

Martin Prodaj

# Work Life Balance



Prežite krízu a naučte sa vychutnávať si život

# **Work Life Balance**

---

Prežite krízu a naučte sa vychutnávať si život

*Venovanie*

*Rodičom za zázemie  
Manželke za lásku a podporu  
Učiteľom za Cestu*

# **Work Life Balance**

---

Prežite krízu a naučte sa vychutnávať si život

Martin PRODAJ

Bratislava  
2009

© Martin Prodaj

## Work Life Balance

Prežite krízu a naučte sa vychutnávať si život

Text © Martin Prodaj

Fotografia na obálke © Alena Šedivá

Design © Juraj Zvalo

Mediálny partner publikácie je časopis **Zisk**

Kniha vydaná vlastným nákladom vo vydavateľstve Janette Šimková – BOOX,

Karpatská 2, Stupava

Prvé vydanie

Rok vydania 2009

Všetky práva vyhradené. Nijaká časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná bez predchádzajúceho súhlasu autora.

Zalomenie: Juraj Zvalo

Tlač: D&D International Slovakia, s. r. o.

ISBN 978-80-970214-0-5

---

# Obsah

---

Úvod .....	7
<b>MÔJ SVET</b> .....	9
<i>Work Life Balance</i> .....	10
Ako pracovať sám na sebe .....	12
Sebareflexia a dôvera .....	13
Sebadisciplína a ako sa k nej prepracovať .....	17
Čím rozbíjať rutiny? .....	19
Zmena prostredia .....	21
Zmena na mikroúrovni .....	21
Zmena na makroúrovni .....	23
Zmena ľudí .....	24
Zmena zvykov .....	28
<b>MÔJ ČAS</b> .....	31
Požierači času .....	32
Zbytočné nákupy .....	32
Čakanie na druhých .....	34
Nečakané a nepredvídané udalosti .....	34
Dlhé telefonovanie .....	36
Nezáväzné rozhovory .....	38
Doprava a MHD .....	40
Internet a PC .....	42
Pozeranie TV .....	44
<b>MOJE VNÚTRO</b> .....	47
Vnútný svet .....	48
Povedz mi, čo čítaš, a ja ti poviem, čo máš urobiť so svojím životom .....	49
Nechajte energiu, nech prúdi, alebo čo urobiť so starými vecami .....	51

---

Ako si urobiť poriadok v sebe	54
Meditácia	55
Aký je život s meditáciou?	57
Zakotvenie v realite, alebo máte všetkých päť pokope?	59
Skrytá moc ničnerobenia	62
Ticho v živote	65
Kde nájsť ticho?	67
Spiritualita v dnešnom svete?	69
<b>MOJA PRÁCA</b>	73
Chvála podnikania	74
Nájdite niečo, čo vás baví	75
Nájdite niečo, v čom ste dobrý	76
Nedajte sa odradiť okolím a pochybnosťami	78
Najmite si kvalifikovaných poradcov	80
Buďte pripravený na prekážky	83
Vytvorte si finančnú rezervu	85
Investujte do vybavenia	86
Nastavte mechanizmy spätnej väzby	86
Nesnažte sa o dokonalosť	88
Vytýčenie cieľov	89
Radšej malé, ako veľké	90
Definovanie	91
Merateľnosť	91
Dosiahnuteľnosť	92
Termínovanosť	93
Využívajte moderné médiá	94
Webstránka	95
Blog	97
<i>Word of mouth</i>	97
Svetielko na konci tunela	99
<b>Záver</b>	100
Zoznam použitej literatúry	102
Zoznam odporúčanej literatúry	102
Pripravujeme pre vás	103

## Úvod

---

Časy sú zlé a nikto nevie, ako to bude ďalej. Každý žije v neistote. Peňazí bolo málo, a teraz je ich ešte menej. Ako to má človek všetko zvládnuť? Denne sa stretávame v správach s informáciami, o ktorých by sme radšej ani nevedeli, ale zdá sa, že pred tým niet úniku. Niekedy máme pocit, že svet okolo nás sa zbláznil, má nejakú horúčku, alebo ešte nejakú horšiu, ťažko liečiteľnú chorobu. A my vôbec netušíme, či sa z toho pozviecha, resp. ako dlho to bude trvať. Všeobecná nálada okolo nás sa miestami pohybuje na bode mrazu.

Čo s tým urobiť? Dá sa s tým vôbec niečo robiť? Ako prežiť ťažké časy? Ako sa nezložiť pod náporom každodenných negatívnych správ, ktoré už nie sú niekde za oceánom, ale tu, hneď vo vedľajšom dome, ulici, meste. Už to nie je niečo, pred čím by sa dalo utiecť, pred čím by sa dalo schovať, čo by sa niekde v tichu dalo prečkať. Nikto nám nedá oddychový čas. Nikto kvôli nám nezastaví svet, nebude taký milý, aby nás poslal na oddychovú lavičku. Práve naopak, všetko sa odohráva v plnom nasadení, bez zastavenia, alebo čo i len spomalenia. Všetko sa zrýchľuje na mieru, ktorá už dávno presiahla naše limity. A koniec je v nedohľadne. Možno takto dajako to vyzerá v súčasnosti v mysliach mnohých ľudí.

Človek ako biologický mechanizmus je vo svojej podstate skonštruovaný tak, aby sa vedel prispôsobovať zmenám. Nie je preňho prirodzené, tak ako nie je prirodzené pre svet, zotrvať v nejakom status quo. Nasledujúce slová budú znieť zrejme ako klišé, ale je to tak: zmena je život. Zmena je mnohými vnímaná negatívne, ako niečo, čomu sa treba vyhnúť a dbať na to, aby k nej nedochádzalo príčasto. S tým možno viac-menej súhlasiť. Pravda však bude niekde uprostred – ani veľa zmeny a ňou vyvolaného stresu nie je dobré, rovnako ako dlhodobá stagnácia neprospieva rastu a prípadnému ďalšiemu rozvoju. Optimálna rovnováha medzi aktivitou a pasivitou, medzi ziskom a stratou či medzi vonkajším a vnútorným, to všetko sú označenia pre harmóniu, balans, rovnováhu. Toto hľadanie sa podobá ceste.



Nie je to ľahká cesta. Nie sme však, našťastie, jediní, ktorí po nej kráčať. Boli tu mnohí pred nami, ktorí po ceste hľadania harmónie kráčali v minulosti, odchádzali do hôr a pustatín, aby tam uvažovali nad dosiahnutím harmónie v živote aj v práci. Zamyšľali sa nad tým, ako zladiť ľudské túžby po vonkajších veciach s poznaním, že skutočné ľudské šťastie sa dá nájsť vo vnútri, v ľudskej myslí. My dnes už nemôžeme odísť do lesa, nemôžeme sa schovať v kláštore. Potrebujeme fungovať tu, v tomto svete, v meste a v kanceláriách, ktoré sa stali našimi novodobými útočiskami a v ktorých však nijaké útočisko nenachádzame.

V bojových umeniach platí, že bojovník si starostlivo vyberá miesto, kde bude bojovať. Snaží sa ho spoznať, vycítiť jeho energiu, vcítiť sa doň a splynúť s ním, aby vedel využiť jeho silu. Každé miesto má v sebe nejakú silu. Niektoré väčšiu, iné menšiu a ďalšie takmer nijakú, alebo dokonca negatívnu. Prostredie, v ktorom žijeme, by sa malo stať naším miestom, kde budeme zvädzať boje o úspech, vyrovnanosť a harmóniu. Aby sme to však dokázali, potrebujeme získať poznanie a múdrosť. Nejde o informácie dostupné na internete alebo v knihách. Ide o múdrosť, ktorá pramení predovšetkým v našej myslí. Dostať sa k tomuto poznaniu nie je jednoduché a tu sa opäť vraciame k našej ceste za nachádzaním harmónie, rovnováhy a vnútorného poznania.

Aj ten najkrajší obraz sa vo svojej podstate skladá z jednotlivých ťahov štetcom. Ak sa pozeráte na plátno priveľmi zblízka, nevidíte krásu celého diela. Možno aj myšlienky v tejto knihe vám budú občas pripadať ako jednotlivé ťahy štetcom, ktoré zblízka nedávajú veľký zmysel, keď však trochu odstúpíte a necháte si niektoré veci uležať v hlave, možno ich prediskutujete s vašimi priateľmi a potom sa k nim v knihe opäť vrátite, získajú inú perspektívu.

Možno budete mať na veci iný názor a budete chcieť zakričať: „To je hlúposť.“ A viete čo? Ja si to rád vypočujem. Poďme o týchto záležitostiach spoločne diskutovať, poďme sa konštruktívne hádať a možno sa nám podarí nájsť pravdu, ktorá nie je uvedená v týchto riadkoch. Ak teda budete mať nejaký názor na to, čo ste sa práve dozvedeli, podelte sa oň na [www.timelifemanagement.org](http://www.timelifemanagement.org) v podobe vašich komentárov ku knihe. Sľubujem, že žiadny komentár neostane bez odpovede.

A teraz? Čítajte a premýšľajte.

# MÔJ SVET

*Svet sám je v neustálej prestavbe,  
tým skôr človek.*

LAO C'

## ***Work Life Balance***

---

Vyváženosť medzi pracovným a osobným životom. Už ste sa niekedy stretli s týmto termínom? Pýtali sa vás niekde na prijímacom pohovore, ako je vybalansovaný váš pracovný a osobný život? Nepýtali sa vás aj na to, ako zvládate stresové situácie? Nespýtal sa vás niekto, možno niekto z vašich kolegov, či máte všetkých päť pokope a či vám z toho šialeného súčasného tempa nezačína preskakovať? Otázky, s ktorými sme sa v rozličných variáciách už neraz stretli. Ba dalo by sa povedať, že počet podobných otázok bude časom narastať. Ak sa ľudia na niečo pýtajú viac a viac, je to znakom narastajúcej dôležitosti danej oblasti. Nebolo to tak dávno, keď bol mobilný telefón absolútnou novinkou. Vidieť podnikateľa vo farebnom saku a v bielych ponožkách dôstojne nesúceho mobilný telefón bol zážitok, o ktorom sme ešte dlho rozprávali kamarátom pri pive. Rovnako je to aj s určitým problémom. Ak nás niečo trápi, kladieme si otázky a hľadáme na ne odpovede. Pýtame sa známych, surfujeme po internete, sledujeme médiá, skrátka, snažíme sa dostať k odpovediam, ktoré nás uspokojia (v tom lepšom prípade), alebo v nás, naopak, vyvolajú ešte viac otázok.

Keď sa pozrieme na otázky, ktoré sme si položili v úvode tejto kapitoly, čo nám naznačujú? Kam upriamujú našu pozornosť? Máte pocit, že váš pracovný a osobný život je vyvážený? Čítate túto knihu niekedy okolo polnoci, potom ako ste práve dokončili správu, ktorú máte zajtra odovzdať svojmu nadriadenému a vaša manželka to vzdala po päťdesiatom telefonáte s otázkou, kedy prídete domov? A nestalo sa to prvý raz? Tak si buďte istý, že to, čo sa nazýva vyváženosťou osobného a pracovného života, je vám tak vzdialené, ako dovolenka, na ktorú sa chystáte už desať rokov. Možno keby sme šli viac do detailov, tak by sme našli vo vašom živote zopár ďalších znakov, ktoré výrazne bijú na poplach ohľadom disharmónie vo vašom pracovnom a osobnom živote.

Ak sa na to pozrieme z väčšej perspektívy, pod pojmom work life balance si musíme predstaviť pomerne komplikovanú štruktúru, pozostáva-

júcu z mnohých prvkov. Nie je to váha, kde na jednej strane je práca a na druhej osobný život. Áno, to platí tiež, ale pod prácou je skrytých množstvo faktorov, ktoré majú na ňu vplyv. A rovnako je to aj s osobným životom. Pozrime sa len veľmi letmo, čo za faktory sa môžu skrývať za prácou a osobným životom, a ktoré majú vplyv na to, či sú tieto dve oblasti v rovnováhe.

Práca:

- Oblasť, v ktorej pracujeme
- Pracovný čas
- Čas
- Kolektív kolegov
- Odmeňovanie
- Pracovné návyky
- Pracovné prostredie
- Firemná kultúra
- Stres, ktorý v práci zažívame

Osobný život:

- Zmysel života
- Koníčky
- Priatelia a vzťahy
- Rodina
- Čas
- Osobné pocity
- Energia na aktivity
- Bývanie

V oboch kategóriách by sme, samozrejme, našli aj ďalšie oblasti, ktoré treba zohľadniť pri úvahách o problematike *work life balance*. Možno sa s týmto pojmom stretávame po prvý raz, ale aj tak viete intuitívne povedať, či je váš život vybalansovaný, alebo nie. Či sa uberáte správnym smerom, alebo ste sa niekde zasekli a čakáte, kým sa niečo stane, aby ste sa mohli pohnúť správnym smerom. Niekedy je však veľmi ťažké nájsť správny smer, zvlášť vtedy, keď je človek zmätený, unavený, vyčerpaný... Dosiagnúť vyváženosť medzi pracovným a osobným životom sa tak niekedy podobá povrazolezcovi, ktorý balansuje nad hlbokou priepasťou. V tom okamihu sú všetky jeho sily sústredené na jednu jedinou vec – na udržanie rovnováhy. A to, že sa mu to darí, je výsledkom tréningu, počas ktorého skúša jednotlivé kroky, až sa mu ich podarí zladíť do jedného dokonalého celku.

V nasledujúcich riadkoch sa pokúsim pomôcť vám nájsť vo vašom živote zložky, ktoré vytvárajú vyváženosť medzi pracovným a osobným životom, jasne ich identifikovať a poukázať na možnosti, ako s nimi zaobchádzať tak, aby ste dosiahli zručnosť povrazolezca balansujúceho nad priepasťou.

## Ako pracovať sám na sebe

---

Keď chce gazdina upiecť koláč, tak sa pozrie buď do kuchárskej knihy, alebo sa spoľahne na svoje skúsenosti z čias, keď sa učila piecť. Rovnako aj chlapec, ktorému sa pokazí bicykel. Spomenie si, ako s otcom opravovali bicykel, má v hlave všetky informácie na to, aby bol úspešný.

Ale čo, keď predmetom našej práce by sme mali byť my sami? Učili vás v škole túto zručnosť? Mali sme predmet, ktorý by sa volal „Práca na sebe“? Nie, nič také si zo školy nepamätám. Je to smutné, ale takto vyzerajú priority spoločnosti. Učíme sa fyziku, chémiu, napísať dobrú slohovú prácu, správne vyriešiť matematickú úlohu. To sú znalosti, ktoré nám školský systém nalieva do hláv. Povedzme, že sa nám tieto poznatky v živote zídu. Ale pravda je, že v škole sa toho veľa o živote nenaučíte. Napriek tomu, že vieme, že to tak je, roky sa nič nemení a školy pravidelne opúšťajú ľudia, ktorí sú síce vzdelaní, ale mnohí sú absolútne nepripravení na konkrétny život. Pozrime sa na konkrétnu oblasť, akou je napríklad riešenie konfliktov. Konflikt je niečo, čomu sa počas života asi ťažko vyhneme, hoci by sme sa tomu vyhnúť chceli, lebo je to niečo nepríjemné. Žiaľ, nikto nás nenaučil, ako konflikty riešiť. Koľko nešťastia by sa nemuselo stať, keby sme vedeli, ako konfliktom predísť a ako ich vyriešiť, keď sa už stali.

Príkladom môže byť zaneprázdnený manažér, ktorému lekár hovorí: „Pán Novák, ak nezmeníte svoj súčasný životný štýl, tak sa o pol roka vidíme znova a môžem vám povedať, že neprídete na svojom BMW, ale na takej peknej veľkej dodávke s blikajúcimi svetlami a húkačkou.“ Pán Novák asi túži vidieť, ako sa v takej dodávke vezie, a preto mu ani len nezíde na

um, aby hoci len máličko zmenil svoj životný štýl. A dôsledky nenechajú na seba dlho čakať. Možno pánovi Novákovi na ARE skrsne v hlave myšlienka, že ten lekár mal v niečom pravdu, a keby ho bol poslúchol, mohol si ušetriť dlhý a bolestivý pobyt v nemocnici. Žiaľ, ako nám realita ukazuje, niektorí ľudia sú natoľko zaslepení, že ani po takejto výstrahe vo svojom živote nič nezmenia. Pripomína mi to odsúdeného, ktorý má na krku povraz, o chvíľu sa pod ním otvoria padacie dvere a jediné, čo ho môže zachrániť, je, že dá lano z krku dole. Namiesto toho dúfa v milosť, ktorý by mu mal poskytnúť niekto iný. Jediné, čo ho môže zachrániť, je čin, úsilie, ktoré by však musel najprv vynaložiť. Pokiaľ teda nechceme niekde odvisnúť na lane našej zaslepenosti, tak s naším životom musíme niečo spraviť. My sami, nie naša vláda, nie náš šéf, firma, naša manželka alebo manžel. Len my sami sme zodpovední za to, či s naším životom niečo urobíme. Ale je tu ešte niečo, čo k tomu potrebujeme. Musia byť splnené isté minimálne podmienky, aby sme sa dostali na štartovaciu čiaru a vyštartovali. Sebareflexia a dôvera.

## Sebareflexia a dôvera

Niekde úplne na začiatku to môže byť slabý hlások v našej hlave, ktorý nám našepkáva, že niečo nie je v poriadku a že by bolo treba v našom živote niečo zmeniť. Často je tento hlások slabučký, a hoci k nám prehovára veľmi dlho, nepočúvame ho a robíme si svoje veci po starom. To, čo nás donúti stíšiť svoju myseľ a viac načúvať tomu, čo nám hovorí naše vnútro, je utrpenie a bolesť. Bolesť môže mať rozličné formy a podoby a nemusí ísť len o fyzickú bolesť. Hoci práve tá nás vie donútiť, aby sme poslušne robili to, čo sa od nás očakáva. Napríklad ležať v posteli, brať lieky a potiť sa, aby sme sa čo najskôr zbavili choroby.

K sebareflexii sa teda môžeme dostať cestou bolesti, ktorá je veľmi nepríjemná, ale na druhej strane aj veľmi účinná. Je však aj druhá cesta. Ak sa chceme vydať po nej, musíme mať trochu aj šťastie. Poznanie, že na sebe potrebujeme pracovať, si vyžaduje, aby sme sa na okamih zastavili,

pozreli sa do vlastného vnútra a všimli si, čo tam nie je v poriadku. Na to, aby sme sa vo vhodnej chvíli zastavili, potrebujeme trošku šťastia. Ťažko povedať, čím to je, že sa niekto zastaví a začne uvažovať nad svojím životom. Možno je to film, ktorý zhladol, možno je to veta, ktorú niekde začul, možno spomienka na dobrého kamaráta, ktorý tu už nie je, možno len obraz, situácia, ktorú zazrel niekde na ulici a ktorá v ňom niečo vyvolala. Ťažko presne povedať, čo je spúšťačom. Z malého postrčenia sa môže stať snehová guľa, pred ktorou sa nebude možné schovať a ktorá nás donúti, aby sme vo svojom živote urobili dôležité a nevratné zmeny.

Potrebujeme byť vnímaví a všímaví. Potrebujeme sa naladiť na všetko, čo sa okolo nás deje. Svet nás ustavične prehovára. Otázka, ktorú by sme si mali položiť, je, čo nám chce povedať, aké informácie svet pre nás má? Ale nech sú hocijaké, na nás záleží, ako si ich interpretujeme. Budeme sa musieť vysporiadať s tým, že nám nikto nepovie, čo je dobré a čo zlé. Bude nám to spôsobovať istú dávku neistoty a asi bude aj nejaký čas trvať, kým sa podarí rozumieť reči sveta. Preto potrebujeme dôveru.

Dôvera je definovaná ako určitá otvorenosť mysle voči novým veciam. Ak by sme boli voči všetkému absolútne nedôverčiví, tak by sme nikdy nevyskúšali nič nové, nikdy by sme sa s nikým nezoznámili, nikdy by sme si neprečítali novú knihu. Proste by sme sa nikdy nepustili do niečoho nového, pretože by sme neverili, že by to pre nás mohlo mať nejaký prínos. Dôvera je nevyhnutná podmienka na to, aby sme dovolili novým veciam usídliť sa v našom živote. Ak uvažujeme nad vlastným rozvojom, potrebujeme dôverovať tejto myšlienke, potrebujeme jej v našej mysli vytvoriť priestor na to, aby sme ju mohli do hĺbky premyslieť. Súčasne v tejto myšlienke potrebujeme nájsť niečo, čo bude pre nás zaujímavé a prítlačivé, niečo, čím si nás získa. Bez toho, aby sme v tom videli čo i len malý kúsok potenciálneho zisku a profitu, sa do toho nepustíme. V živote platí jedno pravidlo: ak niečomu venujeme pozornosť, tak to má tendenciu rozvíjať sa a rásť. Ak myšlienke vlastného rozvoja poskytneme čas a budeme jej venovať pozornosť, dá sa predpokladať, že bude silnieť a zapúšťať korene. A to je presne to, čo potrebujeme. To je to, čo nás posilňuje v odhodlaní začať na sebe pracovať a vytrvať v tom. Zo semienka dôvery sa stáva strom, o ktorý sa môžeme oprieť a ktorý nás podrží vtedy, keď to budeme potrebovať.

Čo dôveru podporuje?

- Hovoríme o tom, o čo sa usilujeme.

Je to niečo podobné, ako keď sa rodičom narodí dieťa. V tom okamihu pre nich neexistuje nič iné, len tá malá osôbka, ktorej venujú všetok svoj čas a energiu. Ich dieťa je stredobodom všetkých ich rozhovorov, či ich vedú medzi sebou, alebo v spoločnosti priateľov a blízkych. Platí tu princíp pozornosti: čomu sa venujeme, rastie a rozvíja sa. To je potrava, ktorou krmíme našu myseľ. A preto by nám nemalo byť jedno, aká táto potrava bude. Tým, že budeme hovoriť o našom osobnom raste, budeme ju mať stále na mysli, tým sa táto téma pre nás stane ústredným bodom nášho života. Už to nebude niečo vzdialené, anonymné, ale tým, že sa stala top témou v našej mysli, tak aj náš prístup sa zmenil. Možno to berieme vážnejšie, než sme to brali predtým, možno ideme viac do hĺbky, možno si uvedomujeme, že je to pre nás dôležité.

- Čítajme knihy a články o osobnom raste.

Dodávať svojej mysli potravu, ktorá je výživná a hodnotná, je presne to isté, ako dodávať nášmu telu potraviny, ktoré sú zdravé. Vieme, že to tak nerobíme, ale keď to dokážeme, máme z toho dobrý pocit. Každá myšlienka, ktorá rezonuje s našimi vnútornými potrebami, našimi cieľmi a ktorá hovorí o osobnom raste, nám ustavične pripomína, že sme si predsavzali na sebe pracovať.



Stáva sa mi, že pri čítaní knihy ma niečo v nej tak zaujme, že sa rozhodnem to vyskúšať. Tak som sa dostal k meditácii a joge. To, o čom som čítal, ma zaujalo natoľko, že som sa do toho pustil. Z pôvodného záujmu vyvolaného knihou sa stala snehová guľa, ktorá časom narástla do takých rozmerov, že ma motivovala k tomu, aby som sa vybral do budhistického kláštora na Srí Lanke a na vlastnej koži si overil, ako to tam funguje. Malé semienko dalo vzniknúť veľkému stromu, ktorý ovplyvňoval a stále ovplyvňuje môj život.



- Schádzajme sa s ľuďmi, ktorým ide o to isté.

Keď človek začne na sebe pracovať a začne to brať naozaj vážne, tak sa jeho osobnosť mení. Spočiatku si to možno ani sám neuvedomuje, ale časom



si začne všímať nenápadné zmeny. Pri stretnutí s priateľmi sa mu zdá, že nezáväzné rozhovory strácajú zmysel a sú zbytočné. Predchádzajúce záľuby ho už prestávajú baviť a nedokáže pochopiť, ako v určitých činnostiach mohol nachádzať záľubenie. To, o čom si myslel, že ho zaujíma, ho už nebaví, a o veciach, o ktoré pred tým ani nezakopol, sa zrazu začína zaujímať. Je to dôsledok osobnostného rastu a z tejto cesty už niet návratu. Akonáhle začnete niektoré veci v živote vnímať inak, lebo ste vnímavejší a senzitívnejší, už nebude možné vrátiť sa späť do pôvodného stavu vnímania. Je to to isté, ako keď ste sa ako dieťa popálili na plameni sviečky. Dovtedy ste si mohli myslieť, že plameň nepáli, ale keď ste to zistili, toto poznanie vás sprevádza do konca života. A tak je to aj v situácii, keď sa rozhodujete, že na sebe budete pracovať. Človek sa niekedy na takejto ceste cíti sám, a preto si všímajte okolo seba ľudí s podobným zameraním, s podobným zmysľaním.



Keď som sa začal zaujímať o meditáciu, tak som prirodzene hľadal niekoho, s kým by som sa o tom mohol pozhovárať. Nebolo to ľahké. Už len samotný pojem bol relatívne nový, dokonca ideologicky podfarbený. Každý, kto meditoval, poľahky mohol byť členom nejakej sekty. V meste, kde som vtedy býval, som nepoznal nikoho, kto by sa meditácii venoval. Tak mi zišlo na um, že si takú skupinu založím sám. Našiel som malú čajovňu, ktorej som ponúkol bezplatnú prednášku. Tú som aj zorganizoval, spropagoval (rozvešal okopírované plagátky po mestských zastávkach) a čakal som. Na prednášku prišlo zopár ľudí, tak do desať. Ale po prednáške namiesto toho, aby sa zdvihli a odišli, zostali a kladli otázky, na ktoré som veľmi rád odpovedal. Potom som prišiel s myšlienkou, aby sme sa začali pravidelne stretávať a nielen o veciach hovoriť, ale si ich aj skúšať. Väčšina ľudí, keďže boli podobne naladení ako ja, horlivo súhlasila a naša skupina sa začala pravidelne stretávať. Z mnohých kontaktov sa vyvinuli priateľstvá, ktoré trvajú dodnes.

Podobný model som aplikoval aj na môj posledný projekt – creativity pool – pre lektorov a školiteľov. V tomto prípade išlo o komplexnejší projekt, ktorého cieľom bolo nielen dať ľuďom dokopy a vymieňať si navzájom poznatky, ale dať im aj príležitosť ukázať, čo v nich je, a poskytnúť im možnosť profesijného uplatnenia na vzdelávacom trhu.

## Sebadisciplína a ako sa k nej prepracovať

Na konci roka si dáte predsavzatie, že od zajtra začnete športovať, zdravšie sa stravovať, zmeníte prácu, alebo si nájdete priateľa či priateľku. Sami ste z vášho rozhodnutia celkom nadšení a tešíte sa, ako sa do toho pustíte. Možno aj máte trochu pochybnosti, pretože ste si spomenuli na minulé roky a na to, ako dlho vám vaše predsavzatia vydržali. Veru, nebolo to nič, na čo by človek mohol byť hrdý. Ale nie, tentoraz to bude iné. A tak sa do toho pustíte. Spočiatku prekypujete nadšením a vaše okolie vás zasypáva zaslúženým obdivom za to, že chodíte do posilňovne, že nepijete, nefajčíte, zdravo sa stravujete a vy sa vyhrievate na slniečku pozornosti. Ale časom vaše nadšenie začne odpadávať a začínate cítiť, že to nebude ľahké. Vaše správanie sa pomaly presúva do zabehaných kolají a je len otázkou času, kedy sa vrátite tam, kde ste boli predtým. A ste presne tam, kde ste boli pred rokom. Ide z toho na vás smútok, z ktorého vás dostane jedna zaručene fungujúca barlička: „Veď to skúsím nabudúce.“ Sami tomu síce neveríte, pretože nabudúce to bude presne také, ako to bolo teraz. Nakoniec, prečo by to malo byť iné, keď sa nič vo vás ani vo vašom okolí nezmenilo? Prečo by ste mali očakávať iné výsledky? Čo bude „nabudúce“ iné, než je dnes? To je veľmi dôležitá otázka, ktorá nás môže priviesť k odpovedi, prečo naše predsavzatia zlyhávajú a čo by sa s tým dalo urobiť.

Hovoríme si, že za našou neschopnosťou niečo zmeniť je nedostatok sebadisciplíny. Svojím spôsobom máme pravdu. Sebadisciplína by skutočne mala byť prítomná všade tam, kde sa snažíme niečo dosiahnuť. Pracovať na zmene nejakého návyku, to samo o sebe je pomerne náročné, a k tomu potrebujeme sebadisciplínu, aby sa nám to podarilo. Čo nám teda môže pomôcť sebadisciplínu nájsť, rozvinúť a posilniť? Predtým, než si jednoznačne na túto otázku odpovieme, skúsme si trochu zaspomínať. Pokúsme sa vybaviť si zo svojej pamäti tie situácie, keď sme sa k niečomu odhodlali, vytýčili si nejaký cieľ. Je jedno, či veľký, alebo malý. Dostali sme sa do fázy, keď sme ešte neboli na konci a bolo nutné pokračovať. Už sme toho mali dosť,

dokonca nám v hlave skrsla myšlienka, že s tým prestaneme. Nakoniec sme sa predsa rozhodli, že budeme pokračovať. Čo to bolo, čo nás poháňalo dopredu? Prečo sme sa nezastavili, ale šli ďalej? To je odpoveď na otázku, čím môže byť poháňaná naša sebadisciplína. Ak šťastie znamená pre každého niečo iné, podobne je to aj zo sebadisciplínou. Aby sme sa dostali k zdroju našej vlastnej sebadisciplíny, musíme sa ponoriť do spomienok a vytiahnuť z nich to, z čoho sa skladá. Na čom stojí? Čo ju vytvára? To sú kľúčové otázky.

Sebadisciplína je sila, ktorá je skrytá za naším konaním. Je to okamih, v ktorom sa rozhodujeme, že pôjdeme ďalej, aj keď sa nám už nechce. Je to okamih, keď samých seba vieme donútiť, aby sme sa nezastavovali, lebo ešte nie sme na konci. Možno by sme sebadisciplínu mohli označiť ako silu vôle, ale nebolo by to celkom presné. Sebadisciplína nie je len o tom, že vôľovo-racionálne niečo veľmi chceme, ale aj o tom, že po niečom túžime. V okamžiku, keď prichádza na lámanie chleba a my sa rozhodujeme, či ideme ďalej, alebo nie, vtedy nejde len o vôľu, ale aj o pocity, radosť z úspechu, strach zo sklamaní a zlyhanie, nadšenie z konečného výsledku. A to všetko sa aktivizuje v našej mysli v okamžiku, keď uvažujeme nad tým, že to vzdáme. Sami seba považujeme za racionálne bytosti, ale pokiaľ ide o rozhodovanie, kľúčovú úlohu v tomto procese zohrávajú emócie. A to je aj odpoveď na to, kde leží kľúč k sebadisciplíne. V emóciách.

Ak plánujete niečo, o čom viete, že to nebude jednoduché dosiahnuť, svoje šance na úspech zvýšite tým, že do hry zapojíte emócie. Akým spôsobom? Každý cieľ, ktorý si pred seba postavíte, by mal mať v sebe niečo atraktívne, niečo, čo je pre vás zaujímavé. Niečo, čo je nabité emóciami. Čím silnejšie emócie sa k vášmu cieľu viažu, tým väčšmi je pravdepodobné, že sa vám cieľ podarí dosiahnuť. Preto je také dôležité starostlivo si vybrať ciele. Oplatí sa položiť si otázku: to, o čo sa snažím, je môj cieľ? Je to niečo, čo vychádza zo mňa? Nenechal som sa ovplyvniť okolím, médiami, nejakým cudzím príbehom? Niekedy je pre nás ťažké rozoznať, čo je naše vlastné, vychádzajúce z nášho vnútra, a čo je cudzie, čo sa na nás len naplepilo, ani nevieme ako. Táto schopnosť sa v spoločnosti stráca. Tak ako postupuje uniformita v obliekaní, kultúre, tak postupuje aj uniformita v myslení. Niekedy nerozlíšime, či to, o čom uvažujeme, je výsledkom našich úvah, ale sme to prebrali z voľne dostupných zdrojov. Ak naše snaženie smeruje k dosiahnutiu napríklad takeého uniformného cieľa, ako byť ustavične mladý, krásny a zdravý, je jasné, že nám to naša sebadisciplína nedovolí dosiahnuť. Jednak preto, že je to cieľ, ktorý je naočkovaný zvonka, a jednak preto,

že nie je prirodzené byť ustavične mladý, zdravý a krásny. Dobre teda zvažme, o čo sa budeme usilovať.

Sebadisciplína je ako lokomotíva, ktorá potrebuje palivo na to, aby nás ťahala dopredu. Tým palivom sú naše emócie, ktoré sa vzťahujú k cieľu alebo konečnému dôsledku nášho snaženia. Čím sú emócie pozitívnejšie a silnejšie, tým skôr sa dostaneme do cieľa.



V každodennej rutine je ťažké nájsť si čas na seba, na zamyslenie sa nad vlastným životom. Čas, keď ste len sami so sebou, je ten najcennejší čas, pretože je to len váš čas. Pre mňa je takým časom ranná meditácia. Deň sa ešte len rozbieha. Ako deň začnem, tak v ňom budem pokračovať. Ak ho začnem zmätkom, napríklad tým, že mi zazvoní budík a začnem pobežovať ako splašený po byte, tak sa dá predpokladať, že aj zvyšok môjho dňa bude rovnaký. Preto ani nezapínam hneď ráno rádio. Nechcem, aby moju myseľ hneď zrána naplnili informácie, ktoré by ma odvádzali od toho, ako sa cítim, ako mi je. Občas sa mi stane, že sa mi do meditácie nechce. Vtedy si predstavím, aký prínos by pre mňa mohla mať, ako to ovplyvní moje okolie, ľudí, s ktorými sa v ten deň stretnem. Predstavím si všetky pozitíva, ktoré mi meditácia môže priniesť, a spomeniem si aj na okamihy, keď som meditoval pravidelne každý deň, a snažím sa vybaviť si, čo mi to prinášalo. Toto mentálne nastavenie je niečo, čo si niekedy uvedomujem už večer, keď si líham do postele. Je to ako nastavenie budíka zámeru, ktorý sa sám aktivuje ráno po prebudení a vedie ma automaticky k rannej meditácii. V podstate je jedno, o akú činnosť ide, princíp zámeru ostane zachovaný.

## Čím rozbíjať rutiny?

---

Každý deň sa zobúdzate v tej istej posteli, raňajkujete to isté, obliekate si to isté. Do práce idete tou istou trasou, počúvate tú istú hudbu, ktorú ste si stiahli z tých istých stránok, na ktorých ste boli včera aj predvčerom a vlastne

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.