

MELANIE PIGNITTEROVÁ



Medové perly

Proč je náš život sladší,
než si myslíme

KAZDA

MELANIE PIGNITTEROVÁ

Medové perly



Proč je náš život sladší,
než si myslíme



KAZDA

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o., v roce 2023.

Nové sady 2, 602 00 Brno

www.knihykazda.cz

info@knihykazda.cz

tel.: +420 725 518 237

Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.

Všechna práva vyhrazena

Datum poslední aktualizace: květen 2023

Formát elektronické knihy: EPUB

ISBN 978-80-7670-132-8

Vytvoření elektronické verze PureHTML.cz, 2023

Papírové vydání:

Původní název: *Honigperlen – Warum dein Leben süßer ist, als du denkst* od Melanie Pignitterové

© 2019 GRÄFE AND UNZER VERLAG GmbH, Mnichov

Všechna práva vyhrazena. Přetisk, včetně výňatků, jakož i šíření prostřednictvím filmu, rozhlasu, televize a internetu, fotomechanických reprodukcí, zvukových nosičů a systémů zpracování dat jakéhokoli druhu pouze s písemným souhlasem vydavatele.

1. vydání

Překlad: Martin Richter

Jazyková redakce a korektury: Lucie Peláková, Tereza Filinová, Hana Kneblová

Grafický návrh obálky a layoutu: independent MedienDesign, Horst Moser, Mnichov

Ilustrace: independent MedienDesign, Horst Moser, Mnichov
Sazba a úprava obálky: Kristýna Franková, ARTEDIT, spol. s r. o.,
Praha

Tisk a vazba: FINIDR, s.r.o., Český Těšín, Česká republika

ISBN: 978-80-7670-108-3

Knihy lze zakoupit v knihkupectvích nebo výhodně přímo
u nakladatele na www.knihykazda.cz.

FOTOGRAFIE

Autorské snímky: (c) Fotografie Fetz,
zdroje všech ostatních fotografií: Getty Images: medové perly;
stocksy: str. 6, str. 50, str. 72, s. 96, str. 166; plainpicture: str. 20



Úvod:
Jak to
všechno
začalo

AUTONEHODA, BLÁZNIVÉ HOLKY A DÁREK

Ozvala se rána a rachot. Do mého zbrusu nového Fiatu 500 právě v plné rychlosti narazil mercedes. Jeho řidič při parkování prostě moje malé bílé auto přehlédl. Nejspíš jsem se v tu chvíli měla rozbřčet, hyperventilovat nebo vyšilovat, ale nic takového jsem neudělala. Místo toho jsem se s očekáváním podívala na sedadlo spolujezdce, kde seděla moje kamarádka Marina. Oči jí zajiskřily a rty se jí roztáhly do širokého úsměvu a najednou jsme obě začaly hlasitě jásat – vyjadřovaly jsme tak svou radost.

„Jste v pořádku?“ zeptal se řidič mercedesu, než zahájil svůj proslov plný pokání: „Strašně se omlouvám – přehlédl jsem vás. Proboha, vy máte určitě nové auto. To je naprostá katastrofa!“

Když jsme konečně vylezly z auta a stanuly před ním, najednou se přestal omlouvat. Skepticky si prohlížel naše tváře, které byly stále plné očekávání. „Nejste trochu opilé?“ zeptal se a už se tvářil mnohem méně kající. „Ne,“ odpověděla jsem po pravdě. „Tak proč se tedy radujete, že jsem vám zdemoloval auto?“ Řidiči mercedesu jsem v ten den nevysvětlila, proč jsme s Marinou kvůli autonehodě očekávaly životní dar. Ale v téhle knize chci vyprávět o tom, co velkolepého tyhle dvě bláznivé holky už tehdy tušily.

S Marinou jsme měly už od mládí jedno společné: chtěly jsme od života víc! Hledaly jsme štěstí, romantickou lásku, hluboké naplnění, skutečný úspěch a chuť do života. Na této cestě nás provázely přednášky, knihy, dobrodružství i inspirativní lidé, kteří už měli představu o tom, co nám pomůže vytvořit ze života mistrovské dílo. Jednou z věcí, které jsme se naučily, bylo používat afirmace, tedy pozitivně formulované věty, které jsme si přeříkávaly každý den.

První v pořadí byla věta: „Všechno se děje pro mé vlastní dobro.“ Z toho jsme usoudily, že za každým problémem, každou krizí a každou nepříjemnou událostí, jako je například autonehoda, se musí skrývat nějaký životní dar, že nám tahle nepříjemná událost něco dobrého přinese, něčím nás obdaruje. Byly jsme prostě přesvědčené o tom, že i na nehodě se dá najít něco dobrého.

Zpětně musím přiznat, že to není vždycky tak snadné, jak se zdá, ale u téhle nehody tomu tak bylo. Řidič mercedesu mi nejen uhradil náklady na opravu, ale také mi vlastně pomohl začít se věnovat své vysněné práci.

Později jsem úplně zapomněla na to, jak moc jsem kdysi důvěřovala životu a problémům, které přináší. Teprve v největší krizi svého života, když jsem onemocněla a trpěla velkými bolestmi, jsem znovu objevila tento tajný recept: víru, že za každým problémem se skrývá cenný dar. Životní dar, který můžeme přijmout pouze tehdy, když se ho naučíme rozbalovat vědomě a s láskou. Jak to udělat a jak přitom zůstat šťastný – a jak se do toho můžete pustit i vy – vám chci prozradit v této knize. Abych vás přesvědčila o správnosti své teorie, že problém je dar, ráda bych vám v úvodu vyprávěla o nejtemnějším období svého života nebo jinými slovy o největším daru, jaký jsem kdy dostala.

NEJVĚTŠÍ KRIZE MÉHO ŽIVOTA

Na první den svého chronického onemocnění, pro které 112 lékařů a alternativních léčitelů nemělo pojmenování ani řešení, si vzpomínám jen matně, o to zřetelněji se mi ovšem vybavují ty úplně nejhorší okamžiky. Se svým zoufalstvím, obavami ze smrti a beznadějí jsem se nějakou dobu svěřovala jen svému deníku a o některé z těchto záznamů, ze kterých je zřejmé, jak nepřekonatelný se mi můj problém zdál, se s vámi teď podělím.

Deníkový záznam | 22. 1. 2016

Už nemůžu dál! Je to už 201. den, z něhož ani jedinou sekundu neprožívám bez bolesti. „Snažte se bolest ignorovat,“ poradil mi včera lékař. Ale jak to má fungovat? Migrénu mám 24 hodin denně. Někdy z bolesti zvracím. Téměř každý den mě přepadá zoufalství, které ve mně dokáže vyvolat takové záchvaty pláče, že se mi třese celé tělo. Nedávno to dokonce zašlo tak daleko, že už mi netekly žádné slzy.

Už se nedokážu na nic soustředit, nic mě nebaví, nedokážu jasně myslet ani cítit radost. Už prostě nemůžu dělat ty nejběžnější věci, jako se setkávat s přáteli, vařit, cvičit nebo pracovat. Je ze mě jedna velká troska. Bolavé tělo bez života. Protože tahle bolest zkrátka vymazala ze světa člověka, jakým jsem kdysi byla – plná života, nadšení, otevřená a plná lásky.

Deníkový záznam | 25. 2. 2016

Každý den mi teď připadá, jako bych se ocitla na nejhlubším dně svého života. Vzpomínky na člověka, kterým jsem byla před necelým rokem a který se rád bavil, postupně blednou. Někdy se mi zdá, jako by těch třicet let před mou nemocí ani neexistovalo. Nedokážu vyjádřit slovy, co bych dala za to, abych mohla znovu prožít pár hodin z tehdejší doby. Ještě jednou si bezbolestně vypít prosecco se sestrou, obejmout partnera, hrát si se synovci, jít do práce, dívat se na moře nebo prostě usnout. Za to bych dala cokoli! Cokoli.

Deníkový záznam | 13. 3. 2016

Dneska jsem opět byla u soukromého lékaře. Naděje, že by mi mohl pomoci, byla tak velká, že jsem ráno i přes tupou bolest hlavy vyšla z temnělé ložnice, vzala si na sebe něco hezkého, a dokonce se i nalíčila. V čekárně mě málem zachvátila panika při pomýšlení, že

ani tahle návštěva by nemusela nikam vést.

Jen o sedm minut později jsem se znovu ocitla v černé bezedné propasti. Po tváři mi stékaly slzy. Neurolog, který byl ve svém oboru považován za kapacitu, mi řekl, že nemá ponětí, jak mě léčit, a že mě v žádném případě nebude operovat, protože riziko, že na tom budu po operaci ještě hůř než před ní, je velmi vysoké. Sakra! Horší? Horší už to být nemůže.

Deníkový záznam | 9. 5. 2016

Je den 302. Brzy skončí. Nebude to trvat dlouho a pak to bude. Můj nulový zůstatek na bankovním účtu mi nedovolí koupit si novou naději prostřednictvím konzultací s lékaři, šamany, léčiteli pracujícími s energií, naturopaty, homeopaty nebo zázračnými léčiteli. Možná je to tak dobře, protože pravda je taková, že jsem už dávno přestala doufat v nějakou pomoc.

V tuhle chvíli mě kromě šílené bolesti trápí jen jedno – narůstající strach ze smrti. Každý den křičím bolestí. Někdy bezhlasně, protože už nemám sílu. Je to, jako by mě někdo neustále bil. A stále častěji se k tomu připojuje strach, který mi našeptává: „Tuhle bolest nikdo nevydrží, i tvé tělo to brzy vzdá.“

MEDOVÉ PERLY – TADY JSOU!

Ale můj příběh pokračoval. V květnu 2016 jsem se dala dohromady, abych dokončila kurz a stala se ze mě certifikovaná mentální koučka. Svoji absolventskou práci jsem nazvala „Bolest, nech ji jít – jak zmírnit a léčit chronické bolesti pomocí mentálních technik“. Když jsem se při psaní do hloubky zabývala využitím nastavení mysli při nemoci, vybavily se mi téměř pozapomenuté znalosti o pozitivní psychologii i o síle sebelásky, protože už před lety jsem absolvovala několik školení v této oblasti – z tohoto balíku vědomostí jsem si nakonec vytvořila vlastní mentální techniky, které mi pomáhaly zmírnit bolest

a které jsem používala každý den. A po několika měsících bolest skutečně ustoupila a občas jsem se dokonce zase usmála. Stále se mi však nepodařilo zbavit se bolesti úplně a nedokázala jsem se zcela radovat ze života.

Jednou ráno jsem otevřela noviny a narazila jsem v nich na zajímavý článek o šestadvacetileté modelce, která onemocněla rakovinou prsu. Titulek článku mi na pár vteřin vyrazil dech: „Život mi daroval rakovinu prsu.“ Ta mladá žena popisovala, jak dva roky svého života bojovala s rakovinou. Nakonec tuhle bitvu vyhrála, ale přišla o pravý prs, a přesto tuhle ránu osudu vnímala jako znamení. Ted' svým příběhem chtěla motivovat ženy po celém světě, které měly nějakou vnější vadu nebo jizvu na duši či na těle, aby se cítily krásné a milované.

V následujících týdnech jsem na internetu hledala další podobné články, protože po celém světě žije spousta lidí, kteří se museli vyrovnat s nějakou životní katastrofou, museli čelit těžkému osudu nebo se potýkat s obrovským problémem, jenž se při zpětném pohledu ovšem ukázal jako dar. A tak nebylo divu, že jsem se po chvíli i já odvážila zeptat, co za dar se mi moje šílená bolest snaží dát. Už jenom pouhé pomyšlení na to, že by moje bolest mohla být darem, že by mohla fungovat jako průvodce nebo ochránce, mi dodala naději a odvahu žít.

Pak 29. srpna 2016 nadešel ten správný čas. Zrovna jsem si připravovala snídani, a protože krabice s cereáliemi zela prázdnotou, uchýlila jsem se ten den ke chlebu s máslem a medem. Zatímco jsem si na krajíc chleba mazala med a broukala jsem si něco pro sebe, několik kapek medu ukápl na stůl. Vzala jsem houbičku a chtěla to okamžitě uklidit, ale najednou jsem je uviděla – ty čarovně krásné medové perly – určené speciálně pro mě! Ve skutečnosti byly tyhle medové perly důkazem, že všechna neštěstí, krize, dramata a rány osudu se pro nás mohou stát velkými dary – pouze pokud se odvážíme pozorně dívat, naslouchat svému nitru, rozpoznat znamení

a pak podle nich jednat.

*„Medové perly jsou dary života,
které vypadají jako neštěstí.“*

Melanie

Ještě ten den jsem začala psát a od té doby jsem nepřestala. Od toho okamžiku se na mém blogu, který jsem pojmenovala honeyperlen.at, dělím se svými čtenáři o radostech života a píšu o všem, co mě každý den potkává v lásce, v práci, v rodině a v životě, co se při tom dozvídám o fungování mentálního nastavení. Na mém kontě už má více než čtyři miliony návštěv. Byl pro mě prvním darem mé krize, který se mi podařilo objevit, následovaly však další a jeden z nich právě držíte v rukou. O tom, že se stanu spisovatelkou, jsem sice snila už od mládí, ale své postřehy jsem sdílela spíše na přednáškách, kurzech a konferencích a nikdy by mě nenapadlo, že mě nějaká činnost bude naplňovat takovou radostí, hrdostí a vášní. A tak mě moje nemoc přivedla k poslání mého srdce, k mentálnímu koučinku, a k mé velké vášni, psaní.

DARY JSOU TU PROTO, ABYCHOM JE ROZBALILI

Největší medovou perlou, kterou mi moje krize dala, je bezesporu znovunabyté zdraví. Ačkoli mi téměř sto lékařů tvrdilo, že už nikdy neprožiju hodinu bez bolesti, tenhle zázrak se přesto stal. Ačkoli mě stále občas bolí hlava, bolest už mě nemučí, ale pomáhá mi udržet si psychické zdraví. Bolest totiž nevstoupila do mého života jen proto, aby mi ukázala moje poslání, osvobodila mě i od všeho toho nepořádku, který zatěžoval mou duši už před nemocí. Díky bolesti jsem mohla poznat své stinné stránky a odhalit své nejhlubší nitro. A právě tato otřesná zkušenost mi v mnoha oblastech otevřela oči. Dnes jsem to zase já, ale žiju jinak než před nemocí: lépe, láskyplněji,

bláznivěji, pozorněji, upřímněji, intenzivněji, intuitivněji, uvolněněji, spontánněji, sebevědoměji, lehčeji a odvážněji.

Můj život, který je dnes tak prosluněný, neovlivnila ovšem jen jedna jediná nepříjemná událost, jediný problém, který mě potkal. Ne, samozřejmě jich mám spoustu, asi jako vy. A to je dobře. Jsem totiž hluboce přesvědčená, že teorii medových perel lze aplikovat na všechny oblasti života. Pro tuto knihu jsem shromáždila problémy, krize, katastrofy, dramata, bludné kruhy, slepé uličky, ústrky, nezdravé vzorce chování a životní klopýtnutí, s nimiž se většina z nás dříve či později setká. Chci inspirovat i vás, abyste měli odvahu rozkrýt své problémy, protože teprve pak jim můžete čelit, zeptat se jich a vycítit, jakou cestu, poselství, vhled, překvapení nebo jiné dary života vám chtějí přinést, a s úžasem zjistit, že váš život je sladší, než se vám doted' zdálo. Objevte dobro ve zlém, slunečnou stránku ve stinné, zisk ve ztrátě, krásu v ošklivosti, neomezenost v zajetí, dar v problému a medové perly svého života!

PLÁNOVAČ TRASY: NAJDĚTE SVÉ MEDOVÉ PERLY

TIPY PŘED ZAHÁJENÍM CESTY

V této knize se tedy budeme zabývat tím, jak lze jinak přistupovat k problémům, krizím a dalším hrožícím katastrofám, které vám dosud bránily obejmout své štěstí. Půjde o to umět vytvářet spoustu medových perel, které vám osladí život a navždy ho zbaví hořké pachuti. Dostanete konkrétní tipy, jak žít radostněji a na své dobrodružné cestě životem si vychutnávat více úspěchu.

Výprava za medovými perlami, kterou vám v této knize nabízím, je tažením za inspirací. Ačkoli má při čtení smysl dodržovat pořadí kapitol, je možné také jednoduše důvěřovat své intuici a upřednostnit kapitoly, které vás osloví nejvíce. Na konci každé kapitoly je část nazvaná „Medové perly s sebou“, kde jsou uvedena cvičení, která můžete uplatnit v každodenním životě, dále techniky, které můžete využít nebo se jimi inspirovat, nebo dotazník, díky němuž získáte potřebný vhled. Mé „medové perly s sebou“ je třeba chápat jako impulsy či podněty. Zdráhám se dávat ostatním chytré rady, protože jsem přesvědčená, že každý člověk je odborníkem na své vlastní štěstí – nikdo vás přece nezná tak dobře jako vy sami. A právě proto se všechny odpovědi a řešení, které potřebujete, abyste získali v životě hojnost, nacházejí jen a jen ve vás.

Samu sebe vnímám jako průvodce, společníka, na vaší cestě za medovými perlami a poskytnu vám potřebné vybavení a podporu, abyste je ve svém životě rychleji objevili. Protože na této cestě jste odborníkem vy, je na vás zvolit si z mnoha „medových perel s sebou“ ty, které se hodí právě jen pro vás.

Ale řekněme si to hned na začátku: cesta za medovými perlami, na kterou se společně vydáváme v této knize, není výlet pro důchodce, při němž si můžete v klidu sednout a odpočívat. Ne, je to

spíše dobrodružství, které má pro vás a váš život přichystané spoustu překvapení. Důležité je být připravený jednat. Knížku tedy nezavírejte jen vždycky na konci kapitoly, ale hned si vyzkoušejte, co si právě přečtete. K tomu, aby se váš život projasnil, nestačí jen mít patřičné znalosti a dostat od života dary, ale potřebuje především sebe a své činy. Ale pozor: platí, že méně je často více. Není třeba uplatnit všechna cvičení v praxi – při výběru věřte své intuici, ale neplet'te si ji s vnitřním zbabělcem. Vzhledem k tomu, že po 72 hodinách většinou zapomeneme, co jsme se naučili, a nadšení často vyprchá, udělají vám dobrou službu malé žluté lístečky, které vám později rychle připomenou to nejdůležitější o vašich medových perlách.

*Cesta za medovými perlami, kterou společně
podnikneme, je úžasné dobrodružství,
jež má pro vás a váš život
přichystané spoustu překvapení.*

Melanie

PORCE DŮVĚRY PRO VAŠI CESTU

Možná stále pochybujete o tom, že problémy, se kterými se potýkáte, jsou ve skutečnosti dary, tedy ty sladké medové perly. V tom případě si přečtete následující příběh a více si věřte.

Byla jednou jedna princezna. Král na ni byl pyšný a každý pro ni chtěl jen to nejlepší. A tak se postarali o to, aby tato princezna nikdy neměla žádný problém. V paláci byl jedenáctičlenný tým, který měl za úkol včas odhalit jakýkoli problém nebo hrozící krizi a vyřešit ji. Princezna tak vedla bezproblémový život a všechna její přání jí plnili ostatní dříve, než je vyslovila.

Jednoho dne princezna potkala pocestného. „Dobrý den, Vaše Veličenstvo. Velmi vás obdivuji. Musí to být nepředstavitelně krásné, nemít žádné problémy,“ řekl jí. Princezna si pocestného se zájmem

prohlížela, potom si dodala odvahy a přiznala: „Ano, máte pravdu – může to tak vypadat. Nezapomeňte ale, že život bez problémů je jako oceán bez živých tvorů. Je pravda, že mě život nenutí podstupovat žádná nebezpečí, ale nenabízí mi ani žádná dobrodružství, překvapení nebo výzvy. Ještě nikdy jsem nezažila, že bych sama musela překonat nějakou překážku, a proto nevím, co to je sebedůvěra. Ještě nikdy mi srdce netlouklo hrdostí, že jsem se v něčem zlepšila nebo dokázala vyřešit sama nějaký problém. Ještě nikdy se můj život výrazně nezměnil, protože mě nemohla posunout dopředu žádná krize. Nikdy jsem nebyla nikomu nekonečně vděčná, protože jsem nezažila nic negativního, podle čehož bych poznala, za co mám být vděčná. Nikdy jsem neplakala štěstím, když se mi splnilo nějaké z mých přání, protože nevím, co to je po něčem toužit. Ještě nikdy...” – „Ale Výsosti, v tom případě přece jen máte problém,“ přerušil ji pocestný. A vtom se to stalo – princezně se po tváři skutálela slza štěstí. „To je pěkné, já mám problém!“ prohlásila.

Dobře, jdeme na to! Vytvořme si medové perly!





