

Ujasněte si své role a závazky: Zbavte se toho, co vás brzdí

RESTART - mindset - kapitola 1

Ahoj přátelé, vítám vás u první kapitoly bonusového modulu OVLÁDNI SVŮJ POTENCIÁL, který je zaměřený na růstové myšlení.

Jsme stále v kurzu RESTART unavené duše a **dneska se budeme zabývat velmi zajímavým tématem, o kterém často nemáme ani potuchy, dokud si ho nezdědíme. A tím jsou naše ROLE A ZÁVAZKY V ŽIVOTĚ.**

Každý z nás má v životě mnoho rolí a závazků – některé si vybíráme vědomě, jiné přirozeně přibývají. Jsme rodiči, partneři, přáteli, kolegy, zaměstnanci nebo podnikateli. Často ale také zastáváme role, které jsme si nikdy vědomě nevybrali, a přesto je vykonáváme – někdy z pocitu povinnosti, jindy proto, že jsme si zvykli.

Tyto role nás však mohou snadno přetížit. Představte si svůj život jako batoh, do kterého přidáváte další a další závaží. Na začátku to nevypadá jako problém – vždyť přidáváte něco smysluplného. Jenže po čase je batoh tak těžký, že vás brzdí na každém kroku, v každém směru vašeho života, v každé roli, i té prioritní.

V této kapitole si ukážeme, jak se na své role podívat z odstupu, jak je analyzovat, zredukovat a přenastavit tak, aby vám přinášely energii místo toho, aby vás vyčerpávaly.

Krok 1: Identifikujte své role

Začněte tím, že si vezmete papír a sepišete všechny své role, které vás napadnou. Nic není špatně – запиšte vše, co vás napadne, i drobnosti. Rozdělte je do čtyř oblastí:

1. Role ve vztazích:

- Rodič, partner, přítel, kolega, mentor, dobrovolník, člen rodiny, syn nebo dcera, vnuk nebo vnučka, atd., prostě co vás napadne, co se týká vztahů.

2. Pracovní role:

- Zaměstnanec, podnikatel, manažer, tvůrce, organizátor, účetní, trenér,



školitel, a podobně. Pokud máte i nějaké vedlejší činnosti, brigády, napište všechno.

3. Role ve volném čase:

- Sportovec, umělec, cestovatel, zahradník, člen nějakého klubu, a tak dále. Vypište opět vše, co vás napadne.

4. Ostatní nespecifikované role:

Kromě rolí ve vztazích, práci a volném čase můžeme zastávat i další role, které se ne vždy snadno zařadí do těchto kategorií. Tyto „ostatní role“ mohou mít ale významný vliv na naši energii a čas. Zde je několik příkladů, které vám mohou pomoci identifikovat další role, jež ve svém životě můžete hrát. Můžou to být povinnosti, které musíme plnit, ale nejsou to záliby ani práce jako taková.

- **Správce domácnosti:** Ten, kdo organizuje chod domácnosti, plánuje úklid, opravy a nákupy.
- **Kuchař:** Člověk, který se stará o přípravu jídla pro sebe nebo rodinu.
- **Technik:** Ten, kdo řeší opravy, údržbu techniky nebo drobné domácí práce.
- **Zahradník:** Pokud se staráte o zahradu, květiny nebo balkonové rostliny.
- **Řidič:** Ten, kdo zajišťuje dopravu pro sebe nebo rodinu, například děti do školy nebo na kroužky.

Nezapomeňte ještě na **pátou roli, kterou často opomíjíme – ROLE JÁ**. To je role, kterou hrajete sami vůči sobě. Jak se o sebe staráte, co děláte pro své zdraví, pohodu a radost?

Napište si tuto roli bokem, třeba na druhý papír nebo na druhou stranu papíru. Cílem je, vzít ji vůbec v potaz a důkladně se nad ní zamyslet.

Co znamená role „já“ a proč je důležitá?

Role JÁ je ta role, kterou zastáváte sami vůči sobě – váš vztah k sobě samému, způsob, jak se o sebe staráte a jak si vážíte svého času, energie a pohody. Zahrnuje vše, co děláte pro své fyzické, mentální a emocionální zdraví, stejně jako aktivity, které vám přinášejí radost a naplňují vás.

Tato role bývá často přehlížena, protože dáváme přednost ostatním



závazkům – rodině, práci, přátelům. Pokud však tuto roli zanedbáváte, riskujete vyčerpání, stres a ztrátu radosti ze života.

Jak konkrétně vypadá role „já“?

1. Péče o fyzické zdraví

- **Strava:** Děláte si čas na zdravé a pravidelné jídlo, nebo často jíte ve spěchu?
- **Spánek:** Dbáte na dostatečný odpočinek, nebo spánek často obětujete jiným povinnostem?
- **Pohyb:** Najdete si čas na pohyb, který vás baví, ať už je to sport, procházka nebo jóga?

2. Péče o mentální zdraví

- **Relaxace:** Dáváte si prostor na odpočinek, třeba při čtení, poslechu hudby nebo meditaci?
- **Zvládání stresu:** Umíte identifikovat stresory a najít způsoby, jak je zvládat?
- **Osobní růst:** Pracujete na svém vzdělávání, dovednostech nebo cílech, které vás posouvají vpřed?

3. Péče o emocionální zdraví

- **Radost:** Najdete si čas na věci, které vás baví a naplňují? Ať už je to vaření, malování nebo trávení času s domácími mazlíčky?
- **Vztah k sobě:** Mluvíte k sobě laskavě, nebo jste na sebe příliš tvrdí a kritičtí?
- **Vděčnost:** Přemýšlíte nad tím, za co jste vděční, nebo se zaměřujete hlavně na to, co vám chybí?

Proč je role „já“ klíčová?

- **Energie a vyrovnanost:**
Když se staráte o sebe, máte více energie na ostatní role a závazky.
- **Dlouhodobá udržitelnost:**
Pokud sami sebe zanedbáváte, dříve nebo později to pocítíte – vyčerpáním, frustrací nebo zdravotními problémy.
- **Příklad pro ostatní:**
Tím, že o sebe pečujete, ukazujete ostatním, že respektovat vlastní



potřeby je důležité.

Jak zahrnout roli „já“ do svého života?

1. Věnujte si pravidelný čas:

- Například každý den 15–30 minut na činnost, která vás dobíjí – procházka, čtení, meditace.
- Jednou týdně si vyhradte delší čas na to, co vám přináší radost, třeba celý večer na nějakou svojí zálibu, koníček.

2. Stanovte si priority:

- Zeptejte se sami sebe: Co dělám pro své zdraví, radost a pohodu?
- Pokud nic, najděte způsob, jak tyto aktivity zařadit do svého dne.

3. Delegujte ostatní závazky:

- Pokud vás ostatní role příliš zatěžují, najděte způsoby, jak je omezit nebo delegovat, abyste získali více času pro sebe. O tom je ale celá tato kapitola, budeme se o tom bavit níže.

4. Sledujte své potřeby:

- Zeptejte se sami sebe: Co právě teď potřebuji? Klid, aktivitu, odpočinek? A podle toho si naplánujte den.

5. Budte laskaví sami k sobě:

- Přestaňte se kritizovat za chyby a začněte se oceňovat za to, co děláte dobře.

Role „já“ není o sobectví, ale o tom, že budete mít dostatek energie a vnitřní rovnováhy, abyste mohli lépe zvládat ostatní role ve svém životě. 😊

Takže pojďme na to, jak všechny ty role zvládnout, jdeme na krok číslo 2:



Krok 2: Uspořádejte své role

Jakmile máte seznam, podívejte se na jednotlivé role a označte je třemi barvami:

- **Zelená:** Tyto role mi dávají smysl, radost a energii.
- **Modrá:** Tyto role byly dříve důležité, ale nyní už ztrácejí na významu.
- **Červená:** Tyto role mě vyčerpávají, brzdí nebo už pro mě nejsou smysluplné.

Příklad:

- Zelená: Partner, rodič, mentor.
- Modrá: Člen klubu, vedoucí projektu, příležitostný sportovec.
- Červená: Organizátor firemních akcí, dobrovolník, řešitel každodenních konfliktů mezi kolegy.

Krok 3: Analyzujte své role

U každé role se zamyslete nad těmito otázkami:

Odpovědi si můžete také zapsat.

- Jakou hodnotu mi tato role přináší?
- Co mi tato role bere?
- Cítím se v této roli dobře, nebo mě role vyčerpává?
- Je tato role v souladu s mými hodnotami a prioritami?
- Chci tuto roli zachovat, nebo z ní mohu vystoupit?
- Jak se v ní mohu cítit lépe, pokud si ji nechám?

Například:

- **Rodič:** Dává mi radost a naplnění, ale zároveň mě unavuje. Mohu si vyhradit více času na regeneraci, abych byl/byla v této roli lepší.
- **Organizátor firemních akcí:** Už mi tato role nepřináší nic pozitivního a vyčerpává mě. Mohu ji delegovat na kolegu?

Krok 4: Přenastavte své závazky

1. Zbavte se červených rolí:

- Pokud vás nějaká role už nepodporuje, hledejte způsoby, jak ji eliminovat nebo delegovat. Například předat odpovědnost kolegovi, zrušit nepovinné aktivity nebo se naučit říkat „ne“.

2. Minimalizujte modré role:

- U modrých rolí zvažte, zda je nutné je nadále vykonávat. Mohou být méně důležité nebo zastaralé. Pokud je chcete zachovat, hledejte způsoby, jak je zjednodušit, jak se v nich cítit lépe.

3. Zaměřte se na zelené role:

- Tyto role jsou klíčem k vaší energii a spokojenosti. Investujte do nich čas a energii, protože přinášejí největší smysl.

Krok 5: Naučte se říkat „ne“

Redukce rolí je nemožná, pokud nebudete schopni odmítat nové závazky, které s vámi nejsou v souladu. Když vás někdo požádá o další úkol nebo roli, zeptejte se sami sebe:

- „Zapadá to do mých priorit?“
- „Mám na to čas a energii?“
Pokud ne, naučte se zdvořile říci „ne“ – vaše energie za to stojí.

Umění říkat NE je mnohdy těžká dovednost. Ale je neskutečně důležitá v našich životech proto, abychom se necítili permanentně vyčerpaní a unavení. Proto se této dovednosti budeme věnovat v další kapitole.

Akční krok pro dnešní den zní: Začněte dnes!

1. Najděte si 30 minut na sepsání svých životních rolí.
2. Označte je podle barev (zelená, modrá, červená).
3. Vyberte si jednu červenou roli a napište si konkrétní krok, jak ji odstranit ze svého života.

Tímto procesem získáte jasnější přehled o svém životě, ulevíte si od zbytečné zátěže a otevřete prostor pro to, co je pro vás skutečně důležité.

