

SOTO BROŽURŽA IV. 500 :-)

Táto štvrtá špeciálna „Brožurža“ patrí

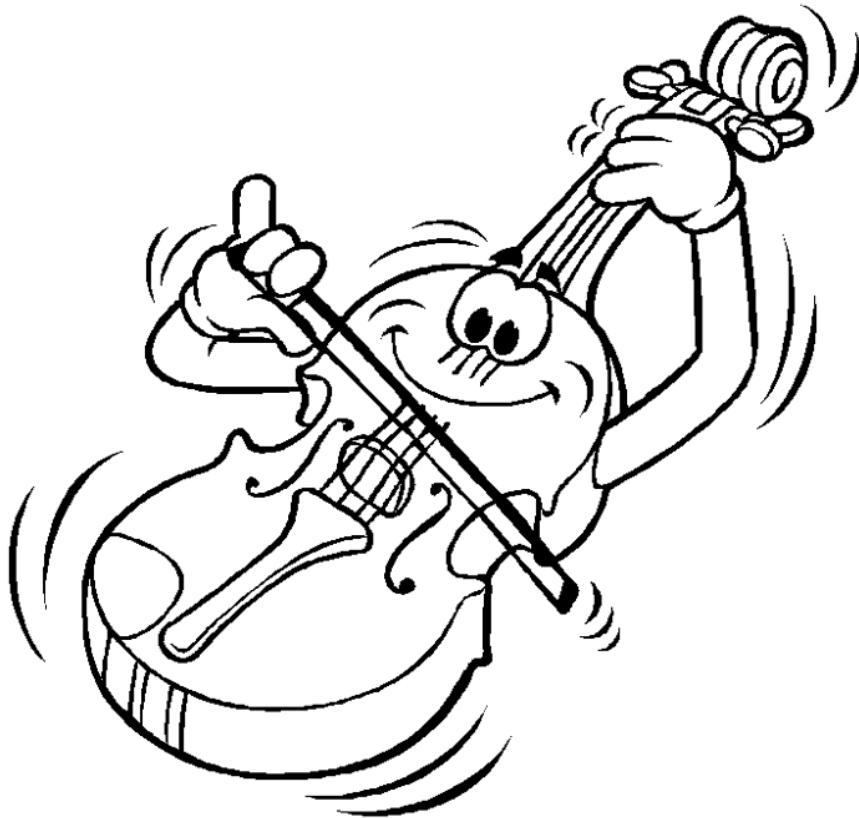
.....

Rok 2011/2012

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

Máš odvahu prekročiť priemernosť a darovať trošku svojho voľného času
a svojich síl a nápadov aj druhým.
A to je úžasné!

ĎAKUJEME! :-)



Radosť + Pokora + Láskavosť

„Láska začína priamo v našich srdciach.“

(-: Cindza 500 :-)

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 stretnutia 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 prispôsobujeme 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.

Pravidlá:

- členstvo od 15 rokov
- snaha o účasť na stretnutiach vo štvrtok 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
- svedomitú plnenie osobných predsavzatí

Stretnutia tímu:

SOTO je každý týždeň vo štvrtok 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.

Soto-chaty

Soto-chaty realizujeme tri krát v roku, sú určené výhradne pre členov SOTO, organizuje ich Tété a majú 3 ciele:

- 1.) zábava, oddych, upevňovanie vzťahov
- 2.) duchovné obohatenie
- 3.) animátorstvo

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, spoveď/ 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 ;-)

**Sme jedineční
a sme pre seba
navzájom darom**

;-)

TY v SOTO

„Sme jedineční a sme pre seba navzájom darom.“



Čo prinášaš do nášho tímu, partie, spoločenstva?
= tvoj dar, tvoja jedinečnosť =

Čím brzdíš tento náš tím, partiu, spoločenstvo?
= tvoja zlá vlastnosť, nesprávny prístup k ľuďom =

PROFIL NÁŠHO TÍMU SOTO

TOTO SME MY

Potrebujeme sa postupne učiť:
vzájomne si dôverovať
úprimne spolu komunikovať
snažiť sa chápať, aj keď sme iní
utvárať dobré vzťahy a silné priateľstvá
spoločne hľadať správnu cestu, po ktorej budeme radi kráčať
vedieť si odpustiť

Aké sú naše dary,
ktoré chceme dávať do spoločného rozvíjania tímu, partie, spoločenstva?

Aké sú brzdy,
ktoré brzdia náš spoločný tímový rast
a ktoré snád' chceme postupne odstrániť, zmeniť?

„Tímová práca znamená pozeráť rôznymi očami na jeden cieľ.“

„Efektívny tím je postavený v prvom rade na dôvere.“

MOZAIKA TVOJHO ŽIVOTA

„To, čo robí život šťastným,
je napredovanie k jednoduchosti nášho srdca a života.“

*

„Aby bol život krásny,
nie je nevyhnutné mať výnimočné schopnosti
alebo mimoriadne nadanie.
Šťastie spočíva v pokornom sebadarovaní.“

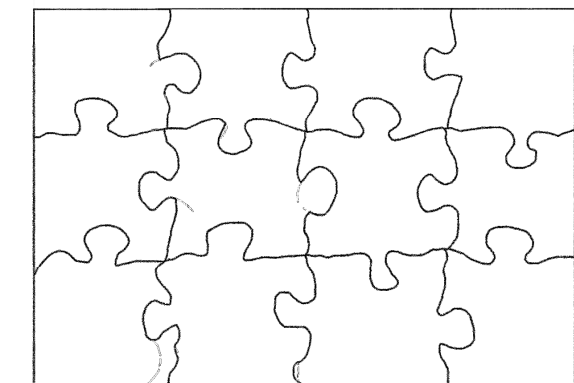
*

„Boh od nás očakáva, že sa budeme pripravovať na to,
aby sme sa stali šíriteľmi radosti a pokoja.“

*

(brat Roger z Taizé)

**Z čoho si skladáš svoj život,
svoje šťastie?**



**Ktorí ľudia ťa najviac
pozitívne ovplyvňujú?**

- = sú ti vzorom
- = pomáhajú ti rozvíjať sa
- = sú k tebe úprimní
- = majú ťa radi



**Čo je srdcom,
najdôležitejším bodom
tvojho života?**

- = čo z tvojej životnej mozaiky
ťa najviac ovplyvňuje,
čo určuje tvoj život?



Kde čerpáš?

Kde dávaš?

Kde si „len tak do počtu“?

Čo chceš od zajtra zmeniť vo svojom životnom štýle, dennom pláne, prístupe k ľuďom, prístupe k výzvam a úlohám, ktoré sa ti zjavujú na ceste životom? **Si úplne spokojný**, alebo **niečo dôležité ti chýba**? Skús si to pomenovať! Napíš si to...

Toto ti chceme ponúknuť a povzbudiť ťa:

RANNÁ MEDITÁCIA

(-: ranná šálka duchovného čaju :-)
10-20-30 minút každý deň... a v živote nezablúdiš...

Tvoje predsavzatie k rannej meditácii:

.....
(ak sa chceš posunúť bližšie k správneému a radostnému životu = bližšie k Bohu ;-)



Tvoj život sa každý deň rozvíja a rastie.

Je len na tebe, či z teba vyrastie krásny strom,
ktorý bude prinášať veľa ovocia,
alebo nevyzretý egoistický a znudený suchár...
Máš čas aj na druhých ľudí, na vzťahy, na priateľstvo,
venuješ trošku svojho času aj niekomu inému ako sebe?

Čas rýchlo letí...

„Ja teraz nemám na nikoho čas, len na seba...
ale zato sa venujem mne a ešte sebe...”

K šťastiu sa dostaneš len cez druhých, ktorých budeš mať úprimne rád.

vzťahy
nezištná pomoc
vnímanie potrieb u druhých ľudí
malé skutky
úsmev
radosť

**„Chcem rásť, aby som mohol dávať.
Potrebujem dávať, aby som mohol rásť.”**

...kolobeh prijímania a dávania...

Tvoje formačné stretko = partia, v ktorej chcem a môžem osobnostne rásť, čerpať, učiť sa komunikovať, spolupracovať a vytvárať vzťahy:

Tvoja služba, tvoje stretko, tvoj krúžok = partia v ktorej môžem dávať a učiť sa praktickej láske:

(-: PRAKTICKÁ LÁSKA :-)

- = byť prítomný
- = počúvať a vnímať potreby druhých
- = tešiť sa zo stretnutí
- = vedieť sa usmiať
- = dokázať reagovať na potreby druhých
- = vedieť pomôcť
- = byť príkladom

Základom praktickej lásky je osobný vzťah!

Využi svoj osobný potenciál pre druhých, pre spoločný cieľ.

Čo je tvojou úlohou, možnosťou dávať?

Objavil si už, kde je tvoje miesto v orchestri?

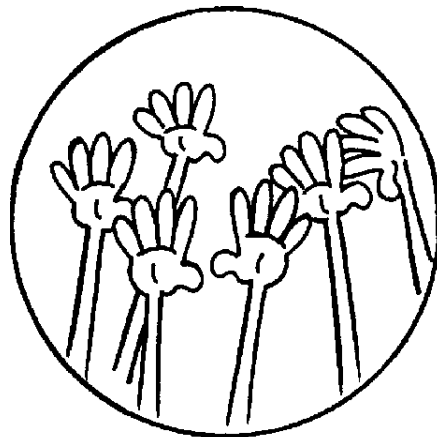
A prijal si vnútorne túto výzvu?

Chceš ísť do toho s nami ako dôležitý človek z nášho soto-tímu?

„...pochopil som, že chcem...“
„...a ak chcem, tak aj môžem...“
„...alebo nechcem?...“

Toto je moja objavená a prijatá úloha/služba v orchestri = viem, kde je moje miesto v orchestri, kde ma potrebujú, kde chcem byť ozajstne prítomný a tešiť sa z toho:

.....
= N+L+N (nadšenie + láskavosť + náročnosť)
= radosť z konania dobra...



„Boh je láska“
(1 Jn 4,8)

**Vzťah Boha k tebe je vzťah lásky
a práve vďaka tejto láske si schopný milovať.**

Je dôležité, aby si aj ty uskutočňoval lásku.
Milovať je dar, a nie povinnosť.

Ako láska koná? Čo v skutočnosti znamená milovať?

Nové podnety o láske spoj s pevným odhodlaním
podľa toho i dennodenne žiť.

S radosťou, pokojom a úsmevom ;-)

NAJPRV LÁSKA, POTOM SLUŽBA

Tvojím povolaním je láska
(bez ohľadu na spôsob tvojho života a tvoj životný stav).

Tvojím poslaním je milovať
(bez ohľadu na tvoju súčasnú náladu a starosti).

Ak chceš slúžiť druhým, v prvom rade ich musíš mať rád...
až potom hľadaj spôsoby, akou formou im pomôcť.

Ak vedieš ľudí
- program a spôsob činnosti je až na druhom mieste,
na prvom mieste je vzťah:
„mám ťa rád a preto mám na teba čas,
chcem byť s tebou, záleží mi na tebe“.

Nezabudni:
láska je rozhodnutie,
nie len pocit...



PREČO PRÁVE LÁSKA?

*„Kto nemiluje, nepoznal Boha, lebo **Boh je láska.**“*
(1 Jn 4,8)

*„**Boh je láska;**
a kto ostáva v láske, ostáva v Bohu a Boh ostáva v ňom.“*
(1 Jn 4,16)

*„**Nové prikázanie vám dávam, aby ste sa milovali navzájom.**
Aby ste sa aj vzájomne milovali,
ako som ja miloval vás.
Podľa toho spoznajú všetci, že ste moji učeníci,
ak sa budete navzájom milovať.“*
(Jn 13,34n)

Boh je láska. Boží život je láska. Láska je samotnou podstatou Boha.
Kresťanstvo nie je nič iné, než výprava za Dokonalou láskou.

Byť v Bohu = byť v láske. Láska je postoj, hlboký životný postoj. Preto **byť v láske znamená milovať... milovať ako Boh.** Preto cesta k Božiemu životu v Nebi vedie jedine cez rozhodnutie milovať ako Boh (alebo sa o to aspoň každý deň snažiť ;-)

Náročná výzva pre každého z nás...
...stať sa láskou... pre druhých.

: -)

„Vy teda buďte dokonalí, ako je dokonalý váš nebeský Otec.“
(Mt 5,44)



Dokonalosť je priamo prepojená s láskou,
so schopnosťou milovať a to nie hocijako!

V ČOM SPOČÍVA LÁSKA?

ČO VLASTNE JE TÁ LÁSKA?

Láska je bytostný, hlboký postoj, je to rozhodnutie, záväzok, skutočné darovanie sa tomu, koho milujeme. A to je úžasné! A to je náročné! A to je krásne! ;-)

„Skutočná láska nie je pocit, ktorý nás pohltí. Je to premyslené a záväzné rozhodnutie. Skutočná láska sa veľakrát objavuje v situáciách, kedy pocit lásky chýba, kedy konáme láskyplne napriek tomu, že lásku nepocitujeme. Skutočná láske je skôr záležitosť vôle než pocitov. **Ten, kto skutočne miluje, to robí preto, že sa rozhodol milovať.** To znamená, že prijal určitý záväzok, či už je pocit lásky prítomný alebo nie.“ (M. Scott Peck)

Milujúci človek sa milovanej osobe daruje, dokáže sa pre ňu obetovať, dávať a nepýtať späť.

Milujúci človek toho druhého vlastne nepotrebuje. Neuspokojuje svoje potreby. **Daruje sa mu z lásky**, nie z vypočítavosti. Ak je to v záujme milovaného, dokáže sa bez problémov zrieknuť aj jeho spoločnosti...

Znakom autentickej lásky je to, že **sleduješ slobodu, veľkosť, krásu a rast osoby, ktorú máš rád.** Ale pozor, **láska neznamena, že budeš robiť za iných to, čo by mohli a mali urobiť sami...** pretože potom ťa budú stále viac potrebovať, budú sa k tebe stále vracáť, aby si nechali od teba riešiť svoje problémy a aby si za nich robil to, čo majú robiť oni... a budú na tebe „závislí“... ale to nie je láska... (existuje množstvo omylov, presvedčení, že láska znamená iných rozmaznávať, byť ich sluhami...)

Láska je jednota samostatných, slobodných ľudí, ktorí sa navzájom darujú, inšpirujú, ale bez toho, aby sa zotročovali, stávali na sebe závislými.

„Zrelá láska je spojenie za podmienky zachovania vlastnej individuality. Láska je aktívnou silou v človeku. V láske dochádza k paradoxu, že dve bytosti splynú v jedno a predsa zostávajú dve... Ak milujem iného človeka, cítim sa jedno s ním, či s ňou, ale s ním takým aký je, nie takým, akého ho chcem mať ako objekt pre svoju potrebu. Je jasné, že taká úcta je možná len vtedy, ak som ja dosiahol nezávislosť; ak viem stáť a chodiť bez bariel...“ (E. Fromm)

SCHÉMA LÁSKY

1. krok lásky – OPORA

„som pri tebe!“

Byť pre druhého oporou, útočiskom, pevným a bezpečným miestom.

„**Základom lásky je prejavíť starosť o šťastie milovaného a dať mu istotu, že mi na jeho šťastí skutočne záleží.** Stavať vzťah na inom základe znamená stavať na piesku. Milovanému musí byť jasné, že **naozaj chceš jeho šťastie a rast a že si naozaj pri ňom.** Inakšie sa ti neotvorí. Milovaný musí poznať, že **je pre teba skutočne niekým, nie niečím.** Že nie je len „prípád k vykonaniu“ alebo „problém k vyriešeniu“. A tak prvou vecou, ktorú musí láska urobiť, je oznámiť toto: **Veľmi mi na tebe záleží, chcem predovšetkým tvoje šťastie a urobím všetko, čo môžem, aby som ti ho zaistil, si pre mňa jedinečným človekom.**“ (J. Powel)

2. krok lásky – POVZBUDENIE

„ty to dokážeš!“

Opravdivá láska povzbudzuje milovaného, aby bol skutočne slobodný a nezávislý na tebe, aby mal odvahu prekročiť svoje hranice, rásť a rozvíjať sa. Láska nie je „privlastnením“, ale „darovaním“. **Nesnaží sa robiť veci namiesto druhého, ale dáva mu odvahu, aby sa sám postavil na svoje vlastné nohy, aby bol samostatnou, slobodnou, krásnou a rozvinutou osobnosťou.** Áno, aby dokonca úplne prekonal aj teba samého!

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

(Jn 14,12)

(Musíš sa vyvarovať toho, aby si ľuďom ponúkal „tvoje hotové riešenia“, pretože výsledkom je, že im škodíš: odúčaš ich rásť, odúčaš ich žiť, premieňaš ich na obyčajné bábky v твоjich rukách... Niekedy nie je dobré povedať: „Samozrejme, urobím to pre teba...“ alebo „To, čo skutočne potrebuješ je toto...“. Správna reakcia je: „**Len sa neboj, ty to dokážeš! Ja neviem, čo by si mal robiť. Mám dobré nápady a si schopný sa rozhodovať. Čo myslíš, že by si mal teraz urobiť?**“

3. krok lásky – VÝZVA **„napni svoje sily“**

Pravá láska milovaného vyzýva, aby mieril za hranice svojich možností, aby sa pokúsil o to, čo sa mu vždy zdalo ťažké... Výzva je dodaním odvahy a láskyplným postrčením k tomu, aby svoje schopnosti použil: „Skús to. Napriahni sa. Urob to. Ak to dokážeš, budem sedieť v prvej rade a utlieskam si ruky. Ak sa to nepodarí, budem sedieť vedľa teba, nebudeš sám. Vydaj sa vpred. Daj do toho všetko, čo môžeš. Ty to dokážeš!“

„TAK LEŤ!“

„TAK POĎME NA TO!“



LÁSKA – TO PODSTATNÉ V NAŠOM ŽIVOTE

Láska mi umožňuje hovoriť, konať a byť všetkým, čo je najlepšie pre toho, koho mám rád.

Láska je umenie.



ČO JE LÁSKA?

Láska, o ktorej hovorím, je trpezlivá.
Stále sa usiluje hľadať riešenia.
Nie je majetnícka.
Nevypína sa, nevystatuje,
ani sa nenafukuje nad vlastnou dôležitosťou.
Láska nie je nehanebná
a nevyužíva druhých na dosahovanie sebeckých cieľov.
Láska sa neuráža a nie je precitlivelá.
Láska nevypočítava zlo
a škodoradostne sa neraduje z pochabosti druhých.
Na druhej strane sa vždy teší so všetkými ľuďmi dobrej vôle,
keď zvíťazí pravda.
Láska ťa nikdy neopustí.
Láska nikdy neprestáva dôverovať a jej nádej je večná.
Láska všetko vydrží.
Láska je predovšetkým jedno: nikdy nezanikne,
ani keď všetko ostatné padne.

ČO DOKÁŽE LÁSKA :-)

- = láska ťa prijme, nech si kdekokoľvek
- = utvrdí ťa v tom, že si dobrý a nadaný
- = záleží jej na tebe, chce vedieť, že si v poriadku
- = vyzýva ťa, aby si zo seba vydal všetko
- = súcitiť s tebou, vie, aké to je byť v tvojej koži
- = podporuje ťa, aby si si veril
- = je citlivá v zaobchádzaní s tebou
- = vie udržať tajomstvo, nemusíš sa báť zveriť sa jej
- = je milosrdná, je tu vždy pre teba a na tvojej strane
- = veľa sa smeje, vždy s tebou a nikdy nie na tebe
- = hľadá v tebe dobro a vždy ho nájde
- = vďaka nej si rád, že si sám sebou
- = prehliada tvoje pochabosti a ľudské slabosti
- = modlí sa za tvoje potreby a rozvoj
- = vidí v tebe všetky tie dobré veci, ktoré druhí nikdy nevnímajú
- = rozdáva sa ti
- = zastane sa ťa vždy, keď to potrebuješ
- = je taktná, aj keď ti niečo vyčíta
- = preberá zodpovednosť za svoje vlastné správanie
- = vždy a úprimne ti hovorí pravdu
- = myslí na teba a tvoje potreby
- = je tvrdá alebo láskavá v závislosti od tvojich potrieb
- = chápe, že nie každý deň je nedeľa a prijíma tvoje „zlé dni“

ČO LÁSKA NEROBÍ :-)

- = láska ťa nezneužíva a neberie ťa ako samozrejmosť
- = nepovie ti, aby si šiel za niekým iným
- = neobviňuje ťa a neuráža sa
- = nevydiera ťa hnevom, krikom alebo slzami
- = nedostáva ťa do hádok, kde len jeden môže vyhrať
- = nedáva ti zlé rady
- = neposudzuje ťa a nehovorí ti, v čom je tvoj problém
- = netoleruje ťa a netvári sa, že ti robí blahosklonnú láskavosť
- = nenúti ťa stále jej niečo dokazovať
- = láska nemusí mať vždy pravdu a všetky odpovede správne
- = láska ťa nezahriakuje a neodmieta sa s tebou rozprávať
- = pomstychtivo ťa netrestá za každú chybu
- = nepamätá si všetky tvoje chyby
- = nemusí byť stredobodom pozornosti
- = nevystatuje sa, len aby ti ukázala, kde je tvoje miesto
- = nepodkopáva tvoje sebavedomie
- = nevyužije ťa pre svoje ciele a potom ťa odhodí
- = nevybíja si na tebe svoje emócie
- = neodpisuje ťa len preto, že si nesplnil jej požiadavky

MYŠLIENKY MATKY TEREZY

Len vy a ja spoločne môžeme uhasiť smäd toľkých ľudí po láske!

Nie je dôležité, čo robíme, ale koľko lásky do toho vložíme. Robme malé veci s veľkou láskou.

Čím tesnejšie sme zjednotení s Bohom, tým väčšia je naša láska a služba. Mladí to začínajú chápať. Chcú slúžiť rukami a milovať srdcom. Naplno, nie povrčne.

Musíme pracovať s veľkou láskou a radosťou.

Nestrácajme čas hľadaním mimoriadnych zážitkov. Žime životom čistej viery, deň za dňom si plníme povinnosti s mimoriadnou láskou a oddanosťou.

Pravá svätosť spočíva v tom, že robíme s úsmevom to, čo Boh chce.

Na začiatku som si myslela, že musím obracať ľudí na vieru. Medzičasom som sa naučila, že mojou úlohou je milovať. A láska obráti, koho chce...



Božia láska nepozná hranice. Naša láska tiež nesmie poznať hranice. Ona nás pobáda celkom sa odovzdať Bohu a byť obetou za jeho lásku, za Božiu lásku, ktorú ľudia neprijímajú a odmietajú.

Ľudstvo umiera na nedostatok lásky a vzájomnej úcty. Nikto nemá na nikoho čas, iba na seba...

Budte živým znamením Božej dobroty: nech je vo vašej tvári, nech hľadí z vašich očí, nech vyžaruje z vášho úsmevu, nech je vo vašom srdečnom pozdrave.

Kde je láskavosť, tam veľmi rýchlo rastie svätosť. Ešte nikdy som nepočula, že by láskavé duše zišli z cesty. Svetu chýba predovšetkým nežnosť a láskavosť.

Láska začína priamo v našich srdciach. Musíme vedieť, že sme stvorení pre väčšie veci, ako byť iba číslom na svete, nie sme tu pre diplomy a tituly, pre tú či onú prácu. Boli sme stvorení, aby sme milovali a boli milovaní.

Najväčším zlom je nedostatok lásky: lásky k blízkym, strašná ľahostajnosť k susedovi, k tým, čo žijú na okraji spoločnosti, k vykorisťovaným, chudobným, starým.

Svätosť nie je výsadou niekoľkých ľudí, ale je jednoduchou povinnosťou, pre vás i pre mňa.

Od začiatku sa musíme učiť počúvať Boží hlas vo svojom srdci. Boh hovorí v tichosti srdca. Potom budú naše ústa hovoriť v plnosti srdca. Počúvajte v mlčaní.

Vaše srdce bude hovoriť prostredníctvom vašich rúk a tiež bude hovoriť vašimi očami. Ľudia by mali vidieť Boha vo vašich očiach, keď sa na nich pozeráte. Ak budete rozptýlení, nedokážu vidieť vo vás Boha. Plnosť nášho srdca sa prejavuje v našom pohľade, je ho cítiť v našom dotyku i v tom, čo píšeme, hovoríme i v spôsobe našej chôdze, v tom, ako ľudí prijímame alebo potrebujeme. Plnosť nášho srdca sa prejavuje rôznymi spôsobmi.

Každý deň si musíme obnovovať svoje rozhodnutie a povzbudzovať sa k horlivosti, ako keby to bol prvý deň nášho obrátenia. Prosíme: „pomáhaj mi, Pane Bože, v mojom dobrom predsvzatí a vo svätej službe a daj mi milosť, aby som začala tento deň skutočne verne, pretože to, čo som doteraz urobila, je ničím.“

Zmeniš niečo vo svojom živote? ;-)

VYKROČ NA CESTU K BOHU

Medzi tebou a Bohom musí existovať skutočný vzťah! Potom môžeš svoju vieru prežívať uprostred svojich aktivít, vo svojej rodine, vo všetkom, čo je súčasťou tvojho každodenného života. Aký je tvoj vzťah s Bohom? **Veríš Bohu?** Komunikuješ s ním často? Upevňuješ každý deň váš vzťah?

Ak chceš vytvoriť hlboký vzťah s Bohom, musíš si v prvom rade uvedomiť, že **Boh ťa má rád** - nepodmienečne, bezhranične. V jeho očiach si nesmierne vzácny. **Vedomie, že si milovaný, ti bude pomáhať rásť a pretvárať ťa. A keď pochopíš, že si od neho veľa dostal, zatúžiš rozdávať aj ty zase ostatným** - to je láska k blížnemu - **viem, že som milovaný a milujem, mám rád ľudí a snažím sa o ich dobro. Služba druhým robí človeka šťastným.**

Viera ťa musí naplňovať radosťou a nadšením ;-)

Hlboká, úprimná a zdravá viera pozdvihne tvoj život do výšok. Budeš ako orol, ktorý sa slobodne vznáša do výšok.



AKO UVIEŠ SVOJU VIERU DO ŽIVOTA

Buď schopný dávať, slúž tým, čo to potrebujú, ovládaj svoju prudkú povahu, potláčaj svoje chútky a tiež nepodľahni telesnej žiadostivosti... „Ale to sa mám vzdať všetkého, čo mi prináša potešenie, stále sa budem musieť obmedzovať?!“ Nie – práve **viera a život podľa evanjelia ti prinesie radosť a slobodu. Rozhodnúť sa pre kresťanský život v skutočnosti znamená vyhľadávať radosť.** Ak sa naučíš správne si vyberať a budeš vedieť, čomu dať prednosť, ak bude Boh na prvom mieste v tvojom živote, **všetko vynaložené úsilie sa celkom prirodzene zmení na radosť v tvojom srdci.**

Zjednotenie s Bohom ti nebude brániť v ničom, čo dáva zmysel tvojmu životu – v žiadnom prípade sa nebudeš musieť zrieknuť školy, športovania, voľného času ani práce. Naopak, ak budeš úprimný, všetky oblasti svojho života budeš prežívať naozaj intenzívne. **Život v Božej prítomnosti dodáva všetkému, čo robíš, zmysel a krásu.**

Ty si **povolaný neprestajne schádzať k ľuďom, byť k nim priateľský a pozorný.** No zároveň sa ti ponúka možnosť rovnako vytrvalo, **deň čo deň stúpať hore a tak objavovať svojho osobného Boha.** Rozjímanie a skutok, modlitba a služba sú neoddeliteľné.

Pozor! Aj na duchovnej ceste alebo ceste osobného rozvoja môžeš zablúdiť... **potrebuješ spolaľhivého sprievodcu, ktorý ti pomôže nasmerovať tvoje duchovné objavovanie a tvoju osobnú cestu správnym smerom** - môže to byť schopný kňaz alebo nejaký dobrý a múdry priateľ, ku ktorému máš dôveru a dokážeš byť otvorený a úprimný.

TREBA V SEBE NIEČO ZMENIŤ...

Nosíš v sebe zárodok úžasných skutkov, no ich výhonky sa často rozrastajú na všetky strany ako burina... Je potrebné občas vziať do ruky nôž a poodrezávať, čo je nežiaduce. **Potrebuješ byť vnútorne silný a zdravý.**

Pri snahe o zmenu a zlepšenie **buď sám so sebou trpezlivý, nestrácaj odvalu a neprepadni nervozite,** aj keď po vynaloženej námahe sa znovu ocitneš v tých istých ťažkostiach. **Nevzdaj sa dobrých predsavzatí** a stále sa neobviňuj. Nemysli si, že jeden deň obetavosti a premáhania sa ti stačí na to, aby sa z teba stal šľachetný človek... Budeš u seba pozorovať dosť pomalú premenu. **Nebude to jednoduché a už vôbec nie pravidelné.** Liečba chorôb tela a duše je pomalá – choroby prichádzajú rýchlikom, ale odchádzajú pešo.

Tvoje zdokonaľovanie bude trvať po celý život. Neznepokojuj sa pre svoje nedostatky. Snaž sa najmä o to, aby sa priveľmi neprejavovali. A nemysli si, že každý deň odstrániš jeden nedostatok a na konci roku budeš dokonalý človek. Nebudeš. Ale **je dôležité, aby si proti svojim slabostiam bojoval.** A to predpokladá, že svoje slabosti poznáš, že si ich už odhalil. A prídeš tiež na to, že **zopár nedostatkov prospeje tvojej skromnosti a pokore.** Tak neklesaj na duchu a **nenechaj sa nikdy znechutiť! Už samotný boj so svojimi chybami a nedostatkami znamená víťazstvo!**

**Výzva osobného rastu:
želať si, aby sa tvoje nedostatky
prejavovali čoraz menej a menej
a aby si lepšie rozvíjal svoje dobré vlastnosti.**

To je úloha na celý život.

Ale začni už dnes ;-)



VĎAČNOSŤ

...ako odpoveď na dar, ktorý si dostal (na milosť)
...ako pamäť srdca
...ako cesta na obohatenie života
...ako cesta k šťastiu a spokojnosti
...ako najúčinnejšia modlitba k Bohu
...ako dar usmievať sa :-)

Neboj sa vyjadriť vďačnosť!

Prejavuj vďaku, pretože nič nie je v živote samozrejmé... celý tvoj život je darom... nič nie je samozrejmé, ani to, že si tu, ani krásny svet, ktorý ťa obklopuje, ani vzťahy, ktorých si súčasťou, ani štúdium, na ktoré ťa prijali, ani dnešné či zajtrajšie ráno. Nič. **Všetko je to dar. A za dar sa ďakuje. A schopnosť ďakovať z teba robí šťastného človeka.**

Netráp sa pre to, čo nemáš, ale ďakuj za požehnania, čo máš. Nestážuj sa na starosti, ale ďakuj za radosti. Nefrli na trne na ruži, ale ďakuj za tú ružu!

„Ľudia si často nedokážu vážiť veci,
ktoré k nim prídu bez fanfár a kriku,
iba takým normálnym bežným spôsobom...
väčšinu takýchto vecí
– od slnečného svetla až po slnečnice
– zoberú ako samozrejmosť...
takéto veci si začnú vážiť (aj to nie je isté)
až keď ich stratia...“

Buď vďačný za svoj život, za svoje vrodené talenty a schopnosti. Aby si mohol žiť autenticky a s radosťou, musíš byť za svoj život vďačný.

*Vieš byť vďačný? Dokážeš vnímať krásy okolo seba?
Alebo si ešte človek neprebudený? Nesvitlo ti?
Nedokážeš ešte vnímať a ďakovať za to, čo máš,
za to, aké máš možnosti?*

Napíš si zoznam vecí, za ktoré si vďačný. **Nesústred' sa na to, čo nemáš, čo ti chýba, na svoje problémy a ťažkosti, ale začni byť vďačný za všetky veci, z ktorých máš dobrý pocit, z ktorých sa tešíš, za ľudí, ktorých máš rád.** Dnes som vďačný za to, že:.....

**„Mnohí ľudia, ktorí v každom inom ohľade žijú správne,
zostávajú chudobní, lebo im chýba vdácnosť.“**

**„Ak vopred ďakuješ za to, čo si praješ,
urýchľuješ uskutočnenie svojich prání.“**

„Pane, ďakujem ti za to, že mi dáš to, čo je pre mňa najlepšie.“

**„Bud' vdáčný za všetko okolo seba.
Nastavíš sa tak na najvyššiu frekvenciu – frekvenciu lásky.“**

**„Vdácnosť sa časom neopotrebuje.
Rastie a prináša ovocie.“**

Vďaka...

...za rodičov, ktorí ma vychovali.
...za to, že na našom stole nikdy nechýbal chlieb.
...za moje zdravie a prekonanú chorobu.
...za tých, ktorí ma milujú a ktorých milujem ja.
...za ľudí, ktorí ma povzbudili, potešili, pomohli mi.
...za úprimných priateľov.
...za krásnu prírodu a oči, ktorými ju môžem vnímať.
...za chvíle pokoja.
...za hudbu, ktorú mám rád.
...za to pekné, čo mi prináša radosť.
...za všetko!

Celkom spokojne sa môžeš ráno zobudiť šťastný, že ti Boh doprial ďalší deň. Môžeš svoju prácu posvätiť a robiť ju s radosťou. Môžeš byť veľmi vdáčný, že máš dar viery, lebo máš nádej žiť večne. Môžeš byť vdáčný za toľko drobných vecí... Uvedom si to každé ráno a neboj sa tešiť zo života a usmievať sa ;-)

**Pane,
naplň moje srdce láskou a radosťou,
môj rozum jasnými myšlienkami a dobrými nápadmi,
moje oči smiechom,
moje uši harmonickými zvukmi,
hudbou, ktorú majú radi aj anjeli,
moje ruky nežnosťou, švihom a ochotou pomôcť,
moje plecia silou a elánom,
moje nohy tancom,
celé moje telo spokojnosťou.
Pane, daj, nech som vdáčný za všetko, čo si stvoril.
Uč ma vdácnosti jednoduchých a skromných.
Požehnávaj ma na všetkých mojich cestách.**

(Adalbert L. Balling)

Cítiť vdácnosť a nevyjadriť ju
je ako zabaliť darček do okrasného papiera
a potom ho nedarovať.
(William Arthur Ward)

Musíme byť vdáční tým, ktorí nám dávajú šťastie.
Sú to obdivuhodní záhradníci,
lebo vďaka nim naše duše kvitnú.
(Marcel Proust)

**Najlepším spôsobom,
ako ukázať Bohu a ľuďom svoju vdácnosť
je prijímať všetko radosťne.**

(Matka Tereza)

**Vyjadruj vďačnosť za zázraky vo svojom živote,
je to jeden z najlepších spôsobov
ako urobíš každú chvíľu svojho života výnimočnou.**

Ak máš vďačnosť vo svojom srdci,
objavíš v sebe novú ochotu obdarovať iných,
aby aj oni mohli poznať radosť, ktorú cítiš.

Zistíš, že chceš uspokojiť potreby a požiadavky iných bez toho,
že by si očakával nejaké uznanie.

Vďačnosť je narastajúca sila.

Čím viac jej máš, tým viac dôvodov pre ňu nájdeš.

**Vďačnosť je citová odpoveď lásky,
ktorá vytryskne v tvojom vnútri,
keď ti život prináša úžasné možnosti.**

Tvoja myseľ sa nudí a srdce sa otupuje
bez vďačnosti a neustálej modlitby vďaky.
Vtedy sa stiahneš zo sveta a zmieruješ sa s tým,
že bojuješ sám.

Vďačnosť je východiskom z ťažkostí, bolesti a izolácie.

Nie je možné cítiť obavy, hnev, depresiu
alebo akékoľvek iné negatívne city
spolu s jemnou vďačnosťou.

Na tom istom mieste
sa nemôže objaviť krásny slnečný deň
a súčasne tmavý búrlivý deň.

Každý deň ti ponúka dôvody pre vďačnosť.

Mal by si si všímať tieto zvláštne momenty
a nezabúdať na ne.

Dobré zdravie,
schopnosť pomáhať iným
a podpora dobrých priateľov
sú tiež dôvodmi pre vďačnosť.

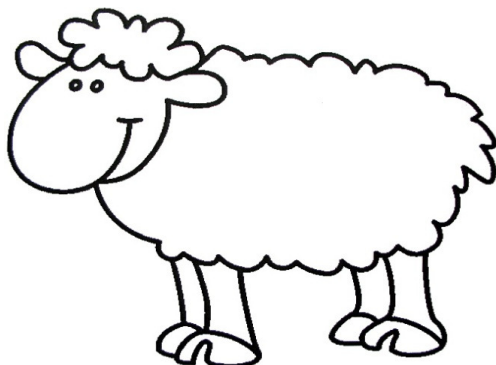
V živote by si nič nemal považovať za samozrejmé.

Keď sa vďačnosť stane tvojím životným štýlom,
potom úspech, šťastie a zdravie budú normou.

Len čo pocítiš vďačnosť, všetko sa zmení.

V situácii, keď si smutný a prežívaš stratu,
by sa inokedy tvoj smútok a bolesť zväčšovali.
Ale vďačnosť to dokáže premeniť na radosť a šťastie.

Tá istá situácia sa okamžite zmení,
ak na ňu pozeráš srdcom plným vďačnosti.



Vďaka za túto ovečku ;-)

AKO SA DÁ PRAKTIZOVAŤ VĎAČNOSŤ?

**Vďačnosť môžeš realizovať každý deň,
každým slovom, myšlienkou a gestom.**

Ak máš celý zoznam potrieb a nedostatkov,
pýtaj sa sám seba, za čo môžeš byť teraz vďačný.

Hľadaj vo svojom živote veci, ktoré v tebe vzbudzujú vďačnosť,
aj keby sa ti zo začiatku zdali bezvýznamné.

Zanedlho sa automaticky budeš cítiť optimisticky a radostne.

Všímaj si radšej to, čo máš, nie to, čo nemáš.

Zázraky prírody – kvitnúce kvety,
pestré farby listov na jeseň alebo modrá obloha
– ti pripomínajú jednoduché radosti v tvojom živote.

Vďačnosť mení tvoj pohľad na život a na teba samého.

Mení ťažké situácie, ktoré boli kedysi neznesiteľné
a zdanlivo nezmeniteľné.

**V okamihu, keď pocítiš vďačnosť, sa situácia začína vyjasňovať
a hneď vidíš možnosti ako uskutočniť zmenu.**

Cítiš sa lepšie, uvedomuješ si svoju schopnosť
pozitívne ovplyvniť svoje prostredie a svet.
Depresia sa zmierni, konflikty sa zmenia na harmóniu
a stres vystrieda pokoj.

Priprav si preventívny udržiavací program
pre obdobie rezignácie, cynizmu a pochybností.

**Viackrát denne hľadaj vo svojej mysli všetko,
za čo by si mal byť Bohu vďačný.**

**Vďačnosť je kľúčom k šťastnému,
zdravému a úspešnému životu.**

Vďačnosť nielen uzdravuje, ale aj osviežuje telo.
Pozri na ľudí, ktorí svoj život prežili s vďačnosťou.
Zistíš, že vyžarujú zdravie a život.

Nemôžeš byť vďačný a zároveň nešťastný.

Láska je sila, ktorá uzdravuje náš život
a súčasne je silou, ktorá nakoniec uzdraví tento svet.

**Vďačnosť pochádza z lásky.
Je prirodzeným vyjadrením milujúceho srdca.**

Vzdávanie vďaky a chvály zväčšuje uzdravujúcu silu
a robí tvoje srdce a celý svet lepším miestom pre život.
Preto vždy, keď prejavíš vďačnosť,
spájaš sa so silou, ktorá ťa uzdravuje.

Ak vo svojom živote vzdávaš Bohu vďaky za situácie a udalosti,
ktoré prežívaš a uvedomuješ si,
že z nich prakticky získavaš múdrosť a jeho požehnanie,
už samotný úkon vďačnosti premieňa negatívny zážitok na pozitívny.

Záleží iba na tebe, aký život si vyberieš.
**Ak si vyberieš postoj vďačnosti,
máš pred sebou šťastný, zdravý a úspešný život.**

RADUJ SA Z DOBRÝCH VECÍ V ŽIVOTE

„Každý z nás sa raz bude zodpovedať za všetky odôvodnené radosti,
ktoré nebol schopný prežiť.“
(Talmud)

Boh chce, aby si sa radoval zo všetkých dobrých vecí, ktoré pre teba pripravil. Niekedy si však tak veľmi zamestnaný svojim odhodlaním niečo dosiahnuť, že si zabudneš vychutnávať krásu, čo ťa postretne na ceste. Strácaš tak schopnosť radowať sa.

„Radowať sa je umenie a Boh chce, aby sme ho zvelaďovali.“
(J. Powell)

Nábožnosť a radosť musia stáť vždy pri sebe.

Radosť prichádza z tvojho vnútra, tak ako aj šťastie. Potrebuješ si uvedomiť, že svet je taký, aký ho vidíš ty – zmeň svoj pohľad a zmení sa aj svet okolo...

**„Radosť je viac o nastavení mysle ako o okolnostiach.
Je to voľba.“**
(J. Powell)

Sú ľudia, ktorí majú svoje vnútro nastavené na radosť zo života a sú ľudia, ktorí sú rozhodnutí celý život pretrpieť. Na základe niektorých prežitých skúseností z detstva si si nastavil svoje očakávania od života ako plné radosti alebo ako plné utrpenia (alebo ako niečo medzi tým). Každé ráno sa budíš s týmto nastavením, ktoré ovplyvňuje celý tvoj život. Možno práve teraz potrebuješ zabudnúť na staré zvyky a naučiť sa nové. **Neboj sa nových skúseností. Je to vec postupnej zmeny - zanechanie starých a vžitých zvykov a nahradenie ich novými a životodarnými zvykmi. Každé malé víťazstvo nad tvojimi nesprávnymi stereotypmi rozjasní oblohu tvojho života. Budeš si stále viac a viac vychutnávať svoju osobnú cestu.**

„Rozhodni sa, čo budeš robiť, a skús si to vychutnať. Rozhodni sa tešiť sa zo všetkých dobrých vecí tejto hodiny a využij všetky možnosti. Každým cvičením **budeš zvelaďovať svoj postoj radosti, ktorý sa postupne stane trvalým nastavením tvojej mysle.**“
(J. Powell)

Prečo nevieš stále prežívať radosť? Pretože si robíš starosti pre nesprávne veci, si príliš zameraný na termíny a bojíš sa rozhodnutí. **Dovoliš, aby ti iné veci vzali radosť zo života,** ktorá je Božou vôľou. Neodkladaj radosť a šťastie na neskôr. **Teraz je ten správny čas tešiť sa zo života!**

„Keď máte pocit, že máte pred sebou ešte dlhé roky, je jednoduché všeličo odkladať.
Poviete si, zastavím sa a budem voňať kvety, ale až inokedy.
Keď viete, že počet vašich dní je obmedzený,
zastavíte sa a pokocháte sa kvetmi hneď. Dnes.“
(dievča v poslednom štádiu leukémie)

Nemôžeš žiť naplno, pokiaľ nepochopíš, že tvoj život raz skončí. **Je nesmierne dôležité a pre šťastný život nevyhnutné vychutnávať si dobré veci v živote.**

„Si pútnik na ceste, ale pokús sa vychutnať si ten výlet.“
(J. Powell)

Sú dva nevyhnutné predpoklady k radostnému životu = **odvaha k radosti a schopnosť vytvárať mnohé predpoklady radosti** (úprava prostredia, bytu, izby, hudba, poézia, priateľské stretnutia, schopnosť nezištného prístupu ku každému,...)

Úloha, ak chceš: vytvor si zoznam každodenných radostí, pracuj na tom, aby si si myseľ nastavoval na potešenie, teš sa z východov slnka, malých lesných chodníčkov, z humoru, fotiek, ranného čaju, zo stretnutia s priateľom, z úsmevu malých detí... jednoducho **teš sa z mnohých vecí na tomto svete.** Poznamenaj si na konci dňa alebo počas dňa veci, z ktorých si sa počas dňa naozaj tešil ;-)

Samozrejme, každý deň môže priniesť aj všelijaké trápenia, ale napriek tomu sa vždy pokúšaj vychutnať si dobré veci, ktoré prežívaš, s ktorými sa stretneš na svojej každodennej ceste životom.

**„Ľudia vyžarujúci radosť ako trvalý životný štýl
sú akýmsi dôkazom viery v Prozreteľnosť.**

**Radosť robí vieru vierohodnou – a naopak,
trvalým životným štýlom radostnosti sa viera overuje.**

(Mrzutý, smutný kresťan je dôkazom nepravdivosti „radostnej zvesti“ či evanjelia...
a utvrďuje neveriaceho v presvedčení, že kresťanstvo nie je schopné priniesť spásu...)“
(A. Hlinka)

Nastavenie mysle na radosť nemôže byť len fingované, len nejaké zakrytie smútku, nepokoja, sklamaní. To by si si nasadzoval len ďalšiu masku... **Potrebuješ zistiť, aké sú príčiny tvojho odťahovania sa od radosti, aké sú dôvody toho, že sa nedokážeš tešiť.** Preskúmaj svoje vnútro a odhaľ svojho skrytého démona, ktorý ti bráni vychutnávať si radosť. Ak pomenuješ svojho démona, skrotíš ho.

ČO TI BRÁNI PREŽÍVAŤ RADOSŤ?

= nejaký zafixovaný odkaz z detstva
(„život je krutý... všetko je ťažké...“)

= komplex viny
(„nenávidím sa pre svoje chyby... som zo seba znechutený...“)

= pekfekcionizmus
(„musím byť stále dokonalý... odrádza ma neúspech...“)

= komplex menejcennosti
(„nie som taký dobrý ako iní... neverím v svoju vlastnú hodnotu...“)

= myslenie „všetko alebo nič“
(„neverím v postupný rast... ak nie som úplne dobrý, som nula...“)

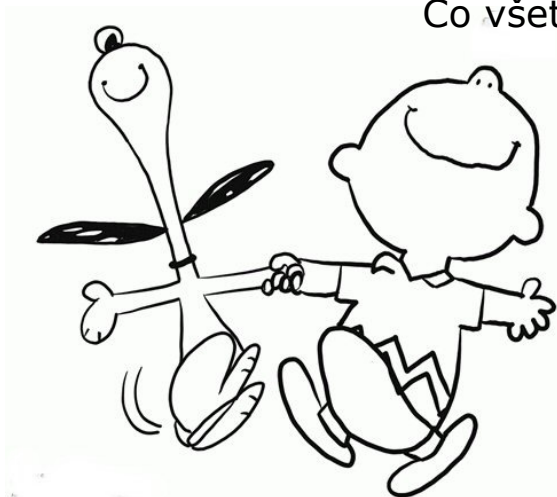
= iracionálne predpoklady
(„som aký som, inakšie to už nebude... keď prší, všetko je smutné...“)

Všetci vieme, že by sme mohli byť šťastní, no vždy je tu veľké AK alebo ALE...
Teraz je ten správny čas, aby sme odstránili tie naše ALE!

**Ktoré AK alebo ALE ťa obmedzujú v tom, aby si sa tešil zo života?
Odhalenie ti môže priniesť efekt zmeny života...**

Čo všetko ťa dnes potešilo?

Napíš si to ;-)



MYŠLIENKY O RADOSTI

Je veľa vecí, ktoré nám dokážu spôsobiť radosť.
Príjemný pocit tepla, keď zo zimy vkročíme do vykúrenej miestnosti,
dobré jedlo, výborný osviežujúci nápoj počas horúčavy.
Môže to byť aj úsmev blízkych, opätovaná láska, objavenie nových životných dimenzií.
Najväčšou radosťou nebýva však tá, ktorú prijímame, ale tá, ktorú rozdáme.
Tá sa nám totiž zvykne vrátiť zúročená, pretože

Radosť Rozdávaním Rastie...

(J.Červeň)

Pravá radosť sa daruje.

(brat Roger)

Radosť je ovocím lásky.

(Chautard)

Radosť sa stáva prejavom lásky, ak ju rozdávame.

(A.Luciani)

Radosť je sprevádzaná tvorivou činnosťou.

(E.Fromm)

Bez radosti zo života, tohto prekypovania túžby po živote,
neexistuje silný náboženský život, ale len únava a priemernosť.

(T.de Chardin)

Keď nebudeš mať radosť sám zo seba, svet ti radosť neurobí.

(P.Heyse)

Len ten sa úprimne raduje, kto má v srdci svedectvo dobrého svedomia.

(Kempenský)

Je múdry ten, kto nesmúti pre to, čo nemá, ale sa raduje z toho, čo má.

(Demokritos)

Šťastie je mozaika zložená z nepatrných malých radostí.

(André Maurois)

Maj v srdci slnko, či je víchor, alebo sneh, či obloha plná mrakov...

(C.Flaischlen)

Ak obrátiš tvár k slnku, všetky tiene padajú za teba.

(thajské príslovie)

Boh je radosť, a keď sa odovzdáš Bohu, odovzdáš sa radosti.

(Michael Quoist)

Tešte sa v pokoji z radosti, ktorú vám Boh daruje
a neznepokojujte sa pre budúcnosť.

(sv.Terezka)

Veľká radosť... je nemá.

(S.Marmion)

Duša plná radosti ukazuje ľuďom, čo dáva Boh svojim verným.

(J.Hlouch)

Čím menej niekto hľadá seba samého v tom, koho miluje,
tým väčšia je radosť, ktorú mu prináša zjednotenie s milovaným.

(Majster Eckhart)

Človek, ktorý miluje letí, beží, raduje sa, je slobodný a ničím nie je sputaný.

(Kempenský)

Keď skutočne milujeme, tešíme sa zo šťastia milovanej osoby.
(Terézia z Lisieux)

Po hviezdach nedychtíme, radujeme sa z ich nádhery.
(Goethe)

Komu je práca radosťou, pre toho je život šťastím.
(M.Gorkij)

Ide o to, aby sme si svedomito plnili povinnosti z lásky k Bohu a radostne,
aby sa každodenná práca stala nie "dennou tragédiou",
ale skôr „denným úsmevom“.
(A.Luciani)

Ja som šťastný, pretože som si zvolil pozerať sa na to, z čoho mám radosť...
Človek si vždy musí svoju cestu vybrať srdcom...
(C.Castaneda)

K svätosti je potrebné mať trvalú a umiernenú radosť,
verné plnenie si stavovských povinností a povinností voči Bohu
a svedeckú a apoštolskú prítomnosť medzi druhými.
(don Bosco)

Keď sa tešíš, otváraš srdcia; keď nariekaš, zatváraš ich.
Boh je Bohom radosti.
Radosť je teda pravým postojom nábožného človeka.
(F.Saleský)

Krása je nevyčerpatelný prameň radosti pre toho, kto ho vie odkryť.
(A.Carrel)

Kto má pravú Božiu slobodu, nestráca radosť a pokoj srdca.
Smútok vniká tam, kde je naviazanosť na svetské veci.
(F.Saleský)

Modlitba je výborný prostriedok proti smútku, lebo pozdvihuje dušu k Bohu,
ktorý jediný je živou radosťou a útechou.
(F.Saleský)

**Najlepším spôsobom, ako ukázať Bohu a ľuďom svoju vďačnosť
je prijímať všetko radostne.**
(Matka Tereza)

Radosť vyplýva zo srdca, ktoré sa cíti byť milované Bohom a ktoré miluje Pána.
(Ján Pavol II.)

Radosť je znakom veľkých svätých.
(Terézia z Lisieux)

O ČOM JE EVANJELIUM?

Celé Evanjelium je vlastne radosťou správou o veľkej Božej Láске.
**A na mnohých miestach hovorí práve o radosti
ako o charakteristickom znaku kresťanov:**

„Ako mňa miluje Otec, tak ja milujem vás. Ostaňte v mojej láske!
Ak budete zachovávať moje prikázania, ostanete v mojej láske,
ako ja zachovávam prikázania svojho Otca a ostávam v jeho láske.
Toto som vám povedal, aby vo vás bola moja **radosť** a aby vaša **radosť** bola úplná.“
(Jn 15,9-11)

„Doteraz ste o nič neprosili v mojom mene.
Proste a dostanete, aby vaša **radosť** bola úplná.“
(Jn 16,24)

„Ale ovocie Ducha je láska, **radosť**, pokoj, zhovievavosť,
láskavosť, dobrota, vernosť, miernosť, zdržanlivosť.
Proti tomuto zákona niet.“

(Gal 5,22n)

„Vašu **radosť** vám nik nevezme.“

(Jn 16, 22)

„**Radujte sa** v Pánovi,
opakujem **radujte sa**.“

(Flp 4, 4)

„Veď Božie kráľovstvo nie je jedlo a nápoj,
ale spravodlivosť, pokoj a **radosť** v Duchu Svätom.“

(Rim 14,17)

„Deň čo deň svorne zotrúvali v chráme, po domoch lámali chlieb
a **s radosťou** a úprimným srdcom požívali pokrm.“

(Sk 2,46)

„Vy ho milujete, hoci ste ho nevideli. Ani teraz ho nevidíte,
ale veríte a jasáte nevýslovnou **radosťou**, plnou slávy,
že dosahujete cieľ svojej viery - spásu duší.“

(1 Pt 1,8-9)

„Zasa vás uvidím
a vaše srdce sa bude **radovať**.
A vašu **radosť** vám nik nevezme.“

(Jn 16, 22)

„...šiel svojou cestou plný **radosti**.“

(Sk 8, 39)



„A nermúťte sa,
lebo **radosť** v Pánovi je vaša sila!“

(Neh 8, 10)

„Duch Pána ma pomazal,
poslal ma hlásať **radosť** ubitým.“

(Iz 61, 1)

„I budete čerpať vodu **s radosťou**
z prameňov spásy.“

(Iz 12, 3)

„Áno, **s radosťou** vyjdete,
budete vyvedení v pokoji.“

(Iz 55, 12)

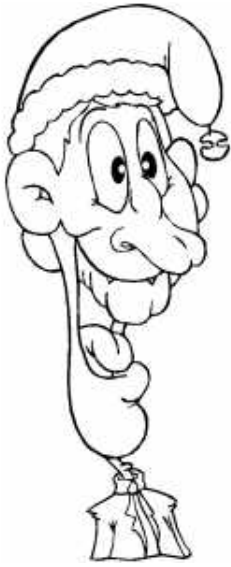
CESTA K RADOSTI

„O nič nebudte ustarostení.
Ale vo všetkom modlitbou,
prosbou a so vzdávaním vďaky
prednášajte svoje žiadosti Bohu.“

(Flp 4, 6)

„Hľadaj **radosť** v Pánovi a dá ti,
za čím túži tvoje srdce!“

(Žalm 32, 4)



MYŠLIENKY O VESELOSTI



Veselosť je prejav kresťanskej nádeje.
(don Bosco)

Veselosť je druhom odvahy.
(Hemingway)

Sila ducha sa pozná podľa jeho veselosti.
(N.de Lenclos)

Veselosť vytvára pružnosť ducha.
(S.Smiles)

Ak budeš stále opravdivo veselý, nemáš kedy zhrešiť.
(P.Rosso)

Najlepšia metóda na to, aby sme sa rozveselili, je rozveseliť niekoho iného.
(M.Twain)

Nakoľko si pokorný zistíš z toho nakoľko si veselý.
(P. del Rosso)

Pre nás svätosť spočíva v tom, že sme stále veselí.
(Dominik Sávio)

Ak chceš byť dobrý, stačí, keď budeš robiť tri veci... veselosť, štúdium, zbožnosť.
Je to veľký program. Keď budeš podľa neho žiť, budeš šťastný
a urobíš veľa dobrého pre svoju dušu.
(don Bosco)

Bud'me vždy veselí.
(don Bosco)

Budeme stále radostnejší, ak bude s nami Pán...
potom nám nikdy nebude chýbať trpezlivosť s bratmi:
budeme ich znášať s veselosťou.
(Ján XXIII.)

Usilujme sa o takú slobodu ducha, že keď nás niekto vyruší v pobožnosti,
vieme pobožnosť prerušiť s veselou tvárou.
(František Saleský)

Byť veselý a dobrý - to je najlepšie náboženstvo všedného života.
(A.Stevenson)

Hlavné tajomstvo, ako si zachovať veselosť,
je nedovoľovať, aby nás maličkosti znepokojovali,
a zároveň vedieť si vážiť tých drobných radostí,
čo nám osud poskytuje.
(S.Smiles)

Milujúce srdce je veselé srdce.
(Matka Tereza)

Naša reč má byť obyčajne okorenená miernou veselosťou.
Správajme sa dobre voči všetkým a ešte láskavejšie voči tým,
ktorí nás väčšmi potrebujú.
(F.Saleský)

Nechaj svetlo radosti a veselosti horieť a chráň ho vo svojej duši.
(F.Pfarnar)

Smiech a veselé myšlienky sú slnkom, s ktorým sa všetkému darí.
(J.Paul)

Pred veselostou utečie veľa zla.
(Goethe)

Svet je zrkadlo. Mračte sa doň a bude sa na vás mračiť.
Zasmejte sa a bude vám veselým a láskavým spoločníkom.
(T.W.Makepeace)

Ak chcete, aby sa na vás život usmieval, najprv mu prineste dobrú náladu.
(B.Spinoza)

Svet patrí tomu, kto po ňom veselo putuje k vysokým cieľom.
(Emerson)

Šťastný človek, ktorý sa vie zasmiať sám sebe.
Bude mať vždy niečo, čo ho rozveselí.
(H.B.Urgiba)

To najlepšie, čo môžeme urobiť na svete,
je robiť dobro, byť veselí a nechať čvrikať vrabcov.
(don Bosco)

Utešiť a potešiť, rozveseliť a obveseliť je to najlepšie,
čo môže človek na tomto svete urobiť.
(A.Kolping)

Veselá myseľ je matka šťastných nápadov.
(Luc de Clapiers)

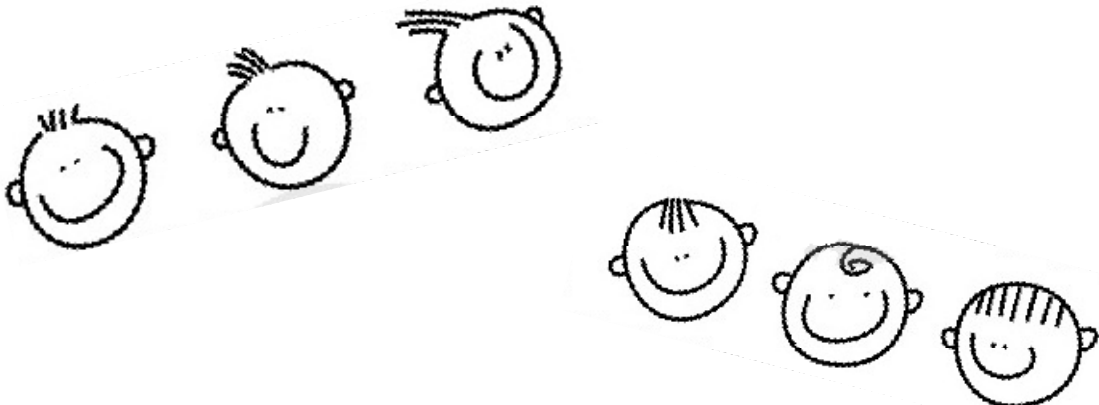
Veselá myseľ posilňuje srdce a robí nás vytrvavejšími v dobre.
(Filip Neri)

Veselosť je jedným zo spôsobov, ako plniť Božiu vôľu.
(Tolstoj)

Veselosť je nebom, pod ktorým sa všetko darí.
(J.Paul)

Veselosť je tá najlepšia lekáraň.
(J.K.Tyl)

**Želám ti, aby si mal čas
zastaviť sa a uvažovať,
čas rozveseliť sa a smiať sa,
čas rásť a zrieť,
čas odpúšťať a ďakovať,
čas dúfať a milovať.**
(L.Ray)



MUŽ AKO BOJOVNÍK...

... si silný, odvážny, slobodný

... vieš prekonať zlo, vždy bojuješ za život a dobro (a nenecháš sa ovplyvňovať nepriateľmi života)

... vieš prijať riziko, že zápas môžeš aj prehrať

... vieš sa postaviť zoči-voči svojmu strachu a vziať život do vlastných rúk (vieš sa dištancovať od očakávaní druhých)

... bojuješ „za“ ľudí, nebojuješ „proti“ niekomu

... nevyhýbaš sa konfliktom, berieš ich ako výzvu, dokážeš správne usmerňovať svoju mužskú agresivitu

... vieš, že v zápase života utrpíš aj zranenia, no napriek tomu podstupuješ riziko, bojuješ za dobrú vec (napriek možnosti zlyhania, napriek kritike)

... dokážeš bojovať nielen svojou telesnou silou, ale aj inteligenciou, si kreatívny a nápaditý

... dokážeš vystúpiť z davu a zasadiť sa za správnu vec, nespútaný, slobodný, nezávislý (aj od príbuzenských pút a priateľov)

... dokážeš obetovať svoj život za najvyššie hodnoty (za lásku, spravodlivosť, dobro, vieru)

... vieš, že sám Boh ťa pobáda k akcii, od neho dostávaš silu

... odhodlane dokážeš hľadať cestu do vlastného vnútra a neúnavne bojuješ v duchovnom zápase proti neviditeľnému nepriateľovi

„Aby som dozrel v muža, musím prekonať zlo, nesmiem sa nechať ovplyvňovať nepriateľmi života, nemám zotrvať v úlohe obeť, ale bojovať za život. A na ceste k zrelosti musím prijať i riziko, že by som zápas mohol aj prehrať... Každý, kto bojuje v zápase života, utrpí občas zranenia... Mnohí muži majú strach, že ich slabé miesto niekto odhalí. Schovávajú sa za domnelý pancier. Alebo sa schovávajú za fasádu krutosti. Predovšetkým sa usilujú nerobiť chyby. Potom však od nich nič nevychádza. Nepodstupujú nijaké riziko, prestávajú bojovať za dobrú vec zo strachu, že by mohli zlyhať a celý svet by ich kritizoval. Zdráhajú sa nasadiť svoj život za spravodlivosť a za mier. Skutočný muž si stojí za svojimi slabými stránkami. S otvorenými ranami bojuje ďalej, aj keď verejnosť naňho stále útočí.“ (Anselm Grün)



„Zápas na život a na smrť, odhodlanosť zasadiť sa za niečo, aj keby to stálo život. K mužskej existencii zjavne patrí, že sa zasadzuje za život aj v prípade, že je vystavený smrteľnému nebezpečenstvu.“ (Anselm Grün)

Muž sa musí naučiť takto žiť. Ibaže „by sa rozhodol zostať divákom a bude tráviť život ako pozorovateľ v hojdacom kresle na terase pri limonáde v spoločnosti svojich cudných tetušiek...“ (Arnold)

Ak prijmeš život ako výzvu, utríš zranenia a spoznáš strach. Ale prijmeš život s jeho konfliktami. A bude z teba vyvierat život (kým z divákov nevychádza nič, len nuda a znechutenie... vedia síce všetko lepšie, ale sami nikdy nezasiahnu do diania).

Muž, ktorý nepochopí, v čom spočíva „byť bojovníkom“ sa môže stať násilníkom (muž, ktorý si nie je istý svojim významom, svojou hodnotou, svojou mužnosťou, ničí druhých, aj sám seba, bojí sa, že niekto odhalí jeho slabé miesto, preto nahodí fasádu krutosti...).

Ale to snád' nie je tvoj prípad... ;-)

„Znalosť nie je to isté, čo múdrosť.

Znalosť je vedieť ako, múdrosť je urobiť to.“

*„Môžeš prežiť trebárs aj celý život bez toho,
aby si sa zobudil.“*

„Nie je nič ušľachtilejšie, než služba ostatným.“

„Všetko, čo musíš, je uvedomovať si svoju voľbu.
Byť zodpovedný vo svojich činoch.“

„Múdrost' je konanie.“

„Keď ucítiš strach, použi meč.
Vezmi ho a rozsekaj svoju myseľ na franforce.
Sekni do všetkých tých ľútostí a strachu.
Všetko to žije buď v minulosti alebo v budúcnosti.“

„Bojovník sa nevzdáva toho, čo miluje.
Nachádza lásku v tom, čo práve robí.“

„Bojovník nie je o dokonalosti
alebo víťazstve alebo nedotknuteľnosti.
Je o úplnej zraniteľnosti.“

„Život je voľba.
Môžeš si zvoliť byť obeťou,
alebo čímkoľvek iným budeš chcieť.“

„Bojovník koná, len hlupák reaguje.“

„Kde si? Tu. A kedy to je? Teraz. Kto si? Táto chvíľa.“

(z filmu Pokojný bojovník)

povolanie k náročnej ceste, výzva
prekážky, ktoré musíš prekonať
motivácia – žena, viera, životný cieľ
zlyhanie a návrat, zranenia a víťazstvá
odvaha, sebazápor, vytrvalosť
zručnosť, sila, duševná rovnováha

ŽENA AKO KRÁĽOVNÁ...

... si krásna, dôstojná, samostatná, slobodná

... si sama sebou, ty sa rozhoduješ, čo urobíš, ako si usporiadaš život (nenecháš sa ovládať druhými)

... kráčaš vzpriamene, si vyrovnaná sama so sebou, prijala si sa taká, aká si

... staráš sa o svoju krásu, nebojíš sa ukázať, veríš si

... vieš, že krása vyžaruje predovšetkým z vnútornej sebaúcty – a to ti dodáva pôvab a krásu

... sama sa rozhoduješ, ako vyjadríš svoju krásu (neporovnávaš sa, nenecháš sa zotročiť súčasným trendom a očakávaniami druhých)

... nekrášliš sa preto, aby ťa obdivovali, ale preto, že sa z krásy tešíš, užívaš si to a vieš sa o svoju radosť podeliť s druhými (šíriš okolo seba radosť a krásu a tým robíš životy druhých krajšími)

... dokážeš viesť a formovať „kráľovstvo“, ktoré vedieš (svoju rodinu, svoj byt, svoje stretnutie, svoje vzťahy), zariadiš si ho tak, aby si sa v ňom cítila dobre, strážiš ho a ochraňuješ pred vonkajším i vnútorným nepriateľom (pred závišťou, strachom)

... vieš si určiť hranice svojho domu, svojho vnútra (a nebojíš sa, že potom nebudeš obľúbená alebo budeš osamelá)

... dokážeš ovládať aj pocity viny a nenecháš sa nimi ovládať (nemeníš svoje hranice)

... nezasahuješ do „kráľovstva“ iných, necháš druhého človeka byť tým, čím je, takého, aký je

... tešíš sa, že si kráľovnou a s úsmevom vieš vytvárať vzťahy

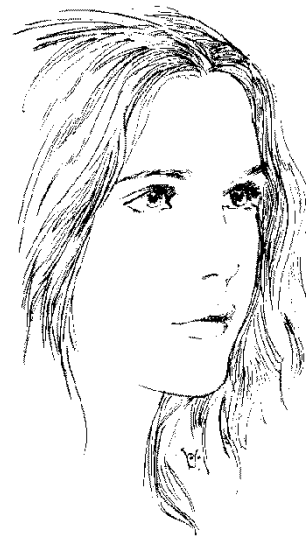
... máš odvahu a silu konať

... vieš sa zasaď za správnu vec, nebojácne sa zastávaš dobra a vieš kvôli tomu aj riskovať

... vážiš si ľudí, žiješ jednoduchým životom, prijímaš v sebe to jednoduché a priemerné, nepotrebuješ sa nad nikoho vyvyšovať

... čerpáš silu a dôveru z dôvery k Bohu (keď máš strach, keď sa cítiš bezmocná a opustená, obrátiš sa na Boha, modlíš sa a dôveruješ)

... tvoj život je šťastný (nečakáš, že ti šťastie prinesie len niekto iný)



„Kráľovná v žene stelesňuje túžbu po skutočnej veľkosti. Vedie nás k dôstojnosti, sebaúcte a zodpovednosti za vlastný život. Kráľovná si je vedomá svojej dôstojnosti a nedá si ju od nikoho vziať. Uvedomuje si svoju hodnotu a vie, že táto nepochádza od iných, ale z úcty k sebe. Váži si seba, ale aj dôstojnosť druhých ľudí. Preberá zodpovednosť za seba, za svoje schopnosti, za svoje rozhodnutia a skúsenosti. Verí si. Vnútorné kráľovstvo jej dodáva silu a rozvahu. Ponižovania a posmešky nemôžu kráľovnej v nás ublížiť. Nestráca tým svoju vnútornú hodnotu, pretože vie, že jej najvnútornejšia hodnota je nedotknuteľná. Toto vedomie jej pomáha nevsímať si urážky druhých. Uvedomuje si ich, ale nedovolí, aby sa jej dotkli. Vie, že kto kráľovstvo v sebe stratil, bude sa usilovať druhých oň obrať alebo im ho bude závidieť. Kráľovná rozhoduje, kto má problém a podľa toho sa rozhodne, ako naň zareaguje. Sama si určuje pravidlá a nenechá sa ovplyvňovať problémami druhých.“ (Linda Jaroschová)

*„Kráľovná pre mňa znamená
dokonalú vnútornú harmóniu.“*

*„Viem, kto som, bez toho,
aby som to neustále musela dokazovať,
vážim si sama seba.“*

„ Chcem mať vnútornú istotu, nebáť sa,
byť atraktívna, byť silná
a tešiť sa, že ma druhí vidia,
chcem mať charizmu.“

„ Cítim sa krása, prežívam vnútornú veľkosť.“

Žena, ktorá nepochopí, v čom spočíva „byť kráľovnou“ 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...). Ale to snáď nie je tvoj prípad... ;-)

Krása

ako túžba a sebaujadrenie
= sebavedomie, ohrozenie =

Rodina, Priatelia, Muž
ako túžba, ako potreba
= opora, ochrana, istota =

Viera

ako vzťah k Bohu, k sebe, k druhým
= odvaha, odhodlanie, empatia =
:-)

TY - Žena Kráľovná **TY - Muž Bojovník**
otázky na telo

Čoho sa bojíš...?
...STRACH...

V čom konkrétne prežívaš svoj život ako Bojovník/Kráľovná...?
...OSOBNÉ POSLANIE...

Aký je tvoj duchovný život/v čom vidíš výzvu...?
...VZŤAH S BOHOM...

Aký máš zmysel pre humor/vieš sa smiať aj sám/sama na sebe...?
...VESELOSŤ, POKORA...

Rady pre kvalitnú ľudskú komunikáciu :-)

- ...vzťahy prehľubujeme pomocou kvalitnej komunikácie...
- ...tvoje vzťahy sú také, aká je tvoja komunikácia...
- ...komunikácia je dvojsmerný prenos myšlienok, informácií, pocitov...
- ...chcem ťa pochopiť a chcem vyjadriť niečo zo seba...
- ...komunikácia je odovzdávanie a prijímanie...
- ...komunikácia ti pomáha spoznať toho, koho máš rád...

STRÁVENIE OSOBITNÝCH PLNOHODNOTNÝCH SPOLOČNÝCH CHVÍL'

Máš na druhého človeka čas? Na stretnutie, rozhovor, úsmev...

Nemáš málo času, máš len málo lásky.

Kto miluje, má čas.

„**Plnohodnotný, kvalitný čas znamená, že niet časovej tiesne**, nie je tam nijaký tlačiaci sa dav okolo nás. **V tomto vyhradenom čase môžeme pokojne hľadať vhodné slová, ktoré vyjadria, čo si myslíme a čo cítime.** Máme pokoj na hľadanie a nachádzanie spojenia s vecami, ktoré ležia pochované hlboko v nás. (Pre väčšinu z nás je sebaodhalenie ťažké i vtedy, keď sa nemusíme obávať, že to nestihneme alebo nás vyruší niečo iné. Je strašné povedať inému človeku veci, ktoré sme ukrývali v tme dlhý čas.) Preto nám veľmi pomôže, **ak si nájdeme čas a miesto, kde nie je nijaké náhlenie a nič nás neruší.** Ľahšie sa spojíme so svojimi ukrytými tajomstvami a ľahšie preskúmame svoj vnútorný svet, ak máme na to primeraný čas. Lepšie sa nám komunikuje počas pomalej prechádzky v prírode alebo pri pomalej a uvoľnenej jazde autom po bočných cestách. Ľahšie sa nám skladajú jednotlivé skryté kusy našej ľudskej hádanky, keď spolu sedíme za súmraku... Zároveň **potrebujeme aj neuponáhľaného a nerozptýleného poslucháča, takého, ktorý nám poskytne svoju prítomnosť a prístupnosť.** Vždy je omnoho ľahšie zdieľať sa, ak vieme, že **komusi záleží na nás natoľko, aby nás počúval.**“ (J. Powel)

Jediným riešením, ako si nájsť čas na komunikáciu vo svojom často uponáhľanom živote, je **urobiť si denný program na ďalší deň a do tohto programu si vsunúť i osobitnú chvíľu pre komunikáciu** (so svojím priateľom, životným partnerom, so svojím Bohom...). **Tejto chvíľke musíš dať prednosť a rezervovať si osobitný čas, kedy sa môže odhrať dobrá komunikácia.** Samozrejme, stále je tu otázka: „Naozaj chceš komunikovať...?“ Pretože ak chceš, tak si môžeš nájsť čas na stretnutie osoby s osobou. A to je podstatné. A to je dôležité.

Môže sa stať, že sa bojíš skutočnej dôvernosti. Je tiež možné, že nechápeš potrebu hlbokkej komunikácie, ktorá ti zabezpečí vzťahy, čo ťa budú naplňovať a šťastný život, ktorý ťa uspokojí. Odpovede sú v tvojom vnútri, čakajú na odhalenie.

Osobitné a plnohodnotné chvíle, ktoré stráviš v komunikácii, môžu byť tou najmúdrejšou investíciou do života, akú môžeš urobiť.

Úloha, ak chceš: nájsi si v tomto týždni každý deň osobitný čas na úprimnú komunikáciu s nejakou osobou, na ktorej ti záleží. A ak veríš Bohu, nájsi si tiež osobitný čas na stretnutie s Ním. Stojí to za to ;-)

KOMUNIKÁCIA S BOHOM

„Najvznešenejšou stránkou dôstojnosti človeka je práve jeho povolanie na komunikáciu s Bohom prostredníctvom hlbokkej výmeny pohľadov, ktorá dokáže zmeniť jeho život.“
(Ján Pavol II.)

Modlitba je dýchaním duše, prejavom tvojej lásky k Bohu. Takýto rozhovor a vzťah ťa vždy posilní. S novou silou a dôverou budeš premáhať ťažkosti každodenného života. Aj tvoj vzťah k druhým ľuďom bude úprimnejší.

Keď sa modlíš, hovor úprimne a otvorene o tom, čo cítiš, čo ťa teší, čo ťa vytáča, čo ťa znechucuje, čo sa ti darí, čo nezvládaš, za čo chceš prosiť a za čo ďakovať... alebo sa len jednoducho usmej v Božej prítomnosti :-)

Ak má komunikácia v modlitbe prehlbovať vzťah viery, nemôže ostať len pri povrchnom všednom rozhovore – **musí to byť skutočné stretnutie osôb**. A tiež sa potrebuješ naučiť jemnému umeniu počúvania, kedy k tebe hovorí Boh...

„Keď sa ty ideš modliť,
vojsi do svojej izby, zatvor za sebou dvere
a modli sa k svojmu Otcovi, ktorý je v skrytosti.
A tvoj Otec ťa odmení, lebo on vidí aj v skrytosti.
Keď sa modlíte, nehovorte veľa...
veď váš Otec vie, čo potrebujete,
prv, ako by ste ho prosili.“
(Mt 6)

NEMÁME MÁLO ČASU, MÁME LEN MÁLO LÁSKY...

Vonku chodia ľudia – chodia sem a tam, náhlivo, rýchlo...
Všetko sa ponáhľa, ponáhľajú sa autá, ponáhľajú sa nákladiaky,
ulica sa náhli, mesto sa náhli, všetko sa náhli.
Všetci sa náhli, aby nestrácali čas...
Naháňajú čas, aby dobehli čas,
aby získali čas.

Chcel by som sa modliť –
ale nemám čas...

Všetci naháňame čas:
uponáhľaní, stiesnení, preťažení, nevlúdni...
a nikdy nedôjdeme do cieľa...
Chýba nám čas,
navzdory všetkej námahe nám stále chýba čas!
A chýba nám ho stále viac!

Dni sú krátke, čas je krátky...

Ja mám čas, mám svoj čas pre teba,
všetok čas, ktorý mi dávaš,
roky môjho života, dni mojich rokov – všetky mi patria.
A na mne je, aby som ich naplnil, až po okraj ich naplnil.
Daj, nech svoj čas žijem pre teba.

Každý deň je tvoj deň. Všetok čas je tvoj čas.
Ak nemám vo svojom živote čas pre teba,
čas, aby som ťa miloval, čas pre ľudí,
tak bolo všetko moje náhlenie márne.
Nemám málo času, mám len málo lásky.
Daruj mi, Bože, viac lásky.
Lebo ten, kto miluje, má čas.

(A. Pereira)

**Život je trocha času, ktorý nám bol daný,
aby sme sa naučili milovať,
a tak sa pripravili na stretnutie
s Večnou láskou.**

(Abbe Pierre)

KOMUNIKÁCIA AKO ÚPRIMNÉ STRETNUTIE SA OSOBY S OSOBOU

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

**Keď komunikuješ, odovzdávaš svoje „ja“,
posolstvo, ktoré v sebe nosíš,
to aký si, čím si.**

Čo svojim postojom a vyjadrovaním komunikuješ navonok?

Si otvorený stretnutiu?

Si k sebe a k druhým úprimný?

Motívom dobrého komunikujúceho má byť vždy láska.

Vyjadrenie vďačnosti

= ako vyjadríš niekomu vďačnosť za čas pre teba, za dar, za pomoc...?

Odhalenie svojej slabosti a neschopnosti

= ako povieš druhému, že si v niečom slabý a neschopný...?

Prosba o odpustenie

= ako by si druhému povedal „prepáč“, ako by si sa ospravedlnil...?

Kritická poznámka

= ako by si druhému povedal kritickú poznámku, jeho vážnejšiu chybu (ktorá vadí tebe alebo škodí jemu)...?

Povzbudenie

= akým spôsobom povzbudíš človeka, ktorý si neverí, cíti sa neistý, potrebuje sa rozhodnúť, rozhýbať...?

Nesúhlas

= ako vyjadríš nesúhlas s vyjadrením, názorom, postojom druhého...?

Empatia

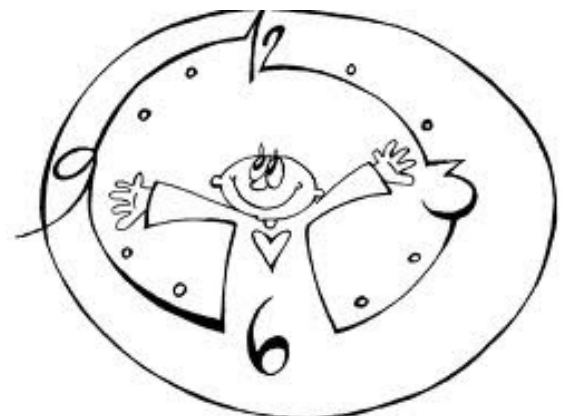
= ako sa zachováš, keď sa stretneš s človekom, ktorému zomrel blízky priateľ...?

Nie, ďakujem

= ako odmietneš prosbu alebo žiadosť, ak sa rozhodneš, že ju neprijmeš?

Mám ťa rád

= ako vyjadríš druhému, že ho máš rád...?



SKUTOČNÁ LÁSKA

„Keď spokojnosť, šťastie a bezpečie iného je rovnako dôležité ako tvoje vlastné, vtedy skutočne miluješ toho človeka.“

(H.S. Sullivan)

„Túžba vidieť ťa spokojného, šťastného a v bezpečí nie je len pocit. Pocity sú momentálne pomínuteľné a protichodné. **Láska je skôr rozhodnutie (budem ťa milovať) a záväzok (poviem, urobím a budem všetko, čo potrebuješ na to, aby si bol spokojný, šťastný a cítil sa bezpečný).** Inými slovami, rozhodnem sa, že ťa budem milovať tak, ako milujem sám seba. **A postarám sa čo najlepšie o všetko, čo potrebuješ ku skutočnému šťastiu.** Toto je láska. A toto je láska, ktorá musí byť motívom každej komunikácie.“

„Ak je mojím motívom láska, **prvá vec, ktorú urobím, je to, že ťa budem pozorovať, budem hľadiť na teba jasnozrivosťou očí, ktoré milujú.** Láska skutočne nie je slepá; ona je jasnozrivá. **Milujúci človek vidí v druhom veci, ktoré nemilujúce oči nikdy uvidieť nemôžu. Budem ťa pozorovať preto, aby som si prečítal tvoje nálady a pochopil tvoje potreby.** Jedného dňa ma možno budeš potrebovať, aby som s tebou oslávil tvoj úspech. Inokedy ma zase môžeš potrebovať, aby som s tebou ticho sedel v tmavej izbe smútku. **Občas možno budeš potrebovať moju nehu, inokedy zasa moju tvrdosť... budem sa usilovať mať ich pre teba vždy pripravené.**

Vo chvíľach, keď sa ťa usilujem milovať, ti môžem dokonca ponúknuť taký dar lásky, ktorý možno nebudeš chcieť, alebo ho nebudeš vedieť doceniť. **Budem sa možno nazdávať, že láska si odo mňa vyžaduje, aby som bol náročný voči tebe alebo aby som sa postavil proti tebe.** Nemusí to byť ľahké ani pre jedného z nás. Ak je mojím motívom skutočne láska, budem sa usilovať povedať a urobiť to, čo ťa uspokojí, prinesie ti šťastie a pocit bezpečia. Ale prosím, buď trpezlivý. Prídu chvíle, keď si nebudem istý, keď budem k tebe vystierať svoj dar v chvejúcich sa rukách. **Prosím ťa, aby si mi uveril, že ti ponúkam tento dar len preto, lebo ťa milujem a chcem to, čo je pre teba najlepšie. A tiež, prosím, odpúšťaj.** Určite prídu chvíle, keď moje vlastné bolesti prevládnu nad mojimi najlepšími úmyslami, keď budem konať sebecky, keď budem robiť a hovoriť bolestné veci. Ale **skutočná láska**, ak ju správne pochopíš a ak je mojou hnacou silou, **bude vždy ponúkať tieto dva dary: dar seba samého v úprimnom sebaodhalení a dar teba tým, že budem prispievať k tomu, aby si si uvedomil svoju vlastnú jedinečnú dobrotu a talentovanosť.** To je môj príspevok k tvojej sebaúcte.“

„**Ak ti poviem o svojom hneve či zranení** – nie preto, aby si sa cítil vinný, alebo aby som si s tebou vyrovnal účty, ale preto, lebo **chcem, aby si ma spoznal** – myslím si, že to tak pochopíš. Intuitívne pochopíš moje úprimné a láskyplné úmysly.“

„**Niekedy je ťažké vedieť, čo treba v láske urobiť, povedať alebo byť.** Každý z nás je hlbokým tajomstvom. Nie je ľahké čítať nálady iného človeka a pochopiť jeho potreby. **V niektorých chvíľach budem skúšať naslepo.** Niekedy je láska... jemná a nežná. Niekedy je láska... pevná a tvrdá.“

„**Láska je jemné umenie, ktoré si vyžaduje mnoho citlivých rozhodnutí.** Niekedy nás nechá v pochybnostiach a zdá sa nám, že už naozaj nevieme, ako ďalej. Som plný pochybností, čo si láska bude žiadať robiť, byť alebo hovoriť...“

„Som si istý, že pravda je taká, že **jediný recept, ako sa stať šťastným, je stať sa milujúcim človekom a z ľudského života urobiť jediný skutok lásky.** Toto je najvyššie a univerzálne blahoslavenstvo.“

(J. Powell)

Urob lásku pravidlom svojho života.

Prajem šťastný život tebe a všetkým tým,
ktorých životov sa s láskou dotkneš.

; -)

HYMNUS NA LÁSKU PRE SÚČASNOŠŤ

Hoci hovorím piatimi jazykmi
a dokážem sa inteligentne baviť na množstvo tém,
ak nemám dosť lásky k tomu,
aby som nešíril ohováranie a nezhadzoval ostatných,
nerobím iba neúčinný hluk, ale priamo ničím...
A hoci čítam pravidelne Bibliu
a dokonca poznám jej časti naspamäť,
hoci sa denne modlím
a mám silnú vieru a mnoho duchovných darov,
ak nemám dosť lásky
niekedy obetovať vlastné túžby a želania pre dobro druhých,
potom všetko moje „duchovné počínanie“ nie je ničím.
A hoci mám dve zamestnania, aby som zabezpečil svoju rodinu,
hoci prispievam na charitu
a dobrovoľne pomáham pri rôznych spoločenských projektoch,
ak neprejavím lásku k tým, s ktorými žijem a pracujem,
všetka moja tvrdá práca a obeta sú zbytočné.
Láska nie je podráždená a nervózna
ani po dlhom, ťažkom a frustrujúcom dni v kancelárii.
Láska je šťastná, keď sa druhým darí.
Láska nemusí viesť najelegantnejšie auto,
žiť v najväčšom dome
alebo mať všetky najnovšie vymoženosti.
Láska nemusí byť vždy prvá,
ani nemusí mať vždy posledné slovo.
Láska nie je hrubá ani surová,
nie je sebecká a nespútava,
nezvádza k zlému,
nenúti ostatných, aby tancovali, ako zapíska.
Láska sa viac stará o potreby druhých,
než aby strácala čas starosťami o seba.
Láska sa nedá vykoľajiť,
keď veci nejdú tak, ako si predstavovala.
Láska verí v dobro druhých a nechce veriť opaku.
Láska nepočúva klebety a o ostatných hovorí len dobre.
Láska vie, že všetko, čo počúva, sleduje alebo číta,
ovplyvní jej postoje a správanie a tým pôsobí na ostatných,
preto si dáva pozor, ako trávi svoj čas.
Láska je flexibilná, dáva všetko do pohybu,
vie si poradiť s čímkoľvek, čo ju stretne.
Láska je vždy pripravená odpustiť a hľadať v druhých to dobré.
Láska robí všetko pre to, aby druhí využívali svoje dary.
Láske nikdy nebude chýbať trpezlivosť,
ani s tými, čo sú pozadu a zaostávajú.
Láska sa nepozera na hodinky, keď druhí hovoria.
Láska nikdy nesklame.
Ja sklamem, ostatní sklamú.
Všetci sa môžeme niekedy zmýliť, spliešť.
Naše slová a činy často nedokážu vyjadriť naše myšlienky
tak, ako by sme chceli.
Sme krehkí, omylní a často pochabí,
a naše chápanie sveta, v ktorom žijeme,
je prinajlepšom iba čiastočné,
tým menej ešte druhého sveta.
Ale keď v nás bude Boží Duch lásky, ten zmení čokoľvek.
Sme naozaj iba deti, keď ide o praktizovanie skutočnej lásky,
ale Boh nám môže pomôcť,
aby sme vyrástli z našich detinských spôsobov.
Bez Boha sme bezradní,
keď príde na lásku a ostatné najdôležitejšie veci v živote.
Ale keď žijeme v jeho kráľovstve
– v nebeskom kráľovstve, ktoré je medzi nami,
ako povedal Ježiš –
môžeme sa od neho učiť správne voliť priority,
nezastavovať sa na ceste a žiť a milovať v plnosti.
V živote je veľa krásnych vecí a veľa dobrých vecí,
ale žiadna nie je tak dobrá a tak dôležitá ako láska!

LÁSKA JE TRPEZLIVÁ

= láska má veľké srdce

Boh je trpezlivý...

"...je milostivý a láskavý Boh, zhovievavý, veľmi milosrdný a verný..."
(Ex 34,6)

"...je milostivý a milosrdný, zhovievavý a dobrotivý nesmierne.
Nevyčíta nám ustavične naše chyby..."
(Ž 103, 8-9)

„So všetkou pokorou, miernosťou a zhovievavosťou
znášajte sa navzájom v láske..."
(Ef 4, 2)

"Vyzývame vás, bratia: napomínajte neporiadnych,
posmeľujte malomyseľných,
ujímajte sa slabých, ku všetkým buďte zhovievaví..."
(1 Sol 5, 14)

Trpezlivosť je znamením zrelej lásky. Trpezlivosť je znakom toho, že si sa odpútal od seba samého, že v tebe nastal vnútorný obrat, že sa snažíš byť úplne oddaný Bohu. Vieš, že On je pri tebe, že mu na tebe záleží, že ťa má rád. Vtedy v tebe Boh svojím Duchom lásky rozmnožuje prenádherne dary trpezlivosti, ktoré prispievajú k pokoju.

Netrpezlivosť je výrazom pripútania sa k svojej osobnej vôli, je znakom prilipnutia k tvojim plánom, myšlienkam, túžbam a odhodlania vykonať všetko na ich uskutočnenie. No keďže to nie je také jednoduché, netrpezlivosť sa často u teba prejavuje hnevom, unáhlenými rozhodnutiami, posudzovačnosťou, šomraním, zraňujúcimi slovami, súperením, klamstvom, manipuláciou... Preukázaná netrpezlivosť je vyjadrením egocentrizmu: **„chcem, aby sa všetko točilo okolo mňa, a nezniesiem nijaké obmedzovanie mojich zámerov či činností.“** **Netrpezlivosť je výstražným blikajúcim svetlom, ktoré ti signalizuje, že sa nenachádzaš na ceste lásky.** Musíš sa zastaviť, otvoriť sa prítomnosti Boha, oddať sa mu, prijať nové okolnosti ako jeho dar, prosiť Ducha Svätého o silu a potom znovu vykročiť v pokoji.

SI TRPEZLIVÝ?

Dokážeš sa pozerat' na iných trpezlivým a milosrdným pohľadom? Na všetkých tých, čo ťa obklopujú a ktorých správanie alebo spôsob života ti lezú na nervy? Dobrota prekypujúca trpezlivosťou musí zaplaviť tvoj každodenný život a prejavovať sa práve vtedy, keď si si to nenaplánoval. To sú skúšky tvojej vnútornej slobody. **Neexistuje nič, čo by sa nemohlo robiť s trpezlivosťou.**

(Aj Boh je k tebe trpezlivý, keď vieš podľahnúť stále tým istým slabostiam a nevernostiam... On ťa stále má rád a s trpezlivosťou čaká na tvoje obrátenie...)

Trpezlivosť ako dar lásky sama plodí lásku – u teba doma, v твоjich vzťahoch, v škole, v práci, aj v tebe samom.

Trpezlivosť utužuje nádej. Koľkokrát si zavrel bránu svojho srdca pred nádejou len preto, že ti chýbala trpezlivosť? (A pritom si odbil druhého človeka alebo utiekol pred povinnosťami...)

Trpezlivosť sprostredkúva pokoj srdca a dáva ti stálosť - znak tvojej dôvery v Boha. Učí ťa kráčať s pokojom v malých aj veľkých veciach, v radosť aj v smútku. **Trpezlivosť prijíma Boha do každodenného života.**

= berieš druhých ľudí takých, akí sú, a nepokúšaš sa ich meniť...
= nepríjemnosti prijímaš s pokojom a dovoľíš im ohroziť aj tvoje najdôležitejšie plány...
= nepredvídateľné okolnosti ťa nevyvedú z rovnováhy a uznávaš, že môžu mať nejaký význam pre tvoj život a že môžu byť súčasťou Božích zámerov...

Trpezlivosť dokáže čakať a neupadať pritom do malomyselnosti či neúspešnej snahy urýchliť beh vecí...

Trpezlivosť oslobodzuje a dáva vnútorný pokoj – „zlož svoje starosti na Pána a On sa o ne postará“. **Trpezlivosť ťa uchráni pred sklamaním** (sklamanie je ďalšou črtou prilipnutia k vlastným myšlienkam a predsavzatiam). **Skutočná láska prekvitá trpezlivosťou a nádejou.** Ochráni ťa pred zatrpknutím.

„Aj keď niekedy vôbec nechápem, čo sa vlastne deje,
mám stále na tvári úsmev, som vďačná
a pred dobrým Bohom vždy spokojná.
Netreba o ňom pochybovať...“
(sv. Terezka)

Trpezlivosť ťa uchráni pred vzplanutím, ktorému tak často podľahneš a ktoré je znakom duchovnej nevyzretosti. V extrémnych prípadoch sa dokáže zvrhnúť až na ničivý hnev... Z tvojho podráždenia vyplýva, že kríž ťa rozčuľuje - a krížom je všetko to, čo ti skrži plány v určitej chvíli. Postupne ako dozrievaš, učíš sa prijímať Božiu vôľu cez to, čo prichádza, tým, že sa zriekaš svojej vlastnej vôle. Tak sa stávaš menej nervóznym a pokojnejším. **Trpezlivosť ti pomôže zbaviť sa prudkých reakcií**, ku ktorým dospeješ vždy, keď odmietaš to, čo sa ti ponúka...

Trpezlivosť ti pomáha aj vymaniť sa z priveľkej túžby po mravnej dokonalosti, ktorá sa v živote stáva skutočnou prekážkou, ak si ju popletieš s povolaním ku svätosti. Snaha robiť všetko čo najlepšie ti môže spôsobiť znechutenie. V takom prípade si totiž často zamieňaš bezchybný život so životom v Božej láske. Boh ťa miluje aj s tvojimi slabosťami – a ty máš tiež milovať, aj keď máš svoje slabosti, aj keď druhí okolo teba majú svoje slabosti...

Musíš naozaj sledovať iba jeden cieľ
= ustavične otvárať svoje srdce Božej láske...

„Dýchaj“ často túto modlitbu:
„Ježišu Kriste, Synu Boží, naplň mi srdce Božou láskou!“

"Trpezlivosť je kráľovnou.
Tróni na skale sily, vždy víťazí, nikdy neprehráva.
Nie je však osamotená, sprevádza ju vytrvalosť.
Trpezlivosť je miazgou lásky.
Práve ona navonok prezrádza lásku."
(sv. Katarína Sienská)

AKO SA STAŤ TRPEZLIVÝM?

= **potrebuješ vlastniť svetlo viery** pretože práve s ním môžeš dosiahnuť každú čnosť (bez tohto svetla by si tápal v temnotách ako nevidiaci...)

= **potrebuješ veriť v pravdu, mať absolútnu istotu, že všetko, čo máš, pochádza od Boha** (teda okrem hriechu) - všetko, čím ťa obdarúva a čo ti umožňuje, sa deje s určitým tajným zámerom, z lásky...

= **potrebuješ uveriť, že Boh je večnou a najvyššou dobrotou a že nechce nič iné ako tvoje dobro** a všetko ti dáva a umožňuje s týmto zámerom...

= **potrebuješ sa naučiť uznať si svoje hriechy a nedostatky**

= **potrebuješ sa naučiť čakať**

= **potrebuješ sa naučiť usmievať ;-)**

LÁSKA JE POZORNÁ A STAROSTLIVÁ

Počas svojho kresťanského rastu **potrebuješ nevyhnutne prejsť školou služby blížnym = pomôcť ľuďom okolo teba, ochotne poslúžiť...** Takýmito skutkami sa v tebe prebúda a rozvíja záujem o iných, vďaka ktorému sa postupne zbavuješ egocentrizmu a viac sa otváraš, zvykáš si podrobiť sa potrebám danej chvíle, venovať pozornosť potrebám iných. A **pozornosť sa postupne zmení na starostlivosť a táto ušľachtilá vlastnosť oživuje a posilňuje akúkoľvek lásku**: bratskú, priateľskú, manželskú, rodičovskú...

- = všimneš si potreby druhých okolo teba?
- = vieš sa usmiať na druhého človeka a podať pomocnú ruku?
- = vieš druhého človeka povzbudiť, keď je smutný?
- = vieš sa tešiť z radosti druhých?

Každá služba blížnemu je zároveň prejavom Božej lásky.

Ty ako kresťan si po sviatostiach krstu a birmovania obnovený Duchom Svätým. **Pokúšaš sa počúvať, čo ti Boh hovorí a podľa toho aj žiť?** To si vždy vyžaduje obrátenie a určitý odstup od prirodzených sklonov tvojej povahy. **Musíš žiť v modlitbe.** Čím viac sa modlíš, tým viac sa otváraš pôsobeniu Ducha Svätého a čoraz častejšie sa riadiš jeho podnetmi. On ťa bude - v závislosti od tvojej povahy - buď podnecovať do aktívnejšej služby, alebo naopak, utlmí tvoju činnosť, aby si nezaberal miesto iným. Bude ťa podnecovať, aby si prekonával svoju lenivosť a bol aktívnejší, alebo aby si obmedzil svoju činnosť a bol pokojnejší.

Potrebuješ najskôr načúvať Božiemu hlasu v tichu a modlitbe a On ti ukáže, čo treba robiť. Práve toto je pravidlo úspešnosti tvojho konania: Boh nežiada, aby si len konal dobro, ale **aby si konal dobro v súlade s Božou vôľou...** A tu musíš počúvať. Veľa počúvať a byť otvorený na vnuknutia. Nerob nič len preto, že je to dobré. **Pred skutkami sa musíš snažiť rozpoznať Božie volanie.** Vtedy tvoja činnosť prinesie veľké ovocie.

„To je všetko, čo Ježiš od nás požaduje.
Nepotrebuje naše diela, ale iba našu lásku...
Naše zásluhy nespočívajú v tom, aby sme veľa robili alebo dávali,
ale v tom, že dokážeme veľa prijímať a milovať.“
(sv. Terezka)

AKO NEPODĽAHNÚŤ POHODLNOSTI

Len čo sa rozhodneš, že si už nedáš rušiť svoje pohodlie, nájdeš si hocijakú výhovorku, aby si mohol zatvoriť oči pred potrebami blížnych... Tvoj osobný komfort uprednostňuješ pred všetkým ostatným, nech je to hocičo... Poskytnúť službu? Zaviazat sa ňou? Áno, ale len v maličkých dávkach...

Boh od teba vyžaduje univerzálne srdce, aby si dokázal vidieť blížneho v každom, kto to potrebuje! A ty? „Kto ma potreboval? Nevšimol som si to.“ (...svojim zahmleným zrakom, zatvrdnutým srdcom, lenivou vôľou...)

„Kto sa bude chcieť stať medzi vami veľkým,
bude vašim služobníkom.
A kto sa bude chcieť byť medzi vami prvý,
bude sluhom všetkých“
(Mk 10, 43-44)

ČO JE TO SLUŽBA?

- = milovať praktickou láskou - vidieť, pochopiť, konať
- = neustále sa modliť za druhých ľudí
- = vedieť sa pre nich obetovať, niečo si odrieknuť, niečoho sa vzdať
- = s pokorou a trpezlivosťou prijímať životné skúšky a ťažkosti
- = zapáliť a spáliť svoj život neustálym dávaním sa v každodennom živote...

Duch služby je taký dôležitý, že Ježiš ho ustanovil za konečné kritérium pri poslednom súde na konci vekov, a to pre všetkých ľudí, veriacich i neveriacich. **Veľkosť tvojej lásky k Bohu závisí od toho, do akej miery dokážeš slúžiť všetkým bratom a sestram, najmä tým „posledným“, ktorých stretávaš na svojej ceste.**

"Lebo som bol hladný a dali ste mi jesť;
bol som smädný a dali ste mi piť;
bol som počestný a pritúlili ste ma;
bol som nahý a priodeli ste ma;
bol som chorý a navštívili ste ma;
bol som vo väzení a prišli ste ku mne...
Čokoľvek ste urobili jednému z týchto mojich najmenších bratov,
mne ste urobili"
(Mt 25,35-40)

**Služba, akú Ježiš chcel a akou aj žil,
nie je ničím iným ako sebadarovaním...**

Nápady na dobré skutky, ktoré nič nestoja:

= povedz niekomu zopár pekných slov, navštív chorého priateľa, pochváľ jedlo, daj dobrú radu, poďakuj sa, urob radosť mailom/smskou, povzbud' niekoho smutného, nepripomínaj odpustenú vinu, tisíckrát zväž tvrdé slovo, používaj humor, čestne uznaj zavinenú krivdu, teš sa z maličkostí, dobré veci oceň pochvalným slovom, nezabudni na narodeniny a meniny blízkeho človeka, usmievaj sa ;-)

**A ak sa spojíme v láske
a vytvoríme spoločenstvo ľudí, ktorí chcú slúžiť,
je tu veľká šanca, že o nejaký čas
nastane vo svete zázrak!**

„Šťastie spočíva v pokornom sebadarovaní.“
(brat Roger z Taizé)

„Je to príjemné vedieť, že je tu niekto,
kto ma potrebuje a koho potrebujem ja,
aby sme boli milovaní a mohli milovať.
Je to príjemné vedieť, že ty, Bože,
si tu takto pre nás. Vďaka.“

„Prosím ťa, Pane, za všetkých ľudí, s ktorými som.
Nedopuť, aby sa tieto priateľstvá
pre mňa niekedy stali samozrejmosťou,
nedopuť, aby som niekedy považoval za normálne to,
že môžem prežívať spoločenstvo.
Je to niečo výnimočné môcť takto zdieľať život
- a každý z nás je niekým výnimočným, je jedinečný a cenný.
S našimi talentami a schopnosťami sa navzájom obohacujeme,
podporujeme jeden druhého na našej ceste,
dodávame si odvahu, pomáhame si vstať, obdarujeme sa šťastím.
Za to ti vyslovujeme „vdaka“, dobrý Bože.
Každý deň nanovo. A dnes obzvlášť.“
(G. Hügen)

ASERTIVITA

= je to schopnosť (komunikačná zručnosť) **primeraným spôsobom vyjadrovať svoje pocity, názory a potreby** v interakcii (vo vzájomnom pôsobení) s inými ľuďmi
= **schopnosť komunikovať, súhlasiť, nesúhlasiť, žiadať, ale aj kritizovať bez manipulácie, agresivity alebo pasivity**

= dokážeš vyjadriť svoj názor a akceptovať názory druhých, **žiješ slobodne a pritom neobmedzuješ slobodu iných** (dokážeš spájať svoju sebaúctu s úctou k druhým)

= **rešpektuješ svoje práva i práva druhých**

= **dávaš priestor nielen svojim názorom a predstavám, ale aj názorom a predstavám druhých ľudí**

= **tvoje správanie je jasné a priame**, snažíš sa vyjadriť to, čo chceš, aby druhí pochopili

= snažíš sa pozitívne pozeráť na druhých a dokážeš počúvať

Nevyhnutným základom asertívneho správania je primeraná sebadôvera.

Využi asertívne správanie k budovaniu vzťahu a pozitívnych emócií, aby si bol často veselý a optimistický.



ASERTÍVNE SPRÁVANIE = ASERTIVITA
(dobré riešenie)

- **si pokojný**, pôsobíš uvoľneným dojmom a **z tvojho vystupovania cítiť istotu**
- **vieš, že si sám zodpovedný za svoje konanie**, zo svojho neúspechu neobviňuješ druhých ľudí
- **dokážeš hovoriť o tom, čo si myslíš, čo cítiš a ako vidíš situáciu**
- autenticky prejavuješ svoje emócie
- **primerane hovoríš o svojich postojoch a požiadavkách**, vieš presadiť svoje oprávnené požiadavky a tiež **dokážeš povedať „nie“ tam, kde je požiadavka od iných pre teba neprijateľná**
- **vieš požiadať druhých o láskavosť a sám ju poskytnúť**
- **rešpektuješ partnera v komunikácii, neponižuješ ho**, ctíš si jeho dôstojnosť (snažíš sa počúvať a zvažovať informácie)
- **si ochotný pristúpiť na kompromis či zmeniť svoj názor pod váhou rozumných argumentov**
- **dokážeš vhodne začať konverzáciu a tiež ju primeraným spôsobom ukončiť**
- **si schopný vyrovnáť sa s kritikou**
- **dokážeš druhému vyjadriť uznanie a tiež vieš prijať kompliment**

Prečo byť asertívny?

= získaš podstatný pocit citového uvoľnenia, ktorý je dôležitý pre voľné vyjadrenie myšlienok, vnútorný pokoj a jednoznačne pevnejšiu pozíciu, či už pri argumentovaní, vyjednávaní, alebo nezáväznej diskusii

= staneš sa psychicky odolnejší a vyrovnanejší

= budeš menej zraniteľný a budeš vedieť viac riskovať

= budeš vedieť vyjadriť názor pokojne, bez zbytočného zvyšovania hlasu, budeš menej vzťahovačný, nenecháš sa zastrašiť a budeš rozhodne odolnejší voči manipulácii

= dokážeš presadzovať svoje práva, ale nie na úkor ostatných

PASÍVNE SPRÁVANIE = PASIVITA

(zlé riešenie...)

ak si pasívny – vzdávaš sa vlastných práv

- si neschopný jasne oznámiť svoje prania a potreby a zároveň si rovnako bezbranný voči požiadavkám druhých...
- chýba ti istota v konaní, trápiš sa nad vlastnou neschopnosťou primerane sa uplatniť a dosiahnuť svoje ciele...
- si neschopný odolať manipulatívny trik (druhí ťa často zmanipulujú, presvedčia o hocičom)...
- stačí, aby v prejave zo strany druhého bolo čo i len trošku kritiky, a namiesto toho, aby si trval na svojom, začneš sa ospravedlňovať, vysvetľovať, vyhovárať...
- si bojzlivý, ústupčivý, vzdávaš sa toho, čo chceš, si často bezmocný, nepribojný, úzkostlivý, depresívny...
- bojíš sa ukázať hnev, vyhýbaš sa za každú cenu konfliktom, vyhovuje ti osamelosť, máš problémy vyjadriť svoje myšlienky...
- máš tendenciu sa stiahnuť a byť nenápadný...
- svoj názor si nepresadíš kvôli strachu, ktorí prežívaš...
- nevieš sa primerane uplatniť, chýba ti sebaistota...

AGRESÍVNE SPRÁVANIE = AGRESIVITA

(zlé riešenie...)

ak si agresívny - porušuješ práva iných

- máš sklon konať nepriateľským, útočným až deštruktívnym spôsobom (voči osobám, inštitúciám, sebe samému), máš sklon k dominancii, sebaapresadzovaniu a kontrole konania druhých
- vnucuješ druhým vlastné názory, útočíš na druhú osobu, si ironický alebo sarkastický
- presadzuješ svoje názory na úkor iných, nedbáš na ich práva a oprávnené požiadavky
- všetky svoje neúspechy sa snažíš premieňať vo svoj prospech a ak ti to nejde, obviňuješ okolie z neférového konania
- snažíš sa svojím vystupovaním zvýšiť si sebaúctu, získať pocit moci nad ostatnými, okolie sa ťa bojí, a tak ti zvyčajne v požiadavkách vyhovie, no v konečnom dôsledku sa ti druhí vyhýbajú a ostávaš osamelý
- si drzý, arogantný, rád sa povyšuješ nad ostatných a útočíš (slovne alebo aj fyzicky), rád ponižuješ a zosmiešňuješ druhých
- rád manipuluješ s ľuďmi, si netaktný, ťažko ovládaš svoje emócie
- máš silný hlas, rýchlu reč, ráznu gestikuláciu, často vyjadrujúcu agresiu – ukazovanie prstom, zaťatá päsť, búchanie do stola
- si schopný relatívne dlhého očného kontaktu, ktorý je chladný, uprený a pôsobí provokujúco, výsmešne alebo drzo
- máš sklon k útočnosti a k prejavom nepriateľstva, ale si tiež nadmerne súťaživý
- často mávaš konflikty s ľuďmi a strácaš príležitosti v medziľudských vzťahoch, tvoje správanie často znemožňuje účinnú spoluprácu
- máš slabý sebaobraz

MANIPULÁCIA

(nenechaj sa zmanipulovať, ale ty tiež nemanipuluj iných)

Na prvý pohľad nemusí byť jasné, o čo v skutočnosti ide - manipulácia zahŕňa také vyjadrovanie, ktoré zastiera skutočné ciele a motívy konania a správania sa. Prostredníctvom manipulácie ťa druhý človek môže nepriamo dotlačiť (zmanipulovať) k tomu, čo nechceš a nepotrebuješ (alebo aj k tomu, čo je pre teba úplne nevýhodné alebo nevhodné).

Niekoľko typov manipulátorov:

„Diktátor“

= autoritatívny šéf, ktorý presadzuje vždy svoj názor, odvoláva sa na vhodne volené citáty...

„Chudák“

= hovorí o sebe, ako o menejcennom, handicapovanom človeku, ktorý by všetko rád urobil, ale nemá na to sily...

„Poštár“

= predstiera závislosť na druhých ľuďoch...

„Grobian“

= presadzuje sa krikom, hrubosťou a obrovskou istotou, že je najmúdrejší na svete...

„Obetavec“

= hovorí, že nechce nič pre seba, že koná v prospech druhých, no nikdy však nestavia na prvé miesto názor iných, ale len svoj...

„Posledný spravodlivý“

= považuje sa za človeka bez chýb a vo svojom okolí vyvoláva pocity viny...

„Otecko-Maminka“

= nepripustí svoj omyl, sám vie, čo je pre druhých najlepšie, bez ohľadu na to, či im to vyhovuje...

„Mafián“

= kto nejde s ním, ide proti nemu - za lojalitu platí...

Asertivita odmieta všetky tieto formy manipulácie. Učí človeka, ako im čeliť a odmietnuť ich.

ASERTÍVNE KOMUNIKAČNÉ TECHNIKY

(čiže nie sú ani agresívne ani pasívne)

Pozor: **asertivita je viac než len nejaká komunikačná technika – je to celý komplex myslenia a správania a zahŕňa v sebe primeranú sebadôveru, komunikačné zručnosti a tiež záujem a snahu o čitateľné, zdravé a úprimné medziľudské vzťahy** - nestačí sa len naučiť nejaké techniky... asertivitu je potrebné zvnútorniť, prijať ako súčasť prejavu svojej osobnosti = **musíš sa naučiť asertívne myslieť, vnímať, žiť.**

POKAZENÁ GRAMOFÓNOVÁ PLATŇA (presadenie/odmietnutie požiadavky)

= **vytrvalo, pokojne opakuj, čo chceš dosiahnuť - niekoľkokrát slušne, pokojne, jasne a zreteľne požiadaj o to, čo chceš, prípadne odmietni to, čo nechceš**

- bez vzrastania neistoty, agresivity, hnevu, úzkosti, bez nutnosti pripravených argumentov (umožňuje ti to ignorovať snahu druhého človeka zmanipulovať ťa, alebo ťa zneistiť jeho dôvodmi - nenecháš sa tak odkloniť od problému ani zahltiť ďalšími „dôvodmi“, podľa ktorých je to, čo chceš, nerealizovateľné)

= keď niečo povieš viackrát, partner rozhovoru získa dojem, že to naozaj myslíš vážne (a väčšinou nemá v zásobe viac ako dve „nie“)

= požiadavku treba formulovať v prvej osobe, zachovať pri tom pokoj, nezdôvodňovať, nevysvetľovať a neospravedlňovať svoje správanie, ale stále trvať na svojom

SEBAOTVORENIE SA (empatické vysvetlenie)

= **otvorene a jednoznačne vyjadrí osobné myšlienky, pocity, pohnútky, hodnotenia** - prejavíš prežívané citové reakcie a **rozhovor sa tak stáva osobnejší** (ale len ty rozhoduješ o tom, nakoľko sa chceš druhému otvoriť)

= **otvorene vyjadrí svoje pohnútky a pocity na určité správanie či vyjadrenie niekoho** – tvoja reakcia môže byť pozitívna („potešilo ma, že...“) a táto vedie k posilneniu uvedeného správania, alebo negatívna: („robí mi starosti, že...“, „nepáči sa mi, že...“) a táto vedie k oslabeniu uvedeného správania (znižuje pravdepodobnosť, že sa dané správanie bude opakovať)

PRIJATEĽNÝ KOMPROMIS

(dohoda na základe vzájomných obojstranných ústupkov)
(riešenie polovýhra-poloprehra)

= ak má druhý človek iné ciele alebo navzájom sa vylučujúce predstavy ako ty, je vhodné navrhnúť mu prijateľný kompromis, čiže dohodu na základe vzájomných obojstranných ústupkov, ale len v tom prípade, ak kompromis nezasahuje do tvojej sebaúcty ani do sebaúcty iného (pretože v takomto prípade kompromis nie je prijateľný a nie je riešením)

= kompromis treba robiť tak, aby sa dosiahla relatívna spokojnosť na oboch stranách

= **problémom môže byť, že kompromis vytvára „nič moc“ výsledok a „tak polovičnú“ chuť na spoluprácu** – často je to dokonca priamo viditeľné na účastníkoch jednania - veľmi sa neusmievajú a majú pocit, že museli (viac, či menej) poľaviť zo svojich požiadaviek a očakávaní a do realizácie dohody vychádzajúcej z kompromisu sa potom príliš nehrnú

= pri hľadaní kompromisného riešenia je nevyhnutné **vedieť si stáť za svojimi názormi** a zároveň tiež **dokázať požiadať o láskavosť** (musíš rešpektovať druhú stranu, nenapádať ju a nesnažiť sa ju manipulovať pocitom viny)

KONSENZUS

(spoločne nájdené a prijaté riešenie)
(riešenie výhra-výhra)

= konsenzus je súhlas, zhoda, privolenie, zdieľanie, živelný súhlas, spoločne nájdené a všetkými účastníkmi prijaté riešenie - ku konsenzu sa väčšinou dospeje po spoločnej diskusii

= konsenzus je rozhodnutie, pri ktorom každý člen skupiny prijme riešenie, na ktorom sa skupina dohodne a je ochotný ho podporovať (nemusí to však byť výber, ktorý preferuje väčšia časť skupiny - každý člen skupiny sa zúčastňuje na diskusii a hovorí svoj vlastný názor)

= rozhodovanie pomocou konsenzu znamená, že chceme, aby bolo rozhodnutie spoločné a nie aby zvíťazila väčšina - preto sa nepoužíva hlasovanie, diskusia prebieha, až dokiaľ je s rozhodnutím každý spokojný

= konsenzus sa dá dosiahnuť ľahšie, ak oň usilujú všetci, je pri tom veľmi dôležité **byť konštruktívny a zamerať sa na riešenie**

= stretnutia a diskusie, na ktorých sa uplatňuje konsenzus, nemajú vedúceho, ale majú „moderátora diskusie“ - je ním niekto, kto so súhlasom skupiny pomáha usmerňovať stretnutie a snaží sa byť nestranný

= konsenzus znamená to najlepšie možné riešenie a **má veľmi pozitívny dopad na vzťah a chuť spolupracovať i v budúcnosti** (účastníci z takého jednania odchádzajú s úsmevom a chuťou ísť prijaté riešenie realizovať)

= dosahovanie konsenzov nie je jednoduché - stojí to veľa času a hlavne musíte všetci **veriť, že určite existuje lepšie riešenie**, ako tie, ktoré sú už na stole - stačí naň iba prísť

VYSLOVENIE KOMPLIMENTU

= dobromyselne a priateľsky vyzdvihneš niečo, čo sa ti na danej osobe obzvlášť páči, čo na nej pozitívne oceňuješ (osobné vlastnosti, výkony, oblečenie, príťažlivý telesný vzťah...)

= nauč sa umeniu pochváliť druhého, je to **často prínosnejšie ako kritika** - úprimne myslený kompliment vo vhodnej chvíli druhého človeka vždy poteší a povzbudí

PRIJATIE KOMPLIMENTU, PRIJATIE POĎAKOVANIA

= keďže viac sa kritizuje ako chváli, pri pochválení/poďakovaní sa často vykrúcame „to nič nebolo“ alebo „nemáš za čo“ a cítime sa zvláštne... a stačí pritom úprimne sa usmiať a povedať „ďakujem, mám z toho radosť“ ;-)

DOKÁZAŤ POVEDAŤ „NIE“

= potrebuješ **vedieť povedať „nie“ bez pocitu viny** - ak to nevieš, ľudia ťa veľmi jednoducho dotlačia tam, kde ťa budú chcieť mať
= veľakrát tvoje „nie“ a odmietnutie niekoho požiadavky sa môže toho druhého dotknúť... no často je **jasné a s priateľským úsmevom povedané „nie“** určite lepším riešením, ako nakoniec zbytočná snaha vyhovieť, resp. nemožnosť vyhovieť, alebo tvoj vnútorný nepríjemný pocit, že nerobíš to, čo by si mal, čo vnímaš ako správne alebo ako svoju prioritu

POŽIADAŤ O LÁSKAVOSŤ

= často sa cítiš trápne, ak máš niekoho požiadať o láskavosť (je to najmä v takých situáciách, kde predpokladáš, že je povinnosťou toho druhého vykonať určité veci a on ich neurobí)
= **ak žiadaš o láskavosť, správaj sa dostatočne sebaisto, ale priateľsky**
= láskavosti nielen žiadaš, ale aj poskytuj - je veľmi príjemné, keď sa ti láskavosť ponúkne práve preto, že druhá strana pochopila potrebu pomôcť („kolobeh prijímania a dávania“ - svoje morálne dlhy neplatíš len tomu, komu si ich dlžný, ale každému, kto sa na teba obráti s prosbou o pomoc)

KRITIKA

AKO KRITIZOVAŤ

= **niekedy je dôležité vyjadriť konštruktívnu kritiku** (vtedy samozrejme nemá ísť o nahnevane prskanie ani ľutovanie sa), a vedieť **povedať jasne: toto sa mi nepáči, takéto pocity to vo mne vyvoláva (prečo ti to vadí) a takéto riešenie navrhujem** (posledné body sú dôležité!)
= **hovor len za seba** (nezovšeobecňuj), **hovor o určitom správaní, o veci, čo sa ti nepáči** (a nie o osobe), **pochváľ druhú stranu** za to, čo za pochvalu stojí
= svojou kritikou nevnučuj druhému človeku svoje subjektívne vnímanie vhodného či nevhodného správania (to už by bola manipulácia), ale zase sa neboj vhodne a úprimne povedať, čo sa ti nepáči

AKO PRIJAŤ KRITIKU

= často je vhodné nereagovať hneď, ale **nechať si to chvíľku prejsť hlavou a zhodnotiť, či je táto kritika oprávnená alebo nie**
= ak si úprimne myslíš, že **kritika je neoprávnená - je vhodné názor druhého slušne ale jasne odmietnuť**
= ak úprimne zhodnotíš, že **kritika je oprávnená**, nič nevyrieši hnevlivé vytáčanie sa a hľadanie výhovoriek - efektívne je **chybu si priznať a prijať nejaké opatrenia, aby si sa nabudúce takémuto konaniu vyhol**
= musíš sa odnaučiť uvažovať spôsobom: „buď mám pravdu ja alebo ty“, „buď som dokonalý, alebo nestojím za nič“, „ak nebudem perfektný, nie som hodný lásky“, „nesmiem robiť chyby“, atď.
= potrebuješ si uvedomiť, že nie každý kritik musí byť nutne manipulátor - **za kritikou môže byť aj snaha pomôcť ti - je dobré neodmietat' hneď kritiku, ale pozrieť sa na ňu, či tam nie je kúsok (alebo aj kus) pravdy**
= ak máš veľký problém s prijímaním kritiky, cítiš sa ňou zranený, vybudovaný k útoku, odmietaš zodpovednosť za kritizované skutočnosti a pokúšaš sa ju presunúť neprávom na niekoho iného... nie je to aj tým, že ti chýba trochu pokory a sebareflexie?

**"Robiť chyby je ľudské a každý robíme chyby.
Znakom sebavedomia je schopnosť si ich priznať."**
(Ján Praško)

OTVORENÉ DVERE (reagovanie na kritiku)

= jediné, čo urobíš je, že **akceptuješ kritiku a súhlasíš** - pri nahnevanom slovnom útoku **na tvoju osobu je to jedna z najlepších metód** - útočník-kritik chce „vyraziť dvere“ a zistí, že dvere sú otvorené... a možno dospejete aj k pokojnej diskusii o nastolenom probléme (namiesto hádky)

= nenecháš sa strhnúť k sebaobrannému zdôvodňovaniu a vysvetľovaniu, ani k agresii voči kritikovi (na kritiku nereaguješ kritikou)

= **vyjadríš súhlas s každou pravdou** (aj čiastkovou, pravdepodobnou, všeobecnou), **ktorá je obsiahnutá v tvrdení kritika** (pretože každý má právo robiť chyby a byť za ne zodpovedný), alebo zase **odmietneš súhlas v prípade, ak tá tvrdenie ponizuje, alebo má zásadný význam**

= ak ústretovo prijímaš kritiku, napätie klesá, kritika neprerastie do hádky, kritik postupne stráca dôvod či energiu na hľadanie ďalších kritických pripomienok, kritike čelíš dospelou, s dostatkom sebadôvery a s ochotou prevziať za svoje chyby zodpovednosť, nepodliehaš negatívnym emóciám, **zachovávaš si pokoj a kritiku dokážeš využiť pre svoj osobný rozvoj alebo na rozvoj vzťahu**

OTÁZKY NA SPRESNENIE KRITIKY/PREHĽBENIE KRITIKY (reagovanie na kritiku)

= **prejavíš záujem o tvrdenia kritika a umožníš mu tak bližšie spresniť kritiku, či vhodnými otázkami spresniť všeobecne vyslovenú kritiku na konkrétnejšiu**

= nepopieraš kritiku, nebrániš sa, nereaguješ odvetnou kritikou, ale **usiluješ sa vyslovenú kritiku spresniť alebo dokonca ešte prehĺbiť** (sám sa ešte viac skritizuješ)

= pýtaš sa: „v čom si so mnou ešte nespokojný?“, „kde ešte robím chybu?“, „sú aj iné záležitosti, kde mám nevhodný prístup?“

IGNOROVANIE/MLČANIE (reagovanie na kritiku)

= **na manipulatívnu, nevecnú, príliš všeobecnú kritiku jednoducho nereaguješ** - dáš však jasne najavo, že si ju zaregistroval (umožňuje ti to vyhnúť sa skratovým reakciám)

= **tiché prikyvovanie je niekedy viac ako slová**, zvlášť s chápaným pohľadom, ktorý definitívne kritizujúceho presvedčí, že nie je dôvod pokračovať v kritike, a že všetko je úplne jasné (ide tu skôr o neverbálnu stránku a tiež o to, aby kritizujúci vypovedal, čo mal na srdci)



AK SA CHCEŠ SPRÁVAŤ ASERTÍVNE, TAK:

- **vyjadruj svoje pocity**, vyjadruj sa spontánne, tak ako to cítiš
- **nauč sa používať vetu „to sa mi páči“**
- ak sa pre niečo hneváš, pozeraj sa nahnevane
- ak sa z niečoho tešíš, daj to otvorene najavo
- **neboj sa povedať „nie“**, nemaj strach niečo odmietnuť
- **svoj súhlas alebo nesúhlas daj nahlas najavo**
- **hovor v 1. osobe** - „ja“, hovor sám za seba a neschovávaj sa za „my“, nehovor všeobecne
- ak si pochválený, prijmi túto pochvalu a **neboj sa prejať radosť a city** (nehraj sa na falošne skromného)
- **neboj sa improvizovať a konať spontánne** (môže ti to pomôcť zbaviť sa nerozhodnosti)

ASERTÍVNE PRÁVA

Asertívne správanie požaduje, aby si sa naučil rozhodovať sám za seba, avšak za svoje činy by si mal byť plne zodpovedný. Pokiaľ to sám nedovolíš, nikto by nemal manipulovať s tebou, ani s tvojimi citmi, ani s tvojimi názormi.

1. Máš právo sám posudzovať svoje vlastné správanie, myšlienky, emócie a byť si za ich dôsledky plne zodpovedný

= nemusíš sa správať a žiť podľa toho, čo očakávajú iní, ži svoj život, nechaj si poradiť, ale rozhoduj sa sám

Ak si pasívny: berieš všetky tvrdenia iných...

Ak si agresívny: odmietaš všetko od iných...

2. Máš právo neponúkať žiadne výhovorky a ospravedlnenia ospravedlňujúce tvoje správanie

= niekedy môžeš povedať „ja som sa tak jednoducho rozhodol“ alebo „je to moja vec“

Ak si pasívny: vždy na všetko odpovieš...

Ak si agresívny: drzo, dominantne odpovieš, často tým odvedieš pozornosť od problému...

3. Máš právo posúdiť, či a na koľko si zodpovedný za riešenie problémov ostatných

= ak ťa niekto požiada o radu alebo pomoc, môžeš odmietnuť (z nedostatku času alebo iných dôvodov)

= ak niekomu pomôžeš, nemusí to znamenať, že za všetko potom nesieš zodpovednosť (druhá osoba si mohla slobodne vybrať)

= a tiež opačne: nehanbi sa požiadať niekoho o láskavosť, službu, pomoc (pasívny to nevie), nezaťažuj egoisticky iných ľudí (agresívny to tak robí)

4. Máš právo zmeniť svoj názor

= ak zistíš nové skutočnosti, ak viac pochopíš, môžeš povedať „zmenil som názor“, „teraz to ale vidím v inom svetle“

Ak si pasívny: nemeníš názory...

Ak si agresívny: hovoríš, kedy ti čo vyhovuje...

5. Máš právo robiť chyby a byť za ne zodpovedný

= nie si neomylný a občas robíš aj chyby – treba si to normálne uznať „mýlil som sa“, „toto som spravil úplne zle“

Ak si pasívny: berieš všetku kritiku na seba...

Ak si agresívny: žiadnu kritiku neprijímaš, prenášaš ju na iných...

6. Máš právo povedať ja neviem

= nemusíš sa cítiť trápne a vykrúcať sa, keď niečo občas nevieš (nikto nevie všetko), môžeš povedať „toto neviem“, „neviem, ale skúsím si to zistiť“ atď.

Ak si pasívny: prenášaš všetku zodpovednosť nevedomosti na seba...

Ak si agresívny: žiadnu sebakritiku neprijímaš, kritiku prenášaš na iných...

7. Máš právo byť nezávislý od dobrej vôle ostatných (robiť to, čo chceš, pokiaľ to neublíži iným)

= ak niekto iný považuje niečo za dobré, keď niekto chápe veci inakšie, je to jeho presvedčenie a ty s ním nemusíš nutne súhlasiť

Ak si pasívny: si závislý od dobrej vôle ostatných...

Ak si agresívny: robíš iným napriek (podľa seba), aj keď vieš, že im to môže ublížiť...

8. Máš právo robiť nelogické rozhodnutia

= nemusíš sa vždy rozhodovať čisto podľa logických argumentov

= aj keď ti niekto hovorí „neoplatí sa to“ alebo „to je nelogické“, alebo „to by si bol blázon, keby...“ ty sa môžeš napriek tomu pre toto rozhodnúť, napríklad kvôli dobrému pocitu (samozrejme ak tým neublížiš ostatným alebo seba)

Ak si pasívny: robíš väčšinou logické rozhodnutia...

Ak si agresívny: robíš iba sebaapresadzujúce rozhodnutia...

9. Máš právo povedať „ja ti nerozumiem“

= občas je dôležité povedať „ja ti nerozumiem“, „nechápem tvoje konanie“, „môžeš to ešte zopakovať?“, „prečo toto vnímaš práve takto?“

= opýtanie sa neznamená hanbu, ale naopak vyjasnenie diskusie, situácie, vnímania druhého („pomôž mi pochopiť ťa“, „pomôž mi pochopiť tvoj pohľad“, „pomôž mi pochopiť, ako je to byť sebou...“)

Ak si pasívny: väčšinou v tichosti počúvaš a hanbíš sa povedať, že ti niečo nie je jasné, bojíš sa prerušiť druhého s otázkou na vysvetlenie...

Ak si agresívny: len mlčky prítakávaš a súhlasíš, aj keď možno nerozumieš o čo ide, prípadne obviňuješ druhého z neschopnosti vyjadriť sa jasne...

10. Máš právo povedať „je mi to jedno“

= nemusíš sa pretvarovať, že ti na niečom záleží, že chceš tomu venovať čas, ak to nie je pravda („jasné, zavolám ti“, „pozriem sa na to“, „urobím to“, „prídem“... a nič...)

= je úprimnejšie povedať „prepáč, nemám záujem“, „nezáleží mi na tom“, „je mi to jedno“, „prepáč, ale nechcem sa tým zaoberať“

= nauč sa tieto vety používať, a zároveň sa ich nauč akceptovať, keď ich počuješ od niekoho iného

= nauč sa povedať „nie“ (nebudeš dávať falošné očakávania a nebudeš mať zlý pocit, že robíš to, čomu nechceš venovať čas)

**Tvoje neasertívne správanie môžeš zmeniť na asertívne.
Takáto zmena ti predovšetkým zvýši kvalitu života
a zároveň sa tiež tvoje asertívne správanie
stáva prínosom i pre tvoje okolie.**

PS:

„Nikto nie je povinný urobiť viac ako môže.“

„Ak chceš, môžeš.“

Máš veľký osobný potenciál. Už si ho objavil? ;-)

Často som v komunikácii:

Často používam manipulačnú fintu (vedome alebo podvedome):

Chcem to/sa postupne meniť? Ako?



ŽIVOT JE CESTA

...**život nie je o dokonalosti, ale o raste...**

...je to cesta - cesta nám prináša šťastie...

...na tejto ceste neustále hľadáme pravdu a dozrievame v múdrosti...

...každý deň **sa teš** z vecí/ludí/okolností a **bud' vd'ačný...**

...miluj ľudí a používaj veci (a nie opačne!)

Za čo si dnes vd'ačný? Čo ťa dnes potešilo? Ako si využil dnešný deň?

**Prejdi už konečne od krčovitého, pasívneho
a konzumného využívania času...**

**...ku schopnosti žiť prítomnosť
bez útekov do budúcnosti alebo nereálnosti
a bez oplakávania a pocitov viny kvôli minulosti...**

**...aby si spozoroval,
že v prítomnosti možno nájsť znaky nekonečna
a tieto dávajú zmysel tvojmu životu...**

PRÍBEH

Hodinár sa práve chystal spustiť kyvadlo nových hodín, keď to zrazu prehovorilo:

„Prosím, pane, nechaj ma v pokoji,“ žobronilo kyvadlo. „Priráta sa ti to k dobru. Pomysli si len na **to množstvo času, ktorý musím odtikať** vo dne aj v noci. Tofkokrát za minútu, šesťdesiat minút za hodinu, dvadsaťštyri hodín za deň, tristo šesťdesiatpäť dní v roku. Rok po roku ... tie milióny úderov. **Nikdy to nedokážem.**“

Ale hodinár múdro odpovedal: „**Nemysli na budúcnosť. V jednej chvíli si len raz tikni, a z každého takého tiknutia budeš mať po celý život radosť.**“

Kyvadlo sa rozhodlo, že to skúsi a dodnes veselo tiká.

Dôležité je naučiť sa **žiť dnes!** Žiješ práve v tejto chvíli, teraz! Minulosť sa nevráti a budúcnosť ešte nie je. **Si spokojný s tým, čo práve teraz robíš, čomu/komu venuješ svoj čas?** Plníš si svoje sny, svoje poslanie, pripravuješ sa na úžasnú budúcnosť?

Pozri sa na prítomnosť nie preto, aby si sa vyhol veľkým otáznikom ohľadom budúcnosti, ale **aby si hlboko prežíval svoj dnešok a zachytili v ňom „dotyky“ Božieho plánu.**

Ako žiješ svoj čas?

Nemysli stále na to, čo bolo.

Neromýšľaj stále o tom, čo bude.

Ži dnes!

KDE SI?

Tu.

A KEDY TO JE?

Teraz.

KTO SI?

Táto chvíľa.

Uvažuj nad darom času, uvedom si hodnotu, ktorú dávaš času a uvedom si rôzne spôsoby, ako ho môžeš prežívať. **Si spokojný s tým, ako tráviš každý deň, každú hodinu?**

Pravá zbožnosť spočíva v plnení všetkých tvojich povinností včas a presne a z lásky k Bohu. Don Bosco veľmi dbal na **denné povinnosti**, ktoré treba **splniť verne a v radosťi.** Vedel správne **spájať úsilie a radosť, svätosť a veselosť.** Pozvanie milovať náš život je skutočne vážne... je to **pozvanie milovať život** a nie iba isté chvíle, alebo len vtedy, keď je to pohodlné. Ale **milovať ho stále, objavujúc, že tento život, ktorý milujeme, je povolaním k službe a zodpovednosti.**

NUDA...

...je to výsledok tvojej neschopnosti naplniť zmysluplne čas, ktorý máš...

PASIVITA...

...„bavte ma“ - „prečo by som sa mal ja namáhať a snažiť?“ Chceš veľa ponúk, ale berieš ich len ako nadpisy knižiek a si neschopný tú ponúknutú knihu aj otvoriť, zastaviť sa a otvoriť ju... Chceš stále niečo nové... a si neschopný niečo dokončiť, niekde vydržať, za niečo vziať zodpovednosť... Hľadáš len niečo veľkolepé... a nedokážeš hľadať krásu v maličkostiach....

...nuda a pasivita plodí hriech, smútok, berie radosť zo života...

**Čo robí vec dôležitou?
To, ak jej venuješ svoj čas!**

Čomu venuješ svoj čas? Čo je pre teba dôležité?

**Čas = život.
Dávať čas = dávať život.**

Čas druhého človeka pre mňa je veľkým darom!
Môj čas pre druhých ľudí je veľkým darom!

„Sme jedineční a sme pre seba navzájom darom.“

Dnes je čas veľký problém.
„Nemám čas!“

Máš toľko času,
aby si splnil svoje poslanie...
...aby si konal dobro
...aby si bol darom pre druhých
...aby si sa tešil a užíval si život
...aby si bol šťastný.

VŠETKO MÁ SVOJ ČAS

(Sv. Písmo - kniha Kazateľ 3)

**Všetko má svoj čas
a svoju chvíľu každé úsilie** pod nebom.

Svoj čas má **narodiť sa**, svoj čas má **zomrieť**,
svoj čas má **vysádzať**, svoj čas má **sadenice vytrhať**.
Svoj čas má **zabíjať**, svoj čas má **liečiť**.
Svoj čas má **váľať**, svoj čas má **stavať**.
Svoj čas má **plakať**, svoj čas má **smiať sa**.
Svoj čas má **zarmucovať sa**, svoj čas má **tancovať**.
Svoj čas má **rozhadzovať kamene**, svoj čas má **zbierať kamene**.
Svoj čas má **objímať sa**, svoj čas má **zdržovať sa objatia**.
Svoj čas má **hľadať** niečo, svoj čas má niečo **stratiť**.
Svoj čas má niečo si **uschovať**, svoj čas má niečo **odhodiť**.
Svoj čas má **trhať**, svoj čas má **zašívajť**.
Svoj čas má **odmlčať sa**, svoj čas má **prehovoriť**.
Svoj čas má **milovať**, svoj čas má **nenávidieť**.
Svoj čas má **vojna**, svoj čas má **pokoj**.

Akýže má osov, kto je stále činný,
z toho všetkého, o čo sa namáhal?

...

(Boh) všetko urobil vhodne na svoj čas:
do srdca im vložil tušenie večnosti,
ale nik nemôže vystihnúť dielo,
ktoré Boh sám koná od počiatku až do konca.

Poznal som, že pre nich niet lepšieho,
ako **radovať sa a dopriať si blaženosti
vo svojom živote.**

Aj to, že všetci ľudia môžu jesť a piť
a dopriať si blaženosti za všetku svoju námahu,
je **dar od Boha.**

Poznal som, že **všetko, čo robí Boh,
má večnú platnosť;**
k tomu nemožno už nič pridať,
ako ani nie je možné nič odobrať.

...
Vtedy som si v srdci pomyslel:
"Spravodlivého a nespravodlivého posúdi Boh."
Lebo **on určil čas
pre každú vec a pre každý skutok.**

...
A tak som videl, že **pre človeka niet lepšieho,
ako radovať sa zo svojich diel,**
lebo to je jeho podiel.
Veď kto by ho mohol zaviesť tam,
kde by videl,
čo sa v budúcnosti stane?

AKO VYZERÁ TVOJ DEŇ?

**Je to deň naplnený životom a radosťou?
Je to deň, v ktorom rastieš a rozvíjaš sa?
Je to deň naplnený láskou a dobrom?
Alebo je to trapas...?**

**„Znalosť nie je to isté, čo múdrosť.
Znalosť je vedieť ako, múdrosť je urobiť to.“**

**„Môžeš prežiť trebárs aj celý život bez toho,
aby si sa zobudil.“**

„Nie je nič ušľachtilejšie, než služba ostatným.“

**„Všetko, čo musíš, je uvedomovať si svoju voľbu.
Byť zodpovedný vo svojich činoch.“
„Múdrosť je konanie.“**

**„Keď ucítiš strach, použi meč.
Vezmi ho a rozsekaj svoju myseľ na franforce.
Sekni do všetkých tých lútostí a strachu.
Všetko to žije buď v minulosti alebo v budúcnosti.“**

**„Život je voľba.
Môžeš si zvoliť byť obeťou,
alebo čímkoľvek iným budeš chcieť.“**

„Bojovník koná, len hlupák reaguje.“

(z filmu Pokojný bojovník)

**Kam smeruje tvoj život?
Žiješ svoje povolanie naplno?
Rozhodol si sa a nebojíš sa kráčať po svojej ceste s odvahou?**

**Aké sú tvoje priority?
Aký priestor im venuješ počas svojho dňa?**

**Čo je v tvojom živote dôležité?
Sú tvoje priority naozaj to,
čomu venuješ počas dňa aj najviac času a energie?
Nájdi si na to dôležité vyhradený čas!**

(Dnes je veľkou chorobou syndróm nestíhania, nervozity, znechutenia, pocit, že sme nedostali toľko času, koľko potrebujeme... ale my sme ho dostali, len ho využívame na nepodstatné záležitosti...!)

**Si spokojný so svojím životom?
Žiješ svoj vlastný životný scenár?
Si šťastný?**

Čo a ako zmeníš?

Vízia + svedomie + nadšenie + disciplína.

„Ak chceš, tak môžeš.“

Život je otázkou priorit.

**PROBLÉM „NEŽITIA NAPLNO“
(Štyri hlavné a časté „dôvody“)**

...lenivosť
...ľahostajnosť
...hlúposť
...strach

„Dnes sa mi nechce venovať čas dôležitým veciam.“

...som lenivý
...som ľahostajný
...som hlúpy
...mám strach niečo zmeniť

...a nevedí mi to!
...alebo mi to aj trošku vadí...

Kde zoberiem silu na zmenu?
Ako sa mám konečne rozhábať?
(Hľadanie odpovede je už prvým krokom k zmene ;-)

**Ako si prežil dnešný deň?
Využil si ho a si spokojný?
Čomu/komu venuješ svoj čas?
Čomu/komu venuješ svoj život?**

Prekonaj strach niečo zmeniť!

**Musíš sa zbaviť všetkých tých blbostí v hlave,
ktoré ti hovoria, že na to nemáš...**

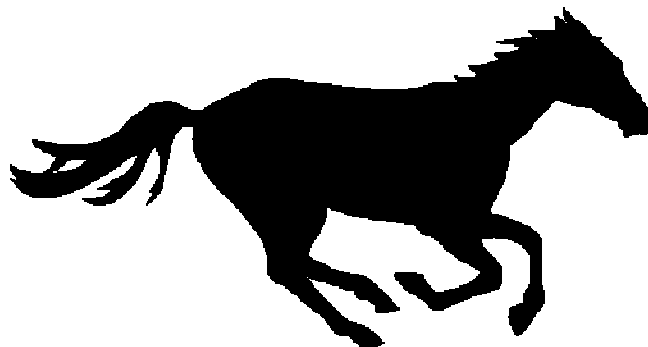
**Máš na to!
Aby si prežil aktívny, radostný a šťastný život
a splnil svoje poslanie na tomto svete.
Držím prsty na tvojej osobnej a jedinečnej ceste.**

**„Všetko, čo musíš, je uvedomovať si svoju voľbu.
Byť zodpovedný vo svojich činoch.“**

„Múdrosť je konanie.“

Sette giorni *Sedem dní*

2012



Fyzička, kondička, zdravie:

Mentálny rozvoj, inteligencia, schopnosti, zručnosti:

Duchovný rast, modlitba, intímny vzťah s Bohom:

Spoločenská-**Cit**ová dimenzia, vzťahy, láska, radosť, pokoj:

**Rozvíjaj a uchovávaj svoj najväčší potenciál
– seba samého.**

Vyžaduje si to **tvoj aktívny prístup a vytrvalosť!**
A v prvom rade **musíš chcieť...**

„Ak chceš, tak môžeš.“

VÍZIA – SVEDOMIE – NADŠENIE - DISCIPLÍNA

Myšlienka, ktorá dosť ovplyvňuje môj život:

.....

Čnosti, ktoré chcem v sebe postupne rozvíjať a začleniť do môjho životného štýlu:

.....

Kto chcem byť, kto som:

.....

**To podstatné v živote je „láska, ktorá sa prejavuje a žije vo vzťahoch“
(k sebe, k druhým, k Bohu).**

„...láska je voľba...a vernosť tejto voľbe...“

DAJ TO NAJDÔLEŽITEJŠIE NA PRVÉ MIESTO

Ako najlepšie využiť čas, ktorý máme k dispozícii?

Dávať to najdôležitejšie na prvé miesto patrí k najpodstatnejším veciam v živote!

„V dnešnom rýchlom sa meniacom svete to jediné,
čo môžeme mať pod kontrolou,
sú naše rozhodnutia a voľby...
aby sme žili život s odvahou, prispením a integritou
a používali pri tom správne prostriedky a metódy.“
(K.D.Ryan)

„Veľa ľudí pociťuje rozpor medzi tým, čomu venujú svoj čas,
a tým, čo je pre nich skutočne dôležité...“
(S. Covey)

Čo je pre teba tým „najlepším“?

Čo ti bráni venovať tomu,
čo je pre teba „najlepšie“,
čas a energiu, ktoré chceš?
Nestojí ti v ceste náhodou príliš veľa „dobrých“ vecí?
*A výsledkom je znepokojujúci pocit,
že nedávaš to najdôležitejšie na prvé miesto...
až príliš často má to „najlepšie“ nepriateľa v tom „dobrom“...*

„Denne sa neustále rozhodujeme, čomu venujeme svoj čas

– či už uvažujeme v rámci významných životných období či etáp,
alebo ide o jednotlivé konkrétne okamihy,
z ktorých sa skladá celý náš život.

Dôsledky týchto rozhodnutí nás neustále sprevádzajú.
(S. Covey)

Zamysli sa nad tým... **čo je pre teba v živote najdôležitejšie?**

3-4 veci, na ktorých ti najviac záleží – čo to je?

**Venuješ týmto veciam takú starostlivosť,
pozornosť a čas, ako by si im chcel dať?**

Máš možnosť rozhodnúť sa prežiť kvalitný život. A ku kvalitnému životu vedie dlhá cesta vydláždená princípmi = zmysluplný život nezáleží od toho, ako rýchlo alebo efektívne niečo robíš. Oveľa dôležitejšie je, **čo robíš a prečo to robíš.** A tiež je dôležité si uvedomiť, že všetko na svete má svoj čas. **Nepodriaďuj sa hodinám na stene – riad' sa miesto toho svojim vlastným vnútorným kompasom, ktorý zosobňuje tvoju víziu, hodnoty, princípy, poslanie a smerovanie života, tvoje svedomie.**

**Prežívaj život v okamihoch naplnených všetkým,
čo ťa robí bohatým, zaujímavým, rôznorodým a jedinečným.
Ži kvalitné vzťahy a nájdi sa čas na ľudí, ktorých máš rád.
Pociťuj vnútorný pokoj, vyrovnanosť a dôveru.
Dopraj si čas robiť to, na čom ti záleží najviac.**

Toto je dôležité.

Nezabudni na jednu dôležitú skutočnosť:

„Život sa odvíja zvnútra.

Aké je srdce človeka, taký je aj jeho život.

Jeho myšlienky vykvitajú v plody skutkov
a jeho činy sú plodom charakteru a poslania.“

(J. Allen)

Dať to najdôležitejšie na prvé miesto neznamená v prvom rade zmeniť si nejaký denný časový harmonogram (aj keď možno aj to), ale **ide v prvom rade o zmenu vnímania toho, čo je pre teba naozaj dôležité a začať robiť kroky, aby si tomu dal vo svojom živote zodpovedajúce miesto a zodpovedajúci čas.**

„Hocičo iné než **vedomý záväzok robiť to, čo je dôležité**,
je nevedomým záväzkom robiť to, čo dôležité nie je.“
(S. Covey)

Zistil si už, **čo je pre teba v živote naozaj dôležité?** Pre hľadanie odpovedí na túto životne dôležitú otázku sa budeš potrebovať na chvíľu zastaviť a hľadať = nájsť si na to čas! Potrebuješ sa pozrieť na svoj život, aby si zistil, či nemáš náhodou rebrík, po ktorom sa rýchlo šplháš hore, opretý o nesprávny múr...

„*Sorry, ale teraz naozaj nemám čas... (aby som bol s tebou, aby som si pocvičil, aby som si oddýchol, aby som rozvíjal svoj osobný potenciál)... viem, že je to dôležité, ale teraz naozaj nemôžem, mám toľko neodkladných vecí... možno neskôr, zajtra, pozajtra, o mesiac, o rok... nikdy...???*“

**Čo je pre teba naozaj dôležité?
Čo vnímaš ako svoje priority?
A prečo tomu nevenuješ dostatok času?**

„Chcel by som, ale...“

„Ak chceš, tak môžeš!“

DÔLEŽITÉ A NALIEHAVÉ VECI

„**Naliehavosť**... problémom sa stáva, keď sa stane dominantným faktorom nášho života, zatiaľ čo **dôležitosť** ním nie je. Za „najdôležitejšie veci“ považujeme naliehavé, neodkladné záležitosti. Realizácia rôznych záležitostí nás natoľko pohlcuje, že **nemáme čas sa zamyslieť, či to, čo robíme, je v skutočnosti nutné a či to musíme robiť.**“ (S. Covey)

Závislosť na naliehavom je sebazničujúcim správaním.

„**Dôležité veci** len málokedy musia byť hotové dnes alebo tento týždeň... naliehavé úlohy vyžadujú okamžité konanie... ich neodkladnosť na nás dolieha s nebyvalou silou a spotrebúva našu energiu. Keď sa na ne ale pozrieme so svetle dlhšieho časového horizontu, ukáže sa, že ich naliehavosť je klamná. S pocitom smútku a straty si spomenieme na životne dôležité úlohy, ktoré sme nechali bokom. Uvedomíme si, že sme sa stali otrokmi naliehavosti...“ (Ch. Hummel)

Veľa dôležitých vecí, ktoré prispievajú k dosiahnutiu našich cieľov, obohacujú náš život a dávajú mu zmysel, nás často netlačia k určitému konaniu. Nie sú „naliehavé“. Práve preto sa o ne musíme zaujímať my sami.

**Čomu venuješ väčšinu svojho času.
Čím napĺňaš každý deň?
Do čoho sa naplno vkladáš?
Čím žiješ?
Pre čo?
Pre koho?**

Chceš niečo zmeniť?

TABUĽKA dôležitých vecí v živote, ktoré nie sú naliehavé

(„netlačia“ nás a preto ich často zanedbávame a podceňujeme ich dôležitosť)

- = ujasnenie hodnôt
- = osobný rast, utváranie charakteru a osobného potenciálu
- = vytváranie vzťahov
- = rozpoznávanie nových príležitostí
- = príprava
- = prevencia
- = plánovanie
- = skutočný oddych

TABUĽKA dôležitých vecí v živote, ktoré sú naliehavé

(„tlačia“ nás a musíme sa im venovať)

- = krízy
- = neodkladné problémy
- = záležitosti s pevne stanovenými termínmi (škola, práca, záväzky)
- = pracovné stretnutia
- = neodkladná príprava

TABUĽKA niektorých nedôležitých vecí v živote

(netreba riešiť, alebo ich aspoň nezamieňať za veci dôležité, na ktoré nám potom neostane čas, čiže nedávať im prioritu vo svojom každodennom živote...)

- = rôzne vyrušenia
- = niektoré telefonické rozhovory, niektoré maily, niektoré stretnutia
- = naliehavé veci, ktoré nás čakajú v blízkej budúcnosti (myslenie na to alebo obavy z toho, čo budem musieť robiť)
- = obľúbené a príjemné činnosti
- = nadmerné sledovanie TV, sedenie za PC, internetom
- = „zabíjanie“ času
- = zbytočné veci



„IBA DNES“

DESATORO POKOJA

Iba dnes...

... sa budem snažiť prežiť deň bez toho,
aby som chcel naraz vyriešiť problém svojho života.

Iba dnes...

... si dám veľmi záležať na svojom vystupovaní,
aby som sa choval dôstojne, nebudem nikoho kritizovať
a už vôbec sa nebudem snažiť niekoho opravovať alebo polepšovať...
iba seba samého.

Iba dnes...

... budem šťastný s vedomím, že som stvorený pre šťastie...
nielen na druhom svete, ale už na tomto.

Iba dnes...

... sa prispôbím okolnostiam a nebudem chcieť,
aby sa okolnosti prispôbovali mojim želaniam.

Iba dnes...

... venujem desať minút zo svojho času dobrému čítaniu.
Ako je jedlo nevyhnutné pre život tela,
tak je dobré čítanie potrebné pre život duše.

Iba dnes...

... vykonám nejaký dobrý skutok a nikomu o tom nebudem rozprávať.
Mám možnosť po celý deň robiť dobre.
Mohlo by ma znechutiť, keby som si myslel,
že dobro musím presadzovať po celý život.

Iba dnes...

... urobím niečo, do čoho sa mi vôbec nechce.
A ak by som sa snád' cítil niečím dotknutý,
urobím všetko pre to, aby to nikto nezbadal.

Iba dnes...

... si urobím presný program dňa.
Možno sa ho nebudem presne držať, ale urobím si ho.
A budem sa chrániť dvoch ziel:
unáhlenosti a nerozhodnosti.

Iba dnes...

... budem pevne veriť, aj keby okolnosti ukazovali presný opak,
že dobrotivá Božia prozreteľnosť sa o mňa stará tak,
ako keby okrem mňa nebolo na svete nikoho.

Iba dnes...

... sa nebudem báť.
A najmä sa nebudem báť tešiť sa zo všetkého,
čo je krásne a veriť v dobro.

(Ján XXIII.)

AKO DOSIAHNUŤ V ŽIVOTE ÚSPECH

**Rob to, o čom si presvedčený, že je úžasné...
miluj to, čo robíš... ak si to ešte nenašiel,
tak hľadaj ďalej a nevzdávaj sa!**

Nasleduj svoje srdce.

Bud' nadšený a usilovný.

**Tvoj život je limitovaný, tak ho nepremárni tým,
že budeš žiť životom niekoho iného...**

**Nedovoľ, aby hlas názorov niekoho iného
prehlušil tvoj vnútorný hlas...**

**Maj odvahu nasledovať svoje srdce a intuíciu.
Oni už nejako vedia, čím sa skutočne chceš stať.**

**Zostaň hladný!
Zostaň bláznivý!**

„VIEM PREČO ROBÍM PRÁVE TOTO A PRÁVE TAKÝMTO SPÔSOBOM“

„TEŠÍM SA Z TOHO, ČO ROBÍM“

„VYTRVALO POKRAČUJEM K CIEĽU/K ÚSPECHU“

- = **viem, kam smerujem, aký mám cieľ**
- = viem že je to dobré pre mňa alebo pre druhých
- = mám silnú vnútornú motiváciu dôjsť do cieľa napriek prekážkam
- = **viem, čo musím spraviť, aby som bol úspešný
v mojej činnosti, v mojom živote**
- = prekonávam strach z možnosti zlyhania a neúspechu
- = **sám si dávam výzvy a hranice, rozhodujem sa sám**
- = **snažím sa prekonávať lenivosť...**
- = nehľadám stále výhovorky, prečo sa to nedá...
- = snažím sa prekonávať lenivosť...
- = sa prekonávať lenivosť...
- = prekonávať lenivosť...
- = lenivosť...
- = ...

AKÁ JE TVOJA MOTIVÁCIA?

Cieľ + správna motivácia + nadšenie + vytrvalosť = úspech

Ako sa namotivovať? Potrebuješ zistiť, čo ťa motivuje, „čo tebou hýbe“. Bez motivácie úspech nedosiahneš... Bez silnej motivácie sa nedostaneš do cieľa... Ak je motivácia len vonkajšia (od okolností, od iných ľudí) postupne môžeš stratiť chuť a vzdáš to... Ak **máš motiváciu v sebe = „**vieš prečo a stojí ti to za to**“ – potom to nevzdáš, aj keď budú ťažké úseky cesty, aj keď ťa bude zvädzať lenivosť alebo stereotyp, aj keď všetci okolo ťa budú kritizovať, aj keď... **ty vieš, že ten cieľ za tú námahu stojí!** (To čo ľahko dosiahneš, väčšinou nestojí za nič...) Pretože **pre úspech treba niečo urobiť. A nie málo.** Úspech so sebou prináša mnohé prekážky. Iba vyzbrojený silnou motiváciou ich dokážeš prekonávať. **Ten, kto má dostatočnú motiváciu, vydrží.****

Motivácia je psychologický proces, ktorý **aktivuje tvoje správanie a dáva mu účel a smer.** Je to **vnútorná hnacia sila**, ktorá ťa ženie k uspokojeniu nenaplnených potrieb. Je to hnacia sila, ktorá ťa vedie k dosiahnutiu osobných a organizačných cieľov. Je to tvoja **vôľa niečo dosiahnuť.**

Neexistuje „slabá vôľa“, existuje len „slabá motivácia“

Motivácia je jedným z najdôležitejších faktorov ovplyvňujúcich úspešnosť tvojho života. Je pre teba dôležité, aby si sa venoval činnostiam a práci, ktorá ťa motivuje - oduševňuje a napína a práve v týchto oblastiach si potom schopný podávať nadpriemerné výkony.

= rob to čo ťa baví, teš sa z toho

= nudné ale nutné úlohy si splň čím skôr = jednoducho to urob a nerozmýšľaj nad tým, prečo to neurobiť

= daj si okolo seba motivačné veci (citát, pozadie na počítači, fotka, predmet...), ktoré ti pripomínajú tvoje ciele alebo dôvody pre ktoré niečo robíš

= bud' trpezlivý a postupuj postupne krok za krokom - za každým úspešným človekom stojí množstvo práce a času, nikto sa nestal úspešným zo dňa na deň

**„Kľúčom k úspechu je vidieť cieľ,
pre ktorý si sa rozhodol a vytrvalo za ním ísť.“**

= rozdel' veľký cieľ/veľkú úlohu na menšie celky, budeš častejšie dosahovať malé úspechy a to ti dodá chuť a odvahu (neznechutí ťa to)

= dopraj si odmenu za svoju námahu (relax, obľúbená činnosť, ...), ak si sa snažil, zaslúžiš si to, a tiež - nenechaj sa preťažiť!

= pripomínaj si často dôvod, pre ktorý robíš to, čo robíš - ak chceš dosiahnuť cieľ, musíš mať dostatočnú motiváciu, dostatočne dobrý dôvod, inakšie to pravdepodobne vzdáš alebo budeš kráčať po svojej ceste bez chuti, bez duše, bez pointy ako troska, ktorá stratila zmysel svojej cesty...

= bud' zodpovedný za svoj život - píš si svoj Osobný príbeh (neži podľa scenára, ktorý ti napísali iní...)

"Ľudia vždy obviňujú okolnosti z toho, že sú takí, akí sú.

Neverím na okolnosti.

**Tí, ktorí v skutočnosti niečoho dosiahli,
sa snažia nájsť také okolnosti, aké potrebujú.
A ak ich nenájdu, vytvoria si ich sami."**

(George Bernard Shaw)

= uč sa od tých najlepších, čítaj, počúvaj, hľadaj (a pridaj vlastné vylepšenia, názory, nápady)

= vzdelávaj sa, čítaj, počúvaj, pýtaj sa, hľadaj nové možnosti, cesty, investuj do svojej budúcnosti

"Čokoľvek, čo si precvičujete znova a znova,
sa napokon stane vašim zvykom alebo zručnosťou."

(Brian Tracy)

= zapisuj si každý nápad (a nechaj ich prípadne na papieri „dozrieť“)

= to, čo si sa naučil, to čo si pochopil, použi v praxi

„Múdrosť je konanie.“

= sústred' sa vždy len na to, čo práve robíš

"Jediný rozdiel medzi bohatým a chudobným človekom
je v tom ako využívajú svoj čas."

(Robert T. Kiyosaki)

= **snaž sa o jednoduchosť** (neprekombinuj si svoj život)

= **nauč sa motivovať zvnútra** (motivácia zvonku na začatie práce alebo zmenu je len dočasná a neefektívna...), **všetci úspešní ľudia sa vedia motivovať sami - robia to, čo ich baví a výsledky z tejto práce ich motivujú k ďalším činom**

= **urob prvý krok!** ...nerozprávaj len o tom, aký budeš úspešný, ako raz dosiahneš to a to... sú to často iba prázdne reči a prázdne sny = začni! Začni malými krokmi, prípravou, plánovaním... A musíš byť vytrvalý a odvážny! - **nerozprávaj o tom, ako by sa čo dalo... rob to tak!**

„Ak strávite priveľa času premýšľaním, nikdy nič nedokončíte.“
(Bruce Lee)

= **vytrvalo pokračuj a buď trpezlivý** (napriek prekážkam, neúspechom, kritike...) – ak vieš, aký je tvoj cieľ a vieš prečo je to tvoj cieľ, postupuj vytrvalo vpred, prekonávaj prekážky a najmä lenivosť...

= **plánuj a riad' si svoj čas** (a každý večer si napíš tri najdôležitejšie veci, ktoré musíš na druhý deň spraviť, čomu dať prioritu)

„Ak máte radi život, nemrhajte časom.
Čas je to, z čoho sa život skladá.“
(Bruce Lee)

= **mysli pozitívne, raduj sa z dobrých vecí, buď vd'ačný za to, čo máš, za ľudí okolo...** problémy vnímaj, ale nenechaj sa nimi znechutiť, nebuď pesimista alebo sklamaný človek, ktorý sa trápí, že toto nejde tak, ako by si si predstavoval... ak sú tie problémy dôležité, ber ich ako výzvu = „môžem to zmeniť!“... alebo ak sa to nedá zmeniť, môžeš to prijať, že je to takto a ďalej sa tým netráp... (nevnímaj problémy ako zlé veci, ktoré ťa znechucujú a berú ti odvahu, ale ako možnosť podrástť, získať nové skúsenosti, zdolať výzvy...)

= **vždy buď sám sebou**, ver si, nepretvaruj sa, práve **tvoja jedinečnosť je darom pre druhých**

= **nenechaj sa znechutiť** (okolnosťami ani ľuďmi, ktorý ťa nechápu)

AKO DOSIAHNUŤ ÚSPECHY

„Je to celkom jednoduché:

**trpezlivosť,
rozhodnosť,
láskavosť,
dobrota,
humor,
malý úsmev
a veľa,
veľa modlitby.“**

(sv. Ján XXIII.)

AKO SI UCHOVAŤ V SRDCI POKOJ na cestách za svojimi cieľmi

Dôležitý pokojný večer...

S akým vnútorným rozpoložením ukončíš deň, s takým budeš aj zaspávať a často sa tak aj zobudíš... **Čím končíš svoj deň?** Je to pokojná modlitba, alebo čítanie? Alebo je to práca/štúdium do posledného unaveného dychu? Alebo je to nuda? Alebo je to stres?

Dôležité pokojné ráno...

Aký máš ranný rituál? Pre pokojný deň je nevyhnutné začať pokojným ránom. Ranná meditácia je cestou k radostnému vykročeniu do nového dňa. Zastav sa, vypi si čaj a chvíľu snívaj o tom, čo chceš dnes zažiť a z čoho sa tešiť, pomodli sa, poďakuj za nový deň, popros o silu, ponáňaj si telo nejakým krátkym cvičením... môže to byť len 10 pokojných minút, ktoré ťa nastaví na výzvy nového dňa, ktorý môže byť pokojný a radostný... ;-)

MYŠLIENKY O MOTIVÁCII A ÚSPECHU

„...nepýtaj sa, kto to hovorí, ale všimni si, čo hovorí...“

„Nie sú žiadne skratky do miest, kam stojí zato ísť.“

„Kto neplánuje, plánuje neúspech.“

„Ľudia neplánujú zlyhávať, zlyhávajú v plánovaní.“

„Ak si sa dostatočne nepripravil, priprav sa na neúspech.“

„Úspech je prebiehajúci proces, nie jednorazová udalosť.“

„Vždy buď horlivý učiť sa - je jedno aký úspešný už si.“

„Iba ten tréning má zmysel, ktorý vykonávaš s chuťou, záujmom a plným sústredeníím.“

„Vo voľnom čase sa stávaš trénerom sám sebe, čo ťa núti k väčšej zodpovednosti a sebadisciplíne.“

„Ak netrénuješ a niekto niekde trénuje, až sa stretnete, on vyhrá.“

„Váž si súpera, lebo ti dáva šancu dokázať, že si lepší.“

„Nepraj si menej problémov, praj si viacej schopnosti.“

„Tvoj najväčší úspech nie je v tom že si vždy uspel, ale v tom, že si sa vždy zodvihol, keď si neuspel.“

„Neúspech je súčasťou procesu dosahovanie úspechu.“

„Môžeš byť mnohokrát neúspešný, no prehráš až keď sa vzdáš.“

„Neúspešní ľudia sú tí, ktorí sa vyhýbajú možnosti neúspechu.“

„Iba neúspešní si myslia že úspešní nikdy nič nestratili.“

„Ak sa poučíš z prehry, tak si v skutočnosti neprehral.“

„Rozdiel medzi úspešnými a zlyhávajúcimi je v schopnosti zvládať tlak.“

„Byť úspešným znamená vedieť, čo je potrebné urobiť a spraviť to, aj keď sa práve na to necítiš.“

„Nemôžeš byť úspešný ak pracuješ iba dni , keď sa cítiš dobre.“

„Neuspeješ pokiaľ ťa nebude baviť to, čo robíš.“

„Jedna z najväčších životných radostí, je byť šťastný tam, kde si.“

„Veľkosť tvojho úspechu sa meria silou tvojej túžby, silou tvojho sna a spôsobom, ako sa na ceste vyrovnáš so sklamaním.“

„Sen je iba snom, ale cieľ je snom s určitým plánom a časovým horizontom.“

„Človek, ktorý sníva v minulosti je človek, ktorého život sa skončil.“

**„To kde si teraz priamo súvisí s tým, čo si doteraz robil,
to kde budeš o päť rokov súvisí s tým, čo budeš robiť od teraz.“**

„Ak čakáš na správnu príležitosť kedy začať, budeš čakať dlho.“

„Jediné, čo ťa brzdí, si často ty sám.“

„Úspech a nečinnosť nemôže žiť spolu.“

„Úspech vyžaduje viac úsilia, než prianií.“

„Úspech je maratón, nie šprint.“

„Tvoj úspech je priamo úmerný hodnote, ktorú vynaložíš v úsilí.“

„Veľkí ľudia majú vôľu, tí malí len priania a túžby.“

„Je iba jedna cesta ako uspieť v čomkoľvek,
a to je umenie dať tomu všetko.“

„Úspešní ľudia robia to, čo neúspešní nie, a to deň čo deň.“

„Najhoršie slovo pre úspech je: urobím to/začnem zajtra.“

„Ak nechceš patriť k davu, stačí, aby si prestal byť voči sebe pohodlný.“

„Ak chceš byť úspešnejším, staň sa snaživejším.“

„Nezáleží na tom, ako pomaly napreduješ, pokiaľ sa nezastavíš.“

„Maličkosťami sa dosahuje dokonalosť.“

„Máš 10 minút, aby si obrátili myšlienku v čin,
inak sa zase vrátiš do ríše snov.“

**„Ak sa nerozhodneš teraz,
tak si sa rozhodol nechať všetko po starom.“**

„Každý chce byť niekým, no málokto sa niekým chce stať.“

**„Nehľadaj ľahké cesty, tie hľadá toľko ľudí,
že sa po nich už nedá prejsť.“**

„Zázraky neprichádzajú k tebe. Ty sám musíš spôsobiť zázraky.“

„Najlepšia možnosť prípravy na budúcnosť je - vytvoriť si ju.“

„Je dobré snívať, ale lepšie je snívať a pracovať.“

Viera je mocná, ale činy spolu s vierou sú mocnejšie.
Túžba je nápomocná, ale práca naplnená túžbou je nenahraditeľná.“

**„Na vzdialenosti nezáleží.
Tým najťažším krokom je však krok prvý.“**

„Prekážky sa stavajú do cesty obyčajným ľuďom,
aby sa z nich stali neobyčajní.“

„Mier na mesiac. Aj keď sa netrafiš, pristaneš aspoň na hviezdach.“

„Lod' v prístave je v bezpečí. Nie je však tým, načo bola stvorená.“

„Život bez rizika nestojí zato.“

„Nie je hriechom, ak sa o niečo pokúsiš a neuspeješ.
Hriechom je to, ak sa o nič nepokúsiš.“

„Spôsob, akým žiješ svoje dni je spôsob, akým žiješ svoj život.“

„Budúcnosť patrí tým, ktorí veria v krásu svojich snov.“

MLČANIE

**„Mlčanie a samota patria k základným postojom duchovnej disciplíny
a k podstatným vlastnostiam zrelej osobnosti.
Bez nich ostávame... prázdny.“**

(M. Bubák)

„Mnohí sme závislí od hluku. Potrebujeme hluk. Máme hluk. Ticho nás vyrušuje, ba až ohrozuje. **Ticho nás totiž oberá o rozptýlenia, ktoré nám umožňujú necítiť, že náš život je prázdny.** Hluk nám pomáha žiť v klamstve. Hluk nám pomáha odvádzať pozornosť od podstatného... Rozmýšľaniu sa vyhýbame... Prečo? Lebo keby sme sa úprimne pozreli na to, z čoho je zložený náš život, boli by sme zdesení. Zistili by sme, že náš život je prázdny... Mlčaniu, tichu a premýšľaniu sa preto vyhýbame. Sú ľudia, ktorí nie sú schopní byť doma bez toho, že by mali pustený televízor alebo rádio. Mnohí pociťujú hrôzu pri predstave, že by mali byť v tichu. A tak každý centimeter priestoru, keď by sme mali byť v tichu sami so sebou, starostlivo zaplníme. Naše úsilie o vyplňanie nekonečnej prázdnoty v našom vnútri konečnými vecami sa podobajú dlhej reťazi rozptýlení, ktorých úlohou je zamestnávať našu myseľ dovtedy, kým celkom unavení nepadneme do postele a neupadneme do požehnaného nevedomia spánku...“ (M. Bubák)

„So závislosťou od hluku súvisí i **závislosť od ľudí. Bojíme sa byť sami...** strach byť bez ľudí, strach byť sám/sama nám zjavuje zúfalú neistotu v našom vnútri. No nech by sme boli s ľuďmi hoci aj 24 hodín denne, ľudia nedokážu naplniť základnú túžbu nášho vnútra... Je to túžba po vzťahu srdca k Bohu... Vzťahy s ľuďmi sú potrebné. No potrebujeme mať priateľský a hlboký vzťah aj k Bohu, a to predovšetkým. Nevybudujeme si ho však inak, ako zotrvaním v tichu a samote.“ (M. Bubák)

**„Pre seba si nás stvoril, Bože,
a nespokojné je naše srdce, kým nespočinie v tebe!“**

(sv. Augustín)

„Vo svete je veľa vecí, ktoré milujeme, lebo sú príjemné, vyvolávajú v nás pocit radosti, hlbokkej spokojnosti, pôžitku, naplnenia. Preto ich vyhľadávame... Niektoré z týchto vecí nás budujú, iné rozkladajú. Budujú nás tie, ktoré sú prostriedkom. Rozkladajú tie, ktoré sú pre nás cieľom.“ (M. Bubák)

„Hluk je cesta k prázdnote, rozkladu a smrti.
Ticho je cesta k rastu a k integrite.“

(M. Bubák)

***Nájdí si každý deň zopár minút na ticho a samotu,
skús túto samotu v tichu doslova objasniť
a pokús sa v nej precítiť Božiu prítomnosť.***

Mlčanie je úsilie dosiahnuť **sústredenosť mysle, srdca aj tela**, ktorá ma robí vyrovnaným a umožňuje mi ostávať v pravde voči iným i pred tajomstvom.

(Carlo Maria Martini)

Ticho nie je absencia zvukov, **ticho je priestor.**
Priestor, do ktorého vstupujeme, aby sme počuli čosi v nás.

(Max Kašparů)

Ak máme správne chápať a hodnotiť, musíme si vytvoriť oázu ticha,
ponoriť sa do seba a do modlitby.

(Ján Pavol II.)

**Mlčanie nám umožňuje vidieť všetko v inom svetle.
Len ten, kto sa naučil mlčať,
bude schopný dotknúť sa srdca blížneho.**

(Matka Tereza)

Ovocím stromu mlčania je pokoj.

(Arthur Schopenhauer)

Mlčanie je strážcom vnútorného života.
(Josemaría Escrivá de Balaguer)

Kto nechápe tvoje mlčanie, nepochopí ani tvoje slová.
(Elbert Hubbard)

Mlčanie je predpoklad, ktorému ďakujem, že viem ľudí naozaj vypočuť.
(Carlo Maria Martini)

Ľudia sa strácajú v množstve zbytočných slov.
(Maxim Gorkij)

Mlčanie je v láske presvedčivejšie než presvedčivé slová.
(Barnabe Barnes)

Kto nevie mlčať, je ako človek, ktorý by chcel v živote iba vydychovať a nie aj vdychovať.
(Romano Guardini)

Nebude vedieť hovoriť ten, kto sa nenaučí mlčať.
(Ausonius)

Pre múdreho má mlčanie hodnotu odpovede.
(Euripides)

Pravdivo mlčať vie len ten, kto má čo povedať.
(české príslovie)

Mlčanie je reč lásky.
(Romy Schneider)

Nádej sa rodí v mlčaní.
(Thomas Merton)

Ak chceš počuť spev svojej duše, obklop sa mlčaním.
(Arturo Graf)

Ak mlčíš, mlč z lásky, ak hovoríš, hovor z lásky.
(sv. Augustín)

Áno, som hudobník, preto mám rád ticho.
(Herbert von Karajan)

Boh je priateľom mlčania.
Všimnite si, že príroda, stromy, rastliny a kvety rastú v tichu.
Všimnite si, ako sa nebo, slnko a mesiac nečujne pohybujú.
Aj my potrebujeme byť ticho, aby sme sa mohli dotknúť duše.
(Matka Tereza)

Čím si tichší, tým viac počuješ.
(Ram Dass)

Láska je predovšetkým počúvanie v mlčaní.
(Antoine de Saint-Exupéry)

Medzi priateľmi sa všetky myšlienky, túžby a očakávania rodia bez slov
a často sa prežívajú v tichej radosi.
(Chalíl Džibrán)

Ľuďom môžeme urobiť nesmierne veľa dobrého bez slov, bez kázania, bez rozruchu,
mlčky a dobrým príkladom.
(Charles de Foucauld)

Milovať znamená predovšetkým mlčať a počúvať.
(Antoine de Saint-Exupéry)

Mlčaním vytvárame základ pre slová.
(Svätý Bazil Veľký)

**O čo viac prijmem v mlčaní,
o to viac budeme môcť rozdávať v každodennom živote.**

(Matka Tereza)

Pre nás je lepšie, keď hovorí náš život, než naše slová.
(Gándhí)

Rob toľko dobra koľko len môžeš, ale tak ticho, ako len môžeš.
(Charles Dickens)

Rozvážne a opatrné mlčanie je svätyňou múdrosti.
(Baltasar Gracián)

**Rozvíjajúci sa kvet nerobí nijaký hluk,
lebo krása, pravé šťastie a pravé hrdinstvo
sa v dennom svetle prejavujú mlčky.**

(Wilhelm Raabe)

Slová a činnosť nejdú dobre dokopy.
Pozri len na prírodu: tá je v ustavičnej činnosť, no mlčí!
(Gándhí)

Skutoční proroci majú skôr odvahu mlčať, než odvahu hovoriť.
(Alessandro Pronzato)

Tichý a drobný dážď zúrodňuje zem, lejak alebo prietrž mračien ničí lúky a polia.
(František Saleský)

Tých, čo nosia Boha v srdci, poznať po mlčaní.

(Gerhard Tersteegen)

V tichu človek vo svojom vnútri stretne seba takého, aký je pred Bohom.
(Paul del Rosso)

Vnútorň život dnešného sveta je chorý. Keby som bol lekár a niekto by ma požiadal o radu, odpovedal by som: Vytváraj ticho a veď ľudí k tomu, aby mlčali!
(Soren Kierkegaard)

Všetka sila pochádza z mlčania.

(Bernard z Clairvaux)

SLUŽBA

„Ježiš... vstal od stola, zoblíkol si odev, vzal plátennú zásteru a prepásal sa. Potom nalial vody do umývadla a začal umývať učeníkom nohy a utierať zásterou, ktorou bol prepásaný. Tak prišiel k Šimonovi Petrovi. On mu povedal: **„Pane, ty mi chceš umývať nohy?“** Ježiš mu odpovedal: „Teraz ešte nechápeš, čo robím, ale neskôr pochopíš...“

„Keď im umyl nohy a obliekol si odev, znova si sadol k stolu a povedal im: „Chápete, čo som vám urobil? Vy ma oslovujete: »Učiteľ« a: »Pane« a dobre hovoríte, lebo to som. **Keď som teda ja, Pán a Učiteľ, umyl nohy vám, aj vy si máte jeden druhému nohy umývať. Dal som vám príklad, aby ste aj vy robili, ako som ja urobil vám.**“ (Jn 13,3n)

„...to nie je moja vec.“
„...a prečo to mám spraviť práve ja?“
„...ani ostatní nič nerobia.“
„...nechce sa mi.“
„...zase mám spraviť to isté?“
„...ja mám dosť svojich vecí.“
„...oni si poradia sami.“
„...nemám teraz čas.“

= nepochopenie
= váhavosť
= ľahostajnosť
= lenivosť
= zbabelosť
= falošná opatrnosť
= strach z kritiky
= sebeckvo

= odvaha lásky!

„Sme jedineční a sme pre seba navzájom darom.“

„Múdrosť je konanie.“

Ako si obdaroval svojou jedinečnosťou niekoho druhého
pri minulom spoločnom stretnutí?

**„Keď zdvihneš zrak od svojho zrkadla
a pozrieš sa smerom k druhým,
keď sa začneš pýtať: čo potrebujú,
vtedy začínaš dozrievať.“**

**„Keď sa človek stane veľkým,
pochopí, že sa má stať malým... pre druhých.“**

„Aj malý skutok z lásky je veľký.“

...pomoc...
...povzbudenie...
...poradenie...
...poučenie...
...úsmev...
...empatia...
...

**„Nie je dôležité, čo robíme,
ale koľko lásky do toho vložíme.
Robme malé veci s veľkou láskou.“**

(Matka Tereza)

„Musíme pracovať s veľkou láskou a radosťou.“

(Matka Tereza)



AJ TY MÁŠ POSLANIE...

...ísť k druhým a darovať kúsok zo seba.

Dozrel si k zodpovednosti
= môžem sa na teba (na tvoje slovo) spoľahnúť!
Vieš sa rozhodnúť
a si svojmu rozhodnutiu verný.

Ktorý typ si ty?

Prvý typ: Nezodpovedný šmatlák

= možno aj chápeš „prečo“... ale ešte si nedozrel na službu...
= dostaneš úlohu, prijmeš úlohu... ale ty to **nesplníš, zabudneš, vyhováraš sa, prečo sa to nedalo, vykašleš sa na to, ved' čo, o nič nejde...**

Druhý typ: Zodpovedný plnič

= dostaneš úlohu a splníš ju...
= možno chápeš dôvod, alebo dôveruješ tomu, kto ťa úlohou poveril, že je to potrebné...
= **no keď nedostaneš úlohu, sám nie si veľmi aktívny, alebo vlastne ani nič nespravíš...**

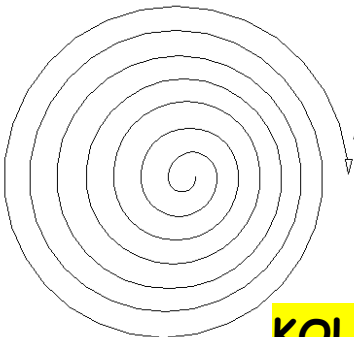
Tretí typ: Človek/animátor, ktorý to pochopil

= vidíš a chápeš prečo
= **sám si všimneš, čo je potrebné a spravíš to (alebo hľadáš riešenie)**
= predvídaš situácie a potreby druhých a preventívne konáš

**„To, čo sa teraz nenaučíš,
nebudeš robiť ani v budúcnosti.“**

Akým „typom“ chceš byť v budúcnosti?
Vo svojej rodine, v zamestnaní, vo vzťahoch?

Čo zmeníš vo svojom prístupe k druhým?
„Máš 10 minút, aby si obrátili myšlienku v čin,
inak sa zase vrátiš do ríše snov.“



KOLOBEH PRIJÍMANIA A DÁVANIA

Ako reálne rozdávaš lásku – dávaš (sa)?

Komu? Kedy? Kde? Koľko? Si šťastný/á?

Kde – od koho prijímaš?

Kde – komu dávaš?

Kde čerpáš silu pre svoj úžasný život? Kde čerpáš?

„Komu sa napíňa srdce, úplne prirodzene začne svoje srdce rozdávať iným...“
„Dobrota sprevádzaná úsmevom... jazyk, ktorému každý na celom svete rozumie.“

Obrátenie = odblokovať sa.

Sústred' sa na milosť, na dar (nie na zablokovanie).

„Nechaj rozkvitnúť, čo do teba Boh vložil.“

„...chcel by som vidieť tvoj úsmev...“

0. osobný vzťah k Bohu, ku Kristovi
(modlitba, počúvanie, spoločné kráčanie s Ním)

1. Objav dar

2. Rozvíjaj ho

3. Podel' sa s ním s druhými

**Najväčšou láskou, najväčším šťastím,
najväčším zmyslom ľudského života je sebadarovanie**
(životnému partnerovi, deťom, mladým, Bohu...)

Chcem sa rozvíjať pre dobro druhých, aby som sa mohol darovať...

„Sme jedineční a sme pre seba navzájom darom.“

Dôležité životné rozhodnutie:

A) ...láska – služba – obeta – radosť – šťastie...??? (pokora)

B) ...sebeckvo – len ja – len moje záujmy – prázdnota...??? (pýcha)

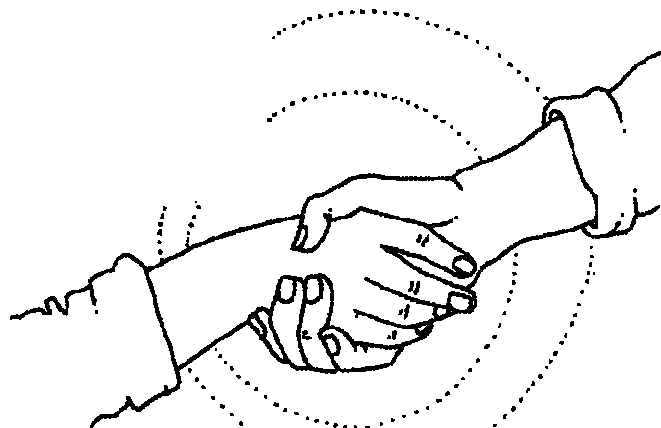
Život môžeš žiť len v živote a nie v твоjich predstavách... Až vo vzťahoch a reálnych krokoch/v službe spoznáš, kto si a aký máš potenciál a aké máš hranice... Potrebuješ vykročiť k druhým, potrebuješ vyjsť zo „svojho sveta“, aby si pochopil, čo je život, aby si pochopil, čo je láska... skutočne začneš rásť až vo vzťahoch, v službe.

Skutky, služba, konanie dobra...
...ako skúška správnosti tvojej viery!

+ **srdce = napĺňanie**:
=čerpanie, počúvanie, vnímanie, modlitba...

+ **skutky = darovanie (sa)**:
= otváram srdce, rastiem ako človek, žijem vzťahy, reálne žijem svoju vieru...

ŽIVOT = neustály kolobeh prijímania a dávania...
celý život...
...som milovaný...milujem...som milovaný...milujem...atď...



ČO HOVORÍ SVÄTÉ PÍSMO

Mt 25, 34-46

Potom Kráľ povie tým, čo budú po jeho pravici: »**Pod'ťe, požehnaní môjho Otca, zaujmite kráľovstvo, ktoré je pre vás pripravené od stvorenia sveta. Lebo som bol hladný a dali ste mi jesť; bol som smädný a dali ste mi piť; bol som pocestný a pritúlili ste ma; bol som nahý a priodeli ste ma; bol som chorý a navštívili ste ma; bol som vo väzení a prišli ste ku mne.**« Vtedy mu spravodliví povedia: »Pane, a kedy sme ťa videli hladného a nakrmili sme ťa, alebo smädného a dali sme ti piť? Kedy sme ťa videli ako pocestného a pritúlili sme ťa, alebo nahého a priodeli sme ťa? Kedy sme ťa videli chorého alebo vo väzení a prišli sme k tebe?« Kráľ im odpovie: »Veru, hovorím vám: **Čokoľvek ste urobili jednému z týchto mojich najmenších bratov, mne ste urobili.**« Potom povie aj tým, čo budú zľava: »Odídte odo mňa, zlorečení, do večného ohňa, ktorý je pripravený diablovej a jeho anjelom! Lebo som bol hladný, a nedali ste mi jesť; bol som smädný, a nedali ste mi piť; bol som pocestný, a nepritúlili ste ma; bol som nahý, a nepriodeli ste ma; bol som chorý a vo väzení, a nenavštívili ste ma.« Vtedy mu aj oni povedia: »Pane, a kedy sme ťa videli hladného alebo smädného alebo ako pocestného alebo nahého alebo chorého alebo vo väzení a neposlúžili sme ti?« Vtedy im on odpovie: »Veru, hovorím vám: **Čokoľvek ste neurobili jednému z týchto najmenších, ani mne ste to neurobili.**« A pôjdu títo do večného trápenia, kým spravodliví do večného života."

Mt 7, 17-23

Tak **každý dobrý strom rodí dobré ovocie**, kým zlý strom rodí zlé ovocie. Dobrý strom nemôže rodiť zlé ovocie a zlý strom nemôže rodiť dobré ovocie. **Každý strom, ktorý neprináša dobré ovocie, vytnú a hodia do ohňa. Teda po ich ovocí ich poznáte. Nie každý, kto mi hovorí: »Pane, Pane,« vojde do nebeského kráľovstva, ale iba ten, kto plní vôľu môjho Otca, ktorý je na nebesiach.*** Mnohí mi v onen deň povedia: »Pane, Pane, či sme neprorokovali v tvojom mene? Nevyháňali sme, v tvojom mene zlých duchov a neurobili sme v tvojom mene veľa zázrakov?« Vtedy im vyhlásim: Nikdy som vás nepoznal; odídte odo mňa vy, čo páchate nepravosťou!

* Toto je moje prikázanie: **Aby ste sa milovali navzájom ako som ja miloval vás. Nik nemá väčšiu lásku ako ten, kto položí svoj život za svojich priateľov.** (Jn 15, 12-13)

Jak 2,14n

Bratia moji, **čo osoží, keď niekto hovorí, že má vieru, ale nemá skutky?** Môže ho taká viera spasíť? Ak je brat alebo sestra bez šiat a chýba im každodenná obživa a niekto z vás by im povedal: "Chodte v pokoji! Zohrejte sa a najedzte sa!", ale nedali by ste im, čo potrebujú pre telo, čo to osoží?! Tak aj **viera: ak nemá skutky, je sama v sebe mŕtva.** Ale niekto povie: "Ty máš vieru a ja mám skutky." Ukáž mi svoju vieru bez skutkov a **ja ti zo svojich skutkov ukážem vieru.** (...) **Chceš vedieť, márnivý človeče, že viera bez skutkov je neúčinná?** (...) Lebo ako telo bez ducha je mŕtve, tak je mŕtva aj viera bez skutkov.



Služba druhým ľuďom je nevyhnutným prvkom
zdravého človeka – kresťana.

Potrebuješ byť schopný
dávať lásku podľa potrieb.

*Najprv musíš prekonať svoj individualizmus...
„len ja a moje záležitosti“.*

KREŠŤAN AKO MODERNÝ PROROK

Ľudia chcú vidieť Boha a očakávajú od teba ako kresťana, že im ho ukážeš.
Ako tvoj život svedčí o tom, že si veriaci, že veríš Bohu?
Ako cez teba koná Boh?
Akým originálnym spôsobom?

„Život múdreho a šťastného človeka spočíva
v postupnom otváraní sa Bohu a druhým ľuďom.
Tu prichádza radosť zo vzájomného darovania sa.“

Prorok sa stretáva s Bohom (srdce proroka)

...zemetrasenie... ale Boh tam nebol... = z čoho máš strach? čoho sa bojíš?
...vietor... ale Boh tam nebol... = čo si druhí o tebe myslia? čo ťa ovplyvňuje?
...jemný vánok... až tu bol Boh... = pokojná modlitba vo vnútornom tichu...

Potrebuješ odísť do ticha a samoty, aby si sa stretol s Bohom. Boh ti dáva poslanie, ale pochopíš ho až v modlitbe. Potrebuješ nadobudnúť „Boží pohľad“, aby si dokázal robiť to, čo Boh od teba chce. Potrebuješ sa začať dívať na svet „Božími očami“. Potrebuješ dôverovať Bohu aj v radošti a pokoji, aj v starostiach a krízach. Nezabudni, že Boh ťa má rád! Takého, aký si! Boh ťa vždy prijíma aj v твоjich strachoch a nezaujíma sa o mienku ľudí. On vidí priamo do тvoјho srdca. A on sa o teba stará. Záleží mu na tebe.

Čo ti bráni stretnúť sa s Bohom? (nedostatok času, zle nastavené priority, ľahostajnosť, slabá viera, strach, pridržiavanie sa „obľúbených“ hriechov, egoizmus...)

Z vnútorného života vyvierajú vonkajšie schopnosti žiť naplno, kvalitne, hodnotne, šťastne, s láskou.

Prorok ukazuje na Toho, ktorého druhí nevidia (prst proroka)

Aby si mohol ukazovať na Boha (svojím životom), potrebuješ sa s ním najprv stretnúť! Potrebuješ s ním „chodiť“ každý deň. Potrebuješ ho spoznať. Potrebuješ ho pochopiť. Potrebuješ ho mať rád...

Čo bráni ľuďom, aby v tebe videli Ježiša? (tvoja odmeranosť, slabá a prázdna viera, arogantný prístup, ľahostajnosť, sebeckosť тvoјho života, kecy akože o viere a vlastne o ničom, láska, ktorá je len v rečiach...)

Cez proroka koná Boh (skutok proroka)

Dovoľ Bohu, aby sa „ukázal/zjavil“ v tomto svete = potrebuješ mu v prvom rade dôverovať, že dokáže konať zázraky – v тvoјom živote a cez teba aj v životoch iných ľudí = práve ty si povoláný svedčiť o Božej láske – skutkami lásky! (Aj jednoduchý úsmev dokáže spraviť zázrak...) Dôveruj Bohu a buď činný v láske – praktickej láske.

„Menej čítaj o životoch veľkých ľudí.
Svoj život urob veľkým.“

„Je to milosť aj odvaha skomplikovať si život... k dobrému.“

„Žiť kresťansky znamená niesť bremeno aj za iných.“
(A. Srholec)

„Ľudia možno zabudnú na to, čo si im povedal.
Možno zabudnú aj na to, čo si pre nich urobil.
Ale nikdy nezabudnú na to, ako sa pri tebe cítili.“

ÚVOD DO DUCHOVNÝCH CVIČENÍ ANIMÁTORA/VODCU

(podľa prednášok z jezuitských exercícií Anthonyho de Mella)
(-:overené osobnou skúsenosťou:-)

„V našich časoch cesta ku svätosti vedie nevyhnutne cez svet činnosti.“

(D. Hammarskjöld)

Aký zmysel má pre animátora/vodcu vykonávanie duchovných cvičení?

Animátor/vodca nič väčší nepotrebuje, ako odísť na púšť, venovať veľa hodín počúvaniu, a nie hovoreniu, potrebuje sa otvoriť Bohu a nabiť svoje duchovné batérie predtým, než bude roznášať svetlo ľuďom. Pri modlitbe stojí animátor/vodca sám pred Bohom, ktorý mu môže dať to, čo chce, aby postupne odovzdal iným.

Dnes naliehavo potrebujeme vrátiť sa k Prameňu – k jedinému prameňu nášho kresťanského a animátorského života, a tým prameňom je živá osoba: Ježiš Kristus. To je prameň, ku ktorému sa musíme dostať a z ktorého sme povinní čerpať silu a nadšenie. Práve toto nám majú umožniť duchovné cvičenia: dať nám šancu, nie na prečítanie nejakých knižiek či vypočutie nových myšlienok, ale na **stretnutie s Ježišom Kristom**, na prehĺbenie nášho zväzku s ním.

Nezávisle od toho, ako veľmi môže byť animátor/vodca zaujatý úlohou, ktorú mu zveril Majster, ba aj keď má splniť veľmi dôležité poslanie, jeho **prvou a hlavnou povinnosťou je osobne milovať Majstra. „...miluješ ma väčší ako títo?“**

Animátor/vodca je človek, ktorí videl Krista. Je svedkom. Má svedčiť o tom, čo sám videl a počul, ak chce, aby jeho svedectvo bolo vierohodné.

„...budeš pred všetkými ľuďmi svedkom toho, čo si videl a počul.“
„Čo sme videli a počuli, zvestujeme aj vám, aby ste aj vy mali spoločenstvo s nami.
Veď my máme spoločenstvo s Otcom a s jeho Synom Ježišom Kristom.“

Ako môžeš byť kresťanským animátorom/vodcom, a pritom nebyť kontemplatívnym človekom, nežiť v stálom a hlbokom spoločenstve s Ježišom Kristom? A ako môžeš byť kontemplatívnym človekom, ak nevenuješ čas na osobný a hlboký rozhovor s Ním?

Práve preto si robíme duchovné cvičenia. Aby došlo k stretnutiu...

PRIJAŤ DUCHA SVÄTÉHO

Oddávame sa kontemplácii a modlitbe, aby sme obnovovali svoje sily a tak mohli energickejšie a účinnejšie konať na Božiu slávu a pre dobro celého sveta. Súrne potrebujeme, aby nám ktosi vyrval naše kamenné srdcia a dal nám srdcia živé, srdcia z mäsa. **Potrebujeme čerstvú dávku entuziazmu, inšpirácie, odvahy a duševnej sily.** Potrebujeme **vytrvalosť pri plnení úloh** a nepoddávať sa znechuteniu alebo cynizmu. Potrebujeme **novú vieru v budúcnosť a v ľudí, pre ktorých sa namáhame.** Inými slovami, **potrebujeme nové vliatie Ducha Svätého. Svet potrebuje ľudí plných Ducha Svätého, ľudí plných lásky!**

Duch Svätý nie je čosi, za čo môžeme ďakovať svojmu vlastnému úsiliu. Nemôžeme si ho „zaslúžiť“. Nemôžeme urobiť absolútne nič, aby sme ho dostali. On je totiž čistým **darom** Otca. Ježiš povedal: **Očakávajte.** Nemôžeme si „učiniť“ Ducha Svätého. Môžeme len vyčkávať, aby prišiel.

Dávame prednosť mnohým hodinám ťažkej práce pred námahou spojenou s pokojným očakávaním čohosi, nad čím nemáme kontrolu a kde nepoznáme čas príchodu. V každom prípade však musíme čakať, a preto čakáme, čakáme – a nič sa nedeje, či skôr, nič nemôžeme spozorovať naším zahmleným duševným zrakom. Preto sme unavení očakávaním a modlitbou. Cítíme sa lepšie, keď „pracujeme pre Boha“, keď „sa venujeme naplno druhým“, a preto sa znovu ponárame do činnosti. **Duch Svätý je však daný len tým, ktorí očakávajú; tým, ktorí deň čo deň otvárajú svoje srdcia Bohu a jeho Slovu v modlitbe;** tým, ktorí „investujú“ celé hodiny do toho, čo sa našej mentalite, zasiahnutej posadnutosťou produkcie a zisku, zdá obyčajnou stratou času.

„A keď s nimi stoloval, prikázal im,
aby neodchádzali z Jeruzalema,
ale **aby očakávali** Otcovo prisľúbenie...“
(Sk 1,4)

Ježiš svojim učeníkom hovorí: **Stavajte sa proti túžbe čosi robiť, kým sa neoslobodíte od neodolateľnej potreby pôsobiť, ohlasovať iným čosi, čo ste sami nezažili. Keď zostúpi na vás Duch Svätý, vtedy mi budete svedkami až po samý kraj zeme, ale nie skôr. V opačnom prípade budete falošnými svedkami a v najlepšom prípade pracovníkmi, ale nie apoštolmi.**

„**Dostanete silu...**“ On od nás neočakáva, aby sme boli tvorcami sily, lebo takúto silu nemôžeme „vyprodukovať“, aj keby sme sa podujali na akúkoľvek námahu. Takú silu možno iba dostať.

Treba nám **veľa mlčať, veľa sa modliť a plne sa otvoriť Bohu.**

Náš postoj by mal spočívať **vo veľkom očakávaní. Človek dostáva od Boha toľko, koľko od neho očakáva.** Ak očakávame málo, obyčajne aj málo dostávame. Ak naproti tomu očakávame veľa, veľa aj dostávame. Potrebuješ, aby sa v tvojom živote uskutočnil zázrak milosti? Nuž **očakávaj, aby sa uskutočnil zázrak.** Koľko zázrakov si zažil vo svojom osobnom živote? Nijaký? Pretože si ani nijaký neočakával. **Boh nikdy nesklame, keď od neho očakávame veľa:** môžeme na neho vyčkávať, ale môže odpovedať aj hneď. Príde však určite, ak na neho čakáme.

Hriech proti Duchu Svätému spočíva v tom, že človek neverí, že On môže premeniť svet a zmeniť jeho samého. Je to nebezpečnejší druh ateizmu, než u toho, kto hovorí „Boh nejestvuje“. V skutočnosti totiž takýto človek tvrdí: Boh ma už nemôže zmeniť. Ani nechce, ani nemá sil, aby ma premenil, aby mi prinavrátil život. Boh takého človeka je vlastne Bohom mŕtvym, a nie Bohom, ktorý nám vzkriesením Ježiša z mŕtvych ukázal, že **pre Neho niet nemožnej veci.**

„**O čo skôr dá nebeský Otec Ducha Svätého tým, čo ho prosia!**“



Počkaj, kým nezakúsiš postačujúcu vieru v Ježišove slová, aby si skutočne a s plnou nádejou poprosil o Ducha Svätého. A vtedy pros. **Pros stále, pros z celého srdca, pros čoraz viac, ba pros aj neodbytné...**

O určité veci môžeme prosiť Boha len podmienene: „ak je to Tvoja vôľa...“ V tomto prípade však nie je nijaká vstupná podmienka. **Darovanie Ducha je výraznou Božou vôľou.** Je to jednoznačný prisľub. **Nechýba jeho vôľa udeliť nám Ducha, ale chýba naša viera, že nám ho chce skutočne udeliť;** a chýba aj naliehanie z našej strany.

Neváhaj teda venovať mnoho času tomu, aby si prosil, vytrvalo prosil. Môžeš sa modliť slovami alebo aj bez slov – jednoducho, mlčky pozeraj na nebo alebo svätostánok a zaujmi prosebný postoj. Ak si sám, môžeš vyjadriť úpenlivú prosbu nielen pohľadom, ale celým telom – dvíhajúc svoje ruky k nebu alebo padajúc na tvár. Nemusí to byť nevyhnutne „meditácia“. Bude to však modlitba. **A Ducha Svätého dostávame ako odpoveď na intenzívnu modlitbu.**

„**Za tebou prahne moja duša, za tebou túži moje telo;
ako vyschnutá, pustá zem bez vody.**“

(Žalm 63)

**„Ježišu Kriste, Synu Boží,
zmluj sa nado mnou hriešnikom!“**
(klasická prosebná „modlitba dýchania“)

**„Ježišu Kriste, Synu Boží,
naplň mi srdce Božou láskou!“**
(moja osobná „modlitba dýchania“;-)

„**Modlitba dýchania**“ predstavuje úžasný spôsob modlitby alebo meditácie podľa východnej spirituality, ktorá ti môže pomôcť začleniť modlitbu do celého tvojho života, do každej činnosti. Pri nádychu sa modlíš v mysli prvú časť vety a pri výdychu druhú. A stále dookola, úprimne, koľko chceš, kedy chceš. Pri tom môžeš chodiť, usmievať sa na ľudí okolo, rúbať drevo alebo upratovať. A táto modlitba ťa bude premieňať, stane sa tvojím dychom, **každý nádych a výdych sa stane modlitbou**. Je to úplne úžasné a môžeš takto ľahko ostávať v Božej prítomnosti pri hocikakej činnosti, ktorú robíš. V mojom osobnom duchovnom živote „modlitba dýchania“ priniesla zatiaľ najväčšie ovocie. Možno sa oplatí vyskúšať ;-)

NIEKOĽKO ODPORÚČANÍ PRE DUCHOVNÉ CVIČENIA

1. Zachovávaj mlčanie... Boží hlas možno najlepšie počuť v mlčaní (najmä, ak máme uši nezvyknuté na Neho). Musíme určitý čas pozorne počúvať Boží hlas v mlčaní, aby sme ho potom zachytili v hluku každodenného života.

2. Vyhybaj sa čítaniu... okrem Svätého Písma, Nasledovania Krista, alebo takých knižiek, ktoré pomáhajú priamo pri modlitbe. Iná kniha sa v čase duchovných cvičení často stáva prekážkou stretnutia s Bohom.

3. Venuj veľa času modlitbe... venuj celý možný čas na mlčanlivé pobudnutie s Bohom. Takto získaš najviac úžitku. Je to spôsob najťažší, ale rozhodne najlepší. Ak si nájdeš čas, značne sa prehĺbi tvoj život modlitby a to bude skutočný poklad, ktorý si odnesieš z duchovných cvičení.

DVA DÔLEŽITÉ POSTOJE

+++ Túžba po Bohu... Boh nemôže byť ľahostajný voči človeku, ktorý po ňom vrúcne, z celého srdca túži. (Ak ti je Boh ľahostajný, čuduješ sa, že si sa s Ním ešte nestretol?) Ak nepociťuješ túžbu po Bohu, pros o ňu.

+++ Odvaha a štedrosť... aby si vytrval v modlitbe, musíš prejavovať Bohu štedrosť a preukázať odvahu. Modlitba nie je vôbec ľahká vec, ak jej chceš venovať viac času – zažiješ možno silný vnútorný odpor, pocit zunovania, nechuti, dokonca strachu z toho, ako sa začne modlitba prehlbovať a začneš sa vidieť taký, aký si... a to môže bolieť (niekedy skôr ako dôjde k radostnému stretnutiu s Bohom, je potrebné prejsť „chirurgickou“ fázou). Možno budeš musieť prijať pravdu o sebe – o svojej zbabelosti, o svojom egoizme, o svojej agresivite, o svojej ľahostajnosti... Dokonca môžeš v modlitbe zistiť, že ťa Boh povoláva úplne inde, ako si si ty naplánoval...

Potrebuješ odvahu nezapchávať si uši a nepozerať sa inde, prijať sa taký, aký si, v pravdivom nazeraní a prijať skutočnosť, že **potrebuješ Boha, aby si získal silu zmeniť svoj život, alebo rozhodnúť sa a vykročiť takou cestou, ktorá sa ti zdá nezdolateľná, neschodná, ťažká, bláznivá...** Ale **Boh vidí lepšie ako ty, dôveruj mu!**



BUĎME „SVETLOM SVETA“

„Otázka viery nie je otázka vyznania... verím...
to je otázka života.

Vyznávaš to, čo žiješ, a to veríš...
teológia svedectva... skutky.“

(Anton Srholec)

„Ja som svetlo sveta.

Kto mňa nasleduje, nebude chodiť vo tmách,
ale bude mať **svetlo života.**“

(Jn 8,12)

„Vy ste svetlo sveta.

Mesto postavené na návrší sa nedá ukryť.
Ani lampu nezažnú a nepostavia pod mericu,
ale na svietnik, aby svietila všetkým, čo sú v dome.

**Nech tak svieti vaše svetlo pred ľuďmi,
aby videli vaše dobré skutky
a oslavovali vášho Otca, ktorý je na nebesiach.**

(Mt 5,14-16)

Buď sám sebou, ale buď svetlom.



AKO NAPLNIŤ SVOJ ŽIVOTNÝ PRÍBEH?

= **polož svoj život na pevný základ** (viera a dôvera k Bohu) **a na tomto základe vždy hľadaj odpovede a riešenia na zložité životné otázky = choď svojou originálnou cestou, svojím spôsobom – ale čerpaj zo základu = zo vzťahu s Bohom, z Písma**

= **neboj sa robiť rozhodnutia** (mladí radšej experimentujú, aby sa nemuseli rozhodovať...) **a nájdí si niekoho, kto ti povie: „pod', skúsime nájsť cestu“ = nájdí si sprievodcu, priateľa, ktorému na tebe záleží, má ťa rád a má dosť múdrosti, ktorú ti môže odovzdať**

= **často si polož otázku: „čo Boh chce cezo mňa urobiť?“ a odvážne hľadaj odpovede na veľkú životnú otázku = „čo je mojím životným povolaním?“ a na menšie otázky = „čo mám robiť práve v tejto chvíli?“, „plním svoje poslanie, svoju úlohu?“** (ak nenachádzaš odpovede, odíď do ticha, do prírody, otvor si Sväté Písmo, sadni si pred svätostánok... a buď trpezlivý a pokorný)

= **rozvíjaj a využívaj naplno svoje dary (talent, schopnosti, zručnosti)** – dostal si ich na to, aby si ich využil pre dobro vo svete = kde je tvoje miesto, kde môžeš naplno rozvinúť a využiť svoj osobný potenciál?

= **maj silné presvedčenie, že Boh ťa má rád** – to ti pomôže k radostnému prežívaniu života a tiež ťa posilní, keď budeš prežívať krízy, pády a „suché obdobia“

= **uver tomu, že Boh kráča s tebou, aj pri твоjich slabostiach** (vnímaš Božie stopy vo svojom živote?) = on ťa nekritizuje, neodsudzuje – kráča s tebou a čaká, kým pochopíš....

= **prejavuj navonok lásku, ktorú máš vo vnútri** – láska má vyžarovať z tvojho správania, spôsobu konania, z rozprávania, povzbudzovania, napomínania, z úsmevu... druhí ľudia okolo teba potrebujú cítiť, že ich máš rád = povedz im to, daj im to najavo

= **nájdí si čas (naplánuj si čas), aby si mohol byť prítomný v blízkosti druhých ľudí, byť spolu vo veselosti a aby ste mohli premieňať túto veselú prítomnosť na dialóg** (a z rozhovoru sa rodí dôvera, ktorá je nevyhnutná pri všetkých vzťahoch s ľuďmi)

= **neboj sa od ľudí „láskavo vyžadovať“ a spájaj dobrotu s odvahou** = láskavosť neznamena podporovať šmatľavosť, ľahostajnosť, hlúposť.. ale prijať druhého takého, aký je, mať ho rád (a práve tá tvoja láska a tvoj príklad môže druhých zmeniť, alebo zobudiť z nudného a zbabelého spánku lenivosti)

= **neboj sa nasledovať Krista**, aj keď je to niekedy ťažké, aj keď sa necítiš práve ako silný kresťan, aj keď ti ostatní okolo teba svojím správaním hovoria, že „to sa dnes už nenosí“... ale na to, aby si ho vedel nasledovať, pripodobňovať sa mu v správaní, konaní a sebadarovaní sa druhým, potrebuješ ho spoznať = čítaj sväté Písmo (ak nepoznáš Písmo, nepoznáš Krista... a až v prítomnosti JK pochopíš o čom je Písmo, o čom je život...)

= **nájdí si čas na konanie dobra = pravidelne, kvalitne, s úsmevom** = tvojou úlohou je začať (sa) dávať – ako kresťan nemôžeš byť „tučmák“, ktorý sa nevie rozhýbať a ktorý sa nevie rozhodnúť (na to, aby si bol schopný nezištne dávať, potrebuješ „s Ním“ byť... a ak nebudeš dávať, zistíš, že si prázdny...)

= **modli sa za druhých** – za твоjich priateľov a spolupracovníkov, aj za tých, čo ti lezú na nervy (oni to potrebujú a potrebuješ to aj ty)

= **nájdí si každý deň čas na rannú meditáciu/modlitbu** = je to úplne nevyhnutné na to, aby si sa v živote nestratil a aby si dokázal naplno a s radosťou prežívať svoje kresťanstvo v dnešnom svete

= **veľa čítaj, študuj a počúvaj**, a s pokorou si to prehodnocuj (v hlave i v srdci) = potrebuješ rásť vo vedomostiach, aby si mohol byť kvalitným a múdрым človekom, ktorý má čo odovzdať (ak nepotrebuješ čerpať, asi nič nedávaš...)

= **neustále bojuj zo svojím egoizmom, lenivosťou a pýchou...** sú to pliagy, ktoré ti môžu zničiť život = cvič sa v pokore, cvič sa v láskavosti, prežívaj radosť... a usmievaj sa ;-)

= **prežívaj život v radosti** a nezabudni, že radosť sa rodí z rastu a dávania (RRR = Radosť Rozdávaním Rastie)

= **vychutnávaj si každodennosť, nachádzaj radostné okamihy počas dňa** – teš sa z maličkostí a z vecí a ľudí okolo

= **„používaj“ svoju vieru**, aj keď sa ti možno zdá slabá a malinká – „používaním“ z nej môže postupne vyrásť viera, ktorá vrchy prenáša a ty budeš konať zázraky!

**Božia láska je všade okolo nás.
Zhlboka sa nadýchni – cítiš to?
Vdychuj plnými dúškami toto ovzdušie milosti.
Boh chce, aby sme sa ponorili do jeho lásky,
aby sme sa premenili na mužov a ženy,
v ktorých žije Kristus.
Aby sme spoznali plnosť života.
A aby sme boli šťastní.
Tu i vo večnosti.**



Spracoval Martin „Ruksak“ Krška :-)

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