

## **Táňa**

Na kolik se cítíš být v nynější životní etapě spokojená/ý se svým životem? Vyjádři to procenty od 0 do 100% a podrobnějším popisem.

90%

+ je léto

+ těším se na novou životní etapu (rodičovství)

+ těším se, že nebudu chodit do práce

+ rodina a zázemí

10%

- stresuje mě moje dosavadní zaměstnání: nespravedlnost mezi zaměstnanci, mám pocit, že pracuji více než moje týmová kolegyně, přitom mají být naše role vyvážené, velmi vysoká míra stresu, nepohyblivá pracovní doba od 9-17hod.

Na kolik se cítíš být spokojená/ý právě teď? Je to stejné, nebo je to nějak pozitivně/negativně ovlivněno? Případně čím. Vyjádři to opět procenty od 0 do 100% a popisem.

85%

Momentálně mi skončila dovolená a musím opět do pracovního procesu, což mi trochu kazí náladu, naštěstí budu pracovat cca už jen 1měsíc.

Jak hodnotíš svoji celkovou životní spokojenost za celý dosavadní život v průměru? (Vyjádři to procenty od 0 do 100%)

60%

V nedávné minulosti jsem neměla vždy jen dobrá období, momentálně se cítím velmi dobře.

Zamysli se prosím detailně, co negativně a co pozitivně kdy v minulosti ovlivnilo a také co ovlivňuje nyní tvoji životní spokojenost a popiš to.

*Minulost:*

- problémy s poruchou příjmu potravy a s tím spojené depresivní stavy a nálady

- v podstatě jsem to řešila posledních 15 let

- nízké sebevědomí

*Současnost:*

- díky těhotenství již neexperimentuji s jídlem což je velká úleva a mohu se soustředit na jiné činnosti

- myslím, že postupem času bych mohla najít samu sebe a smířit se s tím, jaká jsem

Zkus se zamyslet a popsat, co ti v životě nebo u sebe chybí.

- objektivní pohled sama na sebe

- vyšší sebevědomí, nezajímat se o to, co si o mě myslí okolí

- více energie

- schopnost rychle se oprostit od svých negativních pocitů, např. po hádce (nejsem splachovací)

Jsou konstantně naplňovány všechny tvé potřeby? Popiš které ano a které ne.

*Ano, dá se říct, že se naplňují postupně – když chci něčeho dosáhnout tak na tom pracuji a postupem času svého cíle většinou dosáhnu...ale chce to čas.*

Vyskytuje se ve tvém životě někdy duševní tíseň, neklid, nervozita, stres, špatná nálada a podobně? Popiš.

*Ano, samozřejmě, ve vypjatých situacích jsem ve stresu. Když mi někdo ublíží, mám špatnou náladu a je mi to líto. Někdy mám horší náladu i bez zjevného důvodu. Celkově mívám dost často výkyvy nálad, už odjakživa. Jsem schopná mít například deset nálad za den.*

*Nemám ráda, když vím, že se o mojí osobě někdo baví – to mě velmi stresuje.*

Vyjádři procenty od 0 do 100%, jak podle tebe tyto stavy ovlivňují tvoji životní spokojenost.

*V tu určitou chvíli 100%... S odstupem času zhruba 50%.*

Co děláš, když se necítíš psychicky dobře?

*Komunikuji s lidmi.*

*Někdy se v tom vyžívám a musím se vybrečet.*

*Když je situace hodně špatná, jdu spát, abych od problému utekla.*

*Sportuji, snažím se nějak zaměstnat a přijít na jiné myšlenky.*

Máš nějaké strategie, jak se vyrovnávat se stresem nebo životní nepohodou (ať už akutně nebo dlouhodobě)?

*Vyvarovat se samotě a nudě.*

*Donutit se komunikovat a fungovat.*

*Vyhledat pozitivní lidi a trochu je „vysát“.*

*Sportovat, chodit do práce, při stresu dýchání.*

*Kvalitní spánek*

Kdybys něco mohl/a změnit, co by to bylo?

*Více bych se učila cizí jazyky a jela bych na zkušenou do ciziny.*

*Vyhnula se poruše příjmu potravy.*

*Mluvila bych s lidmi více otevřeně a přirozeně.*

*Nepotlačovala bych své pocity a názory, aniž bych se bála reakcí okolí.*

*Méně bych se zatěžovala tím, co si o mě myslí mé okolí.*

Co pro tebe znamená pojem životní spokojenost? Liší se podle tebe od pojmu kvalita života, životní štěstí, duševní spokojenost nebo duševní pohoda? Případně jak.

*Životní spokojenost:*

*Subjektivní pocit sama ze sebe a své životní situace (rodina, zázemí, zaměstnání, partnerský vztah, atd.)*

*Sladění individuálních potřeb a jejich skutečné naplnění*

*Když na mě má moje okolí pozitivní názor*

*Životní štěstí, duševní pohoda podle mě úzce souvisí s životní spokojeností a velmi ji ovlivňují.*

*Kvalita života je pro mě více materialisticky ovlivněná, je to něco co se dá vyjádřit např. v penězích nebo majetku, ale pro mě životní spokojenost znamená spíše duševní spokojenost, vztahovou spokojenost, naplňování cílů a potřeb člověka.*

## **Mirek**

Na kolik se cítíš být v nynější životní etapě spokojená/ý se svým životem? Vyjádři to procenty od 0 do 100% a podrobnějším popisem.

*50%*

*Necítím čistou negativitu v žádné oblasti svého života, nicméně jak už to u dospělých lidí bývá, život je tvořen u většiny jedinců vazbou na rodinu, vztahy, práci, koníčky a přátele. A u spousty lidí může jen jedna z výše uvedených složek znamenat 90% celkové životní spokojenosti. Jelikož v současnosti cítím značné rezervy co do spokojenosti v oblasti rodiny, vztahů i práce, objektivně volím 50% jakožto vyjádření vlastní spokojenosti.*

Na kolik se cítíš být spokojená/ý právě teď? Je to stejné, nebo je to nějak pozitivně/negativně ovlivněno? Případně čím. (Vyjádři to opět procenty od 0 do 100% a popisem)

*50%*

*V životě se cítím prakticky stále stejně, nenastane-li zrovna kritické období a stres, který někdy potká každého z nás, případně světlé momenty, které naopak člověka pozitivně naladí. Tento den ani pár předchozích nenastalo prakticky nic, co by nějak zásadně vybočovalo z mých běžných dnů současnosti, nemám tedy ani důvod hodnotit svojí míru spokojenosti oproti úrovni uvedené v otázce č. 1. Mimo skutečnost, že jsem včera konzumoval ve větší míře alkohol a právě jeho odbourávání dělá můj dnešní den těžší...:-). Musím ještě dodat, že během posledních 2-3 měsíců se určitě cítím lépe fyzicky díky intenzivnějšímu sportování, kde určitě připouštím i pozitivní dopad na psychiku díky antioxidantním a hormonálním procesům se sportem spojených.*

Jak hodnotíš svoji celkovou životní spokojenost za celý dosavadní život v průměru? (Vyjádři to procenty od 0 do 100%)

70%

Zamysli se prosím detailně, co negativně a co pozitivně kdy v minulosti ovlivnilo a také co ovlivňuje nyní tvoji životní spokojenost a popiš to.

*Negativně určitě:*

- odkládání povinností*
- přílišné vyčkávání namísto okamžitého konání*
- poslouchání rad mých rodičů*
- špatní kamarádi, které jsem si našel v období okolo 15-ti let*
- alkohol a jeho konzumace*
- nekvalitní a nekomplexní strava*

*Pozitivně určitě v minulosti i v současnosti:*

- pracovitost a učenlivost*
- morálka*
- vztahy s partnerkami*
- kvalitní přátelé, na které se mohu spolehnout*
- bojové sporty, běh*
- zdravá strava*
- kvalitní sci-fi PC games a filmy*
- pobyt v přírodě*

Zkus se zamyslet a popsat, co ti v životě nebo u sebe chybí.

*Bohužel tady nic extra nevymyslím. V současnosti žiju celkem fajn a pokud bych chtěl dělat další věci, tak na ně bohužel nezbyvá čas. Jediné co mě napadá, že je můj život možná někdy až moc monotónní a plyne čím dál rychleji. Manželka a děti, to je určitě změna, která mě čeká*

*a které se nebráním. Co mě dále napadá, že bych chtěl více cestovat a více dbát na zdravý životní styl, kde mám ještě jistě nějaké rezervy.*

Jsou konstantně naplňovány všechny tvé potřeby? Popiš které ano a které ne.

*Většinou ano, svůj denní i týdenní rozvrh většinou splním, ať už jde o práci, koníčky, úklid či další jako nákupy, procházka atd. V globálu je jen obsah života občas monotónní, kde mě napadá, jak už jsem zmínil v předchozí otázce, například začít častěji cestovat. Jinak nějaký značný deficit v naplňování vlastních potřeb mimo dříve uvedené určitě necítím.*

Vyskytuje se ve tvém životě někdy duševní tíseň, neklid, nervozita, stres, špatná nálada a podobně? Popiš.

*Samozřejmě.*

*Lehčí forma nervozity celkem běžně, mám-li například prezentovat nějaký materiál před větší skupinou lidí, jedu-li pozdě ať už na schůzku, nebo na vlak atd.*

*Špatnou náladu mám především, když se sněkým pohádám, s někým blízkým. Netýká se to ovšem třeba vztahů a hádek na pracovišti, kde již mám toto nějak zautomatizované a příliš mě to nerozladí.*

*Duševní tíseň spíše vzácně, ale i tu jsem pocítil třeba minulý rok, když mi málem zabili kamaráda. Jedná se ale jen o nestandardní situace, které asi každého nějak psychicky zasáhnou.*

*Stáří bych řekl, že se mi práce se stresem a vnitřním neklidem daří lépe kontrolovat a ovládat, nicméně mám určitě ještě rezervy co do potlačování těchto stavů, které jsou téměř vždycky spouštěny událostí, která si takovou emocionální pozornost ani nezaslouží.*

Vyjádři procenty od 0 do 100%, jak podle tebe tyto stavy ovlivňují tvoji životní spokojenost.

7%

Co děláš, když se necítíš psychicky dobře?

*Jdu běhat nebo cvičit. Nebo jdu do hospody, ale tam se snažím chodit spíše, když mám dobrou náladu. Co je taky fajn je vaření, při kterém dokážu automaticky vypnout a trápení alespoň na chvíli odejde. Někdy ale stačí se jen vypovídat, svěřit se kamarádovi a to vnitřní napětí zpravidla alespoň trochu poleví.*

Máš nějaké strategie, jak se vyrovnávat se stresem nebo životní nepohodou (ať už akutně nebo dlouhodobě)?

*Jak už jsem zmínil, tak jedna z osvědčených metod na odbourání stresu je sport. Člověk se i unaví a odbourá problém s usínáním, což ke stresovým obdobím rovněž patří. Dále samozřejmě strava, hlavně banány. Co je pro lidskou psychiku důležité je dostatek hořčičku, který když tělo postrádá, často se odrazí jeho nedostatek právě na lidské psychice, což alespoň se domnívám, že mě už v životě také potkalo. Problém s nedostatkem hořčičku trápí především konzumenty kávy a alkoholu. Proto je dobré preventivně zařadit do jídelníčku potraviny které ho obsahují, jako grapefruit nebo banány. Taky si kupuju Magnesii několikrát týdně.*

Kdybys něco mohl/a změnit, co by to bylo?

*Asi by se jednalo o ekologii. Zacházení s naší planetou je katastrofální a bude mít ještě katstrofálnější důsledky. Už v tuto chvíli je jasné, že ekonomický trend výroby a recyklace produktů a elektřiny + míra dopadu na životní prostředí se nedá moc zastavit ani zmírnit, přičemž životní prostředí je pro mě základ našeho života i zdraví, zároveň podstata funkční budoucnosti.*

Co pro tebe znamená pojem životní spokojenost? Liší se podle tebe od pojmu kvalita života, životní štěstí, duševní spokojenost nebo duševní pohoda? Případně jak.

*Osobně ty termíny nerozlišuju a znamenají pro mě prakticky to samé. Spokojený člověk a úspěšný je v životě ten, kdo se ráno probudí a večer si jde lehnout a mezitím dělá věci, které ho baví. Jediné co se liší jsou samy lidé a jejich preference.*

**Marián**

Na kolik se cítíš být v nynější životní etapě spokojená/ý se svým životem? Vyjádři to procenty od 0 do 100% a podrobnějším popisem.

95%

*Všechno vychází, zdraví drží, skvělá práce a rodina.*

Na kolik se cítíš být spokojená/ý právě teď? Je to stejné, nebo je to nějak pozitivně/negativně ovlivněno? Případně čím. (Vyjádři to opět procenty od 0 do 100% a popisem)

80%

*Můj oblíbený fotbalový tým prohrál, děti zlobily, ale jinak je fajn.*

Jak hodnotíš svoji celkovou životní spokojenost za celý dosavadní život v průměru? (Vyjádři to procenty od 0 do 100%)

90%

Zamysli se prosím detailně, co negativně a co pozitivně kdy v minulosti ovlivnilo a také co ovlivňuje nyní tvoji životní spokojenost a popiš to.

*Samá pozitiva*

*Seznámení s mou ženou, narození dětí, úspěchy v práci i na sportovním poli*

Zkus se zamyslet a popsat, co ti v životě nebo u sebe chybí.

*Jsem skromný a spokojený s tím co mám. Nic nechybí. Možná trochu lepší vztahy s prarodiči.*

Jsou konstantně naplňovány všechny tvé potřeby? Popiš které ano a které ne.

*Všechny potřeby jsou v pořádku naplněny.*

Vyskytuje se ve tvém životě někdy duševní tíseň, neklid, nervozita, stres, špatná nálada a podobně? Popiš.



*Výjimečně. Klasicky starosti v práci a o rodinu, péče o prarodiče, když se nestíhají termíny.*

Vyjádři procenty od 0 do 100%, jak podle tebe tyto stavy ovlivňují tvoji životní spokojenost.

*5 - 10% jsou to prkotiny, v důsledku celkovou životní spokojenost ovlivňují minimálně. To je prostě život.*

Co děláš, když se necítíš psychicky dobře?

*Jedu do přírody na kolo, do zeleně a klidu. Sejdou se s přáteli nebo s rodiči a psychickou nepohodu se snažím vyřešit.*

Máš nějaké strategie, jak se vyrovnávat se stresem nebo životní nepohodou (ať už akutně nebo dlouhodobě)?

*Pozitivní myšlení, neodkládání úkolů a povinností, optimismus a koníčky.*

Kdybys něco mohl/a změnit, co by to bylo?

*Chtěl bych se naučit anglicky. Jinak bych neměnil.*

Co pro tebe znamená pojem životní spokojenost? Liší se podle tebe od pojmu kvalita života, životní štěstí, duševní spokojenost nebo duševní pohoda? Případně jak.

*Dle mého názoru liší a současně je propojena. Mohu žít ve státě, kde je kvalita života na nejvyšší úrovni a stejně mohu být životně nespokojen. Popř. i duševně. Nebo naopak mohu být naplněn životním štěstím a duševně strádat z důvodu, že např. nemohu praktikovat své náboženství.*

*Jedno potom ale automaticky musí ovlivňovat druhé.*

*Pro mě je životní spokojenost spojená s prožíváním kvalitního a plnohodnotného života. Mít radost ze života, užívat si života, žít v bezpečí a klidu, bez zbytečného stresu.*

**Tamara**

Na kolik se cítíš být v nynější životní etapě spokojená/ý se svým životem? Vyjádři to procenty od 0 do 100% a podrobnějším popisem.

70%

*V této životní etapě se cítím docela dobře, vzhledem k tomu, jak jsem se cítila dřív, to hodnotím nadprůměrně, a tedy 70%. Jsem ve věku, kdy už mám něco za sebou, a tak dokážu různé situace, nezdary, prostě to, co život denně přináší, zvládat lépe a alespoň částečně s nadhledem. Mám skvělé přátele, na které se mohu obrátit a spolehnout, kteří mě v neposlední řadě obejmou a vyslechnou či mile překvapí, a další stále získávám – to mě opravdu hodně nabíjí (asi úplně nejvíc). S přáteli se ve mně vytrácí pocit osamění, mám dojem, že někam patřím, někdy se mezi nimi cítím doslova jako součást širší rodiny (tribo no). Co mi v této etapě chybí je životní partner, se kterým bychom na strasti i slasti života byli dva a se kterým bych mohla založit rodinu. Tento nedostatek mě však zdaleka netrápí tolik co dřív, paradoxně i když je daleko naléhavější (v souvislosti s věkem). Absenci partnera kompenzuji velmi častými kontakty s přáteli. Co se týče zaměstnání, ráda bych se věnovala spíše něčemu jinému, avšak mám strach nynější opustit (mám tu docela dobré podmínky i plat) a hledat jiné uplatnění (tady u mě funguje stále nižší sebevědomí, podceňování sebe a obava o perspektivitu mé osoby pro potencionální zaměstnavatele). Hlavním důvodem však je, že sféry, kde bych se ráda realizovala, nejsou tak dobře finančně ohodnoceny, abych sama zvládla zaplatit životní náklady. Každopádně se cítím opravdu docela dobře, prostě se snažím si to tolik nebrat a užívat toho dobrého (dřív – třeba jen před 3 lety – bych hodnotila určitě hůř).*

Na kolik se cítíš být spokojená/ý právě teď? Je to stejné, nebo je to nějak pozitivně/negativně ovlivněno? Případně čím. (Vyjádři to opět procenty od 0 do 100% a popisem)

70%

*Asi úplně nerozumím otázce. Je to asi stejné. Přijde mi, že si dost a často uvědomuju (ve smyslu přemýšlím o tom) v jaké životní etapě se nacházím a tato otázka mi splývá s předchozí, odpověděla bych tedy stejně (pozitivně mě ovlivňují přátelé, negativně absence partnera).*

Jak hodnotíš svoji celkovou životní spokojenost za celý dosavadní život v průměru? (Vyjádři to procenty od 0 do 100%)

50%

Zamysli se prosím detailně, co negativně a co pozitivně kdy v minulosti ovlivnilo a také co ovlivňuje nyní tvoji životní spokojenost a popiš to.

*V minulosti mě hodně negativně ovlivnily nedobré vztahy v rodině, díky kterým neustále (avšak úspěšněji než dřív) bojuji s nedostatkem sebevědomí a podceňováním se, a to asi ve všech oblastech života. Velice komplikovaný vztah s otcem (trvajícím dosud, i když v menší míře) také dost ovlivnil a stále ovlivňuje můj intimní život (rozuměj výběr partnera a vztah s ním – komunikace, kompromisy, respekt sama k sobě), a to spíše k negativnímu. Na druhou stranu mi přinesl nadstandardní vztah se sourozencem, na kterého se mohu kdykoliv a se vším obrátit a on na mě. Dalším, co hodnotím pozitivně, je, že jsem díky dost odlišným názorům a hodnotám rodičů utříbila vlastní životní hodnoty a pohled na vztahy mezi lidmi vůbec. Budu se opět opakovat, ale nyní můj život nejvíce ovlivňují přátelé – to, že je mám (pozitivně), a partner – to, že ho nemám (negativně).*

Zkus se zamyslet a popsat, co ti v životě nebo u sebe chybí.

*Budu jak kolovrátek bohužel. Zase je to ten partner, co mi chybí v životě. A co mi chybí u sebe? Větší sebevědomí, větší odhodlání zkoušet nové věci, zvláště když jsou s nimi spojená nějaká rizika (ale je to daleko lepší než dřív), pocit realizace v zaměstnání.*

Jsou konstantně naplňovány všechny tvé potřeby? Popiš které ano a které ne.

*S tímhle si moc nevím rady, to by bylo daleko lepší na rozhovor, ale určitě nejsou. Zase je to ten partner a chybějící realizace v zaměstnání, což kompenzují tím, co dělám ve volném čase a s kým ho trávím.*

Vyskytuje se ve tvém životě někdy duševní tíseň, neklid, nervozita, stres, špatná nálada a podobně? Popiš.

*Jasně, že všechno tohle, ale když to srovnám s minulostí, tak v opravdu o dost menší míře (třeba 70:30). Dlouhodobě se snažím změnit pohled na život a jeho hodnoty v tom smyslu, abych byla spokojená s tím, co mám, a podobné stavy zažívala co nejmíň. Budu asi trapná,*

*ale musím přiznat, že mi o tom vůbec nechce rozepisovat, jelikož to ve mně ty stavy vyvolává (to, že bych se o tom měla rozepsat, ve mně právě teď začíná vyvolávat nervozitu, stres ad. – to zavání tím, že se snažím ty negativní věci asi vytěšňovat). Tak aspoň asociace: duševní tíseň – otec, negativní (často bez či málo důvodné negativní chování vůči mé osobě; neklid, nervozita, stres – pohovor, setkání s jinou osobou (třeba rande či i s kamarádem, kamarádkou – to souvisí s tím sebevědomím).*

Vyjádři procenty od 0 do 100%, jak podle tebe tyto stavy ovlivňují tvoji životní spokojenost.

70%

*Myslím, že mě ovlivňují hodně, proto se jich snažím vyvarovat.*

Co děláš, když se necítíš psychicky dobře?

*Vyhledávám společnost. Pak pomáhá sport, ale někdy se k němu nedokážu přes špatnou náladu donutit.*

Máš nějaké strategie, jak se vyrovnávat se stresem nebo životní nepohodou (ať už akutně nebo dlouhodobě)?

*Opět se budu opakovat. Moje strategie je vyhledat společnost. Samota mi nedělá dobře (jasně, že někdy je člověk rád sám, ale ta dlouhodobá je pro mě peklo) a špatně v ní svoje špatné stavy zvládám. A taky mi opravdu hodně pomáhá fyzický kontakt (objetí, pohlazení).*

Kdybys něco mohl/a změnit, co by to bylo?

*Tahle otázka mi taky dělá problém. Ono by se toho možná našlo dost, ale to člověk soudí z dnešního pohledu a zkušeností. Můžu říct, že bych třeba vystudovala něco jiného, ale v tom věku, kdy jsem se o zaměření rozhodovala, jsem neměla ty zkušenosti co teď, takže by mě to v té době vůbec nenapadlo. Jestli se myslí, co bych chtěla změnit teď a mám na to, abych to udělala, tak asi ta práce no.*

Co pro tebe znamená pojem životní spokojenost? Liší se podle tebe od pojmu kvalita života, životní štěstí, duševní spokojenost nebo duševní pohoda? Případně jak.

*Asi, že je člověk spokojený s tím, co má a jak jeho život funguje a plyne, a nepociťuje žádné zásadní nedostatky či trápení. Na kvalitu života různí lidé nahlíží různě, někteří ji třeba odvozí od hmotného zabezpečení a hmotného zajištění (rozuměj financí) vůbec. Každopádně myslím, že spolu souvisí. Pokud je člověk se svým životem spokojený, řekla bych, že žije kvalitním životem. Pojmu životní štěstí asi moc nerozumím, ale asociuju mi to třeba děti. Duševní spokojenost a pohodu asi chápu, ale že bych s nimi úplně měla zkušenost, to asi bohužel ne. To je o duševní vyrovnanosti a k té mám ještě kus cesty.*

## **Medard**

Na kolik se cítíš být v nynější životní etapě spokojená/y se svým životem? Vyjádři to procenty od 0 do 100% a podrobnějším popisem.

*V nynější životní etapě se cítím být spokojený na 50%. Jsem hrdý na to co jsem již dokázal do teď, ale vím že to ještě není vysněných 100%. Mám před sebou cíle a ty až splním tak to budu moc soudit na 100%.*

Na kolik se cítíš být spokojená/y právě teď? Je to stejné, nebo je to nějak pozitivně/negativně ovlivněno? Případně čím. (Vyjádři to opět procenty od 0 do 100% a popisem).

*V tuto chvíli na 70%, protože vím že mám možnosti se dále rozvíjet v zahraniční, kde moji práci lépe ohodnotí. A vím že mám kolem sebe přátele, kteří mi s tím pomohou. S tou pozitivně/negativní ovlivnitelností (každá akce má nějakou reakci).*

Jak hodnotíš svoji celkovou životní spokojenost za celý dosavadní život v průměru? (Vyjádři to procenty od 0 do 100%).

*Má celková životní spokojenost za celý dosavadní život v průměru? No zatím jí hodnotím 100%. Jsem ve znamení Váhy a ty bývají často vyrovnané, ale zkuste jim jednu z misek rozhodit (=*

*Baví mě pomáhat lidem a tak celkově dobré zázemí (rodina, přátelé, ..) z čeho čerpat dál do budoucna. Užívám jak jen jde.*

Zamysli se prosím detailně, co negativně a co pozitivně kdy v minulosti ovlivnilo a také co ovlivňuje nyní tvoji životní spokojenost a popiš to.

*No u mě to budou ženy, protože ty vždy něco ve mně pozitivně či negativně ovlivnily a následky či dobré rady do života si беру stále k srdci a snažím se jim vyhnout do budoucna. Když máte opravdu někoho rád a myslíte si že to může být až do smrti a pak najednou je vše jinak, tak to pak hne celou psychikou člověka až do konce života..Ne nadarmo se říká že po válce je každý generál.*

Zkus se zamyslet a popsat, co ti v životě nebo u sebe chybí.

*Předem děkuju za to, že žiju, tedy jsem. Život je to co se teď odehrává a v něm nic moc změnit nejde, můžete být vegetarian, hinduista, ateista a mohl bych pokračovat dále, ale nikdo tě pak nevaruje na to že třeba : neboj není nabitá, nebo není to pod proudem. V životě mi nic nechybí nejsem náročný a jen si ho užívám naplno do pokavad' to jen půjde. U sebe co mi chybí, asi někdo kdo mě obejmě a řekne mi, vím že to nebude nikdy dobrý.*

Jsou konstantně naplňovány všechny tvé potřeby? Popiš které ano a které ne.

*ANO*

*Jelikož pomáhám lidem tak z takového hlediska jsou mé potřeby naplňovány, je pak dobrý pocit že vím, že něco dělám dobře a užitečně.*

*NE*

*Ale když chodíte skoro od nevidím do nevidím do práce tak pak málo času máte i na sebe, což mi přijde škoda a proto jak jen to jde tak se snažím rozvíjet v hudbě ve sportu a celoživotním vzděláváním.*

Vyskytuje se ve tvém životě někdy duševní tíseň, neklid, nervozita, stres, špatná nálada a podobně? Popiš.

*V mém povolání záchranáře je něco co se nevyskytuje :D ?..*

Vyjádři procenty od 0 do 100%, jak podle tebe tyto stavy ovlivňují tvoji životní spokojenost.

*30%*

*Jako záchranář jsem viděl, prožil, zažil, soucítil tolikrát že už jsem spíš flegmatik a neberu si to domu, vím že mohu klidně spát.*

Co děláš, když se necítíš psychicky dobře?

*Vše abych se zas začal co nejdřív cítit dobře. Často sportuju, chodím za přáteli, a psychohygienu. Zkrátka vše aby na to mysl neměla čas přemýšlet.*

Máš nějaké strategie, jak se vyrovnávat se stresem nebo životní nepohodou (ať už akutně nebo dlouhodobě)?

*Vlastně musím být stále vyrovnan, když se dostaví stres nebo nepohoda, tak dělám vše pro to, aby se mi to všechno vrátilo do rovnováhy. Zkouším nějaké dechové meditace a uvolnit mysl, často pomáhá komunikace s přáteli nebo sport, hlavně se neuzavřít do sebe.*

Kdybys něco mohl/a změnit, co by to bylo?

*Aby nikdo neumíral a já neměl tolik práce pak :D*

Co pro tebe znamená pojem životní spokojenost? Liší se podle tebe od pojmu kvalita života, životní štěstí, duševní spokojenost nebo duševní pohoda? Případně jak.

*Domnívám se že životní spokojenost spojuje vše dohromady. A když vše máte po kupě tak jste asi nejšťastnější bytost na planetě.*

## **Michal**

Na kolik se cítíš být v nynější životní etapě spokojená/ý se svým životem? Vyjádři to procenty od 0 do 100% a podrobnějším popisem.

95%

*Všechno vychází, dobré zdraví, skvělá práce a rodina.*

Na kolik se cítíš být spokojená/ý právě teď? Je to stejné, nebo je to nějak pozitivně/negativně ovlivněno? Případně čím. (Vyjádři to opět procenty od 0 do 100% a popisem)

80%

*Můj oblíbený fotbalový tým prohrál, děti zlobily, ale jinak je fajn.*

Jak hodnotíš svoji celkovou životní spokojenost za celý dosavadní život v průměru? (Vyjádři to procenty od 0 do 100%)

90%

Zamysli se prosím detailně, co negativně a co pozitivně kdy v minulosti ovlivnilo a také co ovlivňuje nyní tvoji životní spokojenost a popiš to.

*Samá pozitiva*

*Seznámení s mou ženou, narození dětí, úspěchy v práci i na sportovním poli*

Zkus se zamyslet a popsat, co ti v životě nebo u sebe chybí.

*Jsem skromný a spokojený s tím co mám. Nic nechybí. Možná trochu lepší vztahy s prarodiči.*

Jsou konstantně naplňovány všechny tvé potřeby? Popiš které ano a které ne.

*Všechny potřeby jsou v pořádku naplněny.*

Vyskytuje se ve tvém životě někdy duševní tíseň, neklid, nervozita, stres, špatná nálada a podobně? Popiš.

*Výjimečně. Klasicky starosti v práci a o rodinu, péče o prarodiče, když se nestíhají termíny.*

Vyjádři procenty od 0 do 100%, jak podle tebe tyto stavy ovlivňují tvoji životní spokojenost.



*5 - 10% jsou to prkotiny, v důsledku celkovou životní spokojenost ovlivňují minimálně. To je prostě život.*

Co děláš, když se necítíš psychicky dobře?

*Jedu do přírody na kolo, do zeleně a klidu. Sejdu se s přáteli nebo s rodiči a psychickou nepohodu se snažím vyřešit.*

Máš nějaké strategie, jak se vyrovnávat se stresem nebo životní nepohodou (ať už akutně nebo dlouhodobě)?

*Pozitivní myšlení, neodkládání úkolů a povinností, optimismus a koníčky.*

Kdybys něco mohl/a změnit, co by to bylo?

*Chtěl bych se naučit anglicky. Jinak bych neměnil.*

Co pro tebe znamená pojem životní spokojenost? Liší se podle tebe od pojmu kvalita života, životní štěstí, duševní spokojenost nebo duševní pohoda? Případně jak.

*Dle mého názoru liší a současně je propojena. Mohu žít ve státě, kde je kvalita života na nejvyšší úrovni a stejně mohu být životně nespokojen. Popř. i duševně. Nebo naopak mohu být naplněn životním štěstím a duševně strádat z důvodu, že např. nemohu praktikovat své náboženství.*

*Jedno potom ale automaticky musí ovlivňovat druhé.*

*Pro mě je životní spokojenost spojená s prožíváním kvalitního a plnohodnotného života. Mít radost ze života, užívat si života, žít v bezpečí a klidu, bez zbytečného stresu.*

## **Michal**

Na kolik se cítíš být v nynější životní etapě spokojená/y se svým životem? Vyjádři to procenty od 0 do 100% a podrobnějším popisem.

95%

*Všechno vychází, dobré zdraví, skvělá práce a rodina.*

Na kolik se cítíš být spokojená/ý právě teď? Je to stejné, nebo je to nějak pozitivně/negativně ovlivněno? Případně čím. (Vyjádři to opět procenty od 0 do 100% a popisem)

*80%*

*Můj oblíbený fotbalový tým prohrál, děti zlobily, ale jinak je fajn.*

Jak hodnotíš svoji celkovou životní spokojenost za celý dosavadní život v průměru? (Vyjádři to procenty od 0 do 100%)

*90%*

Zamysli se prosím detailně, co negativně a co pozitivně kdy v minulosti ovlivnilo a také co ovlivňuje nyní tvoji životní spokojenost a popiš to.

*Samá pozitiva*

*Seznámení s mou ženou, narození dětí, úspěchy v práci i na sportovním poli*

Zkus se zamyslet a popsat, co ti v životě nebo u sebe chybí.

*Jsem skromný a spokojený s tím co mám. Nic nechybí. Možná trochu lepší vztahy s prarodiči.*

Jsou konstantně naplňovány všechny tvé potřeby? Popiš které ano a které ne.

*Všechny potřeby jsou v pořádku naplněny.*

Vyskytuje se ve tvém životě někdy duševní tíseň, neklid, nervozita, stres, špatná nálada a podobně? Popiš.

*Výjimečně. Klasicky starosti v práci a o rodinu, péče o prarodiče, když se nestíhají termíny.*

Vyjádři procenty od 0 do 100%, jak podle tebe tyto stavy ovlivňují tvoji životní spokojenost.

*5 - 10% jsou to prkotiny, v důsledku celkovou životní spokojenost ovlivňují minimálně. To je prostě život.*

Co děláš, když se necítíš psychicky dobře?

*Jedu do přírody na kolo, do zeleně a klidu. Sejdu se s přáteli nebo s rodiči a psychickou nepohodu se snažím vyřešit.*

Máš nějaké strategie, jak se vyrovnávat se stresem nebo životní nepohodou (ať už akutně nebo dlouhodobě)?

*Pozitivní myšlení, neodkládání úkolů a povinností, optimismus a koníčky.*

Kdybys něco mohl/a změnit, co by to bylo?

*Chtěl bych se naučit anglicky. Jinak bych neměnil.*

Co pro tebe znamená pojem životní spokojenost? Liší se podle tebe od pojmu kvalita života, životní štěstí, duševní spokojenost nebo duševní pohoda? Případně jak.

*Dle mého názoru liší a současně je propojena. Mohu žít ve státě, kde je kvalita života na nejvyšší úrovni a stejně mohu být životně nespokojen. Popř. i duševně. Nebo naopak mohu být naplněn životním štěstím a duševně strádat z důvodu, že např. nemohu praktikovat své náboženství.*

*Jedno potom ale automaticky musí ovlivňovat druhé.*

*Pro mě je životní spokojenost spojená s prožíváním kvalitního a plnohodnotného života. Mít radost ze života, užívat si života, žít v bezpečí a klidu, bez zbytečného stresu.*

## **Marián**

Na kolik se cítíš být v nynější životní etapě spokojená/y se svým životem? Vyjádři to procenty od 0 do 100% a podrobnějším popisem.

75%

*Téměř všechno vychází, zdraví drží, skvělá práce a rodina, vztahové problémy.*

Na kolik se cítíš být spokojená/ý právě teď? Je to stejné, nebo je to nějak pozitivně/negativně ovlivněno? Případně čím. (Vyjádři to opět procenty od 0 do 100% a popisem)

*80%*

*Mám dobrou náladu, momentální nastavení je lepší, nebavilo mě bydlet samotného, ale sehnali jsme super bydlení s kámošema a během července se stěhuju, takže fajn.*

Jak hodnotíš svoji celkovou životní spokojenost za celý dosavadní život v průměru? (Vyjádři to procenty od 0 do 100%)

*90%*

Zamysli se prosím detailně, co negativně a co pozitivně kdy v minulosti ovlivnilo a také co ovlivňuje nyní tvoji životní spokojenost a popiš to.

*Negativně ovlivnil můj život studium jazyků na základní a střední škole. Nenáviděl jsem němčinu a musel jsem jí studovat. Rozchod s přítelkyní po hodně letech neskutečně negativně ovlivnil můj život.*

*Pozitivně můj život ovlivnili skvělí rodiče, kamarádi a fajn kolektivy lidí na základní a střední škole. Pozitivně ovlivnilo můj život studium na VŠ.*

*Aktuálně ovlivňují pozitivně věci, které mám rád... fotbal, společné akce s přáteli, party, knihy a filmy, práce, i když ta někdy dokáže pěkně naštvat*

Zkus se zamyslet a popsat, co ti v životě nebo u sebe chybí.

*Jsem skromný a spokojený s tím co mám. Chybí mi blízký člověk, kterého jsem miloval, miluji a nemůžu s ním být. Jinak nic.*

Jsou konstantně naplňovány všechny tvé potřeby? Popiš které ano a které ne.

*Všechny potřeby jsou v pořádku naplněny. Chybí mi blízkost a diskuze a takové to neustálé sdílení života s někým blízkým a milovaným. Také sexuální potřeby ne tak skvěle, jako dřív v trvalém vztahu, ale to je logické.*

Vyskytuje se ve tvém životě někdy duševní tíseň, neklid, nervozita, stres, špatná nálada a podobně? Popiš.

*Občas ano. Klasicky starosti v práci, lehké starosti o budoucnost, které mě ovšem nutí makat a nezahálet, takže jsou v důsledku dobré. Špatná nálada občas po prokalené noci, na druhý den. Duševní tíseň... občas, když se cítím osaměle, což naštěstí není tak často... Neklid, když narazím na blbce.*

Vyjádři procenty od 0 do 100%, jak podle tebe tyto stavy ovlivňují tvoji životní spokojenost.

*5 - 10% jsou to prkotiny, v důsledku celkovou životní spokojenost ovlivňují minimálně. To je prostě život.*

Co děláš, když se necítíš psychicky dobře?

*Jedu do přírody na chatu nebo na party do zeleně a klidu. Sejdu se s přáteli nebo s rodiči a psychickou nepohodu se snažím vyřešit. Přemýšlím nad tím, proč a co se děje a taky si rád dám špeka.*

Máš nějaké strategie, jak se vyrovnávat se stresem nebo životní nepohodou (ať už akutně nebo dlouhodobě)?

*Pozitivní myšlení, neodkládání úkolů a povinností, optimismus, koníčky a přátelé.*

Kdybys něco mohl/a změnit, co by to bylo?

*Chtěl bych se naučit anglicky. Jinak bych neměnil.*

*Nikdy bych se tak lehce nerozešel s bývalou přítelkyní.*

Co pro tebe znamená pojem životní spokojenost? Liší se podle tebe od pojmu kvalita života, životní štěstí, duševní spokojenost nebo duševní pohoda? Případně jak.

*Dle mého názoru liší a současně je propojena. Mohu žít ve státě, kde je kvalita života na nejvyšší úrovni a stejně mohu být životně nespokojen. Popř. i duševně. Nebo naopak mohu být naplněn životním štěstím a duševně strádat z důvodu, že např. nemohu praktikovat své náboženství.*

*Jedno potom ale automaticky musí ovlivňovat druhé.*

*Pro mě je životní spokojenost spojená s prožíváním kvalitního a plnohodnotného života. Mít radost ze života, užívat si života, žít v bezpečí a klidu, bez zbytečného stresu.*

## **Tamara**

Na kolik se cítíš být v nynější životní etapě spokojená/y se svým životem? Vyjádři to procenty od 0 do 100% a podrobnějším popisem.

70%

*V této životní etapě se cítím docela dobře, vzhledem k tomu, jak jsem se cítila dřív, to hodnotím nadprůměrně, a tedy 70%. Jsem ve věku, kdy už mám něco za sebou, a tak dokážu různé situace, nezdary, prostě to, co život denně přináší, zvládat lépe a alespoň částečně s nadhledem. Mám skvělé přátele, na které se mohu obrátit a spolehnout, kteří mě v neposlední řadě obejmou a vyslechnou či mile překvapí, a další stále získávám – to mě opravdu hodně nabijí (asi úplně nejvíc). S přáteli se ve mně vytrácí pocit osamění, mám dojem, že někam patřím, někdy se mezi nimi cítím doslova jako součást širší rodiny (tribo no). Co mi v této etapě chybí je životní partner, se kterým bychom na strasti i slasti života byli dva a se kterým bych mohla založit rodinu. Tento nedostatek mě však zdaleka netrápí tolik co dřív, paradoxně i když je daleko naléhavější (v souvislosti s věkem). Absenci partnera kompenzuji velmi častými kontakty s přáteli. Co se týče zaměstnání, ráda bych se věnovala spíše něčemu jinému, avšak mám strach nynější opustit (mám tu docela dobré podmínky i plat) a hledat jiné uplatnění (tady u mě funguje stále nižší sebevědomí, podceňování sebe a obava o perspektivu mé osoby pro potencionální zaměstnavatele). Hlavním důvodem však je, že sféry, kde bych se ráda realizovala, nejsou tak dobře finančně ohodnoceny, abych sama zvládla zaplatit životní náklady. Každopádně se cítím opravdu docela dobře, prostě se snažím*

*si to tolik nebrat a užívat toho dobrého (dřív – třeba jen před 3 lety – bych hodnotila určitě hůř).*

Na kolik se cítíš být spokojená/y právě teď? Je to stejné, nebo je to nějak pozitivně/negativně ovlivněno? Případně čím. (Vyjádři to opět procenty od 0 do 100% a popisem)

70%

*Asi úplně nerozumím otázce. Je to asi stejné. Přijde mi, že si dost a často uvědomuju (ve smyslu přemýšlím o tom) v jaké životní etapě se nacházím a tato otázka mi splývá s předchozí, odpověděla bych tedy stejně (pozitivně mě ovlivňují přátelé, negativně absence partnera).*

Jak hodnotíš svoji celkovou životní spokojenost za celý dosavadní život v průměru? (Vyjádři to procenty od 0 do 100%)

50%

Zamysli se prosím detailně, co negativně a co pozitivně kdy v minulosti ovlivnilo a také co ovlivňuje nyní tvoji životní spokojenost a popiš to.

*V minulosti mě hodně negativně ovlivnily nedobré vztahy v rodině, díky kterým neustále (avšak úspěšněji než dřív) bojuji s nedostatkem sebevědomí a podceňováním se, a to asi ve všech oblastech života. Velice komplikovaný vztah s otcem (trvajícím dosud, i když v menší míře) také dost ovlivnil a stále ovlivňuje můj intimní život (rozuměj výběr partnera a vztah s ním – komunikace, kompromisy, respekt sama k sobě), a to spíše k negativnímu. Na druhou stranu mi přinesl nadstandartní vztah se sourozencem, na kterého se mohu kdykoliv a se vším obrátit a on na mě. Dalším, co hodnotím pozitivně, je, že jsem díky dost odlišným názorům a hodnotám rodičů utříbila vlastní životní hodnoty a pohled na vztahy mezi lidmi vůbec. Budu se opět opakovat, ale nyní můj život nejvíce ovlivňují přátelé – to, že je mám (pozitivně), a partner – to, že ho nemám (negativně).*

Zkus se zamyslet a popsat, co ti v životě nebo u sebe chybí.

*Budu jak kolovrátek bohužel. Zase je to ten partner, co mi chybí v životě. A co mi chybí u sebe? Větší sebevědomí, větší odhodlání zkoušet nové věci, zvláště když jsou s nimi spojená nějaká rizika (ale je to daleko lepší než dřív), pocit realizace v zaměstnání.*

Jsou konstantně naplňovány všechny tvé potřeby? Popiš které ano a které ne.

*S tímhle si moc nevím rady, to by bylo daleko lepší na rozhovor, ale určitě nejsou. Zase je to ten partner a chybějící realizace v zaměstnání, což kompenzují tím, co dělám ve volném čase a s kým ho trávím.*

Vyskytuje se ve tvém životě někdy duševní tíseň, neklid, nervozita, stres, špatná nálada a podobně? Popiš.

*Jasně, že všechno tohle, ale když to srovnám s minulostí, tak v opravdu o dost menší míře (třeba 70:30). Dlouhodobě se snažím změnit pohled na život a jeho hodnoty v tom smyslu, abych byla spokojená s tím, co mám, a podobné stavy zažívala co nejmíň. Budu asi trapná, ale musím přiznat, že mi o tom vůbec nechce rozepisovat, jelikož to ve mně ty stavy vyvolává (to, že bych se o tom měla rozepsat, ve mně právě teď začíná vyvolávat nervozitu, stres ad. – to zavání tím, že se snažím ty negativní věci asi vytěsňovat). Tak aspoň asociace: duševní tíseň – otec, negativní (často bez či málo důvodné negativní chování vůči mé osobě; neklid, nervozita, stres – pohovor, setkání s jinou osobou (třeba rande či i s kamarádem, kamarádkou – to souvisí s tím sebevědomím).*

Vyjádři procenty od 0 do 100%, jak podle tebe tyto stavy ovlivňují tvoji životní spokojenost.

70%

*(Myslím, že mě ovlivňují hodně, proto se jich snažím vyvarovat.)*

Co děláš, když se necítíš psychicky dobře?

*Vyhledávám společnost. Pak pomáhá sport, ale někdy se k němu nedokážu přes špatnou náladu donutit.*



Máš nějaké strategie, jak se vyrovnávat se stresem nebo životní nepohodou (ať už akutně nebo dlouhodobě)?

*Opět se budu opakovat. Moje strategie je vyhledat společnost. Samota mi nedělá dobře (jasně, že někdy je člověk rád sám, ale ta dlouhodobá je pro mě peklo) a špatně v ní svoje špatné stavy zvládám. A taky mi opravdu hodně pomáhá fyzický kontakt (objetí, pohlazení).*

Kdybys něco mohl/a změnit, co by to bylo?

*Tahle otázka mi taky dělá problém. Ono by se toho možná našlo dost, ale to člověk soudí z dnešního pohledu a zkušeností. Můžu říct, že bych třeba vystudovala něco jiného, ale v tom věku, kdy jsem se o zaměření rozhodovala, jsem neměla ty zkušenosti co teď, takže by mě to v té době vůbec nenapadlo. Jestli se myslí, co bych chtěla změnit teď a mám na to, abych to udělala, tak asi ta práce no.*

Co pro tebe znamená pojem životní spokojenost? Liší se podle tebe od pojmu kvalita života, životní štěstí, duševní spokojenost nebo duševní pohoda? Případně jak.

*Asi, že je člověk spokojený s tím, co má a jak jeho život funguje a plyne, a nepocituje žádné zásadní nedostatky či trápení. Na kvalitu života různí lidé nahlíží různě, někteří ji třeba odvozují od hmotného zabezpečení a hmotného zajištění (rozuměj financí) vůbec. Každopádně myslím, že spolu souvisí. Pokud je člověk se svým životem spokojený, řekla bych, že žije kvalitním životem. Pojmu životní štěstí asi moc nerozumím, ale asociuju mi to třeba děti. Duševní spokojenost a pohodu asi chápu, ale že bych s nimi úplně měla zkušenost, to asi bohužel ne. To je o duševní vyrovnanosti a k té mám ještě kus cesty.*

## **Milan**

Na kolik se cítíš být v nynější životní etapě spokojená/y se svým životem? Vyjádři to procenty od 0 do 100% a podrobnějším popisem.

80%

*Cítil bych se spokojenější bez tlaku okolní společnosti na to, jak bych se měl chovat a žít. Že bych měl mít takovej a takovej vztah, pak rodinu, dobrou práci, hypotéku atd. Nechci být na nic úplně vázaný, potřebuju volnost a svobodu.*

*Spokojenost se mění s aktuální náladou a přicházejícími úspěchy a neúspěchy.*

Na kolik se cítíš být spokojená/ý právě teď? Je to stejné, nebo je to nějak pozitivně/negativně ovlivněno? Případně čím. (Vyjádři to opět procenty od 0 do 100% a popisem)

*Právě teď se mám dobře podle toho na co myslím. Část života se ubírá správným směrem a část špatným. Jsem v práci, takže 60%.*

Jak hodnotíš svoji celkovou životní spokojenost za celý dosavadní život v průměru? (Vyjádři to procenty od 0 do 100%)

*Když se ohlédnu dozadu tak si nakonec nemám na co stěžovat. 90%*

*Na druhou stranu jsem už mohl být milionář, takže z tohoto pohledu 10%.*

Zamysli se prosím detailně, co negativně a co pozitivně kdy v minulosti ovlivnilo a také co ovlivňuje nyní tvoji životní spokojenost a popiš to.

*Je to boj každodenní práce s potřebou žít a užívat si.*

*Je to způsob jak se realizovat – realizovat se v práci a vydělávat hodně peněz za vydání malé energie (aby jí hodně zbylo na zábavu) a zároveň se realizovat v mých zálibách (žonglování a snowboard).*

*Je to potřeba být úspěšný, záleží na rozpoložení a aktuální vizi o budoucnosti.*

Zkus se zamyslet a popsat, co ti v životě nebo u sebe chybí.

*Chybí mi čas na realizaci všeho co potřebuju stihnout.*

*Stále chybí peníze :)*

*Nedostatek lidí na které se člověk může spolehnout.*

Jsou konstantně naplňovány všechny tvé potřeby? Popiš které ano a které ne.

*Všechny moje potřeby jsou postupně naplňovány, ale ne konstantně, záleží na životním a ročním období.*

Vyskytuje se ve tvém životě někdy duševní tíseň, neklid, nervozita, stres, špatná nálada a podobně? Popiš.

*Ano.*

*Je způsobená většinou podvědomou potřebou soutěžit s ostatními, přeměřovat a porovnávat úspěchy ostatních. Odejde stejně rychle jako přišla.*

*Přichází v době když například hledám práci, která musí splňovat určitá kritéria. Chvilí se hledání daří a chvíli. Když se nedaří, jsem neklidný.*

Vyjádři procenty od 0 do 100%, jak podle tebe tyto stavy ovlivňují tvoji životní spokojenost.

*Logicky vždy ovlivňuje 100% mojí životní spokojenosti. Mění se ze dne na den.*

Co děláš, když se necítíš psychicky dobře?

*Dám si brko.*

*Zkousím hledat nové možnosti jak se realizovat a tím být v životě efektivnější a úspěšnější.*

Máš nějaké strategie, jak se vyrovnávat se stresem nebo životní nepohodou (ať už akutně nebo dlouhodobě)?

*- hulit*

*- uvědomovat si, že všechno je nedůležité - hlavně v práci*

*- nestresovat se každodenními faily*

*- brát všechno a všechny s rezervou*

Kdybys něco mohl/a změnit, co by to bylo?

*Chtěl bych světový mír a aby děti v Africe neměli hlad.*

*Nechci nic změnit.*

Co pro tebe znamená pojem životní spokojenost? Liší se podle tebe od pojmu kvalita života, životní štěstí, duševní spokojenost nebo duševní pohoda? Případně jak.

*Životně spokojen nebudu nikdy. Životní nespokojenost mě žene dál, abych byl víc a víc spokojený.*

*Spokojení jsou v životě lidé, kteří si neuvědomují všechny možnosti světa a nebo o ně nemají zájem.*

*Kvalita života je hodně relativní. Ta nezávisí na penězích, ale na umění si užít volný čas.*

Marek

Na kolik se cítíš být v nynější životní etapě spokojená/ý se svým životem? Vyjádři to procenty od 0 do 100% a podrobnějším popisem.

*- 70% zrovna prožívám ne úplně šťastné období a působí na mě spoustu negativních vlivů, proto takové hodnocení.*

Na kolik se cítíš být spokojená/ý právě teď? Je to stejné, nebo je to nějak pozitivně/negativně ovlivněno? Případně čím. (Vyjádři to opět procenty od 0 do 100% a popisem)

*- Právě teď se cítím tak na 40%, je to do velké míry negativně ovlivněno emocemi, které v posledních týdnech zažívám.*

Jak hodnotíš svoji celkovou životní spokojenost za celý dosavadní život v průměru? (Vyjádři to procenty od 0 do 100%)

85%

Zamysli se, prosím, detailně, co negativně a co pozitivně kdy v minulosti ovlivnilo a také co ovlivňuje nyní tvoji životní spokojenost a popiš to.

*- Negativně ovlivňují můj život určité mezilidské vztahy, například odchod mého otce nebo moje rozchody, a to jak v minulosti tak i nyní, a pozitivně můj život ovlivňuje určité podpora mých známých a rodiny, sebemenší úspěchy a životní posuny.*

Zkus se zamyslet a popsat, co ti v životě nebo u sebe chybí?

*- odvaha*

Jsou konstantně naplňovány všechny tvé potřeby? Popiš, které ano, a které ne.

*- Naplňovány konstantně určité nejsou, spíš jsou to takové fáze, takže někdy jsou naplněny a jindy zase ne.*

Vyskytuje se ve tvém životě někdy duševní tíseň, neklid, nervozita, stres, špatná nálada a podobně? Popiš.

*- Neustále....., stres a strach jsou mí úhlavní nepřátelé již od cca 15 let, takže je to zatím neoddělitelná součást mého života. Snad jednou, tyto pro me celkem limitující pocity, překonám.*

Vyjádři procenty od 0 do 100%, jak podle tebe tyto stavy ovlivňují tvoji životní spokojenost.

*70%*

Co děláš, když se necítíš psychicky dobře?

*- Jak kdy. Bohužel většinou mám tendenci se uzavírat, ale z vlastní zkušenosti vím, že když se mi podaří opak, mému psychickému stavu to dost prospívá.*

Máš nějaké strategie, jak se vyrovnávat se stresem nebo životní nepohodou (ať už akutně nebo dlouhodobě)?

*- Snažím se nastavit si v životě určitý řád, pomáhá mi různé cvičení nebo jen dýchání, které také do velké míry pomáhá zahnat nepohodu.*

Kdybys něco mohl/a změnit, co by to bylo?

*- Na sobě bych změnil přístup, minimálně o věcech přemýšlet a víc konat.*

*- A na ostatních bych změnil chování lidí jednoho k druhému, ztrácí se úcta a pokora.*

Co pro tebe znamená pojem životní spokojenost? Liší se podle tebe od pojmu kvalita života, životní štěstí, duševní spokojenost nebo duševní pohoda? Případně jak.

*- Životní spokojenost ve mně evokuje nějaké životní bilancování a na to mám snad ještě čas.*

*Zcela jistě to však zahrnuje všechny vyjmenované pojmy, jako kvalita života, štěstí, spokojenost i pohoda.*

## **Tonička**

Na kolik se cítíš být v nynější životní etapě spokojená/ý se svým životem? Vyjádři to procenty od 0 do 100% a podrobnějším popisem.

40%

*- V současné etapě života se moc šťastná necítím, přála jsme si být ve svém věku v úplně jiné situaci – mít dlouhodobý vztah a postupně pracovat na bydlení/baráčku, mít malé miminko nebo být těhotná a s dlouhodobým partnerem, se kterým bych měla už ustálený, příjemně kamarádský až spokojený partnerský život (při štěstí).*

*Nic z toho ovšem nemám, takže cítím jistou prázdnotu a bolest.*

Na kolik se cítíš být spokojená/ý právě teď? Je to stejné, nebo je to nějak pozitivně/negativně ovlivněno? Případně čím. (Vyjádři to opět procenty od 0 do 100% a popisem)

80%

*- Snažím se žít okamžikem a vážit si toho, co zatím mám. Takže dnes, protože to vypadá na krásný večer a je super léto, se cítím docela spokojená. V dlouhodobém horizontu však ne. Jsme dnes i trochu unavená, nachlazená a nevyspaná, tak to mi lehce kazí dnešní spokojenost.*

Jak hodnotíš svoji celkovou životní spokojenost za celý dosavadní život v průměru? (Vyjádři to procenty od 0 do 100%)

85%

*- Za celý svůj život jsem docela spokojená, dlouho jsem byla vyloženě spokojená a radovala jsem se, ale můj poslední vztah a ještě některé roky předtím mně daly docela zabrat, a protože jsem od nатуry vztahová, je to pro mě velký souboj se štěstím, když mi tahle kapitola v životě nevychází.*

Zamysli se prosím detailně, co negativně a co pozitivně kdy v minulosti ovlivnilo a také co ovlivňuje nyní tvoji životní spokojenost a popiš to.

*- Moje lenost, prokrastinace a můj strach mě ovlivňují velmi negativně hlavně v práci.*

*V mezilidských vztazích je to asi spíš lidská samota, kterou špatně snáším, protože jsem přirozený extrovert a mám ráda lidskou společnost. Pozitivně mě ovlivnila snaha jít životem podle svého, nebýt pasivní hodná holčička a jít do každé blbosti (s rozumem), která se nabídla. A cestování, to mě zachránilo, ohromně si to užívám. A také mám ráda lidi a dělají mi radost, že jsou a zajímají se o mně.*

*V mém posledním vztahu si partner stěžoval, že mi strach ovlivňuje i radost z každodenních věcí ve vztahu, ale doted' si nejsem jista, zda se jedná přímo o strach nebo o zralou dedukci, že některé věci v té chvíli nejsou v pořádku, a že budou mít špatný vývoj do budoucnosti. A asi mě negativně ovlivňuje i to, že jsem "analytička" a občas zbytečně plachá nebo opatrná před lidmi.*

Zkus se zamyslet a popsat, co ti v životě nebo u sebe chybí.

*- Chybí mi partnerský vztah, to zcela jistě. Trošku mi chybí i moje kamarádky, které mají děti a už nemají dlouhodobě čas. Také mi chybí moje zdraví, protože to mi umožňovalo jezdit na milované hory.*

Jsou konstantně naplňovány všechny tvé potřeby? Popiš které ano a které ne.

*- Když jsem byla v posledním vztahu, tak nebyly – hlavně zapojení se partnera do mých koníčků, do mého světa. V těch předchozích vztazích to bylo o něco lepší, v některých to bylo naopak úplně bezvadné, ale zase se ty vztahy rozpadly na něčem jiném.*

*Ted', když jsem sama a už si za ně zodpovídám jen já, tak občas selžu a sama si je nenaplním. Snažím se však, znovu si vybudovat funkční systém života a více organizované práce sama se sebou (abych měla čas na věci, které mě těší a dělají radost), abych se neutrápila.*

Vyskytuje se ve tvém životě někdy duševní tíseň, neklid, nervozita, stres, špatná nálada a podobně? Popiš.

*Určitě – tíseň a stres z té nešťastné prokastinace a strachu udělat někdy složité věci do práce, které se mi pak akumulují. Většina mé špatné nálady pochází z toho, že sebe sama zklamu v drobnostech – přijdu zase pozdě, zapomenu něco důležitého udělat, odložím to, atd., nebo mě zklame partner, protože neudělá co by měl nebo co slíbil.*

*Dále tíseň z toho, že možná nebudu mít šanci mít děti kvůli věku.*

Vyjádři procenty od 0 do 100%, jak podle tebe tyto stavy ovlivňují tvoji životní spokojenost.

70%

*- Přijde mi, že tyto pitomé emoční stavy jsou zodpovědné za mnoho negativních prožívání a docela mi kazí některé momenty. Vím, že existují způsoby, jak to víc ovládat, nenechat si do toho kecat od své vlastní ustrašené povahy, a asi laicky se o to snažím, ale zatím mi to moc nejde.*

*- Rozhodně to vidím jako jeden ze svých životních úkolů, naučit se lépe s nimi pracovat, aby mi neničili život.*

Co děláš, když se necítíš psychicky dobře?



*- Pro krátkodobé věci mám dvě možnosti - někdy se dokopu konstruktivně řešit ten problém, co mě znejišťuje nebo stresuje. A pak jsem na sebe hrdá, že jsem se překonala a aspoň malý krok k řešení udělala – i když třeba plně nevyřešila. Ale to se neděje často.*

*- Někdy to dokážu překonat psychicky, a tíseň odezní. Velmi často se mi (zejména poslední dobou) děje, že řešení odložím, a jdu si udělat radost něčím malým nenáročným (jídlem, zevlováním, někdy i filmem), což mě však jen zdrží a nic to neřeší.*

*- Když se dlouhodobě necítím dobře, snažím se aspoň víc chodit ven nebo mezi lidi.*

Máš nějaké strategie, jak se vyrovnávat se stresem nebo životní nepohodou (ať už akutně nebo dlouhodobě)?

*- Moje funkční krátkodobá strategie byla dlouho pohyb a sport – zejména týmový. To se teď snažím znovu zavést. Protože stres se mi tam odplaví fakt rychle. Hodně mi pomáhá i tanec (takže v podstatě fyzický pohyb, ale sex do nich nepatří, pro ten musím být v pohodě) a lidská společnost. Také snaha si uvědomit, že na tom nejsem zas tak špatně.*

*Takže v tomhle jsem více fyzická, než že bych si to uměla srovnat v hlavě mentálně.*

Kdybys něco mohl/a změnit, co by to bylo?

*- Ted' nevím, zda myslíš na sobě svou vlastní snahou nebo na mém osudu.*

*- Na sobě - chtěla bych být více disciplinovaná, spolehlivá, ať netrápím svého šéfa a lidi okolo mé svým chaosem. Na svém „osudu“ by si vážně moc ráda přála potkat někoho ke mě dobrého do života, životního druha, který má víceméně společné priority a podobný přístup k lidem (myslím tím, práce na dlouhodobém vztahu) a důležitým věcem (mít partnera na prvním místě před prací, atd.), a vůbec by mi nevadilo, kdyby náš vztah během těch let osciloval mezi přátelstvím a partnerstvím.*

Co pro tebe znamená pojem životní spokojenost? Liší se podle tebe od pojmu kvalita života, životní štěstí, duševní spokojenost nebo duševní pohoda? Případně jak.

*- Životní spokojenost je podle mě relativní termín, na rozdíl od životní kvality. Jeden člověk může být velmi spokojený s málem, které jinému vůbec nestačí. Lidé jsou si v něčem podobní na celém světě (ať už biologicky, mentálně nebo kulturně – to teď říkám na zaklade mého*

*přesvědčení z cestování), bude se jistá životní kvalita protínat s životní spokojeností. Každopádně, podle mě životní spokojenost hodně souvisí s duševní spokojeností, která vede k duševní pohodě) a s prací na tomto prožívání. Věřím, že k životní spokojenosti přispívá vyrovnaná mysl, dodržování dobrých návyků, udržování životních přátelství, skromnost, optimismus a zároveň uvolněnost a určitá mentální svoboda.*

**Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta**

**M. Rettigové 4, 116 39 Praha 1**

**Evidenční list žadatelů o nahlédnutí do listinné podoby práce**

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				