



PSYCHOLOGIE 28. 02. 2019

Víte, kudy vede cesta k vnitřní síle?

Určitě jste se už setkali s tvrzením, že v dnešním světě uspějí jen ti, kdo mají ostré lokty. Klidní a láskyplní lidé nemají šanci, protože je ti...

Opravdová síla člověka nespočívá v postavení ve společnosti, vlivu ani fyzické zdatnosti. Vnitřní síla, která nás činí vyrovnanými a šťastnými, je stav, ke kterému časem a zkušenostmi často dospějeme i sami. Cesta k vnitřní síle však nemusí být celoživotním úkolem, ani dlouhodobým trápením. Pomoci může i koučink s koněm, majestátným zvířetem, které vašemu nitru porozumí ihned a beze slov a nabídne možnost okamžitého pochopení, i změny.

S lidmi, kterým chybí vnitřní síla a nejsou proto sami se sebou spokojení a vyrovnaní, se setkáváme dennodenně. Jak je poznáme? Projevy bývají podobné:

- Mají obavu se ozvat
- Nedokážou si stát za svými názory
- Snaží se zavděčit

- Je pro ně důležité, jak je vidí okolí
- Nepovažují svá rozhodnutí za správná
- Obávají se budoucnosti
- Jsou nejistí a utrápení
- Mluví především o problémech a obavách
- Naříkají na svou špatnou životní/finanční/vztahovou situaci

A ani toto nejsou projevy vnitřně silných lidí, i když se tak zdánlivě mohou jevit:

- Zlobí se, zvyšují hlas, někdy křičí, když věci nejsou podle jejich představ.
- Vyčítají vám nebo jiným, že se nechováte správně
- Nazývají své odpůrce nelichotivě, pomlouvají své známé, přátele nebo kolegy
- Jsou aktivní v internetových diskuzích a na sociálních sítích, kde šíří negativismus a vyzývají ostatní k nápravě
- Nemají daleko k vulgárním označením jiných osob
- Velmi rádi vám „poradí“ s vaším osobním životem, i když o to nestojíte a nemají o situaci žádné informace

Poznali jste sebe nebo blízkou osobu třeba jen v jediném bodě? Je velmi pravděpodobné, že vám nebo někomu z vašeho okolí **chybí dostatek sebevědomí a skutečné vnitřní síly**. Nikdy však není pozdě na sobě pracovat a dosáhnout vyrovnanosti.

Doporučujeme: [Koučink s koněm](#) je unikátní metoda sebepoznání a nalezení vnitřní síly. Marta Němečková pomůže dokonale souznít s tímto moudrým a empatickým zvířetem, od kterého se můžete mnohé naučit.

Silnější vyhrává

Určitě jste se už setkali s tvrzením, že v dnešním světě uspějí jen ti, kdo mají ostré lokty. Klidní a láskyplní lidé nemají šanci, protože je ti „silní“ převálcují. A to jak v práci, tak ve vztazích. Souhlasíme s tím, že silnější vyhrává, ale **ne pokud jde o hrubost a projevy nadřazenosti**. Vyhrává ten, kdo je skutečně vnitřně natolik silný, že umí prosazovat své názory bez křiku, sebevědomě, jasně, srozumitelně a s ohledem na ty, ke kterým promlouvá. Jak se stát skutečně silným?

Hledejte na sobě i v druhých to dobré

Budete-li v sobě neustále řešit, kolikrát jste v životě neuspěli, kdy jste chybovali, co neumíte, nebo v čem nemáte šanci, nedáváte si možnost posunout se dál. Zkuste si naopak sepsat, co se vám v životě povedlo, co považujete za největší úspěchy a jaké dobré vlastnosti jsou vašimi přednostmi. Dejte si záležet. Uvidíte, že položek bude více, než si myslíte. Poté se zamyslete, jak byste těchto kladů mohli **využít v dalším životě**.

A to samé zkuste aplikovat i na své okolí. Štve vás šéf nebo kolega tak, že se to nedá vydržet? Považujete někoho ze známých za nepřitele? Stejně, jako jste si sepsali to dobré o vás, vyzkoušejte to samé i u nich.

Jednejte v klidu a s rozvahou

I ve vypjaté situaci v sobě můžete najít sílu řešit věci jinak, než křikem, pláčem nebo jinými projevy agrese a slabosti. Nezbytná je k tomu ovšem vnitřní jistota, zdravé sebevědomí a vyrovnanost. Slovními útoky, ponižováním a zvyšováním hlasu stejně ničeho nedosáhnete. Pouze ukážete všem

okolo, že si **nejste jistí sami sebou**.

Nepřijímejte stres a nespokojenost jako standard

I když je v dnešní době těžké nebýt ve stresu, nejde o normální stav, který má člověk přijmout jako součást životního stylu. Normální je cítit se spokojeně, prožívat štěstí a být v klidu. Sami víte, nebo můžete přijít na to, jaké situace, jaká práce a jací lidé vám tyto pocity dodávají.

Naučte se neustupovat

Nemyslíme tím neustoupit vždy a za každou cenu, ale upřímně projevit svůj názor tak, jak ho cítíte, a **stát si za ním i přes odpor většiny**. Projevení zdravého sebevědomí vám dodá sílu a nebudete v sobě dusit pocit křivdy a bezmoci. Tyto nahromaděné negativní emoce se dříve nebo později projeví "výbuchem", v horším případě i zdravotními problémy.

Nečekejte na zázrak

Život by byl krásný a všichni lidé šťastní, kdyby úspěchy a spokojenost přicházely samy, nebo za ně měli zodpovědnost druzí lidé. Tak to ale bohužel (nebo spíš naštěstí) nefunguje. Je jen na nás, zda s pocitem nespokojenosti, stresem a nízkým sebevědomím něco uděláme. A někdy stačí opravdu málo. Často si totiž tyto pocity prostě jen z různých důvodů nedovolíme nebo je **neumíme vnímat a přijímat**. I to se dá naučit, pokud však nejprve **přijmeme plnou odpovědnost za své myšlení a svůj život**.

Koučink s koněm

Tato unikátní metoda k **nalezení vnitřní síly** vám přinese maximální uvědomění vlastního potenciálu, jakého někdo nedosáhne za celý život. Pro majestátní zvíře s **velmi rozvinutou empatií** neexistují falešné emoce. Můžete na něho zkoušet své zastírací „triky“, které vám možná někdy fungují v běžném životě. Kůň se ale obelstít nedá. Brzy zjistíte, že s vámi jedná podle vašich skutečných emocí a strachů. Nemáte jistotu ve svém počínání? On vás naučí, jak ji získat, udržet si ji a jednat tak, jak to skutečně cítíte.

Jakmile se naučíte souznít s několikanásobně větším a těžším zvířetem, aplikovat svou nově nabytou vnitřní sílu na lidi už bude hračka.

Co vám koučink s koněm může dát?

- Vnitřní sílu, chuť a odvahu začít měnit věci ve svém životě k lepšímu
- Pevnost klidného záměru, bez strachu či křiku
- Stát si za svým názorem či rozhodnutím bez pocitu strachu či provinění
- Zažít skutečnou lásku k sobě i k druhému
- Jednání v přítomnosti bez obav z budoucnosti
- Velké uvědomění si sebe sama a svých schopností, o kterých jste možná doposud ani nevěděli, že je máte
- Pevné přesvědčení, že vy sami rozhodujete o svém životě a nikdo jiný nemá právo vás jakkoli omezovat
- Jistotu, že zvládnete vyřešit jakoukoli situaci
- Vyrovnanost a chladnou hlavu při řešení konfliktů
- Lepší vztahy se svými blízkými i širokým okolím

Mohli bychom psát násobně delší texty, ale nikdy bychom nemohli popsat pocit, který **koučink s koněm** může v člověku vyvolat. Jeho umění klidu, nekonečná moudrost a cit, kterých budete součástí, se zkrátka musí zažít na vlastní kůži. **Zkušená koučka Marta Němečková** vás ráda provede celým zážitkem, který stojí za to vyzkoušet!

www.koucinkskonem.cz