

Jana Pokorná

MŮDROSTI Z KARIBIKU



TAJOMSTVÁ LÁSKYPLNÉHO VZŤAHU,
KULINÁRSTVA
A ŽIVOTA BEZ STRESU

MÚDROSTI Z KARIBIKU

„Tajomstvá láskyplného vzťahu,
kulinárstva a života bez stresu.“

„Ďakujem Ti, My Darling, si mojou inšpiráciou, mojou
láskou a osobou, ktorá vždy vo mňa verila. Videl si
a vidíš to krásne, čo je vo mne a na povrchu. Podal si mi
pomocnú ruku v kritických situáciách a naučil si ma
o živote viac ako univerzita. Podporuješ akúkoľvek
činnosť, ktorá rozžiari moje oči, ale vedz, že moje oči
žiaria najmä preto, že vidia Teba.“



I. TAJOMSTVÁ LÁSKYPLNÉHO VZŤAHU

„Nájdi sa“
„Vytvor si svojho partnera v mysli, nie suseda od vedľa“
„Ulet' zo stereotypu“
„Vyhod' predsudky ako odpadky“
„Otvor sa možnému aj nemožnému“
„Svoje poklady odhaľuj postupne“
„Zabudni na slovo nemôžem“
„Láskyplné rituály - slnko vo vzťahu“

II. TAJOMSTVÁ KULINÁRSTVA

„Zamiluj si varenie, je to láskyplné tvorivé umenie“
„Soľ a limetku maj vždy po ruke“
„Základom sú paradajky, nevaríme „na cibuľke““
„Jedlo za pár minút hotové“
„Zlatko, ryža sa jedáva na obed, nie na večeru“
„Trojobalu daj zbohom“
„Nepodceňuj najlacnejší a najrýchlejší recept, nikdy nevieš, kedy sa Ti zide“
„Ani vývar, ani guláš, Sancocho (sankočo) je to, čo chutnáš“

III. TAJOMSTVÁ ŽIVOTA BEZ STRESU

„Čo sa môže až také stať? V najhoršom umrieš“
„Každá situácia je len dočasná a preto maj všetko v paži“
„Problém nie je problém, ale dverami do novej budúcnosti“
„Katastrofu pozdrav pozitívnou emóciou“
„Nekompromisne odvolaj svoj mozog z dovolenky“
„Pozor na návyky, ktoré sú zlozvyky“
„Ludí, ktorí odčerpávajú Tvoju energiu, hod' cez palubu, neboj sa, oni zaručene doplávajú do iného prístavu“
„Vitaj, moja nová cesta“

Toto dielo bolo vytvorené, aby Vás inšpirovalo.

„Nespokojnosť je úžasný stav bytia,
dáva Vám signál k zmene.
Ak ju však potlačíte,
opäť sa k Vám nemilosrdne vráti.
Jediným riešením je zmena samotná.“

Jana Pokorná

Nie je to tak dávno, keď som žila na Slovensku, pracovala pre jedného z „najlepších“ zamestnávateľov - Národnú banku Slovenska, splácala brutálny hypotekárny úver, ktorý mi zabezpečoval strechu nad hlavou a spamätávala sa z jedného krachujúceho vzťahu za druhým. Permanentný stres, ktorý prirodzene vyplynul z môjho nenaplneného fádneho života, mi zatemňoval nie len moje myslenie, ale veľmi intenzívne podkopával základy toho najdrahšieho, čo som mala - môjho zdravia. Bála som sa na mojom živote čokoľvek zmeniť, lebo každá jeho súčasť až nemilosrdne nadväzovala na tú ďalšiu. Môj život bol vybudovaný ako domček z karát, z ktorého ak jednu kartu narušíte alebo vyberiete, zrúti sa celý. Pri jeho výstavbe som si, žiaľ, vôbec neuvedomovala, na akých chatrných základoch ho staviam. Nikdy som si nepoložila základné a zároveň najdôležitejšie otázky, ktorých odpovede by boli rozhodujúce pre moje ďalšie smerovanie. A tak som nevedomky začala vykonávať prácu, ktorá ma nenapĺňala, v prostredí, ktoré likvidovalo moju osobnosť, sebavedomie a kreativitu, len aby som takto zarobené peniaze odovzdala na splátku hypotéky. Hodnota, o ktorú som v tú dobu prichádzala, bola, žiaľ, privysoká. Prichádzala som totiž o to najcennejšie, čo som v skutočnosti mala - o samú seba. Keby som to len bola tušila, nikdy by som sa takto nenechala obalamutiť.

„To najcennejšie, čo v skutočnosti máte,
ste Vy sami.“

Jana Pokorná

Ak ste sa niekde v týchto riadkoch našli aj Vy, zastavte sa, spomaľte, nechajte myšlienky ísť si svojou cestou bez povšimnutia. Nadýchnite sa, vydýchnite a čítajte ďalej. Stav, v ktorom ste sa našli sa zvyčajne ubera jedným z nasledovných smerov. V prvom prípade svoj život ponechávate takým, aký je a vo svojom tichom a beznádejnom zúfalstve ho takmer celý pretrpíte. Ten druhý smer je rozhodne zaujímavejší a obzvlášť dobrodružnejší. Zrazu nachádzate odvahu a silu vo svojom vnútri, smelo vykročiť do neznáma. Táto odvaha je zárodkom novej stupňujúcej sa energie, ktorá Vami začína prúdiť. Je zdrojom sebapoznania - vesmír totiž praje odvážnym.

Moja prvá kniha **RITUÁLY úspechu** je návodom a inšpiráciou na vytvorenie nového života. Delím sa v nej s čitateľmi o moju beznádej, ktorá sa premenila v nádej, o moje problémy, z ktorých sa stali poznania, o moje zážitky, ktoré sa stali mojimi najlepšimi skúsenosťami. RITUÁLY úspechu sú odpoveďou, ako to dokázať, respektíve ako som to dokázala Ja.

„Úlet zo stereotypu je vždy to správne riešenie.“

Jana Pokorná

Zmizla som zo sveta, ktorý ma nenapĺňal a objavila som sa tam, kde som si priala byť. Žijem v Karibiku zaliatom slnkom, kde more je posiate množstvom trblietajúcich sa diamantov a krása motýľov, vyráža dych. Našla som tu oveľa viac, ako som hľadala, najmä vtedy, keď som to nehľadala. Niečo, o čom som celú dobu snívala - svoju životnú lásku - Wilnera. Konečne som spoznala tento krásny, hlboký, úprimný a intenzívny cit. Moje predchádzajúce vzťahy boli povrchné, nie však z mojej strany. Vzťah, ktorý prežívame spolu s Wilnerom, som nevidela ani v tom najkrajšom romantickom filme, a to už je čo povedať. Tvorcovia filmov, by sa mali nad tým zamyslieť a vyžiadať si odo mňa scenár.

Zaujímavé je, že to, čo som považovala za potrebné na Slovensku, už viac nepotrebujem. Moje hodnoty sa diametrálne zmenili. Oslobodila som sa od zbytočností, stresu, negatívnych ľudí a vymývania mozgu médiami. Odľahlo mi. Vďaka RITUÁLOM úspechu žijem svoj život podľa vlastných predstáv. Robím výlučne to, čo ma baví a fascinuje a robím to s láskou a pokorou.

Na rozhraní medzi mojim starým životom a novým som so sebou uzavrela túto jednoznačnú a neodvolateľnú dohodu:

„Už nikdy nebudem robiť to, čo ma nenapĺňa!“

„Život je príliš krátky na to, aby som ho takýmto spôsobom premrhala.“

Od tohto momentu každým dňom overujem teórie v praxi, nachádzam nové poznania a tie čo sa osvedčia, s nadšením zahrňam do svojho života. Síce občas tvrdím, že nie som spisovateľka, ale v skutočnosti som. Veď sa pozrite, čo „držíte“ v ruke. Napĺňa ma to. Aká spisovateľka som,

ohodnotia moji čitatelia. Ja si však myslím, že oveľa dôležitejšie je to, či sa moje poznania stanú nádejou a inšpiráciou pre Vaše úspešné životné zmeny. Verím, že áno. Preto tvorím a nabádam svojimi riadkami mojich milovaných čitateľov, aby sa zriekli strachu a začali konečne žiť život podľa svojich predstáv. O tom, že píšem s radosťou, láskou a vášňou nemôže byť pochyb.

Prajem Vám, aby sa Vám v živote splnilo úplne všetko, po čom túžite a aby ste našli pravú lásku, tak ako Ja. A ak ju už máte, starajte sa o ňu, ako o svoj najväčší a najdrahší poklad.

Máme s Wilnerom množstvo plánov, ale tešíme sa práve z tohto okamihu. Pretože každý okamih je malým zázrakom v našich životoch a my si to plne uvedomujeme. Život v Karibiku ma naučil omnoho viac, ako som sa dokázala naučiť na vysokej škole. Nie, že by som bola až takou zlou študentkou, ale jediný zmysluplný tréning vo Vašich životoch je Vaša vlastná skúsenosť. Na to, prosím, pamätajte.

„Učiť sa z cudzích chýb je životným omylom,
zmysluplné poznanie vyplýva z Vašej vlastnej skúsenosti.“

Jana Pokorná

Ak sa Vám dostala do rúk táto knižka, je to práve preto, že niektoré z týchto informácií sú pre Vás vhodné, inšpirujúce, žiadúce, nenahraditeľné, vtipné, krásne, naplňajúce, ovplyvňujúce a možno aj trošku poburujúce. V každom prípade Vás nenechajú ľahostajných. Nech sa páči.

Užite si ich, vyskúšajte ich, nechajte sa nimi inšpirovať, dovoľte im uniesť Vás zo sveta problémov, dať Vám nádej na naplňajúci život a ukázať Vám všetky tie zázraky, ktoré môžu byť súčasťou Vášho života.

Už v názve jasne demonštrujem, čím sa bude táto kniha zaoberať a som si viac než istá, že sú to tie najžiadanejšie okruhy v životoch nás všetkých. Verím, že „Tajomstvá láskyplného vzťahu, kulinárstva a života bez stresu“ Vám predstavia a ponúknu nový spôsob života. Z mojich poznání si, prosím, vyberte len tie, ktoré sú Vášmu srdcu blízke.

Tak poďme na to!



I.
TAJOMSTVÁ LÁSKYPLNÉHO VZŤAHU

Tajomstvo č. 1:

„Nájdi sa“

Tajomstvo č. 2:

„Vytvor si svojho partnera v mysli, nie suseda od vedľa“

Tajomstvo č. 3:

„Ulet' zo stereotypu!“

Tajomstvo č. 4:

„Vyhod' predsudky ako odpadky“

Tajomstvo č. 5:

„Otvor sa možnému aj nemožnému“

Tajomstvo č. 6:

„Svoje poklady odhaľuj postupne“

Tajomstvo č. 7:

„Zabudni na slovo nemôžem“

Tajomstvo č. 8:

„Láskyplné rituály - slnko vo vzťahu“

I. Tajomstvá láskyplného vzťahu

Predtým, ako som začala písať túto knihu som si musela položiť niekoľko zásadných a pravdupovediac aj skutočne závažných otázok:

„Som naozaj Ja tou pravou osobou, ktorá Vás má oboznámiť s vlastnými poznaniami v oblasti vzťahov, kulinárstva a života bez stresu?“

„Áno, jednoznačne!“

Prečo si to myslím?

Jednoducho preto, že napriek rozvodu, množstvu nevydarených vzťahov, uzavretí sa do seba pred okolitým svetom, som to napokon dokázala. Našla som presne to, čo som hľadala - vlastne v danom momente nehľadala - skutočnú lásku. Pochopila som, prečo je môj súčasný vzťah na míle vzdialený od tých predchádzajúcich. Neporovnateľný zážitok prišiel aj vďaka skutočnosti, že sa nachádzam v úplne odlišnom novom exotickom prostredí. Dalo by sa povedať, že som, v snahe objaviť pravdu, zišla z javiska a sadla si do hľadiska. Moje nové karibské prostredie mi poskytlo akýsi životný nadhľad, ktorý sa neprejavil, keď som sa nachádzala v pôvodnom prostredí na Slovensku „pohrúžená do hry“. Ako sa ukázalo, získala som okrem lásky a zároveň vďaka nej, aj ďalšie benefity. Čo to táram, „srať“ na takýto výraz, nie som už predsa zamestnankyňou v nejakej inštitúcii plnej pretvárok a pokrytectva. Som predsa úplne normálny citlivý človek a chcem sa vyjadrovať tak, aby moji čitatelia nemuseli čítať túto knihu so slovníkom cudzích slov v ruke. Som človek, ktorý sa oslobodil od všetkých tých zmysluplných

nezmyslov. Ale vráťme sa späť. Okrem svojej životnej lásky som získala dôležité poznania, vďaka ktorým môžem načrtnúť aj do voňavej oblasti kulinárstva a rozhodne do radostnej oblasti života bez stresu.

„Jediné, čo človek v živote ľutuje,
je to, čo neurobil
a ak to urobil, ľutuje, že to neurobil skôr.“

Jana Pokorná

-♥♥♥-

Tajomstvo č. 1:

NÁJDI SA

„Pokiaľ sa nenájdeš Ty,
zabudni na to,
že Ťa nájde niekto iný.“

Jana Pokorná

Veľkú časť svojho života som túžila byť niekým iným. Prialala som si mať veľké pery, kučeravé vlasy, dokonalú postavu, geniálne myslenie, pribojnejšiu povahu a lepšie zručnosti v akejkoľvek oblasti. Tak urputne som zameralavala pozornosť na to, čo „nemám“, že som prehliadala úplne všetko, čo ma v skutočnosti robilo tak výnimočnou. Veď moje nádherné a zmyselné veľké oči, vynikajú práve vďaka mojim menším perám, moja pozornosť sa však sústreďovala len na moje „nedostatky“. Bez kontrastu však to nádherné neuzriete.

Vôbec som si neuvedomovala koľko úžasných vlastností sa vo mne skrýva, namiesto toho som sa zameriavala, výlučne na tie, ktoré z môjho pohľadu neboli ani náhodou lichotivé. Kiežby som pochopila svoju hodnotu, talent a túžbu robiť určité činnosti, ktoré ma naplňajú, oveľa skôr. Vždy som si priala nadobudnúť schopnosti, vďaka ktorým by ma oceňovalo moje okolie.

Radím Vám: „Kašlite na okolie!“

Čím viac som túžila byť niekým iným, tým menej sa mi darilo. Bola som „fejk“. Karty boli rozdane a ja som si neprestajne priala hrať s kartami, ktoré „mal na ruke“ niekto iný. To, že každý z nás už vlastní nejakého toho „žolíka“, som nechápala. Netušila som, prečo nie som dosť dobrá pre partnerov, ktorí vstupovali do môjho života a pritom bola odpoveď úplne jasná a jednoznačná. V tú dobu som necítila svoju vlastnú hodnotu a nevnímala to krásne v mojom vnútri ani na povrchu.



Tajomstvo č. 2:

**VYTVOR SI SVOJHO PARTNERA V MYSLI,
NIE SUSEDA OD VEDĽA**

„Ak sa niečoho bojíte, urobte to aj tak,
a Váš strach pokľakne pred Vami na kolená“

Jana Pokorná

Vždy som premýšľala o tom, aký by mal byť môj milovaný partner. Doslova som ho mala od hlavy až po päty vysnívaného, najmä však jeho charakterové vlastnosti a naše spoločné romantické zážitky. Scenár sa mi pravidelne premietal v mojej mysli a ja som až detailne počula naše vzájomné emóciami nabitú konverzáciu. Vnímala som, ako sa cítim v našom vzťahu.

Všetko som mala perfektne premyslené a vysnívané až na jednu drobnosť. Myslela som si, že by tým mojím vysnívaným partnerom mohol byť sused od vedľa - môjho brata kamarát, ktorý mi bol mimochodom ešte donedávna veľmi sympatický. Ale ako som k tomuto naivnému záveru vlastne prišla? Často nadväzoval očný kontakt, tak môj kreatívny mozog jednoducho vyhodnotil, že by mohol mať záujem. „Big Mistake“ (veľká chyba). Vášho skutočného partnera Váš mozog nenájde, môže to urobiť len Vaše srdce. Tak sa prestaňte vedome snažiť, radšej sa uvoľnite a buďte tou osobou, ktorou v skutočnosti ste - bez pretváranky si užívajte každý okamih svojho života. Vyžarujte nádhernú VAŠU energiu. Verte, že ten pravý/pravá Vám príde do cesty, keď to budete najmenej očakávať a takým spôsobom, na ktorý je Váš mozog vskutku prikrátky.

Ale vráťme sa ešte späť k môjmu „trapasu“, lebo pokračovanie bolo vskutku komické. Na „pána úžasného“ som si krvopotne vydrankala telefónne číslo od svojho brata. A môžete mi veriť, že ma to stalo nemálo úsilia. Číslo má totiž utajené, že vraj „je už za vodou“. No, poserme sa! Mne sa to však podarilo a tak som mu poslala milú vtipnú nevtieravú správu cez whatsapp ako sestra jeho kamaráta. Namiesto priateľskej konverzácie sa mi „odvďačil“ blokáciou môjho telefónneho čísla a môžete mi veriť, že nie som zrovna typ človeka, ktorý by mal v pláne niekoho obťažovať. Chcela som ho len spoznať. Nič viac a nič menej.

„Dobre mi tak!“ Pomyslela som si“.

V prvej sekunde som bola na seba tak našťvaná, že som túžila zaliezť niekde do podzemia a zotrvať tam po zvyšok svojho života. V tej sekunde som sa cítila odmietnutá, ponížená a menejcenná.

Niektó by po takejto skúsenosti už stratil odvahu do budúcnosti. Mňa však môj „experiment“ utvrdil v tom, že všetko, čo si prajem treba, napriek neurčitému výsledku, vyskúšať. A je potrebné sa do toho pustiť ihneď, má to totiž niekoľko výhod. Za prvé:

Odpoveď dostanete takmer okamžite, a na základe výsledku viete pokračovať vo svojej ceste ďalej.

Za druhé:

Robíte niečo napriek obavám a strachu, čím degradujete ich význam. Uf, zasa som použila cudzí výraz, tak mi to, prepáčte, sem-tam sa mi to stáva. Ale pokračujme.

Vedzte, že odozva „pána dokonalého“ preukázala výlučne jeho charakter a jeho osobnosť, s tým mojím to nemalo nič spoločné. Táto skúsenosť ma naučila vidieť veci z iného uhla pohľadu. Práve z takého, ktorý je prospešný pre mňa a môj život. Naučila som sa pri tom nebrať veci príliš vážne a už vonkoncom si ich nevzťahovať na seba.

Letenku do Karibiku som už mala tak či tak zakúpenú a tešila som sa na všetko nové, čo malo prísť do môjho života. Bola som presvedčená o tom, že vesmír má pre mňa pripravené rozhodne niečo zaujímavejšie.

Tajomstvo č. 3:

ULEŤ ZO STEREOTYPU

„Experimentujte a život sa stane zábavným,
„úlet“ zo stereotypu je vždy to správne riešenie.

Jana Pokorná

Ludia často hovoria:

„Keby som bol mladší/-ia, aj ja by som to urobil/-la“.

Prepáčte, ale je načas prestáť s výhovorkami. Ja som uskutočnila svoju najriskantnejšiu životnú zmenu vo svojich 43 rokoch a s odstupom času musím uznať, že to rozhodne stálo a ešte stále stojí za to.