Newsletter „Míša Daňková“4/2020

Milí přátelé, mám radost, že jsme zase společně. Vonící šálek kávy nebo čaje a naše čtení. Budeme se věnovat tomu **nejdůležitějšímu člověku na světě, a to jsme MY.** Říká se, „Dej do pořádku sebe a dáš do pořádku celý svět.“ Jenže ono to není lehké se do tohoto tématu pustit. Protože spoustu věcí my sami u sebe nevidíme. Často potřebujeme někoho zvenku, někoho, kdo nás postrčí a pomůže nám otevřít oči. Jestli budete chtít, můžeme společně konzultovat. Podíváme se, co by šlo u vás zlepšit, aby rok 2021 byl pro byl „více váš“ a vy jste byli ve větší pohodě. A dobrá zpráva je, že si konzultaci můžete zaplatit i z benefitního systému vašeho zaměstnavatele.

Odkaz na online konzultace

A jdeme na naše téma

**„Nejdříve nasaď masku sobě, a teprve potom ostatním…“**

Pamatuji si, že když jsem poprvé slyšela tuto větu od letušky, měla jsem vedle sebe malé děti a v první chvíli jsem nechápala, že by právě ony neměly být na prvním místě. Až časem jsem pochopila, že je to hluboká věta i do života.

**Příklad z praxe**

S Marií jsem se potkala na kurzu zvládání stresu. Bylo jí 55 let, vysoce postavená manažerka korporace, v práci byla od rána do večera. A kolegové z boardu jí nešetřili. Zjistilo se, že Marie v poslední době nespí, přibývá na váze, má vysoký tlak a nemůže popadnout dech. Zároveň mluvila o tom, že každý pracovní den vstává ve 4 hodiny, aby uvařila čerstvý oběd – mamince, které nechutná dovážka obědů a 30letému synovi, který má náročnou práci a nestíhá chodit na obědy. Když obědy dovařila, šla na ranní procházku s vlčákem dcery, která si ho před rokem pořídila, ale bohužel teď ho nemohla mít u sebe, protože se jí narodilo miminko. A před svoji prací Marie ještě rozvezla oběd mamince, synovi a pak jela do své práce. Všichni jsme na to koukali jako zkoprnělí. A její kolegyně jí úžasně „zkoučovala“:

* „Marie, proč to děláš?“
* „Protože MUSÍM! Oni by beze mě zemřeli – hladem, špínou, samozřejmě to říkám v legraci. Prostě takhle to je pro všechny jednodušší, když to udělám já. A když se tady na kurzu naučím odbourávat stres, tak to bude dobré.“
* „Ty se tady nic Marie nenaučíš. Protože ty SAMA SI NEDOVOLÍŠ, aby věci byly jinak. Ty si nedokážeš představit, že bys to pro ně nedělala. Máš strach, že by tě neměli rádi, že by tě opustili, že bys byla sama.“

Někdy se snažíme pomáhat ostatním víc, než **oni potřebují a mnohdy i chtějí.**

**Inspirativní otázky**

* Kdy se naši podřízení naučí zvládat určité věci?
* Nesnažím se být celý život „hodná holka“, „zodpovědný chlap“?
* Mám obavu, že když druhým nevyjdu vstříc, že se na mě budou zlobit?
* Zachraňuji druhé nebo sebe?

Možná, že jsme slyšeli doma nebo ve škole, že myslet v prvé řadě na sebe, je sobecké. **Ale když já nebudu mít dost sil, nemohu pomáhat nikomu. Druhým, ani sobě.**

S láskou, úctou a pokorou k sobě. Život je krásný a stojí za to, si ho užít.

Vaše Míša

Připomněl vám příběh Marie něco z vašeho pracovního nebo osobního života? Zaujaly vás inspirativní otázky k tématu? Pak neváhejte a vezměte život do svých rukou. Probereme, co je třeba.

Odkaz na konzultace….

Když budete mít jakékoli otázky, jak konzultace probíhá, co při tom děje – napište mi, [misa.dankova2020@gmail.com](mailto:misa.dankova2020@gmail.com) , ráda odpovím.

Může to být vhodné téma i pro vaše kolegy, kamarády, dcery nebo rodiče. Budeme rádi za sdílení.