



Program Podnikání 7. týden

Motivace, hodnoty, strach

Jak jsme procházeli tímto programem, několikrát jsme narazili na témata jako motivace či strach. Možná si vzpomenete třeba na strach říkat si o peníze... Strach je to, co nás může zcela ochromit. Že se do podnikání nakonec ani nepustíme a nebo že zůstáváme na jednom místě a své podnikání dále nerozvíjíme.

Naše hodnoty jsou něco, co stojí v úplném základu našeho života. A je to i to, co vám pomůže, když se na cestě za vaším snem vyskytnou jakékoli překážky.

Protože věřte, že překážky a problémy se objeví. Stejně jako strach. Ale právě jejich překonáním rosteme a jsme stále lepší a lepší podnikatelé, snadněji se nám plní naše sny, snadněji dosahujeme cílů a žijeme takový život, jaký si přejeme.

Pojďme objevit vaše hodnoty a naučit se pracovat se strachem!

část 1: Hodnoty

Podnikání není snadné, i když to je zajímavé, zábavné a neskutečně naplňující. Máte nějaký sen, chcete vybudovat něco, co bude pomáhat dalším lidem. Něco, co dáte světu jako svou hodnotu. V celém programu jste si vše krásně naplánovali a vysnili, ale sebelepší motivace, každodenní meditace a afirmace, vision boardy a sepisování svých snů a plánů mnohokrát nestačí. Na cestě se budou objevovat překážky. To je naprosto přirozené. Někdy nám tyto překážky říkají, že bychom měli zvolit jinou cestu. Někdy jsou to zkoušky, které prověří naše odhodlání. A také jsou tu proto, abychom se z nich poučili.

Tím nejdůležitějším, co vás v těžkých chvílích podrží, jsou vaše hodnoty. To, proč děláte, co děláte.

Nemůžete jít proti svým hodnotám.

Než se pustíme do zkoumání toho, co jsou vaše vlastní hodnoty, na kterých vystavíte své podnikání i život, udělejte si malý test. Odpovězte intuitivně a pravdivě na následující otázky, tak jak se v tuto chvíli cítíte:

1. Život je:

2. Já jsem:

3. Lidé jsou:

(nečtěte dále, dokud si neodpovíte!)

Jaké odpovědi jste si napsali? Tyto odpovědi odhalují vaše celkové nastavení. Vaše přesvědčení. To, jakým způsobem vnímáte svět okolo sebe a jak na něj reagujete. Přesvědčení může být buď negativní (život je pes, já jsem k ničemu, lidé jsou hrozní...) nebo pozitivní (život je krásný, jsem strůjcem svého osudu, lidé jsou úžasní...).

Člověk s negativními přesvědčeními nebude nikdy spokojený, nikdy nebude úspěšný. I kdyby jeho okolí řeklo, že dosáhl úspěchu, on bude stále nespokojený. Bude přitahovat jen to, co sám cítí vůči světu - nenávisť, strach, vše špatné.

Z toho je vám jistě jasné, že bude-li vaše přesvědčení pozitivní, budete do života přitahovat také pozitivní věci. A i když vše nepůjde podle plánu, vždy budete i na nepříjemných situacích hledat to pozitivní, to z čeho se můžete poučit a příště to udělat jinak. Nebo budete vědět, že to třeba v tu chvíli pro vás nebylo to pravé a vše má svůj čas...

Pokud je vaše přesvědčení v tuto chvíli pozitivní, gratuluji!

Pokud ne, začněte na sobě pracovat. Podívejte se, proč se cítíte tak negativně. Můžete si například sepsat - podobně jako jsme to dělali v modulu o penězích - všechny křivdy, které se vám kdy staly a odpustit. Skvěle také funguje metoda TFT (viz dále) a možná úplně nejlepším nástrojem jsou vděčnosti - jak už jsme také zmiňovali - pište si **každý den alespoň 3 věci, za které jste vděční**. Můžete si na to založit speciální sešit a každý den před spaním si vděčnosti zapsat. Uvidíte za čas velký rozdíl v tom, jak vnímáte okolní svět.

Co doopravdy chcete?

.....

.....

.....

.....

.....

Předchozí otázky vám pomohou ujasnit si právě vaše hodnoty. To, co je pro vás opravdu důležité. To, co doopravdy chcete od života. V co věříte. Takové hodnoty mohou být například láska (k dětem, k partnerovi ale i obecně k lidem), přátelství, svoboda, pomáhat druhým, bohatství, zdraví, osobní růst, sdílet své zkušenosti, vděčnost, naplněný život, víra, upřímnost, finanční jistota....

Napište si nyní 8 svých nejdůležitějších životních hodnot.

MÝCH 8 HODNOT:

.....	<input type="radio"/>
.....	<input type="radio"/>
.....	<input type="radio"/>
.....	<input type="radio"/>
.....	<input type="radio"/>
.....	<input type="radio"/>
.....	<input type="radio"/>
.....	<input type="radio"/>

K hodnotám poslední poznámka. Mezi vašimi hodnotami, zejména pokud budete podnikat, by neměla chybět hodnota související s přispíváním. To je to, proč podnikáte. Proč nabízíte, co nabízíte. Jak chcete prospět lidem. Toto je přímo ta **vaše** hodnota, to co vám jde nejlépe, to v čem jste dobří, co umíte, co může pomoci dalším lidem a vy víte, že jim to opravdu pomůže. Jste o tom přesvědčení.

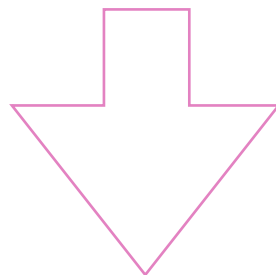
Mluvili jsme o tom opět už v modulu o penězích. Musíte znát svou vlastní hodnotu. Pak se vám budou lépe stanovovat ceny, nebudete muset “prodávat” a někomu nutit něco, co nechce, ale jen nabízet hodnotu těm, kteří ji potřebují a jsou ochotní za ni zaplatit.

*“Jsou dva způsoby, jak zpeněžit vaše kreativní nápady:
naučit lidi něco dělat a nebo jim pomoci to udělat.”*

Denise Duffield Thomas

Poslední inspirace v této kapitole je od Gabrielle Bernstein (velmi inspirativní spirituální učitelka a podnikatelka):

1. Milujete to, co děláte, až vás to doslova dojírá.
2. Protože to tak milujete, nejste prodejce. Jen sdílíte vaši hodnotu a lásku s ostatními.
3. Existuje mnohem více lidí, kteří potřebují vaši pomoc, než těch, kdo ji mohou poskytnout. Nikdy se s nikým nesrovnávejte. Je tu stále prostor pro vás a proto, co děláte.



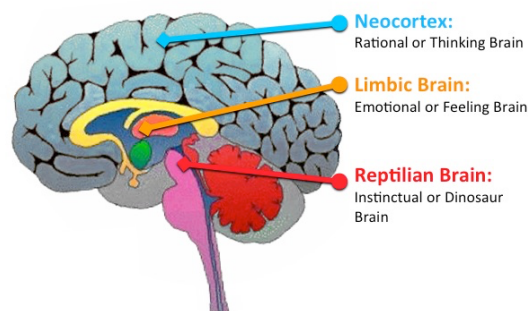
část 2: Strach

Strach je naprosto přirozený. Máme ho všichni. I ti nejúspěšnější podnikatelé musí se strachem bojovat. Otázkou je, co se strachem uděláme - zda se jím necháme ovládnout, “zabalíme to” a nic nebudeme dělat, nebo jestli se s ním nějak popereme.

Prvním krokem je náš strach odhalit, následně si ho musíme přiznat, smířit se s ním. A potom ho proměnit v energii, která nám pomůže posunout se o kousek dále. Potřebujeme ho proměnit v respekt, v našeho “parťáka”, který nám říká: Pozor, je tu nějaké nebezpečí” a my si řekneme “OK, díky za upozornění, beru to na vědomí, ale přesto jdu do akce a udělám to, protože vím, že je potřeba to udělat”.

Strach je v nás hluboko zakořeněný. Někdy tento strach pramení z toho, co se nám v minulosti stalo. Někdy je to dokonce strach zcela nepochopitelný, který přichází odkudsi z minulosti, kde se třeba “něco někomu stalo” .

Věda říká, že náš mozek se skládá ze tří částí. Tzv. Dino mozek - ten je nejstarší a tvořil se v dobách prehistorických, kdy jsme byli ještě zvířaty. Sídlí v něm instinkty. Má za úkol nás chránit - utéct před nebezpečím. A právě tady sídlí centrum strachu. V dnešní době ale už nepotřebujeme prchat před divou zvěří v pralese. Jsme ve vyšším vývojovém stupni a dokážeme si mnoho věcí “rozumově” zdůvodnit. I když strach cítíme pořád.



Druhou částí mozku je tzv. Emo mozek - tady sídlí emoce a pocity. A ty často hýbou naším světem. Když máme z něčeho strach, tato část mozku nám říká “Co když...?” a nutí vás vymýšlet milion různých variant, co by se mohlo stát, pokud uděláte to, z čeho máte strach. Je to ten šotek, který nám “radí”, má tzv. rozumné důvody, proč nic nedělat: “Takových už bylo a nikdo to nedokázal...”, “Stejně to nebude fungovat...” “A jak to chceš jako udělat?” “Nemáš na to dost znalostí.” “To už někdo dělá.” atd.

“Nejvyšším mozkiem” je tzv. Neo mozek. Je jako král, je nad všemi ostatními částmi. Tady sídlí centra, která nás dělají civilizovanými lidmi. Neo mozek je schopen podívat se na strach jako na příležitost k dalšímu rozvoji. Je to bojovník se strachem. Jediné, co je schopno se postavit strachu je odvaha. Musíte udělat to, z čeho máte strach.

Mám ráda tuto teorii, protože ve chvíli, kdy mám z něčeho strach, mi pomáhá uvědomit si, že strach sice mám, a je to přirozené, ale jsem už na jaksi vyšší úrovni. Dokážu strach překonat, když vím, proč je to důležité. Strach, který mi brání chodit na okraj srázu, je oprávněný. Strach zvednout telefon a zavolat potencionálnímu klientovi, racionální není.

Jste moderní civilizovaná bytost. Respektujte svůj Dino i Emo mozek, ale neposlouchejte je. Řiďte se svým Neo mozkiem, který ví, co je potřeba udělat, abyste došli za svým cílem, splnili si svůj sen, a bude za to bojovat.

Dva druhy strachu

Strach můžeme mít z různých věcí, ale ve skutečnosti, podíváme-li se do hloubky na příčinu každého strachu, zjistíme, že důvody strachu mohou být dva (nebereme-li v úvahu strach o život či zdraví):

1. Nejsem dost.... (dobrý, vzdělaný, zkušený atd.)
2. Nikdo mě nebude mít rád...

Pokud ale máte silné hodnoty (viz předchozí část), víte, že je to absurdní. Znáte svou vlastní hodnotu a nikdo z vnějšku, byť by například odmítl vaši nabídku, nemůže těmito hodnotami pohnout. Často si bereme věci příliš osobně. Ale když vás třeba někdo odmítne, není to vlastně o vás. Je to o něm. Jemu se daná věc nehodí, on ji nechce, on nechápe příležitost atp. S vámi to nemá co dělat. A i když vás jeden člověk odmítne a třeba vás i nebude mít rád, no a co? Najdou se jiní, kteří vás rádi mít budou. Známe rčení "Není člověk ten, co by se zalíbil lidem všem" opravdu platí. A v podnikání obzvláště.

A také je bohužel pravdou, že nikdy nebudete dost dobří. Ne tak, jak si to představuje váš Emo mozek. Nikdy nebude ten "pravý" čas. Strach vede k odkládání - udělám to až budu mít čas, až dostuduju, až se naučím ještě toto — až, až, až. Když nebudeme se strachem bojovat, tak se nikdy nikam nedostaneme, nic si nesplníme, žádné sny, plány, vize. Jediné co pomáhá je, dělat akci - dělat i to z čeho mám strach - i přesto že mám strach, udělám to. Abyste pak nemuseli říkat "No jo, to jsem chtěl/a udělat, ale(rozumná výmluva)..., a teď už je pozdě."

Techniky práce se strachem

Když cítíte strach, nejste bezmocní. Můžete s ním aktivně pracovat. Hlavně nezůstat paralyzován, utéct, stáhnout se. Vzpomeňte si na cvičení z prvního modulu, kdy jste si představovali, jaké by to bylo, kdybyste si nesplnili nic z vašich snů. Hrozné, že? Jen si to představte. To je první způsob, který vám pomůže v boji se strachem.

Další způsob jak strach překonat je zesměšnit danou situaci. Například máte zavolat do nějaké firmy a nabídnout jim své služby, ale máte strach. Představte si tedy co nejhoršího by se mohlo stát? Člověk na druhé straně telefonu řekne ne, nemám zájem. Vy se ještě jednou pokusíte svou nabídku zopakovat. Člověk se rozčílí, praští s telefonem na zem a rozdupe ho, bude u toho hrozně ječet a skákat jako figurka z kresleného seriálu. Je to reálné? Asi ne... Spíš extrémní situace, která je ve skutečnosti směšná. Zasmějete se a strach z vás spadne.

Strach není skutečný. Je jen ve vaší hlavě. Ale také těle a srdci. Cítíte, jak vám srdce buší, jak se potíte a klepete. Existuje technika, která pracuje s celým tělem i mozkiem, a která skvěle funguje (nejen) na odstranění strachu.

Tato technika se nazývá TFT nebo také EFT (podle způsobu používání slov a představ i bodů v té které variantě). Metoda pracuje s různými akupunkturními body na našem těle a slovy a představami. Nejsem odborník na vysvětlení toho, proč tato metoda funguje (a má i své kritiky a nevěřící Tomáše), ale já jsem si ověřila, že funguje a mohu ji jen doporučit.

I kdybyste měli pochybnosti, za vyzkoušení nic nedáte.

Tuto metodu můžete uplatnit sami bez cizí pomoci. Video-návod najdete ve studentské sekci u tohoto modulu. Používat ji můžete kdykoli, když cítíte strach. Můžete ji použít jednorázově například před nějakým vystoupením. Nebo ji používat pravidelně, potřebujete-li se zbavit nějakého hluboko zakořeněného strachu či fobie. Metoda funguje nejen na strach, ale jakékoli emocionální stavy (deprese, stres, závislost na čokoládě :-)...), stejně jako na různé nemoci, které často bývají také psychického původu - ať už to jsou běžné infekce, bolest hlavy, či různé chronické stavy a choroby.

Vyzkoušejte různé metody a uvidíte, co pro vás bude fungovat.

Kdykoli pocítíte strach, můžete to brát jako výzvu k překonání sebe sama, k dalšímu kroku, další příčce, dalšímu rozvoji. Buď vás bude strach držet za ruku, nepustí vás a bude vás táhnout zpět, zastaví vás. Nebo můžete jít vedle sebe, ruku v ruce, kdy strach akceptujete, ale uděláte to, z čeho strach máte.

Když překonáte strach, cítíte příliv energie a nadšení. Zkoušeli jste někdy třeba bungee jumping? Než skočíte, máte samozřejmě strach. Když ho ale překonáte a skočíte, zavalí vás vlna nadšení, energie a štěstí, úžasný pocit, že jste to dokázali. A tak to bude i v méně extrémních situacích, v podnikání nikdy nepůjde "o život" :-).

Odvaha neznamena, že nemáte strach. Odvaha znamená, že nedovolíte strachu, aby vás zastavil. Víte, co musíte udělat, abyste si splnili své sny. Nemůžete dopustit, že se zastavíte.

Držím vám z celého srdce palce!

Vaše akční úkoly pro tento týden jsou:

1. vyplnit tento PDF dokument a udělat zadaná cvičení
2. Vyzkoušet metodu TFT podle návodu ve videu. Nemusí to být zrovna na strachu, pokud zrovna žádný necítíte. Zkuste třeba metodu aplikovat, když vás přepadne chuť na sladké nebo vás někdo rozčílil a máte vztek... Své zkušenosti můžete sdílet s námi na Facebooku
3. Napsat nám na Facebook (nebo mně emailem), jaká je vaše nejvyšší hodnota a proč