

SPOKOJNOSŤ

Čo je to spokojnosť?



Spokojnosť je udržanie rovnováhy v dôležitých aspektoch nášho života.

K jej zachovaniu je nutné vydat energiu.

Platí jeden prírodný zákon. Život sa buď zlepšuje, alebo zhoršuje. Z toho vyplýva, že rovnováha nie je stabilný stav.

Ak chceme zachovať kvalitu čohokoľvek (života, vzťahu, kondície) musíme ho dopovať, aktívne podporovať. Ináč sa začne zhoršovať.

Na spokojnosti nemôžeme pracovať priamo, lebo je vedľajším produktom určitých činností.

Účelom nášho života nie je všetko stihnúť a nevšímavo bežať za stanovenými cieľmi.

ROVNOVÁHA



Nech uvažujeme o úspechu, vzťahoch, zdraví, ekonomike, financiách, dostaneme sa nakoniec vždy k požiadavke určitej vyváženosti:

- súkromie-zamestnanie
- blahobyt-skromnosť
- práca-odpočinok
- náklady-zisk

Rovnováha nie je iba to dobré. Jej existencia je podmienená neustálym bojom s protikladmi.

Úspech a neúspech

- Úspech poteší, ale stagnujeme.
- Neúspech bolí, ale štartuje nové riešenia.
- Obidva majú rovnakú cenu, preto sa namiesto trápenia rýchlo poučme a sústreďme na zmenu.

Deň a život

- Hľadať rovnováhu v jednom dni je nemožné, odkazovať sa stále na budúcnosť je nekonečné.
- Hľadajme rovnováhu v období, ktoré naša myseľ ľahko obsiahne - v týždni.

Stres a nezáujem

- Obidva znižujú sústredenie.
- Hľadajme a sami si dávkujme mierny tlak.
- Potom môžeme očakávať kvalitné výsledky.

Podrobný plán a nič

- Hľadajme rámcovo pevný, ale v podrobnostiach voľný plán, ktorý upozorňuje na dôležité veci, ale zároveň ponecháva priestor na zmenu, tvorivosť a nepredvídané situácie.

VZŤAHY

Rovnováha energie, ktorú im venujeme a rovnováha medzi ich kvalitou.



Nič na svete nedostanete bez niekoho ďalšieho.

Keď vzťahy nedopujeme platí zákon: "Život sa buď zlepšuje alebo zhoršuje."

ZDRAVIE

Rovnováha medzi tým, akú energiu vydávame (práca) a ako sa o seba staráme.



Kondícia je dodávateľom životnej energie, vitality, elánu, zdravia. Je to aktívna práca na životnej energii.

Kvalitou našej kondície je zaručená pevnosť 3 pilierov zdravia:

- Obrana organizmu - imunitný systém.
- Čistota a čistenie vnútorného prostredia.
- Palivo k tvorbe energie.

Je dokázané, že 80% nemoci má základ v psychickej nepohode a konfliktných vzťahoch s ľuďmi. Slabá fyzická kondícia privoláva psychickú nepohodu. Stav tela je odrazom stavu mysle a naopak telo podporuje myseľ.

Preto učiť sa byť zdravý je rovnako dôležité, ako učiť sa iným schopnostiam.

KONDÍCIA



Kondícia duchovná:

- Je zdrojom vyrovnanosti, nadhľadu, istoty, silnej energie a zmien v nás.
- Preverovanie poslania, hodnôt, písanie denníka, jeden kľudný deň na premýšľanie, čítanie duchovných kníh, príroda, umelecké zážitky, vyhľadávanie múdrych ľudí, intenzívny odpočinok, kontakt s prírodou, fyzická práca, voda, hory, práca na sebe, emočnej inteligencii.

Kondícia duševná:

- Premýšľanie, čítanie, učenie, písanie, plánovanie.
- Keď tieto činnosti vykonávame sme odolnejší a spokojnejší, ale zároveň rastie naša trhová hodnota, nezávislá na obore.
- Manažérske kompetencie: flexibilita, porozumenie vlastným emóciám, schopnosť práce v tíme, myslenie v súvislostiach.
- Preberanie zodpovednosti, schopnosť riešiť problémy.

Kondícia spoločenská:

- priateľské stretnutia
- divadlá
- kino
- spoločný šport

Kondícia fyzická - pohyb:

- pružnosť (kĺby, svaly)
- vytrvalosť (metabolizmus, srdce - behanie, plávanie, bicykel, lyžovanie)
- sila (svaly, dych)

Kondícia fyzická - životospráva:

- jedlo, ako často, koľko, spôsob jedenia, zloženie potravy



POTREBY

Rovnováha v dosahování důležitých životných potřeb.



Naplnění hmotných potřeb venujeme daleko více pozornosti než uvažování o kvalitě vztahů a kondici.

- Rodina a nejbližší okolí
- Vzdělání
- Práce, profesionální kariéra
- Finanční
- Majetek
- Koníčky, záliby, sport, kultura

Mnoho si člověk přeje, a předsa potřebuje málo.

