

# Jak zvládnout „nový“ začátek

**Prožíváte velké životní změny? Rozešli jste se s životním partnerem, překonáváte vážnou nemoc, trápí vás pocit, že se vám dějí jen zlé a špatné věci? Potřebujete v sobě nalézt sílu pro nový začátek a nevíte jak? Přinášíme několik užitečných rad.**



Každý z nás se pravděpodobně už někdy dostal do situace, kdy se cítil být sám, slabý, zahnaný do kouta, možná plný lítosti, hněvu a nenávisti. Ocítl se ve stavu, kdy měl pocit, že se mu dějí samé zlé věci, že největší bolesti prožívá právě on, nežije, spíše jen přežívá. Jak se z tohoto pomyslného kouta vymanit? Kde vzít sílu a energii učinit kroky vedoucí ke změně? Pojďme se společně podívat, jak si s tímto nepříznivým stavem poradit a jak si pomoci.

### Dejte prostor emocím

Dovolte si nejprve prožít emoce, které provází vaši současnou situaci a váš stav. Připusťte, že je normální cítit smutek, bolest, vztek, úzkost. Mít emoce je lidské, nestyďte se za ně a nestavte se proti nim, je to boj proti vám samotným, který vám zbytečně bere energii (a tu budete ještě potřebovat). Boj, který jak v začarovaném kruhu vytváří další negativní emoce – výčitky, stud, slabost, nedokonalost. Tento typ emocí se také zároveň podepisuje

na vašem sebevědomí a sebedůvěře, oslabuje vás a činí vás více a více závislejšími na druhých, na podmínkách, na vašem okolí.

Důležité je, abyste v této fázi nesetrali příliš dlouho, měla by to být fáze „časově ohraničená“, možná s trochou nadsázky fáze detoxikační. Připomínejte si v ní, že vaše smutky a další negativní pocity a emoce nejsou navždy. Nepochybně sebelítosti a nestavte se do role oběti. Oběť je závislá na druhých, sama nic nemůže ani nezmůže.

Připusťte si, že změnu musíte iniciovat sami, nikdo jiný to za vás neudělá. Nikdo jiný za vás ani nebude žít váš život. Je to vaše rozhodnutí a váš krok, který umožní, abyste na pomyslné cestě z kouta vydrželi, abyste vytrvali a po prvním nezdaru či neúspěchu se nevrátili zpět. Je třeba přijmout fakt, že vše kolem vás není jen hezké, spravedlivé a správné, věci se většinou nedějí tak, jak jste si naplánovali či vysnili. Jsou věci, které ovlivnit a měnit můžete, a věci, které prostě neovlivníte. To, co v jednu chvíli vypadá jako obrovská

ztráta, se s odstupem času může jevit jako správná věc, zisk, který se ukáže až později. Je jen vaše volba, zda budete chtít hledat ztráty a slabé stránky, nebo příležitosti, které dále zúročíte. Dovolte si tuto volbu.

### Začněte vytvářet nové scénáře vašeho života

Zvládli jste své emoce a změnila se vaše role z oběti na aktivního hráče? Výborně, to nejhorší už máte za sebou. Teď již můžete věci ovlivňovat a řídit. Ohlédněte se tedy za svým dosavadním životem, podívejte se na vaše původní plány, scénáře a zvyky s nimi spojené a pomyslně se s nimi rozlučte. Poučte se z předchozích omylů či nezdarů, vyvarujte se však tendence zevšeobecňování (že jste všechno dělali špatně, že jste nedokonalí, nic neumíte, neporadíte si v těchto situacích). Snažte se těmito nepříjemnostmi naopak posílit (co jste se na těchto situacích naučili, co jste už zvládli).

Tímto krokem jste opustili dosavadní, nikoliv jediný možný scénář vašeho života a začínáte vytvářet jiné alternativní scénáře. Zároveň děláte první kroky k posilování vašeho sebevědomí a sebedůvěře. Je důležité, abyste vytvářeli vaše vlastní scénáře, které vám budou dávat smysl a motivovat vás. Jen to, co vám dává smysl, má šanci na přežití a dosažení. Smysl má v sobě pozitivitu, energii, sílu a vytrvalost.



### Věřte sami v sebe

Klíčové pro další úspěch, šanci vytrvat, zdolat překážky či dílčí neúspěchy je věřit v sebe sama. Jak tuto víru posilovat:

#### 1. Přerámuje minulost

Minulost již nezměníte. To, co změníte, jsou vaše úvahy a myšlenky o ní. Podívejte se na minulost jako na příležitost vyzkoušet si nové situace, s pohledem, co vám tyto situace přinesly pozitivního, co všechno jste se na těchto situacích naučili a zvládli, jak jste v těchto situacích reagovali a jak tuto zkušenost budete moci využít ve svůj prospěch v budoucnosti. Tím postupně přetváříte své negativní myšlenky a pocity v pozitivní, a následně ovlivňujete svou současnost. A aniž byste si to více uvědomovali, tvoříte tím i svou budoucnost. Pozitivní myšlenky a emoce vám dodávají více síly a energie, pozitivně ovlivňují vaše psychické i fyzické zdraví.

#### 2. Inspirujte se

Přemýšlejte o lidech, které kolem sebe máte z pohledu toho, jak podporují vaše pozitivní myšlení, jak vás ovlivňují a v případě nutnosti se „odříznete“ od těch, kteří vás o pozitivní myšlení připravují, kteří vás zrazují a nepodporují. Seznamte své okolí s vašimi novými plány, sny a scénáři a nechte se podpořit. Kdo řekl, že na všechno musíte být sami? Stejně přemýšlejte i o prostředí, ve kterém se nacházíte, a hledejte nové impulzy a podněty. Nechte se inspirovat. Naučte se snít. Obklopujte se pozitivními a inspirativními lidmi, hezkými věcmi a příjemným prostředím. Je to vaše volba.

#### 3. Jděte do toho

Realizujte menší kroky, nečekejte, že změna přijde ze dne na den. Za každý drobný úspěch se oceňte, všechny své pokroky vnímejte a užívejte si je. Je-li to přínosné, vedte si o nich přehled.

#### 4. A to nejdůležitější

Budte na sebe hodní a mějte se rádi!

Mgr. Kateřina Koželiská  
Kouč/lektor, [www.hormed.cz](http://www.hormed.cz)