

DISCIPLÍNA



P O D C A S T

**zabudnuté
cesty**

ÚVOD	03
#01 DISCIPLÍNA – DISCIPLÍNA JE SVOBODA	04
#02 DISCIPLÍNA – TĚLO	08
#03 DISCIPLÍNA – DUŠE	14
#04 DISCIPLÍNA – DUCH	20
#05 DISCIPLÍNA – Q&A	26
KNIHY	30

ZABUDNUTÉ CESTY

jsou podcasty, ve kterých José a Janči mluví o skutečně kvalitním životě. Na novo objevují klíčové způsoby života, které v dnešní společnosti zapadají prachem.

TENTO MATERIÁL

byl zpracován díky podporovatelům podcastu na Patreonu. Pokud nás chcete podpořit, [klikněte sem](#). Děkujeme!

DISCIPLÍNA – DISCIPLÍNA JE SVOBODA



Děkujeme, že jste si poslechli podcast Disciplína – Disciplína je svoboda.

V této sérii jako host se přidal Peter Podlesný. Peter je manžel, otec, kamarád, zakladatel Mužom.sk, trenér v Rady Active.

DISCIPLÍNY se nemusíme bát

Disciplínu lidé vnímají jako něco nepříjemného, něco přísného a negativního. Většinou se chceme disciplíně spíše vyhnout a žít svobodně.

Disciplína ale není pro nás hrozbou. Právě naopak. Disciplína je klíčem k něčemu pozitivnímu, dokáže nás v životě posunout dál. Disciplína je životní styl pro člověka, který chce žít hlouběji. Je to skvělý nástroj k objevování hloubky našich životů.

Přínos DISCIPLÍNY

Lidé potřebují jasně pochopit to, že disciplína je svoboda. V dnešní době lidé se chtějí někam posouvat, chtějí něčeho dosáhnout, chtějí brzo vstávat, pravidelně cvičit, jíst zdravě, ale neví, co dělat. Neví ani jak začít a jak pak pokračovat. Na to je jedná jednoduchá odpověď – disciplína.

Je potřeba být disciplinovaný v tom čeho chceme dosáhnout. Je to jednoduché říct, napsat, ale hůře se to dělá. Prvním krokem je uvědomit si, že potřebujeme disciplínu.

Někdy se snažíme disciplínu obejít jednoduchými návody v několika krocích (5 kroků, jak zhubnout, 7 kroků, jak zlepšit vztah s Bohem, 10 kroků, jak začít běhat). Pokud se chceme naučit brzo vstávat, tak nechceme slyšet jeden jednoduchý krok a to „vstaň, neodkládej budík, prostě vstaň“. Radši čteme návody s postupem, jak se naučit brzo ráno vstávat, abychom disciplínu obešli.

Nemáme rádi pravidla, hledáme proto rychlejší cestu s méně kroky. To ale není cesta disciplíny. Jsme ochotní dělat něco pravidelně celý život, aby to ovlivnilo náš život a aby náš život měl hloubku?

V dnešní společnosti je velmi časté FOMO („fear of missing out“ - strach z minulé příležitosti). Bojíme se, že nám unikne příležitost, bojíme se, že uděláme špatné rozhodnutí a že kdybychom se rozhodli pak jinak, tak máme lepší příležitost. Disciplína může být lék i na tento problém. Lidé nechtějí jít do něčeho, co by dělali permanentně, pravidelně a disciplinovaně, protože co když je něco mine, co když jim uteče nějaká jiná příležitost, co když udělají v tomto špatné rozhodnutí?

Ve všech oblastech našeho života (fyzické, duševní i duchovní) je disciplína klíčem, který otevírá spoustu dveří (možností, příležitostí).

Máme pocit, že disciplínu nepotřebujeme k přežití, protože máme obrovský komfort, dokonce největší za celou historii lidstva. Komfort není špatný, ale má taky svoje hranice. Byly doby, kdy lidé bez disciplíny nebyli schopní přežít. Pokud by nevstávali brzo ráno, nepracovali, tak by neupekli chleba, který potřebovali k přežití, jelikož to bylo pro ně jediné jídlo.

Dnes ale lidi nejsou schopní se obětovat ani kvůli sobě samotným. Člověk s cukrovkou, který má obezitu není někdy schopný obětovat svůj komfort, aby začal cvičit a stravoval se zdravě. O to víc pak nejsou lidé schopní se obětovat pro ostatní. Vnímáme, že obětovat se pro někoho je dobré, ale nevnímáme, že bychom to měli být my. Ztrácíme tu schopnost obětovat se pro sebe a pro ostatní. A co nic nestojí, za nic nestojí.

DISCIPLÍNA jako LÉK

Dalo by se říct, že disciplína je jako lék. Na příklad Petrovi byla věčně zima, tak se rozhodl otužovat. Každé ráno po probuzení si dal studenou sprchu, což mu po nějaké době pomohlo a přestala mu být zima, začal nosit o několik vrstev oblečení méně. Peter byl vyléčen z věčného pocitu zimy.

Nebo na příklad někdo se rozhodne disciplinovaně v rámci odpočinku číst. Všeobecně je nám více komfortní se podívat na seriál, film nebo nějaké videa, aniž bychom četli a přemýšleli o hlubších věcech nebo dělali něco přínosnějšího pro naši duši. Ale pro naši duši je velmi důležité to, jak trávíme svůj odpočinek a i disciplína a pevné rozhodnutí o této aktivitě může být pro nás lékem.

Často býváme dost povrchní, ale každý by se měl snažit dělat něco pro to, aby jejich život měl hloubku, aby měl nějaký hlubší význam. Reagujme na okolnosti, namísto toho, abychom okolnosti vytvářeli.

Cvičení

Čím je pro tebe disciplína? Vnímáš ji jako něco pozitivního nebo spíše negativního?

Jsou oblasti ve tvém životě, ve kterých bys chtěl/a být více disciplinovaný/á? Jaké to jsou a co ti v tom brání?

Jakým konkrétním způsobem by mohla disciplína léčit ve tvém životě?

DISCIPLÍNA – TĚLO



Děkujeme, že jste si poslechli podcast Disciplína – Tělo.

Disciplínu potřebujeme pro naši duši, ducha a taky pro tělo.

Problém dualizmu

V křesťanském světě se často setkáváme s dualistickým pohledem na život – tělo je špatné, svádí ke špatnostem, tělesné věci jsou špatné a duch je dobrý.

Kalokagathia – také **kalos kai agathos**, je pojem, který vyjadřuje antické řecké přesvědčení, že krásné a dobré, krása a ctnost patří k sobě a mají mnoho společného. Co není zároveň dobré, nemůže být krásné a naopak. Aplikován na člověka **vyjadřuje ideál harmonického souladu a vyváženosti tělesné a duševní krásy a dobroty, cnosti a statečnosti.** (zdroj: Wikipedie)

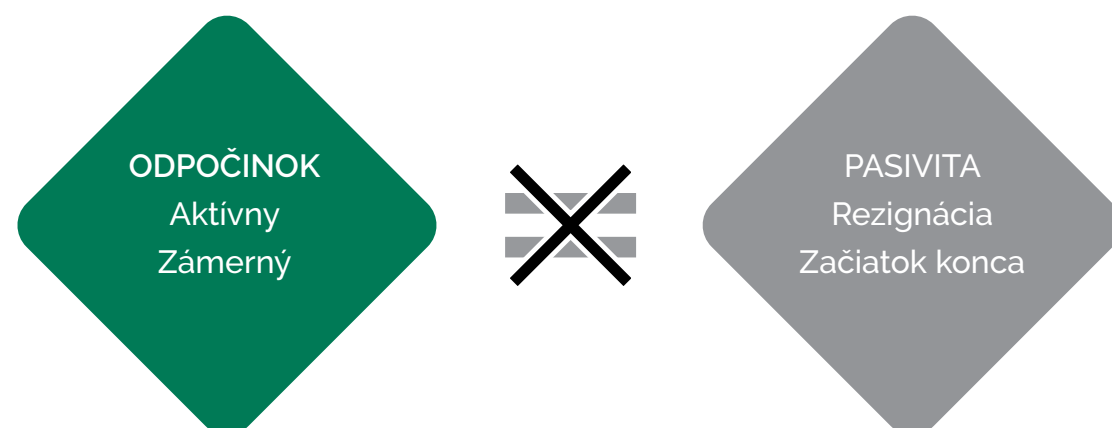
Žijeme jak na horské dráze – jednou na hoře, jednou dole. Ne vždy je vše v perfektní rovnováze. Máme různé období v životě, někdy potřebujeme více odpočívat, někdy potřebujeme více duchovně čerpat.

Bojuj s pasivitou

Pokud přemýšlíme nad pasivitou, tak v dnešní době jsme často přepracovaní, neseme si práci dokonce i domů na počítačích, mobilech a možná i to může být důvod, proč jsme tak pasivní. Jsme prostě přetížení.

Další příčinou pasivity může být taky nezáměr. Pokud nějaká aktivita ztrácí pro nás význam, nechápeme důvod, proč děláme to, co děláme, tak to vzdáváme a stáváme se tak pasivní.

Odpočinek a pasivita nejsou to stejné. Pasivita je rezignace, je to začátek konce. Pokud chceme odpočívat musíme být aktivní a záměrní.



Buduj rutiny

Každý člověk má obrovský potenciál jak duchovně, duševně tak i fyzicky. Je obrovská škoda tohle promrhat a nevyužít ten potenciál. Nedovol, aby tvoje svoboda byla záminkou povolovat tělu.

Ve chvíli, kdy nechci být otrokem svého těla, tak je potřeba najít svobodu v disciplíně, ale i naopak. Nesmíme se taky nechat ovládnout tělem.

„Se zdravým duchem přichází zdravé tělo.“

Peter Podlesný

Pokud se chceš dostat k zdravým rutinám, tak potřebuješ udělat velké rozhodnutí a k tomu potřebuješ důvody pro tato rozhodnutí. Vykašli se na všechny výmluvy. Komfort a odpočinek je místo, stav na krátkou chvíli, ale není to dlouhodobý stav.

Jaké jsou rutiny, návyky Petera?

Vstává brzo ráno (4:30) s jedním budíkem. Po probuzení má ranní přemýšlení, rozjímaní, nějaký duchovní čas. Pak si dá studenou sprchu, malý trénink (kliky, roždýchání...) a následně snídá. Pod disciplínou chce mít i své jídlo, proto snídá 5 dní v týdnu to samé. Cestou do práce čte knihu nebo poslouchá podcast.

Další rutinu můžeme budovat taky ve spánku. Důležité je v kolik chodíme spát. Pokud chceme brzo vstávat musíme i brzo chodit spát. Pokud chodíme pozdě spát, pak je to naše nezodpovědnost, za kterou neseme následky. Můžeme neprospanou noc vybalancovat další dny, ale dlouhodobě takhle fungovat nemůžeme. Pokud chceme brzy vstávat musíme mít důvod a smysl proč chceme vstávat brzo. Pokud brzké ranní vstávání nemá žádný účel a smysl, pak nevstaneme.

Oslavuj

Mějme radost i z malých úspěchů. Když se nám podaří vstát brzo ráno, ustlat si nebo třeba si i dokonce zacvičit tak pochovalme se a radujme se z malého vítězství.

Pokud vidíš smysl v tom dát do disciplíny i své tělo a růst i v této oblasti, tak si najdi svou cestu. Je potřeba najít smysl a obsah, který vyhovuje tobě. Toto byly možnosti, o kterých mluví Peter a Jose, tobě může vyhovovat něco jiného.

Cvičení

Když jsi vyčerpaný/á, jakým způsobem odpočíváš? Je to aktivní a záměrný odpočinek?

Za jaké kroky by ses pochválil/a? Jak slaviš malé vítězství, když se ti podaří splnit, co sis předsevzal/a?

Jaké kroky děláš k tomu, aby tvoje tělo bylo zdisciplinované? Jaké máš, rutiny, návyky v této oblasti?

DISCIPLÍNA – DUŠE



Děkujeme, že jste si poslechli podcast Disciplína - Duše.

Duše a emoce jsou velmi těžké téma. Ne vždy, ale často to tak bývá, že pro muže jsou emoce něčím, co potlačují a nedávají je najevo a zase u žen je opačný problém. Někdy ztrácí kontrolu nad svými emocemi.

Ego

S emocemi a duší souvisí i naše ego. Velmi často ten, kdo má velké ego je nějaký muž, ale opět ne vždy je to tak. Lidé často nemají dobrý, zdravý vztah sami se sebou. Buď jsou to narcisy anebo jsou jako rohožka.

V knize „Mužský narcismus – Jak ho pochopit a proměnit“ Bonelli Raphael M. píše o tom, proč lidé mají problém přijmout sami sebe a jak se to projevuje v narcismu. Idealizujeme si sami sebe a máme nezdravé sebevědomí a tím ubíráme hodnotu.

„Nejvyšší dům ve městě nepostavíš tak, že zbouráš všechny ostatní domy, ale tak, že budeš pracovat na svém domě.“

Raphael M. Bonelli

Máme tendenci ponížovat ostatní, abychom měli vyšší hodnotu, ale skutečná hodnota spočívá v tom, když pracujeme na sobě samotných.

Sebeimanence – projevuje se u narcisů, když zvelebují sami sebe, Nikdo není tak dobrý jako oni, a pokud je, tak ho potopí a stávají se nejlepšími až tak, že zastíní všechny ostatní. Nemají pokoru a nejsou schopni vnímat hloubku věcí, nevnímají nic, co by je posouvalo dál, protože vnímají už pouze svoje ego.

Zkroť své emoce

Můžeme přikázat své duši, co má dělat.

„Dobrořeč, duše má, Hospodinu a celé nitro mé ho svatému jménu!
Dobrořeč, duše má, Hospodinu a nikdy nezapomeň na jeho odměnu!“
– Žalm 103:1-2 (B21)

V Bibli David přikazuje své duši, ať chválí Hospodina, i on chtěl, aby jeho duše byla zdisciplinována a poslouchala jeho příkaz.

Emoce jsou důležitý vagón ve vlaku, ale nikdy nemůžou vlak vést a být na prvním místě. Lidé se často nechají emocemi ovládnout, nezvládáme je kontrolovat. Někdy vybuchneme a pak zase jindy nejsme emoce vůbec schopni projevit, i když jejich projev by byl zrovna na místě.

V knize „Najděte si svého marťana“ Marek Herman píše o tom, že věci, které se v našem životě dějí nás často ovlivní a ovlivní hlavně naše emoce. V těchto chvílích je dobré přemýšlet ne o tom, co se mi zrovna chce, ale o tom, co je dobré. Zda to, co prožívám je jenom o mně anebo mi jde i o jiné lidi. Když mám „depku“, tak se nenechám hned tím semlít, ale počkám na druhý den a pokud to nepřejde, tak si odpočinu a začnu se zabývat emocemi, ale je potřeba nenechat se nimi hned ovládnout.

Naše emoce jsou dalším nástrojem, se kterým se potřebujeme naučit pracovat a potřebujeme na to disciplínu. Máme plnou zodpovědnost za všechny svoje emoce. Nebudeme tvrdit, že nás někdo naštvál, protože jenom já jsem se mohl naštvat a je to moje rozhodnutí být našťvaný.

Jediný, koho můžu ovládat ve svém životě jsem já sám, a to je trénink, který můžeme aplikovat do svého života a naučit se pracovat se svými emocemi.

Sebedestruktivní vnímání

Jak pracovat na svém EGU? Je potřeba se naučit mít rádi sami sebe. Jinak nejsme schopni milovat ostatní. V letadle, pokud dojde k šileným turbulencím, tak kyslíkovou masku musíte nejdříve nasadit sobě a až pak ostatním. Tak stejně máme milovat lidi. Tento příkaz dává i Ježíš:

„Milujte svého bližního jako sám sebe.“ – Matouš 22:39 (B21)

Pokud nemáš rád sám sebe, ale máš rád ostatní, tak je na tom pravděpodobně něco nezdravého. Pokud se nemáš rád, ale máš rád ostatní, tak si pravděpodobně přidáváš svoji hodnotu díky tomu, že tě ostatní mají rádi, ale nemáš pořád rád sám sebe. Nejdříve je důležité naučit mít rád sám sebe a díky tomu pak máme sílu a dost lásky, abychom milovali ostatní.

Pokud nemáš sebevědomí, nevíš, jaké máš silné a slabé stránky, nevíš, jaké máš hodnoty a nevíš ani s kým se porovnat z předchozího dne, tak je pravý čas se zastavit a popřemýšlet nad tím, kým jsem, co dělám a jaké mám hodnoty a pro co jsem se rozhodl.

Měj kolem sebe lidi, kteří jsou schopní ti dát zdravou zpětnou vazbu, která je upřímná a která tě může někam posunout a pomoci ti.

Pokud rosteš sám jsi jako samorost, který je sice hezký, ale pokud rosteš jako strom, tak vedle tebe jsou další stromy a spolu můžete vytvořit velký, krásný a kouzelný les.

Cvičení

Je pro tebe těžké ovládat své emoce? Jakým způsobem se snažíš je ovládat?

Napiš si svou deklaraci o tom, kým jsi, co děláš, jaké jsou tvoje hodnoty a pro co ses rozhodl ve svém životě. Můžeš se k této deklaraci vracet a v nejistých dobách se tím ujistit, kdo vlastně jsi.

Máš spíše vysoké nebo nízko ego? Jak na něm pracuješ, aby bylo zdravé a na správném místě?

DISCIPLÍNA – DUCH



Děkujeme, že jste si poslechli podcast Disciplína – Duch.

Význam ducha

Duch z řečtiny „pneuma“ znamená vzduch. Slovo je odvozeno od slova dýchat.

Duch jsem já, to, co hýbe tělem, moje vůle. Těžko se to rozděluje, nejde to úplně jasně rozdělit.

„Nemáš ducha. Ty jsi duch. Máš tělo.“

C.S.Lewis

Pokud myslíme na nějakou konkrétní osobu, tak nemyslíme jen na to nitro, na toho ducha, ale myslíme i na tělo, vzhled, emoce a všechno spojené s tímto člověkem.

Je důležité podřídít disciplíně jak tělo, duši tak i ducha, protože vše je to propojené.

To, kým jsme, je víc než moje tělo, moje emoce, je to jeden celek.

Nemluvíme obvykle o tom, kým jsme, ale co děláme. Pro spoustu lidí je představa toho, kým jsou děsivá, protože ani neví kým jsou, nejsou si jistí. K tomu, abychom se našli a věděli kým jsme, potřebujeme taky disciplínu, potřebujeme hledat naši identitu.

Hledej sám sebe a buduj své ctnosti

Pokud hledáme sami sebe, měli bychom hledat nejen ve svém vlastním světě, ve svém vlastním nitru, ale měla by to být kombinace hledání v sobě a v jiných zdrojích – ptát se moudřejších, kriticky myslet, přemýšlet nad tím, co nám kdo říká a co si z toho vzít, utvářet si vlastní názory, formovat se sebou ale i ostatními.

Hodně lidí se obklopuje lidmi, kteří mají stejné názory a jsou jako oni. Měli bychom se vystavovat i opozici a lidem, kteří vidí věci jinak. Neměli bychom jít do extrému a obklopit se jen toxickými lidmi, ale měli bychom se otevřít i na jiné názory, abychom mohli kriticky myslet a učit se vytvářet své názory.

Důležité je taky budování ctnosti jako vlastnosti. Je to disciplína pro ducha. Vstěpujeme mu nějaké ctnosti a kultivujeme ho.

Ctnosti = sklony k dobru k dobrému jednání; schopnost, návyk dělat dobré věci.

Jaké jsou ctnosti Petera?

- Síla
- Odvaha
- Čest
- Sebeovládání (schopnost učit se ovládat něco, učit se novým věcem)

Když tyto ctnosti Peter má ve svém životě, tak dále může budovat laskavost, trpělivost a další vlastnosti.

Urči si svůj cíl

Pokud chceme dojít k nějakému cíli, tak musíme denně dělat správné rozhodnutí, splňovat malé kroky. Tak stejně je to s vybudováním ctnosti a disciplínou našeho Ducha. Je to o malých krocích každý den, to je trénink Ducha.

Kdo neví, co chce, tak bere to, co je. Spokojíme se s tím, co máme, protože nevíme, co chceme nebo nemáme odvahu si dát velký cíl. Někdy je těžké dát si za cíl odvahu nebo sílu, ale není to změna ze dne na den. Je to dlouhodobá práce a disciplína, spoustu malých kroků, které nás k těmto vlastnostem a ctnostem dovedou.

Cvičení

Obklopuješ se lidmi se stejnými názory nebo máš kolem sebe lidi, kteří ti dávají nový pohled na svět? V čem konkrétně ti ukázali jiný pohled?

Jaké konkrétní kroky děláš k disciplíně ducha?

Jaké jsou tvoje ctnosti? Jakým způsobem je buduješ?

DISCIPLÍNA

– Q&A



Děkujeme, že jste si poslechli podcast Disciplína – Q&A.

Jaké knihy doporučuje Peter k tématu disciplíny

- Hovory k sobě – Marcus Aurelius Antoninus
- Ego je váš nepřítel – Ryan Holiday
- Extrémne vlastnictvo – Jocko Willink, Leif Babin

Selhal jsi někdy v tom, co sis předsevzal?

Ano, hodně krát jsem selhal v tom, jak jím. Často jsem něco pokazil v tom, co jsem si nastavil. Hodně krát jsem měl pocit, že je čas přestat, že to nejde, že to nemá smysl a chtěl jsem to vzdát. Mám kolem sebe skupinu chlapů, se kterými se o tom bavím, jak se mi to daří a nedaří, což je opravdu důležité.

Snažím se učit, že když se mi nechce, tak s prvním impulsem, s první myšlenkou, že se mi nechce udělat to, co mám, tak to je signál k tomu, abych ihned vstal a udělal to. Na příklad, chci po tom, co vstanu si vždy ustlat postel, takže hned jak se vzbudím a proběhne mi myšlenka hlavou, že se mi nechce, tak vypnu tento pocit, ihned vstanu a ustelu si.

Disciplína není o pocitu a emoci, ale disciplinovaný je ten, kdo navzdory tomu pocitu, udělá věci, které jsou správné a dobré.

Mít kolem sebe lidi, se kterými se o svých selháních sdílíme má obrovskou hodnotu. Tímto se naučíme taky nepřeceňovat svůj vlastní názor, ale ptát se lidí okolo sebe, kterým věříme, kteří jsou i moudřejší, zkušenější na jejich pohled na věc, jejich názor a třeba tím i najít opět smysl v tom, co jsme si předsevzali.

Jak zvládat své emoce?

Snažme se zdokonalit svůj vnitřní monolog, jak reagujeme nejdřív ve svém nitru. Snažme se nereagovat jako extrovert. Nepřemýšlejme mluvením. Když máme chvilku, zkusme odstoupit od situace a v rychlosti zkontrolovat své motivy, odkud vychází ta emoce. Zda vychází ze sobeckých důvodů anebo vychází z toho, že máme rádi lidi okolo sebe a záleží nám na nich. Po tomto procesu už je na místě nějaká reakce.

Pokud chceme předejít takovým situacím, tak reagujme otázkou: „Chápu správně, že mi chceš říct to a tohle?“. Pokud to potvrdí, tak můžeme pokračovat, pokud ne, tak došlo k nedorozumění a můžeme všechny emoce vzít zpět.

V jedné části Peter mluvil o plusových a minusových vztazích. O minusových se mluvilo v rámci toxických vztahů, ale jak být tím plusovým ve vztahu?

V knize „The Go-giver“ („Dej a bude ti dáno“) Bob Burg a John David Mann píšou o příběhu několika lidí, kteří fungují v byznyse. Jejich příběhy něco spojuje, mají něco společného, a to je dávat. Myšlenka této knihy je dávat jako princip života, a to nejenom dávat, když máme dost. Ne, že se celí rozdáme a vyčerpáme, ale máme dávat podle svých možností. Můžeme dávat uznání, zpětnou vazbu, svůj čas, kdy se nedíváme pořád do mobilu, ale do tváře člověka, s kterým mluvíme. Takhle vytváříme pozitivní vztahy a můžeme být i my plusoví. Začíná to malými věcmi, budme štedří a kde můžeme, tvořme pozitivní prostředí.

Jak je to s předáváním svých zkušeností a znalostí v rámci skupinek? Často se stává, že člověk začne a daný zvyk mu vydrží jistý čas a pak se vrací do starých kolejí. Jak můžeme tomuto předejít nebo se tomu vyhnout?

V momentě, když se z něčeho stane zvyk, tak to nepustím, ale pokud to zvyk není, tak to nejspíš nebylo dobře zakořeněné. Pokud to taky nepřináší výsledky, tak je to demotivační a vzdáváme se. Pokud ale výsledky vidíme, tak vytrváme, protože nás motivují pokračovat dál. V rámci skupinky můžete třeba používat tabulku, kde si napíšete své cíle, své kroky a postupně si je odškrťujete, ostatní k tabulce mají přístup a můžete se v rámci skupiny povzbuzovat a „hlídat“.

Když je projevování emocí spíše ženskou záležitostí, proč muže tak často ovládá hněv?

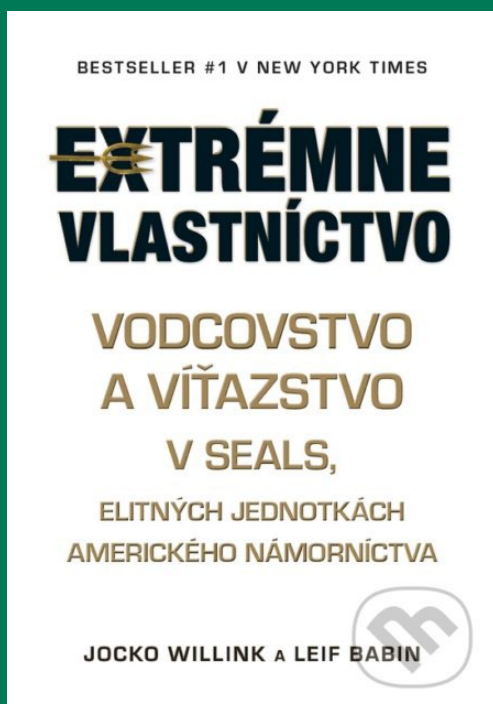
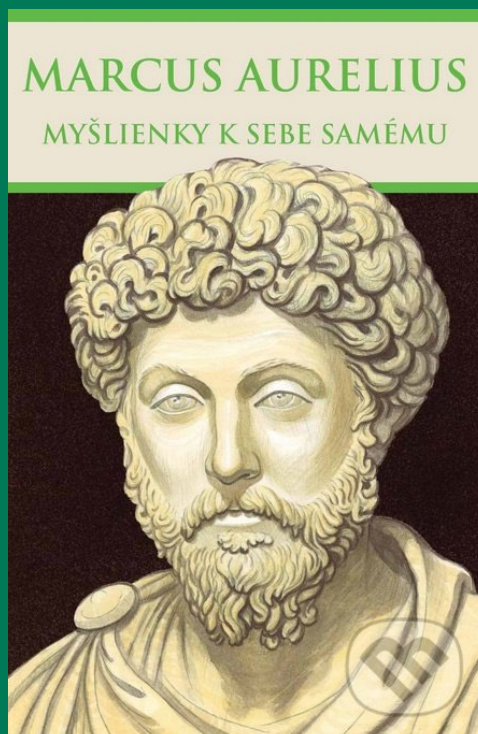
Určitě není dobré házet ženy do jednoho pytle a muže do druhého. Jak ženy, tak muži mohou být emotivnější. Pokud jde ale o hněv u mužů, tak často to bývá sekundární emoce. Hněv je projevem jiných emocí. Naštvaný a nahněvaný muž je naštvaný z hněvu, ale příčinou tohoto hněvu bývá jiná emoce jako na příklad smutek, zklamání, strach...

Změnil se cíl celého Mužom.sk od začátku? Transformoval se nějak?

Ano i ne. Nezměnili se hlavní směr ani vize Mužom.sk a to je, aby muži byli tou nejlepší verzí sebe samotných, aby byli lepšími muži, manželi, otci, přáteli, zaměstnanci nebo zaměstnavateli. Změnilo se to, že se k projektu připojilo hodně dalších mužů, kteří přinesli nějaký svůj podíl a jiní zase šli dál. Přinesli nové pohledy, názory, což transformovalo Mužom. sk.

— KNIHY

DOPORUČENÉ KNIHY:



P O D C A S T

**zabudnuté
cesty**