

Daniela Tichá

KÓD

20

00

20

00

KÓD 2020

*Nastal čas vyjsť zo svojho tieňa
a začať žiarit.*

*Žiarime, nech je viac svetla
Žiarime, nech nás svetlo spája.*

Daniela Tichá

KÓD 2020

Skutočný príbeh autorky

*Autentický príbeh
dcéry, manželky, mamy, babičky.*

Venovanie

*Venujem ženám, mužom, deťom.
Tým, ktorí vedia, že sme jeden tím.*

Podakovanie

*Ďakujem mojim životným učiteľom,
ďakujem mojim „žiakom“.
Lekcie, ktoré sme si navzájom venovali,
boli vo svojej podstate dokonalé.*

Moje kroky, pokroky, pády a sny nájdete:

Sebatrénerka	13
Strč prst skrz krk	16
Odvaha menom fitko	20
Ba-mamini chalani	24
Na nudu nezomriem	30
Zranené deti v nás	33
Rozprávka – Nerozprávka	35
Vyživovaní láskou	39
S ním, či bez neho?	44
Všetko je možné	49
Tma, najjasnejšie svetlo môjho života	59
Sen alebo skutočnosť?	77
Skutočnosť alebo proroctvo?	79
Horí!	82
Rebelky	86
Objav svoju silu	90
Istota	96
Skok do neznáma	98
Žijem zázrak	101
Komfort	102
Človek bez ľudí	105
Čierne na bielom	108
Hojnosť	111
Expanzia	114
Testament	115
Sny a realita	118
Motýľ	119
O knihe Kód 2020 napísali	124

Nikdy nekončiace schody

Čo sa udialo v uplynulom roku pochopíš až oveľa neskôr. Keď prebolia emócie.

Rok 2020. Prebieha transformácia ľudí, Zeme, Vesmíru. Bude, ako nebolo. Už nič nebude tak, ako bolo predtým. Vraj...

Prežili ste tento rok? Blahoželám vám! Vďaka Bohu, aj ja ho mám šťastlivo za sebou. A hoci by som ho najradšej zakryla pláštikom nirvány, neurobím tak. Udalosti a situácie, ktoré ma počas neho navštívili, boli svojím hlbokým významom určené práve pre tento rok. Tak to vidím dnes.

Rok 2020 bol pre mňa silný na odkazy, ktoré ku mne plynulo prúdili. Každý z nich so sebou priniesol imaginárne „kódy“ na riešenie situácií, ktoré som vďaka nim začala vnímať inak. Bezprostrednejšie, smelšie, priaznivejšie. Pre mňa tento rok získal titul „Kód 2020“.

Moja myseľ vôbec nebola zameraná na to, čo nemôžem ovplyvniť, ani na neblahé informácie o novom víruse Covid-19. Nepotrebujem rozumieť, z akého dôvodu vznikla táto situácia. Viem však, ak sa z nej nepoučíme, vráti sa k nám opäť. Teraz máme šancu! Kto vie, ten vie...

Svoje myšlienky upriamujem na stále viditeľnejšie výsledky transformácie okolo nás, očistu ľudí a vesmíru, ktorého som súčasťou. Moja sila je v láske, v mojej aj vo vašej.

Ty musíš byť zmenou, ktorú chceš vidieť vo svete.

Mahátma Gándhí

Osud ku mne privanul ľudí, ktorých sila spočíva v odvahe zviditeľniť svoju cestu a inšpirovať tých, ktorí nielen chcú, ale aj konajú. V tomto roku odišlo odo mňa zopár ľudí, ale neprišla som ani o jedného z mojich priateľov.

Pred rokmi som podvedome vyslala do vesmíru svoje zámery, ktoré dostali „zelenú“ až v tomto roku. Chvalobohu, lebo ten správny čas nastal až teraz. Dozrela aj moja odvaha pre vydanie mojej knihy. Autentickej knihy o mne.

Príprava na moju vnútornú transformáciu začala vlastne už pri mojom narodení. Rodina, do ktorej som sa narodila, môj rodný kraj aj mesto, v ktorom žijem... Môj život nie je iba rok 2020, môj život sú roky pred ním a aj roky po ňom. Všetko potrebuje svoj čas.

Kráčam smerom hore po nikdy nekončiacich schodoch. Nie všetky sú z kvalitného mramoru a už vôbec nie sú vystlané mäkkým červeným kobercom. Mám však istotu, že ak chcem, vždy sa môžem zastaviť, oddýchnuť si a oprieť sa o pevné zábradlie.

Vzostupy a pády, môj sedemdňový pobyt v tme, chôdza po skle, firewalking... a aj táto kniha sú súčasťou neustáleho opúšťania mojej komfortnej zóny. Moja transformácia je zhmotnením mojich myšlienok a túžob. Čo ma ešte čaká? To, čo som si kedysi dávno sama vybrala.



Knihá Kód 2020 doplňa mozaiku životov ľudí, ktorí ho zažili. Možno o sto rokov, keď tu už nebudeme, po nej siahnu naši potomkovia. Vtedy, keď nás už nebudú môcť chytiť za ruku a poprosiť: „Dedo, babi, ako bolo vtedy? Rozprávaj!“

My nebudeme môcť rozprávať, ale oni budú môcť čítať. Nech teda čítajú Kód 2020.

Daniela Tichá, autorka

Seba-trénerka

„To nedokážeš! Druhí to dokážu, ale ty nie. Nemáš na to!“ - bičujem sa slovami, ktoré mi vytvárajú bolesť. Nie že by som bola masochistka, ale naďalej pokračujem v prehlbovaní vlastnej bolesti: „Lásku, úspech a uznanie si musíš zaslúžiť, alebo tvrdo vybojovať! Život je ťažký.“

Ako na vás pôsobia tieto slová? Ako by ovplyvnili váš ďalší život? Prečo sa pýtam, keď to sama dobre viem...

Sebaláska, vlastne sebaneláska. Seba-obviňovanie. Sebalútosť. Sebatýranie... Že to nepoznáte? Blahoželám vám! Avšak ja som v tejto oblasti priam expert.

Vraj sebaláska! Dobrá hlúposť! Čo som narcistka alebo egoistka? Alebo, že by sebaláska predsa len znamenala niečo viac ako sebeckosť? Trvalo mi roky, kým som zatracovaný pocit sebalásky prijala.

Keď sa mi konečne podarilo identifikovať a správne pomenovať vzťah k sebe, hľadala som spôsoby, ako ju pretransformovať. Ako zmeniť ten zvláštny pohľad na svoju osobu. Napokon sa mi to nejako podarilo. Ved' kto hľadá, ten nájde.

Som, pardon, bola som najtvrdším a najbezohľadnejším trénerom. Komu? No predsa sama sebe! Kládla som si na plecía toľko, že som balansovala až na hranici znesiteľnosti.

„Prosím ťa, neprečeňuj sa!“ – zvykla som si hovoriť. „Ak si dobrá, nemusíš dať nikomu o sebe vedieť, druhí na to prídu aj sami.“

Samochvála smrdí a v žiadnom prípade nie je vhodné pochváliť sa. Tak som si slová chvály a ocenenia odkladala pre druhých, pre mňa ostávali príkre slová a tresty, za ktoré by sa nehanbil žiaden despota. To bolo vtedy, dávno... Dnes už viem, že mi trocha samochválového „smradu“ neuškodí.

Kamarátsky sebaláskový dialóg rozumu a duše plynie v pokore, v súlade, v harmónii. Jeho dokonalým výsledkom je láskyplné prijatie myšlienok, situácií, ale aj „omylov“, ktoré som urobila a ešte aj urobím.

Mea culpa. Moja vina, moja vina, moja preveľká vina... Takto už nie. Nie, nie a nie! Prijímam iba svoju časť zodpovednosti, avšak nepotrebujem sa za to týrať výčitkami.

Všetko, čo sa deje, sa deje tak, ako má, a ak budete pozorne sledovať, zistíte, že je to tak.

Marcus Aurelius



Milujem skúšky, ktoré ku mne prichádzajú, hoci niektoré sú až príliš bolestivé. Každá z nich testuje moje odhodlanie a vytrvalosť. Sem-tam v nich neobstojím a musím si ich znovu zopakovať, lebo môj prístup k nim určuje ďalšie smerovanie môjho bytia.

Klamala by som, keby som tvrdila, že teraz mám iba