



SPOLU PRE SLOVENSKO

REFLEXIA A AKCIA

DEŇ 23

Vytrvaj a postav sa prekážkam

Množstvo ľudí sa pustí do plnenia svojho cieľa odhodlane a nadšene ako býk v aréne za červenou šatkou. V istom momente však narazia na prvú prekážku a vzdajú to. Podľahnú pochybnostiam a otázkam, či to má vôbec zmysel a či sú vôbec hodní toho, aby to dosiahli.

Cúvnu a rozhodnú sa pracovať na niečom inom alebo len ostanú pasívne čakať s nádejou, že sa možno udeje niečo, čo im pomôže posunúť sa vpred.

Možno máš aj ty dnes pocit, že stojíš na začiatku a vrchol, na ktorý túžiš vyliezť je zahalený hmlou. Je pod veľkým oparom pochybností, neistoty a strachov.

Je prirodzené, že ak sa rozhodneš vo svojom živote niečo zmeniť, začnú sa objavovať nové, doteraz neznáme výzvy. Prekonaním každej sa však posúvaš o stupienok vyššie.

A tým, ako rastieš a stávaš sa silnejším/silnejšou, budú prichádzať ťažšie skúšky, no musíš si uvedomiť, že neprišli na to, aby si sa im otočil/a chrbtom a vzdal/a sa. Musíš nájsť v sebe silu, nabrať odvalu a so vztýčenou hlavou im čeliť. Nečakať a nepoddať sa ťažkostiam. Samé totiž nezmiznú.

V živote jednoducho budeme čeliť zrade, podlosti, nezdarom, neúspechu, tragédiám a nešťastiu. Chvíľam, kedy to budeme mať chuť všetko zabaliť. Momentom, kedy nebudeme vladať kráčať ďalej. Časom, kedy stratíme nádej v lepšie zajtrajšky.

Ak ti život momentálne prináša tvrdé a ťažké skúšky, je to len pre to, že si na ne pripravený/á! Je to signál toho, že prekonaním predchádzajúcej prekážky si sa stal silnejším/silnejšou a nadobudol/nadobudla si dostatok skúseností na to, aby si prekonal/a aj ďalšiu prekážku.

Sústred' sa na to, čo všetko si už doteraz zvládol/zvládla, nie na to, čo si stratil/a. Maj na zreteli svoj cieľ a túžbu, prečo sa oplatí bojovať. To ti dá silu ísť ďalej a rozraziť každý múr.

Ak svojmu nápadu, cieľu či snu skutočne veríš, chod' si za ním, bez ohľadu na okolnosti. Hoci nás odmietnutia, prekážky a chyby oberajú o motiváciu a chuť pokračovať, náš úspech závisí od toho, ako sa k ním postavíme. Či sa rozhodneme vzdať alebo sa poučíme, identifikujeme nesprávne kroky a nájdeme silu pustiť sa do toho znova, tentoraz o niečo lepšie a s novou stratégiou!

Nástroje a stratégie, ktoré si doteraz získal/a počas výzvy a pomôžu ti vytrvať:

- 1. Pripomínaj si svoje „prečo“ - svoj hnací motor.**
- 2. Vizualizuj si výsledok a moment, keď svoj cieľ dosiahneš.**
- 3. Rozdel' si cieľ na menšie čiastkové ciele.**
- 4. Pestuj si podporujúce návyky a zarad' do svojho života ranné a večerné rituály.**
- 5. Neber neúspech ako zlyhanie, ale ako príležitosť na poučenie a ako začať robiť veci inak a lepšie.**

CVIČENIE

Ak sa momentálne cítiš že nemáš dostatok síl a schopností pokračovať v čomkoľvek, čo si začal/a, obzri sa na chvíľu späť vo svojom živote a pripomeň si, čo všetko si už doteraz zvládol/zvládla.

Každý obrovský balvan, ktorý sa ti doteraz postavil do cesty si premenil/a na stabilný pilier, ktorý ti dnes dáva istotu a pevnú pôdu pod nohami. Toto všetko sú tvoje najcennejšie zdroje, ktoré máš pri sebe a o ktoré sa môžeš oprieť.

Zodpovedz si nasledujúce otázky:

Aké sklamanie, podraz či neúspech si zažil/a?

Čo ťa táto situácia/výzva naučila?

Aké schopnosti si vďaka tomu nadobudol/nadobudla a umožnili ti byť tam, kde si?

Ako vieš tieto schopnosti dnes využiť v prospech dosiahnutia svojho cieľa?



Na každej ceste je nevyhnutné občas skontrolovať, či ideš správnym smerom a či si náhodou nevybočil/a z dráhy. Pociť, že robíš maximum a aj napriek tomu máš dojem, že stojíš na jednom mieste a nenapreduješ, býva veľmi vyčerpávajúci a demotivujúci.

A preto prehodnoť, či postup ktorý si zvolil/a je správny, či stratégie, ktoré používaš sú efektívne a výsledky, ktoré dosahuješ sú adekvátne vynaloženému úsiliu.

Odpovedz si na tieto otázky:

Podľa čoho spoznáš že napreduješ k vytúženej zmene?

Podľa čoho spoznáš že si želanú zmenu dosiahol/dosiahla?

Ako osláviš dosiahnutie zmeny? Čím sa odmeníš?



PODPORUJÚCA MYŠLIENKA

**„POKAŠLAL/A SI NIEČO? TAK ZAČNI ZNOVA A LEPŠIE.
HLAVNE TO NIKDY NEVZDÁVAJ.“**

—VICTOR HUGO—