

Čo najlepší život v každom veku

Žijeme vo veľmi zmätenom svete. Máme k dispozícii množstvo príležitostí, no zároveň aj výziev, ktorým čelíme. Kto chce trochu ustúpiť z víru nášho rušného sveta, zastaviť sa a uvažovať nad životom, po akom túži, potrebuje veľa osobného odhodlania. Je to skôr o tom, čoho sa vzdať, než čo presadiť silou vôle. Ak môžete, vypnite počítač, odložte telefón, odvráťte svoju pozornosť od záplavy najnovších správ, stlmte vreštiace hlasy na sociálnych médiách, ktoré vás chcú informovať o svojich názoroch na všetko, a nájdite si čas na seba. Vyzvite sami seba k zamysleniu, aký život by ste odteraz chceli žiť.

Ľudia často na takúto výzvu reagujú tak, že zúfalo rozhodia rukami a povzdychnú si: „Ako si mám nájsť čas uprostred všetkého, čo musím urobiť, toho, čo chce odo mňa partner či partnerka a rodina... a čo účty, ktoré musím zaplatiť?“ Alebo uvedú tisíc ďalších dôvodov. Tieto dôvody sú, prirodzene, naliehavé a majú svoje opodstatnenie. Problémom však naozaj bude, že ak sa nezastavíte, znížite svoje nároky aj kvalitu svojich vzťahov. Skrátka, ocitnete sa bez energie! Zničení a vyštvavení sa budete po zvyšok života len tmolíť, nešťastne zaseknutí v opakujúcich sa schémach.

Tempo zmien súčasného sveta je priam neskutočné. Väčšina ľudí je nadmieru zaneprázdnená, slepo plnia požiadavky a strácajú zo zreteľa, čo je pre nich naozaj dôležité. Sú vyčerpaní a prichádzajú o vieru, že by dokázali žiť tvorivo a flexibilne.

Pružnosť a odolnosť sú schopnosti flexibilne reagovať na to, čo pred vás život predhodí. Znamená to využívať príležitosti a osvojiť si schopnosť adaptovať sa pri meniacich sa okolnostiach a dobe... a tiež schopnosť ich vedieť

rozpoznať. Taktiež to vyžaduje uvedomenie, ako sa naučiť byť úspešný v rozličných obdobiach nášho života.

Ak ľudia stratia vieru vo svoju pružnosť, môžu sa cítiť sklúčení a odpojení. Strata pružnosti spôsobuje, že ľudia sa vedome odpútavajú od vlastného života a myslia si, že ak sa stiahnu do úzadia, budú chránení pred nebezpečným svetom.

Urobiť si čas pre seba je pre nás najprospešnejšie vtedy, keď ho využijeme na posilnenie a obnovu síl – a keď vedie k tomu, že sa do života opäť zapojíme – namiesto toho, aby sme z neho unikali. Slastný únik nemá totiž zmysel, ak o mesiac budeme zase rovnako vyčerpaní a rozptýlení.

Ľudia sa tomuto konceptu bránia práve vtedy, keď prechádzajú do nového obdobia v živote, no namiesto vytvárania si cesty k lepšej budúcnosti, len ďalej bežia v zabehnutých koľajach. Je to najmä preto, že mnohí z nás vzdorujú myšlienke zmeny – a tomu, čo reprezentuje.

Často si myslíme, že zmena si vyžaduje niečo namáhavé. Pri koncepte účinnej zmeny nám napadajú pojmy ako výdrž, snaha, statočnosť a odhodlanie. Pozoruhodné na tom však je, že zmena v ľudskom živote nastane extrémne rýchlo. Je taká jednoduchá ako otočka do iného smeru pri chôdzi.

Dlhé roky som pracoval ako terapeut, a tak som mal možnosť pozorovať, ako sa ľuďom dokáže zmeniť život doslova zo dňa na deň. Do podvedomia im prenikne nejaká myšlienka či nápad, a kým si to uvedomia, už sú schopní žiť novým, pružnejším spôsobom. To im v hlavách spôsobí hotovú revolúciu. V skutočnosti sme nútení spomaľovať tempo zmien, aby sme zmiernili ich dopad na naše okolie.

Tri podstatné prísady pre najlepšiu život

Najlepší život je odolný život plný pružnosti. Výsledky vedeckého výskumu ohľadne odolnosti v ľudskom živote sa dajú zhrnúť do týchto troch základných bodov:

Spojenie

Vyhradte si čas na to, aby ste sa prepojili so sebou samým a tým štádiom života, v akom sa práve nachádzate. Zistite, aké sú vaše silné stránky a slabosti – preskúmajte ich.

Opätovné spojenie sa s vašou osobnou silou a možnosťami vám umožní z toho profitovať. Takisto to zvýši vašu schopnosť zvládnuť každú prekážku, ktorá sa vyskytne. Jednou z tragédií moderných ľudí je, že síce vedia skvele pomenovať svoje problémy a prekážky, lenže to zároveň značne zahmlieva výhľad na ich šance a príležitosti. Ak je hlas prekážok silnejší, prehluší príležitosti, ktoré klopú na dvere.

Ochrana

Opatrujte sa. Bojovať proti sebe je veľmi jednoduché. Nesústreďte sa preto na svoje zlyhania, môžete totiž prehliadnuť svoje silné stránky. Sú chvíle, keď nás život ťažko skúša, a týka sa to každého človeka. Svoje silné stránky potrebujeme uplatniť nielen na prežitie, ale aj na to, aby sme boli úspešní a aby sme prekonali prekážky. Ak si pestujeme silné stránky, môžeme sa zotaviť, ale nielen to, môžeme tiež zosilnieť. A tým prirodzene ovplyvníme aj svojich blízkych.

Úcta

Dnešný svet sa správa k ľuďom tak, akoby boli nahraditeľní a akoby sa bez nich dalo zaobísť. Narastajúci počet nefunkčných rodín, osamelosť a úniky do virtuálneho sveta a iné poruchy sú toho dôsledkom.

Budovanie a pestovanie zdravých vzťahov s ľuďmi je jedným z najúčinnějších spôsobov, ako si vytvoriť odolný život plný pružnosti. Čas, ktorý si vyhradíme len pre seba, aby sme sa zregenerovali a doplnili si palivo, nie je prejavom sebeckého pôžitkárstva. Naopak, umožní vám obohatiť vlastným nadaním životy druhých, a tým aj seba samého. Ide o dominový efekt – ak sa darí vám, začne sa dariť aj ľuďom z vášho okolia.

Nejde len o to, aby ste si vytvorili trvalo šťastný život. Silný, odolný a pružný život je skutočný život a patria k nemu aj vrcholy aj prepady. Naháňanie sa iba za šťastím vedie k ešte väčšiemu trápeniu. Všetky výskumy šťastia¹ dokazujú, že ľudia sú najšťastnejší, keď zmysluplne prispievajú do životov iných. Ak robíme to, čo považujeme za zmysluplné a prospešné pre druhých, máme radosť zo života.

To si však vyžaduje schopnosť dokázať si vychutnať to najlepšie zo svojho života a tiež vidieť to najlepšie v druhých. A to je oblasť, v ktorej vám médiá

určite nepomôžu. Média sú preplnené tragickými a šokujúcimi témami, ktoré majú za cieľ len upútať vašu pozornosť a vyvolať silné emócie.

Aby upútali našu pozornosť, vytvárajú navzájom zdieľané zážitky, plné hrôzy a úzkosti, ktoré ešte silnejú, lebo sa šíria na sociálnych sieťach. Niekedy je dosť náročné rozlíšiť, kde sa končí strach a začínajú správy.

Dá sa to však zvládnuť aj pomocou princípu, na ktorý prišiel Vilfredo Pareto v roku 1906. Stal sa známym ako Paretov princíp. Znie takto: svet funguje na princípe 80/20. To znamená, že 80 percent dôsledkov je tvorených len 20 percentami príčin. Tento štatistický princíp, ako sa zistilo, sa uplatňuje v mnohých oblastiach života.

Média, v snahe zaujať vašu pozornosť, vám predkladajú svet, ktorý je naplnený z 80 percent zlými správami a len z 20 percent dobrými správami. Nie je to však pravdivý obraz.

Ak si chcete vážiť samých seba a iných ľudí, prevráťte tieto čísla naopak. Napríklad, ak máte sklony predpokladať, že sú na svete zlí ľudia, povedzme 20 percent, potom väčšina (80 percent) bude tá dobrá. Zatiaľ čo 20 percent vodičov porušuje pravidlá cestnej premávky, 80 percent vodičov jazdí zodpovedne. Keď to ale naozaj chceme zmeniť, musíme si byť vedomí toho, že máme prirodzený sklon k negatívnemu mysleniu. Je pre nás vždy ľahšie zamyslieť sa nad tým, čo sa pokazilo, ako nad tým, čo sa podarilo. Rovnako je pre nás jednoduchšie zamerať sa na osobu, ktorá nás odmietla, ako na človeka, ktorý sa nám otvoril.

Dôvod, prečo sa negatívne udalosti udržia v našom vedomí dlhšie, je ten, že pozitívne udalosti si nevyžadujú príliš veľa našej pozornosti. Negatívne myšlienky boli dôležité pre prežitie našich predkov. Prežili, lebo boli ostražití voči všetkému, čo im hrozilo (šablôzubé tigre, vrastené nechty, vtedajší nedostatok zubárov...), a venovali tomu väčšiu pozornosť ako krásam údolia, čistému vzduchu a slnečnému dňu. Ak chcete prežiť, negatívne myšlienky majú značnú prioritu, preto dominujú našej pozornosti. Posun smerom k pružnosti znamená neustále si všimáť aj drobné, nepatrné pozitívne udalosti, ktoré inak bežne prehládame.

Podobne ako negatívne správy šíria strach a znepokojenie, aj pozitívne úsilie môže byť nákazlivé. Paretov princíp hovorí, že ak dokážete pozitívne ovplyvniť aspoň 20 percent svojho života, tá zvyšná časť z toho tiež bude mať úžitok.

Je jasné, že naše skutky majú dopad aj na našich priateľov a rodinu. To ďalej ovplyvňuje priateľov našich priateľov a rozširuje sa to. Ak máte, napríklad, šesť ľudí vo svojej rodine a istý okruh priateľov, a oni majú tiež šesť priateľov a členov rodiny, ktorí majú tiež podobný počet známych, máte vplyv na život prinajmenšom 1296 ľudí.

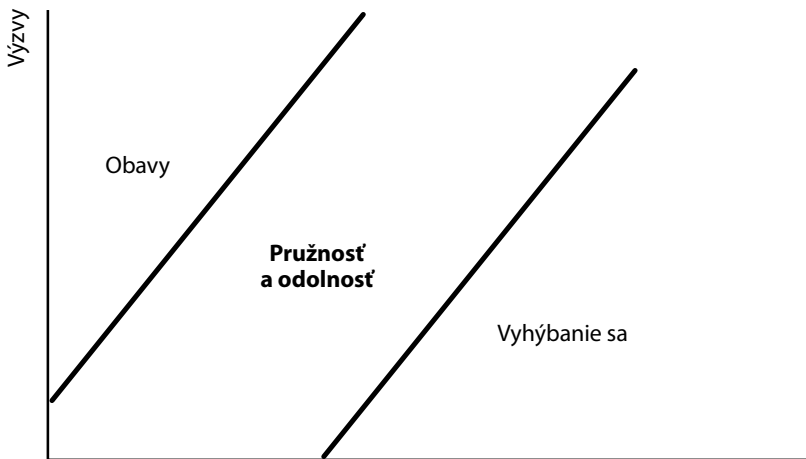
Ak si nedokážete predstaviť, že sa na istý čas budete venovať len sebe a spomalíte, aby ste sa naučili žiť pružnejšie a byť odolnejší, pouvažujte, či by ste to neurobili pre 1296 ľudí, ktorí by z vášho skutku mohli mať takisto osoh.

Ako žiť svoj najlepší život v bláznivom svete

Ako som už spomínal vyššie, žiť svoj najlepší život znamená nájsť si v ňom miesto na improvizáciu a flexibilitu. To od nás vyžaduje šikovne sklbiť schopnosti a vedomosti, ktoré máme, zoči-voči výzvam, ktorým čelíme. Jemné umenie udržiavania rovnováhy nám dáva slobodu zvoliť si, čo chceme vytvoriť.

V živote v podstate jestvujú tri hlavné zóny alebo stavy, medzi ktorými sa neustále presúvame. ALE! Ak sa chceme stať odolnejšími, naším cieľom by malo byť zotrvať v harmonickom, vyrovnanom stave či zóne.

Čo najlepší život v každom veku



Poznáme tri hlavné stavy:

1. Obavy

Vždy nastane aj situácia, keď nás momentálne problémy presahujú a sú nad naše schopnosti. Cítíme sa preťažení, úzkostní a rozčúlení.

2. Vyhýbanie sa

Občas tiež zabrdneme do stavu, keď máme pocit, že nie sme dostatočne ohodnotení. Máme schopnosti, ktoré nie sú naplno využité. Ak naše schopnosti presahujú výzvy, začneme sa nudiť, náš záujem opadne a stratíme prehľad. Ak sa k tomu pridá ešte i stres, je možné, že to vzdáme a položíme si otázku, aký má naše úsilie vlastne zmysel.

3. Pružnosť a odolnosť

Je to stav, keď nachádzame rovnováhu medzi výzvami a problémami, ktoré zakúšame, a vlastnými schopnosťami vyrovnáť sa s nimi. V tomto bode môžeme začať žiť náš najlepší život.

Jedine vtedy, keď reagujeme pružne, môžeme sa ďalej vzdelávať, byť kreatívni a flexibilne reagovať na životné výzvy. Naše vzťahy sa zlepšia a náš imunitný systém bude pracovať lepšie, ak sa nachádzame v tejto zóne. Ak máme jasno v tom, ako chceme tráviť čas, zlepši sa nám imunita, skvalitnia vzťahy a získame lepší, pružnejší a odolnejší život. Mali by sme sa to snažiť doceliť!

Ako používať túto knihu

Moja kniha je z veľkej miery inšpirovaná seminármi a rozhovormi, ktoré som viedol s viac ako pol miliónom ľudí po celom svete. Myšlienky, ktoré sú tu obsiahnuté, sú pretkané štedrým vzájomným zdieľaním nápadov a poznatkov mnohých ľudí. Som im za to veľmi vďačný a pozývam vás, aby ste sa s nami vydali na cestu.

To, že nejestvuje len jeden spôsob flexibilného života, ma naučilo pol milióna ľudí. Či sa spájame, ochraňujeme sa a vyjadrujeme sami sebe rešpekt, závisí od toho, v akom štádiu života sa práve nachádzame. Situácie,

ktoré nás veľmi ovplyvňujú, sa líšia podľa toho, či sme mladí, tridsiatnici, päťdesiatnici, starší...

Zatiaľ čo život každého človeka je úplne jedinečný, naplnený individuálnymi zákrutami a odbočkami, existuje aj niekoľko jasných vzorcov. Keď pol milióna ľudí na mojich seminároch mapovalo svoje životy, vzorce, ktoré kreslili, odrážali veľmi starú ideu prenikajúcu každou civilizáciou a takmer každou náboženskou tradíciou – ide o ideu sedemročného cyklu. Hoci v každom živote sa vyskytnú nepredvídateľné okolnosti a prekvapenia, zdá sa, že ústredný bod možnosti rastu nastáva – a/alebo k prílevu nových príležitostí u mnohých ľudí dochádza – každých sedem rokov. Dá sa tiež identifikovať typ výziev, akým ľudia čelia, keď prechádzajú týmito sedemročnými fázami života.

Nedá sa to síce aplikovať na každý okamih života, ale poznanie týchto vzorcov nám dáva obrovskú výhodu. Umožňuje nám vychutnávať si to najlepšie z jednotlivých fáz života – a pozeráť sa za roh do možnej budúcnosti, aby sme videli, na čo máme byť pripravení.

V nasledujúcich kapitolách načrtnem identifikovateľné štádiá a vzorce života. Na konci každej kapitoly zhrniem hlavné námety na premýšľanie. Nasledujúcu terminológiu som si vypožičal z leteckej prepravy. Závisí od toho, akou triedou chcete cestovať – ekonomickou, vyššou ekonomickou alebo prvou triedou. Navrhujem vám, aby ste čo najčastejšie vykračovali zo zabehaných koľají a umožnili si žiť úžasný život.

Nemusíte čítať o štádiách života po poradí. Možno budete mať chuť začať od konca, pretože práve v poslednej kapitole sa dozviete, čo by ste mali robiť, ak by ste svoj život mali prežiť znova. Potom možno dostanete chuť prelúskat kapitulu o štádiu, ktorom sa nachádzate v súčasnosti, a po ňom aj kapitulu o nasledujúcej životnej fáze. Nech si zvolíte akýkoľvek postup, nezabudnite mapovať svoj život, ako je to vysvetlené v kapitole ‚Lipnutie na troskách‘, pretože práve to vám pomôže zistiť, v ktorom štádiu sa práve teraz nachádzate.

Tým, ktorí sa zaujímajú o podstatu sedemročných cyklov, dodatky na konci knihy vysvetlia príslušnú históriu a pojmy.

Podme na to, vydajme sa spolu na cestu životom!