

Nieko šije, niekto sa učí šiť. Krásne, chválím, tliekam ... A všetci sa musíme naučiť žiť. Nanovo.



Zapínam PC a tu sú najnovšie správy : „Nemohli sme dokončiť aktualizácie. Vracajú sa zmeny. Nevypínajte počítač.“ Musela som sa normálne usmiať. Tak ja idem písať, už som to dlho nerobila, mala som iný nápad a tí tam hore toto! ☺ No tak dobre, tak budem počúvať a písať, čo diktujú, ale tak po svojom... Ako keď je terapia, ako keď je kurz. Nazvime si to dnes voľné čítanie. Nemám chuť na samozvané rady, predpisy a odporúčania.

Tak ako to vlastne bolo? S tým životom ...

„Nemohli sme dokončiť aktualizácie. Vracajú sa zmeny ...“ ROVNOVÁHA. Niekde sme ju zabudli, ostala v zabudnutej taške ako pokrivaný blok z nákupu narýchlo o deviatej večer. Cítim, že aj o tom celá táto situácia je.

Počuli ste predtým ľudí okolo seba povedať, ten víkend bol zase krátky, prečo nie je o niečo dlhší, Bože zase je pondelok a ja musím do práce, mne sa nechce, ja som unavená, už sa neviem dočkať dovolenky, no Bože... deti majú na starosti len úlohy to nič nie je, čo tam starí ľudia, tým je hej, flákať sa skoro ráno v plnom autobuse do obchodu, keď sa všetci ponáhľame do práce, tí nič už nemusia, a ja sa tu driem a nikto to neoceňuje, stále nemám koľko chcem a ani to mať nebudem a keby som sa tak aspoň mohla normálne vyspať, asi si vezmem homeoffice, keby sme tak mali viac voľna a mohli si robiť to čo sa nám zachce! Nemám vôbec čas na seba, stále len veľa práce, deti, domácnosť...

Kto sa spoznal?

Koľkokrát sme sa plný odhodlania po ťažkých chvíľach, po rozchode, po motivačnom seminári, po súcitnom príbehu v televízii, po výstrahách našich mám a terapeutov, po novom roku, po neviem čom všetkom, odhodlane bili do hrude: teraz to dám, teraz to zmením, teraz sa to naučím a aj to dokončím! Vydržím to! Dokážem to! Tento krát určite! A tam hore sa niekto smial - nevypínajte počítač...-:))) Ruku na srdce, vydržalo to asi toľko čo ranná rosa na Fifinkinom nose. Mača od susedov, ktoré každé ráno brázdí našu záhradu objavujúc nové svety a život bohémky, kašľajúc na márne volanie vrátiť sa späť k životu v zajatí. A možno to vydržalo toľko čo Fifinka, ktorá teda každé ráno príde plná odhodlania, lenže potom sa zatúla a zabudne, čo to vlastne chcela, odkiaľ vyšla a kam to vlastne ide. A nie je zajatie ako zajatie. Má plnú miskú, nič pre to nemusí urobiť, aj ju zase pohladkajú, veď však nie je tak zle...Ale aspoň si užila pekný deň na slobode, Fifina jedna. Veď aj tak nič nemusí, tak čo. Niekedy sa aj ja vidím vo Fifinke a matne vidím to mača aj v iných ľuďoch okolo mňa.

Sú zmeny, ktoré sme už dokázali. To je dobre. To je veľmi dobre. To je viera, že bude opäť všetko dobre a prejde to. To je nádej, lebo v ľuďoch ešte existuje ten plameň, to dobro ... Verte mi. Je to tak. Sú zmeny, ktoré sme ešte nedokázali. Boli totiž „objektívne okolnosti“, prečo nie. Tie „veľké veci“ ako nedostatok ambícií, motivácie, sebadisciplíny, odvahy. A potom ešte strach, čo keď to nevyjde, pohodlnosť plnej misky, strata orientácie kam to vlastne chcem ísť a chcem to naozaj, nie je to len také hlúpe, malicherné a veď načo, však nie je tak zle...ale to je o inom, to nie teraz, to zase inokedy.

Teraz je ticho. Len vtáky a rieka a vietor v korune stromov a ešte pes niekde štekol. Víkend je dlhý. Dovolenka. Nikto sa nikam neponáhľa. Môžeme sa vyspať. Žiadna práca, alebo vytúžený homeoffice. Žiadne plné autobusy a cesty. Deti majú LEN úlohy, ale je voľno z krúžkov a starkí potrebujú LEN nákupy skoro ráno. Oddych, liečenie, čas na dlhé prechádzky, športovanie. Čas na dlhé venčenie psa a nekonečné hranie sa s deťmi. Čas maľovať, otvoriť zaprášenú knihu, vypratať nevypratateľné miesta. Naučiť sa konečne tú angličtinu či čo. Čas tvoriť. Čas oceniť a byť ocenený. Čas na seba. **Čas ... Bože veď to vyzerá ako hodnotný dar! Len ako vždy, existuje ale. To ale znie, vždy je niečo iba za niečo. Neexistuje niečo dostať a nič nedať. Dostali sme možnosť na obnovenie rovnováhy v sebe aj vo svete. Za cenu vzdania sa negatívnych návykov, negatívneho myslenia, šírenia negatívnych správ namiesto jasného a zrozumiteľného riešenia, negatívnych pocitov, negatívnych ľudí, mudrovania, večného strachovania sa. Dostali sme dar, ktorý si musíme „kúpiť“ tým, že sa naučíme „šit“ – žiť nanovo. Lepšie. Inak. Z iného uhla pohľadu.**

Viem, že sa ešte stále tak trochu dosť všetci bojíme. Tak trochu dosť sme ešte negatívni. Tak trochu dosť nevieme, čo robiť a ktoré rozhodnutia sú správne. To je v poriadku. Nemusíme to zvládnuť ihneď. Aj tak najprv treba tú boľavú ranu zvanú „negatívna existencia strachu“ vyčistiť, potom zahojiť, vyliečiť a až potom to pôjde s tým šitím. S tou zmenou. S tým novým myslením...Aj to chce čas 😊

Niečo sme sa už stihli naučiť, ...

... že nič nie je samozrejmosť a nie sme majstri sveta, čo si môžu bezmedzne egoisticky vyskakovať a nepríde na to nikdy odpoveď.

... že existujú skryté limity v nás aj v spoločnosti a že keď je treba, vieme sa zdvihnúť a robiť. To, čo každý vie urobiť, to sa počíta.

... že odsudzovať, hádať sa, ukazovať prstom je strata vzácneho času a naozaj to nemá zmysel.

...že naše rozhovory sa najprv majú začať vetou ako sa máš a zaujímať sa naozaj, nie len oznámiť čo potrebujem. Že vôbec rozhovory majú byť buď o tom peknom alebo o konštruktívnom riešení veci, o podpore alebo o žartovaní, o plánoch do budúcnosti a o nádeji alebo o jasnom riešení situácie tu a teraz, o pomoci o dávaní ale aj o prijatí a poďakovaní.

...že objasniť, dotknúť sa, pohľadiť, pritulieť, pobožkať, je nadmieru dôležité a nemáme už nikdy milovanú osobu vyprevať z domu bez takého gesta.

... že rebríček hodnôt je tak trochu iný, ako sme si mysleli a to hlavne v zmysle čo v živote potrebujeme (ako napríklad zdravie, lásku, rodinu, deti, priateľov, prácu, pomoc, podporu, vzdelanie...) A čo nepotrebujeme(ako napríklad naháňať sa, tlačiť na pílu, nemať čas, báť sa povedať ľúbim ťa, báť sa urobiť kroky k zmene, zabudnúť snívať, odkladať veci na neurčito, bezcieľne strácať čas ponevieraním sa pri obzeraní výkladov namiesto konštruktívneho nákupu a lepšie využitého času na ďalšie príjemné veci, ostávaní v strachu a pochybnostiach o sebe namiesto tvorenia...)

Máme čas naučiť sa rovnováhe. Rovnováhe medzi radosťami a prácou, medzi rodinou a kariérou, medzi zabezpečením nákupu a výletmi, medzi uprataním domácnosti a čítaním si knihy, medzi duchovným liečením svojich starých zranení a skutočným pozitívnym myslením a konaním....máme čas. Spočítajte preto zrnká v jednom sáčku ryže a keď sa prestanete ľutovať, vstaňte a urobte zmenu k lepšiemu. V hocičom v čom môžete. Aj málo. Aj nie celkom dobre. Napríklad zavolajte mame, alebo odneste nákup, alebo dajte dve eurá bezdomovcovi, alebo „len“ konečne začnite počúvať čo chce partner, alebo hocičo čo sa vám proste chce. Na čo ste dozreli. Je to na vás a je to jedno, čím začnete. Teraz je ten správny čas ... ozaj, a koľko zrniek má vlastne tá ryža? 😊Nabudúce možno niečo menej úvahové 😊

„Nemohli sme dokončiť aktualizácie. Vracajú sa zmeny. Nevypínajte prosím vás svoj počítač! 😊“

S láskou

Sanny