



**POVZBUDENIA
PRE DUŠU
ŽENY**

Soňa Vancáková



POVZBUDENIA
PRE DUŠU
ŽENY

Soňa Vancáková

POVZBUDENIA PRE DUŠU ŽENY

Autor: Soňa Vancáková

Jazyková korektúra: Sr. Margita Baroková, OSF

Rok vydania: 2025

Vydavateľ a tlač: VIENALA, s.r.o.

ISBN 978-80-8126-230-2

Nežné slová pre dušu

Sú dni, keď potrebujeme počuť nežné slová. Slová, ktoré nezvyšujú hlas, ale pohladia. Slová, ktoré nás nezaväzujú k výkonu, ale pozývajú nás spočinúť v Božej prítomnosti.

V rozjímaníach môžeš počuť hlas Toho, ktorý ťa volá po mene. Chce ti pripomenúť, že si milovaná – nie pre to, čo dokážeš, ale preto, kým si v Jeho očiach.

Každý okamih tvojho života je súčasťou príbehu, ktorý s tebou píše Boh. Je s tebou aj v dňoch ticha a v časoch neistoty.

Nech ti tieto slová prinesú pokoj, ktorý dáva iba On. Nech ti pripomenú, že tvoja hodnota je zakorenená v Jeho láske.





Sebaprijatie

*Všetko začíná tím,
ako vnímam samu seba*

Dnes sa prijímam taká aká som

*„Si drahý mojim očiam, vzácný
a ja ťa milujem.“ (Iz 43,4)*

Nie som stále silná. Nie som vždy láskavá.
Nie som každý deň tá verzia ženy, ktorú
by som si zarámovala na stenu. A predsa...
Dnes sa prijímam takú, aká som – nie len
vtedy, keď sa mi darí. Prijímam svoje nálady,
prijímam aj svoj hnev. Prijímam tú, ktorá sa
smiala, aj tú, ktorá včera plakala.

Pane, nauč ma dívať sa na seba Tvojimi oča-
mi – s trpezlivosťou a láskou.

Nepotrebujem čakať na ideálny deň, aby
som bola hodná lásky. Túžim, aby som na to
nikdy nezabudla.



Moje chyby ma učia rásť

„Kde sa rozmnožil hriech, tam sa ešte väčšmi rozmnožila milosť.“ (Rim 5,20)

Pane, ty jediný vieš, koľko chýb, pádov a zlyhaní je v mojom živote. Žasnem nad tým, že ma miluješ aj s nimi. Sú chvíle, keď sama seba nedokážem prijať kvôli ustavičným zlyháním. Tvoja milosť ma však dvíha.

Chyby sú dôkazom, že kráčam. Každý pád je príležitosť narovnať sa a znovu sa postaviť. Pane, daj mi silu po každom páde vstať.

Som ochotná vnímať svoje chyby ako súčasť cesty, nie ako dôvod na seba nenávisť. Rastie vo mne nová odvaha – odpustiť si a ísť ďalej.



Milovať sa aj v nedokonalosti

„Miluj svojho blížneho ako seba samého.“

(Mk 12,31)

Nemusím byť dokonalá, aby som bola hodná lásky. Boh ma miluje už teraz – nie až vtedy, keď budem lepšia, trpezlivejšia či pokojnejšia.

Som na ceste. Často na nej padnem, no Pán kráča so mnou a prijíma ma takú, aká som.

Pane, daruj mi schopnosť uveriť, že moja hodnota nestojí na výkone, ale je zakorenená v tvojej láske.

Aj tento obyčajný okamih nesie v sebe posvätnosť – lebo v ňom som a Ty si so mnou.



Stvorená ako dar

*„Boh videl všetko, čo urobil, a hľa,
bolo to veľmi dobré.“ (Gn 1,31)*

Niekedy sa na seba pozerám optikou zlyhání a nedokonalostí. Sú chvíle, dni a niekedy dlhé obdobia, keď sa nedokážem prijať.

Boh ma však vidí ináč. Vidí ma ako dar, ktorý má rásť, kvitnúť, žiť.

Nebola som stvorená s podmienkou. Neexistuje poznámka pod čiarou, že som „dosť“ len vtedy, keď som silná, usmiata, presne taká, ako sa očakáva. Boh sa na mňa pozerá pohľadom plným lásky. Som ním milovaná, nie preto, čo robím, ale preto, že som.



Moje tempo je správne

*„Všetko má svoj čas a svoju chvíľu
každé úsilie pod nebom.“ (Kaz 3,1)*

Pane, často sa stresujem, ak nestihnem to, čo som si naplánovala. Občas sa mi zdá, že som pomalá a neschopná...

Moje tempo však nie je zlé, len preto, že je iné. Aj keď idem pomaly, stále kráčam vpred. Nie som pozadu, ak kráčam podľa svojho rytmu. Dnes prijímam svoje tempo ako požehnanie.

Každý krok má svoj význam, aj ten najmenší. Nemusím sa porovnávať s tými, čo kráčajú rýchlejšie. Boh vie, kam smerujem – a On sa neponáhľa.



Neexistuje jediný správny spôsob byť ženou

*„Neboj sa, veď som ťa vykúpil.
Zavolať som ťa po mene.“ (Iz 43,1)*

Nie som menej, ak nie som ako ostatné. Moja ženskosť je moja – neporovnateľná. V tom je jej krása. V jedinečnosti. Dnes sa nemusím hodiť do žiadnej šablóny. Nemusím byť niekým, kým nie som.

Byť sama sebou je dosť. A v tom spočíva moja sila – v pravdivosti.

Pane, daruj mi nové vnútorné nazeranie na seba samú. Nech viem, že ma miluješ a voláš po mene. Som Tvoja milovaná dcéra.



Dnes budem na seba hovoriť nežne

*„Plást medom pretekajúci
sú slová láskavé.“ (Prís 16,24)*

Dnes chcem hovoriť k sebe tak, ako by som hovorila k niekomu, koho milujem. Nie s tvrdosťou, ale so súcitom. Nie s výčitkou, ale s láskavosťou.

Keď sa pristihnem pri tom, že sa hodnotím príliš prísne, skúsím sa zastaviť a nadýchnuť.

A namiesto vety, ktorá bolí, si položiť inú:
„Čo práve teraz potrebujem počuť, aby som sa uzdravila?“

Možno je to len tiché: *„Si milovaná. Si v poriadku. Si na ceste.“*



Som viac než moje nálady

*„Človek hľadá na výzor,
ale Pán hľadá na srdce.“ (1 Sam 16,7)*

Sú dni, keď sa vo mne miešajú emócie ako počasie. Niekedy svieti slnko a o chvíľu už prší. A ja mám tendenciu veriť, že som nestála, slabá alebo priveľmi citlivá.

Ale Boh ma nevidí cez filter nálad.

Vidí moje srdce. Vidí tú časť vo mne, ktorá zostáva verná aj vtedy, keď ja sama o sebe pochybujem.

Nie som len to, čo práve prežívam.

Moje pocity sú reálne, ale nie sú celým príbehom.

Mám právo na dni, ktoré sú ťažšie, aj na dni, ktoré sa rozjasnia.



Prijímam aj svoje „nie“

„Vaša reč nech je

»áno – áno«, »nie – nie«.“ (Mt 5,37)

Dlho som si myslela, že ak niekoho odmietnem, stratím lásku. Že „nie“ je tvrdé, chladné, sebecké.

Ale dnes viem: moje „nie“ môže byť láskavé – a pritom pevné. Je to hranica, ktorou si ctím samu seba. Nemusím ho každému vysvetľovať. Nemusím sa ospravedlňovať za to, že chránim svoje srdce.

Moje „nie“ nie je zranenie pre druhého – je to uzdravovanie pre mňa.

Pane, daruj mi silu odmietnuť to, čo ma zraňuje. Uzdrav vo mne všetko, čo je unavené z toho, že stále ustupuje.



Aj toto som ja – a mám sa rada

*„Láskou odvekou som ťa miloval,
preto som ti zachoval priazeň.“ (Jer 31,3)*

Aj keď sa necítim „dobre“, aj keď pochybujem, aj keď sa strácam – som stále hodná lásky. Aj toto som ja.

Nepotrebujem byť niekým iným, aby som si zaslúžila prijatie. Moje svetlé aj tmavé stránky tvoria celok. A ten celok – som ja. Niekedy sa neviem vyznať sama v sebe... chvíle radosti a nadšenia sa striedajú s návalmi hnevu a náhlou stratou pokoja.

Pane, daruj mi milosť nepohrdať sama sebou, ale prijať sa so všetkým – aj s obmedzeniami.

