



Jak ostat' pri rozume v každej kríze

manuál pre všetkých, ktorých už nebaví
kričať, plakať ani na spasenie čakať

Obsah

Úvod

1. Slnko, voda, vzduch
2. Pohyb, pohov
3. Každý hlt s chuťou
4. Takt, Miesto, Čas – znova a zas

V bodoch 1 – 4 sa dozviete akoarábať rozumne s fyzickým telom

5. Dobrá atmosféra pokoj prináša
6. Váha slova
7. Dobrá rada nad zlato – ako prijať radu, či pomoc
8. Mať niekoho RÁD – ako poskytnúť pomoc

V bodoch 5 – 8 sa oboznámite ako byť taktným voči duševným prejavom, voči sebe aj ostatným

9. Kotva pozornosti
10. Kotva múdrosti
11. Kotva zmysluplnosti
12. Každý deň tvoriť svoj sen

V bodoch 9 – 12 sa dočítate ako sami seba môžete vždy v sile podržať

Záver – technické minimum

Úvod

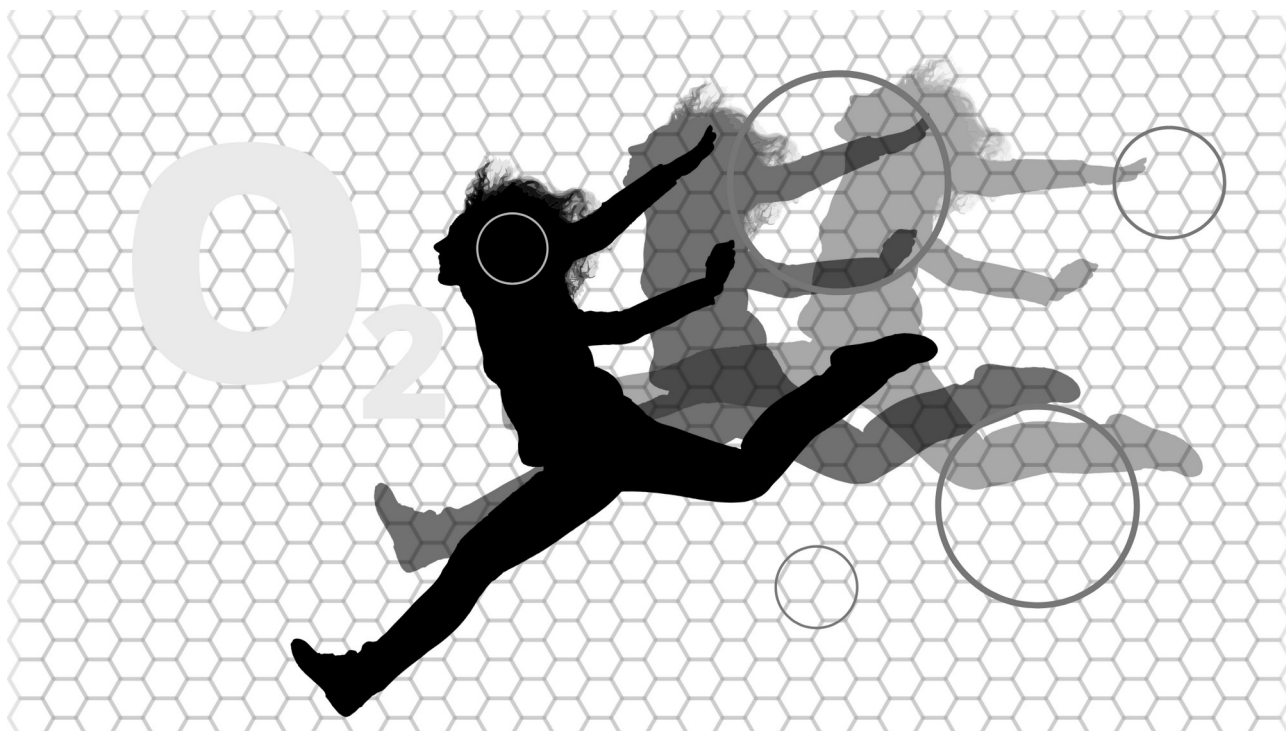
Nech už sa nachádzate kdekoľvek, s kýmkoľvek a v akejkoľvek kríze, coronovej, korunovej, trebárs aj v kríze stredného veku, poučenie ako na to, je vždy na nezaplatenie. Preto tento manuál vás nebude stáť ani korunu, ani euro, ba ani čiarku na futrá. A že nás ani v kríze humor neopúšťa, je tu jeden citát, rovno od majstra Wericha:

**„Pakliže člověk zvítězí nad vlastní blbostí, je vítězem nebo poraženým?
V každém případě je to dobré.“**

Želám vám chuť do čítania, uvažovania aj praktizovania

Lenka, autorka

Nebudeme chodiť okolo horúcej kaše, ale poďme rovno na to ako v tejto krízovej dobe udržať telo, dušu aj ducha v zdraví, pohode a nenechať to náhode.



1. Slnko, Voda, Vzduch

Vedia to už všetci, že pomocou slnka vieme získať imunitný D vitamín. Využite každý lúč v prírode, na terase, v okne. Keď bude vonku zlé počasie je dobré mať UV žiarič po ruke. /Ten, mimochodom vykynoží vírusy aj baktérie v priestore/. Pre ďalšiu podporu by bola vhodná ranná studená sprcha. Chce to síce bobríka odvahy, ale stojí to zato. Po sprche dobré je celé telo riadne dlaňami vyplieskať. /Vlastnými, či cudzími, to už nechám na vás/.

Nezabudnite sa popri tom o svoje „nosústne“ sliznice postarať. Ako na to? Jednoducho! Vyplachovaním nosa a hlbokým kloktaním slaným roztokom. Tento akt sliznice parádne dezinfikuje. Tak ako prospieva dutinám slaná vlhkosť, tak prospieva vlhkosť aj obydlíu, preto treba vetrať, vetrať a vetrať. Ak k tomu použijete aromalampu, či difuzér s vonnými silicami, bude vás to príjemne ladiť a okoliu to bude krásne voňať. Pokiaľ máte doma saunu /aj červená infra - je dobrá/ tak to je priam poklad a pre imunitu „betónový“ základ.

A hlavne, nezabúdajte vonku na čerstvom vzduchu zhlboka dýchať. Je ťažké sa rozdáchať? Áno, ťažko sa dácha v smútku a obave, ale nenechajte sa odradiť, nádych - výdych a naplno! Keď dnes rozbehnete svoj kompresor, nebude vám treba zajtra ventilátor.

2. Pohyb, Pohov

Hýbe sa celý vesmír a bez pohybu je len mŕtvola. Zvoľte si svoj vlastný druh pohybu, ktorý je vám šitý tak šik na mieru. Drep, kliky v kuchyni, tchaj-či v parku, poklusom klus okolo paneláku, bicykel, bežky, je to fuk. V rámci rannej rozcvičky premasírujte si plošky nôh, dlane, prsty na rukách, bedrá, ramená, šiju, oči, uši, hlavu. V týchto miestach sa zvyknú analogicky hromadiť naše starosti, bremená a tak vzniká únava, tuhnutie a bolesť. Zvládnete to v pohode pochopením spolu s precítením a nemusíte byť liečiteľmi ani čínskymi cvičiteľmi. Žiada sa vám niečo iné, napríklad taký rock? Tak dajte CD na plné gule a trénujte svoj tanečný krok, možno to dvihne náladu aj otráveným susedom.

Pohyb v akurátnej podobe a množstve rozpumpuje srdce, pľúca, svaly, a zároveň vás odmení endorfínom a dopamínom, čo sú významné náladové stimulanty. Narušenie pôvodných stereotypov môže mať za následok aj narušenie spánkových cyklov. Ak sa vám zo stresu zdriemnuť nedarí, napomôžte si vonnými silicami, bylinami, magnéziom, melatonínom a nezízajte dlho pred spaním do PC. Modré svetlo nervovú sústavu intenzívne stimuluje a vás to dokonale preberie, že už potom ani kladivom po hlave nezaberie. Čoho moc - toho príliš. To si radšej zoberte knižný príbeh na pomoc aj na pokojnú dobrú noc.

Nakoniec aj správne leňošenie podvečer s nohami na stole, s vínkom v ruke a s cigarkou v puse, stojí za pokus. Že toto vám už nevoní? Ale, ba! Nevyskúšate – neviete!

3. Každý hlt s chuťou

Akékoľvek ohrozenie je v prvom rade zákerný knockout na solar, čo okamžite ovplyvní všetky orgány trávenia, preto sa môže dostaviť nechutenstvo, alebo naopak veľká chuť na tuk a cukor. Pri nechuti nenúťte sa nasilu do jedla, radšej si dajte hroznový cukor a pangamín. Pri "žravosti" snažte sa dosiahnuť čo najskôr upokojenie rafinovane cez vône, farby, hudbu a k tomu pár štvorčekov kvalitnej čokolády. S ňou dostanete do tela magnézium, tryptofán, flavonoidy...no povedzte, kto by to odmietal, keď je to také zdravé a ešte k tomu mňam.

Nech už budete jesť seno, slamu, či Nitran salámu, jedzte to hlavne s CHUŤOU. Teraz ozaj nie je doba na "svätú vojnu výživovú" o to, ktorá zdravá strava je tá pravá.

Skladba stravy sa určite bude líšiť podľa ročného obdobia. Na jar sú potrebné vitamíny a enzýmy aby pečeň bola zdatná, odolná a pracovala TIP-TOP ako Duslo Šaľa. Klíčky, divoké zeliny-buriny, či kvasená zelenina /pickles/ sú ako enzýmová bomba.

V lete je dostatok ovocia a zeleniny, ale na jeseň a v zime prichádzajú na rad zeleniny uskladnené, alebo potraviny upravené. V tejto ročnej dobe určite nesklame cibuľa, cesnak, kvasená kapusta, cvikla, zázvor, ryža Natural, obilné kaše, strukoviny, vajcia, ryby...neváhajte a použite aj výživové doplnky ako D2 alebo D3, Céčko, zinok, selén, B-komplex, Betaglukán a nejaké tie probiotiká a k tomu dobrý zelený, či čierny čaj. A hybáááj rovno na čajový rituál, v prípade, ak ste viac fanúšikom Zenu ako bourbonu.

Spoliehať sa teraz len na prírodné zdroje už nestačí. Samotná pôda je na živiny hlboko deficitná. K výraznému nedostatku vitamínov, minerálov, enzýmov v celej populácii prispieva aj chronický stres a „celoplošná spoločenská toxicita“, čo je neustále generovaná jedovatá spoločenská atmosféra. Nie je to síce ľahké, ale je to možné, postarať sa o svoje zdravie tak, aby bola nastolená dynamická rovnováha bio-psycho-sociálnych procesov. Týchto 12 dobre mienených rád môže byť pre vás aktívnym štartom, ale potom sa o svoju harmóniu na tele, duši, vzťahoch musí starať každý sám.

4. Takt, Miesto, Čas - znova a zas

Všetky predchádzajúce aktivity majú význam vtedy, ak je na to určitý čas a priestor vyhradený. To je taktovanie na každý deň, tvorenie nových podporných návykov. Vysávanie, sprchovanie, či umývanie zubov tiež nie je vojenským drilom, ale pochopeným návykom. Každý zvyk vykonávaný z rozumu je nastoľovanie rádu-poriadku v sebe aj vonku. Mysieť opierajúca sa o rád - schému má tendenciu chovať sa podobne, teda usporiadať sa a nechaosiť. Nezabúdajte na to hneď od rána, že najprv si treba posteľ ustlať a v tomto poriadkumilovnom duchu aj cez deň pokračovať. Že je to primitívne takéto základy pripomínať? Ani zd'aleka! Chaosu je tu teraz viac než dost, a preto disciplína z pochopenia je správnym rozhodnutím.

Všetky štyri body tu opísané sú podporou pre fyzické telo, je to tzv. podpora zvonka. Praktizovaním týchto jednoduchých návodov sa zvyšuje súdržnosť atómov. Kde je súdržnosť, tam nie je rozpad, a to je to, čo nám je teraz viac než treba. Dôležitý je pri tom systém, harmónia a nie sa ubehať, uskákať alebo sa vo vani studenej vody utápať a tým svoje hrdinstvo dokázať.

ČAJ -THÉ -TEA v malých dávkach

v akomkoľvek množstve
vždy prospeje.



Ďalšie štyri body vystihujú duševné procesy a ich ovplyvnenie. Emócie sú síce dobrým sluhom, ale zlým pánom. Chladná hlava je x-krát overená ako najlepší spojenec pri ťažkých skúškach v živote.

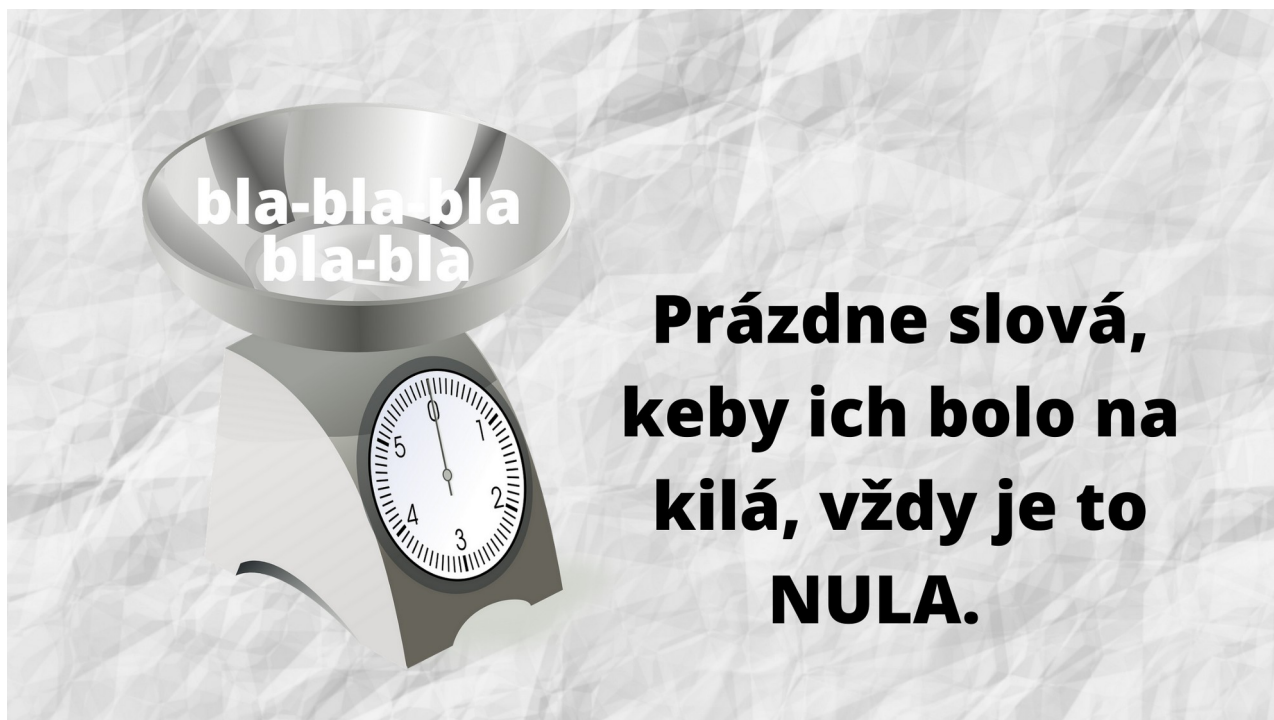
Emócie sa nedajú korigovať skrývaním ani popieraním. Ventilovanie veľkého pretlaku je len prvá pomoc, ale príčinu nerieši. Skutočným ovládaním je pochopenie postojov a kultivovanie následných prejavov.

5. Dobrá atmosféra pokoj prináša

Overiť si svoj pokoj, bdelosť aj koncentráciu netreba v chráme ani ašrame, stačí stáť v 50m šóre raz za týždeň v Kauflande. Ste nervózni, lomcuje to s vami? Kde je ten pokoj, v ktorom regáli a dávajú naň zľavu? Tak toto nehrozí, to sa musí vytvoriť, pekne každý sám a ostatným môžete tak maximálne svoj vzor ukázať.

Ako na to? Chce to pestovať len jednu vec, ale zato stále. A to, udržiavať sústredený stav pozorovateľa svojich pocitov a postojov a za pochodu LADIŤ, LADIŤ a znova LADIŤ. Váš vyladený harmonický stav je v okamihu okolo vás. Tak ako sa šíri panika a strach na svetelných vlnách, tak isto sa šíri aj týchto pocitov pravý opak. Nenechajte sa vykoľajiť, nachytať na hruškách, verte, všetci si ten pokoj zaslúžia. Manžel, dieťa, pokladnička, poštarica, úradníčka, všetci - vrátane vás. A keď ho bude oveľa viac, bude aj istoty, bezpečia, odvahy a [nádeje](#) pribúdať. To stojí predsa za to, denne priaznivú atmosféru trénovať!

6. Váha slova



Keď ste vnímaví a situáciu chápete, tak potom hádam nechcete niekoho v diskusii prehádzať. Ten chudák pred vami má obrovský strach, potrebuje len pretlak vypustiť a vás za to obviníť. Tu treba skôr nadhľadom a humorom rozpory uhladiť. Šetrite kritikou a výčitkami. Bolestí a trápení sú tu plné vagóny, načo ešte prikladať. Spomeňte si na svoje slabosti, v nich sme si tááák veľmi podobní... Padlo vám vtedy dobre slovo uznania, súcitu, porozumenia?

Zmierlivým slovom k druhým nešetrite, lebo také šetrenie nikdy nie je na mieste. Ak na uvážlivom slove bude chcieť šetriť, budete sa musieť s boľavými stratami zmieriť.

Vážte každúcke jedno slovo tak, aby na miske váh bol rešpekt a pochopenie a nie nenávisť, odsúdenie alebo veľká prázdnota. Ako sa toto dá naučiť? Skúste stále cvičiť: 2x krát viac počúvať ako hovoriť, veľa premýšľať a súvislosti z toho poskladať.

7. Dobrá rada nad zlato

Nech by ste sa akokoľvek snažili, prídu aj pochmúrne dni. Ako keď zrazu všetko dobré z hlavy vyšumí. Niet sa o čo oprieť a vtedy prichádzajú na rad dobré rady. V prvom rade odborné, ako ďalej s prácou, školou, plácou, hypotékou...Zoberte pero, papier a rozum do ruky, nie je od vecí vyklikat' správne linky a držať popritom svoje linky - chuť a vôľu, že to ustojíte a aj rozchodíte.

A čo to ostatné, to intímne, vlastné obavy, pochybnosti? Komu povedať, že už nevládzete a zožiera vás beznádej a strach? Že nikto nie je nablízku, kto by vás chytil za ruku a mal vás rád? Že nechcete kvôli tomu nikoho zaťažovať? To sú len otrepané frázy. Bojíte sa vlastnej slabosti. Ale prečo? Veď len ten, kto uvidí vlastnú slabosť má v skutočnosti silu ju pochopiť.

Kto vás má naozaj RÁD - vám rozumie a nebude súdiť, ani sa vysmievať, vypočuje vás, povzbudí, poradí. Nie je to novinka, že zdieľaná starosť je polovičná starosť a zdieľaná radosť je dvojnásobná radosť. Tak odložte ostychy, nerobte cavyky, zavolajte sestre, kolegovi, mame alebo [kamarátke](#). Keď tú pocitovo ťažkú váhu vyklópíte, môžete znova vzájomne a racionálne pouvažovať. Ak nie je inej možnosti využite linky pomoci, sú tam naslovovzatí odborníci - sociológovia a terapeuti. Nie je to žiadna hanba, ani sranda, ale správne rozhodnutie.

8. Mat' niekoho RÁD

Je opakom predchádzajúceho bodu. Určite máte niekoho z celého srdca radi, až tak, že by ste aj krv za neho vycedili. Láska je stav hlbokého chápania. Mat' niekoho rád, znamená mat' pochopenie o druhom, mat' jeho RÁD v sebe. Vášeň sa dá stratit' na počkanie, pochopenie /RÁD/o druhom, nikdy.

Tak na čo čakáte, na vďačnosť, alebo, že vás budú prosit' o pomoc? Robte, čo vám RÁD káže. Keď treba pohladit' - pohlad'te, keď treba varit' - uvarte, keď treba mlčať - mlčte, keď treba počúvať - počúvajte, keď treba rozosmiať, vtipkujte, keď treba poradiť - poskytnite zo seba to najlepšie, čo ste pochopili a vyskúšali. Vy aj vaši milovaní budete rovnako odmenení, budete skrátka v lepšej spoločnosti, a to absolútne stačí.

Ďalšie štyri body sa budú týkať mentálnej, duchovnej oblasti. Je to váš zdroj a odtiaľ môžete najúčinnšie ovplyvniť predchádzajúce dve - emócie a fyzické telo. Ak platí, že v zdravom tele - zdravý duch, tak naopak to platí dvojnásobne.

9. Kotva pozornosti

Kam ide vaša pozornosť, tam ide vaša sila, /hlavne ak je spojená so silným pocitovým nábojom/. Čo teda pozorovať? V prvom kroku seba. Sebavnímanie a sebapecit'ovanie je úplne základné nastavenie koncentrovaného a bdelého pozorovateľa. A čo to znamená? Že sledujete neustále svoje telesné pocity, duševné stavy, myšlienky a postoje. Bojíte sa, že takto budete mat' v práci presteje? Ale kde! Dá sa to všetko spolu a v pohode.

V druhom kroku si veľmi starostlivo vyberajte čo pozorovať okrem toho a koľko. Nemá zmysel mat' oči nalepené 24 hodín na TV a prežívať stále strach a znechutenie. To fakt nikomu nepomôže, práve naopak, môže - zabezpečiť skratku do paranoje, depresie a do liečebne.

Čo je však vždy podporné, je také pozorovanie, z ktorého tvoríte pochopenie a nie emocionálny odpad. Pozorujte ľudí, ich prejavy a premýšľajte. Čo dnes premyslíte, zajtra ako by ste našli.



Tak sa neulievajte a cvičte každý deň. Okrem svojho základného nastavenia - sebazpozorovania, pozorujte prírodu, krásu, umenie a usporiadanosť každého druhu. Niektorí trénujú pozorovaním svojho dychu, niektorí pozorovaním klavírneho prstokladu, niektorí veršovaním haiku... Mysleť sa podľa tejto usporiadanosti tvaruje, a to je harmonické pre telo, dušu aj ducha, čo tu ešte viac dodať.

10. Kotva múdrosti

Z čoho sa skladá táto kotva? Zo širokého poznania sveta, ale hlavne z hlbokého poznania seba, svojich zážitkov a skúseností. Určite máte aj vy v spomienkach zažité veľmi ťažké skúsenosti. Bolo to náročné? Život ohrozujúce? Zdravie ohrozujúce? Vzťahy ohrozujúce? Čo ste si z toho odniesli? Určite pochopenie a silu, tak na to v dobrom pamätajte. Keď ste to zvládli v minulosti, prečo by ste to nezvládli teraz? Životné skúsenosti a porozumenie, ktoré ste z nich vyťažili, je to najcennejšie čo máte. Je to poklad, z ktorého môžete vždy čerpať. Takto máte v talóne odvahu, vôľu, nádej a chuť tvoriť nové postoje aj možnosti a nenechať sa ničím na lopatky položiť.

Ďalším dobrým zdrojom poučenia v núdzi je film a kniha, kde v príbehoch je ukázaná hlúposť a múdrosť, slabosť a sila druhých ľudí, rovnakých ako vy - z mäsa a kostí. Prežívajte a premýšľajte udalosti spolu s nimi. Pre múdrosť neexistuje čas ani priestor a iba totálny ignorant by cudzou múdrosťou pohrdal.

11. Kotva zmysluplnosti

Vidieť v niečom zmysel, znamená tomu porozumieť, načo je to dobré a ako to funguje. Vidíte v týchto vetách zmysel? Ak áno, tak ste pochopili načo je to dobré a urobíte si svoj vlastný model, ktorý viete, môžete a chcete pravidelne aj preventívne používať. Nenechajte sa odrádzať slovami iných o nezmyselnosti. Zmysel života nie je o súťažení, ani dokazovaní, ale ten kto má v živote zmysluplnosť nikdy nebude pasívne prežívať, ale život aktívne tvoriť.

Chráňte si preto kotvu pozornosti, múdrosti a zmysluplnosti. Ak na ňu zabudnete, na rozbúrenom mori plnom nástrah vám hrozí, že sa z vašej lode stane vrak a nie je potom ľahké k majáku rýchlo doplávať. Držte si kormidlo života pevne v rukách a sledujte svoj vnútorný kompas, aby ste vždy vedeli odkiaľ – kam, s kým, čo, prečo a ako. Len takto sa dá cez životné útesy statočne preplávať.



A sme zrazu v závere, je tu ešte čerešnička na torte - snívanie.

12. Každý deň tvoriť svoj sen

Prečo to vôbec robiť? Aby zajtra nebolo ešte horšie ako včera. To čo bolo v minulosti, stálo na hlinených nohách a na funkčnosť sa to iba hralo. Tak poďme si to spolu trochu zhrnúť:

...škola prestala byť hrou a stala sa otravou, známky a diplomy nahradili múdrosť...

...liečila sa diagnóza namiesto človeka, choroba sa stala obchodom...

...právo nebolo spravodlivosťou, spravodlivosť sa stala luxusnou prostitútkou...

...kto pracoval v službách stal sa podradným otrokom, vo fabrikách bol človek biorobotom...

...prestali platiť hodnoty a nahradili ich fiktívne ceny, energia stala sa nástrojom vydierania...

...dlhodobo vládli "chlieb a hry" aj "rozdeľuj a panuj"...

...hovorievalo sa, že chudoba cti netratí, ale chudoba ducha už nemá ani čo stratiť...

Tak nečakajte na Godota, ani na spasiteľa, ale snívajte, premýšľajte, tvorte. Bez vašich snov, zámerov a vízie budúcnosti tu nebude modernej renesancie, ale len ďalšie utrpenie.

Záver – technické minimum

Zdroj: Vlastná hlava zatiaľ nepomazaná, obrázky - Pixabay, dodatočne v Canve upravované

Autor: Lenka Sapárová

Konzultácie: Gabriela Cviková

Texty neprešli odbornou jazykovou úpravou – našťastie, sú sem-tam nespisovné, ale zato autentické

Web: www.atelierresume.eu

mail: lenka@atelierresume.eu

č. tlf: +421 948 412 223



Na tento manuál sa nevzťahujú žiadne autorské práva, je úplne free a preto ho šírte ručne, stručne, ústne, tlačou aj elektronicky a to vždycky.