

Ako sa nestat' starou vydrou, alebo ako prejsť v pohode cez prechod

Lahkovážna príručka o závažných veciach



...už len 22 /dní/ strán, no tak nezabudni, čas sa kráti...

Načo, prečo, komu, ako...?

Načo by vôbec komu bola dobrá táto príručka? Nuž, vnímajúc ženy okolo seba, mnohým by prospela. A vám? Trápíte sa veľakrát nad svojimi vráskami, vankúšikmi na bruchu, návalmi tepla, tajfúnom nezvládnuteľných nálad, chorobami, pochybnosťami o vzťahoch a o svojej hodnote, zmysluplnosti vlastnej existencie? Tak je to to pravé orechové pre vás.

Príručku som mala v hlave dobrých 10 rokov. Odkedy som bola v nemocnici a dospela šťastne k predčasnemu prechodu. Moje kolegyně v bolesti mi boli inšpiráciou v úvahách, čo je to zrelá žena, čo potrebuje a čoho sa musí vzdať. Na všetky zmeny, ktoré sa postupne udievali v mojom živote, som tvorila odpovede. „Výcuc“ v tejto príručke vyplynul teda z inšpirácie a rozhovorov s inými ľuďmi, mojich vlastných skúseností, z mnohých rokov učenia a overovania v každodennej realite.

Aký má príručka literárny štýl? Vôbec netuším, nie som literát. Píšem pre radosť a s vlastným mottom: „**Píš, ako cítiš rozumom**“. Poteší ma, ak budete pri čítaní vnímať to isté ako ja pri písaní - radosť z tvorivej hry a poznávania.

Formu som zvolila vtipnú, nie preto, že by som bagatelizovala problémy, ale humorom som aj ja získavala väčšiu trpezlivosť, nadhľad a súcitiť so sebou. Inak by som seba alebo niekoho iného roztrhala v zuboch...Majster Werich by povedal:

**„Kdo se umí smát sám sobě, má právo smát se všemu ostatnímu,
co mu k smíchu připadá.“**

Akú má príručka cenu? Nevýčísľiteľnú. Ako chcete vyčísliť životnú silu za 10 rokov? Tak za týmito slovami je moja životná sila, zdary aj nezdary, prebdené noci v úvahách a v snahe vyriešiť problémy. Keď chcete vydolovať z mnohého niečo stručné a návodné, nie je to „levou zadní“. Príručku darujem za 0.- EUR. Dávno viem, že dobrá rada je nad zlato a dobrá otázka dupľom!

Moje poďakovanie za rady patrí mnohým, ale najmä Svätlaně, Gabike a Miluške.

Moja žiadosť o zhovievavosť patrí všetkým učiteľkám spisovného jazyka slovenského.

Ak sa už nechcete trápiť, ale svoj život tvoriť, tvoriť myslením - tak šup, šup.....

Milé dámy, cíťte sa v mojom tvorivom ateliéri ako doma, príjemné čítanie želá Lenka

Obsah

1. Zrelá žena – Stará vydra

- čo je zrelá žena
- čo je stará vydra

2. Obludárium

- cool mladica
- zlatá žienka
- svätica
- železná lady
- baba koks

3. LPP – Lekárnička permanentnej pomoci

- metodika princípy myslenia – myslenie v princípoch
 - logika, dialektika, modely
 - čo v malom to vo veľkom...
 - od jednoduchého k zložitému...
 - od súvislostí k princípom
 - od princípov k jednotlivostiam

4. Výkladový recyklačný slovník

5. Záručný list

- myslím-žijem
- viera
- nádej
- láska a mať rád
- zmysel života
- smäd
- Sifyfos a Tantalos
- TIPOS
- krás/k/a v zlatom reze

6. Pár viet na záver

Zrelá žena – Stará vydra

Čo je žena v zrelom veku?

Zrelá žena je žena vo veku cca 40+, má veľa skúsenosti, veľa prežila, veľa pochopila, a preto je múdra a prezieravá. Neprekvapia ju:

- očakávané odchody

detí z rodinného hniezda, rodičov na druhý breh, partnerov za mladšími modelmi, odchody zo zamestnania pre znižovanie stavov a samozrejme odchody menštruácie do hormonálneho neba

- neočakávané príchody

odhodlania zbaviť sa starého /aj svojho starého/, nových možno šialených nápadov a netradičných riešení, inšpirácie, kreativity

Čo je Stará Vydra?

Stará vydra je žena v strednom veku, teda možno tiež 40+, ktorá veľa prežila, ale sotva čo prežula, teda pochopila. Nemusí vyzerat' zle, ale je protivná týmito 5 obludnými spôsobmi:



Obludárium

cool mladica

zlatá žienka

svätica

železná lady

baba koks

Cool mladica je permanentne na love. Začína sa podobať na divú mačku, koža natiahnutá až za uši, šikmé oči. Jej mimika je botoxovo strnulá a úsmev hrozba. Pre ňu aj zlá reklama je dobrá. Hlavne sa nasýtiť pozornosti obdivovateľov a niekoho uloviť. Jej prejavy sú afekty a defekty. Cool mladica si zamieňa krásu za atrapu, mýli si zlato a pozlátko. Má nedostatok vlastnej sebaúcty, sebahodnoty. Z toho sa cíti tak prázdna a sama. Túto prázdnotu musí naplniť, preto ten neutíchajúci hlad po obdive druhých. Komu by sa, ale chcelo stále navštevovať múzeum voskových figurín?

Zlatá žienka vnucuje svoju nezištnú pomoc násilím v rámci tradície „to sa patrí“ všetkým na okolo. Je to otravné, a tak od nej každý uteká. Cíti sa opustená a nemilovaná a všetci za to môžu. Je to obeť, večný sťažovateľ a ufnukanec. Zlatá žienka domáca si zamieňa pomoc za ovládanie slabších. Vytvára zámernú závislosť druhých na jej pomoci, aby boli ešte slabší než ona. V tejto obetavej starostlivosti kontroluje a riadi život iných. „Od bezmoci k pomoci a od pomoci k moci.“ Už Machiavelli vedel, že účel svätí prostriedky.

Svätica je anjelské stvorenie, pre ňu všetci sú jedno. Všeobjímajúca láska sa okolo nej valí vo vlnách ako teplo z infražiariča. Univerzum, alebo boh sú k nej zaručene milosrdní, a tak aj ona k druhým. Niektorá to ešte môže vylepšiť posvätením ECO, BIO, NATURAL a potom Svätá Jana spasí svet aj naturálnou ryžou, ecodrogériou a biovankúšmi. Svätica si zamieňa milosť, milotu, láskavosť s tým, čo je to Mat' Rád. Spása v jej vnímaní je byť spásaná ako tráva ovcami. Z cukrovej vaty jej blaženosti máte tak akurát tráviace ťažkosti a prázdnu hlavu.

Železná lady je žena so železnými nervami a guľami. Všetko zvláda, pomoc nepotrebuje a chlapov považuje za menejcenný živočíšny druh. Každého obšľastňuje svojimi zaručene správnymi argumentami, politickými názormi a riešením globálneho otepľovania. Železná lady si zamieňa emancipáciu, samostatnosť a nezávislosť za arogantnosť, agresiu a šovinizmus. Je to ublížené dievčatko, ktoré nerešpektovali, tak si to v zrelom veku vydobije slovami, a keď na to príde tak aj mačetou. Kto nejde s nami, ide proti nám! Ak ti je život milý, tak utekaj!



Baba koks /toto prirovnanie vzniklo pozorovaním jednej ženy v uhoľných skladoch, kde sa predával koks, ešte za socíku/ je žena v strednom veku a vyzerá na 80. Je to čistá katastrofa a keď otvorí ústa ešte väčšia. Deravé tepláky a umastené tričko sú každodenným outfitom. Šarm je v mínusových hodnotách. Načo by sa o seba starala, keď v tomto veku už netreba. Intelektuálny obzor dosiahne tak na televízny ovládač a do hrnca. Odpor, ktorý si pestuje voči sebe, prenesie aj na druhých. Baba koks – čo vo vnútri - to vonku, rezignácia, nechápanie a maximálna neusporiadanosť v mysli sa odzrkadľuje až na úrovni základnej hygieny a slovného prejavu. Tu asi niet čo dodať.

Milé dámy, spoznali ste seba, alebo niekoho vo vašej blízkosti? To je skvelý začiatok. Urobili sme spolu analýzu obľudária Starej Vydry a teraz by mali prísť nejaké tie návody, ako to zmeniť. K tomu potrebujete čistú hlavu a inštrumenty z lekárníčky LPP.

LPP - lekárnička permanentnej pomoci

Budeme vychádzať z toho, že zmeniť môžete iba to, čo si povšimnete, premyslíte a pochopíte. „Jediná cesta k zmene vedie teda cez myslenie.“

/Prekvapila som sama seba, už píšem skoro vo veršoch...L./

Prípadne môžete čakať celú večnosť, že vám pri dverách zazvoní Japonec „Samo Sa To“ a zmení to za vás. Aj mne by sa páčilo naliať múdrosť konvičkou do hlavy, ale nejde to. Zmeny sa udievajú neustále, ale nie vždy je to FREE a HAPPY.

Tu si každý myslí, že myslí, ale nie vždy je to tak. Väčšinou sú to odozvy na zmyslové podnety typu akcia-reakcia, útok-útek. To sú však len pudové skratky bez rozmyslu.

Myslenie je niečo také ako myšlienkové Lego alebo Puzzle, kde prebieha zber a výber informácií, ukladanie, porovnávanie, skladanie a overovanie funkčnosti.

Myslenie má svoje zákonitosti, je ich len 5 - ako prstov na ruke, to si hravo spočítate.

Tak hor sa do toho s chuťou a radosťou, skôr, než vám to život „pekne spočíta.“

Metodika „Princípy myslenia - myslenie v princípoch“

1. Logika, dialektika, modely.....palec
2. Čo v malom, to vo veľkom, čo vo vnútri, to vonku a naopak.....ukazovák
3. Od jednoduchého k zložitému, od jednotlivostí k súvislostiam.....prostredník
4. Od súvislostí k princípom.....prsteník
5. Od princípov k jednotlivostiam.....malíček

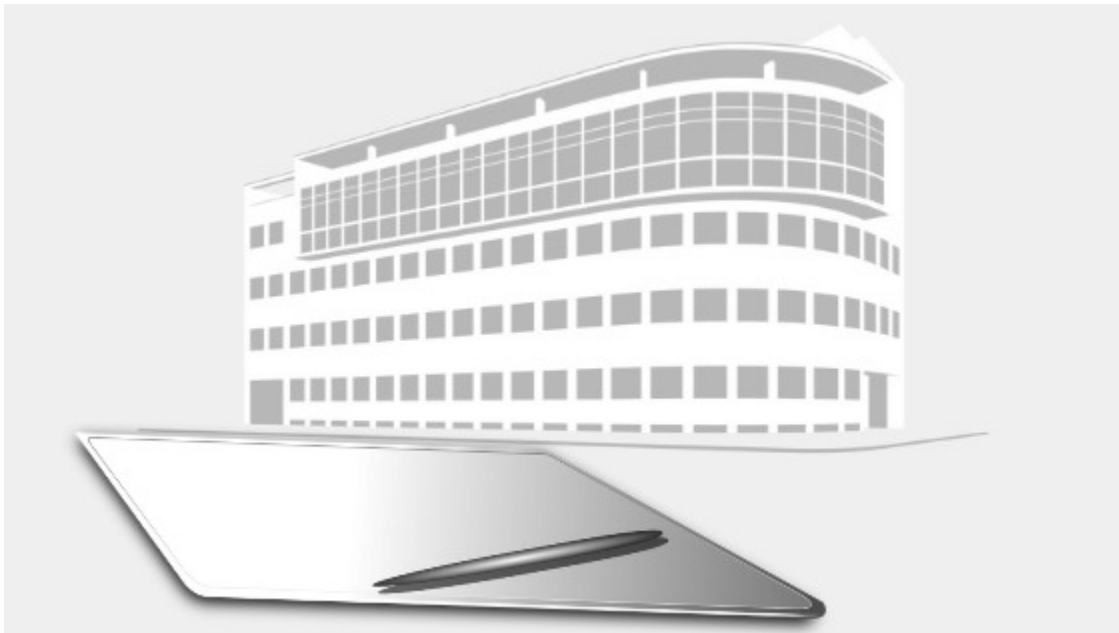
Tak a teraz ste sa možno vystrašili a v duchu povedali: „Toto nie je predsa akademická prednáška, ale humorná príručka, čo to tu pletie?“ Milé čitateľky, berte to s nadhľadom. Všetky tieto nástroje a mechanizmy v určitej miere používate. Rozdiel je, či je to uvedomelé a s ľahkosťou, alebo náhodné s frustráciou a hystériou. Žiadne strachy, nádych, výdych, to zvládnete. V sústredenosti, pekne pomaly a po poriadku:

1. Logika, dialektika, modely

Logika - zákonitá postupnosť javov, príklad: Smrek je strom, každý smrek je strom, ale nie každý strom je smrek. Logické nie? Alebo: Žena je človek, každá žena je človek, ale nie každý človek je žena. /Bože, tak toto mi tie baby nezhltnú...L/ Milé dámy, ženy sú predsa z Venuše, ale nehovorte to nikomu, to len tak pošepky medzi nami.

Dialektika - nástroj polarity. Keď neviete, hľadajte pravdu na druhej strane. Poznaním prejavu jedného vyskladáte protipól, príklad: teplo-chlad, teda keď poznáte prejav tepla, /rozpínanie/ viete si odvodiť prejav chladu, ktorý je opačný, podobne aj tma-svetlo, nádych-výdych, atď...

Modely - myšlienkové konštrukcie, podľa ktorých tvoríme v tejto realite, príklad: Architekt nakreslí model domu, čím bude jeho nákres detailnejší, presnejší, tým bude pre staviteľa zrozumiteľnejší a tým aj stavba skutočného domu bude totožnejšia s modelom a realizácia pôjde ako po masle.



HA, HA, HA...To mi, hlava neberie! Ako je potom možné, že sa murár sekne o dobrých 20 cm. Nevie čítať, má stredoveké miery - palce, lakte, stopy a navyše aj ten cement mizne beze stopy. Kde je stavebný dozor, ktorý má dať na to pozor? /No, aj tu platí, že výnimka potvrdzuje pravidlo...L/

2. Čo v malom, to vo veľkom, čo vo vnútri, to vonku a naopak

Príklad: Pozorovaním zemskej atmosféry prídete k záveru, že aj človek má svoju atmosféru – sociálnu. Tiež sa zamračí a nastanú aj hromy-blesky. /Napadlo mi: Čo keď je tá naša Zem živá? No, radšej nedráždime vedcov a nechajme to na koňa...L./

Príklad: Naš imunitný systém je to isté ako vojsko, kde generál robí taktiku a stratégiu, aby ubránil teritórium a zvíťazil nad nepriateľom. Má svoju techniku, zdroje aj špiónov. Milé dámy, horúčka je zápal, teda boj. Chce to ticho, teplo, knihu, čaj a sem tam aspirín.

3. Od jednoduchého k zložitému, od jednotlivostí k súvislostiam

Od prvých neobratne napísaných písmen, cez slová, vety až k poézii. A básnická zbierka je na svete. Jeden nikdy nevie.

Každý celok sa skladá z jednotlivostí. Ich spájaním sa množia súvislosti a aj vaša sila. Príklad: Poznaním jednotlivcov určitého národa, viete odvodiť národné zvyky, vzťahy, kultúru. Tu si neodpustím kritickú poznámku. Prejavom veľkého nechápania v súčasnosti je, že jednotlivec sa stáva len číslom, napr. číslom poistenca,. Čím je totiž pochopenie jednotlivostí a ich súvislostí väčšie, tým je aj väčšia tolerancia, voľnosť a sloboda. Konečne začne platiť, že „**pravda a rozum zvíťazí a lásku k tomu pribalí.**“

4. Od súvislostí k princípom

Až sa vám predchádzajúce triky dostanú pod tričko, pardón pod kožu, prirodzene začnete tvoriť z mnohých súvislostí ich základnú os - niť, ktorá spája viaceré udalosti. Príklad: Keď rozumiete v jednoduchosti čo je práčka, že pomocou elektriny a vody vyčistí prádlo, tak zistíte, že aj umývačka riadu pracuje podobne, teda pomocou elektriny a vody umyje riad. Obe sa budú líšiť v ďalších programoch, ale v princípe sú podobné. Takto sa ani nenazdáte a budete so záujmom nazerať opravárovi ponad plece. Vážené čitateľky, pristupujte s láskou a pochopením k spotrebičom, sú to vaši domáci miláčikovia.

5. Od princípov k jednotlivostiam

Keď uvidíte pomyselnú sieť- princípy, zažijete radosť z tejto činnosti. Možno samé zmeníte výrok učiteľa národov J. A. Komenského: **Škola hrou** na svoje **Myslenie hrou**.

Začnete si všímať ďalšie neznáme jednotlivosti a vpletať ich ako pavúk do svojej siete. Je jedno, čo vás zaujme. Či to bude literatúra, design, technológia, záhrada, psychológia, kozmetika, zdravie, krása...Všetko so všetkým súvisí, dokonca aj prechod s filozofiou.

/Poznámka o princípoch: Princípy nemajú výnimky ako napr. pravidiel slovenského pravopisu. Princípy vychádzajú totiž z chápania a to nemá výnimky, rozdiel je len v hĺbke chápania...L/

Milé dámy, prijmite pozvanie na kávu, trocha relaxu nezaškodí.

Za chvíľu som späť...



Občerstvené? Tak môžeme pokračovať. Pre ľahký sklz v kapitole Záručný list si pred tým pozorne prečítajte výkladový recyklačný slovník. Zoberte to ako hru, také slovné PEXESO.

Výkladový recyklačný slovník alebo staré pojmy na nový spôsob

Rozum	proces premýšľania, uvažovania, abstrakcií, kognitívne schopnosti
Roz-Um	Rozmýšľanie je Umením.....kreativita, fantázia v procese myslenia
Rád, /Řád v cz/	rád vecí, /řád věcí/, rád udalostí, poriadok, usporiadanosť niečoho, niekoho
Mat' Rád /v sebe/	mat' usporiadanosť, rád, poriadok, rozumieť
Byť Radným	mat' radnosť, vedieť si poradiť
Mat' Rád niekoho, Mat' niekoho Rád	mat' niekoho usporiadanosť v sebe, rozumieť mu, hlboká a nepodmienená náklonnosť prameniaca z pochopenia
Viera	pevné presvedčenie, niekedy aj dogma /náboženská/
Vie-Ra/d/	vedieť rád, poznať usporiadanosť niečoho, niekoho, viera vyvstávajúca z rádu, radnosti a rozumu
Odvaha	odstúpenie od váhavosti
Nádej	optimistické očakávanie do budúcnosti
Na-Dej	chuť a vôľa účastniť sa dejiska života, ísť do deja, nadšenie z poznávania a tvorby nového
Láska, láskavosť	citový prejav náklonnosti, ktorý nemusí byť sprevádzaný pochopením
Milovať	prejavovať vášnivú telesnú a duševnú náklonnosť, milovanie nemusí byť spojené s pochopením
Byť milý	mat' slušné, príjemné a prijateľné prejavy, ktoré môžu prameniť z výchovy a spoločenského programu
Súcit	prejavy náklonnosti z hlbokého pochopenia aj na základe sebapoznania, silná citová spoluúčasť, motivácia k vzájomnosti a pomoci
Po-Chybovať	ísť po chybe, hľadať riešenie, opravovať

Záručný list

Nedali vám záručný list, návod na život, dokonca ani diplom za úspešný príchod na tento svet? Možno máte na stene certifikáty, diplomy nejakej odbornosti. S tým sa môžete v tomto svete dobre predať, ale vlastnú smrť s tým neuplatíte. Svoj návod na život aj záručný list si napíšete samé. Radšej neskoro ako nikdy.

Má len týchto 9 bodov a platnosť neobmedzenú

- 1. Myslím – Žijem**
- 2. Viera**
- 3. Nádej**
- 4. Láska a Mat' Rád**
- 5. Zmysel života**
- 6. Smäd**
- 7. Sizyfos a Tantalos**
- 8. TIPOS**
- 9. Krás/k/a v zlatom reze**



ČO JE TO SNÍVAŤ? POTREBUJEM UPGRADE!

1. Myslím - Žijem

„Netreba myslieť, ono sa to samo, treba byť tu a teraz...“ To sú výroky pre stroje s jasným programom. Vy chcete byť stroje? Alebo už vyšlo z módy: „**Myslím, teda som?**“

Zakážte ľuďom myslieť, zakážte ľuďom snívať a oni prestanú žiť a začnú živorit’!

Život je o hľadaní, zbieraní a tvorení odpovedí a to je možné len myslením. X-krát v záujme poznania a možno až prežitia zažijete cestovanie v čase, ktoré je nevyhnutné pre zákonitý vývoj. Čo znamená prehodnotiť minulé a v prítomnosti vytvárať kroky pre svoju lepšiu budúcnosť. Toto „cestovanie v čase“ nie je SCI-FI od Spielberga. Vo vašom filme ste réžia, produkcia aj hlavná postava. Už len ten Oskar chýba.

Život je o tvorení v horení ako bájnny vták **Fénix**. Aj vy horením pozornosti tvoríte zámery, prechádzate formou popola cez jednotlivé kroky, aby ste sa zrodili ako silnejšie. /Bacha na výbušné horľavé palivo, aby z horenia nebolo vyhorenie a úplne najlepšie je horieť - svietiť dneska LED diódou ako zajtra zhorieť v kremačnej peci!...L/

Život je o neustálom pohybe a zmene. Bez myslenia a pochopenia nie je možné zmeniť hmotu ani život. Bola to Madam Curie, ktorá rozbila atóm a povedala: „**Ničoho sa netreba báť, len to treba pochopiť.**“

Netrhajte spojencov Fantáziu a Intelekt, sú si vzájomne podporou i brehom. Jeden bez druhého uviaznu totiž sami v sebe a stratia sa v neohraničenosti.

Roz-Um je o umení rozmyšľania. Chcete byť umelkyne, alebo zručné stroje? Už by bolo asi na čase zmeniť vetu: „Žena je multifunkčná samohybná a replikačná jednotka.“

2. Viera

Viera nestojí o piedestál. Je smutná a rozčarovaná, že ju zbožňujú zaslepenci. Viera je o Vie-Rád, teda vedieť rád, byť radným. Poznať rád seba vytvára pre život veľmi stabilné podložie. Je to Istota a Bezpečie. Z tohto podlažia potom kráča Odvaha, krok po kroku, v pokroku so svojim zámerom hoc aj na koniec sveta.



a kráľovná VIEROZDATNÁ, tá je neúplatná...

Keď si vytvárate svoju vieru v seba, v ráde, radnosti a rozume, prirodzene prichádza na scénu tragikomédia: „Krotenie zlej ženy“, teda krotenie vlastných démonov. Postupne sa prestanete sťažovať a nariekať, vrieskať a vyčítať. Začnete sa viac kamarátiť s Pokojom, Rozvahou a Vtipom. Budete skrátka v lepšej spoločnosti – svojej.

Váš Strach, Neistota a Zúfalstvo nezmiznú, ale stanú sa pochopenými zápiskami vo vašej osobnej kronike a budú navždy pripomínať, čo je slabosť viery z nechápania.

Slepá viera nevidí - nechápe a len nasleduje rád niekoho iného. Je dobré nechať si poradiť, ale spoznať rád, musí každý sám. Inak si zameníte pojmy s dojmami, Dôveru s Vierou a hneď je tu Trápenie aj s vernou Depresiou.

/a len tak mimochodom, keď je Viera zdatná, tak aj chuť do jedla je taká akurátna...L/

3. Nádej

Keď Nádej zomrie hneď za prvým rohom a nechce byť posledná. Prečo? Lebo je slabá a má strach. Márne čaká na Vôľu, Chuť a Odhodlanie. Nikto vám však nepovedal, že Nádej rodí sa z Viery, teda z vedenia, poznania rádu.

Nádej je o Na–Dej, byť účastným dejiska života. **Kto v bezradnosti uteká z deja tohto sveta, dostane sa do stavu beznádeje. Tam čaká len chaos a rozpad na jeho rozklad.**

Nádej vzniká z toho, čo už ste pochopili vo vašom vnútornom svete. Ak tam pestujete radosť, pestujete nádej - starostlivo ako záhradník svoje krásne krehké kvety. Nie nadarmo je zelená farbou nádeje. Budete mať pri tom na srdci ľahkosť a sviežosť, podobnú jari.

Ťažko vysvetlíte druhým, čo tak neochvejne cítite a nenecháte sa odradiť ničím a nikým. Prečo? Lebo vám Istota kryje chrbát. Vôľa, Chuť a Odhodlanie jej v súzvuku sekundujú. Z tohto harmonického pocitu, ktorý je ozvenou poznania, je možné potom uskutočniť aj to, čo sa iným javí zatiaľ ako nemožné.

Vďaka nádeji a snom uzreli svetlo sveta diela fantastov a nebol to RED BULL, čo im dal krídla.



/a len tak mimochodom, keď nádej v sile žije, tak srdce zdravé v takte bije...L/

4. Láska a Mat' Rád

Láska až za hrob, alebo možno za odmenu? Písali o nej básnici aj filozofi. Lenže tieto romantické predstavy sú o láskavosti, milote, milosti, ale nie vždy o pochopení. Na neporozumenie zomreli aj Rómeo a Júlia. /Inak, s úctou a obdivom p. Shakespeare...L/

O pochopení toho druhého je Mat' Rád, teda mať jeho rád v sebe. Pochopenie nie je možné podmieniť. Buď tomu rozumiete, alebo nie. Nie je tým pádom možné mať ani všeobjímajúcu lásku. Láskovosť možno. Pochopiť všetkých a mať ich rád, to chce čas. „Nemožné hneď a zázraky do troch dní“- nemajú ani na lampárni.

Mat' rád sa nedá kúpiť, predáť ani darovať. Suma sumárum mať rád priateľa je iné ako ho milovať. /Kamarád, taky rád... Ups, to sem asi nepatrí...L/. Tak chcete byť milé, alebo mať radi? Chcete byť milované, alebo chcete aby vás mali radi, teda aby vám rozumeli?

„Je dobré nechať sa pohladíť niekým, kto vás miluje. Je dobré nechať sa pohľadať, keď sa stratíte v problémoch, niekým, kto vás má rád a kto má váš rád.“



Láska na pol života a Mat' rád celý. Kupte, budete mať to, čo už ste dávno chceli!

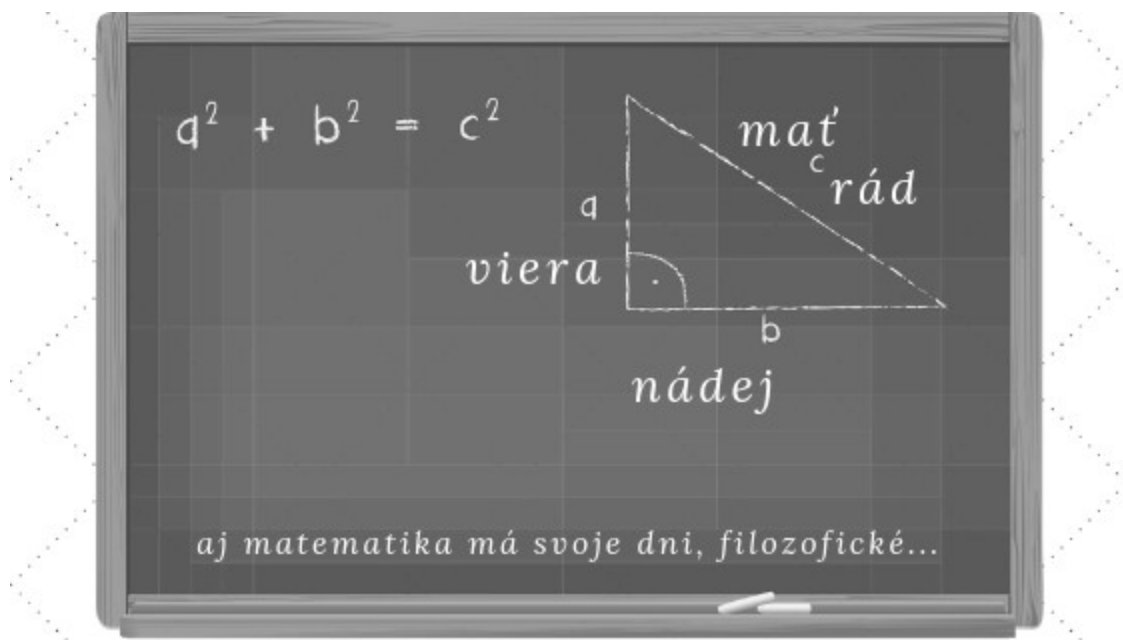
5. Zmysel života

„Stratila som zmysel života!“ Veta nie ojedinelá, ale je vôbec pravdivá? Tu už neplatí ani: „Na každom šprochu pravdy trochu.“ Je možné stratiť to, čo neexistuje? Stratiť ste mohli svoje ilúzie. Niet za čím plakať, aj tak to bola len lacná bižutéria. Zmysel života je drahokam a ten sa nehľadá, ale tvorí. Keď ho v toku a za vysokého tlaku života tvoríte a neustále brúsite, tak ho nikdy nestratíte. /Nebude treba ani majetkové poistenie...L/

Ako sa robí kvalitný výbrus? Trpezlivo brúste malé trojuholníkové plôšky: Viera, Nádej a Mať rád ... Viera, Nádej a Mať rád...Bez tohto nebude brilant, kamarát. A tak sa karát za karátom brúsi, než sa v zmysel nevybrúsi. Ako naschvál sa vám v odleskoch bude stále pripomínať milienka Pochybnosť. Milé dámy, pozrite sa na to z tej lepšej stránky, t.j., hľadajte, opravujte a vytvárajte lepšie riešenia, čo znamená choďte Po-Chybe.

Neleštite z tradície rodinné starožitnosti. Šperky po babičke vás môžu škrtiť a ťahať za uši. Nech je zmysel života váš originál a ešte k tomu Hand Made, Trendy aj Naturál.

Ak by ste náhodou objavili pri práci klenotníka kaz - kacírsku vetu: „To nemá zmysel!“ Dobre sa nad tým zamyslite. Všetko má zmysel, až na otázky: „Čo bolo skôr, sliepka alebo vajce, prečo je večnosť večná a ako ďaleko je nekonečno?“



Rozumiete sebe a životu – máte zmysel života. To je čistá matematika! Možno to vedel už Pythagoras, len vám to v škole nepovedali.

6. Smäd po živote

Ako sa prejavuje smäd po živote? No predsa otázkami. Kto nemá otázky, netvorí odpovede. Kto nemá odpovede, nemá súvislosti. Kto nemá súvislosti, nemá rozhľad, nadhľad ani silu. Bez tohto vyschnete ako púšť a superhydratačný krém na to nezaberá.

Tento neutíchajúci smäd je ako raz sa napiť slanej morskej vody. Námorníci vedia o tom svoje. Len raz sa napiť morskej vody a budete túžiť po sladkej vode vždy a všade. Len raz zažiť smäd vlastných otázok a dočasné uspokojenie vlastnými odpoveďami...Kto ste, odkiaľ a kam kráčate, s kým, ako a prečo? A more, more ďalších.

Bez smädu po živote si nevytvoríte zmysel vlastnej existencie a vôbec.....

Hovorí sa tomu: „**Dodržujte pitný režim Života!**“



apokryf úplne neznámej autorky

Výživový poradcovia odporúčajú dať si na ráno pohár vody s citrónom. Vy môžete začať deň s otázkou: „Ako **chcem** dnes kráčať?“ Nie ako nechcem, alebo musím.

/Chcem preto, lebo **môžem** a **môžem** preto, lebo **viem**. To znie celkom dobre, priam až motivačne...L/

Otázky sú obrazom vášho záujmu o seba, druhých, tento svet. A ako v zrkadle budete vy zaujímavé a prítiažlivé pre iných. Žiadne šedé myšky, ale oázy v púšti. Verte, dobre to padne, keď podáte pohár iskrivej životodarnej vody tomu, kto je vyprahlý.

7. Sizyfos a Tantalos

„Bože mám toho tak veľa na bedrách, už to neunesiem. Stále sa to opakuje, znova a zas to isté!“ Ťažkosti, bremená, trápenia, vnímané často ako trest u Sizyfa, ktorý celú večnosť dvíha balvan.

Nikto vás netrestá, ani boh, ani univerzum. Majú úplne iné starosti.

Chcete tie bremená dať druhým, obísť ich, zabudnúť, tváriť sa, že neexistujú? Keď budete chcieť pribrať na sile a schudnúť na trápení, tak vstúpte do virtuálneho Fitka. Tam ponúkajú Cvičebný program - 5P.



5P - Program Pravidelného Posilňovania Postojov v Problémoch, takto sa bremená „skoro zázrakom“ premenia na vašu silu. Pribaľte si tepláky pochopenej motivácie, tenisky pevnej vôle a uterák sebasúcitú. Pre prípad, že by ste cedili pot, krv a slzy.

Tantalove muky – mať to na dosah a predsa to nemať

Poznáte ten vražedný tandem: Očakávanie – sklamanie, túžba – frustrácia, ilúzia a dezilúzia,... jak cez kopírak.

Tak ako to teda robiť? No tvoriť stále sny a premieňať ich na skutočnosť. Oživiť ich a seba v nich. Vašími spojencami budú pochopený Zámer, Vôľa a Odhodlanie. Bez ohľadu na zdar alebo nezdar. Ani W. Churchill to nemal ľahké, a tak sa musel motivovať svojím vlastným výrokom: „**Úspech pozostáva z cesty od nezdaru k nezdaru bez straty nadšenia.**“ A takto každý deň budete tvoriť krásu a múdrosť, aby nikdy nezovšednela. Budete svojím vlastným dielom aj tvorcom zároveň.

Tak čo chcete očakávať a z čoho byť zklamané?

8. TIPOS

Toto nie je reklama na stávkovú kanceláriu „Šťestí - muška jenom zlatá.“

Uctievať bohyňu víťazstva a tipujete na šťastie - náhodu? Náhoda je nepoznaná zákonitosť a takto hráte s osudom. Milé dámy, osud nie je nič mystické a fantastické. Osud je totiž len dočasné nepochopenie, ktoré je zákonité. Nie je totiž možné všetkému hneď porozumieť. Dôsledok tohto nepochopenia je zákonité opakovanie faciiek a kopancov, sem tam „K O“ v súboji o život. Ring voľný trvá dovtedy, kým nie je pochopená tzv. náhodná príčina fatálne domlátenej duše a vybitých zubov.

„Bez pochopenia príčin strasti neužiješ život bez bolesti.“ Osud je vo vašich rukách, v rukách pochopenia. Dajte si dole boxerské rukavice a vezmite rozum do hrsti. V prípade núdze - nohy na ramená a zamávajúť bielou vlajkou.

Dúfať v náhodu je vždy strata, strata úsudku, aj keď niekedy môžete získať zdanlivú výhodu, napr. 100 000 EUR. „No neber to!“

A čo tak si radšej tipnúť na istotu, na seba, ale to chce vieru zo sebapoznania. Takto nemôžete nikdy prehrať, aj keď možno stratíte zdanlivú výhodu, napr. strechu nad hlavou. „Kto by, prosím vás, čítal tie malé písmenká na konci zmluvy?“



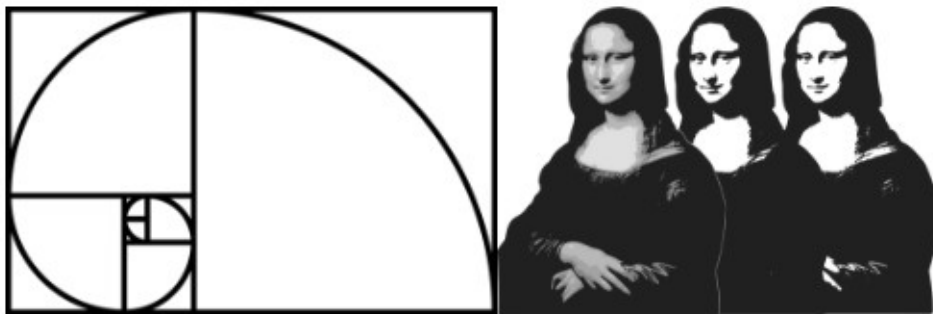
**„Keď je šťastie unavené, sadne si aj na vola,
keď je človek unavený, tak sa zmení na vola.“**

9. Krás/k/a v zlatom reze

Zlatý rez je úžasná konštanta, ktorá fascinuje vedcov aj umelcov stáročia. Predmety a umelecké diela, ktoré boli vytvorené v tomto pomere, sú KRÁSNE. Aj vy môžete byť zrelé krásky v zlatom reze, čo neznamena byť obrezané plastickým chirurgom. Nevyznať sa v sebe je filozofický a psychologický problém. Nepoznať seba v zrkadle je už prípad pre psychiatra.

Zlatý rez však nie je len o proporciách tela. Je to aj o oblečení, doplnkoch, farbách, súzvuku s prírodou i ľuďmi. Je to celkový kultivovaný a vyvážený prejav. Tento matematický pomer je možné vycítiť. Kto to vie, tak má tzv. talent na tvary a ich proporcie, dynamiku priestoru, harmóniu, atď.../Pre náruživé bádateľky: Zlatý pomer vyjadrený číselne je vždy 1,618...L/

“Krása je všadeprítomná a čaká len na to, aby ju niekto uvidel a pochopil.“



...géniovia či umelci, Fibonacci či da Vinci...

Krása, ktorá má v sebe hĺbku, má zároveň iskru a príťažlivosť pre mužov i ženy, mladých aj starých. Je potom potešením byť v prítomnosti zrelej krásky a hodiť s ňou reč. A preto:

Dajte si dobre padnúce spodné prádlo a šmrncovný účes. Sekt, sex, steak nie sú hriech a čokoláda je božím darom. Je to málo duchovné? No a?

Netrestajte telo olympijskými výkonmi v telocvični ani gaučovaním s televízorom. Na hormonálne zmeny je najlepšie dychové cvičenie: Chladná hlava, nohy v teple a mantrovanie: Myslím, teda som! Proti poteniu uberte emocionálneho plynu a pridajte klimatizáciu sviežimi nápadmi. Málo ezoterické? No a?

Najlepším korením života je čili-humor, veď s úsmevom je každá žena o 20 rokov mladšia. Čili-humor vám zároveň pomôže s trávením cukrov, tukov a vlastných jedov.

Keď budete takto prechádzať cez prechod, už sa nikdy nebudete cítiť opustené, nemilované, a keby niečo, tak zoberte do rúk túto príručku, verte, dobre vám to padne.

Pár viet na záver

Pýtate sa, prečo tu nepadlo ani slovo o hormonálnych tabletkách, bylinkách, výživových doplnkoch, zdravej strave, kozmetike, cvičení?

Preto, lebo všetko má svoje miesto a čas.

Prečo tu nepadlo ani slovo o tom, ako sa stať extrarýchlo krásnymi, zdravými, šťastnými?

Preto, lebo som zástancom skratky okľukou a aj na zázraky treba aspoň 3 dni a viac...

Preto, lebo si myslím, že máte každá v hlave svoj jedinečný vesmír, vesmír príčin, ktorý je hodný preskúmania, pochopenia a keď treba, tak opravenia a potom budú možno aj tie zázraky.

P.S. Verím, že ste sa úvahami obohatili aj zabavili. Rešpektujem iné názory aj kritiku, keď sú prejavované s taktom. Ak niečomu nerozumiete, nezúfajte. Nemá to súvis s IQ. Dáme reč, vyjasníme, doladíme...



/a len tak mimochodom, prajem vám pohodovú cestu prechodom, svižno-sviežim pochodom, alebo aj turbo benzínovým pohonom...L/

Technické minimum

V texte boli použité a spracované tézy Filozofie Martina Mareka.

Iné zdroje: Hlavne moja hlava s vlastným Roz-Umom, knižnica a všemocná Wikipédia.

Fotografie a vektory boli prevzaté ako voľne dostupné z fotobanky Pixabay a následne upravované v grafickom programe Canva.

Upozornenie: Čítanie, premýšľanie a humor je droga, dávkovanie je individuálne.

Túto príručku šírte ručne, stručne, ústne, tlačou aj elektronicky,
nech možnosť zmeny má každý vždycky.

Autorka: Lenka Sapárová

<https://atelierresume.eu/>

lenka@atelierresume.eu

<https://twitter.com/humorrezka>

Mysleniu zdar a o živote zvlášť!