

# Ako si ustáť svoje hranice

## Od detstva po dospelosť

Kde začína potreba stanoviť si zdravé hranice voči sebe a aj druhým? Odkiaľ vôbec pramení táto potreba? A je to vlastne nutné? Čo by sa stalo, kebyže si tieto hranice neurčíme?

### Malé desatoro, ako si nastaviť hranice

1. Každý deň urobte niečo pre seba. Hoci aj malý krôčik v podobe usmíati sa na seba v zrkadle.
2. Ak vám fungujú afirmácie, nájdite si tú svoju a opakujte si ju každý deň. Vaša hlava tomu začne veriť. Vetu si môžete každý nájsť tú svoju. (Napríklad: Som spokojná/y so svojím životom. Som krásna/y žena/muž. Som zdravá/y a múdra/y žena/muž.). Zamerajte sa na oblasť, ktorú potrebujete posilniť. Je to zdravie? Ok. Šup veta zameraná na zdravie. A každý deň si ju opakovať ráno alebo večer. Dôležitá je pravidelnosť.
3. Čítajte motivačné knihy. Na trhu je ich veľmi veľa a stačí si len vybrať. Ja osobne mám veľmi rada Dale Carnegieho.
4. Počúvajte podcasty, z ktorých môžete načerpať inšpiráciu.
5. Vyživujte svoje telo zvonka aj zvnútra (jedlo, cvičenie).
6. Spánkový režim – rešpektujte svoje telo a biorytmus. Ak cítite, že ste unavení, chodte skôr spať. Je to jednoduché.
7. Doprajte si čas osamote. Napríklad každodennú prechádzku. Alebo vstaňte o 30 minút skôr a majte čas len pre seba a svoje myšlienky.
8. Buďte súčasťou komunity správnych ľudí. Ľudí, od ktorých sa máte čo naučiť. Ľudí, ktorí vás chápu, vypočujú.
9. Urobte si inventúru vo svojom mobile a doslova si vymažte kontakty, ktoré roky nepoužívate. Uvoľníte tak miesto novým priateľstvám – novým „hercom“ vo vašom živote.
10. Udržujte si svoje okolie čisté. To, v akom prostredí sa najviac pohybujete, to sa odzrkadľuje aj na stave vašej mysle.

# hranice

## Kedy sú naše hranice prekročené?

V danej situácii sa necítíme dobre. Máme pocit, že chceme z tej situácie vycúvať, utiecť. Máme chuť sa začať brániť, alebo sa hádať. Pociť, že nám niekto zasiahol do nášho súkromia, vnútra. Niekomu môže doslova stúpnuť tlak. A tým najviac citlivým osobám to môže spôsobiť aj hlavybôľ, bolesť brucha, chorobu, zhoršenie ekzému, nastúpenie červene do tváre, zrýchlený tep resp. búšenie srdca, potenie rúk, zakoktanie sa, pocit, že sa nedokážeme pozrieť druhému do očí...

## Ako správne uchopiť hranice voči sebe a druhým?

Potrebujete mať pevné korene. Potrebuje byť vo svojom strede t. j. v rovnováhe. Mať zdravé sebavedomie, ktoré však nepríde zo dňa na deň. Treba sa oň starať každý deň. Každý deň urobiť niečo pre seba, aby ste mali zdravú sebalásku a sebahodnotu, ktorú neskôr nebudete mať potrebu vyhľadávať v externom prostredí, ale budete ju cítiť vo svojom vnútri.

**V**rátame sa tam, kde to všetko začína. Žeby narodením sa na túto matku zem? Nie. Ono sa to začína oveľa skôr. Vzťah k sebe si tvoríme ešte pred narodením.

To, čo prežíva a zažíva matka počas svojho tehotenstva má vplyv aj na plod dieťaťa. Všetky jej emócie, ktoré má počas deviatich mesiacov, sa prenášajú aj na dieťa.

(Nebudem sa rozpisovať o vplyve našich generácií na nás, lebo to už je iná téma). Ak je jej tehotenstvo v poriadku a ona je zdravá, šťastná, privádza na svet dieťa, ktoré má veľkú šancu byť spokojné. V opačnom prípade, ak je matka úzkostlivá a v strese, už samotný pôrod môže byť pre ňu výzva a tak príchod dieťaťa nemusí byť prechádzka ružovou záhradou. Dieťa prichádza na svet s emóciami, ktoré nie sú ani jeho. Sú prenesené. Môže byť viac uplakané, viac ustráchané... Dieťa má už od mala väčšiu potrebu byť pri vás, aby vás náhodou nestratilo z dohľadu, alebo „nestratilo“ vôbec. Je to však len jeho pocit. Pociť, emócia, ktorá sa naň preniesla počas tehotenstva.

### Prvé skúšky v škôlke

Ako sa dieťa pomaly vyvíja, neskôr príde na rad škôlka. A s tým spojený kolektív. Prvá skúška, ktorej je vystavené. Najprv sú to nové pani učiteľky a potom plná trieda nových žiakov. Dieťa, ktoré je menej sebavedomé a ustráchané, zrazu stráca pôdu pod nohami a potrebuje sa samo naučiť ako fungovať v kolektíve. Zisťuje, že keď mu niekto zoberie hračku a jemu sa to nepáči, ale napriek tomu nič nepovie, hračka

mu je zobraaná... alebo v horšom prípade vytrhnutá z ruky. Dieťa nechápe, čo sa deje. Nebolo na to zvyknuté. A zamýšľa sa, prečo sa to udialo. A tu prichádza jedna z prvých skúšok

vymedzenia si hraníc voči druhým. Príde domov a postážuje sa rodičovi. Uvedomelý rodič mu to vysvetlí a povie mu, ako sa môže na budúce správať. Dieťa pochopí a na druhýkrát to vyskúša. Rada však nezaberie. Prichádza domov a postážuje sa rodičovi. Uvedomelý rodič ho aj napriek rovnakému výsledku pochváli, že postupovalo správne a dieťa sa cíti prijaté a pochopené. V ideálnom prípade dieťa cíti, že má doma pochopenie a jeho sebavedomie na-

priek incidentu v škôlke rastie. Keď sa to zopakuje, môže postupovať rovnako, ale zároveň už si bude istejšie, že nerobí nič zlé a jeho hranice sú vymedzené.

**„Zdravé sebavedomie nepríde zo dňa na deň. Treba sa oň starať každý deň. Každý deň urobiť niečo pre seba, aby ste mali zdravú sebalásku a sebahodnotu.“**

### Škola a skúšky sebavedomia

Po škôlke nastupuje základná škola. Dieťa otestované škôlkou prichádza do nového kolektívu a opäť je vystavované zmenám. Nová učiteľka, noví spolužiaci, nový systém učenia. Opäť „zaberák“, ktorý mu dáva priestor otestovať si svoje hranice v praxi. Dieťa, ktoré je podporované doma a zároveň má dobrý príklad od rodičov, ako si správne nastaviť hranice, tieto zmeny zasiahnu menej.

## Keď vám šéf dáva viac práce a vy to už fakt nedávate

Môže tu ísť o situáciu, ktorá hovorí: šéf je o vás presvedčený, že ste schopný a zvládnete to. V minulosti vám naložil a vtedy ste to zvládli tiež. Možno netuší, že to už nedávate a je toho na vás veľa (pokiaľ ste mu nič nepovedali, nemá ani odkiaľ tušiť). A čo ak áno? Vtedy sa treba pozrieť aj na iné okolnosti v práci:

❁ Čo vy a vaše organizačné schopnosti? Viete si správne zmanažovať čas, aby ste nerobili do noci?

❁ Čo vaši kolegovia? Je tam niekto, kto by vám mohol pomôcť? Ak áno, ale vy odmietate pomoc, pretože si najradšej urobíte všetko sám, potom tu niečo nesedí.

❁ Nie je tam niekto, kto by vám pomohol? Máte na výber – buď je to opäť priestor na rozhovor so šéfom a nájdenie riešenia. A ak ani po tomto x-tom rozhovore sa situácia nezmení, opäť máte na výber. Môžete zmeniť váš prístup k práci – robiť iba toľko, koľko vládnete a stíhate. Alebo je čas porozmýšľať, či je to vhodné miesto pre vás. Ale to už je otázka priorit a hodnôt, ktoré v živote máte.



„*Naše podvedomie vysiela do okolia energiu a tá k nám priťahuje ľudí, ktorí nám zrkadlia to, čo si máme spracovať v sebe.*“

Ale čo dieťa, ktoré je stále málo sebavedomé? To si prítiahne k sebe prísnejšiu pani učiteľku, spolužiakov, ktorí nebudú vždy kamarátski. Prečo sa to deje? Pretože presne to dieťa potrebuje, aby si upevnilo svoje sebavedomie.

Aby našlo spôsob (buď samé, alebo s pomocou), ako sa v takýchto situáciách správať. Má pracovať na svojej vnútornej sile. Je to „dar“ v podobe prísnej učiteľky, alebo neprajných spolužiakov, ktorý dostalo od života, aby sa stalo silnejším jedincom. Áno súhlasím, že to veľakrát tak nevyzerá a už vôbec to nie je pre dieťa a jeho rodiča ľahké. Keď však tá situácia príde, skúste sa na ňu pozrieť iným uhlom pohľadu. Čo vás to táto situácia ako rodiča prišla naučiť? Dám pomôcky: Aké je vaše sebavedomie ako dospeláka? Čo očakávate od dieťaťa a pritom sami nie ste schopní

urobiť? Možno je to priestor na zlepšenie komunikačných schopností v rámci vašej rodiny... Porozmýšľajte. Som si istá, že keď sa na to pozriete z dialky, alebo sa popýtate na názor nestranného pozorovateľa, nájdete tam príčinu tejto životnej lekcie, skúšky.

#### Ustáť si hranice

Prichádzame do obdobia puberty, kde dieťa zažíva už intenzívnejší stret s druhými. Už to nie je o braní hračiek. Hranice sú tu prekračované iným spôsobom. Slovným, písomným... Čo myslíte, prečo si niektoré deti dokážu v živote ustáť svoje hranice ľahšie? Čím to je? Je to ich doterajšou výchovou vrátane príchodu na svet. Ak je dieťa od malička podporované, vyrastá v zdravom prostredí, stáva sa z neho uvedomelý jedinec, ktorý dokáže reagovať aj

v takýchto situáciách. Nie je to náhoda, že niektoré deti sú ustráchané. Iné sebavedomejšie. Nie je náhoda, že niektoré dieťa túži viac po uznaní, po pochvale, po láske zvonku. Pretože ak ju nedostávalo v dostatočnej miere doma, kde to najviac potrebovalo, hľadá ju vonku. Hľadá niekoho v externom prostredí, kde bude prijaté. Pretože človek je tvor spoločenský a aj najväčší introvert by nedokázal žiť sám ako vojak v poli. Hľadá skupinu (žiaľ, niekedy aj nevhodnú), alebo niekoho, u koho nájde to uznanie, pochopenie, podporu, ktorú nedostal od najbližších. Pretože vo finále každý z nás túži byť milovaný. Každý z nás potrebuje lásku.

#### Obdobie dospelosti

Už to nie je len o študovaní, ale reálnom živote, kedy začíname pracovať. Do života nám začínajú prichádzať kolegovia, šéf a iní. Opäť noví ľudia, s ktorými sa potrebujeme naučiť žiť, existovať, spolupracovať. Zo začiatku to nie je ľahké. Preto-

## Keď vás niekto predbehne v obchode

Asi by som zistila dôvody, prečo má tak naponáhlo. Ak tam nie je žiadny rozumný dôvod a dal to doslova „na burana“, stretli ste práve človeka, ktorému neboli vstevované základy slušného správania. Ak vás však opakovane predbiehajú, zamyslite sa nad tým, prečo je to tak. Je možné, že ste v období (v numerológii sa tomu hovorí osobná ročná vibrácia), keď sa učíte trpezlivosti a komunikačnej zručnosti. Teda situácia si doslova pýta vašu reakciu. Len myslite na to, čo chcete dosiahnuť. Je to výhra na vašej strane? Dokazovanie si, že ste v práve? Alebo skúsíte vyťažiť maximum a použijete metódu win: win, ktorá hovorí o výhre na oboch stranách. Zistite, aký bol dôvod a podľa toho reagujte.

že nielen prostredie, ale aj práca je nová. Všetko je nové a ľudia všeobecne nemajú radi zmeny. Trvá určité obdobie, kým sa naučia fungovať v novom prostredí, kým si osvoja pracovné návyky a zapadnú do kolektívu. Opäť to je prostredie, kde sú skúšané naše hranice. Či už kolegom, ktorý ich prekračuje, alebo nedajbože šéfom, ktorý využíva svoje postavenie. Čo v takýchto prípadoch? Keď viete, že prácu potrebujete, pretože platíte účty, hypotéku. Čo v prípadoch, keď cítite, že vaše hranice sú narušené a prekračované? A ako vlastne zistíte, že sú prekročené? Pociť. Pociť, že vám to nie je príjemné. Pociť, že celá situácia, ktorá sa vám v živote deje, vám nedá v noci spať. Je to situácia, nad ktorou premýšľate a nevíete sa z nej vymotať. To je to, keď vaše hranice boli prekročené...

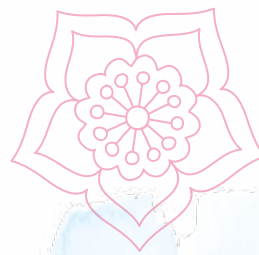
### Prečo sa to vôbec deje?

V živote si priťahujeme k sebe ľudí, ktorí nás majú niečo naučiť. Je to naše podvedomie, ktoré vysielá do okolia energiu a tá

## Pritiahnutie si „nevhodného“ partnera

Prečo sa vám opakujú v živote partneri, ktorí vás ponižujú, alebo sa k vám nesprávajú dobre? Pretože sa máte naučiť, ako mať radi samých seba. Ako zapracovať na svojom sebavedomí. Pretože väčšinou práve títo ľudia sú krehkí a pritiahnu si človeka, ktorý im na začiatku vzťahu skladá komplimenty, nosí ich „na rukách“, dáva im až priveľa pozornosti, volá a píše im častejšie ako je to normálne, pýta sa, kde trávite čas... Druhá osoba má pocit, že je chcená, že je milovaná. Pretože sa necíti sama dostatočná, o to viac jej to lichterá. Tá náklonnosť, tá pozornosť, materiálne zabezpečenie... Až do chvíle, keď to môže prerásť do manipulácie. Je to pomalé a postupné. A keď si to všimnete, už ste „chytaní“. Zo začiatku nevnímate signály (aj keď vás okolie varuje), pretože ste zaľúbení. Až neskôr prichádza narušenie hraníc aj nevhodným spôsobom. Čo sa má táto osoba v živote naučiť? Sebaláske. Aby si neskôr mohla pritiahnuť partnera, ktorý jej bude zrkadliť zdravé sebavedomie. A už to nebude o prekračovaní hraníc, kontrole, ale o vzájomnom rešpekte. Pretože bude vnútorne silná a lekcija, ktorú si pre ňu život prichystal, bola splnená.

k nám priťahuje ľudí, ktorí nám zrkadlia to, čo si máme spracovať v sebe. To, čo ostalo niekedy v minulosti nevy povedané, potlačené a túži – doslova sa to derie von. A čím viac to budeme potláčať, tým viac nás to bolí. Tlak vytvára protitlak. Kto sú všetci títo ľudia? Sú to herci v našom filme, na našom javisku, ktorých sme si pred narodením vybrali. Fakt či fikcia? Fakt. Sú to ľudia, ktorí nám prichádzajú do života, aby nám pomohli v našom osobnom rozvoji. Pýtate sa prečo? Že vy to nechcete? Že to nie je fér a nedáva to zmysel? Máme tu evolúciu. Aby každý človek mohol byť lepšou a dokonalejšou verziou samého seba t. j. od narodenia až do smrti, potrebuje si zažiť výzvy, lekcije spojené s jeho životnou cestou. A na tejto ceste stretáva „hercov“, ktorých si pred narodením vybral. A postupne, ako kráča životom, rastie a vyvíja sa. Ak by sme si týmito lekciami prešli a nezažili ich, boli by sme isté verzie akými sme boli pred narodením. A to už nemá nič spoločné s evolúciou.



## Lubica Farkasová

Work-life balans a numerology kouč, mentor. Pomáham ľuďom znovuobjaviť integritu nájsť 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>.

TIP!

## Starajte sa o vašu imunitu

Nedajte tentokrát vírusom a baktériám šancu! Spoznajte účinný recept z lekárne, ktorý obmedzuje množenie vírusov a baktérií a urýchľuje rekonvalescenciu.

Unikátna zdravotnícka pomôcka STOPVIRUS Medical sirup Dr. Weiss zvyšuje odolnosť proti vírusovým a bakteriálnym infekciám a posilňuje imunitu organizmu. Extrakty arónie, bazy, ríbezle a moruše s vysokým obsahom polyfenolov a anthokyanov obmedzujú príľnavosť a množenie vírusov a baktérií na povrchu sliznice. Pre rýchlu regeneráciu organizmu je tento sirup vhodne doplnený o echinaceu, schizandru a ženšen. Glykozidy obsiahnuté v týchto extraktach stimulujú imunitnú odpoveď imunitných buniek,

povzbudzujú organizmus pri únave a vyčerpaní a urýchľujú rekonvalescenciu.

Vďaka šetrnému výberu bylín môžu sirup bezpečne užívať aj tehotné a dojčiacie ženy. V ponuke v každej dobrej lekární.

