

LETNÁ Univerzita sebavedomia



Radi koučka,
osobná
trénerka
a motívátorka
Janette Šimková
a dermatologička
Michaela Blaško



Chcem byť opäť kočka!

Po pôrode sa mi zmenšili prsia, objavilo sa akné, zostali mi strie. Manžel sa mi pre to prestal venovať. Okrem toho sa mi končí rodičovská dovolenka. Ako to mám všetko zvládnuť a byť zase taká ako predtým?

Lenka

Čo na to koučka?

Dokonalosť je ilúzia, do ktorej sme vmanipulovaní. Ale v realite neexistuje, všimnite si to v prírode. Správajte sa k svojmu telu priateľsky, nie je to nepriateľ, ktorého musíte poraziť, dobyť alebo udržať na uzde. Uzatvorte s ním „mier“, prijmite ho také, aké je. Vnímajte vlastnú hodnotu, ktorá spočíva aj v ďalších hľadiskách, nielen v „obale“.

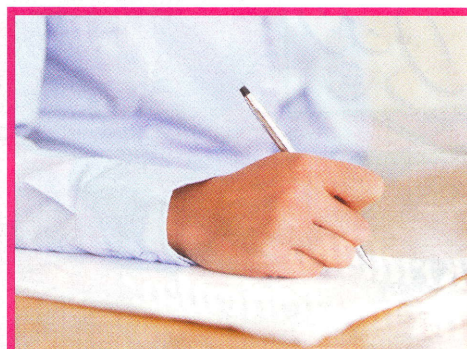
Pomôže vám všetko, čo robíte rada, pri čom zabúdate na okolie. Ideálne je, keď máte vo svojom voľnom čase zastúpené všetky typy aktivít: tvorivé – ručné práce, písanie, kreslenie, relaxačné – čítanie, prechádzky, meditovanie, fyzické – šport, tanec, cvičenie... To vám poskytne priestor na sebaopoznanie. Navyše, zameriate svoju pozor-

nosť na to, čo vám ide dobre a s čím ste spokojná. Nevkladajte energiu do toho, čo vás spochybňuje.

Keď si v mysli budete stále o sebe hovoriť negatívne veci, uveríte im, aj keď nie sú pravdivé. Buďte k sebe láskavá a nekritizujte sa. Isto je na vás veľa ocenenia hodných vlastností a zručností. Ak máte problém spomenúť si, spýtajte sa tých, ktorým dôverujete. Radi vám pripomenú, čo všetko ste už dokázali a na čo môžete byť hrdá. Pomôže vám aj nástup do práce. Začnete sa venovať aktivitám, za ktoré príde uznanie. Budete mať veľa príležitostí, aby ste sa presvedčili, že ste skvelá, keď ste sama sebou, lebo ste jedinečný originál. A vo všetkej počestnosti, je veľa galantných mužov, ktorí vám radi zložia kompliment, lebo sa budú vo vašej spoločnosti cítiť dobre a budete sa im páčiť taká, aká ste. Nájdete cestu k sebe a k tomu vnútornému úsmevu pribudne aj ten vonkajší.

Opýtajte sa a vyhrajte!

Trápia vás širšie boky, malé prsia, hľadáte si novú prácu, partnera alebo vás vždy obleje pot, ak sa máte vyzliecť na kúpalisku? Stačí, ak svoj problém s vystrihnutým kupónom s heslom LETO pošlete do redakcie a naše odborníčky vám poradia. Tento týždeň sa z kozmetického balíčka značky DOVE v hodnote 30 € môže tešiť Helena z Batizoviec a Lenka z Bratislavy.



Prepustili ma...

Prepustili ma zo zamestnania, v júli budem mať päťdesiatšesť rokov. Mám pocit, že už aj na upratovačku treba mať protekciu, som zúfalá! Ako si mám zachovať svoju dôstojnosť a akú-takú náladu?

Helena

Čo na to koučka?

Nepodľahnite pasivite, trpezlivo hľadajte a skúšajte. Čím viac zdrojov využijete, tým lepšie. Nespoliehajte sa iba na jediný spôsob, ale kombinujte viacero možností.

Zamerajte sa na miestnu a regionálnu tlač. Nemusíte ju nutne kupovať, vo veľkých nákupných centrách alebo v knižnici si ju môžete prelistovať. Využite aj internet. Keď nemáte skúsenosť s prácou na počítači, uchádzajte sa na úrade práce o rekvalifikačný kurz alebo poprosť o pomoc. Oslovte priamo spoločnosť, ktoré sú pre vás zaujímavé. Pripravte si životopis aj motivačný list a vyberte sa tam osobne.

Zapojte aj svoje okolie, spomeňte, že hľadáte prácu. Máte i možnosť osloviť personálne agentúry... Buďte stále aktívna a trpezlivá, nestačí len zaslať životopis a čakať na odpoveď, oslovujte ďalšie a ďalšie firmy. Aj keby sa vám naskytla iba dočasná práca, môže sa z nej vyvinúť nová príležitosť. Celý čas dodržiavajte režim dňa, robte to, čo vám robí radosť, venujte sa koníčkum, stretávajte sa s ľuďmi a doprajte si zážitky, hľadajte možnosti, ktoré vám prinesú pocit zmysluplnosti, to udrží vašu sebadôveru. Význam má venovať sa napríklad dobrovoľníckej práci, než sa naskytne tá platená.

Kupón LETO