

Jitka Nesnídalová

Bavte se tím, co vás živí

Rady pro podnikavé ženy



Jitka Nesnídalová

Bavte se tím, co vás živí

Rady pro podnikavé ženy

**BizBooks
Brno
2015**

Bavte se tím, co vás živí

Jitka Nesnídalová

Ilustrace a obálka: Gabriela Ryšková

Odpovědný redaktor: Lenka Čížková

Technický redaktor: Jiří Matoušek

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-265-0317-0

Informace o knihách z nakladatelství BizBooks:

www.bizbooks.cz

www.facebook.com/NakladatelstviBizBooks

www.twitter.com/BizBooks_knihy

Vydalo nakladatelství BizBooks v Brně roku 2015

ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30,
Praha 4. Číslo publikace 19005.

© Albatros Media a. s. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání


ALBATROS MEDIA a.s.

*Tuto knížku věnuji celé své rodině
jako poděkování za láskyplnou podporu.*




Úvod

Stále se nemůžete pracovníně nalézt? Hledáte, hledáte, a pořád vám připadá, že vám vaše seberealizace uniká mezi prsty? Pak nahlédněte na téma práce pohledem alternativní psychologie a hlavně pohledem vaší volající duše. K osvěžujícímu náhledu na vaši pracovní oblast vám jistě pomohou i jednotlivá praktická cvičení uvedená v této knížce.

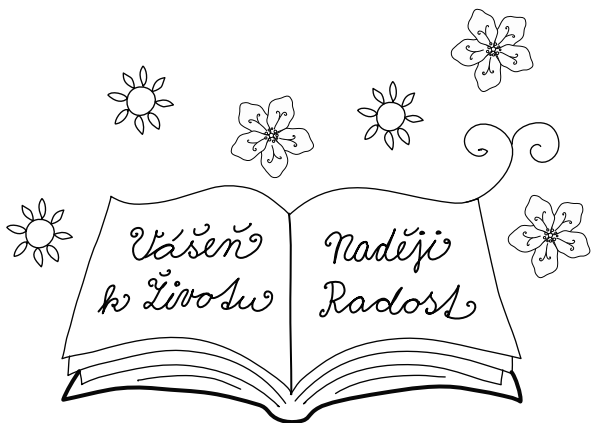
Váš vnitřní pramen schopností a pracovní spokojenosti čeká na to, až se jej rozhodnete využít. Práce, naše pracovní seberealizace, je samozřejmě nedílným střípkem v našem štěstí. Pojdme se společně podívat na to, jak být pracovníně šťastná.

Bavte se tím, co vás živí.

Co vám knížka může přinést:

-  nastartování kariéry a zlepšení v pracovní oblasti

- ✿ osvojení si myšlenek ohledně psychologie úspěchu
- ✿ posílení rozhodnutí k většímu úspěchu
- ✿ získání přesvědčení, že si zasloužíte úspěch
- ✿ vášně k životu, naději, radost, autentičnost





Jak mít práci, co mi přináší radost

Někteří lidé se mohou v pracovní oblasti trápit. To, co dělají převážnou část svého dne, je nena- plňuje, naopak spíše frustruje. Musí poslouchat své nadřízené, dělají úkoly, o kterých si myslí, že jsou pod jejich úroveň, nesouhlasí se spoustou věcí, kritizují své nadřízené i kolegy a tato pra- covní nespokojenost ničí přirozenou lidskou svobodu a radost. Pevně věřím, že každý má ale možnost utvářet si svůj pracovní život podle svého. Lidé často svoji nepříjemnou pracovní situaci řeší naštváním a bezúspěšným odchodem z práce – ne proto, že vědí, že je čeká něco lepší- ho, ale prostě proto, že už to nemohou vydržet. Odchází plni strachu a obav z neznámého nové- ho. Bohužel pak najdou dost často práci, kde se celý kolotoč nepříjemností opakuje.



Je to ten stejný princip jako se vztahem – pokud odcházíme proto, abychom utekly, nikdy vlastně neutečeme. Pokud odcházíme s pocitem vděčnosti, že již víme, co nechceme zažít, a naopak jsme díky této zkušenosti zjistily, že víme, co chceme, a věříme v uskutečnění svých nových tužeb, nikdy nezapadneme zpátky do stejného kolotoče. Pak dokážeme dělat to, co nám přináší radost a nevrací nás zpět tam, odkud jsme zoufale prchly s pocitou nelibosti. I když máme pocit, že dosavadní zaměstnání nám nic nepřináší, vlastně nám to poskytuje jednu ohromnou možnost: poznat vlastní cenu a vědět, že si zasloužíme mnohem lepší práci. Ukazuje nám to, jak žít nechceme, což nás přiměje k tomu, co skutečně souzní s naší „vnitřní bytostí“!

Dost často se naše nespokojenost s prací pojí už se samým začátkem – vlastně tu danou práci ani vykonávat nechceme, ale ucházíme se o ni jen proto, že potřebujeme peníze. Co s tím? Určit si, že se budeme věnovat tomu, co nám přináší

radost. Jak říká známý psycholog a psychoterapeut Carl Gustav Jung: „Pokud se díváme ven, sníme, pokud se díváme dovnitř, probouzíme se!“ Zaměřte se tedy primárně na to, co vás vnitřně uspokojuje, a tomu, co ve vás nevyvolává dobré pocity, věnujte minimální pozornost.

„Slabý postoj vede ke slabému charakteru,“ řekl Albert Einstein. Vědět, v čem jsme dobré, to je cesta naplnění. Vědět, v čem můžeme uplatnit svoje jedinečné schopnosti a dovednosti, to je cesta naplnění. Neustále se udržovat myšlenkově a pocitově tam, kde je nám dobře – v představách fajn práce, to je cesta skutečné seberealizace. Jde o to využít svůj mozek a srdce. Jde o to věřit, že člověk je mocný spoluvůrce svého života a může být tím, kým skutečně chce být, a mít to, co opravdu chce, a prožívat to, co prožívat chce. Co myslíte? À propos, není to o penězích, ale o našem přístupu k penězům. Vše je otázkou našeho souladu s naší duší a s tím, co nás přesahuje.



2 Proč pracovat tam, kde nejsou příjemné kolegiální vztahy?

Kolegiální vztahy jsou velmi delikátní záležitost, neboť s kolegy lidé tráví velkou část svého života. Pokud se v týmu vyskytuje někdo negativní, pak je důležité nenechat se jeho náladou ovlivňovat. Nenechat se vtahovat do jeho nespokojenosti, ale držet si svoji vlastní cestu, svoje vlastní názory a naladění. Nevstupovat s ním do rozhovorů o tom, jak je všechno v práci špatné, a pokud ke komunikaci s ním dojde, pak se vždy snažit téma hovoru přeměřovat k něčemu neutrálnímu či pozitivnímu. Pokud hovor přeměřovat nejde, pak prostě uzavřete dveře před jeho vlivem a nepouštějte si jeho názory do svého vnímání. Věřím, že negativní kolega brzy vycítí, kde je vyslyšen a kde mu pšenka nepokvete.

Nejzásadnější otázkou při konfliktech a nespokojenosti na pracovišti však je: Proč setrváváte někde, kde vás to nenaplňuje, ale naopak vyčerpává a přináší špatnou náladu? Chcete v takovém prostředí pracovat, nebo nastavíte tvář důvěře v život a budete věřit, že na vás někde čeká mnohem lepší pracovní kolektiv? Co si zasloužíte? Neuspokojivou práci, nebo dělat to, co vás baví a kde využíváte své schopnosti? Studujte všechny dostupné prameny o síle lidské mysli a pracujte na svém sebevědomí. Neposlouchejte zprávy a nepodléhejte strachům, že práce není a že vám nic jiného nezbyvá. Vše je pro vás přichystáno, jen tomu uvěřit a mít v sobě pocit, že vy si to zasloužíte.

Kolegiální vztahy samozřejmě velmi souvisí s naší vlastní hodnotou – pokud vyzařujeme, že si zasloužíme respekt, pak se k nám také naši kolegové jistě s respektem chovají. Pokud však vyzařujeme nedostatek sebevědomí, mohou toho využívat. A ještě jednou opakuji, že je

dobré nemluvit s kolegy převážně o tom, co se vám na práci nelíbí. Takové negativní řeči vnášejí do vaší duše a do vašeho pracovního prostředí nedobré vibrace. Kéž by si každý člověk uvědomil, jak báječný a obdivuhodný je a co všechno zvládá. Jak ohromný je to manažer svého času a kolik schopností v něm sídlí a jak je slastné nechat je projevovat.

*„Závid' někomu a strhne tě to dolů.
Obdivuj někoho a posílí tě to.“*

—Elvis Presley





3 Budte sama sebou

Vždycky jsem chtěla být psycholožka. Jen jsem si myslela, že je to proto, že chci pomáhat druhým. Až poslední dobou mi došlo, že důvodem bylo hlavně přání, abych porozuměla sama sobě. Líbila se mi práce psychologa Sigmunda Freuda – nejuznávanějšího psychologa. Zcela jsem se s ním ztotožnila – mít tak ve své praxi klienty a moci jim naslouchat. Ale nějak jsem přitom zapomínala na to, co vlastně chci já sama. Moje nitro se ozývalo hlavně v období menstruace, kdy jsem se cítila velmi vyčerpaná. Začala jsem se více soustředit na svůj vlastní střed, abych se nenechala stahovat starostmi druhých. Hodně mi pomohla meditace, soustředění se na prožitky teď a tady, a najednou jsem cítila více a více energie, která nepřicházela jen občas ve vlnách, ale byla setrvalejší. Cítila jsem více svobody a více vnitřní radosti. A pochopila jsem, že nejdůležitější je „stav bytí“. Sama existence, sám život je

to nejdůležitější a vše ostatní je jen obohacení, nadstavba.

Lze se soustředit na více věcí najednou, ale člověk není „human doing“, člověk je „human being“, jak by řekli anglicky hovořící lidé. Tedy podstatou člověka je jeho **bytí**, a ne **dělání**. Několik let jsem pracovala jako psycholožka, koučka, spisovatelka, IT technik, grafik, marketér, prodejce, kreativec, PR specialistka, lektorka, svoje vlastní administrativní asistentka a organizátorka akcí v jedné osobě. Nepřipomíná vám to něco? Také jste „multifunkční pracovnice“? Už je načase pracovat hlavně pro svůj vnitřní stav bytí klidu a míru, co říkáte? Vlny vyčerpání nejsou to pravé ořechové, ale jemný tok klidu a míru je blaženost. Zkrátka to nelze brát z druhého konce. Nelze se identifikovat s nějakou pracovní pozicí a od ní odvíjet své štěstí. Svě štěstí totiž najdeme jen uvnitř své vlastní existence, uvnitř svého radostného prožitku sebe sama, tady a teď.

Cvičení: „Já jsem“

A nyní vás k této kapitole čeká krásné „cvičení“. Prosím, přečtěte si nejprve slova Shakti Gawain o bytí, konání a vlastnění z knihy *Tvůrčí představivost* (Pragma 2003):

„Lidé se často pokoušejí žít svůj život v obráceném pořadí: Snaží se mít více věcí nebo peněz, aby mohli vykonat víc toho, co si přejí, a tak se stát šťastnějšími. Skutečně účinný je však postup opačný. Nejprve být tím, kým opravdu jste, poté vykonat to, co potřebujete, tak abyste měli to, co si přejete...“

Napište si do bloku nebo na papír seznam toho, kdo jste. Například: „Já jsem žena, já jsem světlo, já jsem láska, já jsem radost...“ Cokoliv, čemu věříte a co je prima. A nezapomínejte pak na to, kdo skutečně jste, i během celého dne. Když vám nebude dobře, zamyslete se nad tím, kdo vlastně jste.

Uvědomte si, kdo skutečně jste. A řekněte si to v duchu nebo před zrcadlem. Například: „Já jsem ten život.“ „Já jsem báječná Žena.“ Zkrátka, zkuste si vědomě užívat své bytí.





4

Dva výchozí body – nedostatek versus identita

Jedním výchozím bodem, jak se postavit k oblasti práce, je bod nedostatku. Rozum a strach nám říkají, že se musíme hlavně nějak uživit. Vlastně nám to už od malička vtloukali do hlavy rodiče. „Pane bože, hlavně si vyber takový obor, aby tě uživil!“ říkali nám, že? Postupně jsme pak většinou vzdaly své sny. Začaly zapomínat na to, co máme skutečně rády, a poslechly radu této společnosti – tedy mít práci, která nás jednou hlavně uživí. Pak je tu ale výchozí bod, který můžeme nazvat bodem identity. Z tohoto výchozího bodu se člověk rozhoduje na základě toho, co má rád. Kam ho jeho duše skutečně volá. Dělá takovou práci, která jej naplňuje, je s ní v naprostém souladu a také ví, že si za ni zaslouží dobrý plat.

Co byste dělala, kdyby vaším výchozím bodem byl bod identity? Napište si vše, co vás k tomu



*Svět je plný
možností*

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