

Okno do tvé síly: Odemkni svůj skrytý potenciál



www.janaferanovakoucink.cz

Zrcadla, která klamou

Každý den se snažíme zapadnout, uspět, být slyšet. Jenže kolikrát máš pocit, že tě ostatní vůbec nechápou? Že tvůj šéf přehlíží tvoje nápady, kolegové tě vnímají jinak, než doopravdy jsi, nebo že tví blízcí prostě nevidí, jak moc se snažíš?

Tohle je častá zkušenost – a umí pořádně bolet. Protože většina lidí nechce „jen makat“, ale chce být vidět, slyšet a uznána za to, kým opravdu je. Toužíme po tom, aby naše okolí ocenilo naši práci, naše úsilí a také naši hodnotu. A právě tady vzniká rozpor: my si myslíme jedno, svět kolem nás vidí něco jiného.

Představ si zrcadlo. Díváš se do něj a říkáš si: „Dneska vypadám v pohodě.“ A pak přijde kolega a zeptá se, jestli jsi naštvaná. Nebo kamarádka řekne: „Ty jsi tak sebevědomá, já ti tak závidím.“ A přitom ty uvnitř řešíš, jestli to vůbec zvládneš.

Tento ebook je tvůj průvodce, jak si tohle všechno srovnat – a jak si otevřít cestu k tomu, aby ses cítila víc autenticky, víc slyšená a víc oceněná.

Je to známý pocit? Tak to nejsi sama. A právě proto vzniklo Johari Window – jednoduchý model, který pomáhá porozumět rozdílu mezi tím, jak vnímáme sami sebe, a jak nás vidí ostatní. Díky němu zjistíš:

- proč se někdy cítíš přehlížená nebo nepochopená,
- jak odhalit svoje silné stránky, které už ostatní dávno vidí, ale ty ještě ne,
- a co můžeš udělat, aby tě svět viděl opravdu takovou, jaká jsi.



Čtyři okna tvého já

Johari Window na první pohled vypadá jako obyčejný čtverec rozdělený na čtyři části. Ale ve skutečnosti je to fascinující mapa, která ukazuje, jak moc toho o sobě víme – a jak moc toho o nás vědí ostatní. Každý z nás totiž chodí světem s určitými „okny“, která jsou otevřená nebo zavřená. Některá ukazujeme rádi, jiná se snažíme schovat a o některých nemáme ponětí vůbec nikdo.

A právě tady se děje magie: když začneme tahle okna pootevírat, naše vztahy se mění. Lidé nás začnou vnímat jinak – blíž k tomu, jací skutečně jsme. A my sami začneme objevovat nové části sebe.

1. Otevřená aréna – prostor, kde se cítíš doma

Tohle je část tebe, kterou znáš ty a znají i ostatní.

Je to taková tvoje „veřejná vizitka“. Sem patří vlastnosti a chování, která jsou jasná každému – třeba že jsi dobrá organizátorka, že se ráda směješ, že miluješ psy nebo že jsi kreativní.

Proč je to důležité?

Čím víc se tato aréna zvětšuje, tím víc důvěry vzniká mezi tebou a lidmi kolem tebe. Protože lidé mají rádi, když vědí, na čem jsou.

2. Slepá skvrna – to, co vidí druzí, ale ne ty

Každý z nás má vlastnosti, které si vůbec neuvědomuje – ale okolí je vidí jasně. Může to být něco pozitivního: „Ty jsi tak inspirující!“ – a ty se jen udiveně podíváš, protože si připadáš úplně obyčejně. Ale může to být i něco, co tě brzdí: třeba si myslíš, že jsi pozorná posluchačka, ale kolegové cítí, že jim často skáčeš do řeči.

Proč je to důležité?

Když slepou skvrnu odhalíš, dostaneš do ruky obrovskou moc. Najednou máš možnost měnit to, co o tobě lidé vnímají – a tím i to, jak se ti s nimi spolupracuje, jak tě respektují a jak se ti otevírají dveře.

3. Fasáda – tvé tajemství, tvůj ochranný štít

Tohle je oblast, kterou znáš jen ty sama, ale druzí ne. Může to být strach, že nejsi dost dobrá. Nebo velký sen, který si zatím necháváš pro sebe. Fasáda tě chrání – ale pokud je moc silná, lidé k tobě nikdy neproniknou.

Proč je to důležité?

Když dovolíš ostatním nakouknout i za fasádu, vzniká opravdová důvěra. Vztahy přestávají být povrchní a stávají se hlubšími. Lidé tě vnímají jako opravdovou, a tím paradoxně působíš ještě silněji.

4. Neznámé pole – pokladnice skrytého potenciálu

Tady je to, co nevíš ty ani ostatní. Možná máš skrytý talent pro psaní, tanec, leadership nebo vyjednávání – ale dokud to nezkusíš, nevyjde to najevo. Často se stává, že právě životní krize nebo nové výzvy otevřou tohle okno dokořán.

Proč je to důležité?

Protože právě tady čekají tvoje největší možnosti. Všechno, co může tvůj život posunout, ale ještě o tom nemáš tušení.

Otevřená aréna	Slepá skvrna
Skrytá fasáda	Neznáme pole

Proč na tom záleží právě tobě

Možná si říkáš: „Fajn, čtyři okna, hezký model... ale co s tím? K čemu mi to bude?“

Odpověď je jednoduchá: k tomu, aby se tvé vztahy – pracovní i osobní – staly opravdovějšími, lehčími a plnými porozumění. Protože ruku na srdce – kolikrát ses dostala do situace, kdy sis říkala: „Proč mě nechápou? Já to přece myslím dobře!“ A kolikrát jsi cítila, že ve vztahu narážíte pořád na stejné bariéry – aniž bys věděla proč?

Johari Window ti ukáže, že to často není o tom, že bys „něco dělala špatně“. Jde jen o to, že svět tě vidí jinak, než jak se vnímáš ty sama. A když tohle pochopíš, můžeš začít měnit dynamiku vztahů.

V práci: když znáš svou slepou skvrnu

V profesním prostředí je slepá skvrna klíčová. To, co nevidíš, ale kolegové ano, má obrovský vliv na to, jak tě respektují, poslouchají a jak se s tebou spolupracuje.

Příklad: Manažerka byla přesvědčená, že je „detailní“ a „pečlivá“. Ve skutečnosti tým cítil, že jí nejde důvěřovat, protože kontrolovala každou drobnost. Když si to díky Johari Window uvědomila, začala vědomě delegovat, dávala lidem prostor a začala víc komunikovat o tom, že pečlivost není nedůvěra, ale snaha o kvalitu.

Výsledek? Tým si oddechl a jejich vztahy se zlepšily prakticky přes noc.

Ve vztazích: když odhalíš část fasády

Ve vztazích často hrajeme role. Chceme vypadat silní, klidní, vtipní, kompetentní... a tak schováváme kousek sebe za fasádu. Jenže když nikdy neukážeš, co opravdu cítíš, druhý tě nikdy nepozná do hloubky.

Možná máš pocit: „Když ukážu svou zranitelnost, bude to slabost.“ Ale realita je přesně opačná. Když dovolíš partnerovi nebo příteli nahlédnout za fasádu, působíš autentičtěji. A to lidé vnímají jako sílu.

V životě: když vstoupíš do neznámého pole

Neznámé pole je jako pokladnice. Obsahuje věci, o kterých nemáš tušení ty ani tvoje okolí. A právě proto je to zdroj tvého budoucího růstu.

Příklad: Zнала jsem mladého muže, který si myslel, že je „jen technický typ“. Nikdy by ho nenapadlo, že má talent vést lidi. Až když se ocitl v situaci, kdy musel vést projektový tým, zjistil, že ho to nejen baví, ale že v tom vyniká. To bylo jeho neznámé pole, které se díky odvaze a okolnostem otevřelo.

Odemkni svá okna

Možná tě napadá: „Proč bych si měla kreslit nějaké čtverce? Mám přece dost práce i bez toho.“

Rozumím. Jenže... zamysli se na chvíli. Kolikrát jsi už měla pocit, že tě okolí nechápe? Kolikrát jsi se snažila vysvětlit něco partnerovi, kolegovi, šéfovi – a stejně to nedopadlo? Kolikrát jsi si přála, aby tě někdo konečně viděl takovou, jaká opravdu jsi? Tohle cvičení není o malůvkách. Je to zrcadlo, které ti ukáže, proč některé vztahy drhnou, proč tě někdo nevidí, i když se snažíš, a proč někdy sama sebe podceňuješ.

Jedna moje klientka, říkejme jí Petra, měla pocit, že je v práci neviditelná. Dřela, držela sliby, všechno odevzdávala včas. Jenže povýšení pořád přicházela k jiným. Byla z toho frustrovaná: „Co ještě mám udělat?“

Když jsme spolu nakreslily Johari Window, do Arény napsala „spolehlivá, systematická, pečlivá“. Fasáda obsahovala „bojím se říct svůj názor, aby mě neodmítli“. A pak přišla ta klíčová část – zpětná vazba. Kolegové jí řekli: „My víme, že jsi spolehlivá. Ale nikdy nevíme, co si doopravdy myslíš. Proto tě nebereme jako lídra.“

Byl to šok. Ale zároveň obrovské osvobození. Petra si uvědomila, že nemusí být ještě pečlivější nebo pracovat dvojnásob. Stačilo začít ukazovat, co si myslí. Začala se víc zapojovat do diskusí. A víš co? Za půl roku dostala povýšení. Tohle je síla Johari Window. A to je důvod, proč má smysl si ten čtverec nakreslit. Protože jinak tě možná čekají roky zbytečného nedorozumění.

Cvičení: Odemkni svá okna

Vem si papír a nakresli čtverec rozdělený na čtyři části. Označ je: Aréna, Slepá skvrna, Fasáda, Neznámé pole.

A teď krok po kroku:

1. Aréna – to, co je vidět

Napiš sem věci, které o sobě víš a ví je i tvoje okolí.

Příklady:

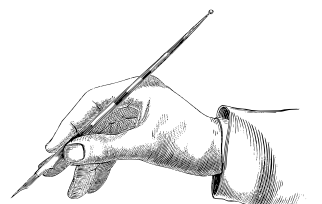
- Jsem spolehlivá
- Ráda organizuju věci
- Miluju psy
- Mám smysl pro humor

2. Fasáda – co skrýváš

Tohle víš jen ty. Strachy, touhy, sny, které nahlas neříkáš.

Příklady:

- Často se bojím, že nejsem dost dobrá
- Toužím po vlastním projektu, ale nemám odvahu to říct
- Nerada žádám o pomoc, i když ji potřebuju



3. Slepá skvrna – co vidí druzí, ale ne ty

Tohle si sama nedoplníš. Musíš se zeptat. Pošli krátkou zprávu 2–3 lidem:

„Jaká je moje silná stránka, kterou si možná neuvědomuju?“

Nebo: „Co dělám, co mě možná charakterizuje, a já o tom nevím?“

Příklady odpovědí, které lidé často dostanou:

- „Máš obrovskou energii, lidi tě rádi poslouchají.“
- „Působíš víc sebevědomě, než si myslíš.“
- „Umíš lidi uklidnit, když jsou ve stresu.“

4. Neznámé pole – pokladnice

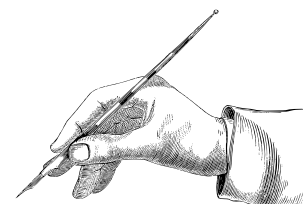
Napiš sem věc, kterou jsi nikdy nezkusila, ale láká tě. Něco, co může otevřít nové okno.

Příklady:

- Vystoupit na poradě a říct nahlas svůj názor
- Přihlásit se na kurz psaní / koučinku / tance
- Přijmout nabídku, i když si nejsem jistá, že to zvládnu

Co se stane potom?

Až ten čtverec vyplníš, uvidíš sama: některá okna jsou malá, jiná velká. Možná zjistíš, že máš hodně za fasádou, nebo že slepá skvrna je obrovská. To nevadí. Naopak – právě tady je tvůj růst. Čím víc věcí přesuneš do Arény, tím víc se lidé kolem tebe sladí s tím, kdo opravdu jsi.



Otevři okna, otevři život

Možná teď držíš v rukou čtverec plný slov. Možná už jsi poprosila někoho o zpětnou vazbu. A možná se ti už začínají rozsvěcet první aha momenty. To je skvělé – protože přesně o tom Johari Window je.

Ale pravda je taková: jen nakreslit čtverec nestačí. Ten opravdový posun začíná, až když si dovolíš s těmi objevy pracovat. A to už bývá těžší. Protože někdy bolí slyšet věci, které nám lidé říkají. Někdy je těžké sundat masku a ukázat, co se za fasádou skrývá. A někdy máme strach vůbec vykročit do neznámého pole.

A tady přichází moje role. Jako koučka vím, jak tě provést těmi okamžiky, kdy máš pocit, že se bojíš podívat pravdě do očí. Vím, jak ti pomoci slyšet zpětnou vazbu tak, aby tě neparalyzovala, ale posílila. A vím, jak tě podpořit, když děláš první kroky do nových oblastí, kde se ještě necítíš jistě.

Protože ty to dokážeš. A nemusíš na to být sama. Domluv si konzultaci zdarma.

www.janaferanovakoucink.cz