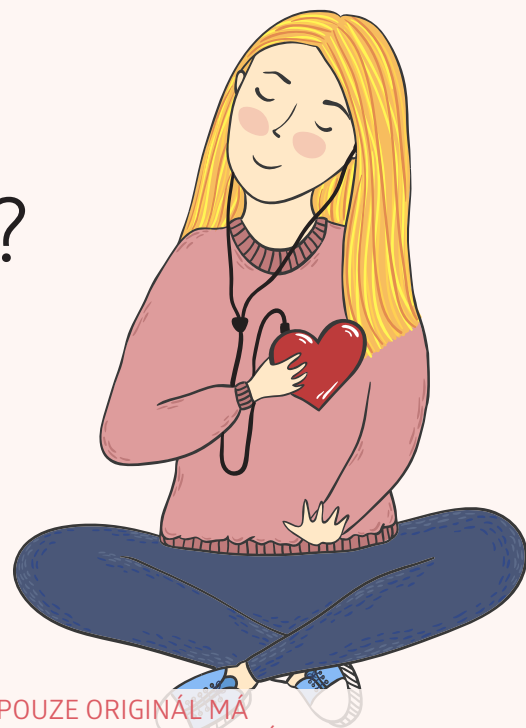


JAKÉ HODNOTY PRO NÁS MAJÍ CENU?

Cena patří rozumu, avšak hodnota srdci



Co nás vede k potřebě přehodnocovat svůj život? Čím to je? Většinou proto, že se nám stalo „něco“, co nás přinutilo zamyslet se nad sebou a nad tím, jak žijeme. Kdo hlídá naše životní hodnoty, abychom nesešli z cesty? Kdo nám pomáhá nasměrovat je k tomu, abychom pochopili, co je opravdu vzácné, cenné a užitečné? Proč vlastní sebehodnotu stavíme až na poslední místo svých životních hodnot?

Milí čtenáři, ani netušíte, jak mi toto téma dalo zabrat. Když jsem začala psát tento článek, přicházela mi do života jedna zkouška za druhou a moje sebehodnota to začínala schytávat ze všech stran. Bylo to docela náročné ustát – mnoho lidí si se mnou zahrálo hru kdo s koho. Bolelo to, ale na druhou stranu si toho velice vážím. Díky, živote, za ty zkušenosti, a jelikož každá mince má dvě strany, tak každá zkušenost má svou hodnotu a cenu. A některé prožitky jsou opravdu k nezaplacení...

PROČ JSOU PRO NÁS HODNOTY DŮLEŽITÉ?

Jsou to pilíře, na kterých stavíme náš život. Naše vnitřní hodnoty nám pomáhají srovnat si priority. Tvoří naši základnu – určují kvalitu našeho vztahu k životu, k sobě samému i kvalitu našeho lidského jednání. Svě hodnoty si nastavujeme a postupně měníme tím, jak zrajeme, a také s ohledem na náš osobnostní vývoj a na to, jak je nastavená naše citlivost. Většinou se tak bohužel děje skrze naše bolestivé prožitky a zkušenosti.

CENA PATŘÍ ROZUMU, ALE HODNOTA SRDCI

Jaké hodnoty vlastníme? Jsou to peníze, klenoty, šaty, dům, zvířata, či různé další hmotné statky? Investujeme svůj čas a peníze zejména tam, kde nám to dává co největší smysl. Naše preference se totiž odvíjejí od našich hodnot. Co je však skutečným měřítkem našeho majetku, zač si stojíme?

Existují ale hodnoty, které jsou mnohem dražocennější. K majetku člověka patří také jeho pověst, svědomí, čest, charakter, jeho myšlenky a hlavně důvěra, které se těší u jiných. V našem životě zakoušíme hojnost od života pouze do té míry, do jaké tyto kvality vnitřně pocítujeme. Do jaké míry si uvědomujeme hojnost, kterou nám

život nabízí? Čeho všeho jsme hodni a v co všechno věříme, že si můžeme přitáhnout do života?

BEZ DOBRÉHO SRDCE NEMÁME TU SPRÁVNOU HODNOTU

Velice se mi líbí moudrý výrok slavného francouzského komika: „*Nezáleží na tom, jestli máte styl, pověst nebo peníze. Pokud nemáte dobré srdce, nemáte žádnou cenu,*“ řekl kdysi Louis de Funes.

Drahé nám přijde jenom to, co pro nás nemá hodnotu. Nemáme problém dát peníze do bytů, za jídlo, auta, apod. (vidíme v tom hodnotu), ale už je nám jedno, jak se chováme ke svému partnerovi, sousedům, přátelům... Často nám chybí morální citění.

Mnozí se trápí, jestli má cenu dávat nové šance stejnému člověku. Zdržujeme tím jeho rozvoj. Přestaňme věřit člověku, který nás zrazuje. Je jenom na nás, jestli nám za to stojí a ceníme si jeho hodnotových kvalit (např. U nevěry má cenu naše uvědomění, jestli má dotýčný opravdu stejné životní hodnoty jako my. Popravdě, dokázali bychom udělat mu to samé?). A pokud se přece jen rozhodneme, že to ještě chceme zkusit, musí se vrátit jako jiný, pro nás hodnotnější člověk, tj. změněný, ponaučený a „vytrestaný osudem“. Důvěra se ztratí jedním okamžikem, ale získat ji zpět trvá mnoho let až desetiletí. My rozhodujeme, kolik času a víry tomu dáme, než pro někoho opět dokážeme naplno otevřít své nitro.

POKLADY DUŠE

Ve svém nitru vlastníme „trezor hodnot“ – jaké ukrývá cennosti, vzácnosti a klenoty? Moudrost naší duše nám nejlépe řekne, jaké poklady jsou v nás uloženy. Jaké krásné dary můžeme životu nabídnout? Objevujme a dejme světu poklad v podobě své pravé vnitřní podstaty. Vydolujme v sobě to nejlepší z nejlepšího, udělejme pro to všechno a važme si hodnoty svého času.

POUZE ORIGINÁL MÁ HODNOTU, NE DŮPLIKÁT!

V dnešní době si mnoho lidí připadá ztracených a snaží se nalézt sami sebe. Není divu, že raději udusíme své sny, nároky i touhy, protože máme strach za nimi vykročit. A čím jsme starší, tím to jde hůř. Děje se tak jenom proto, že si nevěříme a „mám se rád“ patří až na poslední místo našeho žebříčku životních hodnot. Možná se bojíme, jak by na to nahlíželo naše okolí, co když si o nás náhodou pomyslí něco špatného? Bezpečnější cestou je pro nás kopírovat ostatní, uniknout pozornosti druhých a hlavně nevybočovat z řady. Proč se tak srážíme? Chybí nám síla, odvaha a důvěra v úspěch naší vlastní nové cesty, která bude zcela originální a jenom naše. Pokud se na ni vydáme, dokážeme tím podpořit i ostatní. Budeme inspirací pro ty, kteří budou chtít prožívat stejný stav nitra, jaký máme my. Začnou nás obdivovat a ptát se, co děláme, že jsme tak šťastní, jak jsme to dokázali, jak na to. Budeme nádherným živým důkazem, že toho lze dosáhnout. Dovolíme tím, aby se z ostatních staly další originály.

PROČ SE NEUSTÁLE HODNOTÍME A MÁME POTŘEBU SE ZAVDĚČIT?

Jsme zvyklí hodnotit: věci, lidi, jednání, způsoby... a taky hlavně sebe. Kolikrát v životě se nám už stalo, že jsme si mysleli, že nejsme dost dobří jenom proto, že nás opustil/zradil/podvedl člověk, který nerozpoznal naši skutečnou hodnotu? Mnohdy dokážeme žít v utpení z toho, že nás opustili nesouhlasící lidé (moudře řečeno, rozhodli se nás dobrovolně ztratit). Máme pocit zbytečnosti a nulové sebehodnoty, jestliže nás někdo odmítne, zpochybní nebo nás nemá rád. Jsme závislí na cizím ohodnocení, protože jsme tak vychováni, že druzí přece vždy nejlépe vědí, co je pro nás správné. Ztratili jsme sami sebe a svoji hodnotu. Být sám sebou by pro nás možná znamenalo

příliš náročnou cestu k sebepoznání, která se neobejde bez překážek. Proč máme strach, co by tomu řekli druzí, kdybychom poslechli hlas svého srdce místo cizího rozumování? Dovolme si nasytit se vědomím vlastní hodnoty.

VĚDOMÍ VLASTNÍ HODNOTY

Pocit vlastní hodnoty vede člověka k větší sebedůvěře a očekávání úspěchu. Když si stanovíme jasné hranice (limity) a nedovolíme druhým, aby je překračovali, příp. aby nás mohli zneužívat a manipulovat, nikomu se nepodaří nás ponížit. Přijde nám pak líto těch, kteří se o to neustále pokoušejí. Nesnížujeme tedy svoji hodnotu, ani své jednání, které nám přinese nízké výsledky. Je na každém z nás, abychom pochopili, co vlastně tvoříme. Každý náš čin má totiž svou cenu, ale i odměnu!

Když si vážíme sami sebe, stáváme se otevřenými a přátelskými, neurážíme se, protože velice dobře víme, kdo jsme a jaké hodnoty ctíme. Když uznáme svůj duchovní (prolidský) rozměr osobnosti a sladíme se se svým pravým já, žije se nám se sebou lépe, lehce a jednoduše. Teprve potom nás mohou uznat i ostatní.

Pokud si neumíme vážít sami sebe, ani naše okolí pak nevidí naši hodnotu, neváží si nás ani času stráveného s námi. A tak nás život potřebuje vychovat právě v tomto tématu:

- Kamarád nás pozve na své narozeniny, snažíme se ho potěšit dárky i svou přítomností a za odměnu nás nechá zaplatit účet v restauraci! A aby toho nebylo málo, ještě nám k tomu přiučtují i něco navíc, co jsme si neobjednávali. Co více si může přát méněcennost v nás? Bolest na duši nás nutí něco s tím udělat a začít na sobě pracovat v této oblasti, tj. změnit vztah k sobě na zdravější. Stalo se mi to už několikrát a vždy to hodně bolelo, v hloubce duše jsem prožívala vnitřní emocionální zemětřesení. A o to víc, o co víc jsem se snažila, aby měl dotyčný radost z dárků a našeho setkání. Mrzelo mě, že jsem mu za to nestála. Mrzelo mě, že ten člověk měl jiné hodnoty než já. Mrzelo mě, jak nízko mám nastavenou latku sebeúcty, a ovládla mě sebelítost. Otřásl to mnou a cítila jsem se okradena o důvěru. Byla jsem naštvaná, že jsem to zrovna já musela prožívat, jak je to jen nespravedlivé. Ale muselo to tak být, byla to nutná investice do sebe a cena v podobě vnitřní bolesti, kterou jsem za to zaplatila, opravdu stála za to. Pochopila jsem a dnes za to děkuji, protože mi to pomohlo a ukázalo, jak na tom jsem s vlastní sebehodnotou a kam je potřeba namířit pozornost, abych mohla být sama se sebou šťastnější.

- Pokud člověk dostatečně neoceňuje své lidské kvality, může se mu lehce stát, že po něm jeho okolí požaduje slevy na jeho služby nebo třeba klientům připadá, že má při-

JAKÉ HODNOTY PRO NÁS MAJÍ UŽITEK?

- **HODNOTA ČASU** – Ve vztahu/práci/přátelství zůstáváme, dokud nás obohacuje a prospívá nám. Jenom my rozhodujeme o tom, kolik času a komu ho ve svém životě věnujeme.
- **HODNOTA SVOBODY** – Když jednoho dne pochopíme, že už nejde o lásku, ale o lpění či závislost, začne pro nás mít hodnota svobody obrovskou cenu, už se nenecháme ničím uplatit (ani majetky, rozmazlováním...).
- **HODNOTA BOLESTI** – Každá bolest nás má něco naučit, ne nám ublížit. Přestane působit v momentě, jakmile pochopíme její hodnotu a uvědomíme si, proč musela přijít a jakými postoji jsme si ji způsobili.
- **HODNOTA NEMOCI** – Každé trápení je pro nás velkým darem a začínáme se uzdravovat v momentě, kdy pochopíme příčinu problému – tím se začne měnit naše realita.
- **HODNOTA DARU** – Vůbec nemusí záležet na tom, jak moc někomu dáváme (svůj čas, pozornost, lásku, pomoc apod.). I tam, kde máme pocit, že dáváme maximum, to tomu druhému nemusí stačit. Není to pravda, že by náš dar neměl hodnotu, ale je to proto, že ho dáváme špatnému člověku, který jen bere a nedává.
- **HODNOTA LÁSKY** – Když opravdu milujeme, dáváme druhému pouze to, co mu prospívá. Dáváme ale to samé i sobě, nebo se zanedbáváme? Co by na to řekla láska? No přece: „Začnu už se mít konečně rád/a a postavím se ve svém životě láskyplně na to správné, nejdůležitější místo!“

liš vysoké ceny. Možná mi dáte za pravdu, jak velké úsilí někdy musíme vynaložit, abychom si naše hodnoty ustáli. Je nám velice nepříjemné říct si třeba o více peněz, o větší výplatu, o vyšší částku za terapii. Nestydíme se za sebe a zeptejme se s láskou k sobě: „Nemá pro Vás moje služba příslušnou hodnotu? Nabídka na trhu je široká a je pouze na Vašem svobodném rozhodnutí, na co vsadíte, jakou cestu a řešení si zvolíte, co vnímáte jako to nejlepší pro Vás. Moje nabídka je... A prosím udělejte, jak cítíte, nechodte proti sobě“.

HODNOTA VNITŘNÍHO SPOJENÍ

Kdo dává v dnešní době hodnotu tak zásadnímu aspektu, jakým je vnitřní SPOJENÍ? Vzpomínám si na jeden příklad ze své praxe. Když jsem začínala s terapiemi, neměla jsem ještě za sebou moc „placených“ zkušeností. Měla jsem o sobě pochybnosti a stalo se mi, že klientka po terapii odešla domů a za tři hodiny mi napsala e-mail, že chce vrátit peníze, že nebyla spokojená a že to

pro ni nemělo žádnou hodnotu. Zůstala jsem v šoku a hluboce mě to zasáhlo. Nevěřila jsem vlastním očím, že to psala ta samá klientka, která ještě před pár hodinami seděla zcela spokojeně v křesle. V průběhu terapie jsem vnímala, jak jí září oči, cítila jsem, jak jsme si rozuměly a byly ve stejném naladění, ani se jí nechtělo odejít – musela jsem jí to naznačit dveřmi a na konci, při placení, mi ještě s úsměvem dala „dýško“, že si to fakt zasloužím. Snažila jsem se zpětně nacítit celou situaci a vybatvit si její nespokojenost v průběhu terapie, ale žádnou jsem nemohla objevit. A konec konců, seděl by nespokojený klient na terapii hodinu a půl a s nadšením zaplatil ještě peníze navíc, pokud to pro něj nemělo žádnou hodnotu?

Naše duše neumí lhát, nepřemýšlí, jenom cítí, a důležitý je náš vnitřní stav, tj. v jakém rozpoložení se člověk nachází a jak následně jedná. Vnímala jsem, že je to pro mě zkouška mojí sebehodnoty – bylo to přesně to, v čem jsem si zatím moc nevěřila a měla jsem i tomu odpovídající ceny. Přišla jsem na to, že je to pro mě zrcadlo, ve kterém vidím, jak sama sebe napadám a své pochybnosti o sobě, jestli vůbec někomu dokážu pomoci a jestli to druzí ocení. Po vyřešení tohoto podnětu jsem měla potřebu zvednout ceny služeb. Byla jsem za to ráda, že díky této klientce jsem dokázala zvýšit latku své sebehodnoty.

Smyslem mé práce je totiž žít tak, aby bylo pravdou to, co říkám. Pokud bych se tak nesnažila žít, nemohla bych zasáhnout žádnou lidskou duši na tom správném místě a vycítit, co potřebuje. Nikdo by mi nevěřil. Podstatné je, aby se lidé naučili rozlišovat, co je skutečné vnitřní spojení a co zbytečné rozpravování, aby uvěřili síle svého vnitřního spojení a dokonalému životnímu dění. Každý z nás je někdy na začátku... Dovolme si být zranitelní a mějme úctu k vlastní cestě. Věřme sobě a taky tomu, že každý člověk i životní situace jsou podnětem k našemu růstu a jsou tu proto, aby nám pomáhali stát se lepšími a moudřejšími.

Srdečně Vás zvu na nejbližší semináře, které probíhají v Praze v centru AVASA (www.avasa.cz):

7. 9. Celodenní seminář

„Žena, která má duši“ – Kdo jsem, aneb Vlastní transformace

11. 9. Večerní workshop

„Obraz vlastní duše“



Mgr. Blanka Demčáková

Terapeutka osobnostního rozvoje: poradenství, typologie osobnosti, přednášky a semináře, tel. 604 300 189. www.perlapoznani.cz