

# KOČKA

*jako životní koučka*



*Patnáct let tichých lekcí o životě*

KOČKA JAKO ŽIVOTNÍ  
KOUČKA

# OBSAH

ÚVOD	4
1. KOČKA, KTERÁ PŘIŠLA S MYŠMI	5
2. PATNÁCT LET TICHÁ A PŘEDENÍ	8
<i>VEČEŘE A LEKCE NEBRAT SI VĚCI OSOBNĚ</i>	9
3. DIGITÁLNÍ DETOX PO KOČIČÍM	11
4. MINIMALISMUS V MISCE I V ŽIVOTĚ	13
5. HRANICE BEZ VÝČITEK	15
6. SPÁNEK JAKO POSVÁTNÝ RITUÁL	17
7. RADOST Z MALIČKOSTÍ	19
8. NAHÁ PŘED LÁSKOU	21
9. KOČKA JAKO ZENOVÝ MISTR	23
10. UMĚNÍ NICNEDĚLÁNÍ	26
11. SÍLA PŘÍTOMNÉHO OKAMŽIKU	28
12. ELEGANCE V PÁDU	30
13. LÁSKA NEZMIZÍ, JEN ZMĚNÍ PODSTATU	32
<i>DOMOV PO KOČCE</i>	34
<i>KOUSEK ELZY NA KAŽDÉM ROHU</i>	35
ZÁVĚR	36

# ÚVOD

Některé bytosti přijdou do našeho života nenápadně. Bez velkých proslovů. Bez slibů a plánů.

Kočka nepřichází jako „projekt“. Nepřichází nám zlepšit životopis ani výkon. Přijde a udělá něco mnohem důležitějšího: začne tvořit domov. Tichý, chlupatý, občas posypaný stelivem. A hlavně živý.

Tahle e-kniha není příručka o výchově koček. Ani encyklopedie kočičích zvyků. Je to spíš malá sbírka lekcí, které jsem se naučila díky jedné mourovaté, střípaté dámě s výrazem zenového mistra a hranicemi, které by jí záviděla nejedna terapeutka.

Elza mě učila minimalismus bez slov, digitální detox bez aplikací, hranice bez výčitek a odpočinek bez pocitu viny. Učila mě, že štěstí se nedá odškrtnat v diáři. Že přítomnost je víc než produktivita. A že domov se nepozná podle dekorací, ale podle toho, jak se v něm dýchá.

Možná máš kočku doma. Možná o ní teprve přemýšlíš. A možná jen tušíš, že ti v životě chybí něco měkkého, pravdivého a klidného.

Ať už je to jakkoli, zvu tě do světa, kde se moudrost neměří počtem přečtených knih, ale počtem chvil, kdy se zastavíš... a začneš příst spolu s ní.

Protože kočka není jen zvíře.

Kočka je životní koučka.