

*Stratení
v živote
a v strachu*

...nie ste v tom sami

Copyright © 2020 Andrea Závodská
www.andreazavodska.sk

Všetky práva vyhradené.
Táto kniha podlieha autorským právam, a preto
žiadne časti nemôžu byť reprodukované ani
šírené v akejkolvek forme bez
predchádzajúceho písomného súhlasu autorky.

*„Nájdí odvahu nasledovať svoje srdce a intuíciu.
Oni už akosi vedia, kým sa chceš v skutočnosti
stať.“*

Steve Jobs

Prichádzame sem s radosťou a túžbou učiť sa, objavovať a rásť. Máme v sebe plameň radosti z chuti po živote, ktorý sa však časom zmení na iskru a niekedy zhasne aj tá. Zostaneme zaseknutí a stratení v tme...

**Vybrala som pre vás na
prečítanie rôzne časti knihy. To,
čo si môžete prečítať nie je
začiatok knihy.**

Podceňujeme sa

Podceňovanie sa mi javí tak trochu ako choroba. Pôsobí to nenápadne, možno niekedy až skromne, keď sa sami podceňujeme. Ak to robíme alebo sme robili, veľmi si ubližujeme a sme v živote nespokojní. Tiež som mala obdobie, kedy som sa podceňovala a hovorila si: „na to nemám“. Mala som pocit, že nedokážem byť v niečom úspešná, že nedokážem napísať knihu, pretože mi to niekto povedal. Že nie som schopná nijako prispieť ostatným a som len viac-menej jedna z mnohých ďalších, neviditeľná.

Horšie je, keď nám niekedy túto teóriu radi potvrdia ľudia z nášho okolia. A vtedy jej väčšinou uveríme. Podceňovaním si spôsobujeme nespokojnosť v živote, a to nám prináša nepríjemné pocity a otázky: „Prečo som to neskúsila? Prečo som viac nezabojovala?“

Vraciame sa takto do minulosti a trápime sa nad ňou. **Ak sa ale pozbierame, zatneme zuby alebo sa len vystrieme a zdvihneme hlavu, môžeme si jednoducho povedať opak týchto slov: „Ja to chcem dokázať a verím, že sa mi to podarí.**

Zatiaľ neviem ako, ale prídem na to.“ Práve tieto slová nám dopomôžu k lepšiemu pocitu a dodajú nám energiu. Teda, ak nám na niečom záleží a chceme to dosiahnuť, ak nie, tak to necháme „plávať“ a nebudeme sa tlačiť do niečoho, po čom vôbec netúžime.

Vedieť sa v živote „predať“

Ako je možné, že sa niekomu darí a inému nie? Prečo sa niekto dokáže v živote presadiť a uspieť a iný sa trápi a nepohne sa vpred?

Počas svojho tvorenia som prišla na to, že je to o tom vedieť sa v živote „predať“. To sa podľa mňa skladá z viacerých vecí. Dať o sebe vedieť a stáť sám za sebou – veriť si. Ak o mne nikto nevie, tak si nemôže kúpiť môj výrobok alebo službu, ktorú ponúkam a v ktorej môžem byť skutočne šikovná. Ak si sama neverím a nie som presvedčená o svojich kvalitách, tak je to zo mňa cítiť. A to platí aj pri hľadaní práce. Nebudem sa vedieť v celej svojej šikovnosti „predviesť“.

Ako som už písala, na rodičovskej som bola deväť rokov. Po toľkých rokoch som, samozrejme, cítila obavu, ako si nájdem novú prácu. Na jednej strane som si hovorila, že počas tej doby som sa naučila aj nové znalosti, ale aj tak som sa bála. Myslela som si, že to nebude stačiť, že to bol prídlhý čas na to, aby ma niekto chcel zamestnať.

Začala som sa viac zameriavať na to, čo všetko viem a na pohovoroch vystupovať nie utiahnuto, ale sebavedomejšie - ale zase nie prehnane. Nešla som tam s prosbou o prácu, ale s tým, že ma náplň práce zaujala a aj ich firma – vtedy treba vedieť niečo o firme. Sama som zostala prekvapená, že som si pomerne rýchlo našla zamestnanie.

Bezmocní a stratení. Alebo žebý nie?

Niekedy sa cítime unavení, vyčerpaní a stratení vo svojich životoch. Cítime, že nám niečo chýba, ale nevieme, čo presne to je. Čím dlhšie tento stav trvá, tým dlhšie nás trápi pocit bezmocnosti a neschopnosti niečo zmeniť. Aj si uvedomujeme, že by sme mali niečo spraviť, ale možno nevieme, ako a kde začať. Ak si toto všetko začneme uvedomovať – tieto naše pocity, je to začiatok, na ktorom môžeme postupne pracovať.

Aj srdce sa nám snaží našepkávať. Možno cítime, kam nás to ťahá, ale rozum, či skôr hlások negativity, nás neustále upozorňuje, že nie sme dosť dobrí a nemáme veľmi na výber. Áno, presne ten hlások, ktorý vie byť pekne nepríjemný a máme ho všetci. Snaží sa nás opantať rôznymi strachmi, aby nás dostal tam, kam chce. Hovorí nám, aký je život komplikovaný a že „trpieť“ v živote je to, čo k nemu patrí.

Presviedča nás o rôznych strachoch a udržiava v nás nedôveru v seba. Ale len potiaľ, pokiaľ mu to my dovolíme.

Záleží len na našej sile odhodlania, húževnatosti a viere v seba, ako budeme pokračovať. Či sa chceme vzdať a len to nejak dožiť, alebo napriek všetkému, čím sme si prešli a možno prechádzame, sa opäť postaviť na nohy a jednoducho

sa nevzdať. Vymeniť ten nepríjemný hlas za príjemný hlas dôvery v seba a vo svoje schopnosti.

Takáto stratená sa som cítila po rokoch na rodičovskej dovolenke. Vedela som, čo by som chcela robiť. Nechcela som sa vrátiť späť do bežnej práce. Túžila som podnikáť v kreatívnej oblasti. Ale môj vnútorný hlas mi nepríjemne hovoril, že na to aj tak nemám. Cítila som v sebe veľký tlak. Vedela som, že potrebujeme peniaze. Ale nechcela som sa vzdať svojho tvorenia. Rodičovská dovolenka sa mi nakoniec predĺžila z bežných šiestich (pri dvoch deťoch) na deväť rokov.

Sama so sebou

Keď som cítila, že neviem ako ďalej, potrebovala som si „upratať“ svoje myšlienky. Potrebovala som zostať nejaký čas osamote a v tichosti. „Upratať si“ v sebe, zistiť, čo vlastne chcem. Stíšiť všetok ten hluk okolo mňa. Ticho lieči a netreba sa báť zostať len sám so sebou – na nejaký čas. Mala som

obdobie, keď sa mi ticho v byte zdalo čudné a nepríjemné. Keďže mám dve deti, úplné ticho, pokiaľ sme všetci doma, u nás veľmi nehrozí. Po nejakom čase som si ticho začala užívať a občas ho aj vyhľadávať. Riešila som svoje sny, ale aj svoje chvíľkové „strachy“. V tichu som si uvedomila, čo chcem, čo mi chýba a viac sa môžem do seba zahĺbiť. Hľadať vo svojom vnútri odpovede, ktoré práve potrebujem. Čo chcem skutočne

dosiahnuť? Čo mi bráni v tom, aby som začala? Je to strach alebo si hovorím, že nemám čas, peniaze? Je to tak skutočne alebo je to bezpečná výhovorka, ako nezačať. Najťažšie je urobiť prvý krok a začať.

Vždy máme na výber, aj keď sa nám to práve nezdá. Rozhodnúť sa, čo v živote chceme a sústrediť sa na to. Alebo sa utápať v tom, ako sa nám nič nedarí, aký je svet a život ťažký a zlý.

Pomerne veľa ľudí sa na niečo sťažuje. Ak by sme sa ich však spýtali na nejaký cieľ, asi len zopár z nich by vedelo odpovedť. Vlastne, väčšina nemá žiadnu konkrétnu metu, na ktorú by sa sústredili a snažili sa ju dosiahnuť. Mnohí vôbec nevedia, čo chcú v živote dosiahnuť. Je oveľa ľahšie povedať si, že aj tak sa to nepodarí a sťažovať sa naďalej. Je ale len na nás, v ktorej skupine ľudí sme sa rozhodli byť.

„Ak ste sa narodili bez krídel, nič im nebráni v raste.“

Coco Chanel

Úľava pre dušu

Vždy je úľavou zistiť, že to, čo prežívame, prežíva aj niekto iný. Že nie sme sami. Nie sme ani čudní, ani chybní. Sme ľudia. Dnes som si prečítala príspevok kamarátky, ktorá písala, že svoj návrat do práce po rodičovskej oplakala. Vtedy sa mi vrátili moje spomienky, že som nechcela ísť do práce, ktorá ma neteší. Aby ste pochopili situáciu, kamarátka robí krásne maľovanky pre dušu. Túži sa tým živiť. Presne to isté som chcela aj ja. Živiť sa tým, čo ma teší a naplňuje. Mala som vtedy pocit, že ak nastúpim do nejakej práce, tak sa musím vzdať svojho tvorenia.

Viem, že odmietanie a vzpieranie ničomu nepomôže, iba situáciu zhorší, preto sa snažím zamerať sa na to, po čom túžim a prijímať to, čo v danej chvíli zmeniť neviem.

Úprimne, niekedy je to dosť ťažké. Pamätám si na situáciu, keď som chcela začať predávať svoj e-book. Mala som vytvorený web a nastal problém s prepojením ostatných programov. Bola som nahnevaná, že to nefunguje. Ale vedela som, že s tým nič nespravím a potrebujem počkať. Vtedy som si v duchu hovorila vety: „Všetko je ako má byť. Je to v poriadku.“

Od detstva som rada skúšala nové krúžky a všetky možnosti. Mama sa hnevala, že mením krúžky a nezostanem pri jednom. Mala som preto pocit, že je zlé, keď pri ničom nevydržím x

rokov. Až v dospelosti som si uvedomila, že to bolo v poriadku. Hľadala som to, čo ma bude tešiť. Ak by sme nič neskúšali, nevedeli by sme, čo sa nám bude páčiť, čo nám bude spôsobovať radosť a čo je pre nás vhodné.

Zistenie, že všetci cítime rovnaké pocity, prežívame podobné situácie a že ak niečo zmeniť nemôžeme, tak to potrebujeme prijať, je tou najväčšou úľavou pre našu dušu.

Rozhodovanie

Z rozhodovania máme väčšinou strach. Obávame sa zlého rozhodnutia, pred ktorým nás toľkokrát upozorňovali. Veď už deti v škole sa učia, že robiť chyby je zlé. Za chyby sa nám môžu vysmiať (aj tí, ktorí ich sami robia) a za chyby treba predsa pykať.

Aj preto je to pre nás tak veľmi ťažké. Nechceme sa dopúšťať chýb, chceme byť bezchybní, dosiahnuť dokonalosť. Preto váhame, či ukážeme svetu náš výtvor, či odhalíme našu dušu. Pretože máme v hlave, že to nie je dokonalé. A takto to často ide ďalej, čakáme a čakáme. Sami hľadáme vo svojich dielach aj v sebe chyby a ak nám našu tvorbu niekto pochváli, neveríme mu. Myslíme si, že nás chce len utešiť.

V hlave máme „naskladnené“ balíky pochybností a pokiaľ ich „nevyskladnime“, ťažko sa pohneme dopredu. Je ťažké ísť s takýmto veľkým nákladom, ktorý nás neustále ťahá a ťahá k zemi. Nedovolí nám vyletieť a užívať si krásu života, krásu tvorenia.

Áno, viem, je ťažké ísť „s kožou na trh“, ale myslím si, že pre našu dušu je oveľa ťažšie váhanie a nedôvera v seba. Sme tu všetci preto, aby sme sa učili. Tak si doprajme učiť sa aj za pochodu. Nečakajme na našu dokonalosť. Zlepšujeme sa predsa praxou. Ak budeme vždy robiť veci najlepšie ako v tej danej chvíli vieme, postupne ich budeme zlepšovať, je to tá pravá cesta, ako napredovať.

Sama som si týmto prechádzala pri svojom tvorení. Či to boli šperky, maľovaný textil alebo e-book, alebo keď som mala napísať svoj prvý článok na webovú stránku. Hlavou mi prechádzali neustále myšlienky kritiky a toho, že to nie je dokonalé. Napriek tomu som vždy so svojimi dielkami vyšla medzi ľudí. Naďalej som ich vylepšovala a skrášľovala, podľa toho, ako som sa učila novým veciam a získavala prax.

Snažiť sa neurobiť chyby nás privádza takmer k šialenstvu. To rozhodnutie, keď váhame medzi dvoma (alebo viacerými) rozhodnutiami a myslíme si, že len jedno je to pravé. Ale ktoré? Ako sa máme rozhodnúť?

Naša hlava pracuje na plné obrátky. Hľadáme jediné správne riešenie, ten jediný krok. Uvažujeme, čo potom môže nasledovať. Snažíme sa vidieť našu budúcnosť. Škoda však, že ju väčšinou vidíme v čiernych farbách.

Niekedy sa rozhodujeme dlho a čím dlhšie to trvá, tým sa horšie cítime. Odchádza nám aj posledná energia a naše telo chce mať rozhodnutie už čo najrýchlejšie za sebou. Potrebuje už cítiť úľavu, potrebuje sa zbaviť toho veľkého tlaku.

Pri rozhodovaní sa snažím počúvať svoje srdce, svoju intuíciu. Intuícia sa nám pokúša našepkávať, ale musíme jej dovoliť sa prejaviť. Ak neustále počúvame negatívny hlások, ktorý na nás niekedy až kričí, intuícia sa len ťažko dostane k slovu.

Rozhodnutie bývalo a sem-tam aj je mojim utrpením. Od detstva som mala problém rozhodnúť sa. Pamätám si, že ako dieťa som v obchode stála pred regálom s čokoládami a nevedela som si vybrať. Dostávala som pár (vtedy ešte

slovenských) korún na mesiac. Chcela som sa dobre rozhodnúť, aby mi chutila, ale chcela som zároveň vyskúšať aj niečo nové. Teraz sa na tom smejem. Jednoducho som chcela poriadne využiť peniaze, ktoré som mala. Aby som neľutovala, že som ich minula.

Čo sa týka môjho rozhodovania dnes, zvažujem, čo mi moje rozhodnutie môže priniesť. Začala som postupne veriť, že všetko je tak, ako má byť a teda, že nás niečo správne nasmeruje. Verím, že z každého nášho rozhodnutia sa máme naučiť niečo nové, čo neskôr využijeme.

Nadychujem odvahu...

Nadychujem odvahu,

vydychujem strach.

Zbavujem sa tým strachu,

že konám najskôr v myšlienkach.

Srdce bije na poplach,

neviem, čo prísť má,

vytváram si takto svet,

v ktorom aj raj vidieť.

Snád' to pomôže aj iným,

že aj ja som bojkom malým.

Potrebujem vieru v seba,

vieru v Boha a anjela.

Všetci sme tu spolu bratia,

ktorí si aj takto radia.

Ak máš zlý deň,

zažeň ten tieň,

roztvor oči dokorán,

a sleduj krásu všetkých rán.

Vďačná buď aj za málo,

aby sa ti aj veľa dostalo.

Deľ sa s tým, čo máš

a po čom túžiš, to si stráž.

Pracuj aj na svojom raste,

aby bolo všetkým krásne.

To, čo dáš sa ti vráti,

to vždy jasne platilo a platí.

Komplikujeme si život

Niekedy mám pocit, že sami si dobrovoľne, dokonca občas aj s radosťou, komplikujeme život. **Často si hľadáme dôvody, prečo niečo nejde, čo zlé sa môže stať, prečo nezačať robiť to, po čom túžime.** Usilujeme sa pozháňať čo najviac bodov, z ktorých negativita doslova srší. A čím viac sa nám ich podarí nájsť, tým lepšie.

Prečo sa oveľa radšej pustíme do vôd strachu a naplno ich prežívame namiesto toho, aby sme si radšej predstavili našu svetlú budúcnosť? Predstavu, ako sa nám darí a sme spokojní a šťastní. Prečo veríme viac negatívnym predstavám, ako tým dobrým? Je to začarovaný kruh. Negatívne predstavy nám spôsobujú bolesť. Práve kvôli nim sa cítime nepríjemne. Naopak, pozitívne predstavy nám spôsobujú radosť a príjemné pocity. Tak mi skúste niekto vysvetliť, prečo sa nezameriame viac na to, čo už na prvý pohľad vyzerá pre nás lepšie?

Všimnime si niekedy deti, ako sa správajú a čo hovoria. Sú malé, ale napriek tomu nás dokážu naučiť veľmi veľa. Pre nich je to jednoduché, keď niečo robia, robia to plne sústredení, nebehajú od jedného k druhému. Ak sa hrajú, sú do hry ponorení úplne celí. Tešia sa z maličkostí (toto je vidieť najlepšie na tých najmenších, ktorí len objavujú svet), tešia sa zo šišky, z pierka, kamienka, ktorý sa im zdá nádherný a musia si ho zobrať so sebou ako svoj poklad.

V týchto dňoch sa blížia vianočné sviatky. Môj starší syn už napríklad vie, že darčeky kupujú rodičia. Dcéрка zatiaľ verí, že ich nosí Ježiško. Je krásne, keď deti ešte veria na Ježiška. Stačí si želať, túžiť po niečom a splní sa nám to. Je čarovné a úchvatné sledovať iskričky v detských očiach naplnené očakávaním, či dostanú to, o čo prosili Ježiška v liste. Pamätám si, ako to bolo u nás kedysi (keď som bola dieťa). Všetko sa pripravovalo na štedrovečernú večeru. Mama sa niekam vytratila a niečo robila v spálni. Ako správne zvedavé dieťa som potrebovala zistiť, čo sa to tam deje. A tak som zistila aj to, čo som vôbec vedieť nechcela. Keďže v obývačke sme mali dvere s priehľadným sklom, uvidela som mamu, ako nosí darčeky pod stromček. Nepamätám si, či sme sa potom o tom rozprávali, ani neviem koľko som mala rokov. Spomínam si len, že to bola pre mňa zrada, klamali ma. O Mikulášovi som sa dozvedela ešte v škôlke. Tešila som sa, že dostanem darčeky a aké je skvelé, keď nám niekto len tak niečo dá. A v tom mi utrúpená mama (nechtiac) povedala, že tie darčeky musia oni zaplatiť. Asi práve vtedy som stratila ilúzie o tom, že nám niekto niečo dá len tak. Chápem mamu, nemala to ľahké. Vôbec jej to nezazlievam, ide len o to, že som si tieto poznania zobrala ďalej do života a išla s nimi. Až v dospelosti som vďaka dobrým ľuďom zistila, že sú aj takí, ktorí nám pomôžu a poradia aj bez toho, aby od nás niečo očakávali. (Ale ak mi niekto pomohol, tak som sa snažila odvdáčiť sa im za to aspoň niečím z mojej tvorby). Začala som opäť veriť na zázraky tak, ako som verila kedysi na Ježiška. S tým rozdielom, že ak túžim po zázraku, musím sa oň pričiniť aj ja. Nemôžem len čakať a nepohnúť ani prstom, neriskovať možno aj nejaké poznámky z okolia. Zázrakom sa stala pre mňa moja inšpirácia, vďaka

ktorej tvorím, moja túžba a viera, že aj ja môžem niečo dosiahnuť a nezáleží na tom, kto som. Dôležité je chcieť sa pohnúť z miesta a začať. Ak by som neurobila prvý krok, zostala by som stáť na mieste. A úprimne, zostať stáť na mieste, to nemám veľmi v láske. Potrebujem cítiť pohyb, že sa niečo deje, aby som bola spokojná.

Párkrát som v živote mala pocit, že stojím na jednom mieste a neviem sa pohnúť, boli to pre mňa veľmi nepříjemné chvíle.

Myšlienkový cintorín

Myslím si, že **väčšina ľudí má v sebe ukrytý svoj boľavý myšlienkový cintorín**. Čo presne tým myslím? Všetkým sa nám už v živote stali situácie, na ktoré by sme radi zabudli alebo ich zmenili. Sú to situácie, ktoré chceme pochovať tak hlboko, ako sa len dá. No z času na čas buď na nás vyskočia samé, alebo ak máme slabú chvíľku, povedzme zlý deň, tak sa v nich začneme hrabať a ponárať (možno aj topiť) sami.

Jasné, cítime pri tom bolesť, smútok, ale akosi máme pocit, že si zaslúžime trpieť. Že sme hodní toho najhoršieho, pretože

sme niekedy pochybili alebo sme nereagovali tak, ako si myslíme, že sme mali. Tieto situácie nás oberajú o veľa síl a energie. **Preto by sme si mali uvedomiť, že každý človek reaguje vždy najlepšie, ako v tej danej chvíli vie.** Je zbytočné týrať sa. Sama viem, že človek najťažšie odpúšťa sám sebe. Ale, aby sme mohli byť šťastní a spokojne išli ďalej v živote, potrebujeme sa zbaviť aj tejto záťaže, ktorú so sebou stále nosíme. Myslím si, že preto by sme sa radšej, ako sa neustále trýzniť, mali rozhodnúť, že tá situácia bola lekciami, ako sa stať lepším človekom. A ak sa nám stane niečo podobné, budeme už reagovať inak.

Ako silný človek, ktorý si už niečím v živote prešiel a ako človek, ktorý už zvládol „zopár“ životných lekciami, ktoré ho v konečnom dôsledku posilnili a nie oslabili. Načo inak by boli lekcie, ak nie na poučenie a posilnenie nás samých? **Odpustime si to, čo nás trápi, začneme sa mať radi aj s našimi chybami, ale hlavne sa poučme a staňme sa tými najlepšími možnými verziami seba.**

„Nikdy sa nevzdávaj, zvyčajne otvorí dvere posledný kľúč
zo zväzku.”

Paulo Coelho
