

# Ked' menej je viac

Peňazí? Priateľov? Tričiek v skrini? Áut? Detí? Čoraz viac si uvedomujem, že keď nie som zaťažená prílivom informácií, plným kalendárom rôznorodých aktivít, tak mi je lepšie. Ako to máte vy?

**N**eznamená to, že si žijem v imaginárnej bubline a tam mi je dobre. Alebo že sa teraz utiahnem na pár mesiacov, rokov do „jaskyne“, kde budem sama so sebou. Nie. Ide skôr o voľbu. O voľbu toho, kde chcem a môžem investovať svoju energiu a čas. O voľbu, ktorá mi dáva možnosť si vybrať, kedy a čo mám robiť. Každý z nás máme povinnosti. V práci, doma, v záhrade... Každý potrebuje mať aktivity, ktoré nám prinášajú aj peniaze, aj šťastie, aj radosť a v neposlednom rade zmysel. Popritom však nesmieme zabúdať, že stále sme človekom. Človekom, ktorý má svoje potreby. Potreby, ktoré keď nie sú naplnené, upadáme. O čom je tu reč? Napr. o čase, ktorý venujeme len sebe. Koľko času z týždňa si doprajete robiť aktivitu, ktorá vás naplňuje? Koľko času z týždňa máte len na seba? Viac? Menej? Akurát?

## Lubica Farkasová

GALLUP Certified Strengths Coach a Numero-koučing. Pomáham odkryť ľudský potenciál a dary s využitím numerológie. Zároveň identifikujem talenty



a silné stránky s použitím metodiky Gallup CliftonStrengths. Keď potrebujete poznať seba. Keď prešlapujete na mieste. Keď potrebujete znovuobjaviť integritu. Blízko mám aj k zdravotným témam k psychosomatike.

Viac o mne: [www.lubicafarkasova.sk](http://www.lubicafarkasova.sk)  
a [www.facebook.com/FarkasovaLubica](https://www.facebook.com/FarkasovaLubica)



## Dôležitá je rovnováha

Ak ste odpovedali menej, alebo vôbec, niečo nie je v poriadku. Zoberte si takú váhu. Má dve misky. Na jednej sú položené povinnosti (práca, domácnosť, deti) a na druhej sú položené aktivity, ktoré nám prinášajú úsmev na tvári a pozitívnu energiu (šport, meditácia, priatelia...). Tieto váhy by mali byť viacmenej v rovnováhe. Nemusia byť celý čas. Je úplne prirodzené, že sa v určitom období aj vychýlia. Že máte viac povinností v práci, do toho menšie deti, domácnosť. Ale ak viete, že je tam

čas a priestor na druhú miskú, opäť sa dostanú do rovnováhy.

A tak v priebehu života si balansujeme a vyvažujeme si polaritu.

\* Eudaimonia:

Na jednej strane si potrebujeme prejsť skúsenosťami, ktoré náš život obohacujú a prostredníctvom ktorých rastieme. Sú to tie udalosti, výzvy, lekcie, ktoré nás robia silnejšími jedincami. Skúsenosti, ktoré nás posúvajú o rebríček vyššie. Sú to aktivity, ktoré nám potrebujú dávať zmysel a naplnenie. Lebo ak človek vykonáva prácu OD-DO niekoľko mesiacov až rokov, pomaličky upadáva, chradne. Nie je to už o tom, že mu to dáva zmysel, ale len preto, aby mal dostatok finančných prostriedkov na zaplatenie účtov. Je to v poriadku, keď toto obdobie je na dobu určitú (lebo sú tam záväzky v podobe hypotéky a iné) a vie prečo robí, to čo robí. A vie, keď táto doba určitá pominie, môže sa zamerať na hľadanie práce, ktorá mu bude dávať väčší zmysel hoc aj o trochu menej ohodnotená (na začiatok).

\* Hedonia: Je stav, keď sa cítime dobre. Sú to všetky tie aktivity, ktoré nás nabíjajú energiou a pri ktorých sa cítime šťastní. Pre niekoho to môže byť to svetlo na konci tunela. Aktivity, ktoré si sami zvolíme a vyberáme. Kde vás to najviac ťahá? Čo vás najviac láka? Je to tanec? Je to nejaká destinácia? Čo môžete urobiť preto, aby ste si svoj sen splnili? Keď sú tieto dve misky váh v rovnováhe, náš život má zmysel. To je to, prečo sme tu. To je to, prečo sme sa narodili. To je to, prečo nás vedie život cestou-cestou. Aby každý z nás našiel svoj zmysel života. Stav, pri ktorom sa cítime naplnení, šťastní, vyrovnaní a hlavne zdraví.

## Kvalita pred kvantitou

Nezáleží na počte aktivít, ktoré máte. Nezáleží na počte kontaktov, ktoré máte na sociálnych sieťach. Nezáleží na tom, koľko kontaktov máte v mobile. Na čom záleží je kvalita. Kvalita, ktorá je veľakrát zatienená kvantitou. Kvalita, ktorá hovorí o medziludských vzťahoch, ktoré nás naplňajú. Vzťahoch, ktoré sú tvorené ľuďmi, ktorí nesúdia, neposudzujú, neodsudzujú, nehodnotia. Ľudia, o ktorých viete, že vás prijímajú takých, akí ste. Ľudia, ktorí vás podržia vo chvíľach, keď to najviac potrebujete. Ľudia, ktorí vás nehodnotia podľa obľebenia, alebo toho, koho

máte v mobile (vplyvné osobnosti, kontakty). Ľudia, ktorí neposudzujú podľa titulov pred/za menom... Čo z toho, keď máte zaplnený kalendár, ale nemáte silu, kapacitu sa sústrediť na každú z daných aktivít? Len si odškrávate, aby ste stihli obed... ak vôbec... Keď menej je viac... Do

prajte seba aj druhým tú rovnováhu, ktorá nastáva vtedy, keď sú misky váh vyvážené. Čo dodať na záver? Začnite od seba. Okolie je len spúšťačom, ale vy ste tí, ktorí máte život vo svojich v rukách. Poznajte seba a pochopíte druhých.

„ Človek sa potrebuje cítiť užitočný. Potrebuje cítiť, že niekam patrí, že jeho život má zmysel. “

## Keď život má zmysel

Nedávno bežal dokumentárny film na Netflixe – Blue zones. Je o zónach, kde sa ľudia dožívajú vysokého veku. A skúmali, prečo to tak je. Nečakajte spoločného menovateľa pre všetky oblasti. Pretože v každej z nich boli opísané dôvody, ako sa môžu ľudia dožiť tak vysokého veku. Niekde je za tým strava, inde komunita a v inej časti zase pohyb. Keď sa na to však pozerám z výšky, predsa majú jedno spoločné. Človek sa potrebuje cítiť užitočný. Potrebuje cítiť, že niekam patrí. Potrebuje cítiť, že jeho život má zmysel. Aj keď dosiahne vek, ktorý hovorí o odchode do dôchodku, život sa nekončí. Ba naopak... práve sa začína. Len si to treba dopriať. Sama hovorím deťom: „Deti, ja budem čiperná babka, ktorá bude cestovať a užívať si život. Sem-tam vám postrážim vnúčatá...“ Samozrejme, pousmejem sa pritom, lebo dovtedy je ešte ďaleko. Ale je to veľmi lákavá predstava.

## Zmysluplný život

### EUDAIMONIA

Snaha o zmysluplný život

Rast prostredníctvom náročných skúseností, ktoré prinášajú **zmysel** a **naplnenie** v živote

### HEDONIA

Snaha o potešenie a zábavu

Robiť všetko, pri čom sa **cítite dobre**.