

## Odpovědnosti, úkoly a možná řešení



Než začnete, věnujte minutku soustředění se a uzemnění. Uvědomíme-li si, co máme každý den na bedrech, může to v nás vyvolat úzkost nebo strach. Nebojte se!

Smyslem tohoto cvičení není vás převálcovat, právě naopak. Všichni se potýkáme s břemeny a zodpovědností, koneckonců, je to součást lidského bytí. Toto cvičení je zde, aby vám pomohlo uchopit a udržet si kontrolu nad situací pomocí plánování a přípravy. Čím jasněji si přesně uvědomíte své povinnosti, tím lepšího přístupu ke změnám dosáhnete. Ty pak mohou na cestě vysazováním proběhnout hladčeji a stát se proveditelnějšími. A pamatujte, existuje velká šance, že žádné z těchto řešení nebudete potřebovat. Ale není na škodu je mít po ruce, pokud nastanou potíže.

Nakreslete si na stránku svého zápisníku tři sloupce. Možná bude lepší stránku otočit na šířku, aby se tři sloupce rozložily po celé šířce papíru a měli jste více horizontálního prostoru pro zápis. Nazvěte levý sloupec „Každodenní odpovědnosti a úkoly“, prostřední sloupec „Možná řešení“ a pravý sloupec „Proaktivní kroky, které je třeba podniknout nyní“.

Do levého sloupce si запиšte seznam svých každodenních povinností a úkolů. Zahrňte pouze činnosti, které považujete za velmi důležité nebo jsou od vás vyžadovány. Jinými slovy, věci, které musíte udělat, abyste vy nebo lidé, kteří se na vás spoléhají, udržovali v životě pořádek, vše zvládali, fungovali a přežívali. (Několik příkladů zahrnuje: zaměstnání / práci, chození do školy, nakupování potravin, odvoz autem sebe nebo ostatní na důležité akce či schůzky, vaření a uklízení atd.) Pokud potřebujete, použijte v zápisníku i další stránky, ale mějte na paměti, že zde nemusí být uveden seznam všech věcí, které musíte udělat v typickém dni, ale jednoduše jde o to identifikovat činnosti, které považujete za velmi důležité nebo kde se na vás ostatní významně spoléhají.

Až skončíte, zastavte se a zkontrolujte první sloupec. Kolik aktivit je na seznamu? Jsou to povinnosti, které obvykle plníte sami, nebo některé z nich sdílíte s ostatními? Máte nyní pocit, že je všechny zvládáte nebo už se cítíte některou z nich trochu přehlceni? Vyžaduje některá z aktivit, abyste je vykonávali sami vzhledem k vašim dovednostem, vzdělání nebo zázemí, nebo jsou to činnosti, které by teoreticky mohli na chvíli převzít jiní lidé? Při zvažování těchto otázek věnujte pozornost čemukoli, co vám přijde sporné. Objevily se u vás nějaké emoce, když se díváte na své každodenní životní povinnosti? Pokud cítíte nějaké zvlášť silné myšlenky nebo emoce, můžete je zapsat do svého zápisníku. Ať jsou jakkoli divné, jsou to vaše vnitřní kompas, které vám sdělují něco o vašich životních okolnostech, a je důležité jim věnovat pozornost.

Jakmile si vše chvíli promyslíte a zapíšete si poznámky, jak se cítíte, začněte vyplňovat prostřední sloupec. Vraťte se zpět na každou z aktivit uvedených vlevo a přemýšlejte o možných „řešeních“, která by mohla být použita, pokud by pro vás tato aktivita byla obtížná nebo nezvládnutelná během cesty vysazováním. Zapište tato řešení do prostředního sloupce. Pokud nemůžete přijít s jakýmkoliv možným řešením, nechte oblast prázdnou. Při psaní uveďte jak řešení, tak jméno kohokoli, koho byste mohli požádat o pomoc, aby řešení bylo proveditelné.

Příklady možných řešení konkrétní odpovědnosti nebo úkolu mohou zahrnovat:

- Požádat někoho jiného, aby úkol částečně nebo úplně převzal. (Například, požádat druhého rodiče o sdílení odpovědnosti za vození dětí autem; požádat svého partnera, aby převzal nakupování potravin, nebo, pokud je to možné, zjistit, zda by s vámi mohl na nějakou dobu zůstat některý z členů rodiny a pomohl starat se o malé děti. Tyto možnosti probíráme podrobněji v Kroku 5 Průvodce-Společníka - Vytváření podpůrné sítě.)
- Pokud je to finančně možné, zvážit placené služby, které by vám mohly odlehčit. (Například najmutí hlídače dětí nebo použití donášky potravin.)
- Přijít na způsob, jak dočasně pozastavit aktivitu. (Například, pokud se jedná o práci, zjistěte, kolik máte dovolené nebo zda je možná krátkodobá pracovní neschopnost.)
- Prozkoumat možnosti přizpůsobení. (Například zjistit, zda můžete prodloužit lhůtu dodání školních prací nebo pracovat příležitostně z domova namísto každodenního docházení do kanceláře.)
- Změnit rozsah a parametry aktivity, aby byla lépe zvládnutelná. (Například, namísto každodenního vaření čerstvého jídla můžete začít jednou týdně používat crockpot na „dávkové vaření“. (Můžete pak uchovávat jídlo několik dní v lednici. Nebo můžete zkusit se sousedem promyslet „plán sdíleného vaření“ pro obě rodiny a každý týden si rozdělit, kdo kdy bude vařit.)

Jakmile si zapíšete možná řešení, přejděte do pravého sloupce a zapíšete si jakékoli akce, o kterých si myslíte, že by mohly být právě teď užitečné, abyste byli na cestě lépe připraveni k použití tohoto řešení, pokud to budete potřebovat. Několik proaktivních opatření, která je třeba přijmout pro konkrétní řešení, vám doporučuji:

- Prozkoumejte podmínky ve vaší práci nebo škole ohledně krátkodobé neschopnosti nebo možným přizpůsobením ze zdravotních důvodů.
- Zásobte se nezbytným vybavením nebo nyní dokončete důležité úkoly, aby vám později „nezůstaly na krku“.
- Zvažte, zda vaše každodenní rutiny, návyky nebo vzorce mají tendenci zvyšovat vaši úroveň stresu nebo zda mají tendenci některé identifikované problematické oblasti ještě zhoršit. (Například, někteří lidé zjistí, že jejich zvyk sledovat televizi do pozdních hodin, trávit přílišný počet hodin na telefonu, nebo nadměrné mlsání hrají roli ve zvyšování úrovně emocionálního a duševního přehlcení a jsou ohromeni, když tyto návyky změní a cítí se „jako úplně jiní lidé“ a mnohem lépe zvládnou každodenní problémy.)

Jakmile dokončíte všechny tři sloupce, krátce zhlédněte stránku/y a zjistěte, zda a kde jsou ve prostředním a pravém sloupci nějaké mezery. Existuje něco, co byste mohli udělat a co by vám pomohlo problém vyřešit ještě lépe? Nebo je ve vašem životě někdo, na koho byste se mohli obrátit, aby vám pomohl přemýšlet o možných řešeních nebo proaktivních opatřeních a pomohl tak vyplnit některé z těchto mezer?

Udělejte si pauzu a odstup od práce, kterou jste právě vykonali. Věnujte pozornost všemu, co případně cítíte. Až budete připraveni, vraťte se do sekce „Reflexe“.