

# Nájdi svoje poslanie.

# Predslov

**Ak si ako väčšina ľudí, tak blúdiš životom a nevieš si nájsť svoj smer.**

Ak sa trápiš v živote nad tým, čo vlastne chceš robiť a stále na to nevieš prísť, alebo tušíš, čo je tvojím poslaním, ale nevieš sa dokopať k prvým krokom - tak mám pre teba skvelú správu - práve si ho urobil! Toto je tvoj prvý krok k novému životu a hlavne životu podľa seba. Chcem, aby si robil presne to, čo naozaj túžiš robiť a žil tým, čo je tvojím poslaním a preto som vytvoril tento pracovný zošit pre všetkých, ktorí chcú konečne niečo urobiť so svojim životom.

Odveká otázka: „Kto som?“ Odpoveď je taká jednoduchá, že väčšine z nás chýba. To, kým „sme“, je priamo pred našimi očami a sme si tak blízko, že sami seba nevidíme.

V tomto audite ti niekoľkými jednoduchými spôsobmi dám návod, ako začať skúmať a objavovať svoju podvedomú identitu. Idem podľa svojich vlastných skúseností s objavovaním seba samého a dám ti veľa otázok na zamyslenie sa nad tým, „kto si“.

Odpoveď je priamo pred tebou. Ak by si aspoň jeden deň pozoroval seba samého, zistil by si naozaj veľa o tom, kým si a akým smerom kráčaš.

Pamätaj, že najlepším spôsobom, ako spoznať samého seba, je nabrať odvahu pozorovať seba samého, prijať sa a uvedomiť si, že odpoveď na otázku „kto si?“ je priamo pred tebou.

V tomto audite ti pomôžem nájsť tvoju podvedomú identitu vďaka tomu aj tvoje vnútorné poslanie - aby si sa v živote mohol krok za krokom približovať ku svojmu cieľu.

**Vytlač si tento dokument a vyplň odpovede na otázky, ktoré by si mal položiť každý, kto chce byť v živote skutočne šťastný a vedieť, ktorým smerom ísť.**

# Vypracuj odpovede na všetky otázky a zisti, aké je tvoje životné poslanie.

## 1. ÚLOHA

### Ako prevziať zodpovednosť za svoje skutky

Ak si myslíš, že všetko zlé, čo sa ti stane, zavinil niekto iný, budeš navždy nešťastný. Uvedom si, že všetko, čo sa ti deje, vyviera z teba. Ak v sebe budeš mať pokoj a radosť, negatívne myšlienky ťa nedostanú.

Skôr, ako budeš môcť vo svojom živote urobiť akúkoľvek zmysluplnú zmenu, musíš zaň prevziať zodpovednosť. Zodpovednosť voči sebe, najmä. Aj keď budú vždy existovať veci, ktoré nedokážeš ovládať, zodpovednosť voči sebe spočíva v tom, že sa máš zamerať na to, čo ovládať môžeš.

### Sľub zodpovednosti

Sľub zodpovednosti je zmluva, ktorú podpíšeš sám so sebou. Táto zmluva bude slúžiť ako záväzok, ktorý máš na 100% dodržať. Zaviaz sa sebe samému, že budeš svoj život žiť najlepšie ako vieš.

*„Život je najzložitejšia skúška. Veľa ľudí ale prepadne, pretože sa snažia okopírovať odpovede od ostatných, bez toho, aby si uvedomili, že majú iné otázky.“*

*– anonym*

# Závazná dohoda

Podpisom tejto zmluvy sa zaväzujem prevziať plnú zodpovednosť za svoj život a všetko, čo sa mi v ňom stane. Preberám kompletnú zodpovednosť za svoje emócie, vieru, ciele, problémy, vzťahy, úspechy aj zlyhania.

Nech sa mi v živote stane čokoľvek, poviem „Som za seba zodpovedný“ a podniknem kroky na vyriešenie mojich problémov. Zároveň sa zaväzujem zbaviť sa všetkých výhovoriek a premýšľania ako “obet”. Na miesto toho sa stávam vodcom a jediným šéfom svojho života JA.

Svojim podpisom sa zaväzujem, že sa k sebe už nikdy nebudem správať ako k obeti a že prevezmem 100 % zodpovednosť za svoj život a rozhodnutia, ktoré počas neho urobím.

## **Zodpovednosť prijímam za:**

- Moje voľby
- Moje vzťahy
- Moju prácu
- Moje zdravie
- Moje zlyhania
- Moje úspechy
- Môj čas
- Moje emócie
- Moje šťastie
- Môj život

Dátum: \_\_\_\_\_

Podpis: \_\_\_\_\_

„Výhovorky ti budú k dispozícii vždy, príležitosti nie.“

– *neznámy*

## 2. ÚLOHA

### Zbav sa výhovoriek

Zapiš si do koloniek 6 svojich najčastejších životných výhovoriek. Potom výhovorky preformuluj tak, ako by to urobil človek, ktorý preberá zodpovednosť za svoje činy.

#### Príklad:

- „Neviem, ako začať podnikat.“ (*výhovorka*) → „Naučím sa o obchodovaní viac.“ (*zodpovednosť*)
- „Neviem si nájsť partnera/ku.“ (*výhovorka*) → „Zistím, kto som a akého partnera/ku by som skutočne chcel.“ (*zodpovednosť*)

1.	<input type="text"/>	→	<input type="text"/>
2.	<input type="text"/>	→	<input type="text"/>
3.	<input type="text"/>	→	<input type="text"/>
4.	<input type="text"/>	→	<input type="text"/>
5.	<input type="text"/>	→	<input type="text"/>
6.	<input type="text"/>	→	<input type="text"/>

„Nemôžeš myslieť a správať sa ako obeť, a očakávať víťazstvo.“

– Bill Bartmann

### 3. ÚLOHA

#### Mentálny audit

Zamysli sa nad svojim životom a zaudituj ho. Premýšľaj o veciach, za ktoré nepreberáš zodpovednosť a potom napíš 1 vykonateľný krok, ktorým môžeš prevziať zodpovednosť a vykonať zmenu.

##### Príklad:

- „Mám nadváhu a necitim sa zdravo.“ (*myslenie obete*) → „Začnem pozeráť videá na YouTube, aby som zistil, ktorý druh športu je pre mňa najvhodnejší a začnem sa mu venovať.“ (*prevzatie zodpovednosti*)

**Zoznam vecí, za ktoré som  
doteraz nepreberal zodpovednosť:**

**Ako to chcem zmeniť:**

1.

→

2.

→

3.

→

4.

→

5.

→

6.

→

„Nie je ťažké robiť rozhodnutia, ak vieš aké máš hodnoty.“

– Roy Disney

## 4. ÚLOHA

### Nájdí svoje hodnoty

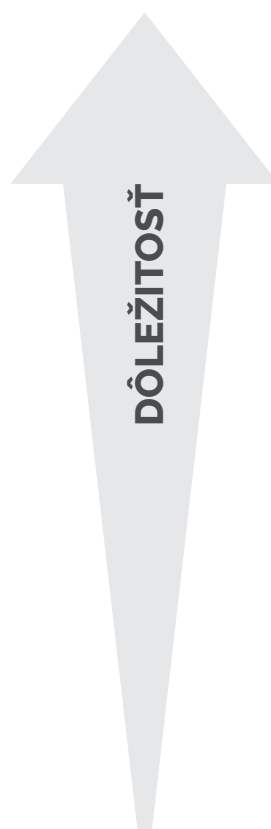
Aby si skutočne dokázal spoznať seba samého, musíš vedieť, aké sú tvoje životné hodnoty. Naše hodnoty fungujú ako Polárka - vedú nás na našej ceste životom, aby sme vždy vedeli, kde je sever.

**Vyber si z nasledujúceho zoznamu 10 svojich životných hodnôt, ktoré sú neoddeliteľnou súčasťou tvojej osobnosti:**

Zodpovednosť	Rôznorodosť	Pokora	Bezpečnosť
Presnosť	Dynamika	Nezávislosť	Sebaovládanie
Úspech	Mamonárstvo	Vynaliezavosť	Nezištnosť
Dobrodružstvo	Efektívnosť	Vnútna harmónia	Spoliehanie sa na seba
Altruizmus	Elegancia	Zvedavosť	Citlivosť
Ambície	Empatia	Nadhľad	Vyrovnanosť
Asertivita	Potešenie	Inteligencia	Vynaliezavosť
Rovnováha	Nadšenie	Postavenie	Jednoduchosť
Byť najlepší	Rovnosť	Intuícia	Zdravie
Túžba niekam patriť	Excelentnosť	Radosť	Rýchlosť
Smelosť	Vzrušenie	Spravodlivosť	Spontánnosť
Pokoj	Odbornosť	Vedenie	Stabilita
Opatrnosť	Spravodlivosť	Dedičstvo	Strategickosť
Súťaživosť	Viera	Láska	Sila
Veselosť	Rodina	Vernosť	Úspech
Bystrosť	Vernosť	Neustála zmena	Podpora
Spoločnosť	Pohyb	Poslušnosť	Tímová práca
Súcit	Plynulosť	Otvorenosť	Striedmosť
Dôslednosť	Sústredenosť	Originalita	Vďačnosť
Spokojnosť	Sloboda	Vlastenectvo	Dôkladnosť
Neustále zlepšovanie	Zábava	Dokonalosť	Premyslenosť
Ovládanie	Štedrosť	Pozitívnosť	Tolerancia
Spolupráca	Dobrota	Praktickosť	Tradicie
Zdvorilosť	Byť milý na ľudí	Som vždy pripravený	Dôveryhodnosť
Tvorivosť	Rast	Profesionalita	Hľadanie pravdy
Zvedavosť	Šťastie	Obozretnosť	Porozumenie
Rozhodnosť	Ťažká práca	Orientácia na kvalitu	Jedinečnosť
Demokratickosť	Zdravie	Spoľahlivosť	Jednota
Spoľahlivosť	Pomoc spoločnosti	Vynaliezavosť	Užitočnosť
Zbožnosť	Sebapoznanie	Zdržanlivosť	Vízia
Pracovitnosť	Česť	Orientácia na výsledky	
Disciplína	Česť	Prísnosť	

A teraz svoje hodnoty zorad' chronologicky od najdôležitejšej (1) po najmenej dôležitú (10):

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_





„Zmyslom života je nájsť zmysel života a dať mu celé srdce a dušu.“

– Budha

## 5. ÚLOHA

### Zisti, aký je tvoj životný účel

Zostavil som pre teba súbor otázok, na ktoré ak si odpovieš, zistiš, aký je tvoj životný účel a kde je v živote tvoje miesto. Aby si skutočne pochopil svoj životný účel, odpovedz si na nižšie položené otázky a vykonaj hlbokú introspekciu - pozri sa do svojho vnútra, odpovedz si úprimne a všímaj si indicie smerujúce k tvojmu vnútornému účelu.

Čo máš robiť na tomto svete?

---

Čím si chcel byť, keď si bol dieťa?

---

V ktorej oblasti si najefektívnejší a najproduktívnejší?

---

Ako by ťa opísali tvoji najlepší priatelia?

---

Kde dokážeš načerpať najviac inšpirácie?

---

Na čo sa chceš zamerať počas najbližšieho roka?

---

Čo si dosiahol, na čo si v živote najviac hrdý?

---

Aké veľké by boli tvoje sny, keby si mal neobmedzený potenciál?

---

Aké zručnosti by si chcel ovládať?

---

Čo by si chcel vytvoriť?

---

Aká je tvoja tendencia pomáhať tým, ktorí potrebujú tvoju pomoc?

---

Aké sú tvoje jedinečné schopnosti, ktoré ťa líšia od iných ľudí?

---

Na čo ťa všetky tvoje zlyhania pripravili?

---

O aké druhy problémov sa staráš najviac?

---

Čím môžeš prispieť do spoločnosti?

---

Ako veľmi si inteligentný?

---

Ktorých 5 aktivít robíš bez akejkoľvek námahy?

---

Čo robíš, keď sa cítiš najviac sám sebou?

---

Ktoré činnosti robíš najradšej a idú ti vynikajúco?

---

Ako by vyzeral tvoj život, keby tvoja jediná priorita bola 100 % autenticita?

---

Čo by si robil so svojím životom, keby si sa nebál?

---

Koho kariéru skutočne obdivuješ a prečo?

---

Čo by ešte stálo za to vytvoriť, aj keby si vedel, že zlyháš?

---

# Záver

Odpovedať na tieto životmeniace otázky nie je možno vždy jednoduché, no som na teba pyšný, že si to urobil a bol k sebe konečne úprimný. Ak si odpovede vyplnil autenticky, teraz by si už mal vedieť, kam sa tvoj život uberá a čo v ňom musíš zmeniť, aby si dosiahol svoj cieľ.

Chceš na sebe ďalej pracovať, byť lepšou verziou seba samého a zbaviť sa strachu z toho, kým skutočne si? Hľadáš spôsob, ako prestať sabotovať vlastné ciele a potrebuješ pomoc?

**Môžeš začať hneď!**

## DAVID HANC

Vypočuj si môj podcast: [www.nastaveniemysle.sk](http://www.nastaveniemysle.sk)

Prečítaj si moju knižku: [www.nebudsracka.sk](http://www.nebudsracka.sk)

Prihlás sa na niektorý z mojich seminárov: [www.davidhanc.sk/sluzby](http://www.davidhanc.sk/sluzby)