

REČ SRDCA

LEPŠÍ
ZBIERKA MÚDROSTI PRE ŽIVOT

CLEO
WADE

Reč srdca

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na

www.cooboo.cz

www.albatrosmedia.sk



Cleo Wade

Reč srdca – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všetky práva vyhradené.

Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

ALBATROS  **MEDIA**

REČ S R D C A

REČ SRDCA

LEPŠÍ
ZBIERKA MÚDROSTI PRE ŽIVOT

GLEO WADE

COO
BOO 

Copyright © 2018 by Cleo Wade

All rights reserved, including the right to reproduce this book
or portions thereof in any form whatsoever.

Translation © Denisa Ghaniová, 2019

ISBN v tlačenej verzii 978-80-566-1380-1

ISBN e-knihy 978-80-566-1494-5 (1. zverejnenie, 2019)

Venujem každému človeku,
ktorý vyzerá inak, cíti inak
a rozmyšľa inak.

Vidím vás. Rozumiem vám. Som ako vy.
Zostaňte sami sebou. Svet potrebuje našu inakosť.

Najdrahší,

srdce som si zlomila asi všetkými spôsobmi, aké existujú. Zlomil mi ho človek, s ktorým som chodila, i ten, s ktorým som chcela chodiť, člen rodiny, kamarát, dokonca i niekto úplne neznámy. Zranili ma pracovné záležitosti i veci, po ktorých som túžila: nenaplnené sny, no i tie splnené, ktoré mi nakon nepriniesli to, čo som očakávala. Niekoľkokrát (vlastne viac než niekoľkokrát) som si srdce dokonca zlomila vlastným pričinením.

Srdce rozbité na márne kúsky ma naučilo, že naše príbehy sú dôležité. Vďaka nim vieme všetky tie kúsky opäť pozbierať a vytvoriť z nich niečo nové.

A ak to spravíme s láskou, dokážeme z nich stvoriť
čosi oveľa cennejšie ako to, čo sme mali predtým.

Ak k sebe zostaneme úprimní, otvorení a bude-
me ochotní prechádzať náročnými životnými skúš-
kami, získame neobyčajnú silu premeniť slová na
liek a zážitky na múdrosť.

Táto knižka je zbierkou poznámok, ktoré som na-
písala vo svojom byte v New Yorku. Obsahuje básne
o láske, bytí a liečení, ktoré mi slúžili ako záchranné
vesty, keď som nedokázala plávať vo vodách tohto
sveta. Pridala som k nim staré dobré rady od srdca,
o ktoré by som sa s vami podelila, keby ste sedeli
u mňa doma za kuchynským stolom. (Mimocho-

dom, ďakujem, mama, že si mi ukázala, aké liečivé môžu byť rozhovory za kuchynským stolom.)

Dúfam, že si pri čítaní tejto zbierky uvedomíte vlastnú silu, pripomeniete si svoju odolnosť a znovu nájdete stratenú sebalásku.

A ak sa táto knižka navyše stane vašim priateľom či spoločníkom, veľmi sa poteším.

Okrem toho vám chcem povedať, že vás mám rada. A vôbec vás pri tom nepotrebujem poznať osobne. Ak si tieto riadky našli cestu do vášho života, malo to tak byť. Ste súčasťou môjho kmeňa a ja vášho.

Ak sa chcete čokoľvek spýtať, poťažovať sa, prispieť novým nápadom, láskyplným slovom alebo

ma pozvať na čaj, som tu pre vás. Napíšte mi na:
HeartTalk@cleowade.com.

S láskou Cleo

P. S.: Počas čítania si všimnete, že som do knižky napísala aj pár poznámok na okraje. Spravila som to v nádeji, že s ňou nebudete zaobchádzať v rukavičkách. Píšte si do nej, vytrhnite stránku a prilepte si ju na chladničku, čítajte od začiatku do konca alebo si v prípade, keď potrebujete len trocha motivácie, náhodne vyberte ktorúkoľvek pasáž. Dovoľte týmto riadkom, nech k vám prehovorí tak, ako to vyhovuje vám. Neplatia tu žiadne pravidlá.

ŘEČ S R D C A

BUĎ K SEBE ÚPRIMNÁ.
BUĎ PRE SEBA ĽLOVEKOM,
KU KTORÉMU SI NASÚPRIMNEŠIA.

BUĎ PRE SEBA ĽLOVEKOM,
S KTORÝM SA NIKDY NEBOJÍŠ.

PRÁVE TO SÚ SEMIENKA,
KTORÉ TVOJ ŽIVOT PREMENIA
NA ZÁHRADU AUTENTICITY.

ALE PEKNE PO PORIADKU: STAROSTLIVOSŤ O SEBA

Tým, že sa o seba staráme, učíme sa mať sami seba skutočne radi, aby sme sa potom o našu lásku mohli podeliť so všetkými navôkol. Skutočne užitoční sme pre svojich blízkych iba vtedy, ak sme k nim veľkorysí, trpezliví a súcitní. Cítíme, ako nás to hreje pri srdci. Musíme však mať na pamäti, že byť tu naozaj pre druhých je nemožné, ak sa najprv nepostaráme o seba. To robíme tak, že zisťujeme, čo po-

trebujeme a po čom túžime. Robíme zdravé rozhodnutia, ktoré prospievajú nášmu telu aj duši. Staráme sa o seba tým, že sa uvoľníme a prestaneme byť na seba takí prísni. Život niekedy vyzerá ako nekonečný zoznam úloh, ktoré treba splniť, no musíme sa naučiť pretrhnúť šnúru životných požiadaviek zakaždým, keď cítime, že potrebujeme načerpať energiu. Doplniť si palivo pri tom, čo nás teší, a potom sa plní čerstvých síl opäť naplno venovať svojim povinnostiam. Nikomu nepomôže, ak budeme žiť na plné obrátky. Láska je neustále v pohybe. Práve preto potrebuje palivo.

↖
DÁLEJ ZÁJDEME IBA
S PLNOU NÁDRŽOU.

hra na skrývačku

keď som sa vzdala človeka,
o ktorom
som si myslela,
že ním mám byť,
konečne
a naplno
som sa mohla stať tým,
kým naozaj som
ach,
a zistiť,
že som sa skrývala
a nevedela som,
že po celý čas
ma hľadala
(seba)láska

CHCEŠ NÁJSŤ LÁSKU?

ZBAV SA STRACHU.

CHCEŠ ZOTRVAŤ V LÁSKE?

ZBAV SA EGA.

Koľkokrát sme dovolili strachu zo zranenia alebo sklamania, aby nám nedovolil otvoriť sa láske? Ak ju však chceme naplno prežívať, potrebujeme sa strachu a bolesti zbaviť; nedopustiť, aby tieto pocity neovplyvňovali našu schopnosť užívať si spoločnosť iných. Je to proces, pri ktorom potrebujeme pozbierať všetku odvahu a otvoriť sa zraniteľnosti a intimite. Môže nám to pripadať desivé, ale naozajstnú lásku zažijeme, iba ak vyjdeme zo svojej komfortnej zóny. Láska sa k nám dostane len vtedy, keď hodíme strach za hlavu. Byť nebojácny znamená báť sa niečoho, ale napriek tomu sa do toho vrhnúť. Bud'te nebojácni. Spravte prvý krok. V momente, keď sa

rozhodneme pre lásku, začíname pracovať na tom,
aby sme si ju udržali. Najprv treba prekonať vlastné ego. Láskyplný vzťah je založený na kompromisoch a neustálej spolupráci s naším partnerom, pretože len tak môžeme obaja napredovať a stať sa najlepšími verziami samých seba. Nedá sa to bez nemilosrdnej pravdy, nepríjemných rozhovorov či ochoty vyvíjať sa a meniť. A to sa ego ani trochu nepáči. Ego chce, aby sme si mysleli, že máme vždy pravdu a že naše názory a riešenia sú vždy tie najlepšie. Naša duša však na druhej strane vie, že ľudia sú v našich životoch výzvou, aby sme sa stali ohľadupľnejšími a súcitnejšími. Láske sa nedokážeme plne oddať, pokým nám v ceste stojí

ego. Skutočná láska sa vyznačuje nezištnosťou, zatiaľ
čo ego sa živí sebeckosťou.

A NASLEPŠIE JE,
ŽE NIKDY NIE JE NESKORO
STAŤ SA TOU,
KTOROU SI VŽDY CHCELA BYŤ.

Zhlboka sa nadýchnite a choďte do toho. Nedovoľte prokrastinácii, aby vašim snom vyrazila dych. Dýchanie je symbol života. Ak dýchate zhlboka, uvedomujete si, že žijete a že každá chvíľa predstavuje novú šancu zasiahnúť do vlastného osudu.



je to prirodzené

samozrejme,
že som sa zmenila,
drahý...
dospela som.

Zmena je potrebná. Je dôležitá. A vďaka nej je život vzrušujúci. Ak sa zmeny bojíme, cítime sa uviaznutí, bezmocní a roztrpčení, no ak ju prijmem, pochopíme, že nič nie je nemožné. Život sa neustále mení. Naše životy, ľudia okolo nás, celý svet je v neprestajnom rozkvetu. Keď to pochopíme, uvedomíme si, že zmena znamená rast a rásť potrebuje každý z nás, aby naplnil svoj individuálny aj kolektívny potenciál.