



KARIÉRNÝ PORADCA

# Zmeň svoj postoj, zmeniš svoj život

Nauč sa využiť svoj potenciál

Text tu uverejnený podlieha autorskému zákonu.  
Akékoľvek nakladanie s týmto textom bez súhlasu jeho autora je zakázané.

Copyright © 2018 Karierný poradca s. r. o.

[www.kariernyporadca.com](http://www.kariernyporadca.com)

## **Vy zmeníte „len“ svoje myšlienky a zmení sa celý váš život**

Už ste to počuli mnohokrát. Znie to neuveriteľne. Ale naozaj je to tak.

Prečítajte si ako na to a naučte sa využiť svoj potenciál. Naučte sa správne postoj a premeňte svoje sny na realitu. Správny postoj vám môže pomôcť aj v situáciách, keď vášmu úspechu už neverí ani ten najväčší optimista na planéte.

Naučte sa mať aj vy správny postoj!

Po prečítaní tohto ebooku odhalíte svoje deštruktívne postoje. Ak chcete svoj život zmeniť k lepšiemu, potom skúste prejsť od postojov smerujúcich na problém k postojom smerujúcim na riešenie. To je ten malý rozdiel, z ktorého vznikne ten veľký rozdiel. **Vy zmeníte „len“ svoje myšlienky a zmení sa celý váš život.**

Som Erika Hudecová, som kariérna poradkyňa a koučka. Pomáham ľuďom v každom veku a v akejkoľvek fáze života vybudovať si vlastnú značku a premeniť svoje jedinečné nadanie na úspešný obchodný produkt, aby mohli tak vykonávať prácu svojich snov.

Motiváciou pre tento ebook boli moji klienti a aj účastníci mojich kurzov. Najčastejšou odpoveďou na otázku, čo musím zmeniť vo svojom živote bolo: Svoj postoj.

A tak verím, že ak aj vy využijete tieto návody, váš život sa zmení.

## **Prečo muži urobia kariéru rýchlejšie než ženy**

Žijeme v materialistickom svete. Preto radi a často zabúdame na rozhodujúci význam postojov. A to aj vtedy, keď ide o otázku: Prečo muži urobia kariéru rýchlejšie než ženy a prečo ešte stále zarábajú viac?

Štúdie ukazujú, že medzi mužom a ženou skutočne existuje malý rozdiel. Lenže nie je tam, kde si ho väčšina predstavuje, ale omnoho vyššie. Je v hlave: **muži a ženy žijú s radikálne odlišnými postojmi.**

Muži celkom nevedomky zaujímajú postoj: Moc, peniaze, postavenie, kariéra a prestíž ukazujú svetu i mne, aká je moja cena – a tlak na výkon, hierarchia a konkurenčný boj patria k pravidlám hry.

Ženy rovnako nevedomky zaujímajú postoj: Dobrá práca, dobrý obsah, dobrý výkon, zmysluplnosť jednaní a dobrá klíma sú dôležité – a pravidlá hry sú spolupráca a neustála výmena.

Muži prevzali postoje podporujúce kariéru, ženy skôr tie, ktoré kariére bránia. Znamená to teda, že my ženy by sme sa mali zmeniť? Nie, ak to nechceme. Čo môžete ale urobiť, je identifikovať a pochopiť vaše postoje a svoje nekonštruktívne, teda tie, čo vás ťahajú dole nahraďiť pozitívnymi, konštruktívnymi.

## Postoj vám musí sedieť

TY! Si jedinečný/á! Nikto nie je rovnaký ako ty!

Zapnite svoj radar na postoje a objavte za tými mnohými myšlienkami tie vaše obmedzujúce osobné postoje. A k nim nájdite vysoko osobný a špecifický konštruktívny postoj.

Veď nie každý sa môže do niečoho pustiť s konštruktívnym postojom: „*Ja to dám!*“ Možno sa vám bude páčiť viac: „*Ja si verím!*“

S postojom je to ako s oblečením. Rozhodujúca nie je módna blúzka, či košeľa, ale to, či (k) vám sedí.

Ak k obmedzujúcemu (problémovému) postoju hľadáte konštruktívny postoj, skúšajte a meňte ho tak dlho, až vám obsah, dojem a znenie povedia: „*To je presne ono! Z toho budem mať ja a len ja dobrý pocit!*“

## Postoje nás sprevádzajú celý život

- A. Narodila som sa pre úspech a dosiahnem ho, je to predsa ľahké!
- B. Chcem dosiahnuť úspech, ale v tejto dobe je to veľmi ťažké.

Ktorý z týchto postojov máte vy?

Postoje nás sprevádzajú celý život. Ku každej veci, aktivite, činnosti aj ľuďom si vytvárame okamžite nejaký postoj. Pozitívny či negatívny. Nezabudnite: negatívne postoje plodia iba výhovorky a ďalšiu negatívu!

Majte na pamäti, že **postoj podmieňuje reakciu, ktorá určuje ďalší vývoj udalostí.**

A preto zmeňte spôsob myslenia a namiesto „mne sa nechce“ si povedzte „urobím to najlepšie ako viem!“.



## 5 postojov optimistu a pesimistu. Ktorý postoj si zvolíš ty?

Existuje priama a silná **súvislosť** medzi **postojom a šťastím, spokojnosťou, úctou a úspechom**.

Pozrime sa na **postoje optimistu a pesimistu**. *Kam smerujete vy? Kedy? Kde? Ako sa dostanete od pesimizmu k optimizmu?*

- **Neúspech:** Optimista považuje neúspechy skôr za bezvýznamné: *„Preto sa predsa svet nezrúti!“* Pesimista naopak dramatizuje: *„Predsa som si to myslel – to nebude fungovať!“*
- **Úspech:** Optimista rád preháňa pri úspechoch: *„To je absolútne fantastické!“* Pesimista naopak: *„Ale tak mimoriadne to teraz predsa nebolo!“*
- **Odhad vlastného vplyvu:** Optimista svoj vplyv skôr preceňuje: *„To predsa zvládnem!“* Pesimista naopak: *„Viem to vôbec?“*

Pripadá vám to známe? Áno, my všetci tieto deštruktívne a konštruktívne postoje poznáme. Ale robíme s tým príliš málo.

**Ak chcete svoj život zmeniť k lepšiemu, potom naozaj skúste postupne prejsť od postojov smerujúcich na problém k postojom smerujúcim na riešenie.** To je ten malý rozdiel, z ktorého potom vznikne ten veľký rozdiel. **Vy zmeníte „len“ svoje myšlienky – a zmení sa celý váš život.**

**Pozrime sa na päť postojov smerujúcich k riešeniu:**

### 1. Prijatie vlastnej zodpovednosti

Postoj smerujúci k riešeniu: *„Môžem! Chcem! Budem! Aký je môj vplyv? Aký je môj podiel na probléme? Ako môžem prispieť k riešeniu?“*

Postoj smerujúci k problému by bolo zbavenie sa zodpovednosti: *„Ja za to predsa nemôžem! To musí urobiť niekto iný! Prečo to nevidí?“*

### 2. Flexibilita

Postoj smerujúci k riešeniu: *„Keď to nejde takto, tak to predsa pôjde inak. A 80% je lepšie ako nič! Desaťkrát 10% za sebou dá nakoniec tiež 100%.“*

Postoj smerujúci k problému: strnulosť, perfekcionizmus. *„Bud' čierna, alebo biela, nula, alebo sto. Keď to nie je 100%, nie je to nič! Už jedna chyba znamená totálne zlyhanie!“*

### 3. Realizmus

Postoj smerujúci k riešeniu: *„Je to tak, ako to je. Človek musí brať veci také, aké sú – ale nie ich nechať tak!“*



Postoj smerujúci k problému znamená odmietanie reality. *„To predsa nemôže byť pravda! Ako môžu byť ľudia tak...? Už svetu nerozumiem!“*

#### 4. Frustračná tolerancia

Postoj smerujúci k riešeniu: *„To je zrada/chyba, ale nie je to katastrofa! To ustojím!“*  
Postoj smerujúci k problému: dramatizácia. *„Ja to nevydržím! Vždy ja! Prečo sa takéto veci stávajú vždy práve mne? Koniec, hotovo, všetko zle!“*

#### 5. Sebaempatia

Postoj smerujúci k riešeniu: *„Maj so sebou trpezlivosť. Čo si sa pri tom naučil? Na budúce to proste urobím lepšie.“*  
Postoj smerujúci k problému: sebakritika. *„To nie je dosť dobré! Nerobíš to správne! Nikdy sa to nenaučíš!“*

## Pozrite sa na veci z iného uhlu pohľadu

Ak budete v budúcnosti počuť ľudí i seba, o niečom hovoriť, potom sa opýtajte samých seba: *„Slová počujem dobre. Aký postoj je za nimi?“* Ak ste za nejakým vyjadrením vycítili svoj postoj, pozrite sa na situáciu inak! A ešte inak! Opýtajte sa ostatných na ich uhol pohľadu!

Postoje, ktorým sa najviac staviate na odpor, sú pre vás tie najdôležitejšie. Privítajte svoje námietky proti iným, novým, nečakaným postojom s radosťou! Opýtajte sa ich: *„Čo mi to chce povedať? Čo je za tým? Prečo to nechcem vidieť inak? Čo mi prináša stará perspektíva?“*

## Zoznam konštruktívnych postojov

Tento zoznam si pozrite podobne ako nejaký katalóg. Pozrite sa doňho, vyberte si niečo vhodného a prispôbte si to. A dopĺňajte zoznam vlastnými konštruktívnymi postojmi, ktoré vás napadnú.

Tu je váš prvý **zoznam konštruktívnych postojov**:

To je problém? Nie! To je úloha!

To je problém. Aký je môj podiel na probléme? Čo v tejto záležitosti môžem ovplyvniť?

Prečo sa mi to stalo? Nie: čo môžem urobiť?

Nemôžem ovplyvniť čo sa mi stane. Ale môžem ovplyvniť, ako na to budem



reagovať!
Nikto ma nemôže nútiť, aby som sa cítil mizerne. Svoje pocity si volím sama.
Nemôžem si v živote vybrať všetko – ale svoj postoj vždy. Aký si zvolím pre túto situáciu?
Ó, aký nádherne negatívny postoj! Určite k nemu nájdem nejaký rovnako nádherný konštruktívny!
Ktoré postoje mám vlastne k dispozícii?
Dovedie ma tento postoj bližšie k mojim prániam a cieľom? Pokiaľ nie, ktorý by to dokázal?
Je to, čo si práve myslím, ešte skutočnosť? Alebo je to už postoj?
Čo by som mohla teraz v tomto okamihu urobiť, aby som sa dostal aspoň o kúsok bližšie k svojim prániam?
Keď urobím to, čo robím vždy, dostanem to, čo dostanem vždy. Takže čo nového by som mohla vyskúšať?
Aké mám možnosti? Ktorú si vyberiem?

Ak vám to nefunguje a nedarí sa vám vidieť poloprázdny pohár ako z polovice plný, tak to jednoducho nefunguje. Môžete sa opýtať samých seba: „*Ako by som mohol podľa tejto rady dosiahnuť ciele spôsobom, ktorý mi vyhovuje?*“

Skúste postoj, ktorý vám chutí ako dobré víno. Nechajte si ho prevažovať na jazyku, premýšľajte, dajte si ďalší dúšok. Nájdite svoj vlastný postoj, ten bude ten najlepší.

**Správny postoj je ako unikátny šperk – na svete už nie je taký ďalší.** Je jediný svojho druhu.

Postoje prinášajú spokojnosť, úctu, úspech a šťastie – alebo nespokojnosť, závisť a neúspech. Podľa toho, ktorý postoj si zvolíte.

## Od problémového postoja k postojom smerom k riešeniu

Pozrime sa na to, ako môžete prejsť z jednej strany, teda od postojov smerom k problému na druhú stranu, teda postojom smerom k riešeniu.

Postoje smerom k problému	Postoje smerom k riešeniu
Čo si o mne budú myslieť? Stále myslíš len na seba!	Moje potreby sú rovnako dôležité ako potreby ostatných.
Určite bude mať niekto niečo proti.	Stojím si za svojim práním. Ručím za seba. Keď nie ja, tak kto?
Urobím to, keď niekedy budem mať viac	Nemusí to byť perfektné! Urob najskôr



času.	toľko, koľko v tak krátkej dobe zvládneš.
Vždy musím všetko robiť ja!	Kto by mi mohol pomôcť?
Tí mi určite nepomôžu!	Za opýtanie nič nedám.
Ale čo keď povie nie?	Už nemám 5. S odmietnutím sa vyrovnám.
Ale čo keď dostanem výpoveď?	So svojou kvalifikáciou a skúsenosťami si nájdem inú prácu. Najlepšie bude, keď sa už teraz poobzerám inde.
Nebud' predsa vždy tak ... (frustrovaný, ušliapnutý, besný...)!	Mám právo na všetky svoje pocity.
To bolo príliš jednoduché! To nemôže byť správne! Musím sa viac snažiť!	Záleží na výsledku a nie na tom, či som po práci úplne odpísaná.
To zvládnem, len keď budem robiť päť vecí naraz!	Stanovím si priority a dokončím jednu vec po druhej.
Ale on/ona hovorí ...!	Aký je môj názor na vec?
Nemôžem bez teba žiť!	Čože? To potom umriem? Vážne?
Ach, chudáčik. Poď, daj mi to, urobím to za teba.	Rád pomáhaš ľuďom? Potom myslí aj na seba. Si tiež človek.
Ten/tá proti mne niečo má!	Ten/tá má zlý deň. Ak proti mne niečo má, nech to povie – alebo si to zistím.
Ten je na mňa vždy tak zlý!	Čo má za problém? To je jedno, je to jeho problém, nie môj.
To nikdy nezvládnem! Už som to raz skúsil a nešlo to.	Tentoraz to vydržím tak dlho, až to vyjde. Vytrvalosť je matka úspechu.
To nikdy nevyjde!	Kde sa to už raz trochu podarilo? Ako môžem toto trochu zväčšiť?

Všimli ste si, že mnohé postoje smerujúce k riešeniu povzbudzujú k aktivite, zatiaľ čo väčšina postojov smerujúcich k problému predurčuje k pasivite obeť.

V živote je to jednoducho tak. Buď zostanete pri postojoch smerujúcich k problému a život si zbytočne skomplikujete, alebo prejdete k postojom smerujúcim k riešeniu.

**Problémy je nutné vnímať len ako dôsledky predchádzajúcich udalostí. Dôležité je, čo budete robiť od tohto momentu!**

Čím častejšie budete po malých krôčikoch realizovať túto premenu, tým skôr sa vám naozaj podarí veľký, radostný skok: od problému k riešeniu, od obmedzujúceho k prospešnému, od deštruktívneho ku konštruktívnemu, od pasívneho k aktívnemu, od trpiacej obeť k aktívnemu tvorcovi vlastného života.



Zo zúfalej obete Superženou alebo Supermanom. A nič sa nezmenilo. Ani vy, ani svet. Jeden malý postoj v hlave.

Takú moc majú postoje.

Tak využite túto silu!

## Od slov k činom pomocou cvičení

**A teraz už poďme od slov k činom** a urobte si nasledujúce cvičenia.

*„Keď človek nie je spokojný so svojím životom, môže ho zmeniť dvoma spôsobmi. Buď zmení svoje životné podmienky, alebo vnútorný postoj. To prvé sa často nedá, to druhé sa dá vždy.“ (Ralph Waldo Emerson)*

### 1. Cvičenie: Uved'te svoj postoj:

K životu .....

.....

K problémom .....

.....

K láske .....

.....

K odmietnutiu .....

.....

K peniazom .....

.....

Napríklad: Môj postoj k problémom: Problémy neexistujú, existujú len nepriaznivé okolnosti. Mám rád zložité situácie, lebo vďaka nim som múdrejší. Ak vznikne nejaká ťažká situácia, prijmem ju, poučím sa a vyriešim ju!

O rok si postoj k týmto 5 veciam napíšte opäť. Budete prekvapení výsledkom.





## 2. Cvičenie: Začnite meniť svoje postoje

Zapíšte si 5 vecí, o ktorých viete, že k nim nemáte ten správny, pozitívny postoj. Možno ste presvedčení, že neviete komunikovať pred publikom, že neviete predávať, že vo vašom podnikaní neviete zarobiť 2.000 EUR mesačne ... K uvedeným zlým postojom si zapíšte postoje, ktoré by boli pozitívne a posunuli vás ďalej na vašej ceste k úspechu. Ak neviete, ktoré dobré postoje by to mali byť, prečítajte si znova postoje smerom k riešeniu alebo svoj zoznam konštruktívnych postojov.

1. Zlý postoj: .....  
Dobry postoj: .....
2. Zlý postoj: .....  
Dobry postoj: .....
3. Zlý postoj: .....  
Dobry postoj: .....
4. Zlý postoj: .....  
Dobry postoj: .....
5. Zlý postoj: .....  
Dobry postoj: .....

## 3. Cvičenie: Porozmýšľajte nad 5 výhrami svojho života

Zapíšte si päť najväčších výhier svojho života. Môže to byť pracovné povýšenie, láska, nový dom, nové auto ... Potom si zapíšte, aký bol váš postoj k týmto veciam skôr, ako ste ich získali.

Najväčšie výhry môjho života:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Aký postoj som mal predtým, než sa tieto výhry v mojom živote udiali?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Mali ste vtedy iný postoj ako máte teraz? S najväčšou pravdepodobnosťou ste mali. **Mali ste postoj víťazov!**

Človek s postojom víťaza sa nesústreďuje na problémy, ale na ich riešenie, s víziou úspechu. Problémy je nutné vnímať len ako dôsledky predchádzajúcich udalostí. Dôležité je, čo budete robiť od tohto momentu!

Iba nezlomný postoj víťaza vás dovedie tam, kam chcete. Dokážete vďaka nemu prekonať množstvo problémov. Môžete s ním dosiahnuť všetko, čo chcete a za akýchkoľvek okolností. Naučte sa tomuto postoju a premeňte svoje sny na realitu.

Pozitívny postoj víťazov vám môže pomôcť aj v situáciách, keď vášmu úspechu už neverí ani ten najväčší optimista na svete. Naučte sa mať aj vy správny postoj!

#### **4. Cvičenie: Postojový rituál**

Zabudnite na minulosť. Zabudnite na vžitý vzorec a sústreďte sa na prítomnosť, ako keby ste sa dnes narodili. Zbavte sa starých postojov a zamerajte sa na nové.

Pri riešení každej závažnej situácie si nechajte čas na premyslenie, aby ste si mohli ujasniť postoj.

**Povedzte si STOP na jednu minútu.**

A zamyslite sa nad svojím postojom – aký je v danej chvíli a **aký by mal byť, aby ste sa stali úspešným človekom, ktorý realizuje svoje sny.**

Možno vás odmietne klient. Nebuďte nahnevaný, nemyslite si o ňom nič negatívne, to by bol zlý postoj. Snažte sa ho vidieť ako človeka, ktorý túto vec jednoducho vníma inak ako vy a ešte neprišiel čas, aby sa to zmenilo. Zostaňte s ním v kontakte, pretože ten čas príde. Zapamätajte si, ako sa vy zachováte k odmietavému postoju klienta, tak sa klient zachová v budúcnosti k vám. Prijmite odmietnutie s pochopením, to je ten správny postoj.

Nezabudnite, že **postoj je pri riešení situácie najdôležitejší.**

29 dní vykonávajte postojový rituál a zmeňte 5 svojich negatívnych postojov na pozitívne. Ak jeden deň vynecháte, začnite odznova. Každé ráno si sadnite a zapíšte si celými vetami postoje víťazov: k životu, peniazom, láske, odmietnutiu, problémom. Večer pred spaním si svoje zápisky prečítajte. Myslite na to, že ak má byť postojový rituál úspešný, musíte sa s ním vnútorne stotožniť a veriť tomu, čo robíte.

## Nezabudnite:

1. Majte k veciam správny, pozitívny postoj víťazov!
2. Ak máte správny postoj, nič vás nezlomí!
3. Nezaoberajte sa s problémami, ale sústreďte sa na ich riešenie. Zaujmite správny postoj, musíte byť presvedčení, že ich zvládnete, nech by to bolo akokoľvek ťažké!
4. Spomeňte si na všetky výhry svojho života. Aký postoj ste mali k týmto veciam skôr, ako sa dostavil úspech?
5. Zapamätajte si, že postoj ovplyvňuje reakciu. A reakcia na situáciu je pre ďalší vývoj udalostí najdôležitejšia.

Ďakujem, že ste dočítali tento ebook. Verím, že vám pomohol, aby ste si vytvorili nielen vlastný zoznam konštruktívnych postojov, ale aj pomocou cvičení ste sa zamysleli nad svojim postojom a stávate sa úspešným človekom, ktorý realizuje svoje sny.

Držím vám palce!

Zúčastnite sa tréningu „**Naučte sa žiť svoj potenciál**“ a žite život po akom túžite! Viac informácií na stránke: <https://kariernyporadca.com/nasa-ponuka/naucte-sa-vyuzit-svoj-potencial/>.

Naše **aktivity a kurzy** nájdete na stránke <https://kariernyporadca.com/nasa-ponuka/> a <https://kariernyporadca.com/nasa-ponuka/kalendar-aktivit/>.

Pridajte sa k nám na **Facebookovej stránke** <https://www.facebook.com/Kariernyporadca>, kde získate ďalšie informácie a inšpirácie.

Prečítajte si naše články na <https://kariernyporadca.com/category/blog/>.

S úctou

Erika Hudecová, kariérna poradkyňa a koučka

Karierný poradca, s.r.o.