

Ako zvládnuť z

Čas väčšinou ukáže, prečo nám tieto zmeny prišli do života. Hlavne tie, ktoré sme nečakali a zjavili sa ako blesk z čistého neba. A potom sú tu zmeny, ktorých iniciátorom sme my sami, pretože cítime, že sa potrebujeme pohnúť ďalej, alebo len tak... zmeniť „vzduch“, zmeny, ktoré potrebujeme v živote urobiť, ale stále sa im vyhýbame. Prečítajte si dva príklady zmien zo života.

Zmena, ktorú potrebujeme

Keď ste boli mladí, mali ste telo a organizmus, ktorý fungoval ako hodinky. No postupne zisťujete, že to tak už nie je. Predtým vám stačilo ísť raz za čas do posilňovne, alebo si ísť zabehať a mali ste ploché brucho. Teraz cvičíte dvakrát týždenne a nevidíte žiadny výsledok. A zamýšľate sa, čím to je, že to prestalo fungovať. Áno, zmena metabolizmu. Ale je tu aj druhá stránka mince. Robíte ten istý šport dlhé roky? Robíte stále to isté (napr. beh) a ani ste nepomysleli na to, vyskúšať niečo nové, iné? Iný šport, ktorý by prospel vášmu telu lepšie ako ten rokmi poznaný beh? Je možné, že vaše telo si zvyklo a už nereaguje tak, ako by ste chceli.

Akceptovať aktuálne potreby

Netreba sa držať toho istého, ale prihliadať na svoje aktuálne potreby. Iné potrebuje vaše telo, keď ste mladá, iné, keď ste čerstvá mamička a iné, keď ste žena v zrelom veku. Čo s tým? Skúste sa poobzerať po iných športových ponukách. Možno zistíte, že vo vašej blízkosti organizujú box, ktorý by vám priniesol presne to, čo teraz potrebujete. Iná dynamika, iný pohyb, ale aj iné priateľstvá do života. Zároveň posilnite prepájanie hemisfér, pretože nepôjdete tou istou trasou ako pri behu, ale budete nútení vypnúť svojho autopilota, ktorý pozná dokonale každú zákrutu, každý strom, ktorý míňate pri behu. Ak sa stále vyhýbate zmene v tejto oblasti, verte, že zmenou viacej získate, ako stratíte.

So zmenami sa stretávame v živote veľmi často. Niekedy s menšími, inokedy s väčšími. Niekedy sú očakávané, inokedy neočakávané. Prichádzajú zmeny pozitívne, alebo aj negatívne. Ako ich zvládnuť?

Telo ma nasmerovalo samo

Ja sama som vyskúšala viacero druhov športu počas 20 rokov. A nebolo to tým, že hľadám. Ale doslova som išla pocitovo, podľa toho, čo si telo pýtalo. A záležalo od časových možností, ktoré som popri pracovných povinnostiach mala. Do 18-tich to bol volejbal – tímový šport, ktorý mi doslova pomohol ku zdraviu, ale aj udržať kondíciu. Po 20-tke, keď som začala pracovať (t. j. dlhé sedenie za počítačom) som mala doslova pretlak energie a potrebovala som ju zo seba dostať von. Ideálnym športom, ktorý spĺňal toto kritérium, bolo taebo. Je to šport, pri ktorom spálite množstvo kalórií, doslova vyskáčete nepotrebné emócie po celom dni v práci. Po 30-tke prišli na rad deti a spomalenie v podobe pilatesu a jogy. Pretože keď nemáte prebytok času a ani energie, hľadáte možnosti, kde si oddýchnete, ale zároveň získate energiu. Športy, ktoré vám prinesú harmóniu, spevnenie tela, ale aj možnosti na sebareflexiu. Po 40-tke sa vaše telo dostáva do stavu, kedy hľadáte fyzickú

aktivitu, ktorá vám doplní to, čo vám chýba. Napr. taký tanec. Je to pohyb, ktorý nie je úplne štandardný, pretože zapájate iné svaly. Krútite viac bokmi a posilňujete svoju ženskú energiu. Pre ženy, ktoré väčšinu svojho času trávia v mužskom kolektíve, je to ideálne strávený čas. Zároveň načerpajú energiu zo svojich ženských „kolegýň“ a vnášate jemnosť do svojho života.

Zmena ako blesk z jasného neba

Pracujete dlhé roky v spoločnosti. Vykonávate svoju prácu s najlepším svedomím a vedomím. A raz netušiac vám príde pozvánka do kalendára od šéfa, alebo od kolegyne z ľudských zdrojov. Dozvedáte sa, že pre organizačné zmeny sa budú musieť s vami rozlúčiť. Ako blesk z jasného neba sa dozvedáte, že o dva mesiace nemáte prácu. A zrazu sa istota, ktorú ste doteraz mali, rozpadne ako domček z karát. Až doma vám začne dochádzať, čo sa to vlastne stalo. A s tým prichádzajú nečakané emócie – možno hnev, možno plač, možno zúfalosť... Čo teraz... Tým, že ste to nečakali, o to silnejšia je táto emócia, ktorú potrebujete spracovať. Emócia, ktorá vychádza zo strachu z nepoznaného. Z komfortnej zóny je tu zrazu diskomfort. Toto je typ zmeny, ktorú ľudia nemajú radi. Pretože je to niečo, na čo zrazu nemáte vplyv. Deje sa to mimo vás. Niekoľko iných „cudzích“ rozhodne o vašom osude, živote a ďalších krokoch. A vy cítite, že nemáte zrazu kontrolu nad svojím životom. Vaše ego dostáva zabráť.

Čo v takom prípade?

1. Začnite sa sústrediť na to, čo zmeniť môžete. Môžete sa na pár dní, či týždňov cítiť ako obeť (prečo ja...?), ale potom vezmite život do vlastných rúk. S odstupom času zistíte, že zamestnávateľ vám vlastne urobil službu a vám príde do života niečo oveľa lepšie.

2. Máte jeden až dva mesiace na to, aby ste zistili, čo ďalej. Ak ste doteraz intenzívne pracovali, možno nastal čas na dlhšiu pauzu či dovolenku. Spomeňte si na dni, keď ste hovorili: „Ak by som mal/a čas, urobil/a by som toto... Ak by som mal/a viac času, išiel/išla by som

meny v živote

Čo všetko ovplyvňuje naše rozhodnutia

Prečo niekto urobí vo svojom živote zmenu ľahko a prečo to niekomu trvá dlhšie?

DÁTUM NARODENIA

Keď sa narodíme, sme ako nepopísaný papier. Jediné, čo na nás má vplyv, je náš dátum narodenia. Nie sme ešte ničím ovplyvnení (výchovou, prostredím, kamarátmi).

- Ak máte v dátume narodenia 3, akceptujete vo svojom živote zmeny oveľa ľahšie, ako človek, ktorý ju v dátume nemá.
- Ak máte v dátume narodenia 5, ľahšie sa odhodláte urobiť v živote zmenu, ako ten, ktorý ju nemá. Toho treba jemne postrčiť.
- Ak máte v dátume narodenia 2, predtým ako urobíte zmenu, zvažujete pre a proti. Prihliadate na členov rodiny alebo ľudí vo svojom okolí.
- Ak máte v dátume narodenia 8, tak na to, aby ste urobili zmenu v živote, potrebujete vážny dôvod. Nepresvedčí vás niekto len tak, zmeniť váš názor. Idete síce do akcie, ale potrebujete s tým byť veľmi stotožnení.

tam...“. Teraz to prišlo. Dostali ste od života priestor a možnosť pretaviť váš sen, túžbu do reality. Tak ju využite.

3. Úrad práce tu vždy bol aj bude. Máte nárok sa zaregistrovať a užívať si „benefit“ v podobe príspevku v nezamestnanosti. Zároveň úrad ponúka veľa kurzov, ktoré môžete počas toho času využiť. Stačí

sa len otvoriť tejto myšlienke. Pretože toto nie je o hanbe, ale o hľadaní možností. O tom, že je tu niečo iné.

4. Môžete vyhľadať externú pomoc, ktorá vám pomôže utriať si myšlienky a vidieť veci z nadhľadu. Spoločne zistíte, že táto zmena je nakoniec pre vás prospešná a mala prísť už dávnejšie.

AKO NA NÁS VPLÝVA ZNAMENIE

To, v akom znamení sme sa narodili, má tiež vplyv na to, či dokážeme robiť zmeny ľahšie. Pretože každému znameniu prináležia živly (zem, voda, vzduch, oheň).

✿ **Zemité znamenia – Býk, Kozorožec, Panna** – sú znamenia, ktoré obľubujú istotu a trvá im dlhšie, kým sa stotožnia s niečím novým. Samozrejme, aj tu platí, čím viac sa vystavujeme zámerne zmenám, tým nám to ide ľahšie.

✿ **Vzdušné – Blíženec, Váhy, Vodnár** – sú doslova ako vzduch. Sú rýchlejší v rozhodovaní. Spontánni a aktívni.

✿ **Ohnivú – Baran, Lev, Strelec** – aktívne, veľmi činné znamenia, ktoré keď si niečo vezmú do hlavy, tak idú za tým. Neboja sa zmien. A keď sa náhodou boja, je možné, že nemajú číslo 3 v dátume narodenia.

✿ **Vodné – Rak, Škorpión, Ryby** – potrebujú istotu na to, aby urobili zmenu. Čiže je to niečo medzi zemitým a vzdušným znaméním. Nejde to až tak ľahko. Ale keď sa rozbehnú, potom im už nič nestojí v ceste.



PROSTREDIE

Ľudia, ktorým veľmi záleží na prostredí, v ktorom žijú. Berú ohľad na svojho partnera, deti, rodičov. Sú aj nadmieru empatickí a ich potreby sú na druhom mieste. Čo netvrdím, že je zle, ale otázka je – prečo vám bráni prostredie urobiť zmeny? Je v tom strach? Čo je za tým?

VÝCHOVA

To je veľká téma a je pravda, že má na človeka veľký vplyv, no môžeme sa na ňu vyhovárať, ale aj nemusíme. Príklad: Rodičia sú bojazliví, úzkostní a urobili by pre dieťa aj posledné. Z dieťaťa vyrastie mierne ustráchaný človek. Môže sa takýto jedinec zmeniť? Samozrejme, že áno. Len musí chcieť – on je zodpovedný za to, akým smerom sa bude jeho život vyvíjať. Nikto iný.

50 : 50 SRDCE VERZUS ROZUM

Áno, môžeme sem zaradiť aj intuíciu a riediť sa ňou. Čiže nasledujeme svoje srdce. Niekedy to môže byť to najlepšie riešenie, ktoré urobíme. Rozum je dobrý vtedy, keď sú zahrnutí aj iní členovia rodiny (nie egoisticky, ale empaticky).

„*Otázka, ktorú si môže položiť každý, keď je vystavený neľahkej zmene: „Čo najhoršie sa môže stať, keď sa odhodláte k zmene?“ Veľakrát zistíte, že výsledok nie je až taký odstrašujúci, ako sa na prvý pohľad zdá.*“

Potrebujeme to zažiť

Vedzte, že každá zmena, ktorá vám do života príde, je presne tá, ktorú máte zažiť. Pretože život má pre vás prichystané len to, čím si potrebujete prejsť. A ak ste v danej oblasti, práci, či vzťahu prešli všetkým, čím ste mali, teda prešli ste potrebnou lekciami, potrebujete sa posunúť ďalej. Vaša duša vás jemne a nenásilne posúva presne tam, kde máte byť. A keď nepočúvate, tak prítvrdí (a môže to byť aj v podobe výpovede od zamestnávateľa).

Lubica Farkasová

Work-life balans a numerology kouč, mentor. Pomáham ľuďom znovuobjaviť integritu nášst samých seba 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/>; <https://www.facebook.com/FarkasovaLubica>.