

Ako nájsť zmysel

Keď cesta je cieľ

Šťastnejší sú tí, ktorí odmalička vedia, čím chcú byť, nie sú ovplyvnení svojím okolím a idú si vybraným smerom. Žiaľ, väčšina ľudí často kráča smerom, ktorý nie je pre nich určený. Ako nájsť svoj pravý smer?

Typológie osobnosti sú založené na podobnostiach a charakterových vlastnostiach človeka. A na záver každého testu či dotazníka sa dozvieme, do akej kategórie patríte a aký popis prináleží k vašej osobe. Podobné testy osobnosti alebo iné metodiky ľuďom pomáhajú priblížiť sa k sebe samým, dozvedieť sa viac o sebe – či už o talentoch, o silných stránkach, alebo o potenciáli. Zároveň je to kompas, ktorý vám ukazuje, ktorým smerom sa vydať, keď stojíte na križovatke. Či ísť napr. do tej práce, alebo do inej. Či zostať vo vzťahu, alebo nastal čas sa rozlúčiť. Či ísť za šéfom a požiadať o povýšenie a zvýšenie platu, alebo prejsť na inú pozíciu, ktorá sedí viac vašej povahe a talentom. Či ste mladí, alebo starí, má to všetko svoje opodstatnenie.

Najskôr rozhodujú rodičia

Väčšinou to začína už výberom školy, keď za nás to rozhodnutie urobia rodičia. Deti sú vtedy vo veku, že ešte netušia čo a ako. Nevedia, v čom vynikajú, alebo

aká je ich zóna génia. Tak im rodičia vyberú smer, o ktorom sa domnievajú, že je pre ich dieťa najlepší. Ich cesta vzdelávania začína. Alebo dieťa vie a neskôr si vyberie kariéru a ide v šlapajach rodičov. Až neskôr začína zisťovať, že to nie je to pravé orechové. Prečo? Lebo to nie je jeho cesta. Bola to cesta, ktorú si zvolili jeho rodičia a tak cíti, že by sa malo pohnúť iným smerom.

Niečo si chceme dokázať

Iný prípad môže byť, keď chceme dokázať okoliu, že na to máme, že sa vieme učiť, že máme na to byť manažérom, riaditeľom spoločnosti. A keď sa dostaneme do toho „vysneného“ bodu, zrazu sa nestane nič. Nič z čoho, by sme sa mohli tešiť. Zistíme, že to nie je až také ružové, ako sme si predstavovali. Má to dopad na náš život, na náš vzťah, na deti, pretože väčšinu času trávime v kancelárii, na stretnutiach, za počítačom alebo v inej práci. A na seba vám ostáva minimum času, resp. žiadny. Lebo všetka pozornosť ide tým druhým. Časom sa do toho pridávajú zdravotné komplikácie,

ktoré sú už malým alarmom, že sme vybočili z našej cesty, ktorá nám bola určená pri narodení. Čo s tým? Aké je východisko z tohto začarovaného kruhu? Ako nájsť balans v živote? Ako nájsť to správne miesto na zemi, kde by sme sa cítili šťastní, zdraví a naplnení? Čo urobiť, aby ste mali zmysluplný život?

Krok za krokom ku zmene

1. V prvom rade si priznať, že toto je ten čas, keď mám so sebou niečo robiť. Nečakať, keď už padnete na samé dno, z ktorého síce sa dá už len odraziť, ale je menej bolestivejšie urobiť preventívne opatrenia predtým.
2. Ak si toto úprimne zvedomíte a rozhodnete sa vykročiť do zmeny, to je prvý a ten najťažší krok.
3. Kde však začať? V ktorej oblasti? Veď toho je tak veľa – práca, zdravie, vzťahy? Treba začať v jednej z týchto oblastí a na tej konzistentne pracovať. A ako môžete zistiť, ktorá to je? Vyskúšajte si cvičenie Wheel of Balance – koleso rovnováhy. Vďaka tomu nájdete odpoveď v prípade, keď nevíete čo skôr a ktorou cestou sa vydať. Lebo máte toho na pleciach viac než dosť, valí sa to na vás z každej strany.
4. Začnite od seba. Okolie je len spúšťačom, ale vy ste tí, ktorí máte život vo svojich v rukách. Poznajte seba a pochopíte druhých.

Života alebo

Ľudia s číslom 7

Hľadanie a nájdenie zmyslu života často riešia ľudia, ktorí majú v dátume narodenia číslo 7: 7, 16, 25, sú narodení v júli, tiež napr. v roku 1978, alebo naše deti z roku 2014. Alebo majú životné číslo 7 (návod, ako si vypočítate svoje životné číslo nájdete na s. 14). Týchto ľudí netrápí cieľ, ktorý je na konci cesty. Pre nich je najdôležitejšia CESTA, po ktorej kráčajú. Je to cesta, na ktorej zbierajú cenné skúsenosti, ktoré môžu odovzdať ďalej. Či už vo forme služby alebo v inej forme. Veľakrát si prechádzajú neľahkými situáciami, lekciami, ktoré ich môžu rozhodnúť na pár dní či mesiacov. Zažívajú skúšky, ktoré ich učia ako sa naučiť dôverovať sebe a životu. Pretože keď si prechádzate niečím už po X-tý-krát, tak na ten 25. už len mávnete rukou. Že ach zase... toto som už zažil. Toto poznám. Tu som už bolo a viem čo mi fungovalo a čo na opak nie. Aká je tá finta, ktorá týmto ľuďom (ale viac-menej aj iným) pomôže prekonať a zdolať prekážky v živote? Dôverovať sebe. Dôverovať životu, že mi naservíroval to, čím si mám prejsť, aby som sa stal silnejším, sebavedomejším, lepším človekom. Ponaučiť sa z MINULOSTI. Zamerať sa na víziu BUDÚCNOSTI. A vrátiť sa do PRÍTOMNOSTI.

*” Keď
odstránite
najviac kritický
bod vo svojom živote,
začnú sa vám meniť
aj ďalšie oblasti ako sú
vzťahy, zdravie a iné,
ktoré máte uvedené
v kolese. “*

Lubica Farkasová

GALLUP Certified Strengths Coach a Numero-koučing. Pomáham odkryť ľudský potenciál a dary s využitím numerológie. Zároveň identifikujem talenty a silné stránky s použitím metodiky Gallup CliftonStrengths. Keď potrebujete poznať seba. Keď prešlapujete na mieste. Keď potrebujete znovuobjaviť integritu. Blízko mám aj k zdravotným témam k psychosomatike. Viac o mne: www.lubicafarkasova.sk a www.facebook.com/FarkasovaLubica

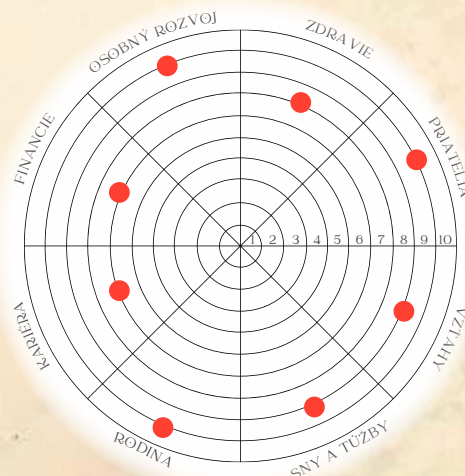


Koleso rovnováhy

Nakreslite si koleso a rozdeľte ho do 6 častí (tak ako vidíte na obrázku). Každú oblasť pomenujte: 1. Peniaze 2. Vzťahy 3. Práca/kariéra 4. Zdravie 5. Voľný čas 6. Osobný rozvoj. V prípade, že sa vám niektorá z oblastí nehodí, pokojne ju zameňte za inú (napr. rodina, priatelia...). Teraz si sadnite a zamyslite sa, ako to v každej oblasti máte vy? Ako sa cítite? A ohodnoťte sa na stupnici od 0 do 10 svoj stav (0 – najhoršie, 10 – najlepšie). V kolese vidíte čiarky, stupnicu a na danej stupnici priradte číslo k jednotlivým

oblasti, napr. Peniaze 3, Vzťahy 7, Práca 6. Keď budete mať všetky oblasti očíslované, pozrite sa, ktorá oblasť má najnižšie číslo a na tej začnite pracovať. Koleso vám pomôže určiť oblasť, smer, ktorým sa máte vybrať.

• Keď vám napríklad vyšlo, že najviac nespokojní ste s prácou. Vaším cieľom je teda **PRÁCA**, ktorá vás bude naplňať a v ktorej budete mať balans, alebo v ktorej sa budete môcť viac kreatívne vyžívať. Je to na vás a vašom snívaní, túžbach.



• Napíšte si na papier REALITU: Koľko času v práci trávite, čo robíte, ako vyzerá váš bežný pracovný deň, kto sú vaši kolegovia, aký je váš šéf?

• Teraz prichádzajú na rad **MOŽNOSTI**: Čo potrebujete urobiť na to, aby ste mali tú svoju vysnenú prácu? Čo to je? Príklad: potrebujem si napísať životopis. Potrebujem si prezrieť ponuky práce. Potrebujem navštíviť veľtrhy. Potrebujem osloviť známych atď.

• A nakoniec prichádza na rad **AKCIA**: Zadefinujete si, kedy to začnete robiť. Napríklad cez víkend si napíšem životopis a pošlem ho minimálne 20 firmám, ktoré som si našiel na internete a zaujali ma. V pondelok napíšem všetkým priateľom a poviem im, že hľadám prácu.

• Ani sa nenazdáte a po mesiaci máte urobený veľký krok v oblasti práce, ktorá vám vyšla ako najviac kritická. Keď odstránite najviac kritický bod v našom živote, začnú sa vám meniť aj ďalšie oblasti ako sú vzťahy, zdravie a iné, ktoré máte uvedené v kolese. Nepodceňujte tú starú známou **KONZISTENTNOSŤ**. To sú tie malé každodenné kroky, ktoré vás dovedú do cieľa.