

Marián Béreš

Kouč vlastního života

Cesta ke spokojenému životu



blog.iDNES.cz

 GRADA®

Marián Béreš

Kouč **vlastního života**

Cesta ke spokojenému životu



Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

Ing. Marián Béreš

Kouč vlastního života
Cesta ke spokojenému životu

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 5292. publikaci

Odpovědný redaktor Štěpán Böhm
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Počet stran 240
První vydání, Praha 2013
Vytiskla Tiskárna v Ráji, s.r.o., Pardubice

© Grada Publishing, a.s., 2013
Cover Design © Eva Hradiláková
Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-4689-0

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE

ISBN 978-80-247-8732-9 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-8733-6 (ve formátu EPUB)

Obsah

Úvod	9
Poděkování	11
Moje objevování života	13
Holistický přístup k člověku	19
Spokojenost jako primární cíl člověka	21
Zdraví	22
Rodina a osobní vztah	23
Vztahy vnější	23
Práce	23
Koníčky, záliby	23
Společnost	23
1. Základní psychologické teorie fungování člověka	27
1.1 Maslowova hierarchie potřeb	27
1.2 Neurony a vznik potřeb v psyché člověka	30
1.3 Přehled teorií potřeb z psychologického hlediska	35
1.4 Vědomí a nevědomí	37
1.4.1 Platónovo podobenství jeskyně	38
1.4.2 Sny	39
1.4.3 Symptomy	39
1.5 Model štěpení psyché dle Franze Rupperta	40
1.5.1 Zdravá část psyché a její poznávací znamení	41
1.5.2 Část psyché obsahující traumata a nenaplněné potřeby	42
1.5.3 Část psyché Já přežití a její poznávací znamení	47
1.6 Teorie vzniku traumatu dle Arthura Janova	51
1.7 Psychosomatika	51
1.8 Teorie systemických konstelací Berta Hellingera	52
1.9 Konstelace traumatu dle Franze Rupperta	56
1.10 Voice Dialogue	60
1.11 Teorie rané citové vazby (attachmentu) dle Johna Bowlbyho	62
1.11.1 Fáze formování citové vazby	63
1.11.2 Typy citové vazby	64
1.11.3 Důsledky citové vazby na vývoj osobnosti	65

1.11.4 Shrnutí teorie citové vazby a propojení s transgeneračními teoriemi	72
1.12 Koncept kontinua Jean Liedloffové	72
1.12.1 Kontinuum	73
1.12.2 Princip kontinua a naše společnost	74
1.12.3 Základní fungování dětí dle teorie Konceptu kontinua	76
1.13 Transpersonální psychologie Stanislava Grofa	78
1.13.1 Vliv porodu na psychický vývoj jedince	78
1.13.2 Matrice porodu	79
1.13.3 Vliv císařského řezu na psychiku jedince	80
1.14 Bioenergetika	80
1.15 Další teorie a studie ohledně fungování psyché – prenatální období a porod	83
1.15.1 Prenatální pocity a potřeby dítěte	83
1.15.2 Vzpomínky na početí i porod	85
1.16 Shrnutí přehledu psychologických teorií fungování člověka	89
2. Potřeby člověka v různých fázích života	91
2.1 Potřeby dítěte před narozením	93
2.2 Porod	95
2.3 Období do tří měsíců po porodu	96
2.4 Období od tří měsíců do jednoho roku věku	99
2.5 Období od jednoho do tří let věku	100
2.6 Plné dětství – období mezi 4 a 7 rokem věku	101
2.7 Konec dětství a začátek puberty – období mezi 8 a 14 rokem věku	103
2.8 Pubertální období a začátek dospělosti – mezi 15 a 21 rokem věku	106
2.9 Budování samostatnosti – období od 22 do 28 let	108
2.10 Období rozvoje schopností, Kristova léta, hledání smyslu života – od 29 do 35 let	112
2.11 Období zralosti – od 36 do 42 let	114
2.12 Období plné zralosti – od 43 do 49 let	115
2.13 Období pokročilé dospělosti – od 50 do 56 let	117
2.14 Starší dospělost – od 56 do 63 let	119
2.15 Období raného stáří – od 64 do 70 let	121
2.16 Pravé stáří – od 70 let výše	122
2.17 Shrnutí potřeb člověka v jednotlivých fázích jeho života	124
3. Fungování člověka v racionální rovině	125
3.1 Silné a slabé stránky člověka	125
3.2 Výkon člověka	132
3.3 Holistický osobní rozvoj člověka	137

3.4	Time management	140
3.4.1	Úvod do time managementu	140
3.4.2	Dvacet čtyři hodin našeho života	140
3.4.3	Time management 4. generace – základní popis	142
3.4.4	Hierarchie cílů a plánů člověka	147
3.4.5	Vlastní čas, cizí čas a jejich vliv na spokojenost	151
3.4.6	Jak rozlišit to podstatné – priority	152
3.4.7	Eisenhowerův princip priorit	154
3.4.8	Rozhodovací proces	160
3.4.9	Nesouhlas a možnosti rozhodování	163
3.4.10	Křivka výkonu	165
3.4.11	Plánování	168
3.4.12	Shrnutí time managementu	174
4.	Praktická část – osobní příběh	175
4.1	Minulost	176
4.1.1	Můj rodokmen	177
4.1.2	Mapa mého života	180
4.1.3	Klíčová traumata a nenaplněné potřeby	181
4.1.4	Příjetí minulosti jako faktor osobního růstu	182
4.1.5	Seznam životních úspěchů	189
4.1.6	Zaprášené diamanty	192
4.1.7	Nejdůležitější lidé v mém životě	192
4.1.8	Práce s minulostí pomocí metod práce s nevědomou rovinou ...	193
4.1.9	Shrnutí části Minulost	193
4.2	Přítomnost	195
4.2.1	Typologie osobnosti	195
4.2.2	Sto otázek	196
4.2.3	Deset klíčových otázek	199
4.2.4	Graf miluji–nenávidím	200
4.2.5	Moje hodnoty	208
4.2.6	Můj zdravotní stav	212
4.2.7	Zdravé bydlení	213
4.2.8	Klíčové vztahy	213
4.2.9	Pohled na přítomnost prostřednictvím práce s nevědomou rovinou	215
4.2.10	Shrnutí části Přítomnost	215
4.3	Budoucnost	216
4.3.1	Poslání	217
4.3.2	Vize	219
4.3.3	Cíle a jejich plánování	222

4.3.4	Důležití lidé na mé cestě Osobního příběhu	228
4.3.5	Pozitivní myšlení	231
4.3.6	Pohled do budoucnosti	232
4.3.7	Shrnutí části Budoucnost	233
Závěr		235
Doporučená literatura a filmy		236
Seznam použité literatury		238

Úvod

Tato kniha zaměstnávala mou mysl snad osm let. Nejdříve jsem napsal knihu *Koučové vlastní duše*, která měla být mou druhou knihou – ta první, která měla pracovní název *Blbeček v reklamě* a která měla dobré recenze od lidí z branže, bohužel nikdy nevyšla –, ale ani tato nakonec nevyšla. Vydavatelé říkali, že nejsem známý autor, a tak má částečně osobní zpověď asi nebude mnoho lidí zajímat. Tak jsem napsal knihu *Jak manipulovat s lidmi* (a nenechat se sám zmanipulovat), která byla o typologii lidí a které se doteď prodalo více než 3000 kusů, aniž bych pro ni vytvářel nějakou zásadní kampaň nebo podporu. Za to se vydavateli upřímně omlouvám, ale v tom období jsem byl už na své cestě *Osobního příběhu* a každý počin, kterým bych podpořil knihu, by směřoval spíše k manipulaci, a to jsem nechtěl dělat.

Proto teď držíte v rukou knihu, která v mé hlavě vznikala hodně dlouho. **Je o osobním rozvoji člověka, o jeho vnitřních i vnějších bariérách, o jeho cestě ke spokojenosti a osobní svobodě.** Nebudu tvrdit, že tato kniha vyřeší všechny vaše problémy, že se za rok stanete milionářem, že budete úspěšní a bohatí, že se zbavíte všech strachů a omezení, které vám až doteď brání v osobním růstu. Nic toho v této knize nenajdete.

Nemám rád manipulaci a také nemám rád laciné recepty, jak spoustu věcí vyřešit jednoduchými triky a postupy. Náš život je složitý, každý z nás k němu má jiný přístup a jiné předpoklady, každého ovlivňují jiné parametry a události. V této knize se budu snažit ukázat vám jednu z možných cest, jak se dopracovat ke spokojenosti a jejím prostřednictvím k úspěchu, který bude úspěchem pro vás. Možná nebudete bohatí, slavní a úspěšní lidé, kteří jsou prezentováni v médiích, ale máte možnost najít svou cestu ke spokojenosti a objevit nový pohled na svět.

Knihu jsem měl původně v úmyslu rozdělit do dvou částí – první měla obsahovat zamyšlení nad tím, jak co nejefektivněji vést sebe sama, jak začít dělat to, co vás bude skutečně bavit a naplňovat. A ve finále vás to může živit. Ve druhé části měly být návody na to, jak vést jiné lidi. Když jsem ale psal první část, bylo toho tolik, co jsem chtěl čtenářům sdělit, že to vyšlo na celou samostatnou knihu, a tak si tu druhou část nechám až na jinou příležitost.

Mým přáním je, aby se vám kniha líbila a především aby vám přinesla do života skutečný užitek.

Marián Béréš
květen 2013

Poděkování

Mé poděkování patří tolika lidem, že nevím, jestli na někoho nezapomenu. Pokud ano, tak mi to prosím odpusťte.

Především děkuji svým rodičům, mamince Štefánii a tatínkovi Ervínovi (který už na mne hledí shora), bez nichž bych ani nebyl na světě a nikdy bych nenapsal tuto knihu. Dále pak svým sestrám Marianě a Janě, které mě také formovaly na mé cestě životem.

Dále moc a moc děkuji své současné přítelkyni Darince, která vydržela čekat 25 let, abychom se zase dali dohromady, a její mamince Darince, která mě vždy podporovala.

Velké díky patří také mé bývalé manželce Daniele, se kterou jsem strávil 21 let, které nejdou vymazat z paměti, a mému synovi Jakubovi, na kterého jsem hrdý.

Poděkování patří i vydavatelství Grada a Kateřině Drongové, která si tuto knihu vyhlédla a dala mi tak šanci jít s ní na trh.

Dále bych chtěl poděkovat lidem, kteří při mně stáli v dobách lehkých i těžkých a vytvářeli můj svět: Kajo a Daniela, Maťo, Milan a Laco, Peťo S., Dušan, Eva, Markéta, Martina, Jarka, Atilla, Roman, Emil.

Jedno speciální poděkování jde i mé účetní paní Daně Votavové, která je mou oporou už několik let.

V mém životě bylo mnoho učitelů a lidí, kteří jej formovali a kteří vytvářeli můj pohled na svět. Snad si na ně všechny vzpomenu:

- můj trenér badmintonu Ďusi, díky kterému jsem se stal po dvou letech mistrem Slovenska a který měl vždy po ruce vtipnou hlášku;
- profesorka na vysoké škole paní Anna Huščavová, která mně i mým kolegům vlila do žil energii a chuť začít něco nového;
- moji první šéfové John, Heinrich a Thomas, kteří mě naučili lidskosti a businessu zároveň;
- Arjen a Peter Ď., kteří mi dali šanci dál růst a věřili mi;
- Michal a Janka, kteří mi dali šanci po mém odchodu na volnou nohu;
- Katka, Janka a Hanka, od kterých jsem se učil školit;
- Jan, který mi ukázal systemické konstelace a tím mě nasměroval do oblastí, které mne lákají doted;

- Magda, která je mojí učitelkou už několik let a vnímám ji jako svou další sestru;
- Radim, který si mě vybral do výcviku *Voice Dialogue*, později do výcviku konstelací traumatu a seznámil mě s nejnovějšími technikami práce s psyché;
- paní Vlasta Jánošová, která se mnou prošla moje těžké období a díky které jsem objevil krásu Liptova;
- Lucie, která je mým nejvzornějším žákem a učitelem zároveň.

A v neposlední řadě bych chtěl poděkovat všem svým klientům, které jsem měl možnost školit a poznat. Bez nich bych nepochopil mnoho věcí – jak fungují systémy a jak se v nich projevují lidé. Je to pro mě vždy ta největší škola.

Moje objevování života

Už od dětství jsem se zajímal o to, kdo vlastně jsem a kam jdu. Přemítal jsem, co asi budu v životě dělat a zda budu úspěšný. Měl jsem svůj vysněný svět, ve kterém se mísily fantazie s realitou, četl jsem horoskopy (i když v té době hodně omezené), kde jsem se dozvídal, co mě čeká a jak bych se měl zachovat. Až do své puberty jsem se vždy považoval za průměrné dítě se vším všudy. Ve škole jsem měl sice na vysvědčení jedničky, ale v jiných oblastech nic moc. Ani hra na klarinet mi nešla, sporty jsem také nedokázal dotáhnout na vyšší úroveň (i když nějaká vítězství na školních přeborech tu byla), prostě průměr.

Ani jsem nedoufal, že bych mohl někdy být v životě příliš úspěšný a pokud ano, tak jsem neměl představu, ve které oblasti života by to mělo být. V pubertě jsem na gymnáziu začal rebelovat, což jsem tehdy chápal jako normální a přirozenou věc. Začal jsem hrát badminton a to mě chytilo. Potkal jsem svou první velkou známost, náš vztah vydržel více než rok (abychom se zase po 25 letech dali dohromady) a začal jsem být úspěšný. Ale bohužel jsem to nevnímал, měl jsem pocit, že bych měl být ještě úspěšnější a lepší.

A stále jsem nevěděl, co vlastně budu dělat po škole a jak se uchytím v životě. Byl jsem z toho nervózní, protože do té doby se má přání střídala jak na houpacím koni. V dětství to byl nejdříve mechanik závodních strojů Formule 1, pak diplomat (vlivem mého pobytu na dětském táboře, kde můj kamarád chtěl být také diplomatem), poté sportovní komentátor (má slohová úloha na toto téma dokonce vyhrála nějakou lokální literární soutěž) a pak... A pak si už bohužel nepamatuju, nějak se to v pubertě neřešilo.

Na konci mého pobytu na gymnáziu jsem zvažoval, jaká vysoká škola by byla po mě nejlepší. V té době bylo mým snem jít studovat žurnalistiku, ale když jsem zjistil, že tato škola je v Bratislavě (pocházím z Košic) a jaké byly tehdy podmínky pro přijetí (psal se rok 1986, otevíral se ročník pro asi 20 lidí), tak jsem od tohoto přání upustil. Chtěl jsem psát do novin, možná psát knížky, ale nic jsem pro to nedělal. Prostě jsem nevěděl, co bych vlastně chtěl doopravdy v životě dělat a přiznávám, že mě to dost děsilo. Také mě v té době děsila představa, že bych měl jít na vojenskou prezenční službu. Historky, které jsem slýchal (a které jsem o pár let později spatřil na vlastní oči), nebyly zrovna z těch, které bych chtěl zažít. Proto jsem si vybral vysokou školu, na kterou bych se nemusel příliš učit na přijímačky a kde bych mohl alespoň částečně využít to, co jsem tušil, že jednou bude mou prací.

Tak jsem zakotvil na strojní fakultě technické univerzity. Obor ekonomika a řízení průmyslu – což bylo tehdy dosti prestižní odvětví – na který se hlásila spousta lidí a kde brali jen ty nejlepší. Dostal jsem se tam, podobně jako na střední školu, bez přijímaček. Stačilo, že jsem pochopil systém fungování – mít na konci školního roku vždy vyznamenání a k tomu být úspěšný ve sportu (už tehdy jsem byl mistr Slovenska v badmintonu).

A řeknu na rovinu – nenáviděl jsem ten obor. Nesnášel jsem strojařinu, protože s mým nastavením to bylo utrpení. Kreslit výkresy, počítat ozubená kola, kreslit převodovku, de-

skriptivní geometrie... Prostě strašné, a to ani nepočítám, že tam byla politická ekonomie a marxisticko-leninská filozofie, které jsem se jako rebel patřičně zhostil. Ani jsem nevěřil, že bych mohl projít přes 3. ročník. Naštěstí ve třetáku přišla sametová revoluce, která tohle všechno vyřešila. Ale stejně jsem nevěděl, co budu dělat a co mě bude bavit.

A pak přišel osudový výlet do Prahy na konferenci *Student Management Forum*, kde jsem spolu se spolužáky z vysoké školy dostal příležitost začít něco, co mi hodně pomohlo do dalšího života. Moje spolužačka Lívie (které takto dodatečně moc a moc děkuji) nás seznámila se studenty, kteří distribuovali stírací losy po České republice. Ti se zeptali mě a mých tří spolužáků, jestli bychom nechtěli tyto losy prodávat po celém Slovensku. Byli jsme v té době naprosto nezkušení v jakémkoliv podnikání, ale cítili jsme to jako příležitost, jako výzvu něco dokázat a ještě si přivydělat nějaké peníze k našim bídným stipendiím. Psal se rok 1990.

Když se na to dívám zpětně, tak to byla doba krásného zkoušení, učení se a ještě jsme se tím bavili. Brali jsme to jako hru, jako něco, co bychom nechtěli dělat pořád, ale jenom jako nějakou boční aktivitu. Možná právě proto jsme byli tak úspěšní a na tu dobu docela bohatí. **Protože jsme se tím bavili, doslova a do písmene.** Neuvažovali jsme v horizontu několika let, bylo to jenom a právě teď. Když opadl boom stíracích losů, začali jsme dělat marketingové průzkumy a prodávat čisticí prostředky, dovážené ze Slovinska. Když se teď ohlédnu na tu dobu, bylo to krásné období experimentování, kdy mě bavilo být s lidmi, přesvědčovat je, prodávat myšlenky, vymýšlet strategie a analýzy, kreativně připravovat materiály. I když za tím byla často manipulace (ten výrobek nebyl až tak dobrý, jak jsme jej prezentovali, a za to se lidem omlouvám), ale tehdy jsem to jako manipulaci nebral. Myslel jsem, že jsem našel oblast, v níž budu spokojený a šťastný.

I když jsem často vzpomínal na své plány, které mě napadly při jednom výletu v horách – že jednou budu pomáhat lidem, budu chodit po horách a budu psát knihy. Stále mne to pronásledovalo, ale té době jsem viděl jenom to, že marketing a prodej mě bavili. Díky nim jsem se dostal do Prahy, kde žiju doteď. Dostal jsem od svých prvních šéfů šanci pracovat ve velké firmě v marketingovém oddělení. Splněný sen, práce se zajímavými značkami, spousta podniků a nové prostředí.

Už tehdy mě zajímalo, jak to, že já funguji takhle a někdo jiný jinak. Ze začátku jsem v novém prostředí míval pocity méněcennosti, byl jsem přesvědčený, že všichni kolem mě jsou o hodně lepší než já. Ale časem jsem se také vypracoval. Pamatuju si, jak mi moji kolegové Martin a Ota věnovali jednou k narozeninám knížku od **Napoleona Hilla** – *Myšlením k bohatství*. Začal jsem ji číst a popravdě jsem tomu moc nerozuměl. Teď s odstupem času se na to dívám tak, že jsem tomu v té době ještě nemohl rozumět, a všechno bylo prostě tak, jak to mělo být. Kdybych některé věci ve svém životě začal dělat jinak, nejspíš bych nikdy tuto knihu nenapsal. A asi byste o mně v životě neslyšeli..., anebo možná jo.

Na konci své 4leté kariéry v první velké firmě jsem začal uvažovat, proč funguju tak, jak funguju. Měl jsem tři podřízené a byl jsem stále víc frustrován, že oni nefungují stejně jako já a jak bych si to představoval. Tehdy jsem si totiž myslel, že všichni budou fungovat jako já – rychle, svižně, budou nakloněni změnám v životě, budou analyzovat věci. Tím jsem se s nimi jenom dostával do konfliktů a také do vnitřních konfliktů sám se sebou. Když jsem měl pocit, že už to nevydržím a myslel jsem si, že jsem „mistr světa“, začal jsem uvažovat o změně firmy a jiném postu. Z manažera značky rovnou na marketingového manažera. Domníval jsem se,

že jsem ve svých 28 letech dostatečně vyspělý a zkušený na tak vysokou pozici. Odešel jsem do jiné firmy a tam jsem tvrdě narazil. Jiná kultura, jiné prostředí, jiná pravidla.

Můj tehdejší šéf mi jasně dával najevo, ať se krotím, ať si nejdříve nastuduju a zjistím, jak funguje firma a vztahy v ní, ale já jsem byl jako slepý a nechtěl jsem nikoho poslouchat. Tehdy se mi poprvé dostala do rukou kniha *Neandrtálci v práci*, která jako jedna z prvních popisovala chování lidí. Zejména v práci. Na základě této knihy jsem si uvědomil, že bych měl dělat věci jinak. A tak jsem po další změně zaměstnání začal některá doporučení z této knihy praktikovat. A ejhle, začalo to fungovat. Nejdříve jsem získával informace, a pak jednal. Postupně jsem se učil diplomacii, chápání firemních pravidel, jak se chovat, jak dávat najevo některé věci.

Fungovalo to, ale... Cena, kterou jsem za to platil, byla až příliš vysoká. Nesedělo mi to, nebyl to můj styl, jako kdybych to ani nebyl já, ale někdo úplně jiný. Stále ve mně dřímал démon rebela, poslouchal jsem hodně tvrdou a alternativní hudbu, po práci jsem se tak i oblékal. Necítil jsem se dobře v prostředí velké korporace s bílými límečky. Byl jsem rád sám sebou, jak jsem tomu všemu tehdy říkal.

Proto jsem opět změnil prostředí a odešel jsem z velké korporace. Šel jsem za hlasem svého srdce a stal jsem se marketingovým šéfem hudební vydavatelské společnosti. Volnější pravidla, svoboda v rozhodování – to bylo něco, co mi vyhovovalo. Opět ale... Zdědil jsem tým lidí, kteří již měli nastavena svá pravidla, svá postavení, své vidění světa. Já byl jako cizinec, jako vetřelec. Bylo hodně těžké vybojovat si pozici a získat respekt. Dařilo se to jen pomalu. A stejně jsem cítil, že to ještě není moje konečná stanice. V této fázi jsem pomalu, ale jistě přicházel k názoru, že moje finální cesta půjde směrem k **pomoci lidem, školením a koučování**. Začal jsem intenzivně studovat knihy s touto tematikou a snažil jsem se je aplikovat na sebe a své okolí.

Udělal jsem si svůj první diagnostický test osobnosti. Pamatuju si to, chtěl jsem jít pracovat do jedné velké, korporátní, ale rodinné společnosti. Líbila se mi tamní atmosféra, respektoval jsem jejich šéfa a proto jsem tam chtěl pracovat. Už jednou jsem na pohovoru do této společnosti před pár lety neuspěl, a tak mně poslali k psychologovi, aby zjistili, jestli jsem se od té doby posunul jinam. Psycholožka mě čtyři hodiny mučila testy, otázkami a kresbami. Výsledkem sice nebylo získání dané pozice, ale dostal jsem svůj první profil osobnosti. Se kterým jsem vnitřně i navenek nesouhlasil. Bojoval jsem proti němu. Nevěřil jsem, že bych to mohl být já.

Po dalších čtyřech letech jsem se opět chystal odejít do jiné firmy. Cítil jsem, že už bych měl dělat něco jiného, ale nedokázal jsem se odhodlat k tak radikální změně. Také jsem si uvědomoval, že mám poměrně vysoký plat, dobré benefity a stabilní zázemí, takže by to byl krok zpět. Ale vnitřně jsem vnímal, že to prostě není ono. Že mě to táhne někam úplně jinam. Ale musel jsem splácet hypotéku, a tak jsem sáhnul po první jakž takž výhodné pracovní nabídce – práci v reklamní agentuře. Byl to hodně nezvyklý krok, protože jsem se po osmi letech práce na straně klienta ocitnul najednou na druhé straně barikády, na straně člověka, který poskytuje služby. I když jsem měl za sebou zkušenosti a schopnosti z pozice manažera na vysokém postu (ve vrcholovém managementu), tak na druhé straně jsem byl jenom člověk pro servis.

Bylo to hodně náročné a těžké. Vnitřně jsem stále bojoval a věděl, že to není ono. Jeden z nejtěžších klientů na trhu mi dával denně zabrat, až jsem si říkal, jestli mi to stojí za to. Věděl jsem, že to stejně nevydržím dlouho, moje srdce šlo tam, kam jsem šel já. Přesně před příchodem do této společnosti mě můj kolega z prvního zaměstnání seznámil s knížkou *Alchymista*

od Paula Coelho. Velice mě zaujala a stala se na několik let mým průvodcem, mou biblí v těžkých chvílích a doteď ji mám hodně rád. Tehdy jsem věřil, že skutečně stačí jít za svými sny, vytrvat, být trpělivý, a že odměna v podobě pokladu nebo spokojenosti přijde sama. Dnes je to sice stále důležité, ale dívám se na onu knihu i na vytrvalost úplně jinak.

V té době jsem se také dostal k literatuře Roberta Kiyosakiho, který mě ze začátku drtivě ovlivnil. Poukazoval na to, jak fungují z jeho pohledu úspěšní lidé, a do čeho je nutné investovat svůj čas a energii. A následně i peníze. Jeho vysvětlení, jak fungují zaměstnanci, majitelé firem, živnostníci nebo investoři, které popsal v knize *Cashflow kvadrant*, je doteď tím nejjednodušším. I já jsem měl pocit, že bych měl být investorem a majitelem firmy, a tak jsem se o to začal hlouběji zajímat. Myslel jsem, že to bude něco přesně pro mě. S odstupem času to vnímám jinak a popíšu to v dalších kapitolách.

Po necelých dvou letech bojů v reklamní agentuře, které teď vnímám jako jednu z nejtvrdějších a zároveň nejhorších zkušeností ve své profesní kariéře, jsem se rozhodl, že zaměstnání ve velkých společnostech opustím a začnu si budovat svou kariéru na „volné noze“. Bylo to jedno z nejtěžších rozhodnutí mého života, ale nelituji. Stáli při mně tehdy moje bývalá manželka se synem, a v nich jsem měl oporu. Cítil jsem, že chci pomáhat lidem, akorát jsem nevěděl, jak to uchopit. Připletl se mi do cesty multilevel marketing, kde jsem ve vzdělávání viděl svou přednost, ale něco mi na tom celém vadilo, i když jsem tehdy nevěděl co.

Také jsem se v té době (cca rok 2003) chystal na své poslání a stanovoval si hodnoty, ke kterým jsem nedospěl žádnou cílevědomou prací a dlouhým přemýšlením. Když nad tím dnes uvažuji, vzniklo to všechno spontánně v mé hlavě kdesi v parku, přestože to bylo výsledkem předchozích úvah o mém dalším směřování. Svě poslání v knize zmíním ještě několikrát, protože se za těch skoro deset let nezměnilo, naopak stále víc a víc cítím, že ho naplňuji. Moje poslání tedy je: **Pomáhat lidem orientovat se v současném světě. Aby nacházeli sami sebe. Být jejich koučem, aby se oni sami stali kouči své vlastní duše.** Proto se i tato kniha jmenuje *Kouč vlastního života*, protože se snažím svým životem naplňovat své poslání. Daří se mi to zatím spíše střídavě, ale cítím, že jsem se v tom našel.

Začal jsem tedy pomáhat lidem prostřednictvím školení, konzultací a koučování. Neměl jsem za sebou žádný speciální kurz nebo vzdělání týkající se školení, prostě jsem cítil, že to tak má být. I proto děkuji spoustě lidí, kteří mě v mé cestě podpořili, a já jsem jim za to velmi vděčný. Zejména Petrovi Ďuricovi, který mi dal šanci rozběhnout společný projekt a podržel mě, i když to nakonec nevyšlo. Institutu CEAAI a jeho studentům, studentům z organizace AIESEC, lidem z Advanced American Technologies, kteří mi ukázali skvělou diagnostiku Accent Assessment Tool a naučili mě s ní pracovat, a zejména pak Michalovi Kotlínovi a Jance Chudlíkové, kteří mne vzali pod křídla, společnosti Ottima (tehdy ještě Via Entra), ve které jsem pak dostal svou šanci vložit všechn svůj um do práce na vzdělávání a pomoci klientům.

Na začátku mé kariéry ve školeních mě zajímala typologie lidí, jak lidé fungují a jak reagují. Jak jsem již popsal ve své knížce *Jak manipulovat s lidmi a nenechat se sám zmanipulovat*, byla to jedna z věcí, která mě naplňovala. Cítil jsem, že jsem blízko toho, jak typologie může vysvětlit chování lidí a jak s ní pak lze pracovat. Ale, i když jsem svou knihu dokončil a měl jsem být pyšný, cítil jsem, že jsem ještě neodhalil to podstatné. Vnitřní démoni nade mnou měli stále převahu, stále jsem se nemohl vymotat ze začarovaného kruhu některých modelů chování a nevěděl jsem proč.

Odpověď se dostavila se studiem psychologie. Nic na světě není náhoda a i já jsem se někdy na začátku roku 2007 setkal s člověkem, který ovlivnil mé další směřování. Byl to Jan Bílý, jeden z propagátorů rodinných a experimentálních konstelací v České republice. Setkali jsme se v restauraci v Praze, pokecali, vyměnili si vlastnoručně podepsané knížky (on mi věnoval knihu o experimentálních konstelacích, já jemu knihu o typologii lidí) a už po přečtení pár stránek cestou domů v metru jsem věděl, že jsem objevil něco, co je mi šito přesně na míru. Objevil jsem pro sebe systém, systemické zákonitosti a věci začaly zapadat krásně do sebe.

Když jsem pak o pár měsíců později na konferenci systemických konstelací potkal mou nynější kolegyni a kamarádku Magdu Nišpenskou a kouče Radima Resse, kteří jsou mými učiteli a průvodci životem doteď, bylo v podstatě rozhodnuto. Tato nová teorie se pro mě stala jedním ze základních kamenů pochopení fungování člověka. Jsem i po těch pěti letech stále na začátku, protože jak mi jednou řekl Radim – není příliš bláhové si myslet, že se ti podaří proniknout do podstaty lidské mysli za pár let, když se o to tisíce let pokoušejí daleko větší filozofové? Ne, nechci říkat, že jsem to vyřešil, i za těch pět let se můj pohled na fungování sebe samého nebo lidí kolem změnil a vím, že jsou to jenom teorie, které potřebují ověřit.

Na druhé straně, denně se přesvědčuji, že tyto teorie (zejména teorie vzniků traumat a jejich následného přenesení do reálného života) jsou naplňovány. Proto v mé knize **nenajdete recepty** na jednoduché akce, jak se za 21 dní zlepšit, jak za 21 dní změnit svoje zavedené návyky, jak rychle zbohatnout, jak se stát milionářem nebo jenom to, jak rychle získat nějakou dovednost či se změnit. Chci zde ve stručnosti vysvětlit základní modely fungování člověka, tak jak je vnímám při práci s lidmi na denní bázi, jak je začít využívat a jak s nimi dále pracovat. Jak pochopit systém fungování sebe samého a následně mého okolí, tak aby to přineslo vám i vašemu okolí co největší užitek.

Zhruba někde kolem roku 2007 jsem vymyslel svůj program osobního rozvoje, který jsem drze pojmenoval podle knihy *Alchymista* – „Osobní příběh“. Myslím, že na tohle spojení není ještě žádný copyright. Ten program byl spíše racionální, o směřování člověka a především hledání jeho cesty a poslání. Tím kurzem zatím prošlo jen málo lidí. Někteří z nich se našli, jiní se stále hledají, ale tak je to správné. Nekladu si za cíl, aby byl každý okamžitě uspokojen. I má cesta hledání toho, co je pro mě důležité a podstatné, byla a je dlouhá.

Tato kniha se jmenuje *Kouč vlastního života*. Každý člověk by dle mého pohledu měl být koučem svého života. Mít ho alespoň částečně pod kontrolou a směřovat k tomu, aby naplnil své poslání na této zemi. Ale jak skutečně člověku pomoci, aby on sám alespoň tušil, jak vůbec funguje a co jej ve skutečnosti ovlivňuje. Proto se pouštím do této knihy, aby vám ukázal jeden z možných receptů. Neříkám ani netvrdím, že je ten nesprávnější a že vám pomůže vyřešit všechno. Nejsem v tomto směru ani spasitel, ani guru a ani vám nechci dávat falešné iluze, že to půjde lehce.

Člověk je bytost tak složitá a ovlivňuje ho tolik věcí, že je naivní se domnívat, že se vše dá postihnout jednou knihou nebo nějakým univerzálním návodem. Ukážu vám, jak vám poznatky nejen ze školení, ale hlavně z psychologie i z jiných různých oborů můžou pomoci najít odpovědi. A co s tím uděláte, nechávám jako správný kouč na vás.

Holistický přístup k člověku

„V životě není nic důležitějšího, než Vaše vnitřní psychická vyrovnanost a spokojenost.“

PETR PACOVSKÝ

Jak jsem už řekl, nemám příliš v lásce laciné recepty na úspěch nebo na životní spokojenost. Každý z nás má svůj vlastní osobní příběh a svoje vlastní nastavení a tak je k tomu třeba i přistupovat. Když se dívám na člověka, tak vidím **komplexní bytost**, které se pohybuje několik milionů let po světě. Miliony let evoluce vytvořili z člověka bytost, která může a dokáže přežít s vlastností sobě vlastní, díky svému nastavení se stal pánem tvorstva (alespoň si to myslí), ovládá různé věci (i když větru a dešti zatím nedokáže poroučet).

Když se na něj dívám, tak vidím, že se skládá z **těla, ducha a duše**.

Tyto tři klíčové části jeho osobnosti bychom měli mít na paměti, protože jedna bez druhé bohužel neexistuje. Jedna bez druhé neznamená vůbec nic. Když tedy budeme přistupovat k člověku tak, abychom dokázali změnit nebo upravit jeho nastavení, budeme se vždy pohybovat v těchto třech základních rovinách.

Člověk je komplexní bytost, skládá se z těla, ducha a duše

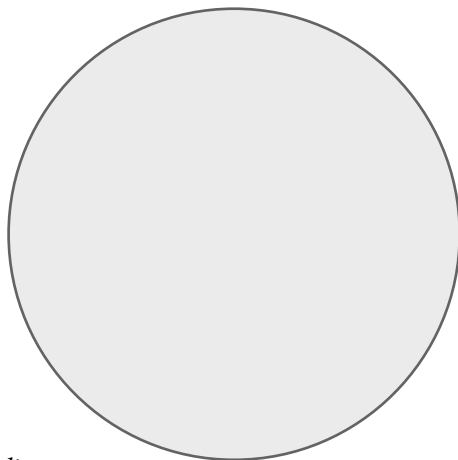
Dále budeme uvažovat tak, že některé věci prostě od sebe nemůžeme oddělit, a proto jsou spojeny jako nádoby:

- Nemůžeme oddělit práci od osobního života.
- Nemůžeme oddělit fyzické tělo od duše a ducha.
- Nemůžeme se jen tak oddělit od svých biologických rodičů a prostředí, které nás formuje.
- Nemůžeme oddělit od sebe rozum a city, nelze oddělit vědomou a nevědomou část.
- Nemůžeme se jen tak oddělit od kořenů, kde jsme vyrůstali a kde vyrůstaly generace našich předků.
- Nemůžeme taky jen tak vymazat některé stránky ze svého života a už vůbec ne z paměti.
- Nemůžeme mít jednu stránku silnou, aniž by jiná nebyla slabá.
- Nemůžeme být dobří ve všech oblastech fungování, protože na to nemáme kapacity jak duševní, tak fyzické.

Jak řekl jednou můj učitel Radim Ress: **Je bláhové se domnívat, že neexistuje tma, když existuje světlo.** Tyto protipóly nebo vzájemně propojené věci nás provázejí celým naším životem. Když budu chtít některou věc prostě vypustit nebo zapomenout, tak se mi to vrátí v jiné oblasti. Podobně jako ve škole, když bych přeskočil jeden nebo dva ročníky, tak prostě zůstane v mém vzdělání deficit.

Náš život je propojen víc, než si každý den uvědomujeme. Máme každý den 24 hodin na to, abychom s ním něco udělali. Když dělám školení o time managementu, tak jako jednu z prvních věcí kreslím na flipchart obrázek, který to znázorňuje, viz obr. 1.

Náš život 24 hodin



Obr. 1 Náš život – 24 hodin

A teď nechávám lidi, ať mi definují, co všechno do něj patří v **pracovních dnech**. Je zajímavé, že drtivá většina lidí začíná **spánkem**. Jakoby něco bylo v podvědomí, co nás okamžitě nutí tohle zařadit. Ano, je to jedna z nejdůležitějších věcí v životě. Bez kvalitního spánku bohužel nikdo nebude fungovat úplně stoprocentně. Naše tělo bez spánku nebude prostě fungovat, a to jak jeho část fyzická, tak i psychická. Zkusili jste někdy nespát 24 hodin? Co se pak s vámi dělo? Jak jste reagovali? Nefungovalo to, ovlivňovalo to všechno kolem, doslova a do písmena všechno a všechny kolem vás, samozřejmě vás samotného nejvíc.

Poté lidé většinou doplní následující oblasti:

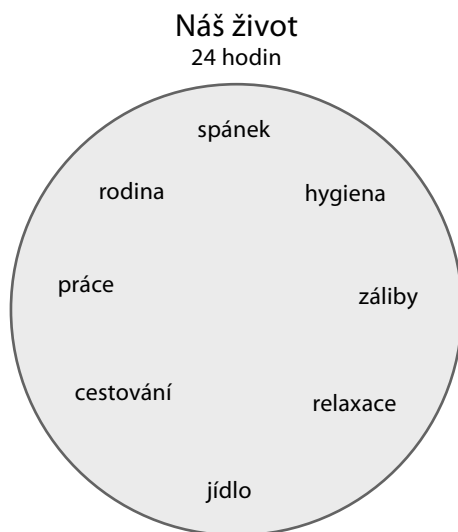
- **práce;**
- **hygiena;**
- **cestování do práce a z práce;**
- **jídlo;**
- **relaxace.**

Vždycky mě překvapí, že lidé až na závěr přidávají dvě věci, které by ale měly být hlavní částí tohoto kolečka:

- **rodina nebo partner;**
- **koníčky.**

Takže ve finále to kolečko vypadá asi jako na obr. 2.

Tohle všechno by mělo být v rovnováze. Jinak to nebude fungovat. A středem toho celého je člověk. Abychom byli přesnější – JÁ. Nikdo jiný. Teď si chvíli budu hrát na „Jájínka“. JÁ potřebuju vědět, jak funguju jako rodič, jako partner, jako kolega. JÁ potřebuju vědět, jak funguju v určitých situacích. JÁ potřebuju být spokojený, aby bylo spokojené i mé okolí. JÁ potřebuju zjistit, jak mě ovlivňuje moje minulost, jak se to projevuje v současnosti a jak mě to ovlivní



Obr. 2 Základní oblasti každodenního života

do budoucnosti. Já potřebuju zjistit, co mi vyhovuje a co mě naopak irituje a nesnáším to. Já potřebuju nejdříve zjistit, co bude naplňovat mě a jak tím můžu ovlivnit své okolí.

Je až s podivem, že lidé ani v současné době nemají skoro vůbec představu, jak a proč fungují tak, jak fungují. Prostě životem proplouvají bez těchto vědomostí. Podle mě jsou to ale naprosté základy k pochopení věcí obecně a měly by být vyučovány už na střední škole, kdy lidé poprvé zjišťují, na jakých principech fungují, a kde se rozhoduje o jejich směřování dále. Je tu i druhá varianta – příliš se tím nezabývat a žít si svůj život. Ale upřímně, jste si jisti, že takový život je skutečně ten, který jste si vybrali? A kolik lidí takto žije a je skutečně spokojených?

Spokojenost jako primární cíl člověka

Primární cíl každého člověka by měla být **spokojenost**. Nemyslím, že by to bylo štěstí nebo úspěch, protože každý si pod těmito pojmy představuje něco jiného. Někdo hromadu peněz, někdo krásný dům, někdo další úspěch ve sportu nebo obdiv. Štěstí je krásná věc, ale prachy si za něj nekoupíš, jak zpívá Richard Müller. Štěstí nebo úspěch jsou podle mě pomíjivé věci, ale **trvalá spokojenost** je něco, co by mělo člověku přinášet mnohem více.

Každý by měl poznat, jak přesně funguje a z čeho vychází jeho jednání v různých situacích

Když totiž nebudu spokojen já, jak můžu chtít, aby bylo spokojené moje okolí? Jak mě bude toto okolí vnímat? Jako člověka, u kterého není něco v pořádku. Člověk, který je spokojen, ať už s čímkoliv (to bude otázka v dalším pojednání), by to měl ze sebe vyzařovat. Svými činy, svým celkovým postojem, svými vztahy. Pozor, nemluvím o chvilkové spokojenosti, o tom, že se někdy něco podaří a člověk je spokojen se svým výsledkem. **Mluvím o dlouhodobé spokojenosti člověka, o jeho celkovém směřování, o holistickém přístupu k jeho životu.**

A proto se vracím ke grafu, který s takovou oblibou kreslím na školeních, viz obr. 2.

Trvalá spokojenost by měla být cílem člověka	Člověk by měl mít v rovnováze všechny tyto oblasti, aby z něj vyzařovala spokojenost. Nebo ještě něco chybí? Ano, chybí tam spousta věcí, protože náš život není jednoduchý, ale má svá zákoutí, a dle toho je nutné k němu i přistupovat. Když se mi podaří jednu oblast uspokojit, tak možná zůstane neuspokojená jiná část. Ale v kolika oblastech bych tedy měl být spokojen?
---	---

Když jsem přemýšlel, jak uchopit toto téma, byl jsem stále v rozpacích, kam co umístit – všechno bylo stále složité a všechno bylo důležité. Ale stejně jako v této knize, i v životě je nutné dát něčemu prioritu, něčemu důraz a něco odložit až na později. Sestavil jsem seznam, jak by měl vypadat **zdravý holistický člověk** a čemu by měl věnovat svou pozornost. Je to seznam, který jsem připravil na základě svých zkušeností a znalostí toho, jak by člověk měl fungovat.

Ten seznam vypadá následovně:

1. Zdraví – fyzický a psychický stav.
2. Vztahy.
3. Rodina.
4. Práce.
5. Koníčky.
6. Společnost.

Rozepíšu nyní tyto jednotlivé oblasti, jak vnímám zdravého celistvého člověka.

Zdraví

Fyzický stav

- Netrpí žádnou závažnější dlouhodobou nemocí.
- Chodí na pravidelné prohlídky a zná svůj zdravotní stav.
- Zná genetické predispozice (choroby svých předků) a jejich možný vliv na svoji osobu.
- Dbá o svůj vnější vzhled.
- Dokáže vhodně relaxovat.
- Nemá opakující se zranění nebo chronické choroby.
- Nebojí se lékařů.

Psychický stav

- Působí na okolí vyrovnaně (nemá výkyvy).
- Je emočně dlouhodobě stabilní.
- Projevuje přiměřené emoce (když cítí, že má plakat, tak pláče, když se chce smát, tak se směje).
- Má zdravou sebereflexi, nechá si poradit od zkušenějších odborníků.
- Má své učitele a kouče, od kterých se dokáže naučit.
- Zná svoje silné a slabé stránky, zná svou typologii osobnosti.
- Zná svá omezení, zná historii své rodiny, dokáže s ní pracovat a pochopit ji.

Rodina a osobní vztah

- Má stabilní zázemí vytvořené rodiči a partnerem nebo manželkou/manželem.
- Má dobré vztahy s partnerem, případně dětmi ze vztahu s partnerem.
- Má dobré vztahy s rodiči, prarodiči, případně partnerovými rodiči.
- Ví, odkud přišel a kam patří.
- Podporuje rodinu dle jejích potřeb.
- Nevymezuje se vůči rodičům ani prarodičům, ctí jejich osud.
- Má podporu od nejbližších lidí (rodina, partner) v tom, co dělá, a ti to dokážou náležitě ocenit.

Vztahy vnější

- Má pár stabilních přátel a kamarádů, na které nezapomíná a kterým věnuje svůj čas.
- Snaží se mít většinu vztahů v pozitivní rovině.
- Asertivně se dokáže vymezit – zná svou hodnotu a respektuje hodnotu jiných lidí.
- Dokáže se sexuálně vymezit a pochopit svou i cizí sexualitu, nezneužívá to.
- Ví, kde hledat podporu nebo radu pro své kroky.
- Muž má stabilní vztah se ženou a naopak.

Práce

- Práce ho vnitřně naplňuje a baví.
- Práci věnuje přiměřený čas, není workoholik.
- V ideálním případě je práce jeho koníčkem, nachází v ní seberealizaci.
- Je schopen dlouhodobě podávat stabilně vysoký výkon bez výkyvů.
- Za svou práci je dostatečně ohodnocen, tak aby to pokrylo jeho potřeby.
- Svými nadřízenými nebo okolím je náležitě ohodnocen a oceněn.
- Má podporu svého nejbližšího okolí v tom, co dělá.
- Jeho rodiče a partner ho podporují v práci, kterou dělá, oceňují ho.
- Dodržuje *work-life balance*.

Koníčky, záliby

- Má pár koníčků a ty pravidelně dodržuje.
- Muž by měl mít mužské koníčky, žena ženské koníčky.
- Prostřednictvím koníčků překonává případné těžkosti, dokáže v nich najít ztracenou sílu a energii.
- Věnuje jim cca 10 hodin týdně, ne-li více.

Společnost

- Chápe rozdíly ve společnosti, ví, kde je jeho místo.
- Cítí se členem společnosti, má snahu jí pomáhat v závislosti na svých možnostech.

- Altruista.
- Svými činy a vystupováním je vzorem pro ostatní lidi.

Takhle definovaný člověk je u mě holistický zdravý člověk. Takto by měl fungovat, aby byl vnitřně spokojený a mohl tak být vzorem pro ostatní.

Zkuste si teď představit stupnici spokojenosti, kde na jedné straně je **1** jako označení **minimální spokojenosti** s tímto stavem a na opačném pólu **10**, což znamená **ideální stav spokojenosti**. Když byste si u každé položky mohli vytvořit křivku spokojenosti, jak by vypadala? Je už celý váš život v rovnováze, nebo ještě ne? Pro názornost je na obr. 3 grafické zobrazení, a vy si tady můžete hned svou stupnici spokojenosti vyplnit. Nad hodnotu si napište dnešní datum pro možnost srovnání s následujícími dny.

Fyzický stav

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Psychický stav

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rodina a osobní vztah

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vztahy vnější

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Práce

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Koníčky, záliby

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Společnost

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Obr. 3 Stupnice spokojenosti