



**MODERN
MIDLIFE
MENTORS**

BÁJEČNÝ MIDLIFE

INSPIROVÁNO ANATOMY OF TRANSITION OD MEA

BÁJEČNÝ MIDLIFE

ÚVOD	6
1.ČÁST: KONEC	14
FÁZE 1 - KOPANEC ZVENČÍ NEBO VNITŘNÍ POSUN	15
FÁZE 2 - POPÍRÁNÍ	15
FÁZE 3 - EMOCIONÁLNÍ SPRCHA	17
2.ČÁST: CHAOTICKÝ STŘED	18
FÁZE 1 - KOMPETENCE	19
FÁZE 2 - V POLÉVCE	20
FÁZE 3 - HLEDÁNÍ NITKY	21
3.ČÁST: NOVÉ ZAČÁTKY	22
1.FÁZE - PROMĚNA	23
2.FÁZE - NAUČIT SE LÉTAT	23
3.FÁZE - HLEDÁNÍ FLOW	24

PÁR SLOV NA ÚVOD

Před více než třemi lety jsem potkal na globální konferenci YPO (Young Presidents' Organization) v Singapuru Chipa Conleyho. Těšil jsme se na jeho vystoupení. Čekal jsem, že bude mluvit o AirBnB. Chip byl uveden jako (ex)VP této inspirativní firmy.

Dozvěděl jsem se však něco jiného. Chip představil pojmy modern elder a mentern. Mluvil o výzvách středního věku, o mentorování mladých a schopnosti zůstat relevantní nehledě na věk. Diskutovali jsme také o zdraví, o neurogenezi, neuroplasticitě. Všechny poznatky, jak od Chipa, tak od dalších spíkrů, o dlouhověkosti a biohackingu byly pro mne osobně velmi aktuální. Proč?

Když bylo mému otci cca 45, často jsem od něj slýchal něco ve smyslu, že starého psa novým kouskům nenaučíš. Můj táta se moc měnit nechtěl a mě to štvalo. Podvědomě jsem si postupně začal tvořit antimantru ve vztahu k jeho fixnímu mindsetu. Cestou k padesátce, kdy jsem dobrovolně opustil svět korporací, jsem si naplno uvědomil, že osobní rozvoj a předávání naučeného je mé nové poslání. Díky, tati!

Pomohl také Covid a určitě kniha Wisdom at Work Chipa Conleyho. Ta mě navedla na další a další zdroje. Prošel jsem mnoha kurzy a programy na téma midlife. Nakonec jsem se s Chipem znovu spojil, navštívil jeho úžasnou Modern Elder Academy (MEA) a bylo jasno. Dalším krokem bylo založení Modern Midlife Mentors, kteří se zabývají nejen provázením lidí ve středním věku, ale i mentorováním mladých.

V MEA jsem poznal i Jeffa, jednoho z autorů tohoto e-booku. Metafora, se kterou Jeff a Kari pracují, se mi velmi líbí. Krásně mi objasnila mou osobní transformaci.

Moc oběma děkuji, že nám v Modern Midlife Mentors umožnili Anatomii transformace používat, a to ve prospěch všech midliferů světa.

DAVID VRBA
MODERN MIDLIFE MENTORS



M|E|A

MEA je první škola moudrosti středního věku na světě. Věnuje se celoživotnímu vzdělávání a pomáhá lidem žít hluboký a smysluplný život. MEA má kampus na pláži v Baja California Sur v Mexiku, MEA online program i regenerační prostor, který bude otevřen na ranči o rozloze 2 600 akrů u Santa Fe v Novém Mexiku. Školou již prošlo 1 250 absolventů z 24 zemí.

SEZNAMTE SE S AUTORY

JEFF HAMAOUI

Spoluzakladatel/Chief Education Officer



Jeff je spoluzakladatel MEA, zakladatel Baja Sage a skvělý facilitátor. Je vyznavačem udržitelnosti, systémů a surfování. Po klíčových zastávkách na své cestě – Wharton Business, Presidio Graduate Schools, NASA, IKEA a Nike - se ve středním věku usadil v Baja. Jeff je v současné době ředitelem pro vzdělávání a rozvojové programy MEA.

KARI HENLEY

MEA Online Director

Kari je absolventkou MEA, spoluvytváří a vede Alumni advisory board, navrhuje online rozvoje a je ředitelkou a vývojářkou MEA Online. Je úžasná moderátorka, má talent pro budování hlubokých vazeb naživo i virtuálně a připravuje knihu o digitálním sblížení a vytváření komunit. Je zakladatelkou organizace Community Without Borders a poskytuje konzultace v oblasti strategie, výukového designu, facilitace a kvality života.



ÚVOD

Některá období našeho života jsou plná změn a vývojových zlomů. V úvodu života přecházíme z dětství do „*dospělosti*.“ Je to období, kdy si vytváříme nezávislou identitu, budujeme kariéru a zakládáme dlouhodobé vztahy.

Transformace, které čelíme ve středním věku, má trochu jiný nádech a dynamiku než ta v mládí. Už se lépe známe, jsme vybíravější a život nám již nepřipadá tak nekonečný. Často máme pocit, že nám zbývá udělat už jen omezený počet kroků.

Neseme si s sebou zodpovědnost a závazky vůči rodině, podnikání a kariéře, nemluvě o naší minulosti. Naše rozhodnutí začínají být stále důslednější. Kariéra i naše vztahy se mění, nebo končí, mění se i naše životní role. Některé změny nás zasáhnou zčistajasna, jiné se chystají desítky let. Najednou mají slova „*odkaz*“ a „*smrtelnost*“ hlubší a naléhavější ráz. To někdy činí z midlife, tedy středního věku, velmi matoucí a osamělé období. Jindy přinášejí tyto proměny nádherný pocit svobody a dobrodružství.

Změna je situační, transformace je psychologická. Čelíme tomu, že se stáváme někým novým. Možná už svůj život neorganizujeme podle zaměstnání, ať už z důvodu odchodu do důchodu, prodeje své firmy nebo pracovního volna. To je změna. To, jak se přizpůsobíme své nové identitě bez zaměstnání nebo titulu, je transformace, prolínající se proměny nás samotných. Naše děti už námi možná nežijí ve společné domácnosti. Jak se k této situaci postavíme, je základem zdravé - nebo ne tak zdravé - proměny.

CO MÁME "MIDLIFE TRANSFORMACÍ" NA MYSLI?

Život je plný změn, ať se nám to líbí, nebo ne. Vnitřní posuny ve středním věku se vesele odehrávají všude kolem nás. Někdy si je vůbec plně neuvědomujeme, natož abychom chápali, kde se na dráze jednotlivých posunů nacházíme. V Modern Elder Academy prošlo kampusem nebo online programem za první tři roky fungování více než 1 000 lidí. Všichni tito lidé se ztotožnili s tím, že se nacházejí v nějakém úseku „středního věku“, ať už jim bylo mezi třicítkou a sedmdesátkou.

Od manažerů ze Silicon Valley přes bohémské umělce až po rodiče v domácnosti si uvědomovali, že se mnoho věcí v jejich životě mění. Přicházeli k nám ve stavu nestálosti, deprese, vzrušení, zvědavosti, frustrace nebo smutku. Mnozí z nich měli kombinaci všech těchto stavů. Zjistili jsme, že střední věk nabízí bohatou příležitost k utřídění proměn v několika kategoriích. V angličtině je nazýváme **6P**:

1. **Personal** - osobní proměny: stěhování, odchod dětí z domu, rozvod.
2. **Physical** - tělesné proměny: hormonální změna, stravování, citlivost, zdraví.
3. **Psychological** - psychologické proměny: pocity úzkosti nebo deprese, neohebnosti, osamělosti a hněvu.
4. **Passing** - proměny spojené s pomíjivostí: strach ze smrti, konfrontace se smrtelností, nejistota, ztráta.
5. **Proffesional** - profesní proměny: odchod do důchodu, změna kariéry, ztráta zaměstnání, zahájení nového podnikání.
6. **Purpose** - proměna vašeho poslání: hledání odkazu, duchovního spojení, nového směru.

Pro někoho představuje i jedna z těchto proměn tak výjimečný a ohromující zážitek, že přebije všechny ostatní. Pro jiné je to množství souběžných proměn, které nás ochromí, přepnou do reaktivního módu, zahltí nebo zablokují. Málokdy zažíváme jen jednu proměnu v jednu chvíli.

Některé proměny mohou být teprve na začátku, jako cvičení s trenérem po dlouhé pauze, když ještě nemáme vypěstované svaly ani rutinu. Jiné proměny mohou být v pohybu po celá léta, například se s přestávkami zdravěji stravujeme, ale nyní čelíme zdravotní diagnóze, která vyžaduje skutečnou změnu. A některé změny jsou v podstatě zvnitřněné a jsou vzrušující a nové, jako například uvědomění, které může přijít po rozchodu - pokud tomu věnujeme dostatek času a přemýšlení, aby člověk pochopil, že být sám nemusí znamenat život o samotě, nebo pocit osamělosti.

Mnoho lidí s myšlenkami na stárnutí bojuje. Tyto myšlenky jsou nevědomě posilovány celou společností. Kulaté narozeniny jsou plné vtipů typu „už to máš za pár“ a přáníček s karikaturami sešlých starých lidí, kteří nás mají představovat, když nám bude padesát nebo šedesát. Společnost nám říká, že bychom se měli cítit staří, ale většina z nás s touto představou vůbec nesouzní. Jsme již ve středním věku staří?

Když byl v USA v roce 1935 přijat zákon o sociálním zabezpečení, byl oficiální věk odchodu do důchodu 65 let. V té době se průměrná délka života Američanů pohybovala kolem 58 let u mužů a 62 let u žen. Dnes se průměrná délka života blíží 80 rokům v závislosti na místě, kde žijete. Za krátkých 70 let jsme získali dalších 30 let života. Díky inovacím v medicíně, farmaceutickým přípravkům, kloubním náhradám a holistické léčbě tyto roky života navíc zdaleka neznamenají pasivní život v houpacím křesle.

Dnešní dospělí lidé jsou v druhé polovině života aktivní, angažovaní a schopni obrovského vlivu. Kolektivní myšlení však zůstalo zaseknuté v představě otravného stárí, stárnutí nevyhnutelně znamená křehkost, nepotřebnost a zátěž. Toto myšlení je jedním z prvních témat, které je třeba řešit, abyste mohli prozkoumat životní změny, které jsou nyní před vámi. Jaký život si chcete vytvořit? Takový, který bude hluboký a smysluplný?

JSOU VAŠE PROMĚNY REGENERATIVNÍ NEBO REGRESIVNÍ?

Vzpomeňte si na někoho, koho znáte a kdo zatím své midlife proměny nezvládá (můžete to být vy). Možná je příliš závislým rodičem, který se těžko odpoutává, když jeho dítě odchází z domova, cítí hlubokou prázdnotu, drží tohoto dospělého tak pevně u sebe, že ho tím vlastně odstrkuje. Nebo člověk, kterého opustil partner, který svého bývalého znevažuje před každým, kdo ho poslouchá, a zároveň okamžitě navazuje vztah jako přes kopírák. Nebo úspěšný podnikatel, který prodá svou firmu, už nemá svou identitu, kancelářskou rutinu ani ocenění své profese a navzdory úspěchům je nyní ztracený a zhrzený.

Když čelíme významné změně, která vyžaduje vnitřní proměnu, někdy náš strach převáží nad touhou růst.

Držíme se zpátky. Zůstáváme na místě. Nehýbeme se. Když jsme zaseknutí, jsme podrážděnější, frustrovanější, netrpělivější a úzkostlivější. To by se dalo považovat za příklad „regresivní“ proměny s malým pohybem vpřed.

Na druhou stranu, někdy se opuštění starého a přijetí nového stává skutečně transformačním. Cítíte, jak rostete, měníte se, zlepšujete a posouváte. Ačkoli dané kroky mohou vyžadovat stejné úsilí, výsledek je zcela odlišný. Tomu říkáme „regenerativní“ proměna.

Regenerativní reakce pak vypadá zcela jinak. Zde pár příkladů za všechny.

Opuštěný rodič vidí ve svém životě najednou možnosti svobody a otevírá se novým obzorům, které nemohl prozkoumat, když byl aktivním rodičem. Náhle svobodný člověk po rozchodu se pozastaví nad tím, co mu ve vztahu chybělo, a rozhodne se podpořit proces hojení, který mu pomůže zacelit ztrátu, a představit si, jaký vztah by chtěl mít v budoucnu. Podnikatel se zaměří na to, jak se podělit o moudrost, kterou získal při svém úspěšném podnikání, a najde smysluplné způsoby, jak ji šířit dále.

Klíčové je rozvíjet povědomí o tom, kdy dochází k proměně. Následné správné používání souboru nástrojů pro jednotlivé fáze proměn vám může pomoci zvládnout regeneraci ve vašem životě. Jak na to? Začneme a rozebereme si anatomii transformace a dílčích vývojových proměn a prozkoumáme, jak nám může pomoci lépe porozumět střednímu věku. Anatomie naznačuje živou věc; něco, co je třeba poznávat, zkoumat a pochopit.

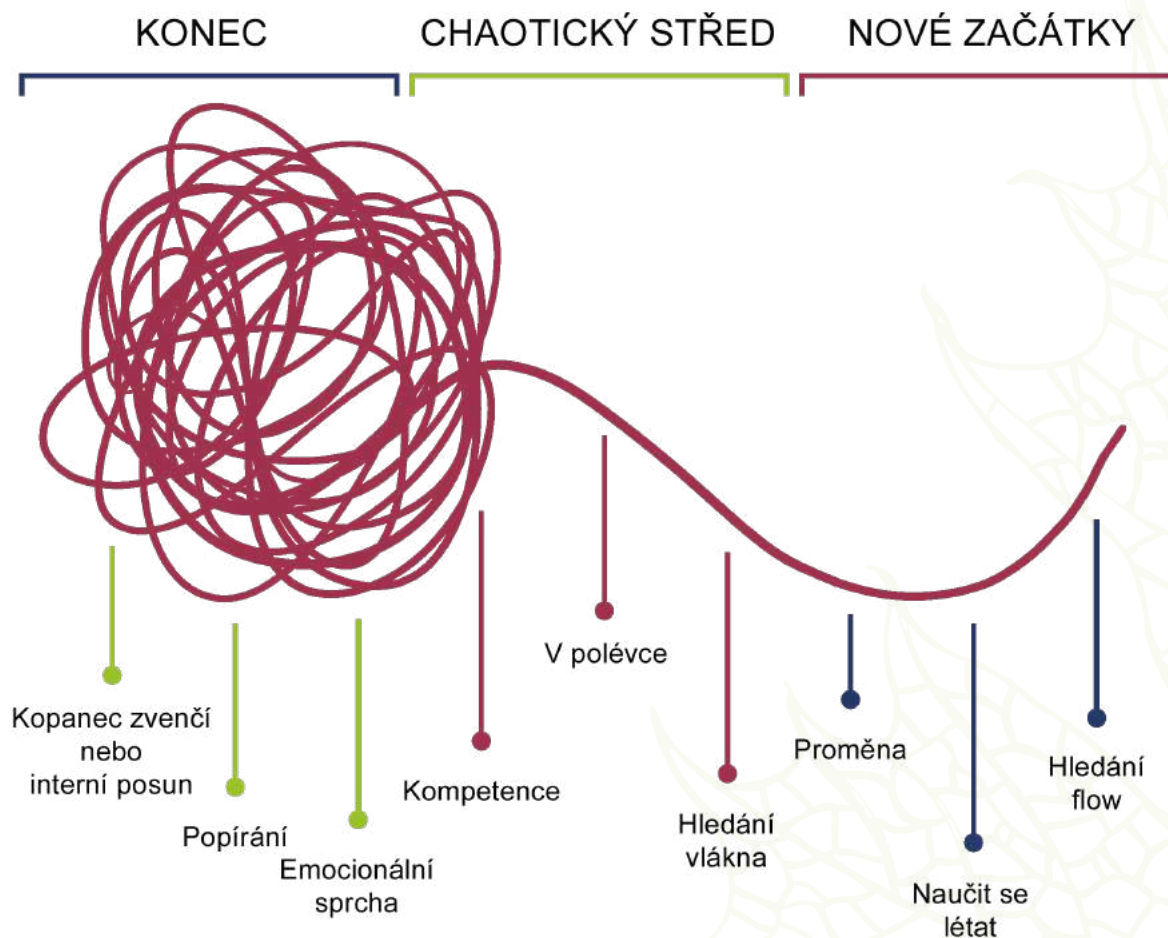
JAK TEDY TAKOVÁ TRANSFORMACE VYPADÁ?

Damien Newman, designér ze San Francisca, vytvořil něco, co se začalo označovat jako „*designová čmáranice*“. Navrhování něčeho nového je chaotičtější, než si kdokoli dokáže připustit. Je mnoho podobností mezi procesem navrhování a realitou vývojových proměn. Připadá vám to povědomé?



Tento poznatek o designu je skvělým výchozím bodem při úvahách o anatomii proměny. Existují předvídatelné fáze. Pojmenování těchto dílčích částí nám pomáhá lépe porozumět proměnám, ve kterých se nacházíme. Odtud můžeme získat představu o procesu, který nás čeká, a procházet jednotlivými fázemi s větší rychlostí, nadhledem a pozitivitou.

ANATOMIE TRANSFORMACE MÁ TŘI ČÁSTI:



Každá z těchto tří částí anatomie proměn má tři fáze. Každou z nich si rozdělíme tak, aby působila spíše jako mapa. Když vidíte území před sebou, je mnohem snazší podnikat potřebné kroky.

Náš mozek rád spojuje emocionální témata s metaforami. Proto milujeme příběhy a mýty. Nejvýraznější metaforou pro transformační změnu je motýl. Housenka se zakuklí a vyklube se z ní motýl.

Při pohledu na naše vlastní proměny má tato metafora velký význam. Jsou chvíle, kdy se krmíme, plníme se vším, co budeme potřebovat k růstu a vývoji, stejně jako housenka.

Jsou také chvíle, kdy potřebujeme být v klidu, abychom se přetvořili v něco zcela nového. Kukla je uvnitř velmi bohatá na živiny. Opět vhodná metafora, jelikož housenka se uvnitř doslova stráví do hmoty plné živin. Tato hmota je následně uspořádána do své další podoby pomocí souboru imaginárních buněk. Každá z těchto buněk má v sobě plán pro to, co bude následovat, který byl předtím součástí samotné housenky.

Myšlenka, že si už od mládí neseme plány svého budoucího já, že, i když se topíme v krizích středního věku, máme v sobě suroviny na další recept na sebe sama, je nesmírně přitažlivá. Pak se vyklubeme jako motýl a doslova vzlétáme. Cítíme se usazení v nové realitě.

Tato metafora může být užitečná pro vytvoření rámce pro naše vlastní proměny, zejména když se cítíte emocionálně přetížení. Tím však příběh nekončí.

Nejsme housenky.
Naše proměna v motýla není zaručena.
Výzvou pro lidstvo je, že dlouhý život nezaručuje moudrost
a věk nezaručuje růst.

Na rozdíl od housenek to ale máme ve vlastních rukách. Život nám nezajistí, že se přeměníme v motýla.

Tuto cestu si musíme vědomě zvolit sami. Abychom to dokázali, musíme pochopit jednotlivé součásti, nuance a rizika, kterým při transformaci čelíme. Potřebujeme znát anatomii transformačních proměn. Pojdme se hlouběji ponořit do již zmíněných třech fází.

1.ČÁST: KONEC

Začínáme s myšlenkou na konec.

Ačkoli to zní paradoxně, většina transformací začíná koncem.

Váš partner ukončí váš vztah. Dozvíte se zdravotní diagnózu, která ukončí vaše období pohody. Odstěhujete se z domova. Když dojde k ukončení, naše návyky, vzorce a rutiny jsou narušeny a nic už nebude jako dřív. Něco musí zemřít, aby se mohlo zrodit něco nového. Život „zpohodlnělé housenky“ se chýlí ke konci. Ať už chceme, nebo ne.

Někdy jsou naše konce úmyslné, sami je iniciujeme. Jindy jsou nám nečekaně vnuceny vnějšími silami. Konce vždy znamenají rozchod s minulostí. A přiznejme si, že konce jsou těžké. Mohou být dramatické a hrozné, ale také nemusí. **Elegantní nebo „regenerativní“ konce vyžadují stejnou zručnost a odhodlání jako ty chaotické nebo „regresivní“.** Konce mohou být neuvěřitelně bolestivé. Přesto jsou v životě zásadní, protože vytvářejí prostor pro změnu a v našem životě se může objevit něco nového.

Naše společnost nemá ráda konce nebo smrt čehokoli. Neradi o tom mluvíme. Konec je často považován za „neúspěch“. Pokud ukončíme kariéru, je to považováno za „ztrátu“. Výsledkem tohoto způsobu myšlení je spousta promarněného času, který by mohl být věnován posunu vpřed, a také zbytečné utrpení. Když si uvědomíme, že jakmile se posuneme vpřed a opustíme břeh minulosti, můžeme se uvolněně dostat do středu řeky a začít plout k dalšímu cíli v budoucnosti.

FÁZE 1 - KOPANEC ZVENČÍ / VNITŘNÍ POSUN

Někdy se může zdát, že dostanete zásah přímo mezi oči nebo pořádný kopanec. Každý z nás zažil alespoň jeden z těchto pocitů. **Kopanec zvenčí je vynucená změna ve vašem životě.** Máte padáka. Někdo zemře. Vztah náhle skončí. To všechno jsou vnější kopance, které jsou tak nečekané, že si můžeme velmi jednoduše „*nakopnout*“ vlastní odpor ke své proměně. Vnější kopanec nás často posune k bezmoci.

Jsme nuceni k proměně.

Vnitřní posun je jiný. Jsou to proměny, které vycházejí z nitra, když už nejsme spokojeni se stávajícím stavem, ten hlodající vnitřní hlas, který vám ve tři ráno našeptává, že takhle už to dál nejde, niterné vědomí, že tento vztah nebude fungovat. Nebo moment, kdy si uvědomíme, že nenávidíme svou práci a další den už nevydržíme. Je to uvědomění, že změna musí přijít, jen někdy přesně nevíme, co dělat.

Vnitřní posun je proměna, kterou iniciujeme. Přirozeně může být spojena s pocitem viny, odporem nebo s prokrastinací. Vyrovnání se s tím, jak jsme se sem dostali, je nezbytným prvním krokem.

FÁZE 2 -POPÍRÁNÍ

Mark Twain prý kdysi řekl: „*Popírání není jen tak nějaká řeka v Egyptě.*“

To, že plujete ve vodách **popírání**, poznáte podle toho, že si namlouváte, že je vše v pořádku, přestože uvnitř cítíte, že není. Možná, že v průběhu fáze popírání začnete své vlastní potřeby schovávat za vnější faktory. Například chcete ukončit vztah (vnitřní posun), ale bojíte se a racionalizujete:

„*Nechci měnit vztah v tomto stresujícím období v práci*“ nebo:

„*Nemohu se odstěhovat, dokud děti nevyrostou.*“

Nebo jste možná dostali vnější kopanec v podobě vážné zdravotní diagnózy. Zatímco diagnózu popíráte, žijete dál úplně stejně. Ignorujete změny ve stravování a svém zdravotním stavu, o kterých víte, že by mohly něco změnit, a odkládáte je na někdy příště, kdy se vzdáte kofeinu, cukru nebo alkoholu.

Odpor se zajímavým způsobem propojuje s popíráním. Mnozí z nás se bojí změn a s přibývajícím věkem se drží svého zasetého pohodlí. Pohodlí je neuvěřitelně svůdné, často nás vede k tomu, že si klademe otázky typu: „Mohu se změnit a zároveň zůstat stejný?“

Kolik lidí ve středním věku zápasí s hlubokou touhou po novém povolání, ale přesvědčují se, aby zůstali v bezpečí (a nešťastní) ve své současné práci? Nebo investují svou energii do novému vztahu, zatímco se nadále trápí v tom, ve kterém stále jsou?

Dva nápoje se do jedné sklenice nevejdou a pohodlí je zabijákem mnoha snů.

Posledním zdrojem popírání je neschopnost představit si velikost řeky, abyste se dostali bezpečně na druhý břeh. Jak dlouho mi to bude trvat a jak nepohodlné to vlastně bude? Popírání a odpor odrážejí odmítání přijmout věci takové, jaké jsou.

FÁZE 3 - EMOCIONÁLNÍ SPRCHA

Emocionální sprcha. Složitá směs horkých a studených emocí, včetně nejistoty, strachu, ztráty, viny, hněvu a zášti, které se setkávají s intuicí, sebedůvěrou, odhodláním a vzrušením. Děsivé emoce proměny vám rozproudí krev v žilách. Vzrušující emoce vás nabudí. Je těžké dosáhnout toho, aby to bylo „*tak akorát*“.

Ať už je horká, nebo studená, sprcha vířících emocí často nakopne zdravou dávku studu, ať už je to z vnějšího kopance, nebo z vnitřního posunu. Sebeobviňování typu „měl jsem to vědět lépe“ může být intenzivní. Mnohé z nás často postihne krize identity - pocit, že nevíme, kdo jsme. Jaká je moje identita? Jaký mám ještě význam?

Problémem emoční sprchy je, že v ní obvykle nejsme sami. Přátelé, rodina, kolegové a komunita jsou často pod silným proudem emocí také. Dávají nám najevo, co si myslí o tom, kým bychom měli být. Ukazování prstem, odsuzování nebo pomluvy jsou jen odrazem toho, jak náročné jsou pro lidi změny. Je snazší soudit cestu někoho jiného, než si do sprchy vlézt sám. Stát se někým novým může být pro ty, které známe a máme rádi, děsivé, protože je to signál, že se posouváme z fáze konce a vstupujeme na novou cestu.

2. ČÁST: CHAOTICKÝ STŘED

Chaotický střed je jakýsi mezistupeň. V latině na to existuje krásné slovo „*liminal*“ nebo „*liminální prostor*“. Je to jako být ve vzduchoprázdnu nebo „být v zemi nikoho“ těsně před změnou.

lim·i·nál·ní

liminal /'limənəl/

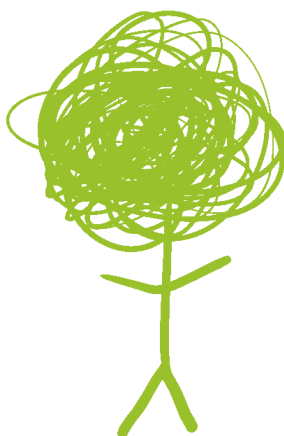
přídavné jméno *technické*

1. týkající se přechodné nebo počáteční fáze procesu
2. je to jako být ve vzduchoprázdnu nebo „být v zemi nikoho“ těsně před změnou

Rozvod je v plném proudu. Práce skončila a na obzoru není nic, co by ji nahradilo. Dům je prázdný. Ale vy ještě nejste tím, kým se později stanete: ještě nejste v pohodě, stabilní nemáte radost z toho, že jste svobodný. Ještě nepíšete knihu, ještě neprodáváte svůj zbytečně veliký dům a nestěhujete se do toho zajímavého bytu blízko vašich přátel. Na vše se teprve chystáte, ale ještě „*tam*“ nejste.

Ještě ne.

Už tak nepřehledná fáze se stane ještě chaotičtější, když zjistíte, že pravděpodobně musíte zvládnout souběžně několik proměn napříč „6 P.“ Navíc stejně jako lidé kolem vás. Jeden přítel to nazval „*meta chaotickým středem*“, který může připomínat jakousi existenční krizi. Schematicky vypadá tento chaotický nepořádek asi takto...



FÁZE 1 - KOMPETENCE

První fáze chaotického středu často začíná zaseknutím ve vlastní kompetentnosti. Jste tak pohlceni tím, co jste vždycky uměli nebo dělali, že nedokážete vnímat nové možnosti. Toto uvíznutí se nyní hlavní překážkou, kterou je třeba překonat.

Jít po vyšlapaných cestách (jakkoli křivolakých), zvládat známý stres a napětí (jakkoli velké), se zdá lepší, než vkročit do něčeho nového a nevědět, co budoucnost přinese. Být takzvaně "*v kompetenci*" je pohodlné, i když svůj život nenávidíte. Víte, že ve své oblasti jste skvělí, můžete očekávat respekt od okolí.

Myšlenka "*opustit známý svět*" je cenná. Ale kdo se ho chce vzdát? Vydat se do neznáma nebývá lákavá možnost. Pokud jste byli vždycky účetní, ale chcete být umělcem, jak se vzdát kalkulačky kvůli štětcí?

Najít odvahu opustit to známé, bezpečné, v čem jsme dobří je obrovskou výzvou chaotického středu. Tato fáze může být plná emocí. Můžeme se cítit uvěznění v tom, co máme, v tom, co nám vyhovuje, v tom, co zvládáme. Nepříjemný pocit z opuštění známého může vést k zaseknutí, ke ztrátě sebedůvěry a motivace potřebné k pohybu vpřed.

Lidé se vracejí k tomu, co znají.

Strach, nedostatek prostředků a výzvy, kterým čelíme uvnitř i navenek, nás brzdí. Cítíme, že si máme vybrat posun před. Zároveň pokušení vrátit se k tomu, co známe, je obrovské. A my jsme zaseknutí na místě.

FÁZE 2 - V POLÉVCE

Pro ty, kteří mají dost odvahy pokračovat, je další fází skok od kompetence ke zranitelnosti spojené s bytím někým novým, dělám něčeho nového, bytím někde jinde. Nic ještě není jasně definováno. Další časový průběh je těžké odhadnout. Jsme hluboko v chaotickém středu. **Jsme V polévce.**

Jsme obklopeni zvláštní hmotou. Ujišťujeme se, co se okolo nás děje. Už nejste tím, kým jste kdysi byli, a ještě nevíte, kým se máte stát. Chce to odvalu a víru. Nakonec vám pochopení a přijetí toho, že polévka okolo vás obsahuje všechny suroviny, které potřebujete, pomůže přijmout nejistotu. Z této polévky totiž můžete vytvořit cokoli.

Přijetí je osobní cesta. Přijměte

„Tohle je cesta, na které jsem.“

„Jsem v zemi nikoho.“

„Tohle všechno mi může trvat déle, než jsem předpokládal.“

„Je to normální. Vsadím se, že mám přátele, kteří si tím prošli.“

Když se dostaví pocit, že takto je to v pořádku, víte, že se dostáváte na konec této fáze. Víte, že jste v polévce. **A jediná cesta vede skrz.**

FÁZE 3 - HLEDÁNÍ NITKY

Když se chaotický střed blíží ke konci, je čas začít **hledat svou nitku**. Začínáte jako nový člověk, nicméně máte stále na co navázat. Spojíte to, co znáte a co vám jde dobře, s novými nápady, zkušenostmi a lidmi, kteří vám pomohou překonat vaše staré já.

Nakonec temnotu vystřídá záblesk naděje. Znamení, že se objevuje nová cesta. Tak nějak je jednodušší užívat si chaos okolo i uvnitř. V této části chaotického středu jde o to, opravdu žít, poznávat a zvědomovat si své klíčové hodnoty a hledat a prozkoumávat své radosti.

Nepořádek dostává svůj smysl

„Najít nitku“ znamená být zvědavý a pochopit, jak vaše dovednosti a um zapadají do vašeho nového směru. Vzrušení z toho, že věci do sebe zapadají, získávají tvar a vytvářejí směr, je předzvěstí toho, co přijde. Tato fáze je definována nalezením dynamiky, překonáním strachu a přijetím růstového myšlení. Ve světě kariéry tomu často říkáme *„stejně semínko, jiná půda“*, což naznačuje, že své nabyté mistrovství nebo moudrost využíváte novým způsobem.

Klíčem k vystoupení z chaotického středu je první malý krůček. A pak další. Mikrozávazek směrem k novému životu. Když chaotický střed vybledne a ustoupí novému, zažijete naplno nádheru čistého, zatím nevyužitého potenciálu.

3.ČÁST: NOVÉ ZAČÁTKY

Začátky jsou vzrušující a křehké. Nové projekty, nová partnerství, nové životy ukazují svět plný možností. Jste plní energie, sebejistoty a cítíte se na své nové cestě dobře.

Navzdory tomu může být svět často nečekaně tvrdý a komplikovaný. Nový vztah způsobuje třenice v rodině. Nová poradenská kariéra má vzestupy a pády. Jediná cesta ven je ale skrz.

Uvědomujete si, kým jste se stali. Vyrostli jste, změnili se a proměnili. Je to okamžik, kdy si můžete definovat své poslání na základě toho, kým jste se stali.

Mnoho lidí chce dospět do tohoto bodu hned na začátku své transformace. Jako první krok své vývojové proměny. Předchozí fáze jsou těžké a nepříjemné. Ale zkrácení této cesty, nevykonání nutné práce na sobě, vás často vede jen jedním směrem. Zpět k tomu, co už znáte.

FÁZE 1 - PROMĚNA

Stali jste se někým novým. Jste takzvaně obnoveni. Umíte postupně odpovídat na otázky: Kdo jsem já? Kým chci být? Jak zapadám do své nové budoucnosti? Jaké jsou mé hodnoty, mé silné stránky a jak je využiju? S kým dalším se chci vydat na tuto cestu? Koho nebo co dalšího do toho zapojím?

FÁZE 2 - NAUČIT SE LÉTAT

Nyní žijete svou novou éru. Jistě přijdou i výzvy. Ale ne příliš. A do jisté míry budou i výzvy vzrušující a nové - jako když se učíte jezdit na kole. Začnete si představovat to, co ještě před nedávnem bylo nepředstavitelné. Máte svůj směr. Záměr se setkává se skutky. Najdete si své lidi, mentory a nečekané učitele. Učíte se. Necháte se vést a umíte přijímat pomoc od ostatních. Budujete nové vztahy a nacházíte nové zdroje.

Jste v pohybu.

Letíte

Fázi "Létání" poznáte podle okamžiků souladu, harmonie, pohybu. Věci jsou jasnější. Drobné události vám ukazují, že jste na správné cestě. Vaše vnitřní motivace je v souladu s tím, co zažíváte.

Protože se nacházíme v období "midlife", a ne ve fázi dospívání, jsme dostatečně moudří na to, abychom pochopili, že věci ne vždy fungují tak, jak očekáváme. Nová kariéra může zakolísat, nové vztahy narážejí na trhliny, optimismus může občas vyprchat a uvalit nás do dnů vzpomínkové deprese.

Vždy si vzpomeňte na to, že teď se učíte létat.

Když začínáme něco nového, neustále korigujeme směr, děláme chyby, zažíváme pochybnosti a budujeme zkušenosti, které nám umožní létat správně. Přicházejí malá vítězství ale také malá zklamání. Je dobré koukat vpřed, trochu poopravit kurz nebo usměrnit svá očekávání.

Nyní je čas naplno žít úspěch není o vítězství, úspěch je o učení se novým věcem.

Jste na cestě, ale ještě jste nedorazili do cíle. Trik spočívá v neustálém zvědomování drobných vítězství, oslavování milníků a učení se růstovému nastavování mysli každým krokem, ketrý uděláte.

FÁZE 3 - HLEDÁNÍ FLOW

Nakonec, pokud vše půjde dobře, podaří se vám **nalézt flow**. Svět začne opět dávat smysl. Jste se svými lidmi, se svou komunitou, využíváte svůj nový um a konečně vidíte přínosy a výhody své práce. Váš obzor se rozšířil, jste v přítomném okamžiku. Nacházíte opět příležitosti k prožívání radosti a úžasu. Je čas zastavit se a být vděčný za to, jak daleko jste došli. A také čas vracet zpět a podávat pomocnou ruku.

Nastal čas oslavovat.

asto je to okamžik, kdy si uvědomíte, že poslední cyklus transformace otevřel dveře dalším nezbytným změnám. Možná v jiné části vašeho života, možná ve stejné oblasti.

Proměny nikdy nekončí.

Způsob, jakým se díváte na anatomii transformace a jak ji zkoumáte, významně ovlivňuje, jak budete přistupovat k jednotlivým proměnám a jejich fázím. Dali jsme obrovské množství času, energie, výzkumu a zkušeností do vytvoření regenerativní trajektorie proměn ve středním věku. Chceme spolu s vámi procházet procesem celkového růstu, ne jen stárnutí.

Naučte se mít radost z anatomí **SVÝCH VLASTNÍCH** proměn. Naučte se být průvodcem nebo vzorem pro ostatní v každém věku a v každé životní etapě, kteří se také potýkají s podobnými problémy. Znovu si připomeňte, že „moudrost se neučí, ale sdílí“.

Pokud jde o transformaci,
moudrost se neučí, ale sdílí.

Když se naučíte něco dobře ukončit,
umožní vám to s klidem začít něco nového.



hello@modernmidlifementors.com



www.modernmidlifementors.com