

Nepotrebujeťte nový rok,

Sú dva mesiace do konca roka. Veľa ľudí čaká na december ako posledný mesiac v roku a začnú si dávať ambiciózne plány, čo a ako urobiť nasledujúci rok. Ale čo tak byť o krok vpred a pozrieť sa už teraz na to, čo máte za sebou. Akú cestu ste si prešli za tých 10 mesiacov – čo ste dosiahli a, naopak, na čom treba zapracovať.

Máte dva mesiace k dobru a ak ste si v januári dali cieľ, ktorý by ste radi naplnili do konca roka 2024, pozrite si ho. Oprášte nástenku snov (vision board), myšlienkové mapy alebo diár. A pozrite sa, čo všetko ste si predsavzali a čo máte za sebou. Čo vidíte? Páči sa vám to, alebo skôr máte hlavu v smútku, že opäť ste z toho zoznamu nič nestihli a ostalo to iba na papieri? Ak ste ten druhý prípad, prečo sa tak stalo? Čo vás odklonilo od vášho cieľa? Čo vás rozptýľilo na vašej životnej ceste?

Osobne si zvyknem urobiť plány na každý rok a mám ich pred očami (vision board). Zároveň si každý mesiac prejdem hlavné body, ktoré sú pre mňa podstatné na splnenie, aby som bola bližšie k cieľu. A každú nedeľu si sadám za stôl a rozpisem si úlohy len na jeden daný týždeň. Teda kúsokujem si to veľké sústo, ktoré je tou čerešničkou na torte. Je to ako s pizzou. Tiež ju nezjete celú naraz, ale idete trojuholník po trojuholníku. Inak to nefunguje ani v živote.

Cvičenie, ktoré pomôže uskutočniť ciele

Stanovte si zámer na 1 deň:

- Identifikujte 3 úlohy, ktoré sú v súlade s vašimi cieľmi a splňte ich.
 - Urobte prvý krok k väčšiemu projektu, ktorý ste plánovali.
 - Zamyslite sa, čo môžete urobiť ešte dnes, aby ste sa priblížili k svojim cieľom.
- Nepohnete sa bez toho, aby ste si zadefinovali tieto ciele. Ako by ste mohli kráčať daným smerom, keď nevíete kam? A keď nepoznáte svoje ciele a ste mierne stratení v živote, potrebujete sa vrátiť na začiatok. Začiatok sú vaše hodnoty, ktoré vám pomáhajú urobiť dané rozhodnutia v živote. Hodnoty sú to, čo vám pomáha zvoliť si správnu školu, prácu, priateľov, krúžky.
- Príklad: Ak je moja hodnota sloboda, hľadám prácu, ktorá mi umožní slobodne

aby ste začali

Ukotvenie v živote

Na to, aby sme ustáli zmeny, ktoré nám prichádzajú do života a sú väčšieho kalibru, potrebujeme mať pevné korene. Základy, ktoré nám pomôžu zdolať akékoľvek obdobie. Čo sú to tie korene? Sú to kotvy, ktoré si sami vyberieme v živote, alebo nám niekto poradí s výberom:

- meditácia
- prechádzka v prírode
- dobré jedlo (Áno, aj to je pre niekoho spôsob, ako sa dokáže naladiť na dobrú vlnu.)
- kurz
- kúpeľ

- hudba (Majme pripravený playlist s pesničkami, ktoré nám dvihnú náladu.)
- šport (Taký, ktorý podporí tvorbu endorfinov – hormónov šťastia.)
- kamarát na telefóne
- arómoterapia (Telo je geniálne a vníma všetkými zmyslami. A aj vhodný olej, ktorý si dáme do difuzéra a bude nám rozvonávať, má veľký účinok.)
- vďačnosť (Zvedomujme si, čo máme v živote – čo je to, za čo sme vďační? Je to strecha nad hlavou? Je to teplá voda? Je to rodina? Len čo začneme brať ako samozrejmosť, nie je to dobré.)

pracovať. Teda dokážem vykonávať činnosti samostatne, alebo ak treba, aj s pomocou kolegu.

- Ak je moja hodnota zdravie, všetko v mojom živote sa bude točiť okolo zdravia. Keď som nastupovala do práce po rodičovskej dovolenke, cielene som chcela prácu na skrátenej úväzok. Pretože som vedela, že deti sú malé a potrebujú moju podporu. Vedela som, že kebyže trávim veľa času v práci a oni ostávajú v škôlke medzi „cudzími“ nebude to prospievať ani im, ani mne. Boli by viac choré a malo by to veľký vplyv na chod celej domácnosti.

- Ak je moja hodnota rodina, všetko v mojom živote sa bude točiť okolo rodiny. Keď sa rozhodujeme, kde ísť na dovolenku, zasadne rodinná rada a diskutujeme. Berieme na ohľad na každého člena rodiny a pýtame sa, kde by sme radi išli. Život je presne taký, aký má byť. Niekedy nám do cesty prináša lekcie, ktoré sme nečakali. Inokedy nám prinesie do života ľudí, ktorí nás obohatia a možno nám obrátia život naruby o 180° (v dobrom). A my sa môžeme niešť na vlne zmien, čo vôbec nie je jednoduché. Alebo budeme bojovať s osudom. Trúfam si povedať, že najlepšia cesta je niekde medzitým.

„Je to ako s pizzou. Tiež ju nezjete celú naraz, ale idete trojuholník po trojuholníku. Inak to nefunguje ani v živote.“

NOVEMBER a číslo 11

Kedy k nám môže prísť nečakaná lekcija, ktorá sa objaví ako blesk z jasného neba? Napríklad aj taký november, ktorý má číslo 11 nám môže priniesť nečakané rýchle zmeny. Poďme sa pozrieť na tento mesiac bližšie. Jedenástky majú naozaj veľmi dobré schopnosti vo využívaní svojej intuície.

Je to niečo, čo im pomáha pri rozhodovaní. Nie racio, alebo logika, ale intuícia. Tým, že sú veľmi citliví na svoje okolie a hlavne myšlienky druhých ľudí, potrebujú sa naučiť, ako sa „chrániť“. Ako si chrániť svoju energiu, ktorá by mohla byť zneužitá. V prípade, že tak nerobia, cítia sa v kolektíve veľmi vyčerpaní a jediné, čo im ostáva, je prinavrátiť sa do svojho stredu. To dokážu používaním

techník, ktoré si potrebujú osvojiť a denne ich využívať (meditácia, šport, príroda, vaňa so soľou). Sú to ľudia, ktorí nie sú typickí lídri. Je lepšie, ak ostávajú v role mentora, poradcu, alebo idú doslova príkladom. Neťahajú ľudí z problémov, ale podávajú im pomocnú ruku a ukážu im smer. Teda druhý si prešliapie túto cestu sám, ale už vie ako. Majú dobré vizionárske schopnosti, ktoré ukazujú druhým, ako lepšie žiť. Ako urobiť niečo, aby bol svet krajší

Ľudia narodení v novembri

♦ Ak je zdravá (pozitívna) jedenástka – sú to veľmi citliví, senzitivní ľudia, ktorí radi spolupracujú. Vedia, kedy a čo povedať v ten správny čas. Sú taktíni, detailisti, lojálni, organizačne zdatní a dokážu vniešť pokoj do svojho okolia.

♦ Ak je jedenástka nezdravá – idú cez svoje hranice a namiesto toho, aby danú záležitosť nechali byť, tlačia na pílu a hlavne na seba. A to ich privádza do miernej frustrácie, lebo nemajú dosah to zmeniť.

a lepšie. Majú tendenciu snívať – vtedy im prichádzajú na nápady, ktoré obohacujú nielen ich samotných, ale aj spoločnosť. Či ste narodení v novembri, alebo jedenásty deň v mesiaci, ste tu pre nás. Ste tí, ktorí môžu druhým svietiť na ich cestu. Prečo? Lebo vám sa dejú veci rýchlo a niekedy nečakane. Vďaka tomu ste „vycvičení“, ako s takými zmenami pracovať. Všetko chce čas, trpezlivosť, cvik. Ako všetko ostatné...

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

