

PRACOVNÍ MATERIÁL

Tygřice v kleci - ONLINE

Život je tanec mezi tím, čeho se nejvíce bojíme a po čem nejvíce toužíme.

DEN I.

Úvodem:

Vítejte na společném workshopu S Tygřicí v kleci ONLINE, který má za cíl umožnit vám podívat se na důležité oblasti vašeho života z jiného úhlu - speciálně oblast vztahů a intimních vztahů. Je designovaný tak, že vám ukáže lidské chování z pohledu psychologických vzorů a umožní vám vidět, co nás ve skutečnosti na pozadí řídí, ať jsme vyrůstali v jakémkoliv sociálním prostředí, národnosti nebo na jakémkoliv místě světa. Jsou to universální vzory, které fungují pro každého stejně jen v jiných kombinacích a jinou intenzitou. Podíváme se, jak porozumět našim řídicím mechanismům a jak uvést všechny naše vhledy a nové poznatky do naší každodenní reality.

Přejeme vám hodně nových objevů a vhledů.

Lekce I - Objevte svůj potenciál

**Náš mozek nebyl stvořený a evolučně vyvíjený k tomu, abychom byli šťastní.
Pokud chceme být šťastní, potřebujeme na tom vědomě každý den pracovat.**

Proč jsem tady?

Proč jste sem přišli?
Co bylo to rozhodnutí, které vás sem přivedlo?
Co je to, s čím chcete odejít?

Jaká je moje největší příležitost, se kterou se v současnosti potýkám?

Jak by to vypadalo, kdybyste tuto příležitost vyřešili nejlepším možným způsobem? Jak by vypadal výsledek?

Jaká je moje současná největší překážka, kterou bych rád/a vyřešil/a?

Kde se dnes nachází můj život?

Rozdělte svůj život do důležitých životních zón.
Ohodnot'te každou životní zónu na stupnici od 1 do 10.
Popište několika větami každou z nich.

Jak by vypadal můj výjimečný život?

Popište, jak by vypadal váš výjimečný život?
Jak byste se cítili emocionálně?
Co by vás naplňovalo?

Jak chcete, aby vypadal váš život za 1 - 2 roky?

Popište, jak byste chtěli, aby vypadal váš život za 1 - 2 roky?

Rozepište jej do jednotlivých životních zón.

Co vám v minulosti bránilo mít výjimečný život?

Co potřebujete změnit nyní, abyste mohli žít výjimečný život?

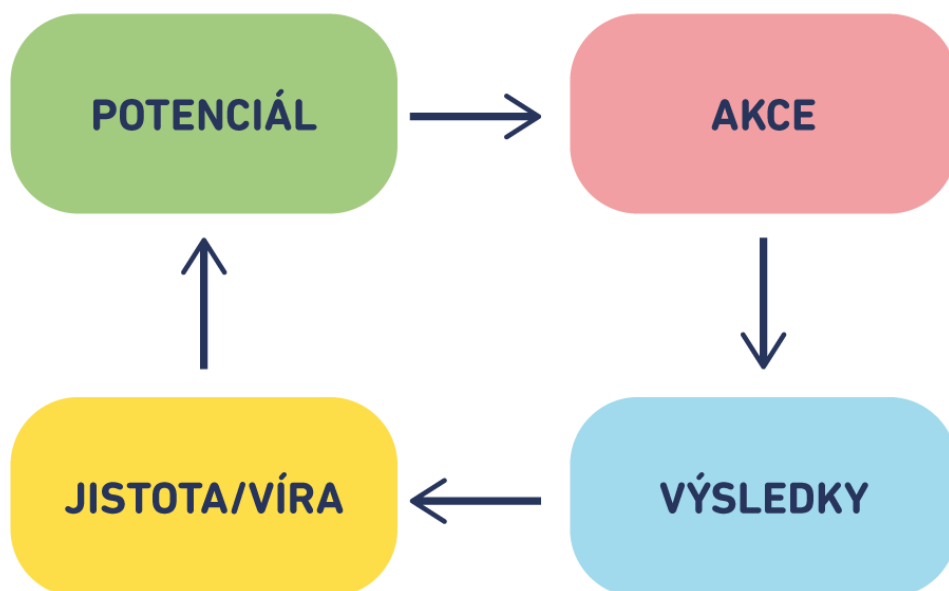
Napište, co potřebujete změnit. Co potřebujete přestat dělat. Co potřebujete dělat jinak. A co se potřebujete naučit, abyste mohli žít výjimečný život.

Bolest a Utrpení

Nyní spolu projdeme vzorec toho, jak vzniká bolest a utrpení, abyste věděli, co způsobuje, když se život nerovná naší představě.

Napište, kde ve svém životě můžete zažívat Bolest a kde Utrpení.

Vytvoření hybné síly



3. rozhodnutí, která tvarují náš život

1. Na co zaměřujeme pozornost (Fokus).

Kdykoliv během dne, i teď v tuto chvíli, děláte rozhodnutí, na co se budete fokusovat.

Náš fokus, na co zaměřujeme pozornost, tvaruje náš život, každý náš vztah, náš osud.

Zaměřujete se na to, co ta situace pro vás znamená nebo co vám chybí nebo co si o vás ten člověk myslí? Na cokoli se zaměříte, to cítíte. I když to není pravda, tak to cítíte.

Takže fokus je první rozhodnutí, které děláme.

2. Co to znamená?

Je to konec, nebo začátek? Když si myslíte, že to je konec vztahu, budete se chovat velmi rozdílně, než když si myslíte, že to je úplný začátek. Trestá mě tímto osud? Škádlí mě tím? Dává mi tímto osud výzvy? Nebo mě odměňuje?

Jeden jediný posun ve významu změny naší emoci a vaše emoce je váš život.

3. A třetí rozhodnutí, které děláme každou chvíli, je: Co budu dělat?

Stáhnout se? Jít dopředu? Vzdát to? Sednout si? Uskutečnit to?

DEN 2.

Lekce 2 - Co utváří naše chování

Význam - Emoce - Chování - Akce - Výsledky

Jak vzniká naše chování a co ho ovlivňuje.

Triáda

Jak vytváříme naše emoce?

2 primární strachy

Najděte situace, kde vás ovlivňují nebo v minulosti ovlivnily tyto primární strachy.

Kvalitní a bezpečná řešení (Quality & Safe Problem)

Kde v životě děláte nebo jste dělali Bezpečná řešení?
Jak je můžete transformovat na Kvalitní řešení?

Naše životní standardy

Náš život je absolutním odrazem našich standardů.
Jaké máme standardy a jaké mají výsledky?

Chudý

Dobrý

Excelentní

Outstanding - Vyjimečný

Jaký standard žijete ve svém životě? A jak to případně můžete změnit?

Jaký standard žijete ve vašich vztazích? A jak to případně můžete změnit?

Lekce 3 - 6 Základních lidských potřeb

Co pro vás znamenají konkrétní potřeby

Napište ke každé následující lidské potřebě některá vlastní vyjádření. Co pro vás znamenají.

1. Jistota

2. Nejistota / Variabilita

3. Láska a spojení

4. Významnost

5. Růst

6. Přispívání za své vlastní hranice

2 nejvíce preferované potřeby ve vašem životě

Jaké 2 potřeby jsou pro vás v životě nejvíce důležité / preferované. A v jakém pořadí?

Jaké jsou důsledky pro váš život, když nejvíce oceňujete právě tyto potřeby a v tomto pořadí?

Jak naplňujete pro sebe 6HN

Ohodnot'te každou ze 6 základních potřeb na stupnici od 1 do 10.
Napište, jakým způsobem je ve svém životě naplňujete.

1. Jistota

2. Nejistota / Variabilita

3. Láska a spojení

4. Významnost

5. Růst

6. Přispívání za své vlastní hranice

Jak je chcete naplňovat v budoucnu?

Napište, jak je chcete naplňovat zdravým způsobem v budoucnu, aby byly všechny vyvážené.

1. Jistota

2. Nejistota / Variabilita

3. Láska a spojení

4. Významnost

5. Růst

6. Přispívání za své vlastní hranice

Lekce 4 - Jak budovat kvalitní vztahy

Ve vztazích jsou 2 cesty.

Jedna, která vás vede více dohromady. A druhá, která vás rozděluje.

Pravidlo, které platí pro člověka jako bytost, je, že pokud nejste šťastní ve svých intimních vztazích, pak nejste šťastní.

Protože bez ohledu na to, co se děje jinde, kolik lásky máme od svých dětí, kolik toho v životě dokončíme nebo kolik toho dosáhneme, každý chce ten zážitek živosti.

Není to jen o manželství jako o instituci sama o sobě. Ani o vztahu jako takovém. Ale o lidech uvnitř těch vztahů.

Věříme, že každý vztah je možné vzít znovu na úroveň vášně. Ale výzva je, že dnes má většina lidí hodně perspektivy a očekávání, kde ten nejvyšší standard očekávají ne od sebe, ale od svého partnera/partnerky. A to je věc číslo jedna, která se musí obrátit v každém vztahu, aby se mohl transformovat. Tak dlouho, jak budu sledovat, co dostávám ze vztahu já, tak dlouho budu zklamaný, frustrovaný a budu čelit problémům a výzvám.

Partnerské bloky

Základem vztahu je pocit, že vzájemné potřeby jsou uspokojeny a sdíleny.

Pokaždé, když partnerovy potřeby nejsou respektovány, jsou odmítány či ignorovány, vztah se zhoršuje.

Pokaždé, když partner udělá něco pro sobecké získání kontroly, oba partneři ztratí důvěru v to, že jejich potřeby mohou být sdíleny.

K zablokování dojde, když jeden partner podá žádost a je opakovaně zamítnut.

Partner, který podává žádost, se znovu ptá důraznějším, kontrolujícím nebo nepřímým způsobem, zatímco druhý nadále odolává a zadržuje, dokud se veškeré dávání a přijímání ve vztahu nestane implicitní bitvou o kontrolu.

3 úrovně vztahu

Napište, v jaké nebo jakých rovinách vztahu se právě nacházíte a popište, jak to konkrétně vypadá.

6 základních lidských potřeb ve vztazích

Jak využívat 6 HN ve vztazích?

Na stupnici od 1 - 10 ohodnot'te, jak naplňuje (pokud v současné době nemáte vztah, jak naplňoval váš vztah v minulosti) vaše jednotlivé potřeby.

Jak naplňujete nebo jste naplňovali podle vás potřeby vašeho partnera.

1. Jistota

2. Nejistota / Variabilita

3. Lásky a spojení

4. Významnost

5. Růst

6. Přispívání za své vlastní hranice

Mužské obranné mechanismy

Když muž nemůže učinit ženu šťastnou, zažívá frustraci a aby uvolnil toto napětí, přechází do obranných mechanismů.

Typické obranné mechanismy mužů jsou:

Polarita: Mužská a ženská energie

Popište, co je pro vás mužská a co ženská energie.

Společně si projdeme toto téma a co toto znamená pro vztahy.

Gravesova spirální dynamika a využití ve vztazích

Podle Gravesova modelu spadá každý jedinec do jedné z následujících úrovní.

Béžová

Fokus je na přežití. Uspokojování svých biologických potřeb.

Fialová

Fokus je na hledání bezpečí v děsivém světě.

Červená

Tento člověk hledá moc, akci, nadšení, dominanci.

Modrá

Hledání smyslu, účelu, jasnosti.

Oranžová

Konkurence, úspěch, růst, nezávislost.

Když jde do stresu, vyjednává. Když uděláš toto, já udělám toto.

Zelená

Hledá sounáležitost a přijetí, chce objevit ducha, vnitřní harmonii a mír, oceňuje spolupráci a spojení.

Žlutá

Žádné nutkání nebo strach, zodpovědnost za život.

Tyrkysová

Holismus, přirozená harmonie a rovnováha, integrace životních energií.

Modality - různé způsoby vnímání

Někteří lidé jsou více vizuální.

Někteří jsou spíše kinestetičtí. V jejich těle, v jejich fyzickém vyjádření.

Někteří jsou více auditory - potřebují věci slyšet.

Někteří jsou více energeticky empatičtí.

A někdo je více brain oriented - více v mysli. Potřebují o věcech přemýšlet.

Vědět, jaká modalita je nejjednodušší pro vás a vašeho partnera pro přijímání lásky nebo přijímání komunikace, je velmi důležité. Pak můžeme najít způsob, jak můžeme my i náš partner jednodušeji přijímat.

Cvičení:

Jak vnímáte vy?

Jak vnímá váš partner?

Cvičení s posloucháním ze 4 různých stran.

7 mistrovských dovedností ve vztazích

Popište, která z těchto úrovní je pro vás ve vztazích nejslabší a jak ji můžete zlepšit.

DEN 3.

Lekce 6 - Nalezení nejvyššího záměru

Cvičení: Nalezení nejvyššího záměru

Uděláme si společně cvičení na nalezení nejvyššího záměru.
Napište si výsledek a vhledy, které máte z tohoto cvičení.

Napište si konkrétní kroky, které můžete udělat, abyste mohli výsledky tohoto cvičení zakomponovat do svého každodenního života.

Klíčová rozhodnutí

Pokud jste se cítili někdy omezení svojí identitou, pokud nejste schopni dělat věci, které si myslíte, že byste měli být schopni dělat, pak je velmi pravděpodobné, že bylo období vašeho života, kde jste udělali klíčové rozhodnutí, které formovalo způsob, jakým se díváte na život, způsob, jakým interagujete s lidmi a výsledky, které dostáváte dnes. Pokud chcete expandovat vaše schopnosti, vaše volby a vaši svobodu, pak pro vás tato část bude extrémně hodnotná.

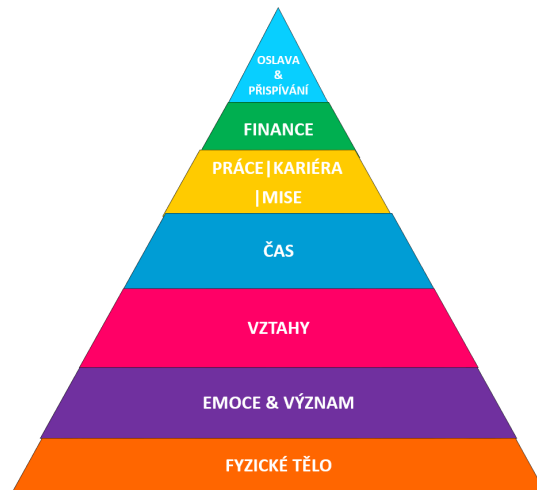
Cvičení:

Podívejte se na svá důležitá klíčová rozhodnutí.
Napište si svá klíčová rozhodnutí a co pro vás ve vašem životě mohly udělat?

Jaká nová klíčová rozhodnutí chcete pro svůj život vytvořit a co pro vás ve vašem životě mohou udělat?

Close the Gap

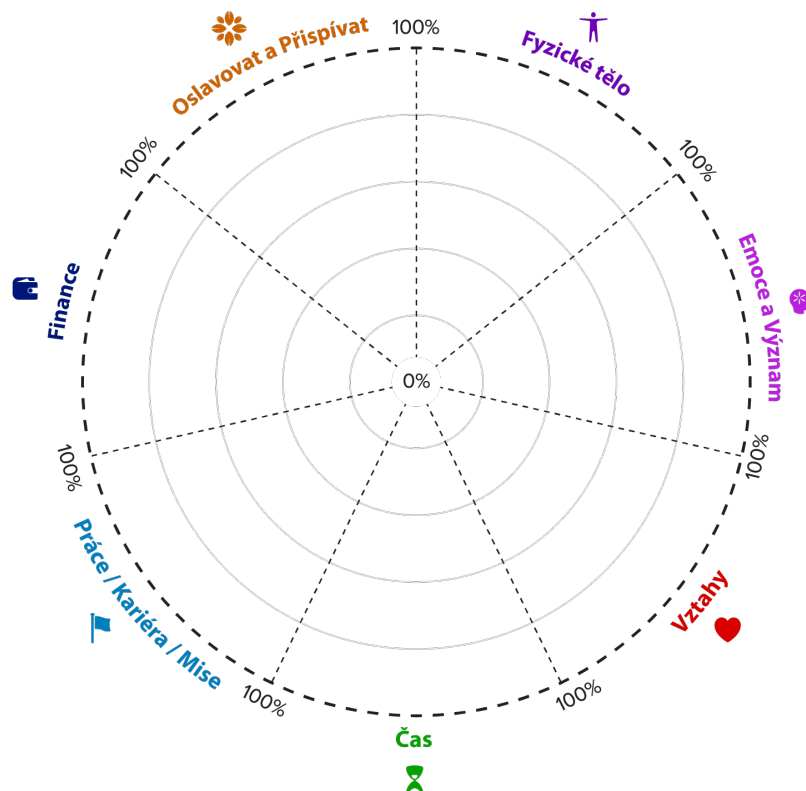
I ti nejúspěšnější jedinci si uvědomují prostor mezi tím, kde dnes jsou a kde opravdu chtějí být. Někdy to je nedostatek peněz, někdy to jsou problémy ve vztazích, někdy fyzické zdraví a vitalita. Nebo vztahy s dětmi nejsou tím, čím bychom chtěli, aby byly. Jak tento prostor uzavřít a naplnit sami sebe?



Podívejte se nyní na následující důležité životní oblasti a objevte, kde se nachází vaše prázdné nebo nedořešené místo.

Jak jej můžete naplnit a propojit to, kde se nacházíte a kde chcete být.

Ke každé oblasti napište na kolik procent (0 - 100%) se v ní cítíte naplnění a pak napište, co můžete udělat, abyste to posunuli.



Fyzické tělo

Emoce a význam

Vztahy

Čas

Práce, kariéra, mise

Finance

Oslavovat to, co se vám již povedlo a přispívat za své vlastní hranice.

Náš pocit identity

Každý z nás má něco ve svém životě, na čem nám záleží tak hluboce, že je to provázáno s naším pocitem identity, sebevědomím nebo pocitem toho, kdo jsme.

Pro někoho je to vztah nebo pozice v komunitě. Pro někoho je to finanční úspěch.

Když nás postihne ztráta v této důležité oblasti, můžeme zažívat ztrátu identity, která vede k pocitům zoufalství.

Každý z nás během našeho života projdeme situacemi, které vypadají velmi těžce nebo dokonce nemožně je překonat.

Je dobré vědět, že člověk by zemřel proto, aby ochránil svoji identitu.

U mužů je součástí identity pocit Významnosti.

Udělal by cokoli proto, aby získal zpět pocit Významnosti.

Toto je důležité pochopit pro ženy.

Mapa osobností

Nakreslete mapu osobností - viz výklad.

Anatomie zoufalství

Nešťastným aspektem lidských vztahů je, že smutek je velkým spojovacím článkem. Sbližuje lidi mnohem snadněji než štěstí.

Pokud se chcete s někým spojit, řekněte mu, jaké máte potíže a je pravděpodobné, že získáte sympatii a soucit.

Pokud místo toho mluvíte o svém úspěchu a štěstí, je pravděpodobné, že vás budou považovat za vychloubačné a bude méně pravděpodobné, že se s vámi spojí.

V obdobích krizí někteří lidé zapojí sebedestruktivní myšlenky a chování, protože přinášejí některé vedlejší výhody. Tyto vedlejší výhody mohou přinést krátké uvolnění, ale nakonec jsou destruktivní pro každého.

Společně se sebedestruktivními myšlenkami a chováním přichází zoufalství. Pocit ztráty naděje.

I když je zoufalství tak bolestivý zážitek, je často udržitelné, protože nám umožňuje cítit, že se ostatní o nás starají a zajímají a uvolňuje nás z našich odpovědností.

Zde je 8 vedlejších benefitů Zoufalství:

- Zoufalství snižuje pocit viny, protože se cítí jako forma pokání.
- Zoufalství přináší sympatie od ostatních - a tyto sympatie se často mohou cítit jako láska.
- Zoufalství ospravedlňuje opuštění vztahů s rodinou a přáteli myšlenkou, že bez zoufalého člověka jim bude lépe.
- Zoufalství je omluvou pro vyhýbání se povinností a odpovědností.
- Zoufalství je způsob, jak potrestat ostatní, kteří mají pocit, že musí pomoci a prozatím selhali v pomoci.
- Zoufalství ztěžuje významným blízkým lidem odejít, protože by to znamenalo opustit zoufalou osobu.
- Zoufalství ospravedlňuje oddávání se závislostem a jinému sebezničujícímu, ale na okamžik příjemnému, chování.
- Zoufalství, zvláště když přichází s hrozbou sebevraždy, je způsob, jak dominovat ostatním, kteří se bojí naštvat zoufalého člověka. "Budou okolo něj chodit raději po špičkách."

Lekce 7 - Shrnutí a závěr

Co bylo pro vás z celého workshopu nejdůležitější?

Co bylo pro vás nejnáročnější?

Co s tím vším pro sebe a svůj život uděláte?

Napište, co s tím, co jste zde pro sebe objevili, uděláte a co to pro vás může změnit?

Emoce a energie

Napište, jaké emoce vám mohou pomoci se k tomu, co jste zde objevili, vrátit.
Jaká klíčová slova vám pomohou tyto emoce znovu vytvořit?

Akce a jak to ukotvit ve vaší každodenní realitě

Nejdůležitější je umět to celé přenést do své každodenní reality.

Napište si alespoň 21 kroků - konkrétních akcí, které se zavázete udělat v následujících 3 - 4 týdnech.

Vytvořte dvojice a domluvte se na sdílení v následujících 2 - 3 týdnech.