

Ste sami

Jednoduchá otázka si pýta jednoduchú odpoveď. „Áno, som sám/sama sebou.“ Alebo nie som? Čo vlastne znamená a ako sa to prejavuje v každodennom živote?

ceptovaní, robili všetko, čo sa od nich očakávalo, spoločili sa s najsilnejším článkom rodiny, partie, ak to nezabralo, hnevali sa, vystrájali, kričali, hrali roly pacientov, alebo naozaj ochoreli, keď sa celok bytia vychýlil z korýt rovnováhy.

Životné stereotypy

Prebrali sme na seba rôzne roly. Utvorili stereotypy, ktoré môžu pretrvávať veľmi dlho. V podstate s rovnakým cieľom. Prežiť čo najspokojnejšie a získať určité výhody. Niečo za niečo. Celý život budujeme vzťahy. Ale na akých základoch? Prečo nás nikto nepodporoval v budovaní vzťahu so sebou? Pomohlo by, ak by nám ako malým nedovolili zabudnúť, že sme jedineční, originálni, cenní jednoducho pre to, že sme? Že láska je našou súčasťou? Že nepotrebujeme dôkazy zvonka? Ako môžeme budovať vzťahy navonok, ak nemáme pevný a vedomý vzťah so sebou? Preto sa do vzťahov vkráda posudzovanie, nepravosť, žiarlivosť a všakové iné nízkovibračné emócie? Dôležitým

momentom je uvedomenie, že ľudia okolo nás robili, čo vedeli. Nevedeli to inak. Vychádzali z toho, čo sami poznali. Prijmeme to, odpustíme im i sebe a poučme sa z toho. Minulosť síce nezmeníme, ale môžeme zmeniť súčasnosť a budúcnosť.

Symbolika roka 2022

Rozoberme si symboliku roka 2022. Ak je človek v rovnováhe, v emočnej stabilite sám sebou, do popredia sa dostávajú pozitívne aspekty ako citlivosť, jemnosť, ústretovosť, potreba partnerstva, v opačnom prípade dvojka poukazuje na negatíva, ako sú strachy, závislosti a aj agresivita, ľudia sa zo strachu nebudú vedieť rozhodnúť v súlade so sebou. Šesťka v pozitívnom poňatí znamená harmóniu, domov, rodinu, ženu, matku, v negatívnom význame požívačnosť, apatiu, nezáujem. Ako sme nastavení? Ak budeme mať fungujúce a spolupracujúce rodiny s návratom ku koreňom, ak budeme mať v najbližšej komunite také dôležité zázemie, podporu a láskyplné vzťahy, budeme sa posúvať vpred. Tak žíme družne, v harmónii a pomáhajme si.

„Budte sami sebou. Všetky ostatné roly sú aj tak obsadené.“
Oscar Wilde

Môžno sa viacerí nájdete v mojom príbehu. Ako každé (ne)štandardné malé dieťa som bola prirodzene autentická, dávala som najavo svoje pocity a potreby bez ohľadu na následky. Bola som sama sebou tak prirodzene, ako to vie dieťa. Pri rodičoch, doma, v najužšom rodinnom kruhu mi veľká časť autenticity ostala. Ako som rástla a otvárala sa svetu, hľadala som kompromis. Čoraz častejšie prichádzali situácie, keď som robila spokojnými ľudí vo svojom okolí, a nie vždy to korešpondovalo s tým, čo som chcela ja. To bola moja taktika, aby som dostala to, po čom som túžila. Ocenenie, pochvalu, prejav náklonnosti. Od príbuzných, učiteľov a iných autorít. Všimla som si, že niektorí moji rovesníci preferovali aj iné taktiky, ako byť viditeľní a ak-

sebou?



Test autenticity

Nájdite si nerušenú chvíľku, chodidlá položte na zem a uvedomte si svoje telo od nôh až k hlave. Odporúčam pripraviť si pero a papier a odpovede si zapisovať. Ak budete úprimní, to, čo napíšete, bude začiatkom vášho prejavovania seba. Trikrát sa zhlboka nadýchnite a od srdca si odpovedzte na otázky:

- ♥ Ako sa cítim vo svojom vnútri?
- ♥ Robím to, čo chcem, alebo to, čo sa odo mňa očakáva?
- ♥ Zodpovedá moje správanie navonok mojim pocitom? Niekedy? Často? Vždy? Nikdy? Prečo nie?
- ♥ Čoho sa bojím v súvislosti s tým, ak sa budem prejavovať podľa toho, čo cítim?
- ♥ Ak sa cítim inak, ako sa prejavujem, kde sa to deje? V práci? V domácnosti? S určitým človekom?
- ♥ Rozhodujem sa samostatne, alebo sa prispôbujem rozhodnutiam iných?
- ♥ Môžem svoje bytie nazvať šťastným?

Na záver napíšte aspoň tri vlastnosti, ktoré sa vám na sebe páčia. A tri, ktoré nie. Každý je jedinečnou kombináciou vlastností a darov. Dokážete to? A teraz si prečítajte svoje odpovede. Cieľom bolo zamerať sa na seba a zistiť, v akom stave je spojenie so sebou samým. To, ako to máte teraz, nie je nemenné. V tejto dobe je štandardom byť sám sebe viac či menej cudzím. Ale keď si to uvedomíme a chceme to zmeniť, môžeme sa otvoriť novým možnostiam a začať sa lepšie spoznávať. Krôčik za krôčikom, alebo aj rýchlo, závisí od nášho nastavenia. Zmena je jedinou konštantou v živote. Vždy sa môžeme rozhodnúť opustiť vyšliapané chodníčky.

Autentické žitie

Spoločnosť od dospelého človeka vyžaduje, aby sa správal kultúrovane, aby jeho vystupovanie malo určitú úroveň. To však neznamená, že nemáme byť autentickí. Ak treba, prejavme hnev, nesúhlas či iné emócie. Byť samým sebou neznamená byť egoistický. Egoista

kladie dôraz na seba a ostatní pre neho prestali existovať – používa ich iba ako nástroj. Autentický človek kladie dôraz na seba, ale vníma sa ako súčasť spoločnosti. Dokáže dať na čas bokom svoje uspokojenie a obetovať sa pre iných, ale nestratí pritom seba – vie, kto je a kam kráča.

Ak prestaneme žiť svoj život, skôr či neskôr môžeme ochoriť. Ak sa neprejavujeme, narušíme rovnováhu, do života prenikne úzkosť, objaví sa frustrácia, hnev. Keď do nášho života vstúpi choroba, začneme prehodnocovať svoj život. Stálo to za to? A čo by sme urobili inak? Napriek úskaliam, ktoré prináša potlačanie svojej autentickosti, sa ľudia bránia prejavu svojej skutočnej myšlienky a pocity. Prečo? Je za tým strach? Na to si odpovedáme každý sám.

Keď sme sami sebou

Nemôžeme byť niekým iným, ale môžeme byť tým, kým nemôžu byť iní – sami sebou. Sme originál a našou úlohou je obohatiť svet. Spoznať, kto sme, rozvíjať svoje dary a talenty, pracovať na sebe. Nie je však dôvod povedať za každú cenu, čo si naozaj myslíme a cítime. Netreba sa púšťať do každej bitky. Dôležité je, že tento postoj nemáme často a nesklzneme k nemu preto, že sme pohodlní. To by sme potom časom dospeli do situácie, ktorú mnohí z nás žijú teraz. Ale musí to tak byť? Ak sme sami sebou, robíme to, čo nás naplňuje, máme vízie a plány a čas okolo

plynie. Práca nám ide od ruky, máme z nej radosť a veci robíme naplno a s vášňou. Vďaka autentickosti sme šťastní, zdravší, menej sa stresujeme a nezápasíme s úzkosťami a s depresiou. Situácie vnímame realisticky, sme otvorení novým možnostiam, kladíme dôraz na svoje silné stránky a prežívame hlbšie vzťahy s tými, ktorí sú tiež sami sebou. Šťastie je odmenou za to, že žijeme svoj život.

„Každý človek je iný a tak nie je možné zavďačiť sa všetkým. Vždy tu bude niekto, kto s nami nebude súhlasiť a komu sa nebudeme páčiť.“

Stojme si za svojím

Každý človek je iný, a tak nie je možné zavďačiť sa všetkým. Vždy tu bude niekto, kto s nami nebude súhlasiť a komu sa nebudeme páčiť. Tak prečo sa toľko zaobráame tým, čo si o nás myslia druhí? Prečo sa stávame rukojemníkmi, keď ide o naše šťastie? Je dôležité, aby sme vedeli zistiť, čo cítime. Prirodzené je konať slobodne a nieť za svoje rozhodnutia zodpovednosť. Byť zodpovedný sám za seba aj za to, čo sa nepodari. Aj neúspech patrí k životu, a preto sa z neúspechu poučíme, neberieme ho osobne a nedovolíme mu, aby nás obral o dobrý pocit zo seba. Prijímať seba v dobrom aj v zlom je oslobodzujúce.



Ing. Dana Hübschová

Som jednou z vás, manželka, matka, kamarátka, žiačka i učiteľka a veľmi vnímavá bytosť.

S vášňou a odvahou sa venujem kníhkupectvu



Kniha Vita v Novej Dubnici, ktoré vnímam ako svoje dieťa a bezpečný priestor, kde sa dostaneme k informáciám, ktoré potrebujeme na našej ceste. Popri tom som zamilovaná do svojho poslania – venujem sa Bachovej kvetovej terapii a hlbkovej zvukovej muzikoterapii – ladením ladičkami v Centre Gara. Pri terapiách riešime i emocionálne zranenia a tu prichádza na rad homeopatia, ktorej čaro objavujem. Pomáham bytostiam, ktoré sa vychýlili z rovnováhy (emocionálnej i fyzickej) a chcú vziať zodpovednosť za seba do vlastných rúk. Život je zmena a ja sa s vďakou každý deň, v každej chvíli učim nové veci a prichádzajú mi nové pochopenia. A tie rada sprostredkujem aj vám. www.knihavita.sk; www.centrumgara.sk