



Pripravila redaktorka Barbra Kosírová

„Bože, toto by som asi nemala... Toto predsa nie je vhodné... Čo by na to povedala suseda z piateho?“ Žijete svoj život tak, aby sa všetkým naokolo páčil viac ako vám? Zastavte to a začnite sa mať viac rada. V dobrom aj v zlom.

STE DOBRÁ PRESNE TAKÁ, AKÁ STE

➔ Odmalička sme sa snažili zapáčiť, uspieť, byť milé, múdre, šikovné, chválené a prijaté. Mali sme pocit, že len keď sme také, akými nás chcú mať rodičia, starí rodičia, učitelia či tety z tretieho kolena, sme hodné lásky. Potom sme rástli, dospievali a prichádzali prvé zlyhania, odmietnutia, sklamaná. A niekedy vtedy sme sami seba presvedčili, že keď v niečom nie sme stopercentné, asi nie sme dosť dobré.

Kopy komplexov

Mohla to byť niekoho nevinná poznámka, že sa príliš nahlas smeje. A zrazu ste si uvedomi-

li, že sa začínate kontrolovať a snažíte sa smiať tichšie alebo vôbec. Možno vám niekto povedal, že na vysokú školu nemáte bunky, a vy ste mu uverili, nikdy ste na ňu nešli a doteraz o sebe vyhlasujete, že nemáte hlavu na učenie. Niektorý frajer sa s vami rozišiel preto, že nie ste dosť vášnivá, a vy si teraz do každého vzťahu so sebou nesiete kopu komplexov...

Klamný obraz o sebe

Presne toto sú tie „drobnosti“, ktoré v sebe ukladáme a vinou ktorých si o sebe často vytvárame aj klamný a nepekny obraz. Neznáme na sebe milión vecí, ale nevidíme tie, ktoré to všetko niekoľkonásobne vyvažujú. Večer si líhame do postele a trápí nás tona komplexov a z toho prameniaci strach. Bičujeme sa za to, že toto či tamto sa nám nepodarilo a zase sme nespĺnili niečie predstavy.

Nemusíte byť dokonalá

Možno je najvyšší čas prestať s tým, nadýchnuť sa a byť k sebe dobrá a láskavá. Doprajte si robiť chyby, veď ten, kto ich nerobí, sa nikam neposúva. Doprajte si byť nedokonalá, občas niečo nestihnúť, nedokončiť, pokaziť či sa na niečo jednoducho vykašľať. Vôbec neplatí, že musíte byť stále šťastná a usmiate ako z motivačnej príručky. Aj negatívne pocity – smútok, hnev, frustrácia – majú v našom živote svoje miesto a význam. Zabudnite na mylnú predstavu, že každého musíte urobiť šťastným a každý vás musí mať rád. Na úvod celkom postačí, ak urobíte šťastnou seba a naučíte sa mať sa rada so všetkým, čo k vám patrí.



Denisa:

Potláčala som svoj temperament

Pekný príbeh nám napísala čitateľka Denisa. Začala takto: „Vždy som bola skôr taký chalanisko. Neznášala som sukne, hoci ma mama nútila si ich obliekať. Lepšie som sa cítila v teplákoch s chalanmi ako s babami pri bábikách a v šatočkách. Medzi kamošmi som bola obľúbená, lebo so mnou bola vždy zábava, ale rodičia a najmä babka mi prizvukovali, že sa mám správať viac ako dáma,“ spomína Denisa.

Rozišiel sa s ňou

Veľmi si tie slová nebrala k srdcu, až kým jej to nepovedal aj jej prvý frajer, s ktorým bola v reštaurácii.

Vraj by mala rozprávať a smiať sa tichšie a stále si dávať prst na ústa a robiť psst. Vtedy sa jej to dotklo, začala sa nad sebou zamýšľať a ciele ne meníť svoje prirodzené správanie. Samozrejme, takýto vzťah nevydržal dlho a Denisa dostala svoje prvé „kopačky“, čo ju úplne položilo.

Miloval jej temperament

Prešiel nejaký čas, kým pozbierala stratené sebavedomie. Napokon si povedala, že ak nenájde chlapa, ktorý ju bude mať so všetkým, čo k nej patrí, tak nechce žiadneho. A dobre spravila. Michal sa do nej zamiloval presne vďaka tomu, aká bola. Vtipná, hlučná, živelná.

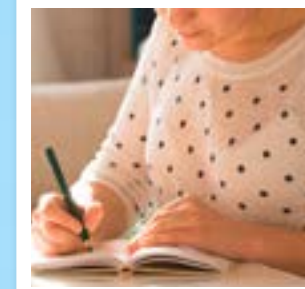


Povedal jej, že iné baby, ktoré mal, boli v porovnaní s ňou ľadové kráľovne a miluje práve jej temperament. Denisa to ukončila: „Presvedčila som sa, že popierať seba a svoju prirodzenosť nemá zmysel. A to, čo na sebe možno vy sama alebo niekto iný nemá rád, môže niekomu pripadať úplne čarovné.“

AKO NA TO?

Tipy od terapeutky, ktoré fungujú

- 1 Napište si všetko, čo na sebe nemáte rady. Bez hodnotenia, súdenia, kritiky a výčitiek si len v bodoch spíšte svoje slabosti.
- 2 Urobte si hneď druhý zoznam. Zoznam tých charakterových a povahových čŕt, ktoré, naopak, na sebe rady máte, za ktoré sa viete pochváliť a oceniť.
- 3 Všimnite si, že niektoré vlastnosti sa môžu opakovať. V niektorých situáciách je tá istá čŕta silnou i slabou stránkou.
- 4 Každú slabosť zo zoznamu z druhého zoznamu a nájdite, za čo sa môžete pochváliť. Tým, že sa naladíte na sebaocenenie, prijmete, že máte slabinu, ale stále máte aj dosť kvalít.
- 5 Dovoľte si prijať, že k vám patrí oboje. Prijatie otvára priestor na prirodzené rozvíjanie slabšej stránky na silnú alebo minimálne takú, aby život s ňou bol príjemný a nie sebazničujúci.



Už sa nebojím byť sama sebou

„Umením je mať sa rada a prijímať sa aj vtedy, keď cítime, že sme v niečom slabé, niečo nám nejde, prípadne sme zlyhali.“

Čo na to koučka a terapeutka



Denisa Eckmannová, www.lahkostnadusi.sk

Sebaprijatie je prijatie seba aj vo svojej nedokonalosti. Prijatie seba so svojimi silnými, ale aj so slabými stránkami. Vyrastali sme v podmienke lásky, ktorá bola plná neprijatia. Tým neprijatím myslím najmä to, že sme nevyhovovali také, aké sme boli. Mali sme sa správať podľa predstáv rodičov. Ak sme niečo urobili inak, ako chceli, boli sme zlé, nešikovné, pomalé, neposlušné, lenivé a podobne. Skrátka, naše sprá-

vanie bolo skritizované. Z akejkoľvek kritiky sa automaticky vyvinulo silné vnútorné presvedčenie – nie som dosť dobrá taká, aká som.

Strach z neprijatia

S rovnakým presvedčením vyrástli i naši rodičia, preto ich netreba viniť. Všetko robili najlepšie, ako vedeli, podľa toho, čo sami poznali. No je dôležité si to uvedomiť, aby sme sa od tohto presvedčenia mohli oslobodiť a žiť podľa seba a svoj život naplno, bez nutnosti byť stále pod kontrolou, potláčať svoju podstatu pre strach z neprijatia. Tento vnútorný hlas rodičov sa nám uložil do

podvedomia a dnes nás už možno nekritizujú, ale ich hlas hovorí vnútri nás. Sme vlastnými kritičkami.

Mať sa rada aj so slabosťami

Či sme k sebe láskyplne súcitné, alebo neláskavo kritické so spráškou výčitiek, najlepšie rozpoznáme vtedy, keď sa nám niečo nepodarilo tak, ako sme chceli. Je veľmi jednoduché mať sa rada a byť so sebou spokojná, keď sa všetko darí. Vtedy si ľahko vieme povedať: „Som úžasná, skvele sa mi niečo podarilo, mám sa rada, som šikovná.“ No umením je mať sa rada a prijímať sa aj vtedy, keď cítime, že sme v niečom slabé, niečo nám nejde, prípadne sme v nejakej situácii zlyhali.

Získavame vnútorný pokoj

Dobrá správa je, že všetko sa dá naučiť. Aj prijať samu seba so svojimi nedokonalosťami. Dokonca nielen sa prijať, ale mať sa aj skutočne rada úplne so všetkým, čo k nám patrí. Nedokonalosti alebo slabé stránky sú súčasťou našej výnimočnosti a jedinečnosti a dávajú nám priestor na rozvíjanie sa. Rozvíjanie samej seba však už nemusí prebiehať formou výčitiek a hnevu, napredovať môžeme aj so súcitom a s láskou k sebe. Prijatím seba získavame vnútorný pokoj a vnútornú slobodu, ktorá je taká dôležitá na to, aby sme sa cítili bezpečne a dobre aj s ľuďmi, vo vzťahoch, v partnerstvách a aby nás život bavil.

➔ pokračovanie na str. 16

Redakčná anketa

Aj my sa učíme byť samy sebou

Ani my v redakcii nie sme také hviezdy, ako možno vyzeráme. Každá z nás má alebo mala čo robiť so svojim sebavedomím a sebaláske sa stále učíme. Napokon, je to celoživotný proces, ale je dôležité niekde začať. Väčšina z nás však po dlhej ceste môže vyhlásiť: „Už sa nebojím byť sama sebou!“

Podeliť sa o svoje skúsenosti je oslobodzujúce nielen pre vás, ale aj pre druhých.



Beata Suchá, editorka:

Úpravu nosa som vypustila z hlavy

V neskorej puberte som prestala mať rada svoj nos. Raz som sa pretŕčala pred zrkadlom a pomocou malého zrkadla som sa začala študovať aj z profilu. Zistila som, že mám na ňom hrboľček. Keďže mám rada veci usporiadané, ten hrboľček mi tam prekážal a obse-

dantne som ho pozorovala skoro každý deň. Mama mi za maturitu slúbila 6 000 korún a presne toľko vtedy stála plastika nosa. Bolo rozhodnuté, na čo poslúžia moje peniaze za maturitu! Okolie sa chytalo za hlavu, vraj mám pekný nos, že som hlúpa, ak sa chcem dať rezať! Ale verili by ste ako tínedžeri svojim rodičom? Po maturite som mala pekné leto, každý deň som bola s partiou, chodili sme sa kúpať. Na nos som akosi pozabudla, až mi raz večer jeden chlapec povedal, že sa mu veľmi páčim a že mám krásny úsmev a nos. Nos? Vraj je zmyselný a netuctový a aj vďaka nemu sa odlišujem od iných dievčat. Jasné, že operáciu som úplne vypustila z hlavy. S nosom žijem doteraz. Niežebý som ho považovala za pekný, ale je mojou súčasťou a aj vďaka nemu som to ja.



Petra Mitringová, redaktorka varenia: Pomohol mi študijný pobyt



Počas puberty som mala veľmi zlú pleť. Výkyvy hormónov, hľadanie samej seba, stres, to všetko sa mi prejavovalo na tvári. Vyskúšala som naozaj všetko. Aj tie najsilnejšie lieky. A nič. Mala som pocit, že všetky pohľady sú upreté na mňa, a to mi vôbec nepomáhalo. Potom som

natrafila na fajn dermatologičku, ktorej sa podarilo zápal dostať ako-tak pod kontrolu, ale tie potvorské vyrážky sa tvorili naďalej. Počas vysokej školy som vycestovala na študijný pobyt, bola som odkázaná sama na seba. Rodina, škola, všetky starosti ostali doma a, čuduj sa svete, aj tie vyrážky. Až tam, ďaleko od všetkého, som si naplno uvedomila samu seba, mala na seba čas, vnútorne sa upokojila a vyriešila si vlastné konflikty. Tá vnútorná pohoda sa prejavila aj navonok. Nehovorí sa to len tak do vetra, že vnútorná krása sa odráža aj zvonka. A viete, kedy som mala najkrajšiu pleť? Keď som sa stala mamou. Naozaj verím, že telo aj duša si vždy nájdu cestu, ako nám povedať, že niečo nie je v poriadku.



Soňa Sedláčková, redaktorka:

Vždy mi na sebe niečo prekážalo

Keď som bola mladšia, vždy mi na sebe prekážali nejaké veci. Keď to neboli riedke vlasy, krivé zuby, tak potom nedokonalá pleť, prípadne to, že nosím okuliare, či môj nos zdedený po ocinovi... Ale postupom času, ako som dospievala, sa do popredia mojej mysle tlačili dôležitejšie veci a komplexy mizli. A teraz? Áno, moje vlasy sú ešte redšie, ako boli vtedy, a momentálne sa aj pre nosenie rúška trápim s ťaž-

šou formou akné, ako som mala v pätnástich (keby som bola vtedy vedela, že môže byť aj horšie). Ale toto som ja. Nedokonalá a to ma robí tým, kým som. Samozrejme, aj teraz mám dni, keď radšej nechodím okolo zrkadla, ale dnes nad tým len mávnam rukou a príliš sa netrápim nad zovňajškom. Môžem povedať, že som so sebou spokojná, ale aj k tomu som musela dospieť vo svojom vnútri.

Anikó Mituchová, webová editorka: Chcem sa prestať týrať zbytočnými výčitkami



Mám pocit, že pre väčšinu žien je učenie sa, ako byť sama sebou, celoživotný a často veľmi náročný proces. Tento rok som oslávila 30 rokov, ale stále som len na začiatku tejto náročnej cesty. Je pravda, že materstvo mi dodalo veľa sebavedomia, ale mám veľké

problémy ukázať pred ľuďmi svoju pravú tvár. Bojím sa, či ma prijímajú takú, aká naozaj som. Sprevedzajú ma výčitky svedomia, neustále hodnotím, čo som komu povedala, aký tón som použila, či sa ten človek urazil, neurazil... Veľa si o týchto veciach čítam, viem, že to veľmi úzko súvisí aj s výchovou a prostredím, ktoré zo mňa vytvorili ženu, akou som dnes. Verím, že čím budem staršia, tým to bude lepšie, a prestanem sa týrať zbytočnými výčitkami. Zmierila som sa už so svojimi kučeravými vlasmi, vysokou postavou, medzierkou medzi zubami a s desiatkami ďalších fyzických (pre mňa) nedokonalostí. S výzorom už nemám problém, beriem sa taká, aká som. Zostáva mi popracovať na tom, aby som bola vo vzťahoch aj v živote odvážnejšia a viac si dokázala presadiť svoje názory. Aby ma všade verne nesprevádzal môj nepriateľ strach.

Oplatí sa pripnúť na chladničku

Na sociálnych sieťach som našla pekný citát, ktorý je skvelou bodkou za touto témou, pretože je v ňom všetko perfektne zhrnuté. Takže zavesiť na viditeľné miesto a žiť podľa neho.

“Rob to, čo chceš. Kašli na to, čo si myslí ten vpravo alebo vľavo, hore a dole. Alebo ten priamo pred tebou. Choď, kam chceš, cestou, ktorou chceš. Ak chceš ísť dlhou cestou, urob to. Jedz, čo chceš. Ak sa ti zdá, že si pribrala, cvič, ale nie preto, že ti to povie sused. Spievaj, ako sa ti páči. Tancuj, ako vieš. Plač, ak sa ti chce plakať. Smej sa len vtedy, keď sa ti naozaj chce, a rozdávaj úsmevy. Vstávaj nohou, ktorou chceš, pretože ty rozhoduješ o svojom živote. Zabudni na neistoty, obavy a zvyšok sveta. Je to tvoj život. Ty si to, čo žiješ. Tak si to, prosím, uži.“

Každý vie, že 9 nie je 2

Zaočkujte svoju dcéru vakcínou proti HPV s najširšou ochranou pred rakovinami vyvolanými určitými HPV infekciami. Rakovina krčka maternice je najčastejší druh rakoviny spojený s HPV, nie však jediný.

Gardasil 9 je jediná vakcína, ktorá poskytuje najširšiu priamu ochranu až proti 9 typom HPV.

9 ≠ 2

Gardasil 9 je od 1. júla 2019 čiastočne hražený zo zdravotného poistenia pre deti v 13. roku života! Nie všetky HPV typy prispievajú rovnakou mierou k vzniku HPV asociovaných rakovín a iných ochorení. O rizikách jednotlivých kmeňov HPV sa dozviete na webstránke www.gardasil9.sk

Gardasil 9 je jediná vakcína v najnovšej triedke prevencie, 9 - valentná očkovacia látka proti šiestim najškodlivejším typom HPV (typy 6, 11, 16, 18, 31, 33, 45, 52, 58) (všeobecná informácia). Tak ako všetky očkovacie látky, ani vakcína Gardasil 9 nemá žiadne ochranné obdobie. Gardasil 9 je látka na prevenciu rakoviny krčka maternice a rakoviny konečníka vyvolanej určitými typmi HPV a jedinou, ktorá sa o čase očkovania odporúča aj pre deti. Očkovanie nie je povinné a nie je náhradou primeraného sexuálneho vzťahu a používania kondómu. Gardasil 9 nepôsobí proti existujúcim HPV infekciám. VŤAŽKÉ JE VŤAŽKÉ NA LEKÁRSKY PŘEDPIS, PŘED POKLÁTKOU SI PŘEČITAJTE PŘÍLOŽENOU INFORMÁCIU KE POUŽÍVÁNÍ.

© 2020 Merck Sharp & Dohme Corp., a subsidiary of Merck & Co., Inc., Kenilworth, NJ, USA. Vakcína je registrovaná. Merck Sharp & Dohme, s. r. o., sídlo: Karadžičova 2, Bratislava 811 09, Tel: +421 2 5828 2020, www.czechoslovakia.merck.com

SK-05L-000090 - Ostatné informácie súhlasu 2020

Zdrojom kategorizovaných faktov.

GARDASIL 9

Vakcína proti šiestim najškodlivejším typom HPV (typy 6, 11, 16, 18, 31, 33, 45, 52, 58) (všeobecná informácia, odporúčania)

www.gardasil9.sk