

OKNA DO VAŠÍ BUDOUCNOSTI

V předchozích seminářích jste prošli řadou testů a úloh. Nyní byste měli lépe porozumět tomu, jací jste a jaké možnosti zdravé komunikace ve vztahu k sobě samému i k ostatními se před vámi otevírají.

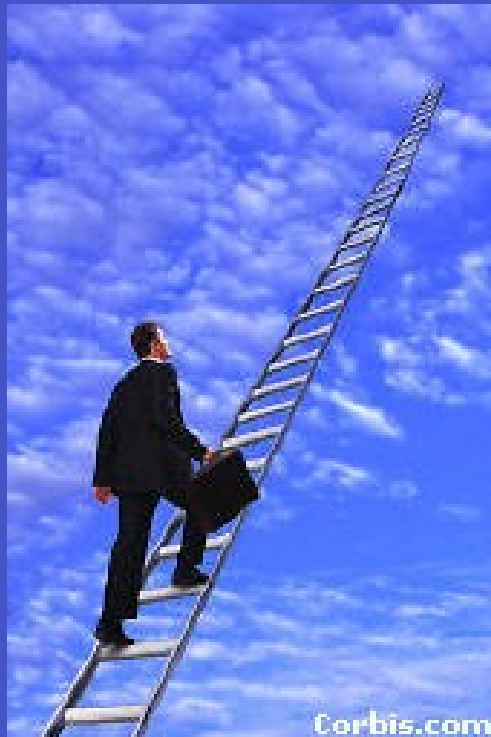
Záleží jen na vás, jaké životní zaměření si zvolíte. Následující okna nabízejí dvacet nadějných vyhlídek do budoucnosti.

Která z oken vám připadají nejslibnější z hlediska dosažení vašich osobních cílů?



Učte se od druhých

Na připodobňování se druhým lidem není nic špatného, je-li konečným výsledkem zdokonalení. Vždyť lidé si mezi sebou předávají znalosti po celé věky a i ti vynikající, se všemu učí od druhých.



Stanovte si cíle

Vaše výsledky budou vyšší, bude-li vám jasno, oč usilujete. Při stanovování cílů vycházejte ze svých možností; snadno se může stát, že budete ztrácet čas i energii v honbě za nereálnými metami.

Věnovat se správné věci

Ubezpečte se, že ve svém zaměstnání využíváte toho nejlepšího, co ve vás je. Práci věnujete většinu času a nemůžete se cítit spokojení, bude-li vás nudit nebo příliš vyčerpávat.



Zamyslete se nad minulostí

Při rozhodování o budoucnosti je vždycky užitečné zamyslet se nad událostmi, jež vás vedly až do současného postavení. Které z nich pro vás znamenaly úspěch a které vás srážely zpět.

Seznamte se s budoucností

Představte si různé aspekty svého života v práci i doma, a to za deset, dvacet a třicet let. Podobné zamyšlení vám pocity týkající se toho, jakým směrem se váš život ubírá.



Poznejte sami sebe

Porozumíte-li svým charakterovým rysům a zvláštnostem, budete mít pevný základ, na němž můžete začít stavět budoucnost. Porozumět tomu, jací skutečně jsme, je klíčem ke všem pozitivním změnám.

Bud'te si vědomi svých schopností

Abyste měli plný úspěch ve všem, co děláte, musíte znát své schopnosti. Jakmile si uvědomíte, k čemu máte vlohy, budete si moci vybrat kterou z nich chcete dál rozvíjet.

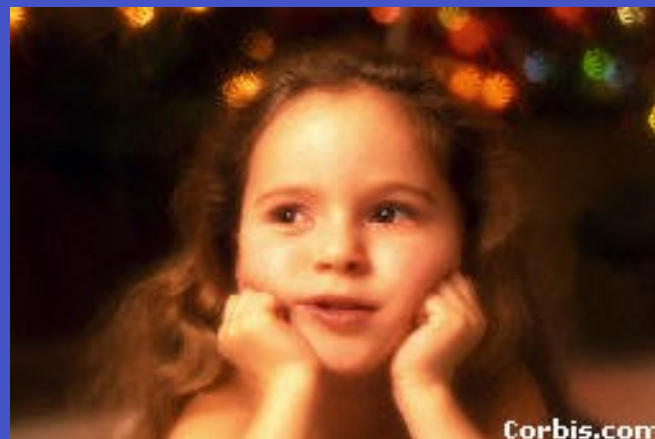


Dbejte o své zdraví

Nebud'te svým vlastním nepřítelem –dopřejte si hodně pohybu a vyvážený jídelníček. Výzkumy potvrzují, že některé živiny dokonce mohou zvýšit činnost mozku a zlepšit tak duševní výkony.

Bud'te dobrým pozorovatelem

První dojem je vždycky velmi důležitý. Všimněte si svých prvních dojmů při poznávání lidí; vaše postřehy vám mohou pomoci, až se vy sami budete snažit zapůsobit dobře na jiné.



Bud'te tvůrčí

I známé věci vyhlížejí z nového pohledu jinak. Vyvarujte se předsudku, že každý problém má pouze jediné správné řešení. Snažte se vždycky hledat víc možných cest – jedna z nich může být skutečně originální.

Najděte si čas pro sebe

Aktivita v jiných oblastech, než je každodenní práce, napomáhá oživit váš elán. Sport, četba, hudba nebo cokoli jiného, změna určitě podnítlí vaši představivost a rozšíří vaše schopnosti.



Uvědomte si svůj hodnotový žebříček

Co má pro vás v životě největší váhu? Láska, přátelství, rodina, majetek nebo seberealizace? Výběr cílů si značně usnadníte, budete-li stran životních cílů sami k sobě upřímní.

Nehrajte hry, které nechcete

Všímejte si , jaké psychologické hry lidé kolem vás hrají. Nenechte se vtáhnout do her, u kterých je výsledek předem dán; rozhodujte sami o každé situaci i o svých rolích.



Naučte se mít rádi druhé

Mějte upřímný zájem o ostatní a dávejte jim to znát. Oni budou na oplátku pozornější k vašim potřebám. Lidé, kteří nedbají o druhé, nakonec často zjistí, že jsou osamělí.

Dávejte najevo své city

Úsilí o emocionální soběstačnost vás může odtrhnout od druhých. Budete-li se dělit i o své nejistoty, pomůže vám to při budování hodnotných vztahů s druhými lidmi.



Nebojte se rozhodování

Naučit se žít s rozhodnutími, která jste udělali, je velice důležité. Lépe je rozhodnout se špatně, než řešení stále odkládat a nechat si drahocenný čas uplynout mezi prsty.

Bud'te asertivní, ne agresivní

Pro úspěch v životě je podstatné umět se účinně prosadit. Lidé budou vaše potřeby respektovat jedině tehdy, dokážete-li o nich hovořit bez zbytečné agresivity.



Bud'te hrdí na svůj vzhled

Váš vzhled je vaší vizitkou; je zveřejněním toho, jak si ceníte sami sebe, své práce i lidí, s nimiž se stýkáte. Vypadat dobře je také jednou z cest, jak budít respekt.

Poučte se o rytmech svého těla

Lidská aktivita je charakterizována přílivy a odlivy energie. Budete-li si vědomi těchto biologických rytmů, pomůže vám to plánovat aktivitu co nejlépe.



Přeorientujte se na klady

Vnímat svět kladně nebo záporně je z velké části věcí zvyku. Naučte se vidět na všem kladné stránky; optimisté nejenže bývají v životě úspěšnější, ale jsou i oblíbenějšími společníky.

Zdroj: Poznej svou osobnost, Reg Grant a kol., Gemini, Praha 1994

