

## Miniscénář

Výsledky:

Dokonalý 3

Silný 2

Potěš mě 3

Vynasnaž se 4

Pospěš si 2

V tomto testu byly moje výsledky následující, nejvíce bodů jsem měla u vynasnaž se (4 body), po třech bodech jsem měla u „Potěš mě“ a „Dokonalý“.

Z tohoto testu jsem se o sobě dověděla, že je pro mě velice důležité, to, abych vynikala ve všem, do čeho se pustím. Na příklad hraji na příčnou flétnu a vystupuji, vystoupení jsou pro mě velmi stresující a to i přes to, že vystupuji dobrovolně a ráda hraji. Jenže jakmile mám hrát před lidmi, velice se bojím chyby, lidé, před kterými hraji, ví, že nejsem profesionál, a chyby by jistě odpustili. I když se mi dostává chvály, mám problém ji přijmout, říkám si, že to říkají jen ze zdvořilosti, a nedokážu si jí pořádně užít. I přes to, že jsem introvertní, je pro mě prioritní to, co si lidé myslí, bojím se, že když nebudu vždy a všude bez chyby, lidé mě nebudou brát. Dále velmi těžko snáším to, když něco nevím. Proto se snažím nastudovat celou historii lidstva a pamatovat si každou událost. Mít přehled o umění a mít přečtené literární klasiky (kteří se v dnešní době, v naší společnosti uznávají). Vlastně se někdy nachytám, že čtu jen pro to, abych měla přehled, a v podstatě mě to ani nebaví.

Moje taktika a obranné mechanismy.

Věci bagatelizuji, říkám si, že vlastně nejde o život, nikomu tím neublížím, když zahraju nějaký ton falešně. ☺

Snažím se být svá, jak jen to jde, i s chybami, které mám. Každý nějaké má. A proto jsme jedineční. Originální. Svým chybám se upřímně zasměji. A občas i nějakou udělám schválně, abych si ověřila, že ti lidé, kteří mě mají rádi, jen tak nepřestanou.

Před ostatními jsem se přestala definovat svými nedostatky, ale vyzdvihuji to, na co jsem hrdá. (Možná jsem začala i já sama před sebou vyzdvihovat dobré vlastnosti a úspěchy).

Řídím se podle toho, že se nemůžu zalíbit každému. Tak jako mně je někdo svým chováním a názory blíž, a někdo je mi nesympatický, tak i se mnou si někteří rozumí méně a jiní víc. Zaměřuji se na lidi, kterým jsem blízka, a kteří jsou blízcí mě. Prostě máme se rádi. Zbytečně se nezabývám všemi lidmi na zeměkouli.

Snažím se být autentická, a všechno do čeho se pustím, dělat s láskou. Dát do toho srdce a ne pořád jen hlavu plnou představ o tom, jak něco zkazím. Jelikož realita nikdy nebyla tak zlá, jako v mých představách.

## **Zdroj a úroveň stresu**

### **Přetížení**

Výsledek: 15

K tomu to výsledku bych dodala to, že nejsem nijak závažně stresovaná, nacházím se v situaci, kdy je stres přiměřený a dá se říct i přirozený.

Nejvíce bodů jsem přiřadila k otázce: Přejete si pomoc, abyste mohla něco dokončit? Myslím si, že je to způsobeno nižším sebevědomím, s čímž bojuji dlouhodobě. Stává se, že se ujišťuji i o věci, které byly jasně zadány, a pro okolí to může být zatěžující. Proto se snažím, zapisovat si důležité věci, a dělat je naplno, celým srdcem. Jelikož věřím, že když se věci dělají poctivě a s láskou, a které mi dávají smysl, zvládnou je dobře sama i bez pomoci okolí. K ostatním otázkám jsem přiřazovala pouze jeden nebo dva body.

### **Frustrace**

Výsledek: 18

Zde jsem dopadla hůře. Nejvíce bodů jsem doplnila u těchto otázek.

Snažím se vyhnout tlačenicím, jak je to jen možné. Ano, tlačence mi opravdu vadí, není to sice natolik nepříjemné, abych tím byla frustrovaná, ale cítím se uvolněně, když odjedu z Prahy domu, do malého města. Jelikož jsem v Praze přes týden, je celkem nemožné vyhnout se tlačenicím, které mě potkávají převážně v cestě do školy, nebo do práce. Doma proto vyrážíme vždy v sobotu s mamkou, sestrou, tetou a občas i babičkou do přírody, je to naše tradice, vždy si společně uděláme túru, probereme, co se nového v týdnu přihodilo, a velmi si odpočineme od městského ruchu. Po túře si dáme 3 latté a začneme se těšit na další týden.

Dále mi nejhůře dopadla otázka: Necítím se dobře, když musím stát v dlouhých frontách. Necítím, a to hlavně v supermarketech s potravinami, proto nakupuji v malých obchůdkách většinou bio potraviny, které jsou většinou prázdnější a klidnější.

Poslední otázka, kterou jsem doplnila o 3 body je: Hádky, konflikty mě rozrušují. To je můj veliký problém, jelikož velice nerada vstupuji do hádek. A snažím se být dost dobrá pro všechny, a při tomto stavu dost často zapomínám na sebe, co vlastně chci dělat já. S tímto tvrzením velmi souvisí umět říkat ne. A tím jsem začala, začala jsem narovinu lidem říkat ne, po pravdě. Snažím se věci řešit čistě konstruktivně. Pokud za něco můžu já, což je běžné, tak se snažím po pravdě vysvětlit, proč jsem něco neudělala, nebo udělala špatně. Snažím se nebrat kritiku (pokud je věcná a od člověka, který dané problematice rozumí) jako konflikt, ale jako možnost a radu. A já se snažím hodnotit věci, kterým rozumím, situace, které se mě týkají, a do kterých vidím.

Ve stresových situacích, které jsou pro mě typické reaguji takto:

\* myslím na někoho, komu se vede ještě hůř,

\* pomyslím si tak se seber, vypovídám se někomu, komu důvěřuji

\* zareaguje moje zdraví- trpím atopickým ekzémem

\* vyrazím do přírody

\* čtu životopisy slavných osobností, maluji a poslouchám relaxační hudbu

\* lehnu si na záda (úplně rovně) na postel bez polštáře a bez peřiny a dám si na čelo nějaký těžší předmět, většinou lahvičku s pitím, a zavřu oči, ze začátku se musím chvíli soustředit jen na lahvičku, aby nespadla, po chvíli zapomenu, že lahvičku na čele mám a jen ležím, když po chvíli otevřu oči, cítím se velmi odpočatě (dříve jsem toto používala proti bolestem hlavy).

## **Stres neničí jen duši, ale i tělo**

Výsledek: 34 –moje úroveň stresu je střední

Nejvíce bodů jsem doplnila u otázek:

Někdy mi buší srdce jako o závod, aniž vykonávám něco namáhavého. A většinou v situacích, kdy mám komunikovat s lidmi, nebo vystupovat na veřejnosti. S tímto bojuji tak, že si vypiju teplý nápoj a dávám si pozor na to, aby moje dýchání bylo správné.

Bez příčiny námahy nebo horka se více potím. S tím jsem se smířila, proto si беру někdy na převlečení tričko do kabelky, jinak žádnou účinnou metodu neznám.

Stává se mi, že kdeco zapomínám – pořád něco hledám. Mám diář, a klíče jsem si začala dávat na jedno a to samé místo. Víc se soustředím na přítomnost a ne co mě může potkat.

## **Test náchylnosti ke stresu**

Nejhůře mi dopadla kognitivní oblast, mám problémy s rozhodností, se soustředěním a pamětí. Nejvíce se toto projevuje ráno v pracovní dny, kdy se vypravuji do práce nebo do školy a povětšinou do obojího. Často se zdržuji věčnou kontrolou kabelky, ve které hledám klíče, peněženku a mobil. Tyto věci v podstatě hledám a kontroluji neustále. S nerozhodností nijak nebojuji, ale projevuje se velmi silně. Hodně se mi projevila ve vztahu, kdy jsem se rok až dva rozhodovala o tom, jestli se s partnerem rozejít nebo ne. I když jsem s ním jasně být nechtěla.

Do budoucna plánuji tréninky paměti. Snažím se věci dávat na ty samá místa, a soustředit se na přítomnost, soustředit se na chvíli teď a tady. Dále se mi osvědčil diář, kam zapisuji veškeré důležité činnosti. Při učení vím, že mi trvá déle si věci zapamatovat, proto učení nenechávám na poslední noc před zkouškou, ale plánuji dopředu. Jinak

## **Interpersonální styly řešení konfliktů**

Výsledek: kompromisní styl řízení

Záleží na osobitosti, přirozenosti, otevřenosti a pokoře. Bez těchto předpokladů je trvalý výkon nemožný. Lidé mezi sebou musí jednat na rovinu, s respektem, s pochopením, s úctou a se srdcem, kterému dává hranice rozum. Považuji zcela za zásadní věc, aby manažer, který pracuje s lidmi, měl ujasněné to, co je v životě opravdu důležité, aby dokázal rozlišit to, co je podstatné od věcí, které nejsou důležité a to myslím z hlediska globálního až filosofického...(s tím má mozek potíže, hlavně v dnešní době, kdy jaksi chybí selský rozum). Jinak další zásadní věc, manažer musí znát sám sebe, a to důkladně včetně svých slabých stránek (!). To je vlastně to nejdůležitější. Jelikož manažer, který si jich není vědom, nikdy nebude schopen odpustit svým kolegům, podřízeným stejné nedostatky, jimiž trpí i on sám. Věci se snažím řešit kompromisem. Řídím se pravidlem, zlatá střední cesta, i když v praxi se ten střed špatně hledá, vždy se o to pokouším. Snažím se lidem vyjít vstříc, a o věcech mluvit. Mluvit. Mluvit otevřeně, a upřímně se ptát. Naslouchat. Nechat domluvit. Neskákat do řeči. Odpovědět. Pořád si vyjasňovat, ujasňovat, přesvědčit se, o tom, jestli informace, která mi byla předána, nebyla jen špatně pochopena například.

Osobitost. Pokora. Otevřenost. Poklona.

## **Dotazník životní spokojenosti**

Výsledky:

Zdraví: 4

Práce a zaměstnání: 5

Finanční situace: 7

Volný čas: 6

Manželství a partnerství: nic

Děti: nic

Vlastní osoba: 4

Sexualita: 4

Přátelé známí a příbuzní: 4

Bydlení: 6

Nejhůře mi dopadly tyto oblasti, které se objevovaly na prostředku grafu, takže průměrně mi vyšlo zdraví, vlastní osoba, sexualita, přátelé, známí a příbuzní.

Myslím si, že kdybych si dotazník životní spokojenosti vyplnila v tuto chvíli, vyšly by mi hodnoty jinak, jelikož jsem v době vyplnění neměla partnera a byla jsem i kratší dobu po rozchodu, také jsem měla zhoršený ekzém a o sobě jsem stále a hlouběji pochybovala, což souviselo s mým rozchodem. Za tuto dobu, která uplynula od vyplnění dotazníku, jsem zjistila, že jsme o hodně spokojenější, jelikož jsem si našla vlastní koníčky a cítím se svobodnější a samostatnější. Svůj čas už stoprocentně nevěnuji partnerovi, takže mám čas na sebe, a vlastně ani nečekám, že mě někdo zabaví, jelikož si zábavu a volný čas usměřuji podle sebe. Dřív jsem jen pasivně čekala na to, až budu s partnerem a pak čekala, co vymyslí za zábavu (chudák ☺)... V tuto chvíli jsem velmi šťastná za zkušenost, která se mi dostala prostřednictvím vztahu, který sice skončil rozchodem, ale i přes to bych ho označila za podařený, a paradoxně i se šťastným koncem pro oba. A teď vím, že nejdůležitější je, zůstat svá. Jelikož svá jsem já, a mé já se mnou bude celý život.

## Celkové zhodnocení

Tyto testy pro mě byly velice přínosné, jelikož jsem se o sobě dověděla spoustu věcí, především to, že jsou pro mě nejstresovější situace, ve kterých musím vytvářet něco před lidmi, nebo jsem-li v časové tísní. Dále mám problém se soustředěním.

### Rozvojový plán:

- 1) Nedokončování nedokončeného až nedokončitelného– vymezit si čas každý den sama na sebe, kdy budu relaxovat, čas na relaxaci nastane tehdy, dokud nebudu dokončovat nějakou věc, například úklid, věci do školy, do práce, .... Budu si stanovovat dílčí cíle, které bude možné jednodušeji splnit, než mít velký projekt nedokončený, který se mi bude stále připomínat, jelikož zákon nedokončeného tvaru, vážně funguje.
- 2) Výstup před lidmi- pokud vystupuji před lidmi, nejprve si zkusím představit nejhorší scénář, a jak bych situaci uměla vyřešit.
- 3) Vize- představuji si obraz sebe sama po dosažení cíle, nebo zvládnutí překážky
- 4) Udělat rozhodnutí, být šťastná. A dopřát si to. V podstatě se naučit být šťastná. Tím, že si aktivitu budu užívat, a všimát si krásy obyčejných věcí.
- 5) Tělesná aktivita-alespoň 2x týdně
- 6) Otužování, studená sprcha
- 7) Aktivní relaxace 10 minut každý den.
- 8) Trénink paměti pomocí aplikací v mobilu.