



---

Univerzita Palackého  
v Olomouci

# **UPOL – NTK – UPOL aneb Cesta tam a zase zpátky**

Mgr. Romana Applová  
Knihovna Univerzity Palackého, LF UP  
[romana.applova@upol.cz](mailto:romana.applova@upol.cz)

Bibliotheca Academica, Liberec, 3. 11. 2021



Univerzita Palackého  
v Olomouci



Knihovna

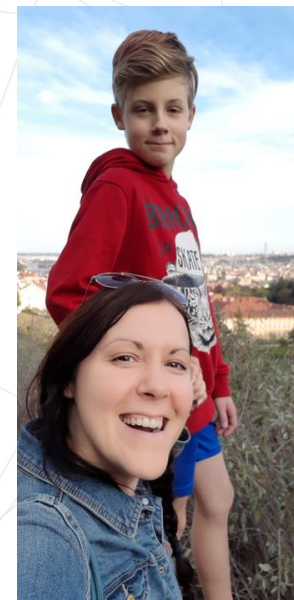
# Konce a nové začátky

2012 – 2019 Knihovna UP Olomouc

2019 – 2020 NTK Praha

2020 – 2021 Knihovna LF UP Olomouc

**Jít do změny, když je člověk spokojený?  
Anebo není?**





Univerzita Palackého  
v Olomouci

# REFLEXE ZMĚNY

NEJISTOTA

NEPOHODLÍ

NEÚSPĚCH

STRACH

RIZIKO

POCHYBNOSTI



ZKOUŠKA ODOLNOSTI

ZODPOVĚDNOST

ZTRÁTY

NARUŠENÍ KOMFORTNÍ ZÓNY

KRIZE

NUTNOST ROZHODOVÁNÍ



Univerzita Palackého  
v Olomouci

# REFLEXE ZMĚNY

VÝZVA

UČENÍ SE NOVÝCH VĚCÍ

KREATIVITA

DŮVĚRA

ODVAHA

RŮST

INTUICE

ÚHEL POHLEDU

NOVÁ ŘEŠENÍ

SEBEJISTOTA

VDĚČNOST

PŘEKONÁVÁNÍ SEBE SAMA

NADHLED

TOUHA

ÚSPĚCH

PŘÍLEŽITOST

SVOBODA

FAKTOR ŠTĚSTÍ



DOBRODRUŽSTVÍ



# Proces rozhodování

- Životní zkušenosti, hodnoty, posun, pozitivní zúročení, nečekané události
- Prověrka vztahů, pocit vděčnosti, splnění snů
- Když jste v koncích, hodte si korunou – a rozhodněte se pro to, ne co padlo, ale co jste si přáli těsně před tím, než to padlo 😊



# Návraty

- „Vracet se domů z cest je zvláštní pocit. Vše vypadá, voní a působí stejně. Jediné, co se změnilo, jsi ty sám.“ (F. S. Fitzgerald)
- „Vrátit se tam, odkud pocházíte, není to samé, jako nikdy neodejít.“ (T. Pratchett)
- „Možná musíte nejprve odjet, aby se vám začalo stýskat. Možná musíte cestovat, abyste si uvědomili, jak úžasné je místo, ze kterého jste vyšli.“ (J. Picoult)
- „Neexistuje cesta, která Vás nějak nezmění.“ (D. Mitchell)
- „Mysl, která je roztažena novým zážitkem, se nikdy nemůže vrátit ke starým rozměrům.“ (O. W. Holmes)



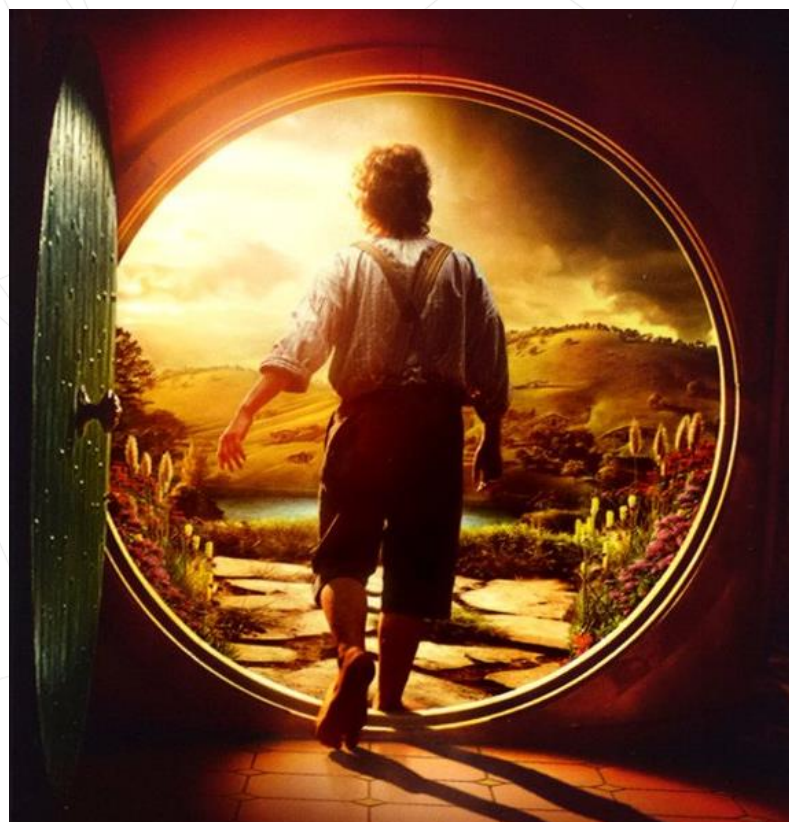
# Zhodnocení

- Množství změn – pocit prázdna, čistý stůl, prostor pro zaplnění, ale jen tím, co člověk opravdu ve svém životě bude chtít, svoboda volby
- Úleva, schopnost dokázat to, větší víra do budoucna, že ať přijde cokoliv, zase to půjde zvládnout
- Když po něčem opravdu toužíte, běžte do toho, a i když to většinou dopadne třeba úplně jinak, než jste si představovali, stejně to bude stát za to!



Univerzita Palackého  
v Olomouci

**První krok ke změně bývá ten nejtěžší.. Ale bez něj bychom jen stáli na místě.. Tak vykročme 😊**







Univerzita Palackého  
v Olomouci

# A to nejdůležitější...?





# Pár tipů k tématu:

- ZÁBORCOVÁ, Milada. *Jak projít životními krizemi k životním výhrám*. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-271-0450-5.
- BRACKEN, Sam. *Kuráž: odhalte svou výjimečnost! : překonejte překážky a žijte s vášní!*. Přeložila Ivona DOSTÁLOVÁ. Praha: Dobrovský, 2020. ISBN 978-80-7390-772-3.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4436-0.
- PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2959-6.
- TOLKIEN, J. R. R. *Hobit, aneb, Cesta tam a zase zpátky*. Vyd. 7., V Argu 3. Přeložil František VRBA. Praha: Argo, 2012. ISBN 978-80-257-0741-8.
- Foto – archiv autorky, pixabay.com



Univerzita Palackého  
v Olomouci



# Děkuji za pozornost!

