

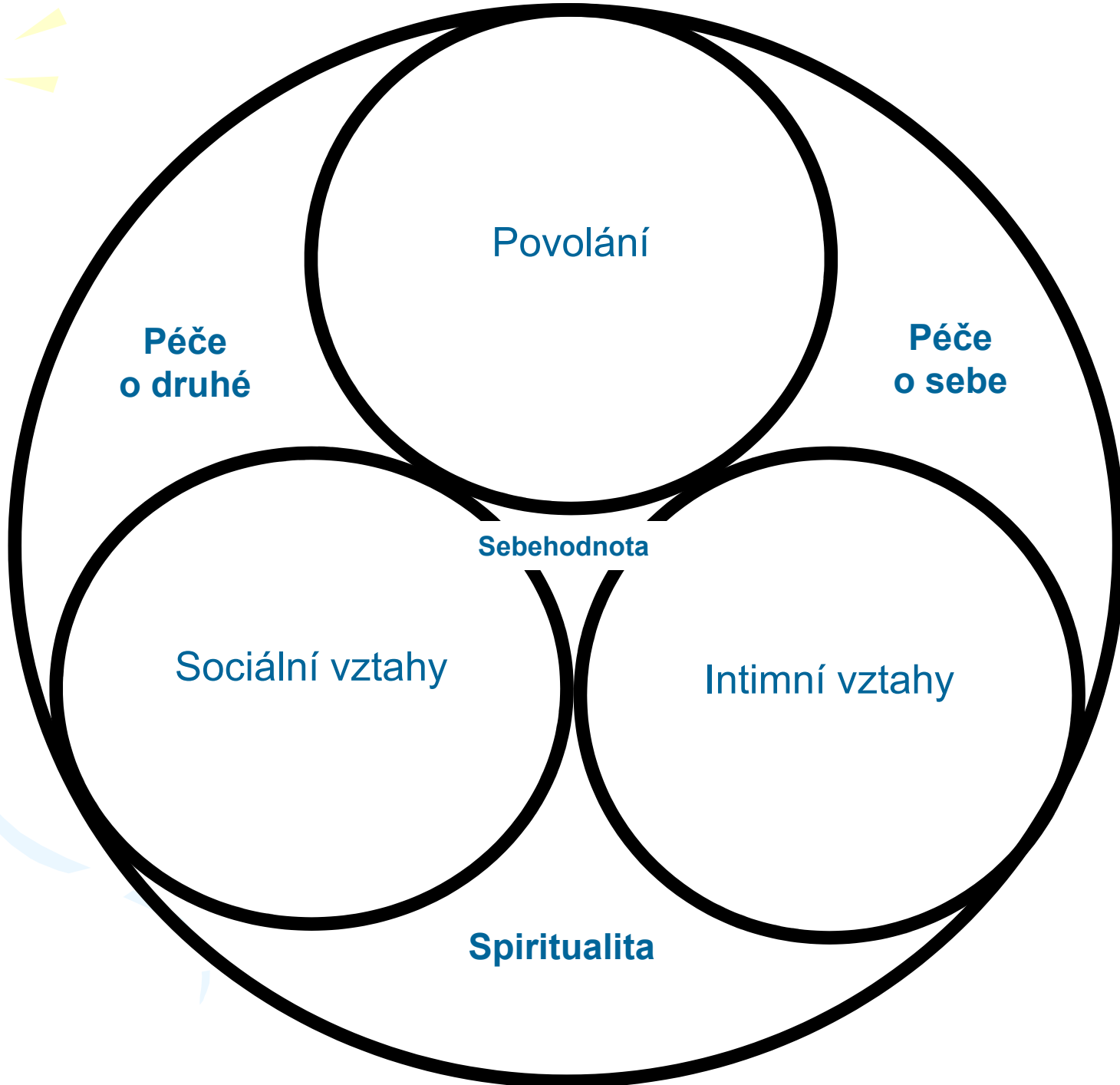
The background features several large, stylized, overlapping swirls in shades of light green, light purple, and light blue. Interspersed among these swirls are numerous small, yellow, starburst-like shapes, some pointing towards the center and others pointing outwards. The overall aesthetic is bright, cheerful, and celebratory.

Životní úkoly



Životní úkoly

- Alfred Adler definoval tři životní úkoly, kterými se každý člověk musí zabývat. Může k nim zaujmout jakýkoliv postoj, ale nemůže se jim vyhnout. Těmito úkoly jsou **povolání, sociální vztahy a intimní vztahy**
- Clair Hawes (1996) k nim dodala ještě další čtyři úkoly – **pečování o druhé, pečování o sebe sama, spiritualita a sebehodnota.**



Povolání

Péče
o druhé

Péče
o sebe

Sebehodnota

Sociální vztahy

Intimní vztahy

Spiritualita

Povolání

- Cokoliv, co děláme pravidelně s pocitem povinnosti, nemusíme za to nezbytně dostávat výplatu.
- Patří sem např. studium, nebo dobrovolná práce (lidé s vámi počítají), zájmová činnost, péče o domácnost ...



Sociální vztahy

- **Přátelé** - vytvářet a udržovat přátelské vztahy
- **Širší rodina** - míra, do jaké jsem přijal svou širší rodinu takovou, jaká je. Vyrovnání se se svým původem.
- **Společenství** - jak prospívám svému společenství, co dávám druhým bez nároku na finanční odměnu.



Intimní vztahy

- Nejedná se pouze o sexuální vztahy, jde o intimní vztah s člověkem, kterému důvěřuji a je mi blízký.



Pečování o sebe sama

- Vhodné využívání a plánování času
- Čas jen pro sebe
- Udržování se v kondici – pohyb
- Kontrola stravovacích návyků
- Činnost, která má jasné ohraničení – jasný začátek a jasný konec - nejasné konce vedou k syndromu vyhoření



Péče o druhé

- Starost o druhé
 - naše rodiče a naše děti.
 - i v přeneseném smyslu, třeba dobrovolná práce s dětmi, seniory atp.



Spiritualita

- Životní filozofie, něco, co dává životu smysl, nemusí se jednat o náboženství (víru v pravém slova smyslu)
- Jejím prostřednictvím člověk hledá zakotvení ve světě
- Kultivace mysli