



Udělejte si svou osobní mapu

Cvičení ke 4. Lekci MaPT – Trénink zvládání stresu pomocí všímavosti a proaktivity

Než začnete číst dále doporučuji se podívat na videa ke 4. Lekci

Příprava

Svou osobní mapu si můžete vytvořit jako obraz nebo jako knihu. Nebo obojí zkombinovat a vytvořit si obraz s poznámkami, abyste mohli být jak obrazní tak konkrétní v textové části. Na tvorbu mapy si dejte dostatek času. Nemusíte ji vytvořit najednou, jednotlivým částem se můžete věnovat postupně. V tomto případě se ale seznámte s tím, co již jste si na mapě vytvořili.

Připravte si na tvorbu mapy pomůcky. Pro tvorbu mapy jako knihy doporučuji pořídit si sešit nebo kroužkovou složku, ve které se snadno jednotlivé části aktualizují. A dobře vám slouží i jako archiv. Nebo jako úvod k vašemu osobnímu deníku.

Pokud budete mapu tvořit jako obraz, připravte si dostatečně velký papír, alespoň formát A2, nebo prostě jen slepujte menší formát A4 k sobě. Připravte si i výtvarné prostředky jako fixy a pastelky (apod.). Také je dobré si rozvrhnout prostor pro jednotlivé oblasti.

Při tvorbě mapy můžete psát, kreslit, vlepovat obrázky a fotografie.

Ke tvorbě vaší mapy můžete pozvat i pro vás důležité lidi. Můžete se jich ptát na jejich pohled. To může být inspirující. Můžete využít jejich pomoci u kroků, které vám budou připadat obtížné. Nebo s nimi můžete prodiskutovat první verzi vaší mapy. Nezapomeňte přitom ale na to, že tvoříte svoji vlastní mapu ne jejich. Požádejte je, ať říkají svůj pohled jako svůj a nechají na vás, co si z jejich pohledu vezmete a ať vás neposuzují.

Tvorba mapy

1) Tvorbu mapy začněte svým osobním příběhem

Pokud chcete vědět, jak má vaše cesta pokračovat, je dobré vědět, kudy jste již prošli. Doporučuji vám zaznamenávat vše spíše stručně jako body, či milníky na vaší cestě. Každou událost vnímejte jako svou zkušenost, jako zdroj své moudrosti. I sebesthorší zkušenost vás něco naučila. To je proaktivní postoj ke zkušenosti. Zároveň buďte otevření a přijímající, ke své zkušenosti. Neboť vše co jste prožili je vaší součástí a zároveň vše co jste prožili je již jen vaše historie. Jediné co z toho zůstává, je vaše zkušenost. Při tvorbě osobního příběhu vám může pomoci následující otázky:

- Jakou cestu v životě mám už za sebou?
- Co pro mne bylo na této cestě důležité?
- Co jsou důležité události, milníky mého života?
- Proč jsou pro mne tyto události důležité?
- Co jsem se tím naučil? Co mi to dalo?
- Kdo a co mi na této cestě pomáhalo?



2) Udělejte si přehled toho co je pro vás důležité

To, co je pro vás v životě důležité, je výsledek vaší zkušenosti. Zznamenejte si stručně v bodech co je pro vás v životě důležité. Tato oblast zahrnuje čtyři podoblasti: činnosti, principy, lidé a role. Pomůže vám odpovědět na tyto otázky:

a) Čemu se rád věnuji?

- Co jsou pro mě důležité činnosti, zájmy a aktivity?
- Čemu se rád/a věnuji, co rád/a dělám? Co mě baví? Co mě naplňuje? Co mě dobíjí energií?
- Co dál mám rád? Jaké zážitky mám rád?
- Pokud chcete, můžete si odpovědět i tuto otázku: Co naopak nemám rád? Nesnáším?

b) Podle čeho žiju

- Co jsou pro mě důležité hodnoty, principy a zásady, kterých se chci v životě držet?
- Podle jakých hodnot, principů a zásad chci žít? Co chci ctít? Čemu chci sloužit?
- Jaké hodnoty, principy a zásady chci ve svém životě naplňovat?
- Co je můj kodex? (tak jako ho měli rytíři či samurajové)

c) Udělejte si přehled, kdo jsou pro vás důležité lidi.

Přehled důležitých lidí můžete udělat jako seznam nebo jako kruh vztahů.

Kruh vztahů vytvoříte tak, že doprostřed kruhu nakreslíte sebe a kolem sebe nakreslíte nebo zapíšete pro vás důležité lidi. Kruh můžete rozdělit i podle toho, jak jsou vám lidé blízko na ty nejbližší, na přátele, známé a další důležité lidi. Někdy lidem vyhovuje si kruh rozdělit do výšečí podle oblastí, ze kterých vaši důležití lidé pocházejí např. rodina, práce, přátelé, komunita (sousedství), atd. při tvorbě kruhu vztahů můžete využít i fotografie vašich důležitých lidí.

d) Udělejte si přehled pro vás důležitých rolí.

Ve vztahu k druhým lidem jsme vždy v nějaké roli např. syn, dcera, matka, otec, zedník, řidič, učitel, žák, prodejce, kupující, atd. Co jsou pro vás důležité role ve vztahu k vašim důležitým lidem? U každé role se můžete ptát: Čím je tato role pro mne důležitá? Co je pro mne v této roli důležité? Které role mne naplňují?

3) Nyní se zaměřte na své přání a sny.

Vytvořte si vizi své budoucnosti. Jak chcete, aby váš život vypadal. Co chcete, aby ve vašem životě bylo. Co chcete zachovat a co změnit. Při vytváření své vize (představy) budoucnosti buďte co nejvíce konkrétní.

Může vám pomoci přemýšlet pomocí oblastí vašeho života. Můžete si odpovědět na tyto otázky:

- Jak chci, aby vypadalo moje bydlení? Co chci v oblasti bydlení změnit?
- Jak si představuji svůj pracovní život? Čím chci být přínosný pro druhé?
- Jak chci, aby vypadaly moje vztahy? Co chci zlepšit v oblasti vztahů?
- Jak chci trávit svůj volný čas? Kam chci na dovolenou?
- Co chci pro své zdraví a kondici?
- Co chci pro svůj pocit pohody?
- Co chci pro pocit bezpečí?

Nebo můžete přemýšlet o tom, co chcete skrze role, které máte nebo které role byste chtěli mít? Čeho chcete dosáhnout v pro vás důležitých rolích? Opět si můžete odpovědět na tyto otázky:



- Co chci ve vztahu k sobě?
- Co chci ve vztahu ke svým blízkým?
- Co chci ve vztahu ke svým přátelům?
- Co chci ve vztahu ke své komunitě?
- Co chci ve vztahu ke světu?

4) Co opravdu nechcete - Noční můra

V tomto kroku jde o to pojmenovat své obavy jako to, co nechceme, aby se stalo. Čemu se chceme vyhnout, vyvarovat, abyste to mohli dát pod zámek. Nejde o to, přemýšlet nad katastrofickým scénářem ve smyslu toto se stane, ale jde o to jasně vymezit, kam se nechceme na své cestě dostat. Nebojte se, to, co pojmenujeme s tím můžeme vědomě zacházet. Ať už vytváříte svou mapu jako knihu nebo jako obraz noční můru dejte graficky pod zámek, do trezoru, za mříž. Jako symbol toho, že máte svou noční můru pod kontrolou.

5) Udělejte si přehled zdrojů.

V tomto kroku jde o to zmapovat vaše zdroje a silné stránky, které máte pro cestu za vaší vizí.

a) Nejprve začněte tím, co umíte. Zodpovězte si na následující otázky:

- Jaké znalosti, schopnosti a dovednosti mám k tomu, abych šel za svou vizí?
- O jaké zkušenosti se mohu opřít na cestě za svou vizí?
- Co jsou moje talenty, přednosti? V čem jsem jedinečný?
- Jak to co umím, může být přínosné mě a druhým lidem?

Na vaše přednosti a silné stránky, vaše dovednosti, talenty a schopnosti se můžete zeptat i druhých lidí. Často vidí druzí lidé více našich předností než mi sami. V naší české kultuře jsme naučení si více všimnout toho, co nám nejde než na to co nám jde. Dívat se na zdroje a silné stránky je součástí proaktivního postoje.

b) Jaké další zdroje máte?

Co jsou vaše materiální zdroje, které máte na cestě k vaší vizí?

Co jsou zdroje ve vašem okolí a prostředí?

Jaké služby vám mohou pomoci?

6) Pojmenujte první kroky k vaší vizí

Co jsou první kroky na cestě ke splnění vašich snů, přání, tužeb, vizí?

Stačí několik konkrétních kroků, které můžete udělat už teď, dnes, zítra za týden. Říká se, že nejtěžší krok je ten první. Jakmile máme představu prvního kroku, další se dělají snáze.

Neplánujte celou cestu, jen první kroky. Plánovat celou cestu zabere hodně času a většinou se ukáže, že plán stejně musíte změnit.

7) Kdo vám může pomoci

Dostáváme se k poslednímu kroku. Udělejte si přehled kdo a s čím vám může na cestě za vaší vizí pomoci. Úplně všichni potřebujeme v něčem pomoci, proto žijeme ve skupině. Nebojte si říci o pomoc. Umět si říci o pomoc je důležitá dovednost. Řekněte si o to, co potřebujete.

Gratuluji vám: Nyní jste se dostali na konec tvorby vaší mapy. Ať vám slouží ke spokojenosti. A vy buďte jako dobrý kartograf, který upraví mapu vždy, když se krajina změní. Nelpěte na staré mapě. Vždy, když je to třeba, udělejte mapu novou. Struktura nesmí bránit procesu ale podporovat ho.