

Moja najväčšia životná lekcia

Život nevyspytateľne plynie a my sa stále učíme. Vstávame a znova padáme, kráčame vpred, zbierame víťazstvá aj prehry, ale najmä skúsenosti. Pretože len to, čo zažijeme na vlastnej koži, má silu nás zmeniť.

Daniela: Zostala som bez najmilovanejšej osoby

ŽIVOTNÁ LEKCIA: Netreba sa trápiť maličkostami, ktoré nevieme zmeniť.

Najväčšiu a asi najhoršiu lekciiu v živote som dostala pred 25 rokmi. Mala som len 14, keď moja mama ochorela na rakovinu. Bojovala viac ako rok, ale, žiaľ, choroba jej nedala šancu. Zostala som v tom najzraniteľnejšom veku bez najmilovanejšej osoby. Zostal mi ešte otec, ale ten nemal šancu mamu nahradiť. Zrazu som nemala nikoho, s kým by som sa mohla porozprávať o ženských veciach, mala som pocit, že mi nikto nerozumie a nechápe ma. Dokonca som sa cítila menejcenná, keďže všetci okolo mňa, keďže všetci okolo mňa svoju mamu mali. Najviac som to pocítila asi na stužkovej, keď sa všetci s bielymi ružami rozutekali poďakovať svojim mamám a ja som to urobiť nemohla. Chýbala mi aj na svadbe, bolo mi smutno, keď sa mi narodili dve dcéry a ja som nemohla zavolať: „Mami, si babka!“



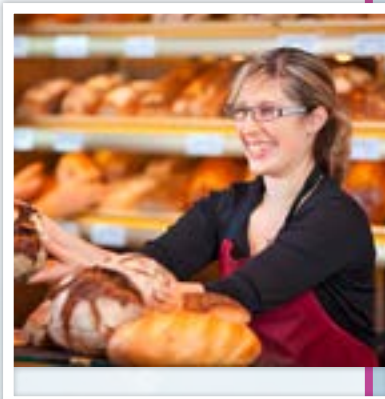
Nezanedbávam preventívne prehliadky

Keď sa však pozriem späť, veľmi ma to posilnilo, a keďže som prežila veľmi bolestivú vec, pochopila som, že sa netreba trápiť maličkostami, ktoré ani tak neviem zmeniť. Vážim si môjmu srdcu blízkych ľudí, pretože viem, že tu nebudú naveky. Naučilo ma to veľkej zodpovednosti, keďže som sa už vo veku, keď sa moji rovesníci chodili veselo zabávať a žili bezstarostný život, musela postarať o celú domácnosť nielen v rámci domácich prác, ale aj finančne. Naučila som sa vážiť si peniaze a narábať s nimi tak, aby som mohla pokojne a spokojne žiť. A tiež nezanedbávam preventívne prehliadky, pretože keby ich poctivo absolvovala aj moja maminka, mohlo všetko dopadnúť celkom inak...

Ingrid: Robila som to, čo odo mňa chceli iní

ŽIVOTNÁ LEKCIA: Vždy chod' svojou cestou.

Už od malička som bola tou, ktorá sa snažila všetkým zavdačiť. Páčilo sa mi, keď som bola za dobrú a všetci ma ospevovali, aká som milá, dobre vychovaná a šikovná. Užívala som si pocit, že z dvoch sestier som ja tá „lepšia“, lebo s mladšou boli samé problémy. V škole som bola typická bifloška, učila som sa kvôli známkam, nie preto, že by ma to bavilo. Keď bol čas vybrať si strednú, chcela som ísť na umeleckú školu, lebo ma bavilo kresliť a všeličo vyrábať, ale naši ma presvedčili, že lepšie bude gymnázium, a tak som bez hundrania šla. Keď som ukončila gymnázium, zase ma vo výbere vysokej „nasmerovali“ naši - chceli mať inžinierku, tak som vyštudovala technickú univerzitu.



neodobrili rodičia - rozviedla som sa. Najprv som nemohla spať a bála som sa, že môj život bude v troskách. Akoby práve tento krok, ktorý som prvýkrát spravila sama za seba, priniesol celú lavínu pozitívnych zmien. Dala som výpoveď v práci. Keďže ma veľmi bavilo piecť, riskla som to, dala sa na podnikanie a otvorila som si v meste malú pekáreň. Začala som konečne robiť to, čo som chcela. Ako by som sa znova nadýchla.

Ži svoj život

Po týchto zmenách som si uvedomila jediné: Neodkláňaj sa od toho, po čom túžiš, len preto, že ti to iní neschválili. Nemôžeš žiť svoj život podľa plánov a predstáv niekoho iného, lebo nikdy nebudeš šťastná. Je to tvoja cesta a ty rozhoduješ, kam ťa zavedie. A ešte jedna dôležitá vec: Nesnaž sa všetkým zavdačiť.

„Niekedy nás bolestivé veci dokážu naučiť to, čo sme potrebovali vedieť.“



Napísali ste nám

Gabika Š.: „Najväčšia lekcija, ktorú som sa naučila, je, že nemá zmysel niečo siliť. Týka sa to rozhovoru, vzťahov, priateľstiev aj lásky. U mňa vždy platilo, že čím viac som na niečo tlačila, tým viac sa mi to nedarilo. Najlepšie

je nechať veci plynúť. Čo má vydržať, vydrží, a čo nie, rozpadne sa samo.“
Kristína M.: „Moja najcennejšia životná lekcija? Nenechávaj vo svojom živote niektorých ľudí dlhšie, ako si zaslúžia!“
Lydka K.: „Naučila som sa a zažila som na vlastnej koži, že aj ľudia, ktorí sa označujú za najbližších priateľov, nimi v skutočnosti nemusia byť. U mňa

platí, že skutočný priateľ je len ten, kto videl a zažil vaše najhoršie stránky, a predsa ostal.“
Vanda B.: „Život sa v sekunde môže zvrtnúť neželaným smerom. Keďže toto ovplyvniť nedokážeme, jediné, čo môžeme urobiť, je žiť ho tak, ako najlepšie vieme.“

Ako môžem aj to NEGATÍVNE, čo sa mi deje, zmeniť na POZITÍVNE?



Radí Denisa Eckmannová, terapeutka a koučka

Keď sa nám deje niečo negatívne, pomáha viera, že sa nám to pre niečo deje. Aby sme sa niečo naučili, niekam sa posunuli. Hoci pocity, ktoré takéto zážitok sprevádzajú, môžu byť silné a nepríjemné. Ak sa týmto pocitom poddáme a ustrnieme v nich s lútosťou a bez toho, aby sme napriek ťažkej situácii vedeli, že sa nás snaží niečo naučiť, nemusí byť jednoduché pochopiť, aké pozitíva nám táto lekcija priniesla.

Nové obzory

Keď sa nám niečo deje, je dobré prežiť naplno aj to nepríjemné, čo sa s tým spája. Bolesť, smútok, hnev alebo sklamanie. Nepotláčať pocity, nechať ich, nech sú také, aké sú, no nezotrvávať v nich príliš dlho bez toho, aby sme hľadali cestu von. Ak začneme hľadať spôsob, ako sa zo situácie dostať, navedie nás to k novým ľuďom, vďaka ktorým môžeme vidieť nové východiská. Môže nás to priviesť k činnostiam, na ktoré sme dovtedy ani nepomysleli. Možno sa naučíme nové zručnosti, ktoré potrebujeme, aby sme sa vydali iným smerom a nabrali nové,

iné skúsenosti či objavili nové obzory, nad ktorými by sme ani nerozmýšľali, ak by nás negatívna situácia neprinútila. Ak tak spravíme, posunieme sa. A keď sa obzrieme späť, uvedomíme si dary lekcie a jej pozitívny prínos pre náš život.

Obzrite sa späť s odstupom času

V danom momente, keď sa deje to nepríjemné, nevidíme jasne a hneď nemusíme vedieť, ako nám to slúži. No to najlepšie, čo môžeme urobiť, je hľadať východiská, možnosti a konať. Nezostať zacyklené v pocitoch. Už len tým, že konáme, niečo meníme. Meníme to, čo nefungovalo, z čoho sme si mali vziať ponaučenie. Ideme ďalej a zisťujeme, čo môžeme spraviť možno inak ako doteraz. To nás dovedie k niečomu novému, čo sme doteraz nerobili, neskúsili. Už len tým pretavujeme negatívne na pozitívne, pretože sa učíme niečo nové. Po čase, keď sa obzrieme späť - možno o mesiac, možno o pol roka, možno o rok alebo viac -, zistíme, čo nové, prospešné a prínosné je v našom živote. A to len „vďaka“ tomu, že sme sa nachádzali v takej nepríjemnej situácii, ktorá bola náročnou lekcijou pre náš posun alebo zmenu v živote.

Pripravila redaktorka Barbra Kosírová

