

# Ako pustiť kon

Čo by sa stalo, keby sme sa nemuseli v živote kontrolovať? Kebyže si len tak žijeme? Bez potreby kontroly seba, druhých, okolností...

S kúšam si to len predstaviť a pociťujem veľkú úľavu. Úľavu len tak byť. Byť v priestore a tešiť sa z každého dňa. Z každej situácie, ktorú mi život naservíruje. Mať toto v reálnom živote by bolo skvelé. Avšak nie je to až také ľahké. Takýto stav bytia si totiž vyžaduje prax, určitý vek, určité prežité skúsenosti. Inak pristupujeme k životu a potrebe kontroly, keď sme malé deti. Vtedy zažívame obdobie, kedy sme. Keď žijeme najprirodzenejšie, ako vieme. Nie sme obmedzení a zviazaní predsudkami, názormi. Až neskôr, postupne si vybudujeme stav, keď potrebujeme kontrolovať seba, okolie a život ako taký.

## Pod neustálou kontrolou

Keď nám všetko vychádza tak, ako chceme, odškrtavame si položky zo zoznamu a tešíme sa, ako všetko zvládame. Organizujeme seba, svojich blízkych a plánujeme udalosti v rodine. Máme pod palcom svoj program, program a krúžky detí a nakoniec príde aj program na víkend. V priebehu roka sú tam oslavy, ktoré opäť treba naplánovať, zorganizovať. Niečo, čo si vyžaduje spomínanú kontrolu. A na konci roka tu máme Vianoce. Tie si vyžadujú logistiku pár týždňov predtým. Darčeky za seba, darčeky za celú rodinu. Pokračujeme s uprataním domu, pečenie, aby keď príde ten deň D, bolo všetko tak, ako má byť. Postupne ako „starneme“, začneme pociťovať, že už to nechceme. Na jednej strane je super, že je všetko podľa našich predstáv, ale na strane druhej nás to stojí veľmi veľa energie. Pretože držať všetko v hlave (od termínov, sviatkov, logistiky až po plnú chladničku), dá človeku zabrať.





# trolu

## Dokonalosť nie je nutná

Postupne zisťujeme, že to všetko nemusí byť až také dokonalé. Nič sa nestane, keď darčeky nie sú nakúpené v predstihu, ale stačí mať zoznam v mobile, ktorý si doplníme počas roka a potom jednorazovo vybaviť všetko asi mesiac pred Vianocami. A výsledok? Je presne taký istý a dokonca si ešte ušetríme čas. Zisťujeme, že nemusíme držať všetko v hlave, pretože členovia rodiny to tiež dokážu (s výnimkou malých detí). Z veľkého zoznamu sa stáva menší,

kratší. A čuduj sa svete, je to oveľa lepšie. Čím to je? Čo sa stalo? Naučíme sa dôverovať životu. Naučíme sa dôverovať sebe. Naučíme sa dôverovať „vesmíru“, že všetko je tak, ako má byť. A keď sa náhodou niečo nestihne v „plánovaný“ deň, nič sa nestane.

## Každý pozná deň „blbec“

Poznáte tie dni, kedy sa už ráno začne neobvykle? Nedávno sa to stalo aj mne. Ráno začalo zaspáním. Jednoducho sme zaspali celá rodina. Pokračovalo to preplneným mostom a plnými ulicami. Dcéra prišla len tak-tak do školy a ja som zmeškala stretnutie, pretože som nenašla vhodné miesto na parkovanie. Ešteže tam kolegyňa prišla presne načas. A to ešte nebolo všetko. Poobede ma chytili policajti a dali mi pokutu za rýchlosť... Celý deň ma, nás niečo chcelo spomaliť. Niečo mi stále naznačovalo, že mám v ten deň spomaliť a zbytočne sa neponáhľať. Nech je dôvod akýkoľvek, tu vidíte, že sú situácie, ktoré nám ukazujú „ako pustiť kontrolu v živote“. Stačilo len vstať, akceptovať, že sme zaspali a zbytočne sa neponáhľať a netlačiť na pílu.

## Tlak sa zväčšuje

Čím viac sa snažíme kontrolovať dianie okolo seba, tým väčší tlak môžeme pociťovať. Hlavne vtedy, keď nám veci nevychádzajú podľa predstáv. A preto sa aj ja

učím, kedy mám dôverovať životu a kedy, naopak, mám zobrať osud do svojich rúk. Učím sa to skúsenosťami. Čím viac sa otváram životu a nechávam veci plynúť, tým väčšiu úľavu pociťujem. Pretože viem, že nech to dopadne akokoľvek, deje sa to pre moje dobro. Deje sa to pre mňa a nie proti mne. Život vám dávkuje len to, na čo ste pripravení. Nevystaví vás situácii, ktorú nemáte zvládnuť. To, ako sa s ňou popasujete, samozrejme, záleží na vašom postoji a skúsenostiach. Či ste zazili podobné a viete adekvátne zareagovať, alebo je to úplne nová situácia a na začiatku sa vám mierne roztrasú kolená.

„ Čím viac sa otvárame životu a nechávame veci plynúť, tým väčšiu úľavu pociťujeme. Pretože vieme, že nech to dopadne akokoľvek, deje sa to pre naše dobro.“

## Strach z nepoznaného

Viem, o čom hovorím, pretože som bola jednou z tých ľudí, čo všetko dopodrobna plánujú veľmi dopredu. Len aby ma niečo neprekvapilo.

Len aby som náhodou nestratila pevnú pôdu pod nohami, ktorú ja, ako zemité znamenie, potrebujem mať. Čím som staršia a skúsenejšia zisťujem, že čím viac to púšťam a viac dôverujem životu, tým je to pre mňa ľahšie. Prečo má človek potrebu kontrolovať? Čo myslíte? Pretože sa bojí... Bojí sa nepredvídaného a neočakávaného. Bojí sa, čo sa stane, keď. Bojí sa, aká by bola jeho reakcia, až sa stane niečo neočakávaného. A keď to má pod „kontrolou“, ide presne podľa šablóny, lebo v opačnom prípade, čo keby nevedel zareagovať. Čo by si o ňom pomysleli druhí. A to už sme pri nízkej sebadôvere, ktorá ide ruka v ruke s kontrolou. Nabudúce skúste urobiť taký malý pokus. Keď sa budete obávať výsledku v budúcnosti, zhlboka sa nadýchnite a povedzte si: „Všetko je tak, ako má byť. Teraz sa cítim dobre a všetko je v najlepšom poriadku.“ Pretože jediný strach, ktorý máme, je ten, ktorý pramení z minulosti (t. j. prežitých skúseností), alebo strach z budúcnosti (z nepoznaného). Stačí sa nám vrátiť späť do prítomného okamihu. A práve tým hlbokým nádychom, resp. pozorovaním svojho dychu sa navrátime späť.

## Ako získať nadhľad a vedieť, kedy pustiť kontrolu?

♥ Najbližšie, keď budete chcieť robiť všetko sama/sám, zastavte sa. A skúste porozmýšľať, koho by ste mohli danou činnosťou poveriť (partnera, deti, kolegu).

♥ Ak zvyknete mať všetko doma tip-top, skúste niekedy vynechať tieto pravidelné rutiny. A namiesto toho si prečítať knihu, alebo ísť na prechádzku. Tá umývačka alebo práčka počká.

♥ Máte radi päťročnice, lebo vám dávajú pocit istoty? Že viete, čo vás čaká a nič vás nemôže prekvapiť? Skúste skrátiť toto obdobie na rok.

♥ Postupne, pomaličky odkrajujte zo svojich zoznamov a skracujte ich. Uvidíte, že vo finále urobíte podobne veľa práce a bez extrémnej námahy. Chce to len prax.

## Lubica Farkasová

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