

E-BOOK

RE:BALANC

praktický průvodce, jak najít svou
rovnováhu

**MÍŠA DAŇKOVÁ
ŠÁRKA KONEČNÁ
KAMILA VEVERKOVÁ**

Úvod k e-booku

Tento e-book je samostatný materiál, který doplňuje naše videa a pracovní listy. Najdete v něm myšlenky, příběhy a vysvětlení, které se do videí nevešly, a které si zaslouží víc prostoru.

Je to kniha, která vás může na chvíli zastavit. Možná v ní poznáte některé situace ze svého života. Možná vám pomůže pojmenovat věci, které jste dosud jen tušili.

Najdete tu konkrétní příklady z praxe, vysvětlení souvislostí i otázky, které vás mohou přivést k novému pohledu na to, jak žijete a co je pro vás opravdu důležité.

Nečekejte návod na dokonalý život. Spíš prostor, kde se můžete na chvíli zastavit, nadechnout a podívat se na svůj život trochu jinak.

Jak je e-book RE:BALANC strukturován

Každá kapitola se zaměřuje na jedno klíčové téma a jednotlivé kapitoly mají podobnou strukturu, abyste se v nich mohli snadno orientovat:

1. Úvod

Stručné uvedení do tématu kapitoly, proč je důležité, kdy se dané téma v životě objevuje, a co nám může přinést, když se na dané téma budeme dívat jinak.

2. Co se v kapitole naučíte

Jasný výčet dovedností, uvědomění nebo otázek, které si z kapitoly můžete odnést.

Nejde o seznam „musíš“, ale o pozvánku k zamyšlení a vyzkoušení. A vy sami podle toho uvidíte, co dostanete za přínosy, když se do kapitoly „pustíte“.

3. Podkapitoly

Každá kapitola je rozdělená do několika částí, které se věnují různým aspektům tématu.

V každé podkapitole najdete:

- příběh nebo příklad z praxe,
- psychologický nebo praktický vhled, který pomáhá vidět věci jinak. Je to nabídka inspirace, a vy se rozhodnete, co se právě pro vás v daný okamžik hodí nejvíce.

4. Doporučení na mini aktivitu nebo cvičení

V každé kapitole najdete stručné doporučení, které techniky a testy se hodí k tomu, abyste si to zkusili v praxi.

5. Závěr kapitoly

Je to shrnutí klíčových bodů, otázek pro zamyšlení a doporučení, co si odnést do každodenní praxe.

Než se začnete...

Možná teď sedíte s kávou, nebo jste si našli chvíli večer na gauči. A možná už listujete stránkami a přemýšlíte, co vám tenhle e-book dá. Tak než se do něj ponoříte, máme pro vás malý tip. Tenhle text není jen „k přečtení“. Je to prostor pro vás. Pro přemýšlení, pro hledání souvislostí, pro zpomalení. Zjistíte, že se v něčem poznáváte nebo že vám některé věci dávají nový smysl.

Pokud budete mít chuť pokračovat dál, nebo si některá témata projít v kratší formě, máme pro vás připravené i další zdroje. Najdete u nás videa a další materiály, které mohou být jemným pokračováním toho, co tu právě začínáte. Je to náš dárek pro klienty a lidi, kteří se zajímají o rozvoj a rovnováhu v životě.

Náš newsletter

Jedna stránka týdně. Na dvě minuty čtení. Krátké postřehy z práce i ze života. Možná přesně takové, které si v tu chvíli potřebujete přečíst.

Například:

- Proč se nám někdy nechce pochválit ani sebe, ani druhé
- Jak (ne)řešit konflikty v týmu nebo doma
- Co říct, když máte pocit, že vás nikdo neposlouchá

Náš blog

Tady najdete témata, která jdou víc do hloubky. Články o vztazích, komunikaci, emocích i vedení lidí. Pravidelně přidáváme nové. Je to taková „volná knihovna“ toho, co řešíme s klienty, v týmech i mezi sebou.

Náš YouTube kanál

Krátká videa, která vás mohou rozesmát a dát vám konkrétní rady, jak si poradit v práci i v životě. Někdy stačí dvě minuty a člověk vidí věci jinak.

Naše sociální sítě

Na sociálních sítích sdílíme to, co právě žijeme s našimi klienty, i sami se sebou.

Přejeme vám radost, nadhled a spoustu „aha“ momentů.
VAŠE MÍŠA, ŠÁRKA A KAMILA

OBSAH

01

RE: BALANC je kompas



02

*Rovnováha začíná u sebe -
nejdůležitější priorita jste vy*



03

Emoce jako přítel

04

*Návyky, osobní vize a být sám sobě
guru*



05

Vztahy jako zdroj energie

06

Život v pohybu

01

RE: BALANC JE KOMPAS

Úvod

Znáte ten pocit, že toho máte tolik, že to skoro nejde všechno stihnout, a přesto pořád nemáte dojem, že jdete tam, kam opravdu chcete?

Práce, rodina, domácnost... všechny tyhle věci běží najednou a kolikrát to vypadá jako nekonečný kolotoč povinností, úkolů a nečekaných situací, které je třeba řešit.

Moje maminka říkávala, že si vždycky myslela, že až bude stará, bude to jinak. Částečně to platilo, už nemusela každé ráno do práce nebo se starat o nás holky. Ale pořád řešila situace, které si s sebou život nesl: rozbitou ledničku, přeobjednání u lékaře, zmatky se složenkami. Zjistila, že starosti sice mění podobu, ale nekončí.

A přesně o tomhle je tahle kapitola.

Není to o tom, jak být výkonnější, mít perfektní plán nebo vytěžit z každé minuty víc.

Nečekejte tipy na SMART cíle ani návody na time management.

Nejde o to, že bychom byli líní nebo si neuměli zorganizovat čas. Problém je spíš v tom, že děláme spoustu věcí a dáváme do nich hodně energie, ale ztrácíme směr.

Pohybu je hodně, ale to neznamena, že jdeme dopředu.

Je to jako loď na moři bez kompasu: stále v pohybu, ale nevíme přesně, kam plujeme.

A být aktivní automaticky neznamena být spokojený.

Co se v kapitole naučíte:

- Jak se včas pozná, že začínáte ztrácet rovnováhu. V těle, emocích i v každodenním chování.
- Co s námi dělá tlak, který jsme si ani neuvědomili. Proč ho často bereme jako „normální“.
- Jak si ujasnit, co vás dobíjí a co vás vyčerpává. A jak si z toho udělat svůj vlastní „energetický kompas“.



PODKAPITOLA 1: Když máte ve vzduchu moc míčků

Život není lineární. Nemůžeme si vybrat jen jednu oblast – třeba práci – a věnovat se jí naplno s tím, že všechno ostatní na chvíli zmizí. Realita je jiná. I když právě řešíme pracovní deadline, musíme zároveň zvládnout domácnost, vztahy, zdraví i osobní potřeby. A právě tahle komplexnost je na životě náročná.

Často se mluví o tom, že v životě držíme pět základních „míčků“:

1. **Rodina a blízcí** - péče o děti, partnerství, stárnoucí rodiče, domácnost.
2. **Práce a kariéra** - úkoly, cíle, výkonnost, vztahy v týmu, rozhodování.
3. **Zdraví** - fyzické i psychické, spánek, pohyb, prevence, regenerace.
4. **Společenské vztahy a komunita** - přátelství, širší rodina, okolí, sociální tlak.
5. **Já sám/sama** - naše potřeby, sny, emoce, hodnoty, smysl.

Každý míček je důležitý. Ale držet je všechny ve vzduchu zároveň je vyčerpávající.

Výzkumy potvrzují, že když se snažíme zvládnout mnoho rolí najednou, výkon tím netrpí hned, ale trpí **pozornost, duševní kapacita a vnitřní stabilita**. Psycholog Clifford Nass ze Stanford University zjistil, že lidé, kteří často multitaskují, mají horší schopnost filtrovat důležité informace a udržet směr.

Jsme naučení zvládat hodně. Jenže málokdy se ptáme: **Proč? A za jakou cenu?**

Příběh: Marie, pokud si ty sama nedovolíš to nedělat, nic se nezmění.

Vzpomínám si na jednu účastnici manažerského kurzu, na paní Marii. Pracovala jako finanční manažerka. Na kurz dorazila pozdě, omlouvala se, že jí to dnes nějak nevyšlo. Působila energicky, upraveně, ale zároveň byla viditelně unavená.

Když jsme se bavili o tom, jak vypadá její běžné ráno, začala vypočítávat:

Vstává v 5:30, připraví oběd synovi, kterému v jídelně v práci nechutná, venčí psa své dcery, ta si ho sice přála, ale pak zjistila, že se jí „nevejde do bytu a do jejího programu“. Marie mezitím připraví oběd pro maminku, která žije sama a má potíže s chůzí. Všechno všem rozveze a teprve pak začíná její pracovní den.

Když skončila svůj výčet ranních povinností, bylo chvíli ticho. Neměli jsme slov.

Na otázku z pléna: „A kdo by to všechno udělal, kdybyste dnes nemohla?“ odpověděla s naprostým klidem: „Nikdo. Beze mě by to nešlo.“

A pak promluvila její kolegyně: **„Marie, pokud si ty sama nedovolíš to nedělat, nic se nezmění.“**

Marie pomalu začala vnímat, že si už ani neklade otázku, jestli by to mohlo být jinak. Prostě jen dělá to, co se na ni valí. Nebo to, co na ni přehazují druzí. A právě v tom byl celý problém, nešlo o realitu, ale o její vnitřní přesvědčení.

Ten den už Marie moc nemluvila. Přemýšlela. Bylo to pro ni těžké zjištění. Nikdo z nás si nechce připustit, že něco děláme špatně.

Po kurzu začala pomalu provádět malé změny.

- Přestala vařit svému synovi. A svět se nezbořil. Syn začal chodit s kolegy na obědy a vlastně zjistil, že je to lepší než si ohřívat v kuchyňce jídlo od maminky.
- Odmítla převzít plnou odpovědnost za to, jestli má pes dost pohybu celý den. Dcera si přizpůsobila režim, a i když si psa stále nevzala k sobě, začala pravidelně chodit alespoň na večerní venčení.
- Marie sehnala pomoc pro maminku. Mamince začal jídlo vozit rozvoz z pečovatelské služby, a jídlo jí vozila jen o víkendech.

Marie to nakonec shrnula jednoduše:

„Nevěděla jsem, že když to pustím, svět se nezhroutí. Mně zbyl čas i na sebe, začala jsem chodit jednou týdně cvičit a taky mohu spát ráno déle. Je to pro mě veliká úleva, že nejsem jediná, na kom všechno stojí.“

Závěr: Ne výkonem, ale vědomou volbou

Marie nemusela odejít z práce. Nemusela na kurz time managementu. Nemusela ani odjet do lesa hledat sebe sama. Udělala něco jednoduššího, ale zásadního. Začala se ptát jinak.

Ne: „Jak to všechno stihnout?“

Ale: „Proč to všechno dělám?“ A hlavně: „Musím to dělat právě já?“

Tohle je podstata RE:BALANC. Není to o tom, jak zvládnout víc. Je to o odvaze pustit to, co už neslouží.

A pozor, **změna není jen příjemná**. Na začátku to bolí. Syn nebyl nadšený, dcera s Marií týden nemluvila. Maminka byla zklamaná, že bude dostávat „jídlo z vývařovny“. A Marie měla výčitky. Cítila se jako sobec. Bála se, že zklame. Bylo těžké to druhým vysvětlit. A ještě těžší to udržet, když přišly pochybnosti a výčitky.

Tohle je reálná cena změny. Není to romantický film. Je to postupné přenastavování vlastních rolí, hranic, odpovědnosti a hlavně: vlastního vnitřního nastavení.

Psychologicky jde o změnu identity. O přerámování role „já jsem ta, na kterou se všichni spoléhají“ na „**já jsem ta, která ví, co zvládne a kde je čas pustit**“. Tenhle přechod je těžký.

Jak se neztratit v zodpovědnosti, která není vaše

Většina z nás si neřekne: „Teď si vezmu na záda všechno.“ Prostě se to tak nějak stane. Den za dnem přibývají povinnosti, které nikdo jiný neudělá. Když je člověk schopný, spolehlivý a rychlý... obvykle to padne na něj.

Následující aktivita není o tom, že byste měli přestat vařit nebo přestat chodit do práce.

Je to o tom, začít si všímat, kde všude vás lidé (nebo vy sami sebe) považují za „nezastupitelné“, a co to s vámi dělá.

Je to cvičení, které vám může otevřít oči. Ne proto, že byste něco dělali špatně. Ale proto, že možná už dlouho děláte moc a za moc lidí. A přitom zapomínáte na jedno: že i vy máte své limity.

MINI AKTIVITA: Kde všude jste „nezastupitelní“?

Možná jste si při čtení příběhu Marie říkali: „To je přehnané. Já bych si to takhle naložit nenechal/a.“ Ale pojďme se na to podívat sami u sebe.

Co máte udělat:

Vezměte si papír a tužku. Sepište všechny činnosti, které během dne, týdne, měsíce nebo čtvrtletí děláte. Nebojte se být konkrétní a zahrňte i drobnosti. Cílem není udělat hezký seznam, ale odhalit to, co běžně berete jako samozřejmost.

Například:

- Připravujete každý den snídani celé rodině.
- Hlídáte, kdy má kdo jít k lékaři.
- Jste ten/ta, kdo vždy ví, co se musí koupit, zařídit, objednat.
- V práci sledujete i to, co „nepatří“ úplně do vaší agendy.
- Vztahově držíte partu kamarádů pohromadě.
- Organizujete oslavy, výlety, připomínáte termíny, domlouváte školky, kroužky, teambuildingy.
- Reagujete jako první, když se něco pokazí doma i v práci.

Ke každé činnosti si položte tři otázky:

1. Musím to opravdu dělat jen já?
2. Lze to (alespoň částečně) předat někomu jinému?
3. Můžu to na chvíli úplně pustit?

A pak každou položku rozlište:

Zeleně - co si chcete nechat, protože vám to osobně dává smysl nebo vás to naplňuje.

Žlutě - co můžete předat dál, rozdělit nebo sdílet.

Černě - co můžete (alespoň dočasně) pustit, bez větších následků.

Proč to dělat:

Spoustu věcí děláme ze zvyku. A často ani nevíme, kolik toho vlastně je. Až když to vidíme na papíře, začne nám docházet, proč jsme tak unavení.

