

Masarykova univerzita

Právnická fakulta

Katedra finančního práva a národního hospodářství

„Osobní management“

**Jsem sama sobě největším
nepřítelem?**

Zpracoval: Jana Náhlíková, 326050

Datum zadání práce: 13. dubna 2011

Datum odevzdání: 29. dubna 2011

„ Prohlašuji, že tuto seminární práci na téma Jsem sama sobě největším nepřítelem? Jsem zpravovala sama. Veškeré prameny a zdroje informací, které jsem použila k sepsání této práce, byly citovány v poznámkách pod čarou a jsou uvedeny v seznamu použitých pramenů a literatury.“

1 Resumé

V této práci jsem shrnula své vnitřní chápání sebe jako svého největšího nepřítele a to nejen z hlediska studijního, ale taktéž poněkud širšího. Snažila jsem se nalézt vlastnosti, kterými disponuji a které mi pomáhají, proti tomuto nešvaru bojovat a dále nacházet další možnosti, jak se vymanit z role svého nepřítele a způsoby, jak si tyto možnosti nejlépe osvojit.

2 Klíčová slova

- Tréma
- Sebedůvěra

3 Obsah

1. Resumé.....	Chyba! Záložka není definována.
2. Klíčová slova.....	Chyba! Záložka není definována.
3. Obsah.....	Chyba! Záložka není definována.
4. Úvod.....	Chyba! Záložka není definována.
5. Úvaha: jsem sama sobě největším nepřítelem.....	3
5.1 Vlastnosti, které mi nejvíce ubližují.....	3
5.2 Vlastnosti, které mohou nedostatky vyrovnat.....	Chyba! Záložka není definována.
6. Možnosti zmírnění tohoto problému.....	6
7. Týdenní test.....	7
7.1 Výsledky týdenního testu.....	7
7.2 Co bylo nejtěžší.....	8
7.3 V čem spatřuji největší změnu.....	8
8. Závěr.....	8
9. Seznam použité literatury a dalších zdrojů.....	9

4 Úvod:

Cílem mé seminární práce, bude poznání, zda jsem sama sobě největším nepřítelem, zda dokážu správným způsobem využít své šance, jakým způsobem se umím vyrovnat s prohrou a zjistit, jaké jsou mé možnosti v boji s trémou.

Dále bych si chtěla uvědomit vlastnosti, které mé nedostatky dokážou vyrovnat a snad i převýšit a v neposlední řadě pak vytvoření plánu, kterým se řídit a díky kterému budu moci ovládat své nedostatky.

Prostředkem mi bude jak samotné mé vnitřní přiznání, tak vytvoření týdenního plánu, díky kterému si ověřím a prohloubím svůj plán životní.

5 Úvaha: jsem sama sobě největším nepřítelem:

Když se zamyslím nad názvem této seminární práce, okamžitě mi naskočí jasná odpověď, ano. V některých ohledech jsem sama sobě tím největším nepřítelem, která je ovšem, jak už tomu bývá, okamžitě nahrazena další, myšlenkou. Tato mne nabádá, že mi ale do protikladu byly naloženy i takové vlastnosti a návyky, vštípené od mých nejbližších, které jsou s mou slabší stránkou osobnosti v neustálé protiváze. Tedy se spolu vyrovnávají a doufám, že tyto „opoziční“ vlastnosti snad i převažují.

I přesto se však mnohdy kvůli svým vlastnostem a taktéž zřejmě i strachu dostávám do zbytečně nepříjemných situací.

Dle mého názoru je proto nejdůležitější si tyto méně zdatné oblasti mé osobnosti přiznat, správně je pojmenovat a nesnažit se ani tak o jejich odstranění, jako spíše o zlepšení těch dovedností, díky nimž nebudu svými nedostatky omezována, tedy vždy postavit dvě vlastnosti proti sobě a snažit se jich využít.

5.1 *Které části mého já mi nejvíce ubližují*

Zřejmě nejvíce mi ubližuje má tréma, ne právě vysoké sebevědomí a strach z neúspěchu. Tyto skutečnosti jsou spolu velmi úzce spjaty a myslím, že tvoří ohnisko, nebo jakési pevné jádro mého problému. Jsou zaměřeny na mne samotnou a na mé vnitřní pocity a

prožitky. Existuje ještě jedna má vlastnost, se kterou občas mívám problémy a to je snaha pomoci všem. Tato už je však ovlivněna i mým okolím, ne pouze mnou samotnou.

Pokud začnu od prvního bodu, tedy od trémy, pak bych měla nejdříve upřesnit, co tréma vlastně znamená. Tento pojem vychází z latinského slova tremere¹, což v překladu znamená třást se. Jedná se o strach z veřejného ponížení, jakýsi psychický stav emočního napětí. Mezi vnější příznaky patří bušení srdce, pocení, třes, porucha příjmu potravy. Tréma je částečně pozitivní, neboť dokáže zaměřit pozornost člověka a jeho energii k danému výkonu.

Tréma se definuje také jako pocit nejistoty, nervozity, strachu například před veřejným vystoupením².

Logicky vím, že se jedná o naprosto nesmyslnou skutečnost, která jen více podryvá mou sebedůvěru a snižuje pak mé soustředění. Tréma se u mne vyskytuje u různých příležitostech, nejen u zkoušek nebo prezentací, ale i u sportovních akcí, nebo různých dalších závodů. Příkladem, může být příliš rychlá řeč, které jsem se dříve velmi často dopouštěla, jelikož jsem díky své trémě, chtěla mít celou věc, ať už prezentaci nebo zkoušku co nejdříve za sebou. V tu chvíli jsem si snad ani neuvědomila, že si tím zbytečně ubližuji. Dalším problémem u zkoušky bylo i mé přerušování nečekanou otázkou, která se dala velmi jasně logicky vyvodit. Já jsem však byla vystresovaná takovým způsobem, že jsem nedokázala odpovědět nebo mi odpověď trvala zbytečně dlouho.

S tímto velmi úzce souvisí i můj strach z neúspěchu. Díky své soutěživosti a odhodlání se sice nebojím ke zkoušce přijít, ale bojím se například říct odpověď na otázku, u které si nejsem stoprocentně jistá, protože si pak říkám, co si o mě dotyčný pedagog pomyslí a tím se dostávám ještě hlouběji do své nejistoty čímž sebedůvěra klesá.

Vím, že se jedná o zcela zbytečné a nepochopitelné pocity, ale potýkám se s nimi od dětství a příliš nevěřím tomu, že by samy od sebe tímto okamžikem zmizely.

Snahu pomoci všem, bych v této práci nechtěla příliš dále rozvádět, jelikož by toto téma stačilo na samostatnou práci.

¹ Citováno dne 24. 4. 2011 z cs.wikipedia.org/wiki/Tr%C3%A9ma

² Citováno dne 24. 4. 2011 z KOLEKTIV AUTORŮ, *Velký slovník cizích slov*, Ing. Iveta Pallaiová, Nakladatelství Pali, 2008, ISBN 978-80-903875-3-9

5.2 Vlastnosti, které mohou nedostatky vyrovnat

Jednak bych se chtěla zaměřit na ty vlastnosti a návyky, o kterých vím, že je mám a na ty, které bych mohla získat. Pokud se budu rozvíjet správným směrem.

Tedy nejdříve k vlastnostem, které by mohly nebo stojí proti mé trémě. Dle mého názoru, v opozici proti trémě u mne stojí hlavně odhodlanost, soutěživost, cílevědomost a zřejmě i zvědavost. Všechny tyto vlastnosti jsou v naprostém rozporu s trémou, jelikož stojí přesně proti sobě. Zatímco tréma se mi snaží znepríjemnit důležité situace mého života a znemožnit mi v dalším postupu, tak odhodlanost a cílevědomost mě stále postrkují ke splnění mých jednotlivých cílů. Soutěživost se pak nechce spokojit s ničím průměrným a vede mne ke zdokonalování a vylepšování mých výsledků. Trošku mimo možná stojí zvědavost ale i tak se mi jeví, jako rozpor s trémou, jelikož jako hodně zvědavý člověk co se týče toho, co zvládnou a co dokážu, mě neustále posouvá k novým možnostem. Kombinace těchto vlastností, mi umožňuje se i přes trému odhodlat a dosahovat svých cílů.

Není to však tak, že bych trému necítila, jen s ní bojuji. Proto mě zaujaly rady, kterých jsem se díky této práci dopátrala a při jejichž osvojení bych mohla trému zvládat mnohem lépe a potlačit tak její obtěžující projevy. Jedná se například o:

- vzpomenout si na předchozí úspěchy,
- soustředit se na výkon a ne na příznaky,
- nevěnovat pozornost trémě ostatních lidí,
- zopakovat si osnovu vystoupení, ale nezabíhat do podrobností,
- zlepšit soustředění, např. pravidelným dýcháním, procházkou nebo intenzivními vnějšími projevy³.

K těmto jsem si ještě přidala své vlastní poznatky, jak bojovat proti trémě, které jsem získala právě na hodinách managementu a osobního managementu. Jedná se hlavně projevy se na seminářích a to například i v případě, kdy pedagog položí otázku „do pléna“. Na ně bych dříve nereagovala a snažila se spíše splynout s davem, ale nyní se jich snažím využívat právě pro překonání trémy.

Ne příliš vysoké sebevědomí je pak kompenzováno touhou po vzdělání, snahou o příjemný vzhled, jak v oblečení, tak v jiných oblastech. Toto se může jevit, jako poněkud malicherné, ale právě tato malichernosti mi pomáhají ke zvýšení sebevědomí. Vždyť koho

³ Citováno dne 24. 4. 2011 z cs.wikipedia.org/wiki/Tr%C3%A9ma

nepotěší, když napíše test „za A“, když vyhraje zápas v tenise, když konečně dostane paty na zem, při pozici střechy v józe nebo když se jen ráno podívá do zrcadla a řekne si tedy, ale dnes mám opravdu hezké vlasy nebo tato košile mi sluší. Není to pocit pro druhé, ale pro mne samotnou, Já sama se takto musím dívat na svět a hlavně si věřit.

S čímž se dostávám k třetímu bodu a to ke strachu z neúspěchu. Dalo by se možná říct až z prohry. Prohru je velmi těžké definovat, protože ji každý vnímá trochu jiným způsobem. O prohře můžeme mluvit jako o nesložení zkoušky, nedostatečném osvojení si cizího jazyka, zkrátka o všem, co jsme si vytyčili, ale nedokázali splnit. Já však prohru vnímám v poněkud širším měřítku. Pro mě by to byla zřejmě prohrou i taková možnost, kdy bych zkoušku udělala, ale udělala ji podvodem, jelikož bych pak neměla potřebné znalosti pro to, abych mohla zvládat úkoly s předmětem zkoušky spojené. Pak by takováto prohra byla pro mé vědění asi stejnou prohrou, jako kdybych se na zkoušku neučila vůbec a pak šla na ni nepřipravená, nebo spíše ještě horší, jelikož při příštím skládání zkoušky, bych se připravila mnohem více. Proto zřejmě jediným možným bojem proti strachu z prohry je trpělivost, píle a odhodlanost.

6 Možnost zmírnění tohoto problému

O možnosti zmírnění trémy jsem již předeslala v minulé podkapitole. Otázkou však stále zůstává, jakým způsobem si tyto možnosti osvojit. V průběhu času jsem došla k jedinému závěru. Jedinou možností je neustálé procvičování a možná i záměrné se dostávání do okamžiků, ve kterých vím, že se u mě tréma dostavuje. Jak už jsem tedy napsala, jedná se například o promluvení před třídou. Proto je podle mne nutné, právě využívat situací, ve kterých mohu před třídou promluvit. Když si mám tedy vybrat, zda jako seminární plnění napsat referát nebo zda přednést prezentaci, vybrat si prezentaci.

Samozřejmě je potřeba držet se zásad, které trému snižují. U méně důležitých projevů si uvědomit, že se nejedná o nic, kvůli čemu bych se měla stresovat. U závažnějších pak například trénovat řeč doma před zrcadlem nebo se soustředit na úspěch a na to, jak na sebe budu hrdá, že jsem daný úkol zvládla. Důležité je tedy myslet pozitivně a nemyslet na možnou prohru. Ba právě naopak, dle návyků Stephena R. Coveyho.

7 Týdenní test

Jako doplnění této seminární práce jsem se rozhodla podstoupit týdenní test, ve kterém jsem si chtěla ověřit, zda jsem schopná se držet zásad, které by mi měly pomoci k tomu, abych už sama sobě nebyla nepřítelem. Stanovila jsem si tedy určité zásady nebo požadavky, kterých bych se měla v daném týdnu držet. Některé z nich jsem navyklá dodržovat již z dřívější doby, ale ne možná tak přísně jako jsem se k tomu chtěla postavit v tomto případě. Tyto požadavky nebyly zaměřeny pouze na zvládnutí trémy, zvýšení sebedůvěry a strachu z prohry, ale zaměřila jsem se na sebe jako na celek a tedy jako na nepřítele v poněkud širším měřítku.

Stanovila jsem si tedy:

- Nebát se využít situací, kdy se mám projevit před akademickým obecnstvem a využít jich k procvičování odbourávání trémy.
- Před samotným úkonem spojeným s trémou si zopakovat základní pravidla pro zvládnutí trémy.
- Nemyslet na to, co si o mě asi říkají ostatní lidé, ale chovat se a jednat tak, abych byla sama se sebou spokojená a nemusela se za sebe stydět.
- Myslet pozitivně, přesto se však nebýt naivní
- Každé ráno krátce procvičit jógu
- Dodržovat zásady dělené stravy

7.1 Výsledky týdenního testu

Pokud bych se měla vyjadřovat ke každému bodu zvlášť, pak bod první jsem plnila opravdu poctivě. Pokud jsem si myslela nebo věděla, že znám odpověď na otázku i přes pocíťovanou nevoli jsem se snažila odpovídat přirozeným a klidným hlasem přesně na to, na co se pedagog otázel. V rámci tohoto bodu, jsem se přihlásila i na okresní přebor ve střelbě. Netýká se to sice mého studijního života, ale trému, pocíťuji stejnou, jak při zkouškách, tak při závodech. Výsledkem mého snažení při studiu bylo jak potěšení na mé straně, ze zvládnutého úkolu, tak doufám i na straně profesorů. Výsledky ze střelby, bohužel do této práce zatím nemohu doplnit, jelikož přebor se koná následující den po odevzdání.

V druhém bodě jsem si oblíbila hlavně některá pravidla. Nejvíce mi pomáhalo uvědomit si, že nejde o nic, kvůli čemu bych například měla nějaké další obtíže a taktéž soustředit se na výkon a předchozí úspěchy. Dále mi taktéž velmi pomáhala soutěživost, když

jsem si uvědomila, že když daný úkol zvládnou ostatní, pak není důvod, abych ho nezvládla i já. Což souvisí i s bodem čtvrtým.

Bod třetí byl pro mě docela změnou, protože ač nerada, často přemýšlím nad tím, co si o mně asi lidé myslí. Popravdě nevím, zda jsem tento bod tak docela zvládla. Spíše bych řekla, že jsem udělala jeden malý krůček.

Poslední tři body jsou u mě už sice zažity, ale přesto jsem je sem chtěla zapojit, pro jejich prohloubení, jelikož mi velmi pomáhají v mém zdravotním stavu, se kterým jsem v minulosti měla velké problémy. Díky těmto posledním třem bodům jsem vlastně odstranila sebe jako svého nepřítele v ohledu zdraví.

7.2 Co bylo nejtěžší

Nejtěžší byl pro mne zřejmě začátek v prvním bodu, který se ovšem postupně zlepšoval. A taktéž bod třetí, které je pro mne stále tvrdým oříškem. Vím totiž, že se snažím **jednat** tak, abych se za sebe nemusela stydět, ale názory druhých jsou pro mne taktéž stále důležité.

7.3 V čem spatřuji největší změnu

Změnu spatřuji hlavně v tom, že jsem konečně začala s trémou aktivněji bojovat a ne si pouze říkat, že zkrátka je mou součástí. Samozřejmě mou součástí je, ale neměla bych se jí nechávat omezovat a zbytečně si kazit okamžiky, na které mohu mít mnohem krásnější vzpomínky.

8 Závěr

Cílem mé práce bylo:

- Poznání, zda jsem sama sobě největším nepřítelem
- Zda s tímto dokážu bojovat
- Uvědomení si jakými prostředky se z této role vymanit
- Využití těchto prostředků k odstavení se od sebe jako svého největšího nepřítele

Myslím, že své síle jsem splnila, jelikož jsem zjistila, že:

- V některých ohledech sama sobě nepřítelem jsem
- Při dostatečné péči a využití svých vlastností a naučených metod dokážu s tímto bojovat a dokonce tuto skutečnost i zvrátit
- Prostředky k mému „boji“ jsou hlavně mé kladné vlastnosti a naučené postupy a metody.

9 Seznam použité literatury a dalších zdrojů

- KOLEKTIV AUTORŮ, *Velký slovník cizích slov*, vydala Ing. Iveta Pallaiová
Nakladatelství Pali, 2008, ISBN 978-80-903875-3-9
- cs.wikipedia.org