

Šťastný deň nezachráni všetko. Ale vy môžete - svojim prístupom.

ČO ZABÍJA

Vianoce?

- * PREHNANÉ OČAKÁVANIA
- * SNAHA O DOKONALOSŤ

Každé sviatky môžu byť pekné. Ale závisí to od vás.

(NE) ŠTASTNÉ Vianoce

Skutočné šťastie opisuje ako „hlbokú, tichú spokojnosť“, ku ktorej sa dá dopracovať vlastnými silami tým, čo každý deň robíte. V prvom rade si vraj treba uvedomiť, že šťastie je hlavne spokojnosť a nielen nárazová radosť s takzvaným „wow efektom“.

My sme odborníka nasmerovali na konkrétne problematiku rodinné situácie počas sviatkov, ale aj na najťažšie obdobie v živote. Dá sa ľudská spokojnosť seba samému naordinať a ako to funguje?

NAUČIŤ SA vďačnosti

Vďaka je jedným zo základov našej spokojnosti - zvyšuje zmyslupnosť života a posilňuje pozitívne prežívanie. „Keď budete za jednotlivé situácie a vzťahy vďačné, zvýšite si osobnú spokojnosť vo svojich životoch,“ hovorí odborník na ľudské prežívanie. Ume-

nie vedieť oceniť aj zdanlivo samozrejmu maličkosť vám pomôže cítiť sa dlhodobo dobre.“

Porozprávať sa s predavačkou, prijať kompliment, byť vďačná, že neprší, ale aj vtedy, keď prší? Ide to? Vďačnosť sa dá podľa odborníka trénovať v každej konkrétnej situácii života a najmä - hneď a teraz. Stačí si uvedomiť, aký úžitok máte z danej situácie.

VĎAČNOSŤ aj za zlé veci

Aj keď vám niekto blízky v sviatočnom čase odíde zo sveta, nemali by ste sa vzdávať sviatočných rituálov. „Sviatky sú o láskavom spomínaní na tých, ktorí s vami nie sú, a o radosti z tých, ktorí sú. Vďačnosť sa dá pocítiť aj v ťažkých okamihoch, napríklad za to, že váš blízky netrpel prídlho. Nám napríklad zomrel pred Vianocami dedko. Vždy rituálne hádzal orechy na štyri svetové strany, vraj keď sa rozídeme, aby sme sa aj vrátili k sebe. My v tom odvtedy pokračujeme a pri tom na neho spomíname...“ Ak vaši blízki

Základom spokojnosti je aj vďaka.

ZASTAVIŤ ALEBO STLMIŤ OČAKÁVANIA

... od druhých, od seba, od okolností. „Očakávanie od Vianoc, že budú vrcholnými dňami roka podobne ako od letnej dovolenky na Bahamách, dláždí cestu do záhuby sklamania,“ hovorí psychológ. Ak ste sa mesiace predtým nevenovali vzťahu alebo rodine, je zrejme, že vaše očakávania zostanú nenaplnené a budete nešťastní.

Je preto dobré mať reálne, nie prehnané očakávania. Také, ktoré sa môžu naplniť. Napríklad aj to, že istý člen rodiny bude sústavné na niečo frflať. Vy tú situáciu očakávate a uvedomujete si ju. Môžete sa na ňu aj tešiť, lebo je súčasťou „rodinného folklóru“. O to pravdepodobnejšie ju môžete zmeniť, keď budete reago-

ANKETA

so slovenskými celebritami

Najšťastnejšie Vianoce

OSLOVILI SME ZNÁME TVÁRE, ABY NÁM POROZPRÁVALI O SVOJICH NAJŠTASTNEJŠÍCH SVIATKOCH.

UMELCOM SME POLOŽILI TIETO OTÁZKY:

- 1 Ako si predstavujete šťastie?
- 2 Ktoré Vianoce pre vás boli najšťastnejšie a prečo?

BARBORA ŠVIDRAŇOVÁ

speváčka

Už roky sa učím, že šťastie nepri- chádza zvonku, ale tvorí sa vnútri každého z nás. Nie vždy to ide, pretože človek v živote prežíva rôzne situácie a naháňa sa za materiálnymi vecami, čo je veľká škoda. Preto je pre mňa absolútnym šťastím, že ja aj moji blízki sme zdraví, že mám zdravé a silné dieťa, ktoré mi každý deň ukazuje, že radosť sa skrýva v maličkostiach a úplne obyčajných veciach. Šťastie je pre mňa, že mám milujúcu rodinu a úžasných priateľov, ktorí pri mne stoja a berú ma takú, aká naozaj som. Šťastie je, keď môžem z lásky spievať ľuďom a vzbudzovať v nich cit. Šťastie je láska vo mne, ktorú chcem cítiť viac a viac. Niektorí si možno povedia, že je to patetické klišé, ale myslím, že ak necítite lásku a vďaka za to, čo máte, nemô-

žete byť ani šťastní. Každé Vianoce boli pre mňa najšťastnejšie. Milujem Vianoce! Krásne bolo, keď ešte žili všetci starí rodičia a stretli sme sa aj s bratrancami a celou rodinou za jedným stolom. U nás nikdy nešlo o darčeky. Skôr o dobré jedlo, o to, že sme spolu. Čím sme starší a rozlietanejší, tým je to vzácnejšie. Minulý rok boli najemočnejšie, lebo som mala Gabriela ešte pod srdcom, tento rok budú veľmi zaujímavé, pretože prvýkrát budem „vianocovať“ mimo Slovenska. Idem Gabriela predstaviť talianskej strane jeho rodiny. Teším sa, lebo teraz chcem Vianoce urobiť čarovnými pre svoje dieťa.



VLADIMÍR KOBIELSKY

herec

Šťastie je, keď sa všetci okolo mňa usmievajú. Najšťastnejšie Vianoce budú asi tie, ktoré nás čakajú, lebo nás bude v rodine o jedného viac.



RADÍ

PSYCHOLÓG, TRÉNER KOMUNIKAČNÝCH ZRUČNOSTÍ
Aleš BEDNAŘÍK

www.psychologiastastia.sk



**MAROŠ
KRAMÁR**

herec

Šťastie je, keď je človek spokojný sám so sebou, keď sa mu darí a hlavne, keď je zdravý a obklopený svojimi blízkymi. Mat' v živote šťastie je, keď natrafíte na dobrých ľudí, ktorí vám pomôžu. Šťastie je, keď vás obídu všetky choroby a zranenia. Prežiť život v mieri, pokoji a bez väčších zdravotných problémov – to je šťastie. A čo sa týka Vianoc, ťažko povedať, ktoré boli pre mňa najšťastnejšie. Všetky boli šťastné. Mal som Vianoce rád, keď som bol dieťa. Potom prišlo obdobie, keď som ich vôbec „nemusel“ a nakoniec sa šťastné Vianoce vrátili zase s deťmi. Keď vidíte ich šťastné oči, to sú najkrajšie Vianoce.

**LUJZA GARAJOVÁ
SCHRAMEKOVÁ**

herečka

Pocit šťastia ma zaplavuje vždy, keď si uvedomím, že ho mám. Niekedy až s nepochopením pozerám na to, koľko sa ho do môjho života zatiaľ pomestilo. Od starých rodičov, ktorí tu už síce nie sú s nami, ale zato sú navždy v nás. Cez rodičov, ktorých by som nevymenila za nič na svete. Až po moju vlastnú rodinu, manžela a deti, ktorí sú momentálne strojcami môjho šťastia a ja ich. Rozmýšľam nad tým, či nejaké Vianoce vyčnievajú... a veru áno. Vianoce asi pred 25 rokmi. Dostali sme s bratom bicykle a k tomu video s videokazetou Hriešny tanec. Takže rada by som písala o špeciálnej atmosfére, ale zas šlo len o mamon. Minule mi môj syn povedal: „Mami, ja viem, že na Vianociach by malo byť najkrajšie, že sme všetci spolu a že sa máme radi, ale pre mňa sú aj tak najdôležitejšie darčeky.“ Ešteže je úprimný. (Úsmev.)



**IVETA
MALACHOVSKÁ**

moderátorka



Šťastie je v tom, keď vidím okolo seba ľudí, ktorých teší ich rodina, práca, ktorí sa neboja usmievať, tešiť sa z každého dňa. Pre mňa je šťastie príroda, ktorá nám každý rok ukazuje, aká je nezlomná. Ak mám hovoriť osobne, tak moja rodina, môj skvelý manžel, naša úspešná a šikovná dcéra, chvíle a dni so sestrou a s jej rodinou. Šťastia je toľko okolo nás, len zabúdame o ňom hovoriť, uvedomovať si, aké veľké šťastie máme aj vďaka tomu, kde a ako žijeme. Viac nás baví hovoriť o smútku či nešťastí, škoda... Ktoré Vianoce boli pre mňa najšťastnejšie? Keď nás bolo veľa pri stole – maminka, sestra Táňa, babinka s dedkom. Úplne najlepšie Vianoce na svete boli, keď som sa dozvedela, že čakám bábätko. Vianoce sú nádherný sviatok najmä pre posolstvá, ktoré v sebe nesú. Škoda len, že sa nám nedarí naplňať ich čo najdlhšie.

Vždy, keď
chcem niečo inak,
musím niečo urobiť
inak. A nielen
na Vianoce...



vať inak – pobavene. Zmeníte komunikáciu s danou osobou. Alebo ju namierite inam, napríklad na spomienky. Tým vytvoríte kontakt medzi vami a urobíte zmenu v rozhovore,“ radí odborník.

SPOLOČNÉ činnosti

Ako teda tráviť sviatky a s čí najlepším výsledkom? Základom vianočnej tradície je, že sviatky trávite spolu. Preto často ženy stresuje, že všetko musia robiť samy. Zapojte ostatných. Varenie, pečenie a výzdoba by mali byť v rukách všetkých členov – a to bez ohľadu na výsledok. „Nejde o ten okamih, keď už bude všetko konečne vyzdobené, upečené a darčeky rozdané. Nie je šťastné orientovať sa na jediný okamih Vianoc a ešte k tomu na ňom pracovať sama. Pohodu prináša spoločná príprava, ktorá vás zblízuje,“ tvrdí psychológ. Nevyhnutné je podľa neho vyžadovať aj od detí, aby sa o niečo starali. Ukázať im to, ale najmä to ponechať v ich rúčkach (aj keď to urobia inak, ako by ste chceli). Nelipnúť na dokonalosti. Lebo o tú v skutočnosti nejde... „Malé deti berú všetko prirodzene a rady sa zapájajú. A takáto opakovaná skúsenosť sa dostane pod kožu a potom už nebude pripadať neprirodená ani tínedžerovi, ak ju robí od detstva. Väčšinou sa vždy každý väčšmi stráni vecí, s ktorými nemá skúsenosť,“ hovorí Bednařík.

STE SAMI? Dajte to vedieť

Vianoce sú len krátkym ohraničeným obdobím. Výnimočné by mali byť najmä tým, že ich ľudia trávia spolu. Ak to nie je možné a človek je sám, niekedy to neprekáža. Ale ak s tým nie je spokojný, môže s tým niečo urobiť. Niektoré obce organizujú stretnutia, na ktoré môžete ísť, môžete sa ozvať príbuzným alebo podobne osamelým susedom. „Zistite, s kým by ste mohli byť. V rodine, susedstve, obci. Možno všetci odmietnu, ale možno sa potešia a milo vás prekvapia,“ radí psychológ.

**BÁJEČNÝ
Tip!**

Ľudia vnímajú, ako sa správate, a ovplyvňuje to, ako na vás reagujú. Preto je dôležité, ak chcete niečo zmeniť vo vzťahu, reagovať inak ako doteraz. Vaše nové správanie vyvolá novú reakciu u druhého. Aj keď sa na začiatku zdá, že nie, ste s iným človekom ako spojené nádoby.

VIANOČNÁ „prvá pomoc“

- buďte vd'ačné – za všetko zlé aj dobré
- nečakajte zázraky v jedinom okamihu/dni
- všetky činnosti zdieľajte s ostatnými
- nebojte sa priznať, ozvať, pozvať, zveriť, opýtať

3 FÁZY šťastia

1/ŠTÁDIUM ŠTASTIA - ste spokojné so svojím životom a zažívate aj chvíle šťastia. Váš život je zmysluplný, vzťahy dobré a aj niektoré nepríjemné veci viete dobre spracovať a zvládnuť.

2/ŠTÁDIUM PREŽÍVANIA - nie je vám nijako zle, nemáte depresiu, úzkosti ani veľké strezy, ale chýba vám radosť. Prežívate skôr prázdnotu, všednosť a nudu. V tomto štádiu je dobré, ak robíte niečo pre svoje šťastie - to, čo vás baví, stretnutia s ľuďmi, ktorých máte rady.

3/ŠTÁDIUM STRESU - v ktorom vám je naozaj zle - ste depresívne, úzkostné, zažívate strezy a konflikty. Ste vyhorené alebo už nevládžete. V takomto štádiu je niekedy dobré vyhľadať odbornú pomoc alebo aspoň dobrú priateľku, ktorá vás podporí.

NAJDÔLEŽITEJŠIE JE:

- a) niekedy prechádzate z jedného do druhého aj počas jedného týždňa a je to normálna súčasť života. A zažívajú to aj šťastní ľudia.
- b) ak ste viackrát počas dňa a týždňa v štádiu šťastia, tak to je najlepšia obrana proti depresii.



PRÁVE V PREDAJI

**+ ZÍSKAJTE
VÝHODNÉ
PREDPLATNÉ
12 VYDANÍ
ZA CENU 10**

Záhradkár

