

JANETTE ŠIMKOVÁ

# Žijte své lepší já



**50** tipů  
pro cestu ke  
spokojenému životu



portál



JANETTE ŠIMKOVÁ

# Žijte své lepší já

**50** tipů  
pro cestu ke  
spokojenému životu



portál

© Janette Šimková, 2017

Grafický návrh ikoněk © Marek Hřebík, 2017

Translation © Tereza Hubáčková, 2017

© Portál, s. r. o., Praha 2017

ISBN 978-80-262-1288-1

# Obsah

Předmluva . . . . .	8
Úvod . . . . .	10
Jak knihu co nejlépe využít ve svůj prospěch . . . . .	12
Kdo jsem . . . . .	14
O mé cestě . . . . .	15
Cesta za dobrodružstvím . . . . .	18
Cesta k sobě . . . . .	28
Cesta ke změně . . . . .	52
Cesta nahoru . . . . .	71
Cesta vpřed . . . . .	92
Cesta k druhým . . . . .	115
Cesta k síle . . . . .	137
Inspirojící literatura . . . . .	162
O autorce . . . . .	165

Věnuji svým milovaným rodičům Alžbetě a Pavlovi  
Búranovým, kteří mě obdařili vším důležitým  
pro to, abych byla šťastná a milovaná.

Věnuji manželovi Milanovi, který mě podpořil při rozvíjení  
všeho, co ve mně je. Je moje inspirace a životní láska.

Věnuji synovi Krištofovi, který je  
důvodem, proč jsem, kdo jsem.

Děkuji všem přátelům a lidem, které jsem potkala  
na své cestě, za to, že přispěli ke zlepšení mého  
života a pomohli mi růst a rozvíjet se.

# Předmluva

Když jsem se před časem poprvé potkal s Janette Šimkovou, zapůsobilo to na mě jako zjevení. Janette je totiž živel. V její přítomnosti vás zaplaví vlna pozitivních emocí a vy se přistihnete, že se usmíváte, i když jste minutku předtím měli hroznou náladu. Najednou vám život připadá jako dobrodružství plné příležitostí a vy si marně lámete hlavu, proč jste ještě před chvílí měli hlavu v dlaních. Janettin optimismus je nakažlivý. Má takovou moc, protože není hraný, jak jsem se mnohokrát později měl příležitost přesvědčit.

Tuto osobní vzpomínku s vámi sdílím, protože tato kniha na mě působí přesně stejně. Je to kniha, která vás posílí, nakazí optimismem autorky a podnítí ve vás chuť vrhnout se do dobrodružství objevování. A nezabrdí vás v tomto rozletu kvanty zbytečných slov. Jde rovnou k věci, bez příkras a kudrlinek, a to si na ní cením asi nejvíc.

Můžete ji sice přečíst jedním dechem, kapitolu po kapitole, ale spíš je to kniha, kterou si dáte na noční stolek a budete se k ní opakovaně vracet a hledat v ní inspiraci podle nálady nebo podle toho, co vás zrovna trápí. Je jako dobrá přítelkyně, nestrhne pozornost na sebe, ale poradí a podpoří, kde je třeba.

V současné době, kdy je snadné utéct od odpovědnosti za řešení vlastních problémů k rafinované formě prokrastinace



u čtení spousty knih o osobním rozvoji, si velice cením právě takových knih, jako je ta, která se vám právě dostává do rukou. Život je totiž potřeba prožít, nestačí se jím jen pročíst. To, co nás utváří, je zkušenost. O co je ale snazší spokojit se jen s informacemi a u hloubání nad složitostmi života zapomenout na to nejdůležitější – žít, zkoušet, chybovat a zkoušet znovu – zkrátka zamazat si ruce životem.

Štěstí totiž nepřijde samo. Je to umění. Lehkost v životě je podobně jako třeba při tanci, krasobruslení, gymnastice nebo akrobacii vydřená. Je za tím spousta práce. Ať chceme nebo nechceme, jsme tvůrci svého příběhu, a jestli to bude příběh oběti, nebo bojovníka – to je jen na nás.

Pokud na této cestě občas lavírujete a ztrácíte bojovného ducha, v této knížce získáte mocného spojence.

Tak ať je pro vás, milí čtenáři, toto virtuální setkání s Janette Šimkovou stejně zásadní, jako bylo to skutečné pro mě.

Michal Mynář, psychoterapeut a publicista  
V Brně 20. 5. 2017

# Úvod

Píšu o věcech, o kterých už víte. Které důvěrně znáte. Uchopila jsem je skrze vlastní zkušenosti koučky, která s velkým nasazením provází lidi po cestě k seberozvoji, sebepoznání a sebezdokonalování.

Přála bych si, aby vám tato kniha posloužila jako kurz seberozvoje, z něhož si vyberete, co se vám bude hodit. Mým záměrem bylo objasnit a zprostředkovat praktické informace o tom, co můžete udělat pro to, abyste se cítili lépe a získali bližší vztah k sobě samým i k ostatním.

Když se ohlédnou zpět a zamyslím se nad tím, jak jsem vy-  
padala a působila, co jsem řekla a udělala, jak jsem myslela  
a cítila, uvědomuji si, že některé mé „součásti“ se ukázaly  
jako nepotřebné. Naučila jsem se odhazovat to, co se mi ne-  
hodilo, a uchovávat si, co se osvědčilo. A najednou jsem se  
začala cítit svobodnější a sebevědomější. Přesvědčila jsem se,  
že nemusím mít strach, když se něčeho zbavuji, protože je to  
tvůrčí proces, při kterém rostu díky tomu, že se otevírám no-  
vým věcem.

Vidím, slyším, cítím, myslím, mluvím a jednám – stejně jako  
vy. Máme tak k dispozici nástroje, které nám pomáhají kva-  
litně a vědomě žít, mít blízko k jiným, být srdeční, spokojení,  
autentičtí a nacházet tak smysl ve světě, ve kterém jeden

druhého potřebujeme. Nejdříve však potřebujeme najít cestu sami k sobě a zdravou sebelásku, abychom tu byli pro druhé v té nejlepší možné podobě. Je naší přirozeností, že dokážeme sami sebe přetvářet i vytvářet.

Vždycky jsem si přála naplňovat slova obsahem, sdílet jejich prostřednictvím své pocity a vyjadřovat podpůrné myšlenky. Vděčnost mě přivedla k tomu, že jsem všechny své eseje sesbírala, utřídila, vylepšila, upravila a seskupila do knižní podoby, aby mohly posloužit těm, kdo touží „vzplanout“. Provázení ostatních je pro mě totiž cosi jako jiskra, která dokáže v člověku zapálit plamen a zahřát ho tak, aby si své hoření reguloval sám, podle svých představ a očekávání.

Jsem vděčná za to, že součástí mojí práce je mimo jiné i to, že pomáhám ostatním „zatopit“ v jejich mentálním, fyzickém, duševním a emočním krbu. Obdivuji každého, kdo se rozhodne chránit svůj vnitřní oheň a podle potřeby na něj přikládat. Je v tom krásná nezdolnost, síla, tvořivost, ale i něha, srdečnost a láskyplnost.

# Jak knihu co nejlépe využít ve svůj prospěch

Pokrok začíná uvědomováním a pokračuje rozhodným, praktickým činem. Proto v textu najdete pasáže, které jsou označeny následujícím způsobem:

Otázky k zamyšlení



Inspirujte se



Odhodlejte se



Jednejte



P. S.



Jejich úkolem je vyzvat vás k zamyšlení nad tím, zda něco podobného neznáte i z vlastního života. Jsou to otázky, které vás mohou dovést k tomu, že si vybavíte své myšlenky a pocity v podobných situacích, uvědomíte si své dosavadní strategie

a pokusy o řešení a ujasníte si, které své reakce (vnitřní nebo vnější) byste chtěli zlepšit.

Jakýkoli podnět je inspirací a povzbuzením k vašemu osobnímu rozvoji. Kdykoli se zabýváte svými postoji, kdykoli se stavíte čelem k úkolům a požadavkům života, trénujete svou vnitřní sílu (nejednou nevědomky). Můžete po této knize sáhnout, kdy budete chtít, podle svých zájmů a potřeb. Bude na vás čekat a bude připravená vám dobře posloužit.

Při čtení si dovolte vybírat to, s čím se ztotožňujete, klidně mi oponujte a ved'te se mnou pomyslný dialog. Nechte se vést svou intuicí a pocity. Inspirujte se myšlenkami, které vás osobně oslovují. Vyzkoušejte podněty a rady, jež se vás osobně dotýkají. Odvážně se vším experimentujte – nemáte co zkažit, pouze tím získáte. A rozhodně si o přečteném s někým promluvte, abyste se utvrdili v tom, co to pro vás skutečně znamená. Nejlepšími odborníky na sebe samé jste však vy sami a váš vnitřní hlas vás povede k tomu, co pro další rozvoj potřebujete.

A chci vás ještě o něco poprosit – upřímně se těšte z každého, i malého pokroku, který ve vztahu k sobě nebo k druhým zaznamenáte. To vám pomůže vytrvat a do vašeho života vejde změna, která vám dopřeje více uvolnění, lehkosti a radosti – ze sebe i z druhých.

Knihu můžete využít rovněž jako pomůcku pro pravidelnou sebereflexi nebo jako vodítko, chcete-li v osobním rozvoji převzít iniciativu. Už jste se přesvědčili, že nikdo vám nemůže dát víc než vaše vlastní zkušenost. A tu si můžete dopřávat kdykoli a jakkoli.

Přeji vám hodně odhodlané a nezdolné energie a odvahu pouštět se do nových výzev a opouštění komfortní zóny. Děkuji vám, že se s vámi mohu podělit o tu svou. Tak směle do toho!

# Kdo jsem

Občas si dovolím žertem poznamenat, že jsem kondiční trenérka pro duchovní svaly. Nepotřebuji k tomu posilovnu ani tréninkové plány, stačí mi křesílko a koučovna, v níž se dá v bezpečí a bez hodnocení debatovat. A přestože se v křesílku sedí pohodlně, člověk se v něm nejednou i bez pohybu zapotí víc než při fyzické námaze. Posilování duchovních svalů, které nám pomáhají čelit nárokům života, dá totiž zabrat. Nejde o žádnou sprinterskou záležitost, ale o vytrvalostní běh za vlastním potenciálem štěstí a blaha. Když do toho zakomponujeme ještě hledání smyslu života a učení zdravé sebelásce a vytváření toho, co je pro nás dobré, trénujeme v podstatě nepřetržitě.

Vyplatí se to, protože každodenní duchovní dřina nám dodá klid a radost v životě bez ohledu na okolnosti. Rosteme díky ní a naše duše zkrásní. S její pomocí si pěstujeme vděčnost za všechno, co máme a víme. A už jen tím pomáháme tělu zbavit se všeho, co mu škodí. Tak získáváme energii na přesměrování pozornosti od negativních útoků vůči sobě samým k vnímání vlastní jedinečné hodnoty. A máme vyhráno: odměnou je nám naše vlastní celistvost, úplnost a dokonalost. Nevím, jestli se dá získat cennější trofej. Já jsem ji pro sebe získala. A dává mi smysl pomáhat s tím ostatním, protože vím, jaký je to triumfální pocit.

## O mé cestě

Ráda lidem pomáhám se změnami. Dobře si pamatuji, jak pro mě bylo složité, když jsem se snažila najít odpovědi na otázku, kdo jsem a kam směřuji. Byla jsem případ člověka, který se odhodlá začít měnit svůj život až tehdy, když už pociťuje bolest. Chtěla jsem věřit, že všechny ty jemné, ale naléhavé signály, které moje intuice vysílala, nejsou nic vážného a že to tak nějak pomine. Jenže bolest obvykle nepřichází z ničeho nic a nepřepadne nás znenadání. Sílí postupně. Jako by nás vedla pomocí světelného paprsku. Já jsem však neviděla světlo, jen cítila horko z toho, jak jsem vzdorovala. Nejdříve jsem se zdráhala změnit, protože by to znamenalo nepříjemnosti a nepohodlí.

### Co to ode mě vyžadovalo?

Nic zásadního, pouze vzdát se zdánlivého bezpečí a iluze pohodlí. Když jsem si konečně přiznala, že musím opustit zažitý a silně omezující vzorec chování, změna mi najednou přestala připadat tak těžká. Potřebovala jsem se smířit se situací, v níž jsem se ocitla, a pak přišlo na řadu přijetí odpovědnosti za ni. Už žádné výmluvy, jaká to jsem ubohá nešťastnice. Chvíli mě utěšovalo hrát si na oběť, než jsem tím vyčerpala všechny

kolem sebe. Pak přišly konečně na řadu otázky: „Co mě má tato situace naučit? Jaké ponaučení si z ní mám vzít?“

Nějakou dobu trvalo, než jsem si uvědomila, co všechno mám změnit, abych svou situaci vyřešila. Vzápětí jsem se zaměřila na to, co jsem se měla naučit, a konečně jsem začala jednat. Pěkně pomaličku, krok za krokem, než se mi začalo potvrzovat, že to sice nejde ráz na ráz, ale přináší mi to radost a další chuť setrvat v odhodlání. Každý další úkol totiž s sebou přinesl příležitost k novému a lepšímu životu. Bolest začala mizet a spolu s ní i ničivé myšlenky bezmoci z toho, jak jsem se neuměla vyhrabat z pasti, do níž jsem se sama uvrhla. Obdobně jako chlapík v tomto příběhu:

Unavený lovec sklesle kráčel po lovu domů, ale najednou ztratil půdu pod nohama a propadl se do velké jámy. Pád mu vyrazil dech, a když přišel k sobě, zjistil, že leží vedle býka, který se v pasti ocitl chvíli před ním a zlomil si vaz. Když se vyšplhal na jeho robustní tělo, lehce vylezl z jámy ven. Pak si ale uvědomil, že nechat tam tolik masa by bylo škoda. Skočil znovu do jámy a nadšeně začal býka porcovat. Když skončil, celý spokojený se kochal tím, jak takové velké zvíře šikovně rozdělil na malé části. Radost ho přešla ve chvíli, kdy zjistil, že se z jámy neumí dostat, protože nedosáhne na její okraj. Když po nějakém čase jámu našla skupina lovců, všichni s údivem hleděli na její dno se dvěma kostrami – lidskou i zvířecí.

## **Každý z nás chce, aby se něco v jeho životě zlepšilo**

Bez změny není naděje na lepší život ani na ukončení trápení. Změna je vždy žádoucí, a i když se nám to zpočátku nezdá, každá změna je změnou k lepšímu, bez ohledu na to, kam směřuje.



A přestože je naše reakce na nepředvídatelnou katastrofu prostá: „Proč právě já?“, odpověď je ve své přirozenosti bezcitná: „A proč ne?“ Užitečnější je však ptát se: „Co teď budu dělat?“ Pravda je jednoduchá: dokud žijeme, vždycky máme nějakou možnost. Když se naučíme hledat reálný prostor mezi iluzí, že se nebudeme muset dívat, jak se naše naděje ztrácí, a přesvědčením, že život nemá smysl, když ho nemůžeme řídit, stanou se z nás vítězové. Pro nalezení rovnováhy potřebujeme střední cestu, abychom zdolávání pastí nevzdali, protože věci nejsou černé nebo bílé, dobré nebo špatné.

Vím, že mi uvěříte, že zůstat stejný bolí víc než se změnit. Jakou cestou se tedy vydat? Cest, které vás mohou vést, je mnoho. Já vám nabízím kromě jiných i tu písmenkovou. Moje eseje nejsou návodem, jak si vylepšit život. Nabízím vám možnost naučit se při čtení něco o sobě a zjistit, co právě vás činí spokojenějšími a sebejistějšími.

A ještě jedno varování, než začnete přerůstat sebe sama:

*Ti, kdo nemají rádi změny, se mohou cítit nepříjemně a někdy i v ohrožení, když vidí někoho blízkého, jak se aktivně snaží zlepšit svůj život. Připomíná jim to totiž skutečnost, že oni sami nedělají nic ... Jejich odpor a nelibost s vámi nemají nic společného, je to jejich problém.*

Kim Kiyosaki

# Cesta za dobrodružstvím

## Vyrůstat je báječné

Ze semínek ředkviček vyrostou vždy ředkvičky a nikdy jahody. Celá ředkvička i celá jahoda jsou ukryty v jednom semínku a jediný rozdíl mezi semínkem a již vypěstovanou rostlinou spočívá v časovém faktoru. Každý z nás má v sobě jedinečné a výjimečné semínko, jen si nejsme vždycky jistí, v jaké je fázi. A samozřejmě se někdy přistihneme při tom, že ho chceme mít jiné, než jaké je. Jedno je jisté: každý z nás má to nejskvělejší semínko, které je neopakovatelné. A vůbec nezáleží na tom, zda se přikloníme k zelenině nebo ovoci. Klíčové je, aby se rozvinulo v plné kráse a zazářil jeho osobitý půvab. Občas by se nám hodil nějaký výživový stimulant, protože se náš růst zastavil a ne a ne se zase o kus pohnout. Může v tom být několik zádrhelů:

- buď nemáme dobré podmínky (sem patří škůdci, jako jsou omezující přesvědčení, limitující myšlenky, různé bloky zapříčiněné špatnými zkušenostmi, výmluvy a hledání viníků za to, že nám nebylo přáno... );
- nedozrál čas a chce to ještě více hnojiva (posílit sebevědomí, nastartovat seberozvoj, doladit touhy a vize, vyjasnit si, kdo jsem a kam směřuji a jaký je smysl mého života... );

- ne a ne rozkvést, neboť vše jde do listů (ukrutně se snažíme, tlačíme na pilu a přichází jen frustrace – někde je chyba v programu).

Občas se vyplatí přizvat si na pomoc dobrého zahradníka, který z odstupu a nadhledu přijde na to, kde sedí žába na prameni. Můžeme si na něj zahrát i sami a vytvořit si vlastního, který nejlépe ví, co je pro nás dobré.

Tato kniha pojednává o tom, jak si s tím poradit.

## **Práce na sobě je proces.**

### **Je to směr, ne cílová destinace**

#### *Jste rušič, nebo plánovač?*

Poznatek, že každý má své „centrum hodnocení“, vyslovil v roce 1966 psycholog Julian Rotter. Tvrdil, že jednotlivci s vnějším centrem hodnocení („rušiči“) jsou zpravidla přesvědčeni, že na odměny v jejich životě mají vliv vnější síly, jako je například osud, štěstí nebo jiní lidé. Jednotlivci, jejichž centrum hodnocení je orientované vnitřně („plánovači“), mají tendenci vnímat události tak, že byly vyvolány jejich vlastním chováním či schopnostmi.

Z opakovaných psychologických výzkumů vyplynulo, že lidé s vnitřním centrem hodnocení, *plánovači*, se vyznačují například tím, že:

- se umějí poučit z vlastní zkušenosti;
- jsou ochotnější oddálit vlastní uspokojení a pokračovat dál i v případě, že nastanou potíže;
- navazují emocionálně vyrovnanější osobní vztahy (prožívají v nich větší sebeúctu a nižší úzkost);
- prožívají větší uspokojení ze života a celkovou spokojenost.

Rušiče poznáte podle toho, že:

- okamžitě reaguje na všechno, co se stane;
- často se cítí jako oběť okolností, s událostmi spíše zápasí, než je řídí;
- tráví hodně času tím, že se souží;
- z problémů a pochybností ve vlastním životě viní ostatní lidi;
- odkládá řešení problémů tak dlouho, jak je to jen možné;
- nepodnikne žádná opatření, která by mohla zlepšit jeho situaci.

### *Co vytvořilo vaše vnitřní nebo vnější centrum hodnocení?*

U vědců převládá názor, že lidé, jejichž rodiče byli příliš kontrolující a autoritativní, jsou náchylnější vytvořit si vnější centrum hodnocení. Stejný vliv mají i stresující životní události, například smrt rodiče či sourozence, hlavně v mladším věku. Naopak lidé, které jejich rodiče povzbuzovali k tomu, aby dělali věci, ve kterých mohli vidět výsledek vlastního úsilí (například učit se hře na hudební nástroj či věnovat se sportu), budou mít s větší pravděpodobností vnitřní centrum hodnocení – jsou to plánovači. Rodiče jim projevovali náklonnost, dávali jim najevo své city a bezvýhradně je přijímali takové, jací jsou.

### *Můžete si vybrat způsob, jak myslíte*

Dělení lidí na rušiče a plánovače není nutné, ale na základě takového výzkumu lidského chování se dá lépe pochopit, jaké pohnutky vedou člověka k tomu, že neustále všechno zpochybňuje – sebe i okolnosti – a trápí se vším, co by se mohlo pokazit.

### *Použití v praxi – poznejte rozdíl*

Jeden ze způsobů, jak v sobě odhalit rušiče či plánovače, je uvědomit si své postoje a způsoby přemýšlení v zásadních okamžicích. Když je člověk spíše reaktivní – čili přijde podnět a on na něj automaticky reaguje, aniž by si dopřál čas a vybral způsob, jak

si v dané situaci počínat –, má věci mimo svou kontrolu. Takový postoj je lehčí, svádí nás k tomu naše přirozenost. Mít vše pod kontrolou však zvyšuje šance vylepšit si vlastní situaci. K tomu ale potřebujeme oživit proaktivnost, neboť v prostoru mezi podnětem a odezvou na něj se nachází nejvýznamnější schopnost a možnost, kterou máme – svoboda volby. Naše chování není funkcí podmínek, v nichž se nacházíme, ale odvíjí se od našich rozhodnutí. Být proaktivní znamená jednat iniciativně a nést odpovědnost za to, že se věci stanou. Přistupovat k životu proaktivně znamená, že své reakce na různé životní situace a na chování nebo jednání druhých lidí podřizujeme svým hodnotám.

### **Program proaktivního chování na 30 dní volně podle gurua osobního rozvoje S. Coveyho:**

- Dávejte si malé závazky a plňte je.
- Buďte tolerantní, neodsuzujte.
- Buďte vzorem, ne kritikem.
- Buďte součástí řešení, ne problému.
- Nezapomínejte se slabostmi jiných a neobhajujte slabosti své.
- Pokud uděláte chybu, uznejte ji, napravte a vezměte si ponaučení – okamžitě.
- Nehledejte vinu u jiných.
- Zabývejte se tím, co je ve vaší moci.
- Pracujte na sobě – na svém vlastním bytí.
- Posuzujte slabosti druhých se soucitem, ne s obviňováním.
- Nepokládejte za problém to, co druzí nedělají nebo co by mohli dělat. Vaším problémem je reakce na jejich chování a to, co byste měli dělat vy.
- Jakmile si začnete myslet, že problém je „mimo vás“, zastavte se. Vaším problémem je tato myšlenka.
- Cvičte zárodek své svobody a postupně ji rozšiřujte.



Když se cítíte nepříjemně, řekněte si, že tyto pocity jsou vám vlastně k užítku. Znamenají totiž, že se nutíte překonávat své obavy a vstupujete za hranice komfortní zóny, čímž si dopřejete prožívání života naplno a stáváte se tak sebevědomějšími. Umíte si pohlídat slova a jazyk, jejichž pomocí uvažujete a mluvíte.

U nich začíná volba vašeho postoje, který je rozhodující při tom, jak věci sami pro sebe interpretujete – zda jdete do akce jako do výzvy, nebo se vzdáte dříve, než se o něco pokusíte.

Jazyk, jímž hovoří člověk, který se zbavuje odpovědnosti za svůj život – člověk reaktivní:

- Nemůžu s tím nic udělat...
- Jsem už jednou takový...
- On mě rozčiluje...
- To nikdo nedovolí...
- Musím/nemůžu to udělat...
- Kdyby...

Jazyk, kterým hovoří člověk, který přijímá odpovědnost za svůj život – člověk proaktivní:

- Zjistím, jaké mám jiné možnosti...
- Můžu být jiný...
- Dokážu ovládat své pocity...
- Pokusím se je přesvědčit...
- Rozhodnu se, vyberu si...
- Budu...



*Pokud máte z něčeho obavy, místo plánování ústupu pomyslete na to, co nejhoršího se může stát, pokud prohrajete. Jak zlé to bude? ... Rychle zjistíte, že ve skutečnosti nejde o nic.*

Arnold Schwarzenegger



*V každém okamžiku se můžete rozhodnout, zda budete utrácet svůj čas na plnohodnotné činnosti, nebo na ty méně hodnotné. Konečný součet těchto rozhodnutí určí kvalitu vašeho dnešního i zítřejšího života.*

Brian Tracy

## **Nevěříte, že jste dost dobří? Mýlíte se!**

Nenávist k sobě není přirozená, nerodíme se s ní. Naštěstí. Představu o tom, zda jsme lepší nebo horší než někdo jiný, získáme od svého ego. Ego také posuzuje, jestli jsme tam, kde máme být, a nedá nám pokoj. Z prostého důvodu – ego je částí našeho já, která má na starosti naši fyzickou bezpečnost. Žije v naší mysli a s hurónským řevem nám dává najevo, jak věci vyhodnocuje, analyzuje, porovnává... Když si vezme slovo, jeho řádně ostrý jazyk nás otravuje jedovatými řečmi plnými negativismu a sebeneávisti. Uslyšíme o sobě věci, které nás stlačí do velikosti trpaslíka, a sebeláska se vypaří rychleji než rosa v létě.

### ***Nikoho nelze milovat více než sebe***

Ego může někdy mluvit moudře, ale nikdy neříká nic pěkného a povzbudivého. Je ve střehu, abychom byli ve střehu i my a náhodou neujížděli na přílišné soucitnosti a láskyplnosti vůči sobě. Kdykoli mu uvěříme nebo připustíme, že má s těmi svými nekonečnými námitkami a kritikou pravdu, spolehlivě přehluší naši srdečnost a láskyplnost. Bez vlídnosti k sobě samým máme lásky jen pramálo. A tak si ego může uchovat nadvládu.

## Jak sesadit své ego z trůnu

Přemoct svého svrchovaného vládce je možné nenásilně – stačí mít pro sebe více porozumění. Chovat se k sobě tak, jak by to dělal velmi laskavý rodič nebo babička Boženy Němcové. S tímto přístupem se naučíme nevyhýbat odpovědnosti, když se něco stane, a neobviňovat sebe ani druhé. A když se stane něco nepříjemného, protože takový je život, přestat si cokoli vyčítat, nadávat si, říkat si, že si to zasloužíte, že jste neschopní... Tento přístup vám prostě nedovolí obviňovat se, ale ukáže vám, jak si nastavit hranice, očekávat od sebe reálné věci a vykašlat se na dokonalost.

### Inspirujte se



Chovejte se k sobě tak, jak by se k vám choval člověk, který vás hluboce miluje. Já jsem se to učila tak, že kdykoli jsem se přistihla, jak si říkám, že jsem hloupá, nemožná, naivní..., tiše jsem si pro sebe řekla: „Mám tě ráda, Janette.“ A tak jsem se to snažila trénovat pokaždé, když mě posedla negativní myšlenka. Snažila jsem se však tak i cítit. Zpočátku jsem si připadala jako potrhlá a veřejně bych nepřiznala, že ujišťuji sebe samu o tom, že se mám ráda. Touha změnit postoj k sobě byla mocnější a rozhodla jsem se tato čtyři slova, pro mě jako kouzelné zaklínadlo, používat tak dlouho, než se ukáže, zda mohou skutečně fungovat. Nakonec se udál malý zázrak. Začala jsem naplno vnímat jejich obsah. Mám tě ráda. Znamenalo to pro mě následující:

- že si za sebou stojím a nepodrážím sama sobě nohy,
- že se dokážu utěšit,
- že mám se sebou soucit,
- že jsem vůči sobě shovívavá,
- že mám právo něco nevědět a nezvládnout,
- že mám někoho, kdo mě okamžitě uklidní,
- že mám sebe samu a mohu si věřit,
- a že vím, co je pro mě dobré, a mám kuráž jít za tím.





Díky sebelásce jsem mohla jít dál a být v pořádku. Když teď ego prověřuje moje šance na přežití a hledá jistoty, automaticky počítá s tím, že moje sebeláska má stejné a v některých případech i větší hlasovací právo než ono. Tak se má rozhodnutí odehrávat v souladu s potřebami hlavy i srdce. Proto si dovolím tvrdit: *Jste skvělí i přesto, že máte nějaké chyby!* Každý je má a každý se z nich učí. Jde to snáze přijmout, když přijímáte sami sebe takové, jací jste. Tak jste nejlepší. Jen to vezměte na vědomí a naučte se tomu věřit.



Můžete se spolehnout, že když se lidé vydávají na cestu k vašemu srdci, záleží na tom, co tam najdou. Když v něm ukrýváte lásku k sobě samým, zákon lásky zafunguje spolehlivě. Protože, jak to vystihl Paolo Coelho: *Když milujeme, toužíme se stát lepšími, než jsme. Když se snažíme být lepšími, než jsme, všechno kolem nás se také stane lepším.*

## Vytvořte si osobní příběh, díky němuž vyrostete

Příběhy vždy udrží naši pozornost a dokážou nás zásobovat nejrůznějšími emocemi, aby nás rozmazlovaly, vyváděly z míry, okouzlovaly, pohoršovaly, bavily, inspirovaly, probouzely v nás hnací sílu...

Přemýšleli jste někdy nad tím, jak zní váš osobní příběh? Když o sobě mluvíte, co dáváte ze svého světa ostatním na vědomí?

### *Příběh je velmi účinný nástroj*

Příběh dává tvar všemu, co jsme zažili. Sami sobě i ostatním vyprávíme příběhy o tom, kdo jsme, co se nám přihodilo a jaký