

# Vnitřní leadership – sám sobě lídrem

„Chceme-li vést druhé, musíme nejprve umět vést sami sebe.“ Myšlenka Johna Adaira vyjadřuje podstatu leadershipu a propojení mezi tzv. leadershipem vnějším (vedení druhých) a vnitřním (vedení sebe sama).

**L**ídr je ten, kdo dává svému týmu smysl a je nositelem firemních hodnot a vize, kterou umí zprostředkovávat druhým. Zná sám sebe a pracuje na svém rozvoji. Nechává lidi ve svém týmu vyrůst a staví na jejich talentech. Věří v sebe a ve svou vizi. Možná znáte příběh o čmelákovi – víte, proč čmelák létá? Protože neumí číst... jinak by se totiž dočetl, že jeho tělo není stvořeno pro létání, a tak by se o létání ani nepokoušel, a tedy nikdy nelétal.

## Dobře se naladit

Lídr staví na své vnitřní síle, šíří pozitivní energii, a tím inspiruje a ovlivňuje druhé. Jak toho dosáhnout? Před jednáními s druhými lidmi a ideálně každé ráno doporučuji věnovat se svému naladění (z anglického get in the best state). Věřte, že stačí pár minut. Každému pomáhá něco jiného – někoho spolehlivě naladí dobře vybraná hudba, jiného vydatná snídaně, další pohyb, jinému dechová cvičení nebo meditace. Pomáhají i tzv. kotvičky – osobní „rituály“, zvyky nebo obrázky – k tomu, abychom si uvědomili, co je pro nás nejdůležitější, jaké jsou naše priority, a tím byli lépe schopni si zachovat i v zátěžových situacích nadhled a tolik potřebný humor. Ideální způsob, jak se dobře naladit, obecně neexistuje – ideální způsob je totiž ten, který vyhovuje právě vám a pomáhá vám zmobilizovat vaši energii. Co vám pomáhá k tomu, abyste se na svůj pracovní program dobře naladili? Co můžete dělat vědomě více nebo jinak?

## Rande s myšlenkami

Mezilidská komunikace a vztahy totiž fungují na principu zrcadlení. Vstupujeme-li do jednání se svými lidmi v pozitivní atmosféře, přenášíme ji na druhé. Když naopak cítíme vztek, nespokojenost či apatii – at děláme, co děláme, at říkáme, co říkáme – druhá strana naše negativní vyzářování vnímá a „zrcadí“ a my se pak divíme, proč jsou dneska všichni tak vzteklí, nespokojení či apatičtí.

Důležité jsou také „schůzky se sebou samým“. Není to ztráta času, naopak! Rezervujeme-li si čas o samotě na promýšlení, reflexe toho, co se odehrálo, a dočerpání své energie, jsme pak výkonnější a spokojenější. Traduje se příběh o dřevorubci, který těžce pracoval a řezal dřevo do úplného vysílení. Na otázku „*Tvoje pila je úplně tupá, tak proč si ji nenabrousíš?*“ odpověděl: „*Nemám čas, musím řezat dříví...*“

## Žijte teď a tady

Myšlenky řeckých filozofů, že „není svobodný nikdo, kdo není pánem své mysli“ a že „at si myslíme, že to dokážeme, nebo že to nedokážeme, máme pravdu“, vyjadřují další princip leadershipu – schopnost ovládat své myšlenky a využívat sílu představivosti a víru v sebe. Přílišné zaobírání se minulostí, nekonečné zvažování „co by bylo, kdyby bylo“ nebo naopak strachování se o vývoj v budoucnosti, vytváření katastrofických scénářů – to je něco, co naši mysl i tělo výrazně zatěžuje. Řešením je více se zaměřit na prožívání přítomnosti. Pamatujte, že „minulost je historií, budoucnost je neznámá a přítomnost je dar“. Mimochodem, všimli jste si, že v angličtině se „přítomnost“ a „dar“ vyjadřuje stejným slovem „present“?

A protože jedinou jistotou zůstává, že změna je stálá, přeji vám hodně nadhledu a loučím se Demokritovým citátem: „*Měj sílu změnit to, co se změnit dá, měj sílu přijmout to, co se změnit nedá. A měj sílu mezi tím rozlišovat.*“ ■

## ANNA CRKALOVÁ

Academy of Coaching  
Excellence



Foto: archiv

**KUPEG**  
ÚVĚROVÁ POJIŠTOVNA

Jistíme  
vaše  
pohledávky

[www.kupeg.cz](http://www.kupeg.cz)