



Plný diář, prázdná chuť.

Proč „nemám čas“ často znamená něco jiného.

Na začátku roku lidé často říkají jednu větu:

„Nemám čas.“

Říkají ji unaveně. Automaticky. Jako by šlo o fakt, se kterým se nedá nic dělat.

Jenže čím častěji tu větu slýchám, tím méně věřím, že mluví o čase.

Protože lidé bez času nejsou nutně ti nejvytíženější.

Jsou to často ti, kteří mají pocit, že jejich dny **nemají chuť**.

Rok bez chuti se dá přežít.

Je funkční. Organizovaný. Povinnostmi zaplněný.

Ale nechce se v něm vstávat.

Zastavte se na chvíli:

Kdybyste měli popsat chuť uplynulého roku jedním slovem – jaké by to bylo?



„Nemám čas“ jako převlečená neochota dát životu říz

Ted' přijde věta, která může na první přečtení vyvolat odpor:

Nedostatek času je často jen převlečená neochota dát životu říz.

Možná vám hned naskočí:

„Ale já chci.“

„Jen ted' fakt nemůžu.“

„Kvůli práci, rodině, okolnostem...“

To nejsou výmluvy. To jsou **pádne důvody**.

Jen často zakrývají jednu nepohodlnou otázku:

Co by mě ta změna opravdu stála?

Protože říz není zadarmo.

Chuť znamená:

- rozhodnout se,
- zvolit něco na úkor jiného,
- říct „už ne“,
- zklamat cizí očekávání,
- přiznat si, že takhle už to nechci.

A to je náročnější než říct „nestíhám“.

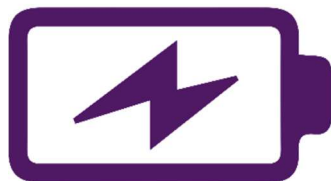
Mnoho lidí není unavených z práce. Jsou unavení z dlouhodobého přizpůsobování.

Z potlačených rozhodnutí. Z rozhovorů, které nikdy neproběhly.

Život bez jiskry neunavuje množstvím. Unavuje absencí života.

Doplňte si pro sebe:

„Nejvíc energie mi nebere práce, ale _____.“



Kde vám ze života vyprchala chuť

Zkuste se na svůj život podívat jinak než přes úkoly.

Podívejte se na něj přes **chuť**.

Zamyslete se nad těmito oblastmi:

- práce / podnikání
- vztahy
- čas pro sebe
- směr a smysl

U každé si položte jednoduchou otázku:

Kdyby to bylo jídlo, jakou má chuť?

– výraznou

– neutrální

– mdlou

– nebo už ani nevím, co vlastně jím

Ted' to důležité: **neanalyzujte všechno.**

Vyberte si **jednu jedinou oblast**, kde je chuť nejslabší.

Ne proto, abyste ji hned opravovali.

Ale abyste si ji přestali omlouvat.



Koření, nebo paprika?

V kuchyni nepatří paprika do každého jídla. Někdy stačí jemné koření, které se ozve až po chvíli.

Jindy je potřeba něco, co pálí hned.

V životě je to stejné.

- **Koření** = drobná, trpělivá změna, která doznívá
- **Paprika** = rozhodnutí nebo otázka, kterou už nejde obejít

Zkuste si odpovědět:

- Jaká malá změna by mohla mému životu dodat chuť, aniž by ho rozbila?
- Jakou věc už dlouho obcházím a přitom mě pálí pokaždé, když se k ní přiblížím?

Stačí jedna odpověď. Víc by bylo zahlcení.



Proč si otupělost pletete s klidem

Otupělost má jednu velkou výhodu: je bezpečná.

Nikdo se nezlobí. Nikdo se nehádá. Nic se nemusí vysvětlovat.

A tak si často říkáme, že je to vlastně klid.

Jenže klid bez chuti je často jen:

- dlouhodobé mlčení,
- potlačené potřeby,
- život „aby byl pokoj“.

Chcete život na dietě,

nebo život, který má chuť, i za cenu, že se občas pohádáte s druhými... a hlavně sami se sebou?

Pálivé otázky (vyberte si jen jednu)

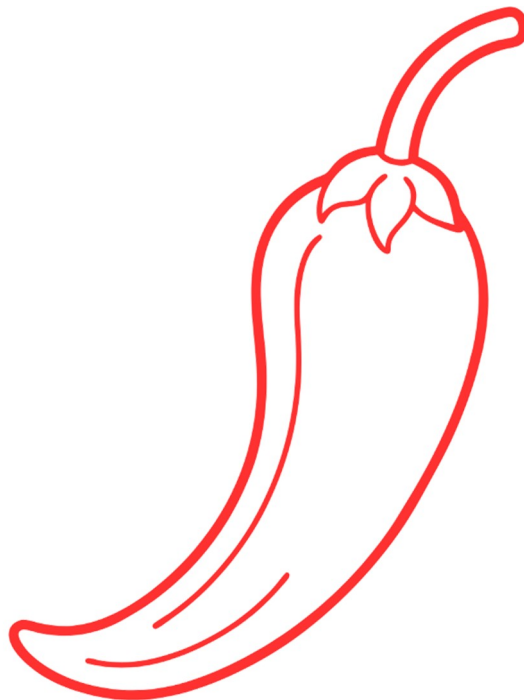
Na závěr pár otázek.

Nejsou povinné.

Ale nejsou ani pohodlné.

- Co by se ve vašem životě pokazilo, kdybyste si dovolili víc chuti?
- Kde jste si zvykli na vyčpělost jen proto, aby byl klid?
- Co už dávno víte, ale pořád to necháváte „ještě uležet“?
- Kdyby byl váš život jídlo, doporučili byste ho přátelům?
- Co by se stalo, kdybyste letošek nechtěli hlavně „zvládnout“, ale **opravdu žít**?
- Která otázka vás teď pálí nejvíc – a proč ji pořád obcházíte?

(Malá nápověda: víc času to nevyřeší.)



Na závěr

Nemusíte od ledna měnit celý recept. Možná stačí přestat vařit bez chuti.

A dovolit si občas otázku, po které to v hlavě trochu pálí.

Protože právě tam často začíná změna.

Ať vám život chutná!



Vaše koučka Petra Plevová

Nezůstávejte na místě – najdeme Vaši cestu: jasná vize, strategie, klid.

Společně otevřeme nové možnosti a posuneme se vpřed.

Jsem Vaším parťákem při dosahování cílů a naplňování snů.

Kontaktujte mě na

koucink@agenturapoznani.cz,

tel.: 774 540 548