

Prečo sú
vzt'ahy také
dôležité?



Február, druhý mesiac v roku, nesie energiu a vibráciu číslo dva. Dvojka je číslo, ktoré je pripisované vzťahom. Hovorí o nás a tom druhom. Zároveň tu máme sviatok Valentína, kedy sa môžeme pripomenúť tomu druhému gestom, ktoré je nám blízke. Či už je to kvet, čin, darček, božtek na noštek alebo pozvanie na rande, keď venujete čas jeden druhému.

Osobne tento sviatok neuznávam, lebo si hovorím, že keď máme niekoho radi, máme dostatok času v priebehu roka, aby sme mu prejavili lásku. Nehovoriac o tom, že obchody sú prepĺnené hračkami, drobnosťami, ktoré sú vyrobené len na tento účel a jediný, kto z toho profituje, je obchodný reťazec. Tam sa mi natiska otázka: je toto udržateľný spôsob života? Je toto naozaj skutočný prejav lásky? Je toto cesta, ktorá má udržať našu Zem pre ďalšie generácie? Každý si môžeme odpovedať podľa svojho uváženia.

Skúsenosť a životné poslanie

Kedy sa najviac naučíme o sebe a kedy sa najviac poučíme? Keď zažívame lekcie a skúšky, ktoré nie sú na začiatku jednoduché a potrebujeme si prejsť neľahkými krokmi, aby sme ich zvládli. Stojí nás to úsilie, čas, vzdelanie, trpezlivosť, vieru, aby sme to všetko ustáli. Keď to pomínie a my si môžeme povedať – áno, zvládol/zvládla som to, tak je z nás iný človek. Človek obohatený o skúsenosť, ktorá je neprenosná. Skúsenosť, ktorá nám ostáva navždy a je na nás, čo s ňou urobíme. Niektí si ju potrebujú doslova zažiť, lebo prišiel na tento svet s poslaním pomáhať v oblasti, v ktorej sa najviac „trápi“. Neskôr, keď si tým prejde, má právo túto skúsenosť a ponaučenie odovzdávať ďalej. Môže pomáhať ďalším, ktorí sa ocitnú v podobnej situácii a vďaka tomu im ušetrí čas, nervy, peniaze, lebo si nemusia prejsť podobnou cestou, ktorú vtedy prešiel on. Zrazu ten človek, ktorý na začiatku vnímal svoju situáciu ako beznádejnú, má možnosť

pomáhať. Zrazu sa mu vyformovalo životné poslanie, o ktorom netušil, že raz bude mať. Život ho priviedol do situácie, ktorú potreboval zažiť, aby neskôr objavil svoju životnú cestu. Ak ste sa narodili s tým, že máte vykonávať určitú službu, alebo poslanie a zatiaľ sa tomu bránite zubami-nechtami, verte, že život sa postará o to, aby vás jemne ťukol a naviedol na správny smer. To, ako to urobí, je vo hviezdach. Či už

vám príde do cesty „pocestný“ a umožní vám prejsť si danou skúškou, alebo sa zrazu ocitnete v novej práci, v novom vzťahu, ktorý vás dovedie na úplnú inú cestu.

Zrkadlenie vo vzťahoch

Každý vzťah, ktorý máme, nás obohacuje. Učíme sa prostredníctvom našich vzťahov, kde je priestor na zlepšenie. Učíme sa prostredníctvom zrkadlenia, kedy ten druhý zrazu začne robiť podobné aktivity, činy, ktoré robíme my. A nám to začne prekážať, až kým si neuvvedomíme, že nám zrkadlí nás samotných. Najprv nás to nahnevá, potom to jemne zabolí a neskôr je to priestor na zlepšenie komunikácie. Je to priestor, keď si môžu tí dvaja vyjasniť, ako ďalej postupovať a čo robiť, aby sa to druhého nedotklo.

Dať seba na prvé miesto. Iná situácia nastane, ak sa jeden z vzťahu odmieta zmeniť v rámci svojich koníčkov, práce, aktivít, aj keď mu to

Význam vzťahov

Vzťah môže mať rôznu formu či už je partnerský, priateľský, pracovný, formálny alebo neformálny. V neposlednom rade je to vzťah k sebe samému. Každý z týchto vzťahov plní určitú úlohu. Keby človek po narodení kráčal svetom sám, aký by mal život? Mohol by si robiť čo chce a kedy chce. Nemusel by sa báť názoru druhých. Nemusel by brať ohľad na druhých. Bol by to iba on a nikto iný. Život bez rôznych zákrut, drám. Len človek sám. Po čase troška nuda, však? V podstate by sa ako človek nevyvíjal. Nemal by príležitosti rozvíjať svoj charakter, pretože by nemal spätnú väzbu, protiargumenty, odlišnosť názorov. Práve preto sú vzťahy také dôležité. Vďaka nim sa môžeme zlepšovať a zdokonaľovať svoje cnosti. Každý vzťah, ktorý v živote máme, nás posúva vyššie v našom osobnom rozvoji.

začnete zrkadliť? Buď to začnete akceptovať a začnete žiť podobne ako on. Teda on vám krásne ukazuje, ako sa začať starať o seba. Je to partner, ktorý má zdravé sebadomie a dokáže si dať seba na prvé miesto. Zatiaľ čo vy máte v tejto oblasti medzery, a preto vás to hnevá. Hnevá vás, že on/ona si robí čo chce a kedy chce. Hnevá vás, že si dokáže vymedziť čas na šport. Hnevá vás, že si dokáže nájsť čas na kamarátov alebo kino. O čom to všetko je? Čo vám zrkadlí a ukazuje? Prečo si nedovolíte urobiť to isté? (Samozrejme hovorím o prípadoch, keď sú deti väčšie alebo vy máte priestor ísť von.) Prečo aj vy nejedete cvičiť? Prečo aj vy nezavoláte kamoške a nevyrazíte si? Je to naozaj chyba v partnerovi, alebo vám prišiel do života preto, aby vám ukázal, ako si môžete dať seba na prvé miesto. Je to vaša

šanca sa pozrieť na túto situáciu z iného uhla a zobrať to ako príležitosť. Lebo v skutočnosti to, že vám to vadí, nie je úplne jeho chyba. Stačí si to priznať a začať podnikáť kroky, ktorý sa týkajú vás. Chcete už dlhšie športovať? Ok. Rozhodnite sa, ktorý šport vám vyhovuje. Pretože ak ste spoločenský tvor a namiesto toho, aby ste išli na skupinové cvičenie, si



Prekračovanie hraníc

Ak sa nám stáva, že naše hranice sú ustavične prekračované, čo to o nás vypovedá? Aká je to pre nás lekcia? Je tam viac faktorov, ktoré majú vplyv na to, prečo si nechávame prekračovať naše hranice:

- Bojíme sa spätnej väzby.
- Nemáme radi konflikty a preto sme radšej ticho.
- V minulosti, keď sme vyjadrili svoj názor, boli sme utíšení. Teraz sa bojíme prejavíť.
- Máme zlé skúsenosti z domu, kde sme videli nesprávny vzorec správania. Teraz robíme presný opak.
- Chceme byť so všetkými za dobre, a preto nejdeme do konfliktov.
- Bojíme sa povedať „nie“.
- Máme nízke sebavedomie a sebahodnotu.
- Máme nízku sebalásku, nedokážeme si zastať samých seba.

- Berieme ohľady na druhých, pretože sú naši blízki.
- Máme strach z autorít.
- Sme príliš empatickí a cítime bolesť, náladu druhého človeka. Berieme „ťažobu“ na seba.
- Máme potrebu zachraňovať.
- Máme potrebu byť potrebný (aj keď padáme na ústa, ideme ďalej, lebo keď druhí nás potrebujú – spasiteľský syndróm). Na to, aby sme si dokázali nastaviť správne hranice voči druhým, potrebujeme mať v prvom rade správne hranice voči sebe. Tie začínajú prácou na našom sebavedomí a sebahodnote. Ak vieme, v čom sme dobrí, ak vieme, akú máme hodnotu, nemáme dôvod si nechať prekračovať svoje hranice. Vieme si ich vymedziť s ľahkosťou a bez pocitu, že tomu druhému ubližujeme. Pretože

ak nedokážeme povedať nie, škodíme tým nielen sebe, ale aj tomu druhému. Ak robíme veci za druhých (v domnienke, že nás budú mať radšej alebo si nás budú viac vážiť), my sa vyčerpávame a ideme za hranice svojich fyzických možností a oberáme tú druhú stranu o jej lekciu. Lekciu, ktorú sa má naučiť. Ako sa hovorí – za dobrotu na žobrotu. Pri najbližšej príležitosti, keď vás niekto poprosí o pomoc, skúste si položiť otázku:

- Je to niečo, čo on/ona nevládne sám/sama?
- Prečo mu chcem pomôcť? Čo je za tým? Je to z čistej ochoty, alebo čakám, že dostanem uznanie, pochvalu, „like“ na sociálnych sieťach?
- Naozaj mu chcem pomôcť, ale bojím sa povedať „nie“?

predplatíte mesačné členské na internete, tak dosiahnete pravý opak. Síce ušetríte čas presunom, ale bude vám chýbať komunita. Dobré si premyslite, čo vlastne chcete. Dobrá pomôcka môže byť aj rozpamätanie sa na minulosť. Kde ste trávili čas, keď ste boli v škole? Ktorému športu ste inklinovali? Bol to skupinový šport alebo skôr pre jednotlivcov. Aj to je kľúč k tomu, akou cestou sa vybrať.

Upratovanie vo vzťahoch

Využite tento mesiac a urobte si malú revíziu vzťahov, ktoré máte vo svojom

živote. Skúste sa zamyslieť, či vás daný vzťah nabíja, alebo skôr vyčerpáva. Ak je to to druhé, prečo je to tak? Ak sú to vzťahy, ktoré môžete zo svojho života „dať preč“, urobte tak. Nikde nie je napísané, že to musíte. Obzvlášť ľudia, ktorí sú citliví na svoje okolie, si potrebujú dávať pozor na prostredie, v ktorom sa nachádzajú. Pretože tak, ako vás dokáže energia druhých nabiť, tak vás dokáže aj vyčerpať. Môžeme sa potom očisťovať každý večer, ale je to skutočne život, ktorý chceme žiť? Zdržiavať sa tam, kde nám nie je dobre? Prečo to robíme? Vždy

je tam niečo medzi riadkami. Ak sa zdržiavate v prostredí, ktoré vám nerobí dobre (či to je práca, vzťah, rodina), prečo tak robíte? Je tam strach? Je to komfort? A opäť sa dostávame na začiatok, kde som hovorila o nízkom sebavedomí, sebahodnote alebo sebaláske, ktoré nám bránia urobiť zmenu v živote. Keď túžite vykročiť do zmeny, ale nemáte dostatok odvahy, začnite postupne pracovať na svojom sebavedomí, sebahodnote a sebaláske. Iba tak budete schopní urobiť ten prvý odvážny krok vpred. Potom to pôjde ľahšie a ľahšie.

Lubica Farkasová

GALLUP Certified Strengths Coach a numerokoučing. Pomáham odкрыť ľudský potenciál a dary s využitím numerológie.



Zároveň identifikujem talenty a silné stránky s použitím metodiky Gallup CliftonStrengths (jednotlivci a firmy). Keď potrebujete poznať seba. Keď prešlapujete na mieste. Keď potrebujete znovuobjaviť integritu. Blízko mám aj k zdravotným témam k psychosomatike. Organizuje pravidelne sebapoznávacie pobyty pre ženy na Slovensku aj v zahraničí, alebo ste ju mohli vidieť a počuť v rámci rozhovorov pre Dámsky Klub (STVR), podcast Odznova, TVSpark a iné. www.lubicafarkasova.sk, www.facebook.com/FarkasovaLubica



„ Ak vieme, v čom sme dobrí, ak vieme, akú máme hodnotu, nemáme dôvod nechať si prekračovať svoje hranice. “