

10 rad, jak postupovat k cíli s Etiketou po boku

Abyste mohly Etiketu začít správně používat, je nutné jí porozumět a vědět, o co opravdu jde.

Etiketa nejsou jen vrcholná společenská pravidla tak, jak je známe z dnešního učení. Etiketa je starý životní styl, vyučován sice prvotně na dvoře a ve „vyšší“ společnosti, kde bylo potřeba, přeci jen znát nějaká pravidla, protože docházelo od útlého dětství k neustálému kontaktu s mnoha lidmi.

Děti se od dětství učily, jak mají verbálně i neverbálně komunikovat a jak nonverbální komunikaci používat, jak vstávat z postele za přítomnosti služebnictva, jak se chovat po celý svůj den, jak a proč se vzdělávat a co je ve vzdělávání nejdůležitější.

Byl to skutečně komplex veškerého chování v každé minutě jejich životů.

Nejdůležitější na tom ale bylo, že se učily, aby to vše zasadily do svých životů bez přemýšlení, automaticky a v naprosté přirozenosti.

NOJO, řeknete si, ale to šlo o děti z královského (šlechtického) stavu, to už se dnes běžných lidí netýká....

A VÍTE, ŽE SE NÁS TO DNES TÝKÁ MNOHONÁSOBNĚ VÍCE, NEŽ TENKRÁT?

Dnešní svět je postaven na neustálém kontaktu s lidmi, jen tím, jak je doba zrychlená, máme velmi málo času na delší setkávání, na budování dojmu a důvěry z toho plynoucí, musíme zapůsobit velmi rychle a pokud se tak nestane (především v zaměstnání, na manažerských a obchodních schůzkách), nedostaneme často další šanci.

Proto je důležité Etiketu do sebe integrovat naprosto jistě a bez jakýchkoli pochybností, aby nás vedla správným směrem – k dobru- přirozeně a ve správnou chvíli.

Jak tedy na to :

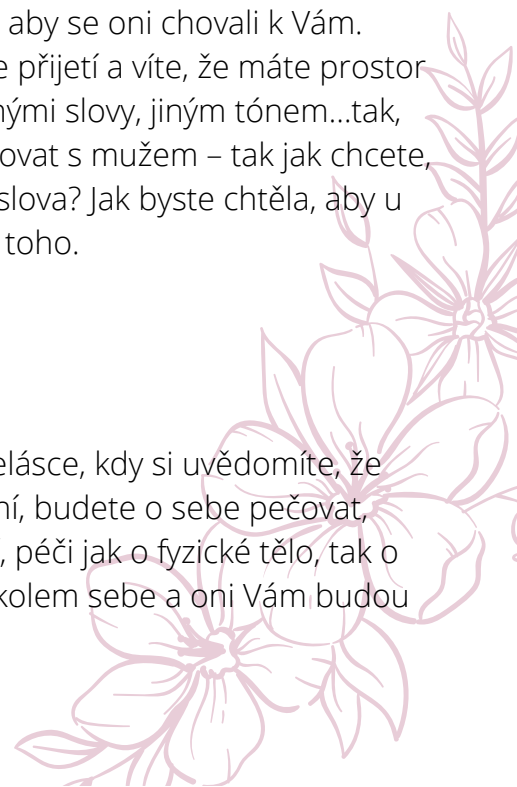
1. Začněte u sebe. To je naprostou esencí, jak pracovat s Etiketou.

Začněte tím, že se budete chovat k druhým lidem vždy tak, jak chcete, aby se oni chovali k Vám. Začněte ale v „bezpečném prostoru“, tedy u své rodiny. Tam, kde cítíte přijetí a víte, že máte prostor na to, zkoušet to znovu a jinak. Začněte na děti mluvit jiným stylem, jinými slovy, jiným tónem...tak, jak byste chtěly, aby ony mluvili jednou na Vás. Začněte jinak komunikovat s mužem – tak jak chcete, aby on mluvil s Vámi – s láskou, úctou, jaká byste chtěla, aby používal slova? Jak byste chtěla, aby u toho používal řeč těla...? To vše si začněte zvědomovat a jednat podle toho.

2. Pečujte o Sebe – fyzicky i psychicky

Postavte SEBE na první místo!

Ne v egoistické a sobeckém pojetí, ale v té naprosto samozřejmé sebelásce, kdy si uvědomíte, že teprve, když sebe postavíte na první místo, nasytíte své potřeby a přání, budete o sebe pečovat, dopřejete si Relax, kvalitní odpočinek, spánek, kvalitní stravu, oblečení, péči jak o fyzické tělo, tak o svou duši a mysl, budete moci teprve pak začít sytit potřeby druhých kolem sebe a oni Vám budou vracet zpět co dostávají.



3. Vzdělávejte se

Osobní vzdělávání – po celý život je nejen obrovsky obohacující, ale také posilující. Vzdělávejte se v nejrozličnějších oblastech, jedině tak můžete vždy – velmi přirozeně komunikovat s ostatními. Říká se tomu všeobecný přehled. Zajímejte se o dění kolem nás, sledujte – i když povrchem co se děje ve světě, trochu i politiku a neznámá témata. Zdrojů, jak si přehled v dnešní době udržet je nepřeberné množství. Začněte například tím, že si každé ráno přečtete věrohodné noviny – klidně v online verzi (ne bulvární plátky, ty Vám nic nedají), stačí na to 5 minut denně a budete stále v obraze. To je také jeden z důvodů, proč v muži Britských „klubech“ jak jsou pojmenována jejich společenství, mají denně čerstvé novinové plátky a po příchodu je čtou.

4. Zapojte rodinu

Zapojte postupně všechny členy Své domácnosti, až si budete jisté, že to zvládnete, zapojte nejprve děti, velmi lehce a pomalu, děti mají nádhernou schopnost změny rychle integrovat a pokud jim to nastavíte v lehkosti, případně jako součást radostné hry, uvidíte, jak rády toho budou účastny. Pak teprve pokračujte s partnerem a dalšími členy, jsou pro to velmi jasné a jednoduché důvody, proč je důležité začít prvotně dětmi – to vše vysvětlují a učím v kurzech.

5. Začleňte Etiketu postupně

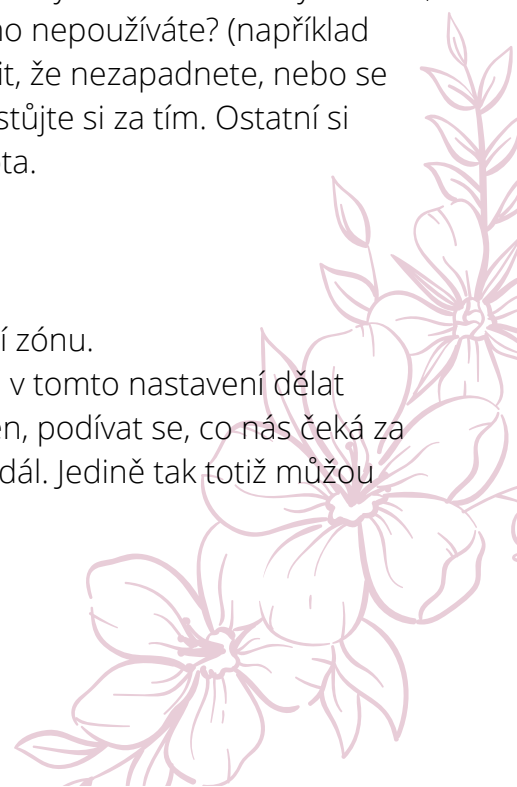
Začněte začleňovat Etiketu velmi malými drobnostmi a postupně, až si ony drobnosti zažijete a stanou se pro Vás přirozenými, přidávejte další. Například : každé ráno po probuzení polibte své děti na čelo a popřejte jim krásné ráno...vydržte alespoň 21 dní v kuse, to je považováno za hranici, kdy se to daná věc pro Vás stane zažitou součástí.

6. Dejte vědět okolí, že se u dějí změny

Rozepište si, co chcete postupně u sebe změnit. Máte nějaký zlovyk, který se Vám samotným nelíbí, nebo naopak něco, co se Vám líbí, ale z pocitu, abyste nebyly trapné ho nepoužíváte? (například byste ráda mluvily slušně, nebo nepoužívaly sprostá slova a máte pocit, že nezapadnete, nebo se Vám budou ostatní smát?) Začněte to měnit, pomalu a postupně, ale stůjte si za tím. Ostatní si zvyknou a přijmou Vás i se změnou, pokud ne, nepatří do Vašeho života.

7. Jděte za hranu komfortu

Abyste se skutečně mohly hnout z místa, musíte opustit tzv. komfortní zónu. Je to oblast, kdy se cítíte naprosto v bezpečí, jistě, ale nemáte potřebu v tomto nastavení dělat jakoukoli změnu. A ta změna nenastane. Je nutné vykročit z té zóny ven, podívat se, co nás čeká za ní. Co nového se může stát, pokud se budeme vysunovat a posunovat dál. Jedině tak totiž můžou změny nastat a Vy se můžete hnout z místa.



8. Splňte alespoň jeden nepříjemný úkol

Abyste se právě posunuly za tu hranici, kde končí Vaše komfortní zóna a kde začíná to nové, abyste tu svou zónu mohly neustále zvětšovat je nutné dělat i ne úplně příjemné věci.

Splňte, v horizontu 2 týdnů, alespoň jeden nepříjemný úkol. Jaký to už záleží pouze na Vás.

Například : Budte milé na někoho, kdo se na vás "utrhne", zkuste tu situaci vyřešit s úsměvem, naličte si rty rudou rtěnkou a vydržte to celý den, chodte po ulici a rozdávajte všem okolo úsměv, místo neustálého ražení si cesty s hlavou sklopenou...udělejte cokoli, co pro Vás není běžné, přirozené a příjemné.

9. Splňte lehké a příjemné úkoly

Každý den (po dobu 2 týdnů), splňte jeden – Vámi stanovený- příjemný úkol, který byste ráda udělala, ale z nějakého důvodu jste to dosud neučinila. Drobnou maličkost, která Vám a třeba i někomu dalšímu udělá radost.

10. Změňte své vnímání

Vezměte jeden nový, nestandardní zvyk a začleňte ho natrvalo do svého každodenního života a vnímejte, jak na Vás působí to, že jste tento krok učinily, že jste začaly přemýšlet o této jedné činnosti – či zvyku jako o své běžné činnosti, o něčem, co se stalo běžnou součástí Vás samotných. To je esenciální nastavení ke změně vnímání. Už jen to, že začnete a budete si uvědomovat, že o něčem přemýšlíte jinak. Že máte tu volbu podívat se na věci z jiné strany a jiného pohledu.

Začněte se změnou pomalu a hlavně bez tlaku na sebe!

Vše musí být ve Vašem tempu, přirozeně a s lehkostí, tak, jak my ženy potřebujeme!

Nejdůležitější je ale rozhodnout se pro změnu a začít!

Držím Vám prostor a posílá energii a sílu ke změně a integraci Etikety do svého života.

V případě dotazů jsem Vám velmi ráda k dispozici na FCB stránce Etiketa pro ženy, nebo skupině Etiketa na dlani.

S láskou
Vaše
Barbora

