Proměna ženy

Rok, který změní tvůj život

761 stran

Pavel Hrejsemnou

IDEAIFY
idea beautify

Proměna ženy - Rok, který změní tvůj život

Pavel Hrejsemnou

Název knihy: Proměna ženy

Podnázev: Rok, který změní tvůj život

Autor: Pavel Hrejsemnou

Nakladatel: IDEAIFY s.r.o. **Adresa nakladatele:** Na Studních 71, 284 01 Kutná Hora **Web:** www.ideaify.cz **E-mail:** info@ideaify.cz

Rok vydání: 2025 **Vydání:** První elektronické vydání **Počet stran:** 761 A5

Autorská práva a právní doložky

© 2025 Pavel Hrejsemnou a IDEAIFY s.r.o.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována, ukládána v rešeršním systému, ani přenášena jakýmkoli způsobem a v jakékoli formě (elektronicky, mechanicky, nahráváním či jinak) bez předchozího písemného souhlasu autora a nakladatele.

ISBN (PDF verze): 978-80-53028-51-6

ISBN (ePuB verze): 978-80-53028-52-3

Upozornění: Informace obsažené v této knize jsou určeny pouze pro vzdělávací a informační účely. I když bylo vynaloženo veškeré úsilí k zajištění přesnosti a aktuálnosti obsahu, vydavatel ani autoři nenesou odpovědnost za případné chyby nebo opomenutí, ani za výsledky plynoucí z použití zde uvedených informací. Čtenář by měl vždy ověřit informace z více zdrojů a přizpůsobit je svým konkrétním potřebám.

Tvorba a produkce

Jazyk: Čeština

Grafický design, návrh obálky a sazba: IDEAIFY s.r.o.

Věnování

Tuto knihu s hlubokou úctou a láskou věnuji **všem ženám, které v sobě nosí sílu a odvahu k proměně.**

Vám, které se nebojíte hledat světlo i v nejtemnějších dnech, které s otevřeným srdcem přijímáte výzvy života a které věříte v nekonečný potenciál svého růstu.

Ať je tato kniha vaším tichým společníkem a připomínkou, že **jste nádherné, silné a schopné rozkvést v plné kráse.**

Prolog

Vím, že život dokáže být občas pěkně náročný. Jeden den se cítíte plné energie a optimismu, druhý vás ovšem může pohltit tíha starostí a pocit, že už na nic nemáte sílu. Znám to, a proto jsem tu pro vás.

Jsem víc než jen kniha – jsem vaše **průvodkyně na cestě k hlubšímu štěstí a vnitřnímu klidu**. Jsem tu, abych vám pomohla objevit jeden z nejmocnějších nástrojů, který máte neustále k dispozici: **vděčnost**.

Možná si teď říkáte, že už jste zkusily všechno. Že vděčnost zní sice hezky, ale ve vašem životě prostě nic nezmění. Rozumím. Ale dovolte mi, abych vás provedla touto roční cestou. Každý den se společně zastavíme na chvilku, abychom si všimly krásy, hojnosti a drobných zázraků, které nás obklopují. Budeme hledat dobro i v těch nejmenších detailech, v každém úsměvu, v každém nádechu, v každém paprsku slunce.

Tato cesta není o tom, ignorovat problémy nebo předstírat, že je všechno perfektní. Je o **vědomém rozhodnutí posunout svou pozornost** k tomu, co je dobré, co vás posiluje a co vám přináší radost. Je to o **probuzení vašeho srdce** a o objevení, že štěstí není vzdálený cíl, ale **způsob, jakým se rozhodnete žít každý den**.

Jsem tu, abych vám připomněla, že **jste dostatečné, silné a hodné veškeré radosti a hojnosti**, kterou vám život nabízí. Pojďme na tuto společnou cestu. Jsem si jistá, že na jejím konci budete vnímat svět a samy sebe s větší láskou, klidem a hlubokým pocitem vděčnosti.

S láskou, vaše průvodkyně, tvá nová kniha.

Důležité: Jak pracovat s touto knihou

Vítejte, milá přítelkyně, na cestě, která vám otevře oči a srdce kráse a hojnosti, jež vás obklopují. Já, vaše kniha, jsem tu, abych vás **provázela celým rokem** a pomohla vám objevit hlubokou sílu vděčnosti, která dřímá ve vašem nitru.

Abyste z naší společné cesty vytěžila maximum, je důležité, abychom pracovaly v souladu:

Jedna kapitola, jeden den

Dvou strana je navržena pro **jeden jediný den**. Prosím, nespěchejte. Nežádejte ode mě víc, než vám nabízím pro daný den. Cílem není "doběhnout" na konec, ale **ponořit se do přítomného okamžiku a plně prožít každou kapitolu**. Tímto způsobem si dovolíte plně absorbovat poselství a integrovat ho do vašeho každodenního života.

Síla afirmace

Na konci každé kapitoly naleznete **Afirmaci pro dnešní den**. Věnujte jí prosím zvláštní pozornost. Přečtěte si ji pomalu, nechte ji znít ve svém srdci a opakujte si ji během dne. **Afirmace je klíčem k transformaci** vašeho myšlení a k ukotvení pocitu vděčnosti hlouběji ve vaší duši. Můžete si ji napsat na lístek a mít ji na viditelném místě, abyste si ji během dne připomínaly.

Klid a zamyšlení

Než otočíte stránku na další den, věnujte chvíli **zamyšlení nad otázkou, která zakončuje každou kapitolu**. Tato otázka vás povzbudí k sebereflexi a pomůže vám aplikovat principy vděčnosti přímo na váš život. Není nutné na ni psát odpovědi, ale dovolte si, aby ve vás rezonovala.

Pamatujte, že tato kniha není jen souborem slov, je to **průvodce, který vás učí všímat si, cítit a prožívat vděčnost** v každodenním životě. Je to cesta k většímu klidu, radosti a vnitřnímu naplnění. Věřím ve vás a v sílu, kterou v sobě máte. Těším se na každý den s vámi!

Den první

*"Je to v nejpomalejších okamžicích, kdy nejrychleji rosteme." – **Mary Oliver***

Vítejte v novém dni, milá přítelkyně. Dnes stojíme na prahu něčeho nového, i když se možná zdá, že je to jen další ráno. Ale co kdybychom se na něj podívaly jinak? Co kdybychom si dovolily vnímat ho jako první den zbytku našeho úžasného života?

Možná si říkáte, že na nové začátky je pozdě, že už jste své "první dny" měly a je čas bilancovat. Ale pravda je, že každé ráno je šance. Šance prožít chvíli radosti, šance se zasmát, šance najít kousek krásy tam, kde jste ji včera přehlédly.

Vím, život někdy píše složité příběhy a neseme si s sebou zavazadla. Ale právě teď, v tuto chvíli, máme možnost se rozhodnout, zda ty vzpomínky necháme táhnout za sebou jako těžké břemeno, nebo je proměníme v moudrost, která nám osvětluje cestu. Vždyť naše vrásky nejsou jen otisky času, jsou to mapy prožitých radostí i překonaných výzev. A to je přece krása, nemyslíte?

Zkuste si dnes ráno položit jednu jednoduchou otázku: Co maličkého mohu dnes udělat, aby se můj den stal o špetku lepším? Nemusí to být nic velkolepého.

Třeba si dopřát šálek oblíbeného čaje v klidu, zavolat někomu, na koho myslíte, nebo se jen usmát na svůj odraz v zrcadle. Každá maličkost se počítá.

Dovolme si v tento Den první nadechnout se svěžího vzduchu a s lehkostí vstoupit do všeho, co nás čeká.

Afirmace pro dnešní den: *Jsem otevřená novým možnostem a v každém dnu nacházím radost.*

Den druhý

"Krása umění spočívá v tom, že ji můžete znovu a znovu vynalézat." – ***Gustav Klimt***

Dnes se zaměříme na něco, co máme vždycky na dosah ruky, a přesto to často přehlížíme – na náš vnitřní klid. V hektickém světě, který nás neustále bombarduje informacemi a požadavky, je snadné ztratit pevnou půdu pod nohama a nechat se unést proudem starostí.

Možná máte dnes pocit, že se vám do ničeho nechce, nebo naopak, že máte před sebou horu úkolů. Ať už je to jakkoli, zkuste si na malou chvíli uvědomit, že v samotném jádru vaší bytosti, hluboko uvnitř, existuje místo naprostého klidu a míru. Je to jako tichá oáza uprostřed pouště, vždycky tam je, jen ji někdy zapomeneme najít.

Když se cítíme rozrušené nebo přetížené, často se snažíme řešit věci "venku" – měnit okolnosti, lidi, situace. Ale skutečná síla a trvalá změna přichází zevnitř. Představte si, že jste velký, majestátní dub. Váš kmen je silný, kořeny hluboké, ale větve se ohýbají ve větru. Přestože se listí třese, kmen zůstává pevný. Stejně tak vaše vnitřní já může zůstat klidné, i když se kolem vás děje spousta věcí.

Dnes se pokuste najít si pouhých pět minut klidu. Může to být u šálku kávy, při pohledu z okna, nebo jen tak, se zavřenýma očima. Jen se nadechněte a vydechněte a uvědomte si ten tichý prostor uvnitř vás. Nemusíte nic řešit, nic analyzovat. Jen buďte. A dovolte si cítit ten jemný dotek klidu, který tam vždycky je.

Afirmace pro dnešní den: *Dnes nacházím klid ve svém nitru a s láskou přijímám sebe samu.*

Den třetí

"Věřte, že můžete, a jste v půli cesty." -
Theodore Roosevelt

Víte, jak to někdy je. Myslíme na to, co se stalo včera, nebo se obáváme, co přinese zítřek. Minulost se může jevit jako těžký kámen, který s sebou vlečeme, a budoucnost jako mlžná krajina plná nejistoty. Ale co když vám řeknu, že to nejmocnější, co máte, je právě teď? Tento okamžik.

Může to znít jednoduše, ale žít v přítomnosti je umění, které si zaslouží naši pozornost. Když se plně soustředíme na to, co se děje právě teď – na chuť ranní kávy, na zpěv ptáků za oknem, na teplo slunce na kůži – najednou se objeví kouzlo a plnost, které nám unikají, když naše mysl bloudí někde jinde.

Není to o ignorování minulosti nebo budoucnosti. Ty mají své místo v našem životě, učí nás a vedou. Ale když se v nich utápíme, připravujeme se o jediné, co je skutečné a co můžeme ovlivnit: přítomný okamžik. Je to jako snažit se chytit vítr – nikdy ho neudržíte. Ale můžete cítit jeho svěžest, když ho necháte jen tak projít.

Dnes si zkuste vědomě prožít jednu maličkost. Cokoli. Když si čistíte zuby, vnímejte kartáček, pastu, vůni. Když jdete po ulici, všimněte si detailu, který jste

nikdy předtím neviděly – barvy oblohy, tvaru stromu. Dovolte si být tam, kde jste, celou svou bytostí. Uvidíte, jak se i obyčejné okamžiky promění v malé zázraky.

Afirmace pro dnešní den: *Dnes žiji naplno v přítomném okamžiku a nacházím krásu v každé chvíli.*

Den čtvrtý

"Cesta k úspěchu a cesta k neúspěchu jsou téměř přesně stejné." - ***Colin R. Davis***

Dnes se zastavíme u jednoho z nejsilnějších a zároveň nejjednodušších nástrojů, které máme k dispozici pro vylepšení našeho života: vděčnosti. Někdy si myslíme, že vděční bychom měli být jen za velké, mimořádné události – výhru v loterii, nové auto, velký úspěch. Ale pravá krása vděčnosti spočívá v tom, že ji můžeme najít v každodenních, obyčejných chvílích.

Věřte mi, že i v těch nejtěžších dnech existuje něco, za co můžeme být vděčné. Možná je to teplá deka, horký čaj, sluneční paprsek, který prosvítá oknem, nebo jen pocit, že jsme ráno otevřely oči. Když se zaměříme na to, co máme, namísto toho, co nám chybí, náš pohled na svět se zázračně promění. Pocítíme lehkost, radost a vnitřní bohatství.

Představte si, že váš život je zahrada. Pokud se budete soustředit jen na plevel, nikdy si nevšimnete krásy rozkvetlých květin. Vděčnost je jako voda a slunce pro ty květiny – pomáhá jim růst a vzkvétat. Nejde o to předstírat, že je všechno perfektní, ale o to uvědomit si drobné dary, které nám život neustále nabízí.

Dnes si zkuste vědomě najít tři věci, za které jste vděčná. Napište si je, řekněte si je v duchu, nebo je jen tiše vnímejte. Může to být cokoliv, od vůně kávy po úsměv prodavačky. Uvidíte, jak se i ten nejobyčejnější den může naplnit zvláštním leskem.

Afirmace pro dnešní den: *Jsem vděčná za všechny dary v mém životě, velké i malé.*

Den pátý

"Budoucnost patří těm, kteří věří v krásu svých snů." - ***Eleanor Rooseveltová***

Dnes se dotkneme citlivého, ale nesmírně osvobozujícího tématu: odpuštění. Možná si myslíte, že odpuštění znamená schvalovat to, co se stalo, nebo zapomenout na bolest. Ale ve skutečnosti je odpuštění především darem, který dáváme sami sobě. Je to rozhodnutí pustit se břemene zášti, zklamání a hněvu, které nám brání jít dál.

Držet se starých křivd je jako svírat v ruce žhavé uhlíky s úmyslem hodit je po někom jiném – nakonec spálíte jen sami sebe. Minulost nezměníme, ale můžeme změnit náš vztah k ní. Odpuštění neznamená, že se z nepříjemné události stane krásná vzpomínka. Znamená to jen, že jí dovolíme přestat nás ovládat.

A to platí nejen pro odpuštění druhým, ale i pro odpuštění sobě samým. Kolikrát jsme se zbytečně trápily kvůli chybám, které jsme udělaly, nebo slovům, která jsme pronesly? Jsme jen lidé, a dělat chyby je součástí naší cesty. Každá chyba je lekce, a každá lekce nás posouvá dál. Buďme k sobě laskavé, stejně jako bychom byly k milované přítelkyni.

Dnes si zkuste představit, že z dlaně pouštíte něco těžkého, co už nepotřebujete nést. Ať už je to stará křivda vůči někomu, nebo výčitka vůči sobě. Jen to nechte jít. Uvidíte, jak se s každým nádechem a výdechem objeví prostor pro nový dech, pro lehkost a pro naději.

Afirmace pro dnešní den: *Dnes odpouštím sobě i druhým a s láskou se osvobozuji.*

Den šestý

"Není důležité, jak pomalu jdete, pokud se nezastavíte." - ***Konfucius***

Víte, milá přítelkyně, kolikrát jsme se v životě staraly o druhé víc než o sebe samé? Jako matky, manželky, dcery, kolegyně – naše role nás často vedly k tomu, že jsme své potřeby odsouvaly na druhou kolej. Ale dnes si připomeneme, že péče o sebe není luxus, nýbrž nezbytnost. Je to základ, na kterém můžeme budovat svůj klid, radost a sílu.

Možná si říkáte, že na to nemáte čas, nebo že je to zbytečné. Ale představte si, že jste baterie. Pokud ji nebudete pravidelně dobíjet, dříve nebo později se vybije a už nebude mít energii pro nic. Stejně tak je to s námi. Když se o sebe nestaráme, naše vnitřní zdroje se vyčerpávají a my se cítíme unavené, podrážděné a bez motivace.

Péče o sebe neznamená jen drahé lázně nebo exotické dovolené, i když i to je fajn, když to jde. Je to o malých, vědomých činech, které děláte každý den, abyste se cítily dobře. Může to být chvíle ticha s šálkem čaje, poslech oblíbené hudby, krátká procházka v přírodě, přečtení pár stránek oblíbené knihy, nebo dokonce jen příjemná

sprcha, u které si dopřejete čas. Jde o to naslouchat svému tělu a duši a dát jim to, co potřebují.

Dnes si dovolte udělat jednu věc jen pro sebe, něco, co vás potěší a dodá vám energii. Nemějte výčitky, že "ztrácíte čas" nebo jste "sobecká". Děláte to nejen pro sebe, ale i pro ty, které milujete. Jen naplněná a odpočinutá žena může plně zářit a rozdávat radost.

Afirmace pro dnešní den: *Dnes s láskou pečuji o sebe a dobíjím své vnitřní baterie.*

Den sedmý

"Jdi si za svými sny, jinak tě budou pronásledovat noční můry." – ***Richard H. Wilkins***

Víte, milá přítelkyně, jedna z největších radostí a opor v našem životě pramení z lidských vztahů. Ať už je to přítelkyně, se kterou se zasmějete u kávy, rodina, která vás podrží, nebo dokonce jen milý úsměv od souseda – tyto interakce tkají jemnou, ale silnou síť, která nás drží nad vodou.

Někdy se můžeme cítit osamělé, i když jsme obklopené lidmi. A jindy nás životní okolnosti donutí trávit více času o samotě. Ale pamatujte, že spojení je esence. Je to pocit, že někam patříte, že na někom záležíte a že i vy máte někoho, na kom vám záleží. A nejlepší na tom je, že toto spojení můžeme aktivně vytvářet a posilovat.

Možná si říkáte, že už máte dost starostí svých, natož abyste se staraly o druhé. Ale věřte, že právě sdílení a péče o druhé je jedním z nejrychlejších způsobů, jak se cítit lépe i vy samy. Nejde o to, abyste řešily problémy světa. Někdy stačí jen naslouchat, poslat povzbudivou zprávu, nebo se zeptat, jak se ten druhý má. Malé projevy laskavosti mají obrovskou sílu.

Dnes si zkuste vědomě navázat kontakt s někým, na koho myslíte. Zavolejte přítelkyni, se kterou jste se dlouho neslyšely, pošlete zprávu někomu z rodiny, nebo jen tak prohoďte pár milých slov s prodavačkou v obchodě. Dovolte si cítit tu hřejivou energii, která plyne z vzájemného propojení.

Afirmace pro dnešní den: *Dnes s láskou posiluji své vztahy a přijímám radost ze spojení s druhými.*

Den osmý

*"Růst začíná na hranici naší komfortní zóny." – **Neale Donald Walsch***

Dnes se zamyslíme nad něčím, co je nedílnou součástí našich životů, ať už se nám to líbí, nebo ne: nad změnou. V průběhu života jsme zažily nespočet změn – některé byly radostné a vítané, jiné náročné a bolestivé. Možná se nám občas zdá, že jsme zakotvené v rutině, ale pravdou je, že život je neustálý tok, nikdy nezůstává stejný.

Přiznejme si, že změna může být děsivá. Často se držíme toho, co známe, i když to není ideální, jen proto, že nám to dává pocit bezpečí. Ale právě v přijetí změny, v té schopnosti se ohnout a nezlomit, spočívá naše skutečná síla. Jsme jako stromy – ty se také ohýbají ve větru, aby se nezlomily, a právě díky tomu rostou silnější.

Možná prožíváte nějakou velkou změnu právě teď, nebo se jí obáváte. Nebo je to jen drobná změna v každodenním životě. Ať tak či onak, pamatujte, že máte v sobě moudrost a zkušenosti, které jste nasbíraly během všech těch let. Ty vás naučily, jak se přizpůsobit, jak najít řešení a jak jít dál, i když se zdá, že cesta mizí pod nohama.

Dnes si zkuste uvědomit jednu změnu ve vašem životě, ať už velkou, nebo malou, která se v poslední době udála nebo se děje. Namísto odporu k ní se zkuste jen nadechnout a představit si, že se jí s lehkostí otevíráte. Věřte si, že máte v sobě sílu projít čímkoli. A vězte, že i z té nejtemnější změny může vzejít něco krásného a nového

---

Afirmace pro dnešní den: *Jsem silná a pružná, s lehkostí přijímám změnu a důvěřuji své vnitřní moudrosti.*

Den devátý

"Rozdíl mezi obyčejným a mimořádným je jen to 'něco navíc'." - ***Jimmy Johnson***

Milá přítelkyně, dnes si připomeneme jednu důležitou pravdu: Nemusíme vidět celou cestu, abychom udělaly první krok. Často se nám zdá, že k dosažení nějakého cíle – ať už je to nový koníček, změna životního stylu, nebo jen pocit vnitřního klidu – musíme mít perfektní plán, vidět jasně dopředu a mít jistotu úspěchu. Ale právě tento perfekcionismus nás často zastavuje.

Představte si, že chcete dojít na vrchol hory. Nemůžete ji zdolat jedním skokem. Musíte udělat jeden krok, pak druhý, a tak dál. A každý ten malý krok vás posune blíž k cíli. A tak je to i v životě. Velké změny se skládají z nekonečného množství malých rozhodnutí a drobných akcí. A ty první kroky jsou často ty nejtěžší, ale zároveň nejzásadnější.

Možná máte v srdci nějaké přání, něco, co byste si přály zkusit, ale odkládáte to kvůli obavám. Obavy jsou přirozené. Ale co kdybychom je na chvíli nechaly stranou a jen se zeptaly: "Jaký je ten nejmenší, nejjednodušší krok, který mohu udělat DNES, abych se k tomu přání přiblížila?" Nemusíte hned zdolávat

Mount Everest, stačí se obout do pohorek a vyjít před dům.

Dnes se zaměřte na sílu maličkostí. Vyberte si jednu věc, jednu myšlenku, jeden pocit, který chcete posílit nebo změnit. A pak udělejte jen ten jeden, nejmenší možný krok k tomu. Třeba jen napsat si poznámku, udělat si minutu na dýchání, nebo se zvednout a protáhnout. Uvidíte, jak se s každým takovým malým krokem probouzí vaše odvaha a sebevědomí.

Afirmace pro dnešní den: *Dnes dělám malý, ale mocný krok k mému snu a důvěřuji procesu.*

Den desátý

"Dělejte dnes to, co ostatní nechtějí, abyste zítra mohli mít to, co ostatní nemohou." – ***Jerry Rice***

Dnes se podíváme na něco, co je pro nás ženy občas velká výzva: na schopnost říkat "ne". Celý život jsme se učily být milé, vstřícné a nápomocné. A to je krásné, ale někdy zapomeneme, že naše vlastní energie a pohoda jsou stejně důležité. Říct "ano" na každou prosbu, i když cítíme, že nás to vyčerpává, je jako nalévat vodu z prázdné konvice. Dříve nebo později nezbude nic.

Stanovování zdravých hranic není sobectví, je to akt sebelásky a úcty k sobě samé. Je to vědomí, že naše časové, emocionální a fyzické zdroje jsou cenné a omezené. A stejně jako bychom si chránily vzácný poklad, měli bychom chránit i svou vlastní energii. Říkat "ne" druhým znamená říkat "ano" sobě samé.

Možná se obáváte, že tím někoho zklamete nebo zraníte. Ale pravdou je, že lidé, kteří vás skutečně milují a respektují, pochopí. A ti, kteří ne, se možná jen naučí, že i vy máte své limity. Nemusíte se omlouvat nebo se cítit provinile. Stačí jen s laskavostí, ale pevně říct: "Dnes nemohu," nebo "To pro mě teď není možné.“

Dnes si zkuste uvědomit jednu situaci, ve které jste se nedávno cítila přetížená, protože jste nedokázala říct "ne". Nemusíte to hned měnit, jen si to uvědomte. A pak si v duchu představte, jak s láskou a klidem říkáte "ne" něčemu, co by vás zbytečně vyčerpávalo. Dovolte si cítit ten pocit úlevy a osvobození.

Afirmace pro dnešní den: *S láskou stanovuji zdravé hranice a chráním svou energii.*

Den jedenáctý

"Věřte si! Důvěřujte svým schopnostem! Bez pokorné, ale rozumné důvěry ve své vlastní síly nemůžete být úspěšní ani šťastní." –
Norman Vincent Peale

Dnes se ponoříme do světa, který je často opomíjený, ale přesto neuvěřitelně silný – do světa intuice. Všichni máme v sobě takový tichý vnitřní hlas, šepot, pocit v břiše, který nám napoví, co je správné, i když logika křičí něco jiného. Často se mu ale bráníme, protože nám chybí "důkazy" nebo se bojíme, že se mýlíme.

V životě jsme se naučily spoléhat na rozum, na fakta, na to, co je hmatatelné. A to je samozřejmě důležité. Ale naše intuice je jako kompas, který nás vede skrze mlhu, když rozum tápe. Je to moudrost, která se hromadila po léta zkušeností, vjemů a prožitků, a která k nám promlouvá z hlubin našeho bytí. Je to ten pocit, když víme, že "něco není v pořádku", nebo naopak, že "tohle je ono", i když nedokážeme přesně vysvětlit proč.

Pro nás ženy, zvláště v tomto věku, je tato intuice často velmi silná. Máme za sebou tolik prožitků, tolik setkání a tolik situací, které naši intuici brousily. Je čas jí začít opět důvěřovat. Nemusíte hned dělat životní rozhodnutí na základě pouhého pocitu. Začněte malými

krůčky. Všímejte si těch jemných nápověd, těch "aha" momentů, které k vám přicházejí.

Dnes si zkuste vědomě naladit na svůj vnitřní hlas. Když budete stát před malým rozhodnutím (například co si vzít na sebe, co si dát k jídlu, nebo jestli zavolat přítelkyni), na chvíli se zastavte, zavřete oči a zeptejte se samy sebe: "Co mi říká moje intuice?" Dovolte si cítit ten první impuls, ten jemný pocit, než se zapojí rozum. Uvidíte, jak se s praxí vaše důvěra ve váš vnitřní kompas posílí.

Afirmace pro dnešní den: *Dnes důvěřuji své intuici a s láskou naslouchám svému vnitřnímu hlasu.*

Den dvanáctý

"Jste nikdy příliš staří na to, abyste si stanovili nový cíl nebo snili nový sen." – ***C.S. Lewis***

Milá přítelkyně, dnes si připomeneme něco, co je pro naši duši stejně důležité jako jídlo pro tělo: smích a radost. V životě se setkáváme s mnoha výzvami a občas se nám může zdát, že na smích není prostor. Ale právě v těchto chvílích je smích nejdůležitější. Je to jako slunce, které prozáří mraky a připomene nám, že i v těch nejtěžších časech je v nás světlo.

Smích má neuvěřitelnou moc. Nejenže uvolňuje napětí a zlepšuje náladu, ale také posiluje naše zdraví a propojuje nás s druhými. Je to univerzální jazyk, který rozumí každý. Vzpomínáte si na ten pocit, když se smějete tak, až vás bolí břicho? To je čistá, nefalšovaná radost, která nás vrací do přítomnosti a připomíná nám lehkost bytí.

Možná si říkáte, že nemáte důvod se smát. Ale radost nemusí čekat na velké události. Najdeme ji v maličkostech: v hravém štěněti, ve vtipu od přítele, v dětinském pocitu, když se díváme na komedii. A někdy stačí se jen rozhodnout. Jen se tak usmát, i když se vám zrovna nechce. Váš mozek to přijme jako signál a začne uvolňovat endorfiny – hormony štěstí.

Dnes si zkuste vědomě vyhledat chvíli pro smích. Podívejte se na legrační video, vzpomeňte si na vtipnou situaci, zavolejte někomu, s kým se vždycky zasmějete. Dovolte si být hravá a nedovolte, aby vás váha světa táhla dolů. Někdy je nejlepší formou filozofie jednoduše... se pořádně zasmát.

Afirmace pro dnešní den: *Dnes s radostí přijímám smích do svého života a dovoluji si být hravá a šťastná.*

Den třináctý

"Ticho je prostor, kde se zrodí všechny velké myšlenky." – ***Arthur Schopenhauer***

Milá přítelkyně, v našem uspěchaném světě, plném zvuků, informací a neustálé komunikace, je ticho často vzácnou komoditou. Mnoho z nás se tichu brání, protože se bojíme, co nám naše vlastní mysl v tichu poví, nebo se zkrátka cítíme nepříjemně bez vnější stimulace. Ale právě v tichu se skrývá obrovská síla a moudrost.

Představte si ticho jako prázdné plátno. Dokud není prázdné, nemůžete na něj namalovat nový obraz. Stejně tak vaše mysl potřebuje prostor, aby mohla třídit myšlenky, zpracovávat emoce a nalézat nové nápady. V tichu se můžeme znovu spojit samy se sebou, s naším vnitřním hlasem, který je často přehlušen vnějším světem.

Možná si myslíte, že nemáte čas na meditaci nebo dlouhé chvíle rozjímání. Ale ani na to nemusíte mít hodiny. Stačí pár minut. Vypněte televizi, odložte telefon, zastavte se uprostřed dne. Jen poslouchejte ticho. Vnímejte zvuky, které jsou obvykle maskované – svůj dech, tlukot srdce, šumění větru za oknem. Dovolte si jen tak být, bez nutnosti něco dělat, něco říkat, něco řešit.

Dnes si zkuste najít jednu minutu opravdového ticha. Nemusí to být dokonalé ticho, jen klidný moment, kdy se vědomě rozhodnete nevnímat vnější rušivé vlivy a zaměříte se dovnitř. Dovolte si cítit ten jemný klid, který se v tichu skrývá, a možná uslyšíte i něco, co jste dlouho neslyšely.

Afirmace pro dnešní den: *Dnes nacházím klid v tichu a naslouchám moudrosti svého nitra.*

Den čtrnáctý

*"Pokud jdete, kam vás vede srdce, nemůžete zabloudit." – **Neznámý autor***

Milá přítelkyně, často si myslíme, že ke štěstí potřebujeme něco velkého – dovolenou snů, výjimečný dárek, nebo splnění dávného přání. Ale dnes se podíváme na jiný druh radosti: na tu, která se skrývá v obyčejných, každodenních maličkostech. Všichni máme tendenci je přehlížet, protože jsou tak všudypřítomné, ale právě v nich je skrytá obrovská síla pro naši duši.

Představte si život jako velkou mozaiku. Každý malý kamínek, každý drobný detail, vytváří dohromady nádherný obraz. Kdybychom se soustředily jen na ty největší kameny, unikla by nám krása celku. Stejně tak je to s naším dnem. Sluneční paprsek, který se dotkne vaší tváře, vůně čerstvé kávy, úsměv cizince, zpěv ptáků za oknem, nebo jen teplo oblíbeného svetru – to vše jsou malé dárky, které nám život nabízí, pokud jsme ochotné je vidět.

Věk nám dává dar moudrosti a schopnosti si více všímat. Už nemusíme hnát za velkými cíli, ale můžeme si dovolit zpomalit a opravdu vnímat krásu přítomného okamžiku. Dovolte si cítit radost z teplé sprchy, ze sklenice vody, z klidné chvíle s knihou. Tyto momenty se mohou zdát nepodstatné, ale když se jich nahromadí

dostatek, vytvoří silnou vlnu štěstí, která vás ponese celým dnem.

Dnes si zkuste vědomě vyhledat alespoň pět maličkostí, které vám udělaly radost nebo vám přinesly potěšení. Nemusí to být nic velkého, jen si jich všimněte a na chvíli se u nich zastavte. Dovolte si cítit tu jemnou vlnu vděčnosti a radosti, která se ve vás zvedne.

Afirmace pro dnešní den: *Dnes nacházím radost v maličkostech a vnímám krásu, která mě obklopuje.*

Den patnáctý

"Jediný způsob, jak dosáhnout velkých věcí, je milovat to, co děláte. Pokud jste to ještě nenašli, pokračujte v hledání. Neusazujte se."
– Steve Jobs

Milá přítelkyně, dnes si promluvíme o jedné z nejmocnějších, a přitom často podceňovaných schopností, kterou všichni máme: o naší představivosti. Není to jen nástroj pro snění a denní snění. Je to mocný tvůrčí nástroj, který nám pomáhá utvářet naši realitu, posilovat naši víru a směřovat k tomu, co si přejeme.

Často si představujeme to nejhorší – co by se mohlo pokazit, co by nás mohlo potkat. Ale co kdybychom tuto sílu obrátily a začaly si představovat to nejlepší? Naše mysl nerozlišuje mezi realitou a živou představou. Když si něco intenzivně a s emocemi představujeme, naše tělo a mozek na to reagují, jako by se to skutečně dělo. To nám může pomoci překonat strach, posílit motivaci a přitáhnout do života pozitivní zážitky.

Možná si říkáte, že na to nejste dost kreativní. Ale představivost je jako sval – čím více ji trénujeme, tím je silnější. Nemusíte být umělkyně, abyste si představily svůj klidný den, úsměv milované osoby, nebo pocit, že

jste plné energie. Jde jen o to dovolit si na chvíli zavřít oči a nechat svou mysl tvořit.

Dnes si zkuste najít pár minut klidu a vědomě si vizualizujte něco, co si přejete zažít, nebo jak byste se chtěla cítit. Může to být pocit radosti, klidu, nebo konkrétní situace, která vám udělá radost. Představte si to co nejživěji, zapojte všechny smysly – co vidíte, co slyšíte, co cítíte. Dovolte si prožít ty emoce. Uvidíte, jak se ve vás probudí nová energie a optimismus.

Afirmace pro dnešní den: *Dnes s láskou používám svou představivost k tvoření radostného a naplněného života.*

Den šestnáctý

"Stanovte si cíle tak vysoko, jak jen můžete dosáhnout, a pak jděte ještě dál." – ***Bo Jackson***

Milá přítelkyně, dnes se zaměříme na něco, co děláme neustále, aniž bychom si toho většinou všimly: na dýchání. Je to ta nejzákladnější životní funkce, a přesto je v ní skrytá neuvěřitelná síla, která dokáže okamžitě ovlivnit náš stav mysli, těla i duše. Když se cítíme ve stresu, náš dech se zrychlí a zkrátí. Když jsme uvolněné, je hluboký a pomalý. Co kdybychom tuto spojitost využily vědomě?

Představte si svůj dech jako vlnu, která s každým nádechem přináší do vašeho těla čerstvou energii a klid, a s každým výdechem odplavuje napětí a starosti. Často si neuvědomujeme, kolik nahromaděného stresu se nám drží v těle, a právě dech je tou nejrychlejší cestou, jak ho uvolnit. Nemusíte být žádná jogínka ani expertka na meditaci, stačí jen vědomě dýchat.

Není třeba složitých technik. Jde jen o to zpomalit a vnímat. Když se zhluboka nadechnete a soustředíte se na každý nádech a výdech, dáte své mysli něco konkrétního, na co se může zaměřit. Tím ji odvedete od víru myšlenek, které vás mohou trápit, a umožníte si

zažít chvilku opravdového klidu. Je to jako malý reset pro váš nervový systém.

Dnes si zkuste několikrát během dne vědomě zhluboka nadechnout a vydechnout. Zastavte se na chvíli, ať už sedíte, stojíte, nebo jdete. Nadechněte se nosem pomalu a hluboce do břicha, počítejte do čtyř. Zadržte dech na chvilku, počítejte do dvou. A pak pomalu vydechněte ústy, počítejte do šesti, jako byste foukala brčkem. Všimněte si, jak se s každým takovým dechem vaše tělo uvolňuje a mysl zklidňuje.

Afirmace pro dnešní den: *Dnes s láskou dýchám klid a s každým výdechem uvolňuji napětí.*

Den sedmnáctý

"Věřte si, že jste silnější, než si myslíte, a talentovanější, než si uvědomujete." – ***Roy T. Bennett***

Milá přítelkyně, dnes si promluvíme o něčem, co je jako slunce pro naši duši: o optimismu. Někdy se to může zdát jako klišé, ale síla pozitivního myšlení a optimistického pohledu na svět je ohromující. Nejde o to předstírat, že je všechno perfektní, když není. Jde o to vědomě se rozhodnout zaměřit na to dobré, na možnosti, a ne jen na překážky.

Představte si svůj život jako knihu. Každý den je nová kapitola. Můžete se soustředit na ty smutné nebo těžké kapitoly, nebo můžete otevřít stránku s očekáváním, co krásného nová kapitola přinese. Optimismus není naivní, je to volba. Je to aktivní rozhodnutí hledat světlo, i když se zdá, že je všude tma. A víte co? Když hledáte světlo, najdete ho.

Náš mozek je úžasný nástroj, ale má tendenci se zaměřovat na negativní věci, protože to byl kdysi mechanismus přežití. Ale my dnes už můžeme tenhle vzorec vědomě měnit. Každá pozitivní myšlenka, každý úsměv, každé nalezení řešení namísto utápění se v problému, přeprogramuje náš mozek k větší

spokojenosti a radosti. A nejen to, přitahuje to do našeho života i pozitivní lidi a situace.

Dnes si zkuste vědomě změnit perspektivu v jedné situaci, která se vám zdála negativní. Místo abyste si stěžovala na déšť, zkuste si představit, jak zalévá květiny a přináší svěžest. Místo abyste se rozčilovala nad něčím, co se nepovedlo, zkuste si říct: "Co se z toho mohu naučit?" Dovolte si cítit ten pocit naděje a lehkosti, který s optimismem přichází.

Afirmace pro dnešní den: *Dnes si vybírám optimismus a s radostí vidím krásu a možnosti ve svém životě.*

Den osmnáctý

"Nejlepší pomsta je obrovský úspěch." –
Frank Sinatra

Milá přítelkyně, dnes si připomeneme něco, co je hluboce zakořeněno v naší duši, a přesto na to občas zapomínáme: být sama sebou. Celý život jsme se učily, jak se přizpůsobit, jak zapadnout, jak splnit očekávání druhých – rodičů, partnerů, společnosti. Ale právě v tom spočívá naše největší síla a krása: v naší jedinečnosti.

Představte si, že jste originální umělecké dílo. Není potřeba se srovnávat s obrazy v galerii nebo se snažit napodobit něčí styl. Vaše hodnota spočívá právě v tom, že jste nepřehlédnutelná a nezaměnitelná. Vaše zkušenosti, vaše vrásky, vaše jizvy, vaše radosti a vaše sny – to vše tvoří mistrovské dílo, které je jen a jen vaše. A když se snažíme být někým jiným, ztratíme kousek své pravé podstaty.

Možná máte pocit, že na "pravé já" už nezbývá čas nebo že už je příliš pozdě se měnit. Ale není. Právě teď, v tomto věku, máte dar moudrosti a svobody. Můžete se zbavit masek, které jste nosily, a dovolit si ukázat světu to, kým skutečně jste. To je skutečná odvaha, a zároveň největší osvobození. Přitáhne to k vám lidi a situace, které s vámi budou rezonovat na hlubší úrovni.

Dnes si zkuste uvědomit jednu věc, na kterou jste pyšná – něco, co vás dělá jedinečnou. Může to být vaše laskavost, váš smysl pro humor, vaše síla, vaše záliba. A dovolte si to dnes naplno prožívat a ukázat. A pak se na sebe podívejte do zrcadla a s láskou si řekněte: "Jsem jedinečná a krásná taková, jaká jsem.“

Afirmace pro dnešní den: *Dnes s láskou přijímám a oslavuji svou jedinečnost a jsem autentická.*

Den devatenáctý

"Udělejte každý den něco, co vás dělí." –
Eleanor Rooseveltová

Milá přítelkyně, žijeme ve světě, který nás neustále nutí být produktivní, uspěchané a "něco dělat". Ať už jde o práci, péči o rodinu, nebo nekonečný seznam úkolů, často máme pocit, že se musíme neustále snažit, abychom něco dokázaly. Dnes si ale připomeneme, že stejně důležité jako akce je odpočinek a zpomalení.

Představte si, že jste běžec maratonu. Nemůžete běžet neustále na plný plyn, aniž byste si dělala přestávky na občerstvení a odpočinek. Kdybyste to udělala, dříve nebo později byste se vyčerpala a nemohla byste dokončit závod. Stejně tak je to s naším životem. Odpočinek není lenost, je to nezbytná součást cesty, která nám umožňuje načerpat nové síly, regenerovat se a pokračovat s novou energií.

Možná máte pocit, že na odpočinek nemáte čas, nebo že byste si to neměly dovolit. Ale opak je pravdou. Když si dopřejete chvíle klidu a zpomalení, zjistíte, že jste efektivnější, kreativnější a spokojenější. Vaše mysl se vyčistí, tělo se uvolní a vy se budete cítit lehčí. Někdy stačí jen pět minut, abyste se zastavily, zhluboka se nadechly a uvědomily si, že svět se nezastaví, když si na chvíli sednete.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Proměna ženy**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.