



Kdy vám naposledy něco chutnalo?

Většina lidí si myslí, že jim chybí čas.

Možná jim chybí něco jiného.

Chuť.

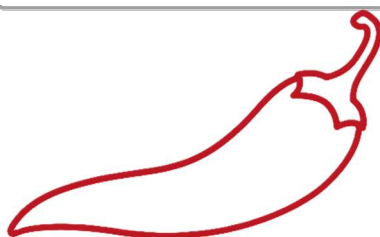
Ne chuť na dovolenou.

Chuť na pondělí.

Na vlastní práci.

Na rozhovor.

Na věci, které dřív bývaly samozřejmé.



Jak poznáte, že život začíná být mdlý

Nezačne to dramaticky.

Nevyhoříte.

Nesbalíte kufry a neodjedete do Himalájí hledat smysl života.

Jen si jednoho dne všimnete, že se těšíte hlavně na chvíle, kdy nic nemusíte.

Práce běží.

Rodina funguje.

Povinnosti plníte.

Navenek je všechno v pořádku.

Jen uvnitř se pomalu vytrácí něco důležitého.

Zvědavost.

Radost.

Chuť.

Mdlost není opak štěstí.

Mdlost je opak chuti.

A právě proto bývá tak zrádná.

Nevolá o pomoc.

Jen tiše zabírá místo.



Kam se chuť ztrácí

Když vaříte stejné jídlo pořád dokola, přestane vás bavit.

Ne proto, že je špatné.

Protože už vás ničím nepřekvapí.

Se životem je to podobné.

Chuť se často neztratí kvůli jednomu velkému problému.

Spíš postupně přestaneme přidávat věci, které ji vytvářejí.

Zvědavost.

Hru.

Překvapení.

Odvahu zkusit něco jinak.

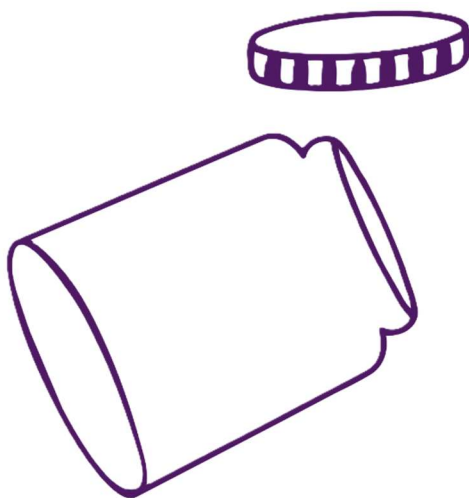
Místo toho přidáváme další a další dávky toho, co už známe.

Je to bezpečné.

Funguje to.

Jen je to pořád stejné.

A člověk si ani nevšimne, kdy začal svůj život spíš spravovat než žít.



Pozor na falešná koření

Když nám něco přestane chutnat, často hledáme novou ingredienci.

Novou knihu.

Nový kurz.

Novou aplikaci.

Nový systém.

Novou dovolenou.

Jenže problém nemusí být v tom, že vám něco chybí.

Možná vaříte pořád stejné jídlo.

Jen se snažíte zachránit ho novou omáčkou.

Někdy není potřeba přidat víc.

Někdy je potřeba změnit recept.

To bývá nepříjemnější.

Ale také účinnější.



Co životu dodává chuť

Na to neexistuje univerzální odpověď.

To, co dodává chuť jednomu člověku, může být pro druhého jen další povinnost.

Někdo potřebuje víc dobrodružství.

Jiný víc klidu.

Někdo víc lidí.

Jiný víc samoty.

Někdo potřebuje nový projekt.

Jiný odvahu některý ukončit.

Proto je dobré přestat hledat univerzální recepty.

A začít si všímat sebe.

Co vám dřív chutnalo?

Na co jste se těšili?

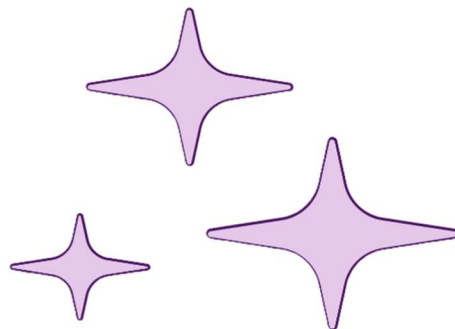
Kdy jste naposledy ztratili pojem o čase?

Kde jste se naposledy přistihli, že se usmíváte bez důvodu?

Možná zjistíte něco zajímavého.

To, co potřebujete, už ve vás dávno bylo.

Jen jste to měli rozházené mezi povinnostmi, úkoly a tím, co „se musí“.



Praktické cvičení: Inventura kořenek

Vezměte si papír a rozdělte ho na tři sloupce.

Přidávám moc

Coho je ve vašem životě až příliš?

Například:

- kontrola
 - výkon
 - povinnosti
 - plánování
 - opatrnost
-

Přidávám málo

Čeho je naopak málo?

Například:

- humor
 - spontánnost
 - zvědavost
 - odpočinek
 - lehkost
 - hra
-

Chci vyzkoušet

Jakou jednu ingredienci chcete příští týden přidat?

Ne velkou změnu.

Jednu.

Malou.

Takovou, kterou skutečně uděláte.



Na závěr pár otázek

Nejsou složité.

Jen bývají překvapivě výživné.

Co vám v poslední době opravdu chutnalo?

Kterou část života dnes spíš přežíváte, než prožíváte?

Jaké koření jste ze svého života vyřadili tak dávno, že jste si ani nevšimli, že vám chybí?

A ta poslední:

Kdy vám naposledy něco chutnalo?

Ne na talíři.

V životě.



Život bez chuti se většinou nerozbije.

Jen se přestane těšit sám na sebe.



Petra Plevová

Koučka pro ty, kteří už nechtějí čekat a jsou připraveni nést důsledky vlastních rozhodnutí.

koucink@agenturapoznani.cz

774 540 548