

OSUDY 4 ŽIEN A ŠTIPKA FILOZOFIE

# Neprestávaj snívať



DANIELA TEJKALOVÁ

# Neprestávajú snívajť

Daniela Tejkalová

Copyright © Ecovea, s.r.o. 2021

Grafická a redakčná úprava: Daniela Tejkalová

Foto na obálke: Canva Pro

Vydavateľ: Ecovea, s.r.o.

Distribúcia: Ecovea, s.r.o., [www.danielatejkalova.sk](http://www.danielatejkalova.sk)

E-KNIHA, vydanie prvé

ISBN PDF 978-80-973593-9-3

ISBN EPUB 978-80-974105-0-6

ISBN MOBI 978-80-974105-1-3

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie, nesmie byť rozširovaná bez písomného súhlasu majiteľa práv.

OSUDY 4 ŽIEN A ŠTIPKA FILOZOFIE

# Neprestávaj snívať

Daniela Tejkalová

## Obsah

KAPITOLA 1 - Chyba v programe .....	6
KAPITOLA 2 - Nesnaž sa iným zapáčiť.....	10
KAPITOLA 3 - Hľadanie zdroja.....	15
KAPITOLA 4 - Na boso.....	22
KAPITOLA 5 - Zázraky sa dejú .....	28
KAPITOLA 6 - Na ostrove .....	33
KAPITOLA 7 - Krutá pravda.....	38
KAPITOLA 8 – Cestou necestou .....	44
KAPITOLA 9 – Vietor vo vlasoch.....	54
KAPITOLA 10 – Šialený nápad.....	62
KAPITOLA 11 – Joga v matrice.....	68
KAPITOLA 12 – Divný pocit .....	71
KAPITOLA 13 – Bio či nebio?.....	75
KAPITOLA 14 – Každý po svojom .....	80
KAPITOLA 15 - Dovolenka .....	83
KAPITOLA 16 – Dva roky prázdnin .....	87
KAPITOLA 17 – Nový život .....	94
KAPITOLA 18 – Zmena plánu .....	98
KAPITOLA 19 - Na materskej.....	102
KAPITOLA 20 – Rande so smrťou.....	108
KAPITOLA 21 – Späť do práce.....	116

KAPITOLA 22 – Nina v kancelárii.....	120
KAPITOLA 23 – Stretnutie.....	129
KAPITOLA 24 – Nina a Laura .....	134
KAPITOLA 25 - Úder do srdca .....	143
KAPITOLA 26 – V kruhu žien .....	151
KAPITOLA 27 – Život z druhej strany.....	155
KAPITOLA 28 – Život ide ďalej .....	165
KAPITOLA 29 – Dusivé ticho.....	170
KAPITOLA 30 – Neprestávaj snívať .....	175

Túto knihu venujem každej žene, ktorá zažíva nevyspytateľné pery života a všetkým, ktorí sú ochotní hľadať súvislosti i nové uhly pohľadu na život. Mená, situácie a príbehy osôb, ktoré tu nájdete, sú vymyslené, hoc inšpirované skutočným životom všade vôkol nás. Podobne ako vlastne všetky príbehy.

## KAPITOLA 1 - Chyba v programe

Nina vstúpila do miestnosti a Laura hneď vedela, že s touto ženskou budú len problémy. *Určite nebude stíhať termíny, bude trvať hodiny, kým pochopí, čo od nej požadujem a jej výstup bude treba do nekonečna upravovať, aby bol použiteľný*, pomyslela si Laura a odvrátila hlavu, aby sa nemusela pozerat' na tú jej príšerne pestrofarebnú blúzku a strapaté vlasy.

„Ahoj, ja som Nina, som tu za kolegu, ktorý má na starosti databázy. Má dovolenku, tak ho zastupujem,“ Nina ladne vplávala do miestnosti a zaujala miesto na konci stola.

Postupne sa začali zbíhať ostatní členovia novo vytvoreného tímu a keď sa miestnosť zaplnila, Laura sa ujala slova, aby predstavila projekt, seba ako projektovú manažérku a ostatných členov. V miestnosti bolo osem mužov a dve ženy, ona a Nina. Medzi mužmi sa Laura cítila ako ryba vo vode. Akonáhle mala pri sebe inú ženu, rozbehol sa v jej vnútri zdrvujúci proces sebahodnotenia a porovnávania. Našťastie v tomto prípade sa jej sebavedomie len posilnilo, pretože 'žienku' v ležernom oblečení a v balerínkach nepovažovala vôbec za konkurencieschopnú. Akurát ju dráždila. Dráždila ju hlavne tým, že sa neustále mierne usmievala a kolegovia si s ňou niečo dôverne šepkali.

„Takže, aby som to zhrnula, do konca týždňa mi každý z vás pošle vyplnenú tabuľku a vaše návrhy zlepšenia v daných oblastiach. Nina, predpokladám, že keď sa Patrik vráti z dovolenky, bude mať od teba všetky informácie, aby sa mohol nerušene začleniť do tímu. To je na dnes všetko. Ďakujem!“ Laura zaklapla

notebook a spokojná s priebehom mítingu sa letným pohľadom rozlúčila a odišla.

Nina si potichu zbalila notebook a ešte vo výťahu premýšľala, čím to je, že sú skoro všetci projektoví manažéri tak rovnako strohí. *Prečo mám z nich taký divný pocit? Prečo sa tam necítim v pohode? Chcú len vyplnené tabuľky s dodržanými termínmi. Čísla sú ok, aj fakty. Vedia dať objektívny pohľad, ale nie je to všetko. Musí byť chyba niekde v programe!* Mrmlala si v duchu cestou k svojmu stolu. Čo jej vlastne vadilo, alebo chýbalo? Netušila zatiaľ ani ona sama. Až oveľa neskôr prišla Nina na to, že to, čo jej chýbalo pri väčšine manažérov, ktorých stretávala, bolo srdce. Obyčajný úprimný záujem. Počas svojej krátkej kariéry v dvoch veľkých medzinárodných firmách stretla všelijakých manažérov – Account Manager, Project Manager, Wholesale Manager, Training Manager, Workforce Manager, Logistic Manager, Marketing Manager.... Niekedy ani nevedela, čo ktorá pozícia vlastne znamená. Spoznala ich na chodbe podľa toho, že sa večne ponáhľali, málo sa usmievali, tvárili sa suverénne, aj počas stretnutí neustále hľadeli do svojich notebookov alebo smartfónov, čítali len začiatky mailov, potrebovali veľa faktov a takmer všetok svoj pracovný čas trávili na mítingoch. Väčšinou sa líšili aj svojim oblečením, ktoré bolo o trochu formálnejšie ako u ostatných ľudí vo firme. Manažéri boli pre ňu akousi zvláštnou skupinou ľudí, ktorej nerozumela. Nina však vôbec netušila a nikdy by ani neverila, že by sa niečo také mohlo stať aj jej...

Keď si Nina sadla za svoj pracovný stôl, ihneď zabudla na svoje predošlé myšlienky aj na to, na čom sa dohodli na mítingu, z ktorého práve odišla. Ešteže si robila poznámky a mohla sa k nim



vrátiť na konci týždňa. Nikdy nerobila úlohy vopred. Vždy to zostalo na poslednú chvíľu. Mala pocit, že je takto výkonnejšia a nestráca čas zbytočným premýšľaním o tom, či to urobila dostatočne dobre. Jednoducho by to aj tak nestihla. Takto to bolo podľa nej vždy najlepšie ako to mohlo byť. Keď prehodila niekoľko úsmevných viet so svojimi kolegami, pustila si do slúchadiel svoju obľúbenú hudbu a pohrúžila sa do megabajtov dát. Jej úlohou bolo analyzovať všetky možné čísla a snažiť sa v nich vyznať. Na konci dňa vyprodukovala report, obsahujúci tabuľky a grafy, zobrazujúce pohyby v počtoch produktov, účtov a zákazníkov. Všetko bolo jasné. Zadala príkaz a počítač všetko urobil za ňu. Stačilo len vedieť, ako ten príkaz napísať. A práve toto milovala na svojej práci. Nájsť vzorec, podľa ktorého nájde presne to, čo hľadá. Všetko bolo jasné a logické. Všetko malo svoju príčinu a svoj dôsledok. Fungovalo to. Až do chvíle, kým opustila známe prostredie svojich čísiel, príkazov a znakov.

Vonku, teda v reálnom svete, sa Nina občas strácala. Len s ťažkosťami dokázala pretaviť svoje predstavy do reality. Potrebovala veľa času a známe prostredie a priateľov, aby sa cítila dobre. Rovnako dobre ako s číslami si rozumela aj so zvieratami. Zdalo sa jej, že tam vládne akási zvláštna podobnosť. Číslo 'dva' bolo vždy dva. Keď pes vrtel chvostom, vždy vedela, že sa teší. Dva plus dva bolo vždy štyri. Keď svojej mačky zabudla dať nažrať, vždy mňaučania rovnako. Menila sa len intenzita mňaučania, podľa toho, koľko času ubehlo od posledného kŕmenia. Keď pes stuhol a vyceril zuby tak, že bolo vidieť kútiky úst, vždy vedela, že si musí dávať pozor a radšej sa vzdialiť. Medzi ľuďmi však 'áno' často znamenalo 'nie', ignorácia bola občas len prezlečený hnev, za úsmevom sa skrývalo klamstvo a

sľúbená pomoc bola len na papieri. Ako sa v tom mala vyznať? Keď sa opäť pohrúžila do svojich čísiel, bolo jej to vlastne jedno. Svet okolo prestal existovať. Zostal len ten, ktorému rozumela.

O pár dní dostala Nina správu o tom, že kolega Patrik leží v nemocnici a tak skoro sa nevráti. Na dovolenke sa zranil a bude sa musieť dlhšie liečiť. To znamená, že celá agenda nového projektu prejde na ňu. Spomenula si na stretnutie z minulého týždňa a trochu zosmutnela, pretože vedela, čo ju čaká. Mítingy, mítingy, dohadovania, dokazovania a obhajovania... Bola by radšej, keby mohla sedieť so svojimi číslami, hrabať sa v nich a výsledok svojej práce odovzdať Patrikovi, nech s nimi urobí, čo treba. Takto to bude celé len a len na nej. Nemala inú možnosť. Musela sa opäť prekonať a povzbudiť samu seba, že sa tak posunie, niečo sa naučí a zocelí. Ved' tak to vyžaduje 'systém'. Nadýchla sa a samu seba presvedčila, že to zvládne. Keby už vtedy vedela, že nič také robiť nemusí a keby tušila, že chyba v programe existuje, možno by si ušetrila zopár vrások. Chyba v programe tam naozaj bola. Akurát, že nie v počítači.

## KAPITOLA 2 - Nesnaž sa iným zapáčiť

Ubehlo pár dní a projektový tím sa opäť stretol v tej istej miestnosti ako naposledy. Nedalo sa tam dýchať, ale atmosféra bola celkom príjemná. Väčšina ľudí bola po dovolenke, oddýchnuté a opálené tváre sa na seba usmievali.

“Nina, ako je možné, že výsledky analýzy ukazujú tak nízke čísla? Veď pôvodné čísla boli rozhodne vyššie!” zdvihla Laura svoje pedantne upravené obočie a upriamila pohľad na Ninu.

“No, kontrolovala som to viackrát. Ale môžem ešte urobiť post analýzu a prebehnúť dáta, či mám ozaj všetko. Možno som len niečo prehliadla.” Nina v sebe nezaprela svoju večnú snahu dávať veci na poriadok a obviňovať hlavne seba.

Laura si vzdychla a v duchu si priala, aby tu sedel Patrik a nie táto ‘slečinka’ čo asi ani poriadne nevie, čo vlastne robí. Vymačkla zo seba priateľský úsmev. “Máme zatiaľ dost času, takže prosím skontroluj to a na ďalšom stretnutí si to prejdeme, dobre?”

Nina cítila, že niečo nie je v poriadku, ale ako vždy ten tajomný pocit umlčala. Pozbierala si papiere, zaklapla počítač a s pocitom previnilca opustila končiaci míting. Hneď sa pustila do práce a skontrolovala všetko, čo vedela. Pozerala sa zo všetkých strán, prepočítavala a hľadala chybu. Nenašla ju. Všetko sedelo. Opýtala sa pre istotu kolegu a ten potvrdil, že by to robil úplne rovnako. *To bude zase nabudúce rodeo! Ako to Laure vysvetlím, že je to všetko v poriadku a chyba sa stala asi niekde inde?* S povzdychom si zbalila veci a odkráčala smerom k výťahom. Na druhý deň a na ďalší opäť kontrolovala položku po položke, aby

sa uistila, že všetko sedí. O pár dní mal pokračovať míting a už teraz sa jej triasli kolená. *Čo ak predsa len robím niekde chybu?* Neustále mala v hlave výčitky.

Nastal deň obávaného stretnutia. Nina predstúpila s dôkazmi, že jej analýza je správna. Laura neveriacky krútila hlavou a neustále skákala Nine do reči s tým, či ozaj vie, čo robí. Či ten vzorec, ktorý použila je ozaj ten, ktorý mala použiť. Ukazovala pôvodné čísla a chcela sa silou mocou presvedčiť, že správne sú tie a nie tieto, ktoré predkladá Nina. Ešte chvíľu sa dohadovali. Ostatní kolegovia, všetko muži, súhlasili raz s jednou, raz s druhou. Nedohodli sa.

Laura na konci mítingu otvorene povedala, „Keby tu sedel Patrik, bolo by to jasné. Ako je možné, že to celé nesedí? Nina, ak chceš zostať v tomto tíme, musíš to nejako vyriešiť! Máš na to celý týždeň. Ak jej s tým viete niekto pomôcť, nech sa páči. Nemôžeme si dovoliť predstúpiť pred vedenie s takýmto chaosom. Na dnes končíme. Ďakujem.”

Nina zdrvená vlastnými seba ponižujúcimi myšlienkami vyšla z miestnosti. V celom tele jej zúrila búrka. Nechápala, prečo sa Laura do nej tak pustila. Miešal sa v nej hnev, bezmocnosť a sebaľútosť.

Na chodbe stretla Sofiu, kolegyňu z Paríža, ktorá občas prichádzala z Centrály pomáhať lokálnym krajinám. Bola to útla čiernovlasá dáma, ktorá svojou šarmantnosťou nezaprela francúzsky pôvod ani vo svojom zrelom veku. Usmiala sa na Ninu a s otvorenou náručou ju vybozkávala. Trikrát, tak ako to len Francúzi vedia.

„Hiiii! How aaare you? (Ahoooj! Ako sa máš?),” prehodila s typickým francúzskym prízvukom Sofia a uprene sa pozrela Nine do očí. Všimla si, že oheň v nich nehorí tak silno ako keď sa spoznali pred pár mesiacmi. Bolo to vtedy len pár týždňov, čo Nina nastúpila do firmy a bolo cítiť jej entuziazmus a mladistvú chuť do práce.

Sofia privrela mierne oči, naklonila hlavu nabok a s otázkou na to, ako sa naozaj má, nepustila Ninu k výťahom: „What is going on? (Čo sa deje?),“ zašepkala.

Nina sa zhlboka nadýchla a s vd'akou v očiach, že si niekto všimol jej skrývaný pocit frustrácie, odpovedala, že sa má fajn, ale že práve skončil míting, na ktorom úplne pohorela. Chceli od nej dôkazy, prečo čísla nesedia. Nevie o ničom, čo by spočítala zle.

Sofia zobrala Ninu bokom a spýtavým láskavým pohľadom vyzvala Ninu, aby pokračovala. Nina sa v kútiku chodby úplne zosypala. Do očí sa jej vtisli slzy a ruky sa jej začali triasť. Na moment sa cítila ako myš chytená do pasce. Keby len vedela, že sa do tej pasce chytila sama a dobrovoľne... Po chvíli nabrala opäť dych a vysvetlila Sofii celú situáciu.

Sofia s materským úsmevom zareagovala: „Do not try to please others, my dear,” láskavo sa jej zahľadela do očí.

*Nesnaž sa iným vyhovieť (zapáčiť),* znelo Nine hlavou a premýšľala, ako to vlastne Sofia myslela. Nechápavo sa zahľadela do Sofiiných tmavých očí.

„If you trust yourself, you don't have to fight. You don't have to prove anything to anyone. If you trust yourself, others will trust you as well.”

*Ak veríš sama sebe, nemusíš bojovať. Nemusíš nikomu nič dokazovať. Ak veríš sama sebe, aj druhí ti uveria,* prekladala si v hlave Nina Sofiine slová.

Po hodnej chvíli jej to docvaklo. Ved' to, čo vlastne spôsobilo búrku v jej vnútri, bola ona sama. Chcela silou mocou obstať a dokázať svoju pravdu. Lenže viac ako sebe, uverila Laure. Chcela vlastne vyhovieť jej, potešiť ju a tak sa nechala vlákať do pasce jej otázok. Ak by bola presvedčená, že to vypočítala správne, nemusela by sa ani obhajovať, ani nikoho presvedčať. Jednoducho by Laura Nine uverila, že je to v poriadku a boli by nútení hľadať chybu inde. Takto im vôbec nedala šancu.

Nina si utrela slzy a objala Sofiu. Vôbec jej nevadilo, že okolo chodia kolegovia, ktorí objatia dvoch žien hádam ešte nikdy nevideli, tobôž nie na firemných chodbách. Z hĺbky duše jej ďakovala za jej slová. Vysvetľovali veľa. Oveľa viacej ako jedno podlomenie kolien na nevydarenom mítingu. Spomenula si na veľa situácií, keď sa chcela niekomu zapáčiť, vyhovieť a uspokojiť potreby niekoho iného. Bola majstrom v prispôsobovaní sa. Takmer celú svoju pozornosť a energiu venovala tomu, čo chcú iní. Žila tým, čím žili ľudia, ktorým sa chcela zapáčiť. Počúvala často hudbu, ktorú počúvali priatelia. Jedla zväčša jedlo, ktoré chutilo kolegom. Robila veci, ktoré od nej nadriadení očakávali. Chodila na dovolenky tam, kde sa to páčilo rodine. Ľudia ju mali radi a jej to robilo dobre. Spočiatku vôbec nevedela, akú cenu za to vlastne platí. Až kým sa nezačala cítiť stratená, pretože nedostávala ten pocit 'odmeny', ktorý očakávala a potrebovala na to, aby sa cítila v živote naozaj dobre. Žiadne ocenenie, podpora a uznanie neprichádzalo. Cítila sa časom opotrebovaná, nemilovaná a nedocenená. A každý náznak

nesúhlasu od iných ju dostal na kolená. Ako napríklad teraz Laura. Stačilo, aby prejavila nesúhlas s tým, čo robí a bolo po sebaistote. Čakala ocenenie za to, že odviedla dobrú prácu, ale dostala výčitku, že to nerobí dobre. Keby ju Laura pochválila, deň by bol krásny. Alebo keby aspoň mlčala. Akonáhle však spochybnila jej výstup, premohla ju sebaľútosť zmiešaná s hnevom. A práve túto frustráciu si všimla v jej očiach Sofia. Nina teraz pochopila, o čo tu ide. Že jej sebavedomie má výšku záhradného trpaslíka a silu jarného stebľa trávy. Nevedela však ešte, čo s tým má urobiť a trvalo hodnú chvíľu, kým jej sebavedomie podrástlo do výšky bohyne.

„Thank you Sofie! (Ďakujem Sofia!),” poďakovala Nina a utrela si slzy do rukávu jej obľúbenej blúzky. Kvietky na blúzke dostali od jej nežných očných tieňov novú dúhovú farbu. Obe vedeli, že aj táto krátka chvíľa stačila na to, aby naplnila svoje poslanie a mohli sa vrátiť k svojej práci.

„See you soon!” usmiala sa Sofia a Nina odvetila: „Áno Sofia, uvidíme sa čoskoro!”. O pár týždňov mali mať spolu pracovné stretnutie a obe sa naň už veľmi tešili. Vždy totiž zostal čas aj na iné debaty, ako len tie pracovné.

### KAPITOLA 3 - Hľadanie zdroja

Sofia a Nina vedeli spolu prerozprávať celé hodiny. Aspoň ich to motivovalo dokončiť svoje pracovné úlohy čo najrýchlejšie a zvyšok mítingu venovali debatám o vzťahoch (nielen) vo firme, o rodinných starostiach, ale aj o tajoch ľudskej duše, o živote aj smrti. Občas pokračovali aj večer, na prechádzkach večerným mestom. Pracovná večera sa vtedy veľmi hodila obom. Hoci mala Sofia neidentifikovateľný vek, mala určite dosť cez 50. Aspoň tak súdila Nina, pretože skúsenosti ktoré mala a príbehy, o ktorých rozprávala sa museli nazbierať za niekoľko desiatok rokov.

Sofia precestovala hádam celý svet. Umožňovalo to medzinárodné prostredie firmy, kde pracovala. Viditeľne si to užívala. Zdôverila sa však, že tento rok svoje cestovanie ukončí. Že si našla kľudnejšiu prácu v malom mestečku s veľkou históriou a krásnym prostredím s horami navôkol. Ale že sníva ešte aj o domčeku na ostrove, s výhľadom na more. Rozhodla sa, že napíše knihu. A keďže mala dobré finančné zázemie, roky skúseností a odrastené deti, mohla si to konečne dovoliť.

„O čom bude tvoja kniha?“ spýtala sa Nina zvedavo.

„Bude o láske. O láske k sebe,“ usmiala sa Sofia tajomne a vytiahla z kabelky notes. Bol celý popísaný maličkým úhladným písmom. „Pozri, tu mám všetko dôležité. Zapisovala som si všetky dôležité momenty, ktoré ovplyvnili môj život. Nosím tento notes so sebou už hodných pár rokov. Keď som mala čosi cez štyridsať, zdalo sa mi, že niečo nie je v poriadku. Že mám všetko, po čom som kedy túžila - úspešnú kariéru, krásny dom, vysnívané auto, šikovné deti a spokojnú rodinu, zážitky z dovolení a fotky



z výnimočných udalostí. Ale v hĺbke duše som nebola spokojná. Niečo mi chýbalo. A tak som sa to rozhodla nájsť. Počas zopár mesiacov som si zapisovala, ako sa cítim. Zápisky boli veľmi jednoduché - do diára som si každý deň napísala najsilnejší pocit a k tomu udalosť, ktorá ten pocit ovplyvnila. Nič viac. Vôbec som o tom nepremýšľala a nevracala som sa k tomu. Keď som občas nemala čo robiť, napríklad v lietadle, listovala som si diárom a premýšľala som, čo mi to má povedať.”

„To sa ti fakt chcelo, každý deň si niečo písať?“ neveriacky obzerala stránky Nina.

„Na začiatku som sa musela trochu prinútiť. Asi tak po dvoch týždňoch ma prešlo pôvodné nadšenie a ďalšie dva mesiace som sa do toho nútila. Dala som si pripomienku do mobilu a lístočky na zrkadlo v kúpeľni, aby som nezabudla. A potom sa to už stalo rutinou, asi ako umývanie zubov a ranný Pozdrav slnku.” Mávla rukou a vložila diár späť do kabelky.

„A na čo si prišla?“ spýtala sa Nina.

„Že vlastne neviem, kto som. Že robím veci, s ktorými často nesúhlasím a ktoré ma vyčerpávajú. Že sa zamotávam do vlastných myšlienok, ktoré ma skôr udupávajú, ako mi pomáhajú. Že tam, kde by som čakala uspokojenie, prichádza smútok a hoci toho robím naozaj dosť, nič mi neprináša trvalú radosť,” usmiala sa a jedným dychom dodala: „A že jediný človek, ktorý mi v tom môže pomôcť, som asi len ja sama.”

„Ty sama?!”

„No, nejako som to vnútri cítila. Akurát som netušila, ako na to. Nemala som sa s kým poradiť, lebo okolo mňa som nemala

nikoho, kto by vyzeral spokojnejší ako ja. Zašla som preto do najlepšieho kníhkupectva, zozbierala som všetky knihy, ktoré ma oslovili, sadla som si ku káve a listovala v nich dovtedy, kým som si z nich nevybrala tie, ktoré ma oslovili najviac. Niektoré som prečítala rovno v predajni. Vieš, koľko káv som vtedy vypila!?” dodala s úsmevom Sofia.

„Aké to boli knihy?”

„Rôzne. Ale mali niečo spoločné. Autori zhodne tvrdili, že našli ten správny spôsob, ako sa dostať ku šťastiu. Väčšinou to bolo o tom, že niekto bol na začiatku nešťastný, chorý alebo zažil niečo traumatizujúce a na konci šťastný, zdravý a sebavedomý. Objavila som veľa rôznych spôsobov - surovú stravu, nejaké telesné alebo duševné cvičenie, meditácie, zázračnú bylinu, anjelov, šamanov, rôzne postupy, prístupy a liečenia. Skúsila som takmer všetko. Až kým som prišla na to, že na mňa nefungujú. Teda fungujú, ale len krátko. Pár mesiacov a potom sa takmer všetko vrátilo do pôvodných koľají. Možno som len nebola dostatočne dôsledná alebo som nenatrafila na ten správny recept na šťastie. Ale jednoducho - na mňa nič nefungovalo.”

„No a potom? Čo sa stalo? Ved' teraz vyzeráš úplne spokojná a silná. Niečo predsa muselo zafungovať!”

Sofia sa usmiala a jemne si priložila ruku na srdce. „Našla som svoj vlastný zdroj. A samu seba. Ten zdroj... tá vesmírna múdrosť bola vlastne stále so mnou, len som o tom nevedela,” pokračovala tajomne.

Nina nechápavo sledovala Sofiine ruky, ktoré sa dotkli jej hrude a potom hlavy a spýtavo sa jej pozrela do očí.

„Srdce v súlade s mysl'ou. To, čo naozaj cítim a ako premýšľam, je kľúčom k tomu, kým som a čo chcem. Srdce je mojim vizionárom a zdrojom, odkiaľ pramení moja existencia, to, o čom snívam. Stačí mu zostať verná, byť takpovediac 'u seba' a prepojiť to s rozumom, ktorý tú víziu napokon pomôže zrealizovať. Ak sa tam chcem dostať, potrebujem vnímať signály svojho múdreho tela, teda pocity a riadiť sa nimi. Nenechať sa nimi ovládnuť, nepodľahnúť im ale ani ich nepotláčať. Naučila som sa teda brať pocity ako informáciu, s ktorou môžem ďalej pracovať. Zároveň som však musela dostať pod kontrolou aj vlastné myšlienky. To bolo najťažšie! Tie vedia byť totiž veľmi mocné, ale aj splašené. Keď ich neuriadime, môže byť z toho aj životná katastrofa, neustále sa opakujúce problémy aj choroby. Takže som sa potrebovala zladit' hlavne sama so sebou.”

„Nie som si istá, či rozumiem. Ako to myslíš 'u seba'?”

„Byť 'u seba' je ako 'byť doma' - je to miesto, kde sa ti páči a kde máš pocit harmónie a súladu... kde nie je žiaden tlak z toho, že niečo potláčaš, skrývaš, držiš 'pod pokličkou'. Miesto, kde sa cítiš dobre presne taká, aká si a cítiš sa v tom milovaná a prijatá. A môžeš si tam dovoliť byť aj zraniteľná, smutná, našťavaná a slabá. Cítiš sa tam jednoducho dobre, lebo si tam TY, je tam tvoj život. Nie sú tam otravné myšlienky, ktoré ti vravia, že si nanič, život je katastrofa a ty sa tam potom cítiš ako na návšteve, kde sa ti vôbec nepáči.“ Sofia sa na chvíľu odmlčala a sledovala, či Nina chápe, o čom hovorí. Zbadala, že trochu ešte tápe, tak dodala: „Keď som si prezerala svoje zápisky, zistila som, že často som 'mimo seba', že sa mi veľa vecí nepáči a s veľa vecami nesúhlasím. A často robím to, čo sa odo mňa očakáva, alebo čo chcú iní a potom sa ocitám v situáciách, kde nechcem byť.”

A vtedy sa vôbec necítim dobre. Pamätáš na tvoju príhodu, keď sme sa stretli na chodbe? Aj ty si sa snažila vyhovieť a zapáčiť niekomu iného a keď sa ti to nepodarilo, bola si rozčarovaná.“

„Áno, na to si veľmi dobre pamätám!“ priznala Nina.

„No, aj mne sa stávalo, že som nevnímala seba a stále som myslela na to, na čo myslia iní, ako im vyhovieť a zapáčiť sa im. Alebo keď som chcela niečo urobiť, neurobila som to. Väčšinou ma zastavil akýsi program v mojej hlave so svojou 'múdrou radou'. Napr. keď som túžila zmeniť zamestnanie, lebo ma to už netešilo, rozum kričal: *Nieeee! Len teraz ťa povýšili, nemôžeš odísť. Musíš ukázať čo v tebe je. A lepší job určite nezoznenieš. Drž sa istoty! Sama to určite nezvládneš.* Verila som tým myšlienkam, aj iným ľuďom, ktorí ma odhovárali a zostala som v zamestnaní, kam sa mi už vôbec nechcelo chodiť. V zápiskoch som si prečítala: 'Cítim sa fakt divne, slabá a bez energie. Akoby som to už ani nebola ja. Navyše ma rozbolela pravá ruka. Strávila som s mamou dvojhodinovú debatu o tom, že sa chystám odísť z práce. Vôbec nevedela pochopiť, že chcem dať výpoveď v čase, keď si veľa ľudí nevie nájsť prácu. Ale asi má pravdu. Asi si len potrebujem oddýchnuť a nakopnúť sa späť do práce.' Lenže, ja som si už oddýchnuť ani nevedela. Chodila som z práce vyštravená, demotivovaná a naštvaná. Trvalo ďalších pár mesiacov, kým mi to došlo. Telo mi to povedalo ráznejšie. Moja iskra zhasla. Nevedela som už ani pero v ruke držať, ani šoférovať, tak som mala boľavé zápästie. Vrátila som sa k zápiskom a ešte raz som si prečítala, čo sa vlastne udialo. 'Bola som u mamy... nesúhlasí s tým, že odídem z práce... aj iní radia zostať.... cítim sa divne, slabá a bez energie. Zostávam v práci... oddychujem... ale nepomáha to. Hlavou mi víria obavy, že to