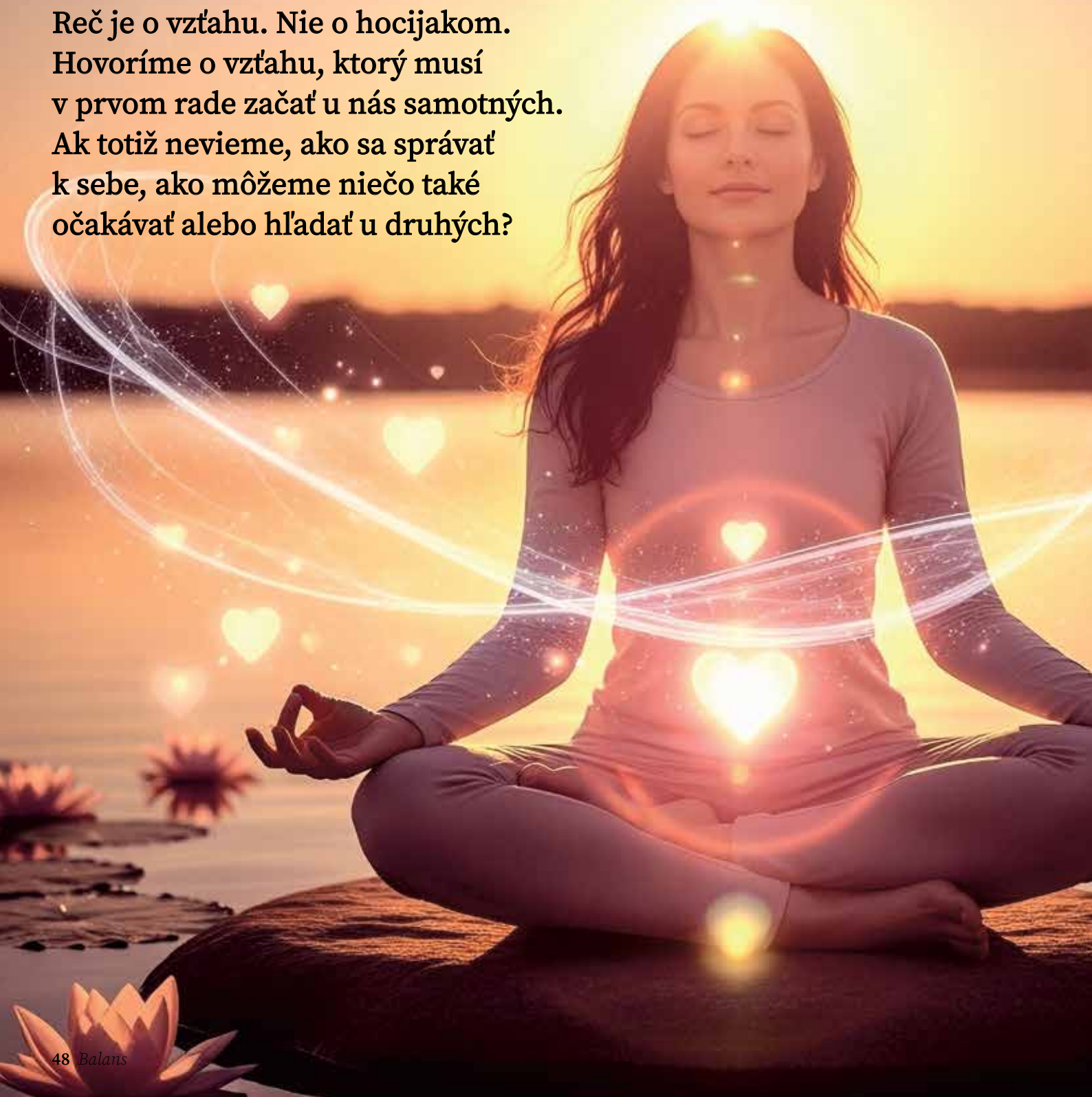


# SEBAHODNOC

## *Vzťah, ktorý potrebujeme*

Reč je o vzťahu. Nie o hocijakom.  
Hovoríme o vzťahu, ktorý musí  
v prvom rade začať u nás samotných.  
Ak totiž nevieme, ako sa správať  
k sebe, ako môžeme niečo také  
očakávať alebo hľadať u druhých?



# OTA

## ušetci

Vzťah k sebe je úzko spojený s mierou našej sebahodnoty. Je to niečo, čo si musíme chrániť, budovať a pestovať. Nie je to aktivita na jeden deň či mesiac. Je to celoživotné „cvičenie“, ktoré si potrebuje osvojiť každý z nás.

### Prečo je sebahodnota taká dôležitá?

♦ **Určuje kvalitu nášho života:** Odvíja sa od nej všetko. Ako sa správame k sebe, ako k druhým a koho si do života priťahujeme (typ partnerov, priateľov či iné vzťahy).

♦ **Je to náš kompas:** Keď potrebujeme posilniť sebavedomie, život nám často pošle do cesty ľudí, ktorí nám ho jemne narúšajú. Je len na nás, ako zareagujeme – útokom (obránná reakcia na bolesť, keď človek presne pichol do miesta, ktoré sa má vyliečiť) alebo vďačnosťou, že nám tento človek zrkadlí našu vnútornú pravdu. V takom prípade si môžeme uvedomiť jediné: „Moja sebahodnota je nízka, preto som dovolila druhým prekročiť moje hranice. Je čas začať si ju budovať.“

### Chirón v Býkovi

Od júna máme na ďalších asi 8 rokov ideálne podmienky na posilnenie našej sebahodnoty. Planéta Chirón vstupuje do znamenia Býka, čo znamená, že táto téma sa dotýka nás všetkých. Býk v astrológii vládne druhému domu, ktorý predstavuje oblasť financií, rovnováhy, pokoja, talentu, stability, bezpečia a nášho vnútorného bohatstva. Často sa snažíme budovať sebahodnotu externe (drahé auto, status, „lajky“), no tá pravá zdravá sebahodnota vychádza zvnútra.

### Prechodná fáza bytia

Viacerí z nás cítíme, že systémy, na ktoré sme sa spoliehali celé roky, možno generácie, už nefungujú. Niečo sa mení, ale ešte to stále nemá finálnu podobu. Je to akási prechodná fáza. Mnohí z nás nevedia, čo v danej chvíli robiť, a tak sa snažia byť produktívnejší a efektívnejší, veriac, že im to prinesie lepší výsledok. Ľudia sú však vyčerpaní a preťažení. Namiesto toho, aby sa naučili spomaliť, pridávajú plyn. Takýto stav má ďaleko od udržateľnosti. Je to stav, v ktorom prežívame, namiesto toho, aby sme žili. Skutočná kvalita prichádza vtedy, keď si dovolíme zastaviť a vytriediť nepotrebné, namiesto

„*Ľudia sú vyčerpaní a preťažení. Namiesto toho, aby sa naučili spomaliť, pridávajú plyn. Takýto stav má ďaleko od udržateľnosti. Je to stav, v ktorom prežívame, namiesto toho, aby sme žili.*“

### Čo vlastne predstavuje Chirón?

❖ Chirón je planétka, ktorá bola objavená len nedávno (1977). Svojím názvom sa viaže ku gréckej mytológii. Meno tohto telesa odkazuje na kentaura Cheiróna, ktorý bol učiteľom božských hrdinov.

❖ Predstavuje tzv. liečiteľa starých zranení. Symbolizuje miesto, kde sme v živote utrpeli najhlbšie rany, no zároveň schopnosť a dar pomáhať liečiť tieto bolesti u seba aj u druhých.

❖ Je to zranenie, ktoré vzniká bez vlastného pričinenia. Súvisí s telom, rodinou, sociálnou skupinou, národom alebo historickou situáciou, do ktorej sa človek narodil.

❖ Ukazuje nám, kde máme zranenie, ktoré potrebuje našu pozornosť.

❖ Nachádza sa v oblasti, v ktorej pociťujeme strach, neistotu a kde sa nám opakujú vzorce správania.

❖ Chirón nás preto jemne tlačí do situácií, aby sme sa postavili strachu zoči-voči a vyliečili staré rany.

pridávania ďalších úloh, keď už nie je kam. Náš nervový systém nie je schopný spracovať to nekonečné množstvo informácií a zrýchľovanie. Je preťažený. Vtedy

človek nedokáže myslieť kreatívne, o intuícii ani nehovorí. Čo môžeme urobiť pre seba, aby sme to zmenili? Potrebujeme začať od seba. Ak našu sebahodnotu podmienime partnerom alebo externým prostredím (jedlo, cigarety, alkohol, materiálne veci), kráčame po

tenkom ľade. Ak sa potom tento zdroj z nášho života vytráti, cítime, že sme stratili pôdu pod nohami. Cítime sa stratení, bezmocní a hľadáme náhradu, aby sme zaplnili prázdno. Odmietame emóciu, ktorá nás ťahá dole, ale nemusí to tak byť. Je čas posilniť svoju vnútornú hodnotu.

## Cvičenie na nájdenie rovnováhy

Skúste sa na chvíľu zastaviť. Odložte mobil, dajte ruky preč z klávesnice a len sa tak oprite. Urobte 4 hlboké nádychy a 4 výdychy, aby ste spomalili a naladili sa na seba. Bude to taký váš malý vnútorný monológ. Venujte si chvíľu, ktorá vás vráti späť k sebe, k vašim potrebám. Je to uvedenie, ktoré si potrebujete urobiť, aby ste sa rozpamätali alebo zistili príčinu vášho momentálneho rozpoloženia. Odpovedzte si na tieto tri otázky:

1. Kde cítite, že potrebujete vnieť viac rovnováhy?
2. Ktorá oblasť si pýta vašu pozornosť?
3. Kde už dlhšiu dobu cítite, že narážate na svoje limity?

Na čo ste prišli? Ak sa vám opakuje oblasť so spoločným menovateľom, urobte teraz jednu jedinou vec. Vyviňte úsilie, ktoré pozostáva z jednej činnosti v rámci tej oblasti (možno je to sms známemu, s ktorým ste sa pohádali alebo poďakovanie blížnemu za pomoc, alebo už dlhšie odkladáte rozhovor s nadriadeným). Urobte to teraz.

### 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 sebazpoznávacie 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](http://www.lubicafarkasova.sk), [www.facebook.com/FarkasovaLubica](https://www.facebook.com/FarkasovaLubica)

### Osobný príklad a tipy pre vás

Ak sa Chirón nachádza v znamení Býka, človek sa celý život vzdeláva a zdokonaľuje v práci na svojej sebahodnote. Či už prostredníctvom starostlivosti o telo, krásu, financie alebo rovnováhu ako takú. Ako Býka, ktorý má Chiróna práve v tomto znamení, ma to vždy prirodzene ťahalo k budovaniu stability. Každá oblasť fyzická, mentálna, emočná a duševná si pýta moju pozornosť:

**Mentálna:** aby som skrotila svoj neutíchajúci myšlienkový pochod, potrebovala som si osvojiť cvičenia, ktoré mi pomáhajú pracovať s negatívnym nastavením. Či už sú to afirmácie alebo pripomienky toho, čo som zvládla a za čo som na seba hrdá. (Ľudia majú tendenciu zameriavať sa na negatíva a zabúdať na úspechy. Práve vtedy treba vziať pero a papier a vypísať si všetko, čo ste doteraz dosiahli. A keď príde chvíľa, že ste „dole“, ťahák si vytiahnete a prečítate.)

**Emočná:** aby som sa cítila dobre, potrebujem mať okolo seba ľudí a priestor, ktorý je harmonický. Pravidelná debordelizácia, upratovanie a čistenie. (V mladosti som hltala knihy o feng šuej, ktoré vrelo odporúčam každému, kto si chce vytvoriť priestor prinášajúci harmóniu.)

**Fyzická:** intuitívne počúvam svoje telo a podľa toho volím stravu a pohyb. Keď ste naladení na seba, dokážete vnímať potreby svojho tela bez špeciálnych prístrojov (hodinky). Ak vám je poobede ťažko, zamyslite sa, čo ste zjedli. A čo sa týka pohybu? Ak sa pri rýchlej chôdzi vládžete rozprávať a nezadýchate sa, váš tep je nízky, teda môžete pokojne zrýchliť. Naopak, ak nemôžete hovoriť, váš tep je zbytočne vysoký a treba spomaliť.

**Duševná:** dovoľm si tvrdiť, že psychická a duševná pohoda je v dnešnej dobe najviac dôležitá. Pre mňa sú to každodenné malé rituály. Ich praktizovanie nevyžaduje špeciálnu prípravu a sú účinné:

- **Esenciálne oleje:** OnGuard (zmes ochrany) – pomáha ochraňovať voči energetickým parazitom, dominantným osobnostiam a iným negatívnym vplyvom. Zároveň posilňuje imunitný systém

(ochrana proti baktériám, plesniam a vírusom). Balance (zmes uzemnenia a vyrovnanie) – upokojuje, prepája s koreňmi a posilňuje prepojenie s dolnou časťou tela a so Zemou.

- **Hudba a zvukoterapia:** využívam silu piesní na naladenie alebo zvukoterapiu (tzv. soundhealing) na obnovu vnútornej rovnováhy.

- **Ticho:** je liek na všetko. Hlavne pri práci s ľuďmi potrebujem vypnúť a ísť na prechádzku osamote. (Ak ste mamička a máte málo času, skúste si ho nájsť, keď deti spia, alebo si nastavte budík o pár minút skôr.)

- **Pohyb:** aj pohybová aktivita je niečo, čo dopomáha k duševnej pohode. Vyplavia sa endorfíny a človek sa cíti hneď lepšie. U mňa je to momentálne tanec a beach volejbal. Vy si vyberte šport, ktorý lahodí vám. Môže to byť joga, pilates alebo stačí aj jednoduchá prechádzka, ktorú zvládne každý z vás. A keď máte les za chrbtom, o to bude mať pozitívnejší efekt na vaše duševné zdravie.

### Rozpoznať „tukance“ života

Ak ste typ človeka, čo nemá prirodzenú sebadisciplínu, využite pomoc zvonka. Spoločne sa môžeme pozrieť na obdobie, v ktorom sa nachádzate, aby ste dokázali „plávať s prúdom“ a využívať energiu daného mesiaca vo svoj prospech. Ak niekde zotrúvate dlhšie, než by ste mali, život vás začne tlačiť. Pomôžem vám tieto „tukance“ rozpoznať. Žiadne mystérium, žiadne „hógo-fógo“. Len praktické informácie, ktoré viete okamžite využiť v bežnom živote. Prostredníctvom dátumu narodenia definujeme:

- Silu, z ktorej môžete čerpať v náročných časoch.

- Spôsob, ako efektívne posilniť svoju sebahodnotu a sebalásku.

- Lekcie, vďaka ktorým môžete rásť a posúvať sa vpred.

Ako zemité znamenie som tu na to, aby som vás učila uzemňovať, vrátila vám nohy na zem a ukázala, ako sa starať o svoju sebahodnotu. Využime spoločne toto Chirónske obdobie na váš rast.