

DOVOLILA SOM SVOJMU
VNÚTORNÉMU HLASU,
ABY MOHOL PREHOVORIŤ



Foto: © Archiv Martina Gernatová

MARTINA GERNATOVÁ

Martina Gernatová pracuje v automobilovom odvetví v administratíve. Jej práca je rozmanitá. Aktuálne sa tiež veľmi aktívne venuje sebarozvoju a práci na sebe. Spolupracuje s viacerými MLM spoločnosťami, a to v oblasti zdravia, kozmetiky a čistoty s prírodnými produktami. Martina je členkou skupiny GROW, ktorá sa venuje začleneniu žien do spoločnosti a jednou z častí, ktorej je lídrom, je oblasť sebarozvoja.

Miluje knihy a filmy, hlavne také, ktoré majú v sebe príbeh, vďaka ktorým má AHA momenty, alebo aj také, ktoré v sebe skrývajú rôzne techniky a metódy, ako žiť krajšie a lepšie. Jednou z kníh je „Šťastie na dosah“, ktorú si raz dá osobne podpísať Norou.

Martina má veľmi rada dobré komédie, rada sa prechádza, počúvam hudbu, premýšľa, užíva si okolie alebo, ak má spoločnosť, tak si vychutnáva rozhovory. Zbožňuje čarovné nočné rozhovory s deťmi. Veľmi rada učí iných to, čo vie, čomu rozumie, a v čo verí. Píše tiež rôzne články, ktoré sú inšpirované jej dušou.

Prečo si sa rozhodla venovať osobnostnému rozvoju a ako a kedy si sa k tomu vlastne dostala?

Prvýkrát som sa s touto témou vo svojom živote stretla, keď som mala 13 rokov. Žila som v rodine plnej náročných životných osudov. Moje spolužiačky žili inak a ja som chcela pochopiť prečo. Zažívala som rôzne životné etapy a milníky, ktoré som nevedela prijať, akceptovať, pochopiť, ani zmeniť a začala som hľadať riešenia najprv u psychológov, a keď som zistila, že to nie je to, čo chcem, hľadala som ďalej. Po troch rokoch manželstva môj muž požiadal o rozvod a môj svet sa zosypal a ja som začala hľadať pomoc.

Po štyroch rokoch obrovskej bolesti, krivdy, poníženia a nepochopenia som zistila, že moje dve deti nemajú mamu, ale ľudskú trosku. A neskôr prišla aj moja prvá otázka, ktorá odštartovala moju aktívnu cestu sebarozvoja: Ako mám vychovávať svoje deti? Na internete som našla kurz, ktorý ma zaujal názvom a ja som sa doňho vrhla s tým, že dostanem návod ako mám vychovávať ako samo-živiteľka svoje deti a bude to super. Po prvej lekcii som plakala, lebo som pochopila, že to ja sa musím zmeniť!

Čo tebe osobne osobnostný rozvoj dáva?

Obrovskú slobodu – v myslení, v samotnom žití, v rozhodovaní, v pochopení, v prijatí, v milovaní, v postojoch. Naplnenie snov – keď som čítala časopis OD SRDCA a videla som tam Riu, s ktorou sa osobne poznám z práce, tak som si povedala: „Aj ja by som raz chcela mať možnosť napísať to, čo Ria“ Nemyslela som tie isté slová, ale mať skúsenosti, mať výsledky a môcť sa o ne touto formou podeliť. A ten sen sa mi splnil a moje srdce mi búši ako zvon aj teraz, keď to píšem.

Radosť – naučila som tešiť z toho čo mám, naučila som si robiť radosť pre seba, naučila som sa dopriať si. Životnú silu – dovolila som svojmu vnútornému hlasu, aby mohol prehovoriť, ja ho počúvam, a to ma vedie po ceste úspechu. Sebarealizáciu – splnili sa mi sny aj také, o ktorých som počula od iných, že toto sa ešte nikomu nepodarilo. Tajomstvá – sebarozvoj mi ukázal rôzne tajomstvá mojej duše, napríklad jedným z nich sú sny. Spoznávanie nových ľudí a na tejto ceste sebarozvoja som našla ľudí, ktorí sú predomnou, od týchto ľudí sa učím, potom sú to ľudia, ktorí sú vedľa mňa a to sú moje búrky, vzájomne sa podporujeme, a potom stretávam ľudí, ktorí sú za mnou, a pre tých som slnkom ja.

S veľkou láskou a pokorou a nadšením odovzdávam svoje skúsenosti, vedomosti. Nie je to o porovnávaní ako takom, ale o pocite, ako to cítim ja.

Aké sú podľa teba dlhodobé výhody toho, keď sa ženy osobnostne rozvíjajú a pracujú na sebe?

Láska – v láske sa deje všetko, dokonca aj konflikty a sa dajú inak prežiť s touto hodnotou. Obrovskou výhodou podľa mňa, je rozšírenie komfortnej zóny a na príklade to poviem asi takto, to čo bolo pred rokom pre mňa ťažké, je dnes úplne v pohode, štandard. Ďalšou výhodou je rozhľad, to je ako stáť na balkóne na prízemí a obdivovať prírodu a stáť na 12-tom poschodí a robiť to isté. Akceptácia, po tejto aktívnej práci na sebe samej, prichádzajú momenty, kedy nie je potrebné presvedčať niekoho o správnosti názoru, dokážete s názorom nesúhlasiť. Zrazu máte čas, čas sa síce nezastaví, ale vy robíte veci inak, lepšie a viete si nájsť čas na všetko, čo je pre vás dôležité.

Zbavovanie sa nepotrebných vecí a myšlienok a v ôkol vás a vo vás je zrazu poriadok. Inak pracujete a riešite konflikty. Dokážete v akejkoľvek situácii nájsť pozitívny úmysel, nech je tá situácia v živote akákoľvek. Asi najväčšia trauma života, v ktorej som hľadala pozitívny zámer bol zážitok z obdobia mojich 18-tich rokov, kedy som bola znásilnená a musím uznať, že nájsť pozitívny zámer v tomto skutku aj mne trvalo nejakú dobu, ale našla som ho a odpustila som sebe aj tomu mužovi.

Pochopíte, že všetko, čo sa deje okolo vás, je pre vás to najlepšie, čo sa v danej chvíli môže diať.

Dokážete pomáhať, či už slovom, myšlienkami, postojmi, odpúšťaním, prejavom úcty a lásky, vďačnosťou srdca, nádejou...

Dokážete odpustiť aj sebe. Otvorí sa vaša duša a vo vašom živote sa budú diať zázraky, ktoré si budete uvedomovať. Prevezmete zodpovednosť za svoj život, to znamená že budete vedieť, že vy ste si to takto vytvorili. Dokážete počúvať iných a prijať ich kritiku ako cennú informáciu pre seba.

Kde si sa dopočula o „Škole šťastia“ a o kurzoch od Nory?

Ako prvý som si na FB našla webinár Brána k finančnej slobode a pre mamu samo-živiteľku každé euro znie ako vzácny dar, klikla som na to, vypočula si webinár a keď Nora losovala výhercu,

tak som vyriekla slová „*nech to ako dar dostane ten, kto to najviac potrebuje*“... a bola som to ja, bola som nadšená a veľmi šťastná.

Prečo si sa rozhodla vstúpiť do „Školy šťastia“, čo ťa k tomu inšpirovalo?

Po absolvovaní kurzu to bol taký zvláštny rozhovor ja a moje ja, keďže som mala skúsenosti s veľmi silnými meditáciami a asi viac ma zaujali Emočné detoxy®. Po prvých detoxoch som spala ako bábätko, časom sa to zlepšilo, a čím ľahšia téma pre mňa tým rýchlejší výsledok a čím ťažšia téma, tým väčšia únava.

Čo sa ti najviac páči v Škole šťastia?

Za mňa je to koncept spracovania Školy šťastia ako takej. Čistiace techniky sú pre mňa ako denná sprcha tela s vodou. Páči sa mi forma spracovania aplikácie v mobile, pretože mobil mi nahrádza PC.

Mohla by si sa podeliť o nejaký veľký AHA moment, objav alebo zvedomenie, čo ti priniesla Škola šťastia?

Zo začiatku som všetky detoxy prespala. Ja spím a duša aj podvedomie pracuje, aby som sa mala super. Toto bol pre mňa fantastický pocit a veľký AHA moment.

Objavom pre mňa bola moja duša, som silnejšej postavy a častokrát som sa sama sebe za to nepáčila. Neskôr som sa s tým naučila žiť a dnes viem, prečo je to tak. Je to zvedomenie toho, ako sa cítim vo vnútri. A čo mi Škola šťastia priniesla? Asi sa opakujem, ale obrovskú slobodu mojej duše.

Aká je tvoja najobľúbenejšia meditácia/ Emočný detox® v škole?

Moja srdcová záležitosť je meditácia „Kôš“, tak som si ju premenovala („Večerná meditácia“). Meditácia je úžasná v tom, že tak ako sa v sprche zbavím nečistôt zozbieraných počas dňa, tak sa v tejto meditácii zbavím nepotrebných myšlienok, pocitov, otázok, emočných nánosov z nepríjemných situácií alebo konfliktov, alebo si jednoducho len upracem deň. Pri výbere Emočných detoxov® sa riadim intuíciou. Každý Emočný detox® rieši niečo iné a keďže sa posúvam vpred, tak sa mi stále otvárajú nové možnosti.

Vyhrala si 30-dňovú výzvu a konzultáciu s Norou. Môžeš opísať, ako to prebieha a ako si sa cítila po konzultácii?

Tak toto bol tiež môj sen, ktorý sa mi splnil veľmi rýchlo. Keď som vyhrala niekoľkokrát po sebe, až som začala mať výčitky, že vyhrávam iba ja. :-) No potom som si povedala, že každý má rovnakú možnosť ako ja, myslím tým zapojiť sa a vyhrať. Mala som pocit, že som hovorila so spriaznenou dušou, s človekom ktorý mi rozumie. Je to ako keď si naladíme rádio a počúvame rovnakú hudbu a obom sa páči.

Čo je pre teba v živote hnacím motorom?

Dlho to boli moje deti a dnes sú to moji najlepší kouči na svete. Teraz sú mojím hnacím motorom moje sny, túžby a aj ciele.



Aké máš plány do budúcnosti? V čom sa chceš v osobnom živote v ďalšom období posunúť?

Krásna otázka. Aktuálne je mojím snom počítač, pretože veľa vecí robím len cez mobil. A od toho sa odvíjajú ďalšie moje ciele a sny. Veľmi rada píšem a túžim napísať knihu. Mám ju v hlave v snoch a každý deň si predstavujem čitateľov. No a najsilnejšou výzvou života je pre mňa vzťah. Je zaujímavé, že niekde hlboko viem, že ho chcem, ale som šťastná aj bez vzťahu.

Čo by si odkázala ženám, ktoré sa chcú rozvíjať?

Milé dámy, žienky, slečny, mamičky, manželky, partnerky – dovoľte si v živote zažiť, dovoľte si lásku dávať a aj prijímať. Výsledok práce na sebe samej naozaj stojí za to. Nech už ste doteraz robili pre seba čokoľvek, tak je to správne, pretože to bol krok a kroky k tomu, aby ste dnes čítali tieto riadky. Z úprimného srdca vám želim urobiť rozhodnutie k budovaniu lepšieho zajtrajška.

Mohla by si nám o sebe ešte prezradiť nejakú pikošku, niečo, čo o tebe nevieme?

Mám osobnú koučku, ktorá ma životom sprevádza necelé tri roky. Prekonala som svoje hranice chôdzou po skle a ohni. Pri skle som si uvedomila aké mám múdre telo, keďže som po skle prešla bez zranenia a chôdzou po ohni som si uvedomila, že keď som zvládla toto, zvládnem čokoľvek.

V minulosti som hrávala v ochotníckom divadle.

Aké je tvoje obľúbené motto/citát/myšlienka?

„Miluj blízkeho, ako seba samého.“

Je niečo iné, čo by si chcela dodať?

Veľmi rada by som sa podelila o moje uvedomenia, ktoré prišli hneď v začiatkoch, keď som vstúpila do Školy šťastia: začala som sa o seba viac starať, začala som si objednávať náladu (formou ako sa dnes chcem cítiť) – afirmačná hra, začala som vstávať 4.30 hod., v práci sa podarili veci, ktoré sa nepodarili nikomu predtým mnou a som vďačná za príležitosť rásť.

Ďakujem, že sa moja duša mohla podeliť o pocity, že som mohla obdarovať čitateľov. Je to pre mňa obrovská pocta a veľká vďačnosť. Ďakujem za splnenie môjho sna.

BEZPLATNÁ ONLINE PREDNÁŠKA

POZVÁNKA NA DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ ONLINE ŠKOLY ŠŤASTIA

**Doprajte svojmu srdcu naozajstnú lásku
a radosť, myslí pravidelnú inšpiráciu
a motiváciu, telu prirodzenú vitalitu a energiu
a duši citelné odľahčenie a osvetlenie.**

**Registrovať sa ZDARMA
na online prednášku**

Táto online prednáška sa bude vysielat
online cez internet,
preto si ju môžete pozrieť z pohodlia domova.