

Nikdy **NENÍ** POZDĚ

Je snadné nechat se pohltit školou, výkony a výsledky, sociální sítěmi a očekáváním, která na nás svět klade. Občas jsem cítila tlak, že nejsem dost dokonalá, schopná, hezká, aktivní, že se nemůžu zastavit a musím neustále něco dokazovat. Myslím, že takto to má mnoho z nás. Stále nám někdo ukazuje zrcadlo, kde je vidět každá naše nedokonalost a ostatní jsou tááák dokonalí. Na začátku léta jsem si uvědomila, že se sebou musím něco udělat. Nabrat sílu a radost do života. Protože až se mě září zeptá, co jsem dělala v létě, abych mohla odpovědět: Makala jsem na sobě, abych ten další školní rok přežila. ☺ Takže jsem to zkusila a věřte, že to bylo kruté.

PEČE O DUŠI

Nejdříve jsem se musela naučit, jak se znovu starat o svou duši. A protože jsem večer už opravdu líná, začala jsem si každé ráno deset minut povídat s Ježíšem, jak to udělat. Občas jsem u toho venčila psa, někdy poslouchala písničky z Taizé, někdy četla Bibli a někdy jen tak seděla a jen mlčela.

K péči o duši patří i svatá z pověří. To víme všichni a taky všichni víme, že to je většinou to, čemu se vyhýbáme. Dala jsem si „malé“ předsevzetí – chodit na mši svatou první pátek v měsíci a spojit to se zpovědí. Je to devět pátků, tak mi dříte palce, zdaleka nejsem u konce. ☺

PEČE O TĚLO

Když jsem byla mladá, nevěnovala jsem moc pozornosti tomu, co jím. Ale teď už vím, že zdravá strava může významně ovlivnit nejen mé fyzické, ale i duševní zdraví. Ale všichni víme, že vědět nestačí. Začala jsem

tedy jíst více čerstvého ovoce a zeleniny, což v létě šlo dobře. Začala jsem snídat, a i tak malá změna je vidět na mé energii a pohodě. Navíc, když si dáte zdravou snídani, hned ráno se můžete za něco pochválit a den je veselější. ☺

RADOST Z POHYBU

Nejsem žádná sportovní hvězda, moc toho nevydržím a zadýchám se hned na prvních metrech běžecké dráhy, tudy cesta opravdu nevedla. Ale objevila jsem aktivity, které mi přinášejí radost – jako nordic-walking a tanec. A co je vaší oblíbenou pohybovou aktivitou?

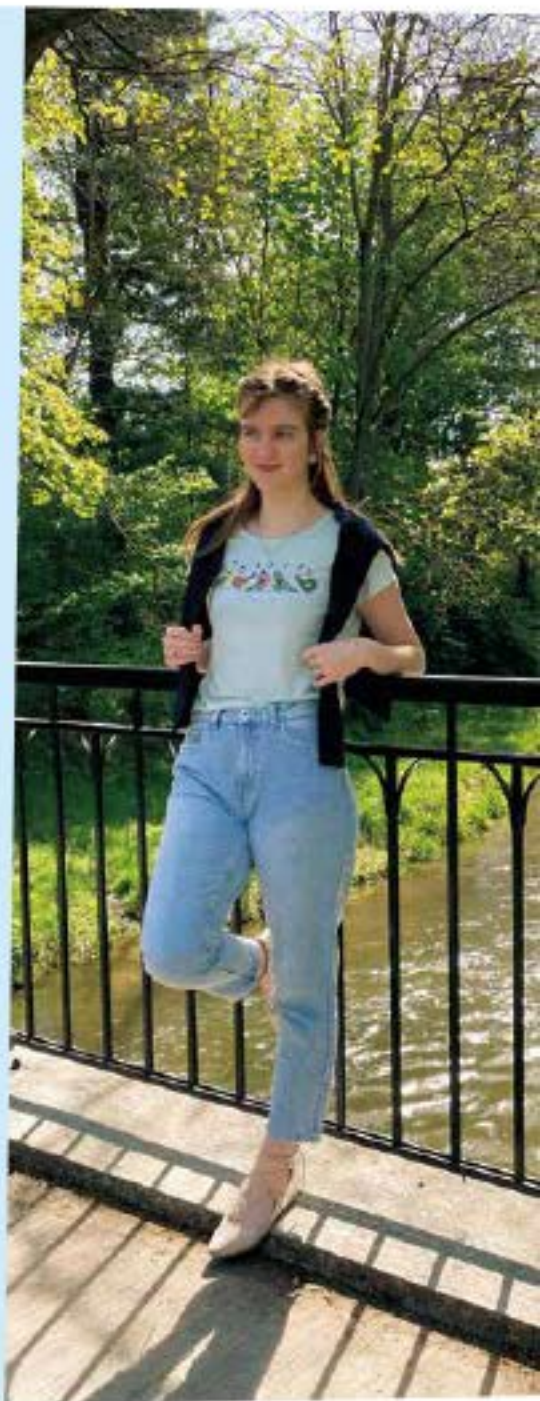
PŘÁTELE A RODINA

Já vím, že to víte, ale je to tak a já to musím zopakovat. Přátelství na živo je prostě k nezaplacení. Po několika letech jsem se opět viděla s mojí kamarádkou, a i když jsme spolu ve spojení přes sociální sítě, vyrazit společně do města, dát si něco dobrého a jen tak být spolu je daleko silnější zážitek, než když si suliíme nejúžasnější dovolené a výlety. Jedno malé nicnedělaní s kamarádkou je pro mě cennější než celá její sdílená album na facebooku.

Sdílení zážitků, smích a podpora jsou pro nás všechny zdrojem štěstí. Takového toho nenápadného, ale stálého štěstí.

Doufám, že moje malé povídání o mojí letní cestě vás trošku pobudí a vy takyněco z toho zkusíte. Za mě to stojí za tu trochu diskomfortu. Cítím, že tento rok bude fajn, ať se stane cokoli. Moje trojnožka – Bůh, přátelé a pohyb – mně pomůžou vše lépe překonat.

Vaše Majka Št



INDEX

- | | | |
|---|---|--|
| <p>3 Aktuálně
SVATÝ VÁCLAV a česká státnost</p> <p>4 Interview
LUCIE KOTKOVÁ
Co se děje v naší duši</p> <p>6 INI mási
Desatero PŘÍTAŽLIVOSTI</p> <p>7 INI tip
Prádnímám ODZVONILO</p> <p>8 INI action
Jak být ÚSPESNÁ celý rok</p> <p>9 Inšido
Chci být OPRAVDU JINÁ?</p> | <p>10 INI tim
MENSTRUACNÍ
záchranná taštička</p> <p>11 INI instrukce
Jak chytře UŠETRIT</p> <p>12 Téma INI
Škola • NOVÉ ZACÁTKY</p> <p>14 Kluci v INI
Klučičí ANKETA</p> <p>15 Info INI
Jaké bylo CSA Kroměříž?</p> <p>16 Duchovní INI ječka
RÁDY a Kongregace, co všechno víš?</p> | <p>18 INIspirativní osobnost
MARUŠKA HÝŽOVÁ
Šaty pro nevěstu</p> <p>19 INI story
Školní OUTSIDER</p> <p>20 INI love
Kamarádka MÁ KLUKA</p> <p>21 Listárna v INI
Čtenářky píš do redakce</p> <p>22 INI telext
KŘÍŽOVKA a soutěž o Kosmetiku</p> <p>23 Zábava v INI
MOZ KOCVIČNA</p> |
|---|---|--|

Čiř z...
VIRA.CZ
VIRA NA INTERNETU

Často ve víře vyrosteme právě díky starostem a nepříjemnostem, které nás potkají.