

# Životní mapa a pocit smyslu

## Motivace pro pracovní a osobní život



Ing. Mgr. Radka Loja, MANLP

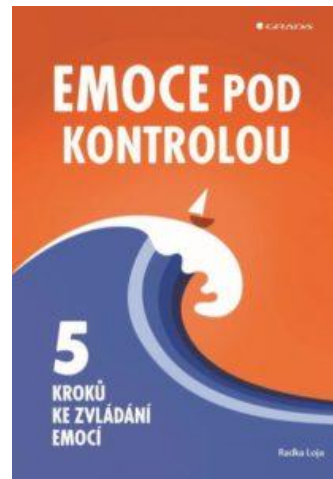
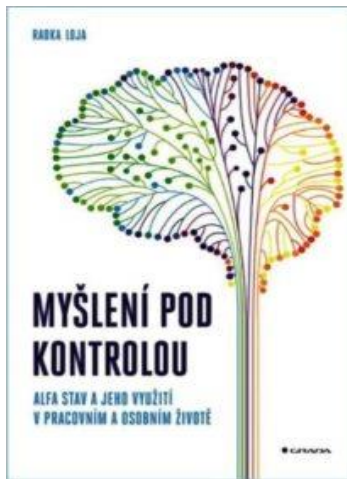
## Rozvrh času:

- ✓ Přednáška 10:00 – 11:00
- ✓ Pauza 11:00 – 11:15
- ✓ Přednáška 11:15 – 12:00



## Něco o mně:

- ✓ Psycholožka, lektorka, koučka, autorka
- ✓ S **VOX** spolupracuji 23 let
- ✓ Spoluzakladatelka webu **mindtrix.cz**
- ✓ ČVUT – FEL, FF UPOL – psychologie ...
- ✓ Statutární auditorka (PWC, EY, masérka ... )



## Ráda vás a vaše kolegy potkám osobně na svých seminářích



**Akreditované kurzy koučinku**



**Emoce pod kontrolou**



**Zvládání stresu a psychická  
odolnost**



**Time management**



**Mindfulness – vztahy a pracovní  
výkon**



**Trénink paměti**



**Jak více využívat mozek**

## Co nás čeká?

- ✓ Co lidi motivuje a dává jim smysl?
- ✓ Tři druhy života
- ✓ Co je pro vás smysluplná činnost?
- ✓ Žebříček hodnot
- ✓ Životní mapa
- ✓ Wellbeing a smysl
- ✓ Čeho lidé nejvíce litují



## Práce a smysl - co jsem se dozvěděla?

- ✓ Vztahy na pracovišti
- ✓ Výsledky
- ✓ Dělají něco pro druhé
- ✓ Smysl mi dává vyváženost a schopnost uvědomit si celky - k práci, která mě baví patří i spoustu věcí, které mě nebaví, a i ty věci, které mě nebaví v celkovém kontextu smysl mají
- ✓ Pokud nás práce baví a dává nám smysl, tak čas běží nesmírně rychle
- ✓ Lidé se vzdají peněz a jistoty, výměnou za smysl (můj názor – pouze výjimečně 😊)



## Práce a smysl - co jsem se dozvěděla?

- ✓ Smysl práce se mění s věkem
- ✓ Smysl mi dává dělat více věcí, něco, co mi zaplatí životní náklady a něco, co dělám jako své poslání
- ✓ Smysl jako soulad s vnitřními hodnotami
- ✓ Záleží na úhlu pohledu, mohu vidět svoji práci jako otravnou administrativu nebo jí vnímat jako štafetový kolík který si s kolegy předáváme a na konci je spokojený zákazník, který má přínos z naší služby (výrobku) ve své práci nebo v soukromém životě

Martin Seligman, George Eliot, Viktor Frankl,  
Emily Esfahani Smith, Aristotele, Budha



Příjemný  
život



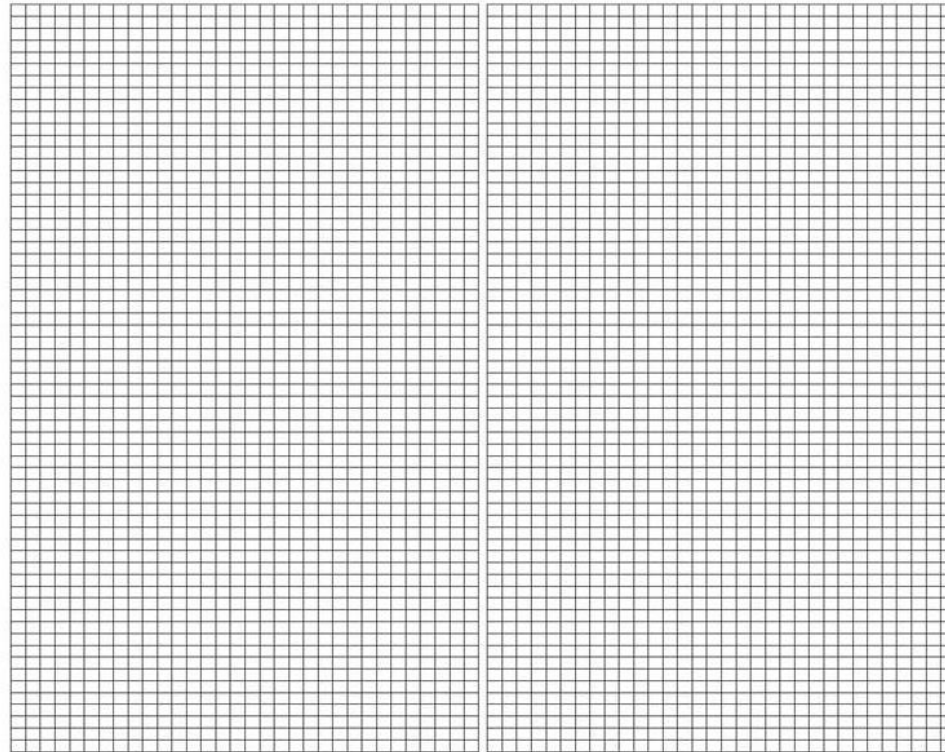
Život se  
zaujetím



Smysluplný  
život



## ČAS - kolik máme času?



# Čeho lidé nejvíce litují

## Bronnie Ware

- ✓ Přál bych si, abych měl odvahu žít život podle sebe, ne život podle očekávání druhých
- ✓ Přál bych si, abych býval tolik nepracoval
- ✓ Přál bych si, abych býval měl více kuráže vyjádřit své pocity
- ✓ Přál bych si, abych zůstal v kontaktu se svými přáteli
- ✓ Přál bych si, abych si dovolil být šťastnější



## Co je pro mě smysluplná činnost? (reálná)



## Soustředte se na svůj dech



**1 minutku se  
soustředte na svůj  
dech**

## Jak sledovat dech?



Dech je spojnicí mezi psychickým a fyzickým.

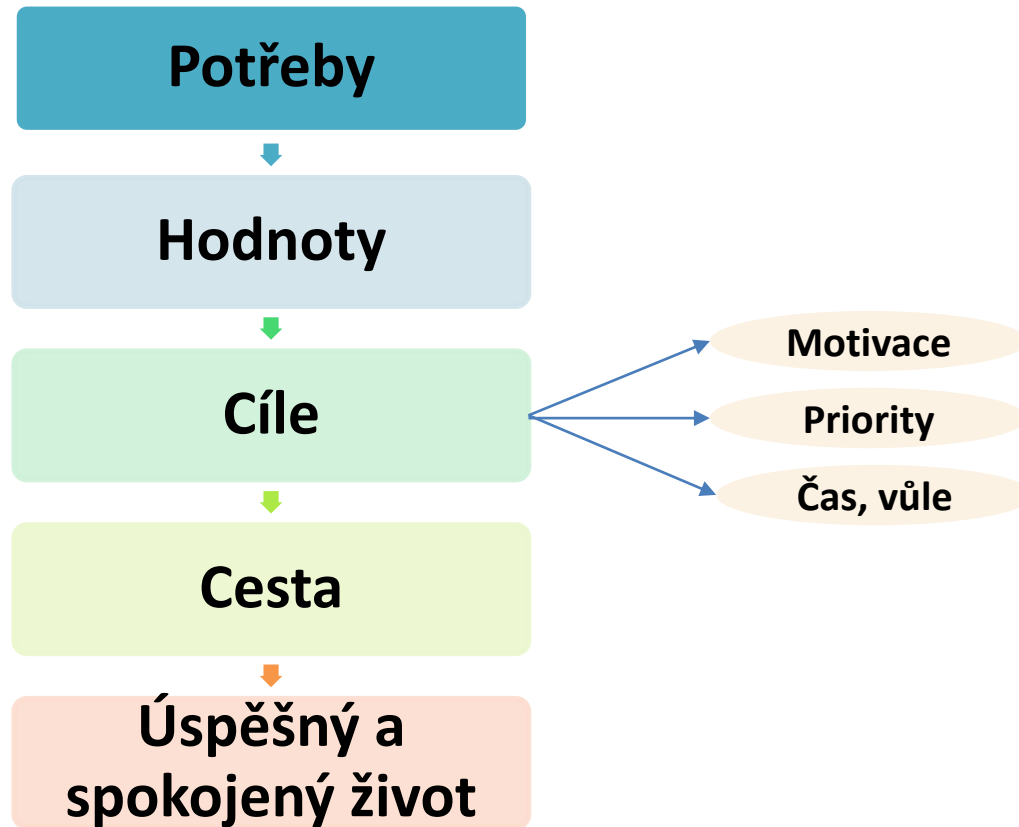
- ✓ pod nosem (při nádechu cítíte chladnější vzduch, při výdechu zase teplejší)
- ✓ hrudník (zvedající se a klesající klíční kosti)
- ✓ břicho



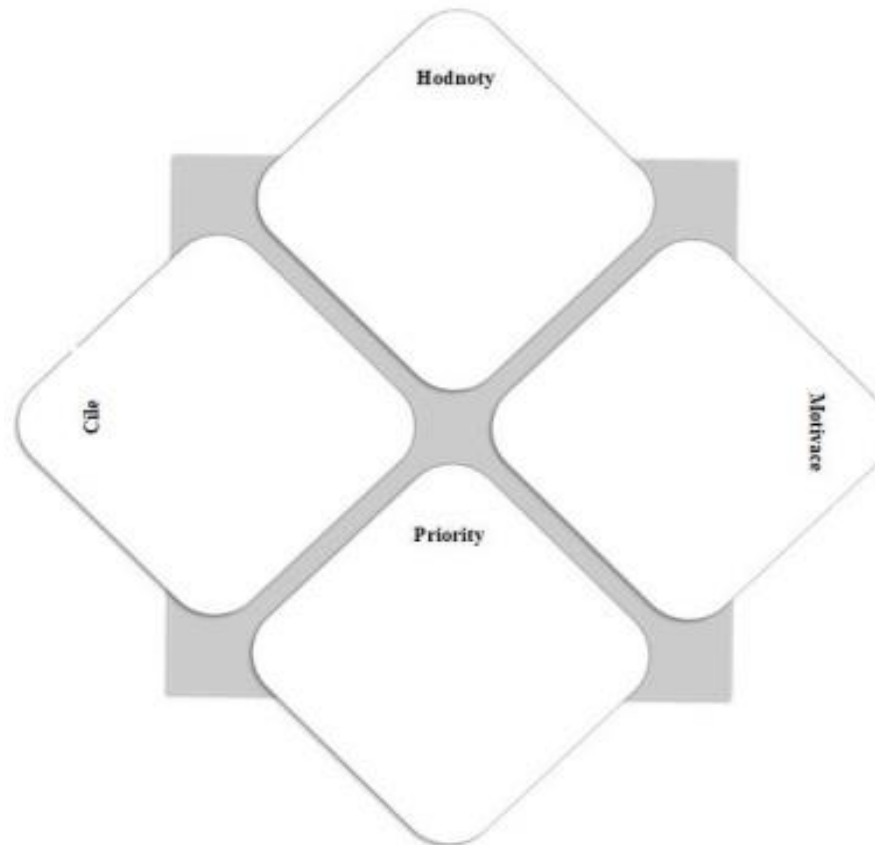
# Journaling



## Dobrá životní mapa



## Jak si nakreslit životní mapu?



„Je zhola zbytečné se ptát, má-li život smysl či ne. Má takový smysl, jaký mu dáme.“

Seneca



## Jaké jsou vaše potřeby?

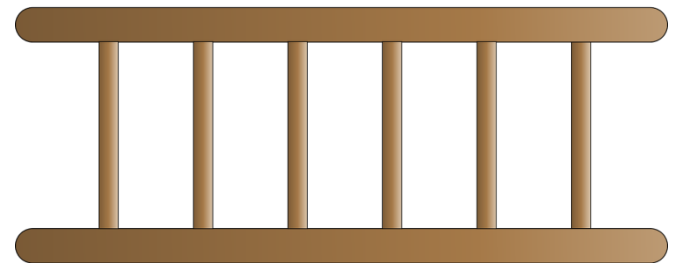
### Maslowova pyramida potřeb





## Jak si sestavit žebříček hodnot

1. Napište si přibližně 10 různých hodnot
2. Polovinu vyškrtněte
3. Seřadte je podle pořadí důležitosti
4. Jak jste se při psaní a vyškrtování hodnot cítili? Co jste si o sobě uvědomili?



## Proč jsou cíle důležité?

Motivují, dávají životu smysl

Přinášejí pocity naplnění, úspěchu, sebedůvěry

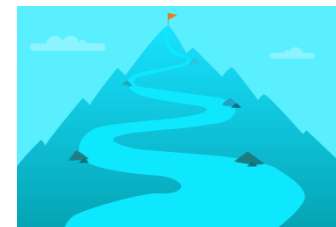
*„Tomu, kdo neví, kam pluje,  
není žádný vítr dost příznivý.“*

Michel de Montaigne



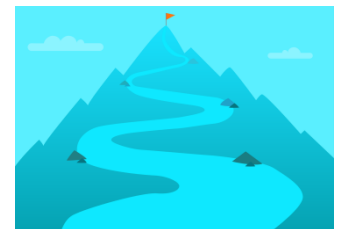
# Cíle - kritéria

1. Jsou pozitivně formulované. (Co skutečně chcete, ne to, co nechcete.)
2. Jsou vyjádřeny v přítomném čase. (Představujte si, jako kdybyste je právě dosahovali nebo dosáhli, teď).
3. Zapojují všechny smysly. (Můžete popsat, co vidíte, slyšíte, cítíte fyzicky, chuťové vjemy, čichové vjemy, emoce.)
4. Nezávisejí na druhých (Týkají se vaší části systému, nejsou formulovány z pohledu druhých lidí).
5. Jsou typu výhra – výhra. (Přinášejí lidem, kteří zaujmají významné místo ve vašem životě i vám samým, to, co chcete.)
6. Jsou v souladu s našimi hodnotami, tím, kým jsme.

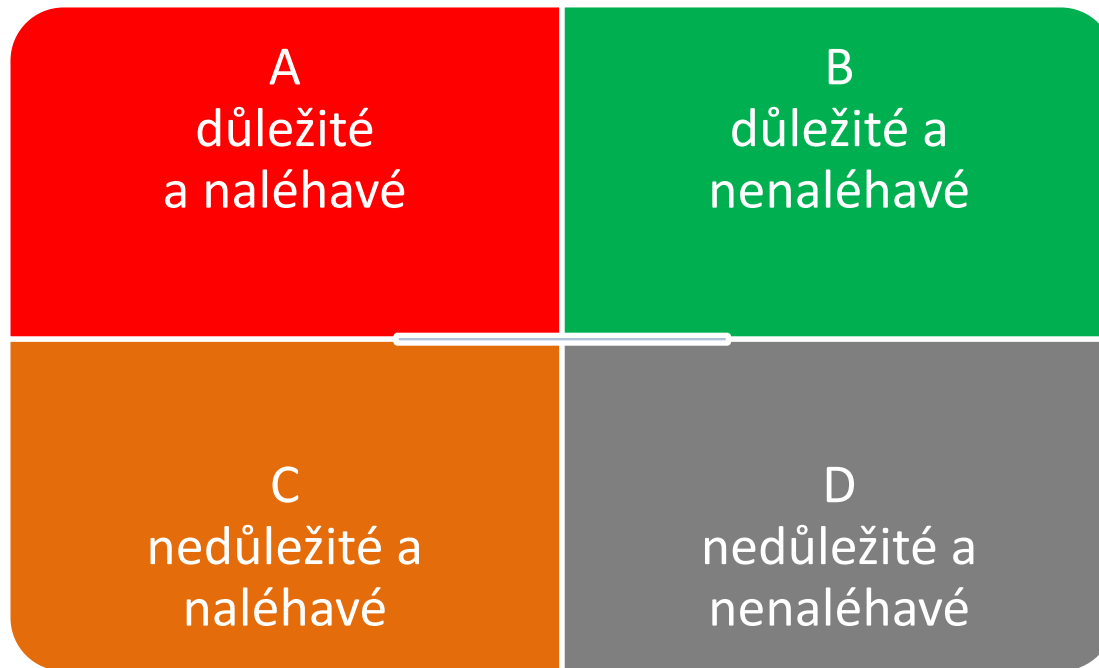


## Cíle - kritéria

7. Jste připraveni zaplatit nezbytnou cenu za jejich dosažení.
8. Jste odhodláni učinit konkrétní kroky.
9. Zastáváte přesvědčení, že všechno, co se přihodí, ať je to cokoli, je zpětná vazba – neúspěch neexistuje, existuje pouze poznání a učení se.
10. Mohou mít vyšší smysl (ovlivňují vyšší systémy).



## Coweyho nastavení priorit





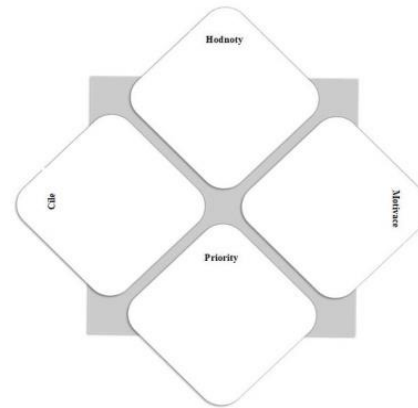
## Nastavení priorit

*„Nedovolte, aby věci, na kterých vám záleží nejvíc, byly ohroženy věcmi, na kterých vám záleží nejméně. Přeorganizujte si život podle cílů, které jste si sami zvolili, a zkuste podle nich také žít.“*



# Jak si nakreslit životní mapu?

1. Vezměte si velký **papír a barevné tužky** a nakreslete si **základní schéma**
2. Napište si do mapy:
  - ✓ **Hodnoty.**
  - ✓ **Cíle.**
  - ✓ **Motivace.**
  - ✓ **Priority.**
3. **Podívejte se, jestli jsou všechny kategorie v souladu**
4. K bodům si klidně nalepte **fotografie** nebo nakreslete **obrázky a představujte si ...**
5. Potom mapu **vyvěste na viditelné místo**
6. Pracujte na nich v běžné realitě
7. Držte se směru



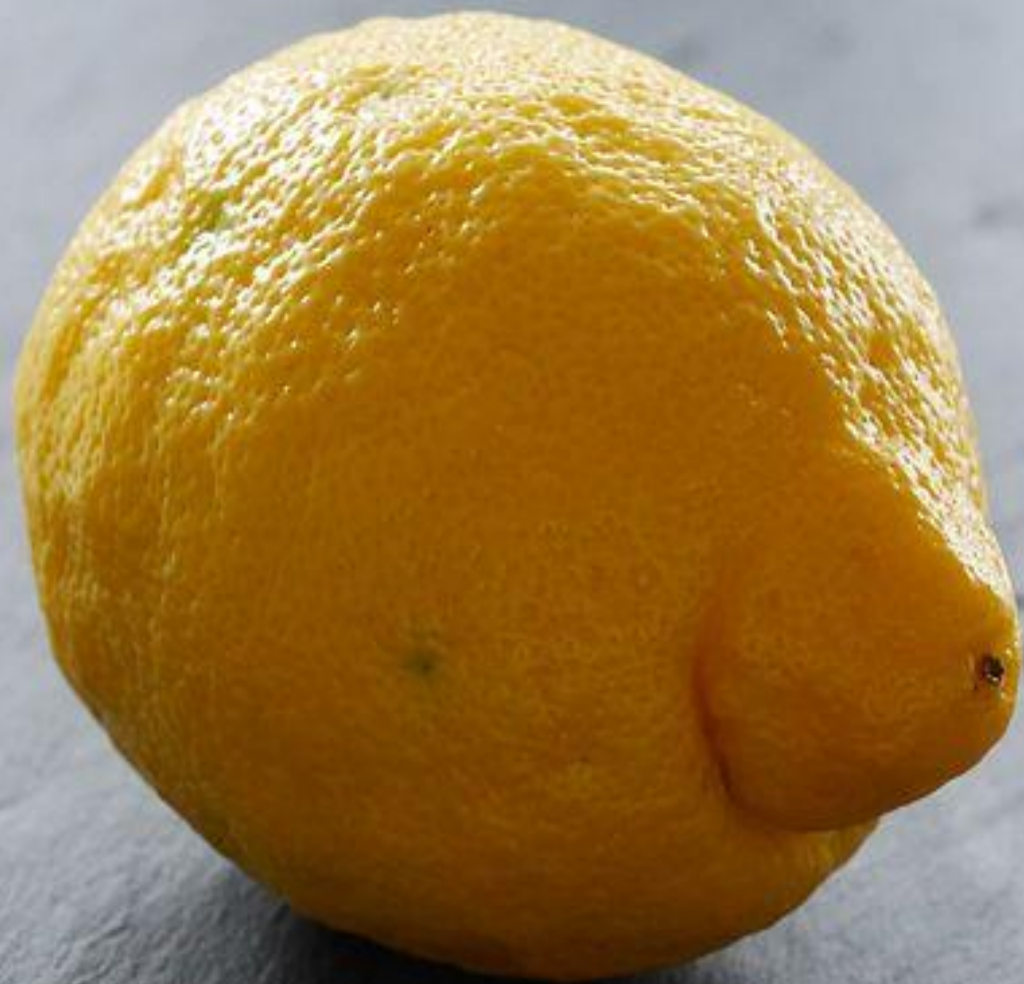
„Dělat to, co jste chtěli dělat a zanechat stopu způsobem, jaký si myslíte, že má smysl – to je dobře prožitý život.“

Laurene Powell Jobs

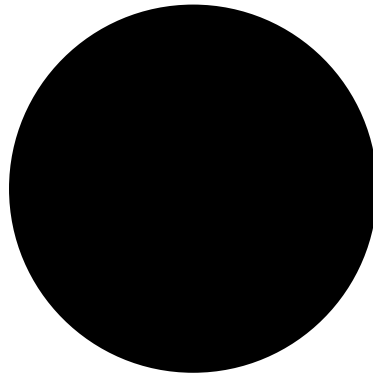


# Vypjaté momenty





**Co vidíte na obrázku?**



## Shrnutí dne + 7 vděčností





## Wellbeing - smysl

Mezilidské  
vztahy

Fyzická  
aktivita

Přítomnost

Učení se

Dělat něco  
pro  
druhé





## Ráda vás a vaše kolegy potkám osobně na svých seminářích



**Akreditované kurzy koučinku**



**Emoce pod kontrolou**



**Zvládání stresu a psychická odolnost**



**Time management**



**Mindfulness – vztahy a pracovní výkon**



**Trénink paměti**



**Jak více využívat mozek**

**Mnoho událostí v našem životě  
ovlivnit nemůžeme.**

**Co ale můžeme ovlivnit?**

**Způsob, jak je vnímáme a jak na ně  
reagujeme.**

**DĚKUJI ZA POZORNOST**

