

Jak co nejlépe absolvovat školu života

Test především pro ženy, ale nejen pro ně.

Nevsímejte si textu a nejdříve si po dobu několika vteřin prohlédněte všech pět obrázků a vyberte ten, který vás nejvíce zaujal. Pak se pod příslušným číslem dovíte, jak jste „učení“ v této škole již zvládla a co se ještě musíte naučit.

1. Arogantní samochvála

Máte o sobě vysoké mínění, o svých schopnostech a znalostech. Je to dobře, že si sama sebe a svých názorů ceníte, ovšem není dobře, když se snažíte více poučovat než naslouchat a prosazovat své názory, aniž byste zvažila argumenty druhé strany. Tímto způsobem se sama uzavíráte před druhými lidmi a jejich zkušenostmi. Veškerou svoji energii plýtváte na přesvědčování sebe i druhých, že jste nejlepší a nejmoudřejší. Ignorujete své neúspěchy, odsouváte se od lidí, kteří vám připomínají nepříjemné momenty vámi způsobené.

Co se musíte ještě naučit? Především pokore, méně hovořte a více naslouchejte druhým. Jakmile vás naštvete názor odlišný od vašeho, „nevyskakujte hned“ s tím, že je to hloupost. Přemýšlejte minimálně o třech argumentech protistrany. Nemusíte hned souhlasit, postačí, když je pochopíte a uznáte za „také možné“. Tímto cvičením se vaše mysl otevře pro nové zkušenosti.

2. Zakomplexovaná

Nedostatek sebedůvěry a přesvědčení, že ostatní znají všechno lépe, blokuje vaše myšlení. Jste citlivá na jakoukoliv kritiku a všechno – veškerou vinu – vztahujete na sebe: špatnou náladu šéfa, manžela, zlobivost dětí... Namísto toho, abyste se poučila ze svých chyb, obviňujete se, že jste hloupá, zakomplexovaná, líná. A vždy se porovnáváte s těmi lepšími – moudřejšími, vzdělanějšími, úspěšnějšími. To vás ale nenutí k lepšímu výsledku a překonávání omezení, pouze přivádí k pocitům viny a posilování komplexů.

Co se musíte ještě naučit? Naučte se pečovat o sebe. Prvním krokem je dobrý spánek, protože je to jasný signál pro vás samotnou: dbám o dobrý spánek, protože si vážím svého těla a svého dobrého pocitu. Večer vypijte šálek meduňky a ulehnete ke spánku o něco dříve. Čtěte knihy a články o zvyšování zdravého sebedůvědomí.

3. Harmonická

Žijete podle zásady: „Změním to, co změnit mohu a akceptuji to, co změnit nemohu.“ Dokážete harmonicky spojit sebedůvědu, pokoru, znáte své silné stránky, ale také omezení, pracovitost i schopnost přijímat kritiku. Vždy důvěřujete své intuici. S úctou vnímáte ostatní lidi, akceptujete je a staráte se o vzájemné porozumění. Díky tomu se

hodně naučíte vlastními zkušenostmi, ale také zkušeností či chybami ostatních lidí.

Co se musíte ještě naučit? Jak ještě posílit sama sebe, neboť ztráta rovnováhy ve chvílích krizí emocionálních či zdravotních vás může hodně ohrozit. Každý den provádějte – na pokud možno čerstvém vzduchu – dechová cvičení a představujte si přitom, jak každá buňka přijímá nádherný čistý a blankytně modrý vzduch. Při hlubokém výdechu si představujte hnusnou zelenou barvu, která z vás odstraňuje všechno toxické, včetně myšlenek a citů.

4. Samotářka

Chybí vám spřízněná duše, někdo, kdo vás miluje a váží si vás. Je to však jen váš duševní stav, neboť takových lidí kolem vás je stále dost. Co je tedy příčinou, že se cítíte tak osamocené? Možná, že jste přišla o někoho blízkého a nemůžete najít sama sebe v této nové situaci. Možná, že vás někdo zklamal a namísto, abyste se z toho poučila, uzavíráte se ve své bolesti a rozčarování. Tím jste uzavřela bránu všemu, co může každodenní život a každodenní setkávání přinášet.

Co se musíte ještě naučit? Musíte se naučit navazovat kontakty s lidmi. Navštivte nějakého odborníka psychologa, terapeuta, nebo třeba dobrou kartárku apod. Přemýšlejte o nějakých dobrovolných službách, kde byste mohla pracovat např. pro děti z dětských domovů nebo pro starší či postižené lidi. Na jedné straně pocítíte, že máte druhým co nabídnout a na druhé straně budete vnímat vděčnost za své skutky, čímž se snadno dopracujete k vlastní akceptaci.

5. Premiantka

Na prvním místě je u vás úspěch a dosahování svých cílů. Vždy máte před sebou ambiciózní cíle a nemáte obavy, že něco nezvládnete. Jste pracovitá, vytrvalá a nezastaví vás žádné překážky. Škoda jen, že nedokážete si sama vážit toho, čeho jste již dosáhla. Neustále máte něčeho málo: málo obdivu druhých, málo cílů, málo záměrů... Proto věnujete příliš mnoho času několika záležitostem najednou. Cítíte se z toho stále častěji unavená a zároveň rozčarovaná výsledky své práce.

Co se musíte ještě naučit? Naučte se své tempo zpomalit. Snažte se už teď více odpočívat a dopřát si také nějaké příjemnosti. Bohužel v takových situacích pocítujete vinu za to, že právě nepracujete. Opakujte si, že často „méně práce“ znamená „lepší práce“ a lepší výsledky. Není důležité méně vydělávat, pro vás je důležité „provětrat mozek“ a otevřít se novým možnostem.

Připravila M. Kaňová

