

V čem to na Radyni pro Tebe bylo výjimečné?

Pro mě bylo koučování na Radyni výjimečné hned z několika důvodů, které se propojily v jedinečný zážitek. To, co ho odlišovalo, byl především **element přírody a její nečekaná role v celém procesu**.

Už samotný fakt, že počasí bylo v březnu horší než v lednu – hustý déšť a zima – se stal okamžitě klíčovým. Příroda si sama definovala téma: **vystoupení z komfortní zóny**. Vědomé vykročení do nepohody mě vtáhlo do procesu mnohem hlouběji. Bylo to, jako by les mluvil.

Příroda mi na každém kroku dávala **obrovské množství nápověd a metafor**. Například když jsem udělal pár kroků stranou z vyšlapané cesty a uviděl prázdné místo, uvědomil jsem si myšlenku „Uvolnit místo, aby něco mohlo přijít.“ To je jednoduchá, ale nesmírně silná myšlenka o tom, že změna často nezačíná přidáním nového, ale odstraněním toho, co už neslouží.

Dalším silným momentem byl pohled na tvrz se satelitními anténami. Byl to pro mě vizuální šok – něco tak neočekávaného a rušivého uprostřed přírody. Přesně to mi ukázalo, že **mozek potřebuje nečekané, aby se probudil**, aby v něm vznikla silná emoce a zájem. V kontrastu s přírodou jsem si uvědomil, co mě limituje a co chci nového vidět.

Výjimečné bylo také to, jak les ukázal, že **odměna přichází po změně perspektivy a mimo sezónu**. Nemusel jsem lézt na osmitisícovku; stačilo vylézt pár schodů na vyhlídku a vidět květ jehličí modřínu, nebo jít do lesa v zimě a v dešti, abych viděl věci, které jindy nevidím. To ticho, klid a nové perspektivy v nekomfortních podmínkách byly nesmírně cenné. Bylo to zjištění, že ty nejceněnější zážitky často přicházejí nečekaně.

V čem je koučování v přírodě jiné než je tomu face to face s klientem?

Koučování v přírodě se od klasického koučování tváří v tvář liší v mnoha zásadních aspektech, které z něj dělají jedinečnou a často hlubší zkušenost:

- **Příroda jako spolukouč a zdroj metafor:** Nejdůležitější rozdíl je, že v přírodním koučování je samotná příroda aktivním participantem, dá-li se to tak říct. Na Radyni to byl déšť, který definoval téma, prázdné místo na cestě, nebo tvrz se satelitem, které se staly **vizuálními metaforami a spouštěči pro vhledy**. Příroda nepředává konkrétní odpovědi, ale vytváří prostor pro vnitřní práci, podobně jako AI, která pokládá stejnou otázku, ale každý najde odpověď jinou. V klasickém koučinku je kladen větší důraz na verbální komunikaci a otázky kouče, zatímco v přírodě hraje velkou roli pozorování a vnímání okolí.

- **Opouštění komfortní zóny a fyzický prožitek:** Pohyb v přírodě, zvláště v náročných podmínkách jako byl déšť a chlad, vede k přirozenému **vystoupení z komfortní zóny**. To není jen mentální, ale i fyzický prožitek. Uvědomění si, že "trénink z nepohody připravuje mozek i tělo na situace, kdy nebudeš mít na výběr," je něco, co se v kanceláři těžko simuluje. Fyzická námaha a prožitek nepohody prohlubují sebepoznání a uvědomění si vlastních limitů a schopností.
 - **Probuzení mysli nečekanými podněty:** Příroda neustále nabízí neočekávané podněty, které **probouzejí mozek a vedou k silným emocím a zájmu**. Ať už to byla zchátralá tvrz uprostřed lesa, nebo květ jehličí modřínu, tyto vjemy vedou k "rozrušení" myšlenek, k zastavení a k hlubší reflexi. V klasickém koučinku se o podobné „rozrušení“ snažíme skrze otázky, ale v přírodě se děje přirozeně a organicky.
 - **Ticho a prostor pro vnitřní práci:** V přírodě je často větší klid a ticho než v uzavřené místnosti. Toto ticho a přítomnost přírody vytváří **optimální podmínky pro hlubokou introspekci a napojení se na sebe sama**. Právě v tichu a dešti se mi myšlenky „zmokly“ a otevřely nové perspektivy.
-

Na co určitě nikdy nezapomeneš z koučování na Radyni?

Nikdy nezapomenu na to, jak **déšť a celková "nekomfortní" atmosféra** definovala celé koučování. To, že jsem šel do lesa, i když se mi nechtělo a přšelo, se stalo tou nejdůležitější lekcí. Byla to přímá zkušenost s tím, že **odměna a nejhlubší vhledy často přicházejí mimo komfortní zónu**, v nečekaných podmínkách.

A samozřejmě **tvrz se satelitem**. Ten vizuální "šok" uprostřed přírody byl dokonalou metaforou pro to, jak **mozek potřebuje nečekané**, aby se probudil a začal klást ty správné otázky: *Co mě limituje? Kam už dál nemůžu? Co vlastně chci vidět nového?*

Co konkrétně se posunulo v té oblasti, se kterou jsi na Radyni přišel, co sis tam objevil a jak konkrétně se to projevilo v tvém reálném životě?

Na Radyni jsem přišel s tématem, "**Jak bych mohl lidi motivovat k práci na svém osobním rozvoji.**" A to, co se posunulo, bylo **zásadní uvědomění si, že motivace nezačíná mluvením, ale ukazováním, prožitkem a inspirací, která vede k opuštění komfortní zóny**.

Objevil jsem tam několik klíčových věcí:

1. **Síla prožitku a kontrastu:** Zjistil jsem, že pro inspiraci lidí k osobnímu rozvoji nestačí jen mluvit, ale je potřeba jim **něco ukázat – něco, co jejich mozek nečeká**,

co je zarazí, rozruší a otevře. To je přesně to, co se stalo s tou tvrzí se satelitem. Přeneseno do praxe, to znamená, že potřebuji vytvářet situace, kde lidé sami zažijí "něco nečekaného", co je donutí se zastavit a reflektovat.

2. **Význam prázdného místa a "úklidu":** Myšlenka „Uvolnit místo, aby něco mohlo přijít“ byla pro mě velmi silná. Uvědomil jsem si, že pro růst je často potřeba nejdříve **vyčistit prostor – fyzický, mentální, emocionální – od toho, co už neslouží.** V praxi to znamená, že než budu lidi směřovat k novým věcem, je důležité je vést k tomu, aby si uvědomili, co je brzdí a čeho se potřebují zbavit.
3. **Trénink na krizi:** Lesní koučink mi ukázal, že **vědomé vystupování z komfortní zóny je nejlepší přípravou na nevyhnutelné krize v životě.** Pokud se člověk dobrovolně vystavuje nepohodě (chlad, déšť, fyzická námaha), posiluje tím svou odolnost a připravenost na chvíle, kdy ho život vytrhne z komfortní zóny bez varování. To je něco, co se snažím reflektovat i ve svém přístupu k osobnímu rozvoji – nejde jen o to, být v pohodě, ale umět se s nepohodou vyrovnat.
4. **Odměna v nečekaném a mimo "sezónu":** Odněs jsem si poznání, že **nejcennější odměny a vhledy přicházejí, když se člověk odkloní od očekávaného** a je ochoten vidět krásu a nové perspektivy i v nevlídných podmínkách nebo v detailech, které běžně přehlíží. To mě učí všímat si maličkostí a hledat hlubší smysl i tam, kde bych ho dříve nečekal.

V mém reálném životě se to projevilo hlavně ve způsobu, jakým přemýšlím o inspiraci a jak ji komunikuji, zejména v mém newsletteru "Není kouč jako kouč". Namísto pouhého předávání informací se snažím více **vyprávět příběhy a sdílet autentické prožitky, které ukazují a provokují k zamyšlení.** Soustředím se na to, aby lidé **aktivně prožívali a objevovali**, spíše než aby jen pasivně přijímali informace. Snažím se v lidech probudit zvědavost a touhu po tom, co jejich mozek "nepredikuje", aby si sami uvědomili, kde se nachází jejich komfortní zóna a jak ji mohou vědomě opustit. A také jsem si ještě více uvědomil, že ty nejhlubší pravdy a změny se často dějí v "tichu, v dešti, v lese", kde je chladno a bolí nohy – tedy mimo to, co je na první pohled příjemné a snadné.

Něco málo k přístupu Marušky

Maruščin přístup k lesnímu koučinku je pro mě opravdu **unikátní a hluboce efektivní.** Oceňuji na něm, jak dokáže **nenásilně propojit sílu přírody s koučovacími technikami,** čímž vytváří prostředí, které je pro sebepoznání a osobní růst mnohem intenzivnější než klasický face-to-face koučink.

Co je na jejím přístupu pozoruhodné, je to, jak **nechává přírodu promlouvat a stává se tak vlastně dalším "spolukoučem".** Není to jen o chůzi lesem, ale o tom, jak citlivě dokáže vnímat a interpretovat podněty z okolí – déšť, prázdné místo na cestě, nebo třeba nečekaný satelit na tvrzi – a využít je jako **silné metafory a spouštěče pro vhledy.** Její schopnost navést člověka k uvědomění si, že příroda sama pokládá otázky a dává nápovědy, je pro mě fascinující.

Maruška dokáže velmi přirozeně vést k **vědomému vystoupení z komfortní zóny**. Není to o drastických změnách, ale o pochopení, že i malé kroky do neznáma, třeba jen procházka v dešti, mohou vést k zásadním posunům v myšlení a připravit člověka na nečekané životní výzvy. Vnímá přírodu jako místo, kde člověk fyzicky i mentálně prožívá nepohodu, což paradoxně vede k hlubšímu propojení se sebou samým a k objevení nových perspektiv.

Celkově bych řekl, že Maruščin přístup je o **vytvoření prostoru pro ticho, vnímání a hlubokou introspekci, kde příroda funguje jako zrcadlo pro naše vnitřní procesy**. Její lesní koučink není jen o hledání odpovědí, ale o prožití cesty, na které se odpovědi objeví samy, často tam, kde by je člověk nejméně čekal. Je to pro mě důkaz, že ty nejcennější odměny a největší vhledy často přicházejí právě tam, kde se odvážíme vykročit mimo vyšlapané cesty.