



## Postaraj sa o seba!

### *Oddýchni si!*

#### ***Pole ktoré ležalo ladom dá dvojnásobnú úrodu.***

V čase keď sa dostanete do stavu „vedomého bezvedomia“ sa zobúdzate a zaspávate bez veľkých emócií. Ráno sa vstáva, cez deň sa pracuje a rieši, každý má potreby a požiadavky a na vás už akosi nezostáva dostatok času. Večer už nevládzete ani premýšľať ani komunikovať ani... A to dokonca ani vtedy keď vedľa Vás je manžel, ktorý je ochotný počúvať, rozumieť a lúbiť. Večer objavíte v kúpeľni ešte nevyvešané prádlo a píska umývačka, podpísať papiere do školy, pripraviť desiaty... Čas beží priveľmi rýchlo. Budí to dojem, že dni sa zlievajú do ranného vstávania a večerného zaspávania.

Niektoré veci už ani neriešim, žijem v operatívne medzi potrebami a požiadavkami.

Som tu ale nie som tu. Kde som sa stratila? Čo moje potreby?

Ročné „dvojčatá“, lúbivé i vyčerpávajúce, štvorročná vymyselná, ktorú všetko zaujíma a prechádza obdobia vzdoru, 10 ročná pre ktorú je svet miesto len pre ňu a niet miesta pre potreby ostatných, 12 ročný akčný, trochu nezvládnuteľný v denno-dennom odpore voči – umývaniu zubov, odchodu do školy, uprataniu si vecí, dohode, všetkému. 14 ročný salámista, ktorému je všetko jedno a jeho cieľom je, vlastne ani neviem + dvaja 8 ročný filozof-mimozemšťan a 10 ročný chemik – vedátor a tanečník. (Chalani z prvého vzťahu môjho manžela.)

A ešte škola! Mám posledný ročník výšky, to nemôžem nechať plávať aj keby padali traktory.

Nie som si istá či by som sa po odložení ročníka rozhýbala.

Učím sa pomedzi detský spánok, varenie, pískejúcu umývačku a práčku, odvoz a dovoz do školy a na krúžky. Učím sa po večeroch a zaspávam so skriptami na tvári. Ráno začína neúprosne už pred 5:00 kedy sa

budí Marcel. A všetko zasa dookola. Ak si myslíte, že ste na konci so silami ste na omyle je to ešte len 50% vášho výkonu. Vraj!

V kritickej letovej situácii na vás v lietadle vypadnú kyslíkové masky. Vašou povinnosťou, ak cestujete s dieťaťom, je nasadiť najprv masku sebe a potom následne dieťaťu. Správa je: **Postaraj sa najprv o seba, aby si bola schopná postarať sa o iných!**

Zabudla som si nasadiť kyslíkovú masku. Nikto ma neinštruoval pred týmto núdzovým odletom že to mám urobiť. Je treba „zachraňovať“, postarať sa o ostatných.

Príznaky nepostarania sa o seba nenechali na seba dlho čakať. Nebola som schopná spojiť sa so sebou, so svojim vnútrom, premýšľať, zostať v tichu, nedokázala som sa vnútorne upokojiť čo sa prejavovalo aj navonok. Neustála aktivita niekedy až do vyčerpania. Podráždené reakcie, neprimerané situácii, krik na deti

:-(. Cítila som vnútorný hnev, že veci okolo sa nedejú podľa mojich predstáv. Snažila som sa všetko kontrolovať a udržiavať navonok v bezpečnom móde.

Prišla moja mama. Mala som chvíľu pre seba. Prechádzka!

Bezmyšlienkovite som sa obliekla a vyšla von. Čerstvý vzduch a nikto, žiaden krik, požiadavky, nič len ja a ticho.

Toto nie som ja! Takto to nechcem! Takto som si to nepredstavovala!

Vedela som čo nechcem. Vedela som, že to chcem inak. Ale ako?

Neviem či kyslík, alebo ticho, alebo samota. Bol to AHA moment v ktorom som si jasne uvedomila, potrebujem stlačiť na ovládači: PAUZA – zastaviť sa!

Po návrate z prechádzky som bola vnútorne rozhodnutá, že si ešte v ten deň sadnem a popremýšľam, AKO by som to chcela mať?

Večer som si zobrala fixky a papier a napísala si: Ako sa o seba starám? Ako by som to chcela a čo by som potrebovala? Čo by mohol byť prvý najmenší, udržateľný a možný krok ako sa o seba lepšie postarať? Myslel sa vzpierať, nabiehali mi v hlave prekážky každého druhu. Nemám čas, najprv musím...nemám peniaze, nemá sa kto postarať, nikto to nezvládne tak ako ja. Veľa krát ma rovnaké pochybnosti dostali „do kúta“ tentokrát som sa nedala vedela alebo skôr som len tušila, že TOTO JE TO naozaj DŔOLEŽITÉ.

## Zastav sa a stoj. Jednoducho PAUZA.

***Aby mohli veci fungovať ako chceš, prvý o koho sa treba postarať si TY!***

Dost dlhý čas som bola presvedčená, že ak budú deti iné, ak budú väčšie, poslušnejšie, spolupracujúcejšie, zdravšie ak bude dost financií, dokončený dom, roz-

behnutý biznis tak všetko sa zlepší a ja aj všetci sa budeme mať dobre. Snažila som sa všetko vyriešiť ale stále som mala pocit, že sa to nedarí, že prešlapujem, motám sa alebo ak sa aj hýbem tak veľmi pomaly a chaoticky.

Bola to pasca! Dnes už to viem.

**To prvé čo treba urobiť, aby veci mohli fungovať je postarať sa o svoju dušu, telo, srdce i myseľ.** Po krátkom čase čo som urobila len minimálne priam mikro zmeny v starostlivosti o seba deti začali viac spolupracovať, pomáhať, chápať. Veci v dome nachádzali svoje miesto, podnikanie začalo postupovať vpred s oveľa väčšou ľahkosťou.

Mylne som sa domnievala, že ak zvládnem zariadiť vonkajšie okolnosti potom sa budem mať lepšie. Opak bol pravdou.

Ak som chcela zmeniť vonkajšie okolnosti musela som sa najskôr postarať o seba a to zmenilo všetko.

Ak sa prejdete lesom a pozriete na múdru prírodu, nič v nej nerastie zvonka dnu. Všetko rastie zvnútra von.

Kdekoľvek na Zemi sa nachádzaš, akékoľvek obdobie v biznise, rodičovstve, partnerstve, prežívaš, akýmkoľvek údolím prechádzaš, postaraj sa o seba. Rozhodni sa rásť zvnútra von, to je jediné čo funguje.

Nasad' si „kyslíkovú masku“ a dýchaj zhlboka. Dopraj si čo potrebuješ! A potom, sa postaraj o všetkých ostatných (manžela, deti, rodičov...) a o všetko ostatné (domácnosť, záhradu, podnikanie, prácu...)

Či už začneš s tým, že si nájdeš 5 minút popoludní, aby si si vyložila nohy a zatvorila oči, alebo si dopraješ vyvetrať si hlavu keď už večer všetci spia, alebo zájdeš s kamoškou na čokoládu alebo si dovoľíš plakať... Mám dôveru, že ak hodíš PAUZU a popremýšľaš prídeš na to, čo by mohol byť prvý malý krok k tomu, aby si sa o seba postarala tak, ako to aktuálne potrebuješ.

Teraz by som ťa chcela pozvať, stlačiť „PAUZA“ a popremýšľať:

Nájdi si miesto a čas len pre seba, uvar si kávu, nalej si pohár dobrého vína, zájdi si do kaviarne, sadni si v parku, ľahni si do vane...

Budeš k tomu potrebovať pero :-)

Premýšľaj ako to vidíš a cítiš. Ako sa podľa Teba o seba a svoje potreby staráš? Zober si pero a označ na priamke tvoj subjektívny pocit. Skús byť úprimná!

Ako sa o seba aktuálne starám?



Ak sa cítiš na 1 tak výborná správa. Si na štarte ☒ Už len myšlienka a uvedomenie si, že téma postarať sa o seba je dôležitá je prvý krok.

Ak si nikde medzi 2-7 tak prvá správa je že: UŽ SA TI NIEČO DARÍ ☒ Druhá správa je, že máš PRIESTOR NA ZLEPŠENIE.

Ak je tvoja značka za číslom 7, tak Ti úprimne blahoželám. Dobrá práca! ☒ V tejto oblasti sa Ti zjavne darí. Ak máš napriek tomu túžbu niečo vylepšiť. Pod' do toho!

## Tvoj rozvojový list:

Ako by vyzerala starostlivosť o seba keby bola na čísle 10?

.....

.....

.....

.....

Čo by si rada robil/a inak ako doteraz?

.....

.....

.....

.....

Čoho by si chcel/a mať pre seba v tejto oblasti viac?

.....

.....

.....

.....

Ako bude vyzerat prvý „malý“ možný krok, ktorý zrealizuješ? Napíš si to čo najviac KONKRÉTNE! ( miesto/čas/čo budeš robiť/details sú cenné „tvoria“ želanú realitu)

.....

.....

.....



.....

.....

.....

Mám predpoklad, že v minulosti sa Ti už taká situácia alebo podobná podarila. Premýšľaj! Nevzdávaj sa ☒  
Vďaka čomu sa Ti to vtedy podarilo?

.....

.....

.....

.....

Čo tentokrát potrebuješ k tomu, aby sa ti to podarilo?

---

---

---

---

Čo získaš tým, že si dopraješ postarať sa o seba? Čo získajú ľudia okolo teba?  
(Premýšľaj ako reaguješ keď si oddýchnutá, keď máš naplnené svoje potreby, keď zažiješ čas pre seba ktorý potrebuješ, keď si dobiješ baterky?)

---

---

---

---

Kedy danú vec zrealizuješ?

Vďaka čomu sa Ti to podarí?

Presný dátum

.....

.....

.....

Čo si ešte potrebuješ zabezpečiť a naplánovať, aby sa „TVOJ ČAS“ zrealizoval?

.....

.....

.....

.....

Tip: Zdieľaj niekomu svoj plán alebo si ho zapíš na viditeľné miesto. Urob si záväzok!

**Dôležité:** Nestačí chcieť. Treba plánovať konkrétne kroky a zrealizovať ich. PRAVIDELNE!

Mám veľkú dôveru, že sa Ti podarí začať realizovať aspoň prvé kroky a uvidíš aj prvé zmeny.

Zvládneš všetko čo si praješ:

1. Načúvaj svojim potrebám.
2. Postaraj sa o seba.

Držím Ti prsty a želám Ti veľa šťastia!

P.S: Vyplň si pre seba alebo zdieľaj na FB

Ako vyzeral Tvoj čas pre seba?

.....

.....

.....

.....

Vďaka čomu sa Ti ho podarilo zrealizovať?

.....

.....

.....

.....

Aké aj drobné zmeny u seba či vo svojom okolí si spozorovala?

.....

.....

.....

.....

K čomu ďalšiemu Ti to dodalo odvahu?

.....

.....

.....

.....

A čo bude ďalej, keď už si sa naučila oddychovať a postarať sa o seba?