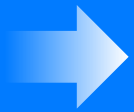


# Ako sa slobodne rozhodovať...

1

...bez strachu zo zlých rozhodnutí



**Forma:** živý online seminár

**Trvanie:** 2 hodiny

**Lektor:** Boris Rybár



+421 905 246 539

[boris.rybar@spokojne.sk](mailto:boris.rybar@spokojne.sk)



## Zhrnutie a tipy zo seminára

# Príprava na lepšie rozhodovanie

2

1. **Práca so sebou samým je aktívny proces.** Počas kurzu ale aj v živote majte na pamäti, že to ako sa v živote cítite a čo „od života dostávate“ je úmerné tomu koľko energie tomu venujete. Platí to aj pre rozhodovanie. Pokiaľ chcete svoje rozhodovanie zlepšiť venujte mu aktívnu pozornosť.
2. **Vedome pracujte so spomienkami na dôležité rozhodnutia z minulosti?** Podľa prípravného materiálu si vybavte všetky dôležité veci, ktoré vám v súvislosti s rozhodnutiami napadnú.

# Typické vzorce rozhodovania a na čo sa zamerať

3

1. **Strach z dôsledku zlých rozhodnutí.** Tu prevláda odmietanie neznámej, či neželanej budúcnosti. Objavuje sa potreba kontroly nad situáciou v snahe zabrániť tomu „najhoršiemu“. Môže s tým súvisieť aj pocit zlyhania pokiaľ k neželanému nakoniec dôjde. Prítomné býva aj presvedčenie, že „Rozhodnutia, resp. ich dôsledky sú nemenné. Tento vzorec rozhodovania je motivovaný potrebou bezpečia.
2. **Vyčerpanie z procesu rozhodovania.** Tu hrá dôležitú úlohu neochota a nechúť rozhodnúť sa. Je sprevádzaný tendenciou nechávať veci „vyhniť“ a čakať na ďalší vývoj situácie. Pokiaľ sa človek dlhodobo drží v tomto nastavení dostavuje sa pocit „obete“. Ide tu o neochotu či nechúť prevziať zodpovednosť ale tiež aj neschopnosť spracovať nepríjemné emócie.
3. **Ani jedno z uvedeného resp. oboje.** Tu môže ísť o hľadanie ideálu a dokonalosti. Žiadna možnosť nie je dosť dobrá. Je to dané čierno-bielym myslením typu „všetko alebo nič“. Nič medzi tým. Buď sú veci dokonalé alebo nestoja za nič.

V skutočnosti ale nejde o to aký vzorec rozhodovania máte. Ide skôr o to naučiť sa so svojim rozhodovaním vedome pracovať. Prvým krokom je svoje rozhodovanie sledovať a všímať si v ňom určitú štruktúru.

- Čo chcem dosiahnuť resp. čomu sa vyhýbam?
- Aké je moja motivácia a potreba pri rozhodovaní?
- Aké hodnoty sa mi naplnia, či nenaplnia?
- Aké presvedčenia mám v procese rozhodovania?
- Aké stratégie pri rozhodovaní používam?

# Dôležitá otázka a mýtus č. 1

4

Snaha zlepšiť svoje rozhodovanie sa dá zredukovať na jedinú otázku: „**Podľa čoho budeš vedieť, že si sa rozhodol správne?**“

Väčšina ľudí odpovie automaticky, že **podľa výsledku** lenže:

- Rozhodovanie vám spôsobuje problémy v prítomnosti
- Výsledok je niečo čo budete poznať až v budúcnosti

**Nejde zmysluplne podmieniť súčasnú spokojnosť niečím čo nastane až v budúcnosti.** Navyše výsledok často nemusíme mať ani pod kontrolou. Dáva preto zmysel zamerať sa na niečo čo sa odohráva v prítomnosti a máme to pod kontrolou. **A to je proces rozhodovania, nie výsledok.**

**Mýtus č. 1 o rozhodovaní znie, že pri rozhodovaní ide o výsledok.** V skutočnosti ide najmä o nasledovné veci

1. Spôsob akým k výsledku dospejeme
2. Našu spokojnosť s tým procesom a sebou samými v danom procese

**Rozhodnutie nie je akt, ktorý máte urobiť! Rozhodovanie je proces, ktorým dáva zmysel prejsť!**

Dobré rozhodnutie nie je to, ktoré umelo urobíte ale to, ku ktorému dozrejte keď úprimne a poctivo prejdete procesom rozhodovania.

# Priestor na rozvoj vášho rozhodovania

5

**Vždy robíme tie najlepšie rozhodnutia, akých sme v danej chvíli schopní.** Ide o tvrdenie z neuro-lingvistického programovania a odnešte z neho dve veci:

1. **Nie je dôvod obviňovať sa za minulé rozhodnutia**, pretože boli tie najlepšie akých ste boli schopní
2. **Ak nie ste spokojní so svojim rozhodovaním** dáva zmysel sústrediť sa na rozvoj nových schopností, ktoré lepšie rozhodovanie umožnia.

Obecne svoj priestor na rozvoj nájdete podľa dvoch indikátorov:

1. Veci, ktoré vám naozaj nejdú
2. Veci, ktorým sa vyhýbate

Pozrite si myšlienkovú mapu k video kurzu časť „**Kde je môj priestor na rozvoj**“. Tam nájdete príklady toho aké schopnosti môže byť užitočné rozvíjať pri niektorých typických príkladoch vzorcov rozhodovania.

Zamyslite sa nad svojím rozhodovaním a identifikujte, ktoré faktory motivujú vaše rozhodovanie. Následne hľadajte ich protiklady. To sú potenciálne veci, ktoré vám nejdú, alebo sa im vyhýbate a ich rozvíjanie vám môže pri rozhodovaní pomôcť.



# Už sa rozhodni a mýtus č. 2

6

- Sprievodným javom náročného rozhodovania býva aj nutkanie „**Už by som sa mal rozhodnúť**“. Súvisí s kombináciou presvedčení, že sa rozhodnúť nedokážeme a zároveň, že by sme sa rozhodnúť dokázať mali. Hlbšie pod povrchom sa môže ukrývať aj presvedčenie „**Nie som dosť dobrý**.“ Svoju úlohu zohráva aj „**ideálne ja**“, ktoré nás poháňa k tomu, aby sme boli lepšími verziami seba samých a býva veľmi silné u ambiciózných ľudí.
- V prípade, že cítite pochybnosti o svojej schopnosti rozhodovať sa skúste techniku spochybňovania pochybností. Jednoducho použite svoju silnú stránku (spochybňovanie) vo svoj prospech. Skúste otázky „Na základe čoho si myslím, že nie som dosť dobrý?“, „Kto to tvrdí, že nie som dosť dobrý?“, „Odkiaľ to mám? Odkiaľ to pochádza?“

**Mýtus č. 2 o rozhodovaní znie: „Neviem sa rozhodnúť“.** Vo fyzickom svete sa vždy rozhodujeme. Neexistuje možnosť nerozhodnúť sa. Vždy sme v konkrétnom čase na konkrétnom mieste (práca, rodina, priatelia). V tomto zmysle to čo považujeme za rozhodovanie sa **znamená zotrvávanie pri tom čo máme až pokým (ak vôbec) sa rozhodneme pre zmenu.**

Pomáha uvedomiť si, že je to naše rozhodnutie zotrávať pri tom čo máme pokiaľ impulz pre zmenu nie je dostatočne silný. Pridanou hodnotou tohto uvedomenia je vnímanie svojej zodpovednosti za to čo sa nám deje, čo nás oslobodzuje z role obeť.

# Som obeť a mýtus č. 3

7

- Ak pri náročnom rozhodovaní alebo po ňom vo vás rezonuje „**To rozhodnutie nebolo moje**“ vedzte, že toto myslenie prispieva k pocitu obeť a tvorí základ mýtu č. 3 v súvislosti s rozhodovaním
- V skutočnosti platí, že **bez ohľadu na okolnosti rozhodnutia sú vždy naše**
- Samozrejme, že niekedy si vyberáme medzi možnosťami, z ktorých sa nám nepáči žiadna, a v extrémnych prípadoch (zbraň pri hlave) sa nerozhodujeme slobodne a dobrovoľne. **Stále však platí, že rozhodnutia sú naše.**
- Toto uvedomenie je opäť kľúčové pre prijatie zodpovednosti a spoluúčasti za to čo sa v našom živote deje, pretože nás to oslobodzuje z role obeť, v ktorej sa ocitáme ak sa udržujeme v presvedčení, že niekto mimo nás rozhodol za nás.

Pokiaľ vás rozhodnutia iných ľudí privádzajú do nekomfortných situácií uveďte si pravidlo, že **externý impulz spúšťa interný konflikt**. V skutočnosti to nie sú okolnosti, ktoré spôsobujú nekomfort. Oni iba spúšťajú potenciálny interný konflikt, ktorý má ten nekomfort na svedomí. Keďže externé okolnosti nekontrolujeme, ale interný konflikt si vyriešiť môžeme, je zmysluplnejšie než okolnostiam venovať pozornosť vnútornému konfliktu a pracovať s ním.

# Úrovne rozhodovania

8

V snahe zlepšiť svoje rozhodovanie môže byť užitočné ak na svoje rozhodovanie budete nahliadať v nasledovnej štruktúre

- 1. Prostredie.** Sledujte či sa zložité rozhodovania u vás viažu k špecifickému prostrediu (práca, rodina, priatelia), prípadne konkrétnym ľuďom (syn, dcéra, manžel, kolega X, ...). Pomôže vám to identifikovať ďalšie dôležité aspekty v danom rozhodovaní
- 2. Správanie.** Sledujete ako sa pri ťažkom rozhodovaní správate. Odlišujte medzi správaním, pocitom a myslením. Správanie je to, čo môžu vidieť ľudia zvonku, pozorovať zmyslami (zrak, sluch, ...) Čo pri zložitom rozhodovaní robíte? Gestá, pohyb, držanie tela, hlas a tón?... Pomôže vám to napojiť sa lepšie na svoje rozhodovanie a lepšie ho vnímať. Tiež vám to v budúcnosti skôr „cinkne“ keď sa objavia podobné prejavy
- 3. Schopnosti.** Toto súvisí so stranou č. 5 „Priestor pre váš rozvoj“. Skúmajte aké schopnosti potrebujete rozvíjať, aby vaše rozhodovanie nemalo súčasné limity.
- 4. Hodnoty.** Ktoré hodnoty sa vám rozhodnutím, jedným či druhým smerom, naplnia alebo naopak ostanú nenaplnené. Pri náročnom rozhodovaní ide zvyčajne o konflikt dvoch resp. viacerých hodnôt. Môže byť veľmi nápomocné uvedené hodnoty pomenovať a byť si ich konfliktu vedomí. Rozvíjajte **neexkluzívne myslenie aj/aj**. Kladte si otázky typu „**Ako môžem súčasne naplniť obe hodnoty?**“ a dajte si čas kým vám podvedomie (nie racionálna myseľ) dodá zmysluplné odpovede. Môže to trvať niekoľko dní.
- 5. Objavte úroveň spirituálneho rozhodovania.** Rozvíjajte schopnosť vnímať, že **všetko je presne tak ako má byť**. V tomto zmysle rozhodnutie urobíte keď príde jeho čas a v danej chvíli náročné rozhodovanie je práve to čím máte prechádzať.



V roku 1996 som ukončil štúdium na Technickej Univerzite v Košiciach v odbore Výpočtová technika a informatika a vo svete IT som sa profesionálne pohyboval viac ako 25 rokov. Od roku 2016 sa venujem témam osobnostnej transformácie, koučingu, mentoringu, spirituality a pomáham ľuďom na ich ceste k spokojnému životu.

Som absolventom nasledovných kurzov:

- **NLP Practitioner**
- **NLP Master Practitioner**
- **Transcendecia vedomia**
- **Transpersonal Life Balance Coach**
- **Integral Eye Movement Therapy Practitioner**
- **Life Coaching**
- **Business Coaching**
- **Duality**

Som tiež autorom dvoch kníh - próza:

- **Komparzisti Epizóda I. Josh Parker**
- **Swingers party alebo stredná kríza veku**

