

Bud' změníš svůj život,
nebo život změní tebe.



*Důvěra sama v sebe, v moc přítomného okamžiku.
To nám zaručí, že najdeme nejen to, co momentálně
chceme, ale i sebe a klid a spokojenost.
Ze spokojenosti plyne úsměv a pohoda, která má vliv
i na naše okolí, a tímto způsobem přetváříme svůj
život. Věř, buď sám sebou, a dokážeš cokoliv.*

Prolog

Proč jsem vlastně začala psát tuhle knihu?

Celý život hrajeme nějaké role. Jde o to, jak být v každé roli sám sebou a v souladu se svými hodnotami. Od šestadvaceti let jsem se profesně pohybovala na různých manažerských pozicích, někdy s větším, jindy s menším úspěchem, ale vždy jsem pracovala poctivě, se záplem, naplno a srdcem. Vždy jsem práci milovala a dělala ji, jak jsem nejlépe uměla. V jednom psychologickém testu mě charakterizovali jako velmi výkonnou, velmi zodpovědnou a odolnou vůči stresu. Když jsem před 18 lety začala pracovat v makléřské společnosti, bylo to jako zázrak. Tohle byla práce, kterou jsem hledala, to byla práce, ve které jsem se našla, práce, kterou jsem skutečně milovala. A když člověk miluje, dává všechno, nekouká napravo ani nalevo. A tak to bylo i se mnou. S úspěchy rostla odpovědnost, a já jsem se ocitla na pozici

obchodní ředitelky. Jeden můj klient mi už dříve říkal, že jsem ředitelkou Respectu (to byl můj zaměstnavatel), a já se tomu smála, ale za nějaký čas jsem se jí opravdu stala, i když jen ředitelkou divize. Osmnáct let jsem pracovala od nevidím do nevidím, mozek zapnutý na plné obrátky i 24 hodin v kuse, soboty a neděle nevyjímaje. Život mi v práci utekl, ani jsem nevěděla jak. Z mých dcer, které byly v roce 2000 malé holčičky, se najednou staly dospělé ženy. Nejstarší dcera ze mě dokonce udělala babičku. Já stále jen pracovala, a život mi utíkal mezi prsty. Práce byla můj život a já jí byla plná. Jsem výkonná a zodpovědná, sobě ani podřízeným jsem nic neslevila, ale život běžel vedle mě. Přestala jsem být jeho součástí. Přestala jsem žít, jen jsem pracovala. Neuměla jsem ani odpočívat, lépe řečeno moje práce mi odpočívat nedovolila. Byla jsem stále na příjmu, stále připravena vyřešit, udělat, zasáhnout... Jan Muehlfeit, šéf Microsoftu, skončil díky podobnému záprahu na tři roky v depresích. Já začala pociťovat zdravotní komplikace, a tak jsem jednou řekla dost. Jsem dost stará na to, abych konečně začala žít svůj život.

Kdy se to přesně zlomilo? Kdy jsme si uvědomila, jak divné je moje působení tady na zeměkouli? Je to asi 4 roky, co jsem zakoupila chatu na Křivoklátsku a začala trávit víkendy v nitru přírody, bez lidí

a vymožeností. Tam, kde nemáte signál a nejde počítač ani televize, najednou zjistíte, že můžete nebýt na příjmu, že můžete být odpojení. Najednou jsem měla čas na pozorování přírody v jejím poklidném, tichém a pravidelném toku. A jako velký milovník přírody jsem trávila hodiny a hodiny nasloucháním zpěvu ptáků a pozorováním motýlů a mloků, nikam jsem nespěchala, a hlavně mi nic neutíkalo. Čas kolem mě se najednou jakoby zastavil. Plynul poklidně a vytrvale ve svých zákonitostech a dovolil mi být jeho součástí. Návraty do Prahy do práce se pro mě staly traumatem. A tehdy jsem to pochopila. Tehdy jsme pochopila sama sebe. Život je příliš krátký, abychom ho prospěchali. Příroda tu je a bude stále, ale my tu nebudeme, a stromy, ptáci a motýli naše nebytí ani nezaznamenají. Chtěla jsem být po padesáti letech konečně součástí času, přírody a života kolem.

Zdravotní problémy z přepracovanosti začaly narůstat. Bylo na čase udělat krok, krok správným směrem, krok ven ze spirály práce, stresu, starostí a nepřetržité řady problémů. Byl ten správný čas zklidnit se, zpomalit, splynout s přírodou. A já to udělala. A pak se začaly dít divy.

Teprve odstup, nadhled, zklidnění a zpomalení mi umožnily pochopit sama sebe. Najít sama sebe.

Vnější okolnosti, a někdy i já sama, mě nutily hrát určité role, ale pokud při hraní rolí nejste sám sebou nebo na sebe zapomínáte, pak vás ta role semele a zničí. Ale to jsem pochopila, až když jsem z těch pracovních rolí vystoupila.



*„Být někým, kým nechceme být,
být s někým, s kým nechceme být,
dělat něco, co nechceme dělat,
je základ lidského neštěstí.“*

Osho

Jaké role hrajeme a jak nás ovlivňují

Každý z nás hraje nějakou roli od doby, kdy začal brát rozum. Hrajeme roli dítěte, syna či dcery, hodného nebo zlobivého dítěte, podle toho, co se od nás chce. Přejdeme do školy a začínáme hrát roli žáka. Možná jsme chtěli hrát hodného žáka, ale učitelé nám vnuťtili roli žáka zlobivého, roztržitého nebo špatného. Tak jsme ji hráli. Pokračovali jsme na střední škole a tak dál, až jsme nastoupili do práce. A tehdy jsme si mysleli, že už budeme hrát jen role, které jsme si vysnili, chtěli nebo vybrali. Ale chyba lávky, opět hrajeme role, které nám někdo přiřadil, vnutil nebo nás do nich obsadil. Stejně je to v osobním životě: hrajeme nejen roli dítěte, ale i rodiče, manžela, manželky, partnera, partnerky, strýce, zete... Je mnoho rolí, které musíme hrát.

Celý život hrajeme nějaké role. Pokud jsou to role, které chceme hrát, ve kterých se cítíme dobře, svobodně, volně, se kterými jsme v integritě, pak

je vše v pořádku. Ale co když hrajeme role, které nás nevystihují, které nám někdo vnutil? Role, které jsou špatně napsané, špatně režírované? Pak dříve či později zjistíme, že jdeme sami proti sobě. Naše mysl se brání, ale my ji neposloucháme. Neumíme ji poslouchat, jsme tak zanořeni do své role, že nevnímáme, co se děje, co s námi špatná role dělá. A pak se stane, že mysl musí dát pokyn tělu, aby se začalo bránit. Přijdou nemoci. Nemoci jako varování, že naše cesta a role je špatná. Pokud ani tehdy neslyšíme volání našeho těla a naší duše o pomoc, nastává konec, smrt. A v příštím životě se vše opakuje. Zase hrajeme role, nejdříve dítěte, pak žáka, pak studenta a pak zaměstnance, podnikatele, manžela nebo manželky, a naše duše a tělo nám vysílají signály, které v tomto životě snad již poslechneme. Herec ve chvíli, kdy opustí jeviště, zanechává roli v divadelní šatně. Pokud ne, utápí ji v alkoholu nebo jiných legálních či nelegálních drogách tak dlouho, dokud se nenaučí přidělené role opouštět, nebo dokud sám sebe nezničí. V životě je to podobné. Máme šanci nevyhovující role opouštět, měnit, utápět v drogách – anebo se nechat zničit. I já od svého narození hraju několik rolí, některé zároveň, některé jen po nějaký čas, a některých se už do konce života pravděpodobně nezavím. Ačkoli už

vím, že se v některých necítím dobře a ráda bych je změnila, nemůžu nebo to není v mých silách. Důvodů je víc. Zároveň však je hodně rolí, které jsem opustila – někdy bolestně, jindy úlevně. Je to rok, co jsem opustila roli manažerky a ředitelky, a ačkoliv jsem si myslela, že se v ní cítím dobře, ulevilo se mi, když jsem odešla. Musela jsem svou roli opustit, abych zjistila, že jsem hrála takovou, jakou jsem hrát nechtěla. A o tom je celá moje kniha. O mých rolích, které jsem hrála nebo hraju, a o tom, které bych hrát měla a které neměla. Protože jen ty role, které jsou nám napsané na tělo, jsou ty pravé, ty, ve kterých můžeme žít.

