



Karásková Tetyana, PhD., Inštitút Regenerácie Človeka, Žilina

## A KEDY, KONEČNE, ŽENA UŽ MÔŽE? (myšlienky „ženy obyčajnej normálnej“)

*Zajtra „Toto“ už by malo byť hotové! Horor!*

*Pane Bože, teraz už je noc, a to „zajtra“ sa začína cca po troch hodinách!*

*Mám tisíc myšlienok, ale nepôjde „Toto“ takto. A o „Tomto“ je ešte príliš skoro teraz písať, a ešte som unavená, znechutená, neschopná, lenivá!!!*

*Vzdávam to.*

Ale zákerná myšlienka na poslednú chvíľu: „Vzdať sa je ľahko, môžeš to urobiť hocikedy. Za pokus to stojí - nevzdať to, však? Bud' úprimná, však chceš mať dobré výsledky „Tohto“! **Tak netrp pre „To“, a užívaj!**

Mám otázku: kedy ste naposledy robili „niečo“ bez chuti? Aj kedy to „niečo“ pre ostatných 99,999...% pozemských obyvateľov je zdrojom rozkoše a pôžitku, čo to bolo pre Vás? V najlepšom prípade - nič hodného pozornosti. A v najhoršom...?

**O tom to aj je...**



Chuť do života, chrumkavá chuť činu, pocit neobmedzených schopností, pocit krídel a letu - kedy to bolo u vás naposledy?

Kedy ste sa naposledy zobudili s pocitom šťastia, radosti zo života, s „návalom“ energie (nie „návalom“ tepla)?

Áno...

Bolo to, odhadnem, za A/ - v detstve, za B/ - počas skutočnej lásky, alebo počas totálne šťastného alias spontánneho („bezhlavého“) milostného vzťahu, za C/ - keď ste si (konečne!!!) bez vnútorných zábran a výčitiek svedomia dovolili (konečne!!!) robiť niečo vysnívané, obľúbené alebo jednoducho žiadané...

( Dovolím si vysvetliť: som žena, som šťastná žena, som mladá, som zdravá a pekná žena, som dva krát mamina, mám dve vysokoškolské vzdelania - inžinierske a doktorské, naplno som si „užila“ a prežila Černobyľ, mám 55 rokov, som tri krát stará mama, a na doktorát z psychológie som siahla až po prvom (teraz cca plnoletom) vnukovi.

**A všetko toto svedčí o tom, že mám nie len vedecké - psychologické znalosti o Ženskom Svete, ale aj plnohodnotné životné skúsenosti v odbore „žienka obyčajná normálna“).**

**Chuť do života**

Tak že teraz o vyššie uvedených „odhadoch“ A/, B/, C/ - čo majú v základe spoločné?

Áno... Sú to po prvé, úplne prirodzené stavy, po druhé, sú to stavy úplne voľné od „dospelých“ strachov

a obáv, po tretie, sú to absolútne nekonfliktné vnútorné stavy, a po štvrté, **sú to stavy keď robíš presne to, čo chceš, kde „To“ netrpíš, ale užívaš!**

Všimnite si, že v každom prípade spoločným základom je nielen dostatok, ale ešte aj skutočný nadbytok existenčnej energie popri jej stálom „dobíjaní“, obnovovaní a regenerácii.

### **Od čoho to závisí?**

Od nášho postoja k životu a životných skúseností (napríklad, „...čo nás nezabije, to nás posilní...“)? Áno.

Od nášho želania (motivácie) vykonať alebo nevykonať niečo (napríklad, „... čaká na mňa takáto odmena - vďaka, láska, zdravie moje a/alebo mojich milovaných, spokojnosť, peniaze,...atd.“)? Áno.

Od našej skutočnej hierarchie hodnôt? Áno. (Obvykle je takáto hierarchia uložená hlboko „na dne“ nášho podvedomia a prejavuje sa navonok cez pocit vnútorného konfliktu/spokojnosti).

Ale je ešte niečo veľmi dôležité: „Bud' úprimná, však chceš mať dobré výsledky „Tohto“! **Tak netrp „To“, ale užívaj!**“.

### **Čo je to?**

Je to nielen úprimnosť k sebe a pozitívny prístup k realite, je to zmena postoja k životným udalostiam, a **vlastnoručné „preprogramovanie“** neadekvátnych, „vadiacich“ programov svojho podvedomia. Prináša to viac existenčnej energie a taktiež vyrovnanosť, spokojnosť, múdrosť. Výsledkom je aj „zázračné“ zdravie, schopnosť rýchlej regenerácie po veľkých fyzických a psychických záťažach, veľká sociálna výkonnosť, mladosť tela a duše...



A keď ťa úprimnosť nasmeruje k tomu, že nechceš robiť „Toto“? **Tak úprimne nerob to, čo nechceš robiť. A netrp takouto skutočnosťou, ale užívaj!**

Aj taký postoj prináša viac existenčnej energie a ostatné vyššie uvedené výhody.

Myslím, že si už viac krát zažila túto zlú bilanciu klamaní seba, keď si robila „niečo“ bez chuti, nútila sa robiť „niečo“ a trápila sa tým. Zlá bilancia - môže to byť neúspech, depresia, stres, strata zdravia

a sebadôvery, predčasné starnutie, ale aj nežiadaná osamelosť...

(Dovolím si opäť niečo vysvetliť: **dost' podrobný návod na zistenie nožnej predstavj o tom „Kto ste“** je uvedený v predchádzajúcich článkoch - pozri Vitalitu : „Prospešnosť a skaza stresu (alebo keď žena už nemôže...)-1“ a „Keď žena už nemôže... -2, 3 a 4“ .

Ďalej vám predložíam ešte jeden test ako možnosť trochu viac zistiť o vašom pravdepodobnom postoji k životným udalostiam, o tom, čo ste pravdepodobne schopné urobiť pre seba, a taktiež o tom, ako prakticky pristupujete k vašej realite).

### Test „Môj životný prístup“

Nižšie sú uvedené tri zoznamy objektov - možných predmetov a drobností, bežných pre plochu a poličky bežného ženského pracovného stola.

Musíte si veľmi rýchlo, bez zaváhania vybrať z každého zoznamu maximálny počet toho, čo môže patriť k vášmu pracovisku.

Za každý vybraný predmet získate 1 bod.

Tabuľka A

Poriadkové číslo objektov	Názov objektov	Áno = 1bod
1	Zoznam nákupu	
2	Kalendár	
3	Diár s telefónnym zoznamom	
4	Nožnice	
5	Pravítko	
6	Kľúče	
7	Poriadok mestskej dopravy	
8	Otvárak	
9	Týždenný zoznam povinností, nielen pracovných	
10	Kuchárske recepty (z časopisov a od kolegu)	
11	Tabuľka kalórií	
12	Permanentka	
13	Zoznam narodenín a menín	
	<b>Spolu bodov</b>	

Tabuľka B

Poriadkové číslo objektov	Názov objektov	Áno = 1bod
1	Telefónne faktúry	
2	Nevyvolaný film	
3	Náhradný gombík pre drahé šaty	
4	Obrúsok s telefónnym číslom	
5	Horoskop z časopisu	
6	Fotky Vášho psa -veľmi zábavné	
7	Veselé nálepky	
8	Humoristický časopis	
9	Recenzia na knihu	
10	Okuliare	
11	Kalendár (minuloročný)	
12	Lístky na autobus	
13	Záznam zavŕšených povinností	
	<b>Spolu bodov</b>	

Tabuľka C

Poriadkové číslo objektov	Názov objektov	Áno = 1bod
1	Pozvánka na party kde vám bolo veľmi dobre	
2	Vianočná guľa	
3	Fotka - Vy a vaša Láska	
4	Perníkové srdce	
5	Bloček za uhradenie pobytu v kúpeľoch	
6	Listy a pozdravy od vašej Lásky	
7	Módny doplnok	
8	Fotky zvierat z časopisov, a články o zvieratách	
9	Staršie pohľadnice -spomienky na šťastné chvíle	
10	Svadobný závoj alebo kytica	
11	Pero páva	
12	Staré lístky do divadla	
13	Detská kresba	
	<b>Spolu bodov</b>	

#### Hodnotenie testu

Tabuľka A.....bodov

Tabuľka B.....bodov

Tabuľka C.....bodov

Výsledok testu záleží od toho, koľko bodov máte v každej tabuľke.

1. Napríklad, v tabuľke A máte maximálny počet bodov, napr.= 10, a v tabuľke B i v tabuľke C - menej než polovičku počtu bodov než v tabuľke A, napr.- v tabuľke B = 4, v tabuľke C = 3.

V takomto prípade patríte k typu A.

2. Napríklad, v tabuľke A máte maximálny počet bodov, napr.= 8, v tabuľke B - polovičku alebo viac než polovičku počtu bodov tabuľky A, a v tabuľke C - menej než polovičku počtu bodov v tabuľke A, napr.- v tabuľke B = 4, v tabuľke C = 3.

V takomto prípade patríte k typu A - B

3. Napríklad, v tabuľke A máte maximálny počet bodov, napr.= 9, a v tabuľke B i v tabuľke C - polovičku alebo viac než polovičku počtu bodov tabuľky A, napr.- v tabuľke B = 5, v tabuľke C = 6.

V takomto prípade patríte k typu A - B - C, ale nezabudnite, že všetko je „Božia Hra“, a preto je všetko toto len pravdepodobnostný model.

#### Typ A. „Príliš vypočítavá“

Ste úctyhodne zameraná na cieľ a úspešné kráčate k nemu, ale celkom ste zabudli na pocit radosti a spokojnosti z úspechu. Neoslavujete víťazstvo, neradujete sa z úspechu, preto že nie ste naučená žiť „tu a teraz“. A to znamená, že stále nemáte radosť zo svojho života. Kedy ste sa naposledy zobudili s pocitom šťastia? Naučte sa radovať z každého okamihu, Vy na to máte!

#### Typ B. „Príliš ľahkovážna“

Vážite si a viete oceniť stav „tu a teraz“, ale nedôverujete si a žijete veľmi chaoticky. A stále tým strácate možnosti a šance. Máte strach z dôležitých rozhodnutí, a týmto chovaním sa nechávate „s prázdnyimi rukami“ a trápite sa, aj trpíte od tohto.

**Naučte sa dôverovať sebe, hľadajte svoj cieľ. Ste veľmi schopný človek, preto sa Vám stačí len trošku snažiť, a uspejete...**

### Typ C. „Snívalka“

Pre vás je charakteristické, že žijete vo svojich ilúziách a nechcete vidieť skutočnosť. Žijete v minulosti alebo v budúcnosti, len nie „tu a teraz“. Máte v sebe skutočne všetko pre úspešný aktívny čin, len to nevidíte. Ste veľmi plastická - prispôsobivá, čo však vo vás občas vyvoláva vnútorný konflikt.

**Naučte sa žiť v prítomnosti, dôverovať si a nepodceňovať sa. Nebojte sa požiadať okolie o pomoc pri splnení Vašich prianí - sú skutočné...**

### Typ A - B. „Tvorivá osobnosť“

Máte v sebe aj úctyhodnú odvahu, aj tucet schopností a možností. Len tak ďalej, a **dávajte pozor na drobnosti.**

### Typ A - C. „(Pre)Citlivá osobnosť“

Máte v sebe tucet schopností a možností. Len keď sa vám nedarí, tak to príliš bolí. Preto nemáte radi aj najmenšie zmeny. Ale „život je pohyb“ a „pohyb je znak života“. A energiu možno získať len pri živote. **Nebojte sa!**

### Typ B - C. „Nevyspytateľná osobnosť“

Ste obdivovaná a milovaná, rešpektujú vás a majú radi, ale vy ste stále „rozkývaná“ medzi tvrdou realitou a tuctom vašich snov. Nie ste naučená žiť „tu a teraz“. A to znamená, že stále nemáte radosť zo svojho života. Kedy ste sa naposledy zobudili s pocitom šťastia?

**Naučte sa radovať z každého okamihu, dôverujte sebe, ale dávajte pozor na drobnosti a naučte sa plánovať svoju životnú cestu!**

### Tip A - B - C. „Vyrovnaná osobnosť“

Máte všetko, a aj budete mať všetko. Život je pre vás to, čo si o ňom myslíte, a vy to aj viete. Je už jedno, kedy sa takýto stav stal vašim obvyklým stavom. **Nech sa Vám darí!**

**„Naj“ zázračná vec nášho Života je Náš Život !**



**Dovidenia. Tetyana**