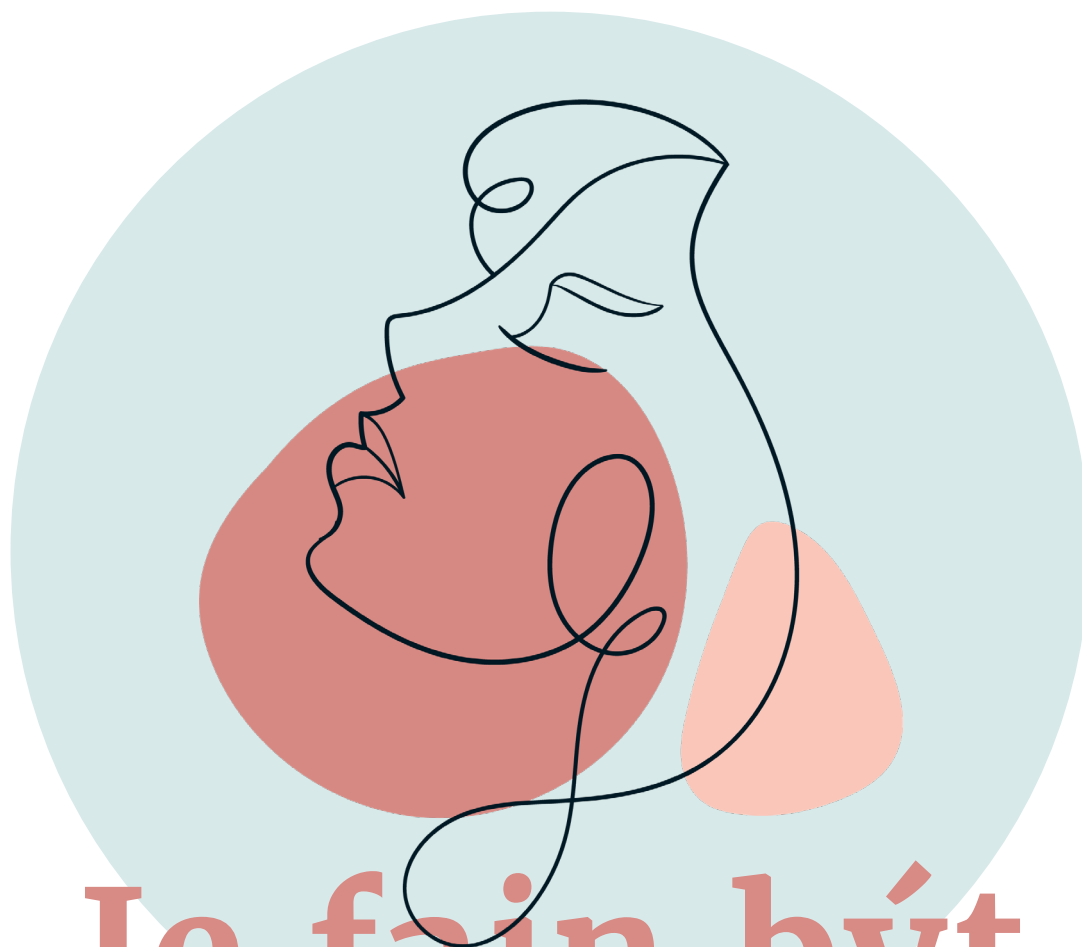


## PŘÍRUČKA PRO ŽENY

---



# Je fajn být ženou

*„Všechno, coted' v životě máš, je všechno, co potřebuješ.“*

*„Vděčnost je klíčem k naplněnosti života. To, co máme, proměňuje v dostatek a ještě něco víc.*

*Odmítnutí mění v přijetí, chaos v řád, zmatek v přehlednost. Dokáže změnit jídlo v hostinu, dům v domov, neznámého člověka v přítele. Vděčnost dává smysl naší minulosti, vnáší mír do současnosti a vytváří vizi pro budoucnost.“*

**Melody Beattie**

**Jak začít?  
Začni od vděčnosti.**

Bylo nebylo, za devatero horami a devatero lesy žila ŽENA. Chtěla být milovaná, obdivovaná, zdravá a podporovaná, anechtěla být podceňovaná nebo opomíjená. Velmi to chtěla, ale sama ze sebe dávala málo, roky ubíhaly a žena byla stále smutnější a její sny o naplněném životě stále vzdálenější. Začala si stěžovat, proklínat, kritizovat druhé, zanedbávat sebe i své blízké...

Ten příběh se může vyvíjet jinak, pokud se včas vydáš na cestu vlastního rozvoje, která sice nebývá snadná, ale je jediná možná, pokud chceš vést život plný vášně, lásky a štěstí.

## VDĚČNOST

### KDYŽ NĚCO OPRAVDUHODNĚ CHCEŠ, ZAČNI TO DÁVAT!

To znamená, že pokud čekáš na vděčnost, a přitom jsi sama rozčarovaná a zahořklá z toho, že tě nikdo nedoceňuje, začni sama doceňovat ostatní a děkovat jim za dobrá slova, gesta a činy. Potom si jich všech určitě všimneš!

Jak se naučit děkovat?

Vděčnost se vytváří, vděčnost – to je činnost a časté používání slova DĚKUJI. Není to příliš rozšířený zvyk. Stále je pro nás snadnější si stěžovat, než být jednoduše spokojenás tím, co mám.

POŠLI TO DÁL!

Dobré pocity jsou nakažlivé. Pošli dál pocit vděčnosti a spokojenosti. Vyvolej epidemii vděčnosti častým opakováním slova „děkuji“ ve své rodině, v práci i ve svém okolí...

### Začni oslavovat dobro:

- život je největší hodnota, miluji svůj život
- děkuji za svůj naplněný život
- musím toho ještě hodně udělat
- čím víc se věnuji poslání svého života, tím víc se ze svého života raduji
- jsem ráda, že jsem na světě
- dnes jsem se rozhodla, že budu vědomě žít s vděčností v srdci
- jsem vděčná, že jsem tady



# ASERTIVITA

Slovo asertivita má za sebou velkou kariéru. Všeobecně je spojováno se schopností říkat NE.

Bylo by však velkým odučením, kdybychom tento životní postoj – a asertivita jím nepochybně je – omezili jen na umění říkat „ne“.

Dát sama sobě právo vyjadřovat sama sebe, své potřeby a očekávání a zároveň umožnit druhým plně vyjadřovat svůj život, to jsou základní prvky umění asertivity. Asertivita je jednou z nejdůležitějších dovedností v dnešním světě. Umožňuje nám vést šťastný a naplněný život, dovoluje nám upřímně sedět o sebe samé s druhými... Umožňuje nám to, když se naučíme sami sobě dovolit, abychom se svobodně vyjadřovali, pojmenovávali své emoce, pečovali o sebe... Umožňuje nám to, když se naučíme nechat druhé, aby se svobodně vyjadřovali, pojmenovávali své emoce a pečovali o sebe... Umožňuje nám to, když objevíme, nebo znovuobjevíme, hodnotu a výjimečnost sama sebe jako lidské bytosti, uvědomíme si svůj vlastní styl života a existence a kolem toho vybudujeme sami sebe.

Umění asertivity je tedy obrovská výzva, učíme se jí každý den, v každé situaci, která nás v životě potká. A co dál? Zvu vás k společnému rozvíjení vlastních oblastí vědomého sebevyjadřování, které zlepší vztah k sobě, a v důsledku toho i k jiným, a pomůže nám dosáhnout vlastních životních i profesních cílů.



## ZEPTEJ SE SAMA SEBE:

- Nakolik sama sobě dávám právo na existenci?
- Nakolik si dávám právo chybovat?
- Jak otevřeně vyjadřuji sama sebe?
- Nakolik komfortně nechávám ostatní být a žít?
- Jakým způsobem budu soukromé a profesní vztahy?
- V jakých oblastech svého života se omezují?
- Jak můžu tato omezení prolomit?
- Jaké dovednosti tedy stojí za asertivitou?

## ASERTIVITA JE DOVEDNOST SEBEVYJÁDŘENÍ BEZ NARUŠENÍ PRÁV DRUHÝCH!

### 5 práv asertivity podle Herberta Fensterheima

1. Máš právo dělat to, co chceš, pokud to neublíží někomu jinému.
2. Máš právo zachovat si důstojnost asertivním chováním, a to i v případě, že to někomu jinému ublíží, pokud tvé záměry nejsou agresivní, ale asertivní.
3. Máš právo žádat o něco druhé, pokud respektuješ, že mají právo odmítnout.
4. Mezi lidmi mohou nastat situace, kdy nejsou práva zřejmá. Vždycky máš ale právo prodiskutovat danou záležitost s druhým člověkem a vysvětlit mu ji.
5. Máš právo využívat svá práva.



Jaké vědomosti a dovednosti

si odnášíš z tohoto kurzu?

Které z nich ses rozhodla rozvíjet?

Jak na nich chceš pracovat?

Dokdy toho chceš dosáhnout?

### MÁ OSOBNOSTNÍ PRÁVA

Základní právo, od kterého se teprve mohou odvíjet jiná osobnostní práva člověka, je právo na existenci. Dáváš sama sobě právo být a žít na tomto světě? Osobnostní právo člověka, to je především právo být takový, jaký je – být sám sebou. Je to právo nakládat se svým časem, energií a majetkem a rozhodovat se podle vlastní vůle a vlastního prospěchu. Většina osobnostních práv se týká vztahů s druhými.

### ZAPAMATUJ SI!

1. Můžeš to udělat. Tečka.
2. Žádná situace z tvé minulosti neznamena, že se ti to v budoucnosti nepodaří.
3. Strach tě bude doprovázet v každé fázi tvého rozvoje. Pohlad' ho a obejmi, budete spolu už navždycky.
4. Poslouchej svou intuici, nějakým zázrakem ti vždycky napoví, jestli to „šlape“, nebo jestli to není nic pro tebe.
5. Věnuj se svým zájmům. To, co děláš, má skutečný vliv na jiné lidi, takové aktivityti dají křídla.
6. Vyhýbej se patolízalům, ale také toxickým osobám. Je jich všude plno, ale uctívání se hodí do monarchie, ne do života. Ti všichni něco chtějí – vyhýbej se jim.
8. Poznávej nové lidi, hledej takové, kteří tě inspirují, a ne zapšklé lidi, kvůli kterým se ti do ničeho nechce!
9. Tvoji přátelé nejsou vždycky tvými přáteli. Ne každý z nich s tebou musí spolupracovat, raději ty dvě části od sebe odděl.
10. Zvyšuj svou kvalifikaci, jinak se ztratíš v tempu rozvoje, který nás provází.



PŘEKRAČUJEME HRANICE  
PRZEKRACZAMY GRANICE  
2014–2020



EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA  
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ  
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO



# SEBEJISTOTA – JÁ JSEM JÁ!

Utváření přesvědčení je základní funkcí mysli. Přesvědčení mohou pro tebe být možností, ale mohou také být omezením. Omezující přesvědčení se obvykle týkají tří oblastí tvého života:

- Možnostineboli pocitu, že jsi beznadějná. (Nemůžu s tím nic udělat. Jsem obět okolností. To, co chci, je nedosažitelné. Nemám na to vliv. Toho nemůžu dosáhnout.)
- Schopnostineboli pocitubezradnosti (Nejsem dost schopná, abych to udělala. Nepodaří se mi to. Nejsem schopná toho dosáhnout.)
- Pocitu, že si něco nezasloužímneboli pocitu méněcennosti (nízké sebevědomí) (Nezasloužím si např. materiální dostatek, lásku, štěstí, zdraví. Něco se mnou není v pořádku. Nejsem dost dobrá. Není tady pro mě místo. Nepatřím sem.)

**Prozkoumej a oprav  
strukturu svých  
přesvědčení:**



*Je MOŽNÉ, abych měla všechno, po čem toužím. MŮŽU to udělat.*

*Jsem SCHOPNÁ zajistit si všechno, po čem toužím. DOKÁŽU to udělat.*

**ZASLOUŽÍM si, abych dosáhla všeho,  
po čem toužím. STOJÍM za to.**



PŘEKRAČUJEME HRANICE  
PRZEKRACZAMY GRANICE  
2014–2020



EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA  
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ  
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO



## Odpověz na otázky:

1. Jaká negativní přesvědčení o sobě si v sobě nesu?
2. Z čeho vyplývají? Jsou důsledkem mého nízkého sebevědomí? Jsou to názory jiných lidí na mou osobu, které jsem od nich převzala? Pojmenuj to, řekni, odkud a od koho to pochází.
3. Jakou část těchto přesvědčení můžu od nynějška změnit jen tím, že si budu připomínat, že to nejsou má přesvědčení?
4. Vytvoř si nový systém přesvědčení.

**Jaká jsi? Vypiš aspoň dvacet dobrých přesvědčení o sobě.**



## 10 způsobů, jak být spokojená a úspěšná v životě:

1. Pečuj o svoje tělo a mysl – zdravý životní styl, fyzická cvičení nám dodávají další energii, citlivost, pružnost a kreativitu.
2. Dovol ostatním, aby cítili a aby říkali, co cítí.
3. Urči své emoční hranice.
4. Nepřijímej rozhodnutí založená pouze výhradně na suchých údajích.
5. Buď flexibilní.
6. Buď velkorysá.
7. Před negativní poznámkou vždy řekni nějakou pozitivní.
8. Pokud cítíš, že je něco důležité, mluv o tom.
9. Naslouchej s empatií; kontakt s emocemi tě nikdy neodvede od realizace úkolu, který máš před sebou,
10. Podstup riziko a ukaž jiným, že nejsi dokonalá.



PŘEKRAČUJEME HRANICE  
PRZEKRACZAMY GRANICE  
2014–2020



EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA  
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ  
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO



MĚJ ODVAHU  
PŘÍSTUP



ZAUMOUT POZITIVNÍ  
K ŽIVOTU



**P**řístup je věcí volby – je to psychický postoj, způsob, jak přemýšlíš o sobě, o životě a o lidech. Tvůj přístup k životu a to, jak ho vnímáš, má vliv na tvé jednání a reakce. Ovlivňuje tvé mezilidské vztahy a vztah, jaký máš sama k sobě. Pozitivní přístup nevyřeší životní problémy, ale umožní ti k nim přistupovat efektivním a tvůrčím způsobem.

Pozitivní přístup nám umožňuje chápat problém jako možnost se něco naučit, komplikaci jako výzvu, nepohodlí jako motivaci ke změně, kritiku jako zpětnou vazbu, nepříjemnou zkušenost jako lekci.

Naopak negativní přístup je tím nejspolehlivějším receptem na neúspěch.

Tvé předpovědi se ti vždycky splní.

Tvůj přístup je odrazem tvých myšlenek, startovním bodem k utváření života nejvyšší kvality. Správný přístup osvobozuje od omezení a otevírá nové možnosti. Říkej sama sobě pravdu a samozřejmosti se stanou pravdy, které máš říct nahlas.



PŘEKRAČUJEME HRANICE  
PRZEKRACZAMY GRANICE  
2014–2020



EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA  
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ  
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO



Tato příručka pro ženy vznikla v rámci projektu „Je fajn být ženou v česko-polském příhraničí“, realizovaného v rámci Programu Interreg V-A Česká republika – Polsko, reg. č. projektu: CZ.11.4.120/0.0/0.0/16\_008/0003090



**E**moce jsou důležité – jsou našimi nejdůležitějšími zdroji. Dávají nám přístup k sebeuvědomění a pudu sebezáchovy. Dodávají nám informace o tom, co je pro nás nejdůležitější – o lidech, hodnotách a potřebách, které nám zajišťují motivaci, elán k aktivitám, sebekontrolu, důraz na hodnoty. To naše emoční uvědomění a dovednostinám umožňují získat zpět zdraví, zvýšit svou kvalitu života, rodinné štěstí, budování stálých, šťastných svazků a úspěch v práci.

Podle Daniela Golemana emoční inteligence zahrnuje schopnost chápat sebe a vlastní emoce, řídit je a kontrolovat, schopnost motivace a empatie a rovněž dovednosti sociálního charakteru. Vysoká emoční inteligence je v dnešním světě nezpochybnitelnou výhodou. Ovlivňuje vztahy s jinými lidmi, spokojenost s vlastním životem a schopnost zvládat stres. Pomáhá nám lépe fungovat ve společnosti a zvyšuje kvalitu společenských kontaktů. Víš, že klasická inteligence je zodpovědná pouze za 20 procent našich životních zdarů a úspěchů a za zbývajících 80 procent vděčíme emoční inteligenci?

Jak se ukazuje, my lidé činíme většinu svých rozhodnutí pod vlivem svých emocí a pocitů. Pokud se jimi dokážeme správně řídit, získáváme možnost lépe vést náš pracovní a soukromý život. Schopnost ovládat své emoce nám také umožňuje lépe komunikovat s jinými lidmi a budovat pozitivní vztahy.



PŘEKRAČUJEME HRANICE  
PRZEKRACZAMY GRANICE  
2014–2020



EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA  
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ  
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO



Tato příručka pro ženy vznikla v rámci projektu „Je fajn být ženou v česko-polském příhraničí“, realizovaného v rámci Programu Interreg V-A Česká republika – Polsko, reg. č. projektu: CZ.11.4.120/0.0/0.0/16\_008/0003090

**Naplánuj svou budoucnost, protože v ní strávíš zbytek svého života. Naplánuj si svůj život nejvyšší kvality.**

Otázky, které ti pomůžou při plánování:

- \* Jakých cílů můžeš dosáhnout?
- \* Jakým se staneš člověkem?
- \* Jaké budou tvé vztahy s tvými blízkými?
- \* Jak budeš o sebe pečovat?
- \* Jak budeš pečovat o svého partnera a o svůj vztah?
- \* Co můžeš udělat pro ostatní?
- \* Co chceš dát světu?
- \* Co chceš vnést do života jiných lidí?
- \* Jak chceš přispět ke zlepšení kvality života na této planetě?

### Jak vytvořit vizi svého ŽIVOTA?

K tomu, aby sis vytvořila novou vizi svého života, potřebuješ list papíru a odvahu. Nová vize tě osvobodí od omezení z minulosti a otevře před tebou nové možnosti. Na deset minut popuť uzdu fantazii a nech ji svobodně a neomezeně cválat. Když ti přijdou na mysl touhy, sny, naděje a fantazie, zapiš si je. Zapiš si všechny nové možnosti, věci nebo životní podmínky, po kterých toužíš.

Tvoje vize bude zářit mnoha barvami. Je moudré chápat požadavek na rovnováhu v životě: naše cíle by se neměly týkat jen kariéry, ale také rodiny, přátel, zdraví a intelektuálního a duchovního rozměru života. Používej precizní formulace – jedná se o účinnou metodu, takže tvůj popis musí být přesný!

Gratuluji! Právě jsi udělala první důležitý krok.

**VIZE BEZ AKTIVITY JE CHIMÉRA,  
AKTIVITA BEZ VIZE JE NOČNÍ MŮRA.**



PŘEKRAČUJEME HRANICE  
PRZEKRACZAMY GRANICE  
2014–2020



EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA  
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ  
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO



Tato příručka pro ženy vznikla v rámci projektu „Je fajn být ženou v česko-polském příhraničí“, realizovaného v rámci Programu Interreg V-A Česká republika – Polsko, reg. č. projektu: CZ.11.4.120/0.0/0.0/16\_008/0003090