

Naučte se říkat „ne“, abyste mohli říkat „ano“ životu

RESTART - mindset - kapitola 2

Ahoj přátelé, krásný den vám přeji. Jsme v kurzu RESTART unavené duše, v bonusovém modulu OVLÁDNI SVŮJ POTENCIÁL, který je zaměřený na růstové myšlení.

Dnes máme na pořadu dne důležité téma a tím je UMĚNÍ ŘÍKAT NE!

Je to jedna z nejdůležitějších lekcí, kterou se můžete naučit. Nejen proto, abyste se zbavili zbytečnosti v životě, které vás zatěžují a berou vaší energii a čas, ale hlavně proto, abyste mohli říkat „ano“ tomu, co je pro vás opravdu důležité. A to je váš život.

Vaše energie, vaše štěstí, váš růst – to vše začíná u vás. Pokud se budete neustále věnovat potřebám ostatních na úkor svých vlastních, nikdy se neposunete k tomu, co si v životě opravdu přejete a co potřebujete.

Proč upřednostňujeme druhé před sebou?

Zamyslete se, kolikrát jste řekli „ano“, i když vaše srdce křičelo „ne“? Kolikrát jste dali přednost snům někoho jiného před svými vlastními? Možná máte strach z odmítnutí, obavu, že zklamete ostatní, že vás přestanou uznávat, oceňovat nebo mít rádi? Nebo je to prostě jen váš naučený zvyk?

Představte si, že stojíte uvnitř rušné místnosti. Před vámi se formuje nekonečná fronta lidí. Každý z nich vás osloví a něco po vás chce – jedni chtějí váš čas, druzí vaši pomoc, třetí chtějí, abyste splnili nějaký úkol, další váš souhlas. Volají vám, píšou zprávy, posílají e-maily, někteří vás zastavují osobně. A vy? Protože je těžké říct „ne“, postupně uspokojujete potřeby všech těchto lidí.

ALE každé „ano“, které jim dáte, je kousek vaší energie, kterou jim věnujete. Je to kousek vašeho času, který už nezískáte zpět. Každé ano je kousek vašeho života, o který jste se dobrovolně připravili. A na konci takového dne, když se poslední člověk otočí a odejde, zůstáváte sami – vyčerpaní, bez času a s pocitem, že na vaše vlastní sny, plány a potřeby zase nezbylo místo.

Umění říkat „ne“ je klíč k životní spokojenosti

Naučit se říkat „ne“ není sobecké. Naopak, je to cesta k tomu, abyste mohli říkat „ano“ svým prioritám, svému zdraví, své energii, svým cílům, svému životu. Každé „ne“ nepodstatným věcem otevírá dveře k tomu, co vás skutečně posouvá vpřed.

Takže prvním krokem je, uvědomit si, kdy říkáte „ano“ na úkor sebe!

Vezměte si papír a zapište si:

1. Pět až deset situací, kdy jste řekli „ano“, ačkoli jste si přáli říct „ne“.
2. Pět až deset situací, kdy byste rádi řekli „ne“, ale měli jste z nějakého důvodu strach odmítnout.

Toto cvičení vám pomůže identifikovat vzorce chování a uvědomit si, kde a proč dáváte přednost ostatním před sebou.

Malé kroky vedou k velké změně.

Začněte pozorovat situace, kdy chcete říct „ne“, ale přesto souhlasíte. A teď přichází výzva: při příští příležitosti zkuste slušně odmítnout. Řekněte například:

- „Děkuji, ale momentálně na to nemám kapacitu.“
- „Promiň, ale teď to nezvládnu, musím se soustředit na něco jiného.“

Sledujte, co se stane. Pravděpodobně zjistíte, že reakce lidí nejsou zdaleka tak dramatické, jak si představujete. Ti, kteří vás respektují, to pochopí. A ti, kteří vás jen využívali, si najdou jiný terč. Takové lidi kolem sebe stejně nechcete, ne?

Říkejte „ano“ tomu, na čem záleží

Tím, že budete častěji říkat „ne“ nepodstatným věcem, uvolníte prostor pro to, co vás naplňuje. Váš čas a energie jsou omezené zdroje, a je proto důležité je investovat tam, kde to má smysl.

Položte si otázku: Kdyby dnes byl váš poslední den, jak byste ho chtěli strávit? Odpověď na tuto otázku vám ukáže, co si zaslouží vaše „ano“.

Změna začíná teď

Dnes a v dalších dnech si všimněte situací, kdy cítíte, že byste měli říct „ne“, ale bojujete se zvyky nebo strachem. Využijte tyto chvíle jako příležitost k růstu. Každé „ne“ je krokem k tomu, abyste si mohli říkat „ano“ životu, který chcete žít.

Pamatujte: Říct „ne“ není odmítnutí světa, je to přijetí sebe. A to je klíč k naplněnému a energickému životu.

A jako bonus mám pro vás připraveného PDF průvodce s různými tipy, jak říkat NE druhým. Pokud je tedy umění říkat NE vaše téma, rozhodně si tohoto průvodce projdete. Věřím, že vám pomůže s vaším prvním krokem k tomu, říci ANO svému životu.