

Ide o transformačnú metódu zameranú na zmenu podvedomých presvedčení, ktoré ovplyvňujú naše správanie aj rozhodovanie. Na rozdiel od mnohých prístupov nepracuje len na úrovni vedomej mysle, ale priamo s podvedomím. Klient sa pritom nesústredí na opakované analyzovanie minulosti, ale na to, čo chce vo svojom živote vytvoriť alebo prežívať inak. Dôležité je aj to, že zmenu realizuje vždy samotný klient. Facilitátor mu vytvára bezpečný priestor a sprevádza ho týmto procesom.

Prichádzajú za vami ľudia aj s tým, že nedokážu vypnúť?

Veľmi často. Najmä podnikatelia a manažéri mi opisujú, že nevedia oddychovať ani večer, ani cez víkendy či počas dovolenky. Majú potrebu mať všetko pod kontrolou, ťažko delegujú úlohy a ich myseľ neustále plánuje. Objavuje sa u nich teda chronický stres, problémy so spánkom, napätie v tele či pocit, že musia byť stále pripravení riešiť ďalšiu situáciu. Spomínam si na mladú podnikateľku. Dlhodobobo žila pod silným tlakom na výkon. Aj keď dosahovala výsledky, mala pocit, že robí málo. Oddych vnímala ako niečo, čo si musí zaslúžiť. Počas procesu sa ukázalo, že jej sebahodnota bola postavená na výkone. Pracovali sme preto s novými presvedčeniami typu – robím to najlepšie, čo môžem, a stačí to a vnímam svoju hodnotu bez ohľadu na výsledky. Krátko po sedení začala vedome plánovať oddych ako prioritu. Zároveň zistila, že pracuje efektívnejšie, za kratší čas a bez pocitu vyčerpania.

Koniec koncov podobnú skúsenosť máte aj vy sama...

To je pravda. Dlhodobobo som fungovala v režime neustálej aktivity. Aj vo voľnom čase som automaticky kontrolovala telefón alebo premýšľala, čo by som ešte mohla urobiť. V pozadí mi totiž hlavou stále bežali myšlienky ako – ak nič nerobím, som lenivá. Čo si o mne iní pomyslia? Nie som dosť hodnotná. Postupne som si uvedomila, že tento vzorec súvisel so strachom zo zlyhania, odmietnutia a tiež so syndrómom „dobrého dievčaťa“. Dnes si každý deň vedome vytváram priestor pre seba. Oddych už nevnímam ako stratu času, ale ako prirodzenú súčasť starostlivosti o seba. A naučila som sa ešte jednu dôležitú vec – už nereagujem okamžite na každú pracovnú správu. Najprv si doprajem čas a až potom odpovedám.



Vanda Zajacová

Dá sa povedať, že práve leto je obdobím, keď si ľudia najviac uvedomia, že majú rovnaký problém?

V podstate áno. Keď sa spomalí každodenný rytmus, človek má viac priestoru vnímať svoje myšlienky, emócie aj vnútorné nastavenia. Práve dovolenka tak často ukáže, že skutočný oddych súvisí so vzťahom k sebe samému, k výkonu, ku kontrole aj k vlastnej hodnote.

Môže urobiť niečo aj každý sám, aby zmenil, čo mu v oddychu bráni?

Áno a nemusia to byť veľké zmeny. Pomáha začať deň bez mobilu, dopriať si ranné denné svetlo, vedome dýchať, chodiť naboso v prírode, počas dňa uvoľňovať napätie v čeľusti, šíji a pleciach. Večer odporúčam odložiť mobil aspoň hodinu pred spaním. Ak človek musí aj na dovolenke pracovať, mal by si jasne oddeliť pracovný a voľný čas. Nervový systém potrebuje pravidelné signály bezpečia, pokoja a regenerácie.

Akú jednu myšlienku by sme si mali toto leto teda rozhodne pribaliť do dovolenkovej batožiny?

Že oddych je investíciou do nášho zdravia, vzťahov aj životnej energie. Keď si dovolíme spomaliť, dávame svojmu nervovému systému priestor na regeneráciu a návrat do prirodzenej rovnováhy, radosti a ľahkosti.