

A person is seen paragliding over a lush, green, forested hillside. The sky is filled with soft, white clouds, and the overall scene conveys a sense of freedom and adventure. The title text is overlaid on the upper half of the image.

Volným pádem do života

aneb 8 kroků JAK na životní restart

Autor: Markéta Papoušková

OBSAH

1. AUTORSKÉ PROHLÁŠENÍ

2. ÚVOD

I. Proč vznikl tento e-book?

3. ŽIVOTNÍ RESTART? PROČ NE? TO NEJLEPŠÍ, CO VÁS NĚKDY MŮŽE POTKAT...

I. Ptám se: Co se musí stát, abychom byli ochotni udělat změnu?

4. KROKY V MÉM ŽIVOTNÍM RESTARTU

I. KROK – Začněte tam, kde jste, s tím, co máte

II. KROK – Nemoc a kroky k uzdravení

III. KROK – Mentální úklid a pochopení souvislostí = sám sobě „koučem“?

IV. KROK – Vnitřní motivace

V. KROK – Překročení vlastních limitů a vystoupení z komfortní zóny

VI. KROK – Nezastavujte! Buďte k sobě pravdiví a dál sami se sebou „pracujte“

VII. KROK – Zaměřte se na sebe a na to, co milujete

VIII. KROK – Podpořte se i literaturou (seznam knih, které mě inspirovaly)

5. SLÍBENÉ ODPOVĚDI NA OTÁZKY V ÚVODU

6. ZAVĚREM K ZAMYŠLENÍ PRO VÁS

AUTORSKÉ PROHLÁŠENÍ

Ráda bych ještě před úvodem do e-booku uvedla, že vznikl na základě mé soukromé autorské práce.

Je souhrnem mých osobních zkušeností, doporučení a technik/metod, které jsem si nastudovala a v praxi zkoušela. Sama jsem si jednotlivými kroky postupně prošla a věnovala svůj čas a píli, abych Vás mohla inspirovat a mohla obohatit i Váš život ☺.

Proto Vás tímto i žádám, abyste tento e-book bez mého vědomí dále nešířili a respektovali autorská práva.

Neručím za použitelnost pro každého, kdo projeví zájem, a že moje úspěchy budou zárukou úspěchů i u Vás.

Text je určen pro čtení, inspiraci, podporu a především jako praktický návod pro běžný život.

Děkuji ☺.

A teď se už nezdržujme a pojďme na to ☺

ÚVOD

Někdy se nám vážně nechce udělat ten první krok a prostě „skočit“ do neznáma. Znamenalo by to spoustu změn, přehodnocení dosavadních plánů, přizpůsobení životního stylu a s největší pravděpodobností i vysvětlování okolí a odpovídání na všemožné otázky – protože prostě okolí se podle mého názoru někdy dost „nudí“ ☺ a místo toho, aby žili svůj život – zajímá je ten Váš ☺. A v neposlední řadě je to dost často i naše pohodlnost a my si najdeme tisíc a jednu výmluvu, proč to neudělat, a proč tohle a tohle pro nás není. Říkám, tak to asi tedy doopravdy nechceme ne? Protože jinak bychom přestali lamentovat a udělali to.

Každý jsme v jiné fázi uvědomění a schopností začít jednat. Musíme asi dostat ještě nějaké lekce, aby nás to probudilo.

Na druhu stranu, kdybychom ten první krok udělali, než přijde v našem životě nějaká smršť, asi bychom si ušetřili jak nějaká ta fyzická zranění, ale i psychická zranění, které pak přenášíme i nejčastěji na ty, které milujeme. Jako dospělí lidé bychom se kolikrát zvládli jednoduše domluvit, ale to by pak nepřišla žádná lekce ☺.

Jenže - **LEKCE NENÍ NÁHODA**. A je jenom na nás, zda-li pochopíme, co nám tím život chce říct.

PROČ VZNIKL TENTO E-BOOK?

Ze stejného důvodu, proč jsem začala psát blog. Lidi okolo mě se začali ptát. Zajímá je Můj příběh, a jak jsem vlastně dokázala svůj život tak radikálně změnit.

Nejčastěji se mě lidé ptali:

- JAK jsem se nakonec uzdravila a jaké kroky jsem ohledně svého zdraví podnikla
- JAK jsem zvládla rozchod, rozvod s manželem a přitom nezešílela
- JAK jsem vyřešila majetkové vypořádání, dluhy a jak to probíhalo u soudu
- KDE jsem bydlela, když jsem o všechno přišla
- KDE jsem pracovala, jestli jsem ve zkušební době nepřišla díky dlouhodobé neschopence pak o místo
- JAK jsem se vůbec já sama zachovala po těchto zkušenostech
- CO mi to přineslo, ale i vzalo – zhodnocení situace po několika měsících
- CO na to okolí
- CO bych dělala, kdybychom měli děti
- JAK jsem dál žila a jak jsem znovu vpustila do svého života lásku

Otázek přibývalo a já jsem začala chápat, že Můj příběh většinu lidí nějakým způsobem inspiruje. Neříkám, že každý souhlasil s některými mými kroky, a to by ani nebylo v pořádku, protože každý jsme individualita, a pro každého z nás je vhodná trošku jiná cesta, a je spíš na nás dokázat „vyzobat“ to, co nám může pomoci a může být pro nás v dané situaci prospěšné a posune nás dál.

V závěru e-booku napíšu komentář ke každé otázce.



**ŽIVOTNÍ RESTART? PROČ NE?
TO NEJLEPŠÍ, CO VÁS NĚKDY MŮŽE
POTKAT...**

Je to úplně nový začátek. Buď to je Vaše svobodná volba (uvědomění, ke kterému dojdete sami bez nějaké „dramatické“ zkušenosti) anebo Vás najednou „NĚCO“ srazí na zem a záleží jen na Vás, jak dlouho tam budete ležet. Ale vstát je opravdu jen ten první krok, který může být úvodem do totálního **životního restartu**. A bude záležet jen a jen na Vás, jak moc budete toužit poznat sám/samu sebe, svoje závislosti, programy, souvislosti, proč se Vám dělo nebo děje, co aktuálně prožíváte. Já budu spíše psát o té variantě, kdy k tomu „jen tak“ sami nedojdeme. Bude záležet na tom, jaká motivace Vás povede poté kupředu. Jestli v sobě probudíte vnitřní motivaci a bude Vámi proudit chuť žít a odvaha něco na svém životě změnit.

Někdo se totiž jen zvedne, vztyčí suverénně hlavu a jde vpřed. Na první pohled takový člověk vypadá jako velký „silák“ a optimista, co to nikdy nevzdává. Každý říká, jakou má odvahu. Otázkou je, co se děje uvnitř jeho samotného. Jestli to není jen póza, maska, kterou ten člověk nasadil a dělá, jakože se ho to vlastně vůbec nedotklo. Ale ve skutečnosti vůbec nic nepochopil. Možná i pro to, že se bál podívat se pravdě do očí. Protože do mnoha a mnoha situací se dostáváme svými vlastními kroky, svým chováním. Já jsem dokonce přesvědčená, že drtivá většina zkušeností se nám děje vlastním přístupem a chováním. Žijeme s partnery, kteří nás vysávají, ničí a nejsme šťastní. A tak si stěžujeme. Pořád dokola. Naši rádoby věrní přátelé nás vždy vyslyší a pokývou hlavou. Politují nás, jak to máme strašně těžký. A tak se točí kolo pořád dokola. Beze změny.

Upřímně? Jsou toto přátelé? Proč Vám neřeknou, co doopravdy vidí? Jak dlouho chtějí čekat?

Přátelé Vám nastaví zrcadlo a ukážou Vám, jak zoufale vypadáte. Zatřesou s Vámi a řeknou, ať se už jednou provždy pohnete z místa. Řeknou Vám, ať si přestanete pořád dokola stěžovat, že se to už nedá poslouchat. Ale taky, že Vás mají rádi a budou při Vás stát, pokud se do životní změny pustíte. Zeptají se Vás, CO opravdu chcete? Jestli to víte vůbec? Rozhodně Vás ale nenechají v letargii. Protože tím se vědomě ničíte a to nikdy nikam nepovede. Všichni přeci chceme být šťastní. Je to ale naše volba.

Na druhou stranu – pokud takové přátelé okolo sebe máte, je to výhra. Ale nečekejte od tohoto typu lidí, kteří to, co vidí, jasně pojmenují a upřímně se vyjádří... že Vám to budou říkat donekonečna. Řeknou to třeba víckrát...Ale co to udělá s nimi, když třeba uvidí, že vy nic

nepodniknete dál? Neotrávilo by Vás to? Nebralo by Vám to energii? Takoví přátelé si váží svého života, svého času a nemusí okolo Vás „skákat“ donekonečna, protože oni přeci nemají odpovědnost za Váš život. Jste to zase jen a jen vy.

PTÁM SE: CO SE MUSÍ STÁT, ABYCHOM BYLI OCHOTNI ZMĚNU UDĚLAT?

S pár lidmi jsem vedla diskusi, CO se všechno musí stát, abychom se probrali/probudili? Že jdeme po cestě životem a nejsme pořád šťastní? CO se nám všechno musí stát, abychom byli ochotní a schopní jednat? CO všechno vydržíme? KDE jsou naše lidské hranice? CO nebo KDO nás brzdí?

JENOM MY SAMI.

Při své cestě ke změnám v životě jsem potkávala různé typy lidí a Ti, co se jim vědomě dařilo dělat změny, a cítila jsem, že jsou šťastnější, tak tento typ lidí se setkal nebo prožil:

- ***přímé setkání se smrtí popřípadě vážnou nemocí – ať už sebe nebo u někoho blízkého***
- uvědomění ceny života, jak svého, tak lidí, které milujeme
- uvědomění vážnosti situace a času, který máme omezený na tomto světě
- uvědomění, že tu zítra nemusíme jednoduše být, ani naši nejmilejší (strach, pud sebezáchovy)
- uvědomění, proč se tohle děje zrovna mně (psychosomatika, životní styl, souvislosti vztahů a činů)
- uvědomění, jak se chováme k sobě, k ostatním

- uvědomění, že možná potřebuji odbornou pomoc
- **přímé setkání s krizovou situací, která s námi otřese**
- uvědomění, že jsme se dostali na nějaké pomyslné psychické dno a to utrpení je pro nás nesnesitelné
- uvědomění, že musím provést změnu
- uvědomění, že potřebuji pomoc (třeba i odbornou)

Obě tyto velmi silné zkušenosti mají jedno společné – a to, že je člověk opravdu velmi blízko **převzít ODPOVĚDNOST ZA SVŮJ ŽIVOT do SVÝCH RUKOU!** A to absolutně vědomě. Najednou totiž uvidíte něco, co jste předtím pod náporém běžného zaneprázdnění, neviděli. Najednou jde totiž o Váš život.

Poznámka: Při čtení i odborné a motivační literatury jsem se dokonce v rámci některých postupů/metod setkala s doporučením provádět meditace přímo na tematiku smrti (např. naší nebo i někoho našeho blízkého). Sama jsem meditaci zkoušela a přiznávám, že když se do toho člověk „vžije“ a pustí k sobě tuto představu, je to děsivé. Rozbuší se Vám srdce a chce se Vám plakat a nedá se to snést. Chcete pryč z takového snu. Tuto meditaci může vést např. i někdo jiný, formou příběhu, vedení k takové představě. V nás toto může způsobit a nastartovat potřebu činů vůči našemu životu, nastartování k nějaké změně.

Pokud se nám nějaká taková situace stane v reálném životě, může se stát, že tuto zkušenost vůbec nechceme pochopit. Chceme ji prostě jen přežít. Nic víc. Jen ať je už pryč. Jednoduše na ni nezareagujeme a ona se tam proto třeba v jiné podobě zopakuje. Např. když si ženy stěžují, že potkávají stále stejné typy mužů – pořád přeci něco nefunguje. Ale není náhodou něco zvláštního, co to všechno způsobuje? Co k sobě dotyčné ženy přitahují? Např. ve svém stále stejném přístupu a chování?

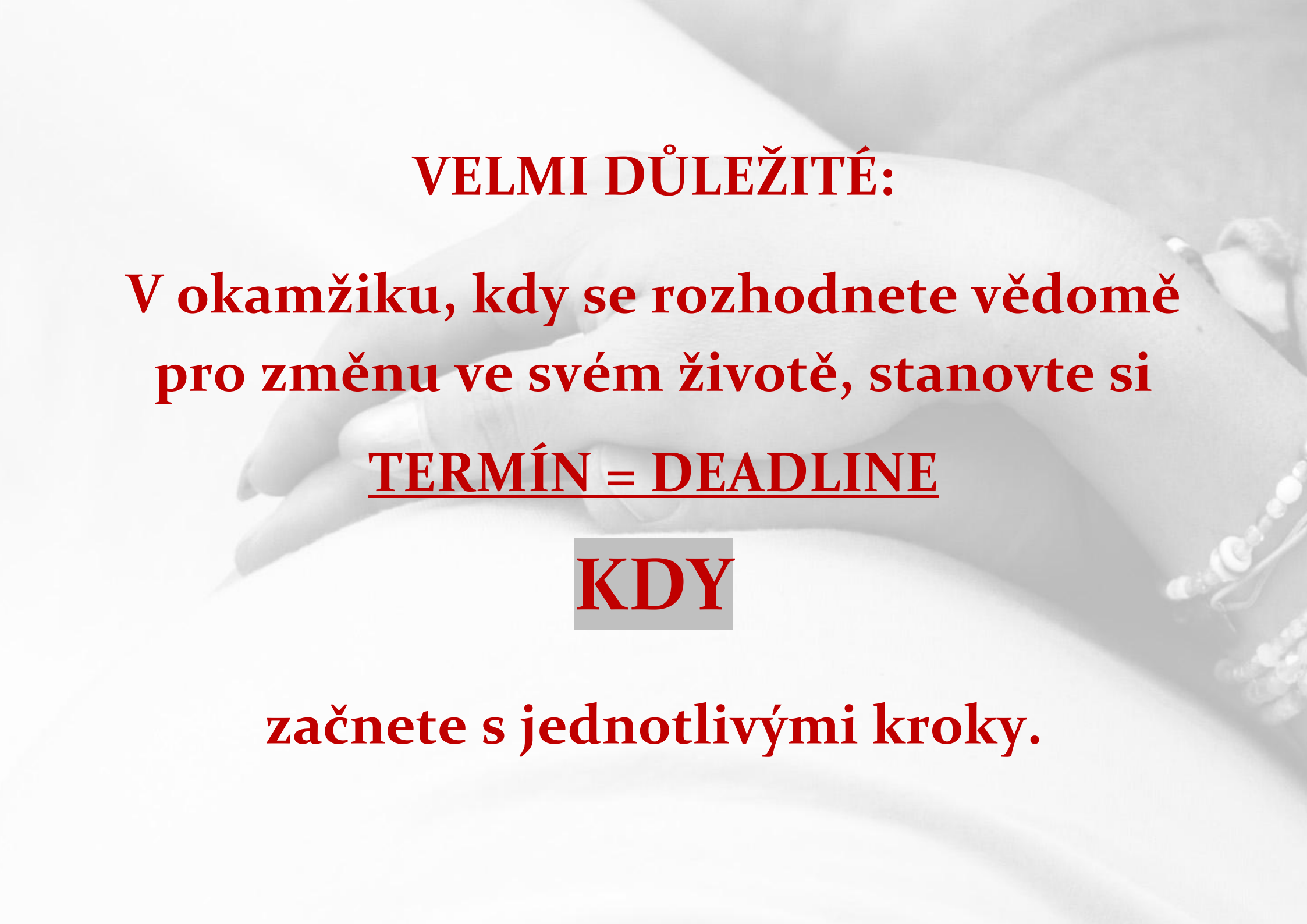
A zároveň je tu další velká otázka – pokud jsme svou „lekcí“ pochopili, JAK si udržet motivaci ke změně? Protože ne vždy to jde rychle, anebo změnu provedeme, ale za pár měsíců si přestaneme vážit toho, co máme, co jsme získali... a lekce přijde znovu? **Necháme to dojít tak daleko?**



**A JAK TEDY ZAČALY KROKY V MÉM
ŽIVOTNÍM RESTARTU?**

V úvodu chci říct, jak je velmi důležité podívat se na to, v jaké fázi jste? Když Vám jde o život nebo Vám zrovna diagnostikovali nějakou vážnou nemoc, asi se nebudete řídit kroky, jak zažádat např. nejdřív o rozvod, přestěhovat se apod. Chce to vytvořit aktivní plán, na co se postupně zaměříte. Nezahltit se.

A teď myslím nejen úkoly, které si sami stanovíte, ale i informace od všemožných odborníků, které Vám mohou pomoci, ale mohou také uškodit. Např. na internetu se dočtete často ne zrovna adekvátní/pravdivé informace nebo dostanete doporučení od někoho, kdo je až moc ve všem důvěřivý. Nezapomeňte, že jste v tento okamžik *velmi zranitelní*, a je proto potřeba zapojit taky svůj zdravý „selský rozum“, a získané informace ověřovat.



VELMI DŮLEŽITÉ:

**V okamžiku, kdy se rozhodnete vědomě
pro změnu ve svém životě, stanovte si**

TERMÍN = DEADLINE

KDY

začnete s jednotlivými kroky.

**I. KROK – ZAČNĚTE TAM, KDE JSTE,
S TÍM, CO MÁTE**

Já sama jsem nemohla přeskočit na nějakou vizi v poznání sebe sami a začít si vytvářet aktivní plán, co dál s mým životem bude. Protože já jsem byla v situaci, kdy jsem potřebovala vůbec získat svůj život zpět – a to svoje ZDRAVÍ. Proto doporučuji:

Určení priorit – řeším vážnou nemoc, krizovou situaci? Pak je na místě poradit se s třeba i s odborníkem. Podniknout krizové kroky.

Pokud jsem ve fázi, kdy nejsem v ohrožení života, mohu začít rekapitulací jednotlivých životních oblastí a zhodnotit, kde chci provést změny.

TIP: Vytvoření si tzv. KRUHU ŽIVOTA (koláč života), popsání podstatných oblastí v našem životě

Nakreslete si kruh/koláč a rozdělte ho na tolik oblastí, kolik je pro Vás v životě důležitých (např. rodina, vztahy, práce, zdraví apod.) a napište si, z kolika procent jste v dané oblasti spokojení, a co na ní chcete změnit.

TIP: Poznejte sami sebe. Co opravdu chcete? KDE, KDY a v ČEM jste začali být limitováni a vědomě proveďte změnu

Vnitřní dítě – každý ho v sobě máme a vše, co se v nás jako dětech odehrávalo, pokud třeba docházelo i k nějakému emočnímu zranění, to vše jsme si začali ukládat do podvědomí (zranění, obavy, strachy). Raději jsme tyto pocity potlačili, protože by pro naše vědomí byly příliš zahlcující. Avšak přicházejí vždy v různých situacích, kdy se podvědomě spustí obranné programy, mechanismy a my reagujeme automaticky.

Můžete to tedy cíleně „pročistit“, můžete zkusit meditaci nebo si prostě jen najít klidné místo a pokusit se navázat komunikaci se svým vnitřním dítětem. Věnovat mu pozornost a lásku. Rozvzpomenout se společně na situace, které Vás zranily. Je to jakási péče, pochopení, proč se v nás odehrávají některé pocity a prožitky dodnes. Propuštění a odpuštění těmto situacím může vyčistit nastavené programy, které Vás dodnes ovlivňují. Obejměte svoje vnitřní dítě a mějte ho rádi.

Vědomá změna – vezměte si list papíru a udělejte dva sloupce. Do levého napište všechny negativní věty, které jste slyšeli od rodičů, sourozenců, babiček, dědečků, strýců, učitelek (např. to se nikdy nenaučíš, nikam nepatříš, jsi moc tlustá apod.) a přidejte k tomu i Vaše přesvědčení (např. nikam nepatřím, jsem odstrčený apod.). Potom do pravého sloupce ke každé takové větě napište svá nová přesvědčení a nastavení. Např. Jsem tlustá/ý. – vědomá změna – „Miluji své tělo. Miluji se taková/ý, jaká/ý jsem.“

Po-té tento papír rozstříhněte na dvě poloviny, levou s negativními větami roztrhejte a třeba i spalte jako rituál ukončení těchto přesvědčení. Udělejte sami se sebou domluvu, že od této chvíle platí nová pravidla, nové vzorce Vašeho přijetí. Od toho okamžiku používejte nové myšlenkové vzorce.



II. KROK – NEMOC A KROKY K UZDRAVENÍ

Začala jsem věřit svému tělu, že se dokáže vyléčit v některých ohledech samo.

Také chci ale zdůraznit, že je tu velmi tenká hranice mezi odborností lékařů a dalšími alternativními možnostmi. Od profesionality při zásahu lékařů nehod, situací ohrožující život, přes operace, patologické jevy apod. To si netroufám zpochybnit. Ale pak je tu stav, kdy Vám už lékaři prostě řeknou, že nevědí, co s Vámi dál. Že už nemají metody, jak Vám pomoci. Nebo nabízejí metody, které vy nechcete přijmout.

V této chvíli opakuji, že jste *velmi zranitelní a jste ochotni zaplatit jakoukoliv cenu*, abyste se uzdravili, a o to víc je důležité pravdivě selektovat alternativní možnosti. Mně osobně alternativní kroky pomohly.

Ano, je to najednou odvaha přestat ve všem věřit lékařům, kteří jsou Vaší autoritou již od dětství, a vy si říkáte, že Vás asi v nemocnici spasí, když jsme přeci v 21. století. Ale i lékaři jsou jen lidé a neznají na vše odpovědi. Většinou budou praktikovat svoje naučené postupy, které Vám ale taky někdy mohou uškodit. Protože.... je to prostě nikdo neučí jinak. Nebo není čas to řešit jinak nebo se zdravotnictví i těmito postupy chrání. Lékaři často reagují na zmíněné patologie, rizikové situace. Nezeptají se Vás vždy v první řadě, jak se cítíte – opravdu cítíte. Co prožíváte. Nehledají souvislosti. To není přeci jejich práce. Použijí raději medikaci. Je to i jednodušší. Je to dnes asi i business.

Proto jsem se pokusila vyhledat na soukromé doporučení „léčitelku“ a požádala o bylinnou podporu pro organismus. Je to samozřejmě pak i tom, zda-li této metodě věříte. Jak je důvěryhodná osoba, ke které chodíte. Je většinou nutné dodržovat nějaký režim a mít na bylinné produkty i finanční prostředky, popřípadě finance na konzultační setkání. A v neposlední řadě je tu důvěra ve Vaše tělo, že mu to pomůže nebo že ho to prostě „nakopne“. Tato metoda nemůže pomoci bez důvěry v ní. Není pro každého.

Já věřím po této zkušenosti, že jsem opravdu byla ve fázi, kdy mi již nemohli více pomoci lékaři a tělo potřebovalo jinou, šetrnější pomoc.

T I P: **Můžete zvážit některé alternativní možnosti, některé pomohly i mně (některé jsem zatím nezkoušela)**

Doporučuji se v tomto případě poradit s nějakou kompetentní osobou. Zjistit si veškeré dostupné informace. Reference, doporučení, výsledky.

- **Léčitelství**
- **Čínská medicína**
- **Detoxikace** – např. čaje, chlorella, ječmen, kvalitní aloe vera, colostrum apod.
- **Ayahuasca** – halucinogenní nápoj z liány a dalších rostlin, silný detox, využívaný hodně v Latinské a Jižní Americe
- **Ajurvěda** - ájurvédské bylinné preparáty a ájurvédské léčebné metody
- **Masáže, akupunktura, fyzioterapie**
- **Úprava stravy**
- **Vizualizace** – např. jak moje zdravé buňky opravují ty „nemocné“, vizualizací se meze nekladou, je to práce s myslí, představami, je to ladění se na ty správné vibrace a energie, které tělu dáváme (píšu o tom i na mém blogu v sekci [Můj příběh](#))
- **Otužování se** - můžete začít s ranním sprchováním se ve studené vodě, vědomá příprava a probuzení těla, naladění se na budoucí den
- **Wim Hofova metoda** – sama jsem vyzkoušela, jedná se o dechová cvičení, přípravu mysli a vizualizace, kdy „zocelujeme tělo i mysl“, tato metoda dobíjí energii, pomůže se zánětem v těle, ovládnete svůj imunitní systém, zbavíte se stresu, lépe budete spát, spalovat tuk apod. (naleznete video v jednom z mých článků na blogu – odkaz [zde](#))
- **Jóga a celkově pohyb, procházky v přírodě**

**III. KROK – MENTÁLNÍ ÚKLID
A POCHOPENÍ SOUVISLOSTÍ
= SÁM SOBĚ „KOUČEM“?**

„Ego říká: Jakmile vše zapadne na správné místo, pocítím klid.

Duše říká: Najdi svůj klid a pak vše zapadne na správné místo“

Zklidněte tedy svůj rozbouřený vnitřek a vše okolo se také uklidní....

Než se posunete v dalším postupu, jak poznat sám sebe, pochopit souvislosti a možná tím i spouštěče v psychosomaticce, doporučuji provést tzv. „**mentální úklid**“. Protože ten pravý domov máme ve svém nitru. Mně osobně pomohlo se na nějaký čas i stáhnout do soukromí, vytvořit si prostor pro klid a samotu (a to nejenom v tomto případě). Přestat tlačit a snažit se něco za každou cenu hned něco někam posunout. Některé situace a jejich řešení chtějí i čas a přípravu. Ujasnit si, jestli je to opravdu to, co vy chcete. Já sama jsem našla odpovědi v meditacích, zklidnění se a napojení se víc na sebe. A po-té jsem se pokusila stát se sama sobě „*koučem*“. Zkoušela jsem různé metody a využívám některé i dodnes, když se potřebuji v něčem rozhodnout. Je to umění pokládat si vhodné otázky, dovést se k odpovědím (které stejně již dávno sami v sobě máme) a stanovit si další postup.

TIP: Pro pochopení souvislostí ve Vašem životě, vztazích, rozhodnutích se můžete poradit s odborníkem nebo zkusit i tzv. „sebekoučování“:

Rozhodně dnes není tabu, že se mnoho lidí chodí poradit ohledně svých životních situací k odborníkovi, terapeutovi apod. Není to žádná ostuda. Někdy nám stačí jenom jemně posunout na tu správnou kolej. Pochopit, proč jsem tak choval/a, najít směr a cestu svého dalšího chování. Níže uvádím některé z cest, kterými se můžete vydat.

- **Vyhledání odborníka** – psycholog, psychiatr, terapeut, skupinové terapie
- **Koučování/kouč** – tento způsob mně osobně ze začátku celého procesu vyhovoval nejvíce, pro lepší zorientování se v životě.

Vhodně pokládanými otázkami jsem si vlastně sama odpověděla na vše, co jsem sama v sobě potřebovala vyřešit a pochopit, dále jsme společně utvořili plán, který směřoval k životu, kterým jsem si sama definovala, že chci žít, díky němu jsem také dokázala podniknout preventivní kroky v oblastech života. Dokázala jsem převzít zodpovědnost za svoje rozhodnutí a život.

- **Metoda RETREAT pro páry** – pokud jste ve fázi provázející bolesti a nepochopení v partnerství, je to jedna z cest, kterou můžete vyzkoušet, lépe porozumět rozdílům mezi sebou a naučit se spolu komunikovat a vycházet tak, abyste se navzájem lépe podporovali nebo naopak pochopili, že je čas, aby se Vaše cesty rozešly. Sama jsem nezkoušela.
- **Osobní rozvoj** - semináře, kurzy, workshopy
- **Mindfulness** – vědomé techniky, jak se naučit žít vědomě/vědomý život
- **Zařazení meditace** – jedna z technik mindfulness, zklidnění mysli, soustředění se na dech a naladění se na sebe
- **Ho'oponopono** – stará havajská metoda vedoucí k vytváření hojnosti, zdraví, klidu a míru, podstatou je návrat do tzv. „nulového stavu“ v němž neexistují žádné vzpomínky; naše mysl a podstata jsou naprosto čisté, teprve když nejsme spjati s minulostí, můžeme ovlivňovat přítomnost
- **OSHO dynamická meditace** - aktivuje energii, pročišťuje emoce, zbavuje napětí a posiluje koncentraci; rozšiřuje také naši energetickou kapacitu a přináší vědomí do všedního dne. Meditace trvá 1 hodinu a její součástí je aktivní pohyb, uvolnění emocí a meditace v tichu.
- **Berceliho metoda uvolňování traumatu** – doporučuji více přečíst v knize Davida Berceliho (viz seznam knih níže), rozhodně bych to ze začátku nezkoušela sama, jedná se o systém technik cvičení a dechu, který prostřednictvím vibrací a třesu ve svalech v těle uvolňuje trauma, které jsme prožili.

➤ Vedení denních zápisků

Pořídte si sešit, notes a prostě každý večer dělejte tzv. „rekapitulaci dne“, piště si pocity z celého dne – co se Vám podařilo, nepodařilo, na jaké situace reagujete a na jaké ne, proč tomu tak je, co nebo kdo Vás přivádí k takové reakci a proč asi. Na které lidi a jaké názory reagujete? A jak a proč? Co to vypovídá o Vás? Jste ovlivněni egem?

Jedná se o jednoduchou zpětnou vazbu, do které se kdykoliv později můžete podívat. Stačí psát 15-30 minut, nejlépe na konci dne. Je to i obraz pro Vás, jak vnímáte svůj život, jak ho prožíváte.

TIP: Zkuste sebekoučování

Sebekoučování je vhodný nástroj, jak sám ze sebe prostě „vytáhnout“ ty odpovědi, které stejně dávno známe ☺.

Popsání reality – Popište upřímně Vaši reálnou situaci.

1. **„Jak je to teď?“** Jedná se o Váš výchozí bod, tak buďte sami k sobě upřímní. Popište, jak se cítíte, co se děje, jak to vypadá, jaké jsou Vaše vztahy apod. Můžete opět vše sepsat na papír. Možná se dostanete do poměrně negativního kruhu popisování Vaší situace, proto je nutné se v dalších krocích zaměřit na **pozitivní vnímání budoucnosti**. Zkuste se rovnou i zamyslet nad tím: **CO VÁM TATO SITUACE DALA/PŘINESLA?**
2. **Stanovte si cíl, co chcete vyřešit.** Buďte **konkrétní** a pokuste se to zformulovat do jedné věty.
3. **Jak poznáte, že jste dosáhli svého cíle?** Je nutné, abyste to přesně definovali.

Např. si položte tyto otázky:

Jak to bude vypadat?

Jak se budete cítit? Jak se budete chovat?

Co budete mít na sobě?

Co konkrétního Vám změna přinese?

Můžete si zkusit odpovědi i VIZUALIZOVAT.

Technika 3 rádci – představte si 3 osoby = lépe rádce (může to být i zvíře, pohádkové bytosti, nebo lidé, kterým důvěřujete, na které se můžete spolehnout, uznáváte třeba i jejich životní styl, názory apod.). Kdybyste se jich zeptali na to, co nyní potřebujete vyřešit, co si myslíte, že by Vám poradili? Sepište si to. To je ve skutečnosti i to, co rezonuje s Vámi. K čemu se i vy sami přikláníte. Př. Řeším, zda-li si mám koupit byt? Co by mi přinesla odpověď od?

Technika KOLO ROVNOVÁHY – ideální je použití při nějakém rozhodování. Cílem nemusí být, že se rozhodneme, ale že si některé podstatné informace ujasníme. Můžeme si opět nakreslit kruh a rozdělit ho jako koláč a napsat si do něj jednotlivé oblasti, které chceme nějak změnit (rodina, bydlení, práce apod.). Ujasnění si, co pro mě toto rozhodnutí bude znamenat.

Práce s jednotlivými oblastmi spočívá v tom, že si ujasním, kam se chci posunout. Např. Rozhodla jsem se, že se chci přestěhovat do ciziny. Položím si otázky: Koho všeho tím ovlivním (rodiče, partnera, děti, přátele)? Na jaké úrovni v krocích jsem? 1 – na začátku, 5 – změna se uskutečnila.

Nebo Začnu sportovat? 1 – jenom o tom uvažuji, 5 – mám akční plán a pravidelně sportuji

Technika UČÍM SE Z VLASTNÍCH ZKUŠENOSTÍ

Pokud se chcete v nějaké záležitosti rozhodnout, zamyslete se otázkou: „**Už jsem někdy podobnou situaci někdy řešil/a? Případně jak?**“ Odpovědi čerpáme z našich minulých zkušeností, třeba i z něčeho, co se nám již jednou osvědčilo.

Technika DOTAZOVÁNÍ SE

Lámete si doslova hlavu nad nějakou situací, chcete na něco znát odpověď? Je nutné to nyní opravdu řešit? Zkuste se zamyslet: „**Proč to chceš vědět? Co Ti to přinese?**“

Technika POPSÁNÍ EMOCÍ

Zkuste popsat svoje emoce při nějaké změně.

Např. Nyní jste nešťastná/ý – jak se cítíte? Co to pro Vás je/co to znamená? Popište to. Chcete změnu? **Být šťastný.**

Popište, co pro Vás znamená být šťastný. Jak se budete cítit? Upřesněte tyto pocity. Co Vám to konkrétně přinese? Definujte kroky, které podniknete k tomu, abyste se cítili „**být šťastný**“...



IV. KROK – VNITŘNÍ MOTIVACE

Velmi silná je vnitřní motivace. Vnější motivace je krátkodobá – ta, co nám přinese např. odměnu, tedy radost na krátkou chvíli. Jenom tu nechceme. **Vnitřní motivace** se stane Vaším největším „motorem“ provést změnu. Pro mě osobně to byl slib sama sobě v nemocnici, jestli se uzdravím (protože mi šlo právě o život). Rozhodla jsem se, že učiním postupně kroky ke šťastnému životu a budu prostě opravdu žít, užívat si každý den. Ráno se těšit ze slunce, které uvidím, zažívat radost. A ráno vstanu vždy už jen se skvělou náladou, že tady jsem a jsem za to vděčná.

Vděčnost je taky silná emoce, která Vás v tomto procesu změny může úžasně udržet.

TIP: Probudte v sobě vnitřní motivaci

- **Napište si plán, vize, představy** – zkuste být **tvůrce**, když to jednou provždy dáte na papír, už se z toho nedá couvnout ☺ a hlavně se musíte zamyslet chvíli nad Vaším životem. Průběh psaní Vás bude i motivovat.
Popište sami sebe, kým chcete např. za 3-5 let být, jakého si vedle sebe přejete partnera, jak chcete žít, kde chcete žít, jakou chcete práci, co chcete dělat, čemu se věnovat. Buďte konkrétní. **NAPIŠTE TO.**
- **Definujte, PROČ chcete změnu** – i to, jak se potom budete cítit, nalaďte se na to
- **Definujte, CO konkrétního Vám změna přinese**
- **Napište si, JAK se po této změně budete cítit**

TIP: Sepsání 101 cílů – pište, pište, pište, cokoliv Vás napadne

- Sepište si všechno, co chcete změnit, dělat, zkusit, podniknout. Jaké chcete ve Vašem životě zavést nové úspěšné návyky a zvyky. Píšte i to, co Vám nepřijde úplně důležité začít dělat hned. Např. chci začít sportovat, učit se nový jazyk, začít podnikat, číst více knihy, začít řídit auto apod.

TIP: Udržení motivace - najděte si podporujícího „parťáka“, který Vás v těchto krocích bude podporovat

- Může přijít a většinou opravdu přijde chvíle, kdy to budete chtít vzdát. Pokud u Vás nebude dostatečně rozvinutá vůle vydržet, zkuste se předem domluvit s někým, komu důvěřujete, aby Vás v takové chvíli podpořil. Aby Vám znovu připomněl, co jste chtěli udělat. Jaké kroky jste chtěli podniknout.

TIP: Další tipy na udržení motivace

JÁ SAMA JSEM SE TÍMTO ZAČALA ŘÍDIT NEKOMPROMISNĚ – TŘEBA VÁS NĚCO TAKÉ POVZBUDÍ A POSÍLÍ ☺

1. Rozhodujte se vždy pod vlivem lásky. Rozhodnutí ze strachu bude vždy chybné.
2. Sbírejte zážitky, ne věci.
3. V materialismu člověku stačí tolik, co pravdu potřebuje – a zbytek je jen vychloubání.
4. Udělat chybu je projevem lidskosti, ale přiznat ji je projevem charakteru.
5. Najděte si čas na hraní.
6. Najděte si čas na čtení – je to základní kámen k vědění.
7. Najděte si čas k přemýšlení – je to zdroj síly.
8. Najděte si čas na lásku SÁM K SOBĚ.
9. Najděte si čas ke snění.

10. Najděte si čas na rodinu a přátelé. Největší dar, který někomu dáme, je náš čas. Dáváme totiž kus svého života, který už nikdy nezískáme zpět.
11. Přemýšlejte, KDO je kolem Vás. Nemůžete změnit lidi kolem sebe – ale můžete změnit, KDO je kolem Vás.
12. Najděte si čas smát se – pomůže Vám to vypořádat se s břemeny života.
13. Vyjádřete a říkejte, co si myslíte.
14. Příroda je „bezdrátová nabíječka“.
15. Najděte si čas pro zdraví, aktivity, které milujete.
16. Neočekávejte, že se věci stanou hned. Cokoliv opravdu stojí za to mít, stojí i za počkání.
17. Skutečná láska je bezpodmínečná. Nepotřebuje vlastnit. Potřebuje pouze svobodu a důvěru.
18. Jediná věc, které na konci života budeme litovat, jsou změny, které jsme se báli učinit.
19. Ať se stane cokoliv, nikdy neběhejte zpět k tomu, co Vám uškodilo.
20. Pokaždé, když si myslíme, že nám bylo odmítnuto něco dobrého, ve skutečnosti nás jen vesmír přesměroval k něčemu ještě lepšímu.
21. Když Vám přijde do cesty příležitost a vy nevíte, jestli ji zvládnete, tak řekněte vždy ANO. Jak ji zvládnout, se naučíte později.
22. Najděte si čas na plánování – je to způsob, jak získat čas pro předešlé body.

TIP: 4 DOHODY – autor Jaroslav Dušek

➤ NEHŘEŠTĚ SLOVEM

Říkejte jen to, co si myslíte. Vyvarujte se užívání slova proti sobě nebo k pomlouvání druhých.

➤ NEBERTE SI NIC OSOBNĚ

Co druzí říkají a dělají je projevem jejich vlastní situace a snů. Když budete odolní vůči názorům a činům druhých, nestanete se obětí zbytečných útrap.

➤ NEDĚLEJTE SI ŽÁDNÉ DOMNĚNKY

Najděte v sobě odvahu klást otázky a vyjádřit to, co opravdu chcete. Komunikujte s ostatními jasně.

➤ DĚLEJTE VŠE, JAK NEJLÉPE DOVEDETE

TIP: 5 KROKŮ, JAK BÝT SEBEVĚDOMĚJŠÍ

➤ PŘESTAŇTE SE SROVNÁVAT S OSTATNÍMI

➤ HLEDEJTE NĚCO DOBRÉHO V KAŽDÉ SITUACI

➤ ROZVÍJEJTE SILNÉ STRÁNKY

➤ PŘEKONÁVEJTE SVOJE HRANICE

➤ DĚLEJTE, CO MILUJETE

TIP: 6 VĚCÍ, KTERÝCH JSEM SE VZDALA

➤ VÝMLUV

- OBVIŇOVÁNÍ
- POTŘEBY MÍT VŽDY PRAVDU
- SNAHY ZAPŮSOBIT NA OSTATNÍ
- VLASTNÍCH OMEZUJÍCÍCH PŘESVĚDČENÍ
- POTŘEBY KAŽDÉHO A VŠECHNO KONTROLOVAT

TIP: DÁVEJTE A PŘIJÍMEJTE

Každá akce, kterou uděláte, vyvolá nějakou reakci. Když vyzařujete dobrou energii, dobrá energie se Vám vrátí. Když dáváte ze sebe hněv, celý svět je rozhněvaný.

Dávejte proto ve všech možných oblastech a formách. **Zkuste to 30 dní vkuse** 😊.

- Rozdávejte úsměv.
- Rozdávejte pochvaly.
- Často děkujte.
- Štědře rozdávejte komplimenty.
- Nabídněte nadstandardní pomoc.
- Dělejte pro lidi věci jen tak, bez nároku na odměnu.
- Dejte někomu nějaký krásný hodnotný bonus zdarma.
- Udělejte věci, které od Vás nikdo nečeká.
- Vyhraďte si čas na přemýšlení. – alespoň 2 hodiny 1krát týdně, kde budete sami.

V. KROK
PŘEKROČENÍ VLASTNÍCH LIMITŮ
A VYSTOUPENÍ Z KOMFORTNÍ ZÓNY

Abyste si dokázali představit, co to je... Komfortní zóna je to prostředí, které všichni dobře známe. Je nám blízká, bezpečná. Používáme v ní naučené programy, naše běžné reakce. Cítíme se v ní jednoduše dobře.

Naopak nekomfortní zóna je každá situace, kterou neznáme, asi ani nevíme, jak se zachováme, můžeme se u toho cítit v úzkosti, v ohrožení, až nebezpečí. Je to strach. Že někoho pustíme blíž k sobě nebo že překročíme hranici našeho dosavadního zázemí.

Např. změníme práci (třeba i úplně celý obor, navážeme vztah s novým partnerem, vyzkoušíme adrenalinový sport, odjedeme na dovolenou místo do 5ti hvězdičkového hotelu jenom s krosnou a nevíme, kde budeme vlastně zítra spát).

Každý máme tyto hranice jinak nastavené. Ale vždy nám poskytnou dokonalé informace o našich schopnostech, hodnotách, povaze.

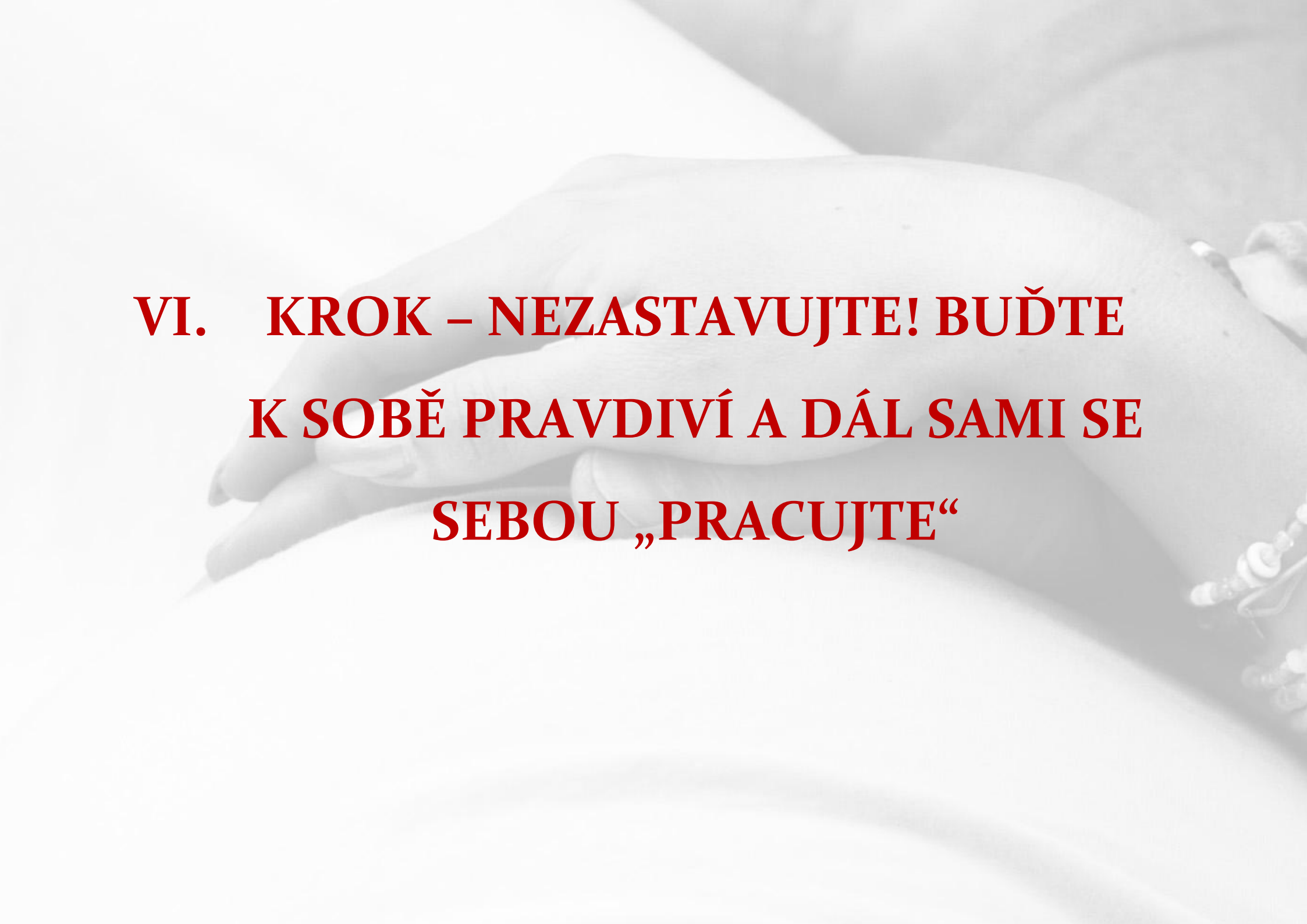
Já sama jsem si sepsala seznam toho, čemu se chci postavit tváří v tvář a vyzkoušet, co se mnou takové situace udělají. Co o mně prozradí.

Chtěla jsem se o sobě dozvědět víc, bez očekávání a stát se jenom pozorovatelem.

Byl to další krásný nástroj pro sebepoznání a upevnění vnitřní sebedůvěry.

Osobně jsem si sepsala:

- Začít řídit auto – řidičák jsem měla od 18ti let, ale z nějakého důvodu jsem se prostě bála řídit
- Skočit tandem-paragliding – obecně se šíleně bojím, když jsem někde ve vzduchu
- Pracovat se strachem z létání – miluju cestování, hlavně do větších dálek, proto se snažím pracovat na průběhu letu, abych nezešílela ☺



**VI. KROK – NEZASTAVUJTE! BUĎTE
K SOBĚ PRAVDIVÍ A DÁL SAMI SE
SEBOU „PRACUJTE“**

Vyklepejte svoje strašáky ze skříní a nebojte se na nich začít pracovat.

ODPUŠTĚNÍ

- Odpusťte sami sobě. V dané situaci či fázi života jste udělali nejspíše vše, jak jste nejlépe dovedli. Další den může být Vaším úplně novým začátkem.
- Odpusťte lidem okolo sebe. Rodině, partnerovi, přátelům.

DŮVĚRA

- Věřte sami sobě a své intuici.
- Začněte zase věřit lidem i okolo sebe.

EGO

- Vůbec nemusí být naším nepřítelem. Při různých situacích, když už už chceme obhajovat svoji pravdu nebo se hádat, je nejjednodušší si uvědomit, že se ego chce zrovna prosadit. Já sama používám vnitřní upomínku:
„Aha – tak už jsi zase tady ☺ a usměju se. Teď není prostor, aby ses projevilo, není to důležité. ☺“

EMOCE

- Pokud na sobě zpozorujete, že se Vám doslova „roztáčí“ negativní spirála emocí, dá se s tím naučit pracovat. Vnímejte a více pozorujte, co konkrétně negativní emoce spouští, jaké situace? Už jenom to, že je vyzpozorujete, máte jedinečnou moc je zastavit.

- Uvědomění si svých emocí Vám dá prostor nereagovat na všechny podněty z okolí a udržíte svoje vnitřní prostředí v klidu.
- Jednoduše vždy na všechno nereagujte. Nemusíte. A pokud reagovat chcete, reagujte VĚDOMĚ. V klidu.

SOUCIT

- Trénujte soucit. A to nejen se sebou, ale i s okolím. Každý se nacházíme v jiné úrovni vědomí, uvědomění, pochopení. Každý člověk má jiné zkušenosti, na základě kterých jedná. Každý jednáme, jak nejlépe v dané situaci dokážeme.
- Pokud víte, že byste reagovali na druhého „přehnaně“, tak prostě raději nereagujte.

POMÁHEJTE

- Možná to bude znít nadneseně, ale pomáhat můžete i ze „sobeckého důvodu“ – když pomůžete, budete se cítit i vy lépe.
- Můžete začít maličkostmi – např. vyřadit staré deky, ručníky, koberce a zavést je do útulku.
- Můžete vyřadit svoje staré oblečení, hračky, věci a darovat je např. do azylových domů, center pro podporu rizikových sociálních skupin apod.
- Můžete pomoci finančně. Osobně mám nejraději, pokud mohu předat peníze fyzicky či poslat na konkrétní ověřený účet. Zde mám jistotu, že jdou finance, kam patří (např. charita, rodina v nouzi, apod.). Jinak je dobré sledovat příběhy přes Konto bariéry, kde Vás může nějaký příběh oslovit.

VZTAHY aneb „MÁM MILENCE/MILENKU“

Setkala jsem se s tím, že mnoho lidí už ani v této fázi nemá výčitky. Jako kdyby to bylo všudypřítomné tabu. Bez hodnocení mám pro Vás pár otázek?

- Co Vám to přináší?

- Myslíte si, že je to jen Vaše věc a milence/milenky nebo se dotýká i případných Vašich partnerů/partnerek doma – či i dětí?
- Co jim to asi způsobuje?
- Máte pocit, že riskujete vše, co doma máte? Co jste vybudovali? Vadí Vám to?
- Chcete s tím člověkem v budoucnu opravdu žít?
- Máte výčitky?
- Jste šťastní?
- Je to jen vášeň? Něco Vám chybí ve vztahu?
- Chcete v návaznosti na nevěru provést nějakou změnu v životě?
- Jaké konkrétní změny podniknete?
- Dokážete za tyto změny nést odpovědnost?
- Než se nevěra stala nevěrou, napadlo Vás nejprve ukončit férově současný vztah? Myslíte si, že by to bylo vhodnější řešení?
- Víte, o co přijdete?

Je to jen taková rozvaha, vnitřní rozmluva. Sama jsem to ve svém manželství řešila. A způsobilo to zbytečné bolesti, křivdy, nedůvěru a lež.

Máme vždycky na výběr. Je to jen na nás. Buďte k sobě pravdiví.

VZTAHY aneb JAK BÝT ŠŤASTNÝ V DLOUHODOBÉM VZTAHU

Líbilo se mi popovídání o tomto tématu z různých úhlů pohledu s Dr. Jeronýmem Klimešem, který o tom píše i na svém webu ve článcích.

TIP: Pokud chceme udržet jiskru a „život“ ve vztahu, je ideální mít „rozpracovaný“ nějaký „projekt“

Tento „projekt“ vždy vztah lidově řečeno nakopne a dodá mu šťávu. ☺ Každý projekt má ale svoje zákonitosti a lhůtu „expirace“ – než se „cukr/energie“ vyčerpá ☺. A když nepřijde projekt nový, vztah začne být pro jednoho z partnerů všední, nudný, přestane si ho možná i vážit...

Může jít např. o tyto projekty:

- Budování domova, koupě bytu, domu, stěhování
- Vycestování na delší dobu do zahraničí
- Menší projekt – plánování dovolené
- Společné podnikání
- Sňatek
- Děti
- Ve stáří změna bydlení, další cestování, rozšíření zájmů (jako prevence pro vyhoření, když děti „vyletí z hnízda“)

Záleží na každém partnerství, jak v něm dokážete komunikovat a sdílet svoje představy a sny. Jak je navzájem dokážete naplňovat. A to bez očekávání. Pouze a jen komunikací, že to jednoduše řeknete nahlas. A jste poté ochotni určit si plán – a to třeba i časový, v jakém horizontu chcete projekt „uskutečnit“.



VII. KROK – ZAMĚŘTE SE NA SEBE A NA TO, CO MILUJETE

Jednoduše začněte dělat, co máte rádi. Buďte s lidmi, které máte rádi, kteří Vás podporují. Udělejte si každý den něčím krásnější. Milujte život. Hlavně neseďte doma a nelitujte toho, co Vám nyní život přinesl. Jenom vy máte možnost a moc být šťastní. V první řadě milujte sami sebe. To, jak budete naladěni, to Vám do života přivede podobně smýšlející lidi, podobně naladěné lidi. Není to jenom klišé, že podobné se přitahuje ☺....

Pořád dokola si opakujte: **VYTRVALOST, TRPĚLIVOST, POKORA a VDĚČNOST** ☺

VIII. KROK

PODPOŘTE SE I LITERATUROU

Vycházela jsem z toho, že mi dává smysl celostní chápání člověka (tzv. holistický přístup ke člověku).

Kruh vnímání sám sebe se skládá z pěti neoddělitelných oblastí, které si možná ještě mnoho lidí neuvědomuje, že k sobě patří a že ovlivňují náš život.

- biologický základ - genetika, fyziologie
- psychika – myšlení (racionalita), prožívání (emoce)
- sociální rovina – vztahování se = naše vztahy, ale i sám k sobě
- spirituální složka – hledání našeho smyslu bytí
- energie – všechny ty, které nás živí, sytí, i ty, které produkujeme

TIP: Moje inspirace z knih z různých oblastí, včetně osobního i pracovního rozvoje, úspěchu:

Název knihy:

Cesta pokojného bojovníka – i film Pokojný bojovník

Zákony Ducha (Cesta k životnímu cíli)

Naděje bez hranic

Moc přítomného okamžiku

Čtyřhodinový pracovní týden

Autor:

Dan Millman

Dan Millman

Lea Paulínová

Eckhart Tolle

Timothy Ferriss

Budhismus pro zaneprázdněné

Dalajlamova kočka

21 dnů

Cesty poznání

Jak si správně přát

Miluj vášnivě

Jednoduše buďte úspěšní

Tajemství

Cesta k vnitřní síle

Dohoda s nemocí

7 klíčů ke štěstí

Život je takový, jaký si ho uděláme

Mnich, který prodal své ferrari

Svět bez stížností

Muž, který chtěl být šťastný

Den, kdy jsem se naučil žít

Můžeš vše, co chceš

Musela jsem zemřít

Čtyři dohody

Láska, vztahy a přátelství

Moc podvědomí

David Michie

David Michie

Mark Džirasa

Mark Džirasa

Pierre Franckh

Pierre Franckh

Pierre Franckh

Rhona Byrne

Barbara Bergerová

Valerij Sinelnikov

Deepak Chopra

Peter Buffet

Robin S. Sharma

Will Browen

Laurent Gounelle

Laurent Gounelle

Katy Yaksha

Anita Morjani

Don Miguel Ruiz

Don Miguel Ruiz

Joseph Murphy

Zázrak pozitivního myšlení

Proč jste tak hloupí, nemocní a bez peněz

Začněte s proč

Bdělost

Hoř pomalu

Hovory s Bohem

Zdraví člověka

Diagnostika karmy

Vztahy

O 10% šťastnější

Konec prokrastinace

Revoluční metoda uvolňování traumatu

Miluj svůj život

LYKKE - Tajemství nejšťastnějších lidí na světě

HYGGE - Prostě šťastný způsob života

LAGOM – Tajemství spokojeného života

Labirynt pohybu

Šíleně jednoduché (Posedlost, která pohání Apple k úspěchu)

David a Goliáš

Na plné koule

Nástroje titánů

Robert Anthony

Randy Gage

Simon Sinek

Anthony De Mello

Veronika Jelínková

Neala Donalda Walshe

Sergej Nikolajevič Lazarev

Sergej Nikolajevič Lazarev

Sergej Nikolajevič Lazarev

Dan Harris

Petr Ludwig

David Berceli

Louise L. Hay

Meik Wiking

Meik Wiking

Niki Brantmarková

Renata Červenková/Pavel Kolář

Ken Segall

Malcolm Gladwell

Pavel Šíma

Tim Ferris



SLÍBENÉ ODPOVĚDI

NA OTÁZKY V ÚVODU

➤ **JAK jsem se nakonec uzdravila a jaké kroky jsem ohledně svého zdraví podnikla**

Viz. popsané kroky v životním restartu. Doporučuji rozšířit si obzory, získat adekvátní a pravdivé informace o možnostech léčby, alternativách léčby, přečíst si nějaké knihy, poradit se s vhodnými odborníky/kompetentními osobami. Věřila jsem v proces uzdravení se.

➤ **JAK jsem zvládla rozchod, rozvod s manželem a přitom nezešilela**

Rozchod, rozvod byla nevyhnutelná součást posunu v mém životě. Nefunkční se rozpadne. Ze začátku s tím často člověk bojuje, nechce si připustit, že něco skončilo, což často zhoršuje situaci.

Je ale důležité připustit si, že jde život dál. A zaměřit se na přítomnost, zaměřit se na to pozitivní.

Sama za sebe jsem měla jeden cíl – rozejít se v „dobrém“. A tak, když jsem stála před soudem a soudkyně se mě ptala, zda-li ještě něco cítím ke svému manželovi, odpověděla jsem pravdivě, žádné přetvářky:

„Svého ještě stávajícího muže mám ráda, žili jsme spolu velmi dlouho a také mnoho zažili. Je pro mě přirozené mít k tomuto člověku vztah. Ale učinili jsme všechny kroky k tomu, abychom zvážili, zda-li má v smysl v manželství pokračovat a já sama jsem definitivně rozhodnutá a trvám na tom, abychom byli rozvedeni.“

Bylo to tak přirozené. Pravdivé. Nebylo cesty zpět a bylo to tak moc dobře. Nevím, co by se muselo stát, abych měla nutkání to zastavit. Naše cesty se měly rozdělit. S odpuštěním a úctou druhému. Tohle pro mě byla největší výhra. Emoce uvnitř mě samozřejmě byly. Chtělo se mi i brečet, ale byla jsem hrdá, že jsme před soudem v tento den nestáli jako bojovníci, ale snad i jako přátelé. A že jsme se dohodli. Kolik bolesti a hádek by si lidé ušetřili, kdyby spolu uměli více mluvit, uměli si odpouštět (i když je to mnohdy těžké), uměli se domluvit. Chápu, že když v takové chvíli hraje roli rozhodování o dětech – což jsme my řešit nemuseli, je to těžší. Je to hlubší, citlivá rozvaha, co je pro děti nejdůležitější.

➤ **JAK jsem vyřešila majetkové vypořádání, dluhy**

Nebudte benevolentní vždy a za každých okolností!

Většinu záležitostí okolo majetku jsme opravdu vyřešili u soudu - dohodou. Ale přeci jen zde byl jeden byt, který byl z hlediska dluhů napsaný na mě a na manžela, ale já jsem majitelkou nebyla! A v rámci soudu tedy nedošlo k vypořádání.

Musím říct, že toto nebyl vůbec dobrý krok a byla to moje hloupost, jelikož jsem chtěla manželovi vyjít vstříc. Nakonec to dopadlo tak, že se situace vyřešila až rok po rozvodu!

Musela jsem přemluvit manžela a druhou osobu, která byt vlastnila, aby byt prodali a tím se dluh umořil. Což samozřejmě pro protistrany nebylo v té době výhodné a mně přicházely od banky díky neplacení dluhu ze strany manžela telefonáty, že to není uhrazené.

Na to vážně pozor. Stačí 3krát za sebou nezaplatit a už jste oba v registru dlužníků! A odtud Vás vymažou ode dne umoření dluhu až o 4 roky později!!! Pokud pak chcete žádat o nějakou půjčku, banky to zohledňují.

Chtěla jsem si v té době vzít hypotéku, koupit si byt a díky tomu jsem měla dost velké problémy hypotéku získat.

Proto – nekomplikujte si život a vše vyřešte poctivě u soudu nebo včas u právníka!

➤ **KDE jsem bydlela, když jsem o všechno přišla**

Po nemoci v rámci rekonvalescence jsem bydlela asi dva a půl měsíce u rodičů, následně asi měsíc a půl s rádoby novým partnerem (to mimochodem taky nebyla dobrá volba = lepit rány hned dalším vztahem). Až konečně potom mě cosi ozářilo a šly jsme bydlet společně s kamarádkou (to je např. ten parták do nepohody ☺). Podělily jsme se o nájem. Pomáhaly si ☺. Vždy se na sebe těšily. V tomto období jsem nasbírala i dostatek sil pro to „jít dál a začít znovu“ ☺.

➤ **KDE jsem pracovala, jestli jsem ve zkušební době nepřišla díky dlouhodobé neschopence pak o místo**

Díky tomu, co jsem prožila, jsem i pochopila, že jsem v práci, která mě v daných firemních podmínkách nenaplňuje. Sice mi místo společnost držela, ale...

Uvědomila jsem najednou, že chci víc – chci se něco nového naučit. Chtěla jsem začít dělat už jenom to, co miluju. A tak jsem radikálně změnila práci, která mi i hodně přinesla a pomohla překonat i „strachy“ – vystoupit z komfortní zóny.

➤ **JAK jsem se vůbec já sama zachovala po těchto zkušenostech**

To nejlepší, co jsem potom kdy udělala je, že jsem začala **věřit v samu sebe**.

Začala jsem se zajímat o svůj vnitřní svět – „nitro“, protože jsem přišla na to, že když je v mém vnitřním světě „vše v pořádku“, pak se i v tom vnějším světě věci brzy usadí na svá místa. Začala jsem se zajímat o to, jak žít vědomě. Jak se vědomě „zastavovat“ a vnímat každý den života. Pomohla mi k tomu jóga a meditace. Částečně některé knihy o buddhismu, který v sobě nese základ učení klidu.

Klidná mysl nám jednoduše dává prostor pro REAKCI. Dává nám prostor, JAK zareagujeme. Díky tomu máme v každé situaci možnost zareagovat opravdu tak, jak nejlépe dokážeme.

➤ **CO mi to přineslo, ale i vzalo – zhodnocení situace po několika měsících**

Vděčnost, že se to vůbec všechno stalo a já díky tomu mohla přehodnotit svůj dosavadní život.

➤ **CO na to okolí**

Každý se Vám snaží nějak radit. Ale nezapomeňte, že ač to s Vámi asi většina myslí „dobře“, do svých rad vkládá své vlastní zkušenosti, hodnoty, bolesti, zklamání, svoje osvědčené postupy, které v dané situaci fungovaly jemu.

Nejlépe bych to vystihla tímhle: ☺

„Můžete se klidně i položit na zem, aby po Vás druzí lidé mohli projít, a stejně se vždy najde někdo, kdo Vám ještě vyčte, že neležíte dostatečně rovně“. Rady ostatních Vás nespasí. Oni nejsou ve Vaší situaci a neví, co vy opravdu cítíte, chcete.

Proto - přestaňte se snažit všem zavděčovat a začněte žít svůj život ☺. Není nutné vždy a ve všem naslouchat okolí. Naopak, poslouchejte sebe.

➤ **CO bych dělala, kdybychom měli děti**

Někdy se mě lidé nešťastní ve svých vztazích ptají, co mají dělat – když mají děti a už nejsou sami šťastní v současném vztahu. V první řadě nedoporučuji začínat další vztah souběžně. Zbytečně zraníte sebe a všechny okolo. To není převzetí odpovědnosti za svůj život. V druhé řadě srovnat si, uvědomit, zda-li opravdu chcete současný vztah opustit. Zamyslet se, zda-li jste šťastní. A dokážete znovu učinit šťastného i druhého člověka. Děti z Vás cítí úplně vše. Pokud nejste a nedokážete již být šťastný tam, kde jste. Je lepší jít dál. Než se hádat každý den a ubližovat si. I tohle děti vnímají. A podle mě je to pak zase o domluvě s partnerem. Ovšem, každá situace je individuální a já si netroufám říci, jak přesně postupovat a sama bych vyhledala nějakou podporu.

➤ **JAK jsem dál žila a jak jsem znovu vpustila do svého života lásku**

Dát znovu šanci nové lásce je jistě odvaha. Ale hlavně se nelitujte. A neříkejte, že pořádní muži nebo skvělé ženy nejsou. Jsou.

Já jsem začala u sebe. Protože se podobné přeci přitahuje ☺. Jasně jsem si stanovila, kým jsem, kým chci být a koho tím chci do svého života přitáhnout – a taky přitáhla ☺. Krásný vztah nepadne z nebe. Není cesta sedět jen doma a litovat se. Buďte sami sebou, buďte šťastní nejprve sami ☺. To z vás bude přímo zářit. A krásný vztah poté vybudujete. Tomu věřím ☺.

ZÁVĚREM K ZAMYŠLENÍ PRO VÁS

Naše současná situace není něco, co by nás potkalo náhodou bez jakékoliv příčiny. Je to něco, co jsme si sami kousek po kousku vybudovali všemi předchozími rozhodnutími a jednáním (ať už naším tělem, řečí nebo myslí), které pramenilo z našeho rozhodnutí.

Jak moc věříte, že se nemoci nebo trápení (Vaší situace) můžete jednou provždy zbavit?

1. Je to celé **nesmysl**.
2. Objektivně změna **není možná**.
3. Nechci raději nic měnit, **mohlo by to být ještě horší**.
4. **Nevěřím**, že je možné to napravit.
5. **Pochybuji**, že by to mohlo být lepší.
6. **Doufám**, že by to mohlo být lepší.
7. **Věřím**, že je to možné změnit.
8. **Vím**, že je to možné změnit.
9. **Jsem přesvědčen o tom**, že je to možné změnit.
10. **Jsem zdravý/á, šťastný/á**.

Kde na stupnici jste? Nastavte se na to, co chcete! Cenný je **přítomný okamžik**. Čím víc se soustředíte na minulost a budoucnost, tím méně si uvědomujete přítomnost, která je tím nejcennějším, co máme.

OSLOVILA JSEM VÁS? MÁTE NĚJAKÉ OTÁZKY?

Pokud budete chtít něco z e-booku upřesnit, napsat mi, poradit se – neváhejte mě kontaktovat na e-mail papouskovamarketa@email.cz nebo na Facebooku ☺. Další moji aktivitu můžete sledovat na FB stránce **Volným pádem do života**, dát mi LIKE nebo mi napsat zpětnou vazbu ☺.

[FB: Volným pádem do života](#)

Případně se již nyní můžete přihlásit do připraveného on-line kurzu **Volným pádem do života aneb JAK na životní restart:**

[Přihlášení na on-line kurz](#)

Těším se na další komunikaci s Vámi ☺.

**DĚKUJI ZA VÁŠ ČAS A PŘEJI VÁM OPRAVDU ŠŤASTNÝ ŽIVOT,
ODVAHU K ŽIVOTNÍM ZMĚNÁM A VNITŘNÍ TOUHU, KTERÁ VÁM
VŽDY DODÁ CHUŤ VYTRVAT!**



NEBOJTE SE SKOČIT, JÁ JSEM TAKY SKOČILA..

☺ Markéta