

Malá hra na začátek

Jen drobná informace pro doplnění. William Post vyhrál své peníze v Pensylvánské loterii. Inu, lehkou nabyt, lehkou pozbyl...

K věci

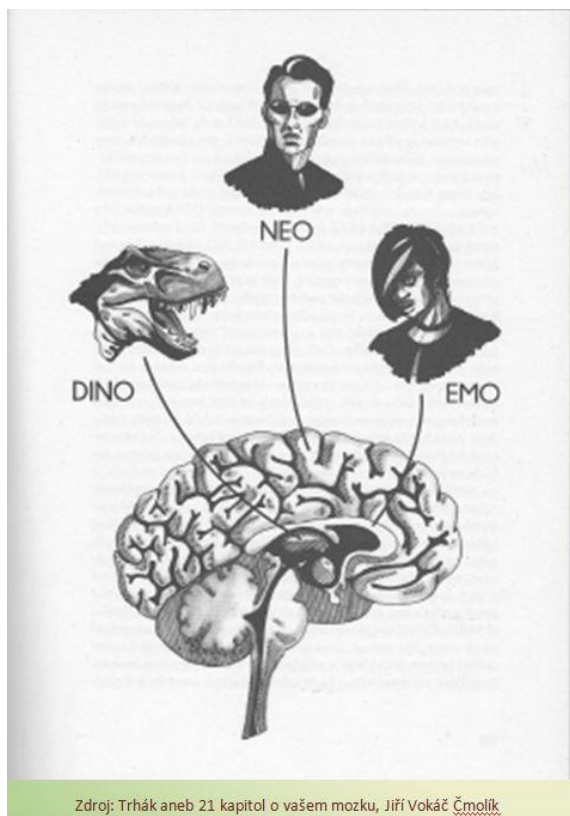
Zde bych rád řekl něco více o tom Vitaleho pětibodovém postupu, který jsem převzal z jeho knihy Síla přitažlivosti. Víím, že to vypadá trochu ezotericky a dlouho jsem pemýšlel o tom, jak to předložit čtenářům. Když jsem ale četl knihu Johna Whitmora - Koučování, uvědomil jsem si, jak je Vitaleho postup analogický k postupu v koučingu, který Whitmore shrnuje do metody GROW, kterou nám na svých přednáškách rozšířil Mgr. Ing. Zuda ještě o jeden krok, se zkratkou T (můžeme to pak shrnout pod metodu The GROW):

- T Theme - odpověď na otázku, co chceme řešit (Vitale bod 1)
- G Goal - cíl, čeho chceme dosáhnout (Vitale bod 2, 4)
- R Reality - skutečný současný stav (Vitale bod 3, bere v úvahu i naše podvědomé bloky)
- O Oprions - možnosti, co se dá dělat (Vitale bod 4, 5)
- W What, When, Who, event. Will (vůle). U Vitaleho bod 5.

Uvádím zde tuto analogii proto, že koučing jistě nikdo nebude obviňovat z nějaké ezoteričnosti. Mnozí z těch, kdo budou pohrdat Vitaleho postupem se rádi a s důvěrou obrátí o pomoc ke koučingu. Přitom budou dělat v podstatě to samé, jen s lepším pocitem. Ale to je jedno, důležitý je výsledek.

Nejdřív rozvíkláme jistoty

Pro lepší názornost výkladu o našem mozku bych zde chtěl dát k dispozici obrázek, který jsem si vypůjčil z knihy Jiřího Vokáče Čmolíka - Trhák aneb 21 kapitol o vašem mozku:



Kruh se uzavírá

K tomuto tématu jsem nedávno narazil na zajímavou inspiraci. Pro využití času při čekání na schůzku jsem si koupil knihu Garyho Johna Bishopa - Přestaňte řešit h*vna. Byl jsem tak trochu zvědavý, jaký obsah se skrývá za tak marketingově vyzývavým názvem. Musím říci, že obsah mě příjemně překvapil, ta kniha je čtivá a autor evidentně četl Nietzscheho, Junga i Heideggera. Přichází s velmi zajímavou myšlenkou.

Díky výchově a životním stereotypům jsme si velmi silně vštípili názory a přesvědčení o třech základních věcech:

- 1) co si myslíme o sobě
- 2) co si myslíme o druhých
- 3) co si myslíme o světě

Tato tři přesvědčení jsou jako závaží, která nás stále stahují do starých kolejí. A tak i když se snažíme něco ve svém životě změnit, snadno se vrátíme zpět do známých schémat. Jak z toho ven? Nejdříve je důležité vyrovnat se s minulostí. Dosáhnout toho, aby nás minulost nijak emočně nerozhazovala. Co bylo je pryč a už to se mnou nic nedělá. Jistě, není to snadný úkol, ale dá se to.

Potom se můžeme nechat táhnout budoucností místo toho, abychom se snažili bojovat s přitažlivou silou minulosti. Návod, jak to udělat se skrývá v oné známé historce o Michelangelově Davidovi. Když Michelangelo Buonarroti dokončil svou sochu Davida, všichni to úžasné dílo obdivovali. Jednou se

někdo Michelangela zeptal, jak to dokázal, vytesat z kusu kamene tak nádhernou sochu. Michelangelo odpověděl, že to nebylo zas tak těžké, socha Davida v tom kameni už dávno byla, on jenom otesal to, co přebývalo. Takže my si můžeme v tom hrubém kameni naší budoucnosti představit sochu, obraz svého života a pak „jen“ osekávat to, co přebývá. Přejde mi to jako inspirativní finta...

Jak to lidé dělají

Když už jsme se v knize bavili o času jako jedné z částí našeho bohatství, dovolím si k němu ještě jednu malou poznámku. Samotného mě to totiž zaskočilo, když jsem si to uvědomil.

Stále žijeme s pocitem že máme málo času. To či ono kvůli tomu nestíháme, odkládáme a podobně. Takže se vás zeptám: „Kdybyste se mohli nějaké činnosti věnovat dva měsíce, včetně sobot a nedělí, šest hodin denně, to už by určitě přineslo nějaké výsledky, ne?“ Představte si, dva měsíce v kuse, šest hodin každý den třeba cvičit nebo studovat jazyk. To by byly pokroky.

Takže pro informaci - přesně tolik času věnujete vybrané činnosti za rok, když jí děláte hodinu denně. Jak říkám, překvapilo mě to. A platí to i v opačném smyslu - když třeba koukáte každý den hodinu na televizi, za rok prokoukáte dva měsíce v kuse, šest hodin denně. Hrůza, co? Ještě že nemám televizi...