

# Rozhodování staví naši budoucnost



Někdy se v životě ocitneme tam, kde nechceme být. Zvláštní paradox. Jak je to možné, že nás naše vlastní rozhodnutí mohou přivést tam, kde nechceme být? Kde prožíváme situace, které sami nechceme, a přitom jsme se pro ně dobrovolně, na základě vlastního uvážení, kdysi rozhodli. Jak je to možné, že se v životě můžeme ocitnout v situacích, ze kterých se pak zotavujeme celá léta? Snažil jsem se objevit nástroje, které by pomohly tato chybná rozhodnutí včas odhalit.

Rozhodnutí určují naši budoucnost. Jaké druhy rozhodnutí vlastně děláme? Rozhodujeme se a rozhodnutí nás přivádějí do situací, ve kterých budeme v budoucnosti žít. Proto je dobré vědět, jaké druhy rozhodnutí činíme.

Jsou rozhodnutí strategická, rozhodnutí **běžná** a rozhodnutí **nedůležitá**. Všichni v životě děláme velká množství rozhodnutí. Je však důležité vědět, do jaké skupiny naše rozhodnutí patří. Rozhodnutí strategická jsou ta, která nás posouvají dále a udržují, co již máme. Rozhodnutí běžná jsou rozhodnutí typu: co budu jíst, co si obléknu, jaký parfém použiji, co si dám k obědu, kdy půjdu domů z práce atd.

Pak jsou rozhodnutí nedůležitá, kterých činíme mnoho, ale nikam nás neposouvají. Do této kategorie rozhodně patří i takzvaná obsesní rozhodování, kdy nás mozek tlačí do činění zbytečného opakování určitých činností: Například stálé vynášení koše, každodenní utírání prachu nebo každodenní nakupování.

Pojďme se nyní podívat, jak se různé druhy rozhodnutí projevují ve čtyřech oblastech. V oblasti vztahů, peněz, práce a zdraví. Rozhodnutí strategická v oblasti partnerského rozhodování určují, [jakého partnera](#) si zvolíme pro život. Důležitost a nevratnost strategických rozhodnutí zde má specifický význam. Rozhodnutí pro určitého partnera musí být kvalitní, jinak za několik let budeme muset ze vztahu odejít a všechno, co jsme vybudovali, zbourat.

Strategická rozhodnutí v oblasti financí jsou: kolik [peněz](#) chceme mít, jak budeme peníze [investovat](#), co si za své peníze chceme koupit. Jsou to rozhodnutí, která z nás buď udělají chudšase, nebo člověka finančně zdravého a bohatého.

V oblasti práce jsou strategická rozhodnutí také namístě, poněvadž chceme ve svém životě něco užitečného vykonat, chceme být prospěšní, chceme používat [svůj talent](#).

Strategická rozhodnutí v oblasti zdraví jsou taktéž důležitá a posouvají nás dále, udržují již nabyté. Když se špatně rozhodneme v [kvadrantu zdraví](#), naše tělo bude nemocné, budeme prožívat nepříjemné pocity. Můžeme být silní nebo hubení, a nebudeme se ve svém těle cítit dobře.

Běžná rozhodnutí jsou ta, která udržují náš život v chodu. Pomáhají nám zpříjemňovat si život, ale neovlivní naše strategická rozhodnutí. Ve všech čtyřech oblastech můžeme tato rozhodnutí neustále používat a různě si jimi zkvalitňovat svůj život.

Nedůležitých rozhodnutí děláme mnoho a častokrát komplikují náš příjemný život. Tou nejdůležitější kategorií je obsesní rozhodování, kdy nás mozek neustále tlačí, abychom například opakovaně vytírali, stírali prach, leštili auto, natírali střechu, sekali trávu a dělali tisíce nesmyslných činností, které nás nikam nepřivedou. Náš mozek se nám ale snaží namluvit, že jsou pro náš život nepostradatelné. Rozpoznáme je podle toho, že nemají nic společného se strategickými cíli, a že jsme do těchto činností manipulováni pod tlakem bez využití emoce zájmu a touhy. Nakonec sice získáme příjemný pocit, ale nikam jsme se nedostali.

Pojďme se podívat na naše aktivity, které jsou určovány naším způsobem rozhodování. Aktivity bych rozdělil do následujících skupin: Jsou to aktivity, které vedou k důležitým cílům, pak jsou to pravidelné aktivity, relaxační aktivity a nesmyslné aktivity.

Aktivity směřující k důležitému mě přivádějí k mým hlavním životním cílům.

Pravidelné aktivity jsou aktivity, které se nedají „dohonit“. Jestliže dnes nebudu cvičit, tak už to zítra nedoženu, protože co jsem dneska neudělal, zítra již udělat nemohu. Pokud se dnes nebudu učit slovíčka z němčiny, tak sice mohu zítra dělat dvakrát tolik, ale efekt pravidelnosti je ztracen.

Relaxační aktivity jsou samozřejmě ty, které nám dávají radost a požitek, které relaxují naši mysl od běžných činností.

Aktivity nesmyslné, to jsou ty, které nás nikam nevedou, nevedou k důležitému, nemají charakter pravidelnosti, nejsou relaxační, ale vesměs devastují, co výše zmíněnými aktivitami dosahují.

Pokusme se zmíněné aktivity zasadit do našich čtyř oblastí:

V oblasti vztahů jsou důležité aktivity třeba společné chvílky, jsou to aktivity důležité pro budování dobrého zázemí rodiny. Tyto aktivity vedou k naplnění našich společných partnerských cílů.

Pravidelné aktivity v oblasti vztahů mohou být třeba společné pravidelné meditační chvílky. Nebo společné chvílky ve fitness centru nebo při tenise. Tyto společné chvílky, pokud na ně nenajdu čas, již nelze dohnat. Nemohu si další týden zacvičit s partnerem dvakrát tolik nebo hrát dvakrát tolik tenis. Jednoduše jsem je promeškal a už si jich v životě neužiji.

Relaxační chvílky v oblasti vztahů jsou ty chvíle, kdy společně můžeme jet třeba na kole, nebo si občas vyjet na lyže. Nebo si příjemně poležet v sauně.

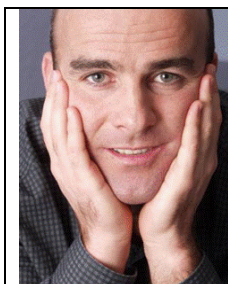
Nesmyslné chvílky ve vztazích jsou určitě malicherné hádky. Neustálé dohadování se o tom, kdo má pravdu, nebo trucování, závist či žárlivost.

Tímto způsobem můžeme všechny své aktivity zařadit do jednotlivých kvadrantů a vidět, jak se v nich projevují. Je dobré si uvědomit, že život a jeho formování leží v rukou každého z nás. Jsme svobodní a záleží jenom na nás, zda si ze života uděláme ráj, nebo peklo.

Naučme se proto správnému rozhodování, poznejme, jaké jsou druhy rozhodování a jaké aktivity k tomu máme k dispozici, abychom si život udělali příjemný.

Více na:

[Odhalte své Emoční rovnice](#)



© Napsal ing. Aleš Kalina

Kouč v oblasti osobního rozvoje  
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: [kalina@muikouc.cz](mailto:kalina@muikouc.cz)

[www.muivztah.cz](http://www.muivztah.cz)

[www.foto-mluvi.cz](http://www.foto-mluvi.cz)

[www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

---

Měsíčník osobního růstu zdarma: [www.muivztah.cz/mesicnik-osobni-rust.htm](http://www.muivztah.cz/mesicnik-osobni-rust.htm)