

# POZNEJ SÁM SEBE

BARÁK



## Proč je důležité poznat sám sebe?

Tím, že poznáme sami sebe, přiblížíme se k dosažení cílů a naplnění osobních potřeb. Důležité je znát naše pocity, silné a slabé stránky, co nás ovlivňuje nebo motivuje. Nikdo není dokonalý. Každý má své přednosti a nedostatky. Důležité je, si tyto vlastnosti uvědomit a také přiznat. Díky tomuto uvědomění si, můžeme využívat naše přednosti a pracovat na našich slabinách.

## Jak začít se sebepoznáním?

- **najdi si čas pro sebe** (mnohdy nemáme moc času nad věcmi přemýšlet do hloubky, proto je dobré se na chvíli zastavit a popřemýšlet nad celým dnem, co se nám povedlo a co jsme zažili)
- **psaní deníku** (pomůže k vypsání se z emocí a zároveň při zpětném čtení můžeme analyzovat naše chování a získat jiný pohled na věc s odstupem času )
- **vzdělávat se** (dobré je číst o tom, jak na sobě pracovat, jak poznávat své limity nebo to, jak pracovat na svých silných a slabých stránkách )
- **dělat nové věci** (ne vždy je jednoduché vyjít ze své komfortní zóny, ale zase v nové činnosti získáme nové zážitky, poznáme své limity a nebo najdeme nový koníček )
- **pokládej si klíčové otázky** (můžeš si otázky vymyslet sám nebo na internetu je spousta pracovních listů, mnohdy nás ani nenapadne nad některými věcmi přemýšlet )
- **popřemýšlej nad svými silnými a slabými stránkami** (sepiš si v čem jsi dobrý, co ti jde a v čem se cítíš jistě; naopak, kde cítíš nejistotu nebo jaké jsou tvé slabiny )
- **sebereflexe** (uvědomění si svých pocitů, svého chování i důsledků, kriticky se dívat na naše počíná, uvědomění si chyb i našich úspěchů )





## Hodnoty

To jaci jsme, ovlivňují naše hodnoty a z nich sestavený žebříček. Životní hodnoty máme všichni, ať si je uvědomujeme nebo ne. Ovlivňují naše chování a životní rozhodnutí.

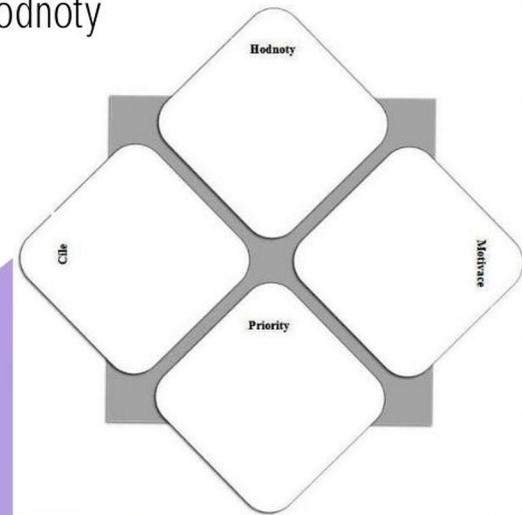
### Jaké mohou být hodnoty?

- zdraví
- rodina a rodinný život
- příroda a životní prostředí
- finanční zajištění
- vzdělání
- svoboda
- přátelství
- seberozvoj
- úspěchy
- volný čas a koníčky
- víra
- materiální věci



### Jak si sestavit svůj žebříček hodnot?

- napiš si 20 pro tebe důležitých hodnot
- nyní jich 10 vyškrtej, nech si jenom ty, bez kterých si to neumíš představit
- nyní ještě 5 hodnot vyškrtej a zbydou ti jen ty nejdůležitější hodnoty
- 5 vybraných hodnot sestav podle důležitosti



### Životní mapa

Nakreslíme si vlastní životní mapu.

Propojí se tak naše hodnoty, cíle, motivace a priority.

### Jak ji nakreslit ?

- 1 ) nakreslíme si obrázek na papír, kde budou 4 bublinky- motivace, hodnoty, cíle, priority
- 2 ) položíme si otázky a odpovíme si na ně: Jaké jsou mé hodnoty? Jaké jsou mé cíle? Čeho chci dosáhnout? Co je mojí motivací? Proč toho chci dosáhnout? Co jsou mé priority?
- 3 ) do každé kategorie napišeme 5 slov nebo krátkých vět, které to vystihují a jsou důležité
- 4 ) zhodnotíme, zda jsou všechny hodnoty v souladu např. když chceš být bohatý (založit si firmu ), mít klid a nemít zodpovědnost, tak to zřejmě nepůjde dohromady
- 5 ) můžeš si do mapy nalepit obrázky a někam si ji vylepit. Kdykoliv ji můžeš přepracovat.