

Pravá miera

Čo vám napadne pri tomto slovnom spojení pravá miera? Ako docieľiť v živote stav, keď viete, že teraz je čas zabráť a kedy je naopak ten pravý čas pustiť kontrolu?



Mám pre vás jedinú odpoveď. A tou je: PRAX. Len vďaka praktickým skúsenostiam a prežitým udalostiam môžete zistiť, čo je pre vás v danom momente najlepšie urobiť. Či pokračovať v začatej aktivite, alebo sa nadýchnuť a povedať si: „Ok, urobil som preto maximum, je čas sa vzdialiť a pustiť kontrolu...“

Životné lekcie

Tentokrát budem písať z osobných skúseností, pretože pravá miera je niečo, s čím som sa sama pasovala pár rokov. V čase, keď som menila prácu (dve firmy sa spojili do jednej), som mala na výber. Buď sa stanem súčasťou novej firmy spolu so staronovými kolegami, alebo zmením smer a začnem úplne niekde inde. Zvolila som si niečo medzité. Začala som si hľadať novú prácu, vynaložila som úsilie a rozposlala životopis do pár firiem. Nasledovalo pár pohovorov a úspešných odpovedí. Nakoniec sa aj tak všetko zvrátilo a po rozhovore s vtedajším šéfom som sa rozhodla nakoniec naskočiť na loď spolu so staronovými kolegami.

Kde tu bola otázka pravej miery? Mohla som nič neurobiť a prejsť plynule do novej práce... Vnútorne som však cítila potrebu vyskúšať niečo nové a neísť s davom. Dala som si extra námahu a skúsila som šťastie inde. Vo finále ma život aj tak nasmeroval smerom, ktorý bol ten správny pre mňa. Až neskôr sa ukázalo prečo.

Keď to nejde podľa predstáv

Život išiel ďalej a blížila sa mi 30-tka. Na kolko som bola (áno minulý čas) veľký plánovač, tak prišlo na rad dieťa. Povedala som si: „Do 30-čky chcem mať dieťa.“ Pekné želanie, však? Samozrejme, že keď si zaželáte niečo v tomto duchu, tak čo sa stane? Že človek mieni, pán boh mení. A bola mi naservírovaná ďalšia lekcija pravej miery v praxi. Týždne plynuli a nič. Mesiace plynuli a nič. Čo urobí plánovač, keď nejde všetko podľa jeho predstáv? No predsa zaberie ešte viac...! Niežeby som od celej situácie odstúpila, ale začala som hľadať príčinu. Či som ju vtedy našla? Samozrejme, že nie. Cieľ bol jasný. Do 30-čky dieťa. No ale to už čas plynul a už som mala 31. Človek vyskúša všetko možné, o čom sa dočíta na internete, alebo sa dopytuje od známych,

aby ten svoj naplánovaný „cieľ“ naplnil. Hold či mi toto tlačenie na pílu pomohlo? Nie. Malo to ďaleko od pravej miery až do jedného momentu, kedy som si povedala dosť. Bolo leto a povedala som, že keď prideme z dovolenky, urobím rozhodnutie číslo 2. Dám výpoveď, v novej práci, prídem na iné myšlienky a všetko bude v poriadku. A doslova som sa VEDOME rozhodla, že mám dosť a stačilo. Padlo ROZHODNUTIE spojené s emóciami. Pretože nestačí sa len racionálne rozhodnúť, že „Ok, bude to takto a basta“. Vy to musíte aj reálne prežiť, vžiť sa do toho stavu, že to myslíte vážne. A tak sa aj stalo. Dovolenka absolvovaná, v práci som sa prehupla do nového finančného roku a už som písala výpoveď. Keď zrazu mi život ukázal, že má pre mňa prichystané opäť prekvapenie. A tým boli vytúžené 2 čiarky na tehotenskom teste.

„Keď už niet inej cesty a urobili sme preto maximum, je čas to pustiť. Semienko už bolo zasiate a bolo ho treba len zalievať v podobe viery a dôvery v samotný život.“

Netlačiť na pílu
Opäť si so mnou život zahral hru, kedy mi ukázal, že príroda je silnejšia ako ja a moje plány. Opäť mi dal lekciu, kedy som mala pochopiť, že: „Už sa konečne zobud' a netlač na pílu...“. Bola to lekcija, ktorá ma naučila, že keď už nie je inej cesty a urobila som preto maximum, že je čas to pustiť. Že to semienko bolo už zasiate a bolo ho treba len zalievať v podobe VIERY a DŔVERY v samotný život. Toto bola moja ďalšia lekcija, ktorá ma učila dôverovať v seba a život. Bez toho, aby som si týmito lekciami prešla, nepochopila by som to. Ak by som o tom len čítala v časopise, neverila by som tomu. Potrebovala som to sama zažiť, prežiť, aby som to POUCHOPILA.

Čas na odovzdanie sa
Každý z nás sa máme v živote niečo naučiť. Napríklad aj to, kedy je čas zvolniť a netlačiť na pílu. A komické je, keď stretnem ľudí, ktorí majú podobné nastavenie, ktoré som mala v minulosti ja, tak viem dobre čím prechádzajú. Myslia si a majú potrebu

Nevzdávať sa

Popri práci som začala študovať na vysokej škole a prvý semester bol extra ťažký. Prišla prvá skúška, ktorú som neurobila. Prišla druhá skúška, ktorú som opäť neurobila. A takto to pokračovalo ďalej... Naozaj stačilo málo na to, aby som to zabalila. Potom som si však povedala, keď som vynaložila predtým toľko námahy, aby som sa tam dostala, bola by škoda to len tak zahodiť. Pravá miera mi ukázala opäť svoju tvár – zaber a nevzdávaj sa, keď to najviac potrebuješ. Pretože neskôr by som to ľutovala a som si istá, že by som sa na žiadnu vysokú školu opäť neprihlásila.

A ako sa z toho dostať von?

Tu prichádza lekcija čísla dva, nájdenie pravej miery. Teda, ak milujete svoju prácu a to posledné, čo by ste teraz urobili, je hľadanie si novej, je nájdenie pravej miery v rámci svojho pracovného nasadenia. Kde začať?

1. Zastavte sa a urobte si taký malý personálny audit. Pozrite sa na to, čo všetko robíte a za čo všetko máte zodpovednosť. Či to je ešte v súlade s tým, na čom ste sa dohodli v minulosti, alebo to ďaleko presahuje vaše kompetencie.
2. Vedome sa rozhodnite, že takto to ďalej nejde a potrebujete si znovu získať svoju slobodu späť. Aby ste končili svoju prácu v normálnom čase a mali opäť čas pre seba.
3. Nečakajte na ďalší mesiac, že sa to samé zmení, ale urobte prvý krok k zmene. Vy dobre viete, z čoho ten krok pozostáva. Ostáva už len nabrať odvahy.



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>.



vynaložiť ešte viac úsilia v snahe docieľiť výsledok. A pridávajú ešte „plyn“. Namiesto toho, aby sa zastavili, obzreli sa späť a na základe toho urobili vedomé ROZHODNUTIE. Stop – urobil/a som v danej situácii maximum, teraz je čas na odovzdanie sa. Nemá to nič spoločné so vzdaním sa. To je úplne niečo iné. Je to pravý opak. Pretože ste mali cieľ, mali ste možnosti, ktoré ste maximálne využili a ostáva už len ten posledný najdôležitejší krok ODOVZDANIE.

Máte číslo 5 v dátume narodenia?

Ktorí ľudia sa môžu stretávať s podobnou lekciami v živote, akými som si prechádzala ja? Tí, ktorí majú v dátume narodenia číslo 5.

- ako deň narodenia (5, 14, 23)
- ako mesiac narodenia (máj)
- ako rok narodenia (napr. 1976)
- ako životné číslo (V prípade, že nepoznate to svoje, môžete si ho vypočítať podľa návodu, ktorý uvádzam nižšie. Stačí si stiahnuť QR kód vľavo).

Čo prináša päťka

Päťka je číslo, ktoré symbolizuje slobodu, pravú mieru, umenie, adrenalín, prírodu, rozhodnutie, vodcovstvo, učenie dotahovania vecí do konca. Je to číslo, ktorého no-

sitelia potrebujú prejsť lekciami, ktoré ich učia, ako pracovať so slobodou. A to tak, že im je „zobratá“. Či už fyzicky, alebo pocity. Napríklad stretnete partnera, ktorý vás

bude kontrolovať. Partnera, ktorý vás nenechá „dýchať“ a vy máte pocit, že strácate svoju slobodu. Alebo to môžu

byť rodičia, ktorí vás v snahe o dobrú výchovu držia nakrátko, alebo sa o vás veľmi boja

a prenášajú ich strach na vás. Neskôr to môže byť šéf, ktorý na vás na-

kladá a berie vám osobnú slobodu. Máte pocit, že nemáte pri všetkých tých povinnostiach čas na seba.

Čas na spomalenie

Päťka je unikátna v tom, že vie, čo je pre ňu dobré. Ona to cíti. Riadi sa (ak je to uvedomelá, zrelá päťka) pocitom. Cíti, čo je pre ňu vhodné, a čo nie. Doslova je to tok energie, ktorá jej vnútorne hovorí, že už dost... to stačí. Preto všetky 5 dostávajú do života lekciami, výzvami, ktoré nás majú naučiť pravej miere. A to tak, že najprv ideme na maximum a skúsime, až pokiaľ sme schopní to dať. A keď sa 5 stane uvedomelou prostredníctvom svojich skúseností, zistí, že je čas na spomalenie. Je čas vypnúť, je čas získať nadhľad, je čas na delegovanie... A vtedy sa veci začínajú diať. Bez nášho pričinenia. Bez tlaku, ktorý ako inak, vytvára protivlak.

„Nečakajte na ďalší mesiac, že sa to samé zmení, ale urobte prvý krok k zmene. Vy dobre viete, ako ten krok urobiť. Ostáva už len nábrať odvahu.“