

## 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× až 6× 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 pracích, např. mytí nádobí či skládání prádla. Vneste zvědavé uvědomování do toho, co právě děláte. Napojte se na své smysly (např. co vidím, zvuky, doteky, pachy).

### Pracovní listy

- mé osobní hodnoty;
- záznam denního cvičení.

## 7.1 Osobní Hodnoty

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.

Jako osnovu pro reflexi svých hodnot můžete využít tento text. 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) vybuodovala se svými dětmi? Jak byste se chovala, pokud byste byla své „ideální já“ v roli rodiče?

**Přátelství.** 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 přátelům? 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 alkoholu, ...? Proč je to pro vás důležité?

## 7.2 BRZDA s hodnotami

BRZDA je cvičení všíímavosti „za pochodu“, které můžete použít kdekoli a kdykoli, 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.

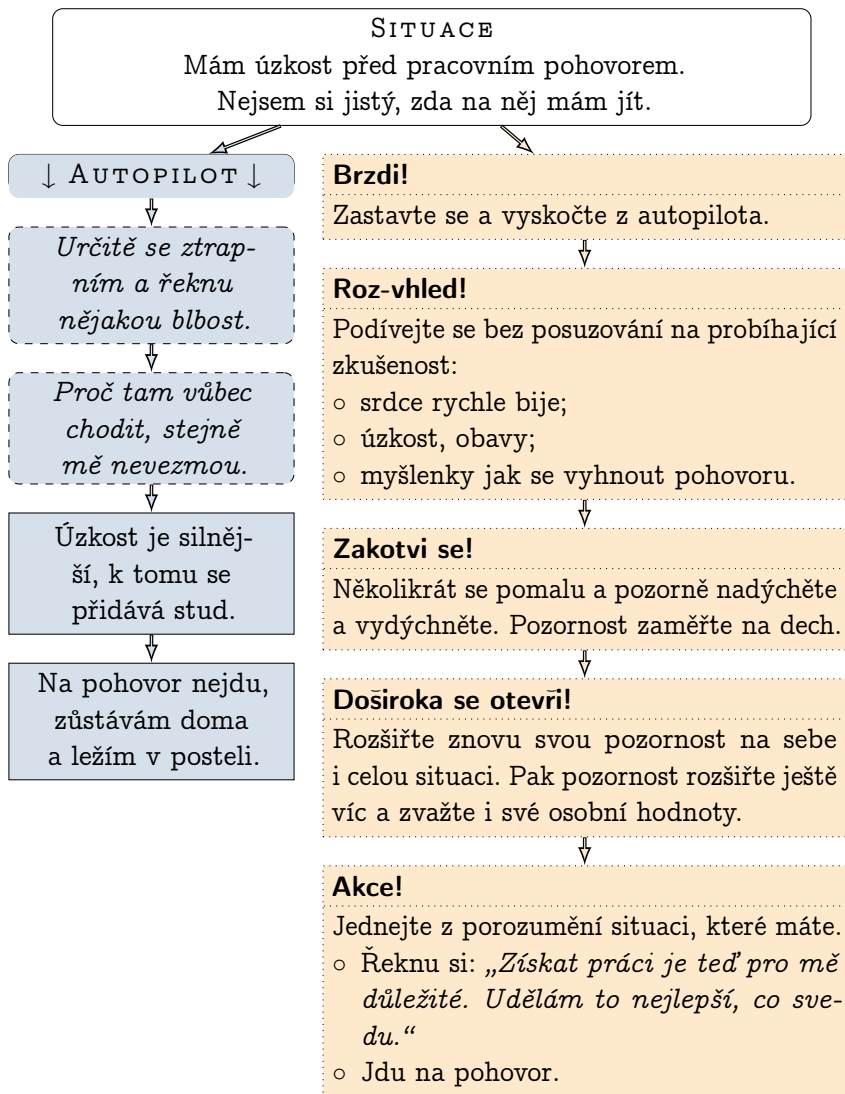
**R Roz-vhled.** Rozhlédněte se ve své svou momentální zkušenosti, okolo sebe i v sobě (tělo, pocity, myšlenky). Zkuste se dívat s určitou zvědavostí a bez odsuzování.

**Z Zakotvi se.** Dejte si několik pomalých nádechů a výdechů a zakotvěte přitom svou pozornost v tělesných počtcích, které dýchání doprovázejí.

**D Doširoka se otevři.** Rozšiřte pozornost od dechu na tělo i na celou situaci. *Otevřete se ještě šířeji a zvažte i své hodnoty.*

**A Akce.** Jednete v nastalé situaci s vnitřní orientací. *Jak vám vaše hodnoty v moudré reakci pomáhají?*

### 7.3 BRZDA na váhání: úzkost



## 7.4 BRZDA na váhání: nuda

