

# CESTA EMPATIE

rubrika o porozumení a emóciách

Ďalšou témou, na ktorú sa v tomto čísle pozrieme, je **vd'ačnosť**. Niečo si už o nej mohol čítať aj v predošlých číslach v rubrike o skutočných hodnotách. Prečo teda práve vd'ačnosť je témou aj na našej Ceste empatie? Nuž preto, že **vd'ačnosť je čarovnou bránou k spokojnému a radostnému životu**. Je ako magnet. Čím viac sme vd'ační, tým viac dobrého nám do života prichádza.

Ale pokúsme sa najprv odpovedať na otázku, čo to vd'ačnosť vlastne je. Ak si povedal, že **pocit vd'aky, potešenia i uspokojenia**, odpovedal si správne. Podčiarkujem dôležitosť slova pocit, pretože ju cítime prostredníctvom nášho tela v podobe radosti, prúdu energie, šťastia a pohody. Ide o pocit, ktorý prichádza z nášho srdiečka.

## NIKI sa pýta A ako sa dá vd'ačnosť vyjadriť?

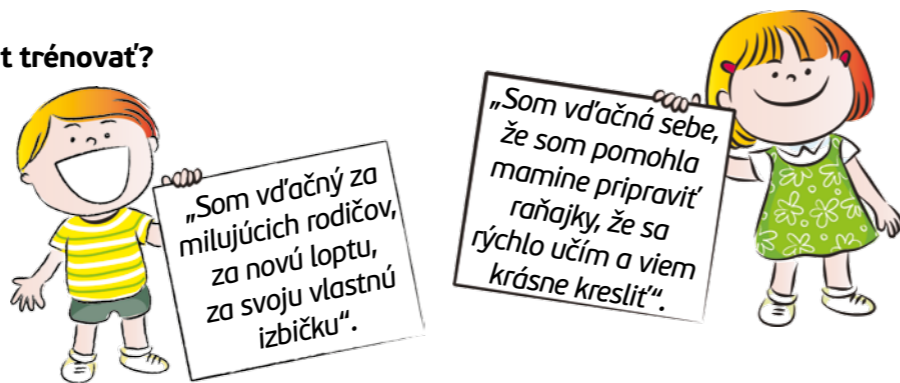
Najčastejšie prejavujeme vd'ačnosť pomocou slova „ďakujem“. Ale úprimne, nie vždy toto slovo zahŕňa v sebe skutočnú vd'ačnosť. Od malička sme sa učili, že za všetko, čo dostávame máme poďakovať. Veľakrát ide o automatické poďakovanie bez prítomnosti zmieneného skutočného vnútorného pocitu vd'ačnosti. Ďakovanie je správne a dôležité. No aby sme skutočne pocítili a vyjadrili hlbokú vd'ačnosť, a aby sa stala magnetom, musí ju cítiť i naše telo.

## NIKI reaguje To je zaujímavé. Ale ako sa dá tento pocit trénovať?

Môžeme to vyskúšať napríklad prostredníctvom MALÉHO POKUSU:

1. Nájdi tri veci, za ktoré si vd'ačný a poďakuj za ne.
2. Nájdi tri veci, za ktoré si vd'ačný sebe a poďakuj sebe za ne.

Napríklad ako deti na obrázkoch.



Podarilo sa to aj tebe? Výborne. Ak si dokázal nájsť tri veci, za ktoré môžeš byť vd'ačný okoliu a sebe, zavri oči a zopakuj celé cvičenie znova. Tentoraz tak, že budeš pozorovať, ako sa skutočne cítiš, keď si zapojil aj vlastné telíčko. Zmenilo sa niečo? A aký pocit ti poďakovanie prinieslo? Radosť, vzrušenie, energiu?

Ak si nič necítil nevaďí. Je to všetko vec tréningu. Dokonca si možno povedal, že nemáš byť za čo vd'ačný. Je to však naozaj tak?

Akosi sme si všetci, deti i dospelí, zvykli zameriavať sa na všetko, čoho máme v živote nedostatok, čo nám chýba, čo sa nedarí, čo nedokážeme dosiahnuť... Určite mi dáš za pravdu, že nám to potom prináša skôr smútok, hnev, sme rozladení, závistliví, cítime sa bezmocní, neúspešní, malí a veľakrát tvrdíme, že sa máme zle, že život je ťažký a podobne. Vtedy hovoríme, že nemáme byť za čo vd'ační.

A vyzeráme potom asi takto...



## NIKI inšpiruje učiteľ'ov

V škole urobte niekedy špeciálnu hodinu, kde s deťmi preberiete, za čo ste sami vd'ační. Zároveň sa ich opýtajte, ako vnímajú vd'ačnosť oni a či ju cítia napríklad za to, že môžu chodiť do školy.



pripravuje pre vás  
**Janka Koczkášová**

Janka desať rokov pracuje s dospelými i deťmi v oblasti osobnostného rozvoja a spoločne s nimi nachádza cestu k lepšiemu a hlbšiemu sebaoznaniu. Viac o nej sa dozviete na stránke: [www.janakoczkasova.com](http://www.janakoczkasova.com)

## RIKI je zvedavý

**A čo robiť vtedy, ak život vnímam tak, že sa mám naozaj zle a k šťastiu, spokojnosti a radosti mám veľmi ďaleko.**

Nuž, položiť si otázku, čo všetko máš? Pozri sa na seba a okolo seba? Začni od vecí, ktoré sa ti zdajú úplne samozrejme. Začni u svojho telíčka. Uvedom si, že chodíš, vidíš, sedíš, hovoríš, počuješ... Bol si niekedy vd'ačný svojmu telíčku za všetko, čo pre teba vykonáva každú sekundu tvojho života? Pravdepodobne to berieš ako samozrejmosť. Ale nie je! Tí, ktorým niečo z toho chýba, by boli určite vd'ační, keby ich telíčko nič nechýbalo.

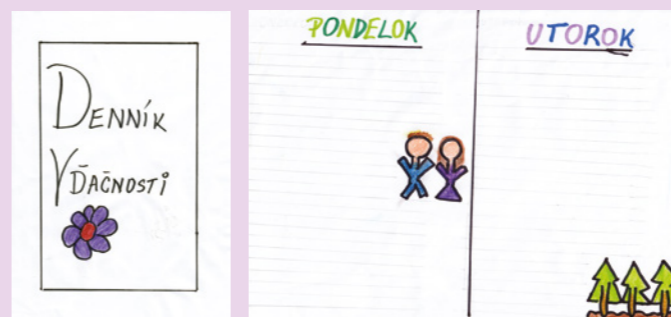
Poobzeraj sa doma okolo seba a odpovedz si na otázky: Mám kde bývať? Mám kde spať? Mám si čo obliecť? Mám čo jesť? Mám sa kde umyť? Mám sa s čím hrať?...

Tento zoznam by určite mohol byť ešte oveľa dlhší... Napadlo ti niekedy, že nie všetci majú takúto hojnosť? Uvedomil si si, koľko úsilia stojí rodičov, aby ti všetko toto zabezpečili? Poďakoval si sa im niekedy za všetko, čo máš? Pozri sa ďalej... Chodím do škôlky, školy, môžem sa učiť a vzdelávať, mám učebné pomôcky, počítač, tablet, učiteľ'ov, ktorí sa mi venujú a starajú o moje vzdelávanie? Majú to všetky deti sveta?

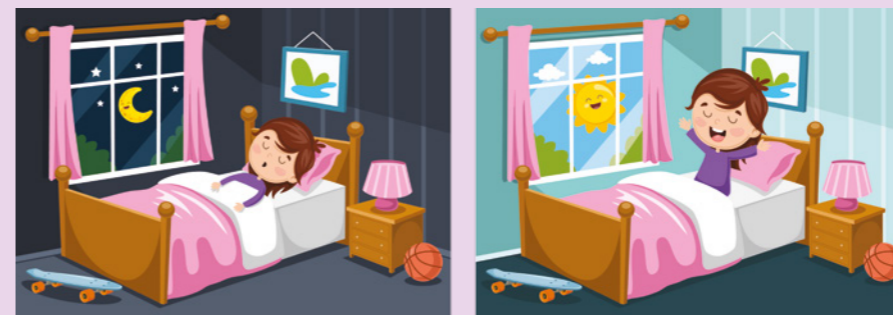
Pravdepodobne si sa takto na to nikdy nepozeral. Takže určite mi dáš za pravdu, že máme byť za čo vd'ační.

## TIPY NA VYPESTOVANIE SI ZVYKU DENNEJ VĎAČNOSTI:

1. Založ si DENNÍK VĎAČNOSTI a denne si zapíš, za čo si bol v ten deň vd'ačný sebe a svetu (aspoň tri veci).



2. Ak nerád píšeš, len si to povedz vždy večer pred spaním alebo hneď ráno keď vstaneš.



## SÚŤAŽ

Heslo: „cesta empatie“

Posli nám **obrázok svojho denníčka vd'ačnosti**. Ak k tomu doplníš aj príklady toho, za čo si vo svojom živote vd'ačný, môžeš vyhrať krásne **LEGO**. Jedného z vás odmeníme.



## Okienko pre rodičov

1. Orientáciou svojej pozornosti na nedostatok akéhokoľvek druhu prinášame pocit nespokojnosti, smútku, hnevu, bezradnosti, závidi a podobne.
2. Skutočný pocit vd'ačnosti, ktorý cítite vo svojom srdci, nedovoľuje, aby ste cítili v rovnakom momente zároveň aj hnev, nenávisť, strach a podobne. Preto si každodenným tréningom pocitu vd'ačnosti do života prinášate pozitívne emócie i pozitívny prístup k životu a pocit hojnosti.
3. Veľmi dôležité je vypestovať si aj vd'ačnosť k sebe samému. Prináša to pocit sebahodnoty, sebalásky a sebaúcty.
4. Ideálnym nástrojom je denník vd'ačnosti alebo tréningovanie pred spaním, resp. ráno, skôr ako vstanete z postele.
5. Sila, ktorá vzniká pri skutočnom pocite vd'ačnosti je obrovská. Ak začnete byť vd'ační nielen za to, čo už máte, ale aj za všetko, čo je ešte len na ceste k vám, vd'ačnosť vám ako magnet vecí, ľudí i okolností, po ktorých túžite, do vášho života začne prinášať.
6. Nezabúdajte, že vd'ačnosť nie je len slovo „ďakujem“ alebo slovné spojenie „som vd'ačná za...“, ale je to predovšetkým hlboko prežitý pocit.