



Cesta Života

---

# Výzva č. 1

## První kroky

---



Stejně jako jakákoli jiná výprava vyžaduje přípravu a nástroje k jejímu úspěšnému zvládnutí, také na naší životní Cestě potřebujeme pár klíčových věcí k tomu, abychom prožili svůj život smysluplně.

Pokud přijímáš pozvání na Cestu Života, čeká tě několik úkolů a klíčových životních otázek, které si budeš muset zodpovědět ty sám bez ohledu na to, co si myslí druzí. Je to tvoje Cesta. Mým úkolem je pouze pomoci ti ji co nejlépe zmapovat.

V běžné životní rutině člověk běhá od jedné činnosti ke druhé, často si neuvědomuje, kam míří, nebo jak mu daná činnost pomáhá žít naplněný život. Prvním úkolem proto je zastavit se. Ne jen na moment. Chce to významné životní zastavení, kdy budeš moci věci promyslet trochu víc do hloubky. Pokud ve svém životě vnímáš převažující nespokojenost a vnímáš že uzrál čas něco změnit:

#### ► Vydej se na cestu

Doslova. Vydej se na fyzickou cestu dle svých možností, která bude symbolizovat tvé rozhodnutí vydat se novým směrem. Můžeš vyrazit na celodenní výlet do přírody, na nějaké pro tebe významné místo, případně dle svých možností třeba jen do parku nebo na nejbližší lavičku. Symboliku může podtrhnout také rozcestí (tam ale není zaručen takový klid). Cílem v ideálním případě je opustit své běžné prostředí, kde prožíváš každodenní rutinu nebo i místa, která znáš a už ti zevšedněla. Mělo by jít o místo pro tebe osobně významné. Může se jednat o pouť do míst, kde ses narodil, případně kde jsi prožil nejvýznamnější okamžiky svého života. Je možné, že během cesty zažiješ těžkosti. Ber je jako symbol toho, co tě v životě potkalo a uvažuj o tom, jak se ti podařilo tyhle překážky překonat.

#### ► Dopřej si klid a čas na přemýšlení

Místo, na které se vydáš, by mělo být klidné. Takové, které ti poskytne prostor na přemýšlení. Vezmi si s sebou tužku a papír (nebo



ideálně zápisník), aby sis myšlenky, které pro tebe budou důležité, mohl poznamenat, a tak na ně nezapomněl. Nedoporučuji brát si na zapisování telefon. A když už, tak během cesty mít vypnutý přístup na internet a zapnutý tichý režim - nic by tě nemělo rozptylovat a vyrušovat. Tenhle čas budeš trávit jen sám se sebou, se svými myšlenkami. Vyhrad' si na tuto cestu dostatek času. Opět dle svých možností, ale čím více času budeš téhle cestě věnovat, tím lépe. Každopádně počítá se jakákoli snaha. V nouzi lze tuto cestu podniknout i jen v duchu chvíli před spaním.

### ► Sebereflexe

Až budeš na klidném místě, zamysli se nad svým dosavadním životem.

Jsem spokojený se směrem, kterým jsem se doposud ubíral? Co bych rád změnil? Kam bych se rád vydal teď? O co právě teď usiluji a co se stane, až toho dosáhnu? Čeho ještě bych rád v životě dosáhl? Čím bych mohl obohatit své okolí? Co mě baví? Co mi jde? Co na mě oceňují druzí? Za koho se považuji já? Za koho mě považují lidé v mém okolí?

### ► Mé jméno

Když už jsme u té symboliky, jaké jméno by sis dal? Když jsme se narodili, o našem jménu rozhodl někdo jiný. Jak by ses pojmenoval ty sám? Nemusí vůbec jít o zavedené běžné jméno. Vyber si jméno, které se ti líbí, dobře ti zní a v ideálním případě nějak vystihuje to, kým jsi. Je to první z tvých osobních symbolů.

### Výstupy

Všechny důležité myšlenky si poznamenej pro pozdější použití. Tahle cesta byl jen začátek tvého nového životního směřování. Ale myšlenky, které sis poznamenal, budou pro toto směřován klíčové. Můžeš nad nimi přemýšlet i další dny po návratu. Budou se vyvíjet, krystalizovat, až zůstane jen to nejdůležitější.

Až se z cesty vrátíš, jako fyzický symbol svého rozhodnutí si ho napiš na papír, jako významné prohlášení, manifest - můžeš mu dát uměleckou



formu, pokud je ti tahle forma projevu blízká. Jde o životní rozhodnutí. Ať má náležitou podobu. Takový rodný list je velice důležitý úřední dokument. Ty si teď ale vytváříš svůj vlastní dokument, který bude mít pro tvůj život zcela zásadní význam. Smlouvu sám se sebou. Nezapomeň připojit svůj podpis - použij své nové jméno. Tvé rozhodnutí by mělo být závazné. Může mít formu slavnostního slibu. Jeho dodržení ale budeš hlídat jen ty sám.

### ► Klíčové otázky

Seznam otázek, který si můžeš vzít s sebou na svou cestu pro inspiraci, o čem přemýšlet.

- O co usiluji ve svém životě právě teď? Co budu dělat, až toho dosáhnu?
  - S čím aktuálně v životě zápasím? Co dalšího by mi mohlo v tomto zápasu pomoci?
  - Jsem spokojen se směrem, kterým jsem se doposud v životě ubíral?
  - Dal by se můj život použít jako vzor? Co by se mělo změnit, aby tomu tak bylo?
  - Jaké tři hlavní věci bych nyní ve svém životě rád změnil? (Může jich být i víc, ale čím jich bude více, tím méně energie a pozornosti můžeme věnovat každé zvlášť) Co je potřeba pro to udělat?
    - Co udělám pro přiblížení ke změně ještě dnes?
    - Čím můžu být užitečný lidem ve svém okolí?
    - Jaký odkaz po sobě zanechám? Rodina? Umělecké dílo? Organizace? Autobiografie? Jak na mě budou lidé vzpomínat?
  - Jaké hodnoty jsou pro mě v životě nejdůležitější? Jakými zásadami se řídím?
    - Kdybych měl ve svém okolí změnit jednu věc, co by to bylo?
    - Jaké jsou mé silné a slabé stránky? Co mi jde? S čím mám potíže?
- V čem se můžu zlepšit?
- Co už jsem v životě dokázal?



- Jaké jsou mé nejšťastnější životní vzpomínky? Kdy to bylo? Jak to tehdy vypadalo? Co mě v těch chvílích činilo tak šťastným?
- Jaké jsou mé nejnepříjemnější vzpomínky? Brzdí mě mé nepříjemné zážitky, zkušenosti a traumata ještě dnes v tom, co dělám? Dá se s tím něco dělat?
  - Z čeho si odnáším neocenitelné životní zkušenosti (až už dobré, nebo zlé)?
  - Čemu věnuji nejvíce času v současnosti? Souvisí to nějak s mým aktuálním životním cílem?
  - Jak bych definoval naplněný život? Co je potřeba udělat pro to, abych se tomu přiblížil?
  - Jaký je další krok na mé Cestě?

Pokud máš výpravu za sebou, vítám tě na Cestě. Výprava byl jen první krok, ačkoli vše podstatné už je v něm zahrnuto. V následujících výzvách půjdeme v jednotlivých oblastech jen víc do hloubky.