

Prvý rok spoza plotu



Martina Javůrková

Venovanie

Túto knihu venujem môjmu mužovi, mojej rodine, priateľom a všetkým tým, ktorí ma počas uplynulého roka sprevádzali a podporovali.

Ďakujem vám!



Obsah

5

Z denníka

6

December 2016

7

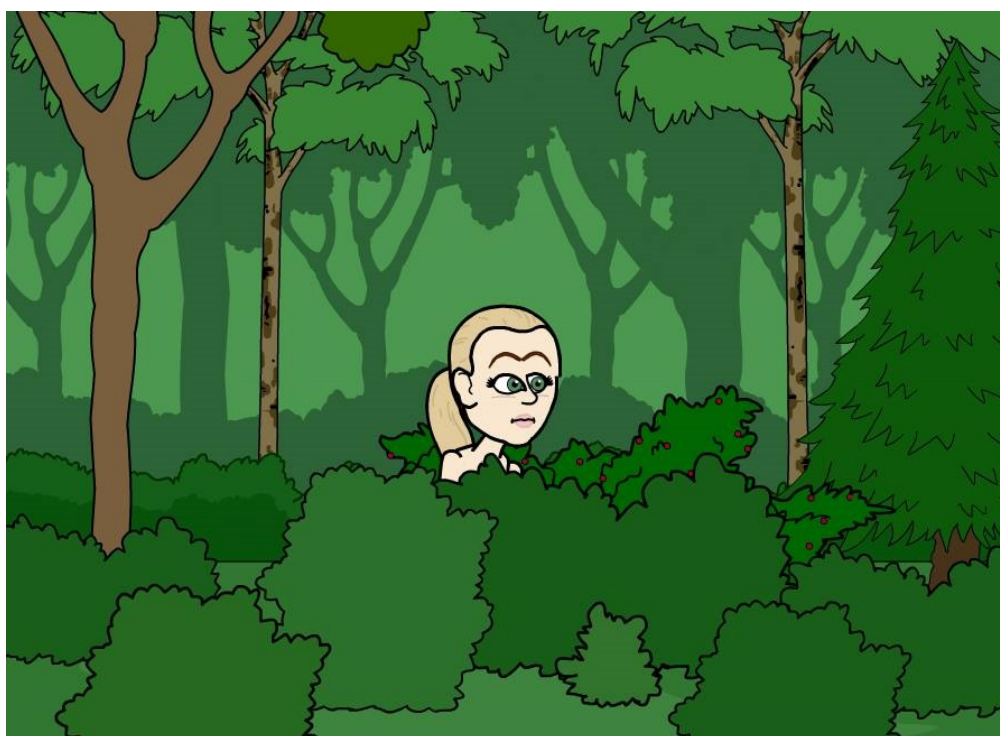
5 vecí, ktoré sa
zmenili

14

O mne



A čo keby sme predali
náš byt?



Z denníka

1.10.2015

Predávame byt! Už je to isté, máme kupca! Dnes začína posledný mesiac života v Bratislave. Zajtra začne kolotoč - banka, právnici, kataster Dlho som po tomto okamihu túžila, a teraz keď je tu, bola by som najradšej, aby v živote existovali strihy ako vo filme a mali by sme už všetko toto za sebou. Na čo sa však teším, je upratanie, vyhodenie starého, na nový život.

17.10.2015

Školenie, cestovanie, zaváranie cvikle, choroba, konferencica, predaj bytu ... včera sme boli u notára. Keď som tam išla, triasli sa mi ruky aj nohy. Naozaj predávame byt naozajstnému kupcovi.

24.10.2015

Posledná sobota v byte. Celý deň oddychujem, nič nerobím. Je mi divne, som akoby vo vzduchoprázdne. Žiadne dlhy ani byt. Divný pocit, že nič nemám a všetko je v poriadku. Hypotéka je minulosťou. List z banky si dám zarámovat'. Nemôžem uverit' tomu, že od nápadu predat' byt uplynul sotva mesiac a už ho de facto nevlastníme.

25.10.2015

Ach jaj, mali sme sa začat' balit' pred pol rokom. Išli sme si oddýchnuť z bytu, kde nie je ani trochu miesta do reštaurácie a vyhrali sme v súťaži drevený sud s fľašou whiskey. To sa môže stať len nám. Vraj či nemáme dost' vecí na sťahovanie. Môžem ja za to, že som mala pri výbere lósu šťastnú ruku?

26.10.2015

Čas sa naplnil. Moja garderóba sa zmestila do jediného superobrovského kufra. Kuchyňa - 6 krabíc, knihy - 8. Ale niekde som sa pri počítaní zmýlila, veď krabíc je spolu 25. Čo v nich je?!

28.10.2015

Sťahovka - hotovo. Električka, plyn, internet - odhlásené. Firma - presťahovaná. Nový život, nová hlava - hotovo. Ešte pohár vína a môžem si vydýchnuť.

30.10.2015

Posledné ráno v byte, posledná káva. Dobalené jest. Ešte nejaké smeti vyhodit', naložit' posledné krabice do auta a v pondelok odovzdať byt. Som zvedavá, čo nám život nachystal ďalej.

December 2016

Straty a nálezy

Bol to super rok. Raz som skoro podpálila chalupu, trikrát sme sťahovali nábytok, vypili sme naše prvé víno, vypestovali sme naše prvé paradajky, papriky, uhorky, fazuľu, jahody, mrkvu a tekvice. Podarilo sa mi vypestovať prývkrát v živote ruže, levandule a dokonca aj gladioly, ktoré pre mňa od detstva predstavovali čosi vzácné. Zavarila som toľko sliviek, hrušiek, uhoriek, cukety a leča, až sme takmer museli dokúpiť nový regál na zaváraniny. To, o čom sme pred pár rokmi hovorili ako o ideálnom živote, keď budeme na dôchodku, a potom nesmelo ako o možnom spôsobe života v blízkej budúcnosti, sa stalo realitou, keď sme predali byt v Bratislave a zbavili sa hypotéky.

Občas sa ľudia, ktorí to s nami myslia dobre, pýtajú : „Vy ste fakt odišli z Bratislavy? Z čoho chcete žiť? Vás to fakt baví? A čo tam vlastne celé dni robíte? Nenudíte sa? Máte sa kam vrátiť?“

Máme. Je úžasné vracat' sa po práci do nášho údolia. Keď vstúpim na našu cestu a kráčam hore briežkom po tráve, cítim sa viac doma ako kdekoľvek doteraz. Zistila som, že po tráve s dá chodiť aj v čižmičkách na vysokom podpätku. Síce neťukajú, ale zato môžem cestou domov pozbierať pár orechov, ktoré potom v kuchyni vysypem z kabelky spolu s cestovnými lístkami a drobnosťami z celého dňa. Ešte nikdy som nemala tak upratanú kabelku!

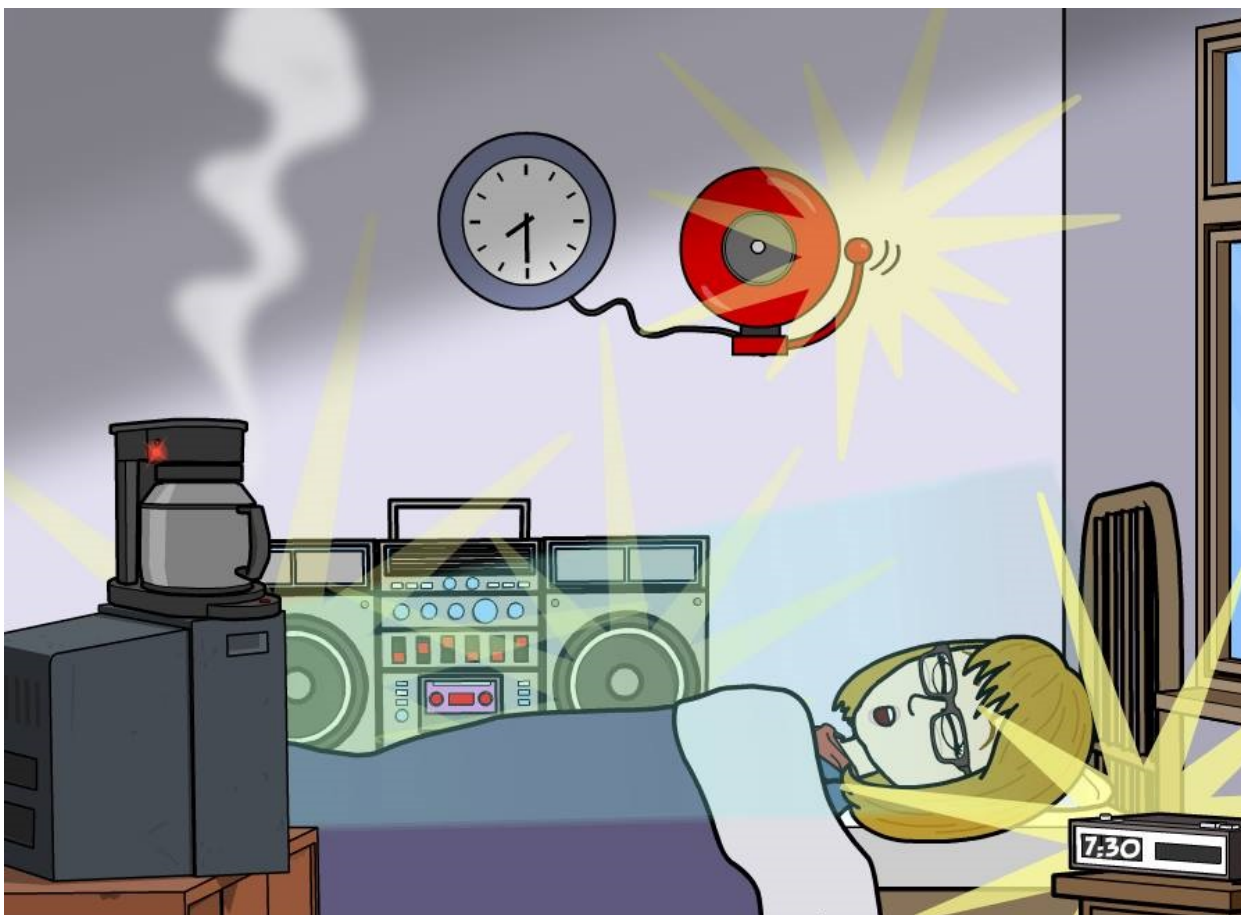
Život na vinohrade a pestovanie zeleniny som skĺbila s prácou, ktorú som robila už predtým, než sme sa presťahovali. V pohodlí domova sa venujem tvorivej práci, ako príprava podcastov, e-kníh, obsahu školení, písaniu; počas školiacej sezóny dochádzam za klientmi kam treba alebo školím virtuálne.

Určite by som si tento experiment nemohla dovoliť, keby sme mali dlhy, nemali úspory a keby ma nepodporoval môj muž. On sa zamestnal v miestnom podniku, ja pracujem nárazovo, podľa zákazok. O domácnosť sa staráme spolu, ja o to, aby sme mali stále niečo dobré na jedenie a on zase o to, aby všetko v dome a okolo domu fungovalo.

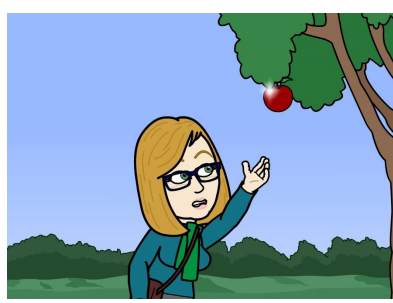
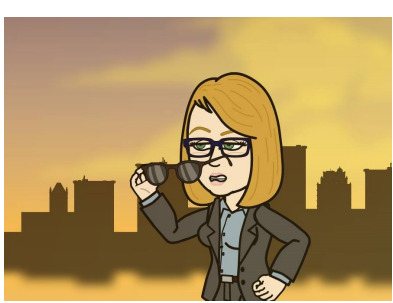
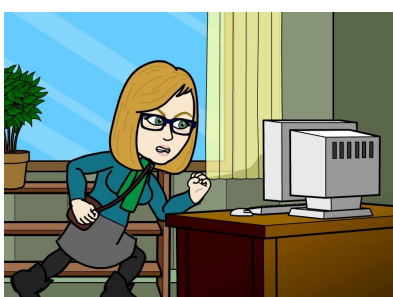
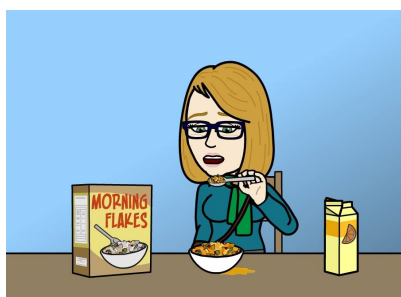
Nešlo vždy všetko tak ľahko, ako sme si predstavovali a veľa vecí nás zaskočilo, ani raz sme však nezapochybovali o našom rozhodnutí. Našťastie, vieme sa o svojich obavách otvorene rozprávať a hľadať riešenia spolu. Ideálne pri krbe vo vínnej pivnici, kde naše rodinné porady končievajú pomerne veselo.

A teal-colored ribbon banner with a 3D effect, featuring two dark teal rectangular tabs on the top surface. The banner is centered horizontally and contains white text.

5 vecí, ktoré sa zmenili

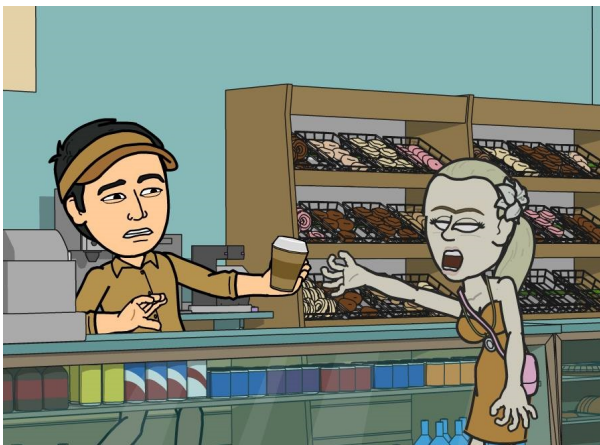


Ahoj, volám sa Martina a som workoholik. Tak nejak som sa mohla predstavovať, keby existovala nejaká podporná skupina pre workoholikov. Po poslednom vyhorení mi už bolo jasné, že zmena, ktorú potrebujem urobiť, nemôže byť kozmetická.



Prvá zmena

Čas na oddych a produktivita sú spojenými nádobami



Rymus života, ktorý sme si tu zaviedli, je funkčný vďaka pravidelnému oddychu. Pritom ešte nedávno som si myslela, že viac stihnem, keď budem viac pracovať. Objavom roka pre mňa je, že čím viac oddychujem, tým viac vládzem pracovať.

Základom môjho dňa je skorá večierka a pomalé ráno. Zistila som, že únavy sa nezbavím tým, že budem dlho spať, ale že si ráno doprajem dostatok času na rozbeh. Ráno trvá vlastne dobrú hodinu, a vďaka pomalému rozbehu sa cítim skutočne svieža.



**Z prázdnej šálky
nenaleješ.**



Pravdaže aj dnes mám neodkladné povinnosti, starosti a termíny, ktoré musím dodržať. Rozdiel je však v mojom prístupe. Okrem spánku si prácu plánujem a potom svoje plány o polovicu zoškrtnám. Pre moje plánovanie je charakteristické totiž to, že preceňujem svoje možnosti a podceňujem rýchlosť, akou sa mňa deň.

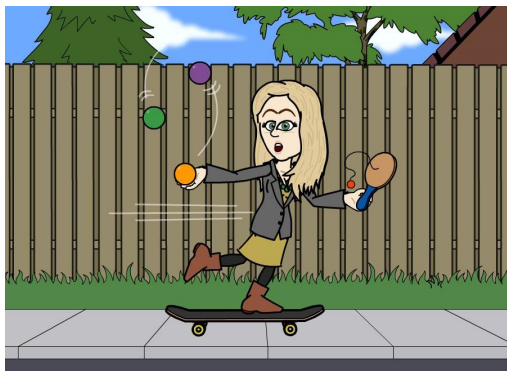
Na jeden deň mám naplánovanú len jednu veľkú úlohu (napríklad pripraviť cenovú ponuku a obsah kurzu) a najviac tri malé (napríklad nákup, zaplatenie účteniek a pranie). Neočakávam už od seba, že všetko, čo si vymyslím alebo všetko, čo treba urobiť, musí byť urobené v jeden deň. Okrem prioritizovania a plánovania je podľa mňa kľúčom ku oddychu vnútorný postoj. Dovolím si vypnúť? Prečo nie? A kedy áno?

Druhá zmena

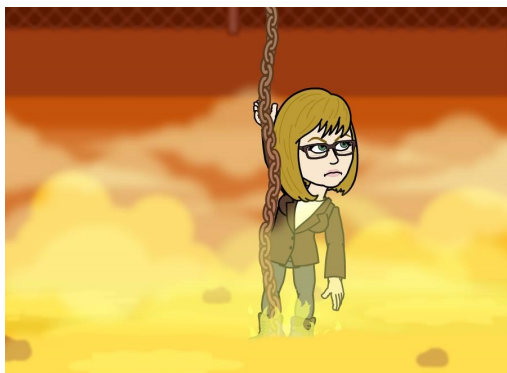
Ak pracujem, tak sa venujem tomu, čo je podstatné



Mám dve e-mailové schránky. Jednu verejnú, ktorú si kontrolujem raz za deň a kam mi píšu noví potenciálni klienti. Ku e-mailom v tejto schránke sa nedostanem z mobilu, tie si čítam len keď sa im môžem naplno venovať. E-maily z druhej adresy si môžem čítať z mobilu a používam ju na komunikáciu s klientami a spolupracovníkmi na rýchle otázky a odpovede, či riešenie jednoduchých operatívnych náležitostí, ako napríklad termín školenia, adresu, zariadenie miestnosti a rozloženie stoličiek či iné.



Hneď ráno, kým ešte nikto nepracuje a ja už cestujem, tak už riešim operatívne úlohy ako platby, odpovede na e-maily a iné. S čistou hlavou sa môžem plne sústrediť na účastníkov školenia bez toho, aby som mala pocit, že komusi kdesi dlhujem odpoveď. Výsledkom je, že ma práca neunavuje, naopak, pokroky a spätná väzba od „mojich“ ľudí ma nabíjajú energiou. Dva roky som premýšľala, čo je vlastne hodnotou, ktorú klientom dávam. Až raz mi to jasne stručne vysvetlil taxikár, ktorý ma viezol. Pomáham ľuďom, aby sa mali lepšie.



Aj čas pri popoludňajšej či večernej ceste venujem odpovedaniu na e-maily klientov, ak teda práve neobdivujem výhľad z okna. Na rozdiel od korporátneho života, počas ktorého som len za jediný rok odpovedala na viac ako 11,363 e-mailov som teraz v komunikačnom nebi. Samozrejme, nešoférujem. Vozím sa pohodlne autobusom alebo ešte radšej vlakom.

Tretia zmena

Šetrím zdroje, šetrím seba

Je mi jasné, že bez rozšírenia technológií by som si musela jasne vybrať - vinohrad alebo školenia. Vďaka mobilnému internetu môžem byť on-line kdekoľvek, kedykoľvek. Keďže však dáta nemám neobmedzené, naučila som sa ich spotrebovať tak, aby som ich mala dosť na to, čo je podstatné. Na internet sa nechodím baviť, ale pracovať. Našťastie moja práca je môj koníček. Aha, takže odvolávam čo som napísala na začiatku - chodím sa na internet baviť. Len som priberčivá, čomu venujem svoje dáta a čas. Zároveň ma to priviedlo ku šetreniu aj iných zdrojov. Napríklad mojej energie.

Tak ako som v minulosti dostávala osýpky pri predstave šetrenia peňazí, rovnako som nešetrila seba. A tak som žila v koliečku ako škrečok, ktorý tvrdo pracoval, aby mal peniaze, zaplatil účty a čokoľvek zvýšilo, rozhádzal pri impulzívnych nákupoch a v drahých reštauráciách. Je neuveriteľné, koľko hravosti si človek užije pri vedomom, všímavom nakupovaní.



Je zábavné objavovať obchody, ktoré sa nikdy neobjavia vysvietené v uličke nákupného centra. A mimoriadne motivujúce je sledovať, ako úspory utešene narastajú.

Pravdaže, zrejme sa šetrením nestaneme milionármi, ale celkom isto nám úspory umožnia realizovať finančne náročnejšie projekty bez zadĺženia sa úverom. V neposlednom rade šetríme zdroje ako elektrina a voda, a hlavne si dávame pozor, koľko produkujeme odpadu.



Šetrenie je najjednoduchším spôsobom, ako zbohatnúť. Ak aj nezbohatnete, určite sa kvôli šetreniu nestanete chudobnejšími.



Štvrtá zmena

Nemusím mať všetko hotové hneď

Nepracujem cez víkendy, nepracujem po večeri. Nepracujem, pretože chcem byť aj ďalší deň ráno svieža a v pohode. Vyčeranosť mi spôsobuje podráždenosť a depresiu a o tie ďakujem, ale nemám záujem. Ešte donedávna som spánok brala ako povinnosť, ktorá ma len oberá o čas, ale dnes ho beriem ako luxusný darček pre seba. Zistila som dokonca, že keď raz za týždeň úplne vypnem, zvyšné dni som omnoho odolnejšia voči stresu.

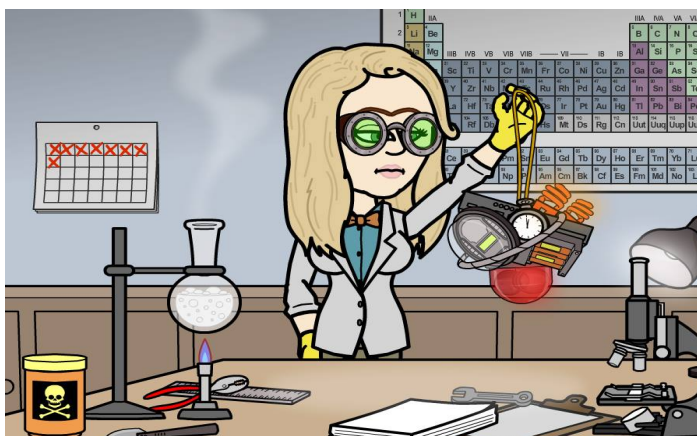


Všímavý život nie je žiadna veda alebo spiritualita, ale obyčajný pud sebazáchovy. Praktickou ukážkou, ako fatálne môže dopadnúť nesústredenosť môže byť napríklad situácia, keď som varila som cícer. Chcelo to ešte pol hodinku, tak som sa medzičasom pustila do práce na počítači. Zase raz som stratila pojem o čase a naviac, práve som bola chorá, takže som mala zapchatý nos a necítila som, že v kuchyni sa schyľuje ku katastrofe. Vetráli sme týždeň.

Piata zmena

Plánujem si príjemnosti

Návyk vyplniť každý jeden deň prácou sa mi mení asi najťažšie. Našťastie, našla som si na to trik. Do kalendára si píšem príjemnosti! Napríklad počas vianočného a novoročného voľna tam mám lúskanie orechov, pečenie koláčov, výlet na jeden z neďalekých hrádov. Posedávanie pri horiacom krbe! Návštevy priateľov, kúpele a neprečítané knihy! Bohvie, čo si ešte vymyslím, ale isto toho bude viac, ako budem môcť stihnúť, takže príjemností budem mať stále plný diár.



Všímavosť je spôsob života, pri ktorom si všímame maličkosti a konáme v súlade s tým, čo vnímame.



Niekoľkokrát som zmienila slovo všímavosť. Keď si všimneme, že manžel má inú náladu ako inokedy, môžeme zmeniť program a namiesto umývania riadu si s ním sadnúť a vypočuť si, čo je vo veci. Keď si všimneme, že nás pobolieva hlava, nevyberieme si z krabičky tabletku, ale sa zastavíme, urobíme si dobrý čaj a prehodnotíme, čo všetko naozaj reálne musíme ešte urobiť a ak čo len trochu môžeme, naordinujeme si okamžitý oddych.

Všímavosť pomáha vnímať svoje vlastné potreby, pocity a emócie, ako aj emócie a pocity iných ľudí. jednou z ciest ku všímavosti je vdáčnosť. Vyskúšajte 30 dní napísať si každý večer päť vecí, za ktoré ste vdáční a všimnite si, čo sa stane.

O mne



Viac ako desaťročie som strávila tým, čomu sa hovorí budovanie kariéry. Páčilo sa mi, že som mala možnosť cestovať a vidieť mestá a miesta, kam by som sa inak asi nedostala. Práca samotná ma bavila do tej miery, do akej som mohla ovplyvniť výsledok mojej práce. Čím som mala väčšiu autonómiu, tým lepšie sa mi pracovalo a naopak. Tešia ma aj získané skúsenosti a množstvo skvelých ľudí, s ktorými som mala možnosť pracovať.

Podľahnúť workoholizmu je pomerne ľahké. Netušila som, aká bude cena. Postupom času ma práca tešila stále menej, plnila som neustále meniace sa ciele niektorého z mojich nadriadených, zatínala zuby na zbytočných a nekonečných telekonferenciách, bojovala s neohybnými smernicami, nezmyselnými schvaľovacími procesmi, intrigami a zákulisnými bojmi; neustále s mobilom v ruke, neustály stres.



Dnes si s potešením užívam ten pocit, keď cítim na bosých nohách rannú rosu, ktorá veští horúci deň alebo keď sa večer ochladí a postupne sa rozžiarujú hviezdy. Užívam si vône meniacich sa ročných období od opojného orgovaniu na jar cez vôňu práve odtrhnutej stonky paradajky po zimou voňajúci dym z komínov na jeseň. No a samozrejme, kopu ďalších krásnych vecí, ktoré ponúka život.



Neverím na
zázraky, spolieham
sa na ne.





Príbehy spoza plota

Aj vy niekedy snívate o tom, že sa presťahujete z mesta na vidiek, budete pestovať vlastnú zeleninu, chovať sliepky a mať konečne pokoj?



A čo keby som vám povedala, že ... Ale nič.

Čítajte príbehy

(c) Martina Javůrková. Všetky práva vyhradené.

Publikáciu je možné šíriť výhradne v nezmenenej podobe a nekomerčným spôsobom. V prípade záujmu o iné použitie, reklamnú a inú spoluprácu, prosím kontaktujte ma e-mailom alebo písomne.

V publikácii boli použité vlastné fotografi a autorské obrázky upravené v programoch „Prisma“ a „Bitstrips“.

Publikácia neslúži ako náhrada odbornej pomoci. Vydavateľ nepreberá zodpovednosť za prípadné škody. Záujemcom o poskytujem služby osobného rozvoja, kariérového koučingu, vzdelávania a poradenstva na základe dohody a individuálneho nastavenia.

Vydavateľ:
Dimensions Consulting Services s.r.o.
Zámocká 18, 811 01 Bratislava
office@dimensions.sk
www.dimensions.sk