

KEDY ŽENA UŽ MÔŽE -3

(alebo ako byť spokojnou v situáciách, ktoré Ti nevyhovujú)

Jeden Veľký Majster trpezlivo počúval, ako sa jedna žena sťažuje na svoj nevydarený rodinný život a na svojho manžela.

„Vieš čo, zabi ho“, nakoniec povedal.

„Ty si normálny? Ja to nemôžem!“- zakričala.

„Nemôžeš alebo nechceš?“, - opýtal sa Majster.

„Aj nechcem aj nemôžem!“

„Teda ho opuť!“

„Aj nechcem aj nemôžem...“

„Teda, prosím Ťa, nesnaž sa urobiť z neho lepšieho manžela - to sa ti NIKDY NEPODARÍ... ale budeš mať aspoň VIAC ČASU PRE SEBA“

(Skutočná udalosť)



Predmet a smer našej dnešnej debaty je ako byť schopnou, vydarenou a spokojnou v situáciách, ktoré Ti nevyhovujú a ktoré vôbec nemôžeš opustiť alebo zmeniť.

Spôsobov je veľa, ale základná idea je jediná - keď nemôžeš opustiť situáciu, alebo zmeniť jej podmienky, pokús sa vymeniť seba.

A TERAZ...

Spôsob č.1: „Som tu len na návšteve...“

Spôsob č.1 spočíva v nasledujúcom: predstav si, že si tu (v práci, pri svojej rodine, vo svojej kuchyni, aj v spálni...) len dočasne, a za chvíľku čas návštevy vyprší.

Koniec návštevy sa nevyhnutne blíži.

Je to neodvratné a neodvolateľné. Koľko máš ešte času - to nevieš.

Každú minútu môže „zavolať mobil“, alebo „príde SMS-ka“ so správou, že už sa musíš vrátiť... „Good buy, my love, good buy“. Všetko čo má začiatok, má aj koniec.

Posnaž sa trochu si to predstaviť, stačí aj dva dni, a všetko budeš vidieť, vážiť a hodnotiť úplne inak...

Spôsob č.2: „Som tu na dovolenke“

Ahojte baby, čo robíme na dovolenke?

Áno, snažíme sa užívať, aj keď nám niečo nevyhovuje, aj keď nám naša dovolenka daruje len adrenalínové zážitky!

A prečo sa snažíme užívať? Po - prvé, preto že sme sa tak rozhodli (patrí to k zaužívaným zvykom), po - druhé, sme za to zaplatili (a nie vždy je to platba peniazmi...), po - triete, aj tu čas len tak vyprší, a musíme sa vrátiť.

Okrem tohto, čo obvykle robím na dovolenke?



Bez ohľadu na vek a na domáce zvyky si „náhle“ pripomínáme že **sme - ženy**. A s takouto myšlienkou a pocitom vystupujeme, komunikujeme, upravujeme sa, predvádzame sa, dotýkame sa...

Takže sa rozhodneme, že táto aktuálna (ale aj dočasná - nič nie je nekonečné) nám nevyhovujúca realita je len súčasťou nášho dovolenkového ostrova, plazza, lode, vlaku, autobusu, motela...

Podmienkou je len nezabudnúť, že **sme tu a teraz - na dovolenke**. A preto si **užívame, oddychujeme, predvádzame sa**. A potom nám dovolenka skončí, vrátíme sa domov a odpočinieme si.

Aj pri tomto spôsobe stačí len dva dni v duchu neprerušene „dovolenkovať“, a všetko budeš vidieť a hodnotiť úplne inak.

Spôsob č.3: „Som tu pracovne“

Spôsob spočíva v nasledujúcom: predstav si, že si tu (v tejto tebe momentálne nevyhovujúcej realite, kde sú - manžel, šéf, partner, úver, rodičia, deti...) **len a len zamestnanec**. Pričom dobre platený zamestnanec.

Výplata príde načas, aj s mimoriadnou odmenou - presne podľa kvality tebou vykonanej práce.

Nezabudni, tu sa odmeňuje aj úprimná snaha vykonať prácu adekvátne, odborne s maximálnou kvalitou a vnútornou kultúrou.

Rob čo máš robiť - spokojne, načas, kvalitne, **ale nezabudni že ty si len a len zamestnankyňa, si tu pracovne...**

Preto v žiadnom prípade nebud' „workogolikom“, nerob nadčas (ak nie je dohodnuté inak),

a nestotožňuj sa s situáciou a podmienkami práce - aj tu všetko raz (a možno aj naraz?) skončí.

Nezabudni na to, že si žena, ale s tým nepreháňaj - v „práci“ neobťažuj svojich kolegov - to sa „legislatívne trestá“.

Poznámka: spôsob č.3: „Som tu pracovne“- patrí k psycho - technológiám a mentálnym metódam, obvykle využívaných v praxi Karma-Jogy.

Tento spôsob myslenia je doporučené využívať denne. Pričom nielen v prípadoch nevyhovujúcej dočasnej situácie... Tento spôsob veľmi pomáha...

Spôsob č.4: „Som mimozemšťanka“

Je to vynikajúci, zaujímavý a vzrušujúci spôsob prítomnosti v realite.



Predstav si, že si prítomná tu, na planéte Zem v dôsledku stroskotania kozmickej lodi. Ty jediná z posádky si prežila pád...

Okrem teba tu neexistuje nikto z tvojich... Si úplne sama na Zemi, **ale okrem teba o tom nikto nevie.**

Absolútne si nebola pripravená na pozemský život, nevieš nič o pozemských zvykoch, pravidlách, spôsoboch bežného správania, hodnotách a normách, nevieš čo je dobré, a čo je zlé.

A pre to: tváriš sa ako všetci ľudia vedľa teba (inak nezapadneš adekvátne do situácie), ale v žiadnom prípade sa so situáciou nemôžeš stotožniť - nemáš na to ani informácie, ani psychologické prostriedky, ani reflexy.

Takže si stále prítomná tu a teraz a pretože sa všetkému musíš naučiť od začiatku, nemáš vlastnú mienku a nemôžeš nič ohodnotiť. **Všetko máš ako zázrak a stále si užívaš (chut' života).** Pobud' si trochu v takejto predstave, stačí aj dva dni, a všetko budeš vidieť, užívať a hodnotiť úplne inak...

Spôsob č.5: „Som špiónka inej vlasti“

Spôsob spočíva v nasledujúcom: predstav si, že si tu (v tejto tebe momentálne nevyhovujúcej realite) len špiónka inej vlasti, čo znamená:

- Musíš byť stále prítomná tu a teraz
- nesmieš stratiť pozornosť voči každému účastníkovi situácie
- si tu pracovne a je to tvoj vedomý výber
- ty si na všetko pripravená a so všetkým spokojná
- využívaš všetky tebe dostupné prostriedky, ale nesmieš s týmto preháňať, inak to bude podozrivé ...
- všetko čo máš robiť robíš spokojne, načas a kvalitne
- vieš, že za chvíľku sa všetko môže skončiť - alebo sa vrátiš do vlasti, alebo Ťa odhalia - ale v každom prípade budeš mať možnosť oddychu.

Pobud' si v takejto predstave, stačí aj deň, a všetko budeš vidieť, užívať a hodnotiť úplne inak...

Existuje ešte veľa rozmanitých spôsobov psycho-technológií (napr., spôsob č.6: „Som utajený agent - provokatér“, alebo spôsob č.7: „Som herečka tohto divadla“, atď..).



Spôsobov je veľa, ale podstata toho, ako byť schopnou, vydarenou a spokojnou v situáciách, ktoré ti nevyhovujú, ale ktoré vôbec nemôžeš opustiť alebo zmeniť, spočíva v zásade: **ked' nemôžeš opustiť situáciu, alebo zmeniť jej podmienky, pokús sa vymeniť seba**

Na to potrebuješ len pár vecí:

1. **skutočné želanie urobiť to**
2. **predstavivosť**
3. **minimálne dva dni mentálneho stotožnenia sa s novou „rolou“.**

A stále pamätaj - ŽIVOT je len HRA pod názvom „tu a teraz“, ŽIVOT je len tá CHVÍLKA medzi minulosťou a budúcnosťou. Uži si ho, na to si tu!



Dovidenia. Tetyana