

## OSOBNÝ ROZVOJ



Keď sa chcete dostať dopredu, musíte to chcieť. Jack Welch

6. výročie samostatnosti.

### Výchova

Patrím ku generácii, ktorá bola vychovávaná k **poslušnosti, pracovitosti a službe pre druhých**. Už od detstva bola pre mňa najväčšou odmenou **pochvala rodičov a učiteľov**. Dobrá známka v škole bol ten najvyšší cieľ, pre ktorý som bola ochotná urobiť všetko. Môj život **riadili rodičia a učitelia**, oni určovali, **čo je pre mňa dobré a čo nie**. Rodičia mi **nedovolili ani minútu zaháľať**. Keď som mala chvíľku čas, musela som upratovať, pomáhať s domácimi prácami a starať sa o mladších súrodencov. **Na zábavu a šport mi už čas neostal**. To neboli dôležité veci v živote. **Na prvom mieste bola práca a povinnosti**. Myslím, že tento **model výchovy** bol v 60-tych rokoch minulého storočia **normálny**. Ani vo sne by ma nenapadla myšlienka, **či je to správne a či existuje nejaká iná alternatíva**. Výchova a prostredie v ktorom som vyrastala, mi hlboko zakorenili isté **návyky**, ktoré mi mali zaručiť, **že sa budem mať v živote dobre**.

### Návyky

Moje návyky určovali takmer celý môj nasledujúci osobný aj pracovný život. Na prvých miestach bola práca, deti a rodina. **Na zábavu a šport mi už čas neostal**. Svoj základný názor na život som v priebehu 25 rokov nijako výrazne nezmenila. Návyky ma síce viedli k tomu, že som sa mala v živote dobre, ale zároveň ma viedli **k workoholizmu, absencii akejkoľvek starostlivosti o seba, stresu a neposlušnosti tela**. Keď som mala 50 rokov, už som **začala rozmyšľať o tom, či je to správne a či existuje aj iná alternatíva**.

### Osobná výkonnosť

Môj záujem o **life management** súvisel aj s prácou konzultantky. Zaujímalo ma, či existujú metódy a spôsoby merania osobnej výkonnosti. Nemám na mysli pracovnú výkonnosť merateľnú rôznymi ukazovateľmi, ale **osobnú výkonnosť, ktorú by si človek manažoval sám**. Do rúk sa mi dostali krásne knihy o koučovaní, ktoré mi otvorili oči a ukázali mi, že metódy a spôsoby existujú, len ich treba vedieť používať. Potiaľ by to bolo dosť jednoduché a ľahké. Moje úvahy sa na začiatku uberali profesionálnym smerom. Bola som konzultantka a očakávalo sa, **že budem vedieť poradiť iným ako pracovať a ako žiť**.

### Zmena

To ťažké nastalo až v okamžiku, keď som si uvedomila, že sa to **týka aj mňa**. Páni Parma a Pacovský (autori kníh *Umění koučovat* a *Člověk a čas*) začali nenápadne **meniť najprv moje myslenie a neskôr aj moje konanie**. Hľadala som jednu knihu o koučovaní za druhou, aby som sa čo najviac dozvedela. Nastal však okamžik, kedy bolo treba aj konať, nielen študovať a tešiť sa z krásnych kníh. Tým okamžikom bol **október 2006**, kedy som sa rozhodla, že **zmením svoj život**. Zmena sa navonok prejavovala tým, že som opustila firmu a stala som sa **samostatnou konzultantkou**.

### Samostatnosť

Slovíčko samostatná nebolo len označenie môjho nového stavu, ale malo **hlboký význam**. Znamenalo **skutočnú samostatnosť**. Znamenalo **nezávislosť na názoroch iných**. Znamenalo, že som si uvedomila, **kde je môj nový začiatok a čo by som chcela ešte v živote robiť**. Znamenalo, že som dostala **nový smer v živote**. Zároveň sa mi **otvorili obrovské možnosti nielen v tom čo robiť, ale aj prečo to robiť a ako si riadiť svoj život, nielen pracovný, ale aj súkromný**. Bola to **obrovská osobná zmena**, ktorú bežný pozorovateľ nemohol vidieť.

### Energia

V októbri 2006 začala moja **osobná premena**. Začala som **cieľavedomo a tvrdo na sebe pracovať**. Začala som pomaly **meniť svoje návyky**. Na mojej osobnej zmene zapracovala aj moja kozmetička Janka. Začala som **cvičiť**, zmenila som si šatník, vymenila som čierne kostýmy sa farebné oblečenie a zmenila som aj stravovacie návyky. Manžel mi kúpil nový (môj prvý) **bicykel**, pravidelne navštevujem lekárov, ktorí dohliadajú na moje zdravie, pravidelne chodím na **prechádzky** do okolia Bratislavy, v zime s manželom **bežkujeme** v Rači a s manželom (keď má čas ☺) chodíme do **divadla**. **Energia sa mi pomaly začala vracáť**.

### Priestor

Obrovské zmeny sme začali robiť aj v byte. Nastalo také malé **5S**. Urobili sme poriadok v byte, množstvo vecí sme preniesli do garáže, vymenili sme okná, vymenili sme dvere, vymenili sme radiátory, rekonštruovali sme kuchyňu a kúpeľňu. Mojim cieľom bolo dosiahnuť **jednoduchosť** a mať v byte čo najmenej vecí.

### Čas

To, čo som si okamžite všimla, keď som prestala chodiť do práce, bolo, že **zrazu mám veľa času**. Môžem byť v kníhkupectve ako dlho chcem, môžem sa prechádzať po meste, keď iní tvrdo pracujú, môžem chodiť na prechádzky cez týždeň, nielen cez víkend, môžem pracovať vtedy keď sa mi chce, nie vtedy keď musím, môžem v klúde chodiť do divadla, nielen na Vianoce, keď zvýši čas a môžem chodiť aj na 2-3 týždňové **dovolenky**, bez toho, aby mi niekto dal na to súhlas. V mojom slovníku sa začali pomaly udomáčať slovíčka **môžem a chcem, nie musím**.

### Vzťahy

Musím priznať, že vzťahy s okolím sa výrazne vyčistili. Mám úplne nových priateľov, nadviazala som nové vzťahy, mám **vlastných zákazníkov a to ma veľmi veľmi teší**.

### Ciele

Keby ste sa ma spýtali, čo chcem ešte robiť a aké mám ciele, asi vás sklamem. **Ciele si vôbec nedávam a to preto, lebo už sa neriadim cieľmi, ale prioritami**. Týždenné aktivity si píšem na obyčajný papier A4. Keď niečo nestihnem v jednom dni, urobím to v priebehu týždňa. Pokiaľ ma niečo nebaví, tak to jednoducho nerobím, ale **keď ma niečo zaujme a je to v súlade s mojimi hodnotami, venujem sa tomu s celým svojim srdcom a myslou**.

### Práca

V práci sa snažím o **jednoduchosť**. Keďže pracujem doma, môžem sa na prácu **maximálne sústrediť a zažívať úžasný pocit z plynutia myšlienok**, ktorý v svojich knihách opisuje aj Leo Babauta. Pri práci si robím **prestávky**. Pracujem vtedy, keď mám **dobré nápady**, inokedy zase oddychujem. **Rada čítam**. Keďže som konzultantka BPM, mám **štíhle procesy a poskytujem nízkonákladové konzultácie**.

### Ovocie

Pán Pacovský uvádza v svojej knihe Človek a čas, že **dôvod, prečo máme pracovať na sebe je jednoduchý. Pretože sa nám to vyplatí**. S tým už dnes môžem súhlasiť. Čo sa také významné stalo v mojom živote? **Minimalizoval sa stres, zlepšilo sa zdravie, objavila sa spokojnosť o ktorej som kedysi vôbec neuvažovala, zlepšili sa vzťahy**. V takomto **naladení môžem pre vás pripravovať pekné produkty a služby, môžem pre vás pracovať a radiť vám, ako pracovať a ako žiť**.

Veľmi by som si priala, aby vám interval **nastavenia rovnováhy v živote** netrval 30 rokov ako mne, ale omnoho menej. To je dôvod, prečo som sa rozhodla napísať tento článok.

### Literatúra:

- [1] Petr Parma, Umění koučovat, Alfa Publishing, 2006
- [2] Petr Pacovský, Človek a čas, Grada, 2006
- [3] Dita Zandl, Life management, Grada, 2006

Pekný jesenný deň vám praje

Marta Krajčiová