



10 KROKŮ KE ZMĚNĚ

**Zasad' do svého srdce strom
a možná přilétne pták**

TOHLE STARÉ ČÍNSKÉ PŘÍSLOVÍ VYPRÁVÍ
O TOM, že se skvělé příležitosti, osobní štěstí,
ale třeba i příchod vysněného partnera
odvíjejí od nás samotných. Nemůžeme
prostě očekávat, že se věci okolo změní,
aniž bychom se změnili my.

zblízka

PSYCHOLOGIE
SEX & VZTAHY
EMOCE
ZDRAVÍ

Protože jak říká zase jiné čínské přísloví, „pták si vyhledává strom, strom si ptáka nevyhledává“. Jakým stromem jste vy? Jste v pohodě s druhy lidí i příležitostí, které přitahujete? Někdy stačí jen prořezat větve. Jindy je potřeba přistoupit k roubování. Ale mohou přijít chvíle, kdy vám nezbude než se pokusit vypěstovat úplně novou rostlinku.

Pozor, není změna jako změna! „Může být náhlá, nebo pozvolná – jako hubnutí. Z naší vůle, nebo bez ní – rozhodli jsme se ukončit nefunkční vztah, nebo ho naopak ukončila druhá strana. Změna může být podstatná (bydlení) a nepodstatná (pojedu jinou cestou do práce). Krátkodobá (jiná barva vlasů), nebo navěky (nechám si udělat jiný nos). A taky jsou změny, pro které jsme se rozhodli, a ty, které musíme respektovat – jako třeba zrovna teď covid,“ vypočítává lektorka a koučka Jitka Ševčíková. Právě v téhle době, kterou prostě respektovat musíme, vyhledávají Jitku

Hodně pokusů o změnu končí fiaskem, protože jsme nezvolili vhodný čas, neměli dost energie, chyběla nám vůle, disciplína, vytrvalost.

Ševčíkovou klienti především kvůli individuální konzultaci a mentoringu. A otázka chtěných změn přichází na přetres mezi prvními.

Zajímalo nás, které okruhy s nimi probírá nejčastěji a co jim k tématu změny radí – pěkně krůček po krůčku. A jsme rádi, že byla ochotná odkrýt pro čtenářky Ženy a život část svého know-how.

JAK POZNAT ČAS NA ZMĚNU

Pokud v nějaké životní oblasti převažuje vnitřní neklid. Už při pouhém myšlení na změnu pocitujete změnu energie. Například frustraci při pomyšlení na návrat do zaměstnání, nebo nadšení při pomyšlení na vlastní podnikání. A když si tuto oblast představíte změněnou, pocítíte radost nebo úlevu. Většina lidí si totiž myslí, že za potřebou změny stojí nespokojenost. Ale ještě před nespokojeností může být frustrace, stagnace, pocit nenaplnění, celé emoční spektrum energii beroucích emocí. Stejně tak ovšem můžeme pocítovat touhu, vzrušení nebo zájem. Emoce jsou impulzem. →

→ 2 JAK SE PŘIPRAVIT

Hodně pokusů o změnu končí fiaskem, protože jste nezvolili vhodný čas, neměla dost energie, chyběla vám vůle, disciplína, vytrvalost. Promyslete si proto, jaké zdroje budete potřebovat. Finanční, časové, materiální, přátelskou podporu, profesionálního kouče nebo fitness trenera, učitelku angličtiny, plastického chirurga... Doporučuje se dopředu si přichystat nástěnu snů a cílů, myšlenkovou mapu, nejrůznější afirmace, meditace a vizualizace. Jen ty vás ovšem nespasí při nutkání to vzdát. Víte než techniky pomůže ujasnit si, PROČ tu změnu děláte, chcete, potřebujete. Tedy vnitřní motivace.

3 JAK VYBRAT ZMĚNU

Začněte jednou, maximálně dvěma. Každá změna je totiž spojena s výdejem energie a destabilitou. Někdy lidé chtějí změny opravdu radikální a pak se v tom zamotají. Změní bydlení, profesi, partnera, stanou se vegetariány, buddhisty, odjedou na jiný kontinent a pak jsou zoufalí a zmatení. Těch změn je najednou příliš a oni nehosodařili dobře se zbytky energie, které ještě měli. Co do velikosti proto začněte menší změnou. V souladu s příslovím v názvu tohoto článku: Sázení stromu znamená buď naklíčené semínko (a může to být i pochybnost), nebo sazeničku (kterou nám tam mohl nasadit někdo jiný typem vět à la „jsi tlustá, dělej se sebou něco“). Má živoucí půdu? Chcete se o ni starat a věnovat jí pozornost a energii? Fajn. Buďte moudrý zahradník a nedřete hned na rozsáhlé plantáži změn, nevysazujte celý les. Vyzkoušejte si nejprve, jaké to je pečovat o jeden kousek. Kolik vás to stojí pozornosti a námahy. A obav, protože mladý stromek je křehký a čeli mnoha vlivům. Plus někdy musíte svou změnu chránit, protože se okolí nezamlouvá.



„Změňte se dříve, než budete muset.“

JACK WELCH,
ŘEDITEL FIRMY
GENERAL ELECTRIC

4 JAK PRIORITIZOVAT

Dejte přednost změně, na kterou myslíte nejčastěji, nebo u jejíž představy zažíváte nejsilnější emoce. Emoce jsou výborný vnitřní kompas. Ukazují, zda je nám TADY a TEĎ dobré, nebo kam a kterým směrem se vydat. Od frustrace k naději, od strachu k odvaze, od zlosti k radosti, od smutku ke klidu, od závisti k přejícnosti.

Přičemž nemusíte dojít až k opačné polaritě. Například od nenávisti ke svému tělu nepotřebujete nutně dojít až k sebelásce, stačí neutralita, jeho sebepřijetí.

5 JAK SE VYHNOUT PASTEM

A že jich na vás čeká nastražených mnoho! Pochybnosti, nevíra nebo kritika od okolí, včetně těch nejbližších. Ale také pasti, které půjdou od vás. Třeba

nedostatek energie, sebekontroly, vůle či vytrvalosti. Možná při prvních překážkách změnu vzdáváte nebo si neumíte říkat o pomoc. Nebo volíte příliš rychlé tempo, takže vám brzy „spadne řetěz“, a točíte se ve spirále frustrace, že to zase nevyšlo. A nedáváte si náhodou nereálné cíle?

6 JAK PŘEKONAT SLABÉ CHVILKY

Ať už chcete uběhnout půlmaraton, nebo si otevřít krámek s korálky, budou se vám hodit spojení. Soutěživé a ambiciozní motivuje sázka. Systematici a příznivci aplikací si oblíbí tzv. buzer-listek nebo deník vděčnosti (např. na flow-list.cz). Ten si můžete vyplňovat nejen elektronicky, dají se koupit i hezké papírové, a zapisovat si do nich i ty nejdrobnější úspěchy. Nezapomeňte, že velmi dobře fungují odměny. Mozek se totiž chová podobně jako pes – taky potřebuje svoje pamlsky. Výborné je mít nějaký konkrétní bod. Silnější motivaci ke změně postavy vám určitě dá datum (synovy) svatby nebo sraz spolužáků ze střední. Změnu v úrovni angličtiny zas můžete spojit s letenkou na konkrétní termín do vysněné destinace. Ve slabších chvílkách pomáhá i pláč (úleva), motivace (kdo už toho dosáhl) a inspirace (co mu k tomu pomohlo). Mohou vás ale popostrít i odstrašující příklady. Osvědčují se rituály (jakékoli, které neublížují), víra (v cokoli), odvaha (vůbec do toho jít) a sdílení (s parákem, že se vám zrovna nechce, že se bojíte, že nevytrváte). Dobré je počítat i s načasováním (vítejte v období novoročních předsevzetí). A vždycky, vždycky pojďte si o tu pomoc říct. Ideálně u svých nejbližších. Když je zapojíte do procesu změny, bude se vám před nimi selhat mnohem hůř.

7 JAK SE KOUČOVAT

Postup je spousta, dobré pomáhá tzv. PRECISE (přesný) model. Jeho počáteční písmena zahrnují všechny nejdůležitější fáze změny, které je potřeba si ujasnit: P - POSITIVE = pozitivní plán: Přibližuji se k něčemu, co chci? Nebo opouštím něco, co už nechci?

R - RESOURCES = zdroje: Jaké potřebuji? Kde je ziskám? Co mi podaří udržet tempo?

E - EVIDENCE = důkaz: Jak poznám, že jdu dobrým směrem? Ze se cítím dobře na cestě k cíli?

C - CONTROL = kontrola: Je cíl v mé sféře vlivu? Mám ho pod kontrolou? Záleží ještě na jiných lidech?

I - IMPACT = dopad: Jaký dopad bude mít změna na můj život? Jaký na mé okoli, rodinu, přátele?

S - SET TIME = stanovení času: Kolik času budu potřebovat, aby to bylo reálné a co nejméně bolestivé?

E - EVOLVE = vývoj: Jaké kroky potřebuju dělat, abych si změnu udržela v životě jako trvalou?

8 JAK SE NECHAT KOUČOVAT

Některé změny mohou být příliš velké. Nebo na ně třeba nemáte odvahu či povahu. Tehdy je čas najít si mentora. Pečlivě zvažte jeho výběr. Samozřejmostí je profe-

OTÁZKA OD ĎÁBLOVA ADVOVÁTA

Nebylo by lepší naučit se smířovat s tím, jak je to teď? S tím, co máme? A najít si v tom to dobré? Odpovídá lektorka

emoční inteligence Jitka Ševčíková (51):

„A proč? Že je to pohodlné? Co neroste, to krní. Co krní, to odumírá. Stejně jako tenstrom. Pokud z vás bude zakrnělý usychající pahýl bez životodárného zalévání (a občasného pohnjení), nečekejte, že na vás budou usedat ptáci a motýli a že ve vašem stinu budou ostatní rádi odpočívat. Když si smíření s pro vás přijatelnou situací dáte jako oddychový čas nebo ,vyklusávací‘ období, je to v pořádku.

Jinak tu platí staré pořekadlo:

Kdo se nemění, bude změněn!“

jitkasevcikova.cz

sionál s dobrou reputací. Nejdůležitějším kritériem je autenticita, uvěřitelnost mentora. Asi nebudete moc věřit člověku-mentorovi, který vás má provést změnou ve vztahu a sám se počtvrté rozvádí. Výživový poradce, který má 120 kilo, také mnoho důvěry nevzbuzuje. Z principu nevěřte tému „kdo kážou vodu a pijí víno“. S mentorem vám musí také ladit osobnost, fungovat jakási chemie. Zároveň tam musí být od první schůzky důvěra, a ne pocit viny a strachu ze selhání. Mentor je parák na horší chvíliky. Nehodnotí, chápe, motivuje, je laskavý, pevný, znalý, kompetentní a hlavně – je toho účasten, aniž by se nořil do vašich problémů.

9 JAK POZNAT, ŽE JE ČAS TO VZDÁT

Většinou k tomu dochází, když jste přecenila svoje síly. Nebo když přišly nečekané okolnosti jako nemoc, úraz, finanční ztráta či těhotenství. Prosíte když už bušíte z posledních sil na zavřené dveře. Když už „krvácíte“. Když už jste opravdu vyčerpaná, tak vzdát něco je fakt úleva. Nechodte za hranici sebepoškození nebo velké ztráty. I risk musí být přiměřený.

10 JAK PRACOVAT S RECIDIVAMI

Dobrá prevence je odstranit z dosahu to, k čemu se nechcete vracet. Tedy vyhýbat se toxicitě. Nemít doma cigarety, když přestáváte kouřit. Pamlsky, když hubnete. Když chcete lépe spát, počítač zůstane v pracovně. V případě závislosti na sociálních sítích si je prostě zablokujte nebo nechte zablokovat. Po rozchodu odstraňte fotky a omezte setkávání se společnými přáteli. Prostě se vyvarujte prostředí, kde na vás číhá pokusení. Abyste pokusení odolala, musíte mít dostatek energie. Jak jí budete mít málo, riziko, že do toho znova spadnete, je vysoké. Jednou je nic, dvakrát je zvyk. Takže pokud jednou ujedete, poučte se, jak už nikdy více. Stane-li se vám to dvakrát, jedete v tom dál. ■