



BYŤ ČLOVEKOM ... to stačí

Modul V. TVORÍM SI SVOJU BUDÚCNOŠŤ

Príručka pre účastníkov programu

Tento dokument bol vytvorený v rámci projektu „Etablovanie sociálnej práce v školských zariadeniach a zavádzanie programov osobnostno-sociálnej výchovy do škôl“.

Realizácia projektu je možná vďaka finančnej podpore z Európskeho sociálneho fondu, prostredníctvom operačného programu Efektívna verejná správa.

Informácie o OP EVS nájdete na www.opevs.eu.



Európska únia
Európsky sociálny fond



Operačný program
**Efektívna
verejná správa**

Realizátorom projektu je občianske združenie PERSONA. Partnerom projektu je Slovenská komora sociálnych pracovníkov a asistentov sociálnej práce.



BYŤ ČLOVEKOM ... to stačí **Modul V. TVORÍM SI SVOJU BUDÚCNOSŤ**

Príručka pre účastníkov programu

Autori:

Mgr. Martina Gymerová

Mgr. Eva Krššáková

Obrázky na obálke a v texte:

Miroslav Záškvára

Jazyková korektúra:

Mgr. Mária Drndášová



PERSONA, Vrančovičova 29, 841 03 Bratislava, www.ozpersona.sk

Slovenská komora sociálnych pracovníkov a asistentov sociálnej práce, Mokrohájska
cesta 3, 841 04 Bratislava, www.socialnapraca.sk

© PERSONA 2019

*Nasledovať svoje sny stojí veľa.
Nenasledovať ich stojí ešte viac.*

D. Conway Stone

OBSAH

| | |
|---|----------|
| V. modul Tvorím si svoju budúcnosť | 6 |
| Lekcia V.1 Môj životný plán | 7 |
| Lekcia V.2 Stanovujem si svoje ciele | 9 |
| Lekcia V.3 Volím si stratégiu | 12 |
| Lekcia V.4 Kde hľadať podporu pri napĺňaní svojich cieľov | 14 |
| Lekcia V.5 Kladiem správne otázky | 16 |
| Lekcia V.6 Žime svoje životné poslanie | 18 |
| ZHRNUTIE MODULU | 21 |



„Najlepší spôsob, ako predpovedať budúcnosť, je vytvoriť si ju.“

Peter Drucker

MODUL V. TVORÍM SI SVOJU BUDÚCNOŠŤ

Náš život je plný nekonečných možností. Každý deň robíme rozhodnutia, ktoré ovplyvňujú to, akým smerom sa náš život uberá.

Ak chceme žiť život, po akom túžime, musíme prebrať zodpovednosť a aktívne sa podieľať na vytváraní svojej budúcnosti. Že je to možné, môžeme vidieť, keď sa pozrieme na svoju minulosť. Keď si uvedomíme, akí sme boli pred piatimi, desiatimi rokmi a ako sme sa odvtedy dokázali zmeniť, čoho sme potom schopní v nasledujúcich desiatich rokoch?

Je dobré klásť si otázky: Akí chceme byť? Kam sa chceme dostať? Čo chceme dosiahnuť? Čím chceme naplniť celý svoj život?

Otázky sú to náročné, ale práve odpovede na ne nám pomôžu vytvoriť si životný plán, ktorý nás povedie. Nemať plán pre svoj život je podobné, ako keby sme sa vydali na cestu bez mapy. S mapou a vedomím, kam chceme dôjsť, máme veľkú šancu, že sa nám to podarí. Keď ale nemáme mapu, blúdime, veľa sa nachodíme a nakoniec do cieľa ani nemusíme prísť. Podobne je to aj s naším životom. Čím skôr mu dáme správny smer a vytvoríme si mapu, ktorá nás povedie, tým menej budeme blúdiť a o to lepšie a zmysluplnejšie svoj život prežijeme.

O tom, ako si takýto plán vytvoriť, budeme hovoriť v tomto module.

LEKCIA V.1 Môj životný plán



Ľudský mozog vykonával na začiatku evolúcie predovšetkým spontánne reakcie. Ak bola na dohľad korisť, muselo sa okamžite udrieť, pri nebezpečenstve zasa hneď vyliezť na strom. Dokázali sme sa zmeniť z Nomádov na usadlíkov, pretože sme začali rozpoznávať súvislosti a plánovať dopredu. Siatť dnes a zbierať úrodu o pár mesiacov neskôr, to bola dôležitá zmena vo vedomí ľudí.

Aj vytvorenie vlastného životného plánu prinesie do našich životov veľkú zmenu. Musíme však svoj životný plán vytvoriť tak, aby sa jeho naplnenie stalo našou prioritou a nič nás neodradilo od jeho uskutočnenia.

Pri tvorbe takéhoto plánu je dôležité, aby naše životné ciele tvorili harmóniu medzi našimi *snami* (čo by sme chceli robiť, keby sme mali neohraničené možnosti) a *hodnotami* (čo je pre nás dôležité a čo uznávame).

Z našich snov je potrebné sformulovať ciele, ktoré chceme dosiahnuť. Kým si tieto ciele nestanovíme a nerozhodneme sa ich realizovať, všetko ostane iba snom.

Keď si stanovíme ciele, potrebujeme vytvoriť stratégie, ktoré nám pomôžu stanovené ciele dosiahnuť.

Naše sny

Všetci máme určitú predstavu o tom, ako chceme žiť. Naše sny sú dobrou predzvesťou toho, čo by nás urobilo šťastnými. Sú jedinečným súborom túžob, motivácie a vnútorných predstáv. Ukazujú nám, kde môžeme hľadať svoje osobné poslanie a nasmerovanie. Je dobré začať si svoje sny uvedomovať a nenechať si ich prekĺznuť pomedzi prsty. Keď sa budeme nad nimi hlbšie zamýšľať, môžu sa pre nás stať významným pomocníkom pri plánovaní našej budúcnosti.

Naše hodnoty

Ako sme spomínali v prvom module, hodnoty tvoria neviditeľný základ našich rozhodnutí. Pôsobia v nás ako vnútorný kompas, ktorý usmerňuje naše konanie, a preto aj naše ciele musia byť s nimi v súlade. Inak budeme nerozhodne prešľapovať na mieste a raz budeme chcieť svoje ciele dosiahnuť a inokedy si nebudeme istí, či to má pre nás význam.



Na zamyslenie

Ak chceš zistiť, či ťa tvoj sen po jeho uskutočnení naplní vnútorným pocitom šťastia a spokojnosti, môžeš vyskúšať toto cvičenie.

1. Popíš svoj sen tak podrobne ako je to len možné. Nevynechaj žiadny detail.
2. Zatvor si oči a predstav si, aké by to bolo, keby si tento sen dosiahol/la. Predstav si priebeh takého typického dňa. Aké sú to pocity? Čo musíš urobiť? Aké činnosti a aktivity sú potrebné? Aké ťažkosti by sa mohli vyskytnúť?
3. Ak toto cvičenie vydržíš robiť desať minút a máš pritom príjemný pocit, pravdepodobne budeš spokojný/á aj s reálnym naplnením tohto sna.

Zhrnutie lekcie

Pri tvorbe životného plánu je dôležité, aby naše životné ciele tvorili harmóniu medzi našimi snami a hodnotami. Zo snov je potrebné sformulovať ciele, ktoré chceme dosiahnuť. Následne potrebujeme vytvoriť stratégie, ktoré nám pomôžu stanovené ciele dosiahnuť.



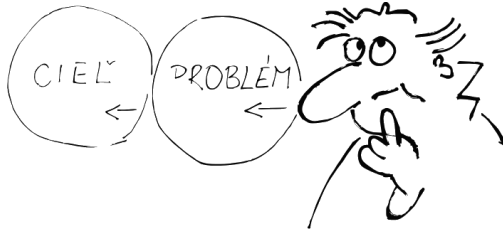
LEKCIA V.2 Stanovujem si svoje ciele



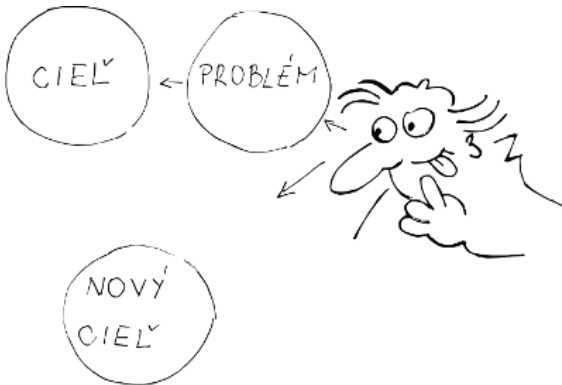
Vždy keď sa cítíme dobre, máme tendenciu svoje sny a ciele zväčšovať. Naopak, keď sa cítíme hlboko „na dne“, svoje ciele škrtáme. Svoj dlhodobý cieľ – svoj sen by sme mali meniť minimálne.

Platí zásada, že čím väčší je cieľ, tým menej ho potrebujeme meniť. Možno ste už od niekoho počuli, že je lepšie stanovovať si menšie, realistickejšie ciele a nie snívať o „vzdušných zámkoch“. Úspešní ľudia sú však dôkazom, že veľké sny sú oveľa realistickejšie ako malé. Prečo?

Predstavte si malý cieľ. Keď sa nám do cesty dostane problém, zakryje nám výhľad na cieľ.

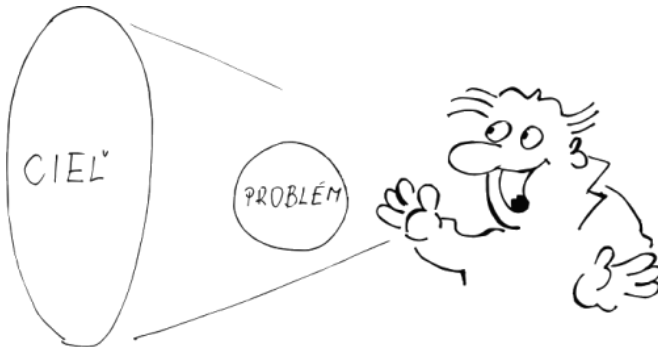


Všetko, čo vidíme, keď sa pozeráme smerom na cieľ, je len problém. Svoj cieľ sme stratili z dohľadu a vtedy vznikajú pochybnosti a strach. Potom sa stáva, že si nájdeme nový cieľ a na ten pôvodný „zabudneme“.



Samozrejme, že sa časom medzi novým cieľom a nami raz vynorí ďalší problém. Keď sa budeme chcieť vyhnúť tomuto problému, tak si možno znova nájdeme nový cieľ. A takto to bude pokračovať ďalej a my zostaneme sklamaní, že sme nič nedosiahli a nemá zmysel si vôbec niečo plánovať.

Predstavme si však, že by sme mali veľký cieľ.



Problém nezakryje úplne výhľad na náš cieľ a my ho budeme mať naďalej „na očiach“. Preto je dôležité dlhodobý cieľ nestratiť z dohľadu a na jeho základe si stanoviť krátkodobé ciele, ktoré nás k nemu privedú¹.



Na zamyslenie

Svoje ciele nedosiahneš len tak, z ničoho nič. Musíš začať konať, stanoviť si plán čiastkových aktivít aj pravidiel a byť disciplinovaný v ich dodržiavaní. Sadnúť si a čakať na zázrak je podobné, ako keď si športovec sadne doma pred televízor, pozerá sa na olympiádu a dúfa, že získa zlatú medailu. Zázraky neprichádzajú k nám, to my sami ich musíme spôsobiť.

Frank Sinatra sa cez noc stal hviezdou. Jedno vystúpenie naživo v televízii a oslavovali ho v celej krajine. Keď sa ho opýtali, ako to, že mal také neveriteľné šťastie, údajne odpovedal: „Po prvé som túto noc neprespal a po druhé som sa na túto noc pripravoval desať rokov.“¹²

Zhrnutie lekcie

Čím väčší si stanovíme cieľ, tým menej ho potrebujeme meniť. Pri veľkom celi prichádzajúce problémy nezakryjú úplne výhľad na náš cieľ a my ho budeme mať naďalej „na očiach“. Je dôležité dlhodobý cieľ nestratiť z dohľadu a na jeho základe si stanoviť krátkodobé ciele, ktoré nás k nemu privedú.



LEKCIA V.3 Volím si stratégiu



Pre naplnenie cieľov je potrebné zvoliť si stratégiu, pomocou ktorej ich dosiahneme. Potrebujeme si určiť, ktoré vedomosti, vlastnosti a schopnosti musíme rozvíjať a akým spôsobom budeme na svojom rozvoji pracovať.

Každý má určité schopnosti. Robiť činnosti, pri ktorých tieto schopnosti používame, je príjemné, pretože ich ovládame. Túto oblasť nášho života nazývame **zónou komfortu**. Zóna komfortu predstavuje činnosti, aktivity alebo spôsob konania a rozhodovania, ktoré máme vžitú a robíme ich s rutinou. Zóna komfortu rastie v priebehu života v súvislosti s tým, ako si osvojujeme nové vedomosti a schopnosti.

Pri ich nadobúdaní sa však musíme vzdať svojho známeho komfortu a vykročiť do oblasti, v ktorej nemáme istotu. Túto zónu nazývame **zónou učenia**, alebo osobného rozvoja. V tejto zóne rozvíjame kreativitu, sme nútení používať také schopnosti a zručnosti, ktoré nám pomôžu úspešne zvládnuť nepredvídané situácie. Každá nová činnosť a každý nový spôsob konania potrebuje tri veci: čas, výdrž a trpezlivosť. Zvládnutie úlohy nám následne rozširuje našu zónu komfortu.

Ľudia sa s obľubou zdržiavajú iba v zóne komfortu a robia len veci, ktoré už majú odskúšané. Boja sa ísť do situácií, ktoré nezažili a ktoré by sa mohli skončiť neúspechom. Naš život bude bohatší, ak naberieme odvahu a pustíme sa aj do vecí, ktoré sú pre nás riskantné. Do vecí, po ktorých túžime, pre ktoré sme ochotní obetovať svoj osobný komfort, v záujme toho, kým sa môžeme stať.



Na zamyslenie

Robiť chyby, prípadne zažívať čiastkové neúspechy je v rámci učenia normálne. Ako jedna ľudová múdrosť hovorí: „Mýliť sa je ľudské“. Napriek tomu málokto chce robiť chyby, pretože s chybami sa spájajú prevažne nepríjemné pocity.

Kto chce v živote dosiahnuť veľa, musí sa zbaviť strachu z chýb. Nejde o to, aby sme sa vyhli chybám, ich počet môžeme pokojne aj zdvojnásobiť. Dôležité je poučiť sa z nich a nenechať sa nimi odradiť.

Aby Thomas Edison vynašiel žiarovku, urobil vyše 9000 chybných pokusov. Tieto ho však neodradili, pretože veril, že to dokáže. Keď sa ho priatelia spýtali, či skutočne chce 10 000 krát zlyhať, Edison odpovedal: „Ja som nezlyhal. Spoznal som len nový spôsob, ako sa žiarovka vynajst' nedá. Každý experiment ma privádza bližšie k objavu.“³

Zhrnutie lekcie

Pre naplnenie cieľov je potrebné zvoliť si stratégiu, pomocou ktorej ich dosiahneme. Potrebujeme si určiť, ktoré vedomosti, vlastnosti a schopnosti musíme rozvíjať a akým spôsobom budeme na svojom rozvoji pracovať.

Zóna komfortu predstavuje zautomatizované činnosti, ktoré robíme s rutinou. Každá nová činnosť nás núti vystúpiť zo zóny komfortu a vykročiť do oblasti, v ktorej nemáme istotu. Túto zónu nazývame zónou učenia. Pritom robiť chyby, prípadne zažívať čiastkové neúspechy je v rámci učenia normálne.

Náš život bude bohatší, ak naberieme odvahu a pustíme sa do vecí, po ktorých túžime, pre ktoré sme ochotní obetovať svoj osobný komfort, v záujme toho, kým sa môžeme stať.

LEKCIA V.4 Kde hľadať podporu pri napĺňaní svojich cieľov



Ako sme už spomínali, od narodenia sa učíme väčšinu vecí napodobňovaním. Robili sme to ako deti a robíme to aj dnes. Môžeme to však robiť vedome a vybrať si, koho budeme napodobňovať.

Jedna z možností, ktorá nám pomôže pri napĺňaní našich cieľov, je nájsť si svojho vlastného trénera, niekoho, kto je taký, akí chceme byť my, alebo je tam, kde sa chceme dostať my. Môže to byť aj niekto z rodiny, učiteľ, poradca, mládežnícky pracovník, či sused, s ktorým máme priateľský vzťah. Mať takého človeka je veľkou výhodou.

Je to ako keď si predstaviš, že si práve ukončil/la svoje teoretické štúdium za lesníka a nájdeš si zamestnanie vo svojom odbore – dostaneš nádherný 5 000 hektárový revír v Tatrách. Ty však nepoznáš, aké sú tam nástrahy, ani zvyky zvierat alebo zvláštnosti rastlín a nevieš, ako a kde správne začať.

A teraz si predstav, že v tomto lese žil 50 rokov starý horár, nazveme ho pán Jedlička a pozná každý chodníček, každé zviera a rastlinku. Vie, kde je plávajúci piesok a kde hrozí lavínové nebezpečenstvo. Pozná možných škodcov a hniezda hadov. Myslíš si, že by bolo výhodné nechať sa pol roka trénovať týmto horárom Jedličkom? Len si to predstav – 50 rokov skúseností za 6 mesiacov! Mať takéhoto trénera je jednoducho na nezaplatenie.⁴



Na zamyslenie

Na ceste k napĺňaniu cieľov ti pomôže aj založenie denníka úspechov (čo sa ti počas dňa vydarilo, všetky pochvaly a uznania, ktoré dostaneš, úlohy, ktoré splniš, alebo ľudia, ktorým pomôžeš a pod.) a denníka poznania (poučenia zo svojich chýb, aby sa už neopakovali). Výhodou dnešnej doby je aj to, že knihy a internet patria ku každodennému životu. Za niekoľko hodín si môžeš prečítať výťažok mnohých rokov v súvislosti so skúsenosťami či výskumom. Nepotrebuješ robiť všetky chyby sám, ani objavovať objavené – všetky vedomosti sú niekde zapísané.

Zhrnutie lekcie

Jedna z možností, ktorá nám pomôže pri napĺňaní našich cieľov, je nájsť si svojho vlastného trénera, niekoho, kto je taký, akí chceme byť my, alebo je tam, kde sa chceme dostať my. Mať takého človeka je veľkou výhodou.



LEKCIA V.5 Kladiem správne otázky



Predstav si, že ideš po lese a prídeš k priepasti. Na dne, asi päť metrov hlboko, vidíš peňaženku, z ktorej trčia bankovky. Opatrne začneš zliezať do priepasti. Naraz sa pošmykneš na skale a v poslednej chvíli sa zachytiš na nejakom koreni.

Je náročné udržať sa na stene a pravdepodobne sa rozhodneš, že riziko dolámania sa je príliš veľké a ďalej nepôjdeš.

Ako by sa situácia zmenila, keby miesto peňaženky dolu ležalo malé, zranené a plačúce dieťa? Už sa nebudeš pýtať: „Mám tam zostúpiť alebo nie?“ Nová otázka znie: „Ako dokážem to dieťa vytiahnuť?“ Pomôcť dieťaťu sa stane absolútnou nutnosťou.⁵

Kvalita našich otázok zásadne určuje kvalitu nášho života. Prečo to tak je?

Po celý čas sa nachádzame vo vnútornom dialógu. Stále si kladieme otázky, na ktoré si aj sami odpovedáme. Keď sa napríklad pýtame: „Dokážem to?“, nevylučujeme možnosť zlyhania. Samotná skladba otázky hovorí o pochybnostiach. Lepšia otázka je: „Ako to dokážem?“ Táto otázka vylučuje zlyhanie. Určite to dokážem, otázne je len ako. To „ako“ nám umožňuje hľadať spôsoby dosiahnutia našich cieľov.

Každá otázka má aj svoj správny čas, kedy ju treba klásť. Na začiatku sa pýtame: **Čo** chcem so svojím životom spraviť? **Čo** chcem dosiahnuť? Keď teda prijímame rozhodnutie, pýtame sa „**čo?**“. Rozhodujeme sa, čo chceme a čo nie.

Ak sa už rozhodneme, nemôžeme sa hneď pri prvom probléme pýtať: „Bolo moje rozhodnutie správne?“ Musíme sa pýtať: „**Ako** sa dá tento problém vyriešiť?“ Inak by sme sa vrátili k rozhodovaniu, čo vlastne chceme dosiahnuť, namiesto priblíženia sa k vytýčenému cieľu.



Na zamyslenie

Keď bol Winston Churchill už veľmi starý, univerzita v blízkosti jeho rodiska ho pozvala, aby u nich prednášal. V Anglicku to bola veľká udalosť.

Ľudia prichádzali zďaleka, aby zažili najväčšieho a najznámejšieho žijúceho Angličana. Povrávalo sa, že to bude jeho najväčšia reč. Do slov mal zaodiť nazbieranú múdrosť svojho dlhého plodného života.

Tisícky ľudí sedeli natlačení v najväčšej prednáškovej sále univerzity a napäto čakali na veľkého muža a jeho ohromnú reč. Churchill sa postavil, podišiel k mikrofónu a povedal: „**Nikdy, nikdy, nikdy, nikdy sa nevzdávajte.**“ Potom si sadol. Koniec reči. Už sa nepostavil. Pomaly začalo prítomným svitať. Churchill nepovedal viac, lebo preňho nebolo nič iné ani zďaleka tak dôležité. Nevzdávať sa bolo náplňou jeho života.⁶

Zhrnutie lekcie

Kvalita našich otázok zásadne určuje kvalitu nášho života.

Každá otázka má aj svoj správny čas, kedy ju treba klásť. Keď prijímame rozhodnutie, pýtame sa „čo?“. „Čo chcem dosiahnuť?“ Rozhodujeme sa, čo chceme a čo nie. Ak sa už rozhodneme, nemôžeme sa hneď pri prvom probléme pýtať: „Bolo moje rozhodnutie správne?“ Musíme sa pýtať: „Ako sa dá tento problém vyriešiť?“ Inak by sme sa vrátili k rozhodovaniu, čo vlastne chceme dosiahnuť.



LEKCIA V.6 Žime svoje životné poslanie



„Každý človek má svoje životné povolanie alebo poslanie... preto nikto nemôže byť nahradený a nikoho život nemôže byť opakovaný. Úloha každého človeka je jedinečná, presne tak ako príležitosť túto úlohu splniť.“ Viktor E. Frankl

Keď pociťujeme zmysel života, prežívame vlastnú hodnotu a význam. Preto je dôležité zaoberať sa otázkou zmyslu svojho života a hľadať na ňu odpoveď.

S vedomím toho, že náš život má konkrétny zmysel, ktorý sa snažíme naplňať, sa spája ešte jedna dôležitá ľudská potreba – potreba šťastia.

Veď kto by nechcel byť šťastný? Ale ako tento stav dosiahnuť?

Výskumy ukazujú, že šťastie sa nedá získať priamym usilovaním sa oň. Mnoho ľudí to tak robí, no zostávajú zvyčajne sklamaní, že trvalé, ozajstné šťastie stále nenachádzajú. Šťastie totiž prichádza ako prirodzený dôsledok toho, že človek objaví zmysluplný cieľ, zameria sa naň a celou svojou bytosťou sa snaží tento cieľ dosiahnuť. Vtedy sa šťastie objaví ako „vedľajší produkt“ pocitu zmysluplného života.

Keď život nejde podľa našich predstáv

Niekedy sa môžu v živote vyskytnúť udalosti, ktoré nemáme vo svojich rukách. Nemôžeme ich veľmi zmeniť a ony ovplyvnia náš život tak, akoby sme to nikdy nechceli. Takouto udalosťou môže byť napríklad strata blízkej osoby, prítomnosť vážnej choroby alebo inej nepriaznivej životnej okolnosti v živote. Niekedy sú tieto nečakané udalosti veľmi náročné na zvládnutie a je pre nás ťažké prijať ich. Môžeme mať vtedy pocit, že nám tieto okolnosti zväzujú ruky a my už nemôžeme plánovať náš život „podľa svojich predstáv“.

Je veľkou výzvou prijať v živote všetko, čo príde. Ak už však je raz niečo našou súčasťou a nie je možné to zmeniť, je dobré naučiť sa žiť s touto situáciou alebo udalosťou nášho života. Ak si vytvoríme plán aj s tým, čo prišlo do nášho života, hoci sme sa preto nerozhodli sami, môže nás to posilniť.

Dôležité je však nielen prijať ťažké situácie v našich životoch, ale aj nájsť podporu pri ich zvládaní. Takouto podporou môže byť sieť blízkych ľudí, organizácie s poslaním pomoci druhým a podobne.

Aj zo vzácnych kameňov sa stávajú drahokamy len náročným procesom brúsenia a zmena, ktorá sa nám zdá ťažká, nás môže vybrúsiť na ešte krajší ľudský drahokam.

Prijímanie nečakaných vecí v živote dobre ilustruje nasledovný príbeh.

Predstav si, že sa pripravuješ na fantastickú cestu do Talianska. Nakúpiš si turistických sprievodcov, naučíš sa pár slovíčok po taliansky a máš už nádherné plány, ktoré miesta navštíviš. Koloseum. David od Michelangela. Gondoly v Benátkach. A mnoho ďalších krásnych plánov.

Po pár mesiacoch vzrušujúcich príprav sa konečne dočkáš dňa s veľkým D. Zbalíš svoje kufre, nastúpiš do lietadla a hurá, smer Taliansko. O pár hodín neskôr lietadlo pristáva. Prichádza letuška a hovorí: „Vitajte v Holandsku!“ „Holandsko??? Čo tým myslíte??? Ja mám predsa objednanú dovolenku do Talianska! Ja mám byť v Taliansku!!! Celý môj život snívam o tom, že poletím do Talianska!!!“

Ale tu bola zmena v leteckom pláne! Lietadlo pristálo v Holandsku a ty tu musíš na určitý čas zostať. Dôležité je predsa, že si nepristál v nejakej hnusnej zamorenej krajine. Tu je to „len“ iné!

Takže začneš odznova. Kúpiš si nové turistické príručky, naučíš sa novú reč. A stretneš úplne inú skupinu ľudí, ktorých by si možno nikdy nestretol a nepoznal, keby bolo všetko tak, ako si si plánoval.

Holandsko je iné ako Taliansko. Život akoby tu plynul pomalšie a možno nie je ani také oslnivé. Ale čím dlhšie si tu, zbadáš, že má aj svoje prednosti. Začneš sa obzerať okolo seba. Holandsko má krásne veterné mlyny. Holandsko má tulipány. Holandsko má dokonca Rembrandta!!!

Možno pri rozhovore s priateľmi, ktorí sa do Talianska dostali, budeš počúvať, aké nádherné to tam je a aký krásny čas tam strávili. A budeš si hovoriť: „Áno, to je dovolenka, o akej som sníval. Tiež som chcel ísť presne tam!“ A pocit bolesti zo straty tvojho sna nikdy nezmizne.

Ak by si sa však zasekol a iba oplakával svoju stratu dovolenky v Taliansku, nikdy by si nebol schopný vidieť krásu Holandska, spoznávať ho, či dokonca mať ho rád. Pretože Holandsko je presne tak ako Taliansko veľká skúsenosť. Pre teba i pre ostatných, ktorí s tebou zdieľajú svoj život.



Na zamyslenie

Pokojne a mierne sa predieraj hlukom i nenávisťou, zotrvaj v mieri, ktorý skrýva ticho. Ak je to možné, prechovávaj priateľský vzťah ku všetkým ľuďom.

Pokojne a jasne vyjadruj svoju pravdu a vypočuj si i ostatných – aj tých bezduchých a hlúpych, pretože aj oni majú svoj príbeh.

Vyhýbaj sa hlučným a agresívnym ľuďom, sú utrpením pre ducha. Ak sa budeš porovnávať s druhými, mohol by si zatrpknúť a cítiť sa ničotne, lebo vždy budú existovať tí väčší ako i tí menší ako si ty. Raduj sa z vlastnej práce a zo svojich plánov. Neprestávaj sa zaujímať o svoju vlastnú cestu, akokoľvek je skromná, lebo je skutočným vlastníctvom v meniacom sa svete týchto čias. Vo svojich obchodných záležitostiach buď opatrný, lebo svet je plný podvodov. Nech ťa však nič neoslepí voči rovnako spravodlivým. Mnohí ľudia bojujú za veľké ideály a všade je život plný hrdinstva.

Buď sám sebou, nepredstieraj náklonnosť a nebuď cynický v láske, lebo ona je i v momentoch sucha a sklamania stále svieža ako tráva. Znášaj pokojne pribúdajúce roky, postupne sa vzdávaj vecí z mladosti. Nevyčerpávaj sa fantazírovaním. Strach často pochádza z únavy a osamelosti. Popri sebadisciplíne, buď k sebe aj priateľský. Si dieťaťom Božím, takisto ako stromy a hviezdy, máš právo tu byť. A či si si toho vedomý alebo nie, niet pochyb, že vesmír sa rozvíja tak, ako sa rozvíjať má. Preto nažívaj s Bohom v mieri – nezávisle od toho, akú máš o ňom predstavu. Čokoľvek budeš robiť a o čomkoľvek budeš snívať, zachovaj si mier v duši v hlučnom virvare života. So všetkou tou hanbou, ťažkosťami a nesplnenými snami je to predsa len krásny svet. Starostlivo sa snaž o to, aby si bol šťastný.

Kostol. Sv. Pavla v Baltimore (1692)⁷

Zhrnutie lekcie

Šťastie sa nedá získať priamym usilovaním sa oň. Šťastie prichádza ako prirodzený dôsledok toho, že človek objaví zmysluplný cieľ, zamerala sa naň a celou svojou bytosťou sa snaží tento cieľ dosiahnuť. Vtedy sa šťastie objaví ako „vedľajší produkt“ pocitu zmysluplného života.

Každý z nás má svoje jedinečné životné poslanie.

Napíňajme ho s radosťou.

MODUL V. ZHRNUTIE

Kde bolo, tam bolo, pred mnohými rokmi, žil v ďalekej krajine, v domčeku na vrchole kopca, jeden starý muž. Celý svoj život zasvätil štúdiu a meditácii. Široko-ďaleko bol známy svojou inteligenciou, citlivosťou a múdrosťou. Chodili ho navštevovať politici, obchodníci a hodnostári a kládli mu rôzne otázky. Jeho odpovede boli vždy správne. Zdalo sa, že má zvláštnu schopnosť, ktorá mu umožňovala dostať sa vždy k jadru veci či problému. Keď sa ľudia zachovali podľa jeho rád a riešení, výsledky boli vždy vynikajúce. Jeho sláva sa šírila krajinou.

V dedinke pod kopcom žila skupina chlapcov, ktorí sa spolu hrávali. Niekedy vyliezli na kopec, aby starého muža navštívili a kládli mu otázky. Zdalo sa, že vždy poznal správnu odpoveď. Časom sa z toho stala malá hra – chlapci sa neustále pokúšali vymyslieť otázku, na ktorú by starec nevedel odpovedať. Nikdy sa to však nepodarilo.

Jedného dňa si vodca skupiny – chlapec menom Aram – zvolal ostatných okolo seba a povedal: „Konečne som našiel spôsob, ako starého muža dostať. Tu, v mojej ruke, mám vtáča. Pôjdeme za starcom a spýtame sa ho, či je vtáča živé alebo mŕtve. Ak povie, že je mŕtve, pustím ho a ono uletí. Ak povie, že je živé, zovriem dlaň a vtáča zomrie. Tak či onak, konečne mu raz dokážeme, že sa mýli.“

Nadšení možnosťou, že starého muža konečne nachytajú pri nesprávnej odpovedi, ponáhľali sa chlapci hore kopcom. Starý muž sa pozeral, ako prichádzajú a všimol si dychtivého výrazu ich tváří. Aram pred neho predstúpil a spýtal sa: „Starý muž, vo svojej ruke držím vtáča. Je živé alebo mŕtve?“

Starý muž sa zahľadel na ich nezbedné tváre plné očakávania a ticho preriekol: „Aram, je to v твоjich rukách.“⁸

Náš osud z veľkej časti závisí od nás samotných, je v našich rukách. Svoju budúcnosť si určujeme našimi voľbami a rozhodnutiami. To, čo dosiahneme, je výsledkom toho, čo urobíme, alebo neurobíme – deň za dňom, rok za rokom.

Preberme zodpovednosť za svoju budúcnosť a dajme svojmu životu zmysel.

POZNÁMKY

POUŽITÁ LITERATÚRA

- ¹⁻³ SCHÄFER, B. Cesta k finančnej slobode. Bratislava: Lantaj. Ľuboš, 2001. ISBN 80-968519-6-1
- ⁴ upravené podľa SCHÄFER, B. Cesta k finančnej slobode. Bratislava: Lantaj. Ľuboš, 2001. ISBN 80-968519-6-1
- ^{5,6} SCHÄFER, B. Cesta k finančnej slobode. Bratislava: Lantaj. Ľuboš, 2001. ISBN 80-968519-6-1
- ⁷ REIFARTH, W.; SCHERPNER, M. Slon. Texty pre poradenstvo a ďalšie vzdelávanie. Dolný Kubín: Peter Huba, 1999. ISBN 80-88803-32-2
- ⁸ TRACY, B. Vytvorte si svoju vlastnú budúcnosť. Bratislava: Eastone Books, 2006. ISBN 80-89217-13-3



© PERSONA 2019