17.4.2020

Moji milí žáci,

tak už jsme doma více než měsíc.

Moc na Vás myslím, co asi děláte. Včera jsem šla parkem a na lavičce viděla Minji s rodinou, ale něco dobrého jedla, tak jsem ji nechtěla vyrušovat.

Co dělám já?

Vymýšlím doma různé věci, předělávám balkon tak, aby se kočičce v něm líbilo. Miluje pozorování okolí. Vždycky si říkám, že bych ji pustila z vodítka, ale vzhledem k tomu, že máme na stole velkou budku, kam létají holubi, a že jich je na sídlišti hodně, nejednou se po nich vrhla ze zábradlí, a to bych vážně nedala 😊

Baví mě malování, občas si zahraju na klavír, pokračuju dál ve své knize. Ve středu jsem opět jela vlakem do Liberce. Konečně bylo krásně, zubař mě sice potrápil 5 injekcemi do čelisti, ale dalo se to vydržet.

Navštívila jsem Fórum, koupila nějaké mlsání kočičce, sobě kosmetiku , v jednom milém obchůdku andělíčka se srdíčkem, aby moje dcera i všichni lidé byli zdraví.

Zpátky jsem jela v půl jedné ,ve vlaku na chvíli usnula. Je to krásné cestování, zase jsem si uvědomila, jak krásný kraj máme, neskutečná příroda, Kryštofovo údolí… Jsem tolik šťastná, že jsem se sem vrátila a mohu pozorovat tuto krásnou přírodu.

Někdy si spolu vyjedeme do přírody, můžeme v ní malovat, fotit, jen tak být, udělat si piknik, prostě „vypadnout“ z města a užívat si okolí. Napsat o něm pár řádků, něco dobrého si koupit a být spokojení.

I pro mě tohle období není jednoduché, nikdo s tím nepočítal, proto i úkolů Vám nedávám tolik. Některé jsou složitější, jako ten poslední, na čtenářskou gramotnost.

Raději bych byla s Vámi, ale zase mám čas na věci, které jsem tolik odkládala, konečně mám možnost si číst, věnovat se mé čtyřnohé přítelkyni a zkoušet nové věci.

Dneska by měl můj děda, tatínek mého tatínka, 103. narozeniny.

Chybí mi mí prarodiče. Pokud je máte, zkuste s nimi být co nejvíce. Nikdy nevíte, co život přinese, a vzpomínky, ty krásné, Vám zůstanou v srdci navždy.

Tento děda pracoval na národním výboru, říkala jsem mu s babičkou „schůzovník“ nebo „morous“ 😊 Moc času na nás neměl, byl hodně přísný, ale uměl tu nejlepší sekanou na světě. Jeho konec života byl moc smutný, tenkrát jsme se moc sblížili. Onemocněl zákeřnou nemocí, pobyl hodně času v nemocnici. Jednou někoho moc potřeboval, byl večer, mně 17 let a mí rodiče v Jugoslávii.

Když mi sestřička volala, ani chvilku jsem nezaváhala, sedla na první autobus a jela za ním do nemocnice v České Lípě. Když mě viděl, plakal, on, ten přísný děda.

Jen jsem u něj seděla, něco mu vyprávěla, snažila se být veselá. Tenkrát mi říkal něco v tom smyslu, že je rád, že mě má. Poprvé.

Bylo těžké od něj odjet zase domů.

Bylo to téměř naposledy, co jsem ho viděla. Pak už jen v LDN, kde byl na tom tak zle, že nikoho nevnímal.

Proč Vám tohle píšu.

Ve svém životě se máme podle někoho řídit hlavně rozumem. Mohla jsem si říct, že jsou rodiče pryč, já doma sama a jen se omluvit.

Tehdy jsem se řídila srdcem.

Představa, že na někoho čeká a nikdo nepřijede, mě bolelo.

Stačilo jedno rozhodnutí a já slyšela něco, co jsem slyšet vždycky chtěla. Že mě má rád.

Odjížděla jsem zpět domů sice se slzami v očích, ale v tu chvíli jsem se cítila „dobře“.

A dnes jsem si na tento okamžik vzpomněla.

Teď je doba, kdy jste se svými blízkými víc než kdy dřív. Máte tolik možností a příležitostí vyjádřit to, co cítíte. Nemusí to být vůbec slova. Stačí přítomnost, dotek, objetí, pomoc, úsměv, ten láme všechny bolesti.

Stanete se sami pro sebe lepším člověkem. Nemusíte mít samé jedničky. Ty jsou sice fajn, ale pokud člověk myslí jen na sebe, nevnímá signály z okolí, nebo je raději přehlíží, pak mně osobně je jedno, jaké známky máte. Vážím si nesmírně lidí, kteří nezištně pomáhají druhým , jen prostě tím, že jsou, že se v jejich přítomnosti cítíte dobře, mají téměř stále úsměv na tváři a ani vteřinu nepřemýšlí nad tím, jestli a jak pomoci.

Vy můžete pomoci v této době okamžitě a nic Vás to nebude stát.

V hlavě si promítněte, kdy naposledy jste někomu pomohli, jen tak…

Nikomu? Nevadí…

Víte, co je nejdůležitější?

Nejprve většina musí pomoci sama sobě. Pokud v sobě máte zlost, vztek, nemáte se až tak rádi, nevážíte si sami sebe, podceňujete se nebo si nevěříte, pak taková pomoc nemá takovou sílu. Buďte naplněni nejprve láskou k sobě, važte si sami sebe, i za maličkosti. Za každý malý pokrok, zlepšení, více úsměvů, méně hádek, více stránek v knize, delší procházku v přírodě, o něco víc kliků, o pár minut delší cvičení….

Dělejte věci s láskou, nejen z povinnosti, ačkoliv chápu, že úkoly ze školy je pro většinu z Vás povinnost.

Poslouchejte své tělo, svou intuici (co právě v ten okamžik cítíte, zda je to správné, nebo ne), vyslechněte si názory ostatních , ale důvěřujte jen sami sobě. Nepochybujte o sobě. Dívejte se dopředu. Dávejte si malé cíle, pochvalte se …

Usínejte s tím, co hezkého jste prožili.

Já si každé ráno napíšu, co jsem den předtím pozitivního zažila, zvládla. Ne negativa. A když je „nejhůř“, tzv. Dream Diary pročtu a řeknu si: „Co blbneš? Ok, tak si zabreč, jestli ti je smutno, ale až potom, cosi přečteš tvůj diář…“

Stýská se mi po dětech…

Ale vím, že jsou v pořádku a pokud jsou oni v pořádku, musím být i já. Kvůli nim, rodičům, kočičce, ale především

KVŮLI SOBĚ…

Dnes Vám žádné úkoly nedám. Ne ty klasické.

Dnes je nádherné počasí, Vy jste doma, pokud jste zdraví a rodiče, tety, Vás pustí, vezměte si knížku, papír, něco na kreslení, láhev s pitím, nějakou svačinu a jděte ven.

Najděte si klidné místo, kde Vás nic nebude rušit, třeba lavičku v parku, místo pod stromem, okraj lesa, louku…

Zavřete oči a jen poslouchejte…

JEN ZKRÁTKA BUĎTE….

TADY A TEĎ…

Nechte své myšlenky, ať si dělají, co chtějí, nechte vše volně plynout.

Pak, až budete chtít, otevřete oči….Jen tu knížku otevřete , zkuste to a uvidíte. Vezměte tužku do ruky podívejte se kolem a zkuste kreslit. Zkusit to…. Pozorujte stromy, lidi, oblohu, veverky v parku. Jsou tam! :)

Já ráda sedám v parku na trávu, na louku u domu, kde bydlím, jdu na Vyhlídku.

Tam zapomenu na smutek, obejme mě zvuk přírody, začtu se do oblíbené knížky ,pak se jen dívám. Do krajiny, okolí, podívám se na nebe a nahlas řeknu, jak je tady krásně.

Víte, stačí se mnohdy jen rozhodnout, že to uděláte, i kdyby Vás okolní svět nechtěl pustit.

Pokud budete chtít, napište mi o tom dni.

Vyrazte nejlépe bez mobilu, a pokud, tak jen kvůli kontaktu.

„Vypadněte“ ven.

Zapomeňte na strategické hry….

Vnímejte zázrak života, že jste tady…

Můžete cokoliv na světě…

Pokud si budete věřit a chtít

A tam si řekněte…

Nahlas, co cítíte, pokud budete mít vztek,můžete ho vykřičet venku, o samotě….

Nebojte se říct nahlas, někdy poprvé, ***Mám se rád.***

Pak to zkusíte doma, před zrcadlem….

Je to sice divný, ale poprvé to tak přijde asi každému…

Pak splníte větší úkol než všechny do školy.

**Mám Vás ráda….**

**Pro 5.B, 5.A a 8.A**

***Andrea Hrabánková***