

# KNIŽKA, S KTOROU SA DÁ ŽIŤ

Jej práca má ťažisko v tom, že sprevádza ľudí sebarozvojom. O svojej novej knihe si netrúfa povedať, že má byť v kategórii osobný rozvoj. Považuje ju skôr za pozvanie na žitie bezvýhradného a plnohodnotného života – s ponukou šesťdesiatich nevyčerpatelných myšlienok zachytených v malých zamysleniach. Autorkinou snahou bolo pretlmočiť náročné a komplikované témy do zrozumiteľného jazyka a obrazov, aby podnietili čitateľovu túžbu mať otvorenú myseľ aj srdce. K tomu ho vedú i krásne ilustrácie. Zoznámte sa s knihou životnej a vzťahovej koučky Janette Šimkovej *Knižka, s ktorou sa dá žiť*.

TEXT: OLDRICH KOSTĚ, FOTO: GABRIELA TEPLICKÁ  
ILUSTRÁCIE: Mgr. art. KATAŘINA VARGOVÁ, DIZAJN KNIHY: MAREK HREBÍK

**M**ôj obľúbený autor Barry Schwartz, americký psychológ a sociológ, hovorí, že čím viac možností voľby máme, tým menej sme spokojní s výsledkami našich rozhodnutí. Príliš veľa možností nás vháňa do nerozhodnosti a stresu, že nám niekde niečo podstatné utečie, ak si nevyberieme správne. Jeho slová mi prídu na myseľ zakaždým, keď sa v kníhkupectve ocitnem v oddelení literatúry súvisiacej s osobným rozvojom. To množstvo titulov a ponúkaných tém až desí. Pri pohľade na tú záplavu kníh vás pravdepodobne prepadne úzkosť a pocit márnosti. Na policiach je toho viac, než sa dá za jeden život prečítať, nieto ešte aplikovať v živote. Našťastie, čas od času sa objaví kniha ako je tá, ktorú napísala Janette. Kniha, ktorej ambíciou nie je tú rôznosť a roztrieštenosť ešte prehľ-

biť, ale vniesť do toho chaosu trochu orientácie a prehľadnosti.

Janette Šimková má jedno úžasné nadanie, ktoré jej ticho závidím. Má dar slova. Dar prekladať náročné a komplikované témy do zrozumiteľného jazyka a obrazov. Pri čítaní tejto knihy mi určite dáte za pravdu. V jej podaní je čosi upokojujúce, všetko pôsobí tak jasne, ľahko a človeka to naladí na optimistickú vlnu.

Autorka v čitateľovi prebúdzá túžbu objavovať, skúšať a hrať sa. Už len týmto svojím nastavením dokáže prinášať do životov druhých ľahkosť, s ktorou sa žije oveľa jednoduchšie a šťastnejšie. Preto verím, že táto kniha dokáže naplniť prísľub svojho názvu a dúfam, že vás – kniha i autorka – oslovia rovnako ako mňa.

**Michal Mynář, psychoterapeut a publicista**





Keď som mala dvadsať, túžila som iba po dobrých pocitoch. Venovala som tomu veľa pozornosti, ale nedochádzalo mi, že cesta k dobrému nevedie cez potlačenie toho zlého. Desať rokov som experimentovala, ako zahnať „prázdnotu“ vo svojom vnútri. Viedlo ma to k zvedavosti dozvedieť sa niečo o sebe. Stačilo si zaželať a vynorili sa otázky: Kto som? Čo je mojím jadrom, mojou esenciou? Čo zo mňa robí človeka, akým

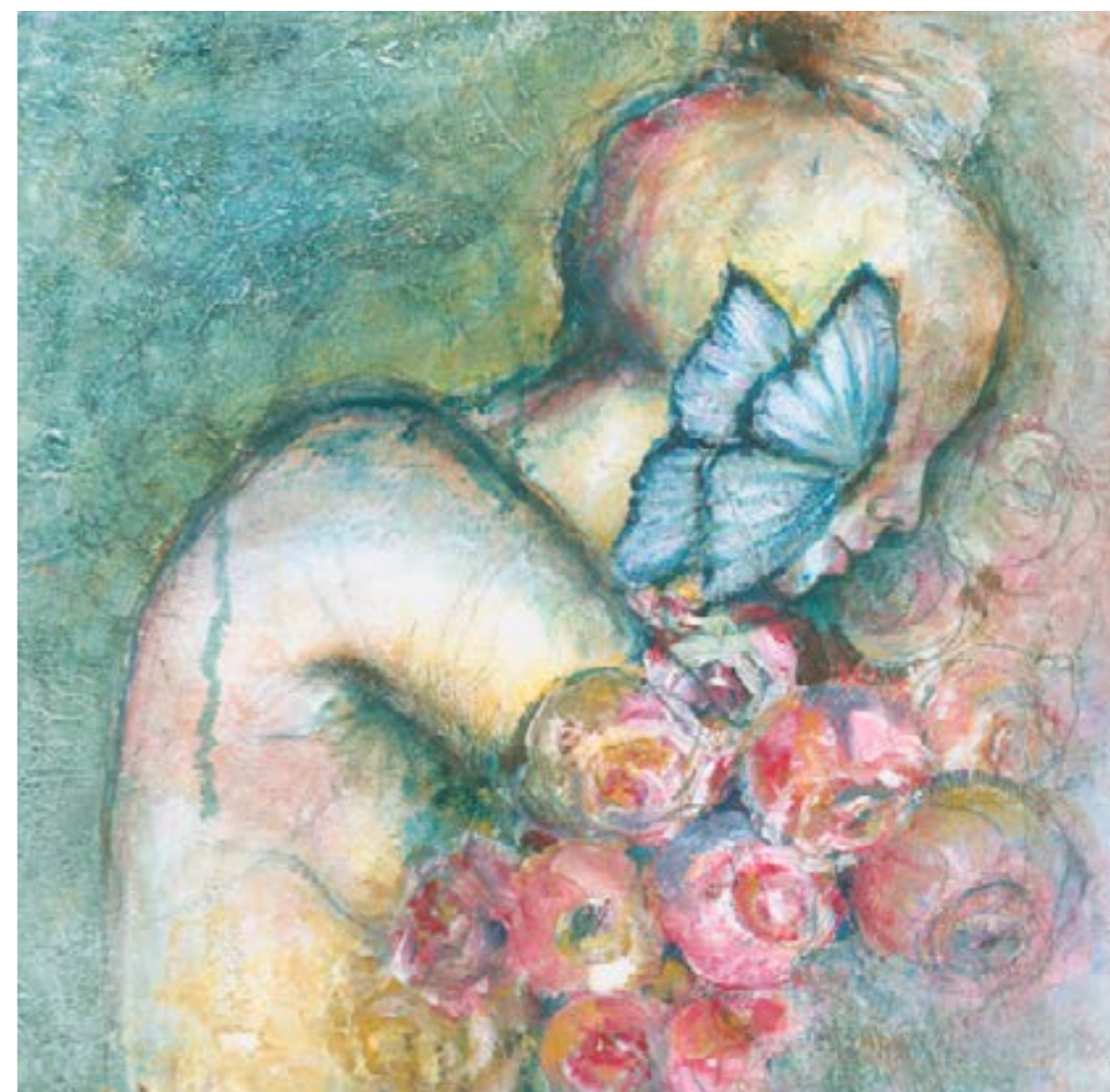
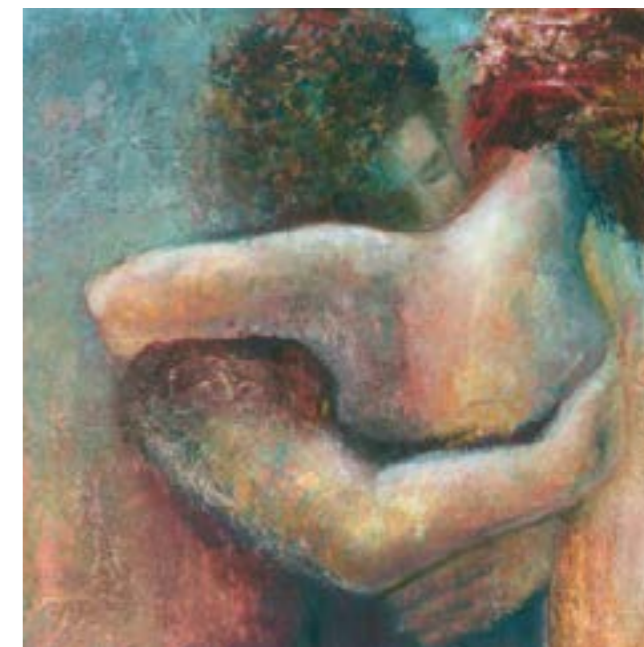


som? Čo vedie k tomu, že som práve touto osobou a nie žiadnou inou? A jedna zásadná, bonusová: Čo tu vlastne robím?

To už bola moja prázdnota celkom bohato zaplnená otázkami, na ktoré sa ťažšie hľadali odpovede. A tak z pôvodného zámeru vzišlo želanie, aby som dokázala nájsť úľavu od toho celého hľadania a objavila niečo hlbšie a trvalé.

Blížiaci sa tridsiatka veci akčne naštartovala. Aj preto, lebo som sa zľakla, že prehliadam niečo dôležité. Vnímala som množstvo odkazov, ktoré mi naznačovali, že zmysluplný život je prepojený s niečím väčším, než som ja sama. Niekde vo mne sa objavilo odhodlanie, že dozrel čas oslobodiť svoju myseľ od vplyvu iných a treba konať na základe vlastných pocitov a túžob. Predošlé skúsenosti mi jasne ukázali, že keď sa budem usilovať o niečo, čo v skutočnosti nepotrebujem, môže sa stať, že premárnim svoj život.

Desaťročnica do štyridsiatky mi paradne otočila život hore nohami. Začala som študovať sociálnu prácu na Univerzite Komenského v Bratislave, stretla som svojho skvelého muža, porodila som syna Krištofa a otvorila si vlastnú koučovaciu prax – celkom priekopnícky, lebo koučovia vtedy fungovali len vo firemných svetoch. Tomu predchádzala jednoduchá túžba slúžiť ľuďom. Túžba, pri ktorej som si sľúbila, že ju skutočne naplním. Nešlo to vôbec priamočiaro. Trvalo to, ale malo to svoj dôvod. Keď sa dnes obzerám späť, musela som si odžiť všetko







## SÚŤAŽ

### Chcete vyhrať túto knihu?

Napište do redakcie, čo pre vás znamená žiť život podľa svojich predstáv. Trom z vás pošleme knihu **Knižka, s ktorou sa dá žiť** aj s autorkiným podpisom a venovaním.

povzbudzovať a všestranne im pomáhať. Jedenásť rokov koučovania je aj veľa, aj málo. Veľa preto, lebo som zvládla turbulencie a vytvorila si ideálne živobytie. Málo preto, lebo som ešte neurobila diery do sveta. Touto mojou druhou knihou hlbím malú jamku. Pre mňa významnú, lebo mi dáva nádej, že my všetci môžeme zažiť pocit radosti a spoluúčasti pri všetkom, čo robíme.

to tápanie. Preverilo to moje rozhodnutie a nezdolnosť. A dovedlo ma ku koučovaniu.

Vďaka koučovaciemu prístupu som odhalila, že hoci prejsť zmenou nebýva ľahké, vždy sú možnosti, ktoré sa dajú objavovať. Bolo to ako zrazu zbadat svetlo v tme. Odvtedy rada prirovnávam sebarozvoj a rast k šoférovaniu v noci: vidíme len tak ďaleko, kam dosvietia svetlá. A takto musíme prejsť celú cestu. Nemusíme byť na to sami, spriaznená duša pomáha eliminovať riziká. A po noci prichádza svetlo...

Po takomto sebauvedomení som vari prvýkrát v živote nemusela zdolať veľké pochybnosti. Konечно som si trúfla nasledovať idealistku vo mne a stavať na silu poháňanú vášňou. To aktivovalo môj „úžasný stred“ (tak volám zbierku darov získanú v genetickej výbave), od ktorého sa okolitý svet začal odrážať v zmysluplnosti a naplnenosti. Stala sa zo mňa neúnavná hľadačka lásky a krásy, ktorá narušivo cizeluje seba a druhých. Využívam na to svoj hlavný nástroj – moje JA. Naučila som sa o ňom všetko, čo sa dá a učím sa ďalej. Aby mi moje slepé škrvny nebránili pochopiť mojich klientov a sprevádzať ich tak, ako si želajú.

Obraz mojej práce je čarovne jednoduchý – mojou úlohou je odstraňovať prekážky, ktoré bránia ľuďom v ich ceste. Nerobím však všetku prácu sama. Nemusím svojim klientom vdychovať vôľu, zvedavosť, životný elán, starostlivosť, oddanosť, túžbu rásť, alebo ktorúkoľvek z nespočetných vlastností, ktoré z nás robia celistvé ľudské bytosti. Stačí mi pomáhať pri odhaľovaní a odstraňovaní prekážok. Zvyšok príde automaticky, živý vnútornými silami sebaaktualizácie človeka. Keď odpracujeme prekážky, človek sa vyvinie vo vyzretú, plne realizovanú osobnosť. Obdobne, ako keď z malého semienka vyrastie mohutná rastlina.

Teraz, po štyridsiatke, nazerám na svoj život ako na pozitívnu „drámu“, ktorá je plná vzrušujúcich možností. Naplňa ma, keď môžem ľudí



**Mgr. art. Katarína Vargová,**  
výtvarníčka,  
arteterapeutka a lektorka



Janette je skvelá rečníčka a už aj spisovateľka. Oslovila ma s ponukou dotvoriť jej texty farebnými ilustráciami. Bola som poctená, ale mala som aj obavy, ako sa tejto úlohy zhostím. Keď som sa však začítala do jej rukopisu, hneď mi začali naskakovať v hlave obrazy. Je to knižka o živote pre život. Každý si tam nájde, čo práve potrebuje. Janette autenticky zachytila svoje nažité a rokmi praxe podporené myšlienky aj skúsenosti. Čo píše aj skutočne žije a učí to i ostatných. Viem to, lebo sa už pár rokov poznáme a obe pomáhame ľuďom nachádzať cestu k spokojnému a radostnému životu. Prijemným, zrozumiteľným a čitateľným jazykom nám posúva posolstvá, ako sa priblížiť k sebe a žiť naplnený a hodnotný život. S ľahkosťou sa mi maľovali obrazy k jednotlivým kapitolám a verím, že aj vám sa bude knižka s ľahkosťou čítať.