7. setkání

Následovat své hodnoty

Shrnutí

Osobní hodnoty jsou principy a přesvědčení, jak chceme žít svůj život a jací chceme osobně být.

Naše hodnoty jsou kompasem či mapou, podle kterých v životě kráčíme. Naše hodnoty mohou mít vliv na velká i malá rozhodnutí, která během života děláme.

Když jsme na autopilotovi, můžeme se chovat či reagovat v nesouladu s vlastními hodnotami. S všímavostí si své chování uvědomujeme a jednáme s vlastními hodnotami v souladu.

Zotavování ze závislosti znamená své hodnoty následovat a ve svém životě najít smysl a účel. Dotknout se vlastních hodnot nám může dát sílu dělat, co je pro nás opravdu důležité — i když se objeví stres či nepohoda.

Formální cvičení

Snažte se poslouchat nahrávky vedených cvičení všímavosti každý den či obden ($4\times$ až $6\times$ za týden). Vyzkoušejte cvičit pokaždé ve stejnou dobu (např. před snídaní).

Do dalšího sezení doporučujeme se zaměřit na cvičení:

- napojení na sebe;
- meditace o hodnotách.

Neformální cvičení

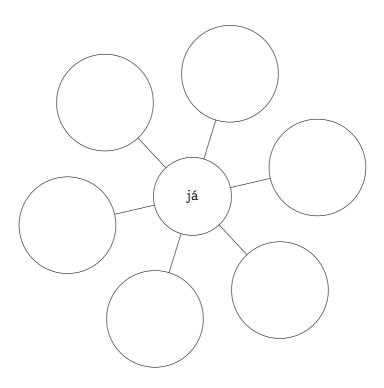
Okamžiky: Náhodně během dne se zastavujte a napojujte se na sebe.

Obtíže: Používejte BRZDu, když se objeví obtíže. Zvažte své hodnoty a jak se všímavě rozhodovat, abyste s nimi zůstávali v souladu.

Činnosti: Cvičte všímavost při běžných domácích pracech, např. mytí nádobí či skládání prádla. Vneste zvídavé uvědomování do toho, co právě děláte. Napojte se na své smysly (např. co vidím, zvuky, doteky, pachy).

7.1 Mé osobní hodnoty 🖉

Co je pro vás, úplně uvnitř a niterně, důležité? Na čem byste chtěli, aby váš život stál?



Osobní hodnoty jsou principy a přesvědčení o tom, jak chceme žít a jací chceme být. Hodnoty jsou směry, ve kterých se pohybujeme. Například, pokud chcete být milujícím, laskavým a podpůrným partnerem, to je hodnota — pokračující proces.

Použijte diagram jako pomůcku, jak se na své hodnoty podívat. Do každého políčka vepište nějakou svou hodnotu. Nemusíte využít všechna políčka, a můžete si přikreslit další dle potřeby. *Jako po-*

můcku pro reflexi o svých hodnodých můžete využít následující otázky níže.

Uvedené oblasti života představují pro některé lidi hodnoty. Ne všichni máme hodnoty shodné, nejde zde o ověření toho, zda máte hodnoty "správné". Některé z těchto oblastí pro vás možná důležité nejsou; můžete je klidně přeskočit.

Rodina. Jaká/jaký chcete být jako sestra/bratr, dcera/syn, teta/strýc, člen rodiny? Které osobní vlastnosti byste rád(a) vnesl(a) do těchto vztahů? Jaké vztahy bych chtěl(a) vybudovat? Jak byste se choval(a) k ostatním, pokud byste byl(a) své "ideální já"?

Manželství, partnerství, intimní vztahy. Jakou partnerkou / jakým partnerem byste chtěl(a) být v intimním vztahu? Které osobní kvality byste rád(a) rozvíjel(a)? Jaký je vztah, který byste chtěl(a) vybudovat? Jak byste se choval(a) ke své partnerce / svému partnerovi, pokud byste byl(a) své "ideální já"?

Rodičovství. Jakým rodičem byste chtěl(a) být? Které vlastnosti byste chtěl(a) mít jako rodič? Jaký vztah byste rád(a) vybudovala se svými dětmi? Jak byste se chovala, pokud byste byla své "ideální já" v roli rodiče?

Prátelství. Které kvality byste rád(a) vnášel(a) do svých přátelských vztahů? Pokud byste byl(a) nejlepší možná přítel(kyně), jak byste se choval(a) ke svým přítelům? Jaká přátelství byste rád(a) budovala? Kariéra, práce. Čeho si ceníte na své práci? Co by ji udělalo více smysluplnou? Jaká/jaký chcete být jako zaměstnanec? Pokud byste žil(a) podle své ideální představy, které osobní kvality byste do práce přinášel(a)? Jaké typy vztahů na pracovišti byste rád(a) budovala? Vzdělávání, osobní růst a rozvoj. Čeho si na učení, vzdělávání, tréninku či osobním rozvoji ceníte? Které nové dovednosti byste se rád(a) naučil(a)? O čem byste rád(a) získala vědomosti? Jaké další vzdělávání či učení vás přitahuje? Jakou studentkou / jakým studentem byste chtěl(a) být? Které osobní kvality byste v této oblasti chtěl(a) využít?

Rekreace, zábava, oddych. Které zájmy, sporty či oddechové aktivity máte rád(a)? Jak byste rád(a) relaxoval(a) a odpočíval(a)?

Jakému typu zábavy byste se rád(a) oddával(a)? Kterým aktivitám byste se rád(a) věnoval(a)?

Spiritualita / duchovno. Duchovno znamená pro různé lidi různé věci. Může to být spojení s přírodou, může to být účast na náboženské skupině. Co je pro vás v této oblasti důležité?

Občanská společnost, životní prostředí, život obce. Jak byste rád(a) přispěl(a) své obci či prostředí, např. dobrovolnickou činností, recyklací, podporou spolku / charity / politické strany? Jaké prostředí byste si rád(a) vytvořil(a) doma, v práci, v obci? V jakém prostředí byste rád(a) trávil(a) víc času?

Zdraví. Jaké máte hodnoty v oblasti zachování fyzické pohody? Jak se chcete starat o své zdraví s ohledem na spánek, stravování, cvičení, kouření, pití alkohou, ...? Proč je to pro vás důležité?

7.2 Brzda s hodnotami

BRZDA je cvičení všímavosti "za pochodu", které můžete použít kdekoliv a kdykoliv, protože je krátké, jednoduché a přizpůsobivé. BRZDu můžete použít jako nástroj, který vám pomůže se vědomě rozhodovat a následovat své hodnoty a cíle.

- **B** Brzdi. Úplně nejdřív šlápněte na brzdu. Je to první krok, kterým vystoupíte z autopilota.
- Roz-vhled. Rozhlédněte se ve své svou momentální zkušenosti, okolo sebe i v sobě (tělo, pocity, myšlenky). Zkuste se dívat s určitou zvídavostí a bez odsuzování.
- **Zakotvi se.** Dejte si několik pomalých nádechů a výdechů a zakotvěte přitom svou pozornost v tělesných počitcích, které dýchání doprovázejí.
- **Doširoka se otevři.** Rozšiřte pozornost od dechu na tělo i na celou situaci. Otevřete se ještě šířeji a zvažte i své hodnoty.
- Akce. Jednete v nastalé situaci s vnitřní orientací. Jak vám vaše hodnoty v moudré reakci pomáhají?

7.3 Brzda na váhání: úzkost

SITUACE

Mám úzkost před pracovním pohovorem. Nejsem si jistý, zda na něj mám jít.

↓ Autopilot ↓

Určitě se ztrapním a řeknu nějakou blbost.

Proč tam vůbec chodit, stejně mě nevezmou.

Úzkost je silnější, k tomu se přidává stud.

Na pohovor nejdu, zůstávám doma a ležím v posteli.

Brzdi!

Zastavte se a vyskočte z autopilota.

Roz-vhled!

Podívejte se bez posuzování na probíhající zkušenost:

- o srdce rychle bije;
- o úzkost, obavy;
- o myšlenky jak se vyhnout pohovoru.

Zakotvi se!

Několikrát se pomalu a pozorně nadýchěte a vydýchněte. Pozornost zaměřte na dech.

Doširoka se otevři!

Rozšiřte znovu svou pozornost na sebe i celou situaci. Pak pozornost rozšiřte ještě víc a zvažte i své osobní hodnoty.

Akce!

Jednejte z porozumění situaci, které máte.

- Řeknu si: "Získat práci je teď pro mě důležité. Udělám to nejlepší, co svedu."
- Jdu na pohovor.

7.4 Brzda na váhání: nuda



Nedělní nuda. Nevím, co sám se sebou.

↓ Autopilot↓

Co bych tak mohl dělat? Možná se budu jen tak flákat.

Byl bych uvolněnější, kdybych si něco malého dal.

> Cítím bažení po droze.

Hledám doma, jestli ještě někde nemám alkohol či drogy.

Brzdi!

Zastavte se a vyskočte z autopilota.

Roz-vhled!

Podívejte se bez posuzování na probíhající zkušenost:

- napětí v ramenou;
- vnitřní nepokoj;
- o myšlenky "co bych tak mohl dělat?"

Zakotvi se!

Několikrát se pomalu a pozorně nadýchěte a vydýchněte. Pozornost zaměřte na dech.

Doširoka se otevři!

Rozšiřte znovu svou pozornost na sebe i celou situaci. Pak pozornost rozšiřte ještě víc a zvažte i své osobní hodnoty.

Akce!

Jednejte z porozumění situaci, které máte.

- Řeknu si: "Vlastně mám rád svou dceru; rád bych s ní víc hodnotně trávil čas."
- Volám dceři, naplánuju, že se sejdeme na oběd.

7.5 Záznam cvičení 🖉

poznámky postřehy				
cvičení za pochodu okamžiky: náhodné napojení na sebe obtíže: BRZDA v náročné situaci činnosti: jídlo, chůze, domácí práce, pohyb venku Co jsem dělal? Kolikrát?				
pravidelné cvičení čas vyhrazený na nahrávku Co jsem cvičil? Jak dlouho?				
datum den				