

## Být svým vlastním žákem

Mgr. Michal Petr

*“Disciplína je způsob, jak můžeme čelit životu zpříma a jednat beze spěchu.” Angeles Arrienová*

Čelit životu zpříma. Učit se od něj. Učit se od sebe a od druhých. Tolik potřebná kvalita, která v naší kultuře na sobě často nese nános jakési tvrdosti a tuhému režimu. Přitom latinský původ slova disciplína (*discipulus*) odkazuje právě k ochotě a připravenosti měnit svůj způsob nazírání na sebe a na svět.

## Lenost vyhrává

Jedna věc je proklamovaný záměr, druhá realita. Že (nejen novoroční) předsevzetí vydrží pár dní je známý fakt. Co se nám děje, že i když se tak moc chceme změnit, narážíme stále hlavou do zdi, znovu a znovu se ocitáme na stejném místě, že to pak máme chuť vzdát?

O síle návyků již bylo mnohé řečeno. Že se držíme v nefunkčních vzorcích, o kterých víme, že nám neprospívají, ale přesto s tím nic neděláme. Možná proto, že jsou známé a bezpečné. Zajaté koleje jsou zajaté koleje. Je velkou otázkou, zda naše chuť, touha a vůle něco ve svém životě opravdu změnit je větší než naše pohodlnost.

***Učíme se totiž jen tehdy, když vyjdeme za hranice své komfortní zóny. Ne tolik, abychom byli zahlceni výzvami, na které si netroufáme, ale natolik, abychom mohli překročit svůj stín a vnitřně se posílit.***

## O co se můžeme opřít?

V procesu změny a zejména zapracování nového do našich životů může být důležité mít zábradlí, o které se můžeme zachytit, když budeme mít tendenci uklouznout a zůstat na místě (jakože budeme).

- **rozumět důvodům a celkové prospěšnosti svého záměru:** je změna, po které toužíte, vhodná pro celkový kontext vašeho života? Jde o reálný cíl? Jaký bude mít dosažení cíle vliv nejen na vás, ale i vaše okolí?
- **ujasnit si míru odhodlání:** co od sebe opravdu vyžadujete? K čemu se zavazujete? Co jste ochotni obětovat? Jaká je vaše minimální časová a energetická investice?
- **mít praxi:** je známé, že malé krůčky jsou efektivnější, než velké skoky, při kterých můžeme tvrdě dopadnout. Integrace žádoucího do běhu dne není lehké, přitom však zásadní.

Pastička na cestě je očekávat, že když na sobě chvíli pracujeme, uvidíme brzy výsledky. Zvláště pro lidi motivované viditelným a rychlým úspěchem může být zkušenost, že se zprvu nic nemění, definitivním důkazem, že nemá cenu se snažit. **Nárokovat si odměnu je přitom jako očekávat slunné počasí a pak smutnit, když nepříjde.** Je to pochopitelné, ale poněkud dětské. Odhodlaní přitakat životu a jednat dle toho posiluje naši odpovědnost a dospělost, kde dětské hry na „jako“ přestávají být zábavné.

*Proto jsou malé kroky podstatné. Zdánlivě nikam nejdete. Ale podíváte-li se na sebe za pár měsíců a let, změnu uvidíte, stejně jako ji vidí lidé, které potkáváte jen občas.*

Další pastičkou je očekávané změny dosáhnout 😊. To pak máme tendenci poplácat se po rameni a usnout na vavřínech, zatímco život se svými výzvami plyne dál. Zde opět pomáhá disciplína.

**Disciplína jako schopnost držet směr, i když se nám nechce.** V podstatě jde o trénink jako každý jiný. Trénovat své mentální a emočně-tělové svaly vyžaduje vytrvalost, touhu, ale i flexibilitu. Někdy je třeba sejít z cesty, spočinout a zvážit další kroky. Pak je však důležité se na ni vrátit.

*A tak jsme sami sobě možná nejen žáky, ale i učiteli. **Ať jsme tedy k sobě laskaví, ale pevní. Ať vůle žít převáží naši lenost. A ať na této cestě nejsme sami.***