KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO

9. ROČNÍK ZÁKLADNEJ ŠKOLY

Čnosti verzus neresti

38

WWW.INKY.SK

DNES…

… odhalíme jeden nesmierne dôležitý kľúč k premene celého nášho života,
s použitím ktorého z nás môže byť za rok úplne iný človek;

a spoznáme, čo sú to ČNOSTI a čo NERESTI.

EŠTE RAZ TRI OBLASTI...

z lekcii o proaktivite

Všetky „veci“ v našom živote sa dajú **rozdeliť do týchto troch kategórií:**

Nemôžem zmeniť, ani ovplyvniť, len **využiť**!

Nemôžem zmeniť, ale môžem **ovplyvniť**!

Môžem **zmeniť**

EŠTE RAZ TRI OBLASTI…

z lekcii o proaktivite

Zase tým, že **zmením seba**: svoj pohľad na dané veci, prístup k týmto veciam,…

Nemôžem zmeniť, ani ovplyvniť, len **využiť**!

Zase tým, že **zmením seba**: svoj prístup k okoliu, k ľuďom okolo seba,…

Nemôžem zmeniť, ale môžem **ovplyvniť**!

Tým, že priamo **zmením seba**, svoj život, konanie, správanie sa, prístup,…

OTÁZKA ZNIE…

„Když jsem byl mladý … snil jsem o tom, že změním svět. Když jsem byl starší a moudřejší, začal jsem si uvědomovat, že svět se nezmění. Rozhodl jsem se proto poněkud omezit svůj záběr a změnit pouze svoji zemi… Na sklonku života jsem se v jednom ze svých posledních zoufalých pokusů snažil změnit alespoň svoji rodinu, své nejbližší, ale ani to nevyšlo. Nyní tady ležím na smrtelné posteli a uvědomuji si (snad poprvé v životě), že kdybych se změnil nejdříve já sám, mohl bych svým příkladem ovlivnit svoji rodinu, s její podporou a zázemím bych možná dokázal povznést svoji zemi a kdoví, jestli by se mi nakonec nepodařilo změnit i celý svět.“ (istý anglikánsky biskup tesne pred svojou smrťou)

„Ak chceš zvíťaziť nad celým svetom, premôž seba samého.“ (F. M. Dostojevskij)

„Ak budete tým, čím máte byť, zapálite celý svet.“ (sv. KATARÍNA Sienská)

„Ak sa menim ja, mení sa aj svet.“ (filozof Friedrich Leopold NOVALIS)

AKO ale môžem zmeniť SEBA?
Čo je KĽÚČOM k tejto premene?

Dobrý tip = 1 dnešný kredit

ABY SME POCHOPILI…

Ak by sa nás niekto dnes spýtal:

„KTO SI?“

… čo by sme odpovedali?

ODPOVEDZTE!

ABY SME POCHOPILI…

Prečo naša odpoveď neznela napríklad:

„(budúci) najbohatší (najslávnejší, najúspešnejší,…) človek (športovec, objaviteľ, obchodník, cestovateľ, kozmonaut,…) na svete“?

Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

ABY SME POCHOPILI…

Čo určuje:

- … naše zmýšľanie o sebe?
- … o ľuďoch okolo nás?
- … o svete?
- … o živote?
- … naše chovanie, správanie sa,…?
- … spôsob reči?
- … spôsob myslenia?
- … ?

Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

„SOM ZVYK!“

Všetko toto robíme preto, že sme si to tak NAVYKLI robiť (myslieť, správať sa, hovoriť,…)

Vlastne celé naše JA nie je nič iné, než súhrn návykov:

- **ZVYK tela** fungovať a pracovať určitým spôsobom
- **ZVYK myslieť** určitým spôsobom
- **ZVYK robiť veci** a organizovať si život určitým spôsobom
- **ZVYK správať sa** k ľuďom určitým spôsobom
- **ZVYK hľadieť na svet, na seba** dookola určitým spôsobom
- **ZVYK brať život** tak, ako ho berieme
- atď.

„SOM ZVYK!“

Všetko toto robíme preto, že sme si to tak

N

Vl

ine

- **Z**
  sp
- **Z**
- **Z**
  u
- **Z**
  sp
- **Z**
  u
- **ZVYK brať život tak, ako ho berieme**
- **atď.**

Dokonca to tak aj sami hovoríme:

- **Ak som si navykol piť alkohol, SOM alkoholik. Nejaké „techniky“ mi možno pomôžu to na verejnosti zakryť, ale nezbavia ma alkoholizmu…**
- **Ak som si navykol tvrdo trénovať, SOM športovec – tie „správne techniky“ mi môžu pomôcť môj tréning zefektívniť, ale bez návyku pravidelného a tvrdého tréningu a bez postojov s tým spojených by techniky boli nanič…**
- **Ak som si navykol vyhýbať sa práci, SOM lenivec – a žiadna „technika“ s tým nič nespraví, pretože ju jednoducho nebudem používať, lebo som lenivý… ⍰**
- **Ak som si navykol nad všetkým uvažovať, SOM intelektuál**
- **Ak som si navykol riešiť problémy päsťami, SOM zurvalec – atď.**

DOSPELOSŤ = ZVYK

Samotná DOSPELOSŤ potom tiež nie je nič iné, než

ZVYK

myslieť, žiť a konať dospelo!

… nejaké otázky, poznámky, postrehy, pripomienky?

OTÁZKA...:

KDE SÍDLIA NAŠE NÁVYKY?

Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

NÁVYKY SÚ V NÁS

KDE SÍDLIA NAŠE NÁVYKY?

V nás samotných:

- **postoje**, názory, správanie sa,… – sú návyky našej **mysle** uvažovať určitým spôsobom;
- **sila** je návyk, uložený v našich **svaloch**;
- **vytrvalosť** je návyk našich **pľúc a srdca** efektívne využívať kyslík na zásobovanie svalov;
- **odolnosť** (otužilosť) je návyk nášho **tela** odolávať zime a iným nepriaznivým vplyvom;

OTÁZKA...:

KTO OVLÁDA A KONTROLUJE NAŠU MYSEĽ? NAŠE TELO?

Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

MY O TOM ROZHODUJEME!

„Můžete si myslet cokoli, co vás napadne. Jestliže se vám něco v hlavě jen tak „vynoří“ (rozhodli jste se na to myslet, i když si možná neuvědomujete proč), máte stále možnost to z hlavy vyhnat, a tím dokážete svůj myšlenkový svět ovládat. Mohu vás vyzvat, abyste mysleli na růžovou antilopu, a vy si představíte zelenou antilopu, normálního jelena nebo cokoliv, co si budete chtít představit.“

(Wayne W. Dyer, psychiater)

KTO OVLÁDA A KONTROLUJE NAŠU MYSEĽ? NAŠE TELO?

- **Našu myseľ ovládame a kontrolujeme my.**
- **Podobne o našom tele rozhodujeme my – aké bude a čo s ním urobíme – a takisto ho ovládame my (pohyby,…)**

OTÁZKA...:

AK NAŠE NÁVYKY SÚ V NAŠOM TELE A MYSLI – MÔŽEME ICH ZMENIŤ?

Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

DEFINITÍVNE… ÁNO!

„Zvyky, které nyní máte, jste se naučili tak, že jste je v sobě celý život rozvíjeli. Začnete být nešťastní, naštvaní, uražení nebo vyděšení naprosto automaticky, protože jste se tímhle způsobem už před dlouhými lety naučili myslet. … Ovšem stejně, jako jste se naučili všechny tyhle sebezničující věci, se můžete naučit i nebýt nešťastní, naštvaní, uražení nebo vyděšení. “

(Wayne W. Dyer, psychiater)

AK NAŠE NÁVYKY SÚ V NAŠOM TELE A MYSLI – MÔŽEME ICH ZMENIŤ?

ÁNO, MÔŽEME!

- **návyk tela narábať s ťažkými bremenami tréningom;**
- **návyk tela odolávať zime otužovaním;**
- **návyk uvažovať nejakým spôsobom zmenou myslenia;**

… nejaké otázky, poznámky, postrehy, pripomienky?

OTÁZKA...:

AKO MÔŽEME ZMENIŤ NAŠE NÁVYKY?

Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

JEDNODUCHO: CVIČENÍM!

AKO MÔŽEME ZMENIŤ NAŠE NÁVYKY?

„Cvičenie je kľúčom k osvojeniu si akejkoľvek zručnosti. Našťastie, naša myseľ je ako sval. Čím viac sa používa, tým je silnejšia a tým viac dokáže. Cvičením si môžete osvojiť akékoľvek správanie či vypestovať akýkoľvek návyk, ktorý pokladáte za vhodný či potrebný.“

(Brian Tracey)

= OPAKOVANÍM:

- **Opakovaný pohyb s ťažkou činkou naň svaly navykne – a oni zosilnejú.**
- **Opakovaný spôsob myslieť, alebo konať určitým spôsobom zase navykne náš mozog myslieť týmto spôsobom – a my sa zmeníme!**

AKO DLHO TO TRVÁ?

„Ak si chcete vytvoriť nové návyky, musíte ich bez prerušenia uplatňovať MINIMÁLNE MESIAC. Napríklad, ak chcete pravidelne chodiť do posilňovne a dodržíte stanovený režim aspoň 30 – 90 dní, vypestujete si prirodzenú potrebu a nebudete sa musieť do toho nútiť.“

(Tomáš Blažo)

„Například - zkuste zkřížit ruce na prsou. A teď je zkuste překřížit opačně. Jaké to bylo? Jaké pocity to ve vás vyvolalo? Docela divné, že ano? Když to ale budete takhle dělat třicet dní za sebou, nakonec vám to vůbec nebude připadat divné. Dokonce na to přestanete myslet. Vytvoříte si návyk.“

(Sean Covey)

AKO DLHO TO TRVÁ?

Pre úplnosť ešte dva ďalšie názory:

- Podľa **Robina Sharmu** je na vypestovanie návyku potrebné opakovať nový návyk najmenej **21 po sebe idúcich dní**.
- Podľa **doktorky Phillippy Lally** z Cancer Research UK Health Behaviour Research Centre to trvá **66 dní**, po ktorých sa to, čo robíme, stáva pre nás automatickým a nemusíme sa na to ďalej sústreďovať.

TAKŽE V PRAXI…

- Ak **každý mesiac** začnem meniť jeden svoj návyk,…
- **za rok** môžem zmeniť **12** životných návykov,…
- a stať sa tak **úplne novým človekom**!

- Ráno vstať, zabehať si a dať si sprchu
- Po návrate zo školy sa hneď ísť učiť a mať to rýchlo za sebou
- Prestať si uťahovať z ľudí, posmievať sa im a ponižovať ich
- Denne prečítať aspoň 5 strán z nejakej náučnej knihy (ročne je to takmer 2000 strán, to je zhruba desať priemerných kníh) v rámci sebavzdelávania
- atď.

… nejaké otázky, poznámky, postrehy, pripomienky?

ZHRNUTIE

„Zaseješ myšlienku a zožneš čin. Zaseješ čin a zožneš návyk. Zaseješ návyk a zožneš charakter. Zaseješ charakter a zožneš vlastný osud.“

(Samuel Smiles, škótsky spisovateľ)

Naša osobnosť je súhrnom návykov.

Zmenením návykov môžeme zmeniť osobnosť – a s ňou aj celý náš osud, náš život!

Stačí 30 až 66 dní OPAKOVAŤ to, čo si chceme navyknúť!

ČNOSTI A NERESTI

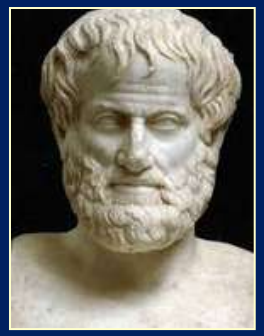
O význame NÁVYKOV vedeli veľmi dobre už starovekí ľudia.

Vytvorili preto dva pojmy:

- **ČNOSŤ** – dobrý návyk, ktorým sme si navykli konať dobré a správne veci, takže ich konáme bez námahy, samozrejme a automaticky. Čnosti sú kľúčom k šťastnému a úspešnému životu.

- **NERESŤ** – zlý návyk (zlo-zvyk), ktorým sme si navykli robiť zlé a škodlivé veci, takže ich konáme úplne automaticky a normálne im nedokážeme odolať. Neresti sú našou osobnou „cestou do pekla“…

ARISTOTELES



Zrejme najväčší grécky filozof, žijúci v 4. storočí pred Kristom, vychovávateľ Alexandra Macedónskeho.

„Sme tým, čo opakovane robíme. Dokonalosť nie je čin, ale zvyk.“

Iba čnostný človek môže byť v živote šťastný.

… nejaké otázky, poznámky, postrehy, pripomienky?

… A SPÄŤ K „HLASU“!

Okrem „technických“ vedomostí a zručností, ktoré súvisia s uskutočnením nášho „HLASU“,

nesmieme zabúdať ani na „CHARAKTEROVÉ ZRUČNOSTI“, čiže ČNOSTI, dobré a užitočné osobnostné návyky, potrebné, alebo užitočné pre opravdivé uskutočnenie nášho „HLASU“.

DOMÁCA ÚLOHA

Doplňte svoj PLÁN na uskutočnenie svojho celoživotného „HLASU“ 5. krokom:

- **napíšte čo najobsiahlejší zoznam poznatkov, zručností, schopností, vedomostí, vzdelania,… ktoré si na jeho uskutočnenie budete musieť osvojiť;**
- **vrátane zoznamu ČNOSTÍ, ktoré si musíte navyknúť – a NERESTÍ, od ktorých si musíte odvyknúť!**

Kvalitné vypracovanie = ZNÁMKA

KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO

3. ROČNÍK GYMNÁZIA

KONIEC

WWW.INKY.SK