

A close-up photograph of a person's hands holding a lit sparkler. The sparkler is bright yellow and orange, with many sparks flying out. The person is wearing a dark, textured sweater. The background is dark and out of focus.

VYHORELI STE?

15 RÁD, KTORÉ
PREMENIA VAŠE
VYHORENIE NA VÝZVU A
ZMENIA VÁŠ ŽIVOT!

ÚVOD

Keď oheň dohorí, zostane iba popol. Keď človek vyhorí, zostane iba schránka. Akoby duša niekam odišla. Sedíte na posteli, všade navôkol je ticho a vo vnútri cítite absolútne prázdno. Nič sa vám nechce, nič nemôžete spraviť. Neviete čo urobiť preto, aby vám bolo lepšie. Jedno však viete naisto. Tak, ako ste žili doteraz už viac žiť nemôžete, pretože to z vášho života spravilo rumovisko a z vašej duše vyhnanca.

Syndróm vyhorenia je stav veľkej vyčerpanosti ducha aj tela....Poznáte tiež tento pocit? Ak áno, ste na správnej adrese. Verím, že vám tieto riadky pomôžu na vašej ceste za šťastnejším a naplneným životom, za dňami plnými lásky a slnka.

A person wearing a dark, textured hooded sweater is seen from behind, looking out over a vast, calm ocean. The person is standing on a dark, rocky ledge or cliff. The sky is a pale, hazy blue, and the water is a deep, muted blue. The overall mood is contemplative and serene.

AJ MNE SA TO STALO

AJ MNE SA TO STALO...

Pod pracovným stresom a neustálym tlakom na výkon a profesný rast som jednoducho vyhorela. Pamätám si to ako dnes. Jedného dňa som sa cítila taká zúfalá, že som mala pocit, že môj život už nemá zmysel. Vo svojom vnútri som cítila, že práca, ktorá ma na jednej strane uspokojovala, ma na druhej strane robila veľmi nešťastnou a ničila ma. Zrazu som vedela, že určite nemôže byť to pravé, čomu sa mám v živote venovať.

Zápisky, ktoré si tu budete čítať sú mojimi spomienkami na vlastný stav vyhorenia, ktorý ma postihol pred viacerými rokmi, ale sú aj dokumentom toho, aké veci mi vlastne zachránili život. Práve preto som sa o ne s vami chcela podeliť, pretože pre mňa mali tieto kroky veľký význam a prevrátili môj starý život naruby. Možno nebudete aplikovať všetky veci, o ktorých píšem. Ale verím, že vám budú minimálne inšpiráciou a pomôžu vám na ceste vpred, na ceste spoznávania svojej duše a toho, čo by vás v tomto živote spravilo šťastnými. Napísala som z tohto obdobia aj knihu Meditácia – cesta k sebe (dostupná na mojom blogu www.monikasobekova.sk). Je poňatá viac duchovnejšie a ezoterickejšie, pretože som to tak vnímala a navyše obsahuje aj viac ako 50 farebných kresieb – vízií z meditácií, ktoré som vtedy zažila.



PREČO
VYHORENIE
PRICHÁDZA DO
NÁŠHO ŽIVOTA?

Vyhorenie nemusí vzniknúť iba z práce, ale aj z vlastného života a to je asi ešte väčší oriešok na riešenie. Skúste si však položiť otázku, prečo prišiel tento stav do vášho života? Čo vám chce povedať? Že ste to nezvládli pod tlakom stresu a náročných úloh?

Alebo?

**Nie je to vlastne pre vás naopak výzva?
Jedinečná šanca na záchranu???**

MAJÁK ZÁCHRANY



Ja dnes tento stav, ktorým som si sama prešla vnímam ako maják – maják záchrany a dnes som vďačná, že mi prišiel do cesty. Pretože slabšie signály, ktoré ma nabádali na životnú zmenu som jednoducho nevnímala. A keď som ich aj videla, šikovne som nad nimi mávla rukami a zamietla ich pod koberec. Ale keď dospejete už do stavu vyhorenia, viete, že ak niečo nespravíte so svojim životom nemáte šancu na záchranu. Váš doterajší život vás jednoducho prevalcuje a zostane z vás akurát tak mastný flák!

Či už ste v štádiu mastného fláku alebo ešte len cítite, že to každú chvíľu príde, sadnite si do ticha a čítajte týchto pár riadkov – a premýšľajte – nad sebou, nad životom, nad tým, prečo ste tu, či je vaším poslaním účtovať, trápiť sa pre daňové optimalizácie klientov alebo malý zisk vašej firmy. Alebo...je za tým niečo viac? A vy ste sem prišli stať sa šťastnou bytosťou.....



MOJA PREMENA