



# 10 KROKŮ KE ZMĚNĚ

**Zasad' do svého srdce strom  
a možná přiletne pták**

TOHLE STARÉ ČÍNSKÉ PŘÍSLOVÍ VYPRÁVÍ  
O TOM, ŽE SE SKVĚLÉ PŘÍLEŽITOSTI, OSOBNÍ ŠTĚSTÍ,  
ALE TŘEBA I PŘÍCHOD VYSNĚNÉHO PARTNERA  
ODVÍJEJÍ OD NÁS SAMOTNÝCH. NEMŮŽEME  
PROSTĚ OČEKÁVAT, ŽE SE VĚCI OKOLO ZMĚNÍ,  
ANIŽ BYCHOM SE ZMĚNILI MY.

# zblízka

PSYCHOLOGIE  
SEX & VZTAHY  
EMOCE  
ZDRAVÍ

**P**rotože jak říká zase jiné čínské přísloví, „pták si vyhledává strom, strom si ptáka nevyhledává“. Jakým stromem jste vy? Jste v pohodě s druhy lidí i příležitostmi, které přitahujete? Někdy stačí jen prořezat větve. Jindy je potřeba přistoupit k roubování. Ale mohou přijít chvíle, kdy vám nezbude než se pokusit vypěstovat úplně novou rostlinku.

Pozor, není změna jako změna! „Může být náhlá, nebo pozvolná – jako hubnutí. Z naší vůle, nebo bez ní – rozhodli jsme se ukončit nefunkční vztah, nebo ho naopak ukončila druhá strana. Změna může být podstatná (bydlení) a nepodstatná (pojezu jinou cestou do práce). Krátkodobá (jiná barva vlasů), nebo navěky (nechám si udělat jiný nos). A taky jsou změny, pro které jsme se rozhodli, a ty, které musíme respektovat – jako třeba zrovna teď covid,“ vypočítává lektorka a koučka Jitka Ševčíková. Právě v téhle době, kterou prostě respektovat musíme, vyhledávají Jitku

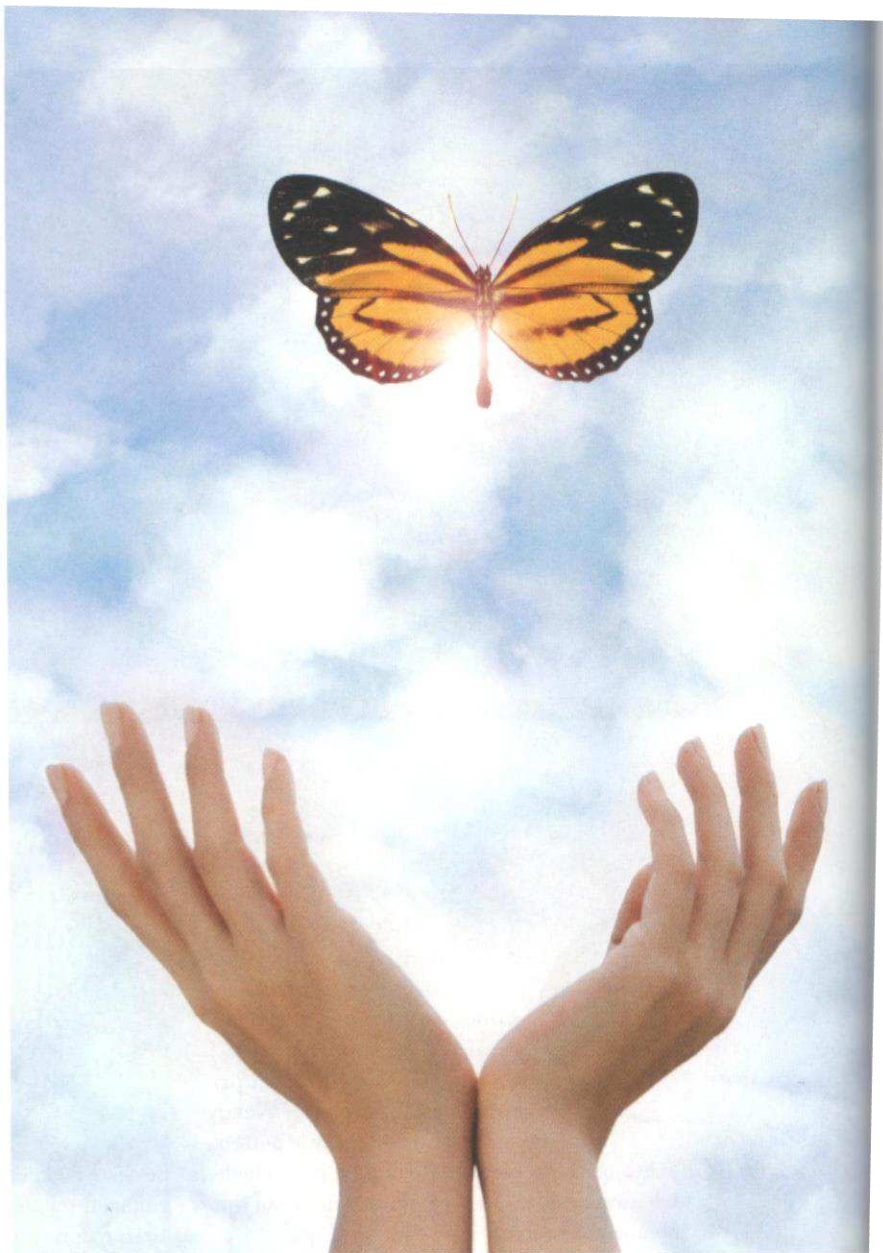
Hodně pokusů o změnu končí fiaskem, protože jsme nezvolili vhodný čas, neměli dost energie, chyběla nám vůle, disciplína, vytrvalost.

Ševčíkovou klienti především kvůli individuální konzultaci a mentoringu. A otázka chtěných změn přichází na přetřes mezi prvními.

Zajímalo nás, které okruhy s nimi probírá nejčastěji a co jim k tématu změny radí – pěkně krůček po krůčku. A jsme rádi, že byla ochotná odkrýt pro čtenářky Ženy a život část svého know-how.

## JAK POZNAT ČAS NA ZMĚNU

Pokud v nějaké životní oblasti převažuje vnitřní neklid. Už při pouhém myšlení na změnu pocítujete změnu energie. Například frustraci při pomýšlení na návrat do zaměstnání, nebo nadšení při pomýšlení na vlastní podnikání. A když si tuto oblast představíte změněnou, pocítíte radost nebo úlevu. Většina lidí si totiž myslí, že za potřebou změny stojí nespokojenost. Ale ještě před nespokojeností může být frustrace, stagnace, pocit nenaplnění, celé emoční spektrum energií beroucích emocí. Stejně tak ovšem můžeme pocítovat touhu, vzrušení nebo zájem. Emoce jsou impulzem. →



## 2 JAK SE PŘIPRAVIT

Hodně pokusů o změnu končí fiaskem, protože jste nezvolili vhodný čas, neměla dost energie, chyběla vám vůle, disciplína, vytrvalost. Promyslete si proto, jaké zdroje budete potřebovat. Finanční, časové, materiální, přátelskou podporu, profesionálního kouče nebo fitness trenéra, učitelku angličtiny, plastického chirurga... Doporučuje se dopředu si přichystat nástěnku snů a cílů, myšlenkovou mapu, nejrůznější afirmace, meditace a vizualizace. Jen ty vás ovšem nespasí při nutkání to vzdát. Víc než techniky pomůže ujasnit si, PROČ tu změnu děláte, chcete, potřebujete. Tedy vnitřní motivace.

## 3 JAK VYBRAT ZMĚNU

Začnete jednou, maximálně dvěma. Každá změna je totiž spojena s výdejem energie a nestabilitou. Někdy lidé chtějí změny opravdu radikální a pak se v tom zamotají. Změní bydlení, profesi, partnera, stanou se vegetariány, buddhisty, odjedou na jiný kontinent a pak jsou zoufalí a zmatení. Těch změn je najednou příliš a oni neohospodařili dobře se zbytky energie, které ještě měli. Co do velikosti proto začněte menší změnou. V souladu s příslovím v názvu tohoto článku: Sazení stromu znamená buď naklíčené semínko (a může to být i pochybnost), nebo sazeničku (kterou nám tam mohl nasadit někdo jiný typem vět a la „jsi tlustá, dělej se sebou něco“). Má živnou půdu? Chcete se o ni starat a věnovat jí pozornost a energii? Fajn. Buďte moudrý zahradník a nedřete hned na rozsáhlé plantáži změn, nevysazujte celý les. Vyzkoušejte si nejprve, jaké to je pečovat o jeden kousek. Kolik vás to stojí pozornosti a námahy. A obav, protože mladý stromek je křehký a čelí mnoha vlivům. Plus někdy musíte svou změnu chránit, protože se okolí nezamlouvá.

„Změňte se  
dříve, než  
budete muset.“

JACK WEICH,  
ŘEDITEL FIRMY  
GENERAL ELECTRIC

## 4 JAK PRIORITYZOVAT

Dejte přednost změně, na kterou myslíte nejčastěji, nebo u jejíž představy zažíváte nejsilnější emoce. Emoce jsou výborný vnitřní kompas. Ukazují, zda je nám TADY a TEĎ dobře, nebo kam a kterým směrem se vydat. Od frustrace k naději, od strachu k odvaze, od zlosti k radosti, od smutku ke klidu, od závisti k přejícnosti.

Přičemž nemusíte dojít až k opačné polaritě. Například od nenávisť ke svému tělu nepotřebujete nutně dojít až k sebelásce, stačí neutralita, jeho sebezpřijetí.

## 5 JAK SE VYHNOUT PASTEM

A že jich na vás čeká nastražených mnoho! Pochybností, nevíra nebo kritika od okolí, včetně těch nejbližších. Ale také pasti, které půjdou od vás. Třeba

nedostatek energie, sebekontroly, vůle či vytrvalosti. Možná při prvních překážkách změnu vzdáváte nebo si neumíte říkat o pomoc. Nebo volíte příliš rychlé tempo, takže vám brzy „spadne řetěz“, a točíte se ve spirále frustrace, že to zase nevyšlo. A nedáváte si náhodou nereálné cíle?

## 6 JAK PŘEKONAT SLABÉ CHVILKY

Ať už chcete uběhnout půlmaraton, nebo si otevřít krámk s korálky, budou se vám hodit spojení. Soutěživé a ambiciózní motivuje sázka. Systematici a příznivci aplikací si oblíbí tzv. buzer-lístek nebo deník vděčnosti (např. na flow-list.cz). Ten si můžete vyplňovat nejen elektronicky, dají se koupit i hezké papírové, a zapisovat si do nich i ty nejdrobnější úspěchy. Nezapomeňte, že velmi dobře fungují odměny. Mozek se totiž chová podobně jako pes – taky potřebuje svoje pamlsky. Výborné je mít nějaký konkrétní bod. Silnější motivaci ke změně postavy vám určitě dá datum (synovy) svatby nebo sraz spolužáků ze střední. Změnu v úrovni angličtiny zas můžete spojit s letenkou na konkrétní termín do vysněné destinace. Ve slabších chvílích pomáhá i pláč (úleva), motivace (kdo už toho dosáhl) a inspirace (co mu k tomu pomohlo). Mohou vás ale popostrčit i odstrašující příklady. Osvědčují se rituály (jakékoli, které neublíží), víra (v cokoli), odvaha (vůbec do toho jít) a sdílení (s parťákem, že se vám zrovna nechce, že se bojíte, že nevytrváte). Dobré je počítat i s načasováním (vítejte v období novoročních předsevzetí). A vždycky, vždycky pomůže si o tu pomoc říct. Ideálně u svých nejbližších. Když je zapojíte do procesu změny, bude se vám před nimi selhávat mnohem hůř.

## 7 JAK SE KOUČOVAT

Postupů je spousta, dobře pomáhá tzv. PRECISE (přesný) model. Jeho počáteční písmena zahrnují všechny nejdůležitější fáze změny, které je potřeba si ujasnit: P – POSITIVE = pozitivní plán: Přibližují se k něčemu, co chci? Nebo opouštím něco, co už nechci? R – RESOURCES = zdroje: Jaké potřebuji? Kde je získám? Co mi podaří udržet tempo? E – EVIDENCE = důkaz: Jak poznám, že jdu dobrým směrem? Že se cítím dobře na cestě k cíli? C – CONTROL = kontrola: Je cíl v mé sféře vlivu? Mám ho pod kontrolou? Záleží ještě na jiných lidech? I – IMPACT = dopad: Jaký dopad bude mít změna na můj život? Jaký na mé okolí, rodinu, přátele? S – SET TIME = stanovení času: Kolik času budu potřebovat, aby to bylo reálné a co nejméně bolestivé? E – EVOLVE = vývoj: Jaké kroky potřebuju dělat, abych si změnu udržela v životě jako trvalou?

## 8 JAK SE NECHAT KOUČOVAT

Některé změny mohou být příliš velké. Nebo na ně třeba nemáte odvalu či povahu. Tehdy je čas najít si mentora. Pečlivě zvažte jeho výběr. Samozřejmostí je profe-

## OTÁZKA OD ĎÁBLOVA ADVOKÁTA

**Nebylo by lepší naučit se smířovat s tím, jak je to teď? S tím, co máme? A najít si v tom to dobré? Odpovídá lektorka emoční inteligence Jitka Ševčíková (51):**

„A proč? Že je to pohodlné? Co neroste, to krmí. Co krmí, to odumírá. Stejně jako ten strom. Pokud z vás bude zakrnělý usychající pahýl bez životodárného zalévání (a občasných pohnojení), nečekejte, že na vás budou usadat ptáci a motýli a že ve vašem stínu budou ostatní rádi odpočívat. Když si smíření s pro vás přijatelnou situací dáte jako oddechový čas nebo ‚vyklusávací‘ období, je to v pořádku.

Jinak tu platí staré pořekadlo:

Kdo se nemění, bude změněn!“

[jitkasevcikova.cz](http://jitkasevcikova.cz)

sionál s dobrou reputací. Nejdůležitějším kritériem je autenticita, uvěřitelnost mentora. Asi nebudete moc věřit člověku-mentorovi, který vás má provést změnou ve vztahu a sám se počtvrté rozvádí. Výživový poradce, který má 120 kilo, také mnoho důvěry nezbuzuje. Z principu nevěřte těm, „kdo kážou vodu a pijí víno“. S mentorem vám musí také ladit osobnost, fungovat jakási chemie. Zároveň tam musí být od první schůzky důvěra, a ne pocit viny a strachu ze selhání. Mentor je parťák na horší chvílky. Nehodnotí, chápe, motivuje, je laskavý, pevný, znalý, kompetentní a hlavně – je toho účasten, aniž by se nořil do vašich problémů.

## 9 JAK POZNAT, ŽE JE ČAS TO VZDÁT

Většinou k tomu dochází, když jste přecenila svoje síly. Nebo když přišly nečekané okolnosti jako nemoc, úraz, finanční ztráta či těhotenství. Prostě když už bušíte z posledních sil na zavřené dveře. Když už „krvácíte“. Když už jste opravdu vyčerpaná, tak vzdát něco je fakt úleva. Nechoďte za hranici sebepoškození nebo velké ztráty. I risk musí být přiměřený.

## 10 JAK PRACOVAT S RECIDIVAMI

Dobrá prevence je odstranit z dosahu to, k čemu se nechcete vracet. Tedy vyhýbat se toxicitě. Nemít doma cigarety, když přestáváte kouřit. Pamlsky, když hubnete. Když chcete lépe spát, počítač zůstane v pracovně. V případě závislosti na sociálních sítích si je prostě zablokujete nebo nechte zablokovat. Po rozchodu odstraňte fotky a omezte setkávání se společnými přáteli. Prostě se vyvarujte prostředí, kde na vás číhá pokušení. Abyste pokušení odolala, musíte mít dostatek energie. Jak jí budete mít málo, riziko, že do toho znovu spadnete, je vysoké. Jednou je nic, dvakrát je zvyk. Takže pokud jednou ujedete, poučte se, jak už nikdy více. Stane-li se vám to dvakrát, jedete v tom dál. ■