

SOTO BROŽURŽA V.

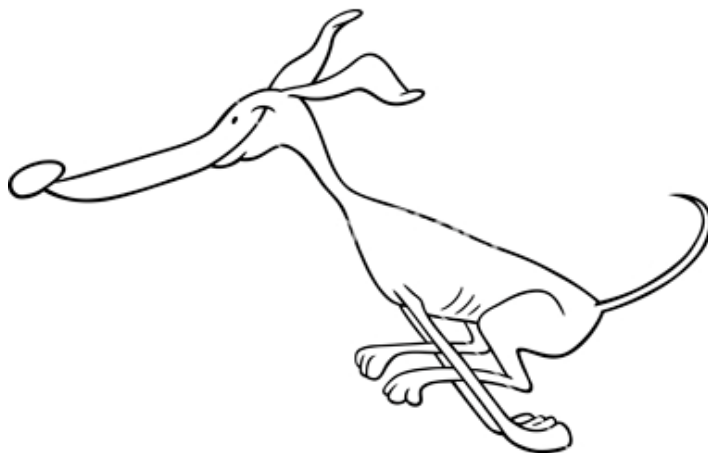
500 :-)

Táto piata špeciálna „Brožurža“ patrí

.....

Rok 2013/2014

Nájdeš tu zozbierané materiály, myšlienky a nápady
z našich tohtoročných Soto-stretiek.
Vytvorili sme ju špeciálne pre teba.



**„Sme jedineční
a sme pre seba navzájom darom.“**

SOTO

Stretnutie Organizačného Tímu Orchestra

Zmysel našej skupiny

Soto sme založili kvôli jednej dôležitej veci = aby sme vytvorili dobrý a akčný tím mladých dospelých ľudí, ktorí pripravujú a realizujú akcie, program a stretnúť sa pre ostatných v našom Detskom orchestri.

Ak chceme druhým niečo hodnotné ponúknuť, potrebujeme aj sami neustále rásť. A preto sa snažíme o priebežnú a aktuálne potrebnú formáciu k animátorstvu alebo službe.

Našu činnosť a fungovanie priebežne spoločne hodnotíme a prispôbujeme našim potrebám a potrebám orchestra.

Cieľ:

Cieľom SOTO je prostredníctvom vzťahov, osobného rastu, učeníu sa zodpovednosti, tímovej spolupráci a službe druhým postupne sa stávať dobrým animátorom/tútorom.

Pravidlá:

- členstvo od 15 rokov
- snaha o účasť na stretnutiach v piatok a chodenie načas
- zodpovedné plnenie konkrétnej úlohy, ktorú si každý vybral
- chodenie načas na všetky skúšky, omše a akcie
- byť aktívnym účastníkom na Soto-chatách
- snaha byť príkladom pre iných
- snaha o osobný rast
- snaha o zodpovednosť a nesklamanie dôvery
- chuť pomáhať orchestru a ľuďom v ňom
- srdce otvorené pre druhých a pre službu
- svedomité plnenie osobných predsavzatí (Sette giorni)

Stretnutia tímu:

SOTO je každý týždeň v piatok na Oratku a trvá 90 minút. Kto sa nezúčastní 3x po sebe bez vážneho dôvodu, prestáva byť členom SOTO, znovuprijatie je možné len po spoločnej dohode ostatných členov a po splnení určenej zodpovednej úlohy, ktorou bude tento človek poverený.

Noví členovia:

- SOTO je otvorené pre každého (= z orchestra, od 15 rokov)
- prijímanie nových členov je vždy na začiatku orchestráckeho roku

HODNOTY a OČAKÁVANIA

...SOTO je náš tím, naša partia, náš kruh priateľov...

= láska + pravidlá + sloboda + dôsledky =
osobný rast + tímová spolupráca + služba

My, mladí ľudia v SOTO, ktorí máme túžbu rozvíjať sa ako osobnosti, rásť vo vzťahoch, učiť sa postupne zodpovednosti, spoločnej tímovej spolupráci a službe druhým a tiež spoznávať Božie riadenie v našom každodennom živote, snažíme sa riadiť týmito spoločnými hodnotami, ktoré nám pomôžu spoločne kráčať k cieľu:

- máme snahu rásť na silné osobnosti, ktoré sa neboja služby a pomoci druhým (a snažíme sa rozvíjať zdravé sebavedomie a pokoru)

- netolerujeme priemernosť (a už vôbec nie podpriemernosť) a ľahostajnosť

- snažíme sa rásť vo vzťahoch, úprimne spolu komunikovať, počúvať sa a rozvíjať priateľstvo (prípadné konflikty sa snažíme spoločne v priateľskej atmosfére hneď vyriešiť)

- prijímame seba aj druhých takých, akí skutočne sme, so silnými aj slabými stránkami (a snažíme sa na sebe pracovať, aby sme sa stávali lepšími)

- snažíme sa o dobrú atmosféru v SOTO a nikto z nášho tímu nám nie je ľahostajný (tiež nikoho z partie nevyčleňujeme, ani druhých, ani seba)

- navzájom sa podporujeme a pomáhame si, snažíme sa nesklamať dôveru našich priateľov (a správame sa tak, aby sa ľudia v našej prítomnosti cítili dobre a prijatí, učíme sa vypočuť a pochopiť, hovoriť úprimne, pravdivo a láskavo)

- snažíme sa okolo seba šíriť dobro, byť príkladom pre ostatných a zabraňovať zlu a ľahostajnosti (aby sme to dokázali, usilujeme sa žiť naplno sviatostným životom /sv. omša, prijímanie, spoved'/ a vyhýbať sa hriechu)

- k našim dohodnutým úlohám pristupujeme zodpovedne (a tiež sa nebránime niekedy vykonať aj viac, ako by sa očakávalo)

- plníme si zodpovedne svoje osobné predsavzatia v Sette giorni a berieme si zodpovednosť aspoň za jednu úlohu/službu v Detskom orchestri

- každý z nás je darom pre každého z nás a preto nezabúdame za to ďakovať aspoň úsmevom, podaním ruky, potľapkaním, objatím... ;-)

Vďaka za všetkých úžasných ľudí, ktorí tvoria náš tím ;-)

Sette giorni = Sedem dní

skúšobný týždeň prvý

Rozhodnutie sa pre:	Pi	So	Ne	Po	Ut	St	Št

„Potenciál je slovo založené na možnostiach.“



Aby si dosiahol svoj osobný potenciál,
musíš každodenne rásť
a vedome sa na tento svoj rast sústrediť.

...ide o celoživotný proces...

Aké sú tvoje silné stránky?

Aké máš sny a túžby?

Už zajtra buď lepší ako dnes!

Ale to vyžaduje dobrú vnútornú motiváciu a dobrú disciplínu.
Inakšie ostaneš priemerným človekom a nikdy nevyužiješ svoj osobný
potenciál, nikdy nebudeš úplne tým, akým si bol stvorený...

Máš nejaký plán osobného rastu?

Máš nejaký plán, ako sa stať lepším človekom?

Kam chceš v živote dôjsť?

Ako sa môžeš zlepšiť v tom, čo robíš?

Ako môžeš vylepšiť kvalitu vzťahov, v ktorých žiješ?

Ako môžeš dosiahnuť väčšiu hĺbku a múdrosť?

Ak máš určité sny, ciele, túžby, ambície,
musíš vedome rásť, aby si ich dosiahol.

A začni dnes! Buď disciplinovaný a vytrvalý. Doťahuj veci do konca. Neboj sa
riskovať! Neboj sa opustiť istoty a pusti sa po nevyšľapanej ceste neistôt.
Spoliehaj sa na charakter. Nikdy neprestaň vedome napredovať. Je to drina, ale
výsledkom je naplnený, využitý, zmysluplný a šťastný život.

VEDOMÉ ROZHODNUTIE SA PRE OSOBNÝ RAST

Verím v ľudský potenciál.
Je to optimistický pohľad na svet.
Je to nádej.
Je to sľub úspechu.
Je to perspektíva naplnenia životných snov.
Je to tušenie veľkosti.

„Potenciál je slovo založené na možnostiach.“

Aby si dosiahol svoj osobný potenciál,
musíš **každodenne rásť**
a **vedome sa na tento svoj rast sústrediť**.

...Sette giorni = Sedem dní...
...ide o celoživotný proces...

Aké sú tvoje silné stránky?
Aké máš sny a túžby?
Už zajtra buď lepší ako dnes!

Ale to vyžaduje **dobrú vnútornú motiváciu a dobrú disciplínu**.
Inakšie ostaneš priemerným človekom a nikdy nevyužiješ svoj osobný
potenciál, nikdy nebudeš úplne tým, akým si bol stvorený...

**„Nemôžete všeobecne zmeniť svoj život bez toho, aby ste
zmenili jednotlivosti a maličkosti... Ak sa budete počas mnohých
rokov učiť každý deň niečo nové, vďaka čomu kúsok po kúsku
porastiete, nakoniec budete prekvapení, akú ďalekú cestu dokážete
prejsť.“**

Máš nejaký plán osobného rastu?

Máš nejaký plán, ako sa stať lepším človekom?

Ako sa môžeš zlepšiť v tom, čo robíš?
Ako môžeš vylepšiť kvalitu vzťahov, v ktorých žiješ?
Ako môžeš dosiahnuť väčšiu hĺbku a múdrosť?
Ako môžeš získať väčší rozhľad a prekonávať prekážky?

„Kľúčom k úspechu je osobný rast.“

Ak máš určité sny, ciele, túžby, ambície,
musíš **vedome rásť**, aby si ich dosiahol.

PASCE, KTORÝM MÔŽEŠ PODĽAHNÚŤ...

...a ktoré slúžia ako výhovorka priemerným a podpriemerným ľuďom, ktorí nerozvíjajú a nevyužívajú svoj veľký osobný potenciál, ktorí nedokážu naplniť svoje sny a túžby, ktorí nerozvíjajú svoje dary...

Predpokladáš, že porastieš automaticky...

= blbosť, budeš len priemerným človekom s veľkými rečami a s nezrealizovanými túžbami...

Nevieš, ako to spraviť, aby si osobnostne rástol...

= naplánuj si rozvoj svojej osobnosti, svoj rast – rozhodni sa, v čom sa chceš zlepšiť, vyber si, čo sa práve teraz naučíš nové, čo u seba rozvinieš, chod' vlastným tempom a s vnútornou disciplínou.

Máš pocit, že teraz sa nedá začať...

= zase blbosť, práve teraz je tá správna chvíľa robiť niečo so svojím životom. Čím dlhšie váhaš s tým, čo máš urobiť teraz, tým väčšia je pravdepodobnosť, že už sa k tomu neprinútiš nikdy...

Bojíš sa, že budeš robiť chyby...

= no a čo... chyby jednoducho budeš. Zvykni si na to a zbav sa tohto zbytočného strachu. Chyba je len jeden zo spôsobov, ako sa niečo naučiť, ako niečo dosiahnuť.

Skôr, ako začneš, chceš zistiť, ako to urobiť najlepšie...

= až potom, keď konečne začneš, môžeš zistiť, ktorá cesta je najlepšia.

„Necítim sa na to... nemôžem sa k tomu donútiť...“

= zabudni na motiváciu! Urob to! Pust' sa do toho! Hneď ako sa pustíš do práce, motivácia príde sama a uľahčí ti pokračovanie v ceste. Nesmieš premárniť ani jeden deň! Začni dnes. Začni práve teraz!

„Ostatní sú lepší ako ja...“

= a to je dobre. Vystav sa vplyvu lepších a schopnejších ľudí, uč sa od nich, ber inšpiráciu. A pohybuješ sa mimo svojej „zóny pohodlia“.

„Myslel som si, že to bude ľahšie...“

= rast neprichádza rýchlo a vyšplhať sa na vrchol je ťažké a stojí to veľa síl a je k tomu nutná sebadisciplína a vytrvalosť. Tí úspešní to vedia... A tí neúspešní, pohodlní, ľahostajní alebo zbabelí o tom možno už čosi niekde počuli...

DOBRA PRÍPRAVA

(osobný každodenný rast)

+

VHODNÝ PRÍSTUP

(človek odvážny, pokorný, priateľský)

+

DOBRA PRÍLEŽITOSŤ

(možnosť, ktorá sa ti naskytne, ktorú objavíš)

+

KONANIE

(využitá príležitosť dobre pripraveného a kvalitného človeka)

=

(-: ŠŤASTIE :-)

DÔLEŽITÉ OTÁZKY

Kam chceš v živote dôjsť?

Ktorým smerom sa chceš vydať?

Kam si dokážeš predstaviť, že dôjdeš najďalej?

Keď si na tieto otázky odpovieš, vydaj sa na **svuju vlastnú cestu vedomého osobného rastu** a vyťaž maximum z toho, čo ti bolo dané, vyťaž maximum z tvojho osobného potenciálu. **Investuj do svojho osobného rozvoja a urob zo seba čo možno najlepšieho človeka.** Čím viac máš darov, s ktorými môžeš pracovať, tým väčší máš potenciál a tým sa môžeš posnažiť dostať čo najďalej. A tak sa môžeš stať aj veľkým darom pre druhých ľudí a pre svet.

„Sme jedineční a sme pre seba navzájom darom.“

A začni dnes! Bud' disciplinovaný a vytrvalý. Doťahuj veci do konca. Neboj sa riskovať! Neboj sa opustiť istoty a **pusti sa po nevyšľapanej ceste neistôt. Spoliehaj sa na charakter. Nikdy neprestaň vedome napredovať.** Je to drina, ale výsledkom je naplnený, využitý, zmysluplný a šťastný život.

„Na dreve sedí päť žiab.
Štyri sa rozhodnú zoskočiť. Koľko ich ostáva?
Päť. Prečo?

Pretože **je rozdiel medzi tým rozhodnúť sa
a skutočne niečo urobiť!**

(J.Maxwell)

„ ´Neskôr´ je zabiják snov,
jedna z mnohých prekážok,
ktoré nám bránia uspieť.“

(J.Maxwell)

„Obavy bránia ľuďom v úspechu.“

(J.Maxwell)

„Nemôžete cez noc zmeniť cieľovú stanicu,
môžete však cez noc zmeniť smer.“

(J.Rohn)

„Nikdy nezvládnete viac vecí dokončiť,
pokiaľ sa nerozhodnete pustiť do diela,
aj keď ešte nie ste pripravení.“

(J.Maxwell)

„V behu na dlhú trať formujeme svoje životy i seba samých...
a nesieme výhradnú zodpovednosť za svoje životné voľby.“

(E.Rooseveltová)

„Príde chvíľa,
kedy musíte prestať čakať na toho človeka,
ktorým sa chcete stať,
a musíte ním začať byť.“

(B.Springsteen)

„Dosiahli by sme skvelých vecí,
keby každý urobil to,
čo si predsavzal.“

(F.Clark)

„Práve teraz je tá pravá chvíľa,
aby ste začali rásť.“

(J.Maxwell)

Sette giorni = Sedem dní

(Fy, Me, Du, Spo-Cit)

Plán osobného rastu:	Pi	So	Ne	Po	Ut	St	Št

Vieš, kto si?

Vieš, aký smerom sa uberáš?

Vieš, aké sú tvoje záujmy a túžby?

Vieš aké máš svoje silné stránky?

Vieš aké máš slabé stránky,
aké sú tvoje hranice?



TÚŽBA :-)

= po čom túžiš, aká je tvoja vášeň?

= čomu sa chceš v živote venovať?

--	--	--

DARY :-)

= v čom si dobrý, na čo máš talent?

= čo môžeš naplno rozvíjať?

--	--	--

HRANICE :-)

= v čom si slabý, aké máš nedostatky?

= čo potrebuješ zmeniť, alebo prijať?

--	--	--

VIEŠ, KTO SI?

**„Aby si mohol rásť,
musíš poznať seba samého,
musíš vedieť, kto si.“**

Vieš, aký smerom sa uberáš?
Vieš, aké sú tvoje **záujmy a túžby**?
Vieš aké máš svoje **silné stránky**?
Vieš aké máš **slabé stránky**, aké sú tvoje **hranice**?
Poznáš svoje **možnosti**?

Ak nevieš, čo by si chcel v živote a so životom robiť...

...budeš zmätený človek...

...ako veľké množstvo iných ľudí okolo teba... (alebo aj ty...)

Ak vieš čo by si chcel v živote a so životom robiť, ale nerobíš to...

...budeš frustrovaný človek...

...ako veľké množstvo iných ľudí okolo teba... (alebo aj ty...)

Ak vieš, čo by si chcel v živote a so životom robiť, a robíš to...

...budeš naplnený človek...

...ako veľa úžasných ľudí okolo teba... (alebo aj ty...)

„Aby ste mohli rozvíjať svoj potenciál, musíte vedieť, kto ste.

Aby ste zistili, kto ste, musíte zároveň rásť...

Ak skúmate možnosti rastu, musíte pritom skúmať i samého seba.

Začať musíte tým, že budete venovať pozornosť tomu,

čo vás zaujíma a baví.“

(J.Maxwell)

DÔLEŽITÉ OTÁZKY

Robíš rád to, čo robíš?

= ak nie, tak prečo to robíš...?

„CHUŤ“

Čo by si chcel robiť?

= našiel si už to, pre čo bije tvoje srdce?

...vášeň ti dodá energiu!

„VÁŠEŇ“

Dokážeš robiť to, čo by si chcel?

„**TALENT**“

= zodpovedá tvoja túžba aj tvojim reálnym schopnostiam?

= vieš na čo máš jedinečný talent, v čom si dobrý?

= vieš ako a kde sa najlepšie uplatníš?

= vieš čo ťa motivuje a zároveň napína?

...nepremárni časť života tým, že sa budeš snažiť ohromiť kvalitami, ktoré nemáš...

Vieš prečo chceš robiť práve to, čo chceš?

„**MOTIVÁCIA**“

= aké sú tvoje motívy?

...dobrá motivácia ti dodá vnútornú silu, budeš jasnejšie vidieť cestu pred sebou, lepšie budeš prekonávať prekážky...

Vieš, čo musíš urobiť, aby si mohol robiť to, čo chceš?

„**ZMENA**“

= uvedomuješ si potrebu zmeny?

= vieš, kam ťa smerujú súčasné rozhodnutia a činnosti?

...zverejní svoje ciele (pomôže ti to v zodpovednejšom prístupe k predsavzatiam) a sleduj si (zapisuj si) každý jednotlivý krok v tých oblastiach, kde sa chceš zlepšiť...

Poznáš kvalitných ľudí, ktorí robia to, čo by si chcel robiť ty a robia to dobre? Stretávaš sa s nimi?

„**TÚTOR**“

= sprav všetko pre to, aby si sa od takýchto ľudí naučil všetko potrebné = stretávaj sa s nimi, venuj tomu čas, čítaj ich materiály, pracuj na sebe

= pripravuj sa na stretnutia s nimi a priprav si dobré otázky

= buď otvorený novým pohľadom a skúsenostiam

= po každom stretnutí s takýmto kvalitným človekom venuj čas reflexii a spracovaniu toho, čo si sa naučil, čo si pochopil

= buď vďačný za takýchto ľudí a daj im to najavo

Si ochotný zaplatiť cenu za to, čo je potrebné, aby si mohol robiť to, čo chceš?

„**DISCIPLÍNA**“

= budeš musieť tvrdo pracovať a prinášať obeť

= budeš musieť neustále rásť a meniť sa

Kedy môžeš začať robiť to, čo naozaj chceš?

„**TERAZ**“

= teraz, tvoja príprava je: „skoč do vody a plávaj!“

= dôležité je začať!

...nemôžeš vyhrať, ak nezačneš...

ZOPÁR MYŠLIENOK

**„Rozhodne existuje priame spojenie
medzi nájdením osobnej vášne
a dosiahnutím osobného potenciálu.“**

(J.Maxwell)

„Každý úspešný človek si je dobre vedomý
svojich výnimočných schopností a aspirácií.
Sú to vodcovia vo svojom vlastnom živote
a odvažujú sa **nasledovať svoje sny po svojom.**“

(M.Bartimorová)

„Načúvajte svojmu srdcu.
Venujte pozornosť tomu, čo máte radi...
nech už máte akýkoľvek plán...
nenačúvajte pri tom len svojmu rozumu.
Načúvajte tiež svojmu srdcu.
Robte, čo vám prináša skutočnú radosť.“

(J.Maxwell)

„Poznať sám seba a vedieť, čo chcem,
sú tie najdôležitejšie úlohy, ktoré nás v živote čakajú.“

(J.Maxwell)

„...bude sa vám lepšie spať s vedomým, že ste na správnej ceste.

Moja práca je mojim skutočným povoláním...

Pre toto som sa narodil.

Zodpovedá to mojim silným stránkam, dodáva mi to energiu.

**Druhým to mení život, mňa to napína
a dodáva mi to spojitost' s večnosťou...**

venujte čas reflexii,

preskúmajte svoje zámery a prístup k veci.“

(J.Maxwell)

„Musíte vedome zvážiť každú jednotlivú voľbu dnešného dňa,
aby ste urobili lepšie rozhodnutie a posunuli sa dopredu.“

(D.Hardy)

„Je nutné chopiť sa iniciatívy...
každý deň urobiť niečo konkrétne, čo vás priblíži k cieľu.“

(J.Maxwell)

„Na vrchol som sa dostal tou najťažšou cestou;
krok za krokom som musel **bojovať**
so svojou vlastnou lenivosťou a ignoranciou.“

(J.Thom)

„Musíte si všetko zapisovať. Každý deň, bez prestania.

Žiadne výhovorky, žiadne výnimky...
neznie to príliš zábavne, to je mi jasné
– všetko si zapisovať na kúsok papiera.

Pretože som ale sám sledoval vlastné pokroky i úkroky mimo,
dostal som sa až tam, kde som dnes.

Tento proces vás donúti **vedome sledovať vlastné rozhodnutia.**“

(D.Hardy)

„Ak v živote nesledujeme plán a cieľ,
staneme sa súčasťou plánov a cieľov niekoho druhého...“

(J.Maxwell)

**„K cieľu sa nikdy nedostanete sami.
Budete potrebovať druhých,
aby vám na vašej ceste podali pomocnú ruku.“**

(J.Maxwell)

„Pokiaľ chcete mať okolo seba rastúcich ľudí, musíte začať rásť.
Ak ste rozhodnutí uspieť, budú sa okolo vás objavovať ľudia,
ktorí tiež zaujato sledujú svoj cieľ.

A ak rastiete, budú okolo vás ľudia, ktorí rastú tiež.

Tak môžete začať budovať komunitu podobne zmýšľajúcich ľudí,
ktorí si môžu vzájomne dopomôcť k úspechu.“

(J.Maxwell)

„Pokiaľ sa chcete stať človekom,
ktorým môžete byť vďaka svojmu potenciálu,
musíte veriť, že je to možné!“

(J.Maxwell)

„Váš život sa môže zmeniť a môžete niečo dokázať...
môžete sa učiť a rásť.

Môžete sa stať tým, kým máte potenciál byť...
musíte len ísť stále ďalej a veriť sebe samým.“

(J.Maxwell)

**„Prečo ste na svete?
Až na to prídete, nasledujte svoj cieľ naplno.“**

(J.Maxwell)

Sette giorni = Sedem dní

(Fy, Me, Du, Spo-Cit)

Plán osobného rastu:	Pi	So	Ne	Po	Ut	St	Št



Zmeň svoj návyk a zmeníš seba!



Si tým, kým si navyknutý byť.

Zmenou návykov môžeš v podstate do veľkej miery
zmeniť celú svoju osobnosť.

Dobré návyky ti pomôžu prežiť šťastný život a pekné vzťahy.

Zlé návyky ti môžu život úplne zničiť...

Tvoj úspešný život je podmienený tvojou schopnosťou meniť sa
= cieľavedome meniť svoje životné návyky.

A návyk sa buduje opakovaním.

Rozhodni sa, aký si chceš vytvoriť návyk a opakuj túto činnosť každý deň,
až kým sa ti úplne „nevžije“, čiže stane sa súčasťou
tvojho prirodzeného správania a konania.

SETTE GIORNI = SEDEM DNÍ

Fyzická dimenzia (žiť)

Mentálna dimenzia (učiť sa)

Duchovná dimenzia (spoznávať Boha)

Spoločensko-**C**itová dimenzia (milovať)

„Sme tým, čo opakovane robíme.“

Aristoteles

Fyzička, kondička, zdravie

„CHCEM ŽIŤ“

- = rozvíjaj svoju kondičku a pravidelne športuj
- = vhodne sa stravuj a primerane spi
- = dbaj o svoj vzhľad a hygienu
- = nájdi si čas na skutočný oddych

Mentálny rozvoj, inteligencia, schopnosti, zručnosti

„CHCEM SA UČIŤ“

- = rozširuj si svoje vedomosti a zručnosti
- = snaž sa pochopiť súvislosti sveta a života
- = rozvíjaj svoju kreativitu
- = nauč sa samostatne rozhodovať a prijímať dôsledky svojich rozhodnutí

Duchovný rast, modlitba, intímny vzťah s Bohom

„CHCEM SPOZNÁVAŤ BOHA“

- = upevňuj svoj vzťah s Bohom
- = ži autentickéjšie obľúbenú duchovnú spiritualitu
- = ži v súlade s hodnotami a postojmi, pre ktoré si sa rozhodol
- = hľadaj a obdivuj zázraky života a krásu sveta
- = prežívaj radosť a vďaku, usmievaj sa

Spoločenská-Citová dimenzia, vzťahy, láska, radosť, pokoj

„CHCEM MILOVAŤ“

- = prekonávaj svoj egoizmus a uč sa láske a službe
- = rozvíjaj svoje dobré vlastnosti, čnosti
- = vytváraj úprimné vzťahy a rozdávaj radosť
- = dokáž vyjadriť a niekedy aj ovládať svoje city
- = nauč sa komunikovať s druhými a počúvať ich
- = nauč sa spolupracovať a dôverovať
- = zlepšuj svoju schopnosť viesť a sprevádzať ako animátor/vodca
- = nauč sa dávať (aj bez očakávania vďaky)
- = nauč sa odpúšťať a prijímať druhého takého, aký je

ZMEŇ SVOJ NÁVYK A ZMENÍŠ SEBA!

**Si tým, kým si navyknutý byť.
Zmenou návykov môžeš v podstate do veľkej miery
zmeniť celú svoju osobnosť.**

**Dobré návyky ti pomôžu prežiť šťastný život a pekné vzťahy.
Zlé návyky ti môžu život úplne zničiť...**

**Tvoj úspešný život je podmienený tvojou schopnosťou meniť sa
= cieľavedome meniť svoje životné návyky.**

A návyk sa buduje opakovaním.
Rozhodni sa, aký si chceš vytvoriť návyk
a opakuj túto činnosť každý deň,
až kým sa ti úplne „nevžije“, čiže stane sa súčasťou
tvojho prirodzeného správania a konania.

**„Sme tým, čo opakovane robíme.“
(Aristoteles)**

Často ťa strach zo zmeny alebo lenivosť brzdí pri tvojom rozlete, bojíš sa opustiť svoju známu komfortnú zónu, kde sa cítiš v pohode, bojíš sa vyjsť zo svojho domčeka zabehnutého zvyku, otvoriť dvere a vykročiť do sveta nových skúseností, nových zmenených návykov, ktoré môžu spraviť tvoj život bohatším, plnším, krajším, úspešnejším...

Takisto aj na tvoj náboženský život si si mohol zvyknúť a „pohodne sa usadiť“ a pritom môže byť len folklórom zvyku a tradície, bez duchovného dobrodružstva, bez neobjavených zákutí tajomstva a hĺbky života s Bohom... Stačí ti to?

Ty cítiš, že chceš zažiť viac ako stereotyp a monotónnosť doterajšieho zvyku. Začni sa meniť, začni žiť hĺbku, začni objavovať, začni milovať.
**Zmeň svoje staré zhrdzavené návyky, ktoré ťa nenapíňajú!
Zmeníš návyk, zmeníš seba!**

**„Vykonať vec, ktorej sa bojíme, je prvým krokom k úspechu.“
(Gándhí)**

SETTE GIORNI = SEDEM DNÍ

Fyzická dimenzia (žiť)

Mentálna dimenzia (učiť sa)

Duchovná dimenzia (spoznávať Boha)

Spoločensko-Citová dimenzia (milovať)

Fyzička, kondička, zdravie

„CHCEM ŽIŤ“

- = rozvíjaj svoju kondičku a pravidelne športuj
- = vhodne sa stravuj a primerane spi
- = dbaj o svoj výzor a hygienu
- = nájdi si čas na skutočný oddych

Mentálny rozvoj, inteligencia, schopnosti, zručnosti

„CHCEM SA UČIŤ“

- = rozširuj si svoje vedomosti a zručnosti
- = snaž sa pochopiť súvislosti sveta a života
- = rozvíjaj svoju kreativitu
- = nauč sa samostatne rozhodovať a prijímať dôsledky svojich rozhodnutí

Duchovný rast, modlitba, intímny vzťah s Bohom

„CHCEM SPOZNÁVAŤ BOHA“

- = upevňuj svoj vzťah s Bohom
- = ži autentickejšie obľúbenú duchovnú spiritualitu
- = ži v súlade s hodnotami a postojmi, pre ktoré si sa rozhodol
- = hľadaj a obdivuj zázraky života a krásu sveta
- = prežívaj radosť a vďaku, usmievaj sa

Spoločenská–Citová dimenzia, vzťahy, láska, radosť, pokoj

„CHCEM MILOVAŤ“

- = prekonávaj svoj egoizmus a uč sa láske a službe
- = rozvíjaj svoje dobré vlastnosti, čnosti
- = vytváraj úprimné vzťahy a rozdávaj radosť
- = dokáž vyjadriť a niekedy aj ovládať svoje city
- = nauč sa komunikovať s druhými a počúvať ich
- = nauč sa spolupracovať a dôverovať
- = zlepšuj svoju schopnosť viesť a sprevádzať ako animátor/vodca
- = nauč sa dávať (aj bez očakávania vďaky)
- = nauč sa odpúšťať a prijímať druhého takého, aký je

„Budte trpezliví.

Sebazdokonaľovanie je citlivá záležitosť, plná prekvapení.

Avšak **lepšia investícia neexistuje.**“

(S.Covey)

Dôležité je začať!

Nie zajtra... **dnes!**

Zajtra, zajtra... sú väčšinou slová porazených.

Motivácia ťa privedie do pohybu,
ale **tvoj stály rast udrží v behu len osobná disciplína.**
Bez nej sa nikde nedostaneš.
To je zákon dôslednosti.

ČO ŤA MOTIVUJE?

Ak si flegmatik a si **bezstarostný a obľúbený... ale lenivý**, tak potrebuješ vidieť, že nejaká **činnosť má zmysel**. A potom dokážeš ísť veľmi vytrvalo za svojím cieľom.

Ak si cholerik a dokážeš sa rýchlo nadchnúť a rýchlo sa rozhoduješ... ale ak nemáš všetko pod kontrolou, tak odmietaš spolupracovať, tak sa potrebuješ sústrediť na to, aké môžeš urobiť rozhodnutia. Rozhodni sa, ako budeš rásť a drž sa toho.

Ak si sangvinik a si „miláčik večierkov“ a „lev salónov“... ale si povrchný a nestály, potrebuješ si z procesu rastu spraviť hru a odmeňovať sa aj za malé úspechy.

Ak si melancholik a si perfekcionista zameraný na detail... ale chceš všetko urobiť dokonale a preto máš neustále strach, že urobíš chybu, potrebuješ sa zamerať na radosť z naučenia nových detailov a na potenciál k rozvoju i dosiahnutiu majstrovstva v oblasti, ktorej sa venuješ.

Začni jednoduchými vecami.

Buď trpezlivý.

**Váž si cestu, raduj sa z cesty,
z procesu rastu.**

**„Mať cieľ nemusí vždy znamenať, že ho dosiahneme,
často slúži len na to, aby sme mali k čomu smerovať.“**

(Bruce Lee)

Ak chceš skutočne rásť, musíš sa zamerať na dnešný deň. Ak si vážiš dnešok a podarí sa ti **užiť si deň**, znamená to, že **do dneška investuješ**. A malé kroky, ktoré dnes urobíš, povedú k väčším krokom, ktoré urobíš niekedy v budúcnosti.

„Životné ciele môžete dosiahnuť tým, že si stanovíte cieľ pre každý rok. Ten splníte tým, že dosiahnete každodenný cieľ. A každodenný cieľ splníte tak, že budete robiť veci, ktoré budú zo začiatku nepríjemné, ale stane sa z nich návyk. Návyk má veľkú moc. **Návyk činy premieňa v celkový postoj k veci i v životný štýl.**“ (Ch.Armitageová)

Musíš mať jasno v tom, prečo niečo robíš, prečo robíš Sette giorni, prečo každý deň vedome rastieš, prečo chceš plniť svoje predsavzatia. **Musíš mať vnútornú motiváciu!** Sila „prečo“ ti pomôže pokračovať v ceste, aj keď ti bude ťažko udržať si osobnú disciplínu, keď sa budeš cítiť demotivovaný alebo unavený. **Tvoje rozhodnutie k rastu musí byť prepojené s hodnotami, ktoré chceš žiť, s tvojimi snami a túžbami, s tvojim životným zámerom.** Tak bude pravdepodobnejšie, že na tejto ceste rozvíjania osobného potenciálu a plnenia si životných snov aj vytrváš.

Upozornenie:

Akonáhle sa naučíš vzdávať, stane sa z toho zvyk...

Povzbudenie:

Maličké a zdanlivo nepodstatné krôčiky časom znamenajú obrovský rozdiel!

Začiatok:

Začni dnes!

„Život žitý pre zajtrajšok
bude vždycky o deň vzdialený naplneniu.“
(L.Buscaglia)

„Nikdy svoj život nezmeníte, dokiaľ nezmeníte niečo, čo robíte denne. To znamená, že si musíte vytvoriť silné návyky. **Disciplína je mostom medzi cieľmi a výsledkami**, a tento most musíte prekračovať každý deň znovu. Časom sa každodenný prechod mostu stane zvykom. **A ľudia nakoniec nerozhodujú o svojej budúcnosti, rozhodujú o svojich návykoch, a až tieto návyky určujú ich budúcnosť.**“ (J.Maxwell)

Čo robíš denne a mal by si to zmeniť?

Čo je nutné urobiť?

A čo je možno ešte dôležitejšie

– **čo potrebuješ nerobiť?**

„K rozjazdu vám pomôže motivácia,
rásť však budete len vďaka disciplíne...“

(J.Maxwell)

„Charakter je v podstate kombináciou návykov.“

(S.Covey)

CHOROBA PRIEMERNOSTI

Touto chorobou trpí dnes neúmerne veľké množstvo ľudí, príliš veľa ľudí je „spokojných“ s priemerným (alebo aj podpriemerným) životom a vzťahmi. Ako je to s tebou? Takýto život síce nikoho nenaplní, nemá žiadnu šťavu, je to statické prežívanie nerozvinutého osobného potenciálu, pocit, že „život je už taký“, „je to môj osud“, „mne to stačí“, „som celkom dobrý kresťan“... Prežívanie v stereotype a postupné upadanie vo vzťahoch, v práci, vo viere... (podľa „pravidla loďky“ = buď ideš hore alebo dolu vodou – statický stav neexistuje).

„Ak plánujete byť čímkoľvek menším, než čo je vo vašich silách, veľmi pravdepodobne budete celý život nešťastní.“

(A.Maslow)

„Svoj potenciál dosiahnete len v prípade, že zoberiete odvalu a dotlačíte sa k tomu, aby ste vystúpili zo zóny pohodlia a prelomili svoje priemerné uvažovanie. Musíte byť ochotní zanechať za sebou všetko známe, bezpečné a pohodlné. Musíte sa vzdať výhovoriek a vrhnúť sa vpred. Musíte byť ochotní postaviť sa tvárou v tvár napätiu, ktoré vyplýva z toho, že sa naťahujete k svojmu potenciálu.“ (J.Maxwell)

„Stretli ste sa s niekým úspešným, kto by zároveň nebol nepokojný? Kto by bol spokojný s tým, kde sa v živote nachádza? **Úspešní ľudia neustále hľadajú nové výzvy. Chcú vstať a vyraziť... A to je jedna z príčin, prečo sú úspešní.**“ (A.Trebek)

„Rast sa zastaví, akonáhle zmizne napätie medzi tým, kto ste, a tým, kým by ste byť mohli.“

(J.Maxwell)

„Božím darom pre nás je potenciál. Naším darom Bohu je jeho rozvíjanie.“

(J.Maxwell)

„Život začína tam, kde končí naša zóna pohodlia.“

(J.Maxwell)

Čo si ochotný dnes zmeniť,
aby si zmenil, čo budeš robiť zajtra?

„Včerajšok je preč. Zajtrajšok ešte neprišiel.
Máme len dnešok. Poďme sa dať do práce.“

(Matka Tereza)

PRIEMERNÝ ČLOVEK

„**Priemerný** je slovo, ktoré si skrachovanci berú na pomoc, keď sa ich rodina a priatelia pýtajú, prečo nie sú úspešnejší...”

Priemerný je najlepší z najhorších, najvyšší bod dna, najhorší z najlepších... Čo platí pre vás?

Priemerný znamená obyčajný, bezvýznamný, náhodný, nijaký. Priemer je únikom leňocha, ktorý nemá odvahu zaujať v živote jasné stanovisko a žije štandardný, obyčajný život...

Priemer zaberá bezúčelne miesto, životom sa vezie bez cieľa a nikdy nezaplatí cestovný lístok, neplatí úroky za pôžičku, ktorú získal od Boha...

Priemer nechá život plynúť časom, miesto aby čas využíval k naplneniu života. Život len zabíja, miesto toho, aby ho napíňal až do smrti...

Byť **priemerný** znamená byť zabudnutý, akonáhle život skončí. Na úspešných ľudí sa spomína kvôli tomu, čo dokázali, a na neúspešných pre to, o čo sa pokúsili. Priemer, tichá väčšina, je jednoducho zabudnutá...

Byť **priemerný** znamená spáchať najväčší hriech proti sebe samému, proti ľudskosti i proti Bohu...

Najsmutnejší epitaf znie:
„Tu leží pán a pani Priemerní
– ostatky toho, kým mohli byť,
keby neverili, že sú len priemerní...”

(E. Gaudet)

„**Každý má v živote svoje jedinečné poslanie...**
preto nikto nemôže byť nahradený,
ani jeho život nemôže byť (niekým) zopakovaný.”
(V.Frankl)

„Svoju hodnotu musíte vidieť predovšetkým vy sami,
aby ste ju mohli znásobiť.”
(J.Maxwell)

**„Pokiaľ si osvojíte úspešné návyky,
stane sa úspech otázkou zvyku.“**

(M.Angier)

„Prečo teda toľko ľudí zaostáva v raste a nedosahujú svoj potenciál?... Jednou z hladných príčin je nízke sebavedomie. Veľa ľudí si jednoducho neverí. Nevidí možnosti, ktoré im Boh dal do vienka. Majú stovky rôznych možností, nikdy ich však nerozvinú, pretože sú presvedčení, že sa nedokážu naučiť niečo nové, rásť, rozkvitať a stať sa úžasným človekom...“ (J.Maxwell)

Čo ťa vyživuje? **RAST.**
Čo ťa drží pri živote? **CIEĽ.**
Čo ti pomáha? **ĽUDIA.**

„Návyky majú tiež obrovskú *príťažlivú silu*... **prekonať hlboko zakorenené, ako návyk sa prejavujúce sklony** – otáľanie, váhanie, odkladanie vecí na neskôr, netrpezlivosť, kritickosť alebo sebeckosť – ktoré sú v rozpore so základnými princípmi efektívneho konania, **vyžaduje veľa vôle a niečo viac než pár nepodstatných, okrajových zmien v živote.** Z začiatku vyžaduje mimoriadne úsilie, ale hneď ako prekonáme *príťažlivú silu* pôvodných návykov, **naša sloboda získa úplne iný rozmer**... Je to práve *príťažlivá sila* niektorých návykov, čo nám bráni postupovať po vytýčenej ceste... pokiaľ *príťažlivú silu* návykov efektívne využijeme, môžeme s jej pomocou dosiahnuť takú súdržnosť a poriadok, bez ktorých efektívny život nie je možný.“ (J.Maxwell)

Byť dôsledný nie je vôbec ľahké. Ale pokiaľ chceš byť úspešným človekom, musíš byť dôsledný... Zameraj sa na rast, neustále sa rozvíjaj a maj dôveru v seba a v Božiu pomoc na ceste k dokonalosti.

**Chod' za veľkými cieľmi.
Každodenne sa venuj osobnému rastu,
aby si tieto veľké ciele mohol dosiahnuť.
Naplno využívaj svoje schopnosti a svoj talent.
Slúž niečomu väčšiemu, než si ty sám
- to dá tvojmu životu a tvojmu dielu zmysel.
Nezabudni, že to najdôležitejšie v živote je:
láska, ktorá sa prejavuje a žije vo vzťahoch.**

Vyhrad' si čas k zastaveniu a premýšľaniu o svojich prioritách, o tvojom postupovaní dopredu alebo o tvojej stagnácii alebo úpadku. Zhodnoť a **rozhodni sa... pre rast.**

AKÝ JE TVOJ POSTOJ A AKÁ JE TVOJA SLUŽBA - TVOJE POSLANIE?

Tvoje správanie závisí na tvojom postoji.
Tvoj vnútorný postoj určuje tvoje vonkajšie správanie.
(Pretvarovať sa nedá dlhodobo...)

Aký máš postoj k službe? Aký máš postoj k úlohe pomôcť niekomu posunúť sa ďalej, pomôcť niekomu tebe zverenému rozvinúť jeho osobný potenciál, pomôcť druhému zvládnuť niečo preňho náročné?

Výsledky tvojho snaženia závisia na tvojom postoji.

- :-) „Toto sa nedá...“
:-) **„Skúsime s tým niečo urobiť, niečo vymyslíme.“**
- :-) „Musím to robiť, lebo to nemá kto robiť...“
:-) **„Chcem to robiť, pretože je to dôležité.“**
:-) **„Prepáč, ale nemám záujem, moje miesto je inde.“**
- :-) „Som neschopný, nemám na to...“
:-) **„Spravím všetko, čo je v mojich silách.“**
- :-) „Oni to chápu zle, ja to vidím lepšie, čo už, nespravím nič...“
:-) **„Pokúsím sa ponúknuť im môj pohľad na vec.“**
- :-) „Nevedia to, sú to šmatláci...“
:-) **„Nevedia to, idem ich to naučiť.“**
- :-) „Som vodca/animátor, som šéf, ja rozkazujem...“
:-) **„Som vodca/animátor, chcem ti pomôcť k úspechu.“**
- :-) „Som vodca/animátor, mali by ste si ma vážiť...“
:-) **„Som vodca/animátor, záleží mi na tebe.“**
- :-) „Toto je moja funkcia, moja ´hodnosť´, zaslúžim si to...“
:-) **„Toto je moje poslanie, snažím sa ho (s láskou) naplniť.“**

„Vďaka svojmu postojovi vidia niektorí ľudia problémy v každej príležitosti, zatiaľ čo druhí vidia **príležitosť v každom probléme.**“

(J. Maxwell)

Dôležitá životná zásada: **vždy byť otvorený hľadaniu!** Neuzavrieť sa v istote! Nevyhlasovať „dogmy“ – tak o tomto sa nediskutuje, toto sa určite nedá, to je jasné, to sme definitívne vyriešili, toto sme definitívne pochopili... Nič na tomto svete nie je definitívne, všetko nemôžeme nikdy pochopiť, všetko nedokážeme vyriešiť. (Aj toto moje tvrdenie je len moje osobné presvedčenie z mojej osobnej skúsenosti.) Nikdy nemáš v ničom úplnú istotu...

Preto je tu v živote aj vo viere veľký **priestor pre dôveru**. Snaž sa **byť dôveryhodný a tým aj viac pravdivý**.

Ak sa uzavrieš v „istote“ (názorovej, náboženskej atď.) a uzavrieš sa vnímaniu nových podnetov, chápaní, súvislostí – výsledkom bude skôr či neskôr neúspech! Bud' otvorený (aj pre Božie konanie v tvojom srdci).

**„Na tomto svete nie je žiadna istota.
Je tu len príležitosť.“**

(D. MacArthur)

Hľadaj vždy možnosti „ako sa to dá“.

Máš istotu, že konáš dobro?

Nie.

Ale máš príležitosť konať dobro tak, ako najlepšie vieš...

Máš istotu, že žiješ skutočne podľa Evanjelia?

Nie.

Ale máš príležitosť skúsiť to a rozvíjať sa v láske...

Máš istotu, že si niečo pochopil?

Nie.

Ale máš príležitosť hľadať a nachádzať...

Máš istotu, že si dobrý v tom čo robíš?

Nie.

Ale máš príležitosť každodenne sa stávať lepším a lepším...

Máš istotu, že začneš cvičiť zajtra?

Nie.

Ale máš príležitosť začať teraz, hneď...

Máš istotu, že ti druhí dôverujú?

Nie.

Ale máš príležitosť byť dôveryhodným...

Máš istotu, že si dobrý vodca/animátor/tútor?

Nie.

Ale máš príležitosť ukazovať svojim konaním, prístupom, výsledkami, že si na správnom mieste a že ti na ľuďoch, ktorí sú ti zverení, naozaj záleží, že ich chceš sprevádzať a že ich máš rád...

Tvoj postoj na začiatku nejakého projektu ovplyvní jeho výsledok (dobrý či zlý) viac, než čokoľvek iné.

„Správny postoj na začiatku zaisťuje úspech na konci.“

(J. Maxwell)

„Človek, ktorý pristupuje k životu úplne pozitívne, nie je vždy pochopený. Je to človek, ktorý na rozdiel od väčšiny ostatných neprijíma obvyklé obmedzenia. Nie je ochotný prijať 'prijaté' len preto, že je to prijaté. Na obmedzujúce podmienky reaguje otázkou 'prečo', a nie súhlasom 'tak dobre'. Aj on v živote spoznal rôzne obmedzenia. Nemá toľko schopností, že by nemohol neuspieť. Než sa však vzdá, je **odhodlaný vyskúšať všetky možnosti.**“

(J. Maxwell)

„Postoj je vnútorný pocit vyjadrený správaním. Preto je možné postoj vidieť, bez toho aby bolo vyrieknuté jediné slovo... Zo všetkých vecí, ktoré na sebe nosíme, je najdôležitejší náš výraz... obvykle odráža naše vnútorné pocity... Aj keď neposudzujeme druhých podľa ich výrazu, veľakrát je ich správanie 'oknom do duše'.“

(J. Maxwell)

A keďže sa postoj prejavuje v tvojom výraze, v твоjich pohyboch, býva často nákazlivý. V dobrom, aj v zlom. **Ako pôsobíš na druhých?** Povzbudzuješ ich (aj nechtiac) alebo ich kazíš (aj nechtiac)? Pozri sa na seba, na svoj výraz v tvári, zamračenosť alebo úsmev, očakávanie alebo uzavretosť, beznádej alebo dôveru... **Aký máš postoj?** Aký je tvoj každodenný život? **Aký obraz o sebe a svojom postoji ponúkaš ľuďom okolo teba?** Svojim postojom utváraš svoje prostredie – duševné, citové, materiálne, duchovné. Aké prostredie tvoríš okolo seba, v rodine, v partii priateľov?

„To, čo sa deje v našom vnútri, čoskoro ovplyvní to, čo robíme vo vonkajšom svete.“

(J. Maxwell)

„Je nemožné prispôbiť všetky situácie tak,
aby vyhovovali nášmu životu.
Je však možné prispôbiť naše postoje.“
(J. Maxwell)

Príbeh:

Dedko a babka boli na návšteve u svojich vnúčat. Dedko si poobede trošku zdriemol a deti mu natreli fúzy smradľavým syrom. Keď sa prebudil, začal okolo seba čučať. „Táto izba ale smrdí...” vyhlásil a odišiel do kuchyne. Keď hneď zistil, že kuchyňa tiež smrdí, vyšiel z domu, aby sa nadýchal čerstvého vzduchu. Na jeho prekvapenie to nebolo lepšie ani tam. A preto vyhlásil, že „celý svet smrdí...”

Cez aké „okuliare“ sa pozeráš na život a na ľudí okolo teba?

**Aký je tvoj postoj?
Pozitívny či negatívny?**

Si šťastný?

**„Všetci sme osobne zodpovední za svoj názor na život...
čo sa nám stane, to do značnej miery závisí
na našom postoji k životu.“**

(J. Maxwell)

„Ak je váš postoj k svetu vynikajúci,
dosiahnete vynikajúcich výsledkov.“

(J. Maxwell)

„Svet si ide svojou cestou.
Priятие zdravého postoja má oveľa väčší vplyv
na nás než na spoločnosť.

**Zmena nepríde od druhých.
Musí vyjsť z nás samých.“**

(J. Maxwell)

**Tvoje vzťahy k ľuďom závisia na tvojom postoji.
Tvoj životný úspech/neúspech závisí na tvojom postoji.**

„Pozitívne mysliaci človek si uvedomuje,
že **cesta je rovnako zábavná a zaujímavá ako cieľ.**“

Si na ceste. Uživaj si to. A snaž sa niekam dôjsť. Spolu s druhými.

ŽIVOT JE CESTA

Život je cesta, cesta menších či väčších úspechov a pádov (to je realita a normálnosť), záleží len na tebe, akú cestu si vyberieš, či na nej pôjdeš rýchlo alebo pomaly, či pôjdeš rovno a budeš prekonávať prekážky, alebo budeš pri každej prekážke odbočovať na inú cestu alebo sa vracat' späť, či pôjdeš náročnejšie do kopca hore prúdom k prameňu a bližšie k slnku „úzka cesta do života...“, alebo ľahkou pohodlnou cestou bez prekážok, ktorá často vedie dolu vodou... „široká cesta do zatratenia...“. Je to len na tebe. Si slobodný.

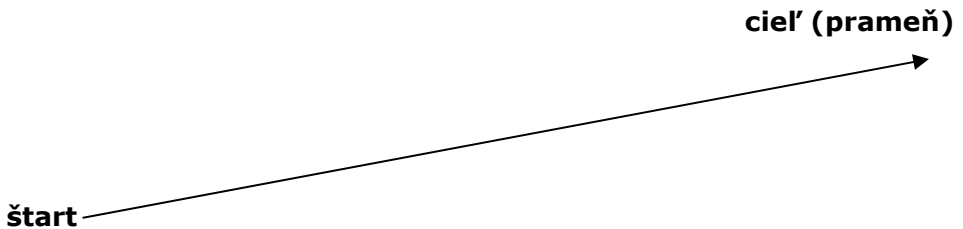
Veľké rozhodnutia, ako smerovať svoj život robíš raz za čas (napr. na duchovných cvičeniach), **ale tie malé rozhodnutia robíš každý deň a vyberáš si každodenne ďalší kúsok svojej cesty,** náročnej a perspektívnej (a hodnotnej a napíňajúcej) alebo ľahkej a neperspektívnej (a bez zmyslu, bez naplnenia).

Sette giorni – Sedem dní

Život podľa „pravidla loďky“

= tu je graf ako (nedosiahnuteľný) **IDEÁL:**

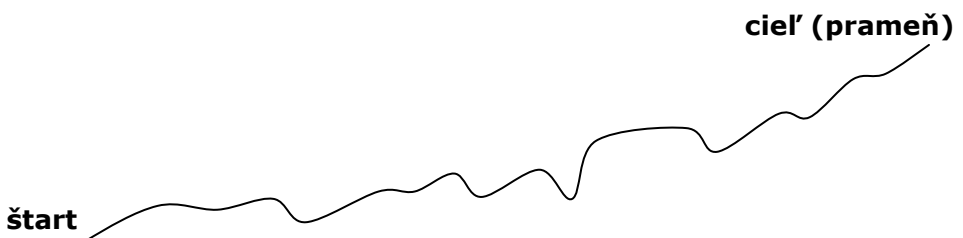
= neustále „pádľuješ k prameňu“, každodenne vedome rozvíjaš svoj osobný potenciál a svoje vzťahy



Život podľa „pravidla loďky“

= tu je graf ako **REALITA:**

= neustále „pádľuješ k prameňu“ každodenne vedome rozvíjaš svoj osobný potenciál a svoje vzťahy



Život bez „pravidla loďky“

= tu je graf ako **REALITA:**

= myslíš si, že nepotrebuješ každodenne vedome rozvíjať svoj osobný potenciál a svoje vzťahy, si so sebou spokojný

cieľ (prameň)

štart



...kde to skončí?

cieľ (stoka)

Pouvažuj, kde sa nachádzaš,
ako vyzerá tvoja osobnosť,
ako vyzerá tvoj život,
ako vyzerá tvoj denný program?

Pouvažuj,
ako sa pripravuješ na svoju budúcnosť,
čo pre to dnes robíš?

Ako si dnes prežil deň?
Žiješ každý deň plnohodnotne a naplno?

Tešíš sa z toho čo robíš a kým si?

Čo zmeníš, čo doplníš, čo rozvinieš?

Neboj sa ;-)

Sette giorni

1. Bud' proaktívny! (život je voľba, šťastie je voľba, láska je voľba...)

= prevezmi zodpovednosť za vlastný život, konaj iniciatívne a nes zodpovednosť za to, že sa veci stanú... ži svoj životný scenár, rozhoduj sa a riad' sa hodnotami, ktorým veríš

2. Začínaj s myšlienkou na koniec!

= maj jasnú predstavu cieľa, kde chceš dôjsť, kam smeruješ, nasmeruj svoje kroky týmto smerom, stanov si cieľ a naplánuj najlepšiu trasu

3. Dávaj to najdôležitejšie na prvé miesto!

= zamysli sa, čo je pre teba naozaj dôležité – venuj tomu dostatočný čas, starostlivosť, pozornosť

7. Rozvíjaj každodenne svoj osobný potenciál!

Dávaj si dosiahnuteľné ale náročné výzvy.

Pomenuj si, čo ťa brzdí v osobnom rozvoji a zmeň to.

Zbav sa priemerného uvažovania, nebud' troska.

Nevyhováraj sa, urči si svoje priority a venuj im čas.

POCHOPIŤ = KONAŤ

vízia + svedomie + nadšenie + disciplína

	So	Ne	Po	Ut	St	Št	Pi	poznámky
Fy								
Fy								
Me								
Me								
Du								
Du								
Spo-Cit								

„Pravidlo lod'ky“ a „Sette giorni“

= potrebuješ neustále každodenne rásť,
vedome pracovať na svojom osobnom raste
Je to výzva a cesta pre úspešný, náročný, krásny,
naplnený, plnohodnotný a dobrodružný život.

Z takejto cesty majú strach zbabelci, lenivci,
vyznávači „istôt“, trosky, slabosi a tuťmáci.

„Božím darom pre nás je potenciál.

Naším darom Bohu je jeho rozvíjanie.

Ako sa to robí? Tak, že vyjdeme zo zóny pohodlia,
tým, že sa budeme neustále ňahať
– nie len fyzicky, ale i mentálne, emočne a spirituálne.

Život začína tam, kde končí zóna pohodlia.“

(J.Maxwell)

**„Rast sa zastaví, hneď ako zmizne napätie
medzi tým, kto si, a tým, kým by si mohol byť.“**

(Zákon gumičky)

„Svoj potenciál dosiahnete len v prípade, že **zoberiete odvahu a dotlačíte sa k tomu, aby ste vystúpili zo zóny pohodlia a prelomili svoje priemerné uvažovanie.** Musíte byť ochotní zanechať za sebou všetko známe, bezpečné a pohodlné. Musíte sa vzdať výhovoriek a vrhnúť sa vpred. Musíte byť ochotní postaviť sa tvárou v tvár napätiu, ktoré vyplýva z toho, že sa ňahujete ku svojmu potenciálu.“ (J.Maxwell)

Chod' za svojím snom... namiesto prianí, chcenia a čakania potrebuješ hlboko vo vnútri **nájsť dôvody, prečo skutočne začať... tvoja životná situácia je prevažne dôsledkom tvojich vlastných rozhodnutí a činov, ktoré zrealizuješ – alebo tiež nie... môžeš sa rozhodnúť všetko zmeniť, začať rásť a vydať sa po novej ceste... alebo zostať priemerným, podpriemerným, nenaplneným človekom... **Pokiaľ chceš rásť a meniť sa, musíš riskovať.****

Nemôžeš sa zlepšovať a zároveň sa brániť zmenám.

Včerajšok skončil včera večer.

Nikdy nie je neskoro - stať sa tým, kým si mohol byť.

ZMENA JE KLÚČOM K RASTU.

POCHOPIŤ A KONAŤ

Čo ti bráni byť **schopným** a **úspešným** človekom?
Čo ti bráni byť **šťastným, radostným** a **spokojným** človekom?
Čo ti bráni byť **vd'ačným** človekom?
Čo ti bráni byť **naplneným** človekom?

Ak pochopíš, v čom sa potrebuješ posunúť a zlepšiť, alebo čo ťa brzdí a „znehodnocuje“, vyber si jednu vec, záležitosť, problém... a daj si to ako výzvu, rozhodnutie, že to ideš zmeniť alebo zlepšiť. **Rozhodnutie zmeniť svoj šmatľavý alebo brzdiaci alebo zakrpatený životný návyk na návyk šťastného a úspešného človeka**. A nestačí len rozhodnutie... **musíš začať a vytrvať**. **Bez osobnej disciplíny sa nikam nedostaneš**.

Aby si dosiahol svoj osobný potenciál,
musíš **každodenne rásť**
a **vedome sa na tento svoj rast sústrediť**.

...ide o celoživotný proces...

SETTE GIORNI = SEDEM DNÍ

(rozvíjanie štyroch dimenzií človeka)

Fyzická dimenzia (žiť)

Mentálna dimenzia (učiť sa)

Duchovná dimenzia (spoznávať Boha)

Spoločensko-Citová dimenzia (milovať)

„Sme tým, čo opakovane robíme.“

Aristoteles

Ak sa nerozvíjaš rovnomerne vo všetkých podstatných oblastiach ľudského života, ochudobňuješ seba, aj ľudí okolo seba. Nežiješ tak vlastne **plnohodnotný a aktívny život**, nenaplníš dôsledne svoje životné povolanie.

Nasledujúce rozdelenie „jednorozmerných ťuťmákov“ je trochu zjednodušené a možno aj mierne „necitlivé“. Ale zamysli sa nad tým, ak sa nebojíš hľadať pravdu o sebe. Nikto nie je úplný jednorozmerný ťuťmák – niekto má k nemu bližšie, niekto ďalej. Ale pozor, tých ťuťmákov je medzi nami veľa... Bohužiaľ. Nerozširuj rady!

Ťuťmák „svalnatý“

= fyzička a nič iné...

= máš kondičku, formu, energiu, silu

Ale!

= si neinteligentný, bez rozhladu...

= nehľadáš pravdu o sebe a o živote, nežiješ vzťah s Bohom...

= neodstraňuješ svoje zlé a slabé vlastnosti a nerozvíjaš svoje dobré vlastnosti, nepracuješ na svojom charaktere, nežiješ vzťahy

Stačí ti to? Napĺňa ťa takýto život? Si šťastný?

Ťuťmák „inteligentný“

= inteligencia a nič iné...

= si inteligentný, neustále sa vzdelávaš, rozširuješ svoje vedomosti

Ale!

= si chorľavý, zadýchaný, mľandravý, neenergický, nepoužiteľný na normálny plnohodnotný život

= nežiješ vzťah s Bohom, spoliehaš sa len na svoju inteligenciu, snažíš sa len vedieť, ale nesnažíš sa pochopiť, si zamednený v „istote rozumu“

= nie si schopný vstupovať do vzťahov a do rizika, nie si schopný milovať

Stačí ti to? Napĺňa ťa takýto život? Si šťastný?

Ťuťmák „svätý“

= duchovno a nič iné...

= snažíš sa žiť vzťah s Bohom

Ale!

- si vypasený ledva sa pohybujúci človek (alebo naopak vychrtlý), bez energie, elánu, silného zdravia, neschopný naplno sa angažovať a konať dobro (jednoducho nevládzeš...)

- rozprávaš samé SDFky („svaté drísty farárske“), tvoje vyjadrenia sú neinteligentné, bez súvislosti s reálnym životom, vzletné, o ničom

- nežiješ vzťahy, brániš sa stretnutiam s normálnymi ľuďmi, žiješ „v nebi...“ (ale nie s nohami na zemi...)

Stačí ti to? Napĺňa ťa takýto život? Si šťastný?

Ťuťmák „spoločenský“

= vzťahy s ľuďmi a nič iné...

= snažíš sa žiť v spoločnosti ľudí

Ale!

= si nedisciplinovaný a nestály, tvoj život nemá smerovanie

= každému hovoríš „ako by sa čo dalo“, ale ty nie si schopný urobiť nič

= rád rozprávaš, ale sú to len spoločenské frázy bez hĺbky a pointy

= tvoje telo je vnútorne zdevastované a nefungujúce, aj keď navonok nahadzuješ peknú spoločenskú fasádu

= chýba ti v živote hĺbka a duchovný rozmer

Stačí ti to? Napĺňa ťa takýto život? Si šťastný?

PS:

Začni na sebe konečne makať...

...a nehľadaj výhovorky, prečo sa to nedá.

...a nehľadaj výhovorky, prečo sa to nedá.

...a nehľadaj výhovorky, prečo sa to nedá.

...a nehľadaj výhovorky, prečo sa to nedá.

...a nehľadaj výhovorky, prečo sa to nedá.

Dá sa to. A má sa to.

Začni hneď teraz... !

PÚTNIK, TURISTA A TULÁK

**Mladí ľudia bez cieľa a vytrvalosti...
...bez záväzkov...
...bez schopnosti doťahovať veci do konca...
...bez odvahy...**

Ako je to s tebou?

Ak máš charakter pútnika – máš v živote pevné ciele, poznáš cieľ svojho životného putovania, alebo aspoň vieš, čo hľadáš...

= je to štýl neustáleho osobného rastu (sette giorni = priority na prvom mieste) a každodenného „veslovania k Prameňu“ (pravidlo loďky = viem, kde smerujem, viem prečo som sa tak rozhodol a každodenne týmto smerom kráčam a posúvam sa), je to o vytrvalosti a odvahe, o skúsenosti víťaziť nad sebou samým, o sile nenechať sa strhnúť dolu vodou prúdom ľudskej lenivosti, ľahostajnosti, zbabelosti, tuposti...

= ako pútnik si tvorcom, umelcom, žiješ naplno, s radosťou a zanechávaš po sebe niečo hodnotné, dokážeš žiť vzťahy a ukazuješ ostatným cestu, ktorou si už sám pred nimi prešiel, dôveruješ Bohu a veríš sebe, máš odvalu a silu vytrvať v nastúpenej ceste, dokážeš sa samostatne rozhodovať, vieš dokončiť, čo si začal, konáš veľké veci bez veľkých slov, ale s veľkým srdcom...

Ak máš charakter turistu – máš v živote určité ciele, ale chceš byť stále v pohybe, nemať dlhodobé záväzky, chceš mať stále otvorené dvere na zmenu, na nové zážitky...

= je to štýl prechodného snaženia sa („jednorazovky“, „bubliny“) a častej zmeny záujmov (prieberčivosť, prelietavosť, neschopnosť dlhodobo niekde a v niečom vytrvať, zobrať na seba záväzky, výzvy, zodpovednosť), ak ti príde nová zaujímavá ponuka (alebo ťa súčasná ponuka/úloha/záväzok začne nudiť), hneď odchádzaš ďalej alebo stále odbiehaš (pre teba nie je hodnotou niečo dlhodobo tvoriť a byť dôveryhodným človekom, a to sa týka aj vzťahov, ale dôležité pre teba je, aby si stále niečo zaujímavé zažíval a videl a počul...)

Ak máš charakter tuláka – nemáš v živote žiadne ciele, len sa tak presúšaš životom podľa toho, čo príde, nič ťa vlastne nejako veľmi netrápi, dokonca ani tvoj nenaplnený život...

= je to štýl bezcieľneho života zo dňa na deň, a vlastne by si sa sám od seba ani veľmi nehýbal (a len sedel za počítačom alebo telkou a pasívne konzumoval virtuálne „zážitky“), ale niekedy ťa neúprosne okolnosti (škola, práca, vzťahy) donútia niečo urobiť, niekde ísť, s niekým sa stretnúť... život tlačенý okolnosťami, nuda, prechodné náhodné zážitky a potešenia, nikde nie si doma, všade sa len tak obšmietaš, nič netvoríš, neberieš na seba žiadnu zodpovednosť ani záväzky, chceš sa len tak túlať životom, ale veď ti to je vlastne jedno...

Ako je to teda s tebou?

Ak si zo sebou úplne spokojný, tak si bohužiaľ stratený prípad.

Ak vidíš rezervy (a aké!), môžeš sa zmeniť.

Pomaly, postupne, po malých krokoch.

Nemôžeš začať zajtra, musíš začať dnes.

Ak chceš, tak môžeš.

Za človeka nehovoria slová (a výhovorky), ale činy.

Keď sa pozriem na tvoje konanie a správanie,

na to, ako reaguješ, ako čo robíš,

ako doťahuješ alebo nedoťahuješ veci, ktoré si si zobral na starosti,

aký je súlad alebo rozpor medzi tvojimi slovami a skutkami...

potom vidím kto si. Nemusíš mi to hovoriť.

Stačí sa na tvoje konanie a na tvoj život dlhšie pozerieť.

Nie je dôležité, čo hovoríš, ale čo robíš.

To platí vo všetkých sférach života,

v škole, v práci, vo vzťahoch, vo viere, v hudbe atď.

Viera bez skutkov je mŕtva... Slová bez skutkov sú mŕtve...

Chcem ťa opäť povzbudiť a pozvať, **aby si prehodnotil svoj životný štýl a ak máš odvalu, aby si sa vydal na cestu pútnika** (ak na nej ešte nie si). Byť pútnikom to znamená - stať sa umelcom, tvorcom vlastného života ako umeleckého diela. Musíš vedieť, čo chceš zo svojho života vytvoriť (celkový cieľ života a menšie čiastkové ciele, ktoré ťa k nemu posúvajú), aký tvoj život bude mať zmysel (komu/čomu chceš venovať svoj život – povolanie, vzťahy, práca) a musíš pochopiť. Pochopiť, o čom je život, pochopiť o čom sú vzťahy, pochopiť o čom je láska, ktorú potrebujeme dostávať a ktorú môžeme dávať... Ďakujem, že si. Ale snaž sa naozaj byť darom pre druhých ;-)

ABY SI SA NESTRATIL... PRINCÍPY ŽIVOTA

Ak chceš prežiť plnohodnotný, náročný a krásny život, potrebuješ si ujasniť, **podľa akých princípov chceš žiť**, čiže „**nastaviť si kompas**“, aby ti v normálnych udalostiach života **pomáhal udržať si správny kurz a nestratiť sa** v chaose života, aby ti v životných úspechoch aj pádoch pomáhal vstávať (pri zlyhaniach, zraneniach, znechuteniach...) alebo nespýšniť (pri úspechoch, pochvalách, zdanlivej sebestačnosti...).

Ak máš **dobry kompas = jasné princípy svojho života, podľa ktorých chceš žiť**, vždy a všade môžeš **hľadať najlepšiu cestu** pre najbližšie kroky alebo dlhodobšie plány a smerovania.

Založiť svoj život na princípoch neznamena, že mám „istotu“, ako budem žiť svoj život a aké budú moje ďalšie kroky. Ale znamená to, že som pochopil a prijal, že **moje ďalšie kroky a môj život budem plánovať a priebežne kontrolovať podľa „kompasu“**, aby som vedel, či som sa neodchýlil z kurzu, či som sa nestratil niekde v divočine alebo nezapadol až po uši do bahna lenivosti, alebo či som dokonca v chaosoch života nestratil aj ten svoj kompas, alebo či som pre zdanlivú slobodu pohybu svoj kompas nezahodil... (a nakoniec tak stratený zahyniem pre svoju hlúposť...)

PODĽA AKÝCH PRINCÍPOV CHCEŠ ŽIŤ?

Niekedy možno zistíš, že ideš zlým smerom – volá sa to „**pochopenie**“ alebo „obrátene – metanoia“ alebo „blik“. A vtedy môžeš **zmeniť svoj pohľad a založiť svoj život na správnych princípoch**, ktoré ti pomôžu k peknému a šťastnému a plnohodnotnému životu. A osobná zmena k lepšiemu nie je jednorazovka (aj keď môže nastať veľká silná zmena v určitom správnom čase), ide o celoživotné hľadanie a očisťovanie svojich motívov, túžob, rozhodnutí.

**„Človek, ktorý nedokáže zmeniť štruktúru svojich úvah,
nikdy nedokáže zmeniť skutočnosť
a nikdy preto nedosiahne pokroku.“**

(A.Sadat)

Krátky príbeh ako príklad zmeny postoja:

Dve vojnové lode zaradené do cvičnej eskadry boli už niekoľko dní na mori. Počasie bolo celý čas krajne nepriaznivé. Mal som službu na mostíku veliteľskej lode, na ktorej som slúžil. Začalo sa stmievať, nad vodou sa vĺali kúdoly hmly a viditeľnosť bola zlá. Kapitán preto zostal na mostíku a na všetko dohliadal. Hneď po zotmení hliadka na mostíku hlásila: „Svetlo na pravoboku.“

„Stojí, alebo sa pohybuje?“ spýtal sa kapitán.

„Stojí, kapitán,“ čo znamenalo, že nám hrozí zrážka.

Kapitán preto nariadil signalistovi, aby vyslal signál: „Hrozí nám zrážka, zmeňte kurz o dvadsať stupňov.“

Odpoveď, ktorú sme dostali, znela: „Nie, vy zmeňte kurz o dvadsať stupňov.“

Kapitán nariadil: „Signalizujte, som kapitán, zmeňte kurz o dvadsať stupňov.“

Odpoveď znela: „Som námorník druhej triedy. Vy zmeňte kurz o dvadsať stupňov.“

To kapitána rozzúrilo. Vykríkol: „Signalizujte, sme vojnová loď, zmeňte kurz o dvadsať stupňov.“

Späť prišla odpoveď: „Som maják.“

Zmenili sme kurz.

Pochopil si, o čom je život, o čom je viera?

Snažíš sa hľadať?

**Premáhaš postupne svoj zakorenený egoizmus,
aby si lepšie videl pravdu?**

Život podľa správnych princípov = život v pravde.

„Princípy sú nemenné, trvalé vodítka nášho života.“

(S. Covey)

Princíp procesu = „PRAVIDLO LOŽKY“

Ak chceš niečo hodnotné dosiahnuť, musíš na tom pravidelne, neustále, vytrvalo, najlepšie dennodenne pracovať. To platí pre všetky oblasti života. To, že tomu neveríš a nebudeš podľa toho žiť, neznamená, že tento princíp neexistuje. Len výsledok v tvojom živote nebude šťastie, láska, naplnenie, radosť, zmysel... ale frustrácia, neúspech, nenaplnenie, vzdáľujúce sa ciele a sny...

„Skutočnosť alebo princíp procesu poznáme a rešpektujeme vo svete fyzických vecí. Oveľa menej ľudí chápe – a je to ťažšie – že to isté sa odohráva i v emocionálnej oblasti, vo sfére ľudských vzťahov, a dokonca i pokiaľ ide o charakter človeka. A ak toto všetko pochopíme, zistíme, že **priať toto poznanie a žiť v súlade s ním je ešte ťažšie...** Preto občas hľadáme skratku a očakávame, že niektoré kľúčové kroky budeme môcť vynechať, aby sme si ušetrili čas a námahu – a napriek tomu dosiahli výsledok, o ktorý sa snažíme... **Proces rozvoja nie je možné obísť, nebrať na vedomie alebo násilne potlačiť.** Bolo by to neprirodzené a výsledkom je len sklamanie a frustrácia.“ (S. Covey)

Ak chceš naplno rozvinúť a využiť svoje nadanie, svoj talent, svoje schopnosti, vedomosti, zručnosti – **zameraj sa v prvom rade na svoj charakter** – čiže aby si sa stával dobrým človekom, ktorý dokáže žiť vzťahy, a popri tom sa naplno venuj rozvíjaniu **kompetencie** – čiže aby si bol dobrý v tom, čo robíš. **Byť kvalitným človekom, ktorý si dokáže kvalitne robiť svoju robotu.** (Opakmi a nevyzretými ľuďmi sú: najhoršie z horšieho – „bezcharakterný neschopný pako“, lepšie z horšieho – „charakterný ale neschopný tučtmák“, horšie z horšieho – „bezcharakterný profík“).

NA AKÝCH PRINCÍPOCH POSTAVÍŠ SVOJ ŽIVOT?

Nevytvor si prázdne frázy a vzletné myšlienky. **Vyjadri svoje princípy jasne a „v slovesách“** = nehovor „mojim princípom je láska“, ale povedz „budem sa snažiť každý deň s úsmevom milovať druhých ľudí, aj keď sa na to nebudem cítiť a nebude sa mi chcieť“. Nehovor „mojim princípom je viera“ ale radšej povedz „budem sa snažiť dôverovať Bohu aj keď ho nebudem cítiť alebo nebudem chápať, čo sa deje“. Nehovor „verím v osobný rast“ ale povedz „budem si plniť každý deň Sette giorni, aj keď sa mi nechce a nemám čas, lebo verím, že je to dôležité“. Takéto jasné pomenovania ti pomôžu v raste a v žití princíпов, ktoré sú platné a nevyhnutne potrebné na plnohodnotný a šťastný život. **Láska, vzťahy, kvalitná práca, každodenný rast, dôvera, dôveryhodnosť...**

(Toto pomenovanie, opravenie, upravenie, zhodnotenie princíпов je hlavným cieľom aj všetkých duchovných cvičení, všetkých životných plánovaní a všetkej snahy o zmenu seba samého. Potom nasledujú kroky, kde sa to všetko hľadá v realite každodennosti. Je to ťažké a krásne. ;-)

Tí, ktorí sú sami so sebou spokojní, majú zlý vkus.
(Balzac)

Po celý život budeme mať čo naprávať.
Uspokojte sa, pokorte sa pred Bohom
a vždy niečo naprávajte.
(F.Saleský)

Človek musí viac bojovať sám so sebou
ako so všetkým ostatným.
(F.Saleský)

Boh očakáva od nás skôr vernosť v malých veciach,
ktoré máme na dosah, ako veľkú túžbu po veciach veľkých,
ku ktorým sotva budeme mať príležitosť.
(F.Saleský)

Pochopiť = konať.

NECHAŤ SA VIEŠŤ + SPREVÁDZAŤ DRUHÝCH

...nájdi si učiteľa-vodcu-tútora, ktorý ťa posunie ďalej...

...sám sa staň učiteľom-vodcom-tútorom niekomu ďalšiemu...

„...musí to byť osobné...“

„Osobný rast bez osobného učiteľa nemôže pokračovať donekonečna... Väčšina ľudí, ktorí sa rozhodnú rásť, nájdu prvých učiteľov na stránkach kníh. To je skvelé miesto, kde začať, a neuškodí tam i pokračovať... V určitej chvíli si ale musíte nájsť učiteľov, s ktorými sa budete poznať osobne. Ak budete nasledovať len sami seba, pravdepodobne nakoniec zistíte, že sa točíte v kruhu...“

(J.Maxwell)

Aký má byť dobrý učiteľ/vodca/tútor

1. Ide príkladom

= **má kvalitné vedomosti a zručnosti**, ktoré sa chceš naučiť a má **charakter** hodný nasledovania

2. Je dostupný

= **nájde si na teba čas**, aby si mu mohol klásť otázky a učiť sa z jeho odpovedí a z jeho príkladu

3. Má za sebou preukázateľné skúsenosti

= **vie ti poradiť a ukázať ako na to**, pretože tam, kde sa ty chceš dostať, on už bol pred tebou

4. Je múdry

= **pomôže ti rozvíjať sa a rýchlejšie riešiť problémy**, s ktorými by si mal ťažkosti, ak by si bol na to sám, **pomáha ti byť múdrejším**, mať otvorené oči a srdce, **chápať súvislosti sveta a života**

5. Je priateľom a oporou

= **záleží mu na tebe** a preto ti **nezištne pomáha dosahovať tvoj osobný potenciál**

6. Kráča vpredu, pozná a ukazuje ti cestu, dokáže ti zmeniť život

= je to „majster“ - „tútor“ - „guru“ - „učiteľ“ - „vodca“ - „sprievodca“, ktorý **prešiel väčší kus cesty ako ty**, má **veľké znalosti a múdrosť**, má **autoritu** a učí druhých, má **schopnosť uvidieť a ukázať lepší postup z miesta, kde si, na miesto, kde by si mohol byť**

Moja silná stránka či schopnosť, ktorú chcem zlepšiť:

.....

Ako a kde a kedy to zrealizujem:

.....

Koho oslovím a poprosím o pomoc, podporu a vedenie?

.....

Moja problémová oblasť, kde cítim, že potrebujem vedenie:

.....

Ako a kde a kedy to zrealizujem:

.....

Koho oslovím a poprosím o pomoc, podporu a vedenie?

.....

Zapojenie mojich skúseností do praxe - z mojich silných stránok a schopností ponúkam do spoločného diela túto konkrétnu službu/pomoc:
+ zároveň si prakticky overím, či som to pochopil, či som to zvládol
+ učením druhých sa človek najviac naučí (čiže ma to posunie zase ďalej)

.....

„Bez ohľadu na to, kto ste, čoho ste dosiahli, ako hlboko ste klesli či ako vysoko ste vystúpili, vám prospeje, ak si nájdete učiteľa. Pokiaľ ste nikdy žiadneho nemali, netušíte, ako veľmi to môže zlepšiť váš život. Pokiaľ ste učiteľa mali, potom to už viete – a mali by ste to začať podávať ďalej tým, že sa stanete učiteľom ostatným. Viete totiž, ako **je ťažké sa zlepšovať, ak nasledujete len seba samých.**“ (J. Maxwell)

AKO JE TO S TVOJÍM KREŠŤANSTVOM?

**Čo je základom tvojho života ako kresťana?
Na základe čoho žiješ svoj kresťanský život?
Čo formuje tvoje postoje?**

Internet, facebook, TV, filmy, názor tvojich rodičov, knihy, ktoré čítaš (dobré alebo „lacné braky“), škola, práca, ľudia okolo teba, názory väčšiny... áno, toto všetko ťa ovplyvňuje – buď pozitívne alebo negatívne. **Pozri sa, koľko času čomu venuješ, a tým pádom zistíš, čo ťa do veľkej miery ovplyvňuje** (niekedy si to ovplyvňovanie svojej osoby prostredím, médiami a názormi iných nemusíš ani uvedomovať, ale deje sa to... „čítal som to na webe - tak to je pravda.“ Naozaj?).

Čím žiješ? A máš ešte vôbec kresťanský pohľad na život, alebo si sa už pripojil k stádu ľudí čo si myslia presne to, čo práve letí a beží a čo si myslia všetci? **A zaprášené Evanjelium leží niekde v kúte...** „Ale veď ja nemám čas!“ Hmm. Každý z nás má každý deň 24 hodín. Záleží len, ako ich využijeme, čomu a komu dáme prioritu. **Život je o prioritách, nie o dostatku a nedostatku času!** Ak je viera vzťah, tak nutne, ako aj v ľudskom vzťahu, potrebuješ byť schopný sa stretnúť a počúvať, čo ti ten druhý hovorí. Veríš tomu, že **Sväté písmo je Božie slovo? Čo ti Boh hovorí do tvojho života?**

O čom je tvoje kresťanstvo?

Boh je láska.

Boh je vzťah.

Boh je stvoriteľ všetkého dobrého a pekného.

Tvoj život má byť o láske.

Tvoj život má byť o vzťahu.

Tvoj život má byť o konaní dobra a o hľadaní krásy.

Keby niekto sledoval tvoj život, tvoje správanie, tvoje postoje, tvoje konanie, mohol by prísť k pointe, že svoje kresťanstvo žiješ spôsobom, ako žil Ježiš Kristus? Alebo by zistil, že to je len dosť slabý odvar, že to je nejaká paródia na kresťanstvo, že to je pohodlný folklór rodinného zvyku...? **Kresťan je nasledovník Ježiša Krista, ktorý žije dnešným, moderným, plnohodnotným a "ježišovským" spôsobom svoj život a tým (často aj bez slov) vydáva svedectvo o svojej viere, o Bohu, o Osobe, na ktorej stojí a padá celé (aj tvoje) kresťanstvo.**

„Každý musí svietiť duchom evanjelia!

...dobré činy môžu vyrastať len z dobrého zmýšľania
a z dobrého života.

A môžu byť sprevádzané len dobrými slovami.

A tak mojím poslaním je **zmýšľať podľa ducha evanjelia,
podľa toho ducha žiť a toho ducha šíriť okolo seba.**“

(J.Ch.Korec)

„Tajomstvo kresťanského života ako **tajomstvo svedectva,**
ktoré má veriaci človek vydávať **o živote podľa evanjelia...**“

(J.Ch.Korec)

Je to naozaj cesta, ktorou chceš ísť?

Je to naozaj túžba tvojho srdca?

Ak nežiješ podľa vzoru Ježiša Krista, ak nežiješ s Ním, nie si kresťan. A ako chceš spoznať, ako On žil, čo hovoril, čo konal, keď nečítaš Evanjelium? Možno sa nachádzaš "v databáze pokrstených", ale tá nie je vstupenkou do neba. Je len silným predpokladom, že môžeš prísť po peknom a náročnom živote do neba, ale najprv a práve teraz sa rozhoduješ na základe svojho dobrého alebo zlého štýlu života - svojím každodenným konaním, svojimi rozhodnutiami - pre budúci vstup do neba alebo pre budúce odmietnutie ponuky spásy (buď svojím zatvrdnutým srdcom "Nechcem sa s Tebou stretnúť! Nepotrebujem ťa!" alebo ľahostajnou naivnou otázkou "Pane, a kedy som ťa videl hladného alebo smädného alebo ako pocestného... a neposlúžil som ti?" (Por. Mt 25,44)

ČERPAŤ Z PRAMEŇA

"Kto nepozná Písmo, nepozná Krista."

(Sv. Hieronym)

„Vo Svätom písme hľadaj pravdu.“

(T.Kempenský)

**„Najviac sa teda máme usilovať
rozjímať o živote Ježiša Krista...
prispôbiť celý svoj život podľa Krista.“**

(T.Kempenský)

**„Nech umíknú všetci učenci...
ty sám hovor ku mne.“**

(T.Kempenský)

Niekedy je ťažké nájsť Evanjelium medzi kresťanmi...

Ak nečerpáš zo zdroja - z Evanjelia - ako môžeš vedieť, aký je to evanjeliový, "ježišovský" spôsob, **ako môžeš vedieť, ako máš žiť autenticky ako kresťan**, ako máš reagovať v ťažkých alebo aj banálnych situáciách, **ako a kam máš smerovať svoj osobný život?**

Samozrejme môžeš čerpať aj **z príkladu mnohých svätcov**, ktorí sprítomnili evanjelium svojim originálnym životom v rôznych dobách a miestach. Často to bol vlastne "len" ich návrat ku skutočnému obyčajnému Evanjeliu a k osobe JK, a žili autenticky kresťanstvo zosobnené v rôznych originálnych osobnostných verziách, často v prostredí ľahostajného, pokryteckého a pohodlného "stavu" iných ľudí alebo cirkevnej hierarchie. A ako vidíme skoro v každom životopise svätca, oni mali až príliš často veľké problémy práve s tými, ktorí sa považovali za tých "dobrých kresťanov", pretože svätci ich vlastne "vyrušovali" ich zameraním sa na **pravý kresťanský život podľa evanjelia**.

**"Nerobím nič mimoriadne.
Robím len to, čo by mal robiť každý kresťan..."**

(Matka Tereza)

Môžeš čerpať aj **z príkladu mnohých dobrých kňazov a biskupov**, ktorí celým svojim životom svedčili a **svedčia o svojej viere, o svojom vzťahu k Bohu, o Osobe, ktorú je vidno za ich skutkami, slovami a úsmevom**. (Ale pozor, bohužiaľ v tejto cirkevnej službe je aj veľa namyslených, kariéristických, alebo trošku pribrzdených "kňazov" a "biskupov", ktorí napriek svojim teologickým štúdiám (alebo možno práve preto) chtiac-nechtiac zavrhli jednoduchú radostnú zvesť "obyčajného" evanjelia, **jasný príklad Krista, jednoduchú a náročnú lásku...** A možná príčina? Nečerpajú denne z prameňa Evanjelíí, alebo viac filozofujú ako sa modlia, alebo sa hrajú na dôležitých namiesto toho, aby boli znakom lásky k Bohu a ľuďom... a potom blúdia v divných zákutiach falošný predstáv o Bohu, zatuchnutých pravidiel, ceremónií, honosnosti duchovného stavu, svojich najlepších teologických pohľadov... a pritom im môže chýbať to podstatné - **láska k Bohu a človeku, podľa vzoru najpoznateľnejšej podoby Boha - podľa vzoru Ježiša Krista**. „Pán farár povedali“ alebo „ich preosvietené excelencie sa vyjadrili (alebo nevyjadrili...)“ je občas veľmi slabý odvar na Božie slovo v origináli...

A môžeš čerpať aj **z príkladu mnohých úžasných ľudí v tvojom okolí**, ktorí (napriek občasným pádom a zlyhaniu) žijú vo svete pekné **svedectvo evanjelia**, svedectvo kresťanskej viery, nádeje a lásky. Jednoducho **žijú v pokore a odvahe "obyčajnú" lásku k ľuďom a k Bohu**. Ale samozrejme, **každý takýto úžasný človek čerpal a čerpá svoju životnú inšpiráciu, orientáciu a silu do kresťanského života priamo od PRAMENÁ**.

Začni aj ty čerpať z toho najautentickejšieho a pravého zdroja - **z Evanjelia, zo Svätého písma**. A keď to prepojíš s úprimnou modlitbou a prijímaním Eucharistie, nie je možné, aby si nezačal **robiť zázraky! V tvojom živote, aj v životoch druhých ľudí**.

„...ten, kto verí vo mňa, bude konať skutky, aké ja konám, ba bude konať ešte väčšie...“

(Jn 14,12)

Keď sa pozrieme na krásny vzťah nejakých „obyčajných“ manželov, na konanie Matky Terezy, Mariána Kuffu, pápeža Františka atď. **vidíme tam lásku a jednoduchosť a prirodzenosť, bez trápnych fráz a fasád. Ako si na tom ty? Aké je tvoje kresťanstvo? Myslím tvoj hlboký duchovný život**, nie len ten náboženský, často formálny a vonkajší... **Osobne to hlboko cítiš... Je na tvojom konaní vidno, že si jedinečný a darom pre druhých... a že si normálny, citlivý na potreby druhých, že si schopný dialógu, vieš si nájsť čas na vzťahy, vieš sa usmiať, vieš podať druhému pomocnú ruku, keď to najviac potrebuje, vieš ísť za človekom, ktorého všetci odsudzujú, vieš odpustiť?**

Evanjelium je stále aktuálne, je to Božie slovo, platné v každej dobe. **Verím tomu, že keby JK prišiel dnes medzi nás, tak môže hovoriť a robiť presne to isté, čo je v evanjeliách a platilo by to presne tak, ako vtedy** (a možno by aj On nakoniec dopadol tak isto...). My by sme mu najprv tleskali, lebo by to bola zaujímavá osoba, trochu rebel, ktorý nabúrava stereotypy, ktorý hovorí pekné veci a hovorí na rovinu a dokáže ísť k zavrhaným osobám, k chorým, k zlodejom a prostitútkam, a nebojí sa o stratu nejakej svojej nahodenej fasády. Je sám sebou a **hovorí o evanjeliu a žije ho**. Najprv by ho „preverovali“ niektorí naši biskupi a ohovárali spolu s niektorými kňazmi a zbožnými tetuškami, hlúpymi kresťanmi a namyslenými teológmi a potom by mu zakázali hovoriť na verejnosti, lebo jeho učenie a konanie vybočuje zo zabehaných zhrdzavených koláží cirkevného zvyku, nepríjemne sa počúva a vidí, lebo **pobáda k sebareflexii, že náš život kresťana je vlastne nejako mimo... ale sme si na to zvykli... a sme s tým vlastne spokojní... v pohode... ved' môj pohodlný život mi vyhovuje... Či?**

ČO JE PRAMEŇOM KREŠŤANSTVA?

**Živá osoba Ježiša Krista.
Láska a vzťahy vo vnútri.
Láska a vzťahy navonok = skutky.**

Čiže:

**Tvoj silný vzťah s Ním
- vzťah rozvíjajúci sa cez častú modlitbu,
čítanie evanjelií (a iných častí Písma)
a cez prijímanie Eucharistie...**

...alebo:

vzťah z tvojej strany zdochýňajúci,
dolevodoudúci, ľahostajný, nijaký...

Aké je teda to tvoje kresťanstvo?

**Je to radostné, obyčajné, plnohodnotné prežívanie života
so silným vnímaním Božej prítomnosti a s úsmevom na tvári!
Je to silný vzťah s Bohom
a láska ako princíp pre tvoje konanie dobra?**

Alebo je to "kresťanstvo" pohodlné, mľandravé, zotrvačné,
namyslené, smutné, nijaké, nenapíňajúce, bez skutkov?

Zmeň návyk, zmeníš seba.

Začni konečne čítať evanjelium a zmeníš svoj pohľad na život.

Nečítaj to ako knihu, ako informáciu, ako zaujímavosť, vnímaj to ako:

**"tak toto mi hovorí Boh?" a "tak takto Boh koná?"
a "čo mám práve teraz a v najbližšej dobe robiť,
aby môj život bol skutočne kresťanským a radostným životom
a nie nejakou karikatúrou a fraškou?"
a "Pane Bože, skúsme sa o tom porozprávať... v modlitbe"
a "Pane, chcem ťa prijať do svojho života,
formuj ma podľa tvojho srdca..."**

Pri modlitbe a čítaní Svätého písma je dôležité **vnímanie a cítenie Božej prítomnosti**. Mne dosť v tomto pomáha moja obľúbená „modlitba dýchania“ - v mysli, na hocijakom mieste, v hocijakom čase, hocijako dlho:

(Pri nádychu:) Ježišu Kriste, Synu Boží...

(Pri výdychu:) ...zmiluj sa nado mnou, hriešnikom!

alebo

(Pri nádychu:) Ježišu Kriste, Synu Boží...

(Pri výdychu:) ...naplň mi srdce Božou láskou!

alebo

Bože, odpusť mi moju úbohosť...

alebo

Pane Bože, čo mám robiť...?

A On počuje a odpovedá... rôznymi vnuknutiami, myšlienkami, prostredníctvom viet v Evanjeliu, v slovách mojich priateľov, v „náhodných“ stretnutiach s niekým, kto mi pomôže niečo dôležité pochopiť, v nasmerovaní mojich očí na krásne veci okolo mňa, vo vnímaní potrieb druhých... Vyskúšaj ;-)

A ešte jedna dôležitá vec. **Evanjelium znamená "Radostná zvesť"**. **Smutné kresťanstvo je divné a nepochopené kresťanstvo**. Samozrejme, znakom kresťanstva je kríž. Ale **kresťan nekončí pri kríži, tak ako Ježiš neskončil svoju misiu na kríži! On ukončil svoju náročnú misiu zmŕtvychvstaním!!!** „A keď Kristus nevstal, vaša viera je márna...“ (1Kor 15,17) **A to je pre nás radostná zvesť, to je nádej, to je pozeranie sa "za utrpenie", pozeranie sa "za kríž"**. Kríž je PROSTRIEDKOM k spáse, znakom spásy, nie je cieľom ani pointou. **Cieľom je ponuka spásy (od Boha) a prijatie spásy (od nás), a pointou je láska Boha k nám (SME VYKÚPENÍ LÁSKOU** a nie krížom...). Preto ak sa ako kresťan len smutne presúšaš životom a celé hodiny a dni "plačeš pod krížom" (samozrejme občas treba aj plakať ;-) **tak si prosím ťa otvor Sväté Písmo a prečítaj si a pochop RADOSTNÚ ZVEŠŤ. A začni sa konečne usmievať a nájdi odvahu s láskou konať dobro a žiť vzťahy.**

**„Skutočná svätosť spočíva v tom,
že s úsmevom na perách plníme Božiu vôľu.“**

(Matka Tereza)

A nezabudni, že **kresťanstvo je viera zdieľaná**. Nemôžeš si žiť ako kresťan len tak sám pre seba, sám o sebe. Máš žiť svoju vieru v spoločenstve kresťanov, v Cirkvi. Ako povedal jeden múdry slovenský biskup Ján Ch. Korec:

**„Ak sa nechceme premeniť
na zmätene pobehujúce stádo bez orientácie,
musíme žiť z evanjelia a s Cirkvou.“**

Konajme dobro kvôli láske k Bohu a k ľuďom, vždy na tom mieste, kde sme. **Nechajme sa viesť láskou** – tá by mala byť vždy princípom nášho snaženia a konania, princípom nášho života. Láska a vzťahy musia byť našou prioritou, naším konaním, naším životom.

Robme obyčajné veci neobyčajným spôsobom ;-)



VSTÚPIŤ DO PRÍBEHU

„Aby sme sa stretli s Bohom Biblie,
potrebujeme **vstúpiť do príbehu... s otvoreným srdcom...**“

„Zamerajte sa na „vnútornú pravdu“ týchto príbehov,
na ich pravdu pre vás: sú pre vás pravdivé,
**nakolko sa dotýkajú vášho života a menia ho...
skutočné je to, čo pôsobí.**“

„Vojst' do príbehu znamená vojst' na scénu, vstúpiť do drámy...
**otvoriť priestor vlastného života, vlastného príbehu pre Krista:
nechať ho vstúpiť do svojho srdca a myslí
a „nechať ho tam konať“...**“

„Veriť, to znamená – vstúpiť do hry.“

„Život nie je hra, ktorej by sme mohli porozumieť zvonku,
z odstupu pohodlnej diváckej lôže...
hra sa neustále rozvíja, ide o 'experimentálne divadlo',
hranica medzi javiskom a hľadiskom padá,
**ja musím do hry, na scénu,
ak chcem skutočne chápať, o čo ide.**“

„**Uveriť** neznamena zotrvať v istotách,
ale **predpokladá odvahu prijať pozvanie
a vojst' sám na scénu, vstúpiť do príbehu...**
do poslednej chvíle musíme byť pozorní a napätí,
nie je taký okamih, v ktorom by sme si mohli byť istí,
že sme už úplne a definitívne pochopili,
o čo autorovi šlo.“

„Viera zjavuje pravdu života ako nevyčerpateľné tajomstvo.“

„Viera... je schopnosť vnímať skutočnosť ako oslovenie:
snaha načúvať, učiť sa porozumieť, byť pripravený odpovedať...
**žiť svoj život ako dialóg, v stálom načúvaní a odpovedaní,
žiť pozorne a zodpovedne.**“

(Myšlienky T. Halíka)

**Hraj svoju rolu v tvojom Osobnom príbehu
s bázňou a pokorou,
s odvahou a radosťou.**

„Až v rozmere vzťahu sa život stáva skutočným životom.“

„Boh nám ukazuje, že **jediné, čo má zmysel, je láska, budovanie harmónie...** vyberáme si lásku, alebo narcistickú samotu svojho Ja.“

„O láske treba trochu viac uvažovať.

Je naozaj láska to, čo nazývam láskou?

Je to o mne, či aj o tom druhom?“

„Sloboda sa vždy vzťahuje k láske.

Láska je naplnením slobody.“

„Ona sa začína pri obyčajnej slušnosti a úcte voči človeku.“

„Bojovať o lásku, vstúpiť do zápasu v sebe aj vo svete, to je ťažšie... treba prekonať doslova seba samého.“

(Myšlienky R. Bezáka)

Skutočná viera = bytostne ovplyvňuje tvoj život. Veríš?

Sprítomňuješ Božiu lásku ľuďom okolo seba?

„Dal som vám príklad. Ako som ja urobil vám, tak máte robiť i vy.“

(Ján 13,15)

Láska, ktorá sa prejavuje a žije vo vzťahoch.

Láska, vzťah, blízkosť, obeta, odovzdanie sa.

Láska musí vychádzať „zvnútra von“

(nie len „nalepiť“ na seba nejakú fasádu, masku, hrať sa na lásku alebo službu, aj keď vo vnútri som iný...)

a musí byť „cítiteľná“.

„Nestačí ich milovať,

oni musia cítiť, že sú milovaní.“

(don Bosco)

**Jednota myšlienok, slov, skutkov,
normálny prirodzený a pekný život,
autentický život, úsmev.**

Vstúp do príbehu svojho života ako úžasná a krásna postava.

Rozhodni sa pre pekný a náročný život v realite sveta.

: -)

MODLITBA AKO ZÁKLAD DUCHOVNÉHO ŽIVOTA

(osobná, tichá, úprimná, každodenná)

Návod na modlitbu

(odporúčam vyskúšať, nie len raz, ale neraz,
najlepšie skoro stále, neustále)

0. Daj sa do vhodnej polohy (sadni si, kľakni si, prechádzaj sa...) **a na takom mieste, kde sa cítiš príjemne, ale dokážeš byť vnímavý a okolie ťa nevyrušuje** (najlepšie vždy na rovnakom „sedadle“ = modlitbové kreslo/stolička/kľakadlo). Pri rannej modlitbe, ak sa modlíš doma, ti odporúčam dobrý čaj. Svojou vôňou a chuťou ti môže pomôcť navodiť príjemnú atmosféru na stretnutie s Bohom. Dôležité je zariadiť si to tak, aby si vedel, že máš čas na modlitbu (cca 20 minút) a nemusíš sa ponáhľať (je to aj o naplánovaní si času na priority).

1. TÚŽBA BYŤ S BOHOM, uvedomenie si Božej prítomnosti - je to čas stretnutia sa s Bohom, ktorý ťa nekonečne presahuje

...niekedy možno nebudeš schopný cítiť a vnímať Božiu prítomnosť, to ale nezabraňuje túžbe po stretnutí

2. POĎAKOVANIE ZA VŠETKO, čo máš, čo žiješ, čo dostávaš

...nezabudni, že nič v živote nie je samozrejmosťou

3. SPYTOVANIE SVEDOMIA A LÚTOSŤ nad svojou slabosťou a zlyhaniami, kedy si nedokázal žiť a prejavovať lásku vo vzťahoch a nedarilo sa ti prekonávať tvoj egoizmus

...uvedom si tu potrebu Božej milosti a milosrdenstva, uvedom si svoju neschopnosť riešiť a vyriešiť všetko „len“ svojimi silami, buď pokorný

4. ROZJÍMAVÉ ČÍTANIE EVANJELIA (Žalmov, Pavlových listov...)

...čítanie evanjelií je nevyhnutné pre pochopenie kresťanského života

5. PROSBA za druhých + PROSBA za svoje potreby

...s dodatkom „ale nech sa stane Tvoja vôľa“, aby si zostal vnútorne slobodný, aj keď nebude všetko v živote „podľa tvojich predstáv“

6. PLÁNOVANIE DŇA V BOŽEJ PRÍTOMNOSTI

...prejdi si nasledujúci deň, čo ťa čaká, zväž, **či máš vyhradený čas na svoje priority**, pre ktoré si sa rozhodol, či máš **čas na vzťahy a osobný rast**, zhodnoť, čo je dnes/zajtra potrebné a správne urobiť a čo je vhodné a správne odložiť na inokedy

7. ROZHODNUTIE (obnova rozhodnutia)

„**Aj dnes chcem žiť život lásky a vzťahov,**

aj dnes chcem rozvíjať svoju osobnosť a nájsť si čas na svoje priority,
aj dnes sa chcem otvárať Božej láske.“

Tvoj duchovný a kresťanský život začína (alebo končí) pri modlitbe.

Iná cesta vpred nie je.

„Modlitba je spôsob, ako Božia láska vchádza do našich životov, aby premenila nás i druhých. Je to zároveň tá najdôležitejšia vec v našom živote. Nič nie je dôležitejšie než Božia láska, pretože len ona môže zásadne a trvalo zmeniť ľudskú bytosť k lepšiemu. (Smutnou skutočnosťou je to, že tí, ktorí by mali rozhodnou rukou ukazovať pravú cestu, z nej sami zišli...)“

„Začiatkom všetkého nie je milovať Boha alebo prípadne druhých, ale dovoliť Božej láske, aby zaplavila náš život... Keď sa tento proces skutočne rozprúdi, začneme byť podstatne a radikálne premieňaní, získame schopnosť milovať Boha, vytvárať komunitu a vnoriť sa do druhých takou hĺbkou a takým spôsobom, aký sme si predtým nevedeli ani predstaviť. To všetko sa stane nie silou našej lásky, ale preto, že v nás žije – a s nami a cez nás miluje – iná Láska.“

Zmeniť človeka dokáže jedine láska.

**„Pri modlitbe sa dostávame do kontaktu s Božou láskou a zakúšame jej príchod do nášho života.
Kto zakúsil, že je milovaný,
nemôže zostať rovnaký.“**

„Božia láska sa v nás sama od seba rozvinie a porastie... a nakoniec vyplní všetky časti nášho bytia a úplne sa nás zmocní... ak pripravíme pôdu a odstránime všetky prekážky, ktoré bránia plnému rastu tejto lásky.“

Prekážky, ktorými zabraňujeme Bohu vstúpiť do nášho života

= „nemám čas sa modliť...“

(čas máš, ale nie je to asi tvojou prioritou...)

= „nechce sa mi teraz...“

(pre lenivcov a hnidy plazivé nie je pripravené Božie kráľovstvo...)

= „**zabudol som...**“

(a naobedovať si sa nezabudol... črevá sú dôležitejšie ako tvoje stretnutie s Bohom...?)

= „**necítim sa dnes na to...**“

(na modlitbu sa nepotrebuješ cítiť, potrebuješ sa jej venovať...!)

= „**modlím sa počas cesty, v škole, v práci, nepotrebujem sa modliť v tichu...**“

(ha ha, buď si už skúsený mystik, a naozaj to už vieš, alebo si pokrytec, ktorý klame sám seba a ospravedlňuje svoju neschopnosť nájsť si čas na stretnutie s Bohom...)

= „**som sebestačný a modlitba je neefektívna...**“

(ak svoje srdce budeš plniť Božou silou a láskou, až potom uvidíš, čo je to efektívny život...)

**Nestačí len túžba.
Nestačí len dobrý úmysel.
Musíš sa naozaj snažiť.**
(Ale často na to kašleš...či?)

„**Naučiť sa modliť a otvoriť sa Bohu je umenie** ako každé iné: **vyžaduje to trpezlivosť a čas... a energiu...** každý, kto to s čímkoľvek chce niekam dotiahnuť, musí na vec vynaložiť hodiny a hodiny času... Pre zvládnutie tohto Umenia s veľkým „U“ by sme mali horieť, my sa však okolo neho len neurčito presúšame, ako nedopečení amatéri...“

„Ak sme pripravení dať modlitbe **denne** taký istý čas, ktorý by bol potrebný k slušnému zvládnutiu hry na klavír, potom po určitej dobe prejde náš život dramatickou, nezvratiteľnou zmenou... Pod vplyvom Božej lásky sa naša vnútorná skúsenosť obohatí o úplne novú dimenziu... keď modlitba vznikne a rozvinie sa vo zvlášť vyhradenom čase, potom by postupne mala preniknúť a zaplaviť celý zvyšok dňa a stať sa nakoniec súčasťou všetkého, čo robíme.“

Ak si myslíš, že sa môžeš - bez každodennej modlitby **v tichu** - modliť na ulici, vo vlaku, v škole, v práci alebo keď sa rozdávaš druhým, si na veľkom omyle. Samozrejme by si možno chcel mať slobodu modliť sa kedy chceš a kde chceš, sloboda však vyžaduje disciplínu... pravidelné cvičenie... je ideálom mať schopnosť modliť sa, kdekoľvek sa ti zachce, kdekoľvek sa práve nachádzaš a čokoľvek robíš. Ale je to úplne nemožné, ak si sa najskôr nepodriadil určitému dennému poriadku, ak si sa nenaučil modliť v určitú dobu a za špecifických podmienok. **Sloboda vždy vyžaduje disciplínu...**

Sette giorni – Sedem dní

Pokora a dôvera vo vzťahu k Bohu.

Disciplína a vytrvalosť vo vzťahu k sebe.

Láskavosť, radosť a dôveryhodnosť vo vzťahu k druhým.

Potrebuješ **osobne zakúsiť a pocítiť Božiu lásku**. Vedomosť ťa nemôže natrvalo a zásadne zmeniť, ale **zážitok lásky** áno (ak je dostatočne hlboký a dlhodobý). Pokiaľ sa s niekým nestretnáš, nemôžeš s ním vytvoriť vzťah... **Vzťah s Bohom sa volá modlitba.**

**Tvoja služba druhým môže byť plodnou len vtedy,
ak vychádza z osobného a dôverného vzťahu s Bohom.**

Nauč sa byť ticho!

Silné slová a silné osobnosti vychádzajú z ticha.

Slová a osobnosti, ktoré nie sú zakorenené v tichu,
sú slabé a bezmocné.

Silné slová a silné osobnosti rastú v tichu,
ktoré nie je prázdnotou,

ale **ktoré je plnosťou a prítomnosťou,
Božím tichom, v ktorom bezpečne prebýva láska.**

:-)

(Citáty sú od D. Torkingtona)

BOH PRICHÁDZA... UŽ JE TU... MÁŠ PREŇHO MIESTO VO SVOJOM SRDCI?

Ako kresťan potrebuješ **byť pripravený a otvorený na prijatie Boha do svojho života, na prijatie milosti**. Boh chce prísť do tvojho srdca, no ty mu niekedy brániš svojou uzavretosťou, alebo sa bojíš povedať „**áno**“ chcem, aby si ma naplnil a posvätil môj život a moje konanie, „**áno**“, chcem, aby si vo mne rástol a aby si cezo mňa konal vo svete zázraky... „**áno**“, **chcem, aby cez moje konanie bola viditeľná Božia láska...**

„Prišiel do svojho vlastného a vlastní ho neprijali...“ (Jn 1,11)
„Nebolo preňho miesto...“ (por. Lk 2,7)

Toto nie je len minulosť, zachytená vo Svätom písme. Toto je aj prítomnosť, to sa deje dnes, práve teraz. **On je tu vo svete tajomne prítomný a klope na dvere tvojho srdca** (a ty to občas silno cítiš...), ale **nechceš ho prijať... bojíš sa... bojíš sa radikálnej zmeny srdca... bojíš sa silnej lásky...** tváriš sa, že si si jeho záujem o teba ani nevšimol... (možno ti stačí občas silný citový sentiment a na Vianoce výkriky radosti „narodil sa Kristus Pán“ a po Vianociach... realita, kde nie je pre Ježiška s Máriou miesto... možno chceš len zotrvať vo svojej sterilnej náboženskej pohodlnosti bez výziev, alebo sa bojíš zmeny, ktorou prijatie náročnej lásky do svojho života určite je...) **Máš strach naozaj milovať...?**

„Slovo sa telom stalo...“ (Jn 1,14)

Počas Vianoc oslavujeme príchod Boha na svet, do ľudskej reality – a týmto Boh posvätil ľudský život aj so všetkými jeho radostami aj starosťami aj konfliktami. Čo to znamená? Že **všetko čisto ľudské je hodnotné a krásne a Bohom chcené a posvätené** (áno aj telo, aj ľudská sexualita, aj práca, aj zábava, aj jedlo, aj majetok...). Len tomu všetkému ľudskému treba nájsť vhodné miesto v rebríčku hodnôt.

Nežijeme v nebi, ale trošku z neba tu môžeme začítiť, napriek chaosu a blbosti vo svete. Len **musíme vedieť vnímať krásu okolo seba, nebát sa ukázať a poukázať na lásku, vedieť sa usmievať a tešiť sa...** Jedna z primitívnych a nákazlivých „náboženských chorôb“ je „kresťanská schizofrénia“, čiže divné presvedčenie, že život vo viere je niečo iné ako reálny ľudský život... „Aleluja bratia a sestry, hlavne duchovne, vzletne...“ Naozaj? **Ježiš prišiel na svet do maštale alebo jaskyne a normálne „fungoval“** (jedol, pil, mal potreby „veľké“ aj „malé“..., pracoval, učil sa, rozprával sa, jedol s ľuďmi so zlou povestou, dotýkal sa vyvrheloŧ a chorých, usmieval sa na ľudí, tvrdo karhal pokrytcoŧ, ktorí nevedeli, čo je láska a milosrdenstvo... a ešte nakoniec položil život za svojich priateľoŧ a ponúkol nám spásu...) **Chápeš to?**

Ježiš vstúpil do chaosu sveta, bol normálny a ľudský (a veľmi ľudský!), ale do toho ľudského vložil Božiu lásku. A tá zachraňuje. Áno, **toto je poslanie kresťana**, čiže teba, ak sa považuješ za kresťana. **Byť úplne a hlboko ľudským človekom, ktorý žije lásku v chaose sveta**, neoddeľuje sa od hriešnikov, ale je s nimi, je jedným z nich (áno si hriešnik, no a čo, si normálny...!), **ale ktorý práve preto, že žije medzi ľuďmi, dokáže na základe silného vzťahu s Bohom byť tým „kvasom a soľou“**, môže meniť svet a ľudí k lepšiemu a ukázať im cestu, možno už len tým, že poukáže na krásu prírody, krásu ľudí, krásu a silu lásky. Pozor – **kresťan neopúšťa ideál, ale žije v realite s pohľadom na ideál, na Lásku**. Boh nie je alternatívnou cestou k realite sveta. **Boh dáva našej realite sveta ZMYSEL. Viera je DYNAMIKA, viera je POHYB**. Nie skostnatelý, zhrdzavený, zatuchnutý svätý ksicht a zbožný výraz... nepozerať sa na barokové sochy, a divných veriacich, ktorí sa nevedia usmievať, ale pozri sa, **aký bol Ježiš v evanjeliách, aké bolo jeho konanie, jeho poslanstvo, jeho pohľad...** Ako sme to riadne zmutovali. Niekedy chodíme okolo seba ako také kresťanské hybridy...

Kde sa podela OBYČAJNÁ LÁSKA?

Kresťan je ten, kto uveril Láске, ten, kto ju chce žiť. Viera osvetľuje našu cestu, vidíme život v krásne nekonečnej a tajomnej perspektíve večnosti. Ak si stretol Boha vo svojom vnútri a máš skúsenosť lásky, táto skúsenosť stretnutia ti dá pocit istoty v neistote života, že **LÁSKA MÁ ZMYSEL**, že život má zmysel. **Viera je povolaním k láske**. Nič menej, nič viac. Pretože Boh je láska.

Uveriť znamená **uveriť v Božiu lásku**, ktorá je milosrdná, prijímajúca. Viera ťa nesmie oddelovať od reality, ale práve viera ti dáva schopnosť spoznať jej význam a dať jej hodnotu. **Čiže život vo viere má byť životom ešte intenzívnejším, plnším, vd'áčnejším a radostnejším!** Viera ťa otvára pre Boha, pre ľudí, pre realitu, pre vzťahy. Uzavretá viera nevie byť plodnou. Je impotentná, tak, ako ľudia bez lásky. **Viera sa prejavuje láskou**. Začiatok spásy je **OTVORENIE SA - Bohu, človeku, obyčajnej i neobyčajnej láske**. A láska premieňa. Teba i druhých.

„Vianočná trojica“
jednoduchosť + rodinnosť + radosť

:-)

ČO TI BRÁNI BYŤ SLOBODNÝ A ŠŤASTNÝ?

„Šťastie vyviera zvnútra.“

(John Powell)

**Preber konečne zodpovednosť
za svoj život a za svoje šťastie!**

Si mylne presvedčený, že tvoje šťastie závisí od ľudí, od vecí, od okolností, od splnených cieľov, od potešenia... ešte si nepochopil, že **šťastie začína vo vnútri...** šťastie je vnútorný postoj...

Myslíš si, že keby bolo toto a tamto... tak by si bol šťastný... myslíš si, že keď bude toto a tamto... tak budeš šťastný...

Šťastie je v prvom rade **postoj nepripútanosti a vnútornej slobody, postoj životnej radosti a pokoja... postoj šťastia... :-)**

Ako sa zbaviť pripútanosti, ktorá ti bráni v slobode a šťastí?

Musíš to najprv **pochopiť!**

Porozumieť sebe a porozumieť druhým.

Pochopiť, čo ti bráni byť šťastným a pokúsiť sa to napraviť.

Potrebuješ rozvinúť „návyk šťastia“.

Láska chápe. Láska vidí. Láska nemá predsudky.

Potrebuješ **načúvať!**

Musíš **pochopiť, že tvoj život nie je v poriadku!**

Pretože máš chybné predstavy a nepochopil si podstatu.

Potrebuješ si **uznať, že sa z toho chaosu nechceš dostať!**

Ty vlastne nechceš šťastie, nechceš žiť, chceš peniaze, uznanie..."

„Čo mám robiť, aby som dosiahol šťastie?“

Nebráň sa šťastiu svojou hlúposťou...

„Ak nebudete mať zakryté oči, budete vidieť.

Ak nebudete mať zakryté uši, budete počuť.

Ak nebudete mať zakryté ústa, budete si môcť vychutnať jedlo.

Ak nebudete mať zakrytú myseľ, objavíte pravdu.

A ak nebudete mať zakryté srdce, prežijete radosť a lásku.

Toto všetko už máte, ale je to zakryté.

Odkryte to.“

(Anthony de Mello)

**Ak si pripútaný k niečomu alebo niekomu,
ak si závislý na niečom alebo niekom,
nemôžeš byť slobodný,
nemôžeš byť dlhodobo šťastný
nedokážeš nikdy skutočne milovať.
Pripútanosť je najväčším nepriateľom lásky!**

Zbav sa vnútornej pripútanosti,
pochop to.

Nechci sa stať vysoko úspešným a výkonným
ale nešťastným otrokom...

Ak si závislý, nikdy nedospeješ!

„Vzrušenie, zábava a rozkoš, to nie je šťastie...
je to len vzrušenie, zábava a rozkoš...

šťastie je stav nepripútanosti...

Hovorím o takom šťastí, **kedy je človek nad vecou.**

Je vyrovnaný. Nie je závislý na tom,
čo prichádza a odchádza.“

(Anthony de Mello)

Nepripútanosť nie je ľahostajnosť!!! Záleží mi na tebe, milujem ťa,
chcem, aby si bol šťastný... ale nie som na tebe závislý, nechávam ti
slobodu (aj slobodu opustiť ma...), moje šťastie nezáleží v prvom rade
na tom, či ma ty miluješ, ale na tom, že **ja dokážem milovať...** (a tak
dokážem aj naplno pomáhať, podporovať, angažovať sa, bojovať,
ochraňovať...)

„...kto by si chcel život zachrániť, stratí ho,
ale **kto stratí svoj život pre mňa a pre evanjelium,
zachráni si ho.**“

(Mk 8,35)

Angažuj sa naplno, ale buď nad vecou.
Miluj naplno, ale nebuď pripútaný a závislý.
Sprav, čo môžeš, a ostatné nechaj na Boha.

„Ste pripútaní len preto, že nesprávne veríte,
že bez tejto veci, osoby či situácie nebudete šťastní.
Tomu veríte nesprávne.

Prehliadnite svoj omyl, a budete slobodní.“

(Anthony de Mello)

**Nepripútanosť znamená „byť nad vecou“,
ale nebyť ľahostajný.**

„Už ste slobodní, prečo teda slobodu hľadáte?

Ale vy to nechápete, pretože ste sa zviazali
všetkými možnými pomyselnými reťazami.“

(Anthony de Mello)

= závislosť na veciach

(ak máš toto, si šťastný... ak nemáš toto, si nešťastný... ak získaš toto, budeš šťastný... ak stratíš toto, budeš nešťastný...)

= závislosť na ľuďoch

(na rodičoch, priateľoch, životnom partnerovi... myslíš si, že bez nich nemôžeš byť šťastný... a tak sa trápíš a strachuješ, alebo ich manipuluješ, aby si ich nestratil... nechceš im nechať slobodu... aj slobodu opustiť ťa...)

= závislosť na tom, ako ťa vnímajú iní

(riadiš sa podľa názoru druhých... upravuješ svoje správanie podľa očakávaní druhých, nosíš masku, pretvaruješ sa... si šťastný, keď ťa druhí prijímajú, a keď ťa neprijímajú, trápíš sa...)

= závislosť na osobnej pretváрке – maske

(vytvoril si pred druhými i pred sebou masku človeka, na ktorého sa hrač, aj keď vieš, že to nie si ty... a ubíja ťa to, ale bojíš sa ukázať svoju pravú tvár zo strachu z odmietnutia...)

= závislosť na zranenej viere, že „nemám na to“

(problém najmä mužov... uveril si, že si neschopný a nemáš na to... a vzdávaš sa, si pasívny, si nešťastný... stal sa z teba zbabelec...)

= závislosť na zranenej viere, že „nebudem milovaná“

(problém najmä žien... uverila si, že nie si dosť pekná, navonok i vo vnútri, že ťa nikto nebude hľadať a túžiť po tebe, že ostaneš sama... a trápíš sa, hanbíš sa, pretvaruješ sa, vnucuješ sa, predávaš sa, manipuluješ...)

= závislosť na osobnom názore

(ak má niekto iný názor alebo pohľad na život ako ty, tak ťa to vytáča alebo trápí a musíš ho presvedčiť o svojej pravde alebo o tvojom pohľade na život... ak to neprijme, si z toho veľmi znechutený...)

= závislosť na okolnostiach

(tvoj pocit šťastia alebo nešťastia závisí od počasia, od možností, od atmosféry...)

= závislosť na formalitách, predpisoch a pravidlách

(držíš sa pravidiel a predpisov tak kŕčovito, že žiješ vlastne taký obmedzený život bez šťavy a riskovania...)

= závislosť na potešení

(sex, jedlo, adrenalín... veríš, že bez toho budeš nešťastný... chceš to radšej všetko teraz a hneď... načo čakať... užívaš si to... hlceš to...)

= závislosť na presvedčení „zvládnem to sám“

(bez druhých ľudí - bez vzťahov, bez priateľov... bez Boha - len svojou vlastnou silou, bez Božej milosti...)

= závislosť na perfekcionizme

(musíš byť dokonalý... musíš to spraviť bezchybne... myslíš si, že ak nebudeš bezchybný, ostatní ťa nebudú mať radi... a tak si nervózny a napätý a neustále nespokojný...)

= závislosť na dosiahnutí cieľa

(až keď dosiahneš toto, budeš šťastný... nepodarilo sa ti to, si nešťastný...)

= závislosť na osobnom chcení

(teraz chceš oddychovať alebo sa modliť a ak ťa niekto vyruší, si nervózny, nahnevaný, smutný...)

= závislosť na naplánovaní si svojej životnej cesty

(a ak ti niečo skočí do cesty alebo zistíš, že Božia vôľa je iná ako tvoje predstavy, si z toho vykoľajený, sklamaný, nešťastný...)

= závislosť na zdraví a živote

(ak prídeš o nohu, tvoj život stratil zmysel... ak dostaneš nevyliciteľnú chorobu, prepadneš zúfalstvu... ak máš „položiť život za svojich priateľov“, nedokážeš to...)

**Nepripútanosť:
sloboda, šťastie, pokoj, radosť.**

**Len ak si nepripútaný,
si schopný skutočne milovať
a tešiť sa zo života.**

= ak sa budeš úplne spoliehať a zložíš celú svoju dôveru na ľudí, veci, okolnosti... budeš závislý, neslobodný a nie úplne šťastný...

= ak sa budeš úplne spoliehať a zložíš celú svoju dôveru na Boha, na Lásku, na tvoju schopnosť milovať... budeš nezávislý, slobodný a šťastný na tomto svete, aj vo večnosti...

**.....naučil som sa vystačiť s tým, čo mám.
Viem žiť skromne a viem aj oplývať.**

Všade a všetko som sa už naučil:

byť sýty aj hladovať, mať hojnosť i núdzu triediť.

Všetko môžem v tom, ktorý ma posilňuje...

túžim po ovocí, ktoré sa rozmnoží vo váš prospech.

Dostal som všetko a mám hojnosť.

Som zahrnutý darmi..."

(Flp 4,11-13, 17-18)

Máš všetko, čo potrebuješ na šťastný život.

Máš dar života.

Máš schopnosť milovať.

Na čo čakáš... ;-)

Boh ťa stvoril pre šťastie. Nesnívaj nereálne sny! Neprifarbuji si realitu! Rozčarovanie ťa premôže vždy, keď si budeš sľubovať šťastie od vecí alebo keď ho vložíš do rúk druhých ľudí... keď budeš očakávať, že niekto iný alebo niečo iné ťa spraví šťastným. Dokonalé miesto a „ten pravý“ jednoducho neexistuje!

**„Našou najväčšou chybou je očakávanie,
že zodpovednosť za naše šťastie
prevezme niekto iný.“**

(John Powell)

„Svoje šťastie spájame s inými ľuďmi a s vecami,
ktoré nám ho jednoducho nemôžu poskytnúť.“

(John Powell)

„Na vlastnom šťastí musíme pracovať vo svojom vnútri.“

(John Powell)

„Každý z nás je schopný nadobudnúť 'návyk šťastia'.“

(John Powell)

1. Prijmi sa taký, aký si. Kto si práve teraz. Radostná spokojnosť so sebou samým. Prijímaš svoje telo. Prijímaš svoj rozum. Prijímaš svoje chyby a limity. Prijímaš svoje nálady a emócie. Prijímaš svoju osobnosť.

„Boh chcel, aby ty si bol ty...“

(John Powell)

2. Preber zodpovednosť za svoj život, za svoje reakcie, za svoje emócie... Neobviňuj druhých a okolností. **Buď ten, čo koná,** nie ten, čo len reaguje!

3. Uspokoj svoju túžbu po oddychu, cvičení a výžive. Telo má vplyv na tvoju myseľ a tvoju dušu. **Ak sa staráš o svoje telo, staráš sa nepriamo aj o myseľ a dušu.** Takáto starostlivosť je pre naplnený a šťastný život nevyhnutná!

„Tradičný vzorec napätia je príliš aktívna myseľ a málo aktívne telo. Každodenné (ak je to možné) energické cvičenie obnovuje harmóniu... každodenné energické cvičenie...“

fyzické cvičenie je významným faktorom prispievajúcim k ľudskému šťastiu...

najťažšie je samozrejme začať.“

(John Powell)

„Ak chceme byť šťastní a žiť život v plnosti, je pre nás veľmi dôležitá **správna strava.**“

(John Powell)

„Zdanlivo 'vnútorné' problémy často zmiznú, keď sa postaráme o telo a doprajeme mu oddych, správnu výživu a cvičenie...“

bude si to od teba vyžadovať veľkú výdrž...

jediné programy, ktoré fungujú, sú tie, na ktorých sme ochotní pracovať.“

(John Powell)

„Stres nás veľmi jednoducho dokáže pripraviť o šťastie.“

(John Powell)

Stres porazíš, ak budeš správne oddychovať, cvičiť a zdravo sa stravovať.

„Stres a napätie pôsobia ako zväčšovacie sklo na všetky malé životné nepríjemnosti... prvým krokom v boji proti stresu je **oddych.**“

(John Powell)

4. Miluj nesebeckou láskou a konaj dobro. Ak budeš milovať a konať dobro, tvoj život bude mať zmysel. **Milovať a budovať vzťahy.** To je podstatné. Na to sme boli stvorení.

EGOISTICKÁ LÁSKA ALEBO SKUTOČNÁ LÁSKA?

Potešenie alebo šťastie?

Eros alebo Agape?

Eros je láska, ktorá myslí predovšetkým na seba, hľadá vlastné šťastie, najmä berie a nedáva, je egoistická (v telesnej, duševnej i duchovnej rovine) = „**aby som bol šťastný JA**“

Agape = láska služby, obety, láska ktorá dáva, typická láska Boha (on nás k nej pozýva), je opakom erosu, **nemyslí ma seba, ale na iných, hľadá šťastie druhého** (a spätne sa milujúci človek sám stáva šťastným) = „**chcem, aby si bol šťastný TY**“

Postupné vyzrievanie človeka v láske
je **schopnosť stále viac milovať nesebeckou nezištnou láskou.**
A tomu sa musíme učiť celý život.

Láska je DAR.

Keď darujeme, očakávame aj prijatie daru, spätnú väzbu.

Láska nás naplní pravým pokojom, radosťou a šťastím.

Sloboda:

Slobodne som sa rozhodol milovať ťa...

Úplnosť:

Dávam sa ti celý...

Vernosť:

Ty si jediná...

Plodnosť:

Som otvorený pre život...

Najviac túžime byť šťastní.

Zmyslom života je budovať a žiť vzťahy.

Čím budeš bližšie k Bohu, tým budeš slobodnejší.

Ak sa spýtaš mystika, prečo je šťastný,
odpovie: „A prečo nie?“

„Cesta dlhá tisíc kilometrov začína prvým krokom.“

(Anthony de Mello)

Bud' šťastný.

Nebud' pripútaný.

Snaž sa porozumieť.

Miluj.

Ži naplno a s radosťou.

Užívaj si život.

Usmievaj sa :-)

„**Nebud'te ustarostení o svoj život**, čo budete jesť, ani o svoje telo, čím sa zaodejete. **Či život nie je viac** ako jedlo a telo viac ako odev? Pozrite sa na nebeské vtáky: nesejú, ani nežnú, ani do stodôl nezhrmažďujú, a váš nebeský Otec ich živí. Nie ste vy oveľa viac ako ony? **A kto z vás si môže starosťami pridať čo len lakeť k svojmu životu?** A čo sa tak staráte o svoj odev? Pozrite sa na poľné ľalie, ako rastú: nepracujú, nepradú; a hovorím vám, že ani Šalamún v celej svojej sláve nebol oblečený tak ako jediná z nich. Keď teda Boh takto oblieka poľnú bylinu, ktorá dnes je tu a zajtra ju hodia do pece, o čo skôr vás, vy maloverní?! **Nebud'te teda ustarostení** a nehovorte: »Čo budeme jesť?« alebo: »Čo budeme piť?« alebo: »Čo si oblečieme?«! Ved' po tomto všetkom sa zháňajú pohania. **Váš nebeský Otec predsa vie, že toto všetko potrebujete.** Hľadajte teda najprv Božie kráľovstvo a jeho spravodlivosť a toto všetko dostanete navyše. Preto **nebud'te ustarostení o zajtrajšok; zajtrajší deň sa postará sám o seba.** Každý deň má dosť svojho trápenia.“ (Mt 6,25-34)

BYŤ MUŽOM, BYŤ OTCOM

MUŽ = SILA

Áno, urob to.

**Bud' prudký. Bud' divoký. Bud' vášnivý.
Bud' silný. Bud' nebezpečný.**

„**Muž nesie obraz Boha vo svojej sile,**
ani nie tak vo fyzickej, ako v sile duše...
bol stvorený na to, aby to zvládol.“

**Bud' tým, kým si.
Ži podľa svojho srdca.
Ži slobodne, vášnivo a dobrodružne.**

Základné túžby muža:

dobrodružstvo

boj

krásna žena

**„Najvyššie riziko,
na ktoré sa môže ktokoľvek kedykoľvek podujat',
je milovať.“**

Muža najlepšie vystihuje aktívna činnosť. Jeho prirodzenosťou je ukázať svoju silu v činoch, v práci. Je to jeho spôsob, akým sa prihovára svetu. Muž nesie v sebe podobu Boha - bojovníka (Boh sa prejavuje, Boh koná. Takisto aj muž.) **Pasivita muža odporuje jeho skutočnej prirodzenosti.**

Poslaním každého muža, je **byť mužom.**
Poslaním každého muža, že **byť otcom.**

RAST V MUŽNOSTI

Otázka, ktorú si kladie každý chlapec: **„MÁM NA TO?“**

Odpoveď na túto otázku značne ovplyvní život muža.
Zranenia srdca v tejto oblasti sú veľmi ťažké.

Ak si dostal na túto otázku nesprávnu odpoveď od svojho otca (alebo iných ľudí), že „nemáš na to, si neschopný, si nanič, si padavka, si slaboch...“ – môžeš byť po celý život zranený touto odpoveďou a nestaneš sa nikdy mužom. Budeš len taký „**ŤUTMÁK**“, neschopný nastúpiť a žiť cestu muža, neschopný byť otcom, neschopný konať a prevziať zodpovednosť... (vždy je možnosť uzdravenia, aj keď to môže byť ťažké... môže ti pomôcť viera, že „Boh ti verí“, alebo pomoc ozajstného muža, ktorý ti povie a pomôže ti pochopiť, že „máš na to!“)

Úlohou otca (nie len biologického...) je
neustále dávať chalanom odpoveď tisícmi spôsobmi
a tisíc krát a s láskou:

„Áno, máš na to! Si silný! Si muž!“

Ak je muž-otec neschopný, môže ťa zraniť odpoveďami, že „ty mamičkin maznáčik, idiot, neschopák, teploš, slaboch, upišťaný, urevaný, nikdy z teba nič nebude...“- ak ti to bude hovoriť tisíckrát, uveríš tomu a „zabije“ to tvoje mužské srdce...! Ak nedostaneš dobrú odpoveď na túto dôležitú otázku, ak neuveríš, že „máš na to“, budeš sa snažiť celý život zakomplexovane dokazovať, že na to máš (často nevhodným spôsobom a násilnícky) alebo sa stiahneš a staneš sa pasívnym a nešťastným zbabelcom... A keď sa potom sám staneš otcom, nebudeš vedieť odpovedať svojmu synovi ani dcére na ich základnú otázku, lebo ty sám si nedostal odpoveď a máš zranenú dušu... a nevieš, čo je byť mužom, čo je byť otcom...

Skutočný otec ponúka lásku, silu a dobrodružstvo. A práve otec udeľuje identitu (najmä sexuálnu) **svojmu synovi, aj svojej dcére.** Chlapcovi hovorí „**áno, si muž, máš na to!**“ a dievčaťu „**áno, si žena, stojíš za to, si krásna!**“ – toto je **životne dôležitá úloha otca!!!** Ak v tomto otec zlyhá, alebo nie je prítomný, často vznikajú zranenia na celý život alebo nejasnosť vo svojej vlastnej identite ako muža alebo ako ženy... Ak chýba biologický otec, túto úlohu môže nahradiť (aj keď možno nie úplne) aj iný „otec“ – skautský vodca, animátor, učiteľ, tréner, príbuzný atď. a môže zodpovedať mladému človeku jeho „otázku“. **Mužskú identitu môže dať chalanovi iba muž** (nie žena)!!!

Muž má najväčší strach zo zlyhania.

Strach, že „na to nemám... to nezvládnem...
čo, keď má ta žena odmietne... čo keď nebudem dosť dobrý...“.

Ako vyliečiť zranené srdce muža?

Pomôcť môže viera a dôvera v Boha, ktorý ťa stvoril ako muža, ako silného muža, čo „má na to“. Boh ti dáva poslanie, Boh potrebuje tvoje ruky, tvoju silu, tvoju odvahu... ale musíš s Ním spolupracovať, **pustiť Boha do svojho srdca, aby uzdravil to zlomené a ustráchané a nevyvinuté mužské srdce. Ostať v Božej láske a začať naplno a s odvahou milovať.** A musíš odpustiť svojmu otcovi, ak zlyhal a zranil tvoje mužské srdce. **Začni žiť svoju mužskosť. Bud' silný a aktívny! Neboj sa riskovať a neboj sa milovať.** Naplno, **odvážne, vášnivo.**

Nikdy nebudeš ani dokonalým mužom, ani dokonalým otcom. Ale ak budeš **dávať veľa lásky**, tvoje chyby, zlyhania a prípadne aj zranenia druhých budú menšie a ľahšie zabudnuté.

**„Predovšetkým majte vytrvalú lásku jedni k druhým,
lebo láska zakrýva množstvo hriechov.“**

(1Pt 4,8)

„V konečnom dôsledku je najdôležitejšia láska. Vždy bola a vždy aj bude. Viac ako čokoľvek iné **váš syn či dcéra túži vedieť, že ich milujete, že ich skutočne milujete. Že z nich máte radosť.** To je naozaj ústrednou túžbou ľudského srdca.“ (J.Eldridge)

Dokonca aj Boh Otec hovorí svojmu Synovi: **„Toto je môj milovaný Syn, v ktorom mám zaľúbenie.“** (Mt 3,17)

Najzákladnejšie poslanie muža-otca: postarať sa, **aby tvoje deti vedeli, že ich máš rád. Musia to cítiť, že ich máš rád.** Musíš im hovoriť, že „máš na to, som na teba hrdý“ alebo „si krásna, mám z teba radosť“.

IDENTITA MUŽA

Správny muž je „**bojovník, dobyvatel', hrdina**“, stvorený **pre čin**.
= bojuje so sebou samým (sexuálna zdržanlivosť, odvaha, charakter)
= bojuje za lepší svet, za svoju rodinu, o svoju ženu
= ťažkosti života berie ako výzvy
= je silný, rozhodný a pevný

Správny muž je „**milujúci a ochraňujúci**“, stvorený **pre lásku**.
= bojuje preto, že miluje
= ochraňuje svoju rodinu, ženu, deti
= vie prejaviť nežnosť a láskavosť
= dokáže sa z lásky úplne obetovať

Správny muž je „**múdry**“, stvorený **pre pravdu**.
= chápe súvislosti sveta a života
= je pevne zakotvený a stabilný
= je nositeľom hodnôt a vie druhých sprevádzať
= zanecháva vo svete stopu

Správny muž je „**vodca**“, stvorený **pre zodpovednosť**.
= je autoritou, ktorá druhým pomáha rásť
= je zodpovedný (za seba aj za druhých) a schopný
= dokáže vždy pomôcť a dodať odvahu
= vie udať smer, vie nadchnúť
= vie držať ľudí pokope, vnáša dobrú atmosféru
= je pozitívnym vzorom a má na ľudí vplyv

Správny muž je „**otec**“, stvorený **pre výchovu**.
= je darcom života, je otvorený pre život
= pomáha synovi, dcére, deťom rásť a rozvíjať sa
= je starostlivý a prítomný
= hovorí synovi „máš na to“ a dcére „si krásna“
= obetuje sa pre šťastie detí, rodiny (tu nachádza svoje šťastie)

MUŽSKÝ SVET

= u muža vládne **rozum, zrak, telesnosť** (telesná sexualita)

= opiera sa hlavne o racionálne a merateľné skutočnosti, o výkon, kvalitu, čin

= je zameraný smerom von, orientuje sa viac na veci a ciele objektívnej povahy, uprednostňuje viac logiku faktov

- = dokáže sa sám vysporiadať so svojimi starosťami i radosťami (necíti veľmi potrebu v rozhovoroch zdieľať svoje city)
- = menej vyjadruje svoje pocity, menej potrebuje opakované počuť, že je milovaný
- = muž potrebuje vidieť (obdivuje ženské telo, nahé ženské telo... ;-)
- = túži po žene, ktorá je odlišná a pre muža nepochopiteľná a tajomná
- = túži po láske ženy, po jej nežnosti, po milovaní sa s ňou
- = muž potrebuje niekoho, kto by uzemnil jeho búrlivosť, zjemnil jeho tvrdosť a bol jeho neviditeľnou oporou (a práve toto spĺňa dobrá žena)

MUŽ V MANŽELSTVE

- = **ako muž si „hlava rodiny“, si vodca, ktorý naplno miluje svoju ženu** (miluješ ju takú, aká je, nie takú, aká by mala podľa teba byť...)
- = ako hlava rodiny **nie si najvyššou autoritou, tou je Boh**, počúvaj, čo ti hovorí vo Svätom písme („Muži, milujte manželky ako aj Kristus miluje Cirkev“ = máš dávať za ňu život, obetovať sa pre ňu, žiť pre ňu, robiť ju šťastnou!)
- = byť hlavou rodiny znamená že **nesieš zodpovednosť** (za ženu, za deti, za rodinu)
- = tvoja **autorita muža je milovať ženu a deti** (investovať do nich čas, byť oddaný a verný)
- = **venuješ svoj život milovaniu svojej manželky** (nie manželstvu a tvojmu scenáru, ako by si to chcel, aby to v manželstve vyzeralo...)
- = **musíš sa zaujímať o svoju manželku, o svoje deti** (aj keď už budú dospelé)
- = **žena pod твоjím láskavým vedením rastie a kvitne, je šťastná**
- = máš **byť tvrdý** (keď bojuješ za svoju rodinu) **a nežný** (k svojej manželke a rodine)

= **milovať svoju ženu každý deň 24 hodín je náročné, je to výzva a zvládneš to** (aspoň najlepšie ako vieš) **len ako si naozaj muž – muž milujúci a zodpovedný** (manželstvo nemôže to byť len tvoja túžba – budem s ňou žiť a spať...)

= ako muž musíš **byť svojej manželke najlepším priateľom**, preber zodpovednosť za dobré priateľstvo vo vašom manželstve - priatelia spolu vydržia, priatelia si užívajú, priatelia prejdú ťažkými obdobiami, priatelia sú spriaznené duše (nie len spolubývajúci, pracujúci pre rodinu), sú k sebe otvorení a dôverní, dôverujú si, poznajú sa navzájom, milujú jeden druhého

= „som celé dni v robote, prinášam peniaze, staviam dom... som dobrý manžel...“ a **cíti tvoja žena, že si jej dobrým priateľom, cíti, že ju miluješ, cíti, že jej venuješ čas a pozornosť?**

= **miluj svoju ženu, aj keď by hocičo prišlo do cesty...** aj keď dostane rakovinu... aj keď bude neplodná, alebo nebudete môcť mať deti... aj keď jej širšia rodina bude divná... manželstvo nie je zoznam povinností, manželstvo je (pre muža) **„miluj naplno a hlboko svoju ženu, ži pre ňu a pre svoje deti“** (ak dostanete požehnanie mať ich)

= ak nevieš zobrať zodpovednosť za seba, ak si sa ešte nestal mužom, než sa... ublížiš svojej žene aj svojim deťom...

= **manželstvo je pre mužov**, nie pre chlapcov (chlapec, ktorý sa ožení sa nestane mužom...)

Dokážem to? Zvládnem to?
Budem mať na to... keď nastane čas?

V živote príde čas,
keď sa jednoducho musíš postaviť prekážkam
tvárou v tvár a prestať ustupovať.

„Máš na to!“

Nebud' túťmák.

Si muž!

BYŤ ŽENOU, BYŤ MATKOU

ŽENA = KRÁSA

**Si nádherná.
Pretože si žena.
Žena plná sebadôvery.
Príťažlivá a krásna.
Silná a citlivá.
Zanietená a vášnivá.**

**„Láska je pre muža súčasťou jeho života.
No pre ženu je celým jej bytím.“**
(L. Byron)

**„Túžim byť krásnou, aby si ostal stáť v úžase.
Pozri sa do môjho srdca a budeš ohromený.
Túžim počuť, ako hovoríš, že niečo znamenám.
Túžim byť hodná lásky a byť krásnou.“**
(B. Dillonová)

Ako žena si stvorená pre vzťah.

Vzťahy sú pre teba také prirodzené a rozšírené,
že ťa sprevádzajú všade, kam sa pohneš.

**Je v tebe obrovská túžba po dôvernom vzťahu,
dychtivo túžiš po vzťahu... Tvoje srdce je veľmi citlivé.**

**„Veľmi si stráž svoje srdce,
lebo z neho vyvierajú žriedla života“**

(Prís 4,23)

Základné túžby ženy:

**byť milovaná
byť potrebná a nenahraditeľná**
vo veľkolepom dobrodružstve,
odhaľovať svoju krásu

**„Našiel ma, videl ma, spoznal ma.
Bojoval o mňa, snažil sa ma získať.
Túžil po mne, miloval ma.“**

Túžiš po tom, aby o teba niekto bojoval, aby ti dvoril, aby ťa chcel ako ženu. Nechceš svoj život upriamiť len na vydaj, no aj tak po tom veľmi túžiš... Samozrejme. Si žena :-)

„...ten pocit, že **kvôli mne niekto bojuje, aby ma zachránil.**

Táto túžba je uložená hlboko vo vnútri
každého dievčenského srdca – i každej ženy.“

(S.Eldredge)

Túžiš byť súčasťou čohosi veľkého, dôležitého a dobrého, niečoho, kde by bola potrebná celá tvoja bytosť. **Byť súčasťou dobrodružstva, ktoré je spoločné, aby si v ňom bola nápomocná ostatným.** Bola si stvorená na **spolunažívanie s ostatnými.** Žije v tebe **túžba po spoločenstve, túžba po vzťahoch.**

Krása je neodmysliteľnou súčasťou ženy. Krása telesná, duševná, duchovná. **Žena hovorí svojou krásou.** Ženské telo je jedným z najkrajších Božích výtvorov.

„Cítíme sa **nevidené** dokonca i tými, ktorých pokladáme za najbližších. Cítíme sa **nehľadané** – nikto sa nás s vášňou a odvahou nesnaží získať, nik sa nesnaží **peniknúť našou komplikovanosťou a nájsť v nás niečo hlboké.** A cítíme sa **neisté** – neisté dokonca v tom, čo to znamená byť ženou, žensky nežnou.“ (S.Eldredge)

Ako väčšina žien možno tiež žiješ **dvojitý život.** Navonok zamestnaná, výkonná, nenahraditeľná odborníčka... ale vo vnútri sa strácaš v snívaní, lacných románoch alebo v jedení, len **aby si otupila bolesť svojho srdca... srdca, ktoré túži po živote,** po ktorom stonajú tvoje hlboké túžby... túžiš po láske, po nenahraditeľnej úlohe vo veľkolepom dobrodružstve, po kráse... no často tak nežiješ. Výsledkom je **pocit hanby...**

Ženskosť = tajomstvo, hĺbka, zložitosť... slzy... plodnosť

Slzy sú ženským vyjadrením smútku, obáv, lásky, šťastia, osamelosti, utrpenia, šťastia, hrdosti.

„Žena má silu, ktorou dokáže ohromiť muža. Dokáže riešiť problémy a tiež niesť ťažké bremená. Usmieva sa keď sa cíti dobre aj zle. Spieva, keď jej je do plaču, plače, keď je šťastná a smeje sa, keď je vystrašená. Bojuje za to v čo verí... Obetuje sa pre šťastie svojej rodiny. **Jej láska je neobmedzená.** Plače, keď jej deti víťazia. Je šťastná, keď sa jej priateľom darí. Má radosť, keď sa dozvie o svadbe, alebo o narodení dieťaťa. Jej srdce je zlomené, ak stratí blízkeho priateľa. Vždy však nájde silu vyrovnať sa s tým a žiť ďalej. Iba ona vie, že bozk a objatie môže vyliečiť zlomené srdce... no niekedy zabúda, akú veľkú má hodnotu a ako veľa pre ostatných znamená...“

(S.Eldredge)

„Žena si hlboko vo svojom vnútri uvedomuje, že **túži po tom, aby mohla svoju krásu odhaľovať**. Táto túžba nie je iba... potrebou 'zohnať chlapa'. Je súčasťou jej srdca, vyplýva z toho, akú ju Boh stvoril.“ (S.Eldredge)

„Nemôžeš ma jednoducho mať.
Musíš ma hľadať, usilovať sa o mňa.
Nepustím ťa k sebe bližšie, kým si nebudem istá,
že ma naozaj miluješ.“
(S.Eldredge)

Poslaním každej ženy, je **byť ženou**.
Poslaním každej ženy, je **byť matkou**.

RAST V ŽENSKOSTI

Otázka, ktorú si kladie každé dievča:
„SOM KRÁSNA?“

Odpoveď na túto otázku značne ovplyvní život ženy.
Zranenia srdca v tejto oblasti sú veľmi ťažké.

Ak si dostala na túto otázku nesprávnu odpoveď od svojho otca (alebo mamy a iných ľudí), že „si škaredá, nikto ťa nebude chcieť, nestojíš za nič, neschopná hnusoba...“ – môžeš byť po celý život zranená touto odpoveďou a nestaneš sa nikdy ženou. Budeš len taká „**MROCHŇA**“, neschopná nastúpiť a žiť cestu ženy, neschopná byť matkou.

Úlohou otca (nie len biologického...) je **neustále dávať dievčatám odpoveď tisíckami spôsobmi a tisíc krát a s láskou:**
„Áno, si krásna. Oplatí sa o teba bojovať! Miláčik, si nádherná žena!“

Ak dievča nedostane dobrú odpoveď na túto dôležitú otázku, ak neuverí, že je krásna, bude sa snažiť celý život zakomplexovane dokazovať, že za to stojí (často nevhodným spôsobom a tak, že sa bude „predávať“ alebo bude „feministicky sebestačná“) alebo sa stiahne a stane sa skrytou a nešťastnou ženou, obviňujúcou seba i okolnosti za svoj osud... (aj striedanie partnerov a príliš skoré sexuálne vzťahy často priamo súvisia s chýbajúcim alebo „zanepoždenným“ otcom... žena potrebuje mať pri sebe muža, najskôr otca, potom priateľa, manžela... alebo „aspoň“ Ježiša...)

Úlohou matky (nie len biologickej...) je **vytvoriť s dcérou silný a hlboký vzťah, ktorý pomôže mladému dievča stať sa ženou, ktorá prijíma a teší sa zo svojej ženskosti. Naučí ju láskavosti. Je jej najlepšou priateľkou**, vedia sa dôverne porozprávať. Naučí ju vážiť si „ženské dni“ ako prirodzený cyklus a dar, z ktorého môže raz vzniknúť život. **Odovzdáva jej tajomstvo materstva. Neustále tisícmi spôsobmi a tisíc krát a s láskou svojej dcére hovorí: „Áno, si krásna. Oplatí sa o teba bojovať! Miláčik, si nádherná žena!“**

„Ak chcete porozumieť žene,
musíte sa jej najprv spýtať na jej matku
a potom pozorne počúvať.“
(Dinah)

Skutočná matka ponúka lásku, nežnosť a odpustenie.
Skutočná matka sa teší z jedinečnej osobnosti svojej dcéry (syna).

Žena má najväčší strach z opustenia.
Strach, že „nebudem milovaná...“.

BYŤ MATKOU

„Všetky ženy sú povolané k materstvu... Žena nie je menej ženou iba preto, že nie je vydatá alebo fyzicky neporodila dieťa. Srdce a život ženy sú oveľa rozsiahlejšie... prinášajú nový život. Keď ponúkame svoje nežné a silné ženské srdce svetu a tým, ktorých milujeme, nemôžeme ináč, len chcieť byť im matkou.“ (S.Eldredge)

= v tehotenstve žene rastie nie len brucho, ale aj srdce
= keď sa žene narodí dieťaťko, rozvíja sa prudká, oduševnená, ochranná, oddaná a hlboká láska, ktorá je veľmi silná a iná ako láska k manželovi (niekedy žena kvôli dieťaťku až „zabudne“ na svojho manžela... ;-)
= ak sa žena stane matkou, všetko na svete sa pre ňu mení...

„Nielenže mi narástlo telo, ale **moje srdce sa zväčšilo do bodu, keď sa už do mňa nevmetilo.** Vzalo na seba podobu štvorkilovej záhady, ktorá bola intenzívne zraniteľná, náročná a ťažká na rozlúsknutie. Tie prvé týždne boli krehké a desivé... Stále je to krehké a desivé. **Moje srdce je vonku**, prechádza sa v troch mladých mužoch vo svete, ktorý je krásny a hriechy, úžasný a nebezpečný. **Materstvo je ťažká vec...** Dobrá matka sa vlastne snaží dopracovať ku dňu, keď jej syn alebo dcéra budú žiť zdravo a šťastne, úplne nezávisle od nej...“ (S.Eldredge)

**Materstvo ženy,
to je prienik silnej radosti a silnej bolesti.
Radosť a žiaľ.
Je to posvätné územie.**

**Materstvo je život obety v službe lásky.
Čo už môže byť krajšie?**

„Milovať je ťažké... niekedy musíme dať bokom svoj čas, svoje dni, dokonca aj svoju kariéru na dlhšie obdobie, aby mohli naše deti dostať to, čo tak zúfalo potrebujú – nás!... Je to ťažké rozhodnutie. Je to ťažké, keď sú malé, a zostáva to ťažké, aj keď sú staršie. Je to náročné viesť konfrontujúce rozhovory s našimi dospievajúcimi deťmi. Veľa nás stojí angažovať sa v ich bolestivých problémoch. Ale vo vzťahoch s našimi deťmi, keď musí niekto zaplatiť, keď musí niekto dať svoj život bokom... nech sme to my. Nie naše deti... **sme povolané prinášať nový život... v našich deťoch, v našich vzťahoch, v našich domácnostiach... bude nás to stáť veľa... milovať...“**

(S.Eldredge)

„Tá láska, ktorá nebolela, nikdy nebola láskou.“

(M. Szulowski)

IDENTITA ŽENY

Žena je „**krásna a očarujúca**“

- = uvedomuje si svoju vonkajšiu i vnútornú krásu
- = teší sa z krásy a chce sa páčiť druhým
- = je nezávislá, životaschopná a šťastná

Žena je „**vášnivá a citlivá**“

- = je stvorená pre vzťah, oddanosť, milovanie
- = je nežnou priateľkou a zvodnou milenkou
- = je nadšená a empatická

Žena je „**bojovníčka**“

- = má odvahu a silu konať
- = je žensky silná a oddaná
- = vie sa zasadiť za správnu vec a vie kvôli tomu aj riskovať

Žena je „**matka**“

- = je stvorená pre bezpodmienečnú a bezhraničnú lásku
- = daruje život a je starostlivá
- = dokáže zabúdať na seba pre dobro druhých

Žena je „**múdra a trpezlivá**“

= chápe život a má intuíciu lásky

= odovzdáva skúsenosti

= vie sa usmievať a dôveruje Bohu

Žena, ktorá nepochopí, v čom spočíva „byť ženou“ a „byť silnou v slabosti“, sa môže stať **tyrankou** (svoju depresiu si vybíja na druhých...), **hašterivou ženou** (nespokojná sama zo sebou a preto nespokojná so všetkými ostatnými...), alebo **šéfkou** (všetko chce ovládať a kontrolovať, neznesie kritiku, obmedzuje druhých...).

ŽENSKÝ SVET

= u ženy vládnu **city, sluch, citovosť** (citová sexualita)

= opiera sa hlavne o **vzťahy**, odpoveď, starostlivosť, porozumenie, zdieľanie

= so svojou schopnosťou empatie a vcítania je v spoločenstve nositeľkou a tvorkyňou vzťahov

= nechá sa viesť najmä intuíciou a citmi

= zaujíma sa o osoby a celou svojou bytosťou sa dáva tým, ktorých miluje

= je emotívna, potrebuje vyjadriť svoje city (radosť, smútok, plač,...) a podeliť sa s nimi

= potrebuje počuť, že je milovaná a že sa druhým páči

= cíti potrebu ochrany, pevnej ruky i rozhodnosti (a to jej dokáže poskytnúť dobrý muž)

Ženy sú povolané priniesť do vzťahov svoje výrazné ženské vlastnosti (mnohé ženy si nie sú vedomé svojej ženskej hodnoty a radosti „byť ženou“ a chcú byť ako muž, čo samozrejme nie je možné a len sa potom trápia a angažujú vo veciach, ktoré ich nenapíňajú).

Dievča, ktoré **zažilo prijatie a bolo milované pre jej ženskú podstatu**, má menšie predpoklady hľadať svoju kompenzáciu a sebahodnotu v povrchných úspechoch, v povrchných vzťahoch, vo flirtovaní, v zvädzaní (aj podvedomom) mužov (dokonca, aj ženatých).

Žena sa často zotročuje nereálnymi očakávaniami od druhých a od seba samej. Sníva o tom, ako raz bude očarujúca, inteligentná a bude mať vysoké postavenie alebo ako raz stretne „dokonalého“ manžela, šéfa, kňaza... zvyčajne to vedie k veľkému rozčarovaniu a zatrpknutosti. Tieto potreby siahajú ďaleko a zvyčajne sú výsledkom nespokojného a nenaplneného detstva.

SLZY ŽENY

Malý chlapec sa spýtal maminky:

"Prečo plačeš?"

"Pretože som žena," povedala mu.

Nerozumiem!" povedal syn.

Jeho mama ho len objala a povedala:

"A nikdy ani neporozumieš."

Neskôr sa chlapec opýtal svojho otca:

"Prečo sa mi zdá, že mama plače bez dôvodu?"

"Všetky ženy plačú bez dôvodu,"

to bolo všetko, čo mohol otec odpovedať.

Malý chlapec vyrástol a stal sa mužom,

avšak stále nerozumel,

prečo ženy plačú.

Nakoniec zavola Bohu a keď sa dovolal, spýtal sa:

"Bože, prečo sa ženy tak ľahko rozplačú?"

Boh odpovedal:

"Keď som stvoril ženu, musela byť výnimočná.

Urobil som jej **hrud'** dosť **silnú** na to,

aby uniesla váhu sveta,

ale natoľko **jemnú**, aby poskytovala pohodlie.

Dal som jej vnútornú **silu**, aby vydržala **pôrod dieťaťa**

a **odmietnutie**, ktoré veľa krát okúsi od svojich detí.

Dal som jej **tvrdosť**, ktorá jej pomôže **stále pokračovať**,

keď sa všetci ostatní vzdávajú

a **starat' sa o svoju rodinu** napriek chorobám a únave,

bez sťažovania sa.

Dal som jej **cit milovať** svoje deti **za všetkých okolností**,
dokonca aj vtedy, ak ju jej dieťa hlboko zraní.

Dal som jej **odvahu prijať svojho manžela** i s jeho chybami
a sformoval som ju z jeho rebra, **aby chránila jeho srdce**.

Dal som jej **múdrost**, aby vedela,
že dobrý manžel nikdy nezraňuje svoju ženu,
ale niekedy **skúša jej silu**
a rozhodnosť stáť vedľa neho bez výhrad.

A nakoniec som jej dal **slzu**, ktorú vyroní,
ktorá **je výlučne jej**,
aby ju použila, kedykoľvek ju bude potrebovať,
aby to zvládla.

Na tú slzu má naozaj právo,
nik nevydrží bez slova toľko ako žena!

Krása ženy nie je v šatách, ktoré nosí,
v postave, ktorú má,
ani v spôsobe, akým si češe vlasy.

Krása ženy musí byť v jej očiach,
pretože tie sú bránou k jej srdcu,
miestu, kde sídli láska.

V Biblii je obrazne napísané,
že žena vznikla z mužovho rebra.
Nie z jeho nôh, aby bola pošliapaná,
nie z jeho hlavy, aby bola povýšenecká,
ale z miesta pod ramenom, vedľa srdca,
aby bola chránená a aby bola milovaná!

Ďakujem, že si.
Si úžasná a krásna žena.

: -)

CESTA K MÚDROSTI

„Múdrost' je konanie.“

...mini príbehy na pochopenie života,
malé podnety k hľadaniu pravdy,
od jezuitského „guru“ Anthonyho de Mella...

Projekcia

„Prečo sú tu všetci šťastní, len ja nie?“

„Pretože oni sa naučili všade vidieť dobro a krásu,“ povedal Majster.

„A prečo všade nevidím dobro a krásu ja?“

„Pretože okolo seba nemôžeš vidieť to, čo nedokážeš vidieť v sebe.“

Premena

Žiakovi, ktorý si večne sťažoval na druhých, Majster povedal: „Ak ti ide o pokoj, usiluj o zmenu seba samého a nie druhých ľudí. Jednoduchšie je chrániť si nohy papučami, než po celej zemi naťahovať koberec.“

Jednoduchosť

Človeku, ktorý otáľal s duchovným hľadaním zo strachu z námahy a odriekania, Majster hovoril: „Koľko námahy a odriekania stojí otvoriť oči a vidieť?“

Pohyb

Žiakom, ktorí stále prosili o slová múdrosti, Majster hovoril: „Múdrost' nie je možné vyjadriť slovami. Prejavuje sa v konaní.“

Ale keď videl, ako sa strmhlavo vrhajú do činnosti, hlasno sa smial a povedal im: „Toto predsa nie je konanie. To je pohyb.“

Rozmýšľanie

Z tých žiakov, ktorí pred rozhodnutím donekonečna premýšľali, si Majster robil posmech.

Vysvetľoval to takto: „Ľudia, ktorí stále premýšľajú, než urobia krok, strávia svoje životy na jednej nohe.“

Neploidnosť

Majster nemal vôbec žiadne pochopenie pre učené debaty. Hovoril im „perly múdrosti“.

„Keď sú to ale perly, prečo nimi opovrhujete?“ hovorili žiaci.

„Počuli ste niekedy, že by perly rástli, keď sa zasejú na poli?“ znela jeho odpoveď.

Mechanickosť

Majster sa raz spýtal žiakov, čo je dôležitejšie: múdrosť alebo čin.

Žiaci boli jednomyselní: „Samozrejme čin. K čomu je múdrosť, ktorá sa neprejaví v čine?“

I povedal Majster: „A k čomu je čin pochádzajúci z neobráteneho srdca?“

Výzva

Jeden lenivý žiak sa posťažoval, že nikdy nezakúsil ticho, ktoré Majster tak často velebí.

I povedal Majster: „Ticho prichádza len k činorodým.“

Revolúcia

Kláštor mal svoje predpisy, ale Majster vždycky varoval pred tyraniou zákona.

„Poslušnosť predpisy zachováva,“ hovorieval. „Láska vie, kedy ich porušiť.“

Hriech

Jedna z Majstrových náuk, ktorá najviac vyvádza z miery – a patrila k najpôvabnejším – bola: Boh má bližšie k hriešnikom než k svätým.

Vysvetľoval to takto: Boh v nebi drží každého človeka na niti. Keď zhrešíte, niť sa pretrhne. Boh ju teda zase naviaže, urobí uzlík – a tak si vás pritiahne o niečo bližšie. Vaše hriechy pretrhávajú niť znovu a znovu – a každý ďalší uzlík vás privádza bližšie a bližšie k Bohu.

Proroctvo

„Chcel by som sa stať učiteľom Pravdy.“

„Si pripravený na to, že do svojich štyridsiatich piatich rokov budeš vystavený posmechu, nepochopeniu a hladovaniu?“

„Áno. Ale povedz mi: čo sa stane, keď mi bude štyridsať päť?“

„Zvykneš si.“

Obrábanie

Pútnik pátrajúci po božskom sa Majstra opýtal, ako má po návrate do vlasti rozlíšiť pravého učiteľa od falošného.

I povedal Majster: „Dobrý učiteľ ponúka prax, zlý teórie.“

„Ale ako rozoznám dobrú prax od zlej?“

„Rovnako ako farmár rozozná dobre a zle obrobenú pôdu.“

Odvaha

Sklamaný návštevník povedal: „Prečo môj tunajší pobyt nepriniesol ovocie?“

„Nebolo to snád' tým, že si sa neodvážil zatriať stromom?“ povedal vlúdne Majster.

Pokora

Návštevníkovi, ktorý sám seba označoval za hľadača Pravdy, Majster povedal: „Ak to, čo hľadáš, je Pravda, potom jednu vec musíš mať predovšetkým.“

„Viem. Ohromnú vášeň pre Pravdu.“

„Nie. Neustálu pripravenosť pripustiť, že sa môžeš myliť.“

**„Život sa posilňuje darovaním
a oslabuje sa izoláciou a pohodlnosťou.
Naozaj najviac dokážu využiť možnosti života tí,
ktorí opustia istý breh
a nechajú sa nadchnúť pre poslanie
sprostredkovať život druhým.“**

(pápež František - Evangelii Gaudium)



Spracoval Martin „Ruksak“ Krška :-)

„Pre konanie dobra treba trošku odvahy“
(don Bosco)

www.ruksak.sk