

***INTUICE***

***VS.***

***STRACH***

---

**5 KROKŮ,  
JAK JE OD SEBE  
ROZEZNAT**

## Rozhodujeme se permanentně.

Rozhodování je nutnou součástí našeho života. Někdy se ovšem dostaneme na křižovatku, která může náš život ovlivnit mnohem výrazněji než to, jestli si dáme k obědu hovězí steak nebo spaghetti carbonara.

Jsou to ta rozhodnutí, která nám nahání strach. Strach, u kterého si nejsme jistí, jestli **je to intuice, která nás chrání** a radí 'Uteč, tohle je cesta do pekel', **nebo jen omezující obava vystoupit ze své komfortní zóny** a udělat něco jinak. Obava, kterou je potřeba překonat, pokud se chceme ve svém životě posunout.

**Čtěte dále a objevte**

**5 kroků, jak se v tomto dilematu lépe orientovat a ve svém rozhodování se posunout.**



**Malé doporučení** předtím, než se do toho pustíte:

Každý jsme trochu jiný:

- někdo je více napojen na své tělo,
- někdo je více racionální a
- někteří z nás se nejlépe rozhodují na úrovni pocitů.

Navržené kroky zahrnují jak přístup orientovaný na tělo, tak racionální zvážení i procítění situace jako takové.

**Ideální je kombinace všech přístupů.**

Fungujeme jako celek a každá složka naší osobnosti nám může ukázat jinou perspektivu situace a pomoci v našem finálním rozhodnutí.



## Krok č. 1: Fyzický test

Naše tělo je úžasný nástroj, který nás, pokud mu dopřejeme pozornost, bezpečně vede naším životem.

- Najděte si chvíli, kdy budete úplně sami, myslíte na situaci, kterou řešíte, a současně se naciťte sami na sebe:

- **Co říká Vaše tělo?**

Je ten svíravý pocit, který cítíte v žaludku:

- **stahující**, jako by tělo křičelo: 'Ne, to fakt nechci! nebo
- **expandující, světlem naplňující**, jako by tělo volalo: 'Jasně, mám strach, ale kdyby tohle vyšlo, tak...?'



## Krok č. 2: Nejhorší scénář

1. Sepište, **co nejhoršího by se mohlo stát**, když se vydáte na novou cestu:

- Jak to může nejhůře dopadnout?
- Jak se budete cítit?
- Co by se mohlo změnit ve Vašem životě, a to po všech stránkách - finančně, materiálně, v osobním životě, v pracovním životě...?
- Koho všeho by to ovlivnilo a jak?

2. Pak **sepište jasný plán**, jak byste tuhle situaci mohl/a řešit.



## Krok č. 3: Nejlepší scénář

1. Sepište, **co nejlepšího se může stát**, když se to podaří, a popište detailně:

- Pokud to dopadne skvěle - jak to bude vypadat?
- Jak se budete cítit?
- Co a jak se ve Vašem životě změní, a to po všech stránkách - finančně, materiálně, v osobním životě, v pracovním životě...
- Koho všeho to ovlivní a jak?

2. Dejte si chvíli a všechny ty **pozitivní změny hluboce prožijte**. Představte si tu situaci v barvách a vůních. Jak Vám v tom je?



## Krok č. 4:

### Představte si sebe sama za 10 let

Tohle je velmi mocný nástroj, který Vám ukáže Vaše rozhodnutí v širší perspektivě.

- **Vžijte se do situace za 10 let:**

Když si představíte, že jste **novou cestu nezkusil/a**, jak se budete cítit?:

- Bude Vás to mrzet?
- Budete toho litovat?
- Budete mít pocit promarněné životní šance neřkuli celého života?
- Nebo se vlastně nic moc nestane a nezmění?



## Krok č. 5:

**Jasnost vychází z akce, ne z myšlenek**

Pokud je to možné, najděte způsob, jak své rozhodnutí vyzkoušet bez toho, že spálíte mosty a převrátíte celý svůj život vzhůru nohama.

Zkuste to jako experiment – **vyzkoušejte změnu v malém.**



Finální rozhodnutí leží samozřejmě na Vás. Nicméně po absolvování těchto 5 kroků budete mít jasněji, kterou cestou Vás to v této konkrétní situaci vede.

## ***A pamatujte:***

Navzdory našemu strachu, **většina našich rozhodnutí není permanentních a neměnných.**

Ve velké většině případů je možné zastavit, změnit směr nebo upravit naše kroky ve chvíli, když se situace nevyvíjí úplně podle našich představ.

**Přeji Vám na Vašich křižovatkách hodně štěstí a moudrých rozhodnutí!**

