

MOUDROST

V tomto listu se odvážíme provést kouče procesem definování jejich základních osobních základních vlastností, které jim pomohou zanechat takové dědictví, jaké by si přáli.

Slova, která zůstanou

- Uskutečňte svůj potenciál.
- "Kouč říká" jsou dvě nejpůsobivější slova. Vždy si musíme dávat velký pozor, protože nevíme, co našim svěřencům uvízne v paměti.
- "Vše, co kouč říká nebo dělá, vysílá poselství o hodnotách." - Michael Josephson

Život v moudrosti

- **Moudrost** = schopnost vidět konečný výsledek současných činů.
- Dokonalé zpětné vidění (zkušenost) versus skvělá schopnost předvídat (moudrost). Když budeme používat moudrost, nemusíme se všechno učit z nepříjemné zkušenosti.
- **Vize je klíčem k životu na základě hodnot** (vize určuje hodnoty a hodnoty mají vliv na rozhodnutí a jednání v přítomnosti).
- "Využijte naplno to, kde jste teď." (Žijte v přítomnosti) – Kouč Frosty Westering

Mantinely pro život

- Všichni potřebujeme v životě zdravé hranice, máme-li zůstat na správné cestě k naplnění našeho účelu proměny. Pomozte sportovcům pochopit, **proč** existují pravidla.
- **Omezení dané vizi:** umožněte, aby vaše vize byla hlavním "omezením", které vás udrží na správné cestě. Můžete sportovcům pomoci vytvořit si vizi pro svůj život, která bude sahat za hranice sportu, protože pokud nebudou vědět, kam jdou, budou jim všechny cesty připadat dobré. Místo abyste jim říkali, kterou cestou se nevydat, pomozte jim vidět, ke které cestě směřovat.

Základní síla

- Jako koučové potřebujeme mantinely, nikoli pravidla – **základní hodnoty** – které nás ochrání před příkopy a povedou nás k našemu pravému severu.
- Zvolte si 3-4 základní hodnoty.
- Základní hodnoty by měly mít vliv na naše chování (tlačit nás ke správnému směru).
- "To nejdůležitější v životě je rozhodnout se, co je nejdůležitější." – Ken Blanchard

MOUDROST

Když se začneme dívat s předvídavostí k preferované vizi budoucnosti, můžeme se snažit rozpoznat základní hodnoty, které nám pomohou doplnit až ke kýženému cíli. Je důležité identifikovat své základní osobní hodnoty, protože vás povedou v rozhodování a jednání v každodenním životě.

Dbejte na to, abyste se omezili na 3-4 základní hodnoty, které budou sloužit jako jakási „páteř“ vašeho vlastního prohlášení o účelu proměny.

Vyberte 3-4 nejdůležitější základní hodnoty z tohoto seznamu:

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Autenticita, opravdovost | <input type="checkbox"/> Štědrost | <input type="checkbox"/> Péče o druhé, rozvoj |
| <input type="checkbox"/> Rovnováha | <input type="checkbox"/> Milost | <input type="checkbox"/> Optimismus |
| <input type="checkbox"/> Krása | <input type="checkbox"/> Harmonie, soulad | <input type="checkbox"/> Pokoj |
| <input type="checkbox"/> Závazek | <input type="checkbox"/> Zdraví | <input type="checkbox"/> Vytrvalost |
| <input type="checkbox"/> Soucit | <input type="checkbox"/> Upřímnost | <input type="checkbox"/> Respekt, úcta |
| <input type="checkbox"/> Osobní zájem | <input type="checkbox"/> Naděje | <input type="checkbox"/> Zodpovědnost |
| <input type="checkbox"/> Odvaha | <input type="checkbox"/> Humor | <input type="checkbox"/> Služba |
| <input type="checkbox"/> Tvořivost | <input type="checkbox"/> Integrita, bezúhonnost | <input type="checkbox"/> Stabilita |
| <input type="checkbox"/> Rozhodnost | <input type="checkbox"/> Radost | <input type="checkbox"/> Týmová práce |
| <input type="checkbox"/> Trvanlivost | <input type="checkbox"/> Spravedlnost | <input type="checkbox"/> Důvěra |
| <input type="checkbox"/> Empatie | <input type="checkbox"/> Laskavost | <input type="checkbox"/> Pochopení |
| <input type="checkbox"/> Nadšení | <input type="checkbox"/> Vůdcovství | <input type="checkbox"/> Jednota |
| <input type="checkbox"/> Excelence | <input type="checkbox"/> Učení se | <input type="checkbox"/> Zdravý přístup |
| <input type="checkbox"/> Víra | <input type="checkbox"/> Láska | <input type="checkbox"/> Moudrost |
| <input type="checkbox"/> Rodina | <input type="checkbox"/> Věrnost | <input type="checkbox"/> _____ (napište vlastní) |
| <input type="checkbox"/> Svoboda | <input type="checkbox"/> Milosrdenství | <input type="checkbox"/> _____ (napište vlastní) |

V každém sportu je nezbytné, aby si sportovci vytvořili základní sílu, aby mohli jednotlivé sportovní dovednosti vykonávat efektivněji. Obdobně koučové musí posilovat sílu svých základních hodnot, aby maximalizovali pozitivní efekt svého vlivu. Tím jsme vzorem stability v životě, dodáváme energii našim sportovcům pomocí správných poselství a zanecháváme po sobě silný odkaz v životech těch, které vedeme.

„Vaše vnitřní síla je váš vnější základ.“ — Allan Rufus