

Žurnál:

FEBRUÁR

Čo všetko sa môže na tvojej ceste pokaziť?
Zamysli sa dopredu nad hlavnými prekážkami.
Lenivosť? Nedostatok času? Peňazí?
Pomenuj ich hneď na začiatku.
A zvýš tým svoju šancu na ich prekonanie.

Neprepál' to:

**AKO SI V ROKU 2022
NAPLÁNOVAŤ MENEJ
A STIHNÚŤ VIAC**

Úvod

Keď prichádza nový rok a v kalendári sa objavia dve jednotky, ocitáš sa v koži maximálne motivovanej, akčnej, odhodlanej, neporaziteľnej, ba priam všemohúcej bytosti, ktorá tentokrát svoje novoročné výzvy dotiahne do excelentného konca? Alebo si od novoročných predsavzatí už dávno rezignoval, pretože si niekoľkokrát zažil, že skutek utek?

Nie je podstatné, či si sa našiel v jednom z príkladov, no skúsím staviť na to, že patríš k väčšine ľudí, ktorí príchod nového roka oslavujú v patričnom štýle. Proste niečo na tej zmene letopočtu je. Nemusí ísť o vieru v akúsi „magickosť“ nového začiatku, ale bezpochyby sa nám predostiera minimálne nová príležitosť na...?

A to je tá otázka, ktorej odpoveď by som rada spolu s tebou chcela poodhaliť. Aj prostredníctvom tohto ebooku.

Hovorí sa, že úprimná odpoveď je lepšia ako správna odpoveď, a to je mojím prvým odporúčaním. Pretože len tak z nasledujúcich riadkov vyťažíš viac, ako len pocit motivácie do nového roka, obdobia, týždňa, dňa...



Skôr než začneš

Liek na novoročnú opicu (aj pre abstinentov)

Nie je nutné tajiť, že 1. január je v realite dosť vzdialený ambicióznym predsavzatiam a skutočnú podobu tohto (po)sviatočného dňa si môžeš nechať pre seba. Možno si sa alkoholu ani nedotkol a dokonca si odolal aj x-tému chodu silvestrovských jednohubiek (mimochodom gratulujeme), no predsa ti to novoročné boom, vrátane explózie motivačných hackov, robí akosi nevoľno, hm?

Vnímaš vôkol seba tú presýtenosť podnetov, čo všetko by si mohol, mal a musel podniknúť, aby si sa konečne priblížil k svojmu ideálnemu Ja? Ponuka tipov, trikov a rád je taká bohatá, že z toho hrozí bolehlav. Ak je tej motivácie na teba príliš veľa alebo, naopak, hľadáš to, čo ti ju konečne dodá, máme pre teba riešenie. To, že sa lúskaš týmito riadkami, pravdepodobne spôsobí, že natrafíš na to, ako sa popasovať s jedným či druhým.

Never sľubom. Dôveruj svojej skúsenosti.

Touto cestou ti nechceme rozširovať cennú zbierku know-how, diktujúc, čo máš robiť. Naopak, chceme ti pomôcť posvietiť si na to, čo robíš a dať ti priestor, aby si vnímal svoju životnú skúsenosť, ako toho najlepšieho učiteľa. Stavajúc na vede i viere ti chceme ukázať cestu k udržateľným zdrojom, ktoré sú šité na tvoju mieru. No a v neposlednom rade ťa inšpirovať k tvojmu vlastnému hacku na život, s ktorým to dotiahneš tam, kam naozaj chceš.

Liek na motivačnú opicu (s)poznáš sám a tento ebook môžeš brať ako príbalový leták ;)



Magickosť nového začiatku

Novosť, čerstvosť, voňavosť, ku ktorým sa pridáva nadšenie, vzrušenie, odhodlanie... kumulácia samých pozitív. Tak nejak by sa dali vykresliť prvé chvíľky nového roka, kedy máme chuť priať aj svojim neprajníkom všetko dobro sveta. Je krásne vidieť, ako sa ľudia tešia z príchodu niečoho, čoho finálnu podobu sotva tušia. (Stačí si spomenúť na superlatíva, ktoré sa pripisovali kúzelných dvetisíc dvadsiatke... až sa zdalo, že jej trvanie nemá konca kraja).

Čo všetko v sebe nesie jeden rok, dvanásť mesiacov, 52 týždňov, 365 dní, 8760 hodín a 525600 minút?

Možno si vravíš, že nový rok je ten správny čas. Napríklad začať žiť tak, ako si praješ alebo ti bolo priane. Možno premýšľaš, ako dlho ti tentokrát vydrží sila vôle a zaistuješ si podmienky na to, aby si udržal svoju motiváciu čo najdlhšie pri živote.

A medzitým sa roku míňajú vyčlenené sekundy, minúty, hodiny... dni. O pol roka ťa možno povzbudí počuť, že „predsa nikdy nie je neskoro začať“ a pred koncom roka to možno odložíš na ten budúci „správny čas“. Možno sa ťa takéto zmýšľanie vôbec netýka. Poďakuj si, za to. A možno patíš k zvyšku sveta, tak si to môžeš prepáčiť.



Zaostri na svoj pohľad, nie na to, čo vidíš

Do poľa našej pozornosti, či už je to dianie okolo alebo v našej mysli, prichádza toho neúrekom. Veľa z toho nie je našou voľbou, ale keď sa stane, že nás niečo upúta, oplatí sa spozornieť. Práve to je priestor na rozhodnutie, aký postoj zaujmeš. Nový začiatok (roka, týždňa, dňa) nás stavia pred hromadu možností.

Je dobré si na začiatok uvedomiť, že žiadny dátum či čas nemá vyššiu váhu ako to, čo sa s ním rozhodneš urobiť. Zodpovednosť naložiť s ním viac či menej správne je len a len na tebe. A nemusíš to robiť podľa merítka sveta, ale v kontexte tvojho jedinečného príbehu, v rámci svojho vlastného „prečo“, podľa svojho „ako“ a slobodného „čo“ či „pre koho“.

Možno disponuješ perfektným plánom, premyslenou stratégiou, silnou vôľou a tvojej ceste za cieľom nič extra nebráni. Teraz si to môžeš overiť alebo to úprimne prehodnotiť. A áno, chce to trochu sa zastaviť. Dovolíš si to?

Opýtaj sa:

Čo je typické pre moje začiatky (dňa, týždňa, obdobia...)?

Vidím súčet možností alebo pozerám na príležitosti?

Čo mi dáva dôvod vôbec začať?

Čo je cieľom či výsledkom, ktorý stojí na konci?



Dosah disciplíny

Každý z nás je stvorený pre poriadok, ktorému sa dnes hovorí "balans". Škoda, že si ho niekedy pletieme s perfekcionizmom.



Túžba po rovnováhe často necháva za seba hovoriť naše pocity. Tie väčšinou surfujú na osi, kde je na jednom konci zahltenosť, ktorá v nás vyvoláva chuť niečo ventilovať, a na druhej strane stojí deficit, ktorý podnecuje chuť niečím ho vyplniť.

Snaha o dokonalosť, premietajúca sa do príkazov a zákazov, zvykne naznačovať, že sme uviazli v jednom z extrémov. Žiť neustále pod zdvihnutým prstom, ktorý nám diktuje, čo musíme a čo nesmieme, vyčerpáva samo o sebe.

V kontexte nových začiatkov a motivácie nás to vracia k otázke nášho „prečo“. Posvietiť si, či sa za ním náhodou neskrýva výčitka alebo nejaká kompenzácia. Vieme byť na seba dostatočne prísni, či sa to týka vybičovania do výkonu alebo pocítenia sklamaní zo svojho zlyhania.

Dobrou správou je, že aj tento mindset má alternatívu. Krásne o nej hovorí etymológia slova disciplína (z lat. *discipulus* = žiak, študujúci), čo nás vracia k tomu, že sme žiakmi sami sebe.

Tvoja každodennosť ti o živote povie najviac. A vo finále je život práve o tom každodennom kráčaní, nie? Pričom zakaždým je tu prítomná príležitosť pre voľbu, ktorá berie ohľad na to, čo je na konci dňa tým podstatným. Dovolím si dúfať, že to nie je odpadnutie od únavy.



Preto skôr než začneš a zahryzneš sa do nových predsavzatí či výziev, ktoré pred tebou stoja, ťa pozývame k jednoduchej, no o to dôležitejšej reflexii. Pomôcť s ňou ti môže aj naša Žurnál metóda, ktorá ti okrem iného pomôže nájsť aj silu tvojho prečo.

Otázka zmeny

Novoročná viera v naplnenie prianí a zvlášť, že odteraz sa všetko zmení (samozrejme k lepšiemu, žiadanejšiemu, dokonalejšiemu) by mohla aj hory prenášať.

Možno si vravíš, že jediné, čo potrebuješ, je viac sa snažiť (a pôjde to).



Čo ak nejde o to, robiť viac, ale robiť to inak?

Áno, zaváňa to zmenou, ale...

Rozhodnúť sa pre zmenu, je zrejme jednou z najľahších vecí, pričom urobiť zmenu jednou z najťažších. No a chcieť zmeniť seba je výsledkom akéhosi nedorozumenia. A dovoľ mi, alebo lepšie povedané, sám sebe, to teraz uchopiť za správny koniec.

Začni od seba

Čo tak zameniť pranie stať sa niekým, za rozhodnutie byť niekým. Ten človek, ktorým chceš raz byť, už v tebe dávno je! Totižto už teraz si niekto, kto nemá konkurenciu, pretože neexistuje nikto, s kým by si mohol svoju jedinečnosť porovnať.

Úvodnou sekciou nášho Žurnálu je „Kto som“. Okrem iného si do nej dopisuješ svoje silné stránky, hodnoty, ktoré sú pre teba najdôležitejšie a taktiež aktivity, pri ktorých strácaš pojem o čase, ktoré sú tvojou vášňou. Garantujeme ti, že to, čo si zapíšeš do svojho Žurnálu je jedinečné a nik iný nedisponuje rovnakou kombináciou silných stránok, hodnôt a aktivít, ktoré ťa dokážu (v pozitívnom slova zmysle) pohltiť.

Stojí za to ich spoznať, že?



Ak to chceš, so sebou dotiahnuť čo najďalej, potrebuješ si byť blízko

Bola by škoda, ak by si sa v honbe za ideálmi, ktoré na pomyselný piedestál kladie dnešná doba, spoločnosť, populárny motivačný rečník alebo možno aj ty sám, vzdaloval samému sebe.

Pretože ideály, ktoré ti sľubujú hory-doly môžu byť na míle vzdialené tomu, čo je ti vlastné a v konečnom dôsledku pre teba to ideálne.

Potrebuješ sa poznať. Venovať pozornosť vzťahu s tou osobou, ktorú vidíš v zrkadle. Rozumieť tomu, čo pre ňu funguje, pretože pokiaľ ťa napĺňanie ideálov vyšťavuje či frustruje, moc lákavé a hlavne udržateľné to zrejme nebude.

Takže čo ak namiesto túžby zmeniť to, aký si, investuješ do zmeny pohľadu na seba a necháš do toho prehovoriť svoje skutočné Ja? Áno, chce to dávku láskavosti a ochotu počúvať sa, a to s porozumením. Avšak výsledný efekt ti prinesie viac, ako prečítanie xy sebarozvojových kníh.

Nie až raz, ale už teraz

Výsledkom zmeny možno bude, že s niečím začneš alebo naopak, že s niečím prestaneš. Je v poriadku, ak to bude znamenať, že namiesto pridania ďalších aktivít zo svojho životného tempa uberieš. Podstatné bude, že to budeš robiť s vedomím a rozhodnutím, ktoré bude v súlade s tým, aký si naozaj.

A v tomto prípade jednoznačne platí, že pokiaľ chceš zmenu preto, aby si sa mal rád, takmer určite sa ti to nepodarí. Pokiaľ však chceš zmenu, pretože sa máš rád, má to obrovskú perspektívu.

Pokiaľ vieš, kto si (a pokiaľ nie, môžeš si to pripomenúť cvičením v Žurnáli), máš ten najlepší východiskový bod a pozíciu.



Slabosť motivácie

Chvilie viažuce sa s novým začiatkom fandia skvelým pocitom, ktoré hecujú našu ochotu dať zo seba všetko. Byť naozaj motivovaný však nemôže stáť na vlnе emocionality, ktorá zbožňuje „horské dráhy“ našich nálad. Chce to ísť niekde hlbšie, k ozajstnému dôvodu, kvôli ktorému sa rozhodujem niečo robiť či nerobiť. Skús si odpovedať, kde naozaj sídli tvoja motivácia.

Čo je za pocitom „toto chcem“?

Čo ťa ženie ísť vpred?

Čo ťa ťahá prekračovať svoje limity?

Čo ťa vie vytrhnúť z komfortnej zóny?

A k čomu presne sa upína tvoj zrak?

Možno je to pohľad na medzeru medzi tvojim súčasným a ideálnym Ja.

Možno je to samotný cieľ a s ním spojená odmena. Mimochodom, čo ňou má byť?

Ak potrebuješ, vytvor si čas a priestor pomôž si čím chceš. Napríklad aj Desaťročnicou, ktorú nájdeš na úvodných stránkach našej Žurnál metódy. Z nášho pohľadu ide o kľúčové cvičenie, ktoré ti výrazne pomôže zodpovedať hneď niekoľko vyššie položených otázok.



Sila tvojho prečo

Žijeme v dobe, kedy si je možné vygoogliť tutoriál na všetko možné. Návody „ako niečo robiť“ sa k nám dostávajú aj bez toho, aby sme ich hľadali. „Ako schudnúť, ako začať cvičiť, ako začať podnikať, ako niekoho zbaliť, ako, ako, ako...“ Lenže, prečo vlastne?

Od ako k prečo

Hneď za tým, ako máš jasné, pre koho robíš to či ono, je namieste odhaliť, aké prečo sa za tým skrýva.

Ak sa bavíme o tom, že si jedinečný, viaže sa k tomu aj to, že na teba nemusia platiť sériové rady, návody a tipy.

Tvoje vlastné prečo má silu, ktorá nespočíva v hlase, ktorým sa dokážeš donútiť niečo robiť, lebo sa to očakáva alebo to robí pol zeme.

Možno chodíš na jógu, lebo je to hit v kruhu tvojich známych, hoci nevnímaš žiadne benefity. Možno si si už x-týkrát kúpil permanentku do posilky, ale chodiť tam je pre teba stresujúce. Možno siaháš po rôznych diétach či výživových smeroch, ale tvoju radosť z jedla vystriedalo znechutenie, že nič z toho na tvoje telo nefunguje. Aké je tvoje „Možno...“?

Opýtaj sa:

Kto rozhoduje o tom, čo robím (so svojím časom a energiou)?

Ako to, čo robím, odráža moje hodnoty?

Aký zmysel vidím vo svojej snahe robiť...?

Čo pre mňa znamená úspech (v tom či onom)?

Ako vyzerá moje prečo v rôznych oblastiach môjho života?

Aký vplyv má to, čo robím, na mňa a moje okolie?



Od sebazaprenia k rešpektu

Azda nič sa nevyrovná tomu, čo dokáže prevencia.

Skôr než sa pustíš zdolávať či dosahovať čokoľvek, je super investovať do "výstroje", ktorá hrá v tvoj prospech.

Pokiaľ sa poznáš, počúvaš a vieš, čo potrebuješ, dosahuješ prvoradý cieľ, ktorým je zmysluplné žitie ala život plný zmyslov.



Hlavnú rolu hrá vnímavosť

Ilustrujme si to na fakte, že pokiaľ chceš pestovať rastliny, potrebuješ vedieť, aké prostredie a podmienky sú pre ne prospešné, aby vzrastali a prinášali potešenie či plodné dary zeme. O čo viac to platí v starostlivosti o seba.



Jedine pohov zaručí pohodu

Téma psychohygieny je dnes skloňovaná všademožne a ty vieš, že bez nej nedokážeš ísť na sto percent. A možno sa ju snažíš vtesnať do svojho preplneného To do listu, ako jednu z položiek efektívne využitého času.

Otázkou je, či náhodou aj na oddych nekladieš vysoké nároky, ktoré zaistia všetko, len nie pravý pohov, ktorý je pre tvoje zdravie tak nevyhnutný?

Od sebazapierania k rešpektu

Môže sa stať, že tvoj zdravý životný štýl má od zdravia dosť ďaleko alebo priam stojí v jeho opozícii. Je to, čo si volíš ako „zdravú“ voľbu, užitočné pre tvoje osobitné potreby?

Možnože máš radšej prechádzky na čerstvom vzduchu, ako potenie na bežiacom páse. Možno si radšej navaríš kvalitnú domácu stravu, ako objednáš šalát z fast foodu. Možno nepotrebuješ večne bojovať so svojou prokrastináciou, pretože robenie vecí na poslednú chvíľu vyhovuje tvojej kreativite.

Zistiť, čo ti skutočne prospieva, nemôžeš hľadať inde než vo svojej vlastnej skúsenosti. Skutočná starostlivosť o seba potrebuje vychádzať z rešpektu, ktorý si ctí tvoju individualitu.



Daj „jesť“ každej časti tvojho Ja

Znie to ako metafora, avšak veľmi veľavravná. Bez stravy nemožno fungovať, o význame jej kvality netreba polemizovať. Nie je to len o tom, nebyť lačný, ale dbať o dostatok živín pre každú oblasť tvojho života.

Je zrejmé, že hovoríme o fyzickej, duševnej i duchovnej oblasti, ale rovnako o sfére vzťahov a profesijnej oblasti. Všetky sa vzájomne ovplyvňujú, veď patria jednému človeku, preto opomíňať jednu znamená ochudobňovať ostatné.

Tvoje telo je jediné miesto na zemi, v ktorom budeš žiť po celý svoj život. Prevencia zdravia sa však týka každej oblasti tvojho Ja a kvalitná životospráva stojí za výkonom, ktorý od seba očakávaš.

Opýtaj sa:

Ako sa dnes mám?

Ako sa cítim moje telo?

Čo prežíva moja duša?

Je niečo, čo mi aktuálne chýba?

Je niečo, čo teraz potrebujem?

Čo môžem (pre to, čo potrebujem) urobiť?

Možno sa pri týchto otázkach v tebe objavia ďalšie. Je to v poriadku. Dovoľ si nech zaznie to, čo má. Neváhaj sa k takýmto otázkam vracieť kedykoľvek uprostred dňa či týždňa. Nesnaž sa pri tom o hodnotenie či kontrolu svojho aktuálneho stavu. Zameraj sa na všímavosť a neboj sa ísť pod povrch.

Prajeme ti, aby sa novoročné pranie „šťastia a zdravia“ tentoraz naozaj pretavilo do skutočnosti, ktorá ťa presvedčí, že za to stojíš.

Záver

Ebook Neprepál' to ti priniesli:

Text: Kristína Mydliarová

Som Kristy a zmyslom môjho života je robenie zmysluplných vecí. Mám šťastie, že táto práca ma nie len naplňuje, ale aj živí. Mojm poslaním je byť tu pre druhých, vo forme psychologického poradenstva, cez neformálne vzdelávanie a po novom i spôsobom psychoterapie. Mám rada výzvy, ktoré so sebou prinášajú príležitosť byť inšpiráciou pre druhých v žití ich vlastného príbehu. Jednou z nich je spolupráca s madebythe:, z ktorej vzišiel aj tento ebook.

Vydanie: madebythe:

Naším poslaním je pomôcť ľuďom využiť svoj potenciál naplno. Zaktivizovať ich k pomoci komunitám a neziskovým projektom. A zmeniť ich uhol pohľadu. Ďakujeme, práve si sa stal súčasťou tohto príbehu.

Spoznaj naše hodnoty a zisti, čo nás ženie vpred: [madebythe.sk/hodnoty]
([notion://www.notion.so/ivanzatko/madebythe.sk/hodnoty](https://www.notion.so/ivanzatko/madebythe.sk/hodnoty))

Grafická úprava: Milan Pleva

Fotografie: Katarína Haršányová, [pexels.com](<http://pexels.com>)