

Červen

Průvodce ke kalendáři Proměny #6



REÁLNÝ PROBLÉM MÁ REÁLNÉ ŘEŠENÍ

Měsíčního Průvodce ke kalendáři pro vás připravily

Texty: Life&Byznys Coach Zdeňka Čermáková centrumzmen.cz

Obrazy: Malířka Romana Rosa rosaart.cz

PROBLÉMY - POTÍŽE - PŘEKÁŽKY

3 P, která nám brání v tom, abychom udělali to, co chceme.

Kdo z nás by je neznal že? Kdykoli se do něčeho pustíme, tak se hned objeví problém, potíže, překážka.

Je jedno jak to nazýváme. Vše má jedno společné.

Reálný problém/potíže/překážka má reálné řešení.

Pojďme se dnes na to spolu podívat.

Nejdříve se ale chvíli věnujte obrazu, který namalovala malířka Romana Rosa rosaart.cz

Dívejte se na obraz

Vnímejte klidnou energii, kterou obraz má. Na chvíli se zastavte a jen obraz pozorujte. Udělejte si 5 minut času. Vyplatí se vám to!



CO NYNÍ ŘEŠÍTE?

Problém

Uvědomte si nějaký váš problém se kterým nedokážete pohnout, to něco, co byste už rádi měli vyřešené, ale nevíte jak to udělat.

Každý z nás nějaký takový problém má. Něco, nad čím často přemýšlí.

Je jedno, jak moc se vám to zdá veliké, jestli tomu říkáte, že to je maličkost a asi se s tím zabýváte zbytečně, nebo jestli je to opravdu velký problém, který vám nedá spát.

Tento problém si nyní uvědomte.

Stále se dívejte na ten obraz, co vám visí v kalendáři na zdi. Dívejte se na dámu na obraze.

Co je to, co nyní řešíte?

Je tento problémy založený na něčem, co se opravdu děje, nebo je to jen spousta myšlenek

kolem nějaké věci? Přemýšlíte nad problémem, nad tím, co se skutečně děje, nebo spíše nad vším, co s tím souvisí i nesouvisí?

Dívejte se chvíli na dámu. Řekněte nahlas svůj problém.



SPOUSTA MYŠLENÍ O NIČEM

Není vždy snadné pojmenovat problém, protože naše hlavy se pustí do přemýšlení všeho okolo problému. A tak se nám snadno ztratí i řešení.

Ukážu vám to na příkladu:

Představte si, že píchnete auto. Reálný problém má reálné řešení, že?

Prostě vyměníte pneumatiku nebo požádáte někoho aby vám s tím pomohl. Můžete zajet do servisu, aby vám pneumatiku spravili.

Reálný problém = píchlá pneumatika

Reálné řešení = nechat spravit pneumatiku

Jenže! To, co se v našich hlavách objeví jako první není řešení problému, ale jiné myšlenky...

„Bože! Tohle se mi vždy stane když pospíchám! Co jsem komu udělala? To mě asi uřkla ta čarodějnice sousedka za to,

že jsem jí řekla, že si má dávat pozor na toho svého psa. Já jí ale ukážu, pěkně jí to vytmavím až se s ní zase uvidím. Takhle mi házet klacky pod nohy. Pořád mi někdo hází klacky pod nohy, to je asi tím, že nemám dost vysoké sebevědomí, protože jinak by se se mnou lidé bavili úplně jinak..... Měla bych se přihlásit asi na nějaký kurz sebevědomí. Nebo zaplatit sousedce dovolenou aby na chvílku s tím svým psem někam odjela, ale proč bych jí já měla vlastně platit dovolenou, co si ta baba o sobě myslí?! “

Kdybyste se v tuto chvíli pozorovali, tak uvidíte samy sebe, jak stojíte u auta a díváte se na píchlou pneumatiku. Ale v hlavě se vám odehrává peklo.

Spousta myšlení o ničem. Nevede k řešení problému.

POJMENUJTE SVŮJ PROBLÉM

A uvědomte si, kam vás vaše hlava „odvádí“. Kolik různých myšlenek se vám k tomu objevuje v hlavě.

Toto se děje každému z nás. Příklad s píchlou pneumatikou může pro vás být naprosto banální a připadne vám to jako úsměvné, ale uvědomte si, co řešíte vy, jaký problém vám nedá spát a kolika myšlenkám kolem tohoto problému se věnujete.

Každému z nás se to děje. Přes všechny ty myšlenky si vůbec nevšimneme, že se nevěnujeme tomu, co je reálný problém, ale svoji pozornost začneme zaměřovat na něco, co se nám zdá, že s tím problémem souvisí, ale opak je pravdou. Nesouvisí. I když se to tak mnohdy zdá.

Znovu si zkuste uvědomit váš problém.



REÁLNÝ PROBLÉM MÁ REÁLNÉ ŘEŠENÍ

Podívejte se v klidu znovu na obraz a uvědomte si problém, který dnes řešíte.

Nechte si chvílku všechny myšlenky proplovat hlavou ať dokážete uvidět, kde se odkláníte od toho skutečného/ reálného problému a kdy vám vaše hlava nabízí miliony souběžných věcí, které s danou situací ale nemají nic společného.

V tu chvíli, kdy to uvidíte, budete hned vědět, jak se postavit k problému, který nyní

řešíte. Kde najít řešení a kdy to nechat být.

Každý problém má řešení a pokud to řešení nemá, není to problém a nemá cenu se tím dál zabývat.

To je ale obvykle velmi těžké rozeznat. Můžu vám s tím pomoci :)

Napište mi na zdenka@centrumzmen.cz a podívám se s vámi na vaše problémy, které nyní řešíte.

Vaše ®Koučka Zdeňka



Každý problém má řešení. Pokud to řešení nemá, není to problém.







ROMANA ROSA

**MALÍŘKA
OBRAZŮ VAŠÍ
DUŠE**

Maluji obrazy Vaší Duše. Je vskutku neuvěřitelné, kolik toho je ve vás ukryté. Poselství, které je v každém vašem obraze, vám pomáhá každý den vidět a uvědomovat si vaši vlastní sílu. Energie obrazu vás provází každý den,

Namaluji obraz i pro vás :)

Napište mi na: romanarosawy@gmail.com

Domluvíme si datum, kdy si spolu promluvíme o vašem obraze.
rosaart.cz

Romana Rosa