

Nástroj pozitivní psychologie



Mapa NADĚJE

Sebereflexní pracovní listy



DANA STŘÍBRSKÁ

HOLISTICKÉ TERAPIE & ART
WWW.TERAPEUTICKENASTROJE.CZ

*„Naděje není o tom vědět, jak to dopadne.
Je o tom cítit, že i z mlhy nejistoty se dá vykročit ven –
tam, kde se znovu rozednívá.“*

— Dana Stříbrská



Úvodní slovo k pracovním listům Mapa NADĚJE

V poradně se setkávám s tím, že lidé ztrácejí víru ve své sny – nebo jim došly síly na cestě k jejich naplnění. Právě proto vznikl tento pracovní list Mapa naděje. Je účinný nástroj, který vám může pomoci znovu si uvědomit, co si přejete, co vás k tomu vede – a co vás naopak brzdí. Mapa NADĚJE je postavena na pozitivní psychologii i hlubším vnímání lidské duše a motivace.

Není o výkonu, ale o vnitřním pohybu. O malých krocích, které vás vedou tam, kde je vám dobře. Věřím, že každý z má v sobě ukrytou sílu, kterou může kdykoli objevit a využít k tomu, aby našel cestu ke svým cílům.

Mapa naděje je tady jako průvodce, který vás provede krajinou vašich myšlenek, pocitů a faktů. Pomocí těchto pracovních listů se můžete naučit lépe naslouchat svému srdci a najít odvahu k tomu, abyste vykročili vpřed.

Cíl aktivity - Mnozí klienti mají potíže s udržením motivace, zejména když čelí překážkám. Tyto pracovní listy jsou navrženy tak, aby jim pomohly vytvořit strategii a znovu objevit svou naději.

Naděje nás podporuje, rozšiřuje naše myšlení a posiluje naši vytrvalost.

Při práci s Mapou naděje se snažte být k sobě laskaví a trpěliví. Někdy může cesta trvat déle, než bychom si přáli, ale každý krok, bez ohledu na jeho velikost, je důležitý. Věřte, že i malý posun může přinést velké změny.

Přeji vám mnoho radosti a objevů na této cestě sebepoznání. Nechte se vést intuicí a pamatujte, že nejste sami. Mapa naděje je tu, aby vás podpořila a inspirovala.

Ať vám tento pracovní list slouží jako zastavení, jako směr i jako vnitřní kotva.

*S důvěrou,
Dana Stříbrská
Holistické terapie & ART
www.terapiea.cz*



Mapa naděje

Vědecké pozadí:

Věda vysvětluje NADĚJI jako způsob, kterým přemýšlíme o budoucnosti. Způsob myšlení hraje zásadní roli v našem úspěchu - v pracovním, školním i osobním životě. Naděje vede k lepší pracovní výkonnosti, studijním výsledkům a celkovému štěstí.

Proč tomu tak je?

Když vnímáme přímou souvislost mezi žádoucí budoucností a naším současným chováním, zvyšuje se naše úsilí a odhodlání. **Tradiční koučovací přístupy ke stanovování cílů se zaměřují spíše na jasně definované výsledky a silnou vůli, avšak samotná vůle může být vyčerpávající. Naděje představuje hlubší motivační sílu.**

Teorie naděje (Snyder, 2000) zahrnuje jak vnitřní energii (vůli), tak strategické cesty k dosažení cílů. Podle Lyubomirské (2007) je důležité nejen dosáhnout cílů, ale také si užít samotný proces směřování k nim. Smysluplné úsilí nám poskytuje pocit účelu a posiluje naši autonomii.

Tato aktivita má za cíl pomoci klientům porozumět síle jejich „myšlení v cestách v před“ a posílit jejich motivaci k vytrvalosti při dosahování stanovených cílů.



Návod: Jak vytvořit Mapu naděje

1. Stanovení cíle: Napište jasný cíl, kterého chcete dosáhnout.

2. Plánování kroků: Sepište jednotlivé kroky nebo akce, které povedou k dosažení cíle. Každý krok napište jako samostatnou položku.

3. Identifikace překážek: Napište, co by vám mohlo jednotlivé kroky zkomplikovat. Může to být více překážek na jeden krok.

4. Řešení překážek: Přidejte konkrétní řešení nebo nové cesty, jak lze jednotlivé překážky překonat. Můžete rozvinout své nové strategie.

5. Udržení motivace: Po okraji stránky si můžete poznamenat různé tipy, jak si udržet energii a motivaci při dosahování svých cílů. Zaměřte se zejména na náročné situace, které by mohly oslabit vaši motivaci, a přidejte efektivní způsoby, jak je překonat.



6. Reflexe

Na závěr si celou mapu několikrát prohlédněte. Vyberte si první krok, kterým zahájíte svou cestu. Zavřete oči a představte si, jak dosahujete svého cíle. Projděte si jednotlivé kroky ve své mysli — vytvořte si vnitřní energii a nadšení pro začátek této cesty.

MAPA NADĚJE

1. Stanovení cíle:

6. Reflexe - Můj první krok:

2. Plánování kroků:

3. Identifikace překážek:

4. Řešení překážek:

5. Motivace -
Co mi
pomůže
vytrvat:

5. Motivace -
Co mi
pomůže
vytrvat:

MAPA NADĚJE

1. Stanovení cíle:

6. Reflexe - Můj první krok:

5. Motivace - Co mi pomůže vytrvat:

2. Plánování kroků:

3. Identifikace překážek:

4. Řešení překážek:

Otázky k zamyšlení:



- Po čem opravdu toužím, i když si to zatím možná nedovoluji vyslovit?
- Jak bych se cítil/a, kdyby se to opravdu naplnilo?
- Co tím cílem získám pro sebe i pro ostatní?
- Co mě obvykle zastaví, když se o něco snažím?
- Kde mívám tendenci pochybovat o sobě?
- Jsou tyto překážky reálné, nebo spíš naučené?
- Kdo nebo co mi může pomoci? (člověk, technika, vnitřní síla)
- Jakou větu bych si mohl/a připomenout, když to pro mě bude těžké?
- Jak jsem podobnou výzvu zvládl/a v minulosti?
- Co mi pomáhá zvednout se, když mám slabší den?
- Jaká vnitřní nebo vnější podpora je pro mě dostupná?
- Co pro mě znamená naděje právě teď?
- Co jsem se o sobě díky tomuto listu dozvěděl/a?
- Co mi brání udělat změnu – a co mi pomůže to odstranit?
- Jak si mohu připomínat, že na to nejsem nebo nemusím být sám/sama?



Slovo na závěr

Naděje není projevem naivity. Je to vnitřní síla, která se posiluje s každým vědomým krokem, který uděláme. A občas právě jednoduchá mapa může usnadnit ten první krok – a znovu obnovit naši víru v sebe.

Tento pracovní list není určen jako test, ale představuje příležitost k sebereflexi. Slouží k zamyšlení, naslouchání sobě a svým rozhodnutím. Můžete se k němu kdykoli vrátit, upravit jej nebo rozšířit. Měl by vám sloužit stejně tak, jako kotva, tak i jako kompas.

S vírou ve vaši vnitřní moudrost,
Dana & Lenka - Terapeutické nástroje



VZOROVÝ PŘÍKLAD – Klientka Jana a její Mapa naděje

Moje výchozí situace:

„Často se zamýšlím nad tím, jak se můj život od doby, kdy jsem byla naposledy v práci, změnil. Je mi 38 let a mám dvě malé a úžasné děti, ale návrat do pracovního procesu po rodičovské dovolené mě děsí. O děti se starám sama, muže nemám. Moji rodiče žijí v jiném městě, chodí do zaměstnání, občas mi pomohou o víkendy s hlídáním dětí. Mám velmi dobrou kamarádku, s péčí o děti si navzájem pomáháme, co se týká zaměstnání, řeší obdobné téma.

Narozením dětí získal můj život nový a jiný smysl. Pro práci jsem ztratila směr. Vím, že potřebuji změnu, ale vlastně úplně nevím, co přesně chci dělat. A také, zda jsem v něčem opravdu dobrá?

Před odchodem na mateřskou jsem pracovala v korporátu. Společnost dělala změny a moje pozice zanikla, ale smlouvu na dobu neurčitou mám stále. Vím, že při návratu dostanu výpověď a bude mi vyplaceno odstupné. Tím získám na necelý rok prostor pro hledání nové práce. Vím, že prioritou je pro mě flexibilita, abych měla dost času pro děti. Na druhou stranu jsem zklamaná sama ze sebe, že nevím, co budu dělat.

Cítím se ztracená a unavená. Je to jako stát na rozcestí a nevědět kam dál.“

MAPA NADĚJE

1. Stanovení cíle:

Najít zaměstnání, které mě bude naplňovat a zároveň mi poskytne flexibilitu, abych měla dostatek času pro své malé děti.

6. Reflexe - Můj první krok:

Domluví si schůzku s kamarádkou personalistkou a požádá ji o doporučení služeb, které mi pomohou zjistit, jaká práce by pro mě mohla být smysluplná.

5. Motivace - Co mi pomůže vytrvat:

nápady, jak si udržet energii a motivaci. Zaměřte se hlavně na náročné situace, které by mohly vaši motivaci oslabit a přidejte způsoby, jak je zvládnout.

*Podpora v terapii –
pravidelná
připomínka mých
schopností.*

*Denní krátké
zastavení: „Co jsem
dnes udělala pro
sebe?“*

*Věta na lednici:
„I jeden krok je
cesta.“*

*Sdílení s
kamarádkou,
která mě vždy
podpoří.*

*Mohla bych pracovat z
domova*

*Znovu upravím životopis a
rozešlu ho na pozice, které
nabízejí časovou flexibilitu*

*Přihlásím se na
kurz/rekvalifikaci*

*Zjistím, co mě opravdu
baví a co, mi jde*

2. Plánování kroků:

*Sepište jednotlivé kroky
nebo akce, které
povedou k dosažení cíle.*

*Cítím výčitky, že sice budu
doma, ale méně pro děti*

*Proč by mě měli vzít?
Nevěřím si*

*Mám strach, že po letech
mateřské už nejsem dost
bystrá*

*Nevím, co vlastně chci –
moc možností, nebo
žádná*

3. Identifikace překážek:

*Napište, co by vám mohlo
jednotlivé kroky
zkomplikovat. Může to
být i více překážek na
jeden krok.*

*Najdu si informace o
možnostech podpory a
sdílení péče o děti.*

*Připomenu si, že když
zvládám péči o dvě děti,
zvládnu i nový začátek.*

*Najdu rekvalifikační kurz,
který je dostupný online
nebo umožňuje
individuální přístup*

*Udělám si osobní test,
půjdu se poradit, zjistím,
co mi dává smysl.*

4. Řešení překážek:

*Přidejte konkrétní řešení
nebo nové cesty, jak
překážky překonat.
Můžete rozvíjet nové
strategie.*

Co jsem si díky Mapě NADĚJE uvědomila?

„V původním zaměstnání jsem byla zvyklá na výkon, tlak a neustálé hodnocení. Dlouho jsem si myslela, že má hodnota závisí na tom, kolik toho zvládnou. **Terapie mi pomohla zpomalit, uvolnit se od stresu a otevřít se novému způsobu vnímání – nejen života, ale také sama sebe. A Mapa naděje se následně stala nástrojem, který mi pomohl uspořádat myšlenky a poprvé spatřit svou sílu jinak – ne skrze výkon, ale skrze odvahu objevit to, co mě těší a co dá mému životu smysl.**

Postupně jsem udělala první krok – uvědomila si, že mám silné organizační schopnosti a zároveň mě naplňuje komunikace a péče o druhé. O tři měsíce později jsem zahájila rekvalifikační kurz v oblasti sociálních služeb a už teď, mám domluvenou práci v mobilní péči.

Začala jsem si více důvěřovat a méně se obávat neúspěchu. Přehodnotila jsem svůj pohled na sebe i na to, co nyní skutečně potřebuji. Díky Mapě naděje jsem objevila nový směr – takový, kde je místo jak pro rodinu a volný čas, tak i pro osobní růst, učení a každodenní malé radosti z toho, že jdu svou vlastní cestou.“

01

Že můj problém není v neschopnosti, ale v zahlcení a strachu.

02

Že mým cílem není hned mít práci snů – ale udělat první kroky.

03

Že potřebuji péči o sebe stejně jako o děti.

04

Že prioritou je pro mě trávit méně času v práci.

05

Že naděje je o tom, začít znovu věřit, že něco má smysl – ne být dokonalá.





**Dana
STRŽÍBRSKÁ**

 **604 525 753**



**Lenka
ŠAKTI**

777 187 182 

E-MAIL

KURZY@TERAPEUTICKENASTROJE.CZ

Pokud máte pocit, že byste chtěli hlouběji prozkoumat svůj příběh, lépe porozumět sami sobě, nebo máte otázky, na které neznáte odpovědi, srdečně vás zvou na osobní nebo online konzultaci.

Pro více info, klikni na odkaz:

<https://www.terapeutickenastroje.cz/o-nas/>