



Všetko o:

- PEDIKÚRE
- KRUHOCH
POD OČAMI
- ŠEDINÁCH

*Jana
Majeská:*

ÚSPEŠNÁ BUDEM,
KEĎ SI AKO
STARENKA POVIEM,
ŽE SOM MALA
KRÁSNY ŽIVOT.



Slovenky vo svete!

9/2023
2,89 € / 101 Kč



*Kde sa majú najlepšie
a odkiaľ by sa rady vrátili domov?*

V Lidlí nakupujete **NAJLACNEJŠIE**

Dlhodobo ponúkame výrobky za najlepšie ceny
na trhu podľa hodnotenia Slovákov*



**Lidl - jediný ozajstný diskont
s potravinami na Slovensku**

*2muse KPIs Monitoring značiek na slovenskom trhu za obdobie január 2022 – apríl 2023, reprezentatívny online prieskum na parameter „Ponúka výrobky za najlepšie ceny“ na vzorke 6 600 respondentov. Reprezentatívna vzorka populácie vo veku 15 – 70 rokov, reprezentatívnosť z hľadiska pohlavia, veku, regiónu a veľkosti sídla.

Editoriál o nás, Slovenkách, všeobecne

Písať a čítať o Slovenkách, ktoré v nejakom momente zdvihli kotvy a odišli žiť svoje životy do inej krajiny, ma fakt baví. Keď je to ešte krajina, o ktorej vieme málo a cez slovenské oči sa dozvieme to, čo nenájdeme v turistických bedekroch, je to úplná lahôdka... Vždy, keď sme s nimi v kontakte, premýšľam, čo tak o nás, Slovenkách tu doma, hovoria ženy z iných krajín, ktoré u nás žijú. Možno kvôli láske, možno kvôli práci... Ako nás vnímajú? Sme im sympatické?

Tak som sa ich spýtala.

Troch.

Američanka, Francúzka a Talianka. Tá prvá tu učí, druhé dve si vzali Slovákov a spoločne tu vychovávajú deti.

Ja viem, nie je to veľká vzorka, ale aj tak. Aspoň niečo.

A teda, okrem prírody, folklóru, absurdných politikov a halušiek sa nezávisle všetky tri zhodli na tom, že Slovenky medzi sebou nezmyselne bojujú. Každá to povedala inak, ale pointa je tá, že nedržíme spolu, sme málo srdečné, osočujeme sa navzájom, závidíme si, nedoprajeme si, podrážame si nohy a škodíme tak len samy sebe.

No.

Tak neviem.

Či je to pravda alebo nie, ja mám tento mesiac oči otvorené a trochu si to všímam viac.

Lebo, povedzme si, stále je tu veľké percento mužov, ktorí sa na nás nedívajú ako na rovnocenné partnerky, ale ako na „ženy“. Vyzeraj, reprezentuj, nemontuj sa. A navar. A nerieš svoje pocity, sny a práva.

A je len na nás, na všetkých, aj na tých, ktoré tento problém u svojich mužov a zamestnávateľov nemajú, aby sme sa netvářili, že nás sa to netýka. Musíme si pomáhať. Silnejšie slabším, bohatšie chudobnejším, odvážnejšie menej odvážnym. My, Slovenky. Nik iný to za nás neurobí. A nikdy neviete, kedy sa to potom hodí našim dcéram alebo vnučkám.

:-)



Vaša
Emita

- | | | | |
|----|---|--|---|
| 3 | Editoriál | VEDELI STE, ŽE | MÓDA |
| 4 | Obsah | 32 Vedeli ste, že... | 56 Mestská džungľa |
| 6 | Napísali ste nám | MY A NÁŠ ŽIVOT | 62 5 rád, ako oživiť oblečenie do práce |
| | OBJAVILI SME PRE VÁS | 34 Keď je jeden jazyk málo | 64 Kúzllo nadčasovosti |
| 8 | Sexi september | LEN V EVITE | 66 Bombera štýl |
| | LEN V EVITE | 38 Nová Evitovka: Žena, ktorá podľahla | 68 Prehľad najnovších jesenných trendov |
| 10 | Ponorení do vlastných snov | MY A NÁŠ ŽIVOT | 72 Čo sa ľahko kombinuje |
| 14 | Kalifornia vs. Slovensko | 42 Čo krajina, to iná výchova | 74 15 najčastejších omylov v móde |
| | EXKLUZÍVNY ROZHOVOR | 46 Migrácia naprieč svetom a kultúrami | 76 Oblečte sa ako... |
| 16 | Jana Majeská: Splnilo sa mi aj to, o čom som sa bála snívať | 50 Muži nám dávajú lepšiu ženskú energiu | 78 Francúzsky vidiek |
| | MY A NÁŠ ŽIVOT | LEN V EVITE | 80 Vyšperkujte sa |
| 22 | Mám dva domovy | 54 Ako skladovať nesezónne oblečenie | 82 Farbou jesene je ČERVENÁ |
| | SKUTOČNÉ PRÍBEHY | | BUĎME KRAJŠIE S EVITOU |
| 28 | Erika Mokrá: Jasle sú súčasťou francúzskej kultúry | | 90 Bez šedín |



28

ERIKA MOKRÁ:
JASLE SÚ SÚČASŤOU
FRANCÚZSKEJ KULTÚRY



50

MUŽI NÁM
DÁVAJÚ LEPŠIU
ŽENSKÚ ENERGIU

62

5 RÁD, AKO OŽIVIŤ
OBLEČENIE DO PRÁCE



82

FARBOU JESEŇ
JE ČERVENÁ

www.svetevity.sk

Ročník VIII., číslo 9 september 2023, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Aneta Šárkányová

ONLINE SVETEVITY.SK: Nina Košecká

SPOLUPRACOVNÍCI: Renata Brimich Špačková,

Barbora Daxner, Katarína Kopcsányiová, Michaela Krívdová,

Lucia Lukušová, Monika Macháčková, Zuzana Matúšová,

Gabriela Mohrová, Nina Murárová

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Lucia Lukušová, Martina Ružičová

VIZÁŽ: Eva Groh

STYLING: Gabriela Mohrová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová

MEJKAP A VLASY: Karolína Sláviková

STYLING: Gabriela Mohrová

BLÚZKA: Luisa Spagnoli

ILUSTRAČNÉ FOTOGRAFIE:

Bonami, Ikea, Instagram, Pinterest, Shutterstock, Westwing

EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Richard Janešík

ÚPRAVA OBRÁZKOV: Lukáš Kovačič, Anton Zahradník

Redakcia nevyžiadajú poštu nevracia.

mafra slovakia

VÝKONNÝ RIADITEĽ:

Vladimír Mužík, tel.: 02/48 238 100

FINANČNÝ RIADITEĽ:

Martin Mráz, tel.č. 02/48 238 200

OBCHODNÁ RIADITEĽKA:

Katarína Michalechová, tel.: 02/48 238 106

RIADITEĽKA DIGITÁLNYCH MÉDIÍ:

Lucia Chynoranská, tel.: 02/48 238 442

RIADITEĽ MARKETINGU, PR A EVENTOV:

Ivan Netík, tel.: 02/48 238 141

OBCHODNÁ MANAŽÉRKA:

Ivona Komžíková, tel.: +421 915 884 307

e-mail: ivona.komzikova@mafraslovakia.sk

PREDPLATNÉ: tel.: 0948/987 958, 0917/238 238

e-mail: predplatne@mafraslovakia.sk

online: http://predplatne.hnonline.sk

MAFRA Slovakia, a. s., je druhým
najsilnejším vydavateľstvom na Slovensku.Vydáva viac ako 50 printových
titulov, prevádzkuje14 webových portálov a internetovú
televíziu.

ADRESA VYDAVATEĽSTVA:

MAFRA Slovakia, a. s.

Kalinčiakova 33, 831 04 Bratislava

tel.: 02/48 238 100

IČO: 51 904 446

TLAČ: Walstead Moraviapress, s. r. o., U Póny 3061, Břeclav

PREDPLATNÉ NA 12 MESIACOV: 34,68 € s DPH

Cena predplatného s darčekom 39,90 € s DPH

CENA JEDNÉHO VÝTLAČKU: 2,89 €

VOLNÝ PREDAJ: Mediaprint-Kapa, Pressegrasso, a. s.

REGISTRAČNÉ ČÍSLO: EV 5167/15, ISSN 1339-9241

VOLNÝ PREDAJ V ČESKEJ REPUBLIKE:

První novinové společnosti, a. s.

PREDAJNÁ CENA V ČR: 101 Kč

Predaný náklad je zverejňovaný v ABC SR a podlieha auditu

v zmysle platnej metodiky ABC SR.

© Copyright MAFRA Slovakia, a. s. Autorské práva sú vyhradené a vykonáva
ich vydavateľ. Autori článkov zverejnených v tomto vydaní si v zástupení
vydavateľom vyhradzujú právo udeľovať súhlas na rozmnožovanie a na
verejný prenos článkov, ako aj na verejnú rozširovanie rozmnoženiny týchto
článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.

Vydavateľstvo MAFRA Slovakia, a. s., je súčasťou koncernu AGROFERT.

92 Ako sa zbaviť kruhov pod očami

96 To naj

98 Majster booster

BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

100 Fit blogerky

MY A NAŠA RODINA

104 Slobodná škola pre slobodné deti

SKUTOČNÉ PRÍBEHY

108 Kostarický „pura vida“

VARENIE

112 Záhrada na tanieri

CESTUJEME S EVITOU

118 Dovolenka autom

120 Tichá párty v Turecku

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

124 Rozsvieťte si...

126 Domov v štýle art deco

128 Zemepis štýlu

MY A NAŠ ŽIVOT

130 4 svety, 4 ženy

136 Slovenky za hranicami – v čom
máme prevahu a v čom nie?

VOLNÝ ČAS

140 Evitin knižný klub

142 Horoskopy

144 Pár skvelých nápadov

146 Pýtajte sa Evity



100

FIT BLOGERKY



130

4 SVETY, 4 ŽENY



Napísali ste nám



List mesiaca

MOJA DEFINÍCIA ŠŤASTIA

Celý život som chcela viac. Dom, záhradu, krásne deti, psa, milujúceho manžela, dobrú prácu, veľa kultúry, cvičenia, priateľov. Hnala som sa, nevedela som oddychovať, ani som veľmi nechcela, bola to pre mňa strata času. Veď vo filmoch a v seriáloch ľudia ani riadne nespia, všakže... No a potom sa naša tretia narodila v 25. týždni tehotenstva. Bojovala o život, ja s ňou, do toho dve malé deti, stres, strach, výčitky. Prišla som o manžela, ktorý to nezvládol, prišla som o svoj dokonalý život, o dom, ktorý som nezvládala sama splácať. Dnes žijem sama, s tromi deťmi v byte s dvomi izbami. Ale som šťastná. Lebo najmladšia, hoci nikdy nebude ako jej rovesníci, pomaly napreduje, ukazuje nám svoju lásku a mne nastavuje zrkadlo, že nie mať všetko je šťastie. Dôležité je prežívať a vedieť sa tešiť z každého mála, čo nám život ponúkne. **Ivana**

AKUPUNKTÚRA JE ZÁZRAK

Akupunktúra je naozaj zázrak, som rada, že ste o nej písali. V minulosti ma trápila silná alergia. Bez liekov som prakticky nemohla vyjsť na ulicu, do prírody už vôbec nie. Vzala ma do parády lekárka, ktorá študovala aj v Číne, chodila som na akupunktúru pravidelne celé dva roky. Dnes som v poriadku, bez liekov na alergiu. **Bianka**

ŠŤASTIE JE NA DOSAH

Neďaleko našej obce, v známom kúpeľnom mestečku Bojnice, sa konal jarmok s predajom domácich produktov. Očakávaný nevšedný zážitok mi však kazila zamračená obloha s príslubom výdatného dažďa. Následne dilemma... ísť či nejst? Oplatí sa cestovať autobusom? Stoja mi všetci tí cudzí ľudia v stánkoch za zmoknutie a nepohodu? Zažívala som presne to, o čom ste písali v článku Šťastie na dosah. Stačilo však prekonať obavy a skutočne ku mne prichádzalo šťastie z každej strany. Pomáhalo mi pri

zabúdaní na rodinné hádky, podlomené zdravie. Problémy. Prispelo k tomu množstvo maličkostí. Nezáväzná dotýkanie sa ručne vyrobenej keramiky, prútených košíkov... Obzeranie obrazov, úsmevy, posedenie pri ľadovej káve, pozorovanie okoloidúcich. Tiež hra muža sediaceho na invalidnom vozíku so saxofónom pri ústach, žmurkajúceho vďakou pri každej vhodenej minci do klobúka. Áno, stihla som toho veľa. Pár kvapiek dažďa aj priniesť si domov kúsok šťastia vyrezaného do dreva v podobe dievčata s anjelskými krídlami držiaceho v rukách srdce s nápisom Ži svoj sen. **Alena**

OKINAWA

Pred dvomi rokmi som strávila dovolenku na japonskom ostrove Okinawa, preto som si rada prečítala článok o Modrých zónach. Ten život je tam naozaj úplne iný ako u nás. Ostrov, ľudia sa neponáhľajú, nepíšu si TO DO listy, dlho jedia, zdravo jedia a hlavne trávia veľa času na čerstvom vzduchu. Aj sme si s mužom povedali, že na starobu odídeme žiť niekam na ostrov, aby sme žili pokojne. :-)

Lenka

Blahoželáme
výherkyniam

v SMS súťaži o hodnotný balíček od spoločnosti dm v hodnote 50 €

Darček za list mesiaca

Balíček kozmetiky od NIVEA

Obsahuje Cellular Eye Cushion 3 v 1 pre hydratáciu a okamžité rozžiarenie očného okolia a spevňujúci denný krém proti vráskam Q10 POWER OF 30 pre efektívny boj proti vráskam.



Cena: 30 €;
2 ks, 4 ml a 50 ml



Zuzana Žiačková,
Jasenové
Aneta Tanáši,
Hviezdoslavov

Ing. A. Luptáková,
Rajec

Kliknite na

svet vity.sk



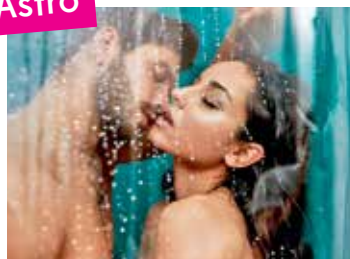
Každý deň nové články a inšpirácie, triky, návody a kopa zaujímavého čítania.

Celebrity



Dagmar Havlová končí, rozhodla sa ísť do dôchodku. Posledná vec, ktorú urobí!

Astro



Sú perverzné a nič ich v posteli nezaskočí: Toto sú najzvrhlejšie znamenia zverokruhu.

Zdravie



Zbavte sa tukových vankúšov raz a navždy. Pomôže vám kombinácia týchto dvoch surovín.

Móda



Trápi vás väčšie bruško či boky? Tieto plavky sú pre vašu postavu ako stvorené.



EVITA magazín

ČO VÁS ZAUJALO, ČO STE ZAŽILI, ČO NÁM CHCETE POVEDAŤ?
PÍŠTE NA ADRESU: EVITA@MAFRASLOVAKIA.SK



@evitamagazin

ZO ŽIVOTA REDAKCIE:



Hanka trpezlivo čakala, kým sme jej mamu Janku Majeskú nafotili. Potom sa tešili rovno do kina. Hádajte na čo...

Potrebovali sme mierny nadhľad. Kamene a krkolomné pózy pomohli.



Pri fotení módy nám povolili vstup na najvyššie poschodie Tower 5. Bol to zážitok.



Raz sme sa takto krásne zladili. Náhodou. Všetci si z nás v ten deň robili žarty.

V okolí našich kancelárií máme veľmi fotogenické miesta. Len sa treba dobre pozerať.



objavili sme pre vás

Esther Perel, Vášen
v zajatí, cca 14 €,
Najlacnejšieknihy.sk



Náušnice
Avant Garde
Paris, 19,99 €



Hrnček Villeroy
and Boch Jubilee,
21,30 €, predáva
Villeroy and Boch

Sexi September

SEPTEMBER JE STÁLE
VZRUŠUJÚCI! UŽÍVAJME SI
EŠTE TEPLU, LETO, ODHALENÉ
KOLENÁ, PUPKY AJ RAMENÁ.



Súprava
Next, 63 €



Lak na nechty
Essie, odieň
Pink Diamond,
cca 10 €

Blúzka
F&F,
19,99 €



Autor: **Nina Murárová**
Foto: **Archív značiek**



Váza H&M,
cca 17 €



Vôňa Gucci Bloom
Intense EdP 30 ml,
cca 90 €, predáva
Douglas.sk



Sukňa
Mango
Nivy,
45,99 €



Kabelka
Michael Kors,
295 €, predáva
cubeshop.sk



Topánky
Next, 55 €



Spevňujúci krém
Brazilian Bum Bum
Cream, 43 €, predáva
Notino.sk



Top Pieces,
16,55 €



Bunda
Desigual,
175 €



Šaty
Bershka,
17,99 €



Mokasíny
Hogi, 168 €,
predáva
Humanic.sk

PRIMARK

Ponorení do vlastných snov

FASCINUJÚ NÁS A OBČAS AJ VYSTRAŠIA. A KÝM NA NIEKTORÉ Z NICH BY SME PO PREBUDENÍ NAJRADŠEJ OKAMŽITE ZABUDLI, SNÍVAJÚ SA NÁM AJ TAKÉ SNY, PRI KTORÝCH TÚŽIME, ABY SA NIKDY NESKONČILI. AKO IM ROZUMIEŤ A HĽADAŤ V NICH ODPOVEDE NA OTÁZKY, PREZRADILA SNOVÁ KOUČKA **ZUZANA ZAMAT (31)**.

Text: **Michaela Krivdová**

Foto: **Martina Ružičová**

Sú ľudia, ktorí môžu hrdo povedať, že si prácou splnili sen. U teba to, Zuzka, asi platí stonásobne, nie? Snová práca, to znie naozaj ako sen?

Áno, presne. Mám doslova „dream-job“, v rámci ktorého pomáhám ľuďom lepšie rozumieť ich snom. Nočným aj tým „životným“. Je to navzájom také prepletené, až sa mi ťažko vysvetľuje, ako to vlastne funguje, niekomu, kto to ešte nevyskúšal, nezažil.

Čo si pod snovou prácou vôbec máme predstaviť a ako si sa k tejto zaujímavej technike dostala?

V rámci koučovania pracujem s klientom aj s informáciami, ktoré má možnosť získať zo snov. Pozor, aby sme si nezmýlili koučing s motivačným rečením. Nevnučujem klientom nijaké motivačné frázy, nediktujem im afirmácie ani nič podobné. Podľa profesionálnych

štandardov a ICF normy len kladím otázky, pomocou ktorých SÁM klient postupne odhaľuje a chápe súvislosti, ktoré sú mu užitočné, je ich práve pripravený prijať, spracovať, využiť vo svojom aktuálnom živote. Toto je dôležitá súčasť „snovej etiky“ aj koučingu. Nesmiem podsúvať klientovi moje interpretácie a fantázie o tom, čo by podľa mňa mali jeho sny znamenať. Rovnako nesmiem

„Každý by sme si mohli písať svoje sny. Postupne sa v nich vyznáme.“

“

umelo urýchľovať jeho procesy a snažiť sa mu vysvetľovať súvislosti v jeho živote, ktoré má zatiaľ vytesnené, neuvedomuje si ich. Vždy je dobrý dôvod na to, prečo sa „chránime“ pred určitými obsahmi z nevedomia. Skúsení psychológovia a terapeuti, ktorí absolvovali dlhoročné výcviky zamerané na prácu so snami, si môžu dovoliť viac „rýpať“ do citlivých miest klienta. Majstrovstvom snového koučingu je však nachádzať

zdroje a vnútornú silu. Len čo by sme s klientom narazili na zranenie, ktoré nie je pripravený prekonať, ktoré ho paralyzuje, je dôležité odporučiť mu terapeuta a v koučovacom procese pokračovať neskôr alebo popri terapii. V snovom koučingu využívame najmä tzv. prospektívnu funkciu snov. To znamená, že symbolické odporúčania z nevedomia klienta pomocou otázok „prekladáme“ do konkrétnych nápadov a akčných krokov, ako môže napríklad skvalitniť svoje vzťahy, upraviť svoj životný štýl či aký nový návyk si potrebuje osvojiť.

Fascinovali ňu vždy sny? Nieten tie vlastné, ale možno aj tie, s ktorými sa podelili ľudia v tvojom okolí? Vedela si ich čítať, chápať, spájať si súvislosti?

Sny ma fascinovali od malička a nesmierne rada som ich skúmala. Chápala som ich akosi intuitívne, tešila som sa z toho, ako sa skvalitní môj život zakaždým, keď sa z nich poučím.



Avšak „vykladať“ cudzie sny považujem za „mentálnu manipuláciu“. Ak ste aspoň trochu šikovní, nie je možné, aby ste netrafili niektorú z klientových tém. Je to ako horoskop alebo význam mena. Sugescia. Stačí, ak vás človek vníma ako „autoritu“ a vy ste presvedčiví, uverí vám. Čokoľvek. A čomu uverí, to sa pre neho stane skutočnosťou. Naprogramujete ho. Je to nesmierne jednoduché, ale za mňa neprofesionálne. Je to ako vo vzťahu dieťa – rodič. Keď „viete menej“, slepo uveríte tomu, kto sa tvári, že „vie viac“. Preto zostávam verná otázkam, na ktoré si klient odpovedá sám, a ponechávam moc aj zodpovednosť nad jeho životom v jeho rukách. Pravdaže, chápanie „snovej reči“ a takisto prehľad, ako vlastne sny vznikajú a ako konštruje

nevedomie symboly, je nevyhnutné na to, aby som dokázala klásť tie správne otázky.

A vie sa to naozaj naučiť každý z nás?

Som presvedčená, že každý, kto dokáže prečítať nejakú beletristickú knihu a aspoň zhruba jej porozumieť, dokáže prečítať a porozumieť aj svojim snom.

Na porozumenie snom existuje snová analýza. Aké sú jej princípy?

Prístupov a škôl je mnoho. Stručný prehľad analytických prístupov priniesli napríklad Heretikovci v knižke SNY. Zároveň sa v tejto knihe môžete dočítať aj to, že každý prístup prináša

trošku iné informácie, výsledky. Pričom všetky sú hodnotné a užitočné, nedá sa povedať, že by bolo niečo „správne“ a iné „nesprávne“. Napríklad, ja vo svojej praxi využívam takisto viaceré prístupy, vyberám podľa toho, čo je bližšie klientovi. Uvažuje symbolicky, vizuálne, je racionálny alebo citlivo vníma telo či pohyb?

Ty asi nebudeš zástankyňou snárov. Hrubých, heslovitých kníh, po ktorých siahol azda každý z nás...

To si uhádla. Tieto heslá sú totiž vytrhnuté z kontextu. Pri analýze sna je absolútne kľúčové vychádzať z jedinečného kontextu: konkrétneho sna, ale aj celých snových sérií daného človeka, z individuálneho prežívania a hodnotového rebríčka snívajúceho, z jeho skúseností, zážitkov, osobnej histórie, túžob, vášní, strachov a tak podobne. Čo je však užitočné, sú „osobné snáre“. Každý z nás si môže vypracovať svoj vlastný. Ak sa vám

v snoch opakujú niektoré symboly

„
Niektoré sny nám
emočne pripomínajú
veci, s ktorými sme
sa nevyrovnali.“

a vy už viete, čo konkrétne pre vás znamenajú, pokojne si to zapíšte. Ale pozor – je to VÁŠ snár, neponúkajte svoje interpretácie kamoške.

„ Ludia často tvrdia, že sa im sny buď vôbec nesnívajú, alebo si ich absolútne nepamätajú. Ako to teda so snami v skutočnosti je?“

Nepamätajú si ich rovnako ako zážitky z minulých životov alebo z prenatálneho obdobia. Sny „nemajú“ zväčša ľudia, ktorí príliš lipnú na aktuálnom živote a materiálnom prežívaní. Nie sú pripravení vnímať obsahy z nevedomia, ktoré by poriadne zneistili a narušili ich vnímanie reality, života a svetonázor. Je to v poriadku, je to súčasť ich obranného mechanizmu a slúži im. Výskumy však už dokázali, že bez snov by sme minimálne „zošaleli“. Aj ten najracionálnejší človek má dušu a tá si potrebuje upratovať. »

» Kolko snov sa nám môže snívať počas noci?

To je nesmierne zaujímavé a individuálne. Sný totiž neprichádzajú len v REM fáze, ale aj v nREM fáze a dokonca aj v predspánkovej (hypnagogickej) fáze a ďalších stavoch. Sný v rôznych hladinách majú rôznu štruktúru a formu. Rôznu „zážitkovosť“. A takisto aj rôznu „náchylnosť“ na zabudnutie. Ak by ste si však chceli spočítať len „klasické“ REM sný, môžete postupovať zhruba tak, že jeden nerušený, zdravý spánkový cyklus (kde sa vystrieda REM aj nREM fáza) trvá asi 90 minút. Kolko deväťdesiatminútoviek za noc stihnute, minimálne toľko snov by ste mali mať. Pripomínam však, že sný, hoci v inej podobe, prichádzajú aj v iných fázach.

... a dá sa „spolahnúť“ na to, že od rážajú to, čo v realite prežívame, je to vhodné riešiť či to, čo plánujeme?

Sný majú rozličné funkcie a prirodzene súvisia aj s našim bdelým prežívaním. Niektoré nám spätne pomáhajú emočne prežiť to, čo sme v bdelom stave „nezvládli“. Napríklad traumy pomáhajú prekonať sný, ktoré túto udalosť pripomínajú, aby ste sa mohli dostatočne vyplakať, vykričať, vytriasť. Ďalej majú sný prospektívnu funkciu, čiže naznačia, ako to môže vo vašom živote vyzeráť, keď nezmeníte svoje smerovanie, prípadne naopak – ukážu vám, čo sa môže stať, keď niečo v sebe zmeníte. Dôležitá je aj kompenzačná funkcia snov, keď máte možnosť zistiť, čo si podvedome zakazujete a čo žijete „príliš“. Môžete byť taký slušný človek, až vám sný prinášajú veľmi neslušné návrhy. Sný majú aj mnohé ďalšie užitočné funkcie a krásne sa dá s nimi po prebudení pracovať.

Odkrývajú nám sný aj to, čoho sa bojíme a z čoho pramení náš strach?

”
Môžete byť slušný človek a mať veľmi neslušné sný.
“

Môžeme ich zároveň chápať aj ako akýsi „varujúci signál“?

Pravdaže áno. A pomocou snového koučingu si do-

konca dokážete na mieru vypracovať svoju vlastnú stratégiu, ako napríklad práve nad týmto strachom vyhrať.

Prečo sa nám niektoré sný snívajú opakovane alebo na pokračovanie? Často sa stáva aj to, že sa zo sna zobudíme, ale ak zaspíme, sen pokračuje ďalej...

Sný, ktoré sa opakujú, prinášajú dôležité informácie, ktoré by sme si už fakt mohli konečne uvedomiť. Keď ignorujeme „nenápadný“ opakujúci sa sen, ľahko z neho môže vzniknúť desivý sen, ktorý už nedokážeme tak ľahko hodiť za hlavu. To sú také nástroje a finty nevedomia, ako získať našu pozornosť a „prinútiť“ nás konečne riešiť problém, ktorý síce máme, ale ho nevnímame, prípadne si neuvedomujeme, ako veľmi ovplyvňuje na pozadí náš život.

... dajú sa sný dosnívať?

Áno. Existuje na to šamanská technika a je úplne v poriadku, ak si poviete, že je to hlúposť. Dostupnejšie pre moderného človeka je aktívne

dosnívanie, resp. imaginácia. Nepri- náša tie isté obsahy ako originálny sen, ale z analytického a praktického hľadiska je tiež užitočná.

Vieš z praxe povedať, aký snový motív najčastejšie riešime?

Býva to smrť či zrodenie, prenasledovanie, bývalí partneri, nenaplnené lásky, lietanie, skúšky, návštevy rozličných domov, budov, miest, dobiehanie, nestíhanie, balenie, verejné toalety, nakupovanie, respektíve prezeranie tovaru...

Otázkou možno je aj to, že ak sa snom naučíme rozumieť, vieme vlastne touto cestou chápať oveľa viac. Vieme v snoch sledovať zmeny či svoj progres?

Určite áno a práve toto je úžasné!

Dá sa teda povedať, že vo všeobecnosti sný podceňujeme, nevenujeme im pozornosť a pritom sú cenným zdrojom informácií?

Rozhodne. Sný sú oveľa užitočnejšie pre osobnostný rozvoj ako motivačná literatúra či sebarozvojové kurzy, ktoré nemajú skôr koučovací charakter, ale diktujú vám, čo máte robiť, akí by ste mali chcieť byť...



MINECRAFT

VYTVOR SI SVOJ ŠTÝL

OD 16. 8. DO 24. 10. 2023

© 2023 Mojang AB. TM Microsoft Corporation.

**BALÍČEK
ZADARMO**
za každých 20 €
nákupe s Clubcard



4 známky +  =
zľava až do 65 %
na raňajkovú kolekciu Minecraft

Zberateľské vrečko s  4,99 €



Iba v **TESCO**

KALIFORNIA vs. Slovensko

MÓDA

Ženy na Slovensku sa obliekajú elegantnejšie, majú väčší cit pre farebné kombinácie, ale na druhej strane im chýba kreativita a individualita. V Kalifornii veľa žien úplne kašle na módu a módne trendy, chodia v tepláčkoch, nosia veľmi jednoduché veci a vyzerajú „lacno“.

Beauty

Všímam si, že bežné ženy na Slovensku a rovnako aj v Kalifornii venujú mejkapu minimum času. Samozrejme, Hollywood je výnimkou. Dokonca veľa žien v Kalifornii si už prestáva aj holiť podpazušie, možno tento trend čoskoro príde aj na Slovensko. :-)

RODINA

Na Slovensku je veľa rodín, ktoré chodia všade spolu s deťmi. V Kalifornii to až tak nevidíte. Tí, čo majú deti, ich pošlú preč, na štúdiá, hneď po základnej škole. Nesnažia sa ich ovplyvňovať svojimi predstavami o živote, nechajú ich, nech si vytvoria život podľa vlastných predstáv. Necítia sa za ne zodpovední do takej miery ako rodičia na Slovensku. Pre veľa ľudí sú rodinou aj domáci maznáčikovia, niektorí si vytvoria rodinu z kamarátov, keďže väčšina ľudí v Kalifornii sú prisťahovalci a ich skutočná rodina je ďaleko. Ale nájdete tu aj silné rodinné putá, podobne ako aj na Slovensku.

KATARÍNA VAN DERHAM

ODIŠLA PRED 25 ROKMI ZO SLOVENSKA ZA DOBRODRUŽSTVOM DO AMERIKY. PODARIL SA JEJ TAM VYBUDOVAŤ ÚSPEŠNÝ BIZNIS, KTORÝ JE ZAMERANÝ HLAVNE NA ŽENY, A KEĎŽE TRÁVI POMERNE DOSŤ ČASU AJ DOMA, ZAUJÍMAL NÁS JEJ NÁZOR, AKÝ JE ROZDIEL MEDZI SLOVENKAMI A KALIFORNČANKAMI.

SEBAREALIZÁCIA

V Kalifornii ženy veria v to, že môžu žiť život podľa vlastných predstáv a bez najmenších pochybností si idú za svojím cieľom. Neustále sa vzdelávajú, pracujú a dokonca aj keď idú na kavičku, tak je to s jasným zámerom, neplytvajú zbytočne svojím časom. Mám pocit, že ženy na Slovensku nevyužívajú svoj potenciál, sú nepriebojné, neveria si, často sa cítia menejcenné, čo je naozaj škoda.

Práca

V Kalifornii je „kráľovná“ žena, ktorá si dokáže vybudovať vlastný biznis bez ohľadu na vzdelanie. Na Slovensku si ženy často myslia, že sú „dôležitejšie“ len preto, že majú diplom, uznávanú vysokú školu či zaujímavú prácu. V Kalifornii sa ani šéfka veľkej firmy nebude nad nikoho vyvyšovať a bude pomáhať celému svojmu tímu.

Materstvo

Ženy v Kalifornii sú veľmi úprimné, neboja sa nahlas povedať napríklad ani takú vec, že ľutujú, že majú deti... Dá sa im naozaj veriť, či už povedia niečo negatívne, alebo pozitívne. Mám pocit, že slovenské ženy, aj keď sú nespokojné či nešťastné, nepovedia to nahlas. V Kalifornii matky svoje deti nekonečne povzbudzujú, kým na Slovensku často práve rodičia oberajú svoje deti o zdravé sebavedomie tým, že im nedôverujú, zhadzujú ich a odrádzajú od plnenia svojich snov.

WELL BEING

Ja si udržiavam mladého a zdravého ducha tým, že vo všetkom hľadám dobrodružstvo a som zvedavá. Chcem veľa vedieť. Zaujímajú ma životné príbehy iných ľudí, nežijem si v malom sebeckom svete, ale snažím sa „byť v spojení“ so svetom. Myslím si, že keď je myseľ zdravá, tak aj telo bude zdravé. Som hlboko empatická a práve to ma dokáže niekedy „položiť“.



Text: Gabriela Mohrová, Foto: archív K. D.

Recepty z dovolenkového kufra

Cestovateľské leto vo vašej kuchyni

LÁKA VÁS VŔŇA DIALAV, NO ROZPOČET VÁS NA CESTY NEPUŠTÍ? NIČ TO!

Aby ste zažili dokonalú dovolenku, nemusíte nikam cestovať. Skúste si radšej uvariť niečo dobré z kuchyne, typickej pre vašu vysnívanú destináciu. Inšpirujte sa receptom z dovolenkového kufra známej food-bloggerky Sone Makranskej, na sociálnych sieťach známej pod prezývku Sova_huhu.

Priniesla si ho pre vás až z ďalekého Bali. Selamat Makan!

„Každý si vie nájsť tú svoju destináciu, kde sa cíti ako doma a nechce, aby sa dovolenka skončila. Mne sa to stalo s Bali. A keďže dušu okrem návratu na obľúbené miesto vie pohľadiť aj dobré jedlo, rada sa s vami podelím o recept z ďalekej Indonézie, ktorý celý váš domov prevoňa koreninami,“ hovorí Soňa Makranská (@Sova_huhu).



Balijské karí s tofu a kurkumovou ryžou

PODĽA SONE

INGREDIENCIE:

- 200 g tofu
- K-take it veggie
- 2 PL kokosového oleja
- 1 PL nastrúhaného zázvoru
- 4 PL červenej alebo žltej curry pasty
- 2 citrónové trávy
- 1 plechovka kokosového mlieka K-Bio
- 1 šálka vody
- 3 mrkvy
- 150 g hráškových strukov
- 1/2 brokolice
- 1 ČL soli
- šťava z jednej limetky
- 3 PL sójovej omáčky
- 1/2 ČL škorice
- 1 ČL kurkumy
- 1 ČL cukru

POSTUP:

Tofu si nakrájame na kocky a osmažíme na troške oleja dozlatista, odložíme nabok. Vo woku alebo v hlbšej panvici zohrejeme kokosový olej, pridáme nastrúhaný zázvor, curry pastu a chvíľku premiešame, kým sa rozvoní. Pridáme na pásiky nakrájanú mrkvu a brokolicu, natrhanú na jemné ružičky. Jemne osolíme a restujeme, kým zelenina nemá krásnu farbu. Zalejeme kokosovým mliekom a vodou, pridáme citrónovú trávu, ktorú si predtým polámeme. Varíme niekoľko minút, kým sa zelenina neuvarí a omáčka zredukuje. Pred koncom varenia pridáme hráškové struky a dochutíme škorice, kurkumou a soľou podľa potreby. Pridáme trochu cukru, limetkovú šťavu, sójovú omáčku a hotové tofu. Chvíľku varíme, aby sa prepojili všetky chute a omáčka zhustla. Podávame s jazmínovou ryžou, ktorú si uvaríme s lyžičkou kurkumy. Prajeme dobrú chuť.

Náš tip:

Recepty privezené z celého sveta vrátane Bali, Španielska, Francúzska a Maroka si teraz môžete pripraviť aj u vás doma. Čerstvé ovocie a zeleninu v bio kvalite, ako aj ďalšie kvalitné výrobky privátnej značky K-Bio nájdete pod jednou strechou exkluzívne v Kauflande. Doprajte si to najlepšie pre dokonalý zážitok nielen z dovolenky, ale aj z vášho varenia!