

KAŽDÁ ETAPA ŽIVOTNEJ CESTY MÁ SVOJE ČARO.

„Nemôžeme si vybrať, koľkých rokov sa dožijeme, ale môžeme si sami zvoliť, koľko života dokážeme našim rokom dať. Nemôžeme ovplyvniť krásu našej tváre, ale môžeme ovplyvniť jej výraz. Nemáme kontrolu nad ťažkými okamihmi života, ale môžeme si ich uľahčiť. Nemôžeme ovplyvniť negatívnu atmosféru celého sveta, ale môžeme ovplyvniť atmosféru, ktorá panuje v našej mysli. Často sa snažíme ovplyvňovať veci, s ktorými nemôžeme nič urobiť. Príliš málo sa snažíme ovplyvňovať to, čo je v našich silách – NAŠE POSTOJE.“

John C. Maxell

Ľudský život by sme mohli s trochou fantázie prirovnať k ročným obdobiam. Nakoniec od fantázie to nie je až tak ďaleko. Tak ako sa menia mesiace v roku, tak sa mení i život človeka. Ak použijeme metaforu, tak päťdesiatka je taký september života. Koniec mladosti a leta a začiatok jesene a staroby. September je krásny, pokojný a príjemný mesiac. V septembri je stále dosť slnka, veľa pekných dní, hoci už cítime závan jesenného vetra. Príroda je ešte svieža, ale objavujú sa už stopy farebných listov, ktoré signalizujú príchod jesene. Tak je to i s ľudským životom. Nastupujúca jeseň je obdobím pokoja a oddychu po dlhých a horúcich letných dňoch. Po päťdesiatke stále viac hľadáme pokoj a vnútornú harmóniu. Bilancujeme život. Niečo sa podarilo, niečo nie...

V našej kultúre je staroba vnímaná skôr v zlých a pesimistických farbách. Berie sa ako smutné obdobie. Neatraktívna etapa ľudského života. Poďme trochu polemizovať. Staroba je normálny, prirodzený a zákonitý proces. Nikomu sa nevyhne. V tom je úplná spravodlivosť. Nerozhoduje výška majetku ani spoločenské postavenie. Roky pribúdajú každému rovnako. A predsa sú tu rozdiely. Mnohí ľudia pociťujú strach až úzkosť pri pomyslení na starobu. Iní ju prijímajú s pokojom a eleganciou. Staroba býva často spájaná s chorobami a podlomeným zdravím. Nie je úplne správne tieto dve veci spolu spájať. Staroba neznamena vždy chorobu a utrpenie. V literatúre sa píše o takzvanom bode starnutia.

Bod starnutia sú osobné biologické hodiny. Sú nastavené tak, že každý má nastavený svoj vlastný individuálny bod starnutia. To je vek, kedy si vo svojej mysli naprogramuje ako začiatok svojho starnutia. Nieкто na 80 rokov, nieкто na 62 rokov. Je to individuálne. Zodpovedá to realite. Sú ľudia, ktorí majú nastavený svoj bod starnutia skoro a tak sa cítia byť v starobe ešte pred šesťdesiatkou. Považujú sa za starých. Prijali starobu ako svoju realitu. Skoro rezignovali. Iní sa nastavili na osemdesiatku a je to vidieť. Cítia sa byť dlho mladí a vitálni. Majú pred sebou ciele. Majú náplň života. Nechýba im radosť zo života a optimizmus. Čo z toho vyplýva? **Každý z nás má svoj vlastný moment, kedy začne starnúť.** Má ho vo svojich rukách. Lepšie povedané, vo svojej hlave. Sám rozhoduje. Máme v rukách rozhodnutie ako budeme žiť. Staroba nie je trest ani tragédia. Naopak. Môže to byť obdobie pokoja a napĺňania svojich túžob a ideálov. Čas povinností je preč. Konečne môžeme robiť, čo naozaj chceme. Sme konečne pánmi svojho času. Nejde už ani o peniaze, ani o prestíž. Ide

len o kvalitu života a vnútornú spokojnosť. **Staroba môže znamenať pokojný, čínorodý a harmonický život!** Máte na výber. Pozerajte dopredu s optimizmom. Kujte plány a robte si radosť. Hoci maličkostami. Úplne to stačí. Život je mozaika zložená z maličkostí. Staroba je to pravé a nefalšované obdobie na skutočnú romantiku. Len sa zbaviť predsudkov súvisiacich s vekom.



„Naozaj je ľahostajné, kde sme a čo sme, záleží len na tom, kým sme – nie na rebríčku služobného postupu, nie v očiach druhých, ale sami pred sebou. Všetko záleží na schopnosti získať od života čo najviac.“

T. Pontane

EFEKTÍVNA KOMUNIKÁCIA

Od chvíle, keď ľudská bytosť prišla na tento svet, komunikácia sa stala najdôležitejším faktorom určujúcim, aké vzťahy si človek vybuduje a čo sa komu vo svete stane.

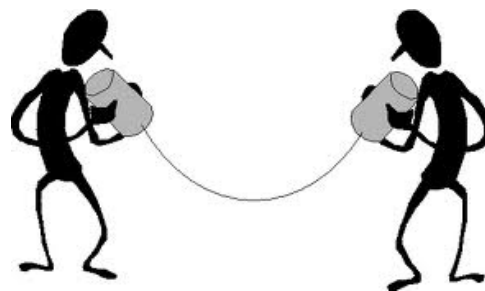
Ako dokážeme prežiť, ako rozvíjame dôverné vzťahy, ako sme výkonní, aký dávame životu zmysel – to všetko do veľkej miery závisí na našej schopnosti komunikovať. Komunikácia je i barometer, ktorý nám ukazuje výšku seba hodnotenia druhého človeka.

Učíme sa riadiť auto. Študujeme pravidlá a zákony, chodíme na cvičné jazdy. Prvý rok jazdíme ešte veľmi opatrne, lebo vieme, že potrebujeme určitý čas na to, aby sme získali nejakú rutinu, aby sme počítali aj s chybami iných a vedeli reagovať na neočakávané nebezpečné situácie. Ale ako si počíname v oblasti medziľudských vzťahov? Hovoríme o nich, reagujeme negatívne, zvaľujeme vinu na iných. A hoci je človek oveľa zložitejší ako auto, namýšľame si, že mu budeme rozumieť bez toho, aby sme sa to učili.

Myslíme si, že keď nám fungujú hlasivky, že keď rozumieme slovensky, tak vieme i efektívne komunikovať. Prečo potom máme často pocit, že nám iní nerozumejú, nechápu

nás, že nás nemá kto vypočuť, že sa rozhovor mení na boj kto z koho, či prečo sa po rozhovore cítime zranení, urazení, dotknutí....?

Keď komunikácia viazne, hľadáme vinníka, namiesto toho, aby sme pátrali po príčine. Je na mieste položiť si otázku: „Chcem skutočne niečo urobiť pre to, aby sa moje komunikačné zručnosti zlepšili? Chcem byť úspešnejší a spokojnejší v medziľudských vzťahoch?“ Pozitívna odpoveď dáva priestor pre ďalší rozvoj osobnosti i medziľudských vzťahov. Prvým predpokladom pre zlepšenie komunikácie je teda prevzatie zodpovednosti za jej kvalitu do svojich rúk.



Platí: **kvalita mojej komunikácie je reakcia, ktorú vyvolám.**

Tri všeobecné pravidlá – akési zákony nášho jednanie s druhými ľuďmi:

1. **Nedevalvujte iných ľudí** – neponižujte ich, nepozerajte sa na nich zvrchu, nekritizujte ich tak, aby už nevstali (devalvácia – znižovanie hodnoty)
2. **Evalvujte druhých ľudí** – snažte sa im dokázať, že sú dôležití, že sú „niekto“, že si ich vážite, že pre vás niečo znamenajú (evalvácia – zvyšovanie hodnoty)
3. **Podnecujte druhých ľudí** – stimulujte ich, pobádajte ich k tomu, aby mali odvahu do niečoho sa pustiť, aby sa nebáli rizika, motivujte ich.

Falošné predstavy o komunikácii:

1. **Nie je pravda**, že spolu komunikujeme len slovami.
Viac, ako 90% toho, čo si oznamujeme, si oznamujeme neverbálne.
2. **Nie je pravda**, že slová sú tým najdôležitejším, čo si oznamujeme.
To, čo robíme, prípadne nerobíme, ako sa správame, ako konáme, je často tým najdôležitejším.
3. **Nie je pravda**, že nezáleží na tom, ako to povieme.
Spôsob, ako hovoríme to, čo hovoríme, dotvára obsah nášho slovného vyjadrenia.
4. **Nie je pravda**, že umenie hovoriť je všemocné.
Skôr je pravda, že umenie počúvať je cennejšie.
5. **Nie je pravda**, že si nutne musíme rozumieť, keď hovoríme slovensky.
Skôr je pravda, že si každý z nás pod každým slovom, ktoré poznáme, predstavuje niečo do určitej miery iného.
6. **Nie je pravda**, že druhí ľudia počujú presne to, čo ja hovorím.
Skôr je pravda, že presnejšie počujeme to, čo počuť chceme.
7. **Nie je pravda**, že veta vyjadruje presne to, čo si myslíme.
Skôr je pravda, že veta, ktorú vyslovíme, len približne vystihuje bohatosť toho, čo máme na mysli a význam vyjadreného je pre počúvajúceho iný, než pre toho, kto to vyslovil.
8. **Nie je pravda**, že slová sú len slová – len „vzduch“ a nič iného.

Skôr je pravda, že slovom sa môžeme dotknúť sebavedomia a cti iného, že ho môžeme slovom uraziť a zraniť. Na druhej strane je pravda, že slovom môžeme človeka potešiť, povzbudiť a postaviť ho na nohy.

9. **Nie ja pravda**, že si slovami oznamujeme len „holé fakty“ a nič viac.

Skôr je pravda, že naše oznámenie obsahuje i vyjadrenie postoja k tomu, čo hovoríme, i k tomu, s kým hovoríme.

Je dôležité si uvedomiť, že komunikácia nie je len o hovorení, jej dôležitú súčasť tvorí počúvanie. A rozhovor stojí a padá na tom, aká je *kvalita počúvania*. **Pozorné počúvanie je jedna z najvyšších foriem poklony, akú môžeme prejavíť iným ľuďom.**

„Máme dve uši, jedny ústa, ale mnohokrát ich používame tak, akoby ich pomer bol presne opačný.“

Pravidlá aktívneho počúvania:

- Sústreďte sa na človeka, ktorý sa s vami rozpráva.
- Neprerušujte, neskáčte do reči.
- Bráňte sa myšlienkam na iné veci, nenechajte sa rozptyľovať
- Prezradte hovoriacemu, ako ho chápete. (Parafrázujte – inými slovami povedzte to, čo si myslíte, že povedal hovoriaci).
- Keď druhá strana prestane hovoriť, chvíľu počkajte.
- Neponáhľajte sa zo závermi, nehodnoťte, neradte. Obmedzuje to slobodu výpovede, prekáža úplne vyjadriť dôležité obsahy.
- Pestujte trpezlivosť. Nepočúvajte výberovo.
- Snažte sa pochopiť a porozumieť tomu, čo druhý človek hovorí – pozrieť sa na svet jeho očami (empatia neznamená súhlas, len ochotu a schopnosť porozumenia)

Počúvanie

Keď ťa požiadam, aby si ma počúvala a ty mi začneš dávať rady, neurobila si to, o čo som ťa požiadal. Keď ťa požiadam, aby si ma počúvala a ty mi začneš vysvetľovať, prečo by som nemal uvažovať týmto spôsobom, šliapeš po mojich citoch. Keď ťa požiadam, aby si ma počúvala a ty cítiš, že musíš niečo urobiť, aby sa moje problémy vyriešili, sklamala si ma, nech sa to zdá akokoľvek podivné.



Možno preto sú modlitby niektorých ľudí úspešné, pretože Boh mlčí, neponúka okamžite radu a nepokúša sa ihneď vyriešiť problémy. Iba počúva a dôveruje ti, že nájdeš riešenie. A tak ťa prosím, iba ma počúvaj a vnímaj ma. Ak chceš sama hovoriť, počkaj niekoľko minút, až na teba príde rad. Sľubujem ti, že potom budem počúvať ja teba.

Na zamyslenie: *Sokratove tri sitá*

Jedného dňa prišiel k Sokratovi akýsi rozčúlený človek: „Počul si už, Sokrates, čo urobil tvoj priateľ? Musím ti to hneď povedať.“ „Moment“, prerušil ho mudrc. „Preosial si to, čo mi chceš povedať cez tri sitá?“ „Cez tri sitá?“ prekvapene sa opýtal ten človek.

„Áno, áno, cez tri sitá, Prvým sitom je **pravda**. Preskúmal si, či všetko, čo mi chceš povedať, je naozaj pravda?“ „Nie, len som to počul a ...“

„Tak teda si to zaiste preosial cez druhé sito, ktorým je **dobro**. Je to, čo mi chceš povedať, keď už nemôžeš dokázať, že je to pravda, aspoň dobré?“ Ten druhý váhavo odpovedal: „Vôbec nie, práve naopak...“

„Aha“, prerušil ho Sokrates. „Tak použime ešte tretie sito a pozrime sa, či to, čo mi chceš povedať a čo ťa tak rozrušilo, je **potrebné!**“ „Potrebné to veru nie je.“ „Teda“, usmial sa mudrc, „keď to nie je ani pravdivé, ani dobré, ani potrebné, radšej na to zabudni a nezaťažuj tým seba ani mňa!“

ASERTIVITA

Každý, kto prichádza do styku s inými ľuďmi, nevyhnutne prežíva situácie, ktoré sa ťažko riešia. Mnohokrát nás chcú iní vmanipulovať do činností alebo rozhodnutí, ktoré nám nesedia a s ktorými nesúhlasíme. Nemenej často sa dostávame do situácií, že sami chceme presadiť vec, ktorú považujeme za dobrú. Keď sa veci nevyvíjajú tak, ako by sme si želali, potom sa podľa svojho naturelu alebo momentálnej nálady buď zožierame zvnútra, alebo bojujeme za svoje príliš rázne. Buď teda ustupujeme čím ďalej tým viac, alebo dosiahneme to, že máme viac nepriateľov než uspokojených potrieb a prianí. I človek, ktorý je „holubičej povahy“ a má snahu každému vyhovieť, sa môže dostať do stavu, kedy už má svojej pasivity dosť. Z posledných síl sa vzoprie, ale sklízne do opačného extrému - do agresivity. Napriek tomu, že má dobré nápady či oprávnené požiadavky, ľudia mu nevyhovujú, pretože ich napáda.



Ak sa chceme vyhnúť takýmto extrémom, musíme sa naučiť konať **asertívnym spôsobom**. Ten predpokladá, že človek vie, čo chce či nechce (teda aspoň v danej situácii) a vie to jasne a otvorene formulovať. Bez úzkosti, neistoty, napätia, irónie, sarkazmu či iných foriem napádania druhej strany. Asertívne konajúci človek sa nepresadzuje na úkor iného, rešpektuje práva druhých, ale tiež nenechá na seba „drevo rúbať“. Vyžaduje, čo mu patrí, bez toho, aby sa pokúšal druhými manipulovať prostredníctvom pocitov viny, či iným spôsobom, ktorý patrí do kategórie emocionálneho vydierania. **Dokáže druhých o pomoc a láskavosť a nezrúti sa**, keď je mu odopreté niečo, na čo vlastne nemá nárok. Tam, kde sa stretávajú rôzne záujmy, vie sa dohovárať a hľadať kompromis prijateľný pre obe strany.

Voľnými slovami možno asertivitu preložiť ako cestu k iným ľuďom, ktorej predchádza cesta k sebe, svojim potrebám a právam. Láska k iným ľuďom musí vychádzať z lásky k sebe. Úprimnosť k sebe je podmienkou úprimnosti k okolitému svetu.

Čím viac asertivity, tým menej manipulácií, využívania silnejšími ľuďmi a menej úzkostných obáv z možnej nepriaznivej mienky iných o nás. Chýbanie asertivity zapríčiňuje koróziu medziľudských vzťahov. Tak, ako je asertivita podmienkou rovnoprávnosti medzi ľuďmi, tak je podmienkou ich osobnej spokojnosti a psychickej vyrovnanosti.

Cieľom asertívneho prístupu je zlepšiť vlastnú pozíciu medzi ľuďmi, čo však neprebíha na úkor iných. Pritom ťažisko práce na zmene nespočíva v bezhraničnom pitvaní sa vo vlastnom vnútri a v hľadaní príčin pseudofilozofickým spôsobom, ale v nácviku niektorých (a niekedy aj zdanlivo formálnych) prvkov správania. Cieľom asertívneho prístupu je naučiť kontrole samého seba, nie manipulovať s ostatnými alebo zvyknúť si na kontrolu či ochranu zo strany iných.

Asertivita je teda schopnosť, komunikačná zručnosť, primeraným spôsobom vyjadrovať svoje pocity, názory a potreby v interakcii s inými ľuďmi. Zahŕňa v sebe schopnosť komunikovať, súhlasiť, nesúhlasiť, žiadať, ale aj kritizovať bez manipulácie, agresivity či pasivity. Asertívny človek dokáže vyjadriť svoj názor a akceptovať názory ostatných, žije slobodne, a pritom neobmedzuje slobodu iných.

Na odstránenie neasertívneho, manipulatívneho správania z medziľudskej komunikácie boli sformulované asertívne práva.

Základné asertívne práva:

1. **Mám právo** sám posudzovať svoje vlastné správanie, myšlienky a pocity a byť si za ne a ich dôsledky zodpovedný.
2. **Mám právo** neponúkať žiadne výhovorky, vysvetlenia ani ospravedlnenia svojho správania.
3. **Mám právo** posúdiť, či a nakoľko som zodpovedný za riešenie problémov iných ľudí.
4. **Mám právo** zmeniť svoj názor.
5. **Mám právo** robiť chyby a byť si z ne zodpovedný.
6. **Mám právo** byť nezávislý na dobrej vôli iných ľudí.
7. **Mám právo** povedať „Ja neviem“.
8. **Mám právo** robiť nelogické rozhodnutia.
9. **Mám právo** povedať „Ja ti nerozumiem“.
10. **Mám právo** povedať „Je mi to jedno“.

Tri základné kategórie rozhodovania, motivácie a správania:

1. **Chcem** – rozhodovanie na základe osobnej preferencie
2. **Musím** – vyplýva z predchádzajúceho, predstavuje ale rozhodovanie medzi alternatívami
3. **Mal by som** – základná manipulatívna taktika, ktorou sa jedinec zrieka dobrovoľného rozhodovania a stačí mu, aby nechal za seba rozhodovať iných

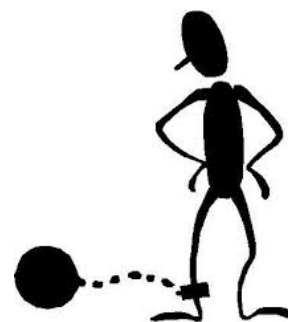


„Zatni zuby. Mysli na iných. Nebuď sebec. Buď skromný, nesnaž sa vyniknúť. Nezaťažuj iných požiadavkami.“ Predpokladám, že ste tieto pokyny počuli a nie raz. Aj vás viedli k tomu, aby ste boli tzv. „dobrý človek“? Ale z pokynov vyplýva aj niečo iné. A síce, že ľudia vyššie hodnotia toho, kto ukryva svoje skutočné myšlienky a city, ako toho, kto ich otvorene vysloví, pričom si neuvedomujú, že človek, ktorý si založí masku, aby tak ukryl svoje vnútro, bude musieť zaplatiť vysokú emocionálnu daň. Naučili nás, že je veľmi dôležité, čo si o nás myslia iní ľudia, ako nás vnímajú, či hodnotia. Naučili nás mať pocit viny, ak konáme inak, ako to od nás očakáva naše okolie. Pritom si neuvedomujeme, že tak či tak, nie je v našich možnostiach vyhovieť každému, zapáčiť sa všetkým. Nebojme sa preto byť samými sebou, rozvíjať svoju jedinečnosť a svojou inakosťou obohacovať svet. Veď niet vo vesmíre človeka, ktorý by bol presne taký istý ako som ja, ktorý by rovnako myslel, konal, cítil. Načúvajte sami sebe, kráčajte po svojej vlastnej ceste, filtrujte informácie. Nezvazujte sa stále a dovoľme si byť tými, ktorými sme. Nikto iný nemôže vedieť, čo je pre nás dobré a čo nie.

Asertivita však neznamená, že prestávate byť vnímaví voči ostatným ľuďom. To nie. Dávate im všetko, čo považujete za dobré, ale nenecháte sa nimi ovládať. Inými slovami, neupustím od toho, čo považujem za dobré len preto, že s tým nesúhlasíte. A na druhej strane, nebudem robiť nič, čo budem považovať za nesprávne, len preto, že vy to schvaľujete. Vy ma teda neovládate. Asertivita znamená dávať priestor nielen svojim názorom a predstavám, ale aj cudzím. Je spojená s pozitívnym videním druhých a s umením počúvať. Asertívny človek spája svoju sebaúctu s úctou k druhým.

*Hľadaj v ľuďoch silu a nie slabosť, dobro, nie zlo,
obvykle totiž nachádzame to, čo hľadáme.*

K prejavom asertivity patrí i **úsmev**. Usmievajte sa. Milo a príjemne, aby z vás vyžarovalo svetlo a teplo. Prehrejte úsmevom psychickú klímu. Svet je ako zrkadlo... Mračte sa naň a ono sa bude mračiť na vás. Zasmejte sa a bude vám láskavým a príjemným spoločníkom. Ak neviete, kde vziať dôvod na úsmev, spomeňte si na Chestertona: „Odvtedy, čo ľudia vynašli zrkadlo, má každý človek, celé ľudstvo, príčinu smiať sa.“ Dickens ústami pána Wellera, sluhu z klubu Pickwickovcov, hovorí: „Ľudia, ktorí pohrdajú každým prejavom radosti a veselosti, sú tou najodpornejšou burinou na utešenom povrchu zemskej.“



ROLA OBETE - ROLA TVORCU

Vo všeobecnosti môžeme povedať, že ľudia zastávajú v živote dve základné role – rolu obeť a rolu tvorca. Od toho, akú pozíciu si vyberú, sa odvíja kvalita ich života. Ako to vyzerá v realite? Pre lepšie pochopenie, budem trochu prehádzať:

V myslí človeka, ktorý je v **pozícii obete**, prebiehajú asi takéto myšlienky: Keby som sa tak narodil iným rodičom. A keď už to muselo byť na Slovensku, tak prečo na východe? Kde som už mohol byť, ako inak mohol vyzeráť môj život, keby som mal inú partnerku. A tá naša vláda, parlament... Mohli by sme pokračovať donekonečna. Človek v roli obete zvaľuje vinu za to, ako vyzerá jeho život, za to ako sa cíti, na iných ľuďoch. Výhoda: „Ja nič, ja muzikant.“ Oni sú tí zlí, lebo sa nesprávajú, nemyslia a nekonajú tak, aby ma nezraňovali, neublížovali mi. Nevýhoda: „Komu dávam vinu, tomu dávam moc.“ To znamená, že kým sa oni nezmenia, ja sa nemôžem cítiť lepšie, vzdávam sa možnosti ovplyvňovať svoj život. Môžete sa totiž usilovať ako chcete, ale iných ľudí zmeniť sa vám nepodarí – jedine, ak by po zmene túžili oni sami. Otázkou je, či to je to, čomu chcete zasvätiť svoj život. Lebo ono to s trochou nadnesenia môže dopadnúť tak, že na smrteľnej posteli budete lamentovať nad tým, ako veľmi ste sa snažili zmeniť svojho partnera, svoje deti (samozrejme k lepšiemu) a nepodarilo sa to.

A ako premýšľa človek **v roli tvorcu**? Nikoho neobviňuje, nemá potrebu meniť iných ľudí. Zodpovednosť za svoj život, za to ako sa cíti, preberá do svojich rúk. A tak, ak sa mu niečo nepáči, ak mu niečo prekáža, nevyhovuje, vie, že to môže zmeniť. Vie, že to je len jeho voľba. Každý z nás sa teda môže rozhodnúť, akú rolu chce v živote zastávať. Či tú, v ktorej sa vzdávam možnosti ovplyvňovať svoj život alebo tú, v ktorej ho sám tvorím, mením podľa toho, ako sa mi to páči, nepáči. Stačí sa len rozhodnúť.

Keď vystúpim z role obete, môžem začať vedome meniť svoj život. Otvoriť myseľ a dovoliť si zmeniť pohľady. Prvým predpokladom toho je prijatie faktu, že zmena je tým najprirodzenejším prejavom života. Zmena je pohyb a pohyb je život.

Nič na tomto svete nemá tú moc, aby vás to vyviedlo z miery. Nič. Rovnako tak vás nikto nemôže uraziť, zraniť. Asi to bude znieť čudne, ale je to len vaša voľba, vaše rozhodnutie, že sa cítite urazení, dotknutí. Lebo nás to takto naučili. Veľakrát reagujeme ako cvičené opice a nie ľudské bytosti. Čo znamená správať sa ako človek? Je to asi takto: Nejaký muž si denne kupuje noviny v jednom stánku, kde sa predavač skoro vždy správa grobiansky. Priateľ sa toho muža pýta, prečo si kupuje noviny práve od neho, keď sa k nemu správa tak hrozne. Prečo si ich nekúpi inde. A ten človek povie: „A prečo by mal ten predavač rozhodovať o tom, kde si ja kupujem noviny. Prečo by mal mať moc o tom rozhodovať?“

„Sme nielen obťažkaní, ale i požehnaní veľkou zodpovednosťou slobodnej vôle – môcť si vybrať. Naša budúcnosť je z väčšej časti predurčená našou voľbou, ktorú robíme teraz. Okolnosti nemôžeme vždy držať pod kontrolou, ale môžeme voliť a tiež volíme aká bude naša odpoveď na to, čo pred nami vyvstáva. Tým, že znovu nadobudneme moc voliť, nájdeme odvahu žiť v tomto svete plným životom.“

Dan Millman

Životná múdrosť.

Kde bolo tam bolo, bol jeden dedko, ktorý mal jedného somára. Somár jedného dňa padol do studne. Chudák celé hodiny zúfalo plakal a dedko sa snažil niečo vymyslieť, aby ho odtiaľ dostal.

Nakoniec sa rozhodol, že somár je už aj tak starý a studňu chcel aj tak zakopať a tak nebude ďalej rozmýšľať nad nejakým riešením, ako ho dostať von. Zavolať na pomoc susedov, aby mu pomohli. Každý sa chopil lopaty a začali hádzať hlinu do studne. Starý somár pochopil, čo sa deje a začal hrozne nariekať. Na prekvapenie každého sa po nejakom čase upokojil. Po niekoľkých lopatách nahádzanej hliny dedko nakukol do studne. Prekvapene videl, že somár po každej lopate hliny robí niečo fantastické. Otriasa zo seba hlinu a vždy ju zadupá pod seba a tak sa dostáva vždy vyššie a vyššie. Dedko a susedia ďalej hádzali hlinu, a somár sa otriasol a dostával sa vždy vyššie. Každý sa len udivene pozeral keď somár vykročil zo studne a šťastne odkráčal.

Život na nás bude vždy hádzať rôzne smeti a hlinu. Trik, ako sa dostať zo studne je, zo všetkého sa otriasť a urobiť krok hore. Každý problém je len určitá možnosť / príležitosť urobiť krok ďalej. Z každého problému je nejaké východisko, kým to nevzdáš a nezastavíš sa. Otrasmе sa a urobme krok vyššie!!!

BYŤ A ŽIŤ TU A TERAZ

„Dnes je ten deň, aby si bol šťastný! Nie je pre teba žiadny iný deň, než ten dnešný, aby si žil, bol radostný a spokojný. Ak nežiješ dnes, premárnil si deň. Nezatemňuje svojho ducha strachom a starosťami zajtrajška. Nezaťažuj svoje srdce včerajším nešťastím. Ži dnes! ...Včerašok je preč. Zajtrajšok- ešte len príde. Dnešok – to je jediný deň, ktorý máš v ruke.

Urob z neho svoj najlepší deň!“

P. Bosman.

V škole nás učili písať, čítať, počítať, ale nikto a nikdy nám nepovedal, ako máme žiť. Žiť v radosť a v harmónii so sebou, so všetkým čo je. A pritom, dovoľm si povedať, všetci po tom túžime. Chceme byť šťastní, spokojní, mať dobré vzťahy s ľuďmi, tešiť sa zo života. Dosiahli sme pokrok v najrôznejších oblastiach techniky. Zvýšilo to aspoň o kúsok kvalitu nášho života? Nie. Máme väčšie pohodlie, vyššiu rýchlosť, zážitky, zábavu. Väčší technický pokrok. Sme sčítanejší. Napriek tomu sa mnohí ľudia cítia osamelí, smutní, cítia vo svojom vnútri prázdnotu, trpia. Dá sa to zmeniť? Odpoveď je áno.

Jednak tým, ako už bolo spomínané, že vystúpime z role obeť a prestaneme obviňovať. Kohokoľvek a čokoľvek., vrátane samého seba. K ničomu pozitívnemu to nevedie. Nič nie je vo svojej podstate dobré ani zlé. Hodnota spočíva v našom vnútri, zobrazení a interpretácii. Veď tá istá situácia nechá niekoho úplne ľahostajným



a iného privedie k infarktu. Ja sa teda rozhodujem, aký postoj k danej situácii zaujmem, ako si ju vyhodnotím, či pozitívne alebo negatívne. A to rozhodne o tom, ako sa budem cítiť. Je to len a len moja voľba. Všetky situácie, okolností a ľudí vnímam a interpretujem cez svoj vnútorný filter. To sú doterajšie skúsenosti, zážitky, očakávania a predsudky... To všetko ovplyvňuje to, akým spôsobom si danú situáciu vyhodnotím, akú kvalitu jej prisúdím. Veci môžeme zobraziť pozitívnym a tvorivým spôsobom, ktorý prispieva k nášmu pozitívnemu naladeniu, alebo môžeme urobiť opak.

Väčšina ľudí nevenuje ovládaniu svojich nálad mnoho pozornosti. Jednoducho sa prebudia v depresii, alebo sa prebudia v dobrej nálade. „Dobré“ udalosti ju povzbudia, „zlé“ ju zrazia. Ľudia sa aj snažia o zmenu svojho stavu, chcú byť šťastní, veselí, nadšení, sústredení. Chcú pokoj v duši alebo sa snažia zbaviť sa nepríjemných pocitov. Čo väčšinou robia? Zapnú televíziu, na niečo sa pozerajú a môžu sa tomu trebárs zasmiať. Už nie sú nespokojní. Môžu tiež zísť na večeru, môžu si zafajčiť, zobrať drogu. Môžu si trebárs zacvičiť. Jediným problémom všetkých popísaných riešení je, že dosiahnuté výsledky nemajú dlhé trvanie. Keď skončí obľúbený zábavný televízny program, keď sa poriadne najedia, alebo až pominie účinok drogy, starý vnútorný pocit sa vráti a človek sa opäť cíti zle. Nemusíme však byť hračkou v behu náhodných okolností.

Naučili sme sa ráno umyť sa, učesať, dať vonkajšieho človeka do poriadku. Postará sa o to samolúbošť, obava, čo by si o nás pomysleli iní ľudia. Ale ako chaoticky často vyzerá náš vnútorný človek. Nenaučili sme sa mať pod kontrolou svoje myšlienky a tým i svoju náladu, to ako sa cítíme. Či si to chceme pripustiť, či nie, žijeme prevažne vo svojich hlavách. Neustále o niečom premýšľame. A to, na čo myslíme, ovplyvňuje to, ako sa cítíme. Myšlienky majú svoju energiu. Ich sila môže byť väčšia alebo menšia, nasmerovaná pozitívne alebo negatívne. To jasne vnímame podľa intenzity a druhu emócie, ktorú pri tej ktorej myšlienke pociťujeme. Keďže svoje myšlienky nemáme pod kontrolou, ale skôr oni ovládajú nás, nachádzame sa buď v minulosti, alebo budúcnosti. Premýšľame o tom, čo sme urobili, neurobili, povedali a nemali povedať, alebo naopak, ako sa k nám správali iní ľudia, ako nás zranili... Spomienky na minulosť môžu byť pozitívne či negatívne.



Negatívne – sem patria všetky zlyhania, urážky na ktoré si spomíname a nie sú v nás spracované, nepochopenia od ostatných, straty hmotné aj straty blízkych ľudí, rozchody a hádky. V negatívnej minulosti sa nachádzame aj keď ohovárame iných ľudí, so zámerom škodiť ich povesti. Vždy sa pri ohováraní zaoberáme ľuďmi, akí boli, ako sme ich poznali. Aj keby to bolo len pred minúťou, nemôžeme vedieť, či sa tí ľudia už nezmenili. Vždy popisujeme iba minulosť. My sa môžeme rozhodnúť, či jej budeme tu a teraz venovať pozornosť. Hrať sa v tom, alebo sa otočíme v myslení iným smerom. .

Positívne spomienky – sem patria všetky spomienky na krásne prežitia, na lásky, na to, čo nás obohatilo, na chvíle s našimi milovanými blízkymi, na Vianoce v detstve, na chvíle harmónie, pohody a porozumenia. Sem patrí všetko, čo v nás zarezovalo a vyvolalo hlbokú radosť. Patria sem aj všetky ostatné všedné spomienky na dovolenky, stretnutia s príjemnými ľuďmi, na hmotné veci, ktoré nás potešili. No to, čo bolo, je nenávratne preč. Celým vesmírom hýbe zákon pohybu a neustálej zmeny a my sa mu musíme prispôbiť. Preto, nech to všetko bolo akokoľvek krásne, je to preč. Nech už minulosť bola, aká bola,

prečkali sme ju. Môže nám slúžiť jedine k tomu, aby sme sa z nej poučili. Nič iného s ňou už nedokážeme.

Keď nepremýšľame o minulosti, tak sme veľakrát vo svojich predstavách kdesi v budúcnosti. A to tiež v pozitívnej alebo negatívnej. Do tej negatívnej patrí strach z budúcnosti, zo zlyhania, straty zdravia, blízkych, zamestnania, povesti, smrti, hmotných vecí. Patria sem aj dlhodobé obavy, ktoré si často krát ani neuvedomujeme. Všetko, čím sa trápime, aj keď sa to ešte nestalo. Negatívne prognózy a predpovede, davové psychózy z ekonomickej krízy... Asi je namieste otázka, aký má význam trápiť sa pre niečo, čo sa ešte nestalo? Napriek tomu to robíme. Neuvedomujeme si pritom, že keďže myšlienka je energia a pôsobí, je dosť pravdepodobné, že týmto spôsobom myslenia k sebe pritiahneme a zhmotníme to, na čo sme mysleli. Platí, že podľa našej viery sa nám stane. Strach ako taký nie zlý, pretože chráni život. Núti pribzdiť pred zatáčkou alebo odstúpiť od okraja výškovej budovy. Ale nie je to emócia, ktorou by sme sa mali trvalejšie zaoberať. Napriek tomu je strach každodenným spoločníkom mnohých ľudí, strach, ktorý súvisí s tým, čo by sa mohlo stať, nie s momentálnou situáciou.

Pozitívna budúcnosť – to sú naše ciele, sny a túžby. Všetky myšlienky, ktorými chceme niečo vytvoriť, nezištne vyriešiť, pomôcť a byť užitoční. Dobré predsavzatia a plány. To je naše pozitívne pôsobenie.

Život je teraz. Nikdy nebol a ani nenastane vo vašom živote okamih, v ktorom to bude inak. A tak neodkladajte šťastie, život na neskôr. Prežívajte prítomnosť, tá jediná je nám plne k dispozícii. Dá sa to naučiť a to tým, že prestaneme žiť v hlave, prestaneme sa stotožňovať so svojimi myšlienkami a plne sa sústreďme na to, čo v danom momente robíme, nech je to čokoľvek. Všetkým dokážeme prejsť. Vždy máme silu zvládnuť momentálnu situáciu dôstojne. Čo nám berie pôdu pod nohami sú naše obavy zamerané do budúcnosti a náš prístup k minulosti. Odtiaľ beriem všetko, čím si sťažujeme život. Všetci máme niečo, čím sa môžeme trápiť od rána do večera, čoho sa môžeme báť noc čo noc. Ani si nevšimne, že slnko vychádzalo a zapadalo, že vzduch po daždi vonia, že nás mal niekto rád, že sme mali tisíc dôvodov k radosti, a napriek tomu sme boli nešťastní.

„Prišiel som na to, že život treba predovšetkým žiť a nie o ňom teoretizovať. Som šťastný, pretože dennodenne rastiem a pravdu povediac, ani netuším kde sú hranice tohto rastu.“

Bruce Lee

„Negramotní dvadsiateho prvého storočia nie sú tí, čo nevedia čítať písať, ale tí, čo sa nevedia naučiť, odnaučiť a preučiť.“

Alvin Tofler

NAMIESTO ZÁVERU

Charlie Chaplin, 16.marca 1959

Keď som skutočne začal milovať samého seba, dokázal som poznať, že psychická bolesť a utrpenie je pre mňa len varovaním, aby som nežil proti svojej vlastnej pravde. Dnes viem, že sa tomu hovorí **byť pravdivý**.

Keď som skutočne začal milovať sám seba, pochopil som, veľmi druhého zahanbuje, keď mu vnucujem svoje pranie, i keď viem, že na to nie je vhodný čas, ani na to nie je ten človek pripravený, i keby som tým dotýčným bol ja sám. Dnes viem, že sa tomu hovorí **sebaúcta**.

Keď som skutočne začal milovať sám seba, prestal som túžiť po inom živote a dokázal vidieť, že všetko okolo mňa je výzvou k rastu. Dnes viem, že sa tomu hovorí **zrelosť**.

Keď som skutočne začal milovať sám seba, pochopil som, že vždy a pri každej príležitosti, som v správnom čase na správnom mieste a že všetko, čo sa deje, je správne. Od toho času som mohol byť pokojný. Dnes viem, že sa tomu hovorí **vyrovnanosť**.

Keď som začal milovať sám seba, prestal som sa okrádať o voľný čas a robiť veľkolepé plány do budúcnosti. Dnes robím to, čo ma baví a pôsobí mi radosť, čo milujem a čo poteší moje srdce, robím to po svojom a svojím vlastným tempom. Dnes viem, že sa tomu hovorí **poctivosť**.

Keď som skutočne začal milovať sám seba, zbavil som sa všetkého, čo pre mňa nebolo zdravé. Jedla, ľudí, vecí, situácií a predovšetkým toho, čo ma neustále ťahalo dole, preč odo mňa samotného. Spočiatku som to nazýval zdravým egoizmom. Dnes však viem, že to je **sebaláska**.

Keď som skutočne začal milovať sám seba, prestal som chcieť mať vždy pravdu. Tak som sa menej často mýlil. Dnes viem, že sa tomu hovorí byť **jednoduchý**.

Keď som skutočne miloval sám seba, nechcel som už žiť ďalej minulosťou a starať sa o svoju budúcnosť. Teraz žijem už len v tom okamihu, kde sa koná VŠETKO. Tak dnes prežívam každý deň a hovorím tomu **dôkladnosť**.

Keď som skutočne začal milovať sám seba, uvedomil som si, že zo mňa moje myslenie môže urobiť úbohého a chorého človeka. Keď som však povolal na pomoc silu svojho srdca, dostal môj rozum významného partnera. Tomu spojeniu dnes hovorím **múdrost srdca**.

Nemusím sa už obávať sporov, konfliktov a problémov so sebou samým a ostatnými, pretože dokonca i hviezdy sa niekedy spolu zrazia a vzniknú tak nové svety. Dnes viem, že to je **život**.

