁVÁ
ŠANCI
MILOVAT A
PRACOVAT,
HRÁT SI A
DÍVAT SE NA HVĚZDY.**

HENRY VAN DYKE

2. Neříkej musím, ale chci

Cokoliv děláš, mluv o tom ve smyslu, že to chceš dělat. Formulace MUSÍM nás staví do role oběti, že kvůli něčemu nebo někomu musíme dělat věci, které dělat nechceme. A nemůžeme to změnit, když to dělat musíme. Víím, že je mnoho věcí, které skutečně dělat musíš. Třeba chodit do práce pro peníze chodit musíš. Lze to ale pojmout tak, že teď do té práce chodit chceš, protože víš, že ti zajistí pravidelný měsíční příjem. Vždycky ve všem, co děláš, si najdi, proč to dělat chceš!

Napiš si činnosti, které musíš dělat. A najdi si důvod, proč je chceš dělat. A začni o tom tak přemýšlet, i mluvit. Odstraň ze svého slovníku slovo MUSÍM!



3. Jaké jsou tvé životní role?

Zapřemýšlej a napiš si své životní role, kdo jsi – rodič, dcera, obchodník, partner, tanečník, cyklista, kamarád, šéf, rybář, Při vypisování svých životních rolí se zamysli, jak jsou pro tebe tyto role důležité, a uvědom si, kolik času každé z rolí věnuješ. Jestli třeba role rodič je pro tebe hodně důležitá, a přitom se jí nevěnuješ dostatek času, kolik bys chtěl. Tvé role ukazují, čím toužíš naplnit si svůj život, kým chceš být.

Není horší pocit, než jen toužit někým být, ale nenaplňovat to. Pokud chceš někým být, musíš si naplánovat, kolik času chceš své roli věnovat. Takže sedni ke kalendáři a plánuj!



4. Umíš se koncentrovat na jednu věc?

Umět zaměřit svou pozornost na jednu věc je pro úspěch dělání čehokoliv zásadní. Ve chvíli, kdy se necháme z koncentrace vytrhnout jakoukoliv myšlenkou, která s tím nesouvisí, ztrácíme tah na branku a myšlenky se nám tříští. Přitom naučit se koncentrovat nestojí žádnou námahu!

Nakresli si černou tečku na zeď proti křeslu, kde sedáváš, kde relaxuje, odpočíváš. Každý den 5 minut si sedni a soustřeď se na 1 tento bod. Tvůj jediný úkol na 5 minut je – vnímat pouze černou tečku a nic jiného. Možná ti to přijde zbytečné, ale je to super jógový trénink koncentrace, který tě postupně naučí koncentrovat se klidně i dvě hodiny.



5. Napiš si bačkůrkovský seznam aneb 100+1 věc, kterou chci udělat, než natáhnu bačkory.

Vezmi si papír a tužku a začni psát všechna svá přání. Většinou začínáme tím, že máme přání zajistit si své základní potřeby. Pak se přesuneš k dovoleným a nadstandardu. Až budeš kolem 50 přání, začneš si vymýšlet nemožné. Nakonec se dostaneš do vymýšlení toho, kým se chceš stát. Až totiž zajistíš všechny své potřeby, až se podíváš na všechna místa, která chceš vidět, až budeš mít hojnost všech věcí, které chceš vlastnit, dopracuješ se do bodu, kdy jediné, co si ještě můžeš přát je, stát se tím, po čem toužíš. K tomuhle bodu se dostaneš, ale až na konci svého psaní. Tak do toho! A opět se svým seznamem pracuj, čti si ho a doplňuj!



6. Chod'!

V dnešním světě máme všechno zorganizované, každou minutu rozpočítanou, vše má přesný plán. Zkus přestat plánovat výlety a procházky a zkus zařadit procházku, třeba když uvidíš z okna své práce, že právě vysvitlo sluníčko. Místo každodenní obědové pauzy, kdy hromadně běžíme hodit do sebe nějaké jídlo, běž na sluníčko. Získáš víc energie než obědem.

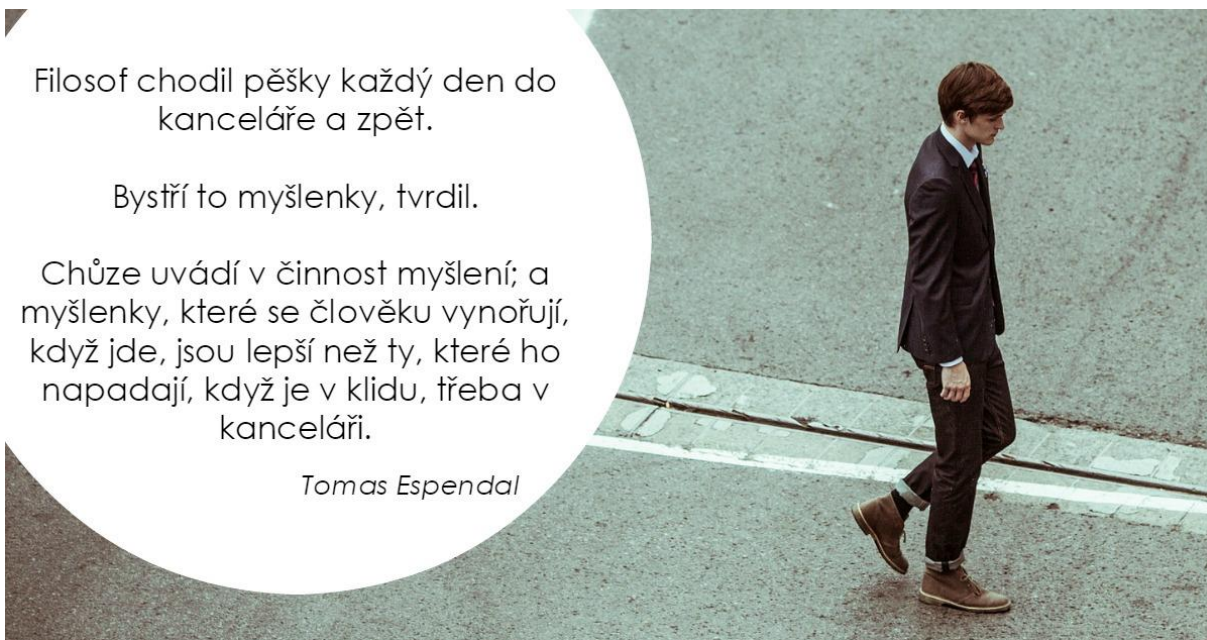
Snaž se každý den udělat alespoň malou procházku po venku, vyčistíš si hlavu!

Filosof chodil pěšky každý den do kanceláře a zpět.

Bystří to myšlenky, tvrdil.

Chůze uvádí v činnost myšlení; a myšlenky, které se člověku vynořují, když jde, jsou lepší než ty, které ho napadají, když je v klidu, třeba v kanceláři.

Tomas Espendal



7. Udělej si denní priority

Každé ráno se zamysli nad svým dnem, co chceš udělat, co chceš dokázat, co chceš zvládnout. Ze seznamu si vyber tři věci, které rozhodně ten den udělej a skutečně, ať se děje, co se děje, je udělej. Pokud stihneš další věci ze seznamu, super. Ale ty vybrané tři udělat musíš.

V té souvislosti se nauč, že pokud přijdou ten den další povinnosti, už je nech na zítra.



8. Pořádek v hlavě odráží pořádek na stole

Dnešní úkol zní: Uklid' si pracovní stůl ☺

O feng-šuej jsi určitě slyšel hodně, energie tvého stolu odráží energii práce, kterou na něm děláš. Podle uklizeného stolu vypadají i výsledky, které tvá činnost na něm má. Tak se podívej na svůj stůl a vyjádři slovem jeho stav: chaos? Jedno přes druhé? Zbytečnosti na něm? Prach a špína? Těmito slovy můžeš označit i práci, kterou na stole děláš, nese stejnou energii.

Takže vytvoř si na svém stole takový pořádek, jaký bys chtěl, aby měla činnost, kterou na něm děláš.



9. Udělej si seznam tvých cílů a priorit

Máte tu další seznam, navazuje na seznam rolí, které chceš v životě žít. Pokud máš roli matky, tvým cílem je zřejmě dobrá rodina a hezký vztah s dětmi. Napiš si tento cíl a současně si rozmysli, co každý den můžeš pro tento svůj cíl udělat. Každý jeden den jednu maličkou věc pro svůj cíl.

Pokud máš napsaný svůj seznam priorit, a pokud máš naplánováno každý den jednu maličkou věc pro to udělat, nenecháš se strhnout k něčemu, co se zdá naléhavé, ale není to pro tvůj život důležité. Velmi často se necháváme strhnout k něčemu, co nám bere čas na to, co je pro nás důležité.



10. Hýbej se každý den!

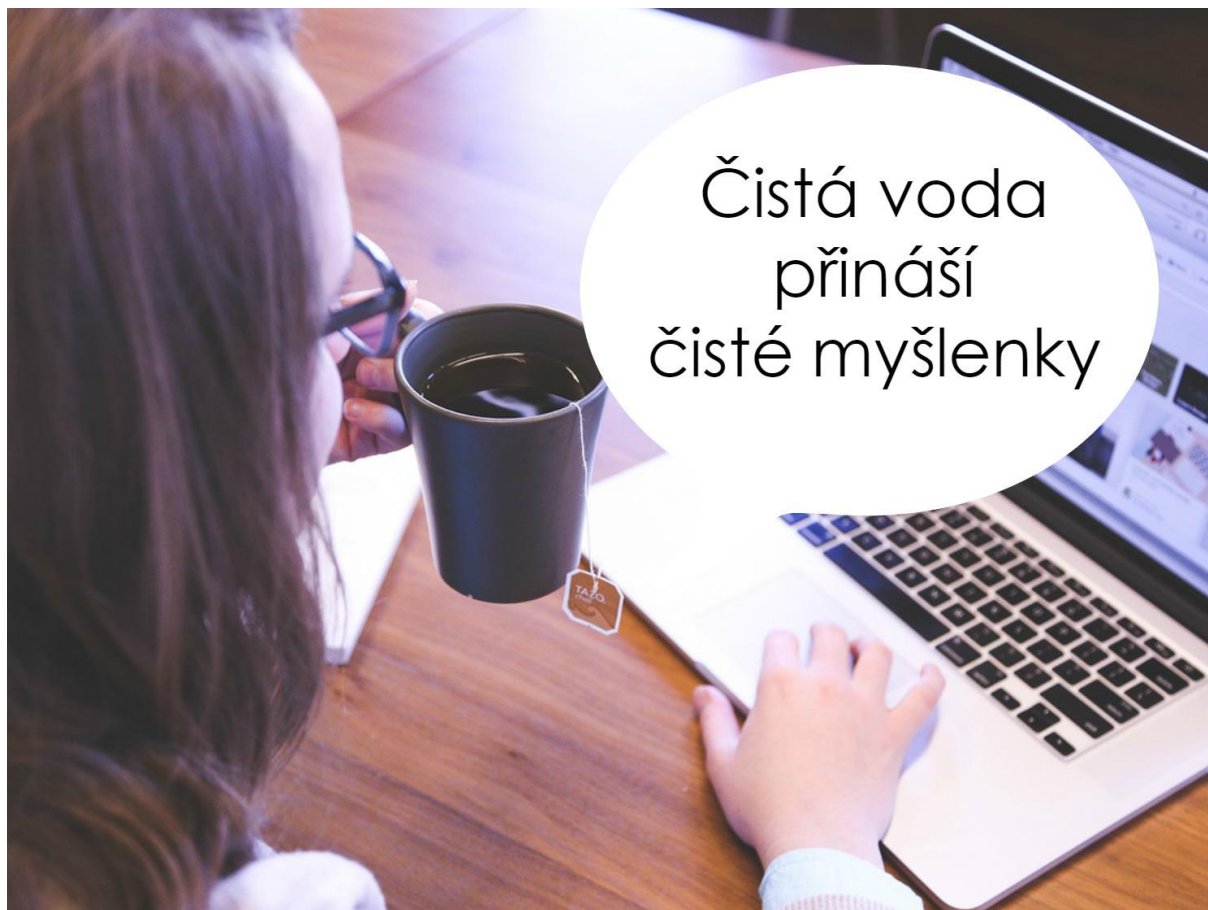
Cvič jogu nebo se protahuj - alespoň každé dvě hodiny, pokud pracuješ u počítače, se zvedni a na pět minut se protáhni.

Naříd si připomenutí a skutečně se zvedni a udělej to! Uvidíš, jak ti další činnost půjde mnohem lépe.



11. Pij hodně vody během pracovního dne

Čistá voda přináší čisté myšlenky a naředuje nahuštění stresu a starostí v naší hlavě. Na svůj pracovní stůl si dej nádobu s čistou vodou a skleničku, kterou po vypití okamžitě naplň. Naplněná sklenička vybízí k napití se a člověk má pocit, že neztrácí čas naléváním. Taková drobnost a pitný režim je zajištěn!



12. Začni pracovní den nejtěžším úkolem.

Už si každý den píšeš seznam svých denních priorit, co chceš udělat, a máš také vybrané 3 věci, které rozhodně stihneš. Je ale vždy jeden úkol, který je nejtěžší. Ten udělej jako první, neodkládej ho na později. Člověk má dopoledne nejvíc energie, vše jde snáz a těžké se nezdá tak těžkým, když se do toho pustíš.

Zbytek dne půjde mnohem snadněji a budeš mít na konci dne větší uspokojení z dobře odvedené práce.



13. Nečti e-maily hned ráno

Pokud to tvá práce přímo nevyžaduje, nečti maily hned ráno. Pokud ano, jen je zkontroluj, ale není nutné na ně odpovídat hned a okamžitě. E-mail je agenda někoho jiného, co po tobě někdo jiný chce. Věnuj první část pracovního dne sobě - úkolům a věcem, které chceš zvládnout ty. Poté až to, co po tobě chce okolí.

Vyčleň si dvě chvíle během tvého dne (například po obědě a před odchodem z práce), kdy odpovíš na všechny e-maily najednou. Bude to rychlejší a nebudeš e-mailem vyrušován během práce. I např. domluvení schůzek, poradenství, masáží s klienty, bude pro tebe jednodušší, když ho budeš plánovat najednou.



14. Neprokrastinuj!

Pokud pracuješ na svém hlavním úkolu, ideálně pokud pracuješ na všech 3 nejdůležitějších úkolech svého dne, vypni všechny rušiče a jen se soustřeď na daný úkol. Vypni mobil, internetové aplikace, vše, co tě může od soustředěné práce vyrušit.

Připrav si blok a tužku, a pokud během práce přijde myšlenka, která s úkolem nesouvisí, napiš si ji, ale opusť ji, a pokračuj dál ve svém úkolu. S tužkou a blokem k zapisování myšlenek bude mysl spokojená a nebude ti stále připomínat, abys na to nezapomněl. Svou důležitou činnost pak zvládneš mnohem rychleji.



15. Není povinnost zvedat telefon

Jsme naučení, že jakmile zazvoní telefon, všeho necháme a zvedáme ho. Nejenom, když pracujeme na svém důležitém pracovním úkolu, ale i když relaxujeme a jedeme třeba na kole, nebo když si povídáme s dětmi, nebo když jsme na návštěvě u přátel. Uvědom si, že pokud zvedneš telefon, dáváš mu největší prioritu a vše, co děláš, je v tu chvíli pro tebe na druhé koleji. Chceš to?

Můžeš zavolat těm, co ti volali, zpátky a to ve chvíli, kdy ty telefonování chceš věnovat pozornost. Ale ani to nemusíš. Pokud ti někdo něco důležitého chce, zavolá znovu, nejsi to ty, kdo něco potřeboval, je to on.



16. Dělej, co miluješ každý den

Pokud toužíš začít s jinou prací, pokud chodíš do práce jen pro peníze, pak se začni věnovat každý den tomu, co máš rád a co tě baví, tomu, co dělat chceš. Je lhostejné s jakým výsledkem, ale ta činnost sama je důležitá. Proto věnuj denně 30 minut svého času tomu, co jednou dělat chceš naplno. Každý jeden den. Naplánuj si to do diáře a skutečně to dělej!



17. Zpomal

V tempu tvého dne si najdi jednu krátkou chvílku, kdy zpomalíš. Uvař si třeba čaj, sedni si do křesla a nespěchej. Zklidni se a zaměř svou pozornost pouze na jednu věc. Je to nejlepší způsob, jak najít nebo vymyslet nějaké řešení problému. Ve chvílích zklidnění přicházejí ty nejlepší nápady.

Zpomal a začni si užívat životní cestu.

Často se
honíme
za naším
cílem,
a uniká
nám to
podstatné...

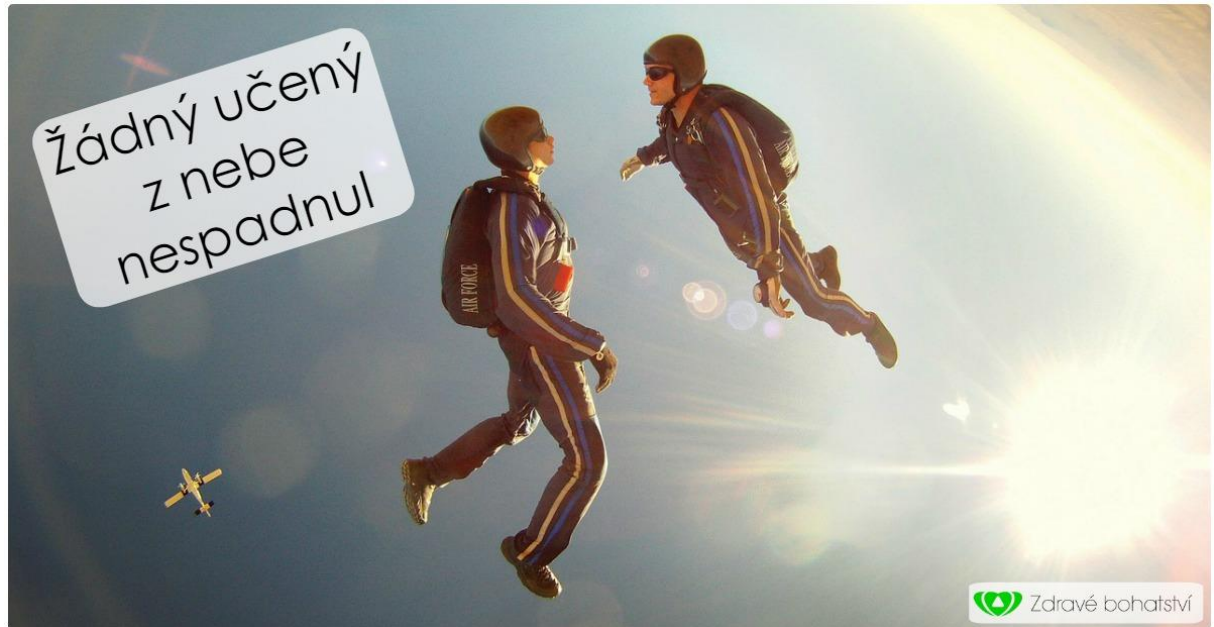
POŽITEK Z CESTY.



Zdravé bohatství

18. Vzdělávej se

Věnuj půl hodinky denně vlastnímu vzdělávání. Čti články na internetu, které se týkají tvého oboru, nebo zajímavou knihu na tvé téma, video nebo kurz. Posouvej se každý den. Poříd' si deník a do něj si zapisuj nápady a tipy, které najdeš a které chceš aplikovat.



19. Udělej si brainstormingový den

Alespoň jednou za čas – teď hned si ho naplánuj. Možná budeš potřebovat zpočátku častěji, zkus třeba 1x týdně. Podívej se na své seznamy – zaplňuješ skutečně své role, které naplňovat chceš? Plníš si své cíle, které máš na seznamu přání? Děláš každý den malé kroky ke svému cíli? Plánuješ, plníš úkoly, děláš kroky? Buď k sobě upřímný, je to tvůj den a tvůj život.

Sedni si, a co nejvíce času věnuj jen přemýšlení o tom, proč některé věci děláš, jak je děláš, a jestli by nešly udělat jinak. Použij u toho svůj deník s poznámkami z tvého vzdělávání. Doplňuj své seznamy vděčnosti a cílů. Přehodnocuj svůj diář, pokud to potřebuješ. Život je změna!



20. Alespoň 2 minuty denně medituj

Navazujeme na zklidnění mysli a směřování pozornosti na černou tečku na zdi. Už to je meditace. Teď se zkus pohodlně posadit, zavřít oči a v klidu nemyslet na nic co nejdéle, ideálně 30 minut, nejméně 2 minuty. Na nic nemyslet nelze ☺ Ize ale myšlenky, které přichází, nerozpítvávat a nechat je zase odejít. Meditace má zázračnou moc, protože nás vede do svého středu, sám k sobě, do svého nitra. K tomu, co je důležité pro nás. K nám samým...



21. Každý den se pochval a odměň

Pokud se ti povede úkol, který sis naplánoval, dej si chvilku na oslavu. Uvědom si, jak jsi šikovný a vnitřně to oslav. Nevrhej se hned do dalšího úkolu, ale užij si ten pocit dobře odvedené práce. Udělej pro sebe denně něco pěkného, odměň se něčím, pochval se, dopřej si, co máš rád.

A před spaním si zhodnoť, co dobrého se ti ten den stalo, cos všechno zvládl, čemu ses věnoval, co se ti podařilo splnit ze svých cílů a plánů a priorit. Usínej s úsměvem!

