



Proč pracovat tam, kde nejsou příjemné kolegiální vztahy?

Kolegiální vztahy jsou velmi delikátní záležitost, neboť s kolegy lidé tráví velkou část svého života. Pokud se v týmu vyskytuje někdo negativní, pak je důležité nenechat se jeho náladou ovlivňovat. Nenechat se vtahovat do jeho nespokojenosti, ale držet si svoji vlastní cestu, svoje vlastní názory a naladění. Nevstupovat s ním do rozhovorů o tom, jak je všechno v práci špatné, a pokud ke komunikaci s ním dojde, pak se vždy snažit téma hovoru přeměřovat k něčemu neutrálnímu či pozitivnímu. Pokud hovor přeměřovat nejde, pak prostě uzavřete dveře před jeho vlivem a nepouštějte si jeho názory do svého vnímání. Věřím, že negativní kolega brzy vycítí, kde je vyslyšen a kde mu pšenka nepokvete.

Nejzásadnější otázkou při konfliktech a nespokojenosti na pracovišti však je: Proč setrváváte někde, kde vás to nenaplňuje, ale naopak vyčerpává a přináší špatnou náladu? Chcete v takovém prostředí pracovat, nebo nastavíte tvář důvěře v život a budete věřit, že na vás někde čeká mnohem lepší pracovní kolektiv? Co si zasloužíte? Neuspokojivou práci, nebo dělat to, co vás baví a kde využíváte své schopnosti? Studujte všechny dostupné prameny o síle lidské mysli a pracujte na svém sebevědomí. Neposlouchejte zprávy a nepodléhejte strachům, že práce není a že vám nic jiného nezbyvá. Vše je pro vás přichystáno, jen tomu uvěřit a mít v sobě pocit, že vy si to zasloužíte.

Kolegiální vztahy samozřejmě velmi souvisí s naší vlastní hodnotou – pokud vyzařujeme, že si zasloužíme respekt, pak se k nám také naši kolegové jistě s respektem chovají. Pokud však vyzařujeme nedostatek sebevědomí, mohou toho využívat. A ještě jednou opakuji, že je

dobré nemluvit s kolegy převážně o tom, co se vám na práci nelíbí. Takové negativní řeči vnášejí do vaší duše a do vašeho pracovního prostředí nedobré vibrace. Kéž by si každý člověk uvědomil, jak báječný a obdivuhodný je a co všechno zvládá. Jak ohromný je to manažer svého času a kolik schopností v něm sídlí a jak je slastné nechat je projevovat.

*„Závid' někomu a strhne tě to dolů.
Obdivuj někoho a posílí tě to.“*

—Elvis Presley





3 Budte sama sebou

Vždycky jsem chtěla být psycholožka. Jen jsem si myslela, že je to proto, že chci pomáhat druhým. Až poslední dobou mi došlo, že důvodem bylo hlavně přání, abych porozuměla sama sobě. Líbila se mi práce psychologa Sigmunda Freuda – nejuznávanějšího psychologa. Zcela jsem se s ním ztotožnila – mít tak ve své praxi klienty a moci jim naslouchat. Ale nějak jsem přitom zapomínala na to, co vlastně chci já sama. Moje nitro se ozývalo hlavně v období menstruace, kdy jsem se cítila velmi vyčerpaná. Začala jsem se více soustředit na svůj vlastní střed, abych se nenechala stahovat starostmi druhých. Hodně mi pomohla meditace, soustředění se na prožitky teď a tady, a najednou jsem cítila více a více energie, která nepřicházela jen občas ve vlnách, ale byla setrvalejší. Cítila jsem více svobody a více vnitřní radosti. A pochopila jsem, že nejdůležitější je „stav bytí“. Sama existence, sám život je

to nejdůležitější a vše ostatní je jen obohacení, nadstavba.

Lze se soustředit na více věcí najednou, ale člověk není „human doing“, člověk je „human being“, jak by řekli anglicky hovořící lidé. Tedy podstatou člověka je jeho **bytí**, a ne **dělání**. Několik let jsem pracovala jako psycholožka, koučka, spisovatelka, IT technik, grafik, marketér, prodejce, kreativec, PR specialistka, lektorka, svoje vlastní administrativní asistentka a organizátorka akcí v jedné osobě. Nepřipomíná vám to něco? Také jste „multifunkční pracovnice“? Už je načase pracovat hlavně pro svůj vnitřní stav bytí klidu a míru, co říkáte? Vlny vyčerpání nejsou to pravé ořechové, ale jemný tok klidu a míru je blaženost. Zkrátka to nelze brát z druhého konce. Nelze se identifikovat s nějakou pracovní pozicí a od ní odvíjet své štěstí. Svě štěstí totiž najdeme jen uvnitř své vlastní existence, uvnitř svého radostného prožitku sebe sama, tady a teď.

Cvičení: „Já jsem“

A nyní vás k této kapitole čeká krásné „cvičení“. Prosím, přečtete si nejprve slova Shakti Gawain o bytí, konání a vlastnění z knihy *Tvůrčí představivost* (Pragma 2003):

„Lidé se často pokoušejí žít svůj život v obráceném pořadí: Snaží se mít více věcí nebo peněz, aby mohli vykonat víc toho, co si přejí, a tak se stát šťastnějšími. Skutečně účinný je však postup opačný. Nejprve být tím, kým opravdu jste, poté vykonat to, co potřebujete, tak abyste měli to, co si přejete...“

Napište si do bloku nebo na papír seznam toho, kdo jste. Například: „Já jsem žena, já jsem světlo, já jsem láska, já jsem radost...“ Cokoliv, čemu věříte a co je prima. A nezapomínejte pak na to, kdo skutečně jste, i během celého dne. Když vám nebude dobře, zamyslete se nad tím, kdo vlastně jste.

Uvědomte si, kdo skutečně jste. A řekněte si to v duchu nebo před zrcadlem. Například: „Já jsem ten život.“ „Já jsem báječná Žena.“ Zkrátka, zkuste si vědomě užívat své bytí.

