

Dávam sa tieto otázky, aby som lepšie spoznal/a sám/sama seba. Nie kvôli tomu, aby som lipol/lipla nad odpoveďami, ktoré objavím, ale aby som podporil/a ľahkosť a plynutie voči jednotlivým situáciám, ktoré ma v živote môžu postretnúť. Vnímam, že cieľom týchto otázok nie je vo mne vyvolať obavy alebo strach, ale preskúmať miesta, na ktoré bežne nenahliadame.

Teraz, keď uvažujem nad týmito otázkami, netuším, koľko čau mi zostáva. Keby dnešný deň bol mojím posledným..

To dôležité

Čo sa mi v živote podarilo?

Za čo cítim vďačnosť?

Čo sa mi naopak nepodarilo?

Čo mi je ľúto?

Čo po tom, čo som prežil/prežila a spoznal/spoznala, považujem za skutočne dôležité?

Ktorým ľuďom som vo svojom živote najviac vďačná/vďačný?
Za čo?

Objavil/a som v priebehu svojho života svoje dary, ktoré som prinášal/a svetu?
Aké dary to sú?

Kedy sa cítim najviac nažive? Najviac sám/sama sebou?

Ako by som si priať/prial, aby si ma ľudia pamätali?

Aký príbeh by som chcel/chcela, aby si o mne rozprávali?

S nádejou, že budem mať možnosť žiť ďalej tento život, priať/prial by som si ešte...

Moje posledné prania

Ľudia, ktorým poviem o svojich posledných praniach ešte počas svojho života, aby mohli byť ich strážcami:

Chápem, že moja smrť je istá, hoci čas, miesto a okolnosti sú nejasné. Toto sú moje prania pre chvíle, keď budem umierať.

Keď začne byť jasné, že umieram, chcel/a by som:

- ☐ aby mi všetci zúčastnení vždy hovorili pravdu
- ☐ aby ku mne bol každý úprimný a vyjadroval sa zreteľne a zrozumiteľne
- ☐ poznať dôsledky liečby (alebo upustenia od liečby) na môj zdravotný stav
- ☐ aby mi tí, kto ma milujú, iba zhruba povedali, čo sa deje
- ☐ aby mi radšej nikto nič nehovoril
- ☐
- ☐

Chcel/a by som, aby do starostlivosti o mňa boli zapojení:

Najradšej by som, aby sa o mňa starali:

- ☐ v zariadení pre seniorov
- ☐ v nemocnici
- ☐ v hospici
- ☐ doma v mojej vlastnej posteli

- ☐ kdekoľvek je to najlepšie a najviac praktické pre mňa a ľudí, ktorí sa o mňa starajú
- ☐ je mi to skutočne jedno
- ☐
- ☐

Chcel/a by som

- ☐ byť obklopená/ý rodinou
- ☐ byť obklopená/ý priateľmi
- ☐ aby mi bolo umožnené ísť svojou vlastnou duchovnou cestou
- ☐ aby boli rešpektované moje zmenené telesné potreby (napr. aby mi nikto nenútil jedlo a pitie)
- ☐ mať pre seba pravidelne čas byť osamote, zostávať v tichu vo svojej vlastnej spoločnosti
- ☐ mať okolo seba ľudí, ktorí nebudú hovoriť, akoby som tam nebol/a
- ☐ byť stále obklopená/ý ľuďmi a aby som nikdy nezostával/a osamote
- ☐ aby so mnou niekto spal v miestnosti
- ☐ niekoho, kto bude rozhodovať o tom, kto ku mne príde a koľko ľudí príde, a aby touto osobou bol/a:
- ☐ aby ma tí, ktorí mi poskytujú starostlivosť, brali čo najviac von do prírody
- ☐ byť obklopená/ý kvetami a predmetmi, ktoré vo mne vyvolávajú spomienky
- ☐ aby okná do mojej izby boli otvorené a mohol dovnútra prúdiť čerstvý vzduch
- ☐ mať prístup na internet
- ☐ aby mi hrala hudba (žáner/autor)
- ☐ aby som mal/a možnosť zažívať jemný fyzický kontakt
- ☐ aromaterapiu alebo iné terapie
- ☐ usporiadať rozlúčenie so svojimi blízkymi ešte pred svojou smrťou
- ☐
- ☐

Ak pôjdem do zariadenia poskytujúceho starostlivosť

- ☐ mám tieto domáce zvieratá a prajem si, aby boli zverené do starostlivosti tejto osoby/inštitúcie
- ☐ prial/a by som si možnosť zdieľať intímne a súkromné okamihy s

Na ceste umieraním

- ☐ cítim, že pôjdem svojou vlastnou vnútornou cestou
- ☐ bol/a by som radšej, keby sa ma ľudia fyzicky nedotýkali ani ma nehladili alebo nedržali za ruku
- ☐ chcel/a by som, aby mi ľudia posielali svoje myšlienky plné lásky a dobré prania na moju ďalšiu cestu
- ☐ myslím, že by bolo pre mňa v poriadku, ak zomriem sám/sama, bez doprevádzania iných
- ☐ pokiaľ by to bolo možné, bol/a by som rád/rada, aby bol pri mne tento človek/títo ľudia:

- ☐ chcem byť odpojený/á od akýchkoľvek prístrojov alebo zariadení určených na udržiavanie životných funkcií
- ☐ prajem si čo najmenej intervencií
- ☐ želám si tiché a pokojné prostredie
- ☐ je mi jedno, kto tam bude alebo čo sa so mnou bude diať

Moje pranie pre dobu bezprostredne po mojej smrti

Starostlivosť o moje telo

Pokiaľ je to prakticky uskutočniteľné a možné, tak prosím:

- ☐ otvorte okno, aby dovnútra mohol prúdiť čerstvý vzduch a nechajte moju dušu voľne vzlietnuť
- ☐ prečítajte spoločne túto modlitbu či tento text
- ☐ čo najskôr informujte túto osobu/tieto osoby
- ☐ nedotýkajte sa môjho tela po dobu minút/hodín
- ☐ po nejakej chvíli moje telo umyte a vykúpte
- ☐ moje telo oblečte do . Nájdete to
- ☐ urobte všetko tak, aby pohrebná služba už s mojím telom nemusela robiť nič
- ☐ otvorte šampanské a odprevadzte ma s prípitkom.
- ☐ ďalšie/iné prania

Prajem si, aby sa s mojím telom po smrti stalo nasledujúce:

- ☐ aby ľudia, ktorí o to stoja, mohli moje telo vidieť alebo pri ňom stráviť nejaký čas
- ☐ mať rakvu/urnu domácej výroby
- ☐ mať ekologickú rakvu či urnu
- ☐ aby moji blízky mohli rakvu/urnu vyzdobiť
- ☐ aby ľudia do mojej rakvy mohli vkladať špeciálne alebo zábavné predmety
- ☐ aby bola moja rakva počas pohrebného obradu otvorená/zatvorená
- ☐ k svojmu telu v skutočnosti nie som tak pripútaný/á, je mi jedno, čo sa stane
- ☐ nechcem, aby sa z toho stal problém alebo aby to spôsobovalo ťažkosti
- ☐ aby bolo moje telo pochované čo najjednoduchším a najpraktickejším spôsobom

Miesto posledného odpočinku

Podľa slovenskej a českej legislatívy je pochovanie tela do zeme možné výlučne na cintoríne. Popol je možné uložiť kdekoľvek, so súhlasom vlastníka pozemku.

Prajem si pohreb do zeme alebo kremáciu?

Kde by som si prial/a mať spomienkové miesto, ktoré budú môcť moji blízki navštíviť?

Čo sa má stať s mojím popolom?

Prajem si, aby za mňa/na mňa moji blízki vysadili strom či kvetiny?

Moje prania pre posledné rozlúčenie

Kto sú moji najbližší ľudia, od ktorých by som si želal/a, aby pohreb usporiadali?

Kto by im mohol pomôcť s organizáciou?

Napadá mi už teraz niekto, kto by sa mohol ujať konkrétnych vecí (napr. prípravy kvetov, tvorby smútočného oznámenia, výberu hudby...)?

Čo je pre mňa skutočne dôležité?

V akej atmosfére by som si priaľ/a, aby sa lúčenia odohrávalo?

Čo by na mojom pohrebe určite nemalo chýbať?

Niekedy je jednoduchšie pomenovať to, čo nechcem. Čo by som si na svojom pohrebe rozhodne nepriaľ/a?

Kde by som si priaľ/a, aby sa konalo posledné rozlúčenie so mnou? V obradnej sieni, v mojej obľúbenej kaviarni, ako piknik v parku, v kine, na ihrisku, na kopci, na záhrade...?

Kto by mal/mohol na mojom pohrebe prehovoriť?

Kto by mohol tento obrad viesť?

Čo by som si priaľ/a, aby zaznelo? Báseň? Úryvok z mojej obľúbenej knihy? Odkaz mojim blízkym?

Aké piesne/aký žáner hudby by som si prial/a na svojom pohrebe?
Kto by na rozlúčení mohol zahrať?

Mám nejaké obľúbené kvetiny? Obľúbenú farbu?

Milované jedlo či pitie? Vôňu? Rituál?

Je niečo, čo je pre mňa typické natoľko, že to bude rozoznávať spomienky na mňa aj v dobe, keď už tu nebudem?

Máte obľúbený citát, báseň, myšlienku, motto či odkaz, o ktorý by ste sa chceli podeliť so svojimi blízkymi?

Máte fotografiu, ktorú by ste chceli mať na poslednej rozlúčke či na parte?

Akým iným spôsobom by ste chceli, aby sa ľudia dozvedeli o vašom úmrtí?

Na koho by sa nemalo zabudnúť? Koho by ste chceli pozvať na vašu smútočnú hostinu?

Čo by ste chceli, aby sa stalo s vašimi vecami?

Vlastníte niečo, čo má pre vás mimoriadny význam? Čo by sa s tým malo stať po vašej smrti?