

### **3 BŘEZEN 2023:**

## **Mezinárodní den ŠŤASTNÝCH a SPOKOJENÝCH žen aneb naučte se říkat ne a buďte konečně a doopravdy šťastná!**

Dobrý den,

jmenuju se Dana-Sofie Šlancarová a jsem zakladatelkou projektu **Cyklická žena®**, e-shopu **Lifehacking.store** a autorka online kurzů s názvem **Vychytávky pro život**. V letošním roce jsem se pro vás rozhodla udělat sérii dvanácti pravidelných webinářů na témata, která s vámi nejvíc řeším a o kterých mi nejvíc píšete.

Tento webinář je už třetí, a protože je březen, jednoznačně se mi vnutilo tentokrát téma spojené se ženami, a sice MDŽ, které jsem si ovšem přejmenovala na **Mezinárodní den ŠŤASTNÝCH a SPOKOJENÝCH žen**. Dneska tedy budu záměrně oslovovat víc ženy a budeme se bavit o tom, **co to vlastně znamená být šťastná a spokojená**, ale hlavně si ukážeme i nějaké techniky, **jak toho docílit!**

Muži však nemusejí být smutní, protože ten minulý webinář byl naopak určen zejména pro muže a byl krom jiného taky o tom, **jak můžete ve vztahu přežít úspěšně i (v) premenstruační fázi**, což bývá většinou ten největší kámen úrazu v partnerských vztazích. Záznam tohoto webináře i všech ostatních najdete na našem e-shopu **Lifehacking.store** (přímý link najdete pod webinářem a taky v pracovním sešitě).

Ale pojďme se už věnovat těm šťastným a spokojeným ženám. Když si promítnu svůj vlastní životní příběh, který – jen s malými obměnami – vidím dnes a denně v životních příbězích svých klientek, nacházím tam tohle:

Na začátku to byla nadšená malá holčička, kterou všechno bavilo, byla zdravá a šťastná. Pak se ale ta holčička začala učit, co to znamená žít v této společnosti. Čili učila se být hodná, poslouchat, čurat jenom o přestávce, sníst ve školní jídelně všechno jídlo, i když jí nechutná a dělá se jí z něj nevoľno.

A pak zažila první špatné známky, nepříjemné pošťuchování od spolužáků (dneska se tomu říká šikana) nebo protivné učitelky, které jí říkaly: „Šlancarová, ty fakt neumíš zpívat. A navíc máš takový hlas, že až zařeš na svého manžela, tak ten zaleze pod stůl,“ čímž ji nevědomě programovaly, jak co se týče její důvěry ve schopnost zpívat (anebo třeba natáčet meditace nebo přednášet), tak jí tím zároveň říkaly, že její vůdčí schopnosti jsou něco špatného, co by měla potlačit.

Tohle podmiňování, usměřňování, „ohoblovávání“ se dělo na všech frontách. Doma, ve škole, mezi spolužáky na základce, na střední i na vyšce, v zájmových kroužcích, v pionýru a kdekoli jinde. A vlastně bylo velmi dobře míněné, protože směřovalo k tomu, že **když se to dotyčná holčička všechno naučí a všechno dobře splní, tak bude optimálně fungovat v této společnosti a tedy – BUDE ŠŤASTNÁ A SPOKOJENÁ.**

To, jak nás společnost formuje,  
by mělo vést k tomu, abychom žily šťastně.  
Bohužel ale někde v tom procesu nastala chyba...

Když totiž holčička dospěla do určitého věku, což většinou bývá doba označovaná jako „**Kristova léta**“, začala mít takový podivný **vnitřní pocit, že něco je špatně**. Nebo někdo je špatně. Určitě lidé kolem ní, zejména ti nejbližší, ale taky ona sama.

A to byl okamžik, kdy na sobě začala makat ještě víc, aby se opravila, zasunula do všech těch správných škatulek a byla konečně opravdu šťastná.

Ale štěstí a spokojenost nepřicházely a nepřicházely, ba naopak se to ještě horšilo. A tady v tomto bodě se většinou ty příběhy mírně liší, ale objevuje se tam něco jako:

- zásadní vztahová krize, rozchod, rozvod;
- vyhoření, syndrom chronické únavy, deprese;
- jiné výrazné zdravotní nebo psychické problémy;
- pocit, že jsem ve špatném zaměstnání, které mě nenaplňuje;
- ztráta zaměstnání;
- finanční problémy;
- více z výše uvedených věcí dohromady
- atd. atd.

Další část příběhu už taky většinou asi znáte: Hodná holčička se začte do knih jako *Ženy, které běhaly s vlky*, *Vědomá prostitutka*, ***Cyklická žena***, *Cesta hrdinky*, *Žena: tělo a duše*, *Divoká síla* a podobně, začne chodit na ženské kruhy a objevovat skutečnou sebe samu.

Ale stejně jako předchozí proces podmiňování trval leta a leta, i tento proces „odpodmiňování“ a objevování svého reálného „já“ trvá leta. Horší je to v tom, že ta první fáze byla jako se žábou hozenou do studené vody a pomalu vařenou – žába si není vědoma, že se voda vaří, a je relativně v pohodě.

V té následné fázi – poté, co si najednou uvědomíme, že všechno v našem životě je špatně – jsme si setsakra dobře vědomy, že se v tom vaříme na sto stupňů a že chceme z toho hrnce okamžitě ven. **Každá další minuta, hodina či den, co v hrnci setrváváme, se zdá nekonečnou – ale zároveň se nám rovněž zdá, že nemáme moc reálných možností úniku a řešení!** Což nás uvádí do pocitu, že jsme v pasti, ze které se nikdy nemůžeme dostat, a náš psychický nebo fyzický stav se zhoršuje dál a dál.

Otázka, kterou si dnes kladu já, je, jestli to máme lepší než naši předkové, nebo horší, když máme internet a můžeme si leccos dohledat. Na jednu stranu to určitě může pomoci, abychom si našly terapeuta, potravinové doplňky, lepší zaměstnání nebo dokonce partnera na seznamce, ale na druhou stranu tato fáze vyžaduje krapet jiný přístup. Vyžaduje **sestup k sobě, do hlubin své duše**, jak se říká.

Co to ale znamená a jak to můžeme udělat? Není tahle věta moc „**ezo-prázdná**“? Pro ty, kteří to zažili, už to nějaký význam má. Pro ty, co se ještě brodí touto „**řekou změny**“, jak tomu říkává Joe Dispenza, jsou to stále spíš jen slova.

Ale protože já miluju dávat ezoteriku do racionálních a logických konceptů a vysvětlovat nevysvětlitelné, pojďme si to krapet rozebrat.

Začnu ovšem jedním hrubě ezoterickým konceptem, který ale mně osobně velmi pomáhá **brát život z většího nadhledu a s větší pohodou**. Zkuste si představit, že hrajete jako vaše děti nějakou tu počítačovou hru. Jak se to dělá? Vyberete si hru: jestli to bude nějaké mírumilovné budování či objevování něčeho, nebo naopak to bude něco velmi dobrodružného až nebezpečného. No a pak si v té hře vyberete ještě nějaký charakter, nějakou postavu, skrze kterou budete tu hru hrát. Ta postava má nějaké vlastnosti, nějaké silné stránky, nějaké slabé stránky, nějaké „magické“ schopnosti a nástroje a taky se často hodí pro určitý typ úkolu, má pro něj nadání, ale už míň se hodí pro něco jiného.

No a já si představuju, že **naš život tady na Zemi je přesně jako nějaká taková počítačová hra, pro kterou jsme se vědomě rozhodli** a vybrali si i postavu, kterou budeme hrát, s jejími specifickými vlastnostmi. S tím rozdílem, že komplexnost současných počítačových her a možnost vývoje postavy v rámci hry se zatím nemůžou rovnat tomu, jak se můžeme vyvíjet my osobně v našem životě tady na Zemi a co všechno v tomto našem zemském Matrixu můžeme zažívat.

*Náš život je jako velmi komplexní počítačová hra,  
ale my v něm máme víc možností volby, než si myslíme!*

Jakkoli se vám tento koncept může zdát přehnaný nebo ulítlý, zkuste ho i přesto předložit své racionální mysli a zkuste si položit tyto otázky:

- Co by se stalo, kdyby můj život byl fakt jenom hra?
- **Jak jinak bych žila, kdybych věděla, že je to jenom hra a není to tak vážné?**
- **Co bych přestala dělat?**
- **Co bych začala dělat?**
- Komu bych odpustila, kdybych věděla, že jsem si sama napsala scénář pro tento život?
- **Jak jinak bych se dívala na zásadní věci, které se mi v životě staly?**

Doporučuju vám za maličkou chvíli, až vám řeknu, zastavit přehrávání tohoto videa, tyto otázky si napsat – a zapsat si i odpovědi na ně.

**Věta „Co by bylo, kdyby...“** má totiž ohromnou sílu, protože **dokáže obejít naši racionální, přísně logickou a analytickou mysl a vede nás do světa představivosti**. Tím nám následně umožňuje, abychom překročili svůj stín v tom smyslu, že začneme uvažovat jinak ohledně toho, co vnímáme jako možné nebo nemožné, a to přesně chceme!

Chceme-li začít dělat něco zdánlivě pro nás nemožného,  
je skvělé si s tím začít pohrávat v rovině „co by bylo, kdyby...“  
protože tak začneme nenásilně přeprogramovávat  
své vědomí i podvědomí.

Takto v minulosti uvažovala a i v současnosti uvažuje velká řada myslitelů nebo osobností: jmenujme například Michelangela, Boženu Němcovou, bratry Wrightovy, vynálezce letadla, Tomáše Garrigua Masaryka, Thomase Alvu Edisona, Richarda Bransona nebo Elona Muska, abych zmínila pár svých oblíbenců. Díky tomuto přístupu k životu a ke světu **tito lidé dokázali posunout myšlení celé epochy, celého národa nebo celého business odvětví mnohem dál.**

Překračovat hranici toho, co si běžně myslíme, že je „možné“,  
je dobré, vhodné a dokonce žádoucí!

Tady tedy zastavte tohle video, pokud jste tak už neučinili a věnujte 5 či 10 minut odpovědím na tyto otázky:

- Co by se stalo, kdyby můj život byl fakt jenom hra?
- **Jak jinak bych žila, kdybych věděla, že je to jenom hra a není to tak vážné?**
- **Co bych přestala dělat?**
- **Co bych začala dělat?**
- Komu bych odpustila, kdybych věděla, že jsem si sama napsala scénář pro tento život?
- **Jak jinak bych se dívala na zásadní věci, které se mi v životě staly?**

Máte hotovo? Prima! Je to takové malé myšlenkové cvičení, ale garantuju vám, že už teď spustilo ve vašem životě něco nového, trochu jiný typ přemýšlení, který bude postupně růst a zesilovat, zejména pokud si tyto otázky budete klást opakovaně, v různých životních situacích a časech.

Mně osobně tohle cvičení nebo celkově tento koncept pomáhá vnímat můj život výrazně odlehčeněji a taky **sama sebe vnímat jako skutečného tvůrce svého života** – tedy že jsem to já, kdo si do něj přitahuje určité situace, lidi, dobré věci i průsery. A když jsem to já a ne nikdo jiný, tak jsem to taky já, kdo může změnit k lepšímu, když se mi děje něco, co se mi zrovna nelíbí.

(Což jsou myšlenky a techniky, kterým jsem věnovala celý svůj online kurz **Vychytávky pro život 1: Tipy, triky a osvědčené metody, jak si doopravdy zhmotnit svůj vysněný život (a proč vám to dřív nefungovalo)**, takže jestli se chcete naučit, jak na to, a to právě hodně racionálně, analyticky, logicky a

pragmaticky, tak se do tohoto kurzu určitě запиšte – link na něj najdete jako obvykle pod videem nebo v pracovním sešitě.)

Svůj život můžete změnit, máte to ve svých rukách –  
respektive ve své hlavě.

A tady se drobnou oklikou dostáváme zpět k té šťastné a spokojené ženě, u které jsme začaly.

**Spokojená a šťastná žena** je totiž určitě ta žena, která **má nadhled**, která **nebere věci tak** fatálně a **vážně** a která **ví, že může ovlivňovat svůj život** – že není pouhou hříčkou v rukách „osudu“ nebo jiných lidí.

Tak to byla moje první poznámka a inspirace a teď pojdme k vysloveně pragmatickým věcem.

Pravda je, že **každý z nás si v životě prochází nějakou formou oné dobře známé cesty hrdiny**, která vypadá velmi zjednodušeně řečeno takto: **Na začátku se všechno daří a pak se všechno podělá – aby se to po zmoudření daného hrdiny zase všechno srovnalo a začalo se mu dařit ještě mnohem lépe.**

Díky tomu se něco učíme, něco se dozvídáme o světě a hlavně o sobě a naše cesta není nudná. No schválně, když se budete dívat na romantickou komedii, kde se budou hodinu a půl v kuse líbat a budou furt happy, nebude to nuda?

Krapet nepohodlí patří k naší cestě, at' je to cesta na Sněžku  
nebo cesta za poznáním sebe sama.

Nicméně, v současné době naše zejména česká a v bleděmodrém i slovenská společnost programuje nás ženy určitým specifickým způsobem, což nám v pozdějším věku značně komplikuje život. Mluvím o tom takto proto, že jsem před nějakou dobou dělala **webinář s Blankou Vun Kannon**, což je žena původem ze severní Moravy, která už delší dobu žije ve Spojených státech, a právě v této naší komunikaci se krásně ukázalo, jaké vzorce si odnášejí od svých maminek a babiček české a slovenské ženy a jak se to liší od žen amerických, které vyrůstají v jiném prostředí, v jiných podmínkách a jsou ovlivněny jinou historií svého národa.

(Do poznámek pod video nebo do pracovního sešitu **vám dám link** právě i na ten webinář, který jsme s Blankou dělaly, protože je velmi vydatný a inspirativní.)

Webinář s Blankou Vun Kannon: Proč se českým ženám nedaří odpočívat a...

### Dědictví socialismu – PRODUKTIVITA jako určující ukazatel ženské HODNOTY

- 1. VÝCHOVA DÍVEK – tlak na**
  - praktičnost,
  - pracovitost,
  - prospěšnost druhým.

Jen některé z nás mohly rozvíjet své talenty a silné stránky.
- 2. DŮSLEDKY ŽENSKÉ DVOJROLE:**
  - permanentní únava,
  - frustrace z nespravedlivé životní nálože,
  - hořkost z neocenění,
  - pocity VINY, když se nevěnujeme práci nebo domácnosti.

Vysílá: YouTube 11:05

Pojďme se teď podívat ale na jeden zásadní vzorec, který vnímám já na základě své mentorské práce jako ten nejvíc problematický.

**Socializace do podoby hodné holčičky** zcela jistě znamená, že se holčička odnaučí říkat *ne* tam, kde cítí svoje *ne*, ale její okolí vyžaduje *ano*. Asi vám nemusím příliš obšírně vysvětlovat, co to v pozdějším věku znamená, protože to známe velmi dobře všechny. Znamená to, že:

- **na prvním místě jsou všichni ostatní a vy jste na místě posledním**, což dále znamená:
- že **sobě nedáváte péči, kterou potřebujete vy a zejména vaše tělo**, aby dlouhodobě optimálně fungovalo,
- a **následkem je vyhoření, syndrom chronické únavy, deprese, nemoci fyzického těla i obtíže psychické, silná a bolestivá menstruace** (o tom jsem taky natočila samostatný webinar, na který najdete link pod videem nebo [tady v pracovním sešitě](#)) atd. atd.

Říkat *ano* tam, kde cítím *ne*, a potlačovat sebe sama taky znamená, že **v průběhu času získáváme zcela zkreslenou představu o tom, kdo jsme a co vlastně chceme**. A tohle všechno začíná opravdu už v té mateřské školce, kde vás nutí jíst hnusné flaksovitě maso nebo žemlovku, kterou nesnášíte (to byl můj případ).

To dítě si říká: „*Já vím, že mi to nechutná, nedělá mi to dobře, ale když maminka nebo paní učitelka říkají, že to mám sníst, tak jsem asi špatně a vnímám špatně sama sebe, oni to přece vědí líp...*“

Ve své praxi jsem mnohokrát mnohokrát viděla, že **jedna z nejčastějších příčin problémů s bolestivou menstruací je, když se** v raném dětství díky těmto dobře míněným radám našich vychovatelů **naučíme potlačovat většinu potřeb svého těla**. V dospělosti pak se zalepenou kontrolkou našeho „únavometru“ makáme, dřeme a jedeme na 1 000 % i v době menstruace, která by měla být klidovým obdobím, kdy dobíjíme baterky na další měsíc. My místo toho jen dál a víc potlačujeme únavu, přebíjíme ji stimulanty (zejména kávou) a následné nepříjemné fyzické projevy tlumíme léky potlačujícími bolest (třeba ibalginem nebo brufenem). A když to takto děláme několik let, tělu nezbude nic jiného, než nám to dávat najevo například silnými a nesnesitelnými menstruačními křečemi (to byl třeba taky můj případ), anebo rovnou skončíme na jednotce intenzivní péče (to byl svým způsobem případ právě Blanky a dalších mých klientek).

A přitom kdyby na začátku bylo to, že bychom si i přes to, že se snažíme co nejvíc začlenit do společnosti, protože i to je důležité a má to své výhody, **zůstávaly vědomy samy sebe, svých vnitřních potřeb, svého těla, potřeb svého těla**, tak by se nic takového nedělo.

Bylo by úplně úžasné, kdyby ženy takto začaly fungovat... Zkuste si uvědomit ty důsledky:

- Kolik by bylo najednou na světě (nebo v Čechách, na Moravě a na Slovensku) SPOKOJENÝCH žen? A díky tomu i spokojených mužů? A dětí?

- O kolik peněz by se vydalo méně na léky proti bolesti, na antidepresiva, nebo vlastně na jakoukoli léčbu, protože by ženy neměly tolik stresu, který je základní příčinou většiny našich moderních nemocí?
- O kolik míň by bylo žen s bolestivou menstruací? O kolik by bylo míň žen s operací ženských orgánů? S náročným průběhem menopauzy?

Ano, ano, tohle všechno souvisí s naší schopností říkat *ne* tam, kde cítíme *ne*, a s naší schopností být samy sebou.

Vraťme se ale do bodu, kdy jsme přestaly být samy sebou, a uvědomme si znovu, že jsme byly jako ta pomalu vařená žába, která o tom ani neví, že se vaří, a že to tudíž není až tak moc její/naše chyba. Nicméně teď už to víme a víme taky o všech těch důsledcích, jež jsme si právě vyjmenovali. Co tedy dál s tím?

### **Jak vlastně vůbec poznám, kdo jsem já, když mě to tak dlouho odnaučovali?**

To je naprosto zásadní otázka a není na ni jednoduchá odpověď. Já se vás ale pokusím v další části tohoto webináře nasměrovat, abyste samy sebe postupně začaly objevovat, protože věřím, že vás stačí nastartovat a pak už pořčíte samy.

#### **Jak tedy poznám, že je něco špatně, že jde něco proti mně?**

Zkusíme si to prakticky. Zavřete na chvíli oči a dejte si tři hluboké nádechy a výdechy, ať se zklidníte: „*Nádech... Výdech... Nádech... Výdech... Nádech... Výdech... Táááák...*“

A teď si položte v duchu otázku: „**Co mě teď nejvíc trápí?**“

Možná vás trápí váš zdravotní stav. Možná se necítíte dobře psychicky, cítíte se ve stresu, v tlaku, v trvalé a dlouhodobé vnitřní nepohodě. Možná vás trápí něco na vašem vztahu s partnerem nebo s dětmi. Anebo máte spory se šéfem či kolegy v zaměstnání. Anebo máte dlouhodobě pocit, že jste v práci na nesprávném místě a chtěly byste dělat něco jiného. A možná vás právě dnes bolí hlava a je to nepříjemné. Cokoli to je, teď si to zvědomte.

Mějte i nadále zavřené oči a zase můžete udělat hluboký nádech a výdech, přičemž si můžete úplně vydechnout – tak, jako když něco odfukujete pryč: „*Áááááhhhh...*“ Super.

A položte si teď další otázku: „**Souvisí tento můj stav s tím, že nejsem sama sebou? Že jdu v určitých situacích proti sobě? Že neříkám ne tam, kde cítím, že bych ho měla říct?**“ A počkejte si na odpověď.

Mějte pořád zavřené oči, buďte ponořené samy do sebe. Je to tak, že někde ve vás bublá: „*Ano, Sofie má pravdu, nejsem sama sebou...*“, ale zároveň je ve vás druhý hlas, který říká: „*Já si ale nemůžu dovolit fungovat jinak. To by se všechno v mém životě zhroutilo. Musím to držet, musím být pevná, musím dodržovat všechna ta pravidla...*“

A to je zatím v pořádku, jestli to tak slyšíte. Oba dva hlasy mají svou pravdu a ve vašem životě svůj účel, svou důležitou roli.

Znovu zhluboka vydechněte: „Áááááááááá“ a zkuste prostě jen takhle tím dechem uvolnit všechno, co půjde: „Áááááááááá“ Tento dech vás uvolňuje a uklidňuje, a to teď potřebujeme, abyste se byly schopny dostat víc k sobě a k cítění sebe samé.

**A teď si představte něco hodně příjemného.** Že jíte své oblíbené jídlo. Uždibujete z tabulky výtečné mléčné čokolády. Hrajete se svým psem nebo kočkou. Smějete se se svými dětmi. Milujete se se svým mužem a cítíte to nádherné propojení... „Áááááááááá“

**Jaký je tohle pocit? Kde ho cítíte? Jaké to je?** „Áááááááááá“

A teď zkusíme zase naopak něco **velmi nepříjemného**. Pomyslete opět na to, co vás trápí, ať je to práce, vztahy, bolavá hlava nebo cokoli jiného.

**Jaký je tohle pocit? Kde ho cítíte? Jaké to je?**

A teď znovu ten příjemný pocit! Pomyslete teď znovu na to, co vám dělá dobře... „Áááááááááá“

Tak a teď už můžete otevřít oči. Vedla jsem vás mezi těmi nepříjemnými a příjemnými pocity tam a zpátky záměrně, protože tohle je ten můj tip a trik, jak se dostat sama k sobě a jak zcela jistě poznat, co jste vy. Teď jste si samy na sobě vyzkoušela, jaké to je, když máte příjemné pocity a když máte pocity nepříjemné.

Určitě mi namítnete, že to dobře znáte. Ano, znáte to. Ale respektujete to a jednáte podle toho? Nebo **ty nepříjemné pocity potlačujete?** Ono totiž to základní pravidlo bytí sama sebou zní:

**Sama sebou jsem tehdy, když se cítím dobře.  
Když uvnitř sebe mám dobrý pocit, znamená to,  
že dělám ty správné věci a jdu tím správným směrem.**

A my jsme si právě vyzkoušely, jaké to je, mít tenhle dobrý vnitřní pocit. Teď jsme si nastavily laťku – na to, co je dobré, i na to, co je pro nás nedobré – a těchto laťek se můžete držet.

Abyste to ale ještě líp pochopily a zažily si, protože opakování je matka moudrosti a taky způsob, jak si posílit nové chtěné návyky, pojďme si ještě projít dvěma hypotetickými situacemi:

Znovu si zavřete oči. Představte si, že za vámi přichází váš kolega, kolegyně nebo šéf, anebo váš zákazník a žádají vás, abyste dneska pracovala dlouho do noci, protože je potřeba něco dodělat. Ale vy jste právě velmi unavená, protože máte nemocné děti a máte toho hodně, nebo máte menstruaci nebo cokoli jiného, zkrátka toho máte dost.

Představte si, že jim říkáte *ano*. **Co říká vaše tělo? Jaké máte pocity? Cítíte se dobře, nebo se někde uvnitř vás něco kroutí, něco se svírá?** Prožijte si ten pocit...



A teď si představte situaci jinou – že jim říkáte *ne*. A tady to může být krapet složitější, protože vstoupí do hry váš vnitřní „zodpovědný pracovník“ a řekne, že ta situace se ale musí nějak vyřešit a vy si rozhodně nemůžete dovolit říct *ne*. Uvědomte si, že je to hypotetická situace a že vy v tuto chvíli racionálně jasně víte, že vás může zastoupit kolegyně. Nebo že ta daná věc úplně s klidem počká do zítřka. Řekněte si, že ta věc je hotová a že vy si můžete dovolit říct *ne*.

Jak se cítíte teď? **Cítíte ten vnitřní pocit úlevy? Cítíte ten rostoucí pocit vnitřní síly? Cítíte, že vás tam někde hluboko uvnitř někdo chválí a říká: „Ano, ano, takhle jdeš správně!“**

Mějte pořád zavřené oči a zkuste si představit ještě jinou situaci. Dostaly jste právě menstruaci a jste opravdu unavené (anebo pokud menstruaci z nějakého důvodu nemáte, tak prostě momentálně jste ve stavu únavy a vyčerpání). A v tuto chvíli za vámi přichází někdo z vaší rodiny a prosí vás, abyste šla nachystat večeři. Jenže vy už fakt nemůžete... Toužíte jenom po tom, aby někdo nachystal večeři vám.

A znovu si představte, jak se cítíte, když řeknete *ano*, a půjdete tu večeři chystat. **Jaký pocit máte a kde ho cítíte? Je to vztek? Je to tlak někde kolem solar plexu? Je to silný pocit odporu?**

A teď si zase představte, že říkáte *ne*, protože víte, že večeře je na cestě, protože jste ji objednala, nebo protože víte, že když teď dáte prostor dětem, aby se o večeři postaraly, dáváte jim prostor být zodpovědné za svůj život už od dětství a tak je to správně. Anebo tím dáváte možnost svému muži, aby i on cítil, že má ve vaší rodině prostor pečovat o druhé...

Jak se cítíte? **Cítíte opět tu úlevu? To vědomí, že všechno je tak, jak má být? Pocit vnitřní síly? A zároveň vnímáte, jak jenom tím, že jste řekla *ne*, se vám zvýšilo množství energie a hned jste míň unavená?**

Můžete otevřít oči.

Neříkám, že je jednoduché tohle reálně žít v praktických každodenních situacích. Zejména na začátku je to tak, že ten „vnitřní dráb“ (či „zodpovědný pracovník“) řve tak hlasitě, že vám nedovolí ze slůvka *ne* mít dobrý pocit. Ale já bych vás chtěla podpořit v tom, abyste vytrvaly. Abyste to zkoušely znovu a znovu a šly za svým dobrým pocitem.

Protože když to uděláte, zjistíte, že spousta věcí ve vašem životě se změní. **Když děláte všechno a vždy pro druhé, berete jim jejich sílu a jejich zodpovědnost**, a to je špatně. Takže tímhle uvědoměním, touto myšlenkou, klidně postupně a trvale krmte toho svého drába.

**A když se vyštavujete tím, že tu neustále jste pro všechny, a pak už samy nemůžete – jak moc jim můžete být prospěšné?** Ve skutečnosti taky nijak, protože jste akorát na své okolí zlé a protivné. Takže tím taky můžete krmít svoje ratio:

Musím dávat sama sobě, abych měla z čeho dávat druhým.

Tečka, drábe, kušuj a táhni! ;-)

Když začnete říkat ne, ze začátku se na 100 % bude stávat, že se lidé kolem vás budou podívat nebo dokonce bouřit. Ale vězte – a to taky detailně vysvětluju ve svém kurzu **Vychytávky pro život 1: Tipy, triky a osvědčené metody, jak si doopravdy zhmotnit svůj vysněný život (a proč vám to dřív nefungovalo)**, že to není ani tak o nich, ale o tom, že vy samy máte vnitřní pochybnosti, které vám lidé ve vašem okolí pouze zrcadlí.

Jinými slovy: Vy samy si nejste jisté, jestli děláte dobře, když se měníte, a proto vás okolí takzvaně „zkouší“.

*Když si ale budete na svém rozhodnutí stát pevně,  
pak vás vaše okolí zkoušet nebude.*

Zkusím vám to vysvětlit ještě na příměru, který mě teď bezprostředně napadá: Ve škole si určitě vybavujete takové ty nemastné neslané učitelky nebo učitele, kteří si něco mumlali u tabule, a ve třídě byl chaos a řev a křik a každý si dělal, co chtěl. A pak si vybavujete ty učitele, kteří jenom vešli do dveří a vy jste všichni ztichli. Rozdíl nebyl v jejich výšce, mohly to být metr padesát vysoké něžné ženy. Rozdíl dokonce nebyl ani v tom, jestli byli přísní. Rozdíl byl v jejich vnitřním postoji, jejich vnitřním nastavení a v tom, co díky tomu vyzařovali.

**A vy můžete být velmi laskavé a milující, a přitom s láskou říkat ne, být samy sebou a jít si za svým.**

A já vám chci ukázat na závěr tohoto webináře ještě jednu praktickou techniku, jak v sobě můžete tento postoj „láskyplného ne“ postupně vybudovat. Jestli neznáte **techniku EFT neboli ťukání neboli poklepávání**, zastavte si tohle video a jděte se podívat, jak se to dělá, na jedno jiné moje video s názvem **„Jedna osvědčená metoda, která uleví vašemu tělu i duši“** (link opět pod videem nebo [tady v pracovním sešitě](#)). Je to velmi jednoduché a zvládne to i malé dítě a nelze to nikterak pokazit.

Anebo se prostě přidejte k těm, kteří už vědí, jak se to dělá, a ťukajte si rovnou podle mne. Dívejte se na mě, jak to dělám, a dělejte to stejně.

**Ťuká se na určité body na rukou, na hlavě a na horní části těla, vždycky zhruba 5–7× a u toho se hlasitě vyslovují určité věty.** Takže se teď prostě jenom dívejte, jak to dělám, a pokud nebudete nikoho rušit, tak opakujte nahlas, co budu říkat já, anebo si to opakujte aspoň v duchu.

Základové prohlášení ťukáme na malíkovou stranu ruky a je vždy jedno, jestli je to pravá část těla nebo levá nebo dokonce obě, když to jde. Jdeme na to:

*Po těch dlouhých letech, co jsem se snažila vyhovět vždycky nejdřív všem okolo, je pro mě náročné vědět, kdo doopravdy jsem a co doopravdy chci. Ale i tak se mám ráda a přijímám se.*

*Je pro mě strašně náročné říkat ne, protože mám pocit, že tím dělám něco špatně a že mě druzí nebudou mít rádi. Ale i tak se mám ráda a přijímám se.*

---

*A i když mám pocit, že jsem aktuálně úplně ztracená a nedokážu si v životě prosadit to, co chci, mám se ráda a přijímám se – a rozhodla jsem se to změnit.*

A teď už pojedeme dál na jednotlivé body na obličejí a na těle, ťukajte podle mne a opakujte nahlas:

- 1. Vychovali mě jako hodnou holčičku.*
- 2. Hodná holčička poslouchá druhé, protože ti jsou starší a chytřejší a vědí líp.*
- 3. Hodná holčička dělá vše pro druhé, protože pak ji budou mít rádi.*
- 4. Hodná holčička je tu nejdřív pro všechny ostatní a teprve, až když jí zbude čas, může se věnovat sobě, protože tak je to správně.*
- 5. Hodná holčička neříká ne, když druzí chtějí, aby řekla ano, a potlačuje svoje potřeby.*
- 6. Hodná holčička věří, že když bude hodná, bude pak i šťastná.*
- 7. A to jsem já, tahle hodná holčička, a vidím, že mi to zničilo život.*
- 8. Ale nikdy není pozdě to změnit a začít žít tak, jak doopravdy chci!*

A další kolo:

- 1. Nikdy není pozdě se stát sama sebou.*
- 2. Nikdy není pozdě žít autenticky.*
- 3. Nikdy není pozdě začít si stát za svým.*
- 4. A ten čas nastal právě teď.*
- 5. Jsem vděčná za všechno, čím jsem si prošla.*
- 6. Jsem vděčná i za ty náročné chvíle.*
- 7. Protože mi to všechno pomohlo se zase navrátit na cestu k sobě samé.*
- 8. A po té teď jdu.*

A třetí kolo:

- 1. Propouštím potřebu být i nadále hodná holčička.*
- 2. Propouštím ji.*
- 3. Propouštím ji.*
- 4. Propouštím ji ze svého vědomí i ze svého podvědomí.*

5. *Propouštím ji ze svého fyzického těla i ze svého emočního těla.*

6. *Propouštím ji.*

7. *Propouštím ji navždy.*

8. *Propouštím ji.*

Čtvrté kolo:

1. *Je pro mne od této chvíle bezpečné být naplno sama sebou.*

2. *Je pro mne od této chvíle bezpečné říkat ne, když chci říct ne.*

3. *Je pro mne od této chvíle bezpečné stát si za svým.*

4. *Je pro mne bezpečné jít si za svým.*

5. *Je pro mne bezpečné pečovat sama o sebe a o svoje tělo.*

6. *Je pro mne bezpečné dávat sama sobě.*

7. *Je pro mne bezpečné žít život, po kterém toužím.*

8. *Je pro mne bezpečné být sama sebou.*

A páté kolo:

1. *Dovoluju si být sama sebou.*

2. *Dovoluju si říkat ne.*

3. *Dovoluju si jít si za tím, co mne naplňuje a baví.*

4. *Dovoluju si vychutnávat chvíle klidu a odpočinku.*

5. *Dovoluju si pečovat sama o sebe a o svoje tělo.*

6. *Dovoluju si dávat a dopřávat sama sobě.*

7. *Dovoluju si žít život, po kterém toužím.*

8. *Dovoluju si být naplno sama sebou.*

Šesté kolo:

1. *A i když tomu teď ještě úplně nevěřím,*

2. *že by se můj život mohl změnit nějakým tukaním,*

3. *i tak to zkouším a budu to zkoušet znovu a znovu.*

4. *Budu si títukat znovu a znovu, že je v pořádku být sama sebou,*
5. *že je v pořádku jít za tím, kde a kdy se cítím dobře,*
6. *a odmítat to, z čeho dobrý pocit nemám.*
7. *Je to v pořádku.*
8. *Je to v naprostém pořádku.*

Sedmé kolo:

1. *Mé hlavě to bude asi chvíli trvat, než se přeprogramuje.*
2. *Ale já jsem se pro to rozhodla a jdu si za tím.*
3. *Dává mi smysl být sama sebou.*
4. *Vím, že to je to, co mi skutečně přinese štěstí a spokojenost,*
5. *a díky tomu budou šťastní a spokojení i všichni kolem mne.*
6. *Dovoluju si být naplno sama sebou.*
7. *Dovoluju i druhým, aby byli naplno sami sebou.*
8. *Dovoluju si žít naplno!*

A poslední, osmé kolo:

1. *Když si to dovoluju, cítím se dobře.*
2. *A tenhle dobrý pocit je to, co chci v životě následovat.*
3. *Tenhle dobrý pocit si ukládám do svého těla jako laťku,*
4. *podle které se budu orientovat*
5. *a podle které se budu rozhodovat.*
6. *Je v pořádku být naplno sama sebou*
7. *a cítit se opravdu dobře, šťastná a spokojená.*
8. *A tak už se stalo.*

A to je konec. **K této títukací meditaci se určitě můžete průběžně vracet a dělat si ji znovu,** buď se mnou, nebo podle sebe v podobném duchu.

Dejte tomu nějaký čas. Vařily jsme se jako žáby pěkných pár let, tak **teď na sebe budme hodné a trpělivé, než zase objevíme svou duši, své skutečné já.** I to je cesta, a smysl je už v této samotné cestě, protože díky ní se poznáváme.

Hezky si ťukejte a hlídejte si své pocity a směřujte kormidlo své životní lodi vždycky k těm pocitům pozitivním, jak jsme si to dnes ukazovaly. A tak budete šťastnou a spokojenou ženou 365 dní v roce. Věřím, že je to možné, a věřím, že to dokážete i vy!

Jsem si naprosto jistá, že i vy se můžete stát  
šťastnou a spokojenou ženou!

Děkuji vám za pozornost a těším se s vámi na viděnou u dalších webinářů. **Budu vděčná za vaše reakce a zpětné vazby, i za vaše otázky, co by vás zajímalo jako další téma, nebo co vás aktuálně trápí a já bych vám s tím mohla pomoci.** No a pod videem nebo na konci tohoto pracovního sešitu najdete rovněž přehled všech odkazů na ty zásadní věci, které jsem v tomto webináři zmínila.

A pokud toho chcete víc, je tu pro vás můj online kurz **Vychytávky pro život 1: Tipy, triky a osvědčené metody, jak si doopravdy zhmotnit svůj vysněný život (a proč vám to dřív nefungovalo)**. Ten jsem vytvořila právě pro vás, abyste se dokázaly v životě posunout díky velmi jednoduchým, praktickým a funkčním technikám, které můžete začít používat už dnes.

Mějte se krásně a za měsíc zase na viděnou!

## ODKAZY Z VIDEO:

- 1) Další lifehackingové webináře *Cyklické ženy®*, třeba ten pro muže o PMS, **najdete zde, na e-shopu Lifehacking.store**. Postupně tam budou přibývat další a další. Nezapomínejte mi taky psát s otázkami, které vás zajímají, které vás trápí, na které chcete znát odpověď – můžou se stát ústředním tématem dalšího webináře!
- 2) Jestli i vás trápí **bolestivá či silná menstruace nebo i bolestivá ovulace**, určitě si pusťte tohle moje video. Já jsem zářným příkladem toho, že menstruace vůbec nemusí být problematická. V pětadvaceti jsem se jí chtěla zbavit, a dnes ji miluju. A věřím, že i vy k tomuto času svého měsíce můžete mít stejně pozitivní vztah!



- 3) Webinář s Blankou vun Kannon s názvem **„3 vyčerpávající návyky: Proč se českým ženám nedaří odpočívat a jak to začít měnit“** najdete pod tímto linkem. Bude pro vás zejména v tom případě, jestli se poznáváte v následujících větách: *„Proč musím mít pořád ten stresující pocit, že jsem nestihla všechno, co jsem měla?“ / „Pracuju od rána do večera, a přesto pořád nemám všechno hotovo.“ / „Ne, ještě nemůžu odpočívat! Ještě je třeba udělat to, to a to...“*

**Blanka Vun Kannon**, která pochází z Čech, ale žije už nějakou dobu v Americe, říká, že my české a slovenské ženy si ještě stále v sobě neseme negativní vlivy socialistické výchovy, kdy jsme (my a naše maminky a babičky) **byly vychovány k dlouhodobému potlačování sebe samé a svých potřeb**, a to i těch zcela základních, jako je potřeba odpočinku a dostatečného spánku, času sama pro sebe či kreativního sebevyjádření jen tak pro radost.

V dospělosti nás pak navíc potkal drsný střet s ženskou dvojrolí – **československým společenským fenoménem, který nastavil nelidská očekávání na ženský výkon**. Začalo to

v roce 1953, kdy se naše babičky – hospodyně řídící náročný chod domácnosti – musely po měnové reformě stát navíc zaměstnanými ženami na plný úvazek. Tato dramatická změna přinesla ženám hrdost na svou schopnost přinést do rodinného rozpočtu tolik potřebné finance, zároveň ale **začaly žít v permanentní únavě, frustraci z nespravedlivé životní nálože a hořkosti z toho, že druzí nedokážou ocenit jejich hrdinský výkon na hranici lidských možností.**

Webinář s Blankou vám tedy pomůže objevit 3 vyčerpávající návyky českých i slovenských žen:

- a) **Paradox extrémní produktivity:** „Vidím jenom to, co ještě není hotovo.“
- b) **Fenomén supermana:** „Musím být dokonalá a zvládnout všechno sama.“
- c) **Bič vzorné domácnosti:** „Ať se děje, co se děje, musím mít vzorně uklizeno.“

Pust'te si ho a zjist'ete, jaký vliv tyhle návyky mají na váš život a kde jsou jejich kořeny!

- 4) Moje video, ve kterém vysvětluju techniku EFT neboli ťukání neboli poklepávání se jmenuje **„Jedna osvědčená metoda, která uleví vašemu tělu i duši“**. Je to návod krok za krokem a navíc si můžete vyzkoušet i dvě ťukací cvičení. Metoda je fakt extrémně jednoduchá a téměř zázračně funkční. Vyučuju ji detailně i ve svých kurzech Vychytávek pro život a tohle mi k ní napsala **advokátka Monika Bakešová**: *„Ovšem za mě naprosto nej tvůj přístup a vysvětlení k meditacím a k EFT. To jsem znala už roky, ale neuměla jsem ho uchopit tak, aby mi fungovalo. A ono je to přitom tak snadné. Jen jsem to potřebovala jinak vysvětlit. Takže, kdybych měla vybrat 2 věci (vybrat jen jednu je fakt nemožné), tak je to „ťukací meditace na posunutí horního limitu“ a „zhmotňovací meditace“. Ťukací jsem využila zrovna dnes dopoledne, kdy mi naskočila myšlenka, že přece zas až tolik dařit se nemůže, a že se určitě musí něco zas pokazit. No, a klapl i další úspěch. Moc děkuju za tvoji práci a těším se, s čím dalším přijdeš příště.“*
- 5) No a knihu **Poklepávání od Nicka Ortnera** si můžete zakoupit u nás na e-shopu. Je sice podle názvu primárně zaměřena na odstranění chronické bolesti, ale ve skutečnosti se díky ní ťukání naučíte používat úplně na všechno.

Trpíte chronickými bolestmi? Vyzkoušeli jste už všechna běžná „řešení“ – návštěvy u lékaře, injekce, léky a operace – a vaše bolest stále přetrvává? Nick Ortner v této knize prezentuje novou a překvapivou alternativu ke snížení či eliminaci chronické bolesti – poklepávání, známé též jako EFT (Emotional Freedom Techniques – Techniky emocionální svobody). Se zřetelem na poznatky z vědeckého výzkumu bolesti, stresu i samotného poklepávání v ní čtenáři ukazuje, jak mocným nástrojem se poklepávání může stát, a zároveň nabízí nejrůznější tipy a techniky na zvládnání bolesti.

Nick čtenáře provází na cestě, která začíná na povrchu – poklepávání se zde týká bolesti samotné – a krok za krokem postupuje hlouběji, k problémům, které jsou často pravou příčinou bolesti. Jeho náměty, návody a cvičení není obtížné pochopit a vyzkoušet. Čtenářům nabízí pomoc při léčbě emoční bolesti a nejrůznějších přesvědčení, jež jsou jejím zdrojem a kvůli nimž jsou lidé často zablokováni. To se často týká i témat a problémových okruhů, které si s chronickou bolestí jen zřídka spojujeme, jako je například:

- vytváření osobních hranic,
- schopnost zvládat toxické vztahy,
- odstranění rezistence vůči změně,
- pochopení významu a moci diagnózy,
- schopnost zvládnout a zpracovat hněv a vztek.

Po přečtení této knihy porozumíte tomu, co bylo příčinou bolesti, ale také tomu, jak dospět k naprosté a trvalé úlevě, neboť se zde nejedná jen o pouhou úlevu od bolesti, ale také o to, abychom znovu byli schopni přijmout své tělo a žít takový život, jaký si skutečně přejeme.

*„Pokud trpíte chronickou bolestí, doporučuji vám, abyste se rozhodli pro tuto knihu, a postupovali podle návodu, který je v ní popsán. Výsledky, ke kterým dospěl Nick na cestě pomoci lidem ke zmírnění a odstranění chronické bolesti, mluví samy za sebe. Je to skutečně jednoduché.“*

Tony Robbins  
autor knihy *MONEY: Master the Game*,  
jež se umístila v žebříčku bestsellerů deníku *New York Times*