

Jak získat dopřavdy

to,

co chceme

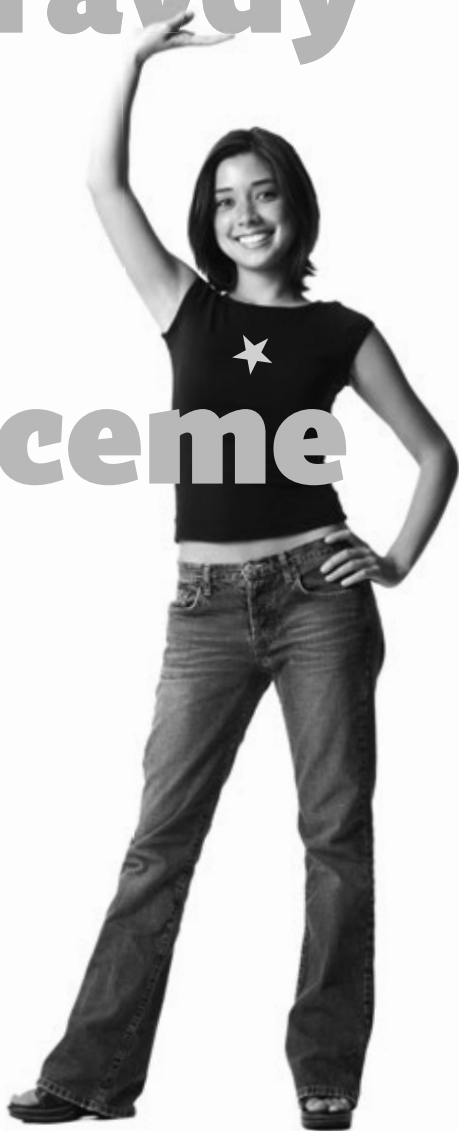
Megan
Dalla-Camina





Jak získat doopravdy **to,** co chceme

Megan
Dalla-Camina



Grada Publishing

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**.

Jak získat doopravdy to, co chceme

Megan Dalla-Camina

Přeložil Jan Auský

Vydala Grada Publishing, a. s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 5378. publikaci

Odpovědný redaktor Jakub Jungmann

Sazba Eva Grillová

Návrh a grafická úprava obálky Vojtěch Kočí

Počet stran 200

První vydání, Praha 2013

Czech edition © Grada Publishing, 2013

Z anglického originálu GETTING REAL ABOUT HAVING IT ALL

Copyright © 2012 by Megan Dalla-Camina

Originally published in 2012 by Hay House Australia Pty.

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

ISBN 978-80-247-4783-5 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-8897-5 (PDF)

ISBN 978-80-247-8898-2 (EPUB)

OBSAH

Úvod: Jak získat doopravdy to, co chcete.	7
Část první: Jak ze sebe dostat to nejlepší	11
Držte se svých vášní.	13
Vytvořte si životní vizi	17
Udělejte si jasno ve svých hodnotách	23
Využívejte své silné stránky	27
Naučte se žít okamžikem	31
Pozornost a soustředění	35
Stanovte si hranice.	41
O čem se nediskutuje.	45
Respekt, laskavost a vděk	49
Jak docílit pozitivní změny.	53
Štěstí a cesta k němu	59
Část druhá: Jak budovat kariéru, kterou budete milovat	65
Hledání vlastního účelu	67
Na velkých snech je třeba pracovat.	73
Stanovte si cíle	77
Image	81
Hlídejte své emoce.	87
Vztahy	93
Vzory, mentoři a patroni.	97
Vést ostatní můžete odkudkoli	101
Důležité základy.	107
Dělejte věci, které mají smysl	113
Nepřehánějte to se závazky	117
Činy a rozhodnutí	121

Část třetí: Jak zařídit, aby nám na světě bylo dobře.....	125
Nadechnout, vydechnout, opakovat.....	129
Učíme se meditovat.....	133
Naslouchejte svému vnitřnímu hlasu.....	137
Nic jako stres není. Jsou jen stresující myšlenky.....	141
Udělejte si kolem sebe prostor.....	147
Energie je prostředek, tak ji neplýtvajte.....	151
Živte své tělo.....	157
Pohyb a jóga.....	163
Regenerujte.....	169
Važte si svého spánku.....	173
Dělejte si pauzy, berte si volno, slavte svátky.....	177
Vytvořte si zdravé návyky a pozitivní rituály.....	181
Jak být nejlepším rodičem – pro sebe i pro své děti.....	185
Pečujte o svou duši.....	193
Závěr: Pěstujte Bohyni.....	195
Poděkování.....	197

ÚVOD: JAK ZÍSKAT DOOPRAVDY TO, CO CHCETE

Takže jsme na tom tak a tak. Vážně? To je všechno? Vím, že podobné otázky si klade celá řada z nás. Jak je možné, že jsme díky veškeré vynaložené práci a úsilí, všem obětem a moudrosti předchozích generací stále ještě nezjistily, jak na to?

Přeci to nemůže být tak těžké, zajistit si vysněnou kariéru, žít život podle svých představ a být přitom spokojená. Nalézt zázračnou rovnováhu práce a života. Objevit klíč k dokonalému vztahu, mít perfektní vlasy, úspěšnou kariéru, hodné děti a samozřejmě obličej bez vrásek a bezchybnou postavu. Vy jste na to ještě nepřišly? Ještě jste toho všeho nedosáhly?

Ach jo. Jako bych slyšela hromadný povzdech celé generace. Několika generací. Skvělé ženy, které tvrdě pracovaly, usilovně se snažily, hrály podle pravidel (většinou) a dosáhly výsledků i příslibu budoucích úspěchů. Ale za jakou cenu? Jaká je cena všeho toho snažení?

Dívám se na své současnice, schopné ženy, které mě vším, co dělají a čeho kdy dosáhly, neustále inspirují a přivádějí v úžas. Ženy, které zakládaly firmy, vychovávaly děti a řídily charitativní spolky a současně dokázaly být skvělými manželkami, sestrami, dcerami i zaměstnankyněmi. Žasnu nad jejich úspěchy, ale také mi dělá velké starosti ona skrytá, nevyřčená pravda, která se za tím vším skrývá. Pro většinu z nás totiž platí, že s úspěchem přichází i naprosté vyčerpání. Vyčerpání z nekončícího úsilí, snažení a věčného žonglování. Vyčerpání pramenící ze strachu, že naše snaha možná nebude dostatečná.

Co to všechno znamená? Že i se vším tím pečlivým plánováním, prací a obětmi naše snaha nebude stačit? Začneme tím, co je vlastně dostačující. Pro koho a podle jakých měřítek? Společenská měřítka úspěchu jsou natolik nedosažitelná, že je nelze naplnit ani sebevětším úsilím. Vždy se budeme snažit, nikdy nedosáhneme cíle a neustále se budeme cítit – pokud k sobě budeme upřímné – trochu podvedené.

Už toho máte dost? Já určitě. Je čas na změnu. Je čas provést změnu k lepšímu. Nikdo jiný to za nás neudělá. Již nemůžeme na změny pouze čekat. Jak říká Gándhí, změnou se musíme stát samy.

Takže se, pokud chcete, nyní můžeme vydat na cestu. Bude to cesta za získáním síly a inspirace. Cesta pochopení a opuštění toho, co v minulosti nefungovalo, cesta oslavy všeho, co v současnosti funguje, a cesta snění a plánování úžasných věcí, které vás čekají v budoucnu. Jak říká můj plakát na stěně, *je načase dát sbohem plenkám a pustit se do díla*.

Ptáte se, jak že má ono pouštění se do díla vypadat? Je načase vytvořit si život, k jehož prožití jsme byly zrozeny. Ano, dobře vím, že teď mluvím jako Oprah, ale ona to také neříká jen tak. My samy jsme tím, na co čekáme. Známe samy sebe nejlépe, nejlépe víme, co chceme, nejlépe víme, čeho jsme ochotny se vzdát, nejlépe víme, jak vyvážit práci a zábavu, nejlépe víme, jak chceme žít své rodiny a budovat své vztahy. A samy si nejlépe dokážeme vysnit, jak by měly naše životy vypadat, pokud k tomu sebereme dostatek odvahy.

Tuto knihu jsem napsala jako vzkaz pro několik generací úžasných, inspirativních žen, které potřebují jen trochu podpory a péče, trochu kuráže, aby se odvážily snít a aby se odvážily si svůj sen naplánovat. Ať už je vám 25, nebo 45, jste svobodná, nebo vdaná se čtyřmi dětmi, ať už pracujete ve velké korporaci, v malém státním úřadu, nebo pracujete sama na sebe, pevně věřím, že vám tato kniha pomůže dostat se tam, kde si přejete být. Všichni se mě neustále ptají, co znamená „dosáhnout všeho, co chci“. Víím, co to znamená pro mě, ale nemohu rozhodovat za ostatní. „Dosáhnout všeho, co chci“ totiž není jedno univerzální řešení pro všechny. Je to vaše volba. Záleží jen na vás, čeho chcete dosáhnout. Až se rozhodnete, pak vám s radostí budu na vaší cestě průvodcem a společníkem a podělím se s vámi o všechny své zkušenosti, abyste došly až do cíle.

Nepíšu z pozice odborníka ani dokonalého člověka, který všude byl a všechno zná. K psaní mě pohání vašeň, touha podělit se o své poznatky a snaha pomoci vám na vaší cestě. Nikdo není dokonalý. Alespoň já zcela jistě nejsem. Dokonalost ani nemusí být naším cílem. Všechn ten tlak stejně ničemu nepomáhá a navíc dokonalosti ani nelze dosáhnout. Musíme být jen přirození a jednat tak, jak nejlépe umíme, nebo jak říká Wayne Dyer, *zkrátka být*. Tečka. Co si také přát víc?

Dejme se tedy do práce (a užijme si i trochu zábavy). Tato kniha se skládá ze tří částí. První část se zabývá tím, jak ze sebe vydat to nejlepší, abyste vycházely z dobré znalosti sebe sama a měly dostatek sil. Na ničem jiném ostatně ani stavět nemůžeme, obzvlášť když je naším cílem úspěšná kariéra a spokojený osobní život. Druhá část se věnuje budování a směřování kariéry a obsahuje četné návody a rady, které k tomu budete potřebovat. Třetí část vás pak navede správným směrem, abyste v životě dosáhly opravdového zdraví a spokojenosti. Právě s tím má většina žen v mém okolí největší potíže. Máme toho na práci tolik, že naše životní pohoda často strádá. Dalo by se říci, že téměř chřadne

a skomírá! Ale toho už bylo dost. Nyní je načase svou vnitřní Bohyni hýčkat, protože bez ní můžeme celou naši cestu dopředu zabalit!

Vydejte se tedy na toto úžasné putování se mnou. Slibuji, že to nejlepší nás teprve čeká a že svou budoucnost budete sami utvářet. Stačí jen mít odvahu snít a být připravena na své budoucnosti pracovat. Pustíme se do díla.

O mně

Než se se mnou na tuhle cestu vypravíte, asi byste se chtěli zeptat, kdo vlastně jsem. Já bych to na vašem místě udělala. V knize se o mně dočtete spoustu šťavnatých historek, ale nejdřív se vám chci ve zkratce představit a povyprávět vám něco málo o některých zkušenostech, které mě utvářely.

Prošla jsem celou řadou zaměstnání. Reklamní agentury, malé hudební vydavatelství, pojišťovací společnost a za mlada taky spousta randy za barem. Většinu své kariéry jsem ale strávila v amerických korporacích, velkých, úspěšných společnostech jako GE, PwC nebo IBM. Hodně jsem cestovala a strávila spoustu času prací v USA, Asii a doma v Austrálii. Byla to skvělá jízda.

Vynaložila jsem značné úsilí, abych se stala co nejlepším marketérem, což mě zavedlo do jedné z největších marketingových organizací v zemi. Vyhrála jsem i několik cen a navíc mě označili za jednoho z nejlepších marketingových pracovníků v zemi. To fakt stálo za to. Nejlepší léta poslední dekády jsem věnovala také vývoji strategií, které mají podpořit a inspirovat ženy ve světě obchodu. Přišly další ceny. Navíc jsem dostala možnost mluvit ze stejného pódia jako premiér, zvali mě na všemožné konference a podařilo se mi navázat spolupráci s úžasnými novátorkami z řad feministek, jako je Naomi Wolfová. To taky celkem ušlo.

Pracovala jsem pro viceprezidenty a řídila lidi i projekty v mnoha zemích. Radila jsem výkonným ředitelům ve složitých obchodních prostředích, podílela se na činnosti manažerských týmů a pracovala na nejvyšších úrovních ve firemní sféře. Už jsem se zmiňovala, že ve všech těchto oblastech silně dominovali muži? A taky, že jsem bývala silnou workoholičkou, šlela ze stresu, z nejvyšší pozice v celé mé kariéře mě vyhodili kvůli nemoci a poznala jsem, co je to úplně vyhořet? Ano, dostala jsem spoustu lekcí.

Co se týče „kvalifikace“, mám magisterský titul v oboru firemního managementu a taky v oboru wellness se specializací na pozitivní psychologii. Učím jógu a meditaci a strávila jsem mnoho času tím, že jsem pozorovala, co prospívá jednotlivcům i celým společnostem. To vše je pro naši debatu relevantní. Taky vám dokážu zplna hrdla zazpívat, zahrát něco ze Shakespeara, zatančit něco

z baletu nebo produkovat hudební album, protože zvládám i úlohu zpěvačky, tanečnice, herečky nebo zvukové inženýrky (což už s touto knihou až tolik nesusvisí). No, asi by to zase taková sláva nebyla, ale několik zábavných historek pro posezení nad sklenkou vína by se našlo (a to už vůbec nemluvím o fotkách).

Co se soukromého života týče (jako kdyby do něj tohle nepatřilo), vyzkoušela jsem si celou řadu úloh. Žila jsem sama a bez závazků, vdaná a bezdětná, vdaná s dítětem, jako svobodná matka, s partnerem a dospívajícími nevlastními dětmi a znovu jako svobodná matka. Všude jsem byla, všechno znám.

A možná tou nejdůležitější zkušeností, která se podílela na tom, kým dnes jsem, byla cesta z nemoci, chaosu a zoufalství ke zdraví, pohodě, štěstí, a troufám si říci, i rovnováze. O něco z toho, co jsem se naučila, se můžu podělit i s vámi.

Myslím, že to nejdůležitější, co vám mohu takhle předem říci, je to, že jsem každické slovo v této knize osobně prožila, všemi těmi situacemi jsem si skutečně prošla. Mojí největší vášní je dělit se o nabyté znalosti a zkušenosti s ostatními, aby to měli jednodušší. Doufám, že to bude i váš případ, a doufám, že se vám tato cesta bude líbit.

Jak používat tuto knihu

Chtěla bych, aby se pro vás tato kniha stala jakýmsi rádcem. Můžete se za ním vypravit, kdykoli ho budete potřebovat. A když ho zrovna nepotřebujete nebudete, alespoň víte, že tam je. Úplně nejvíc bych si přála, aby vám dokázala pomáhat jako bystrý a pohotový nejlepší přítel – takový, který má na vás vždycky čas, vždycky má na všechno odpověď a ukáže vám správnou cestu. A taky vás zvládne obejmout nebo – pokud je to potřeba – trochu „proplesknout“ (s citem a láskou, samozřejmě).

Možná se rozhodnete tuhle knížku prostě zhltnout od první do poslední stránky. Pokud vám to vyhovuje, proč ne, směle do toho. Možná do ní budete nakukovat podle nálady a tu a tam si přečtete některou z kapitol podle toho, s čím se zrovna budete v životě potýkat nebo co vzbudí váš zájem. Možná si budete sepisovat svoje dojmy ze čtení jako deník, dělat si poznámky na okraje stránek nebo si do knihy podle libosti čmárat. Nic proti tomu.

Tahle kniha nemá být náročnou četbou. Má se stát průvodcem na cestě k objevování sebe sama a pomoci vám zazářit i navenek. Tak do toho dejte všechno. A buďte spontánní. Jděte za svým srdcem. Jednou vás zavede třeba k meditaci, jindy k vytváření hranic a jindy zase k definování vlastní životní vize. Nesvazují vás žádná pravidla. Ze srdce si přeji, aby vám moje slova na vaší cestě byla k užítku a alespoň malým dílem přispěla k vašemu úspěchu.

ČÁST PRVNÍ: JAK ZE SEBE DOSTAT TO NEJLEPŠÍ

„Nezpronevěřte se sami sobě. Jste všechno, co máte.“

Janis Joplin

Jdeme na to. Část první. Tahle část je celá věnovaná jen vám. Jak často to slyšíte? Zřídka, řekla bych. Zaměříme se na to, jak to udělat, abyste ze sebe dostaly to nejlepší. To, co už v sobě máte. Nejde o to, měnit se nebo ze sebe dělat něco, čím nejste, případně se snažit plnit něčí očekávání nebo se řídit cizími názory. Jde jen o vás, o vaše skutečné já. Doufám, že tu pro sebe najdete prostor, abyste se mohly volně nadechnout, ohlédnout se zpět a znovu najít cestu k některým z těch úžasných vlastností, díky nimž jste samy sebou.

Položíme si několik zcela zásadních otázek a společně se na ně pokusíme najít odpověď. Budou to otázky jako „co je vaší vášní?“. Zajímalo by mě, kdy se vás na tohle někdo zeptal naposledy. „Jaký by měl být váš život?“ Rozebereme si váš žebříček hodnot a vaše silné stránky. Naučíte se, jak žít v okamžiku a soustředit pozornost. Budeme mluvit o věcech, jako je stanovení hranic, a zjistíme, o čem odmítáte diskutovat. A taky budeme hledat sílu k pozitivním změnám a k tomu, jak – pozor – dosáhnout štěstí.

Bude to náročné. Ale všechno to zvládneme, s půvabem a grácií. Nebudeme nic brát zbytečně vážně a určitě se i zasmějeme. Vydáme se objevovat a rozjímat nad tím, jaké chceme zaujmout místo ve světě. A pak své cíle uskutečníme.

Úžasné. Jste připraveny? Víím, že ano. Dejme se do toho.

KAPITOLA PRVNÍ: DRŽTE SE SVÝCH VÁŠNÍ

Dělejte to, co máte opravdu rády, a nechte se tím vést.

Diane Sawyerová

Panečku, sotva začínáme a hned budeme mluvit o takové „maličkosti“, jako jsou vášně. Možná si říkáte, jestli jsem si nemohla vybrat pro začátek něco menšího, na „zahřátí“. No, nemohla. Tuhle kapitolu jsem zařadila jako první, protože vášně považuji za nesmírně důležité, za nezbytný předpoklad úspěchu a duševního růstu.

Naše vášně nás definují, sdělují světu, kým jsme a co je pro nás důležité. Právě vášně mohou být tím rozdílem mezi životem žitým a životem prožitým. Vášně v nás probouzí vnitřní zápal, oheň kdesi hluboko v naší duši, nutí nás vyskočit z postele brzy ráno a zůstat vzhůru celou noc. Díky nim ožíváme.

Všichni víme, jaké to je, když se do něčeho vášnivě pustíme. Cítíme se plní života, energie a vzrušení, nechceme, aby to někdy přestalo. Znáte ten pocit – motýli v břiše, nemůžete klidně sedět. Asi tak, jako když jste poprvé potkaly toho okouzlujícího muže, který se později stal vaším manželem. Jako když jste se pustily do realizace úžasného projektu, o kterém jste snily a na který nemůžete přestat myslet. Je to pocit, který zažíváte, když začnete psát knihu, malovat obraz, skládat píseň nebo učit dítě číst. To je vášně. Všichni ale víme, jak to vypadá, když vášně naopak chybí. Energie je na nule, jste neproduktivní, nejraději byste si lehli a dali si šlofíka. Takhle nechce žít nikdo, alespoň nikdo, kdo je při smyslech a má možnost volby.

Hádám, že vy při smyslech jste a možnost volby máte, jinak byste si asi nevybraly moji knihu. Co to tedy znamená jít za svojí vášní? No, pojďme si nejdřív ukázat, jak to nevypadá. Rozhodně to nevypadá tak, že vás zcela požírá nudná, každodenní dřina a seznamy úkolů, se kterými se musíte vypořádat. Dřina a úkoly samozřejmě existují, ale nemusí vašemu životu vládnout. Pokud je nenecháte.

Naše životy se tvarují podle toho, na co myslíme nejvíce. Pokud si užíváme vlastní sílu, necháváme se inspirovat okolím a žijeme naplno, fungujeme na

jiné energetické úrovni. Jsme naživu. Vzkvétáme, záříme. A necítíme to jen my samy, ale i všichni v našem okolí. Jistě znáte lidi, jejichž energie a nálada je prostě nakažlivá. Táhnou vás k sobě jako Slunce planety. Řekla bych, že svůj život prožívají s vášní a vyzařují to do okolí. Je skvělé někoho takového potkat a myslím, že bychom měly podobný přístup zaujmout také. Proč ne? Proč nežít svůj život právě takhle?

Dobryklé lamentace „ale já pracuju, mám přítele, matku, o kterou se musím starat, účty, hypotéku a školné, které musím platit, a to už vůbec nemluvíím o dětech...“ se vůbec nepouštějte. Já to chápu. Nežijeme v nějakém pohádkovém světě. Ten „příval“ reality, který se někdy zdá nepřekonatelný a někdy vás dokáže štítat a vysávat z vás elán, sdílím s vámi.

Není to však to jediné v našich životech. Čím víc proměňujeme život na místo plné vášně, tím snáz se nám daří vymanit se z každodenních strastí. Když to zvládnú já (alespoň někdy), vy určitě taky.

Dost dobře chápu ty z vás, které tohle nadšení zrovna nesdílí. I já jsem žila život, v němž pro vášně nebylo místo. Nebo jsem si to alespoň myslela. Příběhy z mého života najdete na mnoha místech v této knize. A zjistíte, že byly časy, kdy mě moje práce a očekávání všech ostatních lidí pohlcovaly natolik, že jsem si myslela, že na svoje záliby nemám prostor, čas ani energii. A v podstatě jsem měla pravdu, protože jsem se nikdy nezastavila dost dlouho na to, aby se zamyslela, co jsou moje vášně a zda jim v životě dávám prostor. Myslela jsem, že to dělám. Měla jsem práci snů, nebo jsem ji alespoň za práci snů považovala. A vydávala jsem ze sebe všechno, abych dokázala, že to zvládnú.

Když se ale ohlédnu, nebyla to vašeň, co mě pohánělo, nýbrž strach. Strach ze selhání, z toho, že nebudu dost schopná, dost chytrá, prostě dost dobrá. A pokud vás šírá strach, na vašeň nezbyvá místo. Jednoduše to nejde. Trvalo mi dlouho, než jsem zjistila, jaké vlastně v té době byly moje vášně. Musela jsem zkusit několik cest, než jsem našla tu správnou. A to je v pořádku. Důležité je zůstat na cestě, i když je to jen cesta k tomu, abyste objevily jinou, správnou.

Co tedy dělat, abychom se dostaly na cestu? Jsem ráda, že se ptáte. Takže – tady jsou tři hlavní body, které vám pomohou k radostnějšímu životu. A to hned.

Co děláte opravdu, ale opravdu rády?

Co vás nejvíc táhne? Co zbožňujete? Co ve vás probouzí nadšení? Zní to jako snadná otázka, ale někdy se na ní nedá tak snadno odpovědět. A taky se odpovéd' mění. To, co jste milovaly před rokem, vás právě teď zase tolik brát nemusí.

Tahle otázka rozhodně vyžaduje, abyste se nad ní v klidu zamyslely. Nehledáme nějakou povrchní odpověď, ale skutečnou, hlubokou, naplňující vašeň, která vás žene, motivuje a dokáže pohltnout. Abyste ji našly, možná budete muset nějakou dobu v klidu a tiše sedět a dobře se zamyslet. To je v pořádku – máme všechny čas na světě.

Pro mě je skutečnou vášní měnit svět k lepšímu. Mluvit, učit a psát knihy, které lidi inspirují a pomohou jim ke skvělému životu. Přesvědčovat organizace, aby jednaly ve prospěch ostatních a zajímaly se o dobro společnosti. Dobře a pozitivně vést. Před deseti lety pro mě byl vášní marketing pro velké nadnárodní společnosti. A před dvaceti lety hraní a vystupování na jevišti. Vášně se mění, na tom není nic špatného. Důležité je, abyste o takových změnách věděly, dokázaly na ně reagovat a nezabýjely čas vášní, kterou jste už dávno přerostly a která už se k vám nehodí.

Nejde jen o práci

Kdo říká, že všechny naše touhy se musí plnit v placeném zaměstnání? Aby bylo jasno, jít za svou vášní neznamená proměnit svůj život v naprostý chaos. V ideálním světě by samozřejmě vaším zaměstnáním bylo právě to, co milujete ze všeho nejvíc. Kdosi kdysi prohlásil, že kdo miluje svoji práci, vlastně nepracuje. Jsem si jistá, že je to pravda. Ne každý, kdo potřebuje vydělat na živobytí, si to však může dovolit, určitě ne neustále.

Neznamená to však, že nelze prožít plný život se spoustou radostí. Nadchnout se dá pro ledacos a pro každého funguje něco jiného. Pro vás může být vášní třeba veřejně přednášet, vyjednávat o podmínkách smlouvy nebo uzavírat obchody. Nebo hrát na kytaru, zpívat v kapele, sbírat čínský porcelán či psát básně. Své vášni se můžete věnovat v práci, nebo třeba jen po večerech a o víkendech. Na tom nesejde. Záleží na tom, abyste se jí věnovaly co nejčastěji. A pokud pro vás není zdrojem vášně vaše zaměstnání, zkuste do něj ze svých vášní propašovat alespoň malé (nebo i velké) střípky, abyste se k nim dostaly častěji.

Udělejte si čas na uskutečnění svého plánu

Čas je zcela zásadní. Čas na to, abyste mohly udělat, co jste si předsevzaly. Rozmyslely jste si, jaké jsou vaše vášně a jak jim dát ve svém životě prostor? Skvěle. Pokud si na to ale neuděláte čas, bylo to jen akademické cvičení. A s tím daleko

nedojdete. Musíte si rozmyslet, kdy, kde a jak své plány realizovat. V následujících kapitolách budeme mluvit o vašich silných stránkách, o cílech a zacházení s časem a energií, což vám s realizací plánů určitě pomůže. Taky se budeme zabývat tím, jak si vytvořit vlastní prostor, abychom mohly dýchat a soustředit se na to, na čem záleží. Pro mnoho z nás je tohle ten nejdůležitější krok.

Pokud chcete v životě doopravdy dosáhnout toho, co chcete, je potřeba začít tím, kdo jste a co vás těší. Než budete číst dál, můžete klidně strávit nějakou dobu jen tím, že o tom budete přemýšlet. Získáte tak dobrý výchozí bod a náhled na to, na čem vám záleží – kdy se cítíte živé a co potřebujete, abyste mohly prožít plný život.

Zkuste tohle

Vyčleňte si volnou chvíli a zamyslete se nad tím, jaké jsou v tuto chvíli – nikoli včera, v minulém týdnu nebo před rokem – vaše vášně. Položte si následující otázky: Kdybych zůstala uvězněná v knihkupectví, v jaké části bych přespala? Když myslím na nějakou činnost, co mě doopravdy „nabudí“? Kdybych měla týden volna a mohla dělat cokoli, co mě baví, co by to bylo? Vedle koho bych si chtěla sednout u slavnostní večeře a povídat si? Zkuste si na tyto otázky odpovědět, pomůžou vám zažehnout v sobě „jiskru“.

Zjistěte, jak do svého denního rozvrhu dostat víc činností, které děláte rády. Nechte se inspirovat svými přáteli, kolegy nebo vzory, kteří to dokázali. Pokuste se odhalit, jak se jim to povedlo, a jejich řešení vyzkoušejte taky.

Udělejte si čas. Udělejte rozhodnutí – rozhodněte se, že chcete dát ve svém životě prostor svým vášním, a pak jednejte podle toho. A sledujte, jak se váš svět mění.

KAPITOLA DRUHÁ: VYTVOŘTE SI ŽIVOTNÍ VIZI

„Otevřete oči a rozhlédněte se. Jste spokojeni se svým životem?“

Bob Marley

Má váš život nějakou vizi? Vizi toho, jak by měl vypadat za měsíc, za rok nebo za deset let? Mnoho žen (a podotýkám, i mužů), s nimiž hovořívám, se často jen nechápavě ptá „Cože?“ a tím to pro ně končí.

Někdo má naplánovanou kariéru, o tom budeme mluvit v druhé části této knihy. Plán kariéry přichází často na přetřes, když se sejdete s koučem nebo potenciálním zaměstnavatelem. Jistě ty otázky znáte. Kde se vidíte za pár let? Za deset let? Kam by podle vás měla vaše kariéra směřovat? Jak tahle role zapadá do vašeho celkového plánu? A tak dále. Ale to se vás ptají na vaši práci, ne na váš život. A jak byste asi mohly vědět, jak bude vypadat vaše kariéra, když nemáte jasnou představu ani o svém životě?

Myslím, že to nejde.

Když mluvím o životní vizi, mluvím o tom, jak by podle vás měly věci ve vašem životě v ideálním případě zapadat do sebe. Jde nám o to, jak vypadá vaše vysněná existence. O to, o jaký výsledný obrázek chcete usilovat. A do něj patří všechno ostatní, jako:

- Kariéra
- Vztahy
- Vášně
- Přátelé
- Koníčky
- Cestování
- Studium
- Pomoc ostatním
- Prostředí doma
- Vztahy s lidmi ze sousedství
- Životní styl

- Místo, kde chcete žít
- Osoba, kterou chcete být
- Duchovní život
- Děti (popřípadě rozhodnutí je nemít)
- Rodinný život
- Zdraví a pohoda
- Věci, které chcete v životě stihnout

Vím, že je to dlouhý seznam. Tolik lidí se však někdy kolem čtyřicítky ohlédne a řekne si, co se sakra stalo?! (No, často padají i horší slova.) Možná už jste se v téhle situaci ocitly, bojíte se, že byste mohly, nebo znáte někoho, komu se to stalo. Pocitu, že jste nežily tak, jak jste chtěly, když celou dobu bylo ve vašich silách to změnit, já říkám jasné ne. Pojďme se tedy podívat, co s tím můžeme udělat. Aby to bylo jednodušší, budu vám vyprávět něco ze svých zážitků.

Utváření vize

První polovinu mého života bylo mou vizí stát se herečkou. Ve skutečnosti spíš filmovou hvězdou. Chtěla jsem velkou slávu. Nemyslela jsem příliš moc na to, jak vypadá můj život jako celek, vnímala jsem jenom zářivou cenu na konci. Ta ale nikdy nepřišla, z mnoha důvodů. Tím se budu zabývat později. A povím vám spoustu šťavnatých, za vlasy přitažených historek. Když se takhle vize scvrkla a vytratila se, strávila jsem spoustu let, v podstatě celou dekádu, bez nějaké skutečné životní vize – jiné než pracovat jako šílená a cestou se úplně zahrabat. Myslela jsem, že jsem šťastná, ale ve skutečnosti jsem jen utíkala na běžícím pásu, vystrašená, že když zpomalím, spadnu.

A pak jsem, díkybohu, jednoho dne opravdu spadla. Teprve potom jsem se probudila. Ale nebylo to jako z pohádky o Šípkové Růžence. Vzbudila jsem se nemocná, unavená, přepracovaná, přehlčená a s minimem zážitků, o kterých by se dalo vyprávět. Ve zlomovém dni mého života, když jsem nechala největší a nejdůležitější práce, kterou jsem kdy měla (i o tom více později), mi moje matka řekla: „Megan, ty nemáš žádný život. Máš jen práci.“ Hezky ve zkratce. Taký obdivujete, jak tohle matky dokážou?

Co se tedy toho dne (a v dnech a měsících následujících) pro mě změnilo? Úplně jednoduše řečeno jsem si uvědomila, jak chci, aby můj život vypadal. Zní to jednoduše, ale je v tom víc než jen lusknutí prsty a zaklínadlo. Když jsem si sedla a vážně se nad sebou zamyslela, uvědomila jsem si, že chci, aby můj život vypadal asi nějak takhle:

1. Chci vůbec mít nějaký život (šílená představa, já vím).
2. Chci být zdravá a cítit se dobře, ne jenom tahat svůj unavený, starý (byť pěkný) zadek den za dnem dál a dál.
3. Chci trávit nějaký hodnotný čas s Lucou, svým synem, jemuž bylo v té době pět (což, pro vaši informaci, zahrnovalo věci jako potkat se s ním dva až tři dny v týdnu doma, když přijde ze školy, abychom se spolu mohli pobavit, udělat úkoly, mohla jsem mu upéct sušenky, však víte, takové ty skvělé věci, co matky dělávají. No, to s těmi sušenkami stále nevyšlo, ale aspoň má naději.)
4. Chci vykonávat užitečnou a naplňující práci. Vyvážit množství času a energie, které věnuji pracovním úkolům, s časem a energií věnovanou synovi a dalším věcem na mém seznamu.
5. Chci mít nějaký čas na rodinu a přátele, abych se jim mohla věnovat a ne je ve stresu odsouvat někam do pozadí.
6. Chci si užívat svoje koníčky, jako je čtení a psaní.
7. Chci dát prostor svým vášním. V podstatě jsem je musela znovu objeovat (tak, jak píšu v první kapitole). Udělala jsem to a teď už je znám (psaní této knihy a dalších, které budou následovat, pak péče o zdraví, studium, meditace, jóga... a mohla bych pokračovat).
8. Chci mít klidnou, mírumilovnou domácnost, ne dům plný stresu a spěchu.
9. Chci cestovat a trávit čas na oblíbených místech, jako je New York nebo Byron Bay.
10. Chci být šťastná a žít svůj život s chutí.

Tak tady máte moji vizi. A dnes můžu upřímně a spokojeně říct, že jí do velké míry žiji. Samozřejmě jsou dny, někdy i dokonce týdny nebo měsíce, kdy se moje loď trochu odchýlí z kurzu (a taky jsem za tu dobu jednou nebo dvakrát ztroskotala). Obecně vzato však žiji život, který jsem si vysnila, když se mi všechno zhroutilo. Vytvořila jsem ho. A vy to dokážete taky. Když jsem se z místa, kde jsem byla (a připadalo mi jako temná kobka) dokázala dostat já, věřím, že to zvládne kdokoli. Jenom musíte strávit čas tím, že si vytvoříte svou vizi, a pak ji chtít dost na to, abyste pro ni pracovaly.

Stanovte si směr

Tahle část knihy je věnována jen vám. No, jen vám je věnována v podstatě celá takhle kniha (není to skvělé?). Tahle část ale pojednává o tom, jak ze sebe dostat to nejlepší, abyste prosperovaly v práci i v životě obecně. Budeme mluvit

o mnoha věcech, které vám pomohou nasměrovat svůj život podle vlastních představ – podle toho, jak ho chcete žít.

Slovo „jak“ je tu velmi důležité. O tom, co dělat, slyšíte všude spoustu informací. Jen málo z nich však pomáhá zjistit, jak to vlastně dělat. Doufám, že v tomhle ohledu vám pomůže moje kniha.

Budeme hovořit o hodnotách, silných stránkách, o tom, jak žít okamžikem, a také o stanovování hranic, abyste svou vizi mohly skutečně žít, ne si o ní jenom nechat zdát. A taky si promluvíme o tom, jak skutečně docílit změny, po které toužíte.

Než se do toho všeho pustíme (možná si budete chtít udělat šálek čaje), chtěla bych, abyste si někde v klidu sedly s tužkou a papírem a zkusily si vysnit svou životní vizi. Musím se přiznat, že mě vždycky štve, když po vás v knize někdo chce, abyste si vyndaly zápisník, nebo vám přímo k tomu nabízí pár vynechaných řádků. A že se vám může zdát, že po vás chci něco nepřirozeného. Ale nemusí to tak být. Zamyslete se nad tím. Tohle je váš život. Váš jediný život. Nemyslete si, že si zasloužíte šanci udělat si ho naprosto podle svých představ, i kdybyste se během toho měly chvílemi cítit trochu nepohodlně?

Řekla bych, že si to zasloužíte a že za to stojíte. Jak jinak. Než se tedy pustíme do další kapitoly, zamyslete se nad tím, jak vypadá váš seznam. Můj mi tehdy připadal naprosto nesplnitelný. Jako kdybych si řekla, zítra ráno se vzbudím a budu vypadat jako Cindy Crawfordová. Jenže můj seznam i představa mého života se postupně vyvíjely a posléze se staly skutečností. Ten seznam není nijak velkolepý, ve skutečnosti je dost jednoduchý. Ten váš třeba bude převratný. O to ale teď nejde. Je to vaše vize a váš život. Vy si ho utváříte. A začít je potřeba tam, kde zrovna jste. Tady.

Co si zapamatovat

Tohle je vize vašeho života, ne vaší kariéry. Tak ji prosím nezaplácejte samou prací. K tomu se dostaneme. Zamyslete se opravdu nad celým životem a vysněnou představou. K realitě se dostaneme záhy, tak si ten krátký okamžik snění patřičně vychutnejte.

Nepanikařte. Ve skutečnosti je docela zábavné si chvíli oddechnout a dát průchod svojí kreativitě. Pokud patříte mezi lidi, kteří své představivosti rádi dávají podobu obrazů, udělejte si ze svojí vize jakousi „nástěnku“. Já jsem třeba svojí vizi věnovala doma celou zeď, která mě inspiruje pokaždé, když si sednu k práci. Zkuste některý ze zajímavých internetových nástrojů, třeba Pinterest,