

# //richard vrablec: cvičím telo i ducha

## Rozhovor v najsympatickejšom fitku v meste



Moderátor a zabávač Richard Vrablec je večný optimista nabitý pozitívnu energiou. O nadväzovaní a budovaní dobrých medziľudských vzťahoch sme sa rozprávali v jeho obľúbenom fitnesscentre STAR fit.

### Prečo sme práve STAR fit-e?

Asi pred ôsmimi rokmi som blúdil po Bratislave a hľadal som fitnesscentrum, v ktorom by som sa cítil dobre. Vtedy som objavil STAR fit, v ktorom som našiel, čo som hľadal. Je skutočne pravda, že milý personál pomáha vytvárať jeho hlavný slogan – najsympatickejšie fitnesscentrum v meste.

Je to menšie fitko, kde určite nikto neostane v anonymite. Ľudia sa chcú- nechcú musia zoznámiť, a tak tu vzniká príjemná atmosféra. Chodím sem rád preto, že okrem formovania postavy tu môžem budovať a upevňovať dobré medziľudské vzťahy. Vždy tu nájdem ľudí podobného zmysľania, ako mám ja. Pravdou je, že nie som nijaký atlét, nikdy nebudem mať vyrysovanú postavu, ale rád si zacvičím kvôli kondícii, aby som bol fit a zvládal pracovný nápor, ktorý mám.

### Spomenuli ste nadväzovanie vzťahov. Máva s ním niekedy aj moderátor a zabávač problém?

Mnohí ľudia dostali od Boha krásnu postavu, krásnu tvár alebo materiálne veci. Mne ľudia hovoria, že som od Boha dostal šarm. Možno práve preto sa mi darí nadväzovať vzťahy s ľuďmi veľmi jednoducho... Čo je zvláštne a krásne zároveň, je, že mám pocit, že tie vzťahy ani nenadväzujem ja, ale niekto to robí za mňa. Príťahujem ľudí, ktorí zmysľajú podobne ako ja, a preto žijem vo svete, ktorý je prekrásny... Ľudia si v ňom pomáhajú, myslia na seba nielen vtedy, keď niečo potrebujú.

### To znie ako dokonalý svet, ale ako potom vyzerá stretnutie s realitou?

Akonáhle z tejto mojej „škrupinky“ vyjdem, narážam na zamračených a „uvrčaných“ ľudí. Takýchto ľudí ľutujem, lebo trpia. Podráždený je človek vtedy,

keď je nespokojný, keď má nepokoj v duši. Snažím sa dať im tento pokoj a ukázať im, že to nie je správna cesta, lebo depresie prítahujú depresie a pozitívne myslenie prítahuje pozitívne myslenie. Bohužiaľ, niektorí ľudia to stále nechápu a ja si pri nich pripadáam ako mimozemšťan. Preto je niekedy dobré ostať vo svojej škrupinke a niektoré veci neriešiť. Som totiž najradšej, keď sú ľudia okolo mňa šťastní a šťastie aj vyžarujú.

### Máte nejaký recept na udržanie si pozitívneho myslenia?

Ale áno! Napríklad návštevu najsympatickejšieho fitnesscentra v Bratislave – STAR fit. Stretávam sa s ľuďmi, ktorí sú stále len pozitívni, napriek tomu, že majú množstvo problémov a musia v tejto zdvihnutej spoločnosti bojovať. Chodím tiež často do prírody, ale dobrú náladu si udržavam hlavne tým, že sa na ľudí usmievam, oni sa usmievajú na mňa a to je to najväčšie slnko, ktoré mi dáva energiu. Dobré vzťahy s milými a šťastnými ľuďmi robia šťastným aj mňa.

### Čo je pre vás vo vzťahu najdôležitejšie?

Rozhodne je to vzájomná komunikácia, úcta človeka k človeku, empatia. Na druhej strane, to, čo je veľmi zlé, je chamtivosť, závisť a žiarlivosť. Ľudia spolu musia komunikovať, ale zároveň musia mať aj štipku tolerancie, pretože nikto nie je dokonalý, všetci máme aj nejaké chyby. Tak ako chyby odpúšťame sebe, musíme ich odpúšťať aj tým druhým, to je veľmi dôležité.

### A vy viete odpúšťať? Museli ste už odpustiť niečo, čo vás zaboľelo?

Ja ľuďom vždy dávam šancu prejavíť sa. Prejavíť sa človek nemôže za týždeň ani za mesiac, môže

to byť až o niekoľko rokov. Niektorí ľudia sa môžu zo začiatku javiť ako zlí, ale potom sa ukáže, že sú takí, pretože majú nejaký problém. Keď sa ten problém odstráni, ľudia sa rozžiaria a ich život sa prudko zmení. Už som sa s tým v živote stretol.

### To boli tie horšie skúsenosti, ale vedeli by ste konkrétne povedať, ktorý vzťah je váš osudový? Nemusí to byť len vzťah partnerský.

Mám výborný vzťah so svojou mamou, to je môj najväčší poklad. Potom mám perfektný partnerský vzťah, v ktorom sa cítim veľmi dobre a som šťastný. Nuž a potom každý človek, ktorý je v mojom živote, mi niečo dáva. Bud

si pri nich poviem joj, taký nechcem byť, alebo mi ukážu niečo pozitívne a poviem si joj, to je fajn, aj ja chcem taký byť. Teda každý mi niečo dáva, aj tí oduť, aj tí veselí.

### Sú aj iné sympatické miesta okrem fitnesscentra STAR fit, kam chodíte nadväzovať nové vzťahy?

Mám rád miesta, kde môžem stretnúť milých ľudí. Tam, kde sú milí ľudia, tam sa rád vraciam, a medzi moje obľúbené miesta v Bratislave patrí napríklad hotel Holiday Inn, kde okrem kvalitného jedla a dobrých služieb dostávam dennodenne naservírovaný aj úsmev personálu, ktorý tam pracuje. Tiež mám veľmi rád Kamenný mlyn neďaleko Bratislavy pri Malackách. Nachádza sa v nádhernej prírode, ktorá je v súlade s človekom a v harmónii. Veľmi rád chodievam aj do hotela Médium. //

**8. MARCA MAJÚ  
VŠETKY ŽENY VOĽNÝ VSTUP  
DO NAJSYMPATICKEJŠIEHO  
FITNES CENTRA  
STAR FIT**

