

Keď viem, kto

Celkom odvážny nadpis, čo povieť? Kto môže s istotou povedať, že vie, kto je? Že vie, prečo sa narodil na tento svet, čo je jeho úloha a aký je jeho zmysel života. Myslíte si, že tí, ktorí už majú za sebou veľkú cestu sebazoznania a sebarozvoja, môžu povedať, že vedia, kto sú?

Myslím si, že tí, ktorí už majú čo to za sebou a sú si sebou istí viac, môžu povedať, že vedia prečo sú tu a čo je ich zmysel života. Či to je učiť a odovzdávať skúsenosti ďalej, či to je byť matka na plný úväzok, alebo či to je byť doktorom... Všetci však môžeme prísť do bodu v živote, keď si povieme, že toto nie je naša cesta. Toto nie je v skutočnosti naša vysnívaná práca. A tak sa začne hľadanie. Začne práca na sebazoznaní. Je toľko nástrojov, ktoré nám pomáhajú na tejto ceste, že je niekedy problém si vybrať. Či sa prihlásiť na kurz alebo využiť službu mentora, alebo si urobiť osobnostný test. Najhoršie v tej chvíli je neurobiť nič. Keď sme sa už raz vydali na túto cestu sebazoznania, tak si treba vybrať. Je jedno či to bude to alebo to. Pretože s každým kurzom, knihou sa posúvame o krok bližšie k sebe. A to je našim cieľom, nie?! Viac sa spoznať. Viac poznať, čo sa ukrýva v našom vnútri. Keď to objavíme, zrazu pocítíme spokojnosť a naplnenie. Niekedy to nemusí byť prevratná vec, z ktorej padneme na zadok. Pretože sa môže stať, že celý život okolo toho pravého poslania krúžime a ani o tom nevieme. Lebo sa rokmi tá vlastnosť, schopnosť, silná stránka zaprášila. A treba ju nájsť.

Whodný čas na zmeny

Je október a aj toto môže byť mesiac, kedy si povieť, že začnete. Vyberiete si jednu oblasť v živote, ktorej sa chcete venovať. Oblasť, v ktorej sa chcete posunúť. Oblasť, v ktorej potrebujete urobiť prievan. Môže to byť aj emócia, ktorej sa potrebujete „zbaviť“, pretože vás limituje v živote. Emócia, ktorá vám bráni, aby ste vykročili z komfortnej zóny. Emócia strachu, ktorý vás drží na jednom mieste, alebo vo vzťahu, v ktorom sa necítite dobre a bojíte sa od partnera odísť.

SOM



Kedy začať?

Kedy je najlepší čas začať so sebazpoznaním? Úprimne? Neexistuje správny čas – presný deň, presný mesiac. Pretože každý z nás sa nachádza v inej životnej etape, v inom citovom rozpoložení. Niekomu dáva väčší zmysel začať na začiatku roka. Niektí pocíť veľké nutkanie v lete. Pri všetkom je však dôležité vnímať seba a svoje pocity. Vnímať, že teraz nastal ten

správny čas a idem vykročiť do neznáma. Teraz idem vykročiť na cestu sebazpoznanie, ktorá mi prinesie informáciu o tom kto som a prečo som tu. Cesta, ktorá netrvá jeden deň, ani jeden mesiac. Je to v podstate proces, ktorý trvá... Všetko je to spojené s vývojom na Zemi, s tým ako sa ľudstvo vyvíja a napreduje. To všetko má na nás vplyv a je na nás akú cestu si zvolíme:

- či sa prispôbime dobe a budeme plávať s prúdom,
- či sa vydáme na cestu, ktorá je len a len naša bez ohľadu na to, čo, kto hovorí,
- či si zvolíme zlatú strednú cestu a tou je, že budeme rešpektovať zákony prírody a iné zákony a v rámci nich si pôjdeme tou našou cestou.

OKTÓBER – mesiac s číslom 10

Po minulom mesiaci, ktorý nás mohol hádzať do minulosti, aby sme si uvedomili a prehodnotili všetko, čo nám slúži a čo nie, prichádza október. Mali by sme byť zbavení všetkého nepotrebného, aby sme mohli vykročiť na cestu nových začiatkov. Prehodnotili sme všetky za a proti, vyhodili nepotrebné a takto odľahčení sme pripravení na nový začiatok.

Ľudia narodení v októbri

- ❖ Ak je zdravá (pozitívna) desiatka – je zdravo sebavedomé, vie čo chce a ide si za tým. Vie si pevne vytýčiť svoj cieľ, víziu a krok za krokom smeruje k nemu. Energia, ktorou disponuje, jej pomáha vytrvať a zároveň viesť druhých.
- ❖ Ak je desiatka nezdravá – je to pravý opak. Je arogantná a myslí len na seba. Bojí sa a nevie, aký je jej zmysel života. Nechá sa viesť, namiesto toho, aby viedla.

Desiatka je silnejšia ako jednotka, pretože jej pomáha tá nula na konci. Číže vlastnosti jednotky má posilnené nulou. Sú to ambiciózni a nezávislí ľudia s dobrou schopnosťou viesť druhých. Majú dostatok sebavedomia a aj vnútornej sily prekonať všetky prekážky, ktoré im prídu do cesty. Pre nich je nevyhnutné, aby mali tvorivú prácu, pretože rutina ich môže nudiť. Či tieto svoje kreatívne schopnosti využijú v práci alebo doma, je už na nich. Podstatné je tieto svoje silné stránky využiť a nie zneužiť. Veľakrát si ani neuvedomujú, aké schopnosti majú a môžu to byť naopak ľudia s nízkym sebavedomím. Vtedy sa

„*Môže sa stať, že celý život okolo toho pravého poslania krúžime a ani o tom nevieme. Lebo sa rokmi tá vlastnosť, schopnosť, silná stránka zaprášila. A treba ju nájsť.*“

menia na tých, ktorí sú tvrdohlaví, súťaživí, žiarliví a majú tendenciu vlastniť.

A pritom stačí tak „málo“. Objaviť v sebe toho kreatívneho ducha a pretaviť ho do praxe. Či už v podobe komunikácie, tvorenia, písomného prejavu, maľovania. Je toľko činností, ktoré sa dajú robiť. Všetko, samozrejme, záleží na tom, aké ďalšie čísla máte v dátume narodenia. To, že ste októbrový jedinec vám však dáva povedomie, že áno, je to tam. Áno, dostal som do daru tvorivosť, schopnosť vízie a je na mne, ako to uchopím. A ostatné čísla v dátume narodenia (deň, rok) potom dopĺňajú spôsob, ako na to. Je to kombinácia všetkého.

Skratky neexistujú!

Pamätajte si, že neexistuje skratka v ničom. Ak si myslíte, alebo dúfate, že existuje čarovný prútik, ktorý vás rýchlo zbaví nepohody, bloku, čohokoľvek, sklame vás. Vždy je to proces, ktorý trvá niekoľko mesiacov až rokov. Podstatné je uvedomiť si a rozhodnúť sa, že teraz nastal ten správny čas a radi by ste sa posunuli vo vašom živote ďalej. To, čo sa vo vás ukladalo roky, roky ste nasávali do seba rôznorodé emócie, prechádzali ste rôznorodými situáciami, ktoré na vás vplývali... Nemôžete očakávať, že za jeden deň sa všetko zmení. Budte k sebe trpezliví a verte, že výsledok sa dostaví. Predstavte si to ako krabicu naplnenú starým oblečením, ktoré sa

chystáte vyhodiť. Prv ako ich vyhodíte, potrebujete ich vytriediť. Vy viete, že už to oblečenie nepotrebujete. Viete, že už splnilo svoj účel a potrebujete s ním niečo urobiť. Ale napriek tomu máte túto krabicu stále v garáži, v šatníku. Rovnaké je to aj s emóciami, ktoré nám neslúžia a potrebujeme sa ich „zbaviť“. Najprv sa potrebujeme pozrieť, ktorá nás najviac limituje a postupne, krok za krokom, budeme pracovať na jej odstránení. Tak, ako aj ja som hľadač zmyslu života a prechádzam už roky túto cestu, aj ja som niekde musela začať. A každým zastavením, každým nástrojom, ktorý som využila (kurz, kniha, mentori), som sa posunula o krok bližšie k sebe. Aby som jedného dňa mohla povedať, že: „Viem, kto som.“

Lubica Farkasová

GALLUP Certified Strengths Coach a Numero-koučing. Keď potrebujete poznať seba.

Keď prešlapujete na mieste. Keď potrebujete znovuobjaviť integritu. Viac o tom,



ako poznať seba, svoj skrytý potenciál a získať zdravé sebavedomie a odvalu na nové začiatky, budeme rozprávať aj na 3. ročníku konferencie s názvom Úspech pramení v poznaní seba. Je určená pre ľudí, ktorí sa chcú naučiť, ako byť autentickí, verní sami sebe a sebavedomí v tom, čo hovoria a robia. Bez ohľadu na to, čo si myslia ostatní. Pre ľudí, ktorí sa chcú dozvedieť, ako si nastaviť správne hranice voči sebe a druhým. Ako nájsť pravú mieru v živote, aby boli oni a aj ich okolie spokojné. Získajte inšpiráciu a odhaľte svoje skutočné Ja. Už čoskoro: 9. novembra 2024 v Bratislave. Viac informácií: <https://www.lubicafarkasova.sk/networking-workshop-2024/> Počet miest je limitovaný.

