

HODNOTY

Cvičení 1: Vyjasněte si své hodnoty

Žijete v souladu se svými hodnotami? Jste si vědomi svých hodnot? Dali jste si někdy čas na jasné definování a sepsání svých hodnot? Naplánovali jste si, že svůj život vybudujete na svých hodnotách?

Tyto zdánlivě jednoduché otázky vyžadují zamyšlení. Nyní budete mít prostor přemýšlet o tom, co je pro vás nejdůležitější a co vás naplňuje. Cvičení v první části vám pomohou objevit vaše hodnoty a životní role. Cvičení na sebe navazují. Postupně získáte dostatek inspirace pro sepsání svého osobního poslání.

První cvičení vám pomůže určit si hodnoty a zároveň zformulovat a napsat jejich vysvětlení. Významy určitých hodnot může každý vnímat trochu jinak. Zatímco pro vás může například osobní integrita znamenat, že vždy mluvíte pravdu (neboli „nikdy nelžu“), pro někoho jiného může nabývat významu, který by bylo možné vyjádřit slovy „jednám čestně a jsem důvěryhodný“. Tím, že si své hodnoty ujasníte, stanou se pro vás konkrétnějšími a reálnějšími. Když si svá konstatování budete zapisovat, používejte pozitivní formulace - „jsem“, „dělám“, „budu“.

Přemýšlejte o tom, čeho si nejvíce vážíte a ceníte, například integrity, dobrodružství nebo vyrovnanosti, a své myšlenky si запиšte. Dalšími hodnotami mohou být například:

svoboda	krása	úspěch	soucit	odvaha
vzdělání	fyzická kondice	pokora	humor	láska
loajalita	trpělivost	respekt	duchovnost	rodina

Po ujasnění svých hodnot a jejich sepsání, si příště definujete své role.

CVIČENÍ 1: HODNOTY

Příklad hodnoty: Schopnost vést

Vysvětlení hodnoty: To, co říkám, je v souladu s tím, co dělám - integrita.

Jsem otevřený nápadům a přispění ostatních.

Stále mám pozitivní postoj.

Dělám věci, které je potřeba udělat, bez ohledu na to, zda mám právě chuť a náladu se jim věnovat.

Příklad hodnoty:

Vysvětlení hodnoty:

Příklad hodnoty:

Vysvětlení hodnoty:

Příklad hodnoty:

Vysvětlení hodnoty:

Příklad hodnoty:

Vysvětlení hodnoty:

Příklad hodnoty:

Vysvětlení hodnoty:

Příklad hodnoty:

Vysvětlení hodnoty:

Příklad hodnoty:

Vysvětlení hodnoty:

Příklad hodnoty:

Vysvětlení hodnoty:

ROLE

Cvičení 2 – Definujte si své role

Většina lidí se zaměřuje na mnoho různých oblastí, tím pádem na sebe bere různé role. Někdo je například rodičem a zároveň podniká a sportuje. Role je klíčový vztah, je to oblast, v níž neseme odpovědnost nebo přispíváme k dění kolem nás. Při přemýšlení o svých životních rolích vám mohou pomoci následující tři příklady:

1. osoba: **společník ve firmě, partner, lídr, rodič**
2. osoba: **manželka/matka, zubní lékařka, umělkyně, dcera**
3. osoba: **lídr, manažer, přítel, partner, sportovec**

Vaše role odrážejí pro vás důležité vztahy a klíčové závazky nebo vlastnosti s nimi spojené. Při definování svých rolí si zkuste představit, co chcete v každé roli dělat, jak ji chcete naplňovat. Pokud je jednou z vašich rolí například role životního partnera, charakteristickým rysem naplnění této role může být podpora partnera. Začněte přemýšlet, jak byste se chtěli chovat, jak byste chtěli jednat, čeho byste chtěli dosáhnout atd.

Své role a důležité osoby, které s těmito rolemi souvisejí, si запиšte do pracovního listu. Například v roli rodiče budou pro vás nejdůležitějšími osobami vaše děti. Nakonec si poznamenejte, jak si představujete ideální naplnění každé role. Až budete mít všechno hotové, můžete přejít ke cvičením, která vám pomohou při formulaci osobního poslání.

CVIČENÍ 2: ROLE

Příklad role: Grafik

Klíčové osoby ve vztahu k této roli: klient, tiskárna

Vysvětlení role: Jsem kreativní, pečlivý, naslouchám potřebám klientů, dělám svoji práci nejlépe, jak dovedu.

Příklad role:

Klíčové osoby ve vztahu k této roli:

Vysvětlení role:

Příklad role:

Klíčové osoby ve vztahu k této roli:

Vysvětlení role:

Příklad role:

Klíčové osoby ve vztahu k této roli:

Vysvětlení role:

Příklad role:

Klíčové osoby ve vztahu k této roli:

Vysvětlení role:

Příklad role:

Klíčové osoby ve vztahu k této roli:

Vysvětlení role:

Příklad role:

Klíčové osoby ve vztahu k této roli:

Vysvětlení role:

Příklad role:

Klíčové osoby ve vztahu k této roli:

Vysvětlení role:

Příklad role:

Klíčové osoby ve vztahu k této roli:

Vysvětlení role:

OTÁZKY

Cvičení 3 – Úvodní otázky

1. Která aktivita ve vašem soukromém životě, pokud ji začnete pravidelně provádět, přinese do vašeho života výraznou pozitivní změnu?

2. Která aktivita ve vašem pracovním životě, pokud ji začnete pravidelně provádět, přinese do vašeho života výraznou pozitivní změnu?

CO CHCI

Cvičení 4: Kým chci být? Co chci dělat? Co chci mít?

1. Jakou osobností chci být?

2. Co chci ve svém životě dělat?

2. Co chci ve svém životě mít?

UZNÁNÍ

Cvičení 5: Slova uznání

Představte si, že slavíte 80. narozeniny. Prožili jste úžasný a plnohodnotný život. Vaši přátelé ze soukromého i profesionálního života a vaši příbuzní se shromáždili, aby společně s vámi oslavili vaše narozeniny a vyjádřili vám slova uznání. Co byste chtěli, aby o vás řekli? Co by si o vás měli pamatovat? Sepište slova uznání, která byste chtěli slyšet od lidí z vašeho okolí.

Toto cvičení vám pomůže při vytváření obrazu člověka, kterým byste chtěli být. Cvičení vás připravuje na sepsání vašeho osobního poslání.

Jméno osoby	Slova uznání
Z mého soukromého života	
Z mého soukromého života	
Z mého soukromého života	
Z mého profesního života	
Z mého profesního života	
Z mého profesního života	

VYHODNOCENÍ

Cvičení 6: Otázky pro vyhodnocení

Odpovědi na následující otázky vám pomohou lépe poznat a pochopit vlastní život a zformulovat osobní poslání.

1. Kdy jsem byl skutečně šťastný a zakoušel jsem pocit opravdového naplnění?

2. Které aktivity v mém profesním životě mě nejvíc uspokojují a naplňují?

3. Na kterých aktivitách v mém soukromém životě záleží nejvíce? Které aktivity pro mě mají největší význam?

4. Jakým nadáním a potenciálem disponuji nebo bych chtěl disponovat?

5. Jak mohu co nejvíce a nejlépe přispět k dění kolem sebe?

OSOBNÍ POSLÁNÍ

Cvičení 7: Osobní poslání

Příklady

Formulace poslání může mít mnoho podob. Může být obsažné, nebo stručné. To nejdůležitější ze všeho ale je, že je vaše.

Mé osobní poslání

Mým posláním je dávat, protože to je to, co umím nejlépe a v čem mohu být ještě lepší.

Budu se učit, protože v tom spočívá základ růstu a růst je klíčem k životu. Budu se snažit nejdříve pochopit, protože pochopení je klíčem k nalezení hodnot, a od hodnot se odvíjí respekt, rozhodování a jednání. Začnu s tím u své ženy, rodiny a svého podnikání.

Chci pomoci ovlivnit rozvoj lidí a organizací. Chci učit své děti a další lidi milovat a smát se, učit se a růst tak, aby překročili své současné hranice.

Poslání

Mnoha drobnými věcmi budu vytvářet osobní, podnikatelské a občanské vztahy.

Poslání naší rodiny

Každý se zapojí.

Mé poslání

Splním si své sny - nespokojím se s kompromisy.

Mé osobní poslání

Budu pokorný.

Každý den tak či onak poděkuji Bohu.

Nikdy nebudu reagovat na negativní zacházení tím, že ho sám budu používat vůči jiným lidem.

Naleznu v sobě schopnost podívat se na věci kolem sebe z různých pohledů, aniž bych měl pocit, že ustupuji a oslabuji své postavení.

Věřím, že ke všem lidem bychom měli přistupovat s laskavostí a respektem.

Budu se řídit hodnotami.

Chci prožívat radosti života.

Chci procházet životem s úsměvem na tváři a rozzářenýma očima.

[illegible]