

Z KORPORÁTU DO ATELIÉRU

Môj príbeh o odvahe opustiť istotu,
nasledovať tvorivosť a začať žiť svoj sen



MARTINA ŠEDLBAUER
Martina Šedlbauer Art

Úvod

Možno práve dnes urobíš svoj prvý malý krok.

Možno aj ty cítiš, že v tvojom živote existuje niečo, čo ťa už dlho volá. Možno je to tvorenie, vlastný projekt, zmena práce alebo túžba venovať viac času tomu, pri čom sa cítiš skutočne žiť. Napriek tomu tento hlas odkladáš, pretože máš povinnosti, zodpovednosť a potrebuješ istotu.

Veľmi dobre tomu rozumiem. Dvadsať rokov som pracovala v korporátnom prostredí. Kariérne som rástla, získavala skúsenosti a dostala sa až na manažérske pozície. Napriek tomu vo mne stále žila žena, ktorá od detstva milovala farby a túžila tvoriť.

Moja cesta z korporátu do ateliéru nebola priamočiara. Nebolo to jedno odvážne rozhodnutie, po ktorom už všetko išlo jednoducho. Bola plná pochybností, hľadania, bolestivých strát, nových začiatkov aj chvíľ, keď som vôbec netušila, čo bude nasledovať.

Tento e-book nie je návodom, aby si okamžite opustila svoju prácu. Je pozvaním, aby si začala počúvať samú seba. Aby si si spomenula na svoje sny a dovolila tvorivosti znovu vstúpiť do svojho života. Možno sa v niektorej časti môjho príbehu spoznáš.



Kde sa to všetko začalo

Maľovanie bolo súčasťou môjho života dávno predtým, než som začala premýšľať o tom, čím raz budem. Tvorila som už od detstva. Farby, štetce a všetko, čo sa dalo pretvoriť na niečo nové, ma prirodzene priťahovalo.

Veľkú zásluhu na tom mal môj tatino. Moju tvorivosť nikdy nespochybňoval – práve naopak. Kupoval mi farby, plátna a materiál, dovoľoval mi maľovať na rôzne dosky a skúšať nové veci. Dal mi priestor tvoriť bez predstavy, ako by umenie malo vyzerať.

Keď som skončila strednú školu, dovolil mi dokonca pomaľovať celú podlahu v detskej izbe. Dnes si uvedomujem, akú dôveru a slobodu mi tým dal. Tatino mal k tvorbe blízko aj preto, že kedysi sám vytváral obrazy s ľudovými motívmi na materiáli podobnom drevenej lepenke.

Život ma však po škole zaviedol úplne iným smerom – do sveta veľkých spoločností, pravidiel, výkonu a presne stanovených očakávaní. Nasledujúcich dvadsať rokov som pôsobila v korporátnom prostredí. Pracovala som pre Volkswagen, GE Capital Leasing patriacu pod General Electric, Nestlé aj Telefónicu O2 v období jej vstupu na slovenský trh.

Tvorivosť napriek tomu nikdy úplne nezmizla. Popri práci som maľovala a intenzívne sa venovala maľbe na sklo. Vytvárala som obrazy aj interiérové výplne do dverí pripomínajúce vitráže. Dnes viem, že tvorivosť vo mne po celý ten čas ticho čakala.



“Tvorivosť vo mne nikdy neodišla. Ticho čakala na svoj čas.”

Keď úspech prestal stačiť

Svoju pracovnú cestu som začínala ako predajkyňa. Postupne som kariérne rástla, prijímala väčšiu zodpovednosť a napokon sa prepracovala až na pozíciu regionálnej riaditeľky vo farmaceutickej spoločnosti. Riadila som osemnásť tímov, spolu viac ako osemdesiat ľudí.

Počas týchto rokov som mala približne dvojročnú prestávku na materskej dovolenke s dcérou Kristínkou. Ani vtedy farby z nášho života nezmizli. U nás sa vždy maľovalo. Tvorenie bolo prirodzenou súčasťou nášho domova a priestorom, v ktorom sme spolu mohli byť sami sebou.

Ako dospelá žena som v Poprade približne dva roky navštevovala výtvarný kurz. Vďaka nemu som získala cenné základy a naučila sa techniky, ktoré používam dodnes. Učiteľka ma neviedla ku kopírovaniu, ale k hľadaniu vlastného umeleckého rukopisu.

Popritom môj život v korporáte bežal čoraz rýchlejšie. Navonok bolo všetko v poriadku, no vo vnútri mi ubúdala energia, radosť aj nadšenie. Uvedomovala som si, že vyhorievam. Výrazným zlomom bola zmena nadriadeného a obdobie nátlaku, ktoré som vnímala ako mobbing.

Po siedmich rokoch v poslednej spoločnosti som podala výpoveď. Nemala som dokonale pripravený plán. Vedela som iba jedno: v prostredí, ktoré ma oberalo o energiu a radosť zo života, už zostať nemôžem.



***“Niekedý zmena nezačína tým, že vieme, kam smerujeme.
Začne tým, že naberieme odvahu odísť.”***

Keď sa musí uvoľniť miesto pre nové

Prvé mesiace po odchode som bola evidovaná na úrade práce. Po dvadsiatich rokoch som sa zrazu ocitla v úplne inom životnom priestore. Nemusela som každé ráno vstávať s hlavou plnou úloh, cieľov a zodpovednosti za ďalších ľudí. Dostala som čas zastaviť sa.

Práve sa začal august 2014 a k nám prišlo na prázdniny sedem detí. Vznikol u nás malý detský tábor a ja som pri nich konečne mohla byť sama sebou: tvoriť, jašiť sa a vymýšľať im program. V tom období to bolo presne to, čo som potrebovala.

Potrebovala som zo svojej hlavy vysypať všetky korporátne povinnosti, pracovné návyky, plánovanie a kontrolovanie. Uvoľniť miesto, aby ku mne mohli prísť nové myšlienky. Najprirodzenejším pokračovaním sa zdalo odovzdávanie skúseností, a tak som začala školiť zamestnancov firiem v predaji a manažovaní ľudí.

Približne trištvrte roka po odchode z korporátu však tatino náhle dostal mozgovú príhodu a v priebehu piatich dní odišiel do neba. Odišiel človek, ktorý ma od detstva podporoval v tvorbe. Moja energia klesla na minimum a predstava ďalších školení bola úplne vzdialená tomu, čo som prežívala.

Tri týždne po tatinovej smrti som odletela na Bali. Nevedela som, čo tam nájdem. Vedela som iba, že potrebujem na chvíľu odísť od všetkého známeho, zostať sama so svojou bolesťou a skúsiť nájsť cestu späť k sebe.



Odpoveď na brehu oceánu

Hneď po vystúpení z lietadla som cítila, že táto zem je iná – akoby inak vibrovala. Na Bali som priletela na tri týždne a počas nich prežila množstvo silných zážitkov. Jeden z nich ovplyvnil celé moje ďalšie smerovanie.

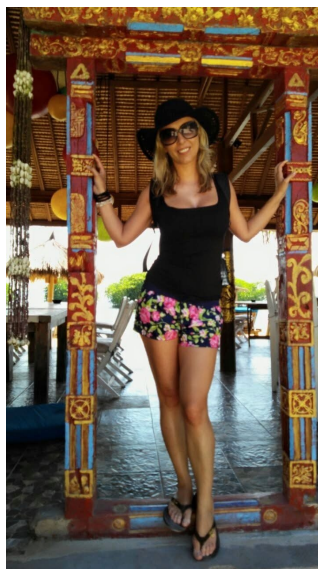
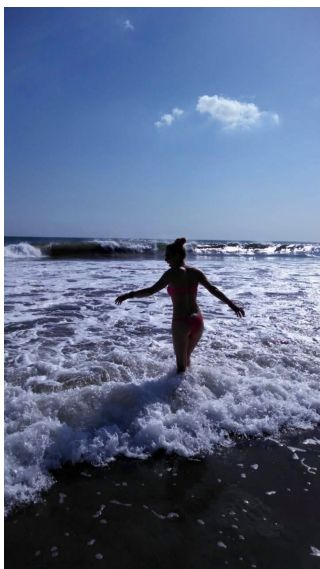
Na takmer prázdnej pláži som si rozprestrela sarong, sadla do meditatívneho sedu a zatvorila oči. Predo mnou sa dvíhali obrovské vlny oceánu. V diaľke sa pohybovalo iba niekoľko túlavých psov.

Už krátko po tatinovom odchode som cítila, že naše spojenie sa úplne neprerušilo. Počas meditácie som sa ho opakovane pýtala: „Tati, čo mám robiť?“ Potrebovala som odpoveď. Bola som unavená, zranená a bez jasnej predstavy o budúcnosti.

Po krátkej chvíli vo mne veľmi zreteľne zaznelo: „Začni maľovať anjelské obrazy.“ Moja praktická časť sa hneď opýtala: „Tati, ale kto ich bude kupovať?“ Odpoveď prišla znova: „Ty sa ničoho neboj. Ty sa ničoho neboj.“

Keď som otvorila oči, tesne pri mne sedel túlavý pes a dotýkal sa ma. Mala som pocit, akoby mal oči môjho tatina. Hoci sa túlavých psov prirodzene bojím, pri tomto som necítila strach. Sedeli sme chvíľu vedľa seba v úplnom pokoji.

Nemala som podnikateľský plán ani istotu, že sa umením dokážem uživiť. Mala som však jasnú odpoveď na otázku, ktorú som si dovtedy nevedela zodpovedať. A cítila som, že tento odkaz nemôžem ignorovať.



“Začni maľovať anjelské obrazy. Ty sa ničoho neboj.”

Prvý krok bez istoty

Hneď na druhý deň som si vzala počítač, sadla si do miestnej kaviarne a založila facebookovú stránku Anjelské obrazy. Zatiaľ bez mena a priezviska. Nemala som značku, profesionálnu stratégiu ani presný plán. Mala som však jasný odkaz a cítila som, že podľa neho musím začať konať.

Na stránku som pridávala príspevky a fotografie obrazov, ktoré som už mala vytvorené. Začala som sa vzdelávať u českej mentorky – učila som sa, ako tvorbu prezentovať, komunikovať s ľuďmi a budovať komunitu.

Stránka rástla prekvapivo rýchlo. Ešte skôr, než som sa vrátila z Bali, som mala jednu alebo dve objednávky na obrazy anjelov. To, čo sa začalo ako vnútorný odkaz v tichu pri oceáne, začalo získavať konkrétnu podobu.

Anjeli mi nikdy neboli cudzí. Niekoľko anjelských obrazov som mala namaľovaných už pred cestou – ako osobné dary pre rodinu a priateľov. Až na Bali som pochopila, že nemajú zostať iba v mojom súkromnom svete. Že možno majú putovať aj k ľuďom, ktorých som ešte nikdy nestretla.

Nemala som istotu, či sa maľovanie môže stať mojou prácou. Prvýkrát som však cítila, že predou mnou vzniká nový smer. A tentoraz som sa rozhodla dôverovať mu.



Na troch stoličkách

Po návrate z Bali som zo dňa na deň nezanechala všetky dovtedajšie činnosti. Naďalej som školila a zároveň spolupracovala s personálnou agentúrou. Popri tom som čoraz intenzívnejšie maľovala. Tomuto obdobiu dnes hovorím, že som sedela na troch stoličkách.

Jednou stoličkou bola práca školiteľky, druhou personálna agentúra a treťou obrazy. Každá mi prinášala určitý príjem a pocit bezpečia. Zároveň však rozdeľovala moju energiu medzi tri úplne odlišné svety.

Približne dva roky mi trvalo, kým som k názvu stránky Anjelské obrazy pridala aj svoje meno. Úprimne? Na začiatku som sa bála, čo povedia ľudia – či si nepomyslia, že mi načisto preskočilo, keď som sa z manažérskej stoličky vybrala maľovať anjelov. Pridanie mena však bolo dôležitým krokom: postavila som sa za svoju tvorbu.

Objednávky pribúdali, komunita rástla a ja som videla konkrétne výsledky. Uvedomila som si, že ak maľovaniu venujem sto percent energie, môže priniesť omnoho viac než zvyšné dve činnosti. V septembri 2017 som ich preto ukončila a rozhodla sa venovať iba obrazom.

Začínala som suchým pastelom, ktorým som vytvorila prvých niekoľko stoviek obrazov. V roku 2017 som našla odvahu prejsť k akrylovým farbám. Otvorili mi nové možnosti vrstiev, štruktúr a vyjadrenia. V tom roku som neurobila iba pracovné rozhodnutie. Vybrala som si samu seba.



Sen, ktorý som si dovolila žiť

Keď som začala venovať všetku energiu maľovaniu, postupne prichádzali nové príležitosti. Objavovali sa pozvania do televíznych relácií, reportáže v dámskych časopisoch aj ďalšie možnosti predstaviť moju tvorbu verejnosti. Navštívila som všetky slovenské komerčné televízie aj verejnoprávnu televíziu.

Jedným z najsilnejších momentov bolo pozvanie do Telerána. Po odvysielaní mi pribudlo dovtedy najviac nových sledovateľov a prišlo obrovské množstvo objednávok. Celý ďalší týždeň som takmer nepretržite odpisovala na správy.

Spolu s mediálnymi príležitosťami pribúdali výstavy. Počas približne jedenástich rokov umeleckej cesty som ich absolvovala okolo štyridsať. Moje obrazy boli v kaviarňach, hoteloch, galériách, na konferenciách aj rôznych podujatiach.

Vtedy som si spomenula na svoj dávny tajný sen. Ešte počas vyhorenia som sa za volantom pýtala: Čo by som chcela robiť najviac na svete, aby som to milovala a skutočne ma to naplňalo? Odpoveď som poznala. Túžila som maľovať, mať klientov a vlastné výstavy.

A zrazu som si uvedomila, že tento sen už žijem. Nie zo dňa na deň, nie bez strachu, práce a neistoty – ale krok za krokom. Niektoré sny sa nesplnia jedným veľkým zázrakom. Plnia sa každým rozhodnutím, ktorým sa k nim priblížime.



Vernisáž, Bratislavské letisko, november 2023.

Ked' tvorba rastie spolu s publikom

Spolu so mnou a mojím publikom sa vyvíjala aj tvorba. Na začiatku boli najmä anjelské obrazy. Neskôr si ľudia pýtali ďalšie motívy a k anjelom pribudli mandaly, stromy života a rôzne podoby energetických obrazov.

Vždy ma fascinovala živica – jej hĺbka, lesk a možnosti. Prvé pokusy neboli také, aby som ich chcela ponúkať, no skúšala som, robila chyby a učila sa. Keď som živicu spojila so štruktúrami, postupne vznikli moje Rieky hojnosti a Srdcia domu.

Uvedomila som si, že tvorba nemusí zostať uväznená v jednom štýle. Môže sa meniť, dozrievať a rásť spolu s človekom, ktorý ju vytvára. Každá nová technika mi umožnila vyjadriť ďalšiu časť toho, čo som cítila.

Po čase sa ženy začali pýtať, či by som ich nenaučila tvoriť podobným spôsobom. Tak vznikli moje prvé tri online kurzy. Boli to nesmelé kroky do online sveta, no opäť som začala s tým, čo som v danom čase vedela odovzdať.

Dnes viem, že nechcem odovzdávať iba návod na jeden konkrétny obraz. Chcem ženám pomôcť nájsť cestu k vlastnej tvorivosti – vytvoriť priestor, v ktorom môžu byť slobodné, tvoriť bez hodnotenia a znovu počuť samy seba.



Tvorivosť ako cesta k sebe

Na tvorivej ceste ma sprevádzalo viacero učiteľov – výtvarníčka z Popradu, dvaja učitelia v Prahe aj piati online učitelia. Od každého som si odniesla niečo iné: nové materiály, postupy, techniky aj spôsob pozorovania farieb, vrstiev a štruktúr.

Žiadny z nich však nevytvoril môj štýl za mňa. Všetko, čo som sa naučila, sa prepájalo s mojimi skúsenosťami, cítením a pohľadom na svet. Preto ani mojím cieľom nie je učiť ženy kopírovať moje obrazy. Technika môže byť spoločná, no výsledok má zostať jedinečný.

Tvorba nemusí byť dokonalá, aby mala zmysel. Maľovanie môže ponúknuť priestor na spomalenie, uvoľnenie nahromadených emócií, návrat do prítomnosti a hlbšie spojenie so sebou. Učí nás dôverovať vlastnému cíteniu a oslobodzovať sa od potreby podávať výkon.



PRIESTOR NA SPOMALENIE

Pozornosť sa presúva od povinností k farbám, pohybu ruky a tomu, čo práve vzniká.

UVOĽNENIE EMÓCIÍ

Farba, línia a štruktúra môžu dať viditeľnú podobu tomu, čo niekedy nevieme pomenovať slovami.

NÁVRAT DO PRÍTOMNOSTI

Miešanie farieb a dotyk štetca s plátnom prirodzene vracajú myseľ k tomu, čo sa deje teraz.

DÔVERA V SEBA

Z prázdneho plátna vznikne dielo, ktoré predtým neexistovalo. Dôležitá je skúsenosť: Dokázala som to.

SLOBODA OD DOKONALOSTI

Nečakaná kvapka alebo zdanlivá chyba sa môžu stať najkrajšou časťou obrazu.

RADOSŤ A HRAVOSŤ

Tvorenie nám môže vrátiť zvedavosť, ľahkosť a kontakt s vnútorným dieťaťom.

Liečivý rozmer tvorby pre mňa nespočíva iba v tom, čo napokon visí na stene. Nachádza sa predovšetkým v procese – keď si žena dovoľí zastaviť sa, vyberie si farbu bez vysvetľovania a prestane opravovať každý nedokonalý ťah.

Tvorba môže podporovať duševnú pohodu a byť krásnym nástrojom sebvýjadrenia. Nenahrádza odbornú psychologickú ani zdravotnú starostlivosť tam, kde je potrebná. Môže však priniesť niečo vzácné: chvíľu skutočného stretnutia so sebou.

Do dnešného dňa prešlo mojimi online kurzami takmer dvetisíc žien a viac ako sto žien tvorilo spolu so mnou osobne na živých workshopoch. Každá prišla s iným príbehom, no spájala ich túžba tvoriť a dopriať si čas pre seba. Možno medzi nimi budeš aj ty.

“Neučím ženy, ako namaľovať môj obraz. Pomáham im objavovať obraz, ktorý už dávno nosia v sebe.”



Kurz intuitívneho maľovania pre rodiny s deťmi, Oravský háj, december 2023. • Kurzy intuitívneho maľovania.

Teraz je rad na tebe

Keď sa obzriem späť, vidím cestu, ktorú by som si na začiatku nedokázala naplánovať: od dievčaťa, ktorému tatino kupoval farby, cez dvadsať rokov v korporáte, vyhorenie, odchod bez plánu a bolestnú stratu až po osudový okamih na Bali.

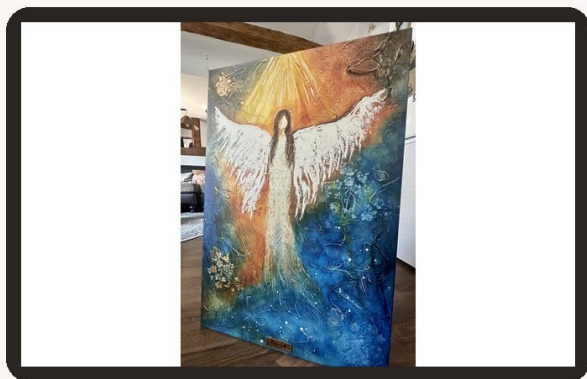
Vtedy som netušila, že raz budem maľovať pre ľudí na Slovensku aj v zahraničí, že moje diela budú súčasťou približne štyridsiatich výstav a objavujú sa v televíziách, časopisoch, hoteloch, galériách aj na rôznych podujatiach. Ani to, že budem odovzdávať skúsenosti ďalším ženám.

Možno už dlhšie cítiš, že by si chcela tvoriť, ale nevieš, ako začať. Možno si myslíš, že nemáš talent, skúsenosti alebo čas. Nemusíš však opustiť prácu ani zmeniť celý život. Stačí urobiť jeden malý krok smerom k sebe.

Pozývam ťa tvoriť spolu so mnou

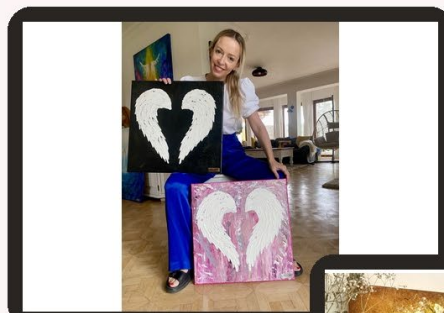
Pripravila som trojicu online kurzov, vďaka ktorým si môžeš vlastným tempom vytvoriť tri originálne diela. Nemusíš nikam cestovať. Tvoríš môžeš doma – sama, s kamarátkou alebo spoločne so svojimi deťmi. Videá si pozrieš na počítači, tablete alebo mobile a k jednotlivým krokom sa môžeš kedykoľvek vrátiť.

TRI ONLINE KURZY. TVORÍŠ DOMA A VLASTNÝM TEMPOM.



ANJEL

POČÍTAČ • TABLET • MOBIL



ANJELSKÉ KRÍDLA



STROM HOJNOSTI

45 €

ONLINE KURZ ANJEL

Rôznorodý podklad, maľba vlastného anjela a hlbšie osobné spojenie s tým, čo cez teba vzniká.

33 €

ANJELSKÉ KRÍDLA

Dva varianty krídel, zaujímavý podklad, práca so špachtľou a 3D štruktúrou.

49 €

STROM HOJNOSTI

Podkladová technika, maľba štetcom a práca so zlatými plátkami krok za krokom.

Tri kurzy za cenu jedného

Celková hodnota 127 € • teraz všetky tri takmer zadarmo: iba za 33 €

Získaš tri kompletne online kurzy, tri tvorivé projekty, viacero podkladových a maliarskych techník, prácu so štetcom, špachtľou, 3D štruktúrou a zlatými plátkami, možnosť tvoriť vlastným tempom a neobmedzený prístup.

Kurzy sú vhodné aj pre začiatočníčky a deti. Nemusíš mať predchádzajúce skúsenosti ani vytvoriť dokonalý obraz. Mojm cieľom je ukázať ti techniky, ktoré uchopíš vlastným spôsobom – a podporiť ťa, aby si dôverovala svojim rukám, cíteniu a fantázii.

Neodkladaj svoju tvorivosť na „potom“

Táto výnimočná ponuka je dostupná iba 48 hodín od chvíle, keď si získala tento e-book. Po uplynutí tejto lehoty už nebude možné zakúpiť všetky tri kurzy za spoločnú cenu 33 €.

Ak cítiš, že ťa tvorenie volá, nečakaj na dokonale vhodnú chvíľu. Možno práve toto je tvoj prvý malý krok k tomu, aby si si dovolila vytvoriť niečo vlastné.

CHCEM ZAČAŤ TVORIŤ

martinasedlbauer.art/online-kurzy-malovania-4

Teším sa na všetko, čo cez teba vznikne.

S láskou

Martina Šedlbauer

Martina Šedlbauer Art

Zostaňme v spojení

Na mojich sociálnych sieťach nájdeš nové obrazy, zákulisie tvorby, pozvánky na kurzy aj ďalšiu inšpiráciu. Budem rada, keď mi ukážeš aj to, čo vznikne cez teba.



WEB • martinasedlbauer.art

INSTAGRAM • [@martina_sedlbauer.art](https://www.instagram.com/martina_sedlbauer.art)

FACEBOOK • [Martina Šedlbauer Art](https://www.facebook.com/Martina-Sedlbauer-Art)