

Marika nechala uniesť snením, objavila sa jej pred očami cesta do Himalájí, o ktorej snívala od mladosti. Lenže, na takú cestu nemá dosť peňazí ani potrebnú fyzickú kondíciu. Navyše nevie, s kým by sa na podobné dobrodružstvo vydala. Sama si netrúfa a v jej okolí nie sú žiadni nadšenci pre vysokohorskú turistiku.

SNY VERZUS REALITY

Keď naše sny narazia na realitu, máme tendenciu sa ich vzdávať. Čím viac nás život otláka, čím viac vecí sa nám nepodarilo, tým je väčšia pravdepodobnosť, že tak urobíme. V určitom veku je normálne, že sa v psychike nazbieralo veľa negatívnych skúseností, ktoré nás brzdia v ďalšom rozlete. Jednoducho preto, že si neveríme.

„Všetko sa odvíja od toho, ako hodnotíme samy seba,“ tvrdí Janette Šimková a ženám, ktoré stratili odvalu, radí, aby si

ského diplomu, na radosť, ktorú prežívala pri narodení syna a odvahu, ktorú musela nábrať, keď podávala žiadosť o rozvod, lebo jej muž si našiel milenkú a ona odmietala žiť v ľúbostnom trojuholníku. Všetky tieto situácie si vyžadovali istú dávku vnútornej sily, ktorá ju posunula vpred. Teraz by ju rada v sebe znovu objavila. „Keď má človek zdravé sebavedomie, dokáže brať prekážky ako výzvy, a to mu dáva impulz na nový rozvoj,“ dodáva Janette Šimková. Ak si nedokážeme také sebavedomie vybudovať samy, možno by sme mali vyhľadať odbornú pomoc v psychologickú alebo v koučingovú poradni. Bez prekonania tejto bariéry sa totiž nikam nepohneme.

Z BODU A DO BODU B

Predpokladajme, že sa nám podarilo prekonať nedôveru voči sebe. Nabrali sme odvahu na zmenu, zrazu však narazíme

Veľa negatívnych skúseností nás brzdia v ďalšom rozlete

spomenuli na to, čo sa im doteraz v živote podarilo a primerane to ocenili. Lebo okrem negatívnych skúseností si v sebe nosíme aj tie pozitívne, len si ich možno menej pripomínáme. Keď sa chceme odraziť od dna, musíme sa pochváliť, aj keď na to zrejme nie sme zvyknuté. „Často sa stretávam s tým, že ženy počúvajú na svoju adresu len kritiku, že ich nikto v okolí nepochváli,“ konštatuje Janette Šimková. O to dôležitejšie je naučiť sa pochváliť samu seba, bez ohľadu na okolnosti. Nájst' to, čo je v nás hodnotné a pocítiť za to vďačnosť.

Marika si spomenula na pocit uspokojenia, ktorý mala pri preberaní vysokoškols-

na to, že nám chýba čas, financie alebo iné zdroje na to, aby sme si urobili rekvalifikáciu, vypracovali podnikateľský plán alebo podnikli niečo iné, dôležité pre náš rozvoj. Ako postupovať ďalej? Podľa Janette Šimkovej je dobré rozdeliť si svoj veľký cieľ na drobnejšie úlohy, a tie postupne naplňať. Možno zistíme, že nemáme čas na to, aby sme si urobili intenzívny jazykový kurz, ale na to, aby sme sa vybrali do jazykovej školy raz do týždňa, si čas urobiť vieme. Alebo si môžeme povedať, že nášmu cieľu budeme venovať polhodinku denne, ktorú by sme možno len tak preleňovali. „Aj desať minút denne, ktoré si vyčleníme pre seba, nám

Tipy pre bezradné

NEVIETE SA POHNÚŤ Z MIESTA? VYSKÚŠAJTE TIETO KROKY:

- **Vyhradte si denne aspoň desať minút len pre seba, stíšte myseľ a nechajte sa uniesť fantáziou. Obrazy, ktoré k vám prídu, berte ako posolstvá vašej duše, ktoré vás vedú tam, kam potrebujete ísť.**
- **Naplánujte si postup realizácie svojich túžob a snažte sa ho dodržiavať. Dávajte si realistické ciele, ktoré ste schopná bez veľkej námahy dosiahnuť.**
- **Ak si neveríte alebo sa vaše myšlienky stále točia len okolo starostí a prekážok, vyhľadajte odbornú pomoc.**

K téme sa vyjadruje:

koučka Janette Šimková,
www.lifekoucing.sk



môže pomôcť,“ pripomína koučka. Podstatné je, že sa niekam hýbeme dopredu.

Navyše, postupná zmena je menej bolestivá ako rýchla a radikálna. V istom veku už ťažšie znášame prudké výkyvy, nechce sa nám všetko, čo sme si doteraz vybudovali, len tak zmiesť zo stola a začínať od nuly. A máme pravdu. Je lepšie narábať so sebou jemne a opatrne, ako sa vrhať bezhlavo do rizika.

HLADANIE ZMYSLU ŽIVOTA

Keď dokonale preskúmame dôvody svojej nespokojnosti, možno napokon zistíme, že práca, ktorú sme obviňovali ako hlavný zdroj frustrácie, nie je až taká hrozná a že dokážeme byť šťastné aj bez zmeny zamestnania. „Podstatné je nájsť zmysel života,“ pripomína Janette Šimková. Ten možno mať v práci alebo mimo nej. V minulosti sme ho mali možno vo výchove detí a teraz by sme ho potrebovali presmerovať do nejakého koníčka. Lebo, čo si budeme nahovárať, nie každá práca dokáže byť pre človeka poslaním. „Ženy často túžia pomáhať iným, robiť niečo zmysluplné a užitočné,“ vraví Janette Šimková. Ak to nedokážu nájsť vo svojej profesii, možno to nájdú v neakej kreatívnej alebo dobrovoľníckej činnosti.

Na to, aby sme boli šťastné, potrebujeme zdroj nadšenia. Nezáleží až tak veľmi na tom, či ho nájdeme v činnosti, ktorá nás živí, alebo mimo nej. Marika začala chodiť do turistického klubu, zlepšovať si kondíciu cvičením a odkladať peniaze na vytúženú cestu do Himalájí. Jej sen sa zrazu nezdá až taký nereálny, a to jej dáva energiu na to, aby svoj život posúvala pozitívnym smerom. Stále uvažuje o zmene práce, ale nepociťuje to ako naliehavú potrebu. Popri cvičení sa začala zaujímať o rôzne relaxačné techniky. Uvažuje o masérskom kurze a o tom, že by mohla pomáhať aj iným ľuďom hľadať pozitívny vzťah k telu. To, či by ju takáto činnosť mohla jedného dňa živíť, ju zatiaľ netrápi. „Hlavné je, že viem, akým smerom sa chcem uberať,“ pochvaľuje si. ●