



napísala:
Zuzana Zrneková



KLÚČ NA CESTU PRE TVOJE ŽIARIVÉ JA



alebo

AKO NA TO

- 5 jednoduchých otázok pre jasnejšie
smerovanie v živote

Úvodom:

by som sa vám chcela poďakovať, že ste si stiahli tento e-book. Som veľmi vd'ačná, že ste mi dali svoju dôveru a **že vám záleží na sebe**, na svojom živote a jeho kvalite.

V tomto kratučkom e-booku vám priblížim jednu простú metódu, ktorú milujem a ktorá mi veľmi pomáha v mojom živote. Zvlášť je nápomocná keď strácame smer vo svojom živote. Pozostáva z **5 jednoduchých otázok**, no odpovedať na ne niekedy nemusí byť až také jednoduché. Tou najpodstatnejšou ingredienciou je túžba po poznaní pravdy a úprimnosť.

Prehlásenie

Tento e-book je informačným produktom a slúži na vašu osobnú inšpiráciu.

Pokiaľ sa vám tento e-book páči a radi by ste ho doporučili svojim priateľom a známym, pošlite mu odkaz na túto stránku, kde si ho môžu sami stiahnuť. Ďakujem za pochopenie a rešpektovanie tohto prehlásenia. V súlade s autorským zákonom, je poskytovanie tohto e-booku tretím stranám bez môjho vedomia zakázané a môže byť stíhané.

Tak formality máme hádam všetky za sebou, môžeme ísť na to.

Na tomto mieste by som sa zároveň chcela poďakovať všetkým skvelým umelcom z pixabay.com za ich nádherné fotografie, ktoré pre Vás oživilo tento e-book.

Moja vízia:

Som hlboko presvedčená o tom, že naše vlastné JA každého z nás je nádherným vyjadrením božskej iskry. Verím, že každý z nás môže žiť toto svoje nádherné žiarivé JA.

Ako kráčame cestou života a snažíme sa prispôbiť jeho okolnostiam zabúdame na to akou krásnou iskrou sme, ako môžeme rozžiariť seba i svoje okolie. A tak príde deň, kedy sa môžeme rozhodnúť oslobodiť a opäť žiť svoje nádherné žiarivé JA.

Čím všetkým sa prelúskame:

1. Moja cesta otázok
2. Ako pracovať s týmto e-bookom
3. otázka prvá: Po čom vo svojom živote skutočne túžim?
4. otázka druhá: Na čo neustále myslím?
5. otázka tretia: O čom najčastejšie hovorím?
6. otázka štvrtá: Čo najčastejšie robím?
7. otázka piata: Je to všetko v súlade?
8. Záverečné zhrnutie



Moja cesta otázok

Skutočne neviem, kde sa to všetko vlastne začalo. Pravdou však je, že otázky som si kládla už od malička.

Kládla som si snáď na tisíc otázok

Na svojej ceste životom som si kládla množstvo otázok. Zvlášť si ale pamätám jedno dôležité uvedomenie.

Stalo sa to vďaka Aura Soma farebnému systému. Milujem farby a Aura Soma do môjho života vstúpila priam čarovným spôsobom. Hoci som o nej už dlho vedela, celý systém sa mi zdal príliš komplikovaný. Bola sobota a ja som sa cítila akosi zvláštne nepokojná. Nevedela som, čo sa to vlastne deje. Ťahalo ma to von, nechápala som, no **počúvla som hlas svojej intuície a nechala sa viesť.**

Zaviedlo ma to na výstavu v Inchebe. Hodne som sa čudovala, pretože bežal akurát svadobný veľtrh. Nechystala som sa vydávať a cítila som tak akurát zmätok. Chodila som tam hore dole, nechápajúc, kladúc si otázku **čo tu vlastne robím a prečo ma moja intuícia zaviedla práve sem** až som si unavená na chvíľu sadla a sledovala módnu prehliadku najnovšej kolekcie svadobných šiat. Strávila som tu už vcelku dosť času, no stále som nevedela prečo som vlastne tu.

Cítila som, že nejakým spôsobom je to dôležité. Cítila som, že som tu ešte nenašla to, prečo ma to sem pritiahlo.

A tak som si povedala, o.k., tak ešte raz to tu celé prejdem a keď nepríde žiaden impulz, tak idem domov. Počas poslednej obchôdzky som zistila, že je tu ešte jedna hala, kde bola hlavne kozmetika a tak som prešla aj ňou. Ako som tak prechádzala, **priam magneticky ma to pritiahlo k jednému stánku**. Práve tu boli Aura Soma flaštičky. Vo chvíli kedy som ich zbadala vedela som, že presne preto som tu.

Toto bol môj začiatok cesty s Aura Soma systémom. O nejaký čas som sa vydala na cestu ponoru do tajov tohto fascinujúceho farebného systému. Pri práci s ním si pre prácu vyberáme štyri flakóniky. Vyberáme intuitívne **k danej téme či otázke**, ktorú potrebujeme nejakým spôsobom riešiť. Aura Soma **dáva veľmi presné odpovede** na témy, otázky s ktorými pristupujeme pri výbere flakónov.

Časom som si však uvedomila, že podstatná je otázka, ktorú položím.

K čomu smeruje moja otázka? Čo má byť na jej konci? Potrebujem sa rýchlo zbaviť nejakého problému, hľadám riešenie, čo stojí za jej vznikom, ... A tak som si začala viac všímať ako si kladiem otázky.

Sila otázok

Klást' si otázky mi príde celkom prirodzené. Ved' už aj malé deti kladú niekedy až do omrzenia tú otravnú otázku: **a prečo?** Deti sú zvedavé. A aj my sme takí boli.

Položiť si otázku je jedna vec. No položiť si správnu otázku môže byť o čosi náročnejšie. Ako ale vôbec zistiť či si kladieme tie správne otázky?

Keď si položíme správnu otázku a naozaj úprimne si odpovieme, v našom živote to zvyčajne vedie či už k úľave, uvedomeniu či až k zmene v našom živote. **Z hĺbky duše budeme vedieť, že je to ono.** Ak by sme nemali tú správnu odpoveď, nebudeme cítiť žiadne uspokojenie, alebo len čiastočné. To je vtedy keď vieme, že sa točíme okolo niečoho podstatného, ale len krúžime okolo. Jadro zostáva akoby zahalené.

Každý deň sa musíme rozhodovať o x veciach, okolnostiach v našom živote a robíme tak x rozhodnutí. Tempo našej doby sa enormne zrýchlilo. Došlo k tomu za niekoľko málo desiatok rokov. Prečo ale o tom píšem? Pretože v prepätí informácií, tempe našej doby je ľahké stratiť smer v našom živote. A tak sa môže stať, že jedného dňa si položíme aj otázku: **Čo sa to stalo s mojim životom? Je naozaj toto život po akom túžim?**

Pokiaľ sa vám zdá, že ste sa akoby až ocitli tápajúc v labyrinte života, v odpovedi na otázku prečo je to tak a ako z toho von, vám v tom môže pomôcť aj **5 otázok**, ktorým sa budeme v tomto e-booku venovať.



Ako pracovať s týmto e-bookom

Kladenie si otázok je čarovným nástrojom. Prv než sa do toho pustíme, tak si povieme ešte pár slov o tom, ako na to. Tento e-book sa zaoberá piatimi otázkami, ktoré slúžia v prvom rade na to, aby sme si ujasnili **aktuálnu situáciu v našom živote**. Pomáhajú uvedomiť si, prečo je to tak a **následne ujasniť si svoj smer**.

Na otázky si prosím odpovedajte **písomne**. Je to dôležité.

Možno si teraz myslíte, že stačí keď si odpoviete na otázky len vo svojej mysli, no je to rovnaké akoby ste stavali puzzle a jednotlivé dieliky by ste skladali len vo svojej mysli. Je to obrovský rozdiel, keď by ste naproti tomu puzzle stavali “naozaj” a potom sa pozreli na **celý výsledný obraz**. Preto prosím pripravte si písacie pomôcky a dostatok času. Čo sa písacích pomôcok týka, doporučujem 5 samostatných papierov, aby ste si ich mohli potom pekne rozložiť a ľahšie tak odpovedať na 5-tu otázku.

Vo chvíli kedy si budeme klásť jednotlivé otázky, odpovedzte si v prvom rade **intuitívne** – teda to čo vám prvé napadne. Zaznamenajte si to. Zapište si čo vám prvé v mysli vyvstane už len keď si prečítate otázku.

Sú otázky, na ktoré nebudete vedieť hneď tak celkom odpovedať. Otázky, ktoré si budú vyžadovať viac času, a aj trochu **pozorovania**. Prosím, venujte si tento čas vo všetkej láskavosti k sebe samému.

A teraz sa už pustíme do jednotlivých otázok.

otázka prvá - po čom vo svojom živote túžim?

Čo vám prvé napadlo keď ste si prečítali túto otázku? Čo bol ten prvý impulz? Zapište si čo vám preblesko hlavou prv než zabudnete.

Táto otázka **je základnou otázkou** od ktorej sa bude všetko odvíjať.

Je to jednoduchá otázka, no viete na ňu odpovedať? Stretávam sa s tým, že ľudia hodne hovoria o tom, ako sú nespokojní s tým, či oným vo svojom živote, čo určite nechcú. No na otázku čo vlastne chcú, po čom túžia, nevedia celkom odpovedať.

Prečo je to ale také ťažké? Celý život podliehame presvedčeniam, názorom nášho okolia a k tomu postupne prichádzajú nové a nové povinnosti, skúsenosti, zážitky. A tak sa v tom začíname jednoducho strácať. Ľudia, ktorým už ale nezostáva veľa času života, tak si niekedy robia zoznam toho, čo by ešte chceli zažiť. No otázka je, načo čakať kým nás život takto vyzve?

Kedysi som vo svojom zamestnaní každé ráno posielala tzv. Happy day alebo neskôr Have a nice day, prosto pre lepší a krajší deň v práci. Hodne som tu využívala zaujímavosti zo sveta výskumu, postrehy a pod. Jedným z nich bolo aj zistenie jednej sestričky, ktorá sa starala o smrteľne chorých. Keď umierali, pýtala sa ich, **čo v živote najviac ľutujú**. Hádajte čo?

Ľutovali to, čo nezažili, nie to čo urobili, ale to čo nestihli, to čo zostalo len v túžbach.

odpovedzte si teda na otázku:

Po čom naozaj vo svojom živote túžim?

Bez zažitia čoho by môj život nebol úplný, nebol naplnený?

Keď sa moja duša na konci svojej pozemskej púti obzrie späť, čo uvidí?

Začnite písať a popustite uzdu svojej duši. Nie je treba si vymýšľať, píšete tak ako prichádzajú myšlienky. Napokon, keď dopíšete prečítajte si to.

Táto otázka v sebe skrýva jednu pascu. Je ňou to, že sme poľahky mohli podľahnúť tomu čo očakáva spoločnosť, rodičia, partner, ... Preto vo chvíli keď dopíšete odpoveď, prichádza zároveň aj čas úprimného zamyslenia sa, či je to **skutočne moja túžba**, vyvierajúca z **hlbky mojej duše**.

I keď odpoveď na túto otázku je kľúčové k naplneniu našej osobnej knihy života, prosím urobte to najlepšie tak, ako to práve teraz najlepšie viete. Pokiaľ ste tak trochu prevalcovaný životom, aby ste vedeli čo najlepšie fungovať v tomto svete, je dosť možné, že ste stratili kontakt so sebou samým. Stáva sa to, nie je to koniec sveta a samozrejme dobrá správa je, že je možné to zmeniť.



otázka druhá - na čo neustále myslím

Našou myslou za deň preletí toľko myšlienok, že spočítať ich by bola veru poriadna fuška. Napriek tomu sa o to vedci pokúsili. Číslo, ku ktorému sa dopracovali však nie je pre túto chvíľu dôležité. Čo je však oveľa dôležitejšie je, čím sa vo svojich myšlienkach zaoberáme.

Naša myseľ má niekoľko zaujímavých vlastností. Dedukcia, či predstavivosť by sa len ťažko dala bez našej nádhornej mysle. Dnes sa však zameriame na jednu pozoruhodnú vlastnosť našej mysle. Verím, že každý z nás zažil už túto jej silu, hoci na ňu niekedy zabúdame.

Predstavte si, že zažívate fakt hrozný deň, nič sa vám nedarí. A teraz si predstavte, že príde nejaký impulz, ktorý vašu myseľ upriami iným smerom. Tým impulzom môže byť napr. krásna pieseň, ktorú začujete. Vo vašej mysli to môže poľahky spustiť úplne iné myšlienky a vy si zrazu uvedomíte, že sa cítite oveľa lepšie.

Pasca našej mysle

Keď budete skúmať túto otázku – na čo neustále myslím, venujte pozornosť i jednej malej pasci.

Predstavte si napr. že ste sa mali dohodnuté stretnutie. Blíži sa hodina stretnutia a osoba s ktorou sa máte stretnúť neprichádza. Chcete jej zavolať, no zistíte, že mobil sa vám vybil. Čakáte, veď určite každú chvíľu už príde. No nič. Zabudla? Stalo sa jej niečo? Vaša nervozita narastá.

Vo vašej mysli sa začína odvíjať hotový **príbeh** toho, čo sa tak asi mohlo stať. V jednej chvíli si môžete dokonca uvedomiť ako vas naplňa hnev či iná silná emócia.

Alebo situácia kedy vám niekto niečo povie, čo sa vás dotkne a opäť sa rozbehne vo vašej mysli príbeh, scenár. Možno si budete myslieť že vás ten človek nemá rád, začnete analyzovať tón hlasu, čo vám to vlastne povedal, či ako to vlastne myslel a pod. Je vám to povedomé?

Iste, asi každý z nás to niekedy zažil. Naša myseľ má schopnosť rozbehnúť sa spôsobom, že ani scenárista Život by sa nemusel hanbiť. Podstatné je, keď sa nabudúce niečo také udeje, **uvedomiť si to**. Prijmite, že máte k tomuto sklony a že sú to **len myšlienky**. Môžete ich zmeniť.

Pozitívne myslenie

Skrýva tiež určitú pascu. Pred niekoľkými rokmi keď sa začalo hovoriť vo veľkom o pozitívnom myslení, u mnohých ľudí to zároveň vyvolalo strach, že keď nebudú vždy a za každých okolností myslieť pozitívne, tak sa to negatívne na čo myslia, premietne do ich života. Ak však na seba budete vyvíjať nátlak, aby ste určite mysleli pozitívne za každú cenu, bude vás to v konečnom dôsledku viac a viac stresovať.

Keď som pred niekoľkými rokmi čelila zhubnému nádoru, tak moment kedy som pripustila, že môžem aj zomrieť, bol v skutočnosti momentom, ktorý vnímam ako veľmi rozhodný. Vnímam, že toto bol v skutočnosti ten moment, kedy sa začalo moje liečenie. **Skonštatovala som, čo najhoršie sa môže stať, prijala to a ďalej som sa mohla sústrediť na to podstatnejšie.**

To je teda ten podstatný rozdiel. Mohla som sa poddávať hororovým scénam, no nepomohlo by mi to.

otázka tretia - o čom najčastejšie hovorím

V hovorenom slove naše myšlienky dostávajú svoju formu a sú tak ich prvotným zhmotnením. Možno sa vám už stalo, že vo chvíli kedy ste niečo vyslovili nahlas, tak ste zrazu veci uvideli v inom svetle, ba dokonca prišiel aj tzv. AHA moment. Nahlas vyslovené myšlienky nám môžu pomôcť uvedomiť si ich lepšie.

Táto otázka smeruje teda k tomu, o čom najčastejšie hovoríme. Čomu sa vo svojich rozhovoroch najviac venujeme. Na odpoveď si doprajte dostatok času, nemusí to byť hneď zjavné a bude to možno vyžadovať chvíľu vašej **vedomej pozornosti**. Čo to znamená? Vo chvíli kedy sa budete s niekým rozprávať, tak si všímajte čo hovoríte. Je dosť možné že priamo v rozhovore uvedomovať si to, bude dosť náročné, preto keď ukončíte rozhovor tak sa na chvíľu zastavte a zhodnoťte si o čom to vlastne bolo.

*Pozornosť venujte jednak tomu,
o akých témach najčastejšie hovoríte, v akej rovine
a s akým emocionálnym nábojom.*



Uvedieme si to na príklade – môžete si napríklad uvedomiť že vaša:

- **téma** o ktorej neustále hovoríte môže byť vaše povolanie, vaša práca.
- **rovina**, alebo uhol pohľadu ktorý tu prevláda bude, že zároveň stále hovoríte o tom, že toho máte veľa, aké je to hrozné a na nič vám neostáva čas, alebo naopak neustále len v skutočnosti fantazírujete aké by to bolo super keby ..., oproti tomu môže byť že si svoju prácu neviete vynachváliť.
- **emocionálny náboj** bude, že sa pri tom až rozčúlite ... naproti tomu môže byť, že sa priam šťastím a blahom rozplývate.

Možné pasce:

Rada by som upozornila zvlášť na dve roviny, ktoré som v príklade trochu načrtla.

Jednou z nich je niečo čo by sme mohli nazvať "**sťažovanie sa**". Ak prevláda táto rovina bude možno ťažké pripustiť, že ste mu podľahli. Ak sa tak deje položte si tiež otázku, kedy, pri akých témach či pri rozhovore s kým sa to najčastejšie deje? Čo vám to v skutočnosti prináša? Možno prvotne budete mať pocit, že trochu sa poťažovať vám prinieslo úľavu. No vyriešilo sa tým niečo? Akú zmenu to prinieslo do vášho života? Zrejme nie.

Osobne si myslím, že občas sa vyventilovať a popustiť paru zvlášť keď nás niečo štie môže byť dobrým štartom na to, aby sme si uvedomili čo nás na tom celom štie a mohli urobiť nápravu.

Sťažovať sa nie je nič iné ako zvyk a vo chvíli kedy sa rozhodnete, tak to môžete zmeniť. Existuje dokonca celosvetová iniciatíva Život bez sťažností s 21 dennou výzvou, ku ktorej sa môžete pripojiť. Viac sa môžete dozvedieť na <http://nestezujsi.cz>.

Druhou je neustále "**fantazírovanie**". Možno poznáte takých ľudí a už ich moc ani vážne neberiete. Opäť ak máte sklon k tomuto zvyku, bude náročnejšie si to vôbec i pripustiť. Chvíľu to pozorujte. O akých témach najčastejšie fantazírujete? Čo vám to prináša?

Zrejme opäť určitý zdanlivý pocit uspokojenia, možno pozornosť. Ak máte takúto tendenciu, vyskúšajte niečo iné. Začnite písať príbeh. Nemusí to byť rovno román, možno len novela. Nechajte svoju fantáziu pracovať pre vás, pre väčšie dobro. Dajte si zámer a začnite písať v určenom čase.

Toto sú len dva zlozvyky, no vnímam, že sú zároveň tými, ktoré nás **oberajú o našu životodárnu energiu**. Oslobodiť sa od zlozvykov môže chvíľu trvať.

Skúmajte **ako sa v skutočnosti cítite** keď padáte do tejto pasce. A potom, akoby ste pretáčali späť film sa zamerajte na pocity, ktoré tu boli **tesne predtým** ako ste do pasce svojho zlozvyku padli a napokon ako sa cítite **potom**.

Napr. máte tendenciu sa sťažovať. Všímajte si ten impulz, tesne predtým, ako sa začnete sťažovať, ako sa cítite a čo sa vo vás odohráva vo chvíli kedy sa sťažujete a keď rozhovor skončí a vy sa prestanete sťažovať, ako sa cítite potom.

Opačná otázka

Na záver sa ešte pozrime opačným smerom na opačný problém, ktorý tak isto stojí za pozornosť. Hoci táto otázka smeruje k tomu o čom najčastejšie hovoríme, je fajn pozrieť sa aj na opozitum a to, o čom nehovoríme. Ide hlavne o to, či sú nejaké témy ktorým sa vyslovene **vyhýbame**, prečo a čo v nás vyvolávajú.

Ak sa napr. vyhýbate tomu, aby ste vyjadrili svoj **názor**, možno preto že máte strach či je správny, či bude prijatý alebo či nebude podrobený kritike. Veľmi často je za tým strach, že sa stane niečo hrozné a zväčša je za tým prežitá nejaká nepríjemná až traumatická skúsenosť. A toto je ten bod, ktorý stojí za preskúmanie.

Neznamená to samozrejme, že sa musíme vyjadrovať vždy a za každých okolností k akýmkoľvek témam, či vyjadrovať svoj názor. Podstatným je práve to, či sa zámerne nejakým témam nevyhýbame, a ak na príde reč, ako reagujeme.



otázka štvrtá - čo najčastejšie robím

Tak teraz sa dostávame k štvrtej otázke. Je ňou. Čo skutočne najčastejšie robím? V tomto bode sa už naše myšlienky zhmotňujú priamo do našich činov.

Opäť je to otázka na ktorú odpovedať bude možno vyžadovať trošku vedomej pozornosti. Ide hlavne o to čo prevláda v našom živote. Sú to povinnosti, práca, neustále hasenie nejakých pohrom, cvičenie, koníčky, cestovanie, plánovanie, neustále upratovanie ... čo je to, **čo naozaj najčastejšie robíte.**

V tomto bode sa pozrieme zároveň nielen na to **čo** ale aj **ako** to robíme. Samozrejme sú činnosti, ktoré je nutné urobiť, ako pripraviť si jedlo, umyť sa, vyprať či upratať. Tomu sa viac či menej nevyhneme.

Vo chvíli kedy si odpoviete na to "čo" zamerajte prosím ešte svoju pozornosť aj na to "ako". Ako robíte tie bežné každodenné veci? Napr. taká obyčajná sprcha na konci dlhého dňa. Myslíte pri tom na x vecí, ktoré ste ešte chceli urobiť a nestihli? Alebo si užívate konečne relax?

malý tip:

Ak máte náročné povolanie je fajn zaviesť jeden milý zvyk. Vo chvíli kedy prichádzate domov, tak si predstavte ako zanechávate všetky starosti pred dverami svojho domu – tak ako si čistíte topánky pred vstupom, očisťujete sa od všetkých týchto starostí. A až potom vstúpite do oázy svojho domova.

Z môjho života

Ja sama som mala niekoľko rokov prácu, kedy som musela byť k dispozícii na telefóne 24 hodín 7 dní v týždni. Bolo to náročné a chýbal mi pocit toho, že teraz môžem vypnúť.

Napokon som to vyriešila tak, že som svoj mobil "naprogramovala" aby mi zvonil naozaj len v tom prípade, ak daný problém by mal byť vyriešený len za mojej účasti. A viete čo sa stalo? Odvedy mi služobný telefón doma nezvonil. Vždy moji skvelí kolegovia našli riešenie sami, bez toho, aby som musela ja na diaľku riešiť daný problém. A ja som im zato bola moc vdáčna.

Píšem o tom preto, že mám túto skúsenosť kedy som **žila** – **nežila** len pre prácu.

Jedinou činnosťou, ktorou som sa zaoberala bola práca. Ráno som vstala, najedla sa, prišla do práce, sadla si na zadok a pracovala. Až do večera. Samozrejme medzitým rýchlo šup šup obed, pri ktorom sa naše rozhovory netočili o ničom inom ako o práci, všetkých problémoch a ako ich vyriešiť. Večer som prišla domov najedla sa a bola vyplutá, zrelá tak akurát do postele.

Dokonca sme s kolegyňami mali k tomu aj vtip, že načo vôbec platiť za nájom, nejako sa na tej stoličke v práci predsa vyspíme – a vymýšľali rôzne absurdné spôsoby, ušetríme čas na cestovaní do práce a peniaze za nájom.

Dokážem preto pochopiť, že niekedy to môže byť hodne náročné si to nielen vôbec **pripustiť**, keď sa život zredukuje na jednu oblasť, ktorá preberie vládu a o to ťažšie z toho kolečka vystúpiť a **nájsť ten svoj vlastný spôsob žitia**.

otázka piata - je to všetko v súlade?

Dá sa povedať, že teraz prichádza rozuzlenie. Toto je ten kľúč, ktorý zasunieme do zámky, otočíme ním a dvere sa nám otvoria.

V predchádzajúcej otázke som naznačila, ako som to mala ja v jednom období môjho života, kedy som sa nevenovala ničomu inému ako práci, nevedela myslieť na nič iné, ako len na prácu a všetky tie problémy a ako ich riešiť, nevedela som hovoriť o ničom inom ako o práci. Teraz je čas pozrieť sa na to, ako to máte práve Vy.

klúč k Vašej mape

Ak ste si na otázky odpovedali na jednotlivé papiere, tak si ich teraz rozložte. Navrch dajte ten s otázkou č. 1, pod tento rozložte tri papiere s otázkami 2, 3 a 4. Napokon pod tieto tri papiere si položte piaty papier pre zodpovedanie piatej otázky. Vznikne vám niečo ako plusko.

Vezmite si farebné perá a krúžkujte alebo podčiarkujte:

- v prvom krúžkovaní si zakrúžkujte všetky **podstatné mená**, ktoré sa vám opakujú;
- v druhom krúžkovaní si zakrúžkujte všetky **slovesá**, ktoré sa vám opakujú v doterajších odpovediach;

- v treťom krúžkovaní si ešte zakrúžkujte všetky slová, ktoré ste si tu napísali a týkajú sa vašich **emócií** – môžete si to ešte rozdeliť tak, že príjemné pocity si budete krúžkovať a tie menej príjemné podčiarkovať.

Na piaty papier si teda na poslednú otázku, či je to všetko v súlade teraz môžete heslovite odpovedať. Bude sa vám lepšie písať, keď si ho otočíte **na šírku** a urobíte si **štyri stĺpce**.

Do každého stĺpca si teraz zapíšete heslovite slová z vašich odpovedí. Naozaj len **heslovite**, aby ste všetky štyri predchádzajúce otázky mali zhrnuté na jednom papieri, pre heslá použite práve tie **zakrúžkované slová**.

1. moja túžba/vízia

- naplnený lúboštný vzťah s milujúcim mužom

2. myslím

- na prácu
- na riešenie problémov
- že už som unavená neviem čo s tým
- ...

3. hovorím

- o práci
- o problémoch
- že nemám čas
- som unavená
- ...

4. robím

- pracujem od svitu do mrku
- všetko čo je treba (povinnosti)
- ...

Tak a teraz by ste to mali pekne celé vidieť.

A teraz sa môžeme pozrieť na náš príklad:

Myslíte, že pri takomto rozpore je možné dosiahnuť svoju túžbu a žiť túto svoju víziu?

Je to jednoduchý príklad a rozuzlenie môže vyzeráť o dosť divokejšie. Preto sa prosím neľakajte toho čo vám vyjde. Podstatné je ujasniť si to, čo je teda pre nás dôležité a tam upriamiť svoju pozornosť.

Čo teda s tým?

Ak máte teda jasno v tom čo chcete, ale vo svojom živote, či už myšlienkami, slovom a činom nijako nepodporujete svoju víziu, svoju túžbu, potom nastáva ten čas začať robiť zmeny. Samozrejme niečo pôjde ľahšie, niečo ťažšie.

Dajte si čas, **bud'te k sebe láskavá**. Nie je dôležité urobiť hop šup naraz veľkú zmenu, hoci ani to sa nevyučuje. Netlačte na seba a hlavne prosím, nesnažte sa naraz zmeniť všetko.



Začnite tým, čo je vám naprirodzenejšie

Ak vám uvedomenie si toho, že stále len myslíte a hovoríte o práci, tak na to môžete ísť cez samotnú činnosť.

Napr. v tomto príklade by to mohlo byť to, že si určím koľko času reálne budem práci venovať, čo môžem s dôverou už naozaj delegovať na svojich kolegov, že napr. v nedeľu už nebudem pracovať. Stanovte si, že naproti tomu v nedeľu pôjdete na prechádzku do lesa, alebo na piknik s kamarátkami. **Je to prvý krok.**

Ja som napr. roky nečítala nič iné ako odbornú literatúru. Keď som siahla po x rokoch opäť po beletrii bolo to veľmi občerstvujúce. Jemný humor Alexandry Potter v jej knihe Daj si pozor na želania, mi priam otvorila nový svet. Čítanie iného žánru na aký ste doteraz boli zvyknuté, môže byť zase nápomocné s myšlienkami.

Určite si teda prvý krok, ktorý **teraz** môžete urobiť a urobte ho, bez odkladania na neskôr. Nesnažte sa prosím hneď meniť všetko. Naozaj si vyberte to, čo máte pocit, že to zvládnete. Je to prvý krok a podtrebujete si zároveň trochu aj dodať odhodlania. Prečo? Poznáte novoročné predsavzatia? A ako končia po prvotnom nadšení? Potrebujete zažiť úspech, ktorý vám dodá silu do ďalších a ďalších krokov.

Práve preto toľko do omrzenia hovorím o tom, že niekedy je lepší malý reálny krôčik ako veľké plány.

A znovu tiež zopakujem: bud'te k sebe láskavá. Zvlášť v momente, kedy sa vám nepodarí vašu zmenu uskutočniť na jednotku. Mimochodom, nikto vás nebude známkovať. Najčastejšie sme to práve my sami, kto je najviacej kritický voči sebe. Vnútorného kritika pokojne vypnite. Napr. v našom príklade som hovorila o tom, že prvý krok bol – v nedeľu už nepracujem.

No pokiaľ sa vám stane, že si v polovici nedele uvedomíte, že ste sa zo zvyku pustili opäť raz do práce, lebo vám to nedalo, tak sa просто len zastavte, nechajte to tak a hlavne, si to **nevyčítajte**.

Zmena návykov

Sú zmeny, s ktorými zžiť sa chvíľu potrvá – potrebujete pretvoriť svoj zvyk. Nebudeme si mazať med okolo úst, môže to byť aj náročné. Napokon zrejme poznáte to príslovie, že zvyk je železná košeľa. Zmena návykov je obširna téma, ktorá by vydala na samostatnú knihu. No poďme po poriadku.

Veľkú službu urobí už samotné **uvedomenie** si toho ako na tom vlastne sme. Je to ten odrazový mostík z ktorého môžete slobodne skočiť do osviežujúcich vôd života.

Druhý veľký krok je **odhalenie príčiny**, teda čo je za tým mojim zvykom, čo ma vedie konať práve takto. V tom nám môže pomôcť jedna technika (v krátkosti opísaná na str. 14, ods. 2), no zopakujeme si:

Vo chvíli kedy si uvedomíme, že opäť konáme spôsobom, ktorý nám neslúži a nepodporuje našu túžbu či víziu, sa zastavíme. A teraz je ten **dôležitý moment**. Ako keď sme kedysi pretáčali staré videopásky si pretočíme vo svojej mysli aj tento obraz a to do momentu tesne predtým ako sa oddáme svojmu zlozvyku. **Ide o ten impulz, ktorý tu je tesne predtým**. Vnímajte ako sa cítite, čo je ten skutočný motív vášho konania. Tento krok nám hodne zvedomuje naše konanie.

Cez uvedomenie si aktuálneho stavu, ujasnenie si toho, nakoľko som s tým v pohode, a teda či chcem niečo na tom zmeniť, až po odhalenie príčiny, nás vedie k tomu, aby sme krok za krokom, deň za dňom mohli konať slobodnejšie a oveľa viac v súlade so svojim JA.

Ak teda máte jasno v tom, čo chcete zmeniť, hoci len maličkosti, tak prichádzame k ich zavedeniu do nášho každodenného života.

Už roky používam veľmi jednoduchú metódu keď si osvojujem nejakú novú techniku a potrebujem s ňou nejaký čas pracovať, zžiť sa s ňou. Používam na to štvorčekový zošit, kde si vždy v nedeľu urobím jednak malé zhodnotenie toho uplynulého týždňa, ako mi to šlo, čo mi šlo ľahšie, čo ťažšie. Zároveň si na ďalší týždeň pripravím "pôdu". Napíšem si tu znovu všetky techniky a meditácie, ktorým sa chcem venovať. Vyzerá to asi takto:

kedy:	čo:	p.	u.	s.	š.	p.	s.	n.
ráno	rituál – pomandrový							
večer	meditácia – ulita							

a potom už si len dávam fajočky, či som sa danej technike skutočne venovala. Odporúčam radšej si toho napláňovať menej.

Celosvetová výzva Život bez sťažností používa ako pomôcku fialový náramok. Najskôr sa mi to zdalo, že je to blbosť. No potom som si uvedomila, že vo chvíli kedy sa začnem sťažovať tak prítomnosť tohto náramku mi to hneď pripomenie.

Za takúto pomôcku môžete použiť pripomienku v mobile, ktorá vám v pravidelných intervaloch pripomenie to čo potrebujete.

Prvý krok je totiž vôbec si zvedomiť že nejaký ten zlovyk mám. Je to ako keď sme sa učili bicyklovať. Najskôr sme všetku svoju pozornosť museli vôbec venovať každému pohybu a to vedome.

Až keď sme sa s bicyklom zžili a bicyklovali tak, že sme nemuseli myslieť na to, čo robia práve v tejto chvíli naše ruky, či nohy, mohli sme sa kochať aj krajinou.

záverom jeden malý tip:

Ako myslový typ mám určitú tendenciu ulietavať si vo fantázii, až sa uzatvárať vo svojom svete. Jedného dňa som ale hľadala odpoveď na prostú otázku: **Čo ma najviacej oberá o moju energiu – o môj čas?**

Úplne a jednoznačne mi vybehla odpoveď, že je to práve toto moje večné ulietavanie si na **dokonalom svete** – čo, presne ako by malo byť, aby to bolo dobré pre ľudí, pre prírodu. Keď sa nechám úplne strhnúť, tak sa dostávam do náročných a komplikovaných otázok a v mojich víziach sa vynárajú priam futuristické obrazy fungovania krajiny, sveta. Práve preto, cvičenie s čarovnou rybkou a jej tromi prániami nie je pre mňa vhodné. Neviem ho totiž ukončiť, aby som sa dopracovala k výsledku. Otvárajú sa totiž nové a nové otázky.

No žijem v úplne inom svete, kde existuje aj násilie či hlad, a tak ma to v konečnom dôsledku vyčerpávalo. Veľa času som totiž trávila aj tým, že som nekonečne surfovala po internete a hľadala odpovede, či vedci niektoré otázky už náhodou nevyriešili, napr. ako ekologické pranie bez zbytočného plytvania vody.

A tak som si dala do svojho mobilu prosto pripomienku, opakujúcu sa každý deň:

Dnes zo svojho života škrtám ... premýšľanie o dokonalom svete

Naproti tomu som si zároveň pridala taktiež každý deň pripomienku:

Môj dnešný rituál radosti je ... užiť si uvoľňujúcu večernú



Opakovala som to dovedy, kým som nemala pocit, že to mám už zvládnuté. Je samozrejme možné aj pokračovať a zamerať sa na iný zvyk. Iste, nejaký čas to trvá, no viete čo? Dajte si za cieľ zvládnuť jeden deň. Zvládli ste jeden deň? Super. Tak keď príde ďalší deň, môžete sa znovu rozhodnúť a už viete, že máte nato, zvládnuť to. A tak zvládnete aj ďalší a potom ďalší.

To čo nám totiž robí radosť, nás **vyživuje a energetizuje**, preto je také dôležité venovať sa tomu, čo nám robí radosť.

Zhrnutie - prehľad

Podme si to celé teraz pekne zhrnúť:

Princípy:

- buďte k sebe úprimná a láskavá
- na zodpovedanie otázok si venujte dostatok času
- svoj prvý krok neodkladajte na neurčito, stanovte si akú zmenu viete urobiť práve teraz a urobte ju
- pri zmenách postupujte krok za krokom – lepší jeden malý krok ako veľké plány
- majte svoju víziu, túžbu vždy na očiach

Jednotlivé otázky:

1. otázka prvá: **Po čom skutočne túžim?**
Čo uvidí moja duša keď sa na konci svojej pozemskej púte obzrie späť?
2. otázka druhá: **Na čo neustále myslím?**
pasce: vytváranie si scenárov a pozitívne myslenie stoj čo stoj
3. otázka tretia: **O čom najčastejšie hovorím?**
téma – rovina – emocionálny náboj
pasce: sťažovanie sa a fantazírovanie
4. otázka štvrtá: **Čo najčastejšie robím?**
čo – ako
5. otázka piata: **Je to všetko v súlade?**
prvý krok – zmena návykov – vízia na očiach

Ži svoje nádherné, žiarivé JA

Som moc šťastná, že ste dočítali až sem, moc si to vážim.

Verím, že ste načerpali inšpiráciu, a úprimne si zodpovedali všetky otázky, odhalili to, ako ste na tom. Niekedy to môže byť náročné. Zachovajte si **l'ahkosť** a buďte **zvedaví**. V závere sme sa trošku venovali aj zvládaniu zlovykov či zavádzania nových zvykov. Verím, že vám to pomôže na ďalšej ceste, keď si ujasníte to, ako na tom práve teraz ste.

Budem moc rada keď mi napíšete ako sa vám darí, alebo ak máte otázky – z.zrnekova@icloud.com

Majte nádherné dni a žite svoje nádherné, žiarivé JA

