

Věčná honba za ideálem



Nejspíš každý v životě alespoň jednou snil o tom být úspěšný, slavný, bohatý, štíhlý, pohledný či přitažlivý. Kde tyto myšlenky vznikly? Proč nás pořád něco nutí k tomu, abychom takoví byli? Je to touha po pozornosti lidí? Nebo pouze skvělý pocit, že si za peníze můžeme koupit cokoli? Každý má patrně odlišné sny, ale mají velmi podobný základ.

Ještě před 100 lety lidé nebyli tolik ovlivňováni vnějším světem, jako dnes. Vcelku spokojeně si žili ve svých domovech a jediný zdroj informací byly základní noviny či susedovic teta, která věděla o všem, co se na vesnici a v okolí dělo. I tehdy však byly jisté ideály, ale poněkud odlišné od těch dnešních. Žena měla být „krev a mlíko“, což svědčilo o jejích schopnostech rodit děti a být dobrou hospodyní, úspěšným mužem byl ten, který byl schopným hospodářem nebo farmářem, který zabezpečil a ochraňoval svoji rodinu.

Realita je dnes ale poněkud jiná. Za úspěšné považujeme často ty, kteří zabírají první stránky novin a časopisů. Za ideály krásy vyhublé modelky na přehlídkových molech či slavné herečky, o kterých je v časopisech stále co číst. Média a reklama nás ovlivňují více, než si myslíme a často podprahově, i když je tento typ reklamy zakázaný. Působí na nás neustále tisíce upoutávek denně. V televizi, v rádiu, v tisku, na internetu, na billboardech, plakátech. Jsme doslova obklopeni reklamou na každém kroku, která neustále našemu mozku vnucuje stovky až tisíce informací, které, ať už chceme nebo ne, musíme nějak zpracovat.

Reklama „brnká“ na naše pozitivní i negativní emoce a na základě toho nám kazí či zlepšuje náladu. Proč „brnká“? Je to souboj našich vnitřních přesvědčení a vnějších informací. Neustále bojujeme, srovnáváme se, napodobujeme a ženeme se za něčím, co možná ani nechceme, ale zaslepeni si toho nevšimneme. Pouze proto, že „to“ mají ostatní a dělá je „to“ úspěšnými či slavnými. Zkuste si vzpomenout, kolik věcí jste si koupili pouze na základě reklamy. Jedná se dnes o jistý druh umění – ovlivňovat veřejnost a jen pro upřesnění uvádím jednu z definic reklamy:

„Reklama je jakákoliv placená forma propagace výrobku, služby, společnosti, obchodní značky nebo myšlenky mající za cíl především zvýšení prodeje.“ (zdroj: wikipedia)

Ano, je to právě prodej, který má reklama za cíl. To ostatní už je jen a jen pouze na vás, jak dané informace zpracujete. Pokud se díky „vnuceným“ informacím budete cítit příliš

tlustí, chudí, obyčejní, bude to také díky neustálému vnucování ideálů. Ale, co je dnes vlastně ideál? Co je pro každého z vás ideál? Nakreslete si takového člověka a porovnejte se s ním. Je to opravdu to, co chcete a hledáte? Posune vás to někam dál? Budete to stále vy? Díky těmto „ideálům“ přestává mít spousta lidí ráda sama sebe, což zcela jistě snižuje [sebevědomí](#) a propojuje se dále s našimi, již známými čtyřmi kvadranty (vztahy, zdraví, práce, finance). Nálada začne klesat, protože jsme sami se sebou nespokojeni, denně na sobě v zrcadle hledáme chyby a hodnotíme náš život, jak je zpackaný a nic nám v něm pořádně nefunguje.

„**Ideál** je v jistém smyslu dokonalý stav nebo objekt“ (zdroj: wikipedia)

Toužíme po tom být bezchybní a dokonalí, ale kdo říká, že je to ideální? Co když zrovna vaše „chybičky“ partnera přitahují, má vás s nimi rád a neumí si vás bez nich představit? Kdo vlastně touží po tom mít doma ideál? Lidé jsou krásní svojí jedinečností a každý z nás v sobě kus této jedinečnosti má. Jen se ho musíme pokusit v sobě najít a nehledat již objevené (krásné tvářičky a superštíhlá těla). Jedinečnost spočívá i v našem nadání a [talentu](#). Když se má člověk rád takový, jaký je a váží si sám sebe, už tímto je pro druhé přitažlivý, protože má druhým co nabídnout - je [spokojený sám se sebou](#) a to je v dnešní době více než obdivuhodné. Je to právě schopnost mít rád a měli bychom každý začít hlavně u sebe. Učme se mít sami sebe rádi a budeme šťastní jako nikdy předtím.

Začněte třeba hned a najděte si svého kouče, který vám pomůže při hledání sama sebe.

Přečtěte si také:

[Telefon váš sluha nebo pán?](#)

[A jaký je váš smysl života?](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Uzdravte své sebevědomí“](#)

[E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)



© **Napsala Nikola Šmorancová**
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: smorancova@mujkouc.cz

www.mujvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

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