

JANETTE ŠIMKOVÁ

**TAKTO**

**SA**

**TO**

**PODARÍ**

Recepty na duševní pohodu

**TAKTO SA TO PODARÍ**  
**Recepty na duševnú pohodu**



JANETTE ŠIMKOVÁ

**TAKTO**

**SA**

**TO**

**PODARÍ**

Recepty na duševní pohodu

**slovart**

Text © Janette Šimková 2021

Design, layout and cover © Roman Juhás 2021

Copyright © Vydavateľstvo SLOVART, spol. s r. o., Bratislava 2021

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami, či už elektronickými, alebo mechanickými, vo forme fotokópií či nahrávok, respektíve prostredníctvom súčasného alebo budúceho informačného systému a podobne bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

Vyšlo v roku 2021

vo Vydavateľstve SLOVART, spol. s r. o., Bratislava.

Prvé slovenské vydanie

Koncepcia a text Janette Šimková

Zodpovedná redaktorka Tatiana Žáryová

Editorka Andrea Kellö Žáčoková

Grafický návrh, zalomenie a obálka Roman Juhás

Fotografia autorky Jakub Gulyás

Tlač FINIDR, s. r. o., Český Těšín

Cena uvedená na obálke knihy je nezáväzným odporúčaním pre konečných predajcov.

ISBN 978-80-556-5040-1

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

[www.slovart.sk](http://www.slovart.sk)

*Venujem svojej milujúcej rodine,  
ktorá mi umožňuje žiť naplnený život.*

*Môjmu pozornému, láskavému  
a povzbudzujúcemu manželovi Milanovi.*

*Mojim priateľkám a priateľom, ktorí mi veria  
a podporujú ma.*

*Vám, milí čitatelia a milé čitateľky, aby ste v sebe  
objavili veľkosť, ktorá vám uniká.*

# Obsah

Než sa začítate	9
<b>PRVÁ KAPITOLA</b>	
<b>RECEPTY NA POZITÍVNE VYŽAROVANIE</b>	<b>13</b>
1 Recept na bezvýhradný vzťah k sebe	15
2 Recept na statočný sebaobraz	18
3 Recept na resuscitovanie sebadôvery	21
4 Recept na pozitívne sebestvo	25
5 Recept na emočnú slobodu	28
6 Recept na hojenie emočných boľáčiek	33
7 Recept na duševnú odolnosť	37
8 Recept na vyživovanie vzťahu	41
<b>DRUHÁ KAPITOLA</b>	
<b>RECEPTY NA POSILNENIE VNÚTORNÝCH ZDROJOV</b>	<b>47</b>
9 Recept na odvážny strach	49
10 Recept na opúšťanie komfortnej zóny	53
11 Recept na priateľenie sa s hnevom	57
12 Recept na mentálny wellness	60
13 Recept na recykláciu starostí	63
14 Recept na prekonanie paralýzy z analýzy	66
15 Recept na zaplnenie motivačnej prázdnoty	69
16 Recept na odhodlanie pustiť sa do zmeny	72
<b>TRETIA KAPITOLA</b>	
<b>RECEPTY NA VYLADENIE ZRUČNOSTÍ</b>	<b>79</b>
17 Recept na komunikačný detox	81
18 Recept na asertívnu sebaobranu	85
19 Recept na zdravé hádanie sa	89
20 Recept na dobré rozhodnutia	93
21 Recept na rozvíjanie intuície	97
22 Recept na protistresovú diétu	101

23	Recept na únik z katastrofického scenára	105
24	Recept na skrotenie kritických myšlienok	108
<b>ŠTVRTÁ KAPITOLA</b>		
<b>RECEPTY NA NAPLNENÝ ŽIVOT</b>		<b>115</b>
25	Recept na skartovanie minulosti	117
26	Recept na upratanie si v pocitoch zrady	121
27	Recept na pohodu a radosť	124
28	Recept na viac rovnováhy a nadhľadu	128
29	Recept na jednoduchú spokojnosť	132
30	Recept na naplnenie túžob	136
31	Recept na naučený optimizmus	139
32	Recept na pestovanie nádeje	142
<b>PIATA KAPITOLA</b>		
<b>BONUSOVÝ RECEPT</b>		<b>147</b>
33	Recept na život bez receptov	149
<b>ŠIESTA KAPITOLA</b>		
<b>PRAKTICKÉ CVIČENIA</b>		<b>155</b>
1	Tréning predstavivosti	157
2	Desať tipov na zvládnutie vizualizácie	162
3	Cvičenie na imagináciu	165
4	Rozvíjanie kvalít emočnej inteligencie	167
5	Rozvíjanie mindfulnessu	170
6	Autogénny tréning	173
7	Jacobsonova progresívna relaxácia	176
8	Joga	179
Slovníček pojmov		182
Než zavriete knihu		191
O autorke		192





# Než sa začítate

Ďakujem, že ste siahli po knihe receptov, z ktorých sa síce nenajete, ale nasýtite časť vášho JA, ktoré potrebuje špeciálnu duševnú výživu. Tieto návody sú ponukou a pozvaním zastaviť sa, načúvať seba a podstúpiť riziko, že vás to posunie k hľadaniu toho, čo prispeje k vašej vnútornej premene. Hoci len v úvahách, že niektorých obľúbených vecí môžete robiť pre seba viac a z niektorých nepríjemných ubrať.

Vo svojej praxi koučky sprevádzam ľudí, ktorí sú nespokojní so svojím životom. Mnohí sú zároveň nešťastní. Snažia sa prísť na spôsob ako vnieť do svojho života radosť, ľahkosť, uvoľnenosť, spontánnosť...

Mám vypozerované, že častou príčinou nespokojnosti bývajú problémy s pocitom vlastnej hodnoty.

Žijeme v spoločnosti zameranej na výkon, takže nie je raritou, keď z času na čas každý z nás pochybuje o vlastnej hodnote. Hľadala som príčinu toho, prečo aj úspešní ľudia bývajú nespokojní sami so sebou a nedokážu sa radowať z toho, čo dosiahli. Častá otázka, ktorú dostávam, súvisí s tým, prečo sa napriek snahe pocit vlastnej hodnoty nezlepšuje.

Zaujíma vás, čo oslabuje aj naštrbuje pocit vlastnej hodnoty a spôsob, ako ju posilňovať? Zamerala som sa na to v tejto knihe. Nepotrebuje sa meniť na niekoho iného, aby ste boli sebaistejší, väčšmi si verili a odvážne sa do všetkého púšťali. Väčšina pozitívnych zmien vo vašom živote závisí od vyladenia vašich postojov vedúcich k tomu, že nájdete možnosti na prekonanie prekážok.

Moje odporúčania vychádzajú z trinásťročných skúseností sprevádzania klientov a klientiek na ich ceste za zmenou. Je to zmes myšlienok a techník, ktoré považujem pri svojej práci za užitočné. V žiadnom prípade nemôžu nahradiť plnohodnotné profesionálne

služby odborníkov z pomáhajúcej profesie. Mojmým zámerom bolo, aby sa recepty stali doplnkom k vašim úvahám, sebareflexiám a hľadaniu odpovedí na otázky, ktoré vám nedajú pokoj.

Môj profesionálny rámec je humanistický a opieram sa o pozitívnu psychológiu. Pri písaní som použila aj niekoľko pojmov z tejto oblasti, v závere knihy je však slovníček, v ktorom tieto pojmy vysvetľujem.

Recepty môžete čítať náhodným výberom, zameraním sa na určitú tému alebo rad-radom. Ako sa vám to bude hodiť. Než sa do toho pustíte, chcem vás upozorniť, že cieľom tejto knihy nie je instantný vývar, ktorý stačí rozpustiť vo vode, aj keď to stručnosť receptov evokuje. Recepty vám chcú pomôcť aktivovať odhodlanie a chuť nazrieť do svojho vnútra a zozbierať suroviny, z ktorých svoje postoje zveľadíte a prispejete k dobrému pocitu zo seba.

Témy sú vzájomné prepletené a zistíte, že sa aj tak vraciam stále k tomu istému. Je to preto, lebo dobre pripraviť svoje postoje na mentálnu, emočnú a duševnú sebaistotu závisí od základných ingrediencií, ktoré sa nedajú vynechať ani nahradiť.

Dobré je mať pri čítaní poruke zápisník, do ktorého si budete svoje myšlienky zapisovať. V každom recepte natrafíte na niečo, čo sa hodí zapísať si – či už to bude súvisieť priamo s ponúkanými otázkami a úlohami, alebo si uvedomíte, že to chce ďalšiu vašu pozornosť a skúmanie. Zápisník sa zároveň stane dôkazom vášho progresu, lebo keď sa k nemu vrátite, nájdete zdokumentované, akú cestu sebaopisovania ste prešli.

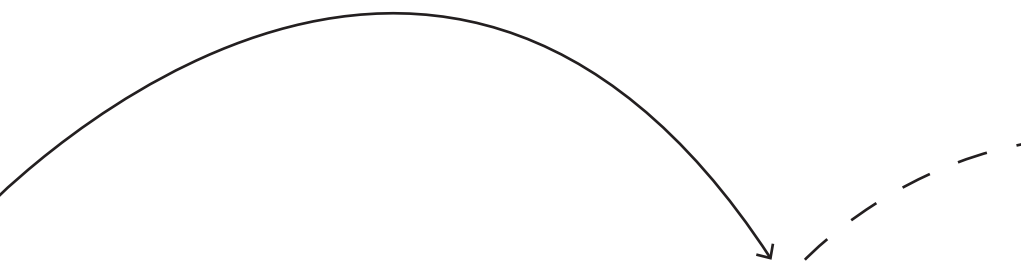
Každý z vás je jedinečný a svojbytný. Univerzálne platné odporúčania preto nemôžu fungovať. Aj ten najlepší recept potrebuje originálne vyhotovenie a naservírovanie v podobe vášho vkladu. Buďte slobodní a tvoriví pri tom, ako si vlastné variácie vytvoríte a s čím budete experimentovať.

Prajem vám veľa radostnej a pozitívnej energie pri testovaní svojich chuťových pohárikov, aby vám sebaisto hovorili, čo je pre vás to pravé. A aj keď ochutnáte niečo, čo vám neulahodí, nech v tom je zážitok (seba)poznania pre budúce recepty.

Dobrá chuť k tomu, ako si vlastné sebaisté menu originálne vyskladáte.

*vaša Janetka*





A decorative graphic consisting of several short, thin black lines radiating outwards from the center, resembling a sunburst or a stylized starburst. The lines are of varying lengths and orientations, creating a sense of energy and focus around the central text.

# **RECEPTY NA POZITÍVNE VYŽAROVANIE**

PRVÁ KAPITOLA



# 1      **Recept na bezvýhradný vzťah k sebe**

**Tento návod sa vám hodí**, keď sa nechcete rozhodovať podľa očakávaní a hodnotení druhých. Ani byť vydaní napospas predstavám svojho vnútorného kritického hlasu.

## **ČO POTREBUJETE**

**Prepracovať sa k stavu sebauznania a vyrovnania sa s vlastnou nedokonalosťou.**

C. G. Jung ako prvý použil termín „tieň“, keď hovoril o tých stránkach našej osobnosti, ktoré odmietame zo strachu, nevedomosti, hanby alebo nedostatku lásky. Jeho základná predstava „tieňa“ bola jednoduchá: „Tieň je osoba, akou by ste radšej neboli.“ Veril, že začlenenie „tieňa“ má významný dosah, umožňuje človeku objaviť hlbšie zdroje jeho duchovného života. Jung odporúčal: „Aby sme to urobili, musíme bojovať so zlom, čeliť tieňu, prijať diabla. Nie je iná možnosť.“

A to je to, čo pre seba robíte, keď sa učíte uveriť v samého seba. Milovať seba môže byť totiž tá najťažšia vec na svete. Keď v sebe potláčate akýkoľvek pocit, potláčate aj jeho náprotivok – bez pýchy by ste sa nenaučili pokore. Keď popierate svoju škaredosť, znižujete tým aj svoju krásu. Keď popierate svoj strach, zmenšujete svoju odvahu.



## TAKTO SA TO PODARÍ

Pri posilňovaní sebaobrazu bez podmienok sa nezaobídete bez vyrovnania sa s pocitom vlastnej nedostatočnosti a výhrad voči sebe. Dovedie vás to k tomu, že potrebujete jednoducho uveriť, že ste hodnotní a dobrí už v tomto momente, že vám nič nechýba. Nevyriešite to tým, že si budete nahovárať, že nič nepotrebujete a máte všetko, o čom ste snívali. Riešením je naučiť sa cítiť dobre aj napriek tomu, že niečo ešte potrebujete. S tým súvisí seba prijatie a učenie sa prijímať svoje chyby a nedostatky, odhodlanie konať bez strachu alebo cez strach ísť, brať iných takých, akí sú, a mať sa radi bez podmienok. Toto všetko nepôjde bez prežívania aj negatívnych zážitkov. S nimi sa potrebujete naučiť vyrovnáť a trénovať frustračnú toleranciu a prácu s negatívnymi a kritickými myšlienkami. Je to mentálna práca na vlastnom sebaobrazu, ktorý vnímate z pohľadu toho, čo všetko je na ňom oceneniahodné a obdivuhodné už teraz. Nevyčítate si neustále, akí ste nemožní a čo všetko neviete. Pútate pozornosť na to, čo na vás majú ľudia radi.

Byť láskavý k sebe samému je obdobné, ako to prejavujete k niekomu, koho vnímate a rešpektujete so všetkými jeho potrebami, prejavmi a postojmi. Rovnica je prostá: to, čo robíte pre iných, preukazujete aj samým sebe. Stačí na to úprimné a empatické naladenie voči sebe bez odsudzovania a kritického hodnotenia, s prijímaním svojej jedinečnosti a svojich špecifických potrieb.

**Spracovávať a znášať svoje vlastné chyby a omyly je však omnoho ťažšie než tie cudzie. Vo vzťahu k vlastným „chybám“ (nedostatkom, pokusom, experimentom...) sa oplatí uplatňovať tieto zásady:**

- nebagatelizovať svoje chyby, ale ani ich nezveličovať;
- neprepadať nadmerným pocitom sebaľútnosti a sebaobviňovania, mať stanovené hranice, pokiaľ ste voči sebe ešte konštruktívni;
- brať svoje zlyhanie ako učiacu sa skúsenosť a budúcu výzvu;
- opraviteľné chyby naprávať, nezatajovať ich a ospravedlniť sa za ne, ak niekomu spôsobili problémy;

- spoľahnúť sa, že vytrvalosť, húževnatosť a trpezlivosť vedú k výsledkom, veď ani dieťa sa nenaučí chodiť za týždeň.

## VARIÁCIA

Zamyslite sa nad tým, čo je pre vás prirodzené, radostné, čo vám v živote naozaj prináša potešenie. Premýšľajte nad tým a napíšte si čo najviac položiek – venujte úvahám dostatok času, nenáhlite sa a pripisujte priebežne na svoj zoznam čokoľvek, čo sa vám spája s radosťou a nadšením vychutnávať si život.

Keď budete mať zoznam radostných vecí, zamyslite sa nad tým, čo nie je pre vás prirodzené, ľahké alebo potešujúce, čo spôsobuje konflikt, ťažkosti, zmätok a stres. Čo vás sťahuje nadol, zraňuje vaše city, kazí vám trávenie? Opäť si doprajte čas a zapisujte bez racionálneho cenzurovania všetko, čo vás negatívne ovplyvňuje.

Vďaka svojim sebareflexiám získate ucelenejší prehľad o tom, čo vás „vytvára“, prečo sú niektoré veci pre vás dôležité, iné vás iritujú, ďalšie tvoria hnaciu silu. To vám dodá odvahu byť samými sebou a spoliehať sa na to, čo tvorí vašu jedinečnú podstatu.

## TIP NAVYŠE

Keď máte jasnejšie v tom, aké sú vaše potreby, hodnoty a vlastné očakávania, nečakáte, aby vám to druhí zázračne naservírovali pri romantickej večeri. Postaráte sa o to sami a doprajete si to najlepšie, aby ste cítili, že máte vlastný život vo svojich rukách. Bez ohľadu na to, aké by to malo byť, keby to bolo dokonalé. Keď prijmete svoje skutočné ja, umožní vám to žiť celým srdcom ako hodnotná bytosť s vedomím, že ste dostatočne dobrý človek.

## 2 Recept na statočný sebaobraz

**Tento návod sa vám hodí,** keď pri nazeraní na seba a uvažovaní o sebe máte viac pochybností ako sebaistoty a vnímate sa ako menejcenní a nedostatoční.

### ČO POTREBUJETE

**Sebaúctu** ako schopnosť vážiť si samého seba. Dá sa naučiť. Človek, ktorý ju má, nedovolí druhému, aby ho akokoľvek ponižoval, utláčal alebo týral. Včas rozozná varovné signály a buď sa potenciálnemu manipulátorovi oblúkom vyhne, alebo sa proti nemu včas razantne vymedzí.

Sebaúcta je schopnosť dokázať sa prijímať aj s chybami a omylmi. Vedieť si robiť drobné radosti a potešenia, aj keď im nepredchádza nijaká splnená úloha.

Sebaúcta je druhom spokojnosti samého so sebou.

**Sebadôveru**, ktorej časť je vrodenná a časť sa dá získať. Či už podporou ľudí okolo vás, alebo na základe toho, že ste si dokázali v živote úspešne poradiť sami len na základe vlastných rozhodnutí. A tiež tým, že ste si zakázali sebaponižovanie aj znižovanie vlastnej hodnoty a urobili si z vnútorného kritika svojho vnútorného priateľa, radcu a skvelého pomocníka.

Sebadôvera je viera v seba samého, v zdroj vlastnej vnútornej sily. **Sebavedomie** sa dá na rozdiel od sebaúcty a sebadôvery zdvihnúť pomerne rýchlo. Stačí vymeniť nefunkčný partnerský vzťah za funkčný alebo si vybudovať kariéru či zameniť obmedzujúcich ľudí vo svojom okolí za podporujúcich.

Sebavedomie je sčasti dané tým, ako vás hodnotia druhí ľudia, ako sa im javíte navonok. Možno ho pomerne úspešne predstierať.

Sebavedomie je o postoji a proaktívnom prístupe k životu, ktorý vedie k motivácii.

## TAKTO SA TO PODARÍ

**Naučte svojho vnútorného kritika hovoriť tak, aby vám neubližoval, ale pomáhal.**

Ak chcete svoj vnútorný hlas zapojiť do svojich služieb na podporu samých seba, zahrajte sa hru na pozorovateľa, ktorý neustále sleduje, kedy k nemu jeho vnútorný hlas začne hovoriť negatívne.

Už keď sa objaví prvý náznak negatívnej myšlienky, povedzte si STOP (a hneď sa pochváľte, ako ste včas negatívnu myšlienku odhalili a zneškodnili).

Ak vám to spočiatku nejde, skúste sa odosobniť. Predstavte si, ako by sa napríklad do danej situácie dostal váš schopný a úspešný priateľ, ktorého si vážite pre jeho bystrý úsudok. V danej chvíli sa na vás obráti, aby ste mu poradili, čo má urobiť na dobré zvládnutie situácie.

Tým, že sa budete snažiť radiť niekomu inému, zbavíte sa sebahodnotenia a namiesto toho sa zameriате len na racionálne a efektívne riešenie celej situácie.

Keď možnosti vymyslíte, hľadajte ich aplikačné využitie. Dávate si tak vedieť, že vaša hodnota je aj v tom, ako sa za seba postavíte a čo pre seba urobíte.

## VARIÁCIA

Naprávajte „nie dosť dobrú“ predstavu o sebe, ktorá vznikla negatívnymi skúsenosťami a tlakom očakávaní od iných, týmito záväzkami:

- Budte na seba dobrí a väčšmi sa o seba starajte po mentálnej, fyzickej, emočnej aj duchovnej stránke.