

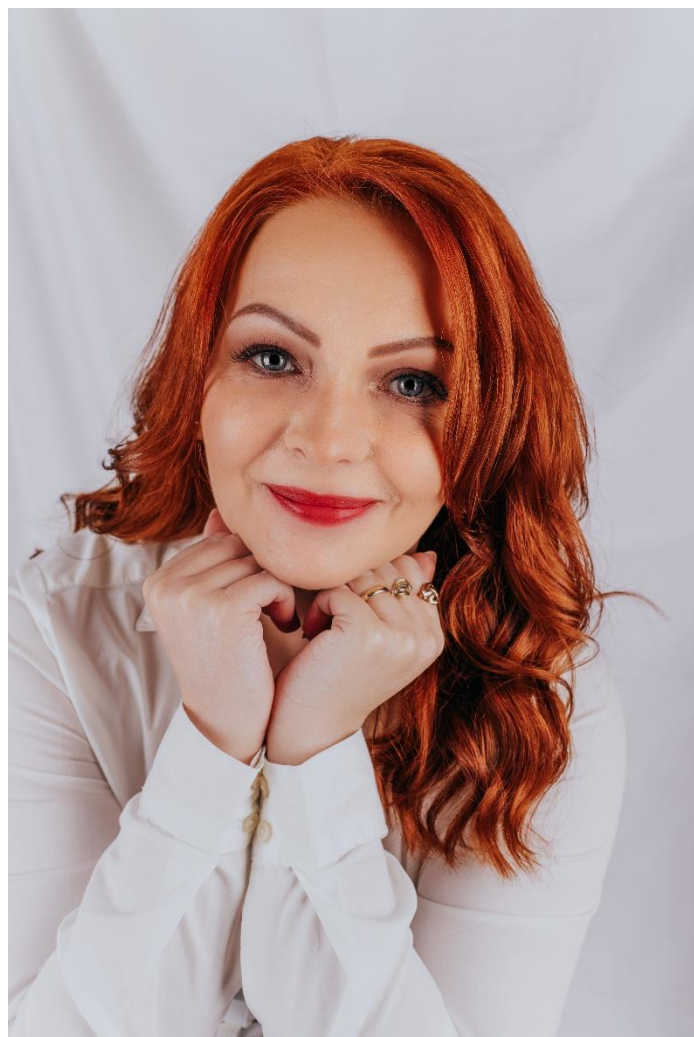
POVZBUDENIA/ CITÁTY/ PRAKTICKÉ TIPY PRE KAŽDODENNÉ ZASTAVENIE

e-book *TICHÝ REŠTART*

Nežný sprievodca pre ženy, ktoré cítia, že potrebujú zmenu. Nie radikálnu, ale vnútornú. Jemnú. Tichú. Po rokoch neustáleho výkonu, budovania a starostlivosti o druhých, nastáva čas zamerať sa opäť na seba.

IVETA VARGOVÁ

O AUTORKE



Ahoj, volám sa Iveta

Som žena, ktorá si prešla obdobím veľkých vnútorných posunov. Roky som pracovala s ľuďmi, viedla tím, tvorila s nadšením v oblasti, ktorú milujem a poznám už vyše 11 rokov. A potom prišiel moment ticha. Nie kríza, ale jemné volanie po zmene. Po návrate k sebe.

Tento e-book vznikol z tej túžby – nájsť zmysel aj v čase, keď sa veci rozpadajú, spomaľujú, strácajú tvar. Viem, aké je to cítiť sa vyčerpaná, prázdna. Ale viem aj to, že práve v tichu sa rodí nová sila. Nie návrat späť – ale nový začiatok. Iný. Pravdivejší. Dnes žijem jednoduchšie. Vedomo. S väčšou láskavosťou k sebe. Učím sa dávať priestor duši, nie len výkonu. Píšem, tvorím, kráčam vlastným tempom – aj v práci, aj v živote. Moja rodina je mojou kotvou. Nie všetko je dokonalé, ale je to skutočné. A to mi pripomína, prečo má zmysel pokračovať.

Tento e-book je tichým podaním ruky. Ak vám dodá nádej, smer, alebo len úľavu, že v tom nie ste sami – potom splnil, čo mal.

S úctou a láskou
Iveta

KONTAKT

OTÁZKY?

Ak máte otázky alebo chcete vedieť viac, napíšte mi na
Facebook:

www.facebook.com/ywett.better

Som tu pre vás – s pochopením aj nápadmi.

ÚVOD

TICHÝ REŠTART

Pre ženy, ktoré túžia znovu nájsť seba. Keď život stratí smer, netreba ho hneď nájsť – stačí len začať znova. Po svojom. Tento e-book vznikol ako tiché pohladenie pre každú z vás, ktorá cíti, že už nechce pokračovať tak, ako doteraz. Možno ste zažili stratu, vyhorenie, rozchod, alebo len vnútorný nepokoj, ktorý sa nedá umlčať. A možno ste – tak ako ja – prešli rokmi, v ktorých ste boli silné pre iných, ale samé pre seba ste sa akosi stratili. Aj ja som si tým prešla. Roky som pôsobila v prostredí, ktoré ma formovalo aj vyčerpávalo. Až prišiel moment, keď som pocítila:

dosť. Nie ako výkrik. Skôr ako jemné, ale neprehliadnuteľné šepkanie niekde hlboko vo mne. Túžba zastaviť. Zhlboka sa nadýchnuť. A začať nanovo – ticho, nenásilne, bez nutnosti niečo dokazovať. Potrebovala som tichý reštart. Návrat k sebe. K svojej pravde. K jemnosti, ktorú sme sa naučili potláčať, lebo vraj slabosť nepatrí do tohto sveta. Ale ja verím, že práve v jemnosti je sila, ktorá dokáže uzdraviť. Tento e-book nie je návod. Nie je zoznam krokov ani motivačný manifest. Je to sprievodca. Spoločník na ceste späť k sebe. Možno vám ponúkne len jedno uvedomenie. A možno zmení spôsob, akým sa na seba pozeráte. V každom prípade je tu pre vás – ako bezpečný priestor na zastavenie v čase, keď sa všetko okolo zdá príliš rýchle. Ak ho budete čítať v tichu – možno v rannom svetle alebo večer, keď všetko stíchne – verím, že niektoré slová k vám prehovorí práve tak, ako budete potrebovať. Nie aby vás tlačili, ale aby vás jemne viedli. Tichý reštart nie je slabosť. Je to odvaha. Zaučať znova. Po svojom. So sebaúctou a novým pokojom.

PREČO VZNIKOL TICHÝ REŠTART?

Sú chvíle, keď všetko navonok pôsobí správne. Pracujeme. Starostlivo plníme svoje úlohy. Sme tu pre druhých. Usmievame sa. Fungujeme. A predsa sa v nás niečo nenápadne vytráca. Iskra. Chuť. Zmysel. Prichádza únava. Nie tá fyzická. Skôr tichá prázdnota, ktorá sa usadí v každodennosti. A spolu s ňou – jemné, ale neodbytné volanie. Volanie, ktoré nevieme umlčať. Ani rozumom vysvetliť. Taký bol aj môj príbeh. Roky naplnené budovaním. Vedením tímu. Neustálym tempom. Dávala som, tvorila, budovala. No jedného dňa som to začala vnímať inak. Nie ako radosť, ale ako zvyk. Nie ako naplnenie, ale ako spôsob prežitia. Zrazu som cítila, že potrebujem menej výkonu – a viac priestoru. Menej hluku – a viac ticha. Menej toho, čo „musím“ – a viac toho, kým som. Nie preto, že by som niečo vzdávala. Práve naopak – niečo vo mne dozrelo. A pochopila som, že ďalší krok nechcem urobiť rýchlejšie. Ale hlbšie. Tento e-book nevznikol z frustrácie. Ani zo sťažností. Vznikol z túžby spomaliť. Z túžby vrátiť sa k sebe. Vrátiť sa tam, kde ešte počujeme vlastné myšlienky. Tam, kde nie je potrebné podávať výkon, len byť. Tichý reštart je o sile, ktorú objavíme práve vtedy, keď zdanlivo stojíme. Keď nevieme, čo ďalej – ale cítime, že takto už nie. Je to moja cesta. Ale verím, že sa v nej možno nájdete aj vy. Pretože nie každý začiatok je hlučný. Niektoré prídu potichu. Ako dych. Ako jemné áno. Možno je aj váš čas práve teraz. Tichý, nežný a úplne váš. A možno práve tento reštart – v tichu a s rešpektom k sebe – zmení viac, než ste si kedy dokázali predstaviť.

Zamyslenie na dnes

Kedy naposledy si cítila, že funguješ – ale nežiješ? Čo by si potrebovala, aby si sa znova stretla sama so sebou – bez výčitiek, bez tlaku, len tak, v tichu? Nehľadaj riešenie. Stačí, že túto otázku necháš chvíľu v sebe doznievať.

Odpoveď príde. Možno potichu. Ale príde.



OBSAH

01

Keď sa cesta mení

Každý koniec v sebe nesie zárodok
nového začiatku

02

Výzvy, ktoré nás ticho formujú

Nie všetko, čo bolí, je trest. Niekedy je
to pozvanie k zmene

03

Ako kráčať cez prekážky

Možno sa nám prekážky nestavajú do
cesty, ale ...

04

Ticho, ktoré zabolí a potom lieči

Ticho nie je prázdnota. Je to priestor,
kde duša dýcha

05

Ako znova nájsť zmysel a smer

Zmysel nemusí kričať. Často len ticho
čaká, kedy ho začneme hľadať



OBSAH

06

Kto som, keď nehrám žiadnu rolu?
Zvládla som to. Návrat k vlastnej sile

07

Nové možnosti prichádzajú, keď
prestaneme tlačiť
V pokoji začíname vidieť jasnejšie.

08

Tichá sila nového začiatku - Tichý
reštart
Bez tlaku. Bez očakávaní. Po svojom.

09

Bonusová kapitola: A čo ďalej?
Ak cítiš, že si pripravená...možno stačí
len vykročiť

