

| 1. Von z hlavy

Sadnite si na chvíľu niekam, kde budete sami. Začnite **písať na papier** správu, ktorou chcete "niekomu" vysvetliť svoj problém. Vyjadrite, čo máte na srdci. Napríklad to, že nie ste spokojní so svojím životom, že túžite žiť inak. Vysvetlite ako a najmä prečo. Prevedte "toho druhého" problémom kúsok po kúsok.

Keď svoj problém niekomu inému vysvetľujete do detailov, ste donútení zmeniť perspektívu. Dávať sa na vec z nadhľadu a nie z hĺbky vlastnej mentálnej priepasti, v ktorej ste uviazli.

Dôležitým momentom v tom celom je **dostať danú vec z hlavy**. Dať dohromady vysvetlenie starostlivo a s trpezlivosťou. Robte to s vedomím, že „ten“, komu svoj problém líčite, nemá všetky potrebné informácie a nerozumie súvislostiam tak, ako im rozumiete vy. Píšte:

- čo nefunguje
- prečo to nefunguje
- čo už ste skúsili
- čo ste ešte neskúsili
- čo chcete, aby sa stalo



Keď si text po sebe pozorne, ak treba opakovane, prečítate, **objavíte zaujímavé súvislosti a nové možnosti**.

| 2. Päťkrát prečo

Aj úplne malý krok dokáže naštartovať zmenu okolností. A tým najlepším prvým krokom je **zastaviť sa na okamih a pozrieť sa na váš problém** (čokoľvek, čo vo vás vyvoláva negatívne či akokoľvek nejasné, zmiešané pocity) **tak, aby ste boli schopní rozobrať ho na časti**. Použijeme na to jednoduchú metódu z japonského prístupu Kaizen, známu ako "5 x PREČO".

Pomenujte svoj problém. Napríklad: "Nemôžem dať výpoveď, hoci tú prácu nenávidím." Teraz sa **opýtajte prvýkrát "prečo"**.

1. Prečo?



"Pretože potrebujem peniaze."

2. Prečo?



"Pretože musím platiť účty a z niečoho žiť."

3. Prečo?



"Pretože bývam v bezpečnej lokalite."

4. Prečo?



"Pretože sa mi to takto páči a vyhovuje mi to."

5. Prečo?



"Pretože tu mám priateľov, obchodík s bio potravinami a jogové štúdio."

Keď svoj problém takto rozpitvete, prídete napríklad na to, že to nie je "o práci, z ktorej nemôžete odísť", ale „o strachu zo straty pocitu bezpečia“. A to je dôležitý bod, od ktorého sa pri hľadaní riešenia môžete odraziť.

Logicky bude nasledovať **zváženie možností, ktoré máte**. Ak leží problém v tom, že potrebujete peniaze, aby ste uspokojili svoju potrebu bezpečia, môžete napr. požiadať o inú pozíciu v rámci firmy, ktorá vám bude sedieť viac, hľadať novú prácu, ktorá vás bude naplňovať, ďalej sa vzdelávať, aby ste si napríklad mohli rozbehnúť vlastné podnikanie v odbore, ktorý vás zaujíma, atď.

Vyberte si možnosť, ktorá vás láka najviac a rozoberte ju ďalej na drobné kroky, ktoré musíte urobiť, aby sa vaše riešenie stalo realitou.

Každý jeden krok, ktorý v tomto smere urobíte **je vyhranou bitkou** nad vašim "démonom". **Nad vaším strachom**.

Čím viac máte z niečoho strach, tým viac to potrebujete urobiť.

Každá vaša výzva je zrkadlom odhaľujúcim vašu zraniteľnosť, neistotu, slabiny a strachy. Prijmite ju s pokorou a zvedavosťou dieťaťa. Objavíte tak cestu von. Cestu vpred. Svoju cestu, ktorou máte v živote ísť. **A to je predsa zmyslom života**. Či nie?

| 3. Priestor

Keď v živote uviaznete a nedokážete nájsť riešenia či odpovede na svoje otázky, vo väčšine prípadov to znamená, že **ste stratili perspektívu**. Inými slovami, už nie ste schopní vidieť cestu, pretože sa na veci dívate príliš zblízka.

Skôr, než začnete hľadať odpovede u druhých ľudí, v médiách či iných vonkajších zdrojoch, pokúste sa získať perspektívu opustením danej záležitosti. **Vedomým zídením z cesty**. Robením niečoho, čo ste nikdy v živote nerobili (a možno vždy chceli).



Aby ste nestratili niť k vášmu hlavnému problému, vyberte si niečo, čo môžete zrealizovať (dokončiť) do dvoch týždňov (alebo kým neskončí karanténa). Niečo, čo nijako nesúvisí s vašou kľúčovou záležitosťou.

„Vy i váš problém potrebujete priestor.“

Kritické je, aby táto vaša vedomá pauza mala **jasný začiatok a jasný koniec**.

Keď sa v živote zaseknete, **vaša nečinnosť vyčerpáva vašu energiu i motiváciu**. Práve pauzou popisovanou vyššie získate pocit uspokojenia z realizácie čohosi. Z dokončenia, z uzatvorenia.

Pre každého z nás **uzavretý cyklus znamená úľavu**. Doprajte si ju. Môže to byť online kurz, vypratanie šatníka či fotografií, prečítanie knihy. Hlavne, nech je to niečo, čo fakt chcete urobiť a možno ste dlho odkladali pre "nedostatok času".

Budete vystavení niečomu novému, **použijete svoju myseľ iným spôsobom**. Prídete na myšlienky, na ktoré by ste inak neprišli. Každou novou skúsenosťou rastiete a získavate novú perspektívu.

Na konci budete o trochu iní, než ste boli vo chvíli, keď ste uviazli. A to, priatelia, mení všetko!

S úctou vaša

Mirka

