

# Nič nám z neba nespadne za DARmo

Stretla som sa v kaviarni so šéfredaktorkou Katkou. Rozprávali sme sa o témach, ktoré sú súčasťou časopisu. A zároveň sme premýšľali nad novou. V rámci rozhovoru sme sa odklonili aj do tém z minulosti a to nás doviedlo k téme, o ktorej budem dnes písať. Tentoraz nebudeme snívať, ale budeme aj konať.

Som z generácie, ktorá ešte zažila nedostatok. Časy, keď sme mali mandarínky len na Mikuláša a pomaranče rozvoniavali v byte len vo vianočnom období. Keď sme chceli topánky, ktoré by boli troška iné, štýlovejšie, kvalitnejšie, potrebovali sme mať známosť. Známosť v podobe hlavnej predavačky na oddelení topánok v obchodnom dome Prior. Keď nám zavolała, že dostali tovar, tak sme ju poprosili, či nám môže tie jedny špeciálne čižmy odložiť. Áno, bol to tovar, ktorý nosil nálepku podpultový. Áno, aj takto sme v tej

dobe fungovali. Boli to časy, keď nebol na pulloch pretlak tovaru, ale skôr nedostatok. Oblečenie nosili všetci viac-menej rovnaké, podobné (horčicové pančuchy).

A tí šťastnejší (medzi ktorých sa radím aj ja) mali šikovné maminy, ktoré si kupovali pravidelne časopis Burda a dokázali nám ušiť také kúsky, ktoré boli originálne. Áno, niekedy to nešlo úplne hladko, a keď mamina zistila, že

má prišitý naopak rukáv alebo zips, nasledovala malá odmlka, postavenie od šijacieho stroja, možno malé zahrešenie. Ale nakoniec po prestávke si opäť sadla

k stolu, vypárala, čo sa dalo, a začala odznova. A výsledok? „Namakané“ nohavice alebo vesta, ktoré nikto iný nemal. Frajerka z Petržalky sa mohla premávať po sídlisku. To bolo to čaro unikátnosti, jedinečnosti.

„Sledovala som ľudí a dianie okolo seba. Bola som plne prítomná v danom okamihu.“



## Prítomní v prítomnosti

Teraz preskočím pár rokov dopredu a zastavím sa pri období prvých mobilov. Môj prvý som mala vo svojich dvadsiatich. Áno, dobre čítate. Nie v šiestich rokoch, ale v dvadsiatich. A či som niečo zameškala, alebo som bola o niečo ochudobnená? Nie. Keď som sa potrebovala s niekým stretnúť, dohodli sme sa cez pevnú linku na mieste a čase. Prišla som tam a čakala. Dotyčná osoba prišla. A keď nie, vyhladala som najbližšiu telefónnu búdku, ktorých bolo v centre naozaj dosť, a skúsila kontaktovať danú osobu. Popravde, takýchto prípadov bolo málo. Pretože raz, keď sme sa dohodli, urobili sme všetko pre to, aby sme na dané miesto prišli. Bez napísania 10 esemesiek, bez možnosti zrušenia... A počas toho, ako som čakala, sledovala som okolie. Sledovala som ľudí a dianie okolo seba. Bola som plne prítomná v danom okamihu. Počúvala som Peruáncov, ktorí spoločne vyhrávali, alebo som sledovala skupinu občanov, ktorí mali vo zvyku sa tam presúvať. Jednoducho som bola. Žila som. Žiadne rušivé elementy v podobe pipajúcich esemesiek, zvoniaceho mobilu, vyhľadávania

najnovších aktualít na t...pkách. Áno, toto obdobie malo svoje čaro. Čaro v podobe „nedostatku“, ale zároveň jednoduchosti. Mať „nedostatok“ znamená mať bohatý vnútorný a osobný život.

## Nespokojní napriek prebytku

Môžeme to povedať o tomto období? Máme všetkého dostatok, máme až prebytok a napriek tomu nie sme spokojní. V obchodoch si máte problém vybrať, pretože sortimentu je príliš veľa.

A keď si aj vyberiete, pochybujete o samotnej kvalite. Ako ja hovorím, radšej mať jednu vec, ale poriadnu. Máme preinformovanosť, ktorá ľudí tlačí do premýšľania o veciach, ktoré často nie sú vôbec podstatné. A v tejto preinformovanosti sa veľakrát strácajú.

„Nikto iný to za vás nespraví. Ten krok je na vás. Nič nám z neba nespadne zadarmo.“

## Zmeniť uhol pohľadu

Dám vám teraz takú rečnícku otázku: Čo si pomyslíte o človeku, ktorý pôsobí v pohode? Ktorý sa nestázuje a väčšinou vplyva pozitívne na svoje okolie? Čo vám prvé napadne, keď ho uvidíte? Aká je vaša prvotná myšlienka? Žeby myšlienka typu: Je v poriadku??? Určite nemá toľko problémov ako ja. Určite má dobrú prácu,

rodinu, partnera. Určite má veľa peňazí. Určite nemá zdravotné problémy ako ja... Lebo ja som na tom určite horšie ako on... Niekedy si sami vieme pekne osladiť život. Tiahne sa to generačne a áno, sú tam korene z minulosti, ktoré majú na nás vplyv. S týmto prichádza ďalšia otázka: Čo môžeme urobiť pre to, aby sme mohli žiť a byť presne tak, ako ten človek, ktorý: – chce rozdávať radosť okolo seba (lebo je možné, že sám toľko radosti v minulosti nezažil),

## Pravidlá naplneného života

♥ **Menej je niekedy viac.** Mať čistú myseľ a zaoberať sa len tým podstatným.

Netvrdíme, že máme žiť v dobe kamennej, ale vedieť, kedy už ideme cez hranicu. Kedy už nemusíme pozeráť trikrát tie isté správy, nemusíme čítať najnovšie aktuality, ktoré zajtra budú už neaktuálne. Áno, budme v obraze, ale do takej miery, aby nás to nepohltilo.

♥ **V jednoduchosti je krása.**

Tá jednoduchosť, na ktorú dnes často zabúdame. Pretože sme tlačení zo všetkých strán, pretože sa tlačíme sami. A ideme s davom. Prečo ideme s davom? Pretože sa to tak má? Pretože niekto povedal? Pretože to je niekde napísané?



– chce sa podeliť o to, že je zdravý, a inšpirovať tým ostatných (lebo je možné, že sám mal v minulosti zdravotné problémy),

– chce žiť v prítomnosti naplnený život (lebo je možné, že sám v minulosti žil v strachu o budúcnosť).

Čo môžeme urobiť pre to, aby sme nezotrvali v pozícii obeť a posunuli svoj život o úroveň vyššie? Niekedy stačí malá zmena a tou je zmeniť uhol pohľadu na výzvu, ktorou prechádzame. A prísť na

to (či už sami, alebo s pomocou), čo nám situácia dáva a nie, čo nám berie. Ísť krok za krokom (nestávať si vzdušné zámky, ale ostať nohami na zemi). Po malých krokoch, ktoré vás privedú do vytúženého cieľa, stavu, žitia, bytia. Pretože vedzte, že aj človek, ktorý na prvý pohľad vyzerá, že si žije v bavlnke a má všetko, čo vy nie, to nemá „zadarmo“. Nič nám z neba nespadne zadarmo. A na to, aby ste mohli mať život, po akom túžite, snívate, potrebujete priložiť ruku k dielu.

### Malý návod, ako dosiahnuť to, po čom túžime

1. Zoberte si klasický papier, pero a začnite písať vaše túžby, sny, prania (píšte, dokedy vám sila stačia).
2. Dopisujte tento zoznam v priebehu dňa, týždňov, mesiaca.
3. Po mesiaci si ho zoberte, škrtnite, čo sa vám zdá nerelevantné, a pridajte ďalšie, ak máte potrebu. Mali by ste mať celkom slušný zoznam.
4. Z toho celého zoznamu si vyberte jednu vec – jednu položku, jeden sen.
5. Túto jednu vec/vetu si nalepte hocikde na miesto, ktoré často vidíte. Na dvere chladničky, do diára, na nástenku snov.
6. A začnite na nej pracovať. Každý deň urobte jednu malú činnosť, ktorá vás dostane bližšie k cieľu.

### Lubica Farkasová



Work-life balance a numerology kouč, mentor. Pomáham ženám zjednodušiť život, znovoobjaviť integritu a zmeniť ich uhol pohľadu na výzvy, ktorými prechádzajú. Chcete sa viac spoznať z pohľadu vášho dátumu narodenia? Chcete vedieť, čo ukrýva váš dátum narodenia (aké dary, silné stránky a poslanie)? Pridajte sa k nám na víkend (14. – 16. 4. 23) spojený so sebazpoznaním prostredníctvom numerológie. 3. ročník víkendu pre ženy, ktorý je zameraný na osobný rast. V kruhu žien sa budeme učiť: význam jednotlivých čísel, ich vibrácie, použitie numerológie v praxi, prácu s mriežkou. A bude čas aj na relax spojený s wellness: <https://www.lubicafarkasova.sk/work-life-balance-pobyt-2023/>.

Počet miest je limitovaný.



# Anjelské písmo



**Anjelské písmo je nasmerovanie láskavým spôsobom. Sú to láskavé odpovede a odkazy od anjelov. Otázky na anjelov sa môžu týkať všetkých oblastí nášho života, ako sú vzťahy, práca, zdravie a iné.**

**A**njeli nás milujú, chránia a sprevádzajú v našich životoch. Sú našimi neviditeľnými ochrancami a našimi spoločníkmi. Anjelské písmo nám môže vnieť do života určitý poriadok v tom, aby sme lepšie chápali udalosti a ľudí okolo seba. Ľudia, ktorí veria na reinkarnáciu, ale aj tí, ktorí ju aspoň neodmietajú, budú anjelské posolstvá chápať oveľa lepšie. Poznanie súvislostí medzi životmi môže byť pre nás veľmi

oslobodzujúce pre naše ďalšie smerovanie. Anjeli nám dávajú rady a odpovede na otázky, ktoré kladieme. Otázky by však nemali byť položené tak, že čakáme odpoveď „áno“ alebo „nie“. Takto to nefunguje. Odpovede sú vždy rozpísané a majú hlbší význam v širšom kontexte.

Nemali by sme si tu predstavovať predpovedanie budúcnosti. Posolstvá nasmerované k budúcnosti nás môžu len správne viesť na našej životnej ces-

te. Každá duša tu na zemi má svoje poslanie, ktoré by mala v tomto živote naplniť. Človek, ktorý píše anjelské posolstvá, je len kanálom sprostredkovania informácií. Posolstvá a odkazy nám najviac pomôžu vtedy, keď sme tomu otvorení, nalaďení a dôverujeme tomu, čo nám je sprostredkované.

Venujem sa anjelskému písmu, cez ktoré sa dá klientovi pomôcť v životných situáciách bez zásahu do jeho vlastného rozhodnutia.

[posolstva@centrum.sk](mailto:posolstva@centrum.sk)