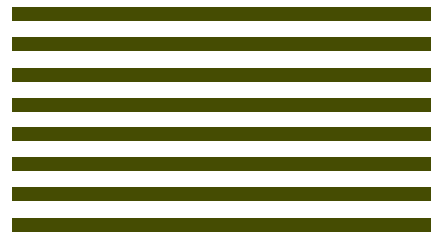


# LIFEGAMES

## SERIÁL MENTÁLNÍCH TECHNIK



PRO KVALITNÍ ŽIVOT | Díl 2. |

### INSPIRAČNÍ VIDEO



## DEVADESÁT KILO NECHTĚNÉHO TĚLA

Petra se usadila před televizi a zakousla se do teplého párku. Jemná kůže na povrchu párku praskla. Do prostoru vystříkla šťáva. Petra vyskočila. To ne! Nervózně otírala zasaženou blůzu. "Situace v Sýrii je napjatá!" Komentoval dění v televizi moderátor. "Tady taky!" odfrkla Petra, svlékla si hedvábnou blůzu a pohodila ji na zem. Věděla, že by ji měla rychle zbavit omastku, ale teď ne. Celý den něco "musí a má" a toto je jediná chvíle, kdy si dovolí nedělat nic. Zabořila se zpět do teplého sametu sedačky. Nalila si kolu a bezmyšlenkovitě sledovala šumění pěny ve sklenici. Zpoza sklenice na ni hleděly oči modelky. Zase ty? Petra odsunula sklenici a odhalila křehké bílé tělo krásky, která na ni už třetí den zírala z časopisu. Tobě se to řekne, holčičko!" Uškíblala se na modelku v časopise Petra. "Ty máš svůj photoshop, klik sem, klik tam a jsi dokonalá, jenže co já?" Petra stočila pohled k masívní nárazové vlně břišního tuku, který se vyléval z opasku rudé kostýmové sukně. "Na kritická místa byla vyslána humanitární pomoc s léky a potravinami," pokračoval v komentáři televizní moderátor. "Potravinami..." zopakovala Petra bezmyšlenkovitě a zahleděla se na konferenční stůl před sebou. Ležely tam dvě plechovky koly, zbytek chipsů na dně misky a tři párky s hořčicí - její dnešní hlavní chod. Za poslední rok přibrala patnáct kilo, utratila padesát tisíc za nové kostýmy, protože staré nedopla. Humanitární pomoc. Ano, i ona by potřebovala humanitární pomoc, jenže úplně obráceně. Jistě, ví, co by měla, aby její váha přestala narůstat. Jako manažerka týmu uměla zavádět rychlá a účinná řešení. Jenže jako Petra doma na gauči ne. Neměla na to absolutně energii. Zakryla členitý břišný masív vyšíváním polštářkem a zakousla se do dalšího párku s hořčicí.

## BÝT K SOBĚ UPŘÍMNÝ

Jakákoliv mentální technika tě obohatí, pokud dokážeš být sám k sobě upřímný. V zóně mentálních technik tě nikdo nehodnotí, neznámkuje, nedává body.

Dovol si být pravdivý a zapomeň na to, co se kde píše, říká a jak by to mělo být.

Ostatní to mohou mít jinak. Odhalit své reakce a navyklé vzorce chování, které tě ovládají, můžeš jen ty.

Není to svoboda?

## TÉMA DNE:

**Sebekoučování. Také máš v životě činnosti, které donekonečna odkládáš a kdesi v nitru cítíš, že by to jednou mohl být průšvih?**

**Také si říkáš měl/a bych, ale nedaří se ti začít?**

**INSPIRUJ SE  
TADY:**



## TECHNIKA KOUSKOVÁNÍ

### FORMULUJ SVŮJ CÍL

Najdi úkol nebo činnost, do které se ti nechce. Nestíháš to, nebaví tě to nebo nevíš, jak na to.

**Například:** Chci promazat emailovou schránku. Zhubnout 3 kg. Uklidit komoru. Být bohatý. Usmířit se s mámou. Jet do Brazílie. Zvládnout španělštinu. Být šťastný. Být zdravý. Atd.

Vytiskni si [pracovní list](#) a pomocí něj cíl formuluj, ideálně jednou větou. K dosažení cíle máš nyní k dispozici

### 2 VARIANTY TECHNIKY KOUSKOVÁNÍ:

#### 01 VARIANTA DOBRODUŽNÁ

Svůj cíl znáš a nyní si polož si otázku:

#### CO PRO TO MŮŽU UDĚLAT PRÁVĚ TEĎ?

Vnímej význam každého slova:

Co pro to **MŮŽU** udělat právě teď?

Co pro to můžu **UDĚLAT** právě teď?

Co pro to můžu udělat **PRÁVĚ TEĎ?**

Uvědom si, že "právě teď" je velmi krátká doba. Nestihneš promazat celou emailovou schránku, zhubnout tři kila nebo začít mluvit španělsky.

**Uvědom si ale, že právě teď něco malého udělat lze.** Téměř vždy. Je to vlastně taková **mikroakce**.

Neztrácíš tím žádný čas, ani ti to nebere moc energie. A nezapomeň - první nápady bývají často nejlepší.

#### Příklady: CO PRO TO MŮŽU UDĚLAT PRÁVĚ TEĎ?

**Mikroakce:** Najít blog o Brazílii. Smazat deset mailů. "Vygúglovat" slevy na běhací boty. Napsat tři cíle, které pro mě znamenají, že jsem bohatý/á. Zavolat tátovi a zeptat se, jak se daří mámě. Uvědomit si, kdy jsem byl naposled šťastný. Je to o tvé kreativitě a fantazii.

#### VYKONEJ MIKROAKCI

Vykonej drobný úkol, který tě právě teď napadl. Maximálně se koncentruj. Pak si uvědom, že jsi pro to **PRÁVĚ TEĎ** udělal/a maximum, a můžeš se věnovat se jiným činnostem. Vlastně ještě ne.



#### NAJSI SI SVŮJ RYTMUS

Naplánuj si, jak často budeš otázku a mikroakci opakovat. Každé ráno? Každý týden? Po obědě? Kdykoliv přijdeš domů? Kdykoliv si pustíš oblíbený song? **CO PRO TO MŮŽU UDĚLAT PRÁVĚ TEĎ - MIKROAKCE - CO PRO TO MŮŽU UDĚLAT PRÁVĚ TEĎ - MIKROAKCE AKCE...**

A tak pořád dokola, než se dobereš cíle.

TIP. Pro připomenutí využij upomínky v mobilu.

**INSPIRAČNÍ VIDEO.**

**Můžeš to brát jako zábavnou hru.** Jsi zvědavý jakou cestou tě dovede k cíli?

#### Kdy je vhodné dobrodružnou variantu použít?

1. Tam, kde se nebojíš pustit situaci a můžeš si dovolit experimentovat.
2. Při velikém stresu. Zbaví tě emocí a umožní ti maximální koncentraci na tvou věc.

## VARIANTA DOBRODRUŽNÁ

Může se stát, že tě to přirozeně vtáhne do proudu činností a ty svůj cíl nečekaně a lehce naplníš. Někdo to nazývá stavem "flow". Nic však neočekávej. Nechej tomu volný průběh.

## 02 VARIANTA PLÁNOVACÍ

### ROZKOUSKUJ SI VELKÉ SOUSTO DO MALÝCH PORCÍ.

Poté, co sis formuloval cíl, rozporcuji ho do malinkých minicílů.

### OTESTUJ SI PŘIMĚŘENOST MINICÍLŮ

Je pro mě mini - cíl snadno dosažitelný?  
Je pro mě příjemný a těším se na něj?  
Je dosažení cíle tímto způsobem reálné?

### AKCE - PUŠŤ SE DO TOHO!

Nyní se přestaň koncentrovat na dosažení velkého cíle kdesi v budoucnosti, ale energii směřuj na dosažení jednotlivých minicílů.

**PŘÍKLAD 1: Chci bez problémů uběhnout 5 kilometrů denně, a chci abych toho byl schopen do jednoho měsíce.**

Jelikož jsem dlouho neběhal, dělá se mi po pár desítkách metrů špatně od žaludku. Začínám mít k běhání odpor.

Možné řešení:

MINICÍL - TÝDEN 1. Uběhnu nebo ujdu v kuse 2 kilometry denně. Začnu během a když se mi udělá zle, zastavím se a půjdu rychlou chůzí. V okamžiku, kdy se tělo stabilizuje, opět poběžím. A tak stále dokola, než ujdu či uběhnu 2 km.

MINICÍL - TÝDEN 2: Stejná strategie jako první týden, ale trasu prodlužuju na 3 kilometry.

MINICÍL - TÝDEN 3: Trasu prodlužuju na 4 kilometry.

MINICÍL - TÝDEN 4: Trasu prodlužuju na 5 kilometrů.

Test přiměřenosti:

JE PRO MĚ KAŽDÝ MINICÍL SNADNO DOSAŽITELNÝ?  
Ano.

JE PRO MĚ PŘÍJEMNÝ A TĚŠÍM SE NA TO? Ano. Vyberu si trasy, kudy rád chodím, nebo kam jsem se už dlouho chystal.

JE DOSAŽENÍ CÍLE TÍMTO ZPŮSOBEM REÁLNÉ? Nevím.

Je reálné, že v kombinaci běh - chůze dosáhnu 5 kilometrů, ale v této chvíli neumím říci zda budu schopen celou trasu již po měsíci uběhnout.

Počkám, jak se to vyvine a po 2 týdnech situaci vyhodnotím. Vždy můžu snížit cílovou lafku na 3 kilometry, nebo prodloužit dobu, kdy chci cíle dosáhnout.

### PŘÍKLAD 2. Chci zhubnout 3 kg do 3 měsíců.

Možné řešení: V prvním měsíci zhubnu 1,5 kg bez hladovění, v druhém zhubnu 1 kg a ve třetím 0,5 kg.

Test přiměřenosti:

JE PRO MĚ KAŽDÝ MINICÍL SNADNO DOSAŽITELNÝ?

Ano. Stačí, když změním styl večere a přidám jednu sportovní aktivitu denně. Už s tím mám zkušenosti  
JE PRO MĚ PŘÍJEMNÝ A TĚŠÍM SE NA TO? Ano. Mám příležitost vyhledat nové inspirace na lehké večere a pokud budu více cvičit, budu se cítit lépe.

JE DOSAŽENÍ CÍLE TÍMTO ZPŮSOBEM REÁLNÉ? Ano, už s tím mám zkušenosti a z internetu vím, že nejsem sám.

### Kdy je vhodné plánovací variantu použít?

1. Pokud jsi člověk zaměřený na výsledky.
2. Tam, kde se cíl dá dobře měřit nebo existují jeho "light" (odlehčené) varianty, které zvládáš a na které se těšíš.







## DEVADESÁT KILO NECHTĚNÉHO TĚLA II.

Za poslední rok přibrala patnáct kilo a utratila padesát tisíc - za nové kostýmy. Staré už nedopla. Petra se sesunula do objetí sametové pohovky. Konečně relax. Svlékla si tmavou blůzu a z rudé sukně se vyvalil nehezky masív břišního tuku. Rozepla si opasek. "Na kritická místa byla vyslána humanitární pomoc s léky a potravinami," komentoval dění televizní moderátor. I ona by potřebobala pomoc, pomyslela si. Kritickým bodem byl večerní rituál u televize, kdy snědla, co se dalo. Ví, že by to měla změnit, ví, co by měla, jenže na změny je příliš unavená. Zabalila se do tepla deky a chvíli hladově koukala na stůl. Ze stolu na ni svůdně hleděly párky s hořčicí, kola a smetanový dort. Je vůbec možné po takové kalorické bombě nepřibrat? **Existuje vůbec něco, co pro to může udělat právě teď?** Možná ano. Vychutná si to! Nebude hlítat a nebude u toho dělat nic jiného. Plně se na jídlo soustředí. Vypnula televizi a ztišila mobil. Téměř rituálně omočila párek v hořčicové omáčce a pak se do něj pomalu zakousla. Plně vnímala jeho konzistenci a příchuť vytékající šťávy. Ještě nikdy si neuvědomila, co ji na párku tak chutná a co naopak nechutná. K velkému překvapení jí dnes stačil párek jeden. Podobně to dopadlo se smetanovým dortem. Ani ten nedojedla. Zároveň neměla pocit, že by si cokoliv odpírala. Cítila se báječně. To se jí tedy povedlo. Možná by si mohla pokaždé, když má co do činění s jídlem, položit stejnou otázku. Co pro to můžu udělat právě teď? Doma, v restauraci nebo při nákupu... Ono se to nějak samo rozjede. Petra spokojeně zívla a zachumlala se do deky. Pak stiskla ovladač. "Neohlížej se!" ozval se z televizní obrazovky hrubý hlas. Petra sebou trhla. Dávali thriller. Do obývacího pokoje osamělé mladé ženy vstoupil vrah s pistolí v ruce. "Jestli uděláš, co chci, nic se ti nestane," Někdo zazvonil. Jenže ne ve filmu.

NEEXISTUJE  
JEDINÉ  
ŘEŠENÍ PRO  
VŠECHNY A  
NEEXISTUJE  
JEDINÉ  
ŘEŠENÍ PRO  
PODOBNÉ  
SITUACE

Pokud si dva lidé ve stejné situaci položí stejnou otázku: **CO PRO TO MŮŽU UDĚLAT PŘÁVĚ TEĎ?**, je pravděpodobné, že každého napadne jiná **MIKROAKCE**. Každý totiž máme své individuální nastavení, schopnosti a životní podmínky. Také se může stát, že v podobné situaci tě napadne pokaždé jiné řešení. To je také v pořádku, neboť okolnosti stále mění. Nikdy nevstoupíš do téže řeky.

JAK TO  
DOPADLO  
U TEBE?



## CO TĚ MŮŽE PŘEKVAPIT?

Může se stát, že otázka CO PRO TO MŮŽU UDĚLAT PŘÁVĚ TEĎ? nepřináší žádnou odpověď. Nebo jedinou: NIC. V takovém případě nemrhej energii.

Zřejmě pro to skutečně nemůžeš v dané chvíli nic udělat a zbytečně by ses trápil/a. V kritické situaci tě to však může báječně uvolnit a je docela možné, že se vzápětí objeví úžasné řešení. Je to však velmi individuální. Je dobrodružství, je to život.

**JAKÁ  
ZAJÍMAVÁ  
ŘEŠENÍ  
NAPADLO  
TEBE? BYL SI  
PŘEKVAPENÝ  
?**

## DEVADESÁT KILO NECHTĚNÉHO TĚLA II.

Petra nadskočila. Kdo by to mohl být? Bylo devět večer. Nikoho nečekala. Vstala a rychle vyhodnocovala situaci. Obalená dekou, jen tak v podprsence, stůl plný jídla. Jestli je to vrah, utáhne ho na kus dortu. Ještě že jí zbylo!

Opatrně se proplížila ke dveřím a kukátkem nakoukla ven. Karel? Co tu dělá? Karel... Znali se pár dnů. Její nový kolega z práce bydlel shodou okolností o ulici vedle. Ráno spolu v kuchyni diskutovali nešťastný postoj města k problematice hlodavců a popelnic. Snad v tom nepřišel pokračovat!

"Moment!" zvolala lehce zděšeně a začala hledat blůzu. Při cestě do obývacího pokoje si uvědomila, jaký tu má nepořádek. Vběhla do kuchyně a v panice začala umývat hrnek od snídaně. A kde má rtěnku? Zmatkovala. A co ten binec v obývacím pokoji? Dost! Zarazila se. Přece teď nebude uklízet! Líbil se jí. Karel se jí líbil. Ale co může udělat pro to, aby teď vypadala dokonale, upraveně, pilná hospodyňka v dokonale uklizeném bytě?

### Co pro to může udělat právě teď?

Nic. Uvědomila si holou realitu. Hlavně by se měla uklidnit. Svázala si vlasy do drdolu, zapnula povolenou sukni, oblékla blůzu a hrdě odkráčela ke dveřím. Odemkla. Stál tam, neměl pistoli, měl kytku a vůbec nechtěl řešit problematiku hlodavců a popelnic.

**PŘÍŠTĚ:** Nestíhám práci, nestíhám přátele, nestíhám se věnovat rodině. Nestíhám snídani, nestíhám oběd, nestíhám, co mě těší. Vlastně nestíhám žít!

**Lekce timemanagementu v praxi.**

**KONTAKTY:** Jana Kaspar

[jana.kaspar.main@gmail.com](mailto:jana.kaspar.main@gmail.com)

<http://www.lifegames.cz>

a je určen pouze pro osobní potřebu. Plánovací technika je inspirována technikou Kaizen.

### **Vyloučení odpovědnosti.**

*LifeGames je série příběhů a vzdělávací program v oblasti mentálních technik a slouží ke zvýšení kvality tvého života. Nikdo však nezná tvou životní situaci lépe, než ty sám, takže mentální techniky zkoušíš vždy na svou vlastní odpovědnost a bereš na sebe veškeré důsledky svého konání, a to i v dobrém slova smyslu. Některé mentální techniky na tebe nemusejí mít žádný vliv, jiné ano, je to individuální. Mentální techniky v žádném případě nenahrazují odbornou lékařskou péči., takže pokud jsi v péči odborného lékaře, konzultuj vhodnost či nevhodnost použití mentální techniky s ním.*