CHARITNÍ MRKNUTÍ

2/2020

PRŮVODCE

ZAJÍMAVÁ MÍSTA
očima Aleny Cmielové

ZE ŽIVOTA

před 63. lety si se svým mužem řekla ano paní Zdeňka

ZAJÍMAVOST

ODKUD K NÁM PŘILETĚL ŠPANĚLSKÝ PTÁČEK?

LIDSKÁ (ne)dokonalost
proč soutěžíme, závidíme, srovnáváme se s druhými...

proč je dobré mít SEBELÁSKU NA PRVNÍM MÍSTĚ

CHARITA Frýdek-Místek

Láska

Víte, co je nejlepší na přípravě Mrknutí? Setkání „redakčního týmu“. To je naprosto bezkonkurenční. Tentokrát bylo tak veselo, že z toho až roušky padaly, a kdybychom to nahráli a přepsali, mohli jsme mít číslo hotové, což nás bohužel nenapadlo. Měli jsme mezi sebou navíc novou posilu, Toníka, který chvílemi koukal. Možná až po čase pochopil, kde se to dostal, nicméně neutekl, a to ho ctí a bude stejně jako zbytek zdatným psavcem.
Takže bylo veselo až milo a milo až veselo. Některým nám ale trochu zmrzl úsměv na rtu, když nám došlo, že téma, které holky navrhly na Teamsech (ano, jdeme s dobou a máme svou skupinu na Teamsech a jsme in a dokonce někdy i on) asi projde a bude. A co je tím ústředním tématem? Láska. „Já chci téma "Láska" :-) láska k jídlu, k sobě samému, láska ke zvířatům, zakázaná láska, láska za časů korony, láska ve starším věku :-)“ zněl návrh. „Já myslím, že na jaře je to nejvíce aktuální téma a navíc hezké,“ jedna z odpovědí. A bylo vymalováno. Co na tom, že v červnu je již po jaru. Jak praví známé přísloví – když láska zavelí, je rozum v … A tak no.
Láska je však téma zapeklité, právě pro svou mnohoznačnost. Ale my se s tím popasovali se ctí, jak uvidíte na následujících stranách. A co k tomu dodat úvodem? Ano, láska má mnoho podob, v tom měla kolegyně pravdu. Má mnoho forem a všechny jsou svým způsobem krásné, jak praví jeden ne zcela známý mudrc. Všichni víme, co to je, všichni jsme ji v nějaké podobě zažili, ale moc ji nedokážeme popsat, nebo definovat. Je to taková univerzálie. Apoštol Pavel píše …kdybych neměl lásky, nejsem nic… Jeho Velepíseň je sice díky svému častému svatebnímu použití trochu ohraná, ale má pravdu. Protože, dovolte sylogistickou hříčku, jestliže je Bůh láska a zároveň člověk stvořen k Božímu obrazu, pak zákonitě nemůže člověk bez lásky existovat. Každý ji máme v sobě a zároveň ji každý potřebujeme. Jenže… Jenže jsme lidé, a proto se naše představy o ní, jejich projevech a očekávání s ní spojená různí. A tak je to s ní, stejně jako s námi někdy těžké. Pestré, pěkné, ale těžké.

A tak…přeji nejen láskyplné počtení, mějme se rádi a hezké léto bez virů a omezení.

Rubrika „4 na 4“

přináší čtyři zvídavé otázky pro čtyři zaměstnance Charity Frýdek-Místek.

Otázky 4 na 4	Nikola Hrtúsová	Alena Matýsková	Jana Kožoušková	Petr Šajer
Bez PC X telefonu	PC	PC	Telefon	PC
Krása X moudrost	Moudrost	Moudrost	Obojí	Moudrost
Ananas X borůvky	Borůvky	Borůvky	Borůvky	Borůvky
Tričko X košile	Tričko	Tričko	Tričko	Tričko

S Rebelem na hokej

Hokej má u nás v republice silnou tradici a velkou fanouškovskou základnu napříč všemi generacemi.

Devět "rebelských" dětí si díky úžasnému přístupu HC Frýdek-Místek vyzkoušelo, jak se fandí přímo v hale. Společně s pracovníky vyrazily na domácí zápas frýdeckomísteckého týmu s Prostějovem. Radost ze zážitku a návštěvy haly Polárka byla o to větší, že domácí tým vybojoval výhru 6:3. Děti si užily nefalšovanou hokejovou atmosféru. Daly si něco malého na zub v bufetu a dokonce měly možnost se vyfotit s rysím maskotem hokejového celku. Ledové prostředí a celková nálada zápasu se dětem líbila tak moc, že by rády navštěvovaly domácí zápasy pravidelně.

Roušky nejsou ostuda

Současná doba, kdy je situace ohledně onemocnění COVID-19 nejenom v našem městě vážná, přinesla kromě omezení volného pohybu na veřejnosti také povinnost nosit roušky či si jinak chránit obličej. Kromě toho ale také ukázala, že Charita Frýdek-Místek umí držet pospolu.

Zaměstnanci, kterým to jejich pozice umožňuje, tak vzali do rukou jehly a nitě a místo k počítačům zasedli za šicí stroje a šili látkové roušky. Denní centrum Maják je z nařízení vlády pro klienty uzavřeno, ale i tak to v něm (ž/š)ije. Setkávají se zde pracovníci napříč středisky a pomáhají s výrobou roušek.

Nosme roušky. Roušky nejsou ostuda. Jsou znamením ohleduplnosti k našemu okolí.

Šiju, šiješ, šijeme

Výjimečný stav, který nyní zažíváme díky bezpečnostním opatřením, svedl dohromady pracovníky napříč charitními středisky, kteří využili prostory Denního centra Maják a pustili se do šití látkových roušek pro potřeby našich klientů a pracovníků. A tak se od ráno stříhalo, špendlilo, zašívalo, žehlilo a taky mluvilo – v tom nám roušky nezabránily :-)

V dalších dnech budeme v šití pokračovat a věříme, že roušky udělají svým majitelům dobrou službu a pomohou jim v ochraně před infekcí.
Výsledek společné práce skutečně stojí za to! Jde vidět, že když se táhne za jeden provaz, když jde o dobré dílo, tak to přináší velká pozitiva.

Děkujeme všem za pomoc!

Nastavení mysli s prvky CARe a mindfulness - další přednáška z cyklu Charita sobě

V pátek 13. března jsme měli zřejmě na dlouhou dobu poslední možnost se sejít a aspoň na chvíli, v rámci možností, vypnout myšlenky od řádění koronaviru ve světě. Charita Frýdek-Místek totiž v tento den uspořádala další přednášku v rámci projektu Charita sobě. Tyto vzdělávací akce se snaží využít nezměrných vnitřních zdrojů, které máme především v našich zaměstnancích. Každý z nás je v něčem dobrý a má v nějaké oblasti, ať už pracovní či soukromé, spoustu znalosti a zkušeností, kterými může obohatit své kolegy. Přednáška ze dne 13. března byla věnována nastavení mysli s prvky CARe a mindfulness a jejími lektory byly Mgr. Dominika Jonáková a Mgr. Kristýna Syslová. Obě tyto dámy pracují ve službě ZOOM, jež se zaměřuje na osoby s chronickým duševním onemocněním.

Předpokládám, že pojmy jako model CARe a mindfulness jsou pro většinu z nás neznámé. Náplní přednášky bylo právě vysvětlení těchto pojmů i přístupů, které se za těmito slovy skrývají. Lektorky nám přiblížily, že model CARe a jeho metody se zabývají komplexním přístupem ke klientovi a práci s jeho prostředím a zdroji. Mindfulness je jakási životní všímavost a plné vnímání prožívané skutečnosti. Domnívám se, že nabyté poznatky mohu já sama aplikovat jak v profesním životě v interakci se svými klienty, tak i ve vztazích se svými nejbližšími i k sobě samé.

Na závěr musím ocenit vysokou profesionalitu, s jakou obě lektorky přednášku vedly a navzájem se doplňovaly. Bylo znát, že o metodách, které nám prezentovaly, nemají jen teoretické znalosti, ale že je i aplikují v praxi se svými klienty.

Když jsou překážky výzvami aneb jeden vyhraný boj s koronou

Díky odsouvání termínu otevření Centra duševního zdraví a následného „ztrácení" již vybraných pracovníků jsme tento týden měli již čtvrté výběrové řízení za poslední rok. A přicházejí další překážky v podobě vládních opatření kolem koronaviru – omezený pohyb obyvatel, zákaz shromažďování. V této chvíli se hodí flexibilita našeho malého, nápady sršícího, pozitivně laděného týmu, který se jen tak nevzdává. Nabídli jsme přihlášeným zájemcům pracovní pohovor v podobě online interview. No, bylo to zábavné. Na obou zúčastněných stranách přibyly rozpaky z nezvyklého způsobu provedení k již tak běžnému adrenalinu výběrových řízení.

A ačkoli jsme sice flexibilní, nejsme příliš technicky zdatné. S instalací Skypu nám naštěstí pomohl náš IT Ondra – děkujeme. Měly jsme si ho pozvat rovnou na celé výběrové řízení… Půl hodiny před zahájením prvního hovoru přestal jít internet. Ten se nakonec po 20 minutách umoudřil. Těžko říct zda následkem našich technických intervencí nebo jen silou našeho zbožného přání. ÁÁÁ paní už volá… a jak se to zvedá ten hovor? Při prvních tónech vyzvánění Skype volání se na našich třech tvářích objevil poťouchlý úsměv, třemi hlavami proletěla stejná vzpomínka – nový film „V síti". Jedna začala v tu ránu procítěně prozpěvovat melodii „Je doma máma, nebo Ti můžu zavolat?" Další pronesla nevinně: „A nevadí, že mi je dvanáct?" Salva smíchu – no nevím, jestli to ustojíme s vážnou tváří!

U druhé otázky nám zkolaboval notebook – naštěstí byla jen špatně zapojená baterka, takže po pár minutách byl zase uveden do provozu. Bohužel jen částečně. Místo paní, se kterou jsme komunikovaly, jsme mluvily s bílým rámečkem na obrazovce. Což byl zvláštní pocit a vyvolával u nás úsměvy, které jsme radši vysvětlily - říkali nám ve škole, že je důležité být otevřený a transparentní při komunikaci s lidmi. Po pár dalších minutách se Skype zaktivizoval a zobrazil aspoň nás- no, to jsme zrovna vidět nepotřebovaly :-D Naštěstí nám nakonec, ke konci prvního rozhovoru, bylo dopřáno i zahlédnout na obrazovce dotyčnou, se kterou jsme si už půl hodiny tak pěkně povídaly.

Říká se, že konec dobrý, všechno dobré. My máme vybráno a těšíme se na novou tvář na ZOOM (v CDZ), takže jsme s výsledkem spokojené :-)

S námi nejste sami ani teď

Současná situace není příjemná pro nikoho z nás. Vládní omezení, obavy o zdraví, izolace od rodiny a přátel mohou v mnohých z nás vyvolat strach a osamělost. Ještě více se současný stav dotýká ohrožených skupin, jako jsou nemocní nebo staří lidé.

Právě proto se Charita Frýdek-Místek rozhodla zřídit krizovou linku „S námi nejste sami ani teď". Ohroženým skupinám nabízíme možnost nákupů potravin a léků, venčení domácích mazlíčků nebo jen možnost se podělit o své obavy a s někým si popovídat.

Od pondělí 23. 3. telefonicky přijímáme požadavky a snažíme se je co nejrychleji odbavovat. Často vyrážíme i za hranice města do okolních vesnic a vozíme seniorům ochranné roušky a větší nákupy potravin, díky kterým pak nemusí brzy na další nákup, čímž se snižuje riziko jejich nákazy.

Krizová linka je k dispozici od pondělí do pátku od 7.30 do 15.30 na telefonním čísle 734 682 682 nebo 739 002 785.

https://charitafm.cz/linka-pomoci-chfm/

DOBROdění

Zprávy o průběhu pandemie na nás vyskakují z každého rohu, vládní omezení jsme pocítili na vlastní kůži a velikonoční svátky jsme letos trávili úplně jinak než obvykle. Může to působit dojmem, že se v současné době kolem nás nic pozitivního neděje. Opak je ale pravdou. Současná situace odhalila, že jako společnost umíme držet při sobě. Odložili jsme každodenní žabomyší spory a táhneme za jeden provaz. Snažíme se pomáhat potřebným, ať už nákupy pro seniory, šitím roušek nebo péčí o nemocné.

To, že lidé chtějí pomáhat těm, kteří to potřebují, jsme poznali i my v Charitě Frýdek-Místek, když jsme obdrželi několik darů v podobě dezinfekcí nebo roušek. Tyto dary jsme rozdělili pracovníkům, kteří mají na starost přímou péči o klienty.

Moc děkujeme těmto dárcům:

Iniciativě Lidé pro lidi za ochranné štíty
Rotary clubu Frýdek-Místek & Kopřivnice za respirátory
Firmě DF partner za dezinfekce
Hasičům z Frýdku za roušky
Obci Dobrá za roušky
Městu Frýdek-Místek za roušky a dezinfekce
Firmě WrapUp za látky a šňůrky na šití roušek
Panu Martinovi z Frýdlantu nad Ostravicí za pomůcku, která ulehčila šití roušek
Náměstkovi primátora Marcelu Sikorovi za roušky
Straně Naše město za roušky
Farnosti Místek za roušky
Hobby Krámku za poskytnutí slevy na materiál
Dobrovolnici Kamile za látky a stříhání

Doučování v současné době

Doučování dětí je nyní aktuálnější než kdy dříve. V době, kdy jsou kvůli vládnímu opatření školy zavřené, byla naše činnost také dočasně přerušena. Nyní však znovu fungujeme v plném nasazení.

Doučování zatím probíhá pouze na ulici Míru v místnosti k tomu určené, a to za dodržení hygienických podmínek, tedy nošení roušek, užívání dezinfekce a pravidelného větrání místnosti. Děti mají opravdu co dohánět, naši doučovatelé jsou jim však k dispozici podle svých možností, co nejvíce mohou. A dělají společně pokroky!

S postupným rozvolňováním opatření budeme opět docházet do rodin a doučování se vrátí do starých kolejí. Jsme však připraveni na to, že se bude třeba dětem věnovat více než obvykle. Ve spolupráci s rodinou uděláme, co bude v našich silách, aby děti dohnaly to, co kvůli zavření škol bohužel zameškaly.

Když videohovor nestačí

Setkávání s rodinou a kontakt s blízkými je pro nás pro všechny velmi důležitý. Nejinak tomu je i u klientů Domu pokojného stáří, kteří mají v současné době z bezpečnostních důvodů zakázány návštěvy svých nejbližších.

Klientům jsme se snažili kontakt zprostředkovat pomocí videohovorů, ale přeci jen není nad osobní setkání. Proto zaměstnanci Domu pokojného stáří vytvořili speciální místnost, v níž se klienti mohou beze strachu z nákazy a v soukromí, setkat se svými nejbližšími. Setkání probíhá přes prosklené dveře a rodiny spolu komunikují pomocí speciálních VOIP telefonů. Návštěva vstoupí do místnosti bočním vchodem, takže nepřichází do kontaktu s klienty domova ani s jeho zaměstnanci. Po skončení každé návštěvy dojde k pečlivému úklidu a dezinfekci návštěvní místnosti a jejího příslušenství.

„Toto řešení je opravdu dobré, moc se mi líbí. S rodinou jsme se neviděli přes dva měsíce, což je opravdu dlouhá doba. Teď jsme se mohli konečně setkat. Člověk je pak hned klidnější. Rodina už za mnou byla dvakrát a přijdou zase o víkendu. Moc se nám tato možnost návštěv líbí," popsala své pocity z návštěv „za sklem" paní Verona, která je klientkou Domu pokojného stáří.

„Je to jedinečná věc, kterou pro nás zaměstnanci udělali. Je to výborné, jsem za to moc vděčná. Už za mnou přišly tři návštěvy a zítra budu mít další," dodala paní Zdeňka.

Hurá do Dinoparku

V rámci projektu z PPK 2020 (Programu prevence kriminality) byl hrazen projekt pro děti z Klubu Centra Pramínek. Akci finančně podpořilo statutární město Frýdek-Místek.

Tajemný svět druhohor se otevřel dětem z Klubu Centra Pramínek. Na své cestě viděly a poznaly rozmanité druhy dinosaurů z celého světa. Čekal je i výlet dinoexpresem, kde se blíže seznámily s historií a jednotlivými druhy. Na závěr děti i sociální pracovnice zdolaly dinosauří stezku, která prověřila jejich fyzickou zdatnost. Celkem se tohoto výletu účastnilo 8 dětí, které si z dobrodružného výletu odnesly nezapomenutelné zážitky.

FRÝDEK≈MÍSTEK

Sebeláska na prvním místě „Jsem kdo jsem a mám se rád/a“

Sebeláska si zaslouží speciální pozornost. Sebeláska je totiž absolutní totální základ. Základ spokojeného života. Je to klíč k láskyplným vztahům, k umění milovat, k umění žít. Sebeláska je zdroj blahodárné energie, kterou vám nikdo nedá a jinde ji nenajdete, jen v sobě. Čím dřív na to člověk přijde, tím lépe. Jak se naučíme milovat sami sebe, naučíme se milovat druhé. Jak se naučíme sobě dávat a projevovat lásku, tak budeme dávat lásku druhým a od druhých ji přijímat.

Chceš-li být milován, miluj sám sebe

Úroveň naší sebelásky určuje, jak budeme schopni milovat a jak nás budou milovat druzí. Stav naší sebelásky stojí za tím, jak sami sebe vnímáme, jak se prezentujeme a jak nás vidí a přijímají druzí. Ten, kdo vám radí, abyste se vším začali u sebe, radí vám dobře. Druhé lidi nezměníte, ale sebe změnit můžete. Jestli máte pocit, že máte ve svém životě málo lásky, milujete málo sami sebe.
Sebeláska je schopnost přijmout sebe sama jako jedinečnou lidskou bytost hodnou lásky, úcty a pozornosti. Schopnost přiznat si všechny své klady a zápory, žít pravdivě a hrát sám před sebou otevřenou hru. Schopnost vnímat své potřeby a základní kuráž podniknout potřebné kroky k jejich naplnění. Sebeláska je schopnost vnímat svou krásu. Sebeláska je umění milovat svůj život a dopřát si z něj potěšení.
Obzvlášť důležitá je sebeláska pro ženy. Pravda, tento článek je spíš takové holčičí povídání... Ovšem pánové, je nadmíru důležité, abyste se s tímto tématem i vy dobře seznámili. Čím dříve na to v životě přijdete, tím lépe. Jednak i vy byste měli sami sebe mít rádi, to je snad z výše uvedeného jasné. A za druhé, měli byste vědět, že sebelásku své ženy můžete velmi mocně podporovat a posilovat. Není to vůbec složité, rozhodně se toho nebojte.

Sebeláska jako občanská povinnost

Láska je nejhlubší přirozenost většiny žen. Ženy, láska a krása patří dohromady. Proto je tak zásadní, aby měly ženy samy sebe rády. Aby se přijaly takové, jaké jsou. Aby se uměly podpořit, ocenit a poskytnout samy sobě láskyplnou energii, víru a naději. Žena, která se má ráda, vyzařuje do okolí obrovskou sílu a půvab. Zdravá sebeláska je sexy a vábí pozornost mužů. A stane-li se žena matkou, umění sebelásky dává do vínku svým dětem jako poklad. Přirozená sebeláska je to pravé dědictví, to největší bohatství. Žena, která se naučí mít sebe ráda, se může stát ozdravným prvkem pro své blízké i široké okolí. Sebeláska je tedy mimo jiné v podstatě občanská povinnost.

Sebeláska není sobectví

Bohužel máme v hlavách všelijaké podivné programy. Je dobré si vyjasnit, že sebeláska není to samé co sobectví, není špatná a není to hřích. Sebeláska opravdu patří na první místo. Když budete brát ohledy na sebe, získáte tím vy i všichni ostatní, zejména pak ti z vašeho nejbližšího okolí. Ze začátku je to někdy těžké ustát, ale pokuste se být pevné a věřte si.
Sebeláska není sobectví – sobci očekávají, že se úplně všechno bude točit kolem nich a žijí na úkor druhých. Naopak lidé, kteří se mají zdravě rádi, si jsou vědomi svého bytostného středu, z něj vycházejí, a to samé podporují u ostatních. Podporují v lásce sebe i druhé, respektují potřeby své i potřeby druhých. Nenechají sami sebe zneužívat a nijak nezneužívají druhé, protože to nemají zapotřebí. Umí říct ne, když poskytnout pomoc prostě není možné, a stejné právo respektují u ostatních.

Sebeláska je láska v praxi

Sebeláska znamená milovat se a lásku si prakticky a ustavičně projevovat. V rovině psychické i fyzické. Přijmout se, symbolicky se obejmout, projevit si laskavost, chovat se k sobě láskyplně, přátelsky, vlídně. Kdykoliv je to potřeba. Když jsme sami, i když jsme s lidmi. Když je nám ouvej, i když je hej. Sebeláska je strašně praktická, protože pak nejsme tolik závislí na druhých. Nevisíme na jejich pochvalách, očekáváních, hodnoceních, umíme si zdravě střežit své hranice a říct včas dost, umíme načerpat z kritiky důležité informace, ale nezhroutit se z ní, sebrat odvahu a jít si za svým. Samozřejmě pochvala a uznání druhých vždycky potěší, ale nesmí na tom přímo záviset vlastní sebedůvěra.
Nedostatečná nebo chabá sebeláska je šíleně vyčerpávající. Ne-láska k sobě samé je koule u nohy. Jsme kritické k sobě, k druhým, vidíme hlavně to špatné a to dobré přehlížíme. Připadáme si nedokonalé, nedostatečné, nevěříme ve svoje schopnosti a talenty, umenšujeme se, ponižujeme, srovnáváme se a porovnáváme a nikdy z toho nevyjdeme dobře. Přitom nic není pošetilejšího než srovnávání. Každý z nás jsme naprosto jedinečná osobnost. Každý ze 7 miliard lidí, nebo kolik nás na zemi aktuálně je, je unikátní mix vlastností, názorů, talentů a zkušeností. Važme si toho, vždyť to je zázrak!
Staňte se důsledným koučem své vlastní sebelásky. Udělejte pro sebe něco – nejlépe každý den. Existuje mnoho různých způsobů, jak cíleně podporovat lásku k sobě. Můžete koneckonců o odborný koučink v tomto směru i někoho požádat, pokud byste si vůbec nevěděly rady. Ke koučování vaší sebelásky by na každodenní úrovni určitě měl přispívat váš muž, příbuzní a dobří přátelé. Ne vždy tomu tak bohužel je – protože předpoklad k tomu je i jejich vlastní sebeláska. Láska je vzájemná úcta, respekt a podpora. Ale nejvíce práce na sebelásce stejně vždy čeká na každého z nás.

Najděte si pro sebe ty nejlepší recepty, jak negativní programy v hlavě nahradit pozitivními, jak se pochválit, jak si zlepšit náladu, odměnit se, naučte si odpustit omyly a chyby. Zdravě milovat samu sebe znamená poznat se a přijmout se taková, jaká jsem. Ano, i s chlupy, chybami, mindráky, problémy. Se vším všudy. S lecčíms se dá něco dělat, mnohé se dá naučit a když to nejde, nejlepší je přijmout to s láskou tak, jak to leží a běží.
Sebeláska má tak jako láska roviny fyzické, mentální, emoční, duševní i duchovní. Možná, že budou tendence k ne-lásce na nějaké úrovni převládat. Někdo se má celkem rád co se týče vlastností a nátury, ale nesnáší svoje tělo. A někdo to má zase obráceně. Ideál je pojmout to láskyplně všechno.

Odmítejme (svou) nedokonalost

V naší společnosti jsou zakořeněny určité představy o dokonalém člověku, situaci, životě. Představa se vyvíjí s módními trendy kolem nás. Prolínají se v nich tradice i moderní doba, nároky různých skupin, kterých jsme součástí, požadavky státu a rodiny. Nezáleží ani tak na tom, co právě teď považujeme za dokonalé, důležitější je, že takové nátlaky na naši dokonalost vůbec existují a semílají nás jako mlýnské kameny.

Navíc se požadavek dokonalosti spojuje s tak nepodstatnými věcmi jako je perfektní fyzický vzhled, velikost domu a auta, počet roků strávených v manželství a šíře úsměvu, který ukazujeme druhým. Nezajímá nás tolik, jak se lidé opravdu cítí a zda jsou opravdu šťastní, spíš nás na nich zaujme, jakým dojmem působí. Zasněte se na chvíli a představte si, jakým člověkem byste si přáli být, abyste si připadali ideální a dokonalí.

Mám jednu známou, která je úžasně charismatická, na svůj mladý věk je vyzrálá, je krásná, má krásného muže a dítě, skvělou práci, je stále plná energie a úsměvů. Tohle o ní vím, když se dívám na její fotky a statusy na Facebooku a čtu z její tváře při našich občasných setkáních. Nedávno mi svěřila, že má problém s alkoholem. Že si to dlouho neuvědomovala, ale pochopila, že si alkoholem pomáhá, aby to všechno zvládla. Její pracně budovaná image dokonalé ženy se s touto jedinou informací v mých očích úplně rozbila. Do té doby jsem jí trochu záviděla, ale najednou se to ve mně otočilo a štvalo mě, že jsem to divadlo neprohlédla. Trápila se a nikdo jí nepomohl, protože všichni se nechali ošálit její maskou a „sjížděli“ si kvůli ní své vlastní programy nedostatečnosti i dokonalosti.

Každý hrajeme své divadlo a každý chceme dobře působit. Nejsem si jistá, jestli je možné v našem světě masky úplně odložit. Ale hra má i své hranice, které si hlídáme každý sám: hra na skvělého a dokonalého člověka by neměla zajít tak daleko, že ubližujeme sami sobě (a ani druhým).

Toto hraní rolí je způsobené nevědomostí lidstva o tom, že naše vlastní nedokonalost k nám neodmyslitelně patří a je úplně v pořádku. Zrcadlí se zde nepochopení civilizovaného světa, že naše nedostatky jsou dary, díky kterým můžeme ohromně vyrůst, můžeme je využít. Že ve skutečnosti jsou našimi největšími dary právě naše nedostatky a tíha našich životů! Nedokonalost se považuje za problém, nedokonalý člověk sám se chová, jako by byl problémem. Dokonalost ale neexistuje nikde jinde, než jen v našich představách. Pravděpodobně si řeknete, to přece víme! Ano, hlava to ví, ale proč máme tedy špatné pocity ze svých chyb? Proč soutěžíme, závidíme, srovnáváme se s druhými, máme strach ze selhání? Protože i když naše hlava o nemožnosti

existence dokonalosti ví, my se i přesto za svou nedokonalost odmítáme. Nadto jsme občas ovládáni iluzí, že kdybychom byli lepší (vyšší, štíhlejší, chytřejší, jemnější, apod.), třeba i měli jiné rodiče, potom by se naše sebe-odmítání rozplynulo a cítili bychom se konečně líp. Je to však jen iluze na iluzi a pravda je jen ta, že jsme byli nedokonalí dříve a jsme i teď, a tak je to v pořádku.

Mám kamaráda, který je „nedokonalý“ tím, že je malý a tlustý. A je to zároveň opravdu úžasný chlap. Rád však chlapácky dělá ramena („já jsem tak dobrej“) a rýpe do vysokých a vysportovaných mužů. Nestačí mu tedy, že je tak úžasný a že to slyší ze všech stran, a stále se v něm projevuje pocit jeho vlastní nedokonalosti, že není vysoký sportovec.

Znám ženy, které by se chtěly často smát jako já, proč prý nejsou také tak plné energie. Ale tak hodně brečet jako já by možná už nechtěly. Přitom pláč je také projevem množství energie.

Mít ideály a vzory je dobré, ale jen dokud ještě necítíme kotvu uvnitř sebe a jen pokud je na nějaký čas využíváme jako orientační body, jako zdroje inspirace (ten člověk to dělá dobře, líbí se mi to, budu ho nějaký čas pozorovat a zkoušet jeho úspěšné strategie). Nemusíme a dokonce se ani nemáme stát jeho klonem! Být v blízkosti někoho inspirativního pomáhá najít sám sebe a jít si pak svou vlastní cestou. Buďte si však jistí, že i ten „ideální člověk“ má své problémy a že často bychom nechtěli být v jeho kůži, kdybychom znali celý jeho příběh. Vaše kůže, vaše schopnosti jsou přesně pro vás a jeho kůže a schopnosti jsou zase jemu přesně na míru. A je to u každého z nás dokonale nedokonalé.

Jak pracovat s nedokonalostí

Zaměřme se na sebe, ne na okolí
Co naší nedokonalosti říkají ostatní? Když uděláme chybu, co to znamená? Když se zamyslíme, většinou si uvědomíme, že ve většině případů jde o nepodstatnou věc, která ani nestojí za to, abychom se jí zabývali. A navíc chybami se přece člověk učí.

Poodstupme
Udělejme krok dozadu a podívejme se na danou situaci z jiného úhlu pohledu. Dovolme si udělat ještě jeden krok dozadu... balancujme, zkoušejme.

Obrusme extrémy
Nejsme dokonalí, stejně jako nic na světě. Fungujeme v různých oblastech, v některých vynikáme a jsme naprosto dokonalí, v jiných jsme úplně neschopní. Předpokládejme, že ani jeden z extrémů se nás netýka.

Požádejme o pozitivní zpětnou vazbu nebo konstruktivní kritiku
Energie lidí okolo nás se nám často zdá větší, hodnoty pevnější, vztahy spokojenější... Když se ale zeptáme, co si myslí o nás, velmi často jsme jako úspěšnější vnímáni my. Ptejme se tedy okolí, chtějte pozitivní zpětnou vazbu a také konstruktivní kritiku.

Vnímejme své tělo
Když uděláme chybu, nejspíš máme svou typickou reakci, zčervenáme, zpanikaříme, nebo se nám roztřesou ruce. Jen si prosvětleme, co se nám děje v těle a dostaňme to do vědomí.

Hrajme si
Udělejme si takové cvičení: zahrajme si na chybu. Schválně a vědomě dejme průchod své nedokonalosti. Klidně to vyžeňme do extrému, absurdity. Zkrátka hrajme si s chybou.

Dovolme si udělat chybu
Nedokonalost či chyba je něco, co se formuje celý náš život. Když jsme si vytvořili mentální konstrukt chyby jako něčeho nepřijatelného, můžeme si vytvořit i představu zcela opačnou. Už jsme si na chybu zahráli, teď dejme zelenou představě, že chyby děláme doopravdy.

Přerámujme
Tento postup spočívá v tom, že vezmeme své dosavadní vnímání nedokonalosti a přetvoříme jej. Pokusme se svoji příští chybu plně procítit dle přecházejících bodů a podívejme se na ni tentokrát třeba jako na prostor pro zlepšení.

Paní Zdeňka - Láska

Láska je fenomén, o kterém již bylo napsáno spousty. Můžeme pociťovat různé druhy lásky ať už k dobrému jídlu, k sobě samému, k přírodě, ke svým dětem aj. Existuje také láska mezi mužem a ženou… Mnozí lásku označují za emoci, která je pro lidský život velmi podstatná a jejímž nejčastějším projevem je specifické chování člověka k druhému, u každého je však způsob individuální, stejně jako tomu je u prožívání lásky. Jak to s láskou měla paní Zdeňka, která je klientkou Domova pokojného stáří. Zeptali jsme se na pár otázek, u kterých se rozpovídala o své lásce a životě s mužem, se kterým si před 63 lety řekli v dobrém i ve zlém, ve zdraví i v nemoci, v bohatství i v chudobě, po celý život, dokud nás smrt nerozdělí…

JSTE KLIENTKOU DOMOVA 6 LET, JAK TADY TRÁVÍTE ČAS, CO VÁS NEJVÍCE Z TĚCHTO AKTIVIT BAVÍ?
Nejvíce se zabavím čtením knížek, nejraději mám romány o lásce, které mi půjčují sestřičky :-) V domově také máme různé aktivity, jako třeba cvičení, díky němuž rozvíjíme své pohybové schopnosti, kreslení, nebo aktivity na rozvoj paměti. Mám to štěstí, že mám skvělou rodinu, která za mnou pravidelně dochází. Za to jsem moc vděčná a těší mě, že se mi svým způsobem vrací to, co jsme do svých dětí s manželem vložili a v mnohém se jim snažili být vzorem.

ODKUD POCHÁZÍTE?
Pocházím z Horní Bečvy, kde jsem se narodila, bylo nás pět dětí, byli jsme jako rodina hodně semknutí. Žila jsem tady až do doby, než jsem potkala svého manžela Josefa, za kterým jsem se pak přestěhovala do Krnova. V roce 1965 jsme se už společně přestěhovali do Frýdku-Místku, kam se později přistěhovali i mí rodiče, aby nám mohli být nápomocni.

JAK A KDY JSTE SE SEZNÁMILA SE SVÝM MUŽEM? PO JAK DLOUHÉ DOBĚ JSTE SE VZALI?
Poprvé jsme se setkali v roce 1956 v Krnově na místní zábavě a rok nato jsme se vzali.

ČÍM VÁS, JAK SE ŘÍKÁ, OKOUZLIL?
On tak nějak zvláštně mrkal. (nepopsatelný úsměv paní Zdeňky)

CO RODINA, DĚTI, VNOUČATA? KOLIK JICH MÁTE?
Mám 3 děti, 6 vnoučátek, 3 pravnoučátka a další 2 jsou na cestě :-)

A CO JE PODLE VÁS TEDY POTŘEBA, ABY LÁSKA VYDRŽELA NA CELÝ ŽIVOT?
Musí to být v lidech. S manželem jsme se varovali škaredých slov. Vždy mě hezky oslovoval - Zdeničko, později, když jsme měli děti, říkával mi maminko. Měli jsme porozumění jeden pro druhého, byla mezi námi silná důvěra, takže jsme si mohli o čemkoliv popovídat a mnohdy si tak odlehčit od trápení. Sdíleli jsme vše společně. Dokázali jsme si odpustit a respektovat se navzájem. Byl pro mě mužem s velkým M, jeho objetí pro mě znamenalo pocit bezpečí.

KTERÁ Z TĚCHTO VĚCÍ, KTERÉ JSTE VYJMENOVALA JE PODLE VÁS NEJDŮLEŽITĚJŠÍ? A KTERÁ Z TĚCHTO VĚCÍ PRO VÁS OSOBNĚ BYLA NEJTĚŽŠÍ, NEJSLOŽITĚJŠÍ?
Nejdůležitější ze všeho podle mě je brát druhého takového, jaký je. V životě přišly i těžší chvíle, které beru jako životní zkoušku. Já ale mohu říct, že jsme si s manželem byli i v takovýchto situacích oporou. Ne jen že jsme si to řekli, ale tak jsme i žili, jeden pro druhého.

JAK JE TO S LÁSKOU NA CELÝ ŽIVOT, EXISTUJE NEBO NEEXISTUJE?
Podle mě existuje. Jen je třeba o ni pečovat, rozvíjet a snažit se, aby to co nejlépe fungovalo.

CO VÁS JAKO PRVNÍ NAPADNE, KDYŽ SE ŘEKNE SLOVO LÁSKA?
Něžnost mezi dvěma lidmi.

Paní Zdeňce děkujeme za rozhovor a přejeme pevné zdraví

Jak být spokojen se svým životem

Možná máte pocit, že je nemožné být šťastný a zároveň být sám sebou. Je snadné si přát, abyste vypadali jako někdo jiný, chovali se jako někdo jiný, nebo měli jinou práci, či například jiného partnera. Dokud se ovšem nenaučíte akceptovat to, kým jste a řešit své problémy a nedostatky, nebudete schopní se vyvíjet.

Metoda 1. - Buďte spokojení s tím, kým jste

1. Buďte sebejistí

Když budete sebejistí, uděláte tím první krok ke štěstí. Uvědomte si, co na sobě máte rádi a uvidíte, že se ve své kůži budete brzy cítit lépe. Začněte tím, že si napíšete seznam všech věcí, které na sobě máte rádi, ať už je to vaše volnomyšlenkářství, vaše pracovní morálka, nebo vaše lesklé vlasy. Zde je několik věcí, které vám pomohou vybudovat si lepší sebevědomí:

- Zamyslete se nad lichotkami, které vám ostatní lidé říkají. Pokud vám lidé říkají, že jste dobrým přítelem, nebo obdivují vaši schopnost dosáhnout v životě harmonie, pravděpodobně mají pravdu.
- Oceňte to, co vás dělá jedinečnými. Važte si toho, že ovládáte čtyři různé jazyky, umíte chodit po rukou, nebo se snadno spřátelíte s novými lidmi. Uvědomte si, že ne každý tyto věci dokáže!
- Najděte si alespoň deset věcí, které na sobě máte rádi. Mělo by to pro vás být snadné a zábavné. Pomůže vám to uvědomit si, že jste skutečně skvělí!
- Omezte své nejistoty. Každý trpí nejistotami, ale pokud máte pocit, že si nejste jistí téměř ničím, co děláte, nebo co si myslíte, měli byste se začít zbavovat svých úzkostí. Napište si seznam všech věcí, které vám způsobují pocity nejistoty a zamyslete se nad tím, které z nich jsou iracionální.

2. Uvědomujte si své nedostatky

Sebevědomí je klíčem ke štěstí, ale když budete mít příliš vysoké sebevědomí a nebudete si uvědomovat, že máte co zlepšovat, nebudete skutečně sami sebou a pravděpodobně nebude snadné s vámi vycházet. Zde je několik tipů, které vám pomohou být k sobě upřímní:

- Akceptujte konstruktivní kritiku. Když se k vám někdo bude chovat krutě, nebo neslušně a bude poukazovat na vaše negativní vlastnosti, nemusíte ho poslouchat. Pokud vám ale vaši rodiče, přátelé, nebo například kolegové navrhnou, že byste měli některé aspekty své osobnosti změnit, měli byste jim naslouchat.
- Napište si seznam věcí, na kterých chcete zapracovat. Vyberte si několik nedostatků, které chcete změnit a vymyslete, jak to uděláte. Pokud máte například pocit, že jste příliš sobečtí, věnujte čas péči o ostatní a začněte pomáhat lidem, kteří vaši pomoc potřebují. Pokud máte pocit, že jste příliš narcističtí, snažte se mluvit méně o sobě a věnovat se více ostatním lidem.
- Naučte se smát sami sobě. Nikdo není dokonalý a když budete schopni se společně se svými přáteli zasmát svým nedostatkům, například vaší nepořádnosti, nebo vaší nedochvilnosti, dáte tím najevo, že se neberete zbytečně příliš vážně. Uvědomte si, že se můžete smát i sami sobě a zároveň si být vědomi toho, na čem byste měli zapracovat – pokud chodíte stále pozdě, snažte se dorazit všude vždy o patnáct minut dříve. Možná se vám díky tomu začne dařit chodit včas.
- Odpusťte si. Přiznejme si to – všichni čas od času uděláme něco, za co na sebe nejsme pyšní. Možná jste řekli něco zlého svému kamarádovi, podvedli jste svého partnera, nebo jste udělali velkou chybu v práci. Ať už šlo o cokoli, měli byste si uvědomit, že to bylo špatné a měli byste pochopit, proč jste to udělali. Potom si ovšem musíte odpustit, abyste mohli jít dál. Když budete stále myslet na své minulé chyby, nebudete schopní se soustředit na budoucnost.

3. Buďte vděční

Nikdy nezapomínejte na to, jaké máte štěstí, že jste sami sebou. Když budete stále myslet jen na své nedostatky a na to, co na sobě chcete změnit, nebudete nikdy spokojení s tím, kým jste. Zde je několik způsobů, jak pěstovat vděk:

- Važte si svého zdraví. Pokud jste zdravý člověk, kterému nedělá problémy pohyb, jídlo, nebo spánek, měli byste si toho vážit. Na světě je spousta lidí, kteří takové štěstí nemají a jejichž život se točí kolem špatného zdraví. Pokud nejste jedním z nich, měli byste být šťastní.
- Buďte štědří. Věnujte se dobrovolnické práci ve vašem městě, darujte své nepotřebné věci charitě a dělejte vše, co můžete, abyste pomohli lidem, kteří vaši pomoc potřebují a kteří nemají takové štěstí jako vy. Můžete být také štědrým přítelem, potomkem, sourozencem, nebo partnerem a s láskou pečovat o důležité lidi ve vašem životě.
- Nezapomínejte děkovat. Měli byste říkat „děkuji“ ať už mluvíte s obsluhou v kavárně, nebo se svým otcem, který vám byl po celý život k dispozici. Snažte se říkat lidem „děkuji“ mnohem častěji i za věci, u kterých by vás to dříve ani nenapadlo. Zvykněte si děkovat lidem alespoň pětkrát denně!

4. Nikdy se nezapomínejte smát

Smích je skvělým lékem na všechny nemoci a bolesti a měli byste si pro něj najít místo ve svém každodenním životě. Bez ohledu na to, jak smutné období právě prožíváte, pracujte na tom, abyste se mohli stále smát. Budete se díky tomu cítit lépe a kromě toho budete i žít déle. Zde je několik způsobů, jak nezapomínat na to, jak je smích důležitý:

- Chovejte se někdy jednoduše hloupě. Vyprávějte neslušné vtipy, vymýšlejte slovní hříčky, nebo si jen tak zatančete. Proč ne?
- Pusťte si nějakou komedii, nebo vtipný seriál. Zaručeně vás to rozesměje a zlepší vám to náladu.
- Travte čas s lidmi, kteří se rádi smějí. Smích je nakažlivý!
- Dejte si pozor na to, abyste se smáli každý den. Pokud máte velmi špatný den a většinu času se pouze mračíte, pohrajte si s kočkou, pusťte si svoji oblíbenou komedii, nebo poslouchejte nějakou veselou hudbu. Smějte se, i kdybyste se k tomu museli nutit!

Metoda 2. - Buďte spokojení s tím, jak vypadáte

1. Mějte rádi své tělo

Když budete mít dobrý pocit ze svého těla, budete mnohem spokojenější s tím, kým jste. Dávejte si pozor na to, co jíte a věnujte se cvičení – uvidíte, že to dramaticky změní to, jak vnímáte své tělo (kromě toho, že budete také lépe vypadat). Zkuste následující tipy:

- Cvičte. Nemusíte si vytvořit závislost na cvičení, abyste mohli vypadat lépe a cítit se zdravěji. Stačí cvičit jen 30 minut několikrát týdně – získáte spoustu energie, zlepšíte zdraví svého srdce a budete ze sebe mít mnohem lepší pocit. Zkuste jógu, běh, jízdu na kole, nebo nějaký týmový sport. Najděte si cvičení, které vám bude vyhovovat a které vás bude bavit, abyste měli jistotu, že u něj vydržíte.
- Jezte zdravě. Když zlepšíte své stravování, příznivě se to projeví na vašem duševním i fyzickém zdraví. Když budete jíst dostatek ovoce, zeleniny, bílkovin a sacharidů, budete se cítit zdravěji a budete lépe vnímat své tělo. Je v pořádku si čas od času dopřát i trochu fast foodu, nebo sníst větší porci zmrzliny, ale když to budete se zpracovanými potravinami přehánět, budete se cítit unaveně a budete i duševně vyčerpaní.

2. Mějte rádi svůj obličej

Pokud nežijete v jeskyni, nevyhnete se zrcadlům, takže budete mnohem spokojenější, když vám nebude vadit, co v zrcadle vidíte. Zbavte se svých nejistot a naučte se milovat svůj obličej. Zde je několik tipů, které vám pomohou toho dosáhnout:

- Zaměřte se na své oblíbené rysy. Nemusíte na svém obličeji milovat vše, ale měli byste si najít alespoň dvě nebo tři věci, například oči, nebo rty, které budete mít rádi. Když se na sebe budete dívat do zrcadla, myslete na to, jak skvěle tyto části vašeho obličeje vypadají.
- Pečujte o svoji pleť. Když si budete pleť každý den mýt a budete o ni pečovat pomocí hydratačních krémů a různých přípravků, budete ji mít krásně zářivou a zdravou a pohled do zrcadla pro vás bude rázem mnohem příjemnější. Pokud se cítíte lépe s make-upem, používejte ho!
- Usmívejte se! Čím více se budete usmívat (i když třeba jen sami na sebe), tím lépe se budete cítit a tím příjemněji a přátelštěji budete působit na ostatní lidi.

3. Mějte rádi svůj šatník

Když budete spokojení s tím, co nosíte, budete mnohem spokojenější i se svým celkovým vzhledem. Pokud máte špinavé, nepadnoucí, nebo nemoderní oblečení, projeví se to na vaší náladě a celkové spokojenosti. Zde je několik způsobů, jak si vytvořit lásku ke svému šatníku:

- Pořiďte si několik klíčových kousků, které budete mít rádi. Stejně jako v případě obličeje, kdy se můžete zaměřit například na své oči, si vyberte třeba jedny oblíbené džíny, oblíbený pletený svetr, nebo trendy šátek, které vám umožní cítit se skvěle a uvědomit si, že vám to sluší. Není nutné nakupovat hromady nového oblečení – stačí mít několik málo věcí, ve kterých se budete cítit skutečně dobře.
- Noste doplňky. Pokud jste dívka, několik málo zajímavých doplňků, jako jsou šperky, nebo kabelky, vám může pomoci dosáhnout zajímavého vzhledu. Pokud jste muž, vezměte si vhodný pásek nebo hodinky, abyste zvýraznili svůj vzhled.
- Zkoušejte nové věci. Je možné, že již delší dobu nosíte stále stejné věci, ale když zkusíte i něco jiného, možná zjistíte, že je to pro vás lepší a cítíte se v tom lépe. Zkuste například barevné kalhoty, nebo jen neonové náramky či tkaničky a uvidíte, že se budete rázem cítit mnohem spontánněji.

Metoda 3. - Buďte spokojení s tím, co děláte

1. Mějte rádi svoji práci

Většina lidí tráví naprostou většinu svého času prací. Když nebudete s tímto aspektem svého života spokojení, pravděpodobně to bude mít velký vliv na to, jak se cítíte a jak jste spokojení s celým svým životem. Zde je několik věcí, které vám mohou pomoci mít ze své práce lepší pocit:

- Zaměřte se na pozitivní aspekty své profese. Některé profese jsou frustrující, nebo dokonce nudné, ale když si na své práci najdete alespoň několik věcí, které jsou zábavné, ať už je to práce s klienty, nebo komunikace s kolegy, či učení se novým věcem nebo cestování, budete se cítit mnohem lépe.
- Mějte rádi své kolegy. Seznamte se s lidmi, se kterými pracujete a važte si jich. Možná si myslíte, že s nimi nemáte nic společného, ale když se budete snažit se k nim chovat přátelsky, budete se do práce mnohem více těšit.
- Važte si toho, co pro vás vaše práce dělá. Když budete mít těžký den, pamatujte si, že pracujete proto, abyste měli co jíst, abyste mohli pečovat o své zdraví, abyste se mohli bavit atd.

2. Buďte spokojení se svými zájmy a koníčky

Je důležité být spokojený také s tím, co děláte ve svém volném čase, protože práce není to jediné, čemu se lidé věnují. Je důležité mít koníčky a zájmy i mimo práci, abyste se měli na co těšit a abyste se neomezovali pouze na práci. Zde je několik způsobů, jak toho dosáhnout:

- Rozvíjejte svoji uměleckou stránku. Zkuste si napsat báseň nebo píseň nebo něco namalovat. Nemusíte v tom být objektivně dobří, ale rozhodně se tím můžete bavit a odpočinout si u toho.
- Naučte se nějaký nový jazyk. Budete se cítit vzdělaněji a může vám to dokonce pomoci najít si skvělou práci.
- Začněte hrát nějaký týmový sport. Zacvičíte si, uděláte něco pro své zdraví a ještě si najdete nové přátele.
- Čtěte noviny a dívejte se na zprávy. Když budete mít přehled o tom, co se děje ve světě, získáte správnou perspektivu a pomůže vám to nacházet témata k hovoru s různými lidmi.

3. Mějte rádi svůj denní režim

Můžete mít rádi svoji práci i své koníčky, ale pokud nemůžete najít rovnováhu mezi prací a odpočinkem, nebo nevíte, jak si zorganizovat svůj každodenní život, nebude pro vás snadné být spokojený s tím, co děláte. Zde je několik způsobů, jak najít štěstí ve svém každodenním životě:

- Nespěchejte po ránu. Dopřejte si dostatek času na zdravou snídani, přečtěte si noviny a vyrazte do práce tak, abyste nemuseli spěchat. Nic vám nezkazí den tak, jako když budete muset pospíchat hned po ránu, přijdete do práce pozdě, zapomenete doma důležité papíry, nebo se zaseknete v dopravní zácpě, protože jste nebyli schopní vyrazit včas.
- Každý den si najděte trochu času jen pro sebe. I v případě, že jste velmi vytížení a nemáte moc času, si musíte chvíli najít. Ať už si budete během pauzy na oběd číst svoji oblíbenou knihu, nebo si před spaním pustíte svůj oblíbený seriál, nebo vstanete o hodinu dříve, abyste mohli meditovat, musíte se každý den chvíli věnovat pouze sobě.
- Měli byste dostatečně odpočívat. Choďte do postele každý den ve stejnou dobu, aby si vaše tělo zvyklo na pevný režim. Jděte do postele dostatečně brzo, abyste se dobře vyspali a byli schopní druhý den vstát včas.

4. Naučte se poznat, že potřebujete změnu

Pokud nesnášíte svoji práci, nebo dokonce své koníčky, možná pro vás bude lepší, když svůj život změníte. Zde jsou známky toho, že nebudete spokojení s tím, co děláte, dokud ve svém životě neučiníte velkou změnu:

- Pokud svoji práci nesnášíte tak moc, že po cestě domů pláčete, máte bolesti břicha už v neděli, nebo si myslíte, že vás v práci jen využívají a nikdo si neváží vašich snah, pravděpodobně je na čase najít si novou práci.
- Uvědomte si, že žádný obnos peněz nestojí za to, že budete nenávidět svůj život. Můžete vydělávat miliony korun, ale bude vám to k ničemu, když budete pracovat 80 hodin týdně a nebudete schopni si své peníze užít, protože budete svoji práci nenávidět.
- Pokud vás vaše staré koníčky už nebaví, najděte si nové. Možná vás bavilo posledních deset let trénovat na maraton, ale najednou se vám nechce chodit běhat. Zkuste si najít nové cvičení, které vás bude více bavit, nebo si najděte nového koníčka. Neznamená to, že se něčeho vzdáváte, ale spíše že dokážete naslouchat svému tělu a své mysli.

Metoda 4. - Buďte spokojení s tím, koho znáte

1. Važte si svých přátel

Pokud chcete být spokojení sami se sebou, nepodaří se vám to, když nebudete mít přátele, se kterými byste mohli svůj život sdílet. Když budete mít dobré přátele, budete mít zdravé sebevědomí, budete mít pocit, že vás lidé potřebují a budete schopni na sobě pracovat. Zde jsou způsoby, jak nalézt štěstí díky přátelům:

- Važte si starých přátelství. Vaši staří přátelé vás znají velmi dlouho a mohou vám pomoci získat správný pohled na svět a nabídnout vám takové rady, které vám nikdo jiný nedá. Važte si těchto přátel a často jim říkejte, co pro vás znamenají. Dělejte si na ně dostatek času a když budete příliš vytížení, alespoň s nimi pravidelně telefonujte.
- Udělejte si ze známých přátele. Budete překvapení tím, že vždy máte místo a čas pro nové přátele, bez ohledu na to, jak málo času máte. Pokud potkáte někoho, s kým si padnete do noty, nebojte se ho pozvat na kávu, nebo zjistit, zda se můžete vídat častěji. Díky novým přátelům budete mnohem šťastnější, zejména pokud jste se nedávno přestěhovali do nového města, kde ještě neznáte moc lidí.
- Zbavte se toxických přátel. Pokud máte kamaráda, který vám neustále způsobuje nepříjemné pocity, nebo se chová negativně a vždy vám spolehlivě zkazí náladu, měli byste ho nechat jít. Vážit si starých přátel je jedna věc, ale nikdy není dobré být příliš hodný na lidi a neumět říkat „ne.“

2. Važte si své rodiny

V mnoha případech pro nás nikdo neudělal více, než naši rodiče a sourozenci. Ať už studujete vysokou školu, žijete v jiné zemi, nebo bydlíte všichni v jednom domě, měli byste svoji rodinu milovat a být s ní spokojení, jinak nebudete spokojení ani sami se sebou.

- Mějte rádi své rodiče. Snažte se s nimi mluvit co nejčastěji, říkejte jim, že je máte rádi a připomínejte jim, že si uvědomujete, co pro vás udělali. Často jim děkujte- pokud pro vás něco udělali již dávno a vy jste tenkrát byli příliš hrdí na to, abyste jim poděkovali, nezapomínejte na to, že nikdy není pozdě to udělat.
- Chovejte se hezky ke svým sourozencům. Vaši sourozenci mohou být vašimi nejlepšími přáteli. I v případě, že máte pocit, že žijete na jiné planetě, než váš bratr nebo sestra, musíte si uvědomit, že jste vyrůstali ve stejném prostředí a jste jedna rodina.

3. Buďte spokojení se svým partnerem nebo partnery

Můžete být spokojení se svými přáteli a rodinou, ale přesto můžete mít v srdci prázdné místo. Pokud chcete být spokojení s lidmi okolo vás, musíte přijmout také romantický aspekt života. Zde je návod, jak na to:

- Pokud máte partnera, nezapomínejte na to, jaké štěstí máte. Někteří lidé stráví celý svůj život hledáním toho pravého partnera. Pokud jste ho již našli, každý den říkejte sami sobě i jemu, jak moc si vašeho vztahu vážíte. Pomůže vám to vyhnout se stereotypu a dosáhnout štěstí, protože si uvědomíte, že svůj vztah nesmíte brát jako samozřejmost.
- Pokud jste single a chodíte často na rande s různými lidmi, bavte se. Nebuďte posedlí tím, že byste si měli najít partnera pro život a užívejte si svoji svobodu. Někdy je frustrující chodit neustále na rande s mnoha lidmi, ale když budete pozitivní, budete mít větší šanci, že svoji spřízněnou duši nakonec najdete.
- Pokud jste single a nikoho nehledáte, je to naprosto v pořádku. Pokud jste v životní fázi, kdy nechcete s nikým chodit – buď kvůli tomu, že máte moc práce, nebo například proto, že se zotavujete z nepříjemného rozchodu, je to naprosto přijatelné. Nemusíte si dělat starosti ani s tím, že mají všichni vaši přátelé dlouhodobé vztahy – buďte spokojení sami se sebou a stůjte si za svými rozhodnutími.

4. Naučte se odpouštět

Když budete stále zaseknutí v minulosti, nebudete schopní si plně užívat vaše vztahy. Když se naučíte odpouštět lidem jejich minulé chyby, budete mít šanci se ve svých vztazích posunout dále. Zde je návod, jak toho dosáhnout:

- Pokud vám někdo skutečně ublížil, snažte se podívat na danou situaci z jeho perspektivy. Váš kamarád vám možná ublížil, ale co když jednal s těmi nejčistšími úmysly? Je také možné, že nepřemýšlel dost jasně, protože si zrovna procházel těžkým obdobím. Zkuste si představit sami sebe na místě toho druhého a zamyslete se nad tím, zda nebudete schopni jeho chování pochopit.
- Naučte se přijímat omluvu. Pokud vám kamarád, matka, nebo partner něco provedl a upřímně se vám za to omluvil, naučte se to přijmout. Zkuste se dívat do budoucnosti a neviset na minulých křivdách. Když budete tvrdohlaví, nikam se nedostanete a v žádném případě vám to nepomůže být šťastnější.
- Pokud jste něco špatného udělali vy, měli byste se také omluvit. Pokud vám někdo ublížil, pravděpodobně jste se nechovali jako anděl a měli jste na dané situaci svůj díl viny. Pokud jste se k někomu zachovali nesprávně, nebojte se omluvit se mu.
- Měli byste také vědět, kdy není dobré odpouštět. Pokud vám partner nebo kamarád udělal něco tak zlého, že nebudete schopni ve vztahu pokračovat, měli byste najít sílu ho ukončit. Pokud například nedokážete partnerovi odpustit nevěru, i když se o to pokoušíte, nenuťte se k tomu a odejděte ze vztahu. Nemá smysl zůstávat a mučit se v partnerství, které je již natolik poškozené, že stejně nebude fungovat.

Metoda 3. - Buďte spokojení s tím, kde žijete

1. Mějte rádi své město

Jak se říká, „lokace je všechno.“ Možná nebudete schopní se ze dne na den přestěhovat na Havaj, ale jistě můžete využít toho, kde se zrovna nacházíte. Když budete spokojení s tím, kde žijete, budete spokojení i s celým svým životem.

- Užívejte si přírodu. Hledejte krásu ve svém okolí. Pokud žijete ve městě, kde není příliš mnoho zeleně, najděte si krásný park nebo zahradu a často toto místo navštěvujte. Můžete si dokonce vybrat svoji lavičku nebo pařez a považovat toto místo za své. Pokud žijete na venkově, najděte si místo, na které budete moci chodit na procházky. Příroda vám pomůže žít v přítomném okamžiku a být spokojen s tím, kde se zrovna nacházíte.
- Užívejte si kulturní akce. Navštěvujte koncerty, galerie a muzea a choďte do kina. Pomůže vám to rozvíjet vaši mysl a najít lásku ke svému městu. Když se přihlásíte k odběru novinek v místním kulturním klubu, budete se stále mít na co těšit.
- Čas od času si zajeďte na výlet. Pokud víte o nějakém krásném místě, které je jen kousek od místa, kde žijete, udělejte si víkendový výlet. Když budete vědět, že si kdykoli můžete vyrazit na nějaké zajímavé nebo krásné místo, budete spokojenější.

2. Mějte rádi okolí svého bydliště

Když se zapojíte do dění ve svém sousedství, budete mít pocit, že patříte do nějaké komunity a že jste součástí něčeho většího. Budete spokojenější, protože se nebudete cítit tak izolovaně, ale poskytne vám to i jiné příležitosti:

- Budete moci chodit na dlouhé procházky. Pokud žijete v bezpečné oblasti, můžete chodit na procházky po sousedství a objevovat místo, kde žijete. Možná najdete novou kavárnu nebo restauraci, o které jste ani nevěděli a která se nakonec třeba stane vaším oblíbeným místem odpočinku.
- Seznamte se se svými sousedy. Když poznáte lidi, kteří žijí ve vašem sousedství, budete se cítit méně osaměle a budete si mít s kým povídat, když budete zalévat kytky na zahradě. Vaši sousedé vám dají pocit, že jste součástí jejich komunity a možná se stanou i vašimi přáteli.
- Účastněte se místních akcí a událostí. Navštěvujte zasedání zastupitelstva, knižní klub, koncerty místních hudebníků, nebo bleší trhy. Zapojte se do místního dění. Budete mít skvělý pocit z toho, že jste součástí něčeho většího, než jste vy sami.

3. Milujte svůj domov

Vaše city k místu, kde žijete, nebudou znamenat nic, když nebudete mít rádi svůj domo. Když se budete doma cítit příjemně a bezpečně, budete mnohem spokojenější. Zde jsou způsoby, jak toho dosáhnout:

- Zbavte se nepořádku. Možná si ani neuvědomujete, jak velký vliv má nepořádek na vaše celkové štěstí. Váš dům nemusí vypadat dokonale, ale měli byste pravidelně uklízet, udržovat si čistý pracovní stůl a odkládat věci vždy tam, kam patří.
- Obklopte se věcmi, které máte rádi. Když si domov zaplníte fotografiemi svých blízkých, suvenýry z dovolených, nebo obrázky svých oblíbených míst, připomene vám to, co vás dělá šťastnými a budete se doma cítit skutečně jako doma.
- Zbavte se toxických spolubydlících. Nepodceňujte to, jak vám může špatný spolubydlící zkazit život. Pokud máte hlučného, nepořádného, drzého, nebo jednoduše nesnesitelného spolubydlícího, měli byste se rozdělit. Pokud žijete s partnerem v nefunkčním vztahu, také vám nepomůže v tomto vztahu pokračovat.

4. Uvědomte si, kdy je čas na změnu

Někdy může vaše město, partner, práce, nebo dokonce váš domov vysílat tak silné negativní vibrace, že není jiná možnost, než provést změnu. Existuje spousta případů, kdy je vhodné najít si nové místo k životu. Zde je několik z nich:

- Pokud nesnášíte své sousedství, protože je hlučné, špinavé, nebo jednoduše nebezpečné, měli byste si najít nové místo k životu (pokud si to můžete dovolit).
- Pokud žijete ve starém špinavém domě plném škůdců, nebo se doma cítíte špatně a úzkostlivě, je na čase si najít nové bydlení.

Tipy

- **Zkuste pomáhat ostatním. Není nic lepšího, než pomoci někomu vybudovat si lepší sebevědomí a uvědomit si díky tomu, jaké štěstí máte.**
- **Respektujte ostatní.**
- **Každý den se alespoň chvíli věnujte něčemu, co máte rádi, ať už je to poslech hudby, nebo tanec ve spodním prádle před zrcadlem.**
- **Žárlivost vám může zkazit život. Vyhýbejte se jí a přejte svým blízkým vše, co mají - připomínejte si, že tito lidé mohou žárlit na vás! Zbavte se žárlivost a přeměňte ji na upřímný obdiv.**
- **Buďte otevření a společenští. Lidé mají rádi lidi, kteří se umějí dát do řeči i s cizími. *Neměli byste to ovšem přehánět.**
- **Nesrovnávejte se s ostatními lidmi. Způsobilo by vám to pouze frustraci. Místo toho, abyste se soustředili na to, co mají ostatní lidé, se zaměřte na to, co máte vy.**
- **Vždy si najděte čas na relaxaci, myslete na své přátele a zamyslete se nad tím, zda jsou to skuteční přátelé. Pokud před vámi pomlouvají ostatní lidi, můžete předpokládat, že před ostatními lidmi pomlouvají vás.**

Laskavost

Tématem červnového Mrknutí je láska. Můžeme ji vidět každý den v různých podobách a proměnách. Já bych se ale chtěla zaměřit na něco jiného a myslím si, že v dnešní době hodně opomíjeného. Se slovem láska se pojí také slovo laskavost. Na první pohled obyčejné slovo. Ovšem je tomu opravdu tak? Pídíme-li se po významu tohoto slova, je jich několik např.:

Lidový slovník si vykládá toto slovo jako, milý/ vlídný projev (dobré vychování, mravnost).

Pokud ale budeme hledat více do hloubky, můžeme se dočíst, že laskavost znamená být pozorný vůči druhým a všímat si jejich potřeb. Jedná se o vnímání hodnoty každého člověka, jehož potkáváme. Díváme-li se na vysvětlení slova laskavost, můžeme si všimnout výrazů, jako potřeba, hodnota každého člověka. Albert Einstein, fyzik a člověk s otevřenou myslí, řekl toto: „Nesnaž se být úspěšný. Snaž se být člověkem, který má hodnotu. Hodnota člověka není v tom, co jsi udělal pro sebe, ale pro jiné."

Jak vyjadřovat laskavost

Jednou z možností jsou gesta. Upřímný úsměv na někoho, kdo nemá zrovna dobrý den. Tip: zkuste se na lidi kolem sebe smát. Nejenom v práci, ale i na ulici. Uvidíte, jaký to bude mít efekt nejenom na ně, ale i na vás.

Laskavost skrze činy. Pokud se po namáhavé cestě dotrmácíte do cíle a někdo, kdo je možná ještě unavenější než vy, vidí, že si potřebujete odpočinout, nabídne vám to a připraví jídlo.

Další možností, jak vyjadřovat laskavost, je pomocí řeči. Laskavá slova jsou další variantou, která mohou druhému změnit den, např. povzbudivá slova směrem k manželovi: „Moc si vážím toho, jak mi v životě pomáháš". Anebo ocenění pracovníka vedoucím: „Moc Vám děkuji za to, jak jste zvládl daný úkol. Vím, že jste tomu dal více, než jste musel."

Co říci závěrem

Matka Tereza řekla: „Buď projevem… laskavosti; měj laskavost ve tváři, v očích, v úsměvu, ve vřelém pozdravu. Laskavá slova mohou být krátká a může být snadné je vyslovit, ale jejich ozvěny jsou nekonečné."

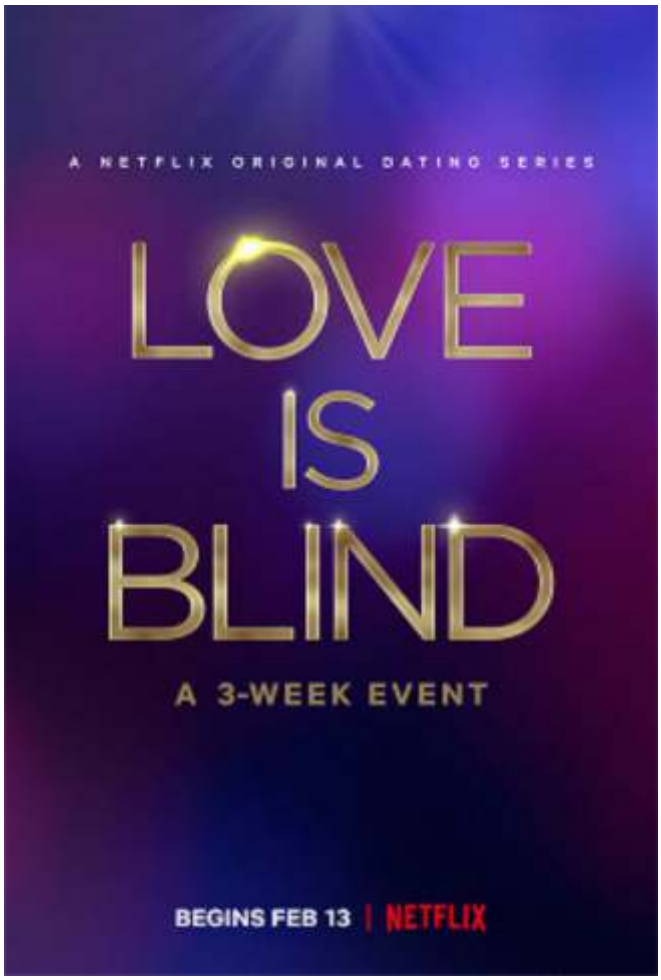
Příležitostí, jak a kde být laskavý, je mnoho, např. doma, v obchodě, v práci, při cestě do zaměstnání, prostě všude kolem nás. Stačí jenom začít.

Laskavá výzva

Doktor Wayne W. Dyer tvrdí, že kdyby každý jeden z nás udělal jednu laskavost, například pomoci babičce s těžkou taškou, snesl kotě dítěti ze stromu, zvedl něco někomu, co mu právě spadlo na zem, žilo by se nám na tomto světě lépe.

Laskavá výzva je pro každého bez rozdílu věku. A spočívá v tom, že každý den udělejte alespoň jednu laskavost pro někoho kolem nás (např. věnovat úsměv, pustit staršího ve frontě atd.). Pojďme tedy do toho ještě dnes :-)

Láska je slepá / Love Is Blind



57 %, USA

Láska je slepá je relativně nová americká reality show, která může být považována za sociální experiment. Účastníci se totiž snaží najít odpověď na otázku, zda se člověk může zamilovat, aniž by viděl svůj protějšek na vlastní oči. Show sleduje třicet lidí mezi 25 a 35 lety z americké Atlanty. Jak už to v reality shows bývá, na začátku se účastníci nastěhují do jednoho domu, ale muži a ženy bydlí odděleně a setkávají se pouze po dvou ve speciálních buňkách rozdělených neprůhlednou stěnou. Mohou si spolu povídat, ale navzájem se nevidí. První epizody startují jako tzv. rychlá rande. Účastníci se vzájemné poznávají skrze série rychlých otázek. Dále mají mladí lidé deset dní na to, aby spolu v buňkách konverzovali. Pouze na základě konverzací se mohou zasnoubit a poté se poprvé osobně setkat. Následuje plánování svatby. To celé trvá celkem 30 dní. Den 30. všichni předstoupí před oltář, ovšem až do poslední chvíle není jasné, kdo opravdu řekne své ano. Reality show má celkem deset dílů, ovšem jeho zhlédnutí je velmi rychlé, neboť jste ihned vztaženi do děje. Pořad je ideální, pokud chcete úplně vypnout od všedních starostí a odpočinout si.

Odkud k nám přišel španělský ptáček?

Čeští hospodští umí být v pojmenování svých specialit hodně kreativní. Takže si někde můžete pochutnat na „Berry řízku“, „Somálské míse“ nebo „Formanském tajemství“. My se však společně podíváme na zoubek tradičnějším názvům pokrmů, které jsou už nějaký ten pátek nedílnou součástí české kuchyně.

Španělský ptáček
Myslíte si, že jde o typickou španělskou pochoutku, kterou si můžete vychutnat ve stínu Sagrady Famílii? Opak je pravdu. Ve Španělsku o španělských ptáčcích nemají ani tušení. Kde se tedy vzal jejich název? První zmínka o těchto oblíbených masových závitcích se objevila už v 17. století v kuchařce strahovského premonstráta. Závitky byly připravovány španělskými kuchaři, které si ke dvoru přizvala matka Rudolfa II., původem ze Španělska.

Segedínský guláš
Ze Španělska se dostáváme kousek blíž k naší domovině, konkrétně do Maďarska, odkud tento tradiční pokrm z masa a zelí pochází. Sami Maďaři však mají trochu guláš v tom, jak vznikl název oblíbené pochoutky. Není totiž jisté, jestli je název odvozen od města Szeged (Szegedi gulyás), nebo svůj název získal podle jména maďarského spisovatele Józsefa Székelyho (Székely gulyás). Slovo „gulyás“ v maďarštině dříve znamenalo „pastýř dobytka“ a až později začalo označovat jídlo, které si pastýři rádi připravovali.

Srbské rizoto
Směs rýže, masa a zeleniny řádně okořeněná sladkou paprikou, zasypaná sýrem a s kyselou okurkou na talíři. Tak známe Srbské rizoto ze školních jídelen. A jak se z něj stalo srbské? Úplně jednoduše, Češi překřtili tradiční balkánské jídlo džuveč, které ochutnali na dovolené v „Jugošce“, na srbské rizoto. Džuveč je tradiční jihoevropské jídlo původně z Turecka, které se do Evropy dostalo s tureckými nájezdy na balkánská území.

Trdelník
V ulicích stověžaté Prahy, matky měst, můžete na tradiční staročeský pokrm z kynutého těsta, připomínající velkou kremroli, narazit na každém kroku. Jedná se však jen o další z reklamních taháků na turisty. Trdelník není staročeskou pochoutkou, jak se vykutálení prodavači snaží cizincům namluvit. S českou kuchyní nemá nic společného, pochází totiž ze Sedmihradska, tedy dnešního území Rumunska. Obdoby trdelníku najdeme i v dalších evropských zemích, například v Lucembursku, kde se jedná o tradiční svatební pokrm, nebo třeba v Litvě.

TRDELNÍK

80 g tuku
1/2 kg polohrubé mouky
250 ml mléka
3 lžíce moučkového cukru
2 vejce
1 droždí
špetku soli
5 lžic skořicového cukru
alobal
zavařovací sklenice (asi 10 kusů)

Nejprve si uděláme kynuté těsto. Do mírně ohřátého mléka dáme tři lžíce moučkového cukru a nadrobíme kvasnice. Necháme vzejít kvásek. Rozpuštěný tuk smícháme s moukou a kváskem, přidáme žloutky a špetku soli. Pořádně promícháme, přikryjeme utěrkou a necháme na teplém místě hodinu kynout.
Vykynuté těsto ještě propracujeme a pak ho rozdělíme asi na deset kusů. Z nich vyválíme tenké hady. Pak si připravíme sklenice (nejlépe od přesnídávek). Ty obalíme alobalem a hada na ně namotáme. Můžeme ho přitisknout, těsto se hezky zploští.
Trdelník natřeme bílkem a obalíme ho ve skořicovém cukru. Můžeme do něj přidat i nadrcené oříšky. Pečeme v předehřáté troubě asi deset minut při teplotě 180 stupňů.

Pojďme si zhotovit vyvýšený záhon

Zelenina na tuzemském trhu výrazně zdražila a její ceny byly v únoru podle Českého statistického úřadu meziročně vyšší bezmála o 80 procent. Výrazný cenový růst souvisí s loňskou špatnou úrodou zeleniny v Česku i Evropě, kterou zavinilo suché a teplé počasí. Proč kupovat drahé papriky bez chuti či nahnilá rajčata, která ani jako rajčata nevoní? Spousta lidí začíná zvažovat, zda se vyplatí pěstovat si vlastní zeleninu a ovoce. Pokud zahradničení milujete a máte pro něj prostor, není co řešit.

Motivací taky nemusí být sama o sobě nižší cena ovoce a zeleniny, navíc je tato otázka vzhledem k nutné péči a investicím času a peněz do hnojiv, semínek a sazenic diskutabilní; na zahrádku nejvíce láká duševní odpočinek při práci na zahradě. Spíše, než že by lidé pěstovali ovoce a zeleninu z ekonomických důvodů, si chtějí při práci na zahrádce odpočinout.

Obecně se vyplatí pěstovat nenáročné plodiny, které nejsou náchylné k plísním a parazitům a mají krátkou vegetační dobu. Patří mezi ně rajčata, papriky, kedlubny, ředkvičky, cukety a okurky.

Osobně mě zaujaly vyvýšené záhony, které jsou nejen zajímavým zpestřením zahrady, poslouží ale hlavně tam, kde je méně kvalitní zemina a zelenině ani bylinkám se v ní příliš nedaří. Navíc se k takovému záhonu není nutno tolik ohýbat.

Je to svým způsobem pěstování na kompostu, které nahrazuje živné záhony, jež nám chybí," říká na úvod o vyvýšených záhonech odbornice na zahrady, Hana Valentová, v pořadu Váš PRIMA receptář. „Zelenina tam lépe prospívá – tím, jak se živiny proměňují na humus, se půda prohřívá." Z jakých vrstev konkrétně se tedy skládá? „Jsou to vlastně zbytky, které posbíráme při jarním úklidu zahrady, tedy listy, tráva, prořezané větve a podobně.

V prostoru, kde chceme mít vyvýšený záhon, vyhloubíme základ, zhruba do hloubky 20 cm, kam záhon ukotvíme. Další úpravy závisí na tom, z jakého materiálu je vyvýšený záhon vyrobený. Pokud je z propustného materiálu, tedy například ze dřeva, je nutno jeho vnitřek vystlat nějakým izolačním materiálem. Na dno pak dáme králíkářské pletivo s jemnými očky, abychom zabránili nevítaným návštěvám a hnízdění hrabošů. Takto připravený záhon již můžeme naplnit. „Začneme hrubší vrstvou z větví nebo z větších rostlinných zbytků a každou vrstvu budeme prokládat zeminou, kterou jsme získali hloubením základů. Postupně navršujeme jemnější a jemnější vrstvu, až se dostaneme asi do poloviny truhlíku, a potom již přijde řada na kompost, který doplníme až do výšky truhlíku.

Zasadíme rostlinky a pak jen zaléváme a těšíme se na bohatou úrodu.

Zajímavá místa očima Aleny Cmielové

V Charitní odlehčovací službě pracuje v přímé obslužné péči paní Alena Cmielová. Mnozí jsme se s ní mohli setkat prostřednictvím interního vzdělávání v rámci projektu Charita sobě, kde je lektorkou kurzů „Jak fotit a nastavovat fotoaparát". Díky tomuto hezkému koníčku jsme se rozhodli dát jí prostor i v našem Charitním Mrknutí, kde nám bude "průvodcem" po zajímavých místech Frýdku-Místku a jeho okolí. Položili jsme jí tedy pár otázek, na které nám ráda odpověděla.

Jak ses dostala k práci v Charitě Frýdek-Místek, jak dlouho tady pracuješ, co Tě v práci nejvíc baví?

Takže do Charity jsem se dostala hlavně díky babičkce, o kterou jsem se chtěla starat, až se dostane z nemocnice, když dostala zápal plic, ale nemoc ji bohužel přemohla, a já jsem měla potřebu to, co jsem nemohla dát jí, věnovat jiným...V Charitě s přestávkou jednoho roku myslím pracuji už osm, nebo devět let, tak nějak ten čas rychle plyne. Na rok jsem si šla zkusit práci s mentálně postiženými do Pržna jako volnočasová pracovnice. Vůbec jsem nedomyslela, jak náročné to pro mne může být, po roce jsem se vrátila ke svým seniorům a jsem za to ráda. Neříkám, že by naše práce byla o něco více lehčí, ale po stránce klidu určitě :) Doporučuji změnu každému, otevírá to mysl. Co mne nejvíce baví v mé práci? Patrně to povídání a tvoření s klienty. Tak nějak si říkám, že to mají ode mne navíc k tomu dni, vidím úsměv na tváři, kdy se v debatě rozpovídají a to mne pak naplňuje štěstím, že je dovedu rozveselit. Pozoruji to i na mých kolegyních, moc rády se k nám přidávají a je to pak velice příjemný den plný pohody a pochopení.

Jaké pro Tebe bylo stát se lektorkou kurzů? (jak to celé vzniklo, tvé očekávání, pocity, zpětná vazba od zúčastněných)…

Je to pro mne zase něco nového a ze začátku jsem měla sevřené břicho i půlky :) Ale tím, že už nějaký ten čas fotím, tak jsem se do toho i díky Vám, skvělým posluchačům lačnících po hezké fotce, rychle ponořila a myslím si, že to bylo takové kamarádské setkání, jen prostě předávám dál, to co znám... Jak to celé vzniklo? Myslím, že podnět byl od Vás a přihlásit se byla asi ta nejlehčí část :) no a ohlasy jsou myslím kladné, ne? A pokud bude možnost, určitě budu dávat lekce i nadále, je hodně témat a máme možnost se vzdělávat, no není to skvělé?

Co Ty a rodina?

Rodinný život ...tak myslím si, že celý život se mění tím, že stárneme a děti rostou, to se pak i odvíjí na vztazích. Mám už dospělou dceru (22 let) a syna (16 let). Jsem rozvedená, ale letos o Vánocích to bude 10 let, co mám vedle sebe velice tolerantního člověka, máme mnoho společných koníčků, což je podle mě ve vztahu velice důležité.

Čím vyplňuješ svůj volný čas a proč, co ti to dává? Jak ses dostala k fotografování, co nejraději fotografuješ, kde nejdál jsi fotila?

Tak většina z Vás mne zná a ví, že fotím. Je to moje taková očista duše a potěšení zároveň. Moc ráda se toulám v přírodě, chodím hodně s přítelem, ale občas jdu sama do míst, kde není ani signál, tam se pak dají najít skvosty naší přírody a na to potřebuji mít svůj klid. V létě přijde sezóna festivalů a já jsem nabitá energií a hudbou, nebo i divadlem, záleží, co se naskytne. To mne pak pohltí ten mumraj lidí a ten já miluji. Baví mne se dívat, jak se lidi baví a jak dávají najevo své emoce. Mám v hledáčku pravidelně festival ve FM Sweetsen Fest, pak FM City Fest a už to jede...Beats For Love tam se totálně vyřádím, protože miluji ty polámané bity:) no a někdy i Veselé léto, pak Cooloursy. Občas mi do toho spadne i svatba a to je pak „zabíjačka", ale tak nějak mne to naplňuje a asi to tak má i být :)

Nejdál jsem fotila na Slovensku, Vysoké Tatry, tam mne ty hory dostaly, až mi slzička ukápla, skákala jsem tam po kopcích jak kozlík, všechno jsem chtěla vidět, mimochodem ty potoky jsou tak čisté, průzračné a ty skály tak obrovské, je to "vražedná" kombinace...

Mám sen se podívat na Dolomity a je toho ještě moc, co chci navštívit. I když si říkám, u nás v Beskydech je taky nádherně a ještě nemám všechno prozkoumané, takže mám co dohánět.

Máš nějaké životní krédo/motto?

Je lepší být nenáviděn za to, co jsi, než být milován za to, co nejsi. Melior est odiri pro hotc quod es,quam amari pro hotc quhod non es...

Děkujeme za rozhovor

Pomalou chůzí? Kamkoliv, tak pojďme navštívit například Satinské vodopády

Nohy mne nesou po lesní udusané cestě, opatrně sestupuji po kamenité stezce, za deště a v zimních měsících to tu hodně klouže. Po pár metrech cesta končí a po kamenech sestupuji hodně zprudka do kaňonu. Je to náročný terén a k sestupu mi pomáhají kořeny stromů, potažené zeleným mechem. Hukot vody a chlad mne vítá v otevřeném prostoru v korytu potoka. Za ten sestup to stálo, je to nádherná podívaná. …

Podle pověsti pramení Satina v Černém jezeře, které se nachází uvnitř Lysé hory a které se v soudný den vylije a zalije celý svět. Také se vyprávělo v pověstech, že je zde zlatý poklad zbojníka Ondráše, který je u vodopádů ukrytý více než 300 let. Doposud se jej nepodařilo nalézt, nicméně jsou tací, kteří by vám v místní hospodě potvrdili, že tu bezesporu je.

Satinské vodopády byly oblíbeným výletním místem již v 19. století, šlechta se na svých procházkách nechávala dovézt kočárem až nad Satinské vodopády a malou cestičkou dámy s paraplíčky scházely v doprovodu svých pánů až k padající vodě. Zde odpočívali a v tichosti lesa se těšili krásám padající vody.

Čas odnesl lávku, která byla až k vodopádům, a stromy skryly svými větvemi celou podívanou. Pomalu se ztratila i cestička a časem přišlo toto magické místo v zapomnění, návštěvník zde zabloudil jen občas. Nyní je vyhledávané nejčastěji fotografy a nadšenci turistiky.

Čelo největšího vodopádu je tvořeno skalním prahem s výškou skoku vody až 2 metry. Nad ním se nachází asi 10 m vysoká kaskáda s přítokem zleva . Najdeme zde několik peřejí, kameny ve tvaru přihrádek a další menší vodopády. Jde o unikátní geologickou lokalitu v rámci flyšových Karpat. Satinské vodopády se nacházejí na stejnojmenném potoce Satina, který protéká centrální částí Moravskoslezských Beskyd v obci Malenovice, kde odvodňuje severozápadní svahy Lysé hory a ústí z pravé strany do Ostravice ve Frýdlantu nad Ostravicí. Nejlepší trasa z Malenovic je po žluté značce. Je třeba mít na paměti, že terén je náročný, a proto není vhodný pro výlety s kočárkem, nebo pro tělesně postižené.

Mini Pavlova

Pavlova je dort z pečeného krému ze šlehaných bílků, zdobený šlehačkou a ovocem. Název získal dezert na počest slavné ruské primabaleríny Anny Pavlové, která byla považována za největší balerínu své doby. Říkalo se o ní, "že netančí, ale vznáší se, jako by měla křídla." Zdroje se však rozcházejí v tom, kde se objevil tento dezert poprvé.

V roce 1926 navštívila Nový Zéland, tento dezert prý na počest populární tanečnice připravil šéfkuchař hotelové restaurace ve Wellingtonu, kde primabalerína pobývala. Sněhový dort měl připomínat baletčinu nadýchanou sukni a plátky kiwi znázorňovaly zelené růže, kterými byl taneční kostým ozdoben.

V roce 1929 navštívila Austrálii, tam údajně lehký dezert z bílkového sněhu připravil šéfkuchař v hotelu Esplanade ve městě Perth. Pojmenoval jej Pavlova, protože je stejně lehký jako samotná baletka. Takže i téměř po sto letech od stvoření receptu se tyto dvě země dokáží přít o to, kdo dal světu jeden z nejznámějších dezertů.

Dort Pavlova můžete udělat v klasické velikosti nebo jako mini verzi. Ta působí o něco estetičtěji při servírování a můžete si s ní vyhrát. Tyto minisněhové pusinky si zamilujete, připravit je navíc není složité, stačí dodržet pár základních pravidel.

SUROVINY

BÍLÉ KORPUSY:
bílky, pokojová teplota (z vajec velikosti L) 4 ks
cukr krupice 230 g
kukuřičný škrob 2 lžíce
bílý vinný ocet 2 lžičky
KRÉM:
smetana ke šlehání 31% 200 ml
mascarpone 100 g
cukr moučka 1 lžička
OZDOBA:
čerstvé ovoce dle chuti

Horkovzdušnou troubu předehřejte na 180 °C a připravte dva plechy, které vyložte pečicím papírem.

Z bílků ušlehejte pevný sníh, přidávejte postupně po lžících připravený cukr a pečlivě jej postupně zašlehávejte. Po zašlehání všeho cukru zvyšte otáčky na nejvyšší rychlost a šlehejte ještě alespoň 10 minut. Šlehání je totiž na přípravě Pavlovy tou nejdůležitější částí.

Dobře ušlehaný sníh poznáte tak, že po vytažení metliček tvoří vysoké rovné špičky a při otočení mísy vzhůru nohama drží na dně jako přibité. Poté přimíchejte škrob a nakonec ocet. Ten už zašlehávejte velmi jemně, na nízké otáčky.

Vznikne hustá hmota, kterou naplňte jednorázový cukrářský sáček s širší vroubkovanou špičkou.

Uprostřed každého korpusu udělejte obrácenou stranou lžíce lehkou prohlubeň, aby pak na dortíku krém hezky držel.

Ihned vložte do trouby, snižte teplotu na 120 °C a sušte přibližně 40–45 minut.

Po uplynutí této doby troubu vypněte a jen malinko pootevřete dvířka, takto nechejte korpusky dojít, dokud v ní úplně nevychladnou.

Jakmile korpusky vychladnou, jdou snadno odlepit od pečicího papíru.

Smetanu vyšlehejte dotuha, přidejte k ní mascarpone a lžičku cukru moučka.

Společně ještě chviličku šlehejte, dokud nevznikne hladký našlehaný krém (tato dávka krému postačí k naplnění 8 korpusů).

Krémem plňte připravené korpusky a zdobte čerstvým ovocem. Hotové dortíky nechejte v lednici dvě hodiny odpočívat.

Dejte pozor, aby mísa i metla na šlehání byly čisté a vytřené do sucha.
Cukr zašlehávejte postupně.
Troubu předehřejte a neměňte během pečení teplotu. Stejně jako neotvírejte troubu.
Hotové Pavlovy musí jít z pečícího papíru snadno sundat - nesmí se lepit.
Nevystavujte Pavlovy zbytečně velkému teplotnímu rozdílu.
Po upečení troubu vypněte a nechejte vychladnout uvnitř.
Dejte pozor na vlhkost - ovocný rozvar i krém přidejte až před samotným servírováním,
Pavlova začne okamžitě měknout.

Jste filmoví fanoušci a myslíte si, že se vyznáte v českých filmech? Zkuste si náš kvíz, ve kterém jsme názvy známých českých filmů zobrazili pomocí emoji. Hodně štěstí.

Hoří, má panenko - Tři oříšky pro Popelku - Jak se budí princezny
Slunce, seno, jahody - Jedna ruka netleská - Vrchní, prchni!
Čtyři vraždy stačí, drahoušku - Anděl na horách - Jak vytrhnout velrybě stoličku

mia chovanečková

míša, mrkvička, denny prokešovi

aiki vaněk

lucka, snížka hořínkovy

bobišek, piškotka petrovi

mazlík hořínek

„Láska ke zvířatům ze mne učinila lidskou bytost."

Albert Schweitzer

Láska, která nikdy nevyhasne. To je láska mezi člověkem a zvířetem. Čistá, oddaná, pravá.

Také v Charitě máme rádi zvířata, a proto jsme poprosili zaměstnance, aby se pochlubili fotkami svých mazlíčků.

nico matýsek

beka opluštilová

trinity vyvialová

sam opluštil

ben kolčárek