

Alexandra Schneider Hrouzková



TAJEMSTVÍ ČÍNSKÉ KOČIČKY

#tajemstvicinskekocicky

xyz

Tajemství čínské kočky

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.xyz.cz

www.albatrosmedia.cz

xyz

Alexandra Schneider Hrouzková

Tajemství čínské kočky – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2020

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

xyz

Alexandra Schneider Hrouzková

TAJEMSTVÍ ČÍNSKÉ KOČIČKY

#tajemstvicinskekocicky

Nové příběhy hrdinky Alex, známé
z knih *Expanze na Mars* a *Dva roky spolu*

**+ 100 rozvojových cvičení a citátů
(pro dosažení cílů a splnění přání)**

Inspirativní příručka

Alexandra Schneider Hrouzková

TAJEMSTVÍ ČÍNSKÉ KOČIČKY

#tajemstvicinskekocicky



xyz

© Alexandra Schneider Hrouzková, 2020
Cover picture © Anastasia Lembrik / Shutterstock.com
Pictures © Macrovector / Shutterstock.com
© NAKLADATELSTVÍ XYZ, 2020

ISBN tištěné verze 978-80-7597-793-9
ISBN e-knihy 978-80-7597-833-2 (1. zveřejnění, 2020)

Obsah

Úvod.....	13
Příběh 1. Čínská kočička na scéně.....	15
Cvičení #1	21
Cvičení #2	23
Cvičení #3	25
Cvičení #4	27
Cvičení #5	28
Příběh 2. Chci se dobře vdát a navrhovat kabelky	30
Cvičení #6	36
Cvičení #7	37
Cvičení #8	39
Cvičení #9	41
Cvičení #10	42
Příběh 3. Když procházíš peklem, nezastavuj.....	43
Cvičení #11	47
Cvičení #12	49
Cvičení #13	50

Cvičení #14	52
Cvičení #15	53
Příběh 4. Krásné ženy jsou v posteli pasivní	54
Cvičení #16	59
Cvičení #17	61
Cvičení #18	62
Cvičení #19	64
Cvičení #20	65
Příběh 5. Jak vstoupit do mysli ostatních	66
Cvičení #21	70
Cvičení #22	72
Cvičení #23	73
Cvičení #24	74
Cvičení #25	75
Příběh 6. Sexy je muž v kuchyni	76
Cvičení #26	80
Cvičení #27	82
Cvičení #28	83
Cvičení #29	85
Cvičení #30	86
Příběh 7. Svetřík za 25 000 v předvánočním Londýně ..	87
Cvičení #31	92
Cvičení #32	94
Cvičení #33	95
Cvičení #34	96
Cvičení #35	97

Příběh 8. Dům dražší než Buckinghamský palác. 98

Cvičení #36	103
Cvičení #37	104
Cvičení #38	106
Cvičení #39	107
Cvičení #40	108

Příběh 9. Když máte všechno, i trošku mládí 109

Cvičení #41	113
Cvičení #42	115
Cvičení #43	116
Cvičení #44	117
Cvičení #45	118

Příběh 10. Začal rok prasete – jízda na vlně štěstí

a bohatství 119

Cvičení #46	123
Cvičení #47	124
Cvičení #48	125
Cvičení #49	127
Cvičení #50	128

Příběh 11. Začnu vstávat ve čtyři ráno jako

američtí miliardáři? 129

Cvičení #51	133
Cvičení #52	134
Cvičení #53	136
Cvičení #54	137
Cvičení #55	138

Příběh 12. Použijte své démony ve svůj prospěch.	139
Cvičení #56	143
Cvičení #57	145
Cvičení #58	146
Cvičení #59	148
Cvičení #60	149
Příběh 13. Poznáte, že přišel čas na změnu?	150
Cvičení #61	155
Cvičení #62	156
Cvičení #63	157
Cvičení #64	159
Cvičení #65	160
Příběh 14. Intuice je jen silně vyvinutá pozorovací schopnost	161
Cvičení #66	166
Cvičení #67	167
Cvičení #68	169
Cvičení #69	170
Cvičení #70	171
Příběh 15. Jak to děláte, že v noci nespánete z postele?	172
Cvičení #71	176
Cvičení #72	178
Cvičení #73	179
Cvičení #74	181
Cvičení #75	182

Příběh 16. Ustrašenost je nakažlivá	183
Cvičení #76	187
Cvičení #77	189
Cvičení #78	190
Cvičení #79	191
Cvičení #80	193
Příběh 17. Vzpomenu si na dobu, kdy jsem přestala nosit barevné kalhotky?	194
Cvičení #81	199
Cvičení #82	200
Cvičení #83	201
Cvičení #84	203
Cvičení #85	204
Příběh 18. Máte už svou křišťálovou kouli?	206
Cvičení #86	211
Cvičení #87	213
Cvičení #88	215
Cvičení #89	217
Cvičení #90	218
Příběh 19. Životní jízda na kouzelném koberci	219
Cvičení #91	225
Cvičení #92	227
Cvičení #93	228
Cvičení #94	230
Cvičení #95	231

Příběh 20. Můj sexy kuchtík	232
Cvičení #96	237
Cvičení #97	238
Cvičení #98	240
Cvičení #99	241
Cvičení #100	243
 Závěr	 245

Úvod

PŘED ČASEM JSEM V KNIHKUPECTVÍ hledala pohodovou knížku, kterou bych si vzala na dovolenou. Toužila jsem po lehkém příběhu, nejlépe o ženě mně podobné – o pětatřicetileté pracující mámě a manželce, která žije v současném světě, užívá si možností života, a úplně ideálně o ženě, jež si plní přání a žije své sny. Možná jsem málo hledala, ale hrdinku, o níž jsem si chtěla číst, jsem nenašla. Tak jsem hledala v kategorii self-help books (motivační rozvojová literatura), s tím, že se na dovolené nechám alespoň nakopnout nějakým povzbudivým návodem na štěstí. Zase nic.

A tak mi nezbylo než si knížku, kterou bych si chtěla přečíst, sama napsat.

Knížku podle svých představ jsem si napsala. A je to nakonec více než jen příběh téměř dvou let ze života Alex. Je to především inspirativní příručka či jakýsi deník, který je možné mít neustále při ruce nebo na nočním stolku a kdykoli z něj čerpat. Praktická cvičení a citáty, které navazují na každý příběh, mě povzbuzují, pomáhají mi jít životem dál, cítit se spokojeně

i šťastně, mít dostatek energie, žít naplno, dělat v životě příjemné změny, a to vše v klidu, s chutí a radostí.

V neposlední řadě je to také příběh o napsání a vydání této knihy. Moc si přeji, aby bavila i vás. Sním o tom, že si i vy budete vypracovávat jednotlivá cvičení a ve svém životě začnete pozorovat změny k lepšímu. Pokud vás baví instagram, svá cvičení můžete sdílet pod hashtagem #tajemstvicskekokicky. Pod každým cvičením najdete instrukce, jaký instagramový obrázek lze k aktivitě vytvořit a sdílet.

A taky se těším, že mi napíšete. Zajímá mě, jak vás kniha baví, jak vám jednotlivá cvičení změnila život nebo jeho části, co vás nejvíce oslovilo a proč. Najdete mě na Instagramu i Facebooku a taky mi můžete napsat e-mail na alex.hrouzkova@gmail.com. Jsem zvědavá!

Příběh 1.

Čínská kočička na scéně

„ÁNO, ÁNO, TÁKHLE SE DĚLEJ...“ povzbuzoval mě Filip v orgastických křečích. Byla jsem nahoře. Bylo to fajn, tu noc jsme usnuli jako malé děti.

A pak se mi zdál sen. Stála jsem v obývacím pokoji před dokořán otevřeným francouzským oknem, vzduchem se nesl teplý vánek, letní slunce se opíralo do markýzy nad terasou a aplikace Spotify poslala do reprobeden píseň *That's Amore* od Deana Martina, která má schopnost člověka vmžiku přenést do sluncem zalité Itálie. Byla to ta chvíle, kdy každou buňkou těla cítíte – slovy Rickyho Fittse z filmu *Americká krása* –, že není důvod se bát. Nikdy. Nebo takový ten moment, kdy vám před očima proběhne celý život. S tím rozdílem, že pak žijete dál.

Propojení s univerzem mi začal přerušovat pocit hladu. Uvědomila jsem si, že je po poledni a že bude rychlejší si něco uvařit než objednávat jídlo přes internet. Zvolila jsem jednu ze svých pěti specialit. Rychlou těstovinovo-rajčatovo-sýrovou kouli. Recept je snadný. Pokud vás můj jedinečný postup přípravy nezajímá, přeskočte ho.

Do hrnce nalejete vodu, přidáte do ní lžici soli a lžici olivového oleje a přivedete k varu. Do vroucí vody pak nasypete těstoviny. Ty musejí být zásadně pravé italské nebo domácí. S těmi těstovinami, prosím vás, nejde o nějakou hipsterskou úchylku, ale po více než desetiletí konzumace těstovinových koulí jsem jednoduše přišla na to, že jakékoli ostatní chutnají divně (gumově, umělohmotně, moučnatě, vodnatě, s příchutí ropy...). Zatímco se těstoviny vaří, na pánvi rozehřejete lžici olivového oleje, do něj pak přidáte nakrájená a jemně osolená rajčata, můžete přihodit také bylinky dle chuti. Až rajčata změkknou, nasypete na ně do pánve uvažené těstoviny a vše pár minut mícháte. Těstoviny se hezky obarví od rajčat do červeno oranžova. No a pak už jen vše posypete oblíbeným sýrem (od české nivy přes eidam či hermelín až k italskému parmezánu), chvíli nemícháte, ať se sýr začne na povrchu rozpouštět. Když se všechnen sýr rozpustí, směs v pánvi naposledy pořádně promícháte. Sýr vše slepí, a koule je na světě. Ti, kteří mají rádi chuť přismahnutého sýra, mohou před podáváním pod pánvičkou přitopit, celá hmota se začne mírně připalovat a patřičně vonět. Pak už jen stačí vyklopit na talíř, estéti mohou pokrm dozdobit bylinkou.

K jídlu jsem si pustila seriál. Tentokrát sitcom *Zpátky do školy*, v původním znění *Community*. Sjíždím třetí řadu. Ztotožňuji se s postavou Abeda. Ne proto, že je to indický mladý muž závislý na popkultuře, ale proto, že mu jako jedinému ze studijní skupinky v psychologickém testu vyšlo, že je normální. Ju a zapomněla jsem říct, že seriál je dobré si stáhnout předem, nejpozději při vaření,

aby byl připraven a polední pauza mohla proběhnout dokonale. Sitkomy jsou bezva vzhledem k jejich délce. Dvacet minut je tak akorát na to sníst kouli i vypít si kafičko s něčím sladoučkým. Ale o kávě a dezertech někdy příště. Jsou to tak skvělé věci, že si zaslouží hodně prostoru. A ten teď nemám. Příběh pokračuje.

Měla jsem před sebou ještě celé odpoledne. A nebylo do čeho píchnout. Přesto mi bylo stále moc dobře. Stoupla jsem si před knihovnu a hledala inspiraci. S takovým tím šimravým pocitem, který jsem poznala už kdysi na základní škole, když jsem poprvé vyrazila sama do městské knihovny. Odevzdala jsem papírovou registrační kartičku paní knihovnici a zanořila se mezi regály. Pročítala jsem si hřbety knih, některé mé oči vynechaly, na jiných se pohled zastavil. A pak jsem jednu z nich vzala do dlaní. Listovala jsem, až mé oči spočinuly na vybraném řádku. Potom ještě jednou na jiném místě, a pak už bylo rozhodnuto, zda si knihu ponechat, či vrátit do regálu.

Nicméně dnes jsem si u domácí knihovny nalistovala stránku 69 v knížce s názvem *Čirá anarchie* od Woodyho Allena, kde na mne vykouknul tento odstavec: „Snobská cena za vzácné bělolanýže v neděli překonala v Londýně nový rekord, když se lanýž vážící 1450 gramů prodal ve dražbě za 110 000 dolarů. Získal jej nejmenovaný zájemce z Hongkongu.“

A pak na straně 70 ještě druhý úryvek: „Potřebuju, abyste zašel na aukci do Sotheby's a něco mi tam pořídil. Pochopitelně vám na to dám peníze. Ale musím zůstat v anonymitě.“ Najednou jsem nahlédl na ty blond vlasy, postelové rtíky a dvojici

nárazníků, které hedvábná blůzka obepínala k prasknutí. Ta holka měla strach.“

To mi stačilo. Odložila jsem knihu a mé kroky vedly k počítači. Můj ukazováček rozklikl soubor pro psaní textů a přede mnou se otevřel prázdný list papíru. Seděla jsem nad ním dlouhé minuty. A pak jsem začala psát. Klidně a rozhodně. Na první řádek jsem napsala velkými písmeny: KNIHA. Na druhý řádek: TAJEMSTVÍ ČÍNSKÉ KOČIČKY. A na třetí: ÚVOD. To mě však tak vysílilo, že jsem soubor křížkem zavřela a dodatečně ho pojmenovala: Tajemství čínské kočičky. Nechala jsem ho na ploše. V levé horní části obrazovky. Nevím proč, ale tam si ukládám většinu ikon, na rozdíl od těch umístěných v pravé části obrazovky na ně jen tak nezapomenu. Přitom mi na mysli vytanulo rčení mého prvního muže, že dnes vydá knihu každý, kdo má díru do zadku. Já ji zatím mám. Tak uvidíme.

Bylo něco po čtvrté a u domovních dveří zazvonil zvonek. Tušila jsem, že zazvoní, chvíli předtím jsem zaslechla kroky a dětský hlas. Filip přivezl Chelsea ze školky. (Chelsea se čte jako „čelsí“, Wikipedie uvádí, že se tak jmenuje tříletá sestra Barbie, no a je to taky moje čtyřletá dcera.) Chelsea mi dala pusku, vyběhla na terasu a zmizela v sousední zahrádce, Filip mezitím vybalil na kuchyňskou linku čerstvé pečivo z Kabátu. To je naše oblíbená pekárna pro každodenní spotřebu, která má navíc tu výhodu, že se nachází na trase ze školky. Podle obsahu igelitového sáčku jsem pochopila,

že k večeři budou brusinkové bagety s dýňovými semínky a k snídani jahodové koláče s tvarohem. Máme období sladkých snídaní a černého čaje. Ale k tomu se taky ještě vrátím.

A pak ze své kožené kabely velbloudí barvy vytáhl tu věc. V průhledném hranatém plastovém obalu seděla ona. V pravidelných intervalech pokyvovala pacičkou. Celá pozlacená a sedící na hromádce mincí. Jako na pokladu. Čínská kočička hojnosti a štěstí. Taková ta, kterou mají ve výloze u vchodu do většiny čínských restaurací. Pacičkou mává i v některých vietnamských večerkách u pokladny. A teď byla tady. V našem obýváku. Filip ji nadšeně vysvobodil z plastové krabičky. „Kam ji dáme?“ zeptal se vzrušeně. „Na tu černou polici,“ odpověděla jsem. A tak se tam zabydlela. Vedle mého deníku a designové vonné svíce s vůní santalového dřeva. Od té chvíle už nemělo být nic jako dřív.

S Odstupem času

Sedím u počítače a rediguju první kapitolu své nové knihy, kterou teď držíte v ruce. Je to přibližně rok, co jsem do textového dokumentu ve svém počítači vepsala její název. Tehdy jsem ještě netušila, jak se příběh bude vyvíjet ani o čem to celé bude. Věděla jsem jen to, že pokud chci vydat další knížku, musím ji prostě psát. Nejtěžší je začít. A pak si na psaní vyhradit čas. Představu, že je potřeba čekat na inspiraci, jsem opustila. Nejedem velký i malý spisovatel –

když se jeho nebo jí novináři zeptají, jak získává neutuchající inspiraci – tvrdí, že inspirace přichází každý den přesně v devět ráno, ve chvíli, kdy ke psaní zasedne. V průběhu minulého roku jsem to měla podobně, občas jsem si musela v diáři předem vyhradit okýnko pro psaní a odolat pokušení ho v google kalendáři přemazat něčím jiným. Někdy jsem přesně věděla, o čem chci ten den psát, jindy jsem neměla tušení a nápad přišel až během zírání na prázdnou stránku.

Když moje kamarádka chtěla na Facebooku upozornit na svůj post ohledně pronájmu bytu, začala textem „SEX!!! SEX!!! SEX!!!“, načež za těmito slovy nechala kus volného místa a až pak pokračovala: „Ok, teď mám vaši pozornost, tak k věci...“ Inspirovaná inzerátem kamarádky jsem i já svou první kapitolu odpálila sexem. Budiž mi odpuštěno.



Cvičení #1

Jaký je váš příběh?

„Svůj příběh o sobě vypráví každý z nás.

Všichni se nacházíme v jeho určité životní fázi

a každý z nás ho neustále posouvá dále v ději.

Myslíte si, že víte, jak může pokračovat ten váš?“

Sepište svůj příběh:

Cvičení #2

Jakou malou věc, která přinese změnu do vašeho života, můžete udělat?

Nakolik se těšíte na zvrát v ději ve vašem příběhu?

Instagramové cvičení #2:

Při vykonávání malé věci, která přináší změnu do vašeho života, se vyfoťte, a obrázek sdílejte pod hashtagem #tajemstvicinskekocicky.



K tomu, aby člověk
dokázal výrazně
změnit svůj život, je
zapotřebí buďto inspirace,
nebo zoufalství.



Anthony Robbins

Cvičení #3

Co vás inspiruje?

Sepište 10 věcí, které vás napadnou jako první:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Instagramové cvičení #3:

To, co vás inspiruje, vyfoťte a obrázek sdílejte pod hashtagem #tajemstvicinskekocicky.