



Spokojenost se sebou: Cesta k naplněnému životu

V předchozích číslech zpravodaje jsme se dotkli důležitých témat, jako je víra v sebe sama, sociální dynamika a proměna strachu ve vnitřní motor.

Dnes se podíváme na klíčový aspekt našeho osobního růstu a štěstí – spokojenost se sebou.

V dnešní uspěchané době, kdy jsme neustále vystaveni tlaku okolí, je snadné zapomenout na to, co nás naplňuje a co je pro nás důležité.

Jak tedy dosáhnout větší spokojenosti se sebou samým?



Sebeřijetí jako základ spokojenosti

Sebeřijetí znamená uznání všech částí sebe sama – jak těch, které máme rádi, tak i těch, které občas kritizujeme.

Jde o laskavý přístup k sobě, ve kterém si dovolíme vnímat své silné stránky i slabosti s pochopením a trpělivostí. Tento vztah k sobě samému nás učí, že nemusíme být dokonalí, abychom si sebe cenili.

Sebeřijetí také není jednorázový proces, ale spíše dlouhodobý postoj, který se může měnit a růst s tím, jak se mění naše zkušenosti a životní perspektivy.

Když se přijímáme, otevíráme si prostor pro spokojenost, protože přestáváme hledat potvrzení své hodnoty zvenčí a dokážeme se ocenit za to, kým opravdu jsme.



Cvičení pro sebeřijetí: Setkání se sebou ve čtyřech letech

Představte si sebe jako čtyřleté dítě, které si hraje, směje se nebo je třeba ponořené do svých her. Můžete si v klidu zavřít oči a vybavit si ten obraz.

Zaměřte se na to, jak se to malé dítě pohybuje, jaké má výrazy, co ho zajímá a těší. Představte si, že jste jeho blízký a chcete ho ochraňovat a podporovat.

Uvědomte si, že toto dítě je také součástí vás a že si zaslouží stejnou péči a lásku, jako byste mu věnovali, kdyby bylo skutečně s vámi.

Zptejte se sami sebe:

- Jak bych se k tomu dítěti choval, kdyby si prožilo náročný den?
- Jak bych ho podporoval, kdyby mělo strach nebo pochybnosti?
- Jak bych ho motivoval, kdyby se snažilo něčeho dosáhnout?

Toto malé dítě v nás často potřebuje přesně takovou pozornost a laskavost.

Pokud si dokážeme každý den připomenout, že jsme nejen dospělí s vlastními úkoly, ale také tento jemný a otevřený dětský obraz, můžeme k sobě přistupovat s větší vlídností.



Vytváření vnitřního prostoru pro sebe

Když se naučíme vytvořit vnitřní prostor pro sebe, otevíráme si cestu k větší spokojenosti a autentičnosti.

Naše sebedůvěra roste, a my jsme schopni vyjadřovat se pravdivěji, jak ve vztazích, tak ve své profesi.

To, co děláme, by mělo vycházet z naší vnitřní pravdy, a to je možné tehdy, když se cítíme dobře ve své vlastní kůži.

Sebedůvěra a autentičnost jdou ruku v ruce – když si věříme, jsme schopni vystoupit ze své komfortní zóny a prožívat život naplno.

Vytvoření vnitřního prostoru znamená najít způsob, jak si pravidelně dopřát chvíli, kdy se můžete zaměřit jen na sebe, své myšlenky a pocity.

V každodenním shonu a mezi očekáváními druhých se snadno může stát, že si na sebe neuděláme čas. Přitom právě tento vnitřní prostor je základem pro dlouhodobou spokojenost – umožňuje nám prozkoumat, co skutečně potřebujeme, jak se doopravdy cítíme, a dává nám prostor být sami sebou.



Jak vytvořit svůj vnitřní prostor?

Vyhradte si čas jen pro sebe. Najděte si krátký čas každý den, třeba pět až deset minut, kdy můžete být jen se sebou. Může to být ráno před začátkem dne, během polední přestávky, nebo večer. Dejte svému okolí vědět, že tento čas potřebujete a že je to pro vás důležité.

Vytvořte si klidné prostředí. Najděte místo, kde se cítíte dobře a kde vás nic neruší. Může to být vaše oblíbené křeslo, pokoj, terasa nebo i místo v přírodě. Vytvořte si rituál, který vám pomůže se soustředit – můžete si zapálit svíčku, připravit oblíbený čaj, nebo se obklopit příjemnou hudbou.

Zaměřte se na svůj dech. Přivést svou pozornost na dech je jednoduchý, ale účinný způsob, jak zklidnit mysl a zaměřit se na přítomný okamžik. Udělejte si několik hlubokých nádechů a výdechů, vnímejte, jak dech prochází vašim tělem. To vám pomůže „přepnout“ na vnitřní soustředění.

Naslouchejte svým pocitům a myšlenkám. Jaké myšlenky a emoce k vám přicházejí? Nesnažte se je hodnotit nebo měnit – místo toho se na ně dívejte s otevřeností a zvědavostí, jako kdybyste pozorovali něco zajímavého. Ptejte se sami sebe, odkud přicházejí a co vám mohou říct.

Zaznamenávejte své poznatky. Pokud vám psaní vyhovuje, mějte u sebe zápisník a запиšte si vše, co jste si během této chvíle uvědomili. Možná objevíte nové myšlenky nebo poznatky, které vám pomohou lépe rozumět sobě a tomu, co vás trápí nebo těší.

Tento prostor pro sebe nemusí být dlouhý ani složitý – klíčové je mít malý kousek dne, kdy jste opravdu sami sebou, bez očekávání a tlaku zvenčí.



Klíčové momenty pro sebereflexi

Klíčové momenty sebereflexe přicházejí, když se zastavíme a podíváme se na svůj život, rozhodnutí a situace, které nás ovlivňují.

Tyto chvíle nám pomohou rozpoznat, zda žijeme v souladu se svými hodnotami, a dávají nám prostor k přehodnocení toho, kam směřujeme.

V takových momentech si můžeme všimnout pocitů nebo vzorců, které nám brání v dosažení spokojenosti, a najít nové způsoby, jak k sobě přistupovat otevřeněji a laskavěji.



Jak rozpoznat klíčové momenty a podpořit sebereflexi?

Identifikujte vnitřní nespokojenost. Zaměřte se na situaci, kdy cítíte napětí nebo nespokojenost. Kdy se nejčastěji cítíte frustrovaní, vystresovaní nebo „mimo“? Tato nespokojenost je ukazatelem, že něco neodpovídá vašim hodnotám, nebo že se snažíte naplnit očekávání, která nejsou vaše vlastní.

Zeptejte se sami sebe, proč reagujete určitým způsobem. Jak se cítíte, když se blížíte k určitému rozhodnutí? Možná máte tendenci úkoly odkládat, jiné se snažíte zvládnout bez ohledu na ostatní věci. Položte si otázku, jaká očekávání vás vedou. Tento proces vám může pomoci objevit strachy nebo myšlenky, které si možná ani neuvědomujete, ale které vás ovlivňují.

Zaměřte se na tělesné pocity. Naše tělo nám často napoví, co skutečně cítíme. Při pomyšlení na určitou situaci sledujte, zda se vám svírá žaludek, jestli cítíte napětí v ramenou, nebo jestli máte pocit sevřeného hrdla. Tělesné projevy vám

mohou poskytnout užitečné informace, které mohou pomoci odhalit skrytý stres, obavy nebo nejistoty.

Reflektujte klíčové životní události. Zkuste se vrátit k důležitým událostem, kdy jste museli udělat obtížné rozhodnutí. Co jste se během těchto okamžiků naučili? Jak vás tyto zkušenosti změnilo? Zamyslete se nad tím, zda byste dnes jednali jinak, a co to o vás vypovídá.

Položte si otázku: „Jak bych si přál, aby to bylo jinak?“ Tato otázka vás může nasměřovat k tomu, co si skutečně přejete. Když si upřímně odpovíte, možná objevíte své skutečné potřeby a přání, která jste si doposud neuvědomovali.

Tím, že si uděláme čas na sebereflexi, máme příležitost lépe pochopit své reakce, emoce a rozhodnutí.

Pomůže nám to rozhodovat se vědoměji a směřovat k životu, který je více v souladu s našimi hodnotami a skutečnými potřebami.



Výzva k zamyšlení

- Co vás dělá jedinečnými a čeho si na sobě vážíte? Jaké pozitivní vlastnosti byste chtěli více rozvíjet?
- Jaké myšlenky a pocity vás brzdí v přijetí sebe sama? Můžete to zpochybnit a najít alternativní, pozitivní myšlenky?
- Jak můžete projevit svou sebedůvěru a autentičnost v každodenním životě? Jaké konkrétní kroky byste mohli podniknout?

Spokojenost se sebou není cíl, který bychom měli dosáhnout, ale spíše cesta, na kterou se můžeme vydat každý den.

Mějte odvalu kráčet po této cestě a objevovat, co vás činí šťastnými a naplněnými.

Spokojenost se sebou je klíčem k plnohodnotnému životu.

Každý malý krok, který podnikáme směrem k sebedůvěře a sebedůvěře, nás přibližuje k životu, který si přejeme.



Vaše koučka Petra Plevová

Jsem kouč pro ty, kdo nechtějí stát na místě.

Pomohu vám posunout se v životě dál.

Jsem váš parták při plnění snů.

Kontaktujte mě na

p.plevova@agenturapoznani.cz,

tel.: 774 540 548