

## RAST

- Vyzýva k práci na sebe.
- Dôvod prečo pracovať, je jednoduchý. Pretože sa nám to vyplatí.
- Odmenou nám môže byť pestrejší život, pracovné úspechy, inšpiratívne vzťahy, spokojnosť.
- Pracovať na sebe, zrieť a rásť sú rovnaké pojmy.
- Popisujú cestu, ktorá nikdy nekončí, lebo vždy bude na čom pracovať.
- Preto presvedčenie o vlastnej zrelosti je prvým konkrétnym dôkazom nezrelosti.
- Ak hovoríme o ceste, bolo by dobré vedieť, kam smerujeme.
- Vrodené pudové a inteligenčné vlohy je neľahké kultivovať, o to viac je možné urobiť v oblasti emočnej.
- Napriek tomu, že problematika emočnej oblasti sa zdá veľmi zložitá, spoločným menovateľom rastu je znižovanie závislosti. Závislosť vyjadruje naše vnútorné ladenie vzhľadom k okoliu.



*Stratégiu „čo najdlhšie udržať fyzickú a čo najskôr získať emočnú kvalitu“ odpovedá trvalá zodpovednosť za svoj rast, za prácu na sebe.*

## ZÁVISLOSŤ

### Charakteristika:

Lipnutie - na hmote, názore, pravde, na všetkom.

Závislí sa nezmieria s tým, že veci, ľudia a situácia sú iné, než si predstavujú.

Pritom sú na týchto veciach závislí, nutne ich potrebujú k životu.

Potom sa snažia nekultivovane ovplyvniť ostatných.

Vnútorné ladenie závislých je možné vyjadriť slovom „ty“.

Ty sa postaraj, ty za to môžeš, ty to robíš zle.

## NEZÁVISLOSŤ

### Charakteristika:

Aj keď sme nezávislí, vnútorne ešte na mnohých veciach lipneme.

Odlíšne názory a skutočnosti prijímame, ale so vzdorom a slovami: Rob si čo chceš, ja ťa nepotrebujem.

Ako nezávislí lipneme na hmotných veciach, hromadíme ich a lipneme na svojich pravdách a bojujeme za ne.

Nezávislí sa nezmieria s tým, že veci, ľudia a situácie sú iné, ako si ich predstavujú.

Nie sú však priamo na týchto veciach závislí.

Ak má niekto inú pravdu ako oni, stáva sa pre nich protivníkom alebo človekom nezaujímavým.

Vnútorné ladenie je možné vyjadriť slovom „ja“.

Ja to zvládnem, ja sa postarám, ja rozhodnem.

## VZÁJOMNÁ ZÁVISLOSŤ

### Charakteristika:

Prestávame lipnúť na nutnosti rovnakých názorov, na hmote.

Citlivosť nás dovedla k skutočným hodnotám.

Už nielen že vieme, že nemôžeme zmeniť svet, aby nám vyhovoval, ale poznali sme, že môžeme zmeniť svoje reakcie voči tomuto svetu.

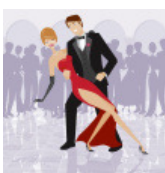
Môžeme zmeniť seba - prestávame lipnúť na vonkajších okolnostiach.

Vzájomne závislí sú nielen zmierení s tým, že veci, ľudia situácie sú iné, ako si predstavujeme, ale túto rozdielnosť vítajú.

Je katalyzátorom nových riešení, osviežením, inšpiráciou.

Vnútorné ladenie „my“.

My to vymyslíme, my sa dohodneme, my si to užijeme.



*Dobry vzťah je podobný tancu a je založený na rovnakých pravidlách. Partneri sa nemusia jeden na druhého vešať, lebo sa pohybujú rovnakým spôsobom, ktorý je síce komplikovaný, ale radosť a rýchly a uvoľnený. Vešať sa na druhého by pohyb zastavilo a zničilo jeho krásu. Partneri vedia, že sa pohybujú v rovnakom rytme, ktorý ich neviditeľne posilňuje.*

## CESTA RASTU



Nelipnutie je jedna z najviac oslobodzujúcich vlastností človeka.

Cesta zjednodušovania, dobrovoľného vzdávania sa nepotrebných cieľov, zdôrazňovanie vnútra o ktoré nemôžeme prísť, prináša mnoho kľuku,

radosti a zdieľania.

Nelipnutie, rast a zrelosť je vedľajší produkt „práce na sebe“.

Rast nie je skokovitý ani rovnaký v rôznych oblastiach, dôležité je uvedomiť si svoje hranice.

S posúvaním psychických hraníc je to ako s fyzickým tréningom.

V psychike to znamená dobrovoľné zrieknutie sa zabehaných programov a vykročenie na novú cestu.

Rast znamená psychický tréning, prekonávanie existujúcich hraníc, prepisovanie nevyhovujúcich programov.

Rast sprevádza zlepšovanie vnútornej odozvy, ktorá dokáže zmierniť negatívne vonkajšie okolnosti a posilniť pozitívne podnety.

*Práca na sebe nie je ani čítanie múdrych kníh, ani manažérsky tréning, ani stretnutie s inšpiratívnym človekom.*

*Skutočný rast predstavuje až prepísanie niektorého nášho vnútorného programu, návyku.*

