





Q1

Prvý kvartál

01 Má práca na sebe význam?

V dnešnej dobe veľmi veľa počúvame o tom, aké dôležité je pracovať na sebe. Kurzy a pomôcky sebarozvoja sa na nás len tak hrnú zo všetkých strán a obrazoviek, a vytvárajú dojem, že tomuto trendu sa venujú všetci. Priznám sa, že hoci som s prácou na sebe začala pred rokmi, prinútilo ma to zamyslieť sa a opätovne si položiť otázku: prečo by som mala na sebe pracovať? Prináša mi práca so sebou niečo nové? Má zmysel v tom pokračovať? Obávala som sa aj nahlas vysloviť túto otázku zo strachu pred vyvolaním pobúrenia všetkých motivátorov. No vedela som, že je pre mňa dôležité nájsť odpoveď. Túžila som mať ju zodpovedanú nie preto, že sa to má, ale aby som v sebarozvoji cítila úprimný zmysel sama pre seba. A odpoveď sa objavila.

Dôvod, prečo som sa začala venovať práci na sebe, nebol poetický. Bola to nevyhnutnosť. Pred niekoľkými rokmi som prežívala mimoriadne ťažké obdobie a vedela som, že buď zostanem na úrovni môjho vnútorného dna, čo som nechcela, alebo sa pokúsim nájsť silu a odraziť sa, aby som sa mala lepšie. Vybrala som si druhú možnosť. Začala som chodiť na terapie, koučingy, učila sa všímať si svoju myseľ, počúvať svoje vnútro a vnímať potreby svojho tela. Nastavila som si denný režim, začala viac študovať o tom, ako funguje moje premýšľanie aj duša a pravidelne preberala svoje prežívanie s psychológom. Kým predtým moje vnútorné nástroje hrali ako rozladený orchester, postupne som sa snažila o nájdenie harmónie, v ktorej každý z nich začne ladiť, načúvať tomu ďalšiemu a spolu vytvoria skladbu, aká sa mi bude páčiť. Hľadala som hudbu, ktorá zohľadní moje potreby, hodnoty, sny, vízie a dá mi hlas, ktorý to bude vedieť komunikovať.

JANUÁR

Nestalo sa to zo dňa na deň, no objavovaním seba a s obrovskou dávkou úprimnosti som postupne začala vyladovať struny svojho vnútra. Objavila som, aká som — to dobré, aj to, čo sa mi nepáčilo. Vysporiadala som sa so svojou minulosťou aj vnútornými strašiakmi, pomenovala som si, čo ma naozaj baví a naplňa, našla som hodnoty, ktoré sú pre mňa dôležité, a podučila sa, ako komunikovať svoje potreby voči sebe aj iným. Začala som objavovať svoje zdroje sily, začala som nachádzať seba. A postupne, pomaličky sa začal meniť spôsob, ako reagujem, ako vnímam to, čo sa okolo mňa deje a kým sa obklopujem. Práca na sebe vie byť náročná, pretože nám kladie aj nepríjemné otázky, doslova nám ide pod kožu. Ak sa však na ne úprimne pozrieme a zodpovieme si ich, začne sa nám žiť ľahšie.

Takže, čo mi práca na sebe alebo, ako radšej hovorím, práca so sebou priniesla? Vďaka nej som našla väčší pokoj, pochopenie, radosť a smer. Zmenil sa nielen môj život, ale každý jeden deň a spôsob, ako ich vnímam. Viem, kto som, kam chcem ísť a ako sa vysporiadať s tým, keď mám horšie obdobie. Nereagujem unáhylene, viem, odkiaľ pramena moje pocity a prečo cítim únavu, ak na mňa doľahne. Naučila som sa počúvať svoju myseľ, dušu a telo. Začali hrať pre mňa, nie proti mne. Sebarozvoj ma naučil nájsť pokoj v duši a najmä seba. Preto, milí priatelia, sa oplatí na túto cestu vydať.

01

„Zatiaľ sa v tom len učila chodiť, ale ten dotyk s vnútrom už cítila. A keď ho zažívala, zaliel ju neskutočný pokoj.“

Krásni ľudia

8

PONDELOK

9

UTOROK

10

STREDA

11 ŠTVRTOK

12 PIATOK

13 SOBOTA

14 NEDELA

Prípravte si vlastný plán práce so sebou:

- * Čo chcem dosiahnuť alebo zmeniť?
- * Čo na to potrebujem?
- * Čo preto viem urobiť každý deň?
- * Čo preto viem urobiť každý týždeň?
- * Čo mi zmena prinesie?



