

Barbara Rörtgenová · Tim Prell

ODPOVĚĎ JE V TOBĚ

100 neotřelých otázek,
které ti ukážou,
kým doopravdy jsi

KAZDA

Barbara Rörtgenová • Tim Prell



ODPOVĚĎ JE V TOBĚ

100 neotřelých otázek,
které ti ukážou,
kým doopravdy jsi

KAZDA



Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o., v roce 2023.

Nové sady 2, 602 00 Brno

www.knihykazda.cz

info@knihykazda.cz

tel.: +420 725 518 237

Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.

Všechna práva vyhrazena

Datum poslední aktualizace: červenec 2023

Formát elektronické knihy: EPUB

ISBN 978-80-7670-137-3

Vytvoření elektronické verze PureHTML.cz, 2023

Papírové vydání:

Původní název:

Was kommt bei mir zu kurz? 100 unerhörte Fragen, die dir zeigen, wer du wirklich bist
od Barbary Rörtgenové a Tima Prella

© 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Mnichov, Německo



Czech translation copyright: © 2023 by NAKLADATELSTVÍ KAZDA, s.r.o.

1. vydání

Všechna práva vyhrazena. Přetisk, včetně výňatků, jakož i šíření obrazem, rozhlasem, televizí a internetem, fotomechanickou reprodukcí, zvukovými nosiči a systémy zpracování dat jakéhokoli druhu je možné pouze s písemným souhlasem vydavatele.

Překlad: Martin Richter

Jazyková redakce: Kateřina Rubášová, Lucie Peláková

Obrazová redakce: Simone Hoffmann

Návrh obálky a layout: ki36 Editorial Design, Sabine Skrobek, Mnichov

Úprava obálky a sazba: Kristýna Franková

Tisk a vazba: GRASPO CZ, a. s., Zlín, Česká republika

ISBN: 978-80-7670-124-3

Knihy lze zakoupit v knihkupectvích nebo výhodně přímo u nakladatele na www.knihykazda.cz.

fotografie

Adobe Stock: str. 12/13, 16/17, 32/33, 48/49, 52/53, 60/61, 70/71, 96/97, 104/105,

118/119, 120/121, 138/139, 148/149, 158/159, 170/171, 180/181, 182/183, 184/185;

Creative Market: str. 14/15, 20/21, 22/23, 28/29, 34/35, 38/39, 42/43, 58/59, 64/65,

68/69, 74/75, 78/79, 82/83, 84/85, 88/89, 90/91, 100/101, 102/103, 110/111, 114/115,

126/127, 128/129, 134/135, 136/137, 142/143, 150/151, 154/155, 168/169, 172/173,

174/175, 188/189; Getty Images: str. 31, 108, 132, 162; Jens Ihnken: str. 190;

Baran Iotfollahi / Unsplash: str. 54; iStockphoto: str. 94/95, 113, 160/161, 166;

Plainpicture: str. 10, 27, 41, 72, 99, 147; Arno Senoner / Unsplash: s. 77;

Stocksy: str. 2, 46, 63, 92, 125, 140, 156, 179 (Wh.), 187

Pro úspěšný život

Ne vždy všechno běží tak, jak bychom si přáli. Život se neustále vyvíjí a mění a právě v obtížných situacích nám nabízí možnost zastavit se, přehodnotit svá předešlá rozhodnutí a uvědomit si, co je podstatné.

Díky svojí bohaté praxi jsme vymezili pět oblastí, ve kterých se v různých fázích života můžeme posunout:

- **Práce**
- **Láska**
- **Myšlení**
- **Seberozvoj**
- **Bytí**

Někdy se nám může zdát, že život těch druhých, těch, které považujeme za své vzory, plyne hladce a bez zásadnějších zádrhelů. Při bližším pohledu ovšem zjistíme, že to obvykle nebývá až tak pravda. Je tomu právě naopak. Mnoho z těch, které dneska považujeme za úspěšné, muselo nejprve překonat nemalé potíže, aby dosáhli toho, díky čemu se proslavili.

Má tato kniha fungovat jako příbalový leták s návodem pro úspěšný život? Má být návodem k použití? Určitě ne. Text vyplynul spíš z přesvědčení, že všichni potřebujeme víc než jen návody. Naším úkolem je lépe porozumět sami sobě – tomu, kým doopravdy jsme a co potřebujeme. Kdo zná svou minulost, dokáže svůj rozvoj vnímat s větším nadhledem. Ten, kdo rozpozná, co potřebuje a co ho motivuje, nebude nejspíš za každým nezdarem či obtížnou situací hledat osobní nedostatky, ale díky těm správným otázkám si dokáže věci srovnat a ujasnit. A přesně to vám, milé čtenářky a milí čtenáři, přejeme.

Proč vlastně zpochybňovat a přehodnocovat to, jak uvažujeme a jednáme? Pokud si položíme správné otázky, posuneme se v životě dál.

Tady je jeden příklad: Na otázku, zda je pro ně v životě důležitá jistota, mnoho našich klientů odpovědělo rozhodným ANO a mělo přitom na mysli jistotu zaměstnání, finanční rezervy a život bez existenčních starostí.

Toto ANO však obvykle vede ke druhé otázce – zda nám potřeba jistoty brání

žít aktivně, nebo nám aktivní přístup spíše umožňuje. Klienti si většinou dokázali přiznat, že je pro ně spíše překážkou, protože potřeba jistoty stojí v cestě tomu, aby se spontánně rozhodovali nebo dělali v životě zásadnější změny.

Naše dotazování se tedy vyplatilo, ale stále to nestačí, abychom sami sebe poznali důkladněji. Protože je tu ještě třetí otázka, která zní: Kde se vlastně tato výrazná potřeba jistoty vzala? Odpověď byla pokaždé stejná: Vštípili nám ji rodiče. A tady máme možnost zamyslet se nad způsobem myšlení, který jsme přejali od svých rodičů, ale který nemusí automaticky odpovídat našemu vlastnímu nastavení, našim potřebám. Pokud si to uvědomíme, můžeme začít na vlastní život pohlížet jinak. Bude zajímavé zjistit, kterých dalších přejatých názorů a přesvědčení je možné se zbavit.

Nad oblastmi, kterými se v knize zabýváme, přemýšlí asi někdy každý z nás. Ale jak se s uvedenými otázkami vypořádat? Být k sobě upřímný vyžaduje odvahu. Sedněte si do svého oblíbeného křesla a udělejte si pohodlí. Zamyslete se nad tím, která z daných oblastí se vás teď nejvíc dotýká. Přečtěte si otázky a nechte přijít odpovědi. Své úvahy si запиšte a uveďte je tak v život.

Pokud nejste spokojeni v práci, promluvte si s někým, ke komu máte ve firmě důvěru. A co takhle s partnerkou či partnerem popřemýšlet společně o lásce? Pohled někoho jiného může přinést nové poznatky. Otázky, které vás k tomu budou dál napadat, si možná budete chtít zapsat, abyste je na sebe mohli nějakou dobu nechat působit. Další možností je uspořádat s přáteli večer plný otázek. Ať už danou oblast uchopíte jakkoliv – buďte k sobě upřímní a zachovejte si zdravý rozum. Budete překvapeni, jak daleko vás tento nový pohled zavede. Budete žasnout sami nad sebou.

Barbara Rörtgenová a Tim Prell

?

Život & PRÁCE

Jen málokdo se narodí s předurčením, že celý život zůstane v jedné práci. Možností jak uspět je hodně a každý z nás kráčí po své vlastní a jedinečné cestě. Jen málo z nás se ovšem cítí povoláno k práci, kterou vykonávají. Nicméně to, že si najdeme vhodnou práci, je nejjistější způsob, jak dosáhnout spokojenosti a uspět. Nehraje přitom roli, jak velké nebo skromné máte cíle, záleží na tom, jestli odpovídají vaší povaze, vaší osobnosti. Přesně to vám pomohou zjistit následující otázky.



1

Řídím svůj život?

Nebo to za mě dělají jiní? Jsme pány svých rozhodnutí. Nebo si to alespoň myslíme. Koneckonců je děláme my. Ale kým nebo čím se přitom řídíme – morálkou, zásadami svých rodičů, doporučeními přátel, našeptáváním nějakého rádce nebo vlastními přáními a potřebami?

2

Za co se dokážu ocenit?

**Většinou si vážíme pozitivní zpětné vazby,
kterou dostaneme od druhých. Přímou na ni čekáme.**

**Přítom pocit vlastní hodnoty bychom výrazně
zvýšili, kdybychom si uvědomili, čeho si na sobě
ceníme my sami.**

3

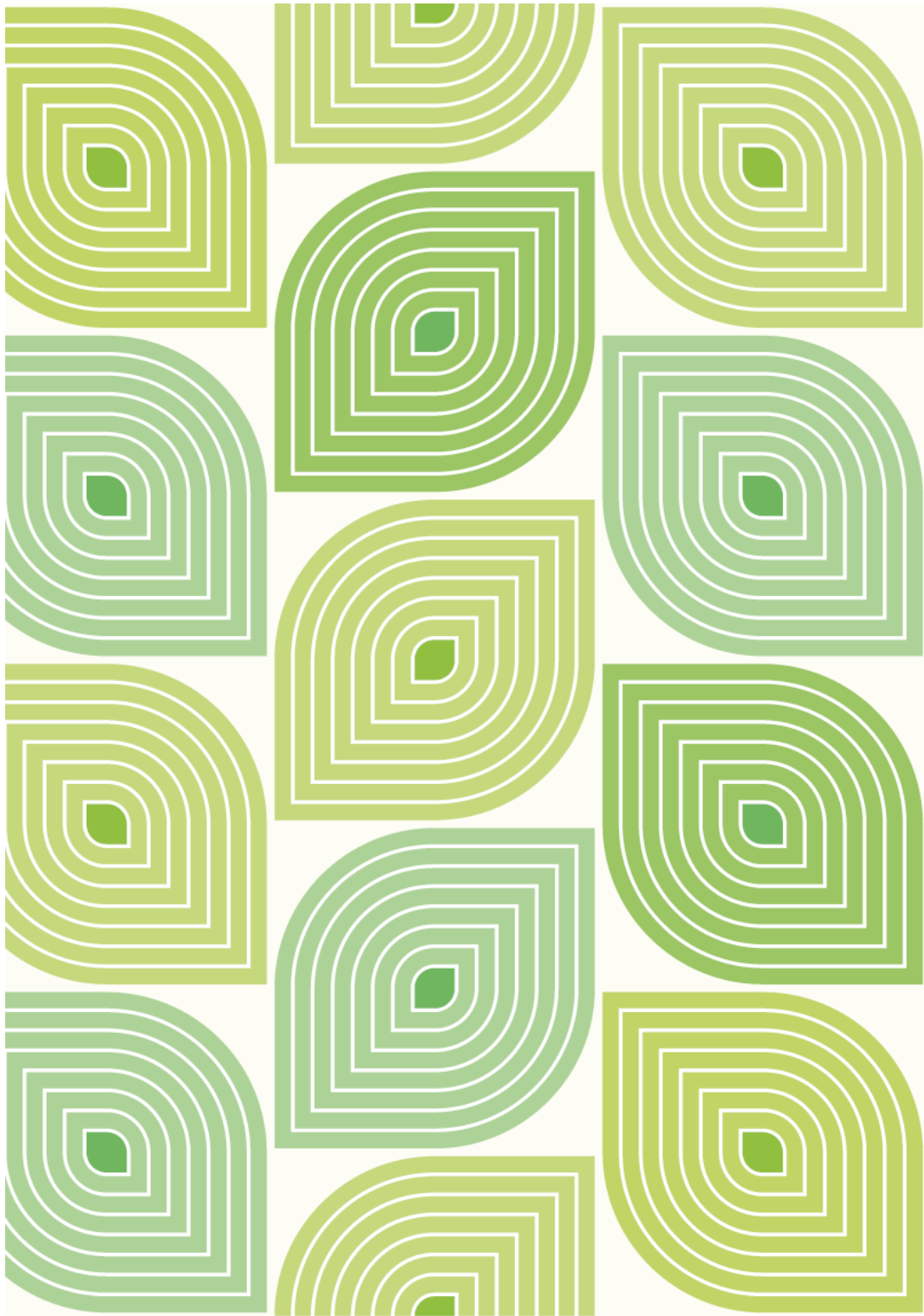
Kde beru energii?

Každý den vydáme spoustu energie, abychom se udrželi v chodu. Energii dokonce investujeme i do tak banálních činností, jako je vynášení odpadků. Pokud víme, kde čerpáme energii, můžeme tyto zdroje vědomě využívat, když je potřeba.

4

Kolik času mám pro sebe?

Všichni máme samozřejmě pořád spoustu práce. Chováme se zodpovědně a to, co máme dělat, chceme dělat dobře a správně. Ale kolik času nám pak zbývá na naplnění našich fyzických, emocionálních nebo duchovních potřeb? Co děláme pro to, abychom tyto oblasti posílili? A jak důsledně si na to vyhraujeme čas?





5

Stačí mi jako motivace peníze?

Jistě, za svou práci dostáváme zapláceno podle smlouvy. Ale jsme s tím spokojeni? Nebo spíš svou mzdu chápeme jako bolestné? Nebyli bychom raději, kdyby nás kolegové a nadřízení opravdu vnímali a naslouchali nám?

6

Čemu se chci vyhnout?

**Určitými zkušenostmi si už nikdy nechceme projít.
Na co přesně si chceme dát pozor, čeho se chceme
vyvarovat a u čeho chceme naopak zůstat,
aby nám vydržela dobrá nálada?**

7

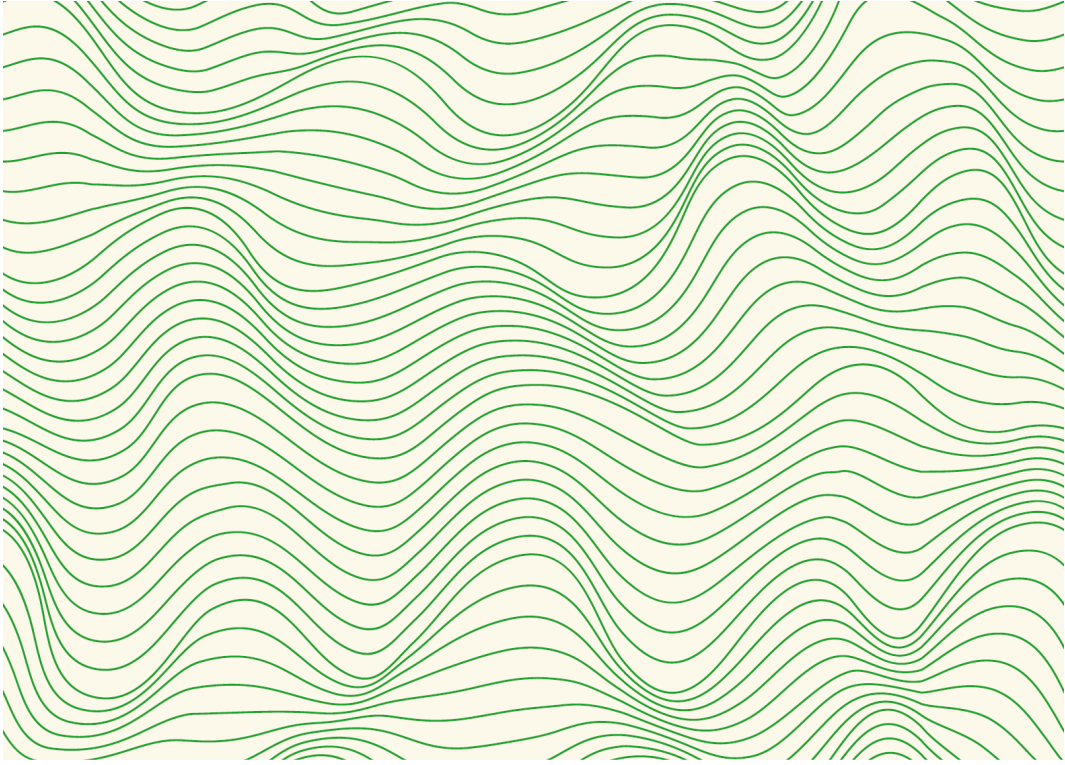
Za co bych bojoval/a

Chceme-li za něco bojovat, měli bychom se nejprve zamyslet nad tím, zda to opravdu zvládneme. Mnoho lidí totiž mívá tendenci se konfliktům nebo i vyloženě boji vyhýbat. K tomu, abychom si uvědomili, co je pro nás osobně důležité, nám může pomoci, když si určíme situace a problémy, které pro nás fungují jako spouštěč a kvůli nimž vyrazíme alespoň v duchu na barikády.

8

Které své odborné znalosti nedoceňuju?

**Kromě profesní odbornosti se obvykle vyznáme
i v dalších oblastech, kterým ale často
nevěnujeme příliš pozornosti, protože se jedná
„pouze“ o náš koníček. V čem mě
jen tak někdo nepřekoná?**



9

Peníze

=

šťěstí?

**Podle rozšířené představy je hojnost peněz
příslibem štěstí. V mnoha studiích se však
prokázalo, že tato rovnice neplatí. Peníze nám mají
zajistit dobré živobytí. Ale co kromě toho? Na jakém
místě
stojí v mém hodnotovém žebříčku peníze? Co jsem
pro ně skutečně ochoten/ochotna udělat?
Protože i peníze mají svou cenu.**

10

Jakou roli zastávám v kolektivu?

Samotáři mohou tuto otázku přeskočit. Všechny ostatní vyzýváme, aby se teď vážně zamysleli nad svou rolí, kterou zaujímají v kolektivu. Protože jedno je jisté: kolektiv jednotlivce mění, ať už k lepšímu, nebo k horšímu. Jak je to v mém případě?