

CORNELIA TOPF

Sebekoučink pro ženy

Z nejpřísnější
kritičky
svou nejlepší
poradkyní



portál

Sebekoučink pro ženy

Z nejpřísnější
kritičky
svou nejlepší
poradkyní

Původní německé vydání:

Cornelia Topf: *Selbst-coaching für Frauen. Stark, sympathisch und erfolgreich in Beruf und Privatleben*

© 2012 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

This translation published by arrangement with GABAL Verlag GmbH

České vydání:

Translation © Kateřina Prešlová, 2014

© Portál, s. r. o., Praha 2014

ISBN 978-80-262-0745-0

Předmluva pro Šípkové Růženky	9
Koučink? Pro ženy?	9
1 Mysli si, že jsi silná!	13
Ty jsi koučka	13
Sebekoučink funguje	15
Postoje jsou důležitější než skutečnost	16
Postoje vládnu světu	18
Nádherný katalog: konstruktivní postoje	19
Udržujte své postoje v kondici!	21
Který postoj si zvolíš ty?	24
Pět postojů směřujících vzhůru	25
Co si právě teď myslíš?	29
2 Ujasni si to!	31
Co si od života přeješ?	31
Vnitřní ujasnění závazku	32
Ujasnit si život	34
Jaký je tvůj závazek?	35
Struktura světa	36
Vyjednávej – se sebou!	38
Vnitřní „ale“	40
Velké otázky	43
Vnitřní svolení	44
Silně a jasně	45
3 Probud' svou sílu!	47
Slabé pohlaví	47
Proměň své pochybnosti!	48

Domluv si!	52
S dobrým pocitem	53
Moc očekávání!	54
Tvoje nejlepší přítelkyně	56
Srovnávej se správně!	57
Princip podle Streisandové	57
Omlouvat své silné stránky	60
Velká slabost žen	61
Univerzální síly	62
4 Odval kameny!	65
Zjisti, co tě brzdí!	65
Běžkyně přes překážky	66
Pochop požadavky!	68
Sedm pokusů	70
Kdo píše, zůstane	71
Mysli v prioritách!	73
Zaměř se na sebe!	75
Rozdrť cíle a překážky na atomy!	75
Nejlepší tip: Dělej!	76
Překážka? Úkol!	77
5 Postav se do pozoru!	79
Jdi sama sobě z cesty!	79
Proč si to děláš?	83
Takhle se motivuješ	85
Zabijácké postoje	86
Vzteky je lepší než pochyby	88
Ženský perfekcionismus	91
Nejkrásnější místo na zemi	94
Trénink práce s překážkami	96
6 Doptej se!	99
Kdo se ptá, ten vede	99
Prostě se neptej!	102

Důvěřuj si!	104
Problém spočívá v klidu.	106
Jak začarovat vnitřní vrtochy.	107
Dobré otázky	108
Nechte se nás ptát!	113
7 Vypovídej se!	115
Síla tvých slov	115
Posilni se řečí!	117
Proč se nemáš ráda?	118
Co si o sobě myslíš?	120
Mluv věrohodně!	121
Mluv se sebou, když jde do tuhého!	122
Vzepři se introjektům!	124
Aktivuj afekt!	125
Formuluj prakticky!	126
Mluv zpříma	127
Rychlé tipy pro změnu řeči	127
Shakespearovská strategie	129
Najdi své kouzelné slovo!	130
8 Chop se toho!	131
Technika, ne talent	131
Poslouchej se!	133
Management nálad	134
Jak vyčarovat pocit: verbální podnícení	135
Když tě někdo našťve, přeznačuj to!	136
Sežeň si feedback!	137
Chceš to?	138
Změň historii	138
Každodenní trénink slabých stránek	139
Trénuj správně!	140
Technika ICV	141
Technika RoPS	142
Jaký je vlastně tvůj úkol?	143

Otázky vedou k nalezení	144
Ať to stojí, co to stojí	144
Udělej to s...!	145
9 Jen tak dál!	147
Kdy se mám koučovat?	147
Dovol si to! Rozhodni se!	148
Vlastní motivace	149
Na něco se připravuj!	151
Osamělost snůlků.	152
Vlastní účinnost	153
Najdi pravou míru!	156
Autentičnost	157
Koučink je postoj.	158
Zkontroluj svůj vlastní obraz!	159
Pokračuj!	160
Doslov: O vnitřním růstu	163
O autorce	165

Předmluva pro Šípkové Růženky

*„Tyto ženy využívají
jen malou část své síly,
protože nevědí, že síla bohyně patří jim.
Ať každá žena v sobě najde vlastní bohyni.“*

Thornton Wilder, Březnové Idy

Koučink? Pro ženy?

Před pěti lety sedávali v mé koučovací praxi v podstatě pouze muži: členové představenstev, vrcholoví manažeři, architekti, advokáti, inženýři. Od té doby se toho ale hrozně moc změnilo!

Koučink pro sebe objevily ženy. Tento podle mého názoru nejlepší nástroj profesního i osobního rozvoje začaly využívat pro sebe. A právem.

Co všechno jsem již při koučinku zažila! Podle zásady: S pomocí koučinku za pouhých šest týdnů z šedé myšky předsedkyně představenstva! Vážně, šance, které koučink nabízí, jsou nepřekonatelné. Proto mě vždycky mrzelo, že tyto šance mohou využívat jen ti, kdo našli cestu do (dobré) koučovací praxe. Vždycky jsem si chtěla otevřít koučovací praxi v každém obývacím pokoji a jídelně, v každé ložnici a v každé kuchyni. A samozřejmě v každé kanceláři a na každém pracovišti. I na tom vašem! To byla moje první motivace k napsání této knihy.

**Koučink:
to nejlepší
pro váš rozvoj**

Ta druhá: Po více než 20 letech mého působení jako trenérky, koučky a poradkyně pro obě pohlaví a poté, co jsem napsala mnoho knih pro muže i ženy o tématech, jako je schopnost prosadit se, mlčení, vyjednávání a rétorika, mi začalo být jasné, že ženy v dnešní době nepotřebují jen odbornost a osobní šarm. Potřebují také speciální nástroj, aby mohly lépe rozvíjet své vlastní silné stránky. Protože svět se točí stále rychleji. Bohužel však dosud jedeme ve stejných starých kolejích, pozadu za vývojem v ekonomice, společnosti, vztazích a rodině. Ale tak to nemůže a nesmí být! Musíme se rozvíjet inteligentněji, rychleji se zlepšovat. Protože být někde na chvostu je nuda!

Třetí důvod: Spousta zaměstnaných žen, projektových a mediálních manažerek, inženýrek, nakladatelek, právniček, grafiček, studentek, učnic, webových designerek, obchodnic, jednatelek, podnikatelek, dělnic, osamělých matek, sekretářek a absolventek univerzit se mě ptala: „Nemáte něco na dobu po koučinku? Něco jako dálkovou koučku, s níž se můžu kdykoli poradit?“ A vida! Tady je.

**Děláte si to
zbytečně
těžší**

Žena sice může všechno zvládnout i sama: povolání, kariéru, vztah, rodinu, dům, děti, přátele, společenské povinnosti a osobní štěstí – všechno najednou! Ale zvládat to úplně sama znamená být osamělá, frustrovaná, někdy vyhořelá, v každém případě neatraktivní a nesympatická. Trvale to opravdu není moc zábavné a především v žádné z těchto mnoha disciplín nelze dosáhnout velkého úspěchu. Nehledě na to, že být v tom sama je dost těžké. Z toho důvodu ženy takhle dvojí zátěž povolání a rodiny často tak trápí. Nejen proto, že by byla sama o sobě náročná – a ona je! –, ale i proto, že si ji samy zbytečně ztěžujeme.

Proto každá žena potřebuje spojenkyni, mentorku, koučku, která ji bude podporovat. Která tady pro vás vždycky bude a nikdy vás nenechá ve štychu. Která dává sílu, je oporou, utěšuje, povzbuzuje, je absolutně diskrétní a vždycky má po ruce nějaké řešení. Která vás zná lépe než vaše vlastní matka. Která vždycky stojí při vás. Která vás zabrzdí, než uděláte nějakou hloupost, která vás dovede k opravdu velkému úspěchu, a přece vás bude

vždycky držet pěkně při zemi, sympatickou a přátelskou. Že taková superžena neexistuje? Ale ano. Tahle koučka, která tady pro vás vždycky bude a jež vás zná lépe než kdokoli jiný, jste – samozřejmě! – vy sama. Takhle se vůbec neznáte? Samozřejmě že ne. Teď ještě ne. Ale po přečtení této knihy ano. To vám slibuji.

Objevíte a probudíte v sobě síly, jakých byste se v sobě nikdy nenadála. Získáte bystrost v myšlení, která vám umožní rychleji a snáze zvládnout každou složitost v životě i v zaměstnání. Rozvínete odvahu a odhodlání, jež vás dlouhými kroky poženou vpřed. Posílíte si sebedůvěru a vytrvalost, abyste bezpečně a jistě dovedly k cíli i větší úkoly. Zlepšíte se, budete se lépe cítit, lépe myslet, jednat šikovněji, budete na ostatní působit silnějším dojmem a sympatičtěji, nadchnete lidi ve svém pracovním, osobním i rodinném prostředí, dokážete je strhnout a dovést ke společným cílům. A pro to všechno se nemusíte ani učit mnoho nového. Většina z toho ve vás již dřímá a toužebně čeká na probuzení vaším polibkem.

**Je ve vás
mnohem víc**

Mysli si, že jsi silná!

„Postoje jsou důležitější než skutečnosti.“

Dr. Karl Menninger

Ty jsi koučka

„Škoda, že jsem vám nemohla zavolat dnes ráno z mítinku!“ stěžovala si mi vedoucí oddělení pro obchod s korporátními zákazníky u jedné banky. Pravidelně jednou za několik týdnů přichází na koučink a říká: „Nejvíc bych vás potřebovala, když to u nás zase vře. Jako dneska ráno na mítinku. Když jde do tuhého, kdo mě pak bude koučovat?“ Takhle se mě ptají často. Odpověď je snadná.

Kdo je stále ve vaší blízkosti? Kdo vás zná lépe než vaše nejlepší přítelkyně? Vy sama! Je super, když máte nejlepší přítelkyni, spolehlivého partnera nebo dobrou koučku. Ale ani tihle tři s vámi nemohou být pořád. Ne vždycky, když dojde na věc. Proto byste tu pro sebe měla (umět) být vy sama. Ano, já vím, to už přece děláte! Ale jak?

Bohužel často s tím nedobрым pocitem, že nejste dost dobrá, že jste svou věc neudělala úplně správně, že se to mělo udělat mnohem lépe, že jste to chtěla a vlastně také mohla udělat mnohem lépe. A právě v těchto situacích tady pro vás v budoucnu bude vaše osobní koučka. Aby se vám dařilo lépe. Abyste to dělala lépe. Abyste se na sebe mohla spokojeně podívat a s lehkým srdcem říct: „Dobrá práce!“ Jak se vám líbí takový obrázek?

Kdo při vás stojí?

Zkuste se vcítit do tohoto obrázku. Jaké je mít v kritických situacích lepší náladu, cítit se lépe, myslet a rozhodovat se bystřeji, dokázat jednat suverénněji? Prodýchejte si ten pocit. Prožijte všechny jeho aspekty. Dobře si jej zapamatujte. Je to váš osobní vůdčí pocit. K tomuto dobrému pocitu se přiblížíte s každým řádkem této knihy, s každým cvičením a s každou větou k zapamatování.

Poslouchá se to dobře? Jistě. V čem je háček? Pravděpodobně to máte na jazyku. Jako to měla na jazyku ona vedoucí oddělení pro obchod s korporátními zákazníky, s níž jsme se právě seznámily. Řekla: „Ale když já se v takových situacích cítím šíleně mizerně! A když na mě pak na mítinku chlapi začnou štěkat a já mám knedlík v krku – i potom se mám koučovat sama?“ No jasně! Kdy také jindy? A především: Kdo také jiný?

Bylo by hezké, kdyby přijel pohádkový princ na koni a zachránil vás. Ovšem ještě krásnější by bylo, kdybyste na prince nečekaly. Šípková Růženka se zachrání sama! Neboť ženy jsou přece jen spolehlivější než princové, kteří náhodou projíždějí kolem na koni.

Když se vám daří dobře, pak žádnou koučku nepotřebujete. Když se nedaří, když jste v pěkné kaši, nemyslí vám to a necháváte se převálcovat emocemi, když to tedy opravdu potřebujete, jste tady pro sebe. Tím se dostáváme k hlubokému poznatku:

Sebekoučink není žádný luxus, nýbrž výraz samostatné osobnosti. Jedno podmiňuje druhé.

**Napište si
svůj scénář
sama!**

Intelektuálně a emocionálně samostatné ženy se koučují samy. A čím častěji a čím raději to činí, tím více roste jejich sebeúcta. Žena je sama sebou! Naproti tomu oběti se samy nekoučují. Ty čekají, až je někdo zachrání. To je jejich postoj k životu, jejich tajný scénář. Chcete žít podle takového scénáře? Jsem si jistá, že ne.

Jinak byste tu nebyly. Oběti nechtou žádné rady podporující duševní a emoční samostatnost. Čekají na rady. Ne proto, že by byly nešikovné a hloupé, nýbrž z neznalosti. Často ani netuší, jak účinně by si mohly pomoci samy. Protože sebekoučink funguje.

Sebekoučink funguje

Ženy ve vedoucích pozicích ve všech oborech používají sebekoučink už dlouhá léta, možná dlouhá staletí. Už ženy ve vedoucích pozicích známé z historie, například Kleopatra, nám zanechaly výroky, které to dokazují. I vy to už dávno děláte.

V kolika situacích jste si řekly věci jako „Hlavu vzhůru, to dokážeš!“, „Porod je horší!“, „Prostě si věř!“, „Nedělej vždycky všechno tak složité!“, „Ostatní ženy to přece taky zvládly!“, „Nebud’ vždycky tak dokonalá!“? Kde všude jste odhodlaně kývly na souhlas? Vidíte, že to umíte! Jak prosím? To bylo ono? Samozřejmě!

Už to děláte

Tak jednoduchý je sebekoučink. V zásadě k tomu potřebujete dvě věci: své myšlenky a své pocity. A ty už přece máte! Víc než dost! Čím víc jich máte, tím lépe.

Sebekoučink je snadný

Inteligentní lidé si často život zbytečně ztěžují množstvím myšlenek. To je vlastnost, které se česky říká „povaha“. Ale toto množství myšlenek vám zároveň usnadní sebekoučink. Každá slabina tak v sobě skrývá nějakou silnou stránku.

Sebekoučink v zásadě není nic jiného než umění pomoci si sám svými myšlenkami a pocity. To už děláte. Denně tucetkrát. Nevšimly jste si toho? Samozřejmě že ne! Protože to děláte většinou nevědomky. Proto vám to ještě nepřináší takový užitek, jaký by mohlo. Společně v této knize uděláme z nevědomého vědomé. To je celé umění.

Nevědomé se stane vědomým – a tedy stokrát účinnějším.

Možná jste na začátku této knihy měly v hlavě myšlenky jako: „Když sama sobě začnu domlouvat, nic to nepřinese!“ Možná že se tato myšlenka na základě našich společných úvah změnila asi takto: „Chtěla bych si umět pomoci sama! Vyzkouším sebekoučink. V podstatě to dělám už dávno!“ Když obě myšlenky porovnáte, co vás napadá?

Postoje jsou myšlenky, které nás vedou

Správně, obojí jsou postoje. První věta vyjadřuje skeptický postoj, druhá konstruktivní. Vidíte? Už znáte jeden ústřední prvek sebekoučinku: Postoje jsou plachty života. Čím lépe dokážeme svou plachtu napnout, tím rychleji na vlnách doplujeme do svého cílového přístavu.

Postoje jsou důležitější než skutečnost

Andrea je zástupce vedoucího oddělení a stoupá na kariérním žebříčku dlouhými kroky vzhůru. Jednoho dne jí šéf zakázal návštěvu pravidelného mítinku, který již déle než rok každý měsíc služebně navštěvovala. Je jasné, co za tím vězí: „Zdá se mu, že jdu příliš rychle nahoru! Bojí se korunní princezny!“ Andrea je právem našťavaná: „To jsou ti starší! Chtějí mě odříznout od důležitých informací! Tak ať se v tom vrtají sami.“ Co je to? Nejdřív skutečnost: Andrea říká, jak to je. Opravdu?

Kolik stran má jedna věc?

Hildegard Palmová, protagonistka románu Ulyy Hahnové *Skryté slovo*, se ptá svého dědečka: „Dědečku, kolik stran má jedna věc?“ Ten říká: „Tolik stran, z kolika úhlů se na ni můžeš podívat.“ Moudré slovo a dokonalý návod pro sebekoučink:

Podívejte se na to z jiného úhlu! Pokud v budoucnu uslyšíte lidi, i sebe, o něčem mluvit, pak se zeptejte sebe samé: „Slova slyším dobře. Jaký postoj za nimi vězí?“ A pak se na ně podívejte jinak a najděte ještě další postoje.

Chvilka pro koučink

Nasad'te si postojové brýle a podívejte se na Andreinu stížnost: „To jsou ti starší! Chtějí mě odříznout od důležitých

informací! Tak ať se v tom vrtají sami.“ Jak byste popsaly postoj, který se za ní skrývá? Důvěřujte svému spontánnímu pocitu.

V semináři uvádějí účastnice k Andreinu postoji například, že je uražený, malicherný, holčičí, vzdorovitý, smutný, dotčený, frustrovaný, pesimistický... Jaký byl váš dojem z Andreina postoje? A teď to udělejte jako Hildegardin dědeček:

Když jste za nějakým vyjádřením vycítily postoj: Podívejte se na situaci jinak! A ještě jinak! Zeptejte se ostatních na jejich úhel pohledu!

**Chvilka
pro koučink**

V semináři mnohé účastnice říkají: „Chtěl jsem vynechat? Já jim ukážu!“ Nebo: „Ach, to nebude tak horké. Musím si o tom se svým nadřízeným ještě promluvit.“ Nevrašíte čelo?

To dělají na tomto místě mnohé z vás. Proč? Protože „takhle se na to přece nedá dívat“! Také jste si to myslely? Skvělé! Postoje, jimž se co nejvehementněji stavíme na odpor, jsou pro nás ty nejdůležitější. Proč Andrea v roli zástupce vedoucího stále ještě reaguje jako dvanáctiletá dívka, které tatínek zakázal koncert Beyoncé? Dotčeně a po holčičím? Proč nereaguje třeba jako Tereza slovy „To se teprve uvidí!“ a „Toho ještě ukecám!“?

**Námítky
ukazují cestu**

Vítejte své námítky proti jiným, novým, nečekaným postojům s radostí! Říkejte: „Vítej, stará přítelkyně!“ Pak se zeptejte: „Co bys mi chtěla říct? Co za tím vězí? Proč to nechci vidět jinak? Co mi přináší stará perspektiva?“

**Chvilka
pro koučink**

Andrea například hned viděla: „Můj frustrovaný postoj mě sráží na kolena a vrací do mladých let. Můžu čekat na tatínka, který mě zachrání. Kromě toho si ušetřím psychicky náročnou debatu s nadřízeným.“ Aha:

Omezující postoje nám vyhovují! Proto si je pěstujeme.

Čím jsou pro nás výhodné, nám zůstává často po dlouhá léta utajeno. Opravdu důležité body své osobnosti bohužel neznáme zrovna dobře. Andrea dlouhá léta vůbec nechápala, proč se pravidelně naštví na členy „staré gardy“: Čím starší člen, tím mladší a hloupější si připadala. Takhle tomu bylo tak dlouho, než Andrea prokoukla sebe samu:

Prokoukněte sebe samy! Podívejte se na své postoje a pokuste se vcítit do svého skrytého prospěchu.

A potom si vynadejte! Řekněte si: „Krávo blbá! Jak jen můžeš!“ Vážně? Ale ne. A na tomto místě bych ráda, abyste mi něco slíbily:

Slibte, prosím, mně i sobě teď a tady: „Je jedno, jak se ke mně ostatní lidé chovají – od nyníška až do svého blaženého konce k sobě budu přistupovat s úctou a pozorností.“

**Chovejte se
k sobě
s úctou!**

Tento ústřední postoj by měl být vlastně samozřejmostí. Víme ale až moc dobře, že je všechno jiné, jen ne samozřejmost. Proto je ten slib nezbytný. Děláme, co jsme slíbily. Měly bychom si vážně předsevzít, že se sebou budeme vždy zacházet dobře. Nejen kvůli zjevnému užítku, nýbrž také kvůli hlubšímu významu: Postoje vládnu světu.

Postoje vládnu světu

Žijeme v materialistickém světě. Proto rádi a často zapomínáme na rozhodující význam postojů. A to i tehdy, když se jedná o tak ústřední otázku jako: Proč muži udělají kariéru rychleji než ženy a proč pořád ještě vydělávají více?

**Ten malý
rozdíl se
skrývá v hlavě**

Studie i mé vlastní empirické zkušenosti z tréninku a koučinku ukazují, že mezi mužem a ženou skutečně existuje malý rozdíl. Jenže není tam, kde si ho většina představuje, nýbrž mnohem výše. Je v hlavě: Muži a ženy žijí s radikálně odlišnými postoji.

Muži zcela nevědomky zaujímají postoje: Moc, peníze, postavení, kariéra a prestiž ukazují světu i mně, jaká je moje cena – a tlak na výkon, hierarchie a konkurenční boj patří k pravidlům hry. Ženy rovněž zcela nevědomky zaujímají postoje: Dobrá práce, dobrý obsah, dobrý výkon, smysluplnost jednání a dobré klima jsou důležité – a pravidly hry jsou spolupráce a neustálá výměna. Když oba postoje porovnáte, udiví vás, že vůbec existují nějaké ženy, které dělají kariéru a vydělávají dobré peníze. Muži převzali postoje podporující kariéru, ženy spíše ty, které kariéře brání. Bohužel se o tématu „postoje“ nediskutuje ani ve škole, ani s rodiči a už vůbec ne v médiích nebo na pracovišti. Jak je dobře, že jste tady! Aspoň tady můžeme hovořit o tom, co drží svět a osobnost v nitru pohromadě: o postojích.

Znamená to teď, že musíte převzít mužské postoje, pokud to v reálném světě chcete někam dotáhnout? Tento závěr učiní mnohé ženy a někdy kupodivu i příručky a redaktorky. To je samozřejmě nesmysl. Čistě logicky! Přece jsme právě řekly (viz str. 16), že každá věc má tolik stran, kolika pohledy se na ni lze podívat. Proč by tedy šovinizace nebo maskulinizace žen měla být jedinou možnou cestou ke kariéře? Napadá vás na to nějaká odpověď? Mě také ne. Neexistují jen mužské postoje. Jsou stovky jiných, lepších. Vyberme si teď některé.

**Nemusíte
se změnit
v muže**

Nádherný katalog: konstruktivní postoje

Jste jedinečná. Nikdo není stejný jako vy. Pokud tedy se svým radarem na postoje objevíte za mnoha svými myšlenkami omezující postoje, pak jsou tak vysoce osobní, že byste k nim také měla nalézt vysoce osobní a specifický konstruktivní postoj. Ne každá žena se například může do něčeho pustit s konstruktivním postojem: „Ty to dáš, holka!“ Komu se to zdá příliš neformální, tomu se možná bude líbit: „Já si věřím!“ S postojem to je jako s oblečením. Rozhodující není módní halenka, nýbrž to, jestli (k) vám sedí.

Jestliže k omezujícímu postoji hledáte vhodný konstruktivní postoj, zkoušejte a měňte to prosím tak dlouho, až vám jeho obsah, dojem a znění řeknou: „To je přesně ono! Z toho budu mít já a jenom já dobrý pocit!“

Postoj k vám musí sedět

Abyste se při prvních pokusech o hledání úplně neztratily v lese, je zde celá řada rámcových postojů, které jsou dennodenně k užitku mnoha ženám. Udělejte to stejně jako s módním katalogem. Mrkněte dovnitř, vyberte si něco vhodného a přizpůsobte to pro sebe. A doplňte katalog vlastními konstruktivními postoji, které vás spontánně napadnou:

- To je problém? Ne! To je úkol!
- To je problém. Jaký je můj podíl na problému? Co v této záležitosti můžu ovlivnit?
- Asi to neumím vyřešit. Ale jak to můžu ovlivnit?
- Proč se mi to stalo? Ne: Co můžu udělat?
- Nemůžu ovlivnit, co se mi stane. Ale můžu ovlivnit, jak na to budu reagovat!
- Nikdo mě nemůže nutit, abych se cítila mizerně. Své pocity si volím sama.
- Nemůžu si v životě vybrat všechno – ale svůj postoj vždycky. Jaký si zvolím pro tuto situaci?
- Ó, jak nádherně negativní postoj! Určitě k němu najdu nějaký stejně nádherně konstruktivní!
- Které postoje mám vlastně k dispozici?
- Dovede mě tento postoj blíž k mým přáním a cílům? Pokud ne, který by to dokázal?
- Je to, co si právě myslím, ještě skutečnost? Nebo je to už postoj?
- Co bych mohla teď v tomto okamžiku udělat, abych se dostala aspoň o kousíček blíž svým přáním?
- Když udělám to, co dělám vždycky, dostanu to, co dostanu vždycky. Takže co nového bych mohla vyzkoušet?
- Jaké mám možnosti? Které si vyberu?

Není to ten úplně nejrozkošnější katalog nazvaný „Měj se krásně“? Jedna účastnice semináře mi k tomu kdysi řekla: „Okopírovala jsem si tenhle katalog na modrý papír a pověsila vedle zrcadla v koupelně. Od té doby můj den vždycky začíná dobře!“ Že byste si něco takového do koupelny nepověsily? Ano, přesně to jsem tím chtěla říct!

Postoje jsou jako orná půda: Bez práce leží ladem. Když do ní ale ekozemědělec investuje poctivou práci, přinese tisíce plodů a nakrmí svět. To znamená: Je jedno, kam si pověsíte svoje základní postoje! Hlavní je, že s nimi budete pracovat i tehdy a právě tehdy, když je nepotřebujete. Protože když chcete dělat bramborový salát, je pozdě začít sázet brambory.

My ženy jsme zvyklé na jakoukoli práci. Jenom ne na tu nejdůležitější, nejprospěšnější: tu na našich vlastních postojích. Proto teď budeme pracovat spolu.

Udržujte své postoje v kondici!

Evropské ženy by vlastně neměly číst americké příručky o tom, jak si člověk má pomoci sám. Protože se v nich stále znovu opakuje: „Nemysli si, že všechno je k ničemu! Mysli si raději, že všechno je skvělé!“ Zajímavé je, že v Americe tato verbální technika přepínání překvapivě často funguje. Zdá se, že mnohé Američanky prostě umějí své omezující myšlenky lusknutím prstů změnit v opak. Neuvěřitelné! Evropanka si naproti tomu bude nejspíš tlučkat na čelo. Když má štěstí.

Když ne, bude reagovat rozčileně a zahrne se výčitkami: „Neumím to! Prostě to nezvládnu. Jsem pitomá? Chybí mi disciplína? Nemám snad hlavu v pořádku?“ Nerada bych se dotkla Američanek, ale: