



*Eva Karlasová
Alena Večeřová Procházková*

POMOC ŽENSKÉ DUŠI

*Jak být spokojená a vyrovnaná
v náročném světě*

mladá fronta

Pomoc ženské duši

Jak být spokojená a vyrovnaná v náročném světě

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.ivysehrad.cz
www.albatrosmedia.cz

mladá fronta

Alena Večeřová Procházková, Eva Karlasová

Pomoc ženské duši – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

Eva Karlasová
Alena Večeřová Procházková

POMOC ŽENSKÉ DUŠI

Eva Karlasová

Alena Večeřová Procházková

POMOC ŽENSKÉ DUŠI

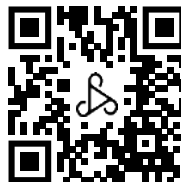
*Jak být spokojená a vyrovnaná
v náročném světě*

mladá fronta



Šťěstí je volba a šetrnost k planetě také. Pokud budete chtít, aby tato kniha pomohla v životě někomu dalšímu, pošlete ji dál s **www.restorio.cz**.

Albatros Media podporuje udržitelný rozvoj, který vrací použitým věcem smysl. On-line antikvariát Restorio vaše knihy odkoupí a zaplatí vám ihned – nečekáte, až se prodají. Získané peníze si můžete nechat, nebo si vyberete charitu, kterou jimi podpoříte. V tom případě navýší Restorio částku o 20 %.



Text © Eva Karlasová, Alena Večeřová Procházková

ISBN tištěné verze 978-80-204-6715-7

ISBN e-knihy 978-80-204-6716-4 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)

ISBN e-knihy 978-80-204-6721-8 (1. zveřejnění, 2026) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-204-6722-5 (1. zveřejnění, 2026) (mobi)

Úvodní slovo

Držíte v rukách knihu, která, ačkoli bychom si to samozřejmě nesmírně přály, nejspíš nepřinese všechny odpovědi na vaše otázky, problémy a bolesti. Musela by totiž mít nejméně o tisíc stran víc. Doufáme však, že vás přinejmenším pohladí, utěší, uklidní a nasměruje vaše kroky k rozhodnutím, jež vám přinesou částečné pochopení a přijetí vaší životní situace a mnohdy i tolik očekávanou úlevu.

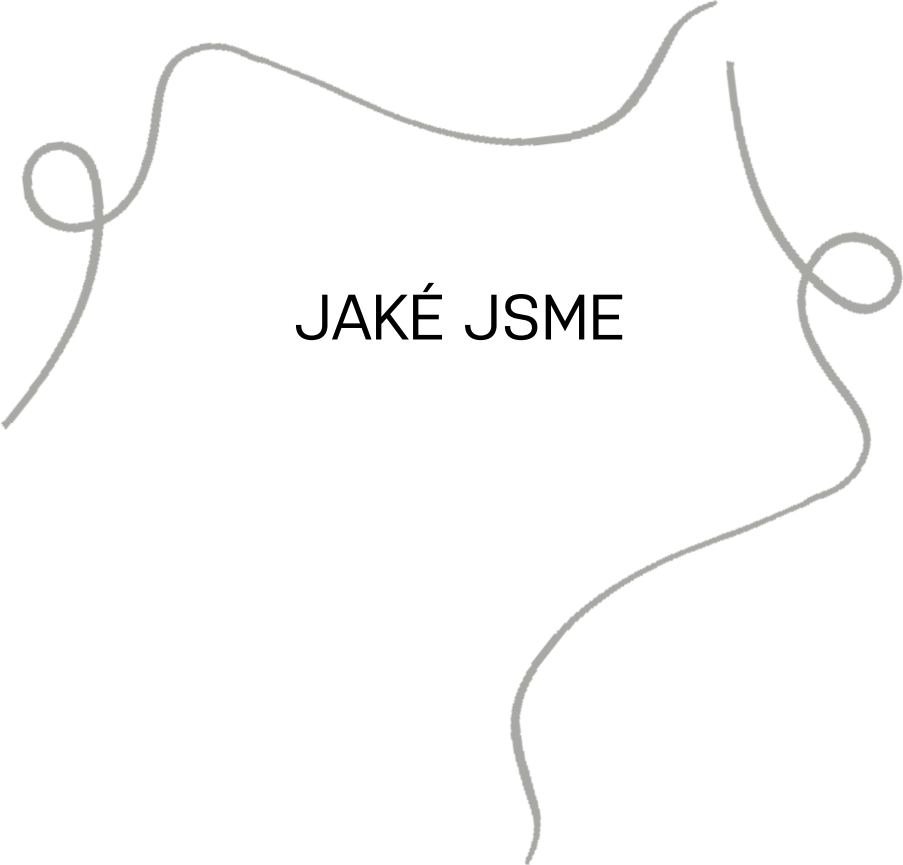
Jazykem a obsahem je tento titul určený především ženám z řad laické veřejnosti. Naším přáním bylo vytvořit laskavého a srozumitelného průvodce, jakousi tištěnou krabičku první psychologické pomoci. Jejím cílem je přispět k lepší orientaci v obtížích a pocitech, s nimiž se během svého života setká takřka každá žena. Přály jsme si, abyste se zejména v těžkých chvílích mohly spojit s vlídným rozcestníkem, jenž vám osvětlí nejrůznější zákoutí ženské duše a zároveň vás navede na další cestu do jejích hlubin.

Ať už právě řešíte vleklou životní krizi, nečekané zklamání, depresi, vyhoření, panické ataky, nebo se potýkáte se zármutkem, vždy se dají najít způsoby, jak si v dané etapě alespoň trochu pomoci a ulevit. Důležité je začít hledat včas, než vás náročná situace přemůže. Někdy problém zhoršují pouhé obavy, co všechno by se mohlo stát, a tělo na ně reaguje, jako by už nastaly. Mnohdy je člověk v potížích sám sobě největším nepřítelem a hororovým scenáristou. Proto je dobré podívat se na věci s odstupem a s vědomím, že i ty nejtěžší situace mají řešení, vyvíjejí se často nezávisle na nás a jednoho dne skončí.

Knihu jsme rozdělily tak, aby se na začátku věnovala obtížím, které zná takřka každý – běžným, ke kterým patří stres, přetížený nervový systém, odpojení od těla nebo každodenní zahlcení. Druhá část už je konkrétnější, cíleně zaměřená na specifické problémy, od hormonální nerovnováhy přes úzkosti, deprese, vyhoření až po závislosti. Tyto obtíže se nutně nemusejí dotknout všech čtenářek, můžou však sloužit jako důležitá inspirace, případně základní osvětlení toho, co se možná děje někomu v našem okolí.

Závěr knihy jsme pojmenovaly hravým názvem *Co nám mámy nejspíš (ne)řekly, (protože to samy nevěděly)* a zasvětily ho tématům, která jsou pro ženský život nějakým způsobem určující, ale zatím se o nich na veřejnosti mluví méně, než je potřeba.

Pokorně přiznáváme, že jsme toho měly na srdci mnohem víc a toužily knihu nafukovat donekonečna, na plno důležitých témat nám však nakonec nezbyl prostor. Listujte, přeskakujte a nořte se do jednotlivých textů podle potřeby. Tento typ knihy není nutné číst od začátku do konce, jedná se o jakousi psychologickou kuchařku, z níž můžete vybírat to, co je pro vás aktuálně nejdůležitější. Je nám jasné, že se na vymezeném rozsahu můžeme každé oblasti věnovat jen do určité míry. Proto u mnoha témat najdete tipy na další knihy, budete-li se chtít o daném problému dozvědět víc a prozkoumat ho z hlubší perspektivy.



JAKÉ JSME

Kořeny ženské (ne)spokojenosti

Možná právě zažíváte fázi, kdy se vám nic moc nedaří, případně i daří, ale vaše pocity tomu příliš neodpovídají. Nejspíš se snažíte zorientovat v tom, co po vás současný svět chce, a především v tom, co chcete vy po něm. Co vlastně očekáváte od života?

U generací žen před námi jsme byly velmi často svědkyněmi příběhů nenaplněných snů, nevyužitých talentů, potlačení, ponížení, omezení, nepříteli šťastných a rovnoprávných partnerských vztahů. Naše předchůdkyně nejčastěji spojovalo především vzdání se autentického ženského hlasu, přirozenosti a síly (hrdinné výjimky samozřejmě prominou!). Naším maminkám, babičkám a prababičkám totiž v rámci přežití většinou nezbylo nic jiného než odevzdat samy sebe a (spolu)tvořit scénáře, které by mnohé z nás jen nerady opakovaly.

Koneckonců, ani dnes nemáme zdaleka vyhráno. Pořád se stává, že je na ženy pohlíženo s despektem, naše pocity jsou zlehčovány, tělesné obtíže bagatelizovány. Současná doba na jedné straně vyzdvihuje individualitu, na tu druhou dokáže její projevy, zejména pokud nejsou v souladu s pracovním procesem, velmi krutě potlačovat. Jen málokterá z nás v sobě nenese otisk takzvané hodné holky, předávaný z generace na generaci, kdy hlavním úkolem ženy bylo především nedráždit, neobtěžovat a neprojevovat samu sebe ve vlastní skutečné velikosti. Určitý zmatek a nejistotu posilují i digitální technologie, které sice přinášejí nové možnosti a výzvy, ale také se pojí s mnoha obavami a závislostmi.

Není tak výjimkou, že se setkáváme se ženami, z nichž mnohé navenek perfektně fungují, v hloubi duše si však připadají horší než ostatní. Mnohdy jsou osamělé, nenaplněné, „odpojené“ a nespokojené. Necítí a necítí své potřeby, nedokážou skutečně vnímat své tělo,

mnohé z nich jedou na autopilota... Není divu, často jsou „emočními nárazníky“ a manažerkami celé rodiny i domácnosti, kromě toho chodí do zaměstnání na plný úvazek, pečují o děti a často o stárnoucí rodiče. Řada z nich navíc žije zakletá v bublině neustálého porovnávání, z něhož nevycházejí ani trochu dobře. Tahle epidemie pochybnosti asi nikoho nepřekvapí. Jsme obklopené radami a návody, jak na sobě něco změnit, upravit, potlačit či vylepšit. Stačí se zamyslet nad tím, kolik firem a projektů by zkrachovalo, pokud by byly (nejen) ženy spokojené s vlastním životem a tělem.

Našemu bytí nedělá dobře ani zrychlené životní tempo a neustálá masáž informacemi, notifikacemi a podněty extrémně zahlcujícími a vyčerpávajícími nervový systém, který navíc bývá u většiny z nás zatížen a poznamenán nějakým nezpracovaným traumatem, nežádka i bolestivými zážitky. Realita bývá často tak rychlá, že si ji ani nestihnáme vychutnat. Neustále čelíme novým stimulům i vjemům, a přesto, nebo právě proto, na nás doléhají zdánlivě bezdůvodné pocity prázdnoty a odpojenosti. Možná se nám nic zásadního neděje, ale v našem světě bývá i tak poněkud nevlídno. Nedokážeme samy se sebou navázat hlubší spojení, nerozumíme fungování vlastního těla, nepečujeme důsledně o jeho výživu a energii, a často tudíž krájíme den po dni s unaveným povzdechem: „Tak tohle je opravdu všechno!“

Jindy naopak nemáme na podobné stesky ani pomyšlení, protože nás osud drtí výzvami, jejichž tíha nás zaskočí a zastihne nepřipravené. Jak z toho všeho ven?

Neutíkejme samy před sebou

Ať právě zažíváme cokoli, potřebujeme se na to v první řadě podívat zpříma. Nevnímat náročné nebo plonkové období jako trest, ale jako

přirozenou součást života, který zkrátka není lineární, naopak. Je bohatý na vzestupy a pády, ale i na období zvláštního prázdna a ticha, kdy vnitřní krajinu pokryje sníh a vše se na nějaký čas uloží k zimnímu spánku. Nádherně o tom píše Katherine Mayová v knize *Zimování*: „Zima mě zadusila, rozervalá na kusy. A v té bílé tmě jsem spatřila možnost znovu se poskládat.“ Někdy náš život zkrátka potemní, ztratí smysl i směr a je jen na nás, jak se k výzvam osudu postavíme, jak se vyrovnáme se ztrátami, s bolestí i zklamáním z toho, že věci se ubírají často jiným směrem, než jsme si plánovaly.

Právě přijetí toho, že se lidská zkušenost neobejde bez určité míry bolesti, ztrát, zklamání, smutku, vzteku, beznaděje, stagnace, lítosti, zmaru, nudy, prázdnoty i vyčerpání, v sobě nese hluboké léčení. Přestaneme si totiž pokládat otravnou a mnohdy celkem zbytečnou otázku: Proč tohle řeším zrovna já, když ostatní proplouvají bez větších turbulencí?

Komu ale ve skutečnosti vidíme do karet i do toho, co se v něm odehrává? Asi málokomu. Na sociálních sítích se na nás valí pouze úlomky reality, mnohdy ještě zkreslené lákavými filtry či snahou lakovat věci narůžovo. Někdo se vydá zdánlivě opačnou, „autentičtější“, cestou a začne ostatní zvát do své všednodenní, ne vždy příjemné reality ve snaze tento náhled do soukromí co nejlépe zpeněžit. Najdou se ženy, které za střípky něčího života skutečně platí, protože jim chybí podporující a pečující komunita. Takto získávají iluzi, že někam patří a nejsou v náročných výzvách každodennosti samy. Na Facebooku vytvářely bubliny „přátel“, na pozdějších sociálních sítích už jsou to komunity followerů – těch, kteří následují, nebo komunity sledujících. Obvykle však jde o pouhou iluzi vztahů. Skutečným cílem bývá prodat produkt, styl života, službu... K tlaku na to, jak vypadáme, se tak přidal ještě tlak na to, jak máme správně žít. Nejen v on-line světě můžeme mnohdy nabýt dojmu, že bez určitého kurzu, doplňku stravy, meditace... zkrátka nikdy nebudeme dost dobré. A pokud se nám v životě nedaří, je to jen naše vina, protože jsme se dostatečně nesnažily. Málo jsme se věnovaly

správnému sebezrovoji, málo jsme léčily vnitřní dítě, málo manifestovaly posvátné partnerství nebo hojnost, zkrátka ten správný život nám vlastní vinou unikl.

Když se nad tímto nastavením zamyslíme, zjistíme, že se jedná o podobnou past, jakou bývala škatulka „hodné holky“, jen v jiném kabátě. Na ženy je opět vyvíjen tlak zpochybňující jejich skutečnou vnitřní moudrost, hodnotu a sílu. Málokterá z nás má totiž odvahu říct (a jen málokterá tomu věří), že je dostatečná a v pořádku taková, jaká právě teď je. Výsledkem společenského tlaku, stresů, prožitých těžkostí, traumat a nenaplněných potřeb tak bývá především pocit osamělosti, selhání a zklamání. V těchto chvílích by se nám hodily rady „žen starších a moudřejších“, ale ty většinou také nemají kde brát a nevědí, jak by nám pomohly. Naše matky a babičky byly totiž v drtivé většině případů zvyklé mlčet a nést to, o čem se říkalo, že je úděl ženy. Tedy především přizpůsobit se mužům a jejich potřebám. Často byly postaveny do pasivní role oběti, nebo dokonce do role viníka, pokud všechno neodpovídalo představám, jak to má být takzvaně správně.

Ironií osudu je, že ženy počátku minulého století navíc většinou podlehly mylnému přesvědčení, že nejlepším osobním vizitkou je mít všechno bezchybné a dokonalé. Samy se pak snažily naplnit požadavky na „obecně správnou ženu“ a hlídaly se mezi sebou. Vybočovat, neplnit předepsané standardy byla zkrátka ostuda. Nemělo cenu něco říkat, bouřit se nebo vysvětlovat svým dcerám, proč to tak je. Podlehly jsme dojmům, že samy chceme být dokonalé podle potřeb mužů – nebo podle obrazu předaného staršími ženami. Pokud ženy zůstaly samy, bylo to proto, že ovdověly nebo je někdo odmítl, nechtěl... Společnost je až na výjimky vnímala jako kazové zboží. Něco, co se vymklo, nepovedlo a nezapadlo.

Další generace už se bouří, chtějí naplnit svoje potřeby, realizovat se, požívat úcty, kterou si právem zaslouží. Zároveň touží zůstat ženami i ve světě práce a výkonu. Naše generace má příležitosti, o jakých se těm před námi ani nesnilo. Pracujeme on-line, cestujeme, tvoříme

projekty, rozvíjíme se, rozhodujeme o svém čase i financích. A přitom nám to připadá naprosto samozřejmé. Naše matky a babičky se na to dívají někdy s nevolí, jindy s údivem a zvědavostí, jestli a jak to „ta naše holka“ dokáže skloubit. Svět se změnil a digitální technologie vyvolávají dojem, že generace mlčících a trpících starších žen nemají těm mladším co předat, protože si zkrátka nerozumějí a jejich pohledy na život se mnohdy radikálně liší.

Mladší ženy se musejí vymezit vůči těm starším a najít si místo ve světě. Zároveň se však navzájem stále potřebují. Potřebují spolupracovat, protože malé i velké děti potřebují jak matky, tak babičky. Současná doba bohužel často přináší izolaci, rodiny se rozstěhovávají, není tak výjimkou, že ženy s dětmi žijí, vzdálené svým matkám, v jiných zemích.

Pocit osamělosti rapidně narůstá. Při pokusech skloubit práci, péči o domácnost a děti nemáme čas na sebe, natož na kamarádky, vždycky nám jedna noha kulhá, nejsme dokonalé a musíme se s tím smířit. Řada z nás má bohužel za zády babičky, matky a tchyně poznamenané starými časy, které nám dýchají za krk, soudí a kritizují každou nedokonalost. Není divu, že mnoho takto vychovaných žen si pustí do své blízkosti muže, kteří jim dělají totéž. To vede k nejistotám a zpochybněním, k nepohodě a prohloubení pocitu osamělosti. Jde tedy o izolaci na druhou.

Ženy dnes trpí především ztrátou propojení, propojení se sebou, svým tělem, s přítelkyněmi, s matkami a babičkami, ztrátou propojení s krásou a přírodními cykly. Jsme tak hladové po skutečných vztazích, že si vytvoříme vztah i ke kresleným postavičkám ve hrách na mobilech nebo intenzivní až milostné vztahy k umělé inteligenci, která je naprogramovaná tak, že komunikuje přátelským, podporujícím způsobem a na rozdíl od lidských bytostí na nás nikdy nevidí nic špatného ani nebývá podrážděná.

Ženy opuštěné a zraněné navíc mívají tendenci pochybovat o sobě a své hodnotě, protože být „jen“ mámou na mateřské, učit na základní škole nebo třeba pracovat na poště či za kasou, zkrátka žít běžný

obyčejný život, bývá pohledem dnešní společnosti „málo ambiciózní, zajímavé a sexy“. Opět se tak můžeme ocitnout ve vleku pocitu, že takové, jaké jsme, zkrátka nejsme nikdy dost, a abychom dost byly, je třeba hledat efektivní nápravu a řešení.

Ve skutečnosti nám nechybí další kurz osobního rozvoje, titul MBA z mezinárodní univerzity, nové auto, lepší práce, bohatší manžel, větší byt, menší zadek nebo hezčí prsa. Je to především laskavý kontakt se svým nitrem a s emocemi, schopnost vydechnout, uvolnit se, dovolit si být alespoň na chvíli „měkká“, plně přítomná a „nevýkonná“, rovněž si užívat úplně obyčejné chvíle a radovat se z nich, obklopovat se fungujícími mezilidskými vztahy, mít se komu svěřit, a především: mít víru ve smysl našeho konání. Potřebujeme si uvědomit, že srovnávat se s druhými nemá smysl. Každá máme jiný životní příběh, jiné poslání, přišly jsme si sem prožít jiné radosti, lekce i výzvy. Skutečnou odvahou je neopouštět samu sebe ve světě nekonečných možností, zaručených návodů na štěstí a všelijakých dalších rozptýlení a šumů. Nekoukat sousedce do talíře, ale naslouchat své vnitřní pravdě. Ptát se samy sebe, jak potřebujeme žít, aby nám bylo skutečně dobře. A jakmile získáme první indicie, sebrat odvalu a vydat se jím vstříc bez ohledu na to, kolik lidí si při tom bude ťukat na čelo. To, že je Marie šťastná s Pepou a dvěma dětmi v panelákovém bytě, zkrátka neznamená, že je cokoli špatného na vaší vizi tichého rozjímání v chaloupce u lesa. A naopak. Nepřišla jste na tuto zem žít příběh Marie a jejím úkolem zase není žít ten váš. A v této pestrosti je ukryto pravé kouzlo.

Jakým filtrem hledíme na realitu?

Na začátku je důležité uvědomit si, že co žena (člověk), to jiný přístup k životu a ke světu. Každý máme v hlavě vlastní verzi „promítání“

toho, co posléze nazýváme objektivní realitou – každý máme jinou optiku, jejímž prizmatem hledíme na svět. Zatímco jeden vidí vše černé, druhý nikdy nesundává růžové brýle a třetí pravděpodobně osciluje někde mezi tím. Na tom, jak je to takzvaně správně, se pravděpodobně neshodnou. Každý vidí své vlastní barvy a považuje je za skutečné. Mnohdy tento úhel pohledu přebíráme od našich vychovatelů. Jindy je odpozorovaný v blízkém okolí nebo naučený společností. Mnohé „filtry“ vznikly následkem bolestivých zkušeností nebo traumat a jejich cílem bylo ochránit nás před další bolestí. Často jsou to přesvědčení typu: „stejně si nezasloužím nic dobrého“, „každý mě nakonec opustí“, „všechno je to moje vina“. Naše „zabarvené vidění“ světa bývá tak automatické, že si ho mnohdy ani neuvědomujeme.

Pojďme se podívat na nejrůznější vzorce prožívání reality, kterými se od sebe i od druhých nechtěně vzdalujeme. Všechny zde uvedené stínové typologie ženství jsou do určité míry zveličenými karikaturami a rozhodně není žádoucí brát je doslovně. Nemají ostré hranice, obvykle se navzájem prolínají a jsou psány s notnou dávkou nadsázky. Slouží pouze k pochopení toho, jak se občas my či ženy v našem okolí nevědomky chováme třeba jen proto, že to dělaly generace před námi.

Je možné, že samy sebe objevíte v několika různých popisech – například si všimnete, že do vaší aktuální reality proniká trocha oběti křížené se spasitelkou nebo jste ženou odpojenou či závislou. Pokud vás nějaký z uvedených „prototypů“ obzvlášť podráždí, zbystřete, možná právě v něm se ukrývá důležité poselství nebo bolest, která si žádá o prožití a přijetí.

Žena čekající na zázrak

Asi všechny známe past v podobě slůvka „až“ – „až“ dostuduji, „až“ se do mě zamiluje, „až“ se vdám, „až“ našetřím na vysněný domeček, „až“ opustím otravnou práci, „až“ děti vylétnou z hnízda... Nacházíme se v čekárně na lepší zítřky a brbláme, proč náš autobus pořád nejede.

Chováme se, jako by to, co se děje „teď“, vlastně nebylo nijak důležité. Vysněné štěstí se ukrývá kdesi za horizontem a my mu vytrvale míříme vstříc. Vždyť přece „až“ se dostaneme do cíle, bude to konečně ono. Žena čekající na zázrak mívá pocit, že za její štěstí odpovídá osud, případně nějaká vnější okolnost. Často a ráda lamentuje nad tím, že se tato okolnost stále ještě nedostavila, a ona tudíž nemůže být spokojená, neboť nedostala to, co k životu potřebuje. Jen velmi nerada pracuje s tím, co má právě k dispozici, protože má neochvějný pocit, že to jaksi není ono. Žena čekající na zázrak bývá příbuzná se ženou obětí.

JAK TOTO ZRANĚNÍ VZNIKÁ: U tohoto zranění, stejně jako u většiny ostatních, je třeba zaměřit pozornost nejprve na to, jak byla tato žena vychována a kým. Co jí předala matka a co otec? Podle jakých vzorců chování rodina fungovala? Nespokojenost tu totiž kráčí bok po boku s pasivitou. To dobré má přijít samo a zvenčí. V transakční analýze se tento postoj nazývá „čekáním na Ježíška“. Taková žena ustrnula v dětské pozici očekávání, ale současně v pozici magické, kdy to aktuální sice není uspokojivé, ale jednou přijde Ježíšek a něco dobrého přece jen přinese. Obvykle tento postoj ukazuje na problémy v mladším předškolním věku, kdy se dítě ocitá v závislé pozici, myslí pohádkovým způsobem a zcela oprávněně očekává, že to dobré má zajistit někdo jiný.

Zároveň v sobě tento postoj nese pozitivní jádro – důvěru, že dobré věci jsou pro mě možné. Ne sice teď, ale jednou budou. Zdrojem pomáhajícím vydržet aktuální nekomfort jsou pozitivní obrazy o budoucnosti. Jak říká Popelka v úvodu známé disneyovské klasiky: „Nic mi nezabrání alespoň snít...“ V něčem je tento postoj lepší než rezignace. Jako klasický výrok bychom si mohly uvést následující věty: „V životě se nedá nic moc ovlivnit, musí se prostě počkat.“ Nebo: „Když budu hodná a trpělivá, možná přijde odměna.“ Komplikace nastávají,

pokud se navzdory úpěnlivému doufání stále nic dobrého neděje a pohádkové snění se postupně začíná měnit ve zklamanou zahořklost...

Ustrnout v dětské pozici je možné při výchově, která způsobuje pasivitu. Bývá to výchova kontrolující, požadující, případně výchova rodičí, kteří sami byli nespokojení, brblaví, ale věci žádným způsobem neměnili. Nespokojenost se v takovém případě předává jako způsob bytí.

CO MŮŽE POMOCI: Nespokojenost jako způsob existence bývá zažraná pod kůži a těžko se opouští. Jejím vedlejším ziskem je totiž právě možnost být věčným dítětem a nemít zodpovědnost za to, co přichází. Jako ve většině situací i zde je ukrytý klíč ke změně – tvořit si svůj svět tak, aby se mi líbilo v něm být, převzít zodpovědnost za svou spokojenost.

Pokud se vývojové ustrnutí týká dětských potřeb, obvykle se doporučuje psychoterapie, která probíhá osobní formou a v tomto případě vede k rozpoznání vzorce nespokojeného myšlení a prožívání, k rozpoznání vlastní pasivity, vyhýbavosti a k podpoře autonomie, realistického, dospělého vnímání a vlastní odpovědnosti za změnu. Ve zkratce by se dalo říct, že cílem terapie je proměnit brblavou energii v motor změny.

Klíčová otázka by mohla znít například takto: Co mohu udělat pro to, aby se moje situace zlepšila? Je v ní vyjádřeno vědomí vlastního podílu na aktuálním stavu věcí a současně i důvěra v to, že existují určité kroky, které mohu vykonat. Úkolem terapeuta bývá obracet klientovu pozornost k drobným, všednodenním úkonům, které dokáže realizovat nejlépe ještě dnes či zítra. Tyto titěrné činnosti jsou oním pomyslným prvním krokem, jímž začíná každá cesta ke změně.

Žena oběť

Tuto kategorii je složité milovat, v populaci je však hojně zastoupená. Hodně vzdychá a většinou se nezdráhá vyprávět o svých obtížích. Za