

Business Leaders

Cesta k úspěchu a štěstí

Sebepoznání

text Michal Růckel
foto archiv

Pod pojmem sebepoznání si mnozí představí úplně něco jiného. Dokonce někteří z nás nevědí, co si představit vůbec. Je to tím, že někdo se zná více a někdo méně. Jedno je ale jisté a to že, čím více se známe tím více jsme v životě šťastní, děláme co nás baví, a i to je jedním z klíčů k naší životní spokojenosti a úspěchu. Bohužel stejně tak to platí i na druhou stranu, čím více žijeme v odpojení od našeho nitra, tím více býváme v životě nešťastní, děláme co nás nebaví a to se spokojeností nebo úspěchem nejde moc dohromady.

Někdo se pozná dříve, někdo později a někdo vůbec.

Rozhodně se asi shodneme, že čím dříve se poznáme tím lépe. Já měl to štěstí, že jsem kolem 30. let mého života uslyšel volání svého nitra (srdce) s prosbou o to, abych se mu opět přiblížil a začal žít lépe. A to vůbec nemohu říci, že bych se měl špatně. Ba naopak, díky úspěšnému podnikání jsem po materiální stránce měl vše, co jsem si vždy přál. K tomu úžasnou manželku a skvělou rodinu, kterou tvoří tři zdraví děti. Ale i přes to všechno jsem se úplně šťastně vždy necítil. Pokud tedy pomínu ty krátkodobé náhražky ve formách pomíjivého štěstí z koupě nějaké drahé hračky nebo útěku před vlastní realitou nějakým večírkem podpořeným velkou mírou alkoholu a jiné večerní zábavy. Jenže jak všichni víme, tak tyto krátká rozveselení po nějaké době vyprchají, pocit opravdového štěstí je pořád menší

a menší, za to míra morální kocoviny jen roste a vybírá si svoji daň. Kdybych pokračoval s tímto způsobem života ještě chvíli, tak bych zřejmě přišel o rodinu, na které mi tolik záleží, podnikání a zřejmě po nějaké době i o zdraví. Naštěstí jsem to tak daleko zajít nenechal.

Co tedy můžeme udělat pro to, abychom se více poznali?

Je třeba si uvědomit, že poznání nám samo od sebe do klína nepadne. Koukáním na televizi a jen přemýšlením o tom co by nás mohlo bavit to také nezjistíme. Takže pokud nemáme ani v základu jasno, po jaké cestě se za našim poznáním vydat, tak je potřeba začít zkoušet nové činnosti co nám imponují a dát jim i určitý čas na zjištění, jestli na nich něco teda je, anebo není. Upřímně není možné čekat, že po jednom vyzkoušení nějaké



nové činnosti nemáme ihned jasno. Ale to by si asi snad nikdo ani nemyslel. Trpělivost v tomto ohledu přináší růže více než v čemkoliv jiném.

Co konkrétně pomohlo mně?

Mně osobně moc pomohla kniha „Mnich, který prodal své ferrari“ od Robina S. Sharmy, která mi přišla z čista jasna do života asi tak, jako se říká že: „Když je žák připravený, učitel se objeví“. Ale i kniha „Cesta k sobě“ od Roberta Zagodzona s následným víkendovým workshopem, který jsem s ním zorganizoval pomohl moji proměnu nastartovat. Od té doby se můj život začal diametrálně měnit. Začali do něho vstupovat další velcí učitelé a kouči, jako třeba Marian Jelínek, který mi moc pomohl se self koučinkem nebo dnes už i můj přítel a člověk, kterého si nesmírně vážím Mark Dzirasa, který v tomto ohledu

učí základní premisu a to: „Abychom stáli na stráži své radosti což znamená neustále vnímat u všeho co děláme to, jak se u toho cítíme, protože jedním z klíčů k úspěchu je právě cítit se skvěle.“ Bohužel často více v našich životech vnímáme, co se kolem nás děje než to, jak se cítíme. Přitom jako malé děti jsme absolutně dokonale uměli rozpoznat, jak jsme se u čeho cítili, co nás bavilo, vnímali jsme co nám energií přinášelo a jaké činnosti nebo hračky nám ji naopak brali.

Čím to je, že když vyrosteme, tak jako bychom vnímání toho, jak se u čeho cítíme zapomeneme a děláme i činnosti co nemáme rádi?

Z mého pohledu se na tom hodně podepíše škola, protože bychom ji přežili společně s některými absolutně nudnými učiteli, kteří nás hodnotí

předně podle toho, jak přesně přepapouškujeme co teoretický přednesli, tak to snad ani jinak není možné přežít. Většina z nás má jedinou možnost odnaučit se vnímat, jak se u dlouhého sezení v lavicích cítíme. No a když se odnaučíme v našem životě rozpoznávat to, jak se u čeho cítíme, tak se pak lehce stává, že děláme činnosti, které nemáme rádi, chodíme do prací, které nenávidíme a vlastně žijeme život, který nás nebaví nebo nenaplnuje.

Proč se někdy paralyzujeme rozhodnutími ze strachu, které nám snižují pocit štěstí?

Já osobně si myslím, že na to má i velký vliv prostředí, ve kterém žijeme. Naše prostředí nás neustále utváří a formuje k obrazu svému. A pokaždé, když se chceme někomu jen zavděčit, ať už jsou to naši rodiče, partneři, kamarádi nebo kolegové z práce, tak vyšší potřeba

FINANČNÍ INSTITUT

Zdravé rodinné finance



„Začít můžeme tak, že se rozhodneme bezmezně milovat prvně sebe sama což je jedna z nejdůležitějších nauk, co bychom se měli v našem životě naučit. Pokud nemilujeme na prvním místě sebe sama, tak ani nemůžeme naplno milovat ostatní lidi v našem okolí a lásku rozdávat. Vše vždycky začíná a končí u nás samotných a vztahu, který máme sami se sebou.“

být milováni je natolik silná, že ze strachu, aby se nám ji dostalo na sebe často nasazujeme masku někoho, kým ve skutečnosti vůbec nejsme. To pak vytváří rozpor s naší vnitřní integritou. Z důvodu zavděčení pak následně děláme činnosti, které bychom sami od sebe rádi nedělali. A čím větší je rozpor mezi tím, kým skutečně jsme a kým se na venek děláme, tím méně životního štěstí zažíváme, a ve finále i máme. Dávejme si velký pozor na to, jakými lidmi se obklopujeme, a to už i z důvodu, že ne nadarmo se říká, že jsme průměrem nejbližších lidí, se kterými se nejčastěji stýkáme.

Rozhodování se z hlediska lásky vede nejenom ke štěstí, ale i k úspěchu.

Jenže, abychom se mohli rozhodovat více z hlediska lásky, tak se předně musíme naučit poslouchat hlasy našeho nitra neboli srdce. Jenže, abychom mohli tyto hlasy slyšet, tak se musíme naučit ztišovat, protože k nám většinou mluví v momentech, když jsme v klidu, tichu a sami se sebou. Jen v dnešní době plné rušivých elementů mi asi dáte za pravdu, že může být dosti těžké být chvíli sami se sebou v klidu a tichu. A když už se nám to povede, tak můžeme narazit na to, že dokonce někteří z nás se toho dokonce obávají, jak něčeho jiného. Jakmile začnou vnímat, že k nim mluví jejich vlastní nitro, které jim navíc může pokládat i nepřijemné otázky typu kým jsou nebo co vlastně je smyslem jejich života, tak ihned začnou panikařit a tyto nepřijemné otázky začnou tlumit např.

prokrastinací na sociálních sítích, zapnutím televize, zavoláním kamarádů nebo v horším případě pravidelném pitím alkoholu eventuelně tihnutím k jakýmkoliv jiným závislostem. Toto jednání ve finále může zabezpečit, že vlastně přestanou cítit sebe sama úplně a tím už skoro ani nežijí, ale spíše přežívají. Tito lidé mohou pak často být označováni jako ti, co umírají ve třiceti, ale jsou pohřbíváni v osmdesáti.

Jak se tedy naučit nebát těchto hlasů a začít se rozhodovat více z hlediska lásky?

Začít můžeme tak, že se rozhodneme bezmezně milovat prvně sebe sama což je jedna z nejdůležitějších nauk, co bychom se měli v našem životě naučit. Pokud nemilujeme na prvním místě sebe sama, tak ani nemůžeme naplno milovat ostatní lidi v našem okolí a lásku rozdávat. Vše vždycky začíná a končí u nás samotných a vztahu, který máme sami se sebou. Jestliže pěstujeme lásku k nám samým, tak se o sebe staráme a záleží nám na tom, jak se u čeho cítíme. A jak už jsem zmínil tak to, jak skvěle se cítíme má obrovský vliv na to, jak se nám v životě daří. Všichni víme, že když se cítíme skvěle, tak nám vše na co sáhneme jde samo a když děláme navíc co nás baví, tak jsme nejen šťastní, ale na nejlepší cestě i k úspěchu. Netrápíme se podobně jako malé děti činnostmi, které nemáme rádi a lehce rozpoznáme co nám energií bere a co nám ji naopak přináší. Pečujeme o své tělo jako o nejdražší chrám světa a stejně tak, jako pečujeme o své tělo, tak pečujeme i svou mysl a náš vlastní

sebe rozvoj. Je jen málo činnosti, které nám v životě přinesou většího potěšení než vědomí toho, že rosteme, někam směřujeme a posouváme se po naší životní dráze ku předu za našimi sny a cíli.

Jsou ještě další vlivy, které ovlivňují naše životní štěstí?

Ano jsou a ihned po tom co si vytvoříme pevný lásky plný vztah se sebou samými, tak je velmi přínosné postarat se o zharmonizování našeho života v oblastech zdraví, vztahů, volného času neboli relaxu a práce, která nás baví a naplňuje. Vše v našich životech je propojeno se vším, co děláme. Naše energie je jen jedna a nejde ji oddělovat od té, kterou máme doma nebo v práci. Na konferenci Tajemství obchodu ukázu prakticky to, jak si můžeme změřit míru našeho štěstí z hlediska harmonie v našem životě a představím, jaké životní kroky jsem ve svém životě podnikl, abych byl opravdu šťastný. Jen bych rád na závěr podotkl, že moje cesta životního poznání bude nekonečnou poutí na cestě mým životem. Absolutně si nepřipadám jako někdo, kdo by o šťastném životě věděl všechno. Jen s určitostí mohu říct, že větší sebepoznání a návrat k inteligenci našeho mládí můj život neskutečně proměnilo. Naopak mohu potvrdit a s radostí se podepsat pod moudrost slavného výroku, že: „Čím víc vím, tím víc vím, že nic nevím“ a pokorně souhlasit, že navždy budu vášnivým studentem vlastního života, a to až do konce mých posledních dní.