

Therapy of poetry

Linda Lietavová

Autor	Vydavateľ	Licencia	Vydanie	Autor obálky
<u>Linda Lietavová</u>	<u>Greenie knižnica</u>	<u>CC-BY-NC-ND</u>	<u>Prvé (2023)</u>	<u>Amazon</u>

O knihe

Kniha *Therapy of poetry* je zbierkou pravdivých príbehov mladého dievčaťa, ktoré vo svojej knihe vystihuje svoju ťažkú životnú cestu, ktorou si musela prejsť ešte ako dieťa. Problémy, ktoré sa v knihe vyskytujú postihnú v dnešnej dobe väčšinu mladých ľudí, ktorí majú strach požiadať o pomoc a hovoriť o svojom probléme nahlas a presne to sa rozhodla autorka riešiť v tvorbe. *Therapy of poetry* je oveľa viac o terapii ako o poézii, pričom klasickú poéziu rozdelenú na strofy v nej rozhodne nenájdete.

„Do svojej minulosti môžeš nahliadnuť len vtedy, keď si vo svojej prítomnosti povieš, že si to dokázal.“

Therapy of poetry

Linda Lietavová



Obsah

Therapy of poetry.....	1
O knihe.....	2
Obsah.....	4
Life.....	6
Love.....	8
Confusion.....	10
Injustice.....	11
Anxiety.....	12
What if.....	14
Stars / Scars.....	15
Time.....	16
Social networks.....	17
Let it go.....	18
Perceive me.....	19
The truth of the eyes.....	20
Uncertainty.....	21
Sorry.....	22
Depression.....	24
Self harm.....	26
Best friend.....	27
Fear.....	29
Reason?.....	30
Just wanna say to you.....	32

Deja vu.....	33
Life wave.....	35
Mom.....	36
View.....	37
Najväčšia pain je.....	38
The loss.....	39
Out of sight, out of mind.....	40
That body.....	41
Fly.....	42

Life

Som vážne tak neschopná alebo ma len prenasleduje ten pocit sklamaní a smútku?

Pýtam sa samej seba ako jedinej, ktorá mi nepovie: „Veď to prejde za minútku.“

Nemyslím si... moja hlava je plná chaosu a zármutku a výsledok toho všetkého sa rovná zas len smútku.

„Pomôžeš mi prosím?“ Pýtam sa a smútok so sebou všade nosím. Rodina neprístupná a priatelia odcudzení... „Čo mám robiť?“ Chcela by som baterky, ktorými by som sa mohla teraz dobiť.

Hovorí sa, že čas zahojí všetky rany... No ja už len čakám, kým sa mi otvoria nové brány a makám, aby som mohla byť tým „dobrým človekom,“ ktorým nie som preto, lebo sa, vraj, len flákam.

Nocami premýšľam nad tým, čo by sa stalo, keby tu už nie som, no to sa zatiaľ nedozviem, pretože o tom ešte chvíľu pomlčím a až neskôr sa odmlčím a začnem premýšľať nahlas.

V podstate sa v mojom živote nič nezmení, jedine moja tvár slzy na úsmev premení a ja budem stále tou stratenou dušou čakajúcou v znamení, že sa niekedy niečo zlepší a moja hlava bude môcť byť znovu plná vysvetlení...

Love

„Navždy ťa budem milovať a budeš pre mňa tou jedinou,“ hovorí ten, čo leží pod perinou s inou. Tieto slová počúvam od každého jedného a ani jeden nie je výnimkou toho chlapa bežného.

Kytica, bonboniéra a drahé dary sú vraj tým jediným potešením, po ktorom túžime... „No tak si spolu, teda niečo užijeme,, veta, ktorou si myslíte, že sa všetko vyrieši a naše rany to len tak vylieči...

Občas stačí krátky list či milé slová, aby som to všetko zlé nemusela prežívať zas a znova.

My nie sme náročné, len chceme niekoho, kto tu bude pre nás aj v tých najhorších dňoch a neujde pri najnovších problémoch, ktoré prídu... Chceme vedieť, že milujete naozaj len nás a my tu budeme na oplátku stále len pre vás.

Milovať a neriešiť názory druhých nevie veľmi veľa ľudí, no ak ťa náš vzťah naozaj nudí, radšej to povedz na rovinu a netaj to predou mnou, ako keby že máš rakovinu.

Úprimnosť a komunikácia sú kľúčom k úspechu, lebo bez toho budeme obaja hľadať len útechu ku konečnému úteku... A takto vzťahy predsa nefungujú!

Sľúbim ti lásku a oporu, no načo sa mám snažiť, keď od teba nedostanem ani len tú blbú podporu?

Myslím, že bude najlepšie, keď sa najprv naučíte vnímať ženu ako citlivú dušu, ktorá si vždy zaslúži dostať úprimnú pusú a nie chlapa, ktorý sa k nej správa, ako ku kope hnusu.

Ach... Lásku je naozaj divná vec, strácam sa v nej, no pre teraz mi je asi najlepšie bez nej...

Confusion

Raz sa mi snažíš ukázať, ako veľa pre teba znamenám, a potom, že ti na mne vlastne vôbec nezáleží.

Zo začiatku sa vždy červenám, no potom prídu slzy a ty to zakončíš tým najlepším hrotom: „Ale veď, čo som ti spravil?“ Už na tieto otázky nemám silu a občas mám chuť podrezať si aj tú poslednú žilu.

Keď sme sa spoznali, všetko bolo úžasné, no teraz ide tvoje dobré správanie súčasne s tým zlým a už naďalej neviem, kto naozaj si.

Odcudzili sme sa, ale teba to ani nezaujíma a nechceš si nič z toho priznať... Nestačilo ti ani lásku vyznať... Nikdy sa nezmeníš a môj úsmev jedine tak na zmätok premeníš.

Injustice

Prečo má niekto to, po čom ja úprimne túžim len preto, že sú niekto viac?

„Si len dieťa!“ Nechápem prečo to každý splieta...
Rozdiel medzi mnou a vami tak max vo hviezdach lieta.

Snažím sa každým dňom viac a viac, a to najviac, čo už mám som vám predsa dala... Tak, čo ešte chcete?!

Blúdiac tmou a nespokojnosťou sama so sebou je pre vás vždy len čťou.

Vidieť ľudí trpieť už nevládzem strpieť.

Bolo by na čase zamyslieť sa nad tým, koho uprednostníte a pred kým, pretože to bude čím ďalej tým horšie a naša generácia nám do života nebude môcť priniest' nič novšie.

Anxiety

Slzy s úsmevom si nevedia prísť na reč a vy máte chuť zbalit' sa a utiecť niekam preč... Cítite sa ako v kruhu medzi ľuďmi, ktorí vás využívajú ako nejakého sluhu.

Tým kruhom sú vaše myšlienky plné strachu a temnoty, ktoré vás dotláčajú až do úplnej nemoty. Bojíte sa riskovať a vyjsť z vašej komfortnej zóny a nedovoľíte samým sebe vypočúť si tie nádherne životné tóny, ktoré nám každým dňom zlepšia náladu a slúžia ako niečo dobré za tu nekončiacu zlú náhradu.

Nechceme sa zabávať, a radšej budeme doma nad našimi problémami nadávať a nahrávať si to, ako veľmi trpíme.

Nočné mory nás prenasledujú a stanú sa našou pravidelnou nočnou story, ktorá nám pripomína všetky naše životné spory, ktorými si práve prechádzame.

Snažíme sa nájsť spôsob a zároveň pochopiť dôvod, skade má tá úzkosť vlastne pôvod a prečo postihla práve nás. Na naše otázky je ale ťažké odpovedať, no ak vieš, o čom hovorím, tak pre teba nie je ťažké na ne zodpovedať.

What if

Čo ak sa ľudia snažia nájsť ten správny východ a pripraviť sa na príchod niečoho nového tak, že zavrú oči a začnú snívať? Vo vašej hlave nemusím bývať a aj tak viem, aké to je žiť s niečím, čo nebudete môcť možno nikdy prežiť.

Čo ak nás po tých rokoch žitia stále obklopujú myšlienky, ktoré si nás chytia a kvôli nim musíme premýšľať nad tým, kým vlastne sme...

Čo ak ľudia, ktorých milujeme nikdy nepochopia to, prečo tak veľmi kvôli nim riskujeme.

Čo ak... Je toto celé k ničomu?

Stars / Scars

Mojou nočnou hviezdou svietiacou na oblohe si ty, pripomínajúc mi, ako veľmi sa mi cnie po domove.

Jazvy na mojom tele naznačujú jednu obrovskú mliečnu dráhu, ktorá má váhu všetkých mojich problémov. Jedna sa strieda s druhou a nakoniec sa z toho stáva nekončiaca bieda, ktorú nezastaví ani trieda tých najlepších.

Chýba mi tá vôňa teba a tie padajúce hviezdy z neba... Navždy budeš mojou najväčšou hviezdou, ktorou sa, ale radšej nebudem chváliť, pretože je tam stále veľké riziko toho, že sa raz môžem poriadne spáliť.

Time

Snažíme sa chrániť niečo, čo nám každú sekundu uteká pomedzi prsty. Nevieme pochopiť, že je to vec, ktorú nemôžeme držať len tak v hrsti a všetko ňou ovládať.

Veľa ľudí baví druhých o čas okrádať, až na to, že my o tých „ľudoch“ vlastne nič nevieme.

Nadprirodzené sily či osud... Ved' to jedno, aj tak toho veľa v živote nesmieme.

Niektorí toho času ale veľa nemajú, no tú dobrú životnú hru už bohužiaľ nehrajú, a preto sa len hnevajú a snažia sa prijať to, čo musia.

Poznám veľa ľudí, ktorí oľutovali to, ako so svojim časom naložili a koľko zlých spomienok si kvôli tomu do hlavy uložili, no za veľa z nich si môžu oni sami.

Bojím sa času, nevieme, čo nám do budúcnosti prinesie, no budem dúfať, že všetko zlé z nášho života raz vynesie.

Social networks

Naše fotky, videá či správy si pomaly môže pozrieť každý v ruke so šálkou kávy.

Ľudia zdieľajú všetky svoje chvíle a ostatní ich sledujú na míle ďaleko a vedia o nich vlastne všetko.

„Mohli by sme dať dáke stretko,“ píšú cudzí a váš život poznajú lepšie než ríšu divov.

Občas sa pozastavím nad tým, čo všetko vedia ľudia zdieľať... Od ich raňajok až po to, že chce niekto po niekom strieľať. Svet sociálnych sietí nie je bezpečný a jedine tak nečestný.

Let it go

Nechcem ťa nechať ísť, no musím, aby sa moje trápenie aspoň kúsok utíšilo a neukázalo sa veľmi pred druhými. Chcela by som s tebou stráviť more nocí a zažiť s tebou tie najkrajšie príbehy, ktoré sa v mojej životnej kapitole ešte nenachádzajú. Každá hodina s tebou je pre mňa ako rok, mám pocit, že ma poznáš, ako ešte nikto iný a presne to potrebujem. Teba a nikoho iného. Máme puto silné ako hviezdy, ktoré sú dôkazom toho, že skutočné puto nikdy nezanikne a vždy ostane pokope presne tak ako kopa hviezd, ktoré vidíme každú noc na oblohe. Nie je to ľahké, no všetko má bohužiaľ svoj koniec, a preto ťa teraz tu musím nechať ísť... No verím, že raz našu spoločnú kapitolu uzavrieme v objatí na druhom konci sveta a povieme si, že sme to zvládli.

Perceive me

Nikdy si si ma poriadne nevšimal

Všimal si si len moje telo

Všimal si si moje nedokonalosti

Všimal si si moje vlasy

Všimal si si moje výbuchy hnevu, keď som to už naozaj nezvládala.

No nikdy si si nevšimol moju povahu a hlavne lásku k tebe, ktorú som ti preukazovala každú jednu sekundu aj keď som už nevládala.

Milovala som ťa, no pre teba budem navždy len objektom, na ktorom si budeš všímať vonkajšok mojich nedokonalostí.

The truth of the eyes

Oči sú tou najhoršou zbraňou, keď nevieme, ako niekoho udrieť dľaňou či vynadať mu priamo. Oči vám prezradia aj to, v čom vám ľudia nikdy neradia. Slová, ktoré sa snažíme povedať pohľadom, pochopí len ten, kto je dlho pod vašim dohľadom a nemá, kde ujsť pred pravdou. Oči nikdy neklamú.

Vidíme krásu v každom jednom z nás, no tú vlastnú skrývame za úzkosťou, ktorá nám ju nedovolí dať navonok.

Uncertainty

Neviem či to mám spraviť alebo na to kašľať a ísť sa baviť.

Rozhodnúť sa správne je občas nemožné a cítime sa ako duše bezmocné, ktoré nevedia nájsť východisko.

Byť si niečím istý je, ako mať čistý mindset, pri ktorom sa nemusíte o nič báť a môžete svojej hlave spokojne slobodu dať.

Občas mám pocit, že veci, po ktorých tak moc túžime, patria len nám, no preto radšej na moje myšlienky dbám, aby som nebola sklamaná z toho, bez koho a čoho môj život vlastne nedáva zmysel.

Nájdi útechu najprv v sebe, a až potom v probléme.

Sorry

Za to, že sa občas zobudím so zlou náladou a spôsobím ti tým cestu nekončiacou záhadou.

Prepáč mi to, ako sa občas správam, a aj to, že ti všetky moje city nedávam... Je toho občas veľa.

Sama sa snažím nájsť dôvod toho, prečo som tak mimo, no občas nájsť tú správnu odpoveď je, ako tipnúť si správnu predpoveď do budúcnosti.

Prepáč mi to všetko a sľubujem ti, že si raz dáme stretko a všetko ti vysvetlím.

V mojich textoch skrývam bolesť a odkrývam pravdu toho, prečo som iná a bez koho.

I feel like white colour...It's not use that much, but people still need it

I would rather die than hear your voice in my head 24/7

Depression

Má veľa podôb a napadla už veľmi veľa osôb. Ujst' sa jej nedá a tvoja tvár je kvôli nej veľmi bledá a bezmocná.

Spánok sa z tvojho života úplne vytratí a plakať a dúfať sa ti už viac vyplatí... Presne toto spraví depresia z tých „vybratých.“

Ľudia na to pozerajú ako na nevyriešiteľný príklad z matematiky a niektorí si dokonca myslia, že na depresiu stačia len nejaké cviky. Neuvedomujú si, že je to problém psychický a nie fyzický.

Chcú nám vidieť do hlavy a pochopiť tie naše stavy, ktoré podľa nich máme. Namiesto rozhovoru a povzbudenia nás len zhodia a potom okolo nás chodia ako keby sa všetko vyriešilo.

Nevypočuli by nás, ani keby si úplne vykričíme hlas. Depresia nás vie dostať na úplne dno, no my to spolu predsa zvládneme, Bro.

Self harm

Jazvy, ktoré so sebou nosím

ukazujú na to, ako veľmi o pomoc prosím.

Každá zlá myšlienka či slovo, ktoré sa ku mne dostane, navždy vo mne ako krvavá jazva ostane.

Motýle po tele mi nezabránia v tom, aby som im znovu ublížila, no aspoň som ich v sebe na dlhšie uchýlila.

Už mi pomaly dochádzajú sily, ktoré sa o moje zdravie tak veľmi bili a ja neviem, či to bez nich zvládnem.

Snažím sa pred tým chrániť, no načo je to dobré, keď sa aj tak nenájde nikto, kto ma bude pred tým brániť.

Best friend

Je to váš soulmate, s ktorým máte plány do budúcnosti, ktoré vám otvoria veľké brány možností. Cítite sa s ním bezpečne a zisťujete, že máte také schopnosti, o ktorých ste ani nevedeli.

Vďačíte mu za každý okamih, ktorý s ním prežijete a na párty vyberáte fľaše, ktoré spolu vypijete... Proste vaše druhé ja.

Hádky odložíte bokom a radšej idete spolu dopredu tým istým krokom bez toho, aby ste sa podrazili.

Spravila vás šťastnými aj tak, že sa zaujímajú o veci, ktoré vás bavia, no ich veľmi nie.

Veríte, že je to priateľstvo navždy, v ktorom budete spolu aj v starobe tancovať, ako blázni v daždi. Staráte sa o seba navzájom presne tak, ako treba a pri každom peknom okamihu viete, že je to človek, ktorého vám zoslal niekto z neba.

Mať niekoho, pri kom môžete byť samým sebou, je super, no až dokým nepríde niekto „lepší“, koho nahradia práve tebou... Aj taká je realita.

Fear

Nocami uväznená medzi štyrmi stenami sama so sebou premýšľajúc o tom, čo bude so mnou a s tebou.

Slzy mi do očí tlačia myšlienky o tom, že by som mala začať veriť všetkým tým „faktom,“ ktoré mi ľudia vravia.

Bojím sa vyjsť z mojej komfortnej zóny, ktorá vyzerá ako nekončiace kolóny, ktoré mi nedovolia doraziť do môjho cieľa úspešnosti.

Mám strach, že raz toto všetko skončí a my sa na seba budeme pozerat' ako dve stratené oči, ktoré spolu nemôžu pozerat' na svet rovnako.

Na tomto svete sa máme právo báť, no, preto potrebujeme aj niekoho, kto bude pri našom boku stáť a spoločne proti strachu bojovať.

Reason?

Poznám dôvod nepoznaný, ktorý sa týka toho bordelu v mojej hlave, kvôli ktorému si vždy vravím „dokelu!“

Ten, ktorý sa týka mojich rozhodnutí, v ktorých hlavnú rolu hrajú tí „nedotknutí.“

Tvária sa, že s tým nič nemajú a nakoniec vám ani žiadny dôvod nedajú.

Taktiež túžim poznať dôvod toho, prečo sa nedokážem posunúť ďalej a namiesto toho svoje problémy riešim slovom „nalej.“

Nedokážem sa vzdať pocitu, v ktorom by som to s tebou vzdala a niečomu novému šancu dala. Prajem si pochopiť ten dôvod chaosu, ktorý ma chce pri každej príležitosti len potopiť.

Vedím vojnu medzi mojimi pocitmi a rozumom a neviem ju ukončiť ani jedným dátumom. Aký je teda dôvod tohto všetkého?

Just wanna say to you...

Pri každom tvojom pohľade sa cítim, akoby som bola na našom vlastnom obrade... V šatách s láskou svojho života...

Najradšej by som povedala, že je to doživotná istota.

Vždy, keď ťa počujem, zabudnem aj na moje myšlienky o tom, že so všetkým skončujem. Chrániš ma a ja sa už viac necítim sama... Ďakujem za tie dni, cez ktoré sa chováme ako blázni a ani jednému z nás to nepríde divné.

Mala by som sa pohnúť ďalej, a preto ťa tu na chvíľku nechám, no sľubujem, že moje miesto v tvojom srdci nikomu neprenehám a dobré veci tu po sebe zanechám.

Deja vu

Pamätáš na tie dni, kedy sme sa spolu smiali na lavičke v tej najväčšej zime? Vtedy som sa cítila ako v nekončiacom filme. Bol to náš čas, v ktorom sme mohli premýšľať nahlas a naše úsmevy boli úprimné a nie len naivné ako teraz.

Vymýšľali sme spoločné zážitky a chodili spolu na kávičky presne tak, ako to robili ostatní. Nikdy sme sa spolu nenudili a vždy sme náš čas poriadne využili.

Každý deň bol niečím výnimočný až na ten jeden... 13. je vraj všetko zlé a pre mňa je to presne to isté. Neviem prečo na to nedokážem zabudnúť a jednoducho to odsunúť nabok a ísť ďalej... Možno je pravda, že dni, v ktorých sme si niečím prešli, len tak nezmiznú, no prečo si ma v ten deň ani pozitívne myšlienky vôbec nevšimnú?

Trápi ma to rok, čo rok a už sa začínam cítiť, ako totálny cvok... Prečo sa to proste muselo stať?

Life wave

Rozplýva sa na zemi tá naša voda drahocenná a jej veľkosťou pôsobí ako moja odvaha každodenná.

Obdivujeme jej čaro a krásu, a pri dlhšom premýšľaní v nej nájdeme aj svoju životnú spásu. Keď sa ale sila vln otočí proti nám, tak na ochranu tých najbližších najviac dbám.

Jej číru farbu a lesk obdivuje každý z nás, no keď sa na oblohe zjaví nečakaný blesk, tak sa na nej už nič neplaví a ani jedna ryba sa vo vode nejaví.

Stiahne sa z brehu, kým ostatní sú stále len v strehu a ostane z nej už len pokojná voda, z ktorej konečne nevznikne taká veľká škoda.

V mori sa snaží zachovať mier, no pre ľudí nikdy nebude pôsobiť ako pokoj našich jazier.

Mom

Nieko, kto vás privedie na tento svet a zariadi vám krásny životný let. Život by za vás dala a nikdy to s vami, ako jediná, nevzdala.

Jej pohľad, ktorý značí krásne i bolestivé slová nás prinúti pokúsiť sa znova, pretože jej sila sa len tak ľahko v živote neschová.

Naučila nás chodiť a hovoriť a snažila sa nám vysvetliť, aké ľahké je do problémov sa ponoriť, a nevedieť sa z nich odpojiť.

Zachránila nás vždy, keď sme to potrebovali a v noci, keď sme sa báli, tak sme jedine s ňou zaspávali. Úžasných ľudí z nás vychovali a my sme ich za to vždy milovali a d'akovali im.

Sľubujem, že raz sa ti to všetko vráti, mami!

View

Ten pohľad, ktorý mi vtedy venoval, bol pre mňa
tým jediným svetlom v nájdení pokoja.

Najväčšia pain je...

Prísť o niečo, kvôli čomu
ste sa vzdali skoro
všetkého a tváriť sa, že je
to v poriadku

The loss

Denne prejdú hodiny, minúty a sekundy, v ktorých toho veľa stratíme, no nikdy sa toho zlého nezbavíme. Pribúdajú počty len tých dobrých vecí a ľudí, o ktorých prídeme a vďaka čomu z našej šťastnej cesty rýchlo zídeme.

Myslíme si, že sa nám život mení postupne až po dlhých rokoch, no pri našich zbrklých krokoch už pomaly nikto nebude stáť pri našich bokoch. Osud sa dá ľahko vyprovokovať, hlavne, keď neviete o čo vám v živote ide, lebo hneď potom zariadi, že vám niečo zlé ako dôkaz do života príde.

V ten moment som vedela, že len ja
sama dokážem vyplávať na povrch
bez toho, aby ma niečo znovu stiahlo na dno.

Out of sight, out of mind

Odpustila som ti všetky slová, rany či bolesti, no v realite by sa o nich dali písať dlhé povesti s nekončiacim koncom tvojej povýšenosti.

V hlave sa mi neustále premietajú tie pekné chvíle, ktoré si dokázal v minúte poukázať v obrovskom štýle.

Všetko to ponížovanie a ubližovanie nás dostalo až sem ku koncu, kedy som požiadala tvorca našej lásky, aby ju konečne ukončil a ty, aby si v živote ďalej so svojou stratou pokročil.

Dlho som nás hľadala v nejakom zmysle, no nakoniec ti stačilo zísť z mojej mysle a teraz sa môžeš zahľadiť znovu do inej, no daj si pozor, aby viac farby sivej v srdci nemala, presne tak ako aj ty.

That body

Telo, ktorému vd'acíme za to, že chodíme, ktoré nás samo vždy objíme a posunie ďalej. Môžeme skákať, bežať, cestovať, a to len vd'aka nemu.

Menovať by som vedela, koľko vecí som mu už stihla vyčítať, no moje chyby, ktoré za to môžu, som zabudla spočítať.

Trápime ho a hanbíme sa zaň, no prečo nám nikto nepovie: „Radšej sa ho zastaň!“ Veľakrát si hovorím: „Prestaň riešiť blbosti,“ no nikdy neposlúchnem. Naše telo je zázračné a veľa z nás by chcelo, aby bolo aj dáke náhradné.

Prečo si nedokážeme vážiť to, čo sme dostali a správame sa ako zaostalí?

Fly

Lietaj vo svojich snoch, v oblakoch, no nikdy sa nerozhoduj v rozpakoch a neobhliadaj sa za tým, čo tu už bolo, lebo to točiac sa kolo ti už dávno nepatrí.

Miluj, smej sa, plač, no hlavne ži!

Básne a texty sú tým, čo ma drží nad vodou...

Otvorím si denník alebo zapnem poznámky v mobile a všetky moje pocity zanechám tam. Sú tam v bezpečí a prinesú mi aspoň dočasnú úľavu, keď viem, že je tu aspoň niekto, komu môžem povedať o mojich zlých dňoch či ťažkých chvíľach.

Ak práve teraz sedíš a čítaš túto stranu, chcem ti povedať, že som na teba hrdá za všetko to, čo si v živote dokázal/la. Za každú prekonanú prekážku, ktorou si bol/la súčasťou a za každý pád, z ktorého si sa zvládol/la postaviť znovu na nohy a pokračovať ďalej.

Možno dnes nie je tvoj deň alebo nevieš nájsť východisko z toho, čo sa v tvojom živote deje, no to je úplne v poriadku. Každý z nás sa v niečom hľadá a nevie ako ďalej, ale práve, preto sú tu ľudia, ktorí vám s tým pomôžu, aby ste sa v tej temnote necítili sami.

Pozrite sa okolo seba a skúste si v hlave povedať, čo všetko ste už dokázali a čo všetko ešte chcete dokázať. Okolo nás prejde denne toľko ľudí, ktorí si svoje sny nesplnili alebo sa ani nepokúsili o to mať lepší život, a to sú práve ľudia, z ktorých by sme si mali brať príklad. Nikto z nás tak nechce skončiť, a v živote je veľa skúšok, ktorými musíme prejsť, aby sme sa k nášmu cieľu dostali, no je len na nás, ktorú cestu si vyberieme.

Ďakujem svojmu mladšiemu ja za to, že sa nevzdalo a dostalo nás až sem.

Na ten úsmev nikdy nezabudnem.

Tento úsmev sa mi vynoril na tvári po 2 rokoch trápenia a smútku. Veľakrát som to chcela vzdať a prestať bojovať, no teraz som vdáčna za to, že som sa rozhodla pokračovať a dostala som sa až sem, k vám. Môj príbeh ma poznamenal na celý život a veľa mi toho vzal, no cez to všetko zlé si vždy spomeniem na túto fotku a na ten úsmev a poviem si, že sa už nikdy nechcem dostať na tak zlú cestu, na akej som bola a presne to chcem naučiť aj vás. Vážte si všetko, čo máte a neprestávajte sa usmievať, lebo úsmev je dar, ktorým dokážeme veľa povedať.