

3 cesty k vlastnej ústave

autor: Dodka Danová, február 2017



Ciest ako sa dostať k cieľu je vždy viac, ja tu uvediem overené **3 cesty** ako sa dostať **k svojej ústave** t.j. zoznamu svojich životných hodnôt. Je na vás, ktorá cesta vám bude vyhovovať, tú si vyberte a hlavne po nej **chod'te**, nestojte dlho na mieste bez akcie. Ak ste ešte nečítali môj článok **Máme svoju ústavu ?** – doporučujem ho ako prípravu na cestu. **Každou z týchto ciest dosiahneme cieľ = svoju vlastnú ústavu.**

Tak a teraz sa už poďme pozrieť na tie 3 cesty – prečítajte si všetky.

Cesta A : kartičková

1. Pripravme si **10 kartičiek** (lístkov, papierikov,...)
2. **Na každú kartičku napíšme jednu hodnotu**, na ktorej nám v živote záleží, píšme ako nás hodnoty napadajú, bez ohľadu na poradie. Dajme si na to max.15 min.
3. Kartičky (lístky) rozložme na stôl a pohrajme sa ich **usporiadaním** - možno presnejšie pomenujeme, možno vylúčime, možno doplníme, možno zlúčime. Dajme si na to max.45 min. **Toto je podstatná časť cesty.**
4. Výsledkom bude **10 lístkov nad sebou** tak, že kartička s našou najvyššou životnou hodnotou bude hore, dolu bude naša životná hodnota č.10.
5. Keď to považujeme za hotové, so súhlasným úsmevom sa pozrieme na stôl, **očíslujme kartičky číslami 1 – 10** (ak sa dá farebne) tak, že 1 je hore. .
6. Poradie kartičiek si **prepíšeme na čistý hárok, dopíšete dátum aj hodinu, doplníte váš autogram** a spolu s lístkami si odložíme.

Cesta B : kruhová

Toto je metóda myšlienkových máp.

1. **Zoberte si čistý papier** (najlepšie formát A4, na šírku).
2. **Do stredu čistého papiera nakreslite svoju usmiatu tvár**, pre tých ako ja menej umelecky zdatných postačí kruh ako smajlík, v strede ktorého bude vaše meno (tak ako sa vám páči, keď vás oslovujú).
3. **Okolo svojho mena dookola ako slnečné lúče okolo slniečka píšem svoje životné hodnoty** tak, ako ma napadajú – z voleja, bez ohľadu na ich prioritu. Keď je už lúčov slnka veľa, píšem na voľnú plochu papiera druhý rad lúčov.
4. **Mám pred sebou krásne, lúčmi bohaté slniečko. Nasleduje úprava počtu lúčov na max.10** – niektoré možno zlúčim, niektoré možno vyradím, niektoré možno doplním tak, aby celkový počet lúčov bol max. 10.
5. **Nasleduje priradenie čísla 1-10 ku každej hodnote**, doporučujem číslovať inou farbou. Jednotka znamená moju najvyššiu hodnotu v živote.
6. **Dolu doplníme dátum aj hodinu, náš autogram a je to hotové.** Slniečko s očíslovanými desiatimi lúčmi je **vaša ústava !**

Už poznáme 2 cesty, poďme sa pozrieť ešte na tú 3.



Cesta C : stĺpcová

Touto cestou som išla k mojej prvej ústave.

1. **Zoberte si čistý papier (kancelársky, formát A4, na výšku)** a po výške ho rozdeľte na polovicu – urobte čiaru, alebo ho zložte po výške napoly tak, že vzniknú 2 stĺpce.
2. **Do ľavého stĺpca** píšete pod seba vaše životné hodnoty ako vás napadajú, nepremýšľajte nad poradím, počúvajte vaše srdce, menujte ich. Možno : Deti, rodina, viera, zdravie, pokoj, financie, práca, vzťahy, dom, cestovanie, šport, škola, výkon, pohoda, ...vyberte si to, čo je pre vás najcennejšie.
3. **Do pravého stĺpca** napíšete pod seba čísla od 1 do 10.
4. **V ľavom stĺpci** si pomaly, rozvážne prejdite všetko napísané a **vyberte max. 10 (slovom desať), ktoré sú pre vás dôležitejšie ako ostatné.** Bez ktorých nechcete a nemôžete žiť. Možno niektoré spojíte, niektoré vylúčite, možno niektoré doplníte. Vyberte ich celkom 10 bez ohľadu na ich poradie.
5. **Ideme priradiť hodnoty v ľavom stĺpci k číslam v pravom stĺpci** – od 1 po 10, 1 je najvyššia hodnota v mojom živote, 10 je desiata hodnota.
6. Pod pravý stĺpec napíšem aktuálny dátum aj hodinu, pripojím vlastný autogram so srdiečkom a **v pravom stĺpci je moja ústava !** Je to moja prvá ústava ? To je vec ! Tak moja milá, pomáhaj mi !

A teraz **HNEĎ** po prečítaní 3 ciest si vyberte, ktorá vám vyhovuje. Ak vám teraz víria v hlave **otázky**, pozrite si najčajtejšie otázky a moje odpovede ku nim [TU](#).

A



B



C

?

A teraz už máte vybratú svoju cestu, po ktorej pôjdete k svojej vlastnej ústave. **Želám vám šťastnú cestu a príjemný pobyt v celi ! Užívajte si aj cestu, aj cieľ.** V celi si poviete – **hurááá, mám svoju ústavu a pochváľte sa !** Zvládli ste to čo väčšina ľudí nie, máte to čo väčšina ľudí nie.

A teraz odpoveď pre tých najaktívnejších športovcov, ktorí chcú prejsť **nie po jednej, ale po každej** z uvedených ciest. **Nech sa páči – kráčajte, užívajte cestu a porovnajte cieľ !**

A teraz si určite hodinku, **čas na dôverné stretnutie samých so sebou, čas na zostavenie** vlastnej ústavy. Dôležité je neotáľať, ísť, konať, hľadať **ako áno – nie prečo nie.**

A keď máme svoju ústavu hotovú, nájdeme pre ňu to **najvhodnejšie miesto.** Nieкто si svoju **papierovú ústavu** odkladá do nočného stolíka ako do trezora, a obsah si uloží aj tam, aby ho mal pri sebe – do diára na prvú stranu, alebo v mobile ako foto, alebo v mobile ako prvú poznámku, alebo do obalu mobilu ako jednu z kartičiek, alebo ako záložku do svojej obľúbenej knihy... je na vás, kde to vyhovuje **vám.**

A teraz už viete, že mať svoju ústavu je veľmi potrebné **PRE VÁS,** nie pre mňa ani pre iného. **PRE VÁS.** Mňa poteší, ak vám to pomôže. Preto som tento návod pre vás zdarma pripravila.

Poteší ma tiež, ak mi dáte vedieť, ktorou cestou sa vám podarilo prísť do cieľa a kde máte svoju ústavu uloženú.

Ak vás zaujíma téma [zvládania konfliktov](#), píšem o tom ebook – dám vám vedieť, [keď bude hotový.](#)

Radosť v srdci a pokoj v duši želá

[Dodka](#)

Prehlásenie : Som autorkou tohto návodu. Napísala som ho na základe mojich skúseností s cieľom ukázať 3 cesty ku vzniku vlastnej ústavy = zoznamu životných hodnôt. Návod je zdarma k dispozícii na mojom webe www.dodkadanova.sk.
19. 02. 2017