

Cvičení 1: Pohřeb

Stephen Covey, *Seven Habits of Highly Effective People*, 1989

Toto cvičení může být obtížné. Jeho posláním je podívat se na vaše osobní hodnoty z jiného úhlu.

Představte si sami sebe, jak jdete na pohřeb někoho blízkého. Jak přicházíte do obřadní síně, rozhlížíte se kolem a najednou si uvědomujete, že je to váš vlastní pohřeb. V rakvi leží vaše tělo. Vše se odehrává za tři roky od dnešního dne. Všichni lidé, kteří na tu jsou přišli, aby vám vyjádřili úctu, lásku a ocenění vašeho života.

Usadíte se na svém místě a obřad začíná. Před rakev postupně předstoupí čtyři řečníci. Prvním řečníkem je člen rodiny – bratr, sestra, dítě nebo vzdálenější rodina – strýc, teta, bratranec, sestřenice, neteř, synovec, babička nebo děda, kteří se sjeli ze všech koutů světa, aby přišli na váš pohřeb.

Druhým řečníkem je váš přítel, někdo, kdo vás za života opravdu dobře znal. Třetím řečníkem je váš pracovní kolega, někdo, kdo s vámi spolupracoval profesně. Čtvrtý řečník je někdo, kdo s vámi sdílel vaše duchovní hodnoty, člen vaší duchovní komunity."

Nyní se hluboce zamyslete. Jaká slova byste chtěli od každého z nich na svém pohřbu slyšet? Jakým jste byli partnerem, rodičem, sourozencem? Jakým jste byli přítelem? Jakým pracovním kolegou?

Jaký druh charakteru byste rádi, aby ve vás viděli? Jaké vaše výkony a přičinění byste chtěli, aby si pamatovali? Dobře si prohlédněte lidi kolem sebe v obřadní síni. Jakým způsobem jste ovlivnili jejich život?

Zapište si své myšlenky.

Poté, co zaznamenáte, co byste o sobě chtěli slyšet na svém pohřbu (což je v mnoha ohledech vaše osobní vize), napište, co vám v brání v tom, stát se osobou, jakou chcete být. Zapište si překážky, které stojí v cestě k dosažení vaší osobní vize.

Cvičení 2: Pracovní list osobních hodnot

Do uvedeného seznamu je možné přidat další položku nebo upravit stávající položky tak, aby pro vás měly smysl.

Sloupec A – zapište, jak jste spokojeni s naplňováním každé uvedených hodnot:

0 - ani trochu

1 - velmi lehce

2 - trochu

3 - docela dobře

4 - výrazně dobře

5 - dokonale

Sloupec B – zapište, jak byste se cítili, kdyby vaše současná hladina spokojenosti s naplňováním dané hodnoty byla výrazně snížena.

0 - vůbec by mi to nevadilo

1 - velmi lehce by se mě to dotklo

2 - trochu by se mě to dotklo

3 - docela by se mě to dotklo

4 - výrazněji by se mě to dotklo

5 - velmi by se mě to dotklo

Sloupec C - запиште, jak byste se cítili, kdyby vaše současná hladina spokojenosti s naplňováním dané hodnoty byla **výrazně zvýšena**

0 – nedotklo by se mě to

1 – velmi lehce šťastnější

2 – trochu šťastnější

3 – mnohem šťastnější

4 – výrazně šťastnější

5 – extrémně šťastnější

Sloupec D – sečtěte hodnoty ve sloupcích B a C a запиšte do sloupce D. Tento součet odráží **relativní důležitost** vašich jednotlivých hodnot. Udělejte hvězdičku u 5 nebo 6 nejvyšších hodnot ve sloupci D

	A	B	C	D
<u>1. Dokončení – dosahování, mistrovství</u>				
<u>2. Vztah – blízké, intimní vztahy</u>				
<u>3. Spolupráce – blízké pracovní vztahy</u>				
<u>4. Kreativita – tvořivé sebevyjádření</u>				
<u>5. Ekonomická bezpečnost – pohodlný zabezpečený život</u>				
<u>6. Vzrušující život – stimulující zkušenosti, výzvy</u>				
<u>7. Rodinné štěstí – spokojenost s milovanými</u>				
<u>8. Svoboda – nezávislost a svobodná volba</u>				
<u>9. Vnitřní harmonie – pokoj a mír</u>				
<u>10. Pořádek – stabilita a předpověditelnost</u>				
<u>11. Osobní růst a rozvoj – využití potenciálu</u>				
<u>12. Důvěra – v sebe a ostatní</u>				
<u>13. Potěšení – život naplněný zábavou</u>				
<u>14. Moc – autorita, ovlivňování druhých</u>				
<u>15. Zodpovědnost – za důležité výsledky</u>				
<u>16. Sebeúcta – seberepekt, pýcha</u>				
<u>17. Veřejná služba – pomáhání ostatním, zlepšování společnosti</u>				
<u>18. Sociální status – postavení, respekt, obdiv</u>				
<u>19. Výhra – v soutěži s ostatními</u>				
<u>20. Moudrost – vyspělé porozumění životu</u>				

Nyní si znovu prohlédněte osobní hodnoty, u kterých jste udělali hvězdičku a zeptejte se sami sebe následující otázky:

Když se zamyslím zpětně nad mými zkušenostmi - v práci a životě, zdají se pro mě tyto hodnoty nejdůležitější? Když ne, jaké změny potřebuji udělat?

Jak moc moje zahvězdičované osobní hodnoty korespondují se sloupcem A. Kterým potřebuji věnovat větší pozornost, aby se zvýšila moje spokojenost?

Vaším dalším úkolem je vypsát pět vašich nejdůležitějších hodnot. Tento úkol je velmi důležitý v celém procesu. Jejich pořadí není v tuto chvíli důležité.

MÉ NEJDŮLEŽITĚJŠÍ OSOBNÍ HODNOTY	VÁHA DŮLEŽITOSTI
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Nyní se rozhodněte, která z hodnot je pro vás nejdůležitější. Do konky „Váha důležitosti“ запиšte desítku. Porovnejte ostatní čtyři hodnoty s tou nejdůležitější a zeptejte se, na kolik procent je daná hodnota důležitá v porovnání s tou nejdůležitější. Například další hodnota bude mít asi 80% váhu důležitosti oproti té nejdůležitější. Zapišeme k ní tedy osmičku. Další bude mít devadesátiprocentní důležitost oproti nejdůležitější – zapišeme 9. Každá z pěti hodnot by měla nakonec jiné číslo.

Nyní jste si ujasnili svoje kritéria a hodnoty a je možné je použít jako nástroj pro různá životní, kariérní i pracovní rozhodnutí. To se může stát mocným zdrojem pro váš život. Může být užitečné toto cvičení za nějakou dobu zopakovat a vidět, jak se vaše hodnoty proměňují nebo zůstávají stále.

Cvičení 3: Definice celku /Whole Under Management/

Zeptejte se sami sebe, kde jsem dnes? Z jakého bodu vycházím?

Lidé – kdo jsou ti, kdo se mnou spolurozhodují?

-

Zdroje – S čím pracuji?

Lidé

Pozemky

Zvířata

Vybavení

Komunita

Kapitál – jaký mám kapitál /peníze/ k dispozici. S jakým přebytkem pracuji, jaké mám dluhy?

-
-
-

Cvičení 4: Definice holistického cíle:

Zeptejte se sami sebe, kde chci být v budoucnosti? Čeho se snažím dosáhnout? Kam směřuji?

POPIS KVALITY ŽIVOTA

POPIS ZPŮSOBŮ PRODUKCE

POPIS BUDOUCÍCH ZDROJŮ

Pravidla pro stanovení holistického cíle:

100% pozitivní – pouze CO, nikoli JAK

JAK? Je otázkou další budoucí práce, zde je důležité, aby všechna následující rozhodnutí byla testována proti holistickému cíli.

Žádné předsudky!

Neupřednostňovat jednu z kvalit života, rozhodnutí by měla být testována proti všem nejdůležitějším hodnotám. Hodnotový, ekonomický i environmentální aspekt je obsažen v každém rozhodnutí.