

9

Hana Trnčáková rituálů
kterými
získáte
kontrolu
nad
svým
životem

9 rituálů, díky kterým získáte kontrolu nad svým životem

Copyright © 2015, Hana Trnčáková, Žij, co cítíš

Vytvořeno pro webové stránky: www.hanatrncakova.cz

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být reprodukována nebo šířená v jakékoli formě bez písemného souhlasu autora.

Prohlášení: Stažením této elektronické knihy potvrzujete, že jakékoli použití informací z této knihy a úspěchy či neúspěchy z toho vyplývající, jsou jen ve vašich rukou a autor za ně nenesé žádnou zodpovědnost.

V této knize můžete najít informace o službách a produktech třetích osob. Tyto informace jsou jen doporučením a vyjádřením názoru autora k dané problematice.

Obsah

Jmenuji se Hanka a bude to jen jedna stránka	4
K čemu rituály?	5
1 Ranní detox	9
2 Vděčnost	10
3 Ocenění	11
4 Vizualizace a plánování	12
5 Pohyb	13
6 Motivace	14
7 Zodpovědnost	15
8 Deník	16
9 Myšlenky před spaním	17
Závěr	18

Jmenuji se Hanka a bude to jen jedna stránka

Bylo mi 26 let, když jsem nastoupila na nejobrodrůžnější cestu mého života.
A to cestu do hlubin svého srdce.

Začala jsem pátrat po tom:

- Jak se cítím.
- Jak moje pocity a emoční zranění z minulosti ovlivňují mé chování.
- Jak nevyřčené příběhy, které si v našich hlavách vytváříme, ovlivňují naše vztahy a celý náš život.

Na své cestě osobního rozvoje jsem poznala, že se člověk snadno stane seminářovým turistou a pouhým konzumentem motivačních citátů, dokud opravdu nepůjde do hloubky a nezačne skutečnou práci, tváří v tvář, se svými vnitřními programy a bolestmi.

Po letech intenzivní práce jsem se:

- Naučila naslouchat svému tělu, které je pro mě kompasem v každodenním životě a vede mě tam, kde potřebuji.
- Díky pravdě a upřímnosti, za jakýchkoli okolností, zbavila balvanů na srdci a nevyřčených křivd včetně těch bolestných.
- Rozloučila se stresem a uvolnila tak svou mysl pro plnohodnotné prožívání každého dne.

Stala jsem se tvůrcem mého života. Jsem mentorkou v oblasti osobního rozvoje a o mé cestě se můžete [dočíst zde](#).



“Co mi přineslo setkání s Hankou? Byly to dvě věci. Neuvěřitelná úleva a práce na osobním rozvoji. Vysvětlím to.

Žijeme v době, kdy nám neustále je podsouváno jak máme žít, jak se máme chovat, jak se máme oblékat a snad i jak se máme cítit! Slyšíme to v médiích, od kamarádů, ale i od svých nejbližších, od své rodiny.

Velmi se mi ulevilo, když jsem si uvědomila, že to, jaká jsem, je naprosto v pořádku a že jen neumím dostatečně a zřetelně formulovat co cítím a co chci.

Hanka vám ukáže techniky, které vám posílí své sebe-vědomí a otevře cestu, směr, kterým se vydáte, záleží jen na vás.

Cítíte-li, že váš život začíná být zatuchlým, špinavým rybníkem, kde stojatá voda začíná smrdět a toužíte po svěžím potůčku plném ryb, žab a vodních rostlin?

Je to možné, Hanka Vám podá pomocnou ruku, jestli ji využijete a jak s ní naložíte, je jen a jen na Vás.”

Lucie

K čemu rituály?

Přehršel povinností a uspěchaná doba nás neustále drží v každodenním stresu a zmatku.

Máme více každodenních povinností, které můžeme těžko zvládnout tak, aby nám zbyla energie ještě i na nás samotné a to co nás skutečně baví a naplňuje.

Máme své sny a touhy, jak jednou svůj život změníme. Více cvičit, zdravě jíst, více se věnovat partnerovi, dětem, rodině.

Přestat chodit do práce, která nás nebaví a dělat to, co nás naplňuje a přitom vydělávat dostatek peněz.

Na každý den máme džbán energie.

Co zalejeme, to pokvete.

Dokud se nezastavíme, každodenní rutina nás semele.

Je zapotřebí si uvědomit, co je pro nás opravdu důležité a čemu budeme věnovat svou pozornost.

Pokud ne, každý rok o vánocích budeme jen vzdychat, jak ten rok rychle uplynul.

Novoroční předsevzetí nám vydrží pár dnů, možná týdnů a zanedlouho budeme opět ve starých kolejích.

Pouhým přemýšlením a sněním o tom, jaký bychom chtěli jednou život mít, se nic nestane. Pokud to znáš, neznamená to, že to opravdu děláš.

Přečteme si inspirativní knihu, podíváme se na motivační film, jedeme na skvělý seminář, který nám zaručeně změní život, ale NIC, téměř nic se neděje. Nadšení po semináři brzy vyprchá, manuál i s poznámkami odložíme na polici a život se nám vrátí tak nějak do starých kolejí.

Informace nestačí

Samotná informace nic neznamená. Výsledky se dějí jen opakováním a praxí.

Přestaňte být seminářovým turistou

Na začátku jsem studovala na seminářích a vždy jsem byla jednou z mála, kdo si dělal poznámky.

Všechny potřebné poznatky, jsem maximálně aplikovala do svého života.

Postupně jsem v oblasti rituálů vytvořila harmonogram celého mého dne, měsíce i roku.

Abych nesklouzávala do starých kolejí, začala jsem [aplikovat techniky](#), které mi denně připomínají, kudy skutečně chci jít.

Naše staré návyky jsou v nás silně zakořeněné

Návyky jsou velmi dobře vyšlapané cesty, ne-li dálnice, které se v nás budovaly od narození.

Věci děláme automaticky, aniž bychom nad tím přemýšleli. Zjednodušuje nám to život a vlastní rozhodování.

Nové návyky a cesty je důležité opečovávat a udržovat, je to vlastně taková prošlápnutá lesní cestička, která brzy zaroste, pokud po ni nebudeme pravidelně kráčet.

Jen takto se stane původní rituál nebo technika našim životním stylem.

Pozitivní návyky nám dávají jistotu, jsou nám oporou a pomáhají nám neztratit pozornost ve světě plném změn.

Buď rosteš nebo umíráš = zákon přírody.

Díky rituálům přijde do vašeho života více klidu a pohody, začnou se dít doslova malé zázraky a vy převzmete kontrolu nad vlastním životem.

Pokud chceme v životě změnu, musíme začít věci dělat [JINAK](#).

Každý den se rozhodujeme, kam bude směřovat náš život.

1 Ranní detox

Proč?

Ráno se probudíte a v hlavě vám kolují myšlenky, co musíte udělat, kolik máte práce a jak perný den vás čeká. Tušíte jaké to bude dnes v práci a kolik toho budete mít až z ní půjdete domů a zda to všechno sedí s otevírací dobou úřadů.

A teď stop! Všimli jste si, že ještě ležíte v posteli?

Roztříštěnost, špatná nálada a rozmrzelost vám s velkou pravděpodobností právě zahájily den.

Abychom začali den s čistým štítem, je dobré se z těchto všech myšlenek vypsat. Hodit je na papír. Ten totiž snese všechno. Je to takový ranní detox.

Vzpomínáte si, kdy jste si naposled sprostě zanádačili? Jaká to byla úleva? Detox funguje stejně.

Jak?

Ideální je, vyčlenit si k tomu samostatný blok/deník, který budete mít u postele. Hned po probuzení otevřete deník (papír, blok) a začnete psát.

Jedná se o metodu volného psaní, bez jakéhokoli tématu. Prostě píšete vše, co vás napadne. Myšlenky nemusí navazovat. Vůbec je nekontrolujte. Píšte vše, co vám přijde na mysl a tak dlouho dokud máte co psát.

Stručně. Začínat den s čistou hlavou, bez tíživých myšlenek je nejlepší start nového dne.

2 Vděčnost

Proč?

Každodenním stresem a povinnostmi jsme méně citliví na život okolo sebe. Stává se tak, že bereme všechno jako samozřejmost. Teprve až nám naše tělo dá skrze bolest znát, že je něco v nepořádku, uvědomíme si, jak jsme vděční, když jsme zdraví. Dokud náš vztah funguje, nevěnujeme příliš pozornosti jeho péči.

Dokud tyto věci fungují nedáváme jim pozornost. Jedeme na autopilota.

Jak?

Zamyslete se nad 3 věcmi, za které jste vděční. Může to být zdravé tělo, místo kde žijete nebo podporující rodina a přátelé. Nezáleží na tom jak malá nebo velká věc to je, podstatné je, že jste za to vděční. Pište, co vás první napadne.

Kultivace pocitu vděčnosti, nám zvyšuje pocit štěstí a naplnění. Jednoduše si uvědomíte pozitivní stránky svého života, které můžete snadno přiložit na druhou miskou vah, vedle všech chmurných myšlenek.

Inspirací vám může být [video](#), které mě provázelo dlouhý čas.

Přestat brát věci automaticky a prožívat každý den jako dar, změní kvalitu vašeho života a umocní pocit štěstí.

3 Ocenění

Proč?

Dovolte si dětskou radost a oceňte se, je to důležité. Pokud si nedáte důvod oslavovat, proč byste se měli příště snažit?

Dětství je nejdůležitější etapou našeho života.

Tak jako dítě cítí bezpodmínečnou lásku ke svým rodičům, potřebuje i ono být viděno, slyšeno a milováno.

Součástí tohoto období je také ocenění jeho úspěchů, které je úzce spjaté s pocitem vlastní hodnoty.

Tímto způsobem se v každém z nás buduje sebevědomí.

Bez ohledu na věk, potřebujeme cítit, že naše přítomnost na planetě má smysl.

Neustálá honba za uznáním a pochvalou může způsobit, že se začneme rozdávat pro druhé na úkor sebe. Způsobuje to absence vědomí vlastní hodnoty.

Můžete dostat osobní pochvalu i od Dalajlámy, ale nebude to znamenat NIC, dokud nepřijmete vlastní hodnotu vy sami.

Jak?

Oceňte se za každou maličkost, za každý krok na vaší cestě. Napište si 3 věci pod své vděčnosti, za které se oceňujete a ze kterých máte radost.

Postupně přestanete být závislí na pochvalách a uznáních druhých a začnete si uvědomovat svou cenu.

Přestaňte dělat věci pro to, abyste se druhým zavděčili, ale začněte tvořit svůj život činnostmi, která vás bude naplňovat.

4 Vizualizace a plánování

Proč?

Čím jsme starší, tím nám život utíká rychleji. Máme více zkušeností, ale i více plánů a starostí.

Pokud se snažíme stihnout všechno najednou, jsme ustavičně vystresovaní a pod tlakem. Nemáme na nic čas. Chceme všechno hned. Plánujeme si na den tolik úkolů, které sotva zvládneme za týden a pak večer uleháme s tím, že jsem nic nezvládli.

Řešíme všechno a vlastně nic. Nic, co by nám pomohlo pohnout se z místa. A tak je to pořád dokola.

Příroda nikam nespěchá a přesto nemá zpoždění. Vše má totiž svůj čas.

Jak?

Zastavte se a ujasněte si, co je pro dnešní den opravdu důležité. Naplánovali jste si činnosti, které změní kvalitu vašeho života? Nebo je to jen další sada rutin, které vás dovedly tam, kde jste nyní?

Vydefinujte si 3 hlavní úkoly, nejdůležitější věci, které chcete dnes zvládnout. Ideálně ty, které změní kvalitu vašeho života.

Zavřete oči a představte si, jak bude vypadat váš dnešní den.

Co všechno dneska zvládnete, čeho chcete dneska dosáhnout?

Představte si, jak se budete cítit, až se vám podaří zvládnout tyto 3 úkoly a jak se oceníte.

Přemýšlejte nad tím, co je pro vás opravdu důležité.

5 Pohyb

Proč?

Cítíte se unavení a ráno si nedovedete představit bez pořádného šálku kávy?

Chcete mít energii jako neúnavné děti? Mít alespoň na jeden den opět tolik energie jako ony?

Ráda vám to splním, ale udělat to musíte sami.

Tajemství dne plného energie je P O H Y B. Není to zkratka zázračného doplňku výživy, ale zázračný je.

Je to tak jednoduché a říkám si, jak jsme vůbec mohli dopustit, aby se z nás stali chodící roboti pohánění kávou a energy drinky.

Jak?

Každé ráno se pořádně protáhněte. Krátce si zacvičte. Ať už je to jóga, posilování nebo tanec. Důležité je začít zase používat své tělo i k jiným úkonům než přesunu z místa na místo.

Zní to příliš jednoduše? V tom případě není důvod to nezkusit.

Když vás popadne v průběhu dne únava ze sedavé práce, nebudete potřebovat kávu, zelený čaj anebo si zdřímnout.

Stačí se hlídat a jakmile se dostaví únava, spustíte si kontrolku „Potřebuješ pohyb!“

Zvedněte se a běžte se projít na čerstvý vzduch. Nejrychlejším dodáním energie je zaskotačit si na taneční píseň.

Energie se vám okamžitě rozproudí po celém těle.

Vaše psychická odolnost je přímo úměrná vaší fyzické kondici.

6 Motivace

Proč?

Žijeme ve světě, kde se na nás valí ze všech stran samé negativní zprávy. Z televize, novin, facebooku, kolegů i rodiny. Když jdete ulicí, máte pocit, že jste ve městě duchů. Všichni kolem pospíchají a podle všeho zrovna řeší jen vážné problémy.

Narazit na usměvavého člověka je malý zázrak. Naše mysl je programována strachem a obavami.

Jak?

Vyhodte televizi a přestaňte číst zprávy. Na facebooku schovejte všechny přátele, kteří sdílejí negativní zprávy.

Den raději začněte motivačním videem.

Začněte si vytvářet váš pozitivní svět. Nenechte, aby negativní myšlenky, které nepotřebujete, vstoupily do vaší mysli. Sami přestaňte mluvit negativně. Přestaňte si ztěžovat. Naopak, začněte říkat co se vám daří a z čeho máte radost.

Pozorujte, co říkáte. Vyhýbejte se lidem, kteří vás "neposunují dál". Neustále vzájemné utvrzování v negativních postojích je hlavní pouto, které vás nakonec bude držet nejpevněji. Jde totiž o vaše přátele.

Srovnávejte se jen sami se sebou. S nikým jiným!

[Nakrmte svou mysl!](#)

7 Zodpovědnost

Proč?

Všechno je důsledkem našich rozhodnutí, které jsme udělali v minulosti.

Jestli jsme řekli něčemu ANO a vpustili do našeho života, nebo řekli NE a náš život pokračoval "stejnou a bezpečnou" cestou.

Nezapomínejme na to, že vždy můžeme dělat [nová rozhodnutí](#).

Každý si může vybrat, jak bude žít. Neznamená to tedy, že není cesta zpátky.

A i když se octnete ve slepé uličce, nikdy toho nelitujte. Vždy se jedná o novou zkušenost.

Jak?

Přestaňte se vymlouvat na druhé a přijměte zodpovědnost za všechno, co se vám v životě děje.

Žijte s vědomím, že i v situaci, která se může zdát bezvýchodnou a ztracenou, jste to právě vy, kdo máte klíč od vlastního vězení smutku a bolesti.

Sami jste se do něj zamkli. Je na vás, kdy opravdu budete chtít ven.

Nic netrvá věčně. Pocit štěstí ani bolesti. Vše se neustále mění. Dívejte se na věci z nadhledu.

[Nikdy ničeho nelitujte.](#)

Jen my jsme zodpovědní za to, jaký život žijeme a kde se nyní nacházíme.

8 Deník

Proč?

Deník, i když to zní fádně, je jedním z nejsilnějších nástrojů, díky kterému uvolníte vlastní vědomí. Psaní deníku nemá vlastně kronikářský charakter. Jde doslova o terapii, která vám otevře dveře do sebe sama.

Postupně dokážete najít objektivitu v pozorování a hodnocení vlastního života, která vám poslouží jako výborný rádce pro další růst. Proniknete hlouběji a vytáhnete na povrch i věci, které normálně v životě proudí nepozorovaně kolem vás.

Lépe tak budete objevovat skryté cesty, nové nápady a inspiraci do budoucna.

Jak?

Každý den zaznamenávejte to dobré i to zlé. Nejedná se o výčet událostí, ale zastavení se. Většinou nám doplyne, proč se nám věci děly a jaké měly souvislosti. Dostaví se úleva.

Váš deník se stane vaším nejdůvěryhodnějším partnerem.

Příklad otázek:

- Kam mě posunul dnešní den a čím?
- Co jsem dneska prožil/a?
- Co nového jsem se naučil/a?
- Jak jsem se cítil/a?
- Jaká AHA a uvědomění mi dnešní den přinesl?

9 Myšlenky před spaním

Proč?

V průběhu dne na nás působila řada událostí a vlivů.

Ne se vším jsme byli spokojeni a cítili se komfortně a šťastně.

Častokrát si tyto prožitky taháme s sebou do postele, znova je přemítáme a usínáme s nepříjemnými pocity, které si přenášíme dál.

Jak?

Všechny vaše negativní a nepříjemné prožitky si v mysli přehrajte znovu. Prožijte je znovu, ale tak, aby jste se cítili dobře. Aby situace, která se vám stala byla neutrální nebo naopak dopadla ve váš prospěch a cítili jste se šťastni.

Usínejte s úsměvem na tváři. Budte vděční za možnost prožít dnešní den a oceňte se za všechny vaše úspěchy a posuny v průběhu dne. Budte vděční za cestu, kterou jste urazili.

Jediné co můžete změnit je vaše reakce, ne situaci samotnou.

Závěr

Tyto rituály se staly součástí každého mého dne. Vycházejí z mnohaleté zkušenosti a práce.

Stejně jako já jsem poznala přístupy, které mi spolehlivě fugují, můžete i vy objevit mezi rituály takové, které vám pomohou kráčet radostněji vlastním životem.

Neodsuzujte žádný z nich dřív, dokud jej nevyzkoušíte a snažte se pozorovat, která z uvedených technik vás posunuje. Za každý, třeba malý úspěch, který budete chtít se mnou sdílet budu moc ráda! ;)

Budte tvůrci vlastního života a vytvořte z něj mistrovské dílo!

[Začněte měnit sebe.](#)

Gram [činu](#) je víc, než tuna vědomostí.

www.HanaTrncakova.cz