

Táňa Zahálková a Marta Zahálková

5 rad, jak se přestat cítit osaměle a brát život zvesela

Žijete sami nebo se tak cítíte? Nebo znáte někoho, kdo se tak cítí a chcete mu pomoci? Nabízíme Vám 5 praktických a vyzkoušených rad. Změňte to teď hned a buďte šťastní!



5 rad, jak se přestat cítit osaměle a brát život zvesela

Žijete sami nebo se tak cítíte? Nebo znáte někoho, kdo se tak cítí a chcete mu pomoci? Nabízíme Vám 5 praktických a vyzkoušených rad. Změňte to teď hned a buďte šťastní!



Rády děláme lidem radost, a proto jsme se rozhodly, že ji budeme dělat i Vám.

Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorů je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno.

Děkujeme za pochopení a respektování tohoto sdělení.

5 rad, jak se přestat cítit osaměle a brát život zvesela

Úvod:

Náš příběh

Hlavní část - 5 rad:

1. Pravidelná komunikace
2. Dobré vztahy v rodině
3. Vyrazte do přírody
4. „Kočko-terapie“
5. S námi nebudete sami

Závěr:

Bonus - 1 rada navíc

Náš příběh

Rády děláme lidem radost, a proto jsme se rozhodly, že ji budeme dělat i Vám.

V dnešním přetechizovaném světě, kdy se každý někam honí, nabízíme pohodové zastavení s našimi příběhy o životě, přírodě a zvířátkách, především o kočkách.



Já a moje dcera dnes žijeme v pohodě, jsme spokojené, veselé, nevíme co je stres a problémy řešíme s nadhledem. Co nejvíc času trávíme v přírodě a s našimi domácími mazlíčky - kočkami. Staráme se o zahradu, chodíme na procházky do blízkého lesa i na delší výlety. Víme, jak důležitý je pro člověka odpočinek a tak si ho dopřáváme.

Ale není to tak dávno, co bylo vše jinak. Před dvěma lety mi zemřel manžel, se kterým jsem byla 38 let. S dcerou jsme se v té době podporovaly a společně překonaly nejtěžší chvíle. Nechci zde popisovat podrobnosti. Kdo to zažil, ví, jaké to je ztratit blízkého člověka.

Dlouhé měsíce přetrvávaly smutek, starosti a strach, jak vše samy zvládneme, přidaly se i nějaké zdravotní problémy. Uvědomila jsem si, jak se na manželově zdraví podepsal stres a starosti, hlavně pracovní. Po takové zkušenosti člověk začne ještě více vnímat, jak je život křehký. Jak málo stačí a člověk není.

A tak jsme si řekly, dost! Od teď žádné honění, strachy a starosti, vymyslíme něco, co nás bude bavit, abychom zase měly radost ze života. Postupně jsme začaly objevovat nové věci, které nás těšily a pomohly objevit příjemné stránky života. Naštěstí jsme byly dvě a to nám pomohlo, abychom se každá neuzavřela do sebe. Nemůžeme nezmínit, jak nám pomohlo sblížení se širší rodinou.

Obě milujeme také naše kočky, které nás držely v temných chvílích a až teď jsme si uvědomily, jak nám pomáhaly. Byla to vlastně kočičí terapie. Bez ohledu na lidské problémy se každý den roztomile dožadovaly jídla a hlazení jejich hebkých kožíšků člověka uklidňovalo.

Kočka je svobodné zvíře, a když se jí nic nevnucuje, člověka miluje. U nás už se jedná o takové propojení lidské a kočičí duše. Za těch 19 let, co bydlíme na vesnici, jsme poznali velmi mnoho kočičích jedinců. Každý má svou povahu, jako lidé. Zažili jsme s nimi nekonečno příběhů a také o nich budeme psát.

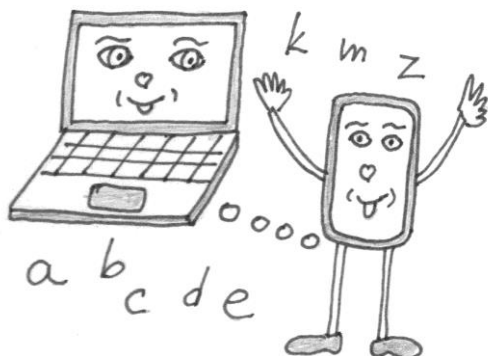


Protože jsme si prošly smutným obdobím, chceme lidem, kteří jsou na tom podobně nebo se cítí osamělí a smutní, přinášet radost a nejen těm.

V našem **E-booku** Vám nabízíme **5 rad, jak se necítit osaměle a brát život zvesela**. Rady vycházejí ze zkušeností nás, naší rodiny a přátel. Vyberte si některou z nich nebo vyzkoušejte všechny a brzy se budete cítit lépe!

Rada č. 1: Pravidelná komunikace

Žijeme na vesnici rády, má to ale jednu nevýhodu a to sice, že není kolem tolik lidí a příležitostí pro komunikaci. A právě to nás přivedlo na myšlenku, jak **vytvořit způsob komunikace** s člověkem, který žije zdánlivě daleko a to tak, aby to člověku přineslo pocit, že není osamělý.



Netýká se to ovšem jen lidí, kteří žijí na vesnici. Právě naopak. Mnoho lidí žijících ve městě je na tom podobně i přesto, že je kolem něho spousta lidí. Také v okruhu našich příbuzných a přátel známe lidi, kteří žijí právě ve městě, a přesto se cítí osamělí. Využíváme tedy tuto komunikaci na obě strany a věřte, že to má pro všechny zúčastněné velký přínos.

Proto, aby se člověk necítil osaměle, je dobré navázat s někým pravidelnou komunikaci a nemusí to být nutně podmíněno osobním kontaktem. V tomto směru jsou velkou výhodou moderní komunikační prostředky, jako je např. e-mail, Skype nebo i jen obyčejná SMS. Důležité ale je, nejprve si najít někoho, **s kým tuto komunikaci navázat.**

A že si říkáte, vždyť já jsem sám a nikoho takového neznám. Jen se pořádně zamyslete a porozhlédněte se ve svém okolí nebo třeba mezi svými známými či kamarády, spolupracovníky a nebo mezi rodinnými příslušníky. Hledat

můžete i mezi svými známými na internetu. Možná, když popřemýšlíte, tak zjistíte, že je tu někdo, s kým byste si rádi psali. Ano, naše komunikace bude především psanou formou.

To přináší řadu výhod. Textem člověk mnohem snadněji vyjádří své pocity a necítí se například trapně, jako kdyby to měl říct člověku z očí do očí. Myslím také, že je člověk otevřenější. A to je přesně to, co je potřeba. Oslovte tedy vybranou osobu a požádejte ji, jestli si s ní můžete povídat - tedy psát.

Je pak dobré dělat to pravidelně, a to tak, že vždy ráno napíšete krátkou zprávu s přáním příjemného dne a uvidíte, že i ten kdo není osamělý nebo si to alespoň myslí, bude rád, když mu napíšete. Dobré je pak také rozdělit si den a už ráno si naplánovat, co byste chtěli stihnout.

Večer pak svému parťákovi pro komunikaci napište v bodech, co se vám povedlo a co vám udělalo radost. A nemyslete si, že to musí být nějaké velké věci, naopak je to o maličkostech. Pokud jste ten den např. upekli dobrý koláč nebo jste si dobře nakoupili, byli jste si zaplavat nebo jste se něco nového naučili, tak přesně tohle stručně svému kamarádovi večer napište.

On může udělat totéž nebo vás třeba jen pochválí nebo prostě napíše, jak se měl on. Už tímto se přestanete cítit osaměle a budete mít pocit, že na vás někomu záleží, když je ochotný napsat zprávu a udělat si na vás čas. A co víc, brzy přijdou obě strany na to, že je to baví a že se těší na večer, až si zase budou psát.

Ale nestěžujte si a pište především o hezkých a pozitivních věcech. Protože starostí má každý dost a není dobré toho druhého zatěžovat, nicméně ho samozřejmě můžete požádat třeba o radu apod. **Udržujte vaši komunikaci tak, aby z toho měly obě strany dobrý pocit.**

Nastavením určitých rituálů a také řádu v životě, což uděláte také plánováním svých úkolů na jednotlivé dny, brzy zjistíte, kolik se toho dá za den stihnout a bude mít sami ze sebe radost. Budete mít vůči tomu, s kým komunikujete také určitý závazek a budete ho chtít splnit a pochlubit se a tím pádem budete mít méně času na přemýšlení o své samotě.

Pokud by vám nevyhovovala denní komunikace, protože to přeci jen vyžaduje trochu toho času, můžete zvolit třeba delší interval. Například obden nebo jednou za týden. My si třeba každý víkend telefonujeme s babičkou, která také žije sama a bohužel daleko od nás. Nicméně jak my, tak ona se vždy těšíme na telefonát, kde si řekneme, co je nového a jak se máme a hned je veseleji.

Najděte si tedy svého partáka pro komunikaci a začněte! Uvidíte, jak rychle se budete cítit dobře.

Rada č. 2: Dobré vztahy v rodině

Kamaráda nebo kamarádku na komunikaci možná nemusíte hledat daleko. Popřemýšlejte, zda by to nemohl být někdo z vaší rodiny. **Je známo, že dobré vztahy v rodině podporují spokojenost všech.** Zkuste někoho kontaktovat.



Mohu vám říct z vlastní zkušenosti, že dokud jsem žila s manželem, nepřemýšlela jsem o svých příbuzných. Mnoho let jsem se s některými neviděla, ani si nenapsala. Až když jsem zůstala sama, začala jsem přemýšlet, jaký mám vlastně vztah se svou matkou, otcem a sestrami. Najednou jsem se s nimi začala vídat, občas jsme si zavolali, navštívili se na chalupě. Samotnou mě překvapilo, že je s nimi fajn a hned byl zase život veselejší.

Urovnáním nebo obnovením vztahů se váš život obohatí. Možná vám někdo z nich ublížil. Nějakou křivdu z dětství si asi nese mnoho lidí. Ale věřte, že když jim odpustíte, necháte minulost za sebou a udobříte se s nimi, hodně vám to pomůže. Rodina je rodina, ta s vámi stále zůstává, přátelé a kamarádi se mohou měnit.

Vytvořte si s nejbližšími dobré vztahy. Nepíšu to z pohledu různých metod a meditací, kterých se v současné době propaguje hodně. Některé jsem také vyzkoušela a jsou opravdu účinné, ale nabízím svůj pohled - jednoduché řešení, mnohdy není třeba hledat daleko.

Navíc získáte bonus. Můžete se zbavit i fyzických nemocí. Existuje i seznam míst na těle, která odpovídají konkrétním rodinným příslušníkům. Např. bolest ramene - sourozenci. Podle mě není nutné toto studovat. Stačí se zamyslet nad tím, s kým máte nějaký problém.

Nebojte se udělat první krok. I když se třeba druhá strana bude divit nebo dokonce vaši snahu odmítne, nevzdávejte to. Pomalu se začněte k tomuto člověku přibližovat. Nic nevnucujte a dívejte se na něj pozitivně. Občas pošlete pozdrav SMS nebo zavolejte a zeptejte se, jak se daří.

Budete překvapeni, že to ani nebude trvat tak dlouho a budete si bližší.

Rada č. 3: Vyrazte do přírody

Překonat osamělost můžete také tím, že **vyrazíte do přírody** a začnete objevovat a vnímat všechny její krásy. Ať už jste z města nebo žijete na venkově, není nač čekat, vyrazte ven! Ve městě stačí i jen malý parčík. Jen se na chvíli zastavte a rozhlédněte se kolem sebe.



Vnímejte, jak kvetou stromy a kytky, jak zpívají ptáci, jak vše voní a užívejte si pocit spojení s přírodou. Zaposlouchejte se do zvuků bublajícího potůčku, šumění listů v korunách stromů, pozorujte hru světla a stínů, kterou rozehrává sluneční svit.

Najednou pochopíte, že i když jste v přírodě sami a nejsou kolem žádní lidé, tak se cítíte dobře a máte pocit, že jste mezi nejlepšími přáteli. Pokud žijete na vesnici nebo máte třeba chalupu nebo chatu, tak se vydejte na procházku místní přírodou a poslouchajte to ticho! Ano i ticho a klid mohou v člověku probudit pocit, že není na světě sám.

Ideální je také podniknout nějaký **pěší výlet** a nemusí to být zrovna vysokohorská túra. Naopak vyberte si nějaký cíl a zajděte si pohodovým tempem třeba na hrad, zámek, do zámeckého parku nebo třeba na rozhlednu. Já rozhledny miluju, protože nabízejí neuvěřitelný nadhled a člověk má pocit, že se vznáší, a přesto je bezpečně spojený se zemí. Navíc výhledy jsou mnohdy úžasné.

Pokud jste fyzicky zdatnější, můžete **vyzkoušet** také pravidelné **běhání**. S tím má zase bohaté zkušenosti brácha Tomáš. On byl vášnivý cyklista a také turista, ale nikdy neuběhl víc než pár stovek metrů. A pak mu jednou kamarádi řekli, ať vyzkouší závod na 10 km a on prostě vyrazil a dal to. A od té doby ani ne za rok uběhl svůj první maratón.

Není to ale o výkonech, ale o tom, že v sobě, stejně jako on, můžete objevit vášeň pro běhání. A když si každý den nebo jen, když budete mít chuť, zaběháte, zjistíte, jaký je to relax a jak si při tom nádherně vyčistíte hlavu. I v tomto případě platí, že nebudete mít čas na přemýšlení o své samotě a navíc možná mezi běžci najedete nové přátele.

Tak na nic nečekejte a vyrazte do přírody, na výlet nebo si zaběhejte a bude vám fajn!



Rada č. 4: „Kočko-terapie“

Pokud je člověk sám nebo se cítí osaměle, je **ideální pořídit si kočku**. Živou chlupatou a milující kočku. Když jsme se přestěhovali z města na vesnici, tak k nám jednoho dne přišla kočka od sousedů a postupně s ní také koťata. Neměli jsme do té doby žádné zkušenosti s kočkami, ale velmi brzy jsme zjistili, že je to naprosto ideální zvíře.



A to nejen z té praktické stránky, což znamená, že je velmi čistotná, sama se umyje, sama si zajde na záchod a není jí tedy třeba venčit. Ale také proto, že je to neuvěřitelně hodný tvor, který vám **do života přinese radost a harmonii**. Je hodně inteligentní, a když s ní nějakou dobu žijete, tak se mezi vámi vytvoří takové zvláštní pouto a porozumění.

Dejte kočce volnost a přeci řád v podobě dobrého pravidelného krmení, hlazení a pozornosti a ona vám bude vděčná a bude vás mít ráda. Vycítí, když vám bude smutno nebo vás bude něco trápit. Přijde k vám, začne se o vás otírat a vyžadovat hlazení. A jakmile začnete hladit její hebký kožíšek a ona začne spokojeně vrnět, pochopíte, že nejste v životě sami a že nic není tak zlé a vše se dá překonat.

O kočkách a jejich blahodárných účincích na lidskou psychiku a duši je toho napsáno spousta v knížkách nebo na internetu a my z vlastní zkušenosti můžeme jen potvrdit, že je to pravda. Léčba pomocí přítomnosti kočky se nazývá „Felinoterapie“ a my jsme tuto metodu přejmenovali na „**Kočko-terapii**“, kterou doporučujeme i vám.

Pokud kočku nemáte, pořídte si ji a uvidíte, že pocit samoty bude pryč. Není třeba shánět drahou kočku s papíry, stačí zajít do útulku nebo si vzít kotě od lidí, kteří ho chtějí darovat. Oba způsoby jsme si vyzkoušeli a kočky byly šťastné, že jsme jim dali nový domov. A pokud kočku máte, a přesto se vám zdá, že je to jen hloupé zvíře, které žije vedle vás, zkuste změnit tento pohled a ona se vám odvděčí.

Kočku můžete chovat nejen v rodinném domě, ale také v bytě. Je ale třeba si vybrat takovou kočku, která není zvyklá na venkovní život, to byste ji pak asi jen velmi těžko přesvědčovali, že má trávit čas jen uvnitř. Ale nebojte se, pokud si vezmete kočku třeba z útulku, tak vám poradí, která je ideální do bytu a která je zase naopak venkovní.

My máme kočky domácí - venkovní, to je naše označení pro kočky, které si samy řeknou, kdy chtějí být doma a kdy chtějí jít ven. Pro takové případy je ideální udělat jim přístupové cesty např. na půdu nebo do kůlny apod., aby se mohly schovat, když je venku zima a přesto se jim nechce být v domě. Kočka nepotřebuje ani svůj pelíšek, sama si vybere, kde bude spát a často ta místa střídá.



A že se bojíte toho, že budete mít v domě nebo bytě chlupy a nepořádek? Nebojte se, stačí jen vymezit kočce prostor, kam smí a kam ne. Případně udělat nějaká opatření, jako například pořídit kočičí škrábalo apod. Ale jinak je to zvíře nenáročné a samostatné. Navíc se velmi rychle učí.

Vyzkoušejte „Kočko-terapii“ a uvidíte, jak rychle budou vaše myšlenky na samotu pryč.

Rada č. 5: S námi nebudete sami

A pokud jste si zatím nevybrali z předchozích rad nebo je nemůžete z nějakého důvodu využít například proto, že máte zdravotní problémy a nemůžete vyrazit do přírody nebo se vám zatím nepodařilo najít parťáka pro komunikaci, tak **můžete trávit čas s námi** na našich stránkách: www.zahalkova-pro-radost.cz

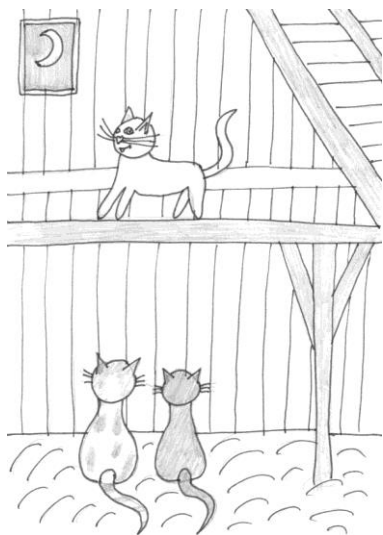


Budeme vám přinášet nápady, rady i osobní zkušenosti, které by se vám mohly hodit a to ať žijete ve městě nebo na vesnici. Naším cílem je přinášet radost všem, kteří chtějí najít v životě rovnováhu, pohodu a kteří se chtějí cítit dobře fyzicky i duševně.

Chceme vám **zprostředkovat** uklidňující a osvěžující **chvíle v přírodě a se zvířaty**. A nemusíte při tom ani opustit svůj byt. Příroda je tady všude kolem nás, a tak se o ni s vámi podělíme.

Za tu dobu, co žijeme na vesnici jsme se také spoustu věcí naučily, protože na vesnici musí být každý tak trochu kutil a musí si umět **poradit v každé situaci**. Věříme tedy, že se vám naše rady a příběhy budou líbit a že vám do života přinesou radost!

Připravujeme pro vás také **E-book** o kočkách a jejich příbězích - **Ze života kocourka Bédi**. Dostanete se bezpečně do blízkosti malé „tlupy-smečky“ koček domácích. Jejich příběhy vypráví kocourek Bédá z města, který mezi nimi ochutnává svobodu koček žijících na vesnici. Ne každý může mít zvíře doma a i ten, kdo ho má, si může odpočinout s naším vyprávěním, na chvíli se stát kočkou a v přítomnosti chlupatých kamarádů zapomenout na denní shon. Příběhy píše dcera a každou kapitolu doplňuje vlastním obrázkem.



Krátký úryvek z kapitoly odehrávající se **na půdě**:

„Můžeš si lehnout, kam chceš, třeba na seno nebo na nějakou krabici, jen si vyber,“ řekla Bubu, jako by byla recepční a nabízela mu ubytování v hotelu. „Díky, myslím, že dnes vyzkouším to seno, tak krásně voní,“ odvětil Bédá a vydal se tím směrem. „Tak já taky,“ dal mu za pravdu Max a připojil se k němu. To Bubu si vlezla do jedné pootevřené krabice, zamotala se tam a v tu ránu už spala. Také naši dva kluci, jen co lehli, tak usnuli, jako když je do vody hodí. Mour, ten se jen pomalu a líně přesunul na své oblíbené místo v rohu půdy a Amálka, ta se šla nenápadně podívat na Bédá, jak spí a jak se tak dívala, usnula na seně brzy i ona.

Bonus – 1 rada navíc

A ještě jedna rada na závěr. **Pokud máte partnera nebo partnerku, a přesto se cítíte osamělí**, zkuste žít spolu a ne jen vedle sebe. Začněte i zdánlivě obyčejné věci dělat společně. Uvařte si spolu dobré jídlo, zajděte si společně nakoupit nebo vyrazte do přírody a uvidíte, že pocit samoty bude ten tam.