

Megan Dalla-Camina

CESTA MODERNÍ ŽENY

Pro čtenářky bestselleru
Christiane Northrupové
Bohyně nestárnou

Průvodce pro ženy, které hledají návod, jak žít právě takový život, jaký si vysnily, a za podmínek, jež si samy stanoví. Svižný text je členěný do krátkých kapitol, jejichž délka je ideální k četbě třeba během dojíždění do práce, polední přestávky nebo na konci dne.

„Brilantní cestovní mapa, která pomůže ženám po celém světě uplatnit veškerý potenciál. Inspirující pravda, moudrost a láska, které tato kniha šíří, jsou právě tím, co potřebujeme, abychom opětovně dosáhly souladu s vlastní duší a dokázaly čerpat z posvátného proudu smysluplnosti, síly a geniality, k jejichž vyjádření se všechny ženy narodily.“

– Kelly Noonan Goresová,
spisovatelka, producentka a režisérka
(*Probudte v sobě sílu mocného léčitele*,
dokument HEAL od Netflixu)

Megan Dalla-Camina

CESTA MODERNÍ ŽENY

Průvodce ženy k jasnému myšlení,
pohodě a návratu k sobě samé

Přeložil Lumír Mikulka



metafora®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

SIMPLE SOULFUL SACRED © 2019 by Megan Dalla-Camina
Originally published in 2018 by Hay House Australia Pty
Translation © Lumír Mikulka, 2020
Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2020

All rights reserved

ISBN 978-80-7625-443-5 (ePub)
ISBN 978-80-7625-442-8 (pdf)
ISBN 978-80-7625-131-1 (print)

Pro všechny probouzející se ženy

PODĚKOVÁNÍ ZEMI

Děkuji australským domorodcům a obyvatelům ostrovů v Torresově průlivu. Děkuji tradičním strážcům této země z kmenů Gai-mariagal, na jejichž území žiji. Vyjadřuji respekt předkům a stařešinům. Minulým, současným i budoucím.

VŠICHNI JSOU VÍTÁNI

Třebaže se v této knize používá terminologie založená na biologickém či genderovém třídění (ženy/žena/ona/její/ony), byla bych ráda, aby bylo jasné, že vítáni jsou zde úplně všichni. Bez ohledu na pohlaví, barvu pleti, rasu, věk, sexuální orientaci, náboženskou víru či tělesné postižení všichni tu jste opravdu vítáni. Tato kniha byla psána s láskou a záměrem posloužit každému, kdo by ji mohl potřebovat, a všem, kteří by s jejím obsahem mohli souznít. Všichni jsou v této knize plně vítáni a všichni v ní jsou oslavováni.

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ ZEMI	4
VŠICHNI JSOU VÍTÁNÍ	5
OBSAH	7
PŘEDMLUVA	13
 1. ČÁST <i>Jednoduchost</i>	 17
Začněte tam,	18
Kde právě jste	18
Láskyplný budiček	19
Vaše představa života	21
Uvědomit si, co je možné	23
Co když to víte?	26
Žijte prostěji	28
Používejte to, co máte	30
Ideální ráno	31
Usilujte o méně	33
Vytváření prostoru	34
Meziprostory	36
Prosté činy	37
Co chcete víc než tohle?	38
Jak jednoduché to dokážete udělat?	40
Radikální osvobození se	41
Dar samoty	43
Jak dát vše do souladu	45
Hledejte malá vítězství	47
Pojmenujte, co chcete	49
Jaké by to bylo, kdyby to bylo snadné?	50
 2. ČÁST <i>Živobyť</i>	 51
Sledujte cestu z drobečků	52
Je tohle úspěch?	54
Nepotřebný doktorát	56
Přijměte rebelku v sobě	58
Dvě otázky o smyslu	60
Na tom, co děláte, záleží	62

Portfolio kariér	64
Nikdo jiný nemůže udělat to, co můžete udělat vy	66
Uděláte to, až budete připravená	68
Zaneprázdněností svou cenu nezvýšíte	70
Plynutí je nový spěch	72
Nezastavujte se uprostřed	74
Počkejte si na motýly	76
Najděte svou hranici	77
Nechte touhu rozdmýchat možnosti	78
Modelujte si budoucnost	80
Najděte si cestu	82
Jak by vypadala radikální změna?	84
Udělejte si jasno o finanční situaci	85
Odplujte na ostrov a spalte čluny	87
 3. ČÁST <i>Pocit zdraví</i>	89
Zdraví je bohatství	90
Zpomalování	92
Tělo nelže	94
Naučte se poslouchat	96
Pozor na úniky energie	98
Zadržte dech	100
Na svém léčení se musíme podílet	102
Dopřejte si potřebný spánek	103
Promluvme si o józe	105
Je to cvičení	107
Budu dost dobrá?	109
Dnes třeba ne, ale zítra určitě ano	112
Přenášení jógy do života	113
Práce, která vás promění	115
Prostá pravidla výživy	117
Prostě se ukažte	118
Mýtus o meditaci	120
Práce s mantrami	123
Po čem doopravdy hladovíte?	125
Posvátné sílice	127
 4. ČÁST <i>Pohodlí a úleva</i>	131
Co právě teď potřebujete?	132

Spojení s velkou matkou	133
Co vám přináší pocit pohodlí?	135
Urážlivá otevřenost	136
Poradte si s nepohodlím	138
Kdo je váš člověk?	140
Starý záběr	142
Udělejte těžkou věc	144
Odpočiňte si, nepřestávejte	146
Chvilky štěstí	148
S vděčností díky a prosím přidat	150
Takové to je	152
Změňte svůj stav	153
Váš boj je opravdový	156
Co se zdá lehké?	158
Co vás učiní šťastnou?	159
Zavolejte pannu marii	160
Stále to tam je	162
Přestaňte násilím skládat dílky, které se k sobě nehodí	164
Om šanti	165
 5. ČÁST <i>Oduševnělost</i>	167
Vábení toho, kým se máme stát	168
Sídlo duše	170
Naslouchejte radám duše	172
Přijměte, co pro vás určuje bůh	174
Chvilce, která přijde teď, se nedá předpovědět	176
Chci dělat právě tohle?	177
Každodenní povinnosti duše	178
Pohodlně nepohodlné	180
Láska k sobě je základ veškeré lásky	182
Kolik bolesti chcete?	183
Pravda vaší duše	185
Hojnost je podstatou vaší duše	186
Život s vírou v hojnost	187
Můžete si dovolit být štědré	189
Vzpomeňte si, kdy...	190
Co říká vaše duše o pondělí?	191
Všímejte si zázraků ve všem	193
Buďte vděčné za to, co máte	194

Použijte slova své duše	196
Uvolněte se, to bude fajn	197
6. ČÁST <i>Vědomí</i>	199
Dveře k vědomí	200
Cesta k probuzení	201
Na úrovni vědomí záleží	203
Uvědomte si své myšlenky	205
Honba za světlem	206
Zvyšujte své vibrace	207
Držte se ve vlastní energii	209
Vytváříte ve svém životě chaos?	211
Můžete se odhlásit	212
Neexistuje žádné „tam“	213
Zvolte si mír, anebo soud	215
Běž hlouběji	216
Buďte, kde jste (i když to není tam, kde chcete být)	218
Čeho chcete víc?	219
Děkuji vám	221
Extáze	222
Popadnout dech	224
Když zmizí, co vás rozptyluje, zůstanete jen vy	225
Vědomé rodičovství	227
Podívejte se, co je možné	230
7. ČÁST <i>Posvátnost</i>	233
Hledejte, co je posvátné	234
Ženy jsou posvátné	236
Kráčejte po zemi zlehka	238
Váš další posvátný krok	239
Váš posvátný hlas a vaše poselství	241
Posvátná ženská přátelství	242
Vaše posvátné místo	244
Posvátná péče o sebe	245
Udělejte si posvátný oltář	248
Milujte je a nechte je jít	250
Milujte to, kde žijete	253
Vnímejte své nejposvátnější já	255
Vaše hranice jsou posvátné	256

Uvolněte se	258
Vybalte své sny	259
Všechno se vyvíjí	261
Dovolte si vnímat krásu	262
Posvátný feminismus	263
Autentický aktivismus	265
Vraťte se domů, k sobě samým	268
 8. ČÁST <i>Odvaha</i>	269
Proč ne vy?	270
Přestaňte usilovat o dokonalost	272
Všechno závisí na tom, jak moc si věříte	274
Chybějící souhlas	275
Cesta ke statečnosti	278
Vytrvalá	279
Mít odvahu skončit	280
Buďte jen o deset procent odváznější	281
Přestaňte bojovat	283
Protijed na strach	285
Můžete to nechat být	287
Odmítnutí vás nezabije	288
Navzdory strachu se předvedte	290
Naplno, a ještě víc	292
Ne každý vás uvidí	294
Co chcete říct?	295
Nechte se vést závistí	297
Utište vnitřního kritika	299
Je to pravda?	301
Život není fotka na instagramu	303
 9. ČÁST <i>Ženství</i>	305
Říkejme pravdu o svém životě	306
Jsem skvělá, díky	308
Večer s glorií steinemovou	310
Cesty žen jsou různé	313
Ženská zrada	315
Dcery patriarchátu	317
Cesta hrdinky	319
Začíná to neklidem	321

Odchod od matky	323
Zřeknutí se ženskosti	325
Otcovy dcery	328
Sestup	330
Hledání ženského	332
Touha po domově	334
Vést jako žena	336
Můžete změkknout	338
Vítejte v klubu	339
Všechny jsme matky	341
Můžete dělat cokoli (ale ne všechno)	343
Zaberte si víc prostoru	344
 10. ČÁST <i>Nezávislost</i>	 347
K sobě	348
Osvobození	350
Otázky o síle	352
Vaše skutečná moc	354
Přijetí bohyně	356
Postavit se svému stínovému já	358
Temná bohyně	360
Protože mohu	363
Věřte své moudrosti	365
Kým jste byly předtím?	367
Vyberte se samy	369
Poznejte svou pravdu	371
Mějte v úctě své příběhy	373
Změkknutí do ženské síly	375
Řekněte pravdu mocným	377
Vytvořte systém kontroly nad svým životem	379
Nechte kálí, ať to spálí	381
Přečtěte si o tom vše	383
Miliontý kruh	385
Vylétnout jako kometa	387
 PODĚKOVÁNÍ	 389
O AUTORCE	390

PŘEDMLUVA

Vítejte na duchovní cestě za prostým a oduševnělým životem. Velice mě těší, že se zde s vámi setkávám. Doufám, že tato kniha se pro vás stane přátelským společníkem na pouti zpátky domů, k podstatě vás samých.

Jak překrásné to je – být ženou se vši složitostí, moudrostí a se vším jasem, který z nás vyzařuje. Naše ženství je úžasný dar, který je třeba stvrzovat, střežit a ctít. Budme ale upřímné: jsou dny, kdy není snadné být ženou. Naše životy jsou složité a dokážou být nespoutaně rychlé a hektické. Dokonce natolik, že se můžeme ztrácet uprostřed džungle všeho, co je na seznamech povinností: v džungli práce, rodiny a dětí (pokud je máme) a všeho, čím je náš život naplněn. Až můžeme docela ztratit kontakt s tou ženou, jíž toužíme být, a z našeho dohledu se vytratí sny, které jsme si kdysi chtěly splnit.

Mnohé z nás se cítí vyčerpané, uspěchané, přepracované a vyhořelé. Možná chceme vést šťastný a naplněný život, ale může se nám to zdát až příliš těžké. Chceme se věnovat práci, která by měla smysl, jenže ta se nám vytrácí v záplavě nekonečných dnů. Rády bychom přispěly něčím víc, jenže máme plné ruce toho, co je před námi právě teď. Toužíme, aby nám bylo nádherně a dobře, ale i to samo o sobě působí jako nesplnitelný cíl.

Většina z nás chce žít, pracovat, milovat a nechat se vést svou ženskou silou – silou suverénní ženy, která drží život ve vlastních rukou. Jenže kde a jak máme v tomto bláznivém světě s takovým množstvím různých povinností vůbec začít?

Začít můžeme tady. A společně. Pokud jsem díky práci s tisícovkami žen a desítkám let výzkumu k něčemu došla, pak je to poznání, že to, co mnohé z nás opravdu hledají, je větší míra čehosi posvátného v životě. Toužíme, abychom mohly udělat krok stranou dál od hluku a chaosu a mohly vést prostší život. Chceme mít čas a prostor na to, co je nejdůležitější. Hluboce toužíme po spojení – se sebou samými, navzájem mezi sebou, se zemí i s duchovním rozměrem ve svém životě.

Mnohé se rovněž chtějí věnovat práci a podnikání, které nás obdařují vášní. Chceme naplnit svůj život, uplatnit vlastní potenciál a změnit svět.

Smyslem, který jsem dala svému životu já, je dělit se o lásku, moudrost a o nástroje umožňující růst. Chtěla bych vám pomoci napojit se na jádro toho, co chcete ze všeho nejvíc, a nastínit vám cestu, jak tohoto cíle dosáhnout. Chtěla bych vám na této cestě posvítit, abyste zřetelně viděly, jak magickými bytostmi ve skutečnosti jste. Chtěla být podnítit vaše probuzení a dosáhnout posunu vašeho vědomí, abyste to vše konečně niterně procítily. A chci se s vámi podělit o různé možnosti, jak lze toho všeho dosáhnout. Úplně všeho.

Před námi je cesta. Za pomoci této knihy prozkoumáme témata, která nám pomohou zaměřit domů. Patří k nim prostota, existenční jistoty, duševní pohoda, pohodlí, oduševnělost, uvědomění, posvátnost, odvaha, ženskost a nezávislost. Spolu s tím, jak budete jednotlivými kapitolami procházet a uvedená témata zkoumat, začnou před vámi vyvstávat otázky nebádající k přemýšlení, spolu s myšlenkami, které vás budou inspirovat a v další pouti podporovat. Možná se vám bude zamlouvat nápad založit si deník, do něhož poté, co se před vámi tato pouť rozvine, budete zaznamenávat své objevy a nejniternější myšlenky. Případně si můžete stáhnout překrásný *Simple Soulful Sacred Journal*. Je zdarma a najdete ho na adrese megandallacamina.com/sssjournal.

Cesta, kterou máme před sebou, je nenásilná a neexistuje na ní žádná předepsaná trasa. Knížku můžete číst od začátku postupně až do konce. Právě tak se ale můžete začíst do kapitoly, která vás nejvíc přitáhne. Stejně dobře ale můžete používat tuto knihu jako věštkyni, otevřít ji na náhodné stránce a podívat se, jaké poselství tam na vás čeká. Nechte se vést vlastním vnitřním průvodcem a vězte, že ať už se rozhodnete knihu používat jakýmkoli způsobem, dá vám přesně to, co potřebujete.

Ačkoli je naše pouť něžná a nenásilná, současně bude mít hluboký dopad. Je tomu tak proto, že pokud jste stejné jako mnoho jiných žen, které znám, jste připravené na mnohem víc, než je život, který momentálně žijete. Jste připravené odhodit patriarchální okovy. Jste připravené shodit ze sebe háv mužských povahových

rysů, které nás nutí usilovat o takovou verzi úspěchu, která nám není vlastní. Jste připravené vyzařovat pohodou, místo abyste byly nervózní, plné obav a vyhořelé. Jste připravené přestat se skrývat, podceňovat se a neustále porovnávat s druhými. Jste připravené na finanční hojnost a také – ano – na dosažení nezávislosti.

Jsmе připravené, abychom z života měly víc. Připravené na víc jasného myšlení, času, prostoru, peněz, svobody, prostoty, souladu, hojnosti, radosti, štěstí, smyslu života, kreativity, pravdy, lásky, propojení, zdraví, duševní pohody, něžnosti, síly, třpytu, duchovnosti, oduševnělosti, srdečnosti, *kouzla*.

Jsmе připravené najít svůj hlas, vyslovit vlastní pravdu a mít svou vlastní sílu. Svou ženskou sílu. Protože i když byla ženskosti po staletí upírána její hodnota, *máme celého toho příběhu už právě tak dost*. Cítíme v kostech, že ženskost je přesně tím, v čem spočívá naše síla. Nastává čas připomenout si, kdo jsme, znovu se chopit své ženskosti a dát jí nový obsah.

To je naše práce. Je to práce, kterou musíme udělat samy pro sebe. A je to práce, kterou od nás potřebuje celý svět. Jsmе ženy. Matky, partnerky, hledačky, učitelky, léčitelky, snílci, tvůrkyně, vůdkyně. A nyní lámeme okovy a vystupujeme ze stínu.

Nastal čas, abychom léčily. Nastal čas, abychom tvořily. Nastal čas, abychom promluvily. Nastal čas, abychom vedly. A věřte mi, sestry. Vnímejte, jak to rezonuje a zní jako ozvěna hluboko ve vaší mysli: *Je čas, abychom povstaly*.

Přečetla jsem spousty knih, které vedly mou cestu, sytily ducha a pomáhaly mi rozvinout mou ženskost. Přála bych si, aby se pro vás takovým průvodcem stala tato kniha. Pomůže vám spatřit všechno, čeho můžete dosáhnout, i žít nádherný život. Pomůže vám vidět cestu, po které budete pohodlně a zlehka kráčet během pouti domů, abyste se staly těmi, jimiž doopravdy jste.

S láskou Megan

1. ČÁST

Jednoduchost

ZAČNĚTE TAM, KDE PRÁVĚ JSTE

*Nikdy není příliš pozdě. Nikdy není příliš pozdě na nový začátek.
Nikdy není příliš pozdě na to, být šťastná.*

– JANE FONDOVÁ

Často se stává, že v okamžiku, kdy chceme vyrazit na novou pouť, nevíme, kde začít. Myslíme si, že je třeba učinit jakési velké gesto, jímž vydáme signál vesmíru, že jsme připravené. Připravené k proměně, abychom se předvedly a změnily. Jenže se často stane, že právě v tomto bodu uvázneme, protože nám to vše připadá příliš velké a příliš obtížné. A tak někdy ani nepřekročíme startovní čáru.

Pokud se na tuto prostou duchovní pouť právě vydáváte, vyzývám vás, abyste začaly tam, kde se v této chvíli nacházíte. Se všemi svými nádhernými chybami a nedostatky, které si uvědomujete. Nemusíte si kvůli nim dělat starosti, všechny je máme. A přes škarohlídká slova o tom, jak těžké je změnit se, jak nejste připravené a jak to všechno bude bolestivé, ve skutečnosti připravené jste a bolet to nebude ani trochu.

Naše pouť se skládá z drobných krůčků. Nejsou na ní velké skoky. Žádné požadavky, které by měly nahánět strach. Nabízím jen myšlenky a představy, jednu po druhé, abyste o nich mohly uvažovat. Postupně, po malých krůčcích, vám budou poskytovat podporu v utváření života, který je prostší, oduševnělejší a duchovnější.

Nebojte se přebrodit. Voda je příjemně teplá. A já vás povedu.

AFIRMACE

Mohu bezpečně vyrazit na novou cestu.

LÁSKYPLNÝ BUDÍČEK

*Někdy stačí zlehka změnit úhel pohledu, otevřít mysl,
záměrně se zastavit a vše vynulovat, nebo se vydat novým směrem,
aby se před námi vynořily další příležitosti a možnosti.*

– KRISTIN ARMSTRONGOVÁ

Jste zde. Vzaly jste do rukou tuto knížku, kterou jste si z nějakého důvodu koupily nebo kterou jste „náhodou“ od někoho dostaly. Náhody ale neexistují. Nic se neděje bezdůvodně. Necht se tedy pro vás kniha stane láskyplným budíčkem. Něčím, co vás oslovilo, zvenčí a co vás nyní někam zve. Co vás vyzývá, abyste se zastavily, zamyslely se a vyhodnotily, zda se opravdu nacházíte tam, kde byste chtěly být.

Nic nemusí být nezbytně špatné. Ve skutečnosti může všechno kolem běžet opravdu nádherně a já doufám, že je to právě váš případ. Pokud tomu tak je, knížka vám poslouží jako průvodce, abyste pronikly hlouběji do sebe samých. Jestliže ale všechno v pořádku není, nezoufejte. Možná právě procházíte obdobím plným úskalí. Třeba řešíte další krok v kariéře nebo uvažujete, jak pokračovat dál ve vztahu. Možná cítíte neklid, nebo prostě toužíte po něčem, co v tuto chvíli nedokážete pojmenovat.

Podobný budíček často přichází uprostřed dramatické situace, kdy se stane něco zlého. Ztráta zaměstnání. Zhroucení vztahu. Diagnóza choroby, která změní celý život. Smrt blízkého člověka. Takový moment bývá někdy jediným okamžikem, kdy si najdeme čas zastavit se a opětovně se zamyslet nad tím, kde se opravdu nacházíme, jak se skutečně cítíme a co chceme ze všeho nejvíc.

Možná ale potřebujete podobný budíček i ve vztahu k relativním drobnostem, které vám brání, abyste v životě dosáhly toho nejlepšího, byť se vám něco takového může zdát takřka nedosažitelné.

Možná je to totiž tak, že necháváte život jen plynout, místo abys-

te ho utvářely. Necháváte se řídit autopilotem a prostě se jen pohybujete.

Anebo možná přikládáte všemu v životě větší důležitost než sobě samým – od šéfa v práci až po děti, partnera a přátele.

Možná se ženete za takovou verzí úspěchu, o níž si nejste ani jisté, že jste si ji skutečně vysnily vy samy. Anebo možná ani nevíte, jak by měl váš úspěch vlastně vypadat.

Možná jste otupělé, podceňujete se nebo děláte to, co občas my všechny – snažíme se vyléčit tím, že příliš nakupujeme, příliš tvrdě pracujeme, utěšujeme se jídlem nebo něčím jiným, co působí jako droga.

Anebo jste možná vyčerpané. Nacházíte se na pokraji vyhoření nebo zhroutení. Nebo se topíte až po krk ve stresu.

Ať už je to jakkoli, nic se neděje. Právě to se pro vás může stát výzvou. Bez ohledu na to, kde se právě teď nacházíte, necht' se taková výzva stane vaší svatyní, v níž budete se svými úvahami, sny, nadějemi, hodnoceními situace a vizemi. A právě tam můžete dojít k poznání, co od života opravdu chcete.

Probuzení je první krok. Reakce na výzvu, kterou před vás takový budíček staví, přijde pak. Nyní vím, že jste připravené. A všechno ostatní na vás čeká.

AFIRMACE

*Slyšela jsem budíček,
abych začala žít svůj vlastní život.*

VAŠE PŘEDSTAVA ŽIVOTA

Jak prožíváme dny, tak prožíváme svůj život.

– ANIE DILLARDOVÁ, *TEACHING A STONE TO TALK*

Jedna z mých nejoblíbenějších otázek zní: Jak si představujete svůj život? Jedná se o otázku, kterou jsem pokládala stokrát a stokrát klientům, přátelům a ženám na akcích, kde vystupuji. A nesčetněkrát jsem ji opakovala ve svých textech. Je jednou z nejdůležitějších otázek, které si můžeme položit. A přesto přemítání o odpovědi na ni věnujeme nejméně času.

Jak je to možné? Vždyť je to koneckonců náš život, jediný, který máme – aspoň tedy zde na zemi. Jak je možné, že věnujeme tak málo času, abychom si vytvořily představu, jak chceme život prožít? Prostá odpověď zní, že za to může naše zaneprázdněnost. Jsme polapené požadavky každodennosti a nekonečnými seznamy úkolů. Horečně se snažíme proklíckovat dny a týdny, aniž by nás zranily a zlomily. Jednoduše se snažíme to všechno přežít.

To je ta jednodušší odpověď. Existuje však také jiná odpověď, složitější. Sděluje nám, že je těžké najít klidný okamžik, který bychom měly jen samy pro sebe. Je těžké v klidu hovořit se svým skutečným já. Je těžké přiznat si, že náš život jen pramálo připomíná ten, ve který jsme doufaly. Anebo ve který bychom doufaly, pokud bychom si dopřály dostatek času na snění o tom, jak by takový život měl vypadat. Je těžké být jen se sebou – se skutečnou podstatou své duše – a naslouchat prostým touhám, jež se ukrývají v jejím nejhlubším nitru.

A tak jsme stále v jednom kole, pohlcené programem profesního i společenského života. Nekonečným proudem toho, co nabízí sociální média, se probíráme v naději, že tím snad zaženeme pocit nespokojenosti, který by se nás mohl zmocnit, pokud bychom příliš dlouho zůstaly jen samy se sebou. Kdybyste ale na okamžik sebraly odvahu a já vás požádala, abyste stručně zaznamenaly proud

myšlenek týkající se toho, jaký život opravdu chcete, co byste napsaly? Jaká slova a představy by se octly na papíře? Co by vám vyprávělo vaše srdce v naději, že ho konečně vyslechnete?

Vyzývám vás, abyste si našly chvíli a udělaly si jasno. Co chcete od života? Co byste chtěly ze všeho nejvíc, pokud byste dovolily samy sobě to udělat? Přemýšlejte o rodinném životě, o přátelích, práci, kreativitě, duchovním životě, komunitě, dobročinnosti, aktivismu, duševní pohodě, milostném a společenském životě... Jak by měl vypadat „top“ toho všeho? Pořídte si deník s čistými nelinkovanými stránkami a barevná pera nebo pastelky. Pište, kreslete, vystřihujte fotky z časopisů, používejte obrázky z Pinterestu, zapisujte si inspirující citáty. Zkuste snít v širších hranicích přesahujících váš současný život. Sprádejte vize. Tohle je váš život – jediný, který máte. Věnujte si jako dárek právo skutečně ho žít.

AFIRMACE

O svém životě mám jasnou představu.

UVĚDOMIT SI, CO JE MOŽNÉ

Bez skoků, které děláme ve svých představách a snech, přijdeme o vzrušení z možností, které máme. Snění je koneckonců forma plánování.

– GLORIA STEINEMOVÁ

Představte si následující: Sedí přede mnou žena. Je krásná, ale dostatečně si to neuvědomuje. Dáme se do řeči. Přišla za mnou, abych jí poradila, protože chce dosáhnout v kariéře víc, než se jí dosud podařilo. Ve skutečnosti ale chce vlastně víc od života. Má pocit, že uvázla na mrtvém bodě. Připadá si potlačovaná. A víc než jen trochu. Postupně všechno probíráme. Práci. Domov. Duševní pohodu. Život.

Spolu s tím, jak konverzace plyne a čas běží, pronikáme stále hlouběji. Ptám se jí: „Pokud by nebyla žádná omezení týkající se času, peněz, závazků nebo očekávání, co byste udělala se svým životem? Jaké práci byste se věnovala? Jak byste žila?“

Na okamžik se na mě nepřítomně zahledí. Je to těžká otázka. Pak se stanou dvě věci, jako když se pohne hodinový strojek. Nejdříve se její tvář rozzáří nadějí. Oči se jí rozsvítí. Koutky úst se zachvějí v náznaku úsměvu.

A pak... ji zahalí mrak. Zamračí se. Zdá se, že naděje, kterou jen před chvílí pocítila, je ta tam. Oči jí hasnou.

Znám tu scénu. Už jsem ji viděla mockrát. „Povězte mi, co se stalo v uplynulých třiceti vteřinách..., vysvětlíte mi to,“ žádám ji.

Plaše na mě pohlédne, jako by to bylo velké tajemství. „Myslela jsem na něco, co bych opravdu ráda udělala se svým životem. Ale znáte to...,“ zadrhne, hlas se vytrácí stejně, jako se to před okamžikem stalo s ohníčky v jejích očích.

„Co znám?“

„No, znáte to. Tohle se prostě nikdy nestane. To, co jsem si vysnila, není prostě reálné,“ pronese a ramena jí klesnou ještě o trochu níž. Očividně se cítí poražená.

Jistě, znám to. Taková scéna se odehrála už mnohokrát. Byly jich desítky, možná stovky, a zažily je ženy, s nimiž jsem už dříve hovořila. Zejména krásné ženy, které si ke mně přišly pro radu. Když jsem se jich ptala na kariéru, podnikání a život, nedalo se říct, že by neměly žádné sny. Možná že jejich sny byly dávno pohřbené a možná si na ně deset let nevzpomněly. Stále však tyto sny existovaly. Pokud začnete kopat na správném místě a položíte tu správnou otázku, stále se bude objevovat ta jiskřička vzrušení.

Jenže to je právě moment, ve kterém uvážneme. Příliš snadno se vzdáváme a během oněch třiceti vteřin se to zřetelně ukáže. Položím otázku, dotyčná žena se zamyslí a pocítí naději, ale pak ji zase pohrbí – stejně rychle, jako se objevila.

Když si tuto situaci během sezení přehráváme, stane se mnoho magických věcí. Žena mi zaplatila a navíc mi odhalila své nitro, a tak jí teď nezbyvá nic jiného, než aby rozebírala, jaké možnosti jí její život nabízí. Jak by mohly vypadat její sny, koho by se týkaly, co by dělala, jak by jí to změnilo život, jak by vypadal ideální den, jaký by mohl být její další drobný čin... Jsme u toho jen my dvě. Klientka nemá kam utéct a nemá se kam schovat.

Ta žena se ale nesnaží schovávat přede mnou, ale sama před sebou. Protože já jsem pouhé zrcadlo – ten, kdo klade otázky.

Díky tomu, že vytvářím prostor pro odhalování snů, utváření představ a rozvíjení plánů, jsem se stala svědkem toho, co až do té chvíle vypadalo jako zázrak. Sledovala jsem vývoj nových představ o kariéře, zrodu podnikání, napsaných knihách, změnách ve vztazích, naprosto proměněném životě. A to vše díky tomu, že se ta žena byla ochotná odhalit. Dát si tu práci a plánovat změnu – s upřímností a šarmem (a jistě, i s trochou kuráže).

Zkušenost mi říká, že by vám to mohlo znít povědomě. Že ve svých kariérách, podnikání i životě sníte o něčem víc. A tak vás žádám, abyste se zamyslely nad následujícími otázkami:

- *Jaké možnosti jste během života zavrhl(a)?*
- *Jaké práci byste se chtěla věnovat ze všeho nejvíc, pokud by nebyla žádná omezení?*
- *Jaký souhlas musíte sama sobě dát, abyste se těchto možností chopila?*
- *Jaké myšlenky či představy vám brání to udělat?*

Pokud jsem se díky své práci něčemu naučila, pak je to poznání, že člověk musí začít tím, že si udělá jasno v tom, kde se nachází, kým opravdu je a co doopravdy chce. Dejte si dar v podobě této pravdy. Uvařte si šálek čaje, rozprašte kolem vonný olej, pusťte relaxační hudbu a vytáhněte deník. Vezměte si pero a pište. Odpovězte na výše uvedené otázky. Dovolte si snít o tom, co by mohlo být možné, pokud byste měly dost odvahy, abyste si to otevřeně přály.

Pak se rozhodněte, který malý krok tento týden uděláte, abyste postoupily o centimetr tím směrem, jímž chcete zamířit. Nepotřebujete žádné grandiózní plány. Zatím ještě ne. Jeden drobný čin, po němž bude následovat další, stačí k tomu, abyste prostě začaly a abyste začaly nabírat na rychlosti. Toto kouzlo se rodí z drobností. A všechno začíná tím, že si dovolíte uvědomit si, co je možné.

AFIRMACE

*Vymaním se ze stereotypu a sním o tom,
co je v mém životě možné.*

CO KDYŽ TO VÍTE?

*Prohloubení jasného úsudku někdy předchází
velké vnitřní bouře.*

– YUNG PUEBLO

Sedím na zatuchlé viktoriánské pohovce a snažím se nedívat na svou koučku. Hledí na mě typickým upřeným a trpělivým pohledem a čeká, až si poradím se zásadní otázkou, kterou mi právě položila.

Ještě před chvílí jsem bezcílně mluvila a vypouštěla ze sebe slova podobně, jako když rozstříkovač kolem sebe šíří molekuly vůní, které se hned stejně rychle vytratí.

Neříkala jsem nic, co by mělo nějaký zásadní význam. Pokoušela jsem se jen vyřešit problém, který mě dostal do nekonečného cyklu imaginárního kolotoče. Nechtěla jsem víc než všechno pochopit a vystoupit z bludného kruhu. Jenže jsem odmítala udělat to, co k tomu bylo třeba.

„Já nevím,“ zaznívalo v každé páté větě, kterou jsem zamumlala v nekonečné sérii chabých výmluv, abych nemusela jít hlouběji. „Já nevím,“ povzddechla jsem znovu.

Následovala pauza. Rozpačité ticho. Poposedávala jsem a dlaně se mi potily.

A pak na mě koučka udeřila otázkou: „A co když to víte?“ Pod jejím pronikavým pohledem jsem měla pocit, že vidí do každíčkého zákoutí mé duše a že zná všechna moje temná tajemství.

„Ehm?“ vyhnula jsem se odpovědi.

Ignorovala mou úhybnou taktiku. „Co když to víte?“ zeptala se znovu.

Páni... ehm... Co když to vím?

Co kdybych přestala odvádět svou pozornost a hrát si na schovávanou? Co kdybych přestala tančit se slovy v proveněné mlze a prostě se chopila toho, co vím?

Co když to vím? Co pak?

Pak bych byla... sama, nahá, zranitelná. Protože kolem by nebylo nic než pravda. Protože já jsem to věděla. Samozřejmě jsem to věděla. Pokaždé to víme. Jen se musíme utiшит, být upřímné a sebrat odvalu k tomu, pravdu skutečně uslyšet.

AFIRMAČE

Naslouchám pravdě, kterou znám.

ŽIJTE PROSTĚJI

Budte tak skromní, jak jen dokážete být.

S úžasem zjistíte, jak nekomplikovaným a šťastným se stane váš život.

– PARAMAHANSA JÓGÁNANDA

V poslední době hodně uvažuji o tom, jak žili mí prarodiče. A jejich rodiče a všichni ti, kteří zde byli před námi. V prostších dobách. Když lidé vstávali s východem slunce a uléhali s jeho západem. Když si nacházeli dost času na láskyplnou přípravu jídla ze skutečných potravin a pak usedali ke stolu, aby se společně najedli. Když byly všechny potraviny „bio“, protože pocházely z přírody. Když bylo dost času a místa na propojení s lidmi a se svým společenstvím.

Vzpomínám na skotské prarodiče z tátovy strany. Co dřív působilo jako přísně dané rituály určující způsob jejich života, to ve mně dnes vyvolává podivně uklidňující pocity. Jak babička každý večer, než šli spát, chystala pro sebe a dědečka polovinu grapefruitu. Nakrájela ho na malé měsíčky, a než je uložila do lednice, pokapala je medem. Vždycky je dávala do stejných skleněných misek pastelové barvy se zkosenými okraji, do misek ze šedesátých let minulého století. A v šest hodin ráno snědli grapefruit jako první jídlo toho dne. Následovalo domácí müsli poprášené lecitinem podávané se sklenicí pomerančové šťávy. Poté čaj uvařený na plynovém sporáku a servírovaný v čajové konvici. Na tu se vždycky pokládala speciální pokrývka, kterou babička vlastnoručně uháčkovala.

Myslím na to, jak nikdy nevlastnili myčku na nádobí a každý kousek se po jídle pečlivě umyl a utřel. Všechno se jedlo u jídelního stolu. Společně a v době pro to vyhrazené. Často jsme žertovali, když jsme po dálnici uháněli na návštěvu, že bezpodmínečně musíme být na místě do šesti hodin, jinak zmeškáme večeři. Výjimky se nepřipouštěly.

Jediná televizní stanice, na kterou se dívali, byla ABC, a to jen

večer, než šli spát. Ve velké zahradě za domem pěstovali hroznové víno, meruňky, citrony a švestky. Dědeček trávil spoustu času v kůlně, kde vyřezával, opravoval a manuálně pracoval, zatímco babička vařila, pekla, zašívala a starala se o zahradu. Měli dlouhý a šťastný život. Takový, z jakého bychom si já a snad i vy mohly vzít ponaučení.

AFIRMACE

Hledám způsob, jak vést prostší život.

POUŽÍVEJTE TO, CO MÁTE

Pryč s nepořádkem, hledejte jednoduchost.

– ALBERT EINSTEIN

Je to typická scéna. Užíváte si nákupy s kamarádkou. Z radosti a vzrušení z toho všeho (nebo pro adrenalin vyplavený během „lovu“) si koupíte pár překrásných kousků, abyste je přidala do již tak plného šatníku. Když se vrátíte domů, otevřete skříň, abyste do ní pověsila nová trička. V tu chvíli tam spatříte dvě naprosto stejná. Zapomněla jste, že je máte, jsou namačkaná na sebe a zatlačená až do rohu.

V příborníku máte nejlepší porcelán po babičce. Nerada ho vytahujete ze strachu, že by se snad rozbil nebo otloukl, což by vám zlomilo srdce. Byly to její oblíbené kousky a vy je strážíte jako poklad. A tak tam leží na polici za zavřenými dveřmi a čekají na výjimečné příležitosti, které jsou ospravedlněním takového rizika. Jenže příležitosti bývá málo, a i když nastanou, na porcelán si vzpomenete, teprve až jsou tyto chvíle pryč. Tak dobře, pomyslíte si, vytáhnou ho příště.

Totéž lze říct o všem, co vlastníme. Zapomínáme na to, co máme. Kupujeme, co nepotřebujeme, a nahrazujeme tím věci, které jsme ani nestihly použít. Vyhadzujeme to, co se nerozbilo. Dál a dál hromadíme věci a plníme jimi už tak přeplněné kouty života.

Proberte skříň a zbavte se všeho, co nemilujete, abyste viděly na to, co vám přináší radost. Vytáhněte porcelán po babičce. Určitě by chtěla, abyste ho používaly a neschovávaly v kredenci. Projděte proto všechny kredence a vytáhněte z nich vše, co vám dělá radost, aby na to bylo vidět. Abyste to mohly brát do rukou a používat v každodenním životě.

Přestaňte kupovat, co nepotřebujete. Hledejte radost a užitek, objevujte to, co je krásné a praktické. Používejte to, co máte.

AFIRMACE

Používám svůj majetek s vděčností a radostí.

IDEÁLNÍ RÁNO

Ráda bych se naučila – anebo bych si ráda vzpomněla –, jak žít.

– ANNIE DILLARDOVÁ

Budím se brzy, před šestou. Slýchám poklidné švitoření ptáků venku za okny. Ledňáčci obrovští vábí jeden druhého a malí papoušci hlasitě skřehotají. Vyskočím z postele, nedočkavá, abych se vrhla do dalšího dne. Po ranních rituálech (promývání úst olejem a jejich vypláchnutí slanou vodou, čištění zubů, citronová voda) vyrazím na procházku.

Mám ráda tuto ranní dobu. Venku je jen pár lidí. Ulice jsou prázdné. Světlo působí až magicky a jeho záře vyvolává optimismus do nového dne. Procházím křovinami po dlouhé stezce kolem přístavu, až se konečně octnu dole na pláži. Zaplavu si v oceánu, medituji na pláži, ponořena do svého vesmíru rozjímám a pak zamírím zpátky domů. Za doprovodu melodií Stevieho Nicka dokončím cvičení jógy, osprchuji se, připravím si zelené smoothie a usednu ke psaní. Na sobě mám hedvábný kaftan, z difuzéru voní esenciální olej a v ruce držím čajové latte. To vše naplňuje moji představu dokonalého rána, jak jen to je možné.

Stačí přetočit vše zpátky na začátek a uvědomit si, že před necelými deseti lety vypadala moje rána úplně jinak. Budík už dávno přestal zvonit a já dřímala do poslední možné chvíle, než jsem se vypotácela z postele. Děsila jsem se toho, co mě čeká nejen ráno, ale i během celého dne. Odklopýtala jsem do sprchy a cestou vzbudila syna. Následoval spěch, stres, abychom všechno stihli. On se musel najíst a odejít do školy, já musela rychle do kanceláře. Vyfintěná od hlavy po paty jsem popadla hrnek kávy a snad i toust. Protrpěla jsem se nikdy nekončící ranní dřinou. A spíš více než méně často jsem u toho ronila hořké slzy úplné bezmoci.

Vaše ráno rozhoduje o stavu mysli na celý následující den. Za oněch dob jsem si dopřávala ideální ráno o dovolené. Ve „skuteč-

ném životě“ jsem ho ale nikdy nedokázala zopakovat. Pak jsem se jednoho dne vrátila po týdnu stráveném na pláži. Prostě jsem se rozhodla, že si chci tu energii přinést s sebou domů. Nestačilo mi už prožívat nádherná rána jen několikrát do roka. Chtěla jsem je mít každý den. A i když jsem zatím dál vedla život korporátního zaměstnance, dokázala jsem si vytvořit takovou verzi rána, která mě nabíjela energií a pozitivními emocemi. Nastavila jsem se tak, že jsem tu energii v sobě udržela po celý den.

Jak vypadá vaše ideální ráno? Bez ohledu na to, jak moc nebo málo času máte, vytvořte si rituál, jenž vám pomůže se těšit na každé ráno jako dítě na Štědrý večer a vlije vám pozitivní energii do každé buňky těla.

AFIRMACE

*Dodržuji ranní rituál a dokážu si najít čas na péči o sebe,
čímž vnáším radost a štěstí do celého dne.*

USILUJTE O MÉNĚ

Raději bych měla růže na stole než diamanty na krku.

– EMMA GOLDMANOVÁ

Jaký by to byl pocit, kdybyste usilovaly o to, mít všeho raději méně než více? Možná se nad tím budete muset na chvíli zamyslet. Společnost nás naprogramovává tak, abychom všichni chtěli stále víc. Víc peněz. Lepší práci. Větší podnik. Novější auto. Rozlehlejší dům. Abychom se oblékali podle poslední módy. Abychom všichni měli stále větší a úžasnější věci.

Může to být motivující. Jenže stejně tak to může být emocionálně vyčerpávající, může to z nás vysávat energii a mnohým z nás to bude ničit duši.

Co když ale více neznamená lépe? Vždyť každý člověk se může naučit, jak být šťastný a spokojený s tím, co má právě teď, a s tím, kde je zrovna v této chvíli, a může si říct, že mu to stačí. Přemýšlejte o tom.

Pokud byste se dokázaly vzdát očekávání, že víc a víc je lépe, a místo toho pocítily vděčnost za všechno, co máte nyní, jaký by to byl pocit? Pomohlo by vám to k uvolnění a pocitu bezpečí? A pomohlo by vám takové duševní rozpoložení k tomu, abyste si uvědomily, co všechno máte, a byly byste za to vděčné? Uživaly byste si pak víc život? A nepřineslo by to i ukonejšení mysli?

Dokážete-li se vzdát potřeby něčeho neustále dosahovat a přestanete-li se tvrdě kamsi hnát, uvolníte energii na to, aby se událo kouzlo a aby se věci mohly vyvíjet. Získáte tak čas a prostor k nádechu, k prostému bytí a k tomu, že si budete moci užívat .

A tak se, pro tuto chvíli, přestaňte snažit. Buďte spokojené s tím, co je a co máte právě teď. A řekněte si, že to stačí.

AFIRMACE

Jsem spokojená s tím, kde jsem právě teď.

VYTVÁŘENÍ PROSTORU

*Vytvořila jsem si svůj svět –
a je mnohem lepší než ten,
který jsem kdy viděla tam venku.*

– LOUISE NEVELSONOVÁ

Georgia sedí před terapeutem. Přišla za ním, protože se zoufale snaží najít známost a navázat vztah. Po mnoha sezeních se jí terapeut zeptal, jaký prostor vytvořila pro to, aby nový vztah mohl vstoupit do jejího života. „Vyklidila jste část skříně?“ zeptal se jí.

„Kvůli čemu?“ odpověděla Georgia otázkou.

„Kvůli novému muži, kterého chcete najít. Kam si dá věci, když mu neuděláte místo?“ vyzvídal terapeut.

Taková otázka jí nikdy nepřišla na mysl. Chtěla vztah, ale neuvolnila žádný prostor – ani ve smyslu energie, ani fyzicky, aby vztah mohl do jejího života vstoupit.

Jde o prostý příklad mocného nástroje, jenž nám umožňuje něco vytvořit. Vytvořila jste prostor pro to, co doopravdy chcete?

Jestliže chcete větší rovnováhu, ale berete si stále víc práce, pak takový prostor nevytváříte.

Pokud toužíte po duchovním cvičení, ale nenastavíte si budík o deset minut dřív, abyste mohla meditovat a rozjímat, nevytváříte prostor.

Pokud chcete prohloubit milostný vztah, ale neustále rušíte večerní setkání, která si jednou za týden domlouváte, nevytváříte prostor.

Zamyslete se nad tím, jak můžete vytvořit prostor pro to, o čem tvrdíte, že to chcete ze všeho nejvíc. I uprostřed běžných starostí máte jedinečnou možnost vytvořit prostor pro sebe a pro to, po čem doopravdy toužíte.

Najděte si chvílky, které dovolí, aby ve vašem životě vzkvétalo to,

po čem toužíte. Pokud je to třeba, začněte u drobností, a pak můžete postupně růst. K vytvoření prostoru je zapotřebí záměr a čin. Pro co budete prostor vytvářet vy?

AFIRMACE

Vytvořím prostor pro to, co doopravdy chci.

MEZIPROSTORY

Existují věci známé a neznámé a mezi nimi jsou dveře.

– JIM MORRISON

Existují prostory mezi jednotlivými okamžiky. Mezi úspěchy. Mezi vztahy. Mezi projekty. Mezi záměry.
Čas se zdá nekonečný. Můžete cítit neklid.

Chcete se pohnout. Plánovat. Dělat věci, díky nimž se dostanete na další místo, do další fáze. Chcete držet krok s nekonečností času a dokázat, že jste stále dost dobré, abyste zůstaly ve hře. Abyste u toho byly. Abyste byly vidět. Aby na vás záleželo.

Jenže moment, milá srdíčka. Vy můžete počkat. Můžete si udělat pauzu, nadechnout se a využít prostor, který je právě zde, před vámi.

Nic nezmeškáte. Máte čas. To, co je určeno pro vás, vám neuteče.

Prostor mezi jednotlivými okamžiky, na nichž podle vás záleží, se nachází právě tam, kde jsou ony důležité chvíle.

Naučte se zvolnit. Usednout v prostoru mezi tím, kam kráčíte a kde jste právě teď, v onom nádherně nepohodlném prostoru mezi tím, kým jste a kým se stanete. Usedněte tam s vědomím, že to, co je právě zde a právě nyní na tomto místě, vám stačí pro dnešek i pro všechny vaše zítřky.

AFIRMACE

Ve svých mezíprostorech spočínu s pouděkem.

PROSTÉ ČINY

Jak nádherný život jsem měla. Kéž bych si to jen uvědomila dřív.

– COLETTE

Stojím na chodníku před svým domem. Na sobě mám černé legíny, tričko na jógu a kašmírový pléd. Na levé noze mám modrou ponožku a na pravé růžovou, protože nikdy nenajdu stejný pár. Už je skoro zima, ale ranní slunce má ještě sílu. A chodník u domu je jediné místo, kde touto dobou sluníčko svítí tak jasně.

Stojím tam, kolem jezdí auta, mám zavřené oči a tvář otočenou nahoru. Jsou to možná jen dvě nebo tři minuty, ale mám pocit, jako bych se ocitla v jakémsi víru, kde čas ztrácí smysl, a jako bych na tomto místě zapustila kořeny. A jak cítím teplo na tváři a po těle a v celé té nádheře se vyhřívám, pronáším tichou modlitbu k vesmíru.

Světelné bytosti, doneste mi dnes, zatímco píšu, svoje rady. A dovolte, aby znalosti a moudrost v nich obsažené přešly mým prostřednictvím do mé knihy a pak dál do světa pro všechny, kteří to potřebují. Děkuji vám.

Je to prostý čin: postavit se venku na sluníčku v prapodivných ponožkách, cítit vděčnost za teplo na kůži a modlit se ke svým průvodcům. Prostota je stále jedna, i když má spoustu podob. Přináší mi to, abych se mohla na okamžik spojit se sebou, s přírodou a silami vesmírné energie, které řídí mou bytost a veškerou moji existenci.

AFIRMACE

Každý den navazuji prostými způsoby spojení se zdrojem všeho.

CO CHCETE VÍC NEŽ TOHLE?

Ztratit můžete jen to, na čem lpíte.

– BUDDHA

Kdykoli máte pocit, že jste spočinuly na mrtvém bodě, nebo si nejste něčím jisté, položte si prostou a mocnou otázku: Co chci víc než tohle? Já ji využívám v mnoha situacích. Pomáhá nám přenést pozornost z toho, co dělat nechceme, na to, co chceme. Pokud chceme dosáhnout změny, lze aktivizační energii nutnou k tomu, abychom začaly, zesílit tím, že upřeme pozornost na pozitivní obrazy a pocity, které nás mohou táhnout vpřed.

Možná byste chtěly ubrat na váze. Namísto abyste se soustředily na to, jak těžké bude shazovat kilogramy, položte si otázku, co byste chtěly víc než mít svou nynější váhu. Možná byste se chtěly cítit lehčí, mít víc energie, být v lepší kondici, víc sexy. To všechno byste chtěly víc než svou nynější tíhu, kterou si s sebou nosíte. Tak se na to soustředte.

Možná toužíte po novém zaměstnání. Namísto upínání myšlenek k tomu, jak nešťastné nyní jste, si položte otázku, co byste chtěly víc než tohle. Možná chcete lepší prostředí, možnost uplatnit větší kreativitu, mít šéfa, který vás bude podporovat, nebo lepší benefity. Pokud se soustředíte na specifické oblasti, které odpovídají tomu, co chcete, můžete aktivovat energii a nastavit mysl tak, abyste dosáhly cíle.

Možná jste nešťastné ve vztahu, ale nedokážete přesně vyhmátnout, co představuje problém. Co chcete víc než tohle? Víc lásky, podpory, romantiky, oduševnělého sexu, nebo intimní přátelství? Co můžete udělat pro to, abyste si o tom dokázala s partnerem promluvit a společnými silami vytvořili propojenější vztah?

Uvědomte si, co opravdu chcete, a soustředte se na to, abyste se pohybovaly daným směrem – namísto nekonečného omílání toho, jak jste nešťastné a nespokojené tam, kde se nacházíte nyní. Po-