

opusdei.org

# Ako prežívame obdobie karantény

Zasiahlo nás to ako všetkých, a tak sme sa s pokorou prispôbili danej situácii. Zasadla rodinná rada, rozdelili sa úlohy a fungujeme. Ako? O to sa s vami rada podelím...

23.04.2020

Ako manželka a matka sa prioritne venujem rodine a domácnosti. Som ranné vtáča, a tak mi nerobí problém vstať skôr. S potešením si užívam polhodinu pokoja a ticha, ktoré venujem rozhovoru s Bohom, potom

si zacvičím môj oblúbený pilates,  
nahodím sa a urobím si make up.  
Myslím si totiž, že žena má byť stále  
pekne oblečená a upravená.

Snažím sa všetko stihnúť tak, aby  
sme boli pripravení sláviť svätú  
omšu na TV Lux. Potom nasledujú  
raňajky a s radosťou sa púšťam do  
dennej rutiny v domácnosti.

Upratujem, periem, žehlím... všetko,  
čo si moja rola gazdinky vyžaduje,  
popritom počúvam Rádio Slovensko,  
aby som vedela, čo je nové vo svete.  
Dcéрка Viola má voľnú hru a  
manžel pracuje online.

Po rannej rutine v domácnosti  
nasleduje vzdelávacia aktivita s  
Violkou, keď sa nerušene a  
intenzívne venujem iba jej, s  
výnimkou utorka, keď vediem online  
duchovný krúžok s mamičkami.

Následne je už kuchyňa celá moja a  
malá pomocníčka mi rada pomáha.  
Varíme obed, pripravím aj olovrant,

doplním nákupný zoznam, plánujem jedálniček, zapíšem prípadné výdavky a zaplatím účty.

Napoludnie po modlitbe *Anjel Pána/ Raduj sa* nakrímim a uložíim Violku, doladím posledné detaily a s manželom si sadáme k stolu. Po vraj chutnom obede :) si pri kávičke dáme krátke posedenie a taktiež sa pomodlíime s manželom svätý ruženec.

Počas siesty, keď Violka spí, sa teším na osobnú modlitbu. Vtedy rozjímam a venujem sa rozhovoru s Bohom. Následne sa venujem práci na sociálnych sieťach, kde uverejňujem príspevky alebo sa venujem poradenstvu.

Keď už počujem Violku, ako si hmká v postielke, tak dokončím prácu a ide sa olovrantovať a hrať. Máme obrovskú výhodu, že na náš balkón popoludní svieti slniečko, a tak si doplníme vitamín D. Dvakrát až

trikrát týždenne ideme všetci na prechádzku do lesa, aby sme mali aj pohyb na čerstvom vzduchu. Vtedy využívame čas na spoločnú modlitbu svätého ruženca.

Počas spoločných chvíľ venujeme čas aj telefonovaniu niekomu z rodiny či kamarátov a čítovaniu cez sociálne siete. Viola si telefonovanie a FaceTime veľmi užíva a ja tiež. Som rada, že vďaka technológiám sa v tomto neľahkom období môžeme počuť a vidieť s príbuznými a priateľmi.

Následne štafetu preberá manžel. Venuje sa Violke a ja mám chvíľku na seba. Tento čas využívam na vzdelávanie alebo vediem online koučingový seminár. Nesmierne ďakujem Bohu za manžela, ktorý mi umožňuje sa takto realizovať.

Po mojej hodinke začína večerná rutina. S Violkou zábavnou formou odložíme hračky, pripravíme veci na

ďalší deň, okúpem ju, dá si večeru a ide spinkať.

Každý deň som nadšená z úžasnej večere, ktorú pripraví môj manžel. Aj keď je to vždy rovnaký šalát s malými obmenami, vždy má iné čaro alebo iný dresing. Veľmi mi chutí.

Vychutnávame si spoločné chvíle, keď sa môžeme porozprávať. Nie vždy sa to, samozrejme, takto idylicky podarí. Občas má Violka problém zaspať, a tak sa venujem jej uspávaniu.

Po večeri a uprataní kuchyne sa pomodlíme svätý ruženec, ak sa nám to náhodou nepodarilo po obede alebo na prechádzke, potom mám ešte chvíľku pre svoje obľúbené aktivity, či už čítanie alebo vzdelávacie videá. Rada si tiež v rýchlosti prečítam, čo sa udialo vo svete. Spíšem si zoznam úloh a doladím tie, ktoré som nestihla.

Ešte pred spaním si dáme krátke rande s manželom v obývačke. Rozprávame sa o hocičom alebo si na chvíľu pustíme niečo zaujímavé. Nasleduje spytovanie svedomia, pár riadkov do denníka, večerný rituál krásy v kúpeľni :) a idem spať s vedomím, že 2-3x budem v noci kvôli dcérke hore. Nevadí, aj to je súčasť života matky. Manžel pokračuje v práci, rád totiž pracuje v noci, keď má väčší pokoj, ale o to dlhšie si zdriemne ráno.

Milujem túto obyčajnosť všedného dňa a užívam si ju s radosťou a úsmevom na tvári.

Samozrejme, chýbajú nám osobné kontakty a veľmi sa tešíme na všetky stretnutia. Toto obdobie však berieme ako možnosť byť čo najintenzívnejšie so svojou rodinou a tešíme sa z obyčajného, no krásneho prítomného okamihu.

Vojtilovci

Veronika Vojtilová

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
sk-sk/article/ako-prezivame-obdobie-  
karanteny/](https://opusdei.org/sk-sk/article/ako-prezivame-obdobie-karanteny/) (21.03.2026)