

T0709 - 1

Selfmanagement (sebeřízení) - filosofie

(50 zásad z literatury a vlastních názorů vybral Jiří Klaban –Kyb)

(Autoři pramenů: Gruber, Bishof, Hassen, Covey, Messner)

1. Smysluplný život není záležitostí rychlosti ani výkonnosti. Mnohem více jde o to, co děláme a proč to děláme, než jak rychle to stihneme
2. Eisenhowerův princip: věci, které musíme udělat mají charakteristiku naléhavosti a důležitosti a z toho vyplývají 4 možnosti - jsou tedy :
 - 1) věci důležité a naléhavé – řešíme je na prvním místě
 - 2) věci důležité a nenaléhavé – řešíme hned na druhém místě
 - 3) věci nedůležité ale naléhavé - hledáme způsoby jak se jich zbavit
 - 4) věci nedůležité a nenaléhavé – vůbec s nimi neztrácíme čas
3. Máme k dispozici:
Čas (hodinky): time management: racionální a optimální využití času
Směrování (kompas): naše vize, hodnoty, zásady, poslání, svědomí,
4. Jedna z definic šílenství je „dělat pořád ty samé věci a očekávat jiné výsledky“
5. Paretův princip:
při vynaložení 15% času na nejdůležitější věci dosáhnete 65% výsledků
při vynaložení 20% času na věci méně důležité dosáhnete 20% výsledků
při vynaložení 65% času na věci nepodstatné dosáhnete 15% výsledků
6. Je dobré dělat věci správně, lepší je však dělat správné věci a nejlepší pak dělat správné věci správně, ve správnou chvíli, na správném místě ,správným způsobem a se správnými lidmi.
7. Základní lidské potřeby , které lze vyextrahovat z tisícileté lidské zkušenosti, shrnuté ve všech náboženstvích, filosofiích a v „ literatuře moudrosti“ jsou čtyři:
žít, milovat , poznávat, zanechat odkaz
8. **Potřeba žít:** je fyzickou potřebou: jídlo ,ošacení, zdraví,příbytek, ekonomické zajištění,
9. **Potřeba milovat:** je naší společenskou potřebou vytvářet vztahy k ostatním lidem, patřit někam, milovat a být milován
10. **Potřeba poznávat:** je naší mentální potřebou rozvíjet se, růst a objevovat
11. **Potřeba zanechat odkaz** je naší duchovní potřebou mít pocit smysluplnosti, ceny, osobní harmonie a prospěšnosti
12. Harmonie 4 základních potřeb spočívá v jejich současném prožívání, protože nenaplnění některé z nich znamená nejen ochuzení života ale hlavně ztrátu rovnováhy, životní smysluplnosti a radosti.
13. Harmonický rozvoj života je cesta.....(krédo Skunipy).
14. k osobnímu a společnému hledání a objevování přátelství, lásky, tvorby, radosti, moudrosti, úspěchu a štěstí ku prospěchu udržení života na Modré planetě (inspirace pro aktivity Skunipy)
15. Základem sebeřízení je motivace- objevit a provozovat svoje osobní know – how, jak ve všech zdokonalovacích aktivitách vytrvat, nepřestat, jak je dotáhnout do kýženého cíle.
16. V okamžicích krize obnovujeme svoji motivaci především emočně: představami co pěkného nastane nebo naopak nenastane, když ztroskotáme. Jde o to udělat každodenní penzum, udělat z něho návyk a máme vyhráno.

17. Metoda kaizen (viz L0705) je založena na myšlence malých kroků při zlepšování úplně všeho. Je založena na poznání, že náš mozek je projektován tak, že každá změna vyvolává strach a obavy, což mobilizuje střední mozek, který vyřazuje z provozu mozkovou kůru (která je evolučně mladší) jako centrum racionálního myšlení, které by úvahami zdržovalo naši obranu. Takže strategii kaizen vystihuje schéma:
Velký cíl = velká změna = velká obava = vyřazení mozkové kůry = selhání
Malý cíl = malá změna = překonání obav = zapojení mozkové kůry = úspěch
Zkušenost zvyšuje sebevědomí a vede ke zmenšování obav !!! To je pozitivní vliv tréninku, zkušeností i přestálých krizí ve všech oblastech lidské činnosti, na náš mozek
18. Kdo neřídí je řízen jinými a to zcela náhodně : reklamou, špatnou partou, náhodnými situacemi.....
19. Time management znamená nedopustit, aby urgentní vytěsnilo důležité., aby se z prací na nepodstatných a nenáročných problémech nestala závislost, jako obrana nebo útek před těžšími, náročnějšími, důležitými úkoly („ted' nemám čas se učit, protože musím dělat tyhle prkotiny“)
20. důležitou schopností je nalézat a určovat ty nejdůležitější a prioritní věci
21. Ucelené naplňování 4 základních potřeb představuje synergii (zesílení účinku), která dokáže zapálit vnitřní oheň – nadšení a dá životu vizi, nadšení a ducha dobrodružství . Klíčem k vnitřnímu zápalu je pak naše duchovní potřeba zanechat odkaz, která posléze transformuje všechny potřeby na schopnost být prospěšný.
22. Kvalita života závisí také na tom, že si uvědomujeme, že existují také „nejdůležitější věci“ ,na našich hodnotách nezávislé a že je dokážeme učinit také našimi nejdůležitějšími věcmi, které budeme dávat na první místo.
23. Pokora vede k uznání, že kvalita života není odvozena z „já“, ale „my“, že žijeme ve vzájemně propojeném světě mnoha lidí a jejich potenciálu, kterého lze využívat jen tehdy, když mezi námi nastane soužití, naplněné spoluprací.
24. Přírodní principy ovládají přírodu, jejíž jsme i my součástí a představa, že se lze z přírodních zákonů vymanit je iluzí, která je v naší civilizaci velice oblíbená. Např.: princip „Co zasejeme, to sklídíme“ je např. ignorován ve vlivu televizních pořadů na mladou generaci, v televizních pořadech, ovlivňujících masivně morálku atd., Představa, že existují v životě zkratky, vytvářejí představy o rychlých, nenamáhavých řešeních (viz obezita, rychlokurzy, koupě disertační práce, drogy, jako rychlá cesta ke „štěstí“ a pod)
25. Mezi podnětem z okolí a naší reakcí na něj je prostor, ve kterém musíme zvolit způsob naší reakce. V této reakci je zašifrována naše osobnost, její úroveň, vlastnosti, znalosti atd. ale především to, co určuje naši volbu:
sebevědomí, svědomí, nezávislá vůle , tvůrčí představivost
26. **Sebevědomí** je naše schopnost podívat se na sebe zvnějšku, analyzovat své myšlení, své motivy, dosavadní život, činy, zvyky, tendence, psychické rozpoložení
27. **Svědomí** nás spojuje s moudrostí věků a srdce. Je to náš vnitřní systém, který nás vede, když jednáme a dává smysl pro naše poslání
28. **Nezávislá vůle** je naše schopnost jednat, a dávat sílu tomuto jednání s pomocí rozumu, či emocí, vlivu prostředí i vlivu genetického. Jsme produktem svých voleb, ale také naší vůle řídit se sebevědomím a svědomím
29. **Tvůrčí představivost** je schopnost předvídat budoucí stav. Umožňuje vytýčit cíl, nebo naplánovat setkání

30. Rozvoj každého z těchto vrozených darů a synergie mezi nimi jsou jádrem osobnosti, která je schopna hledat nové cesty, učinit volbu, která způsobí změnu
30. Vedením osobního deníku posilujete své sebevědomí
31. Rozvíjejte své svědomí poznáváním, nasloucháním a reagováním
32. Posilujte svou nezávislou vůli tím, že dáváte a plníte sliby
33. Prostřednictvím vizuálních představ rozvíjejte svou tvůrčí představivost
34. Nebezpečí plánovacích kalendářů spočívá v jejich zaměření na věci naléhavé místo na věci důležité. Děláním více věcí rychleji není náhradou za děláním správných věcí
35. Sepište své životní role (rádce, člen rodiny, student.....) a přiřaďte k nim cíle, jak je cítíte. Každá role je životně důležitá, Úspěch v jedné roli nemůže ospravedlnit selhání v roli jiné.
36. Rovnováhu považuje moudrost východu za zcela zásadní pro lidský život a zdraví
37. Uspořádejte svůj plánovací záznamník , šanony, počítač podle svých rolí
38. Integrita: člověk s integrovanou osobností žije v harmonickém souladu sám se sebou, s různými složkami své osobnosti a v souladu s přírodními principy:žít, milovat a být milován, poznávat a nechávat odkaz a v kontextu s prostředím. Jestliže alespoň dvě složky osobnosti jsou v rozporu, tak integrita chybí (např. rozpor mezi cílem a schopnostmi) Projevem integrované bytosti je že:
vše co dělá, dělá ráda
to co dělá, dělá dobře
z toho co dělá má dobrý pocit
z výsledků, kterých dosahuje má dobrý pocit.
39. Filosofické myšlenky Reinholda Messnera:
 - V životě budou úspěšní jen ti , kteří dělají to, co mají rádi, dělají to s nadšením a z celého srdce
 - Jsem silný, když se ztotožním se svou cestou
 - Prohrávající získávají jiné zkušenosti než vítězové – stále větší
 - Učení postupuje po malých krůčcích a dokonalé mohou být i malé úspěchy.
 - Radost ze života uvolňuje energii
 - Ten kdo nedělá žádné nové zkušenosti stagnuje. A ten kdo je přebírá z druhé ruky je konsument
 - Moje cesty jsou založeny na pokusech a omylech
 - Neúspěch je proces poznávání
 - Největším z dobrodruhů není ten, který jedenkrát, dvakrát, třikrát hazarduje a potom přijde o život, ale ten, který pokaždé přežije.
 - Panický strach z neúspěchu brzdí nejen skutky, ale také proces poznávání života a zmoudření. Proto jsou mně milejší lidé, kteří jednají a neuspějí, než ti kteří váhají, pochybují a čekají.
 - Úspěšný je také ten, kdo je častěji než druzí připraven na neúspěch, kdo je připraven začít znovu.
 - První kroky jsou vždy nejtěžší. Každému se třesou nohy, když zahajuje svoji cestu vysoko nad propastí.
 - Motivaci nelze nikomu vnutit, ta souvisí se schopností nadchnout se pro něco, znát smysl, mít vizi budoucnosti a musí vycházet z člověka samotného. Podobá se motoru, který se velice snadno zadře a zastaví

- Základními předpoklady pro tvořivý život jsou zvědavost, akceschopnost, a připravenost vyrovnat se s neúspěchem
 - Messner cituje výzvu sira Ernsta Henryho Shackeltona, kterého chápe jako nejdůležitějšího polárníka 20.století: a který je znám svou výzvou: „Hledám dobrovolníky pro nebezpečnou cestu. Nízká mzda, krutá zima, dlouhé hodiny v naprosté temnotě zaručeny. Návrat nejistý. Pocty a uznání jen v případě úspěchu“
 - Všechno co bylo jednou překonáno, může být zopakováno. Opakovat je snadnější než ukazovat cestu. Ve všech oblastech života.
 - Nejen na horách platí, že poslední krok závisí na prvním a první na posledním.
 - Schopnost postihnout v plánu všechny teoretické možnosti a zůstat při tom přístupný všemu nepředvídatelnému náleží k umění dotáhnout náročné podniky na samou hranici dosažitelného.
 - Princip zříkání se nepotřebného je základním předpokladem úspěchu a jsem přesvědčen že odříkání patří k člověku zítřka..
40. Přesto, že stanovování cílů je mocný proces, jsou naše zkušenosti a pocity z cílů smíšené, protože jedni je považují za alfu a omegu života, druzí za vzdušné zámky, jedni říkají že budeme-li myslet pozitivně dokážeme cokoliv, druzí abychom se nebičovali, když to nedokážeme. Cíle mají dva negativní aspekty: 1.otřes naší integrity, když to nedokážeme 2.někdy ničující výsledky, když se to podaří např. na úkor jiných důležitých věcí v našem životě
41. Při vytyčování svých cílů je třeba se opírat jednak o základní principy (žít, milovat, poznávat, zanechat odkaz) , jednak o náš vnitřní kompas (svědomí, sebevědomí, nezávislou vůli a tvůrčí představivost) a hledat odpovědi na otázky: CO je mým cílem ?, PROČ ho chci dosáhnout? , JAK to hodlám udělat
42. Stanovení cíle a práce na něm je čin, vyžadující odvahu. Když se daří pak vytvoříme stoupající spirálu sebedůvěry a odvahy k vytyčování stále složitějších , dokonce heroických cílů. A to je onen proces růstu, při kterém se stáváme tím, čím se stát můžeme.
43. Vytvořte si cíle pro každou svou roli ale buďte pružní a zamýšlejte se pravidelně nad nimi
44. Integrita osobnosti při volbě se projevuje v prostoru mezi podnětem a reakcí. Na naše rozhodování působí: naléhavost, společenské zrcadlo, naše očekávání, očekávání ostatních, naše hluboké i okamžité hodnoty, psychologický stav, sebevědomí, základní potřeby, touhy.
45. Pro využití našeho vzdělání a klíčových kompetencí je podstatné uplatňování vnitřního kompasu, který určuje směr kam se „běží“(svědomí, sebevědomí, nezávislá vůle, tvůrčí představivost)
46. Lidé, kteří žijí v souladu se svým svědomím nenacházejí iluzi uspokojení v závislosti na naléhavosti, v uspokojování potřeb ostatních nebo v obrovské časové zaneprázdněnosti, ale prožívají hluboký vnitřní klid, vycházející z dosahovaných výsledků a kvalitního života, založeného na 4 základních principech.(žít, milovat, poznávat, zanechat odkaz) a 4 vlastnostech vnitřního kompasu (svědomí,sebevědomí,nezávislá vůle, tvůrčí představivost)
47. Spolupráce je ve všech situacích produktivnější než konkurence Většina lidí pod dojmem sportovního a jiného soupeření přistupuje k situacím ve stylu: výhra-prohra. Když však budeme spolupracovat získáme oba. Princip: výhra-výhra, kdy každý vyhrává je totiž jedinou, dlouhodobě životaschopnou

alternativou. Vytváření společných vizí uvolňuje talent, energii a posiluje nadšení zúčastněných

48. Vedle osobní integrity jsou naše největší problémy, ale současně i největší potenciál ve sféře vzájemné závislosti a spolupráce. Pocit nezávislosti nás však žene ke snaze co nejvíce toho urvat pro sebe:

- **Žít:** udržování zdravého životního stylu prý stojí příliš času a proto.jíme co chceme,děláme co chceme, plýtváme energií, spoléháme na lékaře, ždímeme z minima maximum
- **Milovat:** vztahy typu „vychutnám si a uteču“, chceme výhody v partnerském vztahu, ale nechceme věnovat úsilí a čas, „nevaž se, odvaž se“;
- **Poznávat:** jen povrchně,bez pochopení principů
- **Zanechání odkazu:** v našem životě není žádný závazek a pocit hlubokého smyslu a přispívání dobrému
- Jsme tak zaměstnáni konsumem, že se nestaráme o svou schopnost produkovat ,což podle Hanse Selye (otce moderního výzkumu stresu) připomíná rakovinné buňky, které se neřízeným bujením přizívají na vlastním těle tak dlouho, až ho zabijí a tím spáchají i vlastní sebevraždu

49.Životní klid a pohoda vyplývá z respektování 4 principů a 4 vrozených lidských darů:

- z naší schopnosti žít, milovat, poznávat a zanechat odkaz
- z rozvíjení našich vrozených darů: sebevědomí, svědomí, nezávislé vůle a tvůrčí představitosti, které nás v okamžiku volby posilují charakterem a kompetentností
- s tím, že naše životní role spíše spolupracují než soupeří o náš čas, protože se stávají součástí synergického (zesilujícího) živého celku
- z toho, že nasloucháme svému svědomí a žijeme v souladu s ním

50. Bryant.S.Hinckley(jeden z pionýrů Západu):“Služba je ctnost, která odlišovala skvělé lidi všech dob a která je bude připomínat. Je znamením ušlechtilosti, které nesou její následovníci.Je to dělicí čára, která rozděluje dvě velké skupiny světa: ty kdo pomáhají, od těch, kteří překázejí, ty kdo zvedají tíhu, od těch, kdo jsou zátěží, ty kteří jsou prospěšní od těch, kteří jen spotřebovávají. Jak lepší je dávat než brát. Služba v jakékoliv formě je krásná. Povzbudit svého bližního, vyjádřit soucit, projevit zájem, zkrátka milovat je a svou lásku projevovat, znamená prokazovat tu největší službu.“