



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# Umění udržovat vnitřní oheň



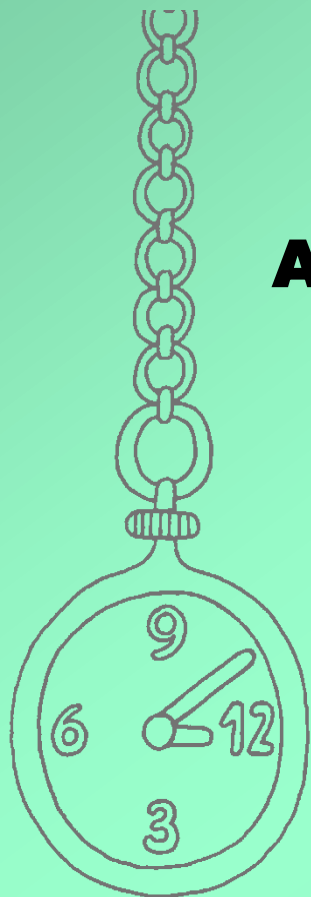
**Jak neztratit nadšení a ubránit se vyhoření**

# KDO KRADE NAŠI ENERGII ?



# **FAKTORY, KTERÉ SE SPIKLY, ABY NÁS OBRALY O ENERGII**

**Alvin Toffler a kniha Future Shock  
(Otřesná budoucnost):**



**1970**

**!VAROVÁNÍ!**

# 1. NEPŘEBERNÉ MNOŽSTVÍ MOŽNOSTÍ

**Alvin Toffler a kniha Future Shock  
(Otřesná budoucnost):**



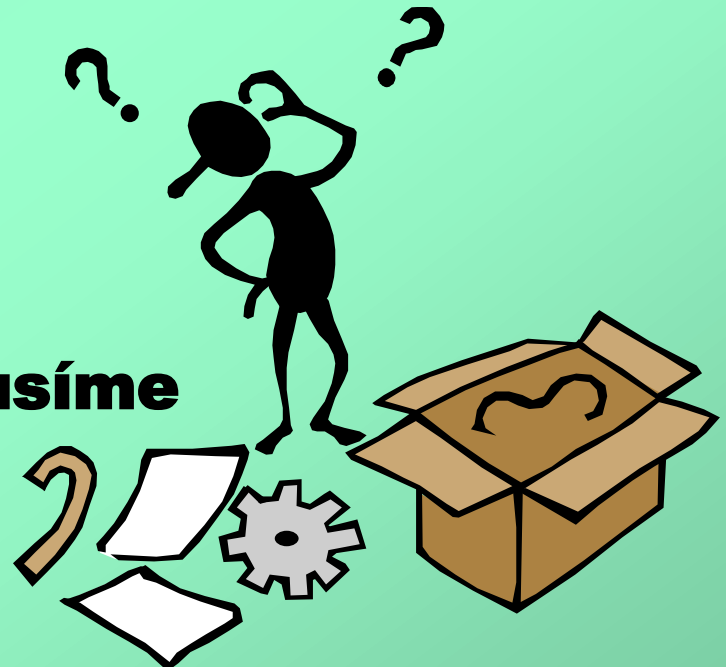
**„ V budoucnosti bude nadměrný výběr možností  
bezohledně soutěžit o vaši pozornost,  
energii  
a čas.“**

**1970**

**!VAROVÁNÍ!**

**Čím většimu množství informací jsme vystaveni,  
tím většimu počtu výběru čelíme  
- a tím větší je nemilosrdný tlak  
na naše rozhodnutí!**

**Nelítostný úkol, že si musíme  
vybírat ze stále většího  
počtu možností, nás  
pravděpodobně již  
neopustí do konce našeho života!**



## 2. ZVĚTŠUJÍCÍ SE OBJEM VĚDOMOSTÍ

**!VAROVÁNÍ!**

***„Naše doba přeplněná informacemi se ocitla ve slepé uličce, protože čas potřebný k zvládnutí všech pravidel efektivního života je delší než jeho průměrná délka.“***

**Jeff Davidson**



### **3. ROZŠÍŘENÍ HROMADNÝCH SDĚLOVACÍCH PROSTŘEDKŮ A ZÁVISLOST NA ELEKTRONICE**

**!VAROVÁNÍ!**

***„Protože jste se narodili v této kultuře a v této době,  
máte jistotu, že ztratíte velkou část dne, pokud  
nebudete obezřetní!“***

**Jeef Davidson**



## 6 FAKTORŮ, KTERÉ SE SPIKLY, ABY NÁS OBRALY O ENERGII

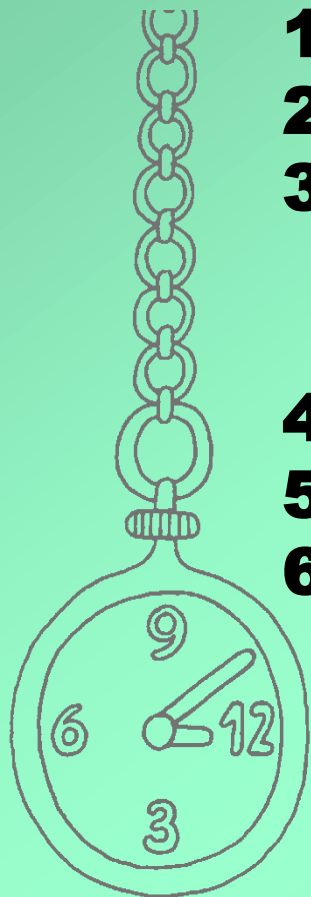
1. Nepřeberné množství možností
2. Zvětšující se objem vědomostí
3. Rozšíření hromadných sdělovacích prostředků a závislost na elektronice
4. Život vystlaný papírem
5. Inflace priorit
6. Strach

*„ V budoucnosti bude nadměrný výběr možností bezohledně soutěžit o vaši pozornost, energii a čas.“*

**Alvin Toffler a kniha Future Shock  
(Otřesná budoucnost):**

**1970**

**!VAROVÁNÍ!**



# Rovnice energie

$$E = (Na + Vi) \times (Zv + pR)$$

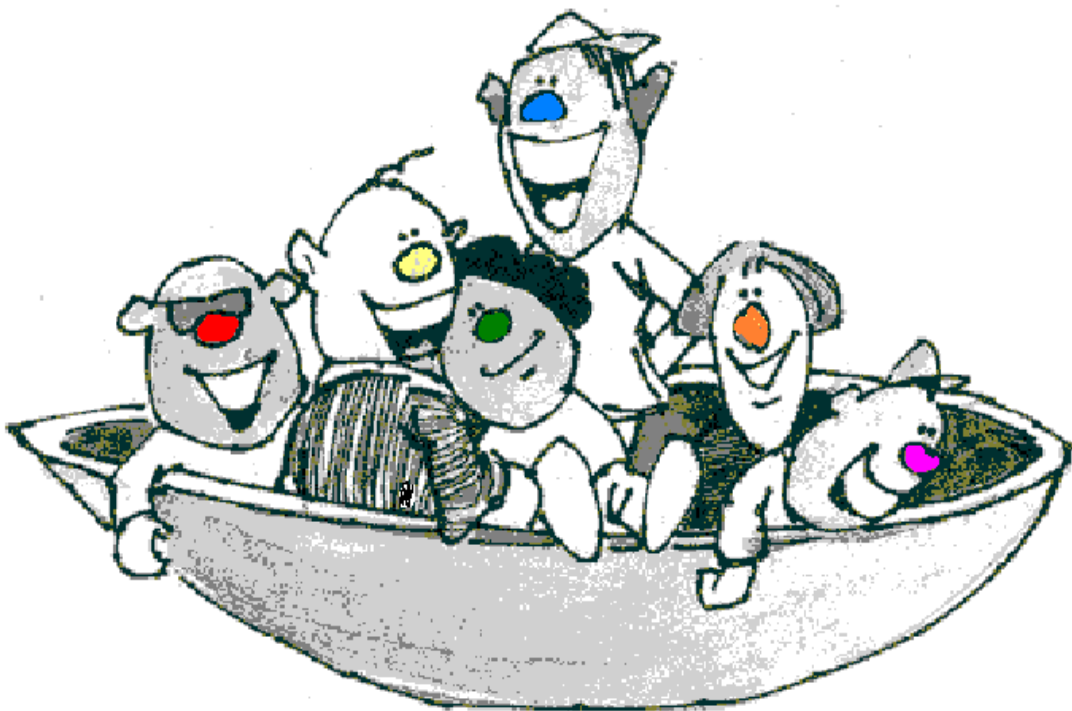
E = energie

Na = nadšení

Vi = vize

Zv = zpětná vazba

Pr = posilující rituály



# Krok 1.: PROBUĎTE SPÍCÍ NADŠENÍ

Ujasněte si, co ve Vás vyvolává  
vášnivé nadšení

Objevte jiskru - semínko výjimečnosti

- ? po čem toužím  
o co stojím  
v čem jsem jedinečný/á  
v čem mohu být nejlepší na světě ?

**Rozhodnutí:**



# Krok 2.: VIZE

## JASNĚ SI DEFINUJTE SVOU OSOBNÍ VIZI

Nahrajte software - Vaše každodenní kouzlo

- ? kam směřuji  
co je pro mě nejdůležitější  
co má pro mne tu největší hodnotu ?

**Rozhodnutí:**



# MEET DR. AMEN

FOUNDER OF THE AMEN CLINICS



## Dr. Daniel G. Amen

– klinický neurolog a psychiatr, světově známý odborník v oboru výzkumu mozku:

### Změňte skutečnost, kterou žijete

1. Nevěřte hned tomu prvnímu, co vás napadne
2. Uvědomte si, že myšlenky jsou velmi mocné nástroje
3. Mějte stále na paměti, že myšlenky mohou lhát a mohou Vás připravit o radost ze života
1. Využívejte placebo efekt
2. Sdělte mozku, co chcete, a přizpůsobte tomu své chování





## **Rovnice reality      $A + B = C$**

**A** - skutečná událost

**B** - naše vnímání – náš výklad skutečnosti

**C** - reakce na danou událost

*„Většina lidí si myslí, že pro naše chování je rozhodující **A**, tedy věci, které se nám v životě dějí. Pravdou je, že z velké části je rozhodující právě položka **B**, tedy to, jak tyto události vnímáme, a jak si je vykládáme. Lidé a události v našem okolí nás nemohou donutit k určitému chování. Naše chování **C** je řízeno našim mozkiem podle toho, jak mozek okolní události **A** vnímá a interpretuje **B**.“      Dr. AMEN*

**Která B v současnosti negativně ovlivňují můj život?**