

# Íst' za

on nikdy neklame. Žiaľ, v každodennom živote sa nachádzame v hlučnom prostredí, obklopení kvantom informácií, a to posledné, čo počujeme, je tichý šepot nášho srdca. A malo by to byť práve naopak. Byť v stave, byť v mieste, kde ho dokážeme vnímať. Existuje nejaká všeobecná rada, ktorá vám môže pomôcť? Nebojte sa, nebudem vás teraz posilať do 1 000 km vzdialeného ášramu. Pretože tam je všetko ideálne. Neriešite tam nič, iba seba. Nemusíte variť, nemusíte stíhať žiadne termíny, alebo nemáte deti zavesené na krku. Ste tam len vy, vaše telo, vaša „prázdna“ hlava. Samozrejme, že v takom prostredí sa všetko ľahšie praktizuje. Ale čo keď takúto možnosť nemáte? Čo robiť, aby ste sa dokázali opäť naladiť na svoje srdce aj v bežnom živote? V živote, ktorý pozostáva z ranného budíčka, robenia desiat pre deti, rozvezenia detí, utekania do práce, plnenia termínov, vyzdvihnutia detí a ich rozvážania na krúžky... Dá sa v takomto reálnom živote toto docieľiť? Dá.

Chce to len rozhodnutie, sebazaprenie a hlavne chuť začať. Chce to odhodlanie, že chcete niečo urobiť pre seba a svoj život. Chcete zvýšiť svoju energiu, ktorá vám prinesie viac spokojnosti a rovnováhy do života.

*„Skúste si predstaviť samých seba, kde sa nachádzate o rok, teda v januári 2025. Pokojne si zavrite oči a zasnívajte sa.“*

## Keď potrebujeme zmenu

Ak ste v stave, keď cítite, že potrebujete zmenu, je dobré mať blízkeho človeka, ktorý vás nakopne a namotivuje, aby ste niečo vo svojom živote zmenili. A keď ste ľahko formovateľný, dáte na jeho dobre mienené rady a začleníte do svojho týždenného plánu napr. šport. Čo keď ste typ človeka, ktorý bude o tom stále dookola hovoriť, ale nič nepodnikne? A točí sa stále ako taký škrečok v kruhu? A už ani tí známi nemajú nervy vás počúvať... Áno, každý má svoj pohár, ktorý raz pretečie. Keď sa zbadáte, môže byť už neskoro a zrazu vo svojom okolí budete mať čoraz menej a menej tých, ktorí vám predtým kryli chrbát. Vtedy môžete vyhľadať externú pomoc, ktorá vám pomôže sa naladiť a nájsť zmysel živote. Alebo tu môže

Je krátko po novom roku a mnohí z vás majú plnú hlavu myšlienok, predsavzatí, ktoré by ste radi zrealizovali.

Ak si myslíte, že tento článok bude o novoročných predsavzatiach, ste na veľkom omyle. Bude o nových začiatkoch všeobecne. O začiatkoch, ktoré si pre nás prichystal život.

Veľa ľudí sa obáva nových začiatkov, pretože sú spojené s neznámym. Na jednej strane ich to akosi láka, že čo by sa stalo, keby... A na strane druhej sú tu obavy. Ale čo keď to pre mňa nie je to správne. Čo keď táto cesta nie je pre mňa. Čo keď táto nová práca nebude oveľa lepšia v porovnaní so súčasnou. Čo keď sa ten nový vzťah, ktorý ma tak láka, skončí podobne, ako mám teraz. Čo keď... a dosadíte si čokoľvek, čo sa vám tam najlepšie hodí. Priznám sa, že ani ja som nebola v minulosti veľký zástanca veľkých zmien a nových začiatkov. Ale zároveň som sa vždy riadila pocitovo. A keď som cítila, že môj čas už na danom mieste „vypršal“, vykročila som ďalej.

## Šepot nášho srdca

Čo je ten pocit, ktorý vám našepkáva, že je ten správny čas? Je to tichý hlas vášho srdca, ktorý vie, čo je pre vás najlepšie. A verte či nie,

# hlasom svojho srdca

byť aj tretí príklad, ktorý hovorí o vedomom rozhodnutí, ktoré urobíte. Jedného dňa si poviete: A DOST!

## Zavedenie nového návyku do života

Osobne nie som zástancom rýchlych krokov, ale odporúčam kroky, ktoré sú síce pomalšie, ale stabilné. Je to, ako keď staviate dom. Na to, aby ste ho postavili, potrebujete pozemok, plán, neskôr vykopete jamu, položíte základy a postupne prikladáte tehlu k tehle. A po niekoľkých mesiacoch máte hotový krásny dom s pevnými základmi. To isté platí aj so zavádzaním nového návyku do vášho života. Nečakajte, že sa výsledky dostavia hneď, za týždeň alebo mesiac. Keď ste predtým fungovali v danom režime roky, počítajte s tým, že bude určitú chvíľu trvať, kým si zvyknete na nové. A to chce božskú TRPEZLIVOSŤ, VYTRVALOSŤ, ODHODLANIE a hlavne KONZISTENTNOSŤ.

## Cvičenie na nové začiatky

Skúste si vypísať na papier všetky nové aktivity, ktoré by ste radi začlenili do vášho života. Píšte čokoľvek, čo vám napadne. Od športovania cez spánkový režim až po meditáciu. Vypíšte sa. Odporúčam si hodiť na papier minimálne 30 až 50 aktivít. Že to je veľa? Nemyslím si. Dajte si načas. Nikto nehovorí, že to máte stihnúť za jeden večer. Môže vám to trvať týždeň alebo aj mesiac. Keď tento zoznam (list) budete mať hotový, tak si ho po sebe prečítajte. V prípade, že sa vám tam niečo nepáči, pokojne to vyčiarknite. V prípade, že vám ešte niečo napadne, doplňte to. Keď máte finálnu verziu, vyberte si jednu aktivitu, ktorú máte v zozname, a začnite ju robiť. Príklad: Ak ste si napísali vetu: „Rád/rada by som viac športovala“ (je dobré napísať aj konkrétne typ športu). Akcia: Zapnite si počítač a vyhľadajte všetky cvičenia (fitneská), ktoré v okolí máte. Vyberte si jedno a hneď sa registrujte, resp. prihláste. Keď si vediete diár, poznačte si doň športovú aktivitu. Alebo ak si vediete kalendár v mobile, hneď si to tam šupnite. To, že ste to zvládli na prvýkrát, je super. Ale zároveň to nič neznamená. Na to, aby ste si osvojili túto novú aktivitu a stal sa z nej návyk, potrebujete to praktizovať častejšie.

## Ako a kde začať?

**Všetko sa to začína pri tom, že zrazu cítite, že niečo nie je v poriadku.**

**Ako keby ste boli na nesprávnom mieste a už tam nechcete byť.**

**V praxi to môže vyzerať takto:**

- ✳️ **Ráno sa budíte s nechutou,**
- ✳️ **keď ste v práci, hodiny vám ubiehajú veľmi pomaly a všetko vykonávate monotónne a na autopilota. Ani sa nezamýšľate nad tým, že by ste mohli veci robiť inak. Len, aby bolo všetko hotové.**
- ✳️ **Čakáte, kedy už padne, aby ste mohli ísť domov.**
- ✳️ **Nič vás nebaví a ani netušíte, čo by ste mohli vo voľnom čase robiť,**
- ✳️ **s kamarátmi sa veľmi nestretávate, a keď aj áno, väčšinu času sa im sťažujete, že sa máte na...**
- ✳️ **Športovať sa vám nechce, lebo veď na čo...**
- ✳️ **V televízii pozeráte dookola stále to isté, prípadne si krmíte hlavu správami a rozčuľujete sa nad problémami, ktoré zúria na druhej strane planéty...**

## Cvičenie: VÍZIA na rok 2024

Skúste si predstaviť samých seba, kde sa nachádzate o rok, teda v januári 2025. Pokojne si zavrite oči a zasnívajte sa. Aké sú vaše ciele? Kde chcete byť? Čo chcete robiť? S kým chcete byť? Ak cítite radosť z tohto cvičenia, ste na dobrej ceste. Ste z tých, ktorí sú zameraní na cieľ, a je veľmi veľká pravdepodobnosť, že vytýčené méty aj dosiahnete. Ak vás však prepadnú myšlienky typu: Toto nebudem robiť, aj tak mi to nepomôže. Nič sa nezmení. Nemám šancu toto dosiahnuť... Zrejme ste z tých, ktorí opakujú stále to isté. Tie isté aktivity, roky tá istá práca. A tíško „závidíte“ tým, ktorým sa darí a ktorí sa posúvajú vo svojom živote ďalej. Myslite si, že je za tým nejaká mágia alebo čary? Nie. Tá správna ingrediencia spočíva v ich mentálnom nastavení. To, že sa rozhodli pre zmenu a veria si. Z premýšľania idú do akcie. Neostávajú len pri premýšľaní... Plná hlava myšlienok zatiaľ nikoho nikam nedostala. Ak však tieto myšlienky premeníte na akciu, uvidíte, že aj vám sa začne dariť.

A opäť sme tu pri tej vytrvalosti, konzistentnosti, ktorú som spomínala predtým. Bez vetra sa ani lístok nepohne. Ak je športovanie na vašom zozname, tak predpokladám, že to myslíte vážne. A urobíte všetko pre to, aby ste v tom pokračovali. Čo ak nie? Klamete tým len samých seba... nikoho iného... Keď máte túto prvú aktivitu zvládnutú, teda každý týždeň športujete, potom príde na rad ďalšia položka zo zoznamu. A už dobre viete, čo nasleduje ďalej... Vykročenie do akcie. Čím viac ste otvorení novým začiatkom, tým ľahšie sa vám zavádzajú ďalšie nové aktivity do života. Stojí to za to. Robíte niečo pre svoje zdravie. A zdravý človek = spokojný človek. Čím viac nás bude, tým krajšia bude naša Zem. Budte jeden z tých, ktorí prispievajú k zlepšeniu celkovej energie a vibrácie našej krásnej planéty. Pretože je- diné, na čo vplyv máte, ste vy sami.

## 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>.