

Životné číslo 1

Nový seriál! 2. časť

Viete si vypočítať svoje životné číslo a poznáte svoje silné a slabé stránky? Ako využiť to pozitívne v nás poradí skúsená koučka, ktorá pracuje s numerológiou.

Základ sebazpoznania spočíva v 3 krokoch:

1. Vedieť si vypočítať svoje životné číslo.
2. Vedieť, čo znamená.
3. Vedieť využiť jeho silnú stránku v reálnom živote.

V októbrom vydaní časopisu *Balans* ste mali možnosť naučiť sa vypočítať svoje životné číslo. Zároveň ste mali k dispozícii charakteristiku jednotlivého čísla. Pre tých, ktorým sa náhodou toto číslo nedostalo do rúk, prikladám krátky návod ako si svoje životné číslo môžete vypočítať. (Spočítame jednotlivé čísla v dátume narodenia. Ako príklad uvediem: 1. 1. 1981 ($1 + 1 + 1 + 9 + 8 + 1 = 21 = 2 + 1 = 3$). Čísla spočítavame dovtedy, dokým nedostaneme jednu cifru. Malo by nám vyjsť číslo od 1 do 9). Teraz si zoberieme na mušku dve z nich. Pretože, na čo nám je teória, keď ju nevieme uchopiť v praxi? Povieme si niečo o samotnom čísle, o tom ako sa prejavuje v živote a nakoniec pridávam malé cvičenie/návod ako vyťažiť z daného životného čísla čo najviac.

Charakteristika životného čísla 1

Rodený vodca, ktorý má rád voľnosť a slobodu. Rád robí rozhodnutia nezávisle od druhých. Je rád príkladom, ale aj ochrancom. Túži byť stredobodom pozornosti, čo sa môže preklopiť až do egoistického správania. Tento človek vyniká kreativitou a originalitou. Je rád, keď všetko ide podľa jeho predstáv. Ak to tak nie je, môže byť nahnevaný. Chce byť vzorom pre všetkých a ukázať svetu, čo všetko je možné.

Test na nájdenie seba

Ak ste životné číslo 1 a máte pocit, že ste všetko iné len nie vodca, skúste sa zamyslieť nad sebou, prečo to tak je. Pár otázok, ktoré vám môžu dopomôcť k nájdeniu seba:

- Akú rolu v živote zastávate vo svojej rodine?

- Ako vyzerá vaša rola v práci, ktorú momentálne vykonávate?

- A ako to bolo v minulosti?

Skúste sa pozrieť na pracovné pozície, ktorými ste prešli doteraz a hľadajte spoločné črty. Otázkami zistíte, či ste na správnej ceste, alebo sa odkláňate. Pretože, ak ste jednotka a máte tendenciu sa rozdávať resp. robiť za druhých, asi je načase to zmeniť. Ak ste v rodine tá/ten, kto najviac robí a ostatní sa pri vás vezú, tak sa mierne odkláňate od svojho životného čísla 1. A ako to môžete zmeniť?

Na začiatok si urobte malé cvičenie s otázkami uvedenými vyššie a zodpovedajte si úprimne, ako to v skutočnosti je. Vyhradte si na to čas napr. v nedeľu večer.

1. Teraz, keď máte svoje odpovede napísané, nechajte si týždeň (nie viac)

a 2 pod lupou

zmenili. Bude to vaša priorita č. 1. Pomaličky, krok po kroku. Pretože my potrebujeme ľudí so životným číslom 1, aby boli naši vodcovia a tí, ktorí nás budú inšpirovať svojím životom. A nie takých, ktorí robia všetko za nás.

Charakteristika životného čísla 2

Mierotvorca, ktorý je veľmi citlivý a empatický. Empaticky dokáže vnímať druhých a prihliada na ich city. Je to taký opak jednotky. Radšej bude spolupracovať, ako robiť niečo samostatne. Niežeby sa bál, ale je mu prirodzenejšie byť súčasťou tímu, komunity, ako ich viesť. Veľmi dobre vie odhadnúť pocity druhých a podľa toho sa správať. Čo môže byť jeho silná stránka, ale aj slabá. Pretože pri tých všetkých pocitoch môže stratiť sám seba.

Srdce ako navigácia

Tak ako pre jednotku je dôležité sa rozhodovať rozumom, pre dvojku je to práve srdce, ktoré ho naviguje. Sú to jeho pocity, ktoré mu dávajú možnosť sa rozhodovať v živote. Robiť v živote to, čo mi prináša radosť a dobrý pocit. Ak ste dvojka a máte pocit, že sa v živote riadite skôr rozumom, ako srdcom, skúste si zodpovedať nasledujúce otázky:

- *Podľa čoho sa rozhodujete, keď máte urobiť závažné rozhodnutie v živote?*

- *Keď ste pod tlakom, ako reagujete?*

- *Je pre vás ľahké, povedať druhým nie?*

Otázkami zistíte, či ste na správnej ceste životného čísla 2, alebo sa odkláňate. Keď ste dvojka a máte vo zvyku sa rozhodovať viac rozumom, je čas urobiť zmenu. Ak je pre vás ťažké povedať druhým „nie“, znamená to, že vaše hranice sú prekračované. A pre vás ako dvojku je to naozaj životná výzva.

Povedzte NIE s ľahkosťou

Predstavte si, že sa vás niekto niečo spýta a váš prvotný pocit zo situácie je odpovedať „nie“. Váš pocit, ktorý je pre dvojku

také dôležité počúvať, vám hovorí „Povedz nie“. Ale racionálne si vyhodnotíte, že ved' to zvládnete. Dali ste to minule, dáte to aj teraz. A takto potláčate svoje pocity a v konečnom dôsledku aj seba. Skúste

nabudúce urobiť nasledovné:

Pred odpoveďou si doprajte čas. Povedzte druhej strane, že si to rozmyšľíte a potom jej odpoviete. Môže to byť o pol dňa, alebo aj na druhý deň (ak to situácia umožňuje). Pre vás ako empata získate čas na rozmyšlenie a budete mať viac vnútornej sily odpovedať „nie“. Sú to vaše hranice,

ktoré si potrebujete strážiť. A je na vás, ako sa vám to podarí. Raz budete potrebovať pol dňa na zodpovedanie a inokedy len hodinku. Vaše sebavedomie bude rásť zakaždým, keď si zastanete seba a svoje hodnoty.

V budúcom čísle si prečítate bližšie o nasledujúcich životných číslach 3 a 4.

„Potrebujeme ľudí so životným číslom jedna, aby boli naši vodcovia a tí, ktorí nás budú inšpirovať svojím životom.“

na to, aby sa vám uležali v hlave. A ak si náhodou spomeniete na niečo podstatné, pokojne to v rámci toho jedného týždňa dopíšte.

2. O 7 dní, by ste mali mať celkom slušné zhrnutie toho, ako sa vidíte a kde sa momentálne v živote nachádzate.

3. Teraz urobíte nasledovné. Prečítajte si to a vyznačte si zvýrazňovačom, čo sa vám nepáči. Čo z toho, čo robíte (či už v práci, alebo rodine) sa vám nepáči a radi by ste to zmenili. Máte? Možno je to jedna vec, možno dve...

4. Z toho všetkého, čo ste si vyznačili, vyberte len jednu (tému), na ktorej „odstránení“ začnete pracovať od ďalšieho týždňa.

5. Jednu tému, ktorej sa budete venovať, pretože sa vám nepáči a radi by ste ju

Lubica Farkasová

Work-life balans koučka, mentorka. Pomáham ženám zjednodušiť život, znovuoobjaviť integritu a zmeniť ich uhol pohľadu na výzvy, ktorými prechádzajú. Podávam



im pomocnú ruku, aby získali odvahu urobiť zmenu v živote. Okrem toho mám blízko aj k zdravotným témam (liečba atopického ekzému), ktoré som dlho riešila s mladšou dcérou. Všetky tieto vedomosti (numerológiu, koučing, psychosomatiku) využívam a prepájam v rámci svojich konzultácií.

Viac o mne:

<https://www.lubicafarkasova.sk/>
a <https://www.facebook.com/FarkasovaLubica>.