

INVENTÚRA

Je december. Posledný mesiac v roku. Nielenže sa blížime do finále, ale zároveň sa nám končí deviatkový rok. Rok, kedy sme sa mali venovať púšťaniu starých, nepotrebných, nefunkčných vecí. Rok ukončenia, skompletizovania, múdrosti, obzretia sa späť do minulosti.

„Treba si pripomínať, čo všetko sme dokázali. Pretože my tak rýchlo a ľahko zabúdame. Namiesto toho, aby sme sa sústredili na úspechy, krútime sa okolo jednej záležitosti, ktorá

sa nám nepodarila.“

Inventúra v živote, ktorá si zaslúži svoje miesto a čas, aby bola poriadne zrealizovaná. Predstavte si klasickú inventúru v obchode. Ako to vyzerá? Príďte k obchodu a nájdete na dverách cedulku s nápisom: „Inventúra – preberáme tovar.“ Čo sa tam práve deje? Predavačky a ostatní zamestnanci kontrolujú tovar, ktorý majú na regáloch, v sklade, v chladničkách. Kontrolujú dátumy spotreby, počet, ich stav. A podľa zistení musia urobiť náležité opatrenia. Tovar, ktorý je po spotrebe – vyhodit. Inému pridať nálepku so zľavou, pretože sa blíži deň spotreby. A ostatné poukladať, aby všetko malo to správne miesto. V prípade, že zistia nezrovnalosti v počte, treba hľadať príčinu. Toto bol krátky popis roku 2025. A teraz to stačí len premeniť do vašich každodenných životov. Všetci by sme mali urobiť rozhodnutia a zistiť, čo v skutočnosti potrebujeme a čo je pre nás naozaj dôležité. Čo nám funguje a čo nám, naopak, nefunguje. Sú to rozhodnutia niekedy náročné a niekedy ľahké. Väčšinou tie náročné odkladáme a tlačíme pred sebou, pretože sa za tým skrýva oveľa viac.

Strach pustiť

Veľakrát sa bojíme pustiť, opustiť či už je to vzťah, alebo aj auto v garáži. Aj keď vieme, že je ten najvyšší čas a včera bolo neskoro. Za váháním stojí väčšinou strach. Strach z toho, čo bude potom, keď si dovoľíme pustiť. Strach z toho, že nevieme čo nás čaká, keď sa vystavíme novej situácii. Ak by to bolo také jednoduché, ľudia by boli šťastnejší a nezotrvávali by v nefunkčnom prostredí, vzťahu alebo by nemiňali peniaze na opravu starého auta, ktoré sa boja vymeniť. Veľakrát vieme, že už by sme to mali urobiť. Že je čas to odhodiť a urobiť hrubú čiaru za všetkým. Ale povedzme si úprimne, nie vždy je to ľahké. Učíme sa to. A čím ťažšia situácia je, tým ťažšie je rozhodnúť sa a vykročiť do potrebnej zmeny.

Čas upratať si v živote

Vždy to začína od nás samotných. Potrebujeme sa poznať. Na základe sebapoznania vieme, čo nám slúži a čo nie. Vieme si správne nastaviť hranice. Vieme povedať „nie“ s ľahkosťou. Vieme odísť z nevyhovujúceho prostredia, aby sme si chránili zdravie.

Všetky odpovede máme v sebe. Na to, aby sme sa mohli pohnúť z miesta, si ako prvé potrebujeme zdvihnúť sebavedomie. Je posledný mesiac v roku a ešte stále máme čas upratať si v živote. Máme celý mesiac na to, aby sme sa definitívne rozhodli, s čím sa potrebujeme rozlúčiť. Predtým ako to spoločne zistíme, ktorej oblasti sa venovať a ktorú si vybrať, urobme si malé zvedomenie. Zvedomenie toho, čo všetko máte za sebou.

Cvičenie na odľahčenie a zbavovania sa

Tento rok je rok o púšťaní. O zbavovaní sa. Teraz sa pozrite na svoje tienisté stránky, aby ste ešte predtým, ako sa na oblohe objaví ohňostrojný, mali čistý stôl. Aby vstup do nového roku 2026 bol ľahší a budete môcť využiť jeho energiu a vibráciu čísla 1. Ak sa však rozhodnete, že váš nový začiatok bude inokedy, urobte si toto cvičenie vtedy, keď ho potrebujete.

1. Nájdite si 30 minút nerušeného času.
2. Nájdite si miesto, kde budete môcť v pokoji premýšľať. Kde sa môžete zahĺbiť a venovať sa len sebe a svojim myšlienkam.
3. Zoberte si pero a papier. Stačí A4.

ŽIVOTA

Stačí len jeden

Na to, aby ste v živote urobili veľké zmeny, stačí urobiť aj malý krok denne. Pretože ak si dáme veľké ciele a nesplníme ich, cítíme sa zle. Cítíme zlyhanie a to nás dáva do pozície stagnácie, frustrácie, neskôr prokrastinácie. Začnite v malom a pomaličky kráčajte. Tešte sa z maličkostí, pochváľte sa. Sebavedomie vám podrastie s každým úspechom – hoci aj malým. Stačí len jeden... To je tá tajná ingrediencia, ktorú používajú tí, ktorí už niečo dosiahli. Budujú konzistentne, pomaličky, každý deň, krok za krokom. Prajem vám, aby si na konci tohto roka mali váš život naplnený tým, čo skutočne potrebujete. A aby ste boli obklopení tými, ktorí vám prinášajú pozitívnu energiu.

” Začnite v malom a pomaličky kráčajte. Tešte sa z maličkostí, pochváľte sa. Sebavedomie vám podrastie s každým úspechom – hoci aj malým. “

TIP!

Trápi vaše diéta suchý a vlhký kašeľ?

Či už suchý alebo vlhký, každý kašeľ je nepríjemný. Vyskúšajte preto osvedčeného pomocníka vhodného pre oba typy kašľa. Špeciálne pre deti bola vyvinutá zdravotnícka pomôcka **STOPKAŠEĽ Medical sirup OD 1 ROKU**, s extraktmi zo skorocelu, bazalky, materej dúšky, šípok a slezu. Prípravok obsahuje tiež betaglukány a selén pre podporu imunitného systému detí. Sirup má veľmi príjemnú chuť, ktorá nielen deťom uľahčuje užívanie. Zároveň je prípravok vhodný pre diabetikov, tehotné a dojčiacie ženy.

www.drweiss.sk

Čítajte pozorne návod na použitie a informácie, ktoré sa vzťahujú k bezpečnému používaniu zdravotníckej pomôcky.



Cvičenie na zvýšenie sebavedomia

1. Nájdite si 30 minút nerušeného času.
2. Nájdite si miesto, kde budete môcť v pokoji premýšľať. Kde sa môžete zahľbiť a venovať sa len sebe a svojim myšlienkam.
3. Zoberte si pero a papier. Stačí A4.
4. Urobte si čaj, kávu a pohodlne sa usadte. Zapáľte si sviečku, zapnite difuzér s esenciálnym olejom napr. levanduľou.
5. Začnite premýšľať, čo všetko sa vám podarilo od januára až do decembra. Choďte mesiac po mesiaci a zapisujte. Malé, stredné, veľké úspechy.
6. Zapište si všetko, na čo ste hrdí. Čo vás doslova potešilo. Čo vám vyčaruje ešte aj teraz úsmev na tvári, keď si na to spomeniete.
7. Keď skončíte prečítajte si, čo ste napísali. Ak je tam niečo, čo by ste radi doplnili, urobte tak. Ak je tam niečo, čo sa vám nepozdáva, pokojne škrtnite. Je to váš zoznam, vaše pravidlá, vaše úspechy. Aký máte teraz zo seba pocit? Bolo toho málo, alebo veľa? Keď to porovnávate s tým, čo ste si v januári predsavzali, ste spokojní? Ak nie ste spokojní, čo je za tým? Sebavedomie si potrebujeme zvýšiť v čase, keď nám nie je do smiechu. Treba si pripomínať, čo všetko sme dokázali. Pretože my tak rýchlo a ľahko zabúdame. Namiesto toho, aby sme sa sústredili na úspechy, krútime sa okolo jednej záležitosti, ktorá sa nám nepodarila. A deň čo deň si to prehrávame v hlave a cítime sa potom mizerne. Pekne si začleňte toto malé ale za to efektívne cvičenie do života a hneď sa budete cítiť lepšie. Alebo majte tento svoj zoznam vždy poruke (v skrinke, šuplíku) a keď príde kríza, vytiahnite si ho, prečítajte a potešte sa.

Lubica Farkasová

GALLUP Certified Strengths Coach a numerokoučing. Pomáham odkryť 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

4. Urobte si čaj, kávu a pohodlne sa usadte. Zapáľte si sviečku, zapnite difuzér s esenciálnym olejom napr. s levanduľou.
5. Začnite si spisovať všetko čoho resp. koho by ste sa chceli v živote „zbaviť“. Čo je to, čo už dlhšie odkladáte a vy dobre viete, že by ste sa toho mali zbaviť. Čo to je? Vzťah? Preplnená skriňa šatstvom na ktorom vidno zub času alebo ho roky nenosíte? Starý nábytok, ktorý už doslúžil? Stará zašednutá kuchynská utierka? Zvyk zajedať stres? Výhovorka, že nemáte čas na seba?
6. Vypíšte všetko, čo vám napadne.
7. Teraz si svoj zoznam prečítajte a vyberte si jeden bod. A ak máte teraz čas, urobte to ešte dnes. Keď to budete mať, vyškrtnite danú položku zo svojho zoznamu.
8. Na druhý deň si pozrite zoznam opäť a vyberte si ďalšiu vec. Alebo ak nemáte čas (lebo veď je december, predvianočný čas), zvolte si jeden deň v týždni (nechám na vás ktorý), kedy sa budete venovať svojmu zoznamu a vyhodíte jednu jedinou vec.
9. Na konci mesiaca t. j. 31. 12. 2025 by ste už mali mať slušnú zbierku toho, čoho ste sa zbavili, vyhodili, vytriedili. Nemusíte ísť

na to zhurta (avšak nevylučuje sa to, ak vás chytí ošiaľ).

Na začiatok: STAČÍ LEN JEDEN. Ak vyhodíte čo i len jednu vec denne alebo týždenne, urobíte vo svojom živote veľký pokrok. Nastavte si realistické ciele v závislosti od vašej pracovnej a rodinnej situácie a vyťažnosti. Ak robíte veľa, tak je lepšie si stanoviť „čistiaci deň“ jedenkrát týždenne. Pokojne si to zadajte aj do kalendára, aby ste to tam mali. Nemáte dôvod sa vyhovárať, že ste nemali čas. Bude to tam svietiť, ako keď máte termín u kaderničky. Tento deň si môžete pomenovať motivačne, aby ste na danú aktivitu tešili. Popustite uzdu fantázii.

Prečo je toto cvičenie dôležité a aký je jeho efekt na váš život?

Odlahčíte sa. Je to pocit, ako keby vám niekto zložil záťaž z chrbta a vám sa uľaví.

Nielenže si prevetráte byt, dom ale aj svoju myseľ. Naše okolie odzrkadľuje našu myseľ, naše pocity a správanie. Čistý dom = čistá myseľ. Podobne je to aj s priateľmi, ľuďmi,

ktorí nás obklopujú. Ak máte na výber prostredie, v ktorom sa pohybujete a necítite sa tam

dobré, obmedzte tam svoju prítomnosť. Pomôžete tým sebe a svojmu zdraviu. V opačnom prípade len potláčate svoje potreby, pocity, emócie. Je to ako tlakový hrniec, ktorý potrebuje uvoľniť paru.

Vezmite život do svojich rúk a zmeňte reaktívne správanie na proaktívne. Ak vás

niekto zavolá niekam, kde nechcete ísť (lebo viete prečo), poďakujte a ospravedlňte svoju neprítomnosť. Rok 2025 nám dáva príležitosť pustiť staré a nepotrebné. Využite tieto posledné dni a urobte si inventúru vo svojom živote. Nie u suseda, partnera. U seba.

„Ak vyhodíte čo i len jednu vec denne alebo týždenne, urobíte vo svojom živote veľký pokrok.“