

[Upraviť článok](#)

ROZHOVOR

## Koučka úspešného života: Venovať sa záľubám nie je sebeckosť

Martina Magic o koníčkoch v pracovnom aj osobnom živote.

29. sep 2019 o 0:00 **DANIELA MARCINOVÁ**



Koučka Martina Magic tvrdí, že oddychovať je priam životne dôležité. (Zdroj: Archív M. M.)



 **Martina Magic (3 fotografie)**

*Robiť až do konca života to, čo milujeme, je snom zrejme každého človeka. Nie každý má však to šťastie žiť sa tým, čo ho baví, a nájsť si popri práci a domácnosti čas na záľuby býva neraz náročné. MARTINA MAGIC, koučka a lektorka, ktorá svojich klientov vedie k úspešnému a vysnívanému životu, tvrdí, že venovať sa koníčkum nie je sebeckosť, práve naopak. Len oddýchnutý človek je pre svoje okolie prínosom. A nájsť si na ne čas je len otázkou usporiadania si priorit.*

**V spoločnosti v poslednom čase rezonujú najmä dve posolstvá, týkajúce sa správneho životného štýlu, a to neustále na sebe pracuj, no zároveň aj užívaj si život a ži svoje sny. Obe sú, zdá sa, v priamej opozícii, no tiež ponúkajú silné dôvody, prečo ich začať žiť. Môže podľa vás človek oba tieto životné štýly skĺbiť tak, aby nielen stíhal povinnosti, ale aj si užíval život, venoval sa voľnočasovým záľubám, plnil si sny a zároveň by osobnostne či kariérne rástol?**

- To, čo ste opísali, je veľmi výstižná definícia takzvaného work-life balance, čiže vyrovnaného životného štýlu. V mojej koučovacej praxi riešia klienti túto tému veľmi často. Napriek tomu, že ja ako kouč neradím a nehodnotím, sprevádzam mojich klientov k ich vlastným riešeniam a odpovediam. Skĺbiť pracovnú a oddychovú časť života je nielen možné, ale priam životne dôležité. Nerobme si ilúzie, že niekedy nájdeme dokonalú harmóniu. Je však nevyhnutné vedome si všímať, kde sa nám tie pomyselné jazýčky na váhach presúvajú. Napríklad ak pracujem každý deň prevažne s počítačom, mala by som vo voľnom čase byť aktívna fyzicky. Posilňovať a regenerovať tie svaly, ktoré sú namáhané. Jednostrannú záťaž vyvážiť regeneráciou.

**Mnohých ľudí pohlcuje práca a starostlivosť o rodinu tak veľmi, že nemajú na koníčky čas. Byť zaneprázdnený sa stáva akoby znakom dôležitosti a záľuby sú považované neraz za márnivosť alebo pridrahý luxus. Je to v poriadku, ak človek dobrovoľne odmietne záľuby a zameria sa len na povinnosti a ciele? Je to vôbec zdravé?**

- „Nemať čas“ a „nestíhať“ sú akési novodobé ochorenia našej doby. Ja som však presvedčená, že je to iba vecou nastavenia našej mysle. Ak je zdravie našou prioritou, dokážeme zaradiť do svojho programu aj šport, aj keď pracujeme, staráme sa o dom alebo rodinu. Zamerať sa iba na povinnosti a ciele považujem za skratku k vyhoreniu. Naše telo nie je stroj, má obmedzenú životnosť aj funkcionálnosť a ak sú naň kladené príliš vysoké nároky, vráti nám to. Stačí bdelo pozorovať, ako s nami komunikuje. Dáva signály, varuje. Tí pozornejší si dajú poradiť. Tí, ktorí na svoje zdravie, či už psychické, alebo fyzické, nekladú dôraz, tí to skôr či neskôr pocítia. Viete, čo je jediná spravodlivosť na tomto svete? Že pre každého má deň 24 hodín. Je iba na nás, ako s nimi naložíme.

## **Aké benefity nám prinášajú do života záľuby? Prečo je vlastne dôležité venovať sa tomu, čo nás baví, odhliadnuc od toho, že sa nám to páči a robí nás to šťastnými?**

- Záľuby sú od slova lúbiť. To znamená, ako sa cítim, keď robím činnosť, ktorú mám veľmi rada. Robím ju s ľahkosťou, nabíja ma energiou a dobrou náladou. Regenerujem či už svoje telo, alebo myseľ, ideálne oboje. Nepoznám lepší dôvod pre to, robiť, čo nás baví, ako ten, že sa venujem najdôležitejšiemu človeku vo svojom živote - sebe. Iba keď som oddýchnutá a plná energie, tak som prínosom aj pre svojich blízkych. Smiete si uvedomiť, že venovať sa svojim záľubám nie je sebeckosť.

## **Existuje nejaká rozumná miera, koľko času by sme mali venovať záľubám, aby nám popri povinnostiach poskytli dostatočný oddych?**

- Vrátim vám to tiež otázkou: Existuje rozumná miera, koľko pracovať? Je to veľmi individuálne. Preto sú tieto témy ideálne pre koučovanie a nie poradenstvo, pretože váš život je váš a neriadi sa pravidlami a potrebami toho môjho. Ako kouč neposkytujem rady a nehodnotím. Pomáham vám vyjasniť si, čo vy potrebujete mať v živote a ako si to nastaviť, aby ste dosiahli svoje ciele.

## **Na druhej strane, keď sa raz začne človek zabávať a robiť to, čo mu je príjemné, odrazu sa k povinnostiam navracia veľmi ťažko. Kde teda nájsť tú motiváciu vrátiť sa od záľub späť k práci?**

- V tomto vyhlásení vnímam skrytý predpoklad, že povinnosti sú náročné a nechcené. Musí to tak byť? Budem úprimná. Mňa tiež nebaví každý deň variť večeru a kúpať deti. Lenže viem, že mám za tým skrytú vysokú hodnotu - aby deti zdravo jedli a boli čisté, napríklad. A preto si povinnosť preklasifikujem na výhodnú aktivitu, ktorú si spríjemním, ak to potrebujem.

## **Je jedno, akým koníčkom sa človek venuje, pokiaľ ho vnútorne naplňujú, alebo aj v tomto smere treba postupovať rozumne? Ak áno, podľa čoho si máme vybrať, čomu venovať svoj voľný čas a čomu nie?**

- Opäť sa vrátim na začiatok - naše koničky by mali byť, podľa môjho názoru, vyrovnávať to, čomu sa venujeme v práci. Ak má niekto sedavé zamestnanie a doma si sadne ku šitiu, tak zrejme dokáže svoju myseľ odreagovať, čo však jeho telo? Preto odporúčam voľný čas rozdeliť na regeneráciu mysle a tela. Nemyslím, že sa máme snažiť o akúsi dokonalosť a každý deň si dávať pozor na to, ako ten čas trávime. Bolo by vhodné pozrieť sa na náš týždeň alebo mesiac a urobiť inventúru, či sme sa približne rovnako venovali ako duševnej hygiene, tak fyzickej aktivite. Alebo sa zamyslieť, ktoré aktivity vieme skĺbiť, aby sme tak ušetrili náš vzácny voľný čas. Ja to mám nastavené tak, že 2-3

krát do týždňa mám čas pre šport, keď som sama, bez rodiny. Psychohygienu si zabezpečujem napríklad čítaním kníh alebo prechádzkami v lese, ktoré trávim s deťmi.

**To, čo robíme s radosťou, sa vo všeobecnosti pokladá za dobré, pretože k tomu máme pozitívny prístup. Nie je to však pravidlom. Ako teda spozorovať, že nám začínajú škodiť?**

- Som toho názoru, že všetko treba robiť s mierou. Kde je tá naša hranica, za ktorú by už nebolo vhodné ísť? Sledujte svoje telo a myseľ. Sú v súlade? Aké netypické javy si všimáte? Ja som si pred časom uvedomila, že som sa stala posadnutou športovaním. Poviete si, však šport je skvelá vec. Áno, ale keď som napokon nedokázala bez bolesti ani kráčať, bol najvyšší čas to riešiť. Fyzioterapeut mi vysvetlil, že som to s behom a posilňovaním prehnala. Naviedol ma na regeneráciu tela po športe a dnes už viem, že nebyť bdelosti, mohla som si ublížiť ešte viac.

**Niektorým ľuďom sa podarilo spraviť si zo svojich záľub živobytie. V takých prípadoch sa však rozdiel medzi voľnočasovou aktivitou a povinnosťou stiera. Dá sa potom taká činnosť ešte považovať za záľubu, prispievajúcu k oddychu a psychickej pohode, alebo je to už viac práca, ktorú treba opäť niečím vyvážiť?**

- Ak máte šťastie a bdelosť a všimli ste si, že svojou záľubou sa dokážete uživiť, tak vám gratulujem. Znamená to, že prácu neberiete ako povinnosť a vykonávate ju s ľahkosťou. S najväčšou pravdepodobnosťou aj takúto prácu je vhodné vyvážiť oddychom v inej forme. Ja vnímam moju koučovaciu profesiu ako prácu mojich snov. Vždy som túžila pomáhať ľuďom a to sa mi splnilo. Napriek tomu viem, že na to, aby som im mohla kvalitne slúžiť, musím sa aj ja regenerovať. Jednak neustále vzdelávať a pracovať na sebe, no tiež fyzicky odpočívať. Verím, že tak to platí v každom jednom zamestnaní.

**Ani vyvážený život, plný rodiny, úspešnej práce aj záľub nie je zárukou spokojnosti. Ak by za vami prišiel klient s tým, že túži žiť šťastnejšie, čo by ste mu poradili?**

- Ako kouč svojim klientom neradím. Verím, že oni sú experti na svoj život. A preto ich sprevádzam, aby počas našej spolupráce prišli na svoje vlastné návody, ako žiť podľa svojich predstáv. Kto vyskúšal profesionálny koučing, ten potvrdí, že je to veľmi efektívny spôsob práce s našimi cieľmi. Nie je pre každého, ale tam, kde je chuť niečo zmeniť a rozvíjať sa, tam dokáže zázraky.

**Existuje podľa vás niečo ako tajný recept na šťastný život?**

- Tajný recept na šťastný život asi ostane navždy tajný. Pretože je ukrytý v každom z nás. Ja verím, že iba tí, ktorí si dajú tú námahu a spoznajú svoje hodnoty a potreby, objavia tajomstvo svojho šťastného života.

*Tento text ste mohli čítať vďaka tomu, že platíte za obsah. Vážime si to.*

Najdôležitejšie správy z východu Slovenska čítajte na [Korzar.sme.sk](https://korzar.sme.sk).

Ďalšie weby skupiny: Prihlásenie do Post.sk Slovak Spectator Agentúrne správy Vydavateľstvo Inzercia Osobné údaje Návštevnosť webu Predajnosť tlače Petit Academy SME v škole  
© Copyright 1997-2019 | Petit Press, a.s.