

Tipy a rady

Jinakost je IN

Jak restartovat
mysl



V Á N O C E J I N A K

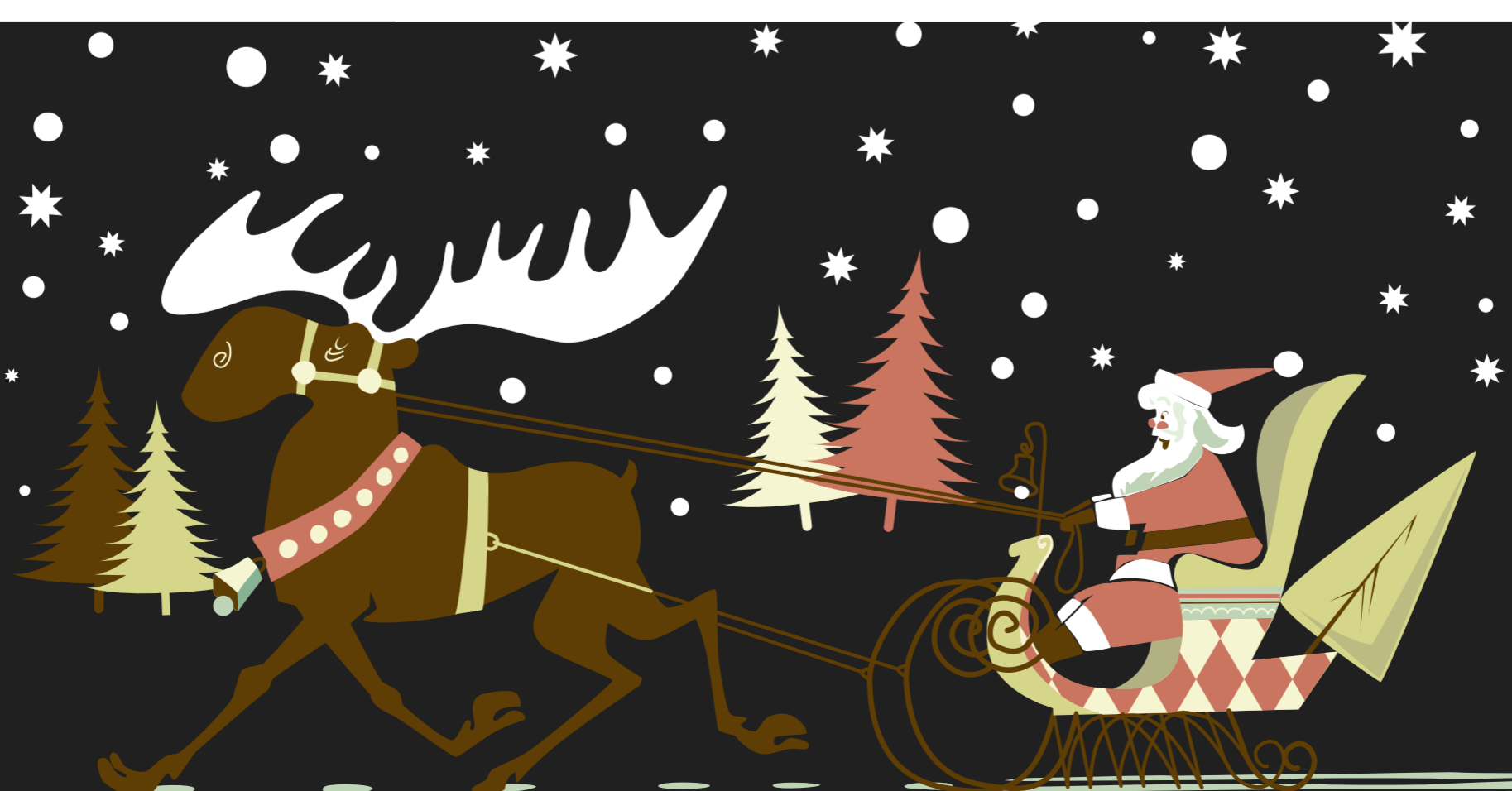
MARTIN BRUNCKO

A U T O R
K N I H Y Ž I V O T B E Z
J Í D L A ?

VÁNOCE „JINAK“

Jak restartovat mysl

Co by se stalo, kdybyste
strávili tyto Vánoce
bez nákupů, bez
dárků, bez vaření,
bez rodiny, bez jídla,
bez televize, bez
shonu, stresu, hádek a
v protiproudu k
tradicím?
Měli byste
přinejmenším
„svatý klid“.



VÁNOCE „JINAK“

Na úvod

Než se rozezní rolničky, rozbliká pouliční osvětlení a v rádiích začnou hrát píseň „Driving Home For Christmas“, jejímž slovům beztak 70 % lidí nerozumí, byl bych rád, kdybyste si našli chvílku pro sebe a pročetli si tuto krátkou knížku, která Vám možná prožití letošních Vánoc usnadní a zpříjemní.

Uvařte si kávu, čaj nebo punč, vychutnejte si jeho vůni, chuť a barvu a přeneste se ze shonu tam venku do svého nitra, do těla, do duše, do srdce. Až budete doma, zapalte si svíčku a vypněte zvuk, nechte šumět a chvět Vaše vnitřní já. Co cítíte?

.....

Nemáte někdy chuť se z toho koloběhu vymanit, sbalit si věci a odjet do Indie? Ano, jako bych slyšel své známé namítat: „To přece rodině, ženě, přítelkyni, dětem, vnukům, rodičům, kolegům... nemůžu udělat.“ Vazby jsou vazby, chápu. Já jsem Vánoce neměl nikdy rád. Ne v té podobě, v jaké se slavily v mém okolí. Svě rodiny a blízkých si ale vážím a „jiný“ způsob prožívání Vánoc jim nevnucuji.



VÁNOCE „JINAK“

Respektuji, toleruji a těší mě, pokud si během svátků dokážou odpočinout, načerpat novou energii a dohnat, co zanedbali. Pozoruji však realitu, že do 18:00 na Štědrý večer se všichni honí, běhají, stresují se a křičí na sebe. Upocená máma si rychle sedá ke stolu, únavou jí mžikají oči a stůl se prohýbá pod tíhou jídla, které by dokázalo na týden nasytit armádu. A co ti, kdo nemají rodinu, jsou sami nebo opuštění? Nemocní, nemohoucí starci a děti ponechaní svému osudu. Pocit osamělosti během těchto svátků může být tak skličující, že se kvůli němu páchají sebevraždy. Anebo pocit „rodinné pohody“ tak nesnesitelný, že se kvůli němu páchají vraždy. Ne vždycky si za neštěstí můžeme sami a s pokorou a zraněnou duší se snažíme tento „svátek“ rodinné pohody, radosti a štědrosti přežít uzavření do sebe. Je to ale na Vás. Jsou to Vaše dny volna, proto přestaňte řešit ostatní – řešte to, co byste rádi dělali Vy.

Na těchto stránkách najdete pár inspirujících a motivujících nápadů, jak letošní Vánoce prožít jinak a báječně, tak, aby byli všichni skutečně vyrovnaní, duchovně povznesení, veselí a štědrí. Pojdme nahlédnout pod povrch, čekají tam moc zajímavé věci.

Budou-li se Vám líbit, lajkujte na Facebooku nebo sledujte na Twitteru, podělte se o vlastní triky, jak netradičně prožít „tradiční Vánoce“, a čtěte mé pravidelné příspěvky na blogu.

Díky.

Martin



VÁNOCE

Moje známá se mě jednoho dne zeptala, proč se narození Ježíše Krista nazývá „Vánoce“. A já oněměl. Tak jasná věc a já jsem to neřešil – bral jsem to tak, že Vánoce a hotovo. Poznamenala, že je to pravděpodobně převzato z italského spojení „via di nozze“, což doslovně znamená „svatební cesta“, tedy cesta do Betléma, při které se narodil Ježíš... a v tomto bodě jsem se ztratil. Ale uvědomil jsem si jedno: že mi tu hned od začátku něco neseďí.

Všechny slovanské (i indoevropské) názvy svátku nějak souvisejí se „svatou nocí“, „narozením“, jen to slovenské a české pojmenování protestantsko-katolickou zkomoleninou zrazuje cyrilometodějskou podstatu. Pofidérní je i datum, které nám nadiktovala instituce zvaná křesťanská církev a které vůbec neodráží skutečné období narození Ježíše (ani 25. prosince, ani 6. ledna). K tomu nazdobený stromeček se svým pohanským odkazem, věnce a jmelí. Do příběhu mi nezapadá ani to, že dárky nosí duchovně vyspělý Ježíšek. Ale budiž – jak říkám: „Všechno, čemu uvěříš“ (podtitul, který kniha „Život bez jídla?“ nese ve slovenštině). Nemějte mi to za zlé, já se pouze zamýšlím. Nikomu nechci zpochybňovat víru, apelovat na logiku a odrazovat ho od chození do kostela. Pokud Vás to dělá šťastnými, prosím, pokračujte v tom a pomáhejte, buďte milosrdní a štědrí... ale ne jen vůči SOBĚ a svému bříšku. Vánoce jsou krásné, nádherné. Ne ale v té podobě, jakou u nás v současnosti mají.

Dostávám se hlouběji do problematiky.

Nadechnout, ponořujeme se!



VÁNOCE

Co plánujete o letošních Vánocích udělat pro sebe?

- 1.
- 2.
- 3.

Nebudu se ptát, co uděláte pro své blízké, protože jejich problémy, jejich životem a starostmi žijete neustále. Pro ně jste toho už letos udělali hodně. Setkáváte se s nimi celý rok, a tak přece nepotřebujete 2 oficiálně vyhlášené dny, abyste si sedli k jednomu stolu.



Vánoce bez nákupů

„Tichá noc, svatá noc“ a svátky klidu?

Konec prosince, vůně lidského potu se mísí s vůní jehličí, všude znějí remixy známých vánočních písní, shon, stres, nemáte kde zaparkovat ani jak se prodrat obchodem, i když slalom na lyžích třeba zvládáte s přehledem. Dámy, které se při lovu dárků přehrabují v regálech, Vás nemilosrdně odstrčí a Vaši přítomnost na téměř metru ještě okoření nadávkou. Vánoce jsou obdobím nákupní horečky, při níž se vytrácí jejich duchovní význam. Setkávám se u lidí s negativním postojem vůči Vánocům. Z pracovního shonu se dostanou do shonu soukromého, nákupního a přípravného. Zastaví se jen 24. 12. v 18:00, a to jen na hodinu. „Pět minut před omdlením“ potom zapadnou do gauče a v tichosti sledují stokrát viděné filmy a pohádky. Já si jednoho dne řekl dost! Nerebeluji, jen poslouchám sebe a své tělo. Když zrovna nemám chuť nikoho obdarovávat, protože ty lidi obdarovávám po celý rok, tak nechci shánět dárek „jen aby se neřeklo“, protože Vánoce. V ten den se mi najednou moc ulevilo a až tehdy jsem si uvědomil sílu osvobození se od povinností, které mě netěšily, nenaplnňovaly a nebavily.



Vánoce bez nákupů

Jedna věc je udělat krásné Vánoce dětem, ale co si budeme povídat, pro malé děti je nejvzácnější trávit čas spolu s veselými dospělými a zažívat neobvyklé věci. Zážitek je ten největší dar. Když si to uvědomíte, tak se nemusíte zadlužovat, brát si půjčky ani kvůli jednomu svátku celý rok šetřit. Dítě všechno pochopí, když mu půjdete příkladem v upřímnosti, rozvážnosti a štedrosti. Dospělí toho zase moc ke štěstí nepotřebují – pokud vím, tak jen pořád mluví o nějakém svatém klidu.

Co takhle všechny na Štědrý večer překvapit tím, že si dáte vegetariánskou pizzu a pomerančový salát? Bezva! Žádné nákupy, žádné vaření, žádné nádobí a děti Vás budou zbožňovat. Ženy budou odpočaté, veselé a plné energie, muži najedení a uvolnění a děti veselé, rozdováděné a ulítané. Tedy přesně ta idylka, o kterou v souladu s předepsanými tradicemi možná mnoho let usilujete, ale buďme k sobě upřímní, nikdy to není pro Vás a o Vás.

Tip:
Předvánoční období se dá
v každém případě prožít
bez nákupů.

Trik # 1
Začátek října znamená
konec nakupování
„nejedlých“ věcí. Sezónní
zboží stojí dvojnásobek,
proto na dárky myslete po
celý rok a ideálně ve
výprodejích těsně „po“.



Vánoce bez nákupů



Trik # 3

Pokud nakupovat chcete, protože z toho máte radost, neplýtvajte. Nekupujte do zásoby. Nenechávejte se vyprovokovat akcemi 2+1.

Trik # 4

Nenechte se sežrat konzumeromonstrem. Zůstaňte při zemi a dárky zkuste sami vyrobit.

Trik # 2

Před svátky kupujte jen to, co sníte druhý den. A až to spotřebujete, konečně otevřete plechovky a konzervy, o kterých už ani nevíte, že je v té skříňce nahoře máte. Tam vzadu, vlevo...



Vánoce bez dárků

Vánoce jsou o štědrosti, ale ne v takové podobě, jakou nám podsouvají reklamy, billboardy a média. Pod pojmem štědrost se myslí odevzdání nebo pomoc, která Vás moc nestojí a někomu hodně pomůže.

Dar Vaším blízkým je relativní věc a má být symbolický. Dokonce ani nemusíte mít tušení, co se komu hodí, co se komu bude líbit a jestli si to můžete dovolit. A pokud ano, tak v protistraně to může vyvolat pocit méněcennosti nebo Vám jako dárek dá peníze. Vy sice můžete mít super pocit, ale kam se poděla empatie?

Jsou organizace, instituce, konkrétní lidé v okolí, kterým když věnujete deky, jídlo, staré hračky, oblečení a boty, budou nejšťastnější na světě. Máte plnou ledničku? Nesež**te to všechno – nebudete pak muset měsíc dřít ve fitku. Zabalte to a doneste to dětem v dětském domově nebo do krizového centra pro maminky s dětmi. Odneseťe si tolik pozitivní energie, kolik by Vám nikdo z těch sytých blízkých nedal ani zdaleka. Buďte štedří k těm, co to potřebují. Obětujte svůj čas a běžte s důchodci postavit pár sněhuláků a dětem udělat Santa Clause. Organizujte, tvořte, vymýšlejte, užívejte, odevzdávejte... To jsou dary.

Pokud ještě tímto způsobem neuvažujete, je to v pořádku. Je to na Vás. Uvedu pár tipů pro ty, kdo chtějí své blízké obdarovat a nezbláznit se u toho.



Vánoce bez dárků

Tipy:

- Místo dárků si dejte společný zážitek.
- Pokud chcete dárek koupit, udělejte to už během roku, ne v prosinci. Ušetříte hodně peněz, sil i času.
- Koupit levnější dárky, nebo je dokonce vyrobit ručně není přece nic, za co byste se měli stydět.
- Nekupujte hlouposti, to raději darujte peníze. Socíka už máme za sebou...
- Kvůli Vánocům ani jiným svátkům se nezadlužujte. Přiznejte si, že letos to prostě nevyšlo, ale to nevadí, to rozchodíte. Hlavně že jste spolu, a když se k tomu přidá zdraví, co je větší dar?
- Dám Vám tip na dobrou knihu o osobním rozvoji a jiném pohledu na život: „Život bez jídla?“, Martin Bruncko. Obdarujte sebe i své blízké.



Vánoce bez dárků

Rada: nejdražším darem je Vaše fyzická a duševní přítomnost v daném okamžiku, čas, energie, radost a bláznivé nápady. A to nic nestojí, tedy nestojí to mnoho. Můžete obdarovat mnohé z těch, kteří jsou na tom hůře než Vy, stačí jim odevzdat věci (funkční, ale někdy i nefunkční), které Vám v bytě / doma jen zabírají místo.

Obdarováním rozumějte nikoliv nákup a podporu nebankovek a hypermarketů, ale odevzdání něčeho ze sebe a věcí, které potřebuje někdo jiný. Když to správně pojmete a uchopíte, i Vaše děti to pochopí bez hněvu a komplexů méněcennosti. Snad dokonce začnou být hrdé na to, že jste jiní a dobří.



Vánoce bez vaření

Konzum, plýtvání a přejídání se, právě na Štědrý večer, právě na tyto svátky. Proč? Po svátcích vyhozené tuny jídla, které mohly někoho jiného potěšit a pomoci mu. Člověk má jen jeden žaludek a zelňačku s rybou a salátem nedokáže jíst 3 dny v kuse. Ani za 80 druhů cukroví Vám tělo nepoděkuje. Štědrost přece spočívá v rozdávání jídla, věcí, pomoci těm, kteří ji potřebují a nemají tolik štěstí jako Vy. Přidejte se na stranu antikonzumu a dejte si k večeři ananas, není se mi líbí za co stydět. A místo celodenního uklízení a vaření se běžte vyřádit do přírody, vymyslete si aktivní program, který Vás bude bavit. Aspoň těch pár dní, kdy nepracujete (doufám, že dokážete nepracovat) a stát a církev Vám dají volno, dělejte to, co skutečně chcete!

Můj známý se od určité doby už nemohl koukat na svou vyčerpanou maminku, která trávila celý den u hrnců, jídla jako pro armádu a pak večer vyčerpáním usínala na sedačce před skončením „Tří oříšků pro Popelku“, pohádky, kterou viděl 26x. Od té doby mají novou rodinnou tradici. Složí se a místo dárků, nákupu a přípravy jídla si vyberou krásný wellness hotel a pořádně si oddychnou, hodně si povídají a lyžují. Možná si říkáte, že je to drahé, že si to nemůžete dovolit. Jen tak pro zajímavost, schovejte si všechny účtenky týkající se tématu „Vánoce 201x“. Sem dopište cenu: Vánoce doma / poblíž bydliště mě vyšly na korun.



Vánoce bez rodiny

Nepřemáhejte se a netravte čas s těmi, s nimiž Vám není dobře, jen proto, že se to tak dělá. I kdyby to byla Vaše rodina, napětí bude viset ve vzduchu jako Damoklův meč a nikdo si tu přetvářku neužije.

Chcete-li být sami, řekněte to a požádejte, aby Vás nikdo nerušil. Pokud rodinu nemáte a sami být nechcete, oslovte spřízněné duše, aby tyto dny trávily s Vámi. Zapojte se do charity, doneste dárky do dětských domovů, navařte teplou polévku lidem na ulici nebo si běžte zahrát karty do domova důchodců. Jen se v žádném případě nelitujte!

Taková Sněžka, ta je o Vánocích taky sama, tak si nasad'te mačky, membránovou bundu a šlapejte do kopce, dokud Vás nepřestanou obtěžovat hlouposti a dokud nezačnete vnímat svůj dech, vlastní plíce, výhled, věčnost přírody, svou malichernost, upjatost a tak dále.

Garantuji Vám, že večerní sprcha, čaj a postel budou artefakty těch nejkrásnějších svátků ever.



Vánoce bez jídla

Až do chvíle, kdy zasedneme k vánočnímu stolu, má většina z nás plné ruce práce. Poslední nákupy, vaření, pečení, zdobení stromečku, uklízení, balení dárků, příprava pohoštění.

Na chvíli si představte, že byste ze svátků vynechali celou tematiku jídla (nákup, příprava, lednička, vaření, podávání, servírování, nalévání, uskladňování, mražení, nošení na stůl, mytí nádobí, odnášení nádobí, vynášení smetí, vyhazování jídla, krmení potkanů atd.). Wow. Víte, kolik času byste ušetřili? Jak byste ho trávili nejraději?

.....
Nikdo Vám v tom nebrání, to si jen namlouvá Vaše tradiční ego. Umlčte ego žvýkačkou, jedněte tak, abyste byli šťastní Vy a lidé, na kterých Vám záleží. Jestli si tento večer nedovedete představit bez smaženého kapra a salátu plného majonézy, tak si ho připravte a vychutnejte. Hlavní je, abyste byli spokojení – všichni. Ale existují i kvalitnější ryby a saláty, proto se tradicí nenechejte omezovat.

Děkujte, dává-li Vám život možnost si vybrat a rozhodnout se. Já jsem se rozhodl, že mě jídlo obtěžuje, zatěžuje a vůbec se mi ho nechce řešit. Píšu o tom ve své debutové knize „Život bez jídla?“. Já Vánoce neslavím a na Štědrý den nebudu jíst, protože jsou ve čtvrtek a já jím jen o víkendu. Nebudu jíst z povinnosti, ohleduplnosti nebo abych zapadl. Co když v 18:00 nebudu mít hlad? Nebudu přece jíst. Cítím se neskutečně svobodný, žádné starosti, tělo si přede, duše plesá, mozek pracuje naplno, mám čas dělat si, co chci. Jídlo si připravím tehdy, až si na něj vzpomenu nebo na něj dostanu chuť. Má mysl je nad mým tělem. Tak jako i Vaše myšlenky jsou nad Vašimi skutky. Tak jako je energie nad materiálem. Moje myšlenky se materializují. Jsem svým vlastním pánem.

A tyto Vánoce? Plánuji celý den prosportovat. Přidáte se?

Vánoce bez telky

Čím dál více lidí z mého okolí přestává sledovat televizi. Ale dostatek času během svátků k tomu přímo vybízí. A my zahlcujeme bolavou duši, zakomplexované tělo a zmatené srdce povrchními, katastroficko-zábavnými, komerčními vizemi života, zatímco ten reálný necháváme běžet paralelně.

Pokud žijete tak, že televize není Vaším jediným společníkem, gratuluji! Pokud je to však nutnost, přeskočte kapitolu nebo se rozhodněte dnes udělat změnu a na obrazovku nalepit plakát plápolajícího ohně nebo zasněžených himalájských kopců.

Pro většinu lidí je představa, že jsou všichni doma a vypadne proud, velmi dramatická. Popřemýšlejte, co byste bez elektřiny dělali. Notebook vydrží 3 hodiny, internet nejde, wifi na mobilu Vám ho za dvě hodiny vybije, nejde ani TV, ani CD a náhradní generátory mají jen v nemocnici a ani tam nefungují. Konec světa, vidíte? Asi jedině tehdy by si lidé zapálili v každé místnosti několik svíček, vzali by kytaru a zpívali si, povídali, četli si u petrolejky knížku a šli ven postavit sněhuláka. A možná by si i všimli záře hvězd...

Méně radikální způsob máte ve svých rukou. Audiovizuální šum můžete nechat za dveřmi a poslouchat se navzájem, užít si přítomnou chvíli a radovat se z maličkostí.



Vánoce bez shonu, stresu a hádek

Vánoce bez nákupů by mohly být Vánocemi bez extrémního množství jídla. Vánocemi bez materiálních darů. Vánocemi bez shonu. Vánocemi bez vaření. Vánocemi bez sledování televize. Vánocemi prožitými v klidu, porozumění, štědrosti.

Vánoce by měly být o:

- Štědrosti, kdy obdarujete ty, kteří nic nemají.
- Milosrdenství, že přiložíte ruku k dílu a pomůžete tam, kde je to potřeba. Slitujte se nad vším živým, co mrzne venku nebo nemá tolik štěstí jako Vy.
- Rodině, kdy si budete s blízkými povídat a zpívat bez rušení z TV, rádia nebo internetu.
- Kráse a dobru – je to ve Vašich rukou.

„Jak budou vypadat netradičně prožité ‚tradiční‘ Vánoce?“ ptám se Tami. Ona na to: „Objednám si vegetariánskou pizzu, zapiju ji čistou vodou, koupím potraviny, které odnesu do dětského domova, šaty do uprchlického tábora, koledy si zahraju na klavír, přečtu si při svíčce pár kapitol rozečtené knihy a půjdu si zalyžovat.“ A co vy?

Napište mi



Vánoční přání na závěr

Nejsem duchovní guru, jen se snažím o to, aby lidé přestali být loutkami v rukách politiků a médií. Chci, abychom neztratili schopnost zdravě přemýšlet a uvažovat. Abychom místo mluvení jednali. Abychom nejdříve mysleli a potom konali. Abychom byli aktivní a ochotní. Štědrí a nezištní. Abychom měli čas na blízké i jindy než 5 dní v roce. Abychom neztráceli kontakt s tím, co nás naplňuje štěstím. Abychom roztrhali řetězy a osvobodili se od povinností, které nás zatěžují a vyčerpávají. Abychom se usmívali, těšili se z maličkostí a páchali dobro. To jsou pro mě ty pravé hodnoty. Vánoce bez zloby, závisti a nenávisti. To je moje touha a přání všem čtenářům. A nemyslím si, že se výrazně rozchází s ideologií libovolného náboženství nebo církve. Všichni jsme lidé a všichni chceme být zdraví, šťastní, milovaní a potřební. Přeji Vám všechno, co si přejete Vy sami. Jsem rád, že jsem Vás poznal a rád Vás uvidím i osobně na některém ze svých setkání.

Víc informací najdete na



Martin Bruncko

Martin Bruncko je 34letý rodák z Banské Bystrice, úspěšný podnikatel, výkonný sportovec, inspirativní osobnost, muž s ocelovou vůlí, neoblomnou silou ducha a autor debutové knihy „Život bez jídla?“ s podtitulem „Jak restartovat mysl“ (anglicky vyšlo pod názvem „Life without Food“). Martin před pár lety vlastníma rukama obrátil svůj život o 180°. O zkušenosti se rád dělí se svými čtenáři a fanoušky. Setkává se s nimi osobně na různých besedách, workshopech, přednáškách či neformálních posezeních u kávy. Je aktivní i na sociálních sítích Facebook a Twitter.

Specifikem motivující a inspirující Martinovy osobnosti je, že všechny úspěchy, cíle a výzvy (osobní, obchodní, sportovní, socializační) zvládá se šarmem, lehkostí, úsměvem a téměř bez jídla. Boří mýty o povinnosti stravovat se výživně a je živým důkazem toho, že posloucháte-li své tělo, je mnoho věcí, které pro dosažení úspěchu, zdraví a štěstí v životě dělat nemusíte. Martin svůj příběh podrobně popsal ve svém knižním debutu.

Je zastáncem jedinečnosti, výjimečnosti a originality. Miluje „jinakost“ a nebojí se být jiný.

Připojte se k němu a vystupte z řady!

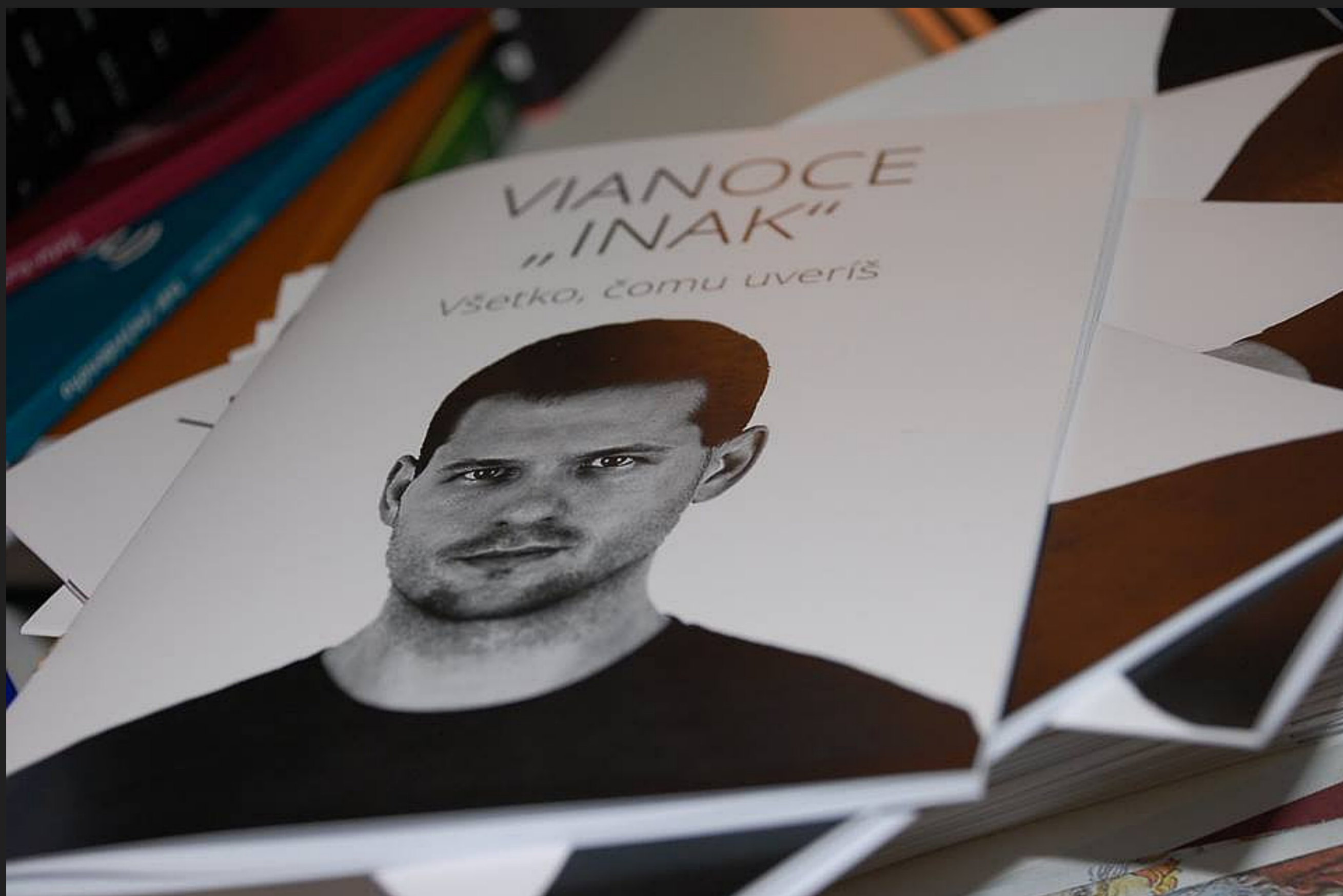
www.martinbruncko.com



Tipy a rady

Jinakost je IN

© Copyright
Martin a Tamii



V Á N O C E J I N A K

MARTIN BRUNCKO

A U T O R
K N I H Y Ž I V O T B E Z
J Í D L A ?