

*„Vynikající příručka pro všechny hledající, kteří mají odvahu
vykročit správným směrem a vstoupit do své síly.“*

– JENNA BLACK, MEZINÁRODNÍ KOUČKA

TOU HOROU

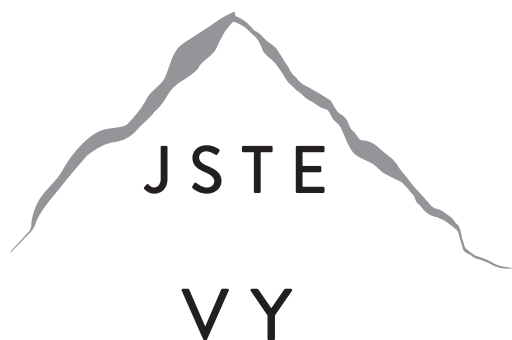


CESTA OD SEBESABOTÁŽE
K DOKONALÉMU SEBEPOZNÁNÍ

BRIANNA WIEST

Brianna Wiest
Tou horou jste vy

TOU
HOROOU



VY

CESTA OD SEBESABOTÁŽE
K DOKONALÉMU SEBEPOZNÁNÍ

BRIANNA WIEST



aurora

Z anglického originálu Brianna Wiest: *The Mountain Is You*,
vydaného Thought Catalog Books v roce 2020,
přeložil Vojtěch Ettlér.

Vydalo: Vydavatelství AURORA, spol. s r. o.,
v Bratislavě v roce 2023.
Číslo publikace: 18.

Jazyková redakce: Petra Čáčková
Jazyková korektura: Markéta Rucká
Odpovědný redaktor: Matúš Mládek
Technická redakce: Ivana Mládeková
Sazba: Samuel Ryba – Design Ryba
Tisk: Těšínské papírny, s.r.o., Český Těšín

Vydání: první

Copyright © 2020 by Brianna Wiest.
All rights reserved.
Cover design © Thought Catalog Books

Translation © Vojtěch Ettlér 2023
Czech edition © Vydavatelství Aurora 2023

Kniha: ISBN 978-80-8250-065-6
E-book: ISBN 978-80-8250-066-3

„Briannina kniha je úžasnou oporou k léčení vlastních zranění. Její moudré rady ohledně sebesabotáže, emoční inteligence a hluboké proměny mají nevyčísitelnou hodnotu. Chápe, že změna začíná u každého z nás, a její dílo představuje dar společnosti.“

— DR. NICOLE LEPERA, autorka kanálu

„The Holistic Psychologist“

„Jsem toho názoru, že když naplníme svůj nejvyšší potenciál, největší odměnou nám nejsou ani tak samotné plody našeho úsilí, jako spíš to, kým se staneme, abychom dosáhli všeho, čeho jsme opravdu schopni. Brianna Wiest nás ve své skvěle napsané a inspirativní knize vybízí k tomu, abychom pokořili vlastní hory, a předkládá nám důležité postřehy, které nás na výstup do oblak připraví. Povinná četba pro všechny, kteří mají chuť se rozvíjet, aby mohli vést naplněný, povznášející a radostný život!“

— SIMON ALEXANDER ONG

mezinárodní životní kouč a obchodní stratég

„Kniha *Tou horou jste vy* je tolik potřebný budíček, který člověku dodá naději uprostřed nesnází. Vyzývá vás, abyste se vymanili z pout, kterými jste sami sebe svázali, a probouzí ve vás vnitřního hrdinu, díky čemuž si můžete vědomě zvolit nový sebeobraz a následně vybudovat takový život, který si zasloužíte a po kterém hluboce toužíte. Brianna předkládá čtenářům vyváženou směs praktických nástrojů i rad na úrovni duše podněcujících nezbytnou odvahu

a jasný úsudek, abyste po své osobní hoře vystoupali až do nebe – a vzpomněli si, kým jste se sem přišli stát. Je to vynikající příručka pro všechny hledající, kteří mají odvahu vykročit správným směrem a vstoupit do své síly.“

— JENNA BLACK, mezinárodní koučka

„Brianna Wiest se řadí k mým oblíbeným spisovatelkám. Spojuje totiž inspirativní moudrost s výjimečnou výmluvností, která čtenáře povzbuzuje k tomu, aby se znovu chopili otěží a změnili svůj život k lepšímu. *Tou horou jste vy* má všechny předpoklady pomoci mnoha lidem.“

— YUNG PUEBLO, autor bestselleru *Inward*

„Naprosté zjevení. Slova v této knize mě zasáhla tak hluboce, že jsem musela několikrát přestat číst, protože se mi oči zalily slzami díky náhlému pochopení a přijetí.“

— DAWN ZULUETA, filmová i televizní herečka,
moderátorka a modelka

„Veledílo Brianny Wiest nám dává do ruky bezvadný návod, abychom porozuměli tomu, proč si škodíme, kdy to děláme a jak s tím můžeme jednou provždy přestat.“

— DR. STEVEN EISENBERG, specialista na vztahy
a wellbeing, uznávaný internista a onkolog

OBSAH

ÚVOD	9
KAPITOLA 1: TOU HOROU JSTE VY	13
KAPITOLA 2: NIC TAKOVÉHO JAKO SEBESABOTÁŽ NEEEXISTUJE	27
KAPITOLA 3: CO VÁS ROZRUŠUJE, TO VÁS VEDE KE SVOBODĚ	67
KAPITOLA 4: BUDOVÁNÍ EMOČNÍ INTELIGENCE	95
KAPITOLA 5: ZBAVTE SE OTĚŽÍ MINULOSTI.....	125
KAPITOLA 6: VSTŘÍC NOVÉ BUDOUCNOSTI.....	159
KAPITOLA 7: OD SEBESABOTÁŽE K DOKONALÉMU SEBEPOZNÁNÍ	187
POZNÁMKY	217
O AUTORCE	222

ÚVOD

PODOBNĚ JAKO PŘÍRODA i život nezřídka pracuje v náš prospěch, přestože se může zdát, že nás stíhá jenom samá nepřízeň osudu, nepohodlí a změna.

Stejně jako jsou lesní požáry nezbytnou součástí obnovy ekosystému, protože jejich žár napomáhá semínkům vyklíčit a založit novou generaci stromů, i naše mysl si potřebuje opakovaně procházet obdobím „pozitivní dezintegrace“ neboli očistným procesem, díky němuž se zbavíme starého sebepojetí a přijmeme nové. Víme, že příroda je nejplodnější a nejrozpínavější na pomezích, kde se stýkají různá podnebí, a zrovna tak i my se obrodíme, když dojdeme až na hranici, kde musíme vystoupit z komfortní zóny a přeskupit síly.¹ Jakmile už se nemůžeme dále spoléhat na to, že díky svým obranným mechanismům dokážeme utíkat před problémy ve svém životě, může nám připadat, že jsme narazili na úplné dno. Ve skutečnosti k takovému nepříjemnému probuzení dochází tehdy, když potíže, které nás už dlouho sužují, konečně vezmeme na vědomí. Kolaps bývá jednoduše bodem zvratu, který předchází zásadnímu průlomů, okamžikem, kdy se hvězda zhroutí, aby se přerodila v supernovu.

Hora vzniká tehdy, když se srazí dvě litosférické desky, a podobně i vaše pomyslná hora vyvstává z potřeb, které existují současně, ale navzájem si odporují. Oznamuje vám, že musíte sladit obě poloviny své osobnosti: vědomí i podvědomí, část, která si uvědomuje vaše touhy, i tu, která nechápe, proč si pořád házíte klacky pod nohy.

Vysoká hora odedávna sloužila jako symbol duchovního prozření, vyjádření poutě za osobním růstem a pochopitelně také jako metafora obtížných překážek, které nám zdola připadají nepřekonatelné. Hory nám stejně jako všechno v přírodě moudře ukazují, co musíme podstoupit, abychom vystoupali až na vrchol svého potenciálu.

Úkolem člověka je růst. Odráží se to v každé oblasti života. Druhy se rozmnožují, DNA se vyvíjí, aby odstranila určité sekvence a vytvořila jiné, vesmír se nekonečně rozpíná do prostoru. Zrovna tak i naše schopnost vnímat hloubku a krásu života se může nekonečně rozpínat dovnitř, pokud v sobě najdeme odvahu pojmout své strasti jako katalyzátor vnitřního rozvoje. Lesy za tím účelem musejí shořet, sopky vybuchnout, hvězdy se zhroutit a lidé ocitnout v situaci, kdy jim nezbývá nic jiného než se změnit.

Když se před vámi tyčí hora, neznamená to, že je s vámi něco z podstaty špatně. V přírodě není nic dokonalé a právě jen tato nedokonalost umožňuje růst. Kdyby všechno existovalo v dokonalé jednotě, nebyla by přitažlivá síla, která stvořila hvězdy, planety a celý známý svět. Bez trhlin, vad a kazů by se nic nemohlo vyvíjet a nic by nevzniklo.² Skutečnost, že jste nedokonalí, neznačí vaše selhání. Značí to, že jste lidé, a co je ještě důležitější, že ve vás dřímá další potenciál.

Možná tušíte, co vaši horu tvoří. Třeba je to závislost, nadváha, vztahy, práce, motivace či peníze. Možná to netušíte. Možná vás prostě svírá neurčitá úzkost, nízké sebevědomí, strach nebo všeobecná nespokojenost, která jako by prosakovala vším ostatním. Hora často není ani tak výzvou ležící před námi, jako spíš problémem v nás. Představuje vratké základy, které sice na povrchu nejsou vidět, ale rozkolísávají každou oblast našeho života.

Obvykle platí, že když máme nějakou potíž, která závisí na momentálních okolnostech, čelíme životní realitě. Kdežto když nás trápí vleký problém, máme co do činění sami se sebou. Často podléháme dojmu, že zdolat horu znamená překonat útrapy života, jenže ve skutečnosti jde téměř vždy o to, že se za dlouhá léta nastrádala drobná traumata, adaptace a obranné mechanismy, které se postupem času navršily na sebe.

Vaše hora představuje překážku mezi vámi a životem, který chcete žít. Zároveň jediné přes ni vede cesta ke svobodě a růstu. Stojíte před ní, protože vás něco nasměrovalo k vašemu zranění, zranění vás nasměruje k vaší cestě a cesta vás nasměruje k vašemu osudu.

Jakmile dospějete do bodu zlomu – na úpatí hory, do žáru plamenů, do temné noci, která vás konečně probudí –, projdete si vnitřním rozpadem, a pokud budete ochotni

vykonat potřebnou práci, zjistíte, že se vám otevřel průchod přímo tam, kam jste celý život toužili dojít.

Vaše staré já už nedokáže udržovat život, který se snažíte vést. Nastal čas na změnu a znovuzrození.

Musíte své někdejší já vhodit do očistného ohně nové vize a projevit ochotu přemýšlet naprosto novým způsobem. Musíte ztrátu svého mladšího já, které vás dovedlo tak daleko, ale teď už vám neslouží, náležitě oplakat. Musíte si představit svůj budoucí obraz, hrdinu vlastního života, který od nynějška převezme velení, a splynout s ním. Leží před vámi nevyřčený, prostý, ale závrtný úkol. Vyžaduje se po vás výkon, o nějž se většina lidí nikdy ani nepokusí. Musíte se naučit jasnému myšlení, nezdolnosti a sebepoznání. Musíte se od základů změnit a navždy opustit svou bývalou povahu.

Hora, která před vámi ční, vás volá hlasem vašeho života, připomíná vám, proč jste na světě, a konečně vám zřetelně ukazuje správný směr. Jednoho dne bude ta hora za vámi, ale člověkem, kterým jste se při jejím zdolávání stali, už zůstanete napořád.

Nakonec vlastně ani tak nemusíte pokořit horu, jako poznat sebe sama.

KAPITOLA 1

TOU HOROU JSTE VY

NIC VÁS V ŽIVOTĚ nebrzdí tolik jako vy sami.

Pokud dlouhodobě zeje propast mezi tím, kde se nacházíte a kde se chcete nacházet – a vaše snahy překlenout ji setrvale vyvolávají odpor, bolest a nepohodlí –, téměř s jistotou za to může sebesabotáž.

Na první pohled působí sabotáž vlastních zájmů jako projev masochismu. Jako by se jednalo o následek sebezohradání, nízkého sebevědomí nebo slabé vůle. Ve skutečnosti za tím vězí prostě určitá podvědomá potřeba, která se naplňuje sebezpoškozujícím chováním. Abychom takovému jednání nepodléhali, musíme se odvážit k hlubokému ponoru do vlastní psychologické krajiny. Musíme vyhmátnout příslušný traumatický zážitek, dát průchod nezpracovaným emocím, najít zdravější způsob, jak své potřeby naplnit, přetvořit svůj sebeobraz a posílit v sobě principy, jako je emoční inteligence a houževnatost.

To není jen tak, a přesto se s takovým úkolem musí dříve či později popasovat každý z nás.

SEBESABOTÁŽ NENÍ VŽDY OČIVIDNÁ

Když byl Carl Gustav Jung malý kluk, spadl ve třídě na zem a praštil se do hlavy. Zranil se a okamžitě si pomyslel: „Aha, možná už teď nebudu muset chodit do školy.“³

Ačkoli je dneska známý svým rozsáhlým inspirativním dílem, škola se mu přičila a příliš mezi vrstevníky nezapadal. Těsně po zmíněné příhodě začal mladý Jung nevyzpytatelně a neovladatelně omdlávat. Aniž si to uvědomoval, vyvinul se u něj stav, který později nazval „neurózou“, a nakonec přišel s poznatkem, že všechny neurózy jsou „náhražkou za legitimní utrpení“.

Jung si omdlévání podvědomě spojil s únikem ze školy. Dospěl k názoru, že mdloby jsou projevem jeho podvědomé touhy dostat se pryč ze třídy, kde mu bylo nepříjemné a necítil se tam dobře. Stejně tak u mnohých lidí platí, že jejich obavy a pouta jsou velice často pouze příznaky hlubších problémů, s nimiž se neumějí lépe vypořádat.

SEBESABOTÁŽ JE OBRANNÝ MECHANISMUS

K sabotáži sebe sama dochází tehdy, když odmítáme vědomě naplnit své nejniternější potřeby, zpravidla proto, že si s nimi podle vlastního mínění neumíme poradit.

Někdy záměrně pošlapáváme své vztahy, protože toužíme zjistit, kým vlastně jsme, ale přitom se bojíme být sami. Jindy házíme vidle do svého profesního úspěchu, protože doopravdy chceme tvořit umění, třebaže tím v očích společnosti

můžeme klesnout na ceně. Občas svou cestu za uzdravením narušujeme nekonečným rozebíráním vlastních pocitů, protože je díky tomu nemusíme skutečně prožívat. A jsou případy, kdy schválně posilujeme svého vnitřního kritika, protože kdybychom si věřili, měli bychom odvalu vyjít do světa a podstupovat riziko, což by nás vystavilo nebezpečí.

V konečném důsledku je sebesabotáž velmi často prostě špatně nastavený obranný mechanismus, kterým si dopřáváme to, co potřebujeme, aniž bychom se danou potřebou museli vážně zabývat. Jenže stejně jako každý obranný mechanismus ani tento nenabízí nic navíc – je to prostě způsob obrany. Není to odpověď ani řešení a problému nás to nikdy skutečně nezbaví. Pouze tím otupujeme své touhy a poskytujeme si dočasnou úlevu.

SEBESABOTÁŽ PRAMENÍ Z IRACIONÁLNÍHO STRACHU

Stává se, že naše nejškodlivější návyky ve skutečnosti vycházejí z dlouhodobých a neprozkoumaných obav, které si pěstujeme o světě i o sobě samých.

Možná jste si vytvořili domněnku, že jste málo inteligentní, přitažliví nebo oblíbení. Možná vás děsí představa, že přijdete o práci, nastoupíte do výtahu nebo navážete hluboký vztah. V jiných případech to může mít neurčitější povahu, například když se strachujete, že po vás někdo „jde“, že vám naruší hranice, že vás „přistihne“ nebo neprávem obviní.

Časem takové názory přerostou v těžkou kouli u nohy.

Abstraktní strach u většiny lidí ve skutečnosti zastupuje opodstatněné obavy. Jelikož skutečné obavy bychom neunesli, promítáme si je do problémů či okolností, které jsou méně pravděpodobné. Když se daná situace s nejvyšší pravděpodobností nikdy nepříhoda, stává se z ní něco, čeho se můžeme „bezpečně“ bát, protože podvědomě víme, že k ní nikdy nedojde. A to nám poskytuje kanál, kterým můžeme vyjadřovat své pocity, aniž by nás to reálně ohrozilo.

Například pokud se z hloubi duše bojíte sednout k někomu do auta, možná máte ve skutečnosti strach ze ztráty kontroly nebo z toho, že někdo či něco rozhoduje o vašem životě. Možná se obáváte „posunout vpřed“ a jedoucí auto vám to připomíná.

Kdybyste si uvědomovali skutečnou příčinu, mohli byste začít hledat řešení. Třeba tak, že byste rozklíčovali, v jakém ohledu se vzdáváte nadvlády nebo vystupujete příliš pasivně. Jestliže ovšem opravdový důvod neznáte, budete se nadále marně snažit přinutit sami sebe, aby vás jízda autem nestresovala, a přitom budete zjišťovat, že se to jenom zhoršuje.

Pokusíte-li se problém řešit pouze na povrchu, pokaždé narazíte do zdi. To proto, že se snažíte strhnout náplast, když ještě nevíte, jak zahojit původní zranění.

SEBESABOTÁŽ VYCHÁZÍ Z PODVĚDOMÝCH NEGATIVNÍCH ASOCIACÍ

Sebesabotáž také patří mezi první známky toho, že o sobě máte překonanou, omezující či zkrátka nesprávnou představu.

Váš život není utvářen pouze tím, co si o něm myslíte, ale hlavně tím, co si myslíte o sobě. Na svém sebepojetí jste pracovali celý život. Vznikalo z reakcí a vlivů, kterými na vás působilo vaše okolí: z toho, čemu věřili vaši rodiče, co si mysleli vaši vrstevníci, co vyplynulo z vašich osobních zkušeností a tak dále. Sebeobraz se obtížně mění, protože lidský mozek podléhá konfirmačnímu zkreslení, takže vám podstrkuje podněty, které potvrzují váš dosavadní pohled na sebe samé.

Když si sami škodíme, často za to může fakt, že vnímáme negativní asociaci mezi dosažením cíle, o který usilujeme, a představou člověka, který dotyčnou věc má nebo dělá.

Pokud vás trápí to, že si přejete dosáhnout finanční stability, ale opakovaně si bráníte v jakémkoli pokusu o kýžený výsledek, musíte se vrátit ke svému prvotnímu pojetí peněz. Jak s penězi nakládali vaši rodiče? A hlavně, co vám říkali o těch, kdo je mají a kdo je nemají? Řada lidí, kteří řeší finanční potíže, si svůj úděl ospravedlní tak, že peníze zavrhnou jako celek. Začnou tvrdit, že všichni boháči jsou zkažení. Jestliže jste vyrůstali v domácnosti, kde jste o motivých lidech celý život slyšeli něco takového, hádejte, co budete později podvědomě odmítat?

Úzkost spjatá s oblastí, v níž si škodíte, většinou odráží vaše omezující přesvědčení.

Možná si spojujete zdraví s pocitem bezmoci, protože jste měli rodiče, který byl jako rybička, ale pak vážně onemocněl. Možná nepíšete své mistrovské dílo, protože vlastně ani psát nechcete – pouze toužíte po tom, aby vás ostatní považovali za „úspěšné“, protože si tím vysloužíte uznání,

což je obvykle náhražka, k níž se lidé uchylují, když se jim nedostává přijetí. Možná se stravujete nezdravě, protože vám to skýtá útěchu, ale už jste si nepoložili otázku, proč vůbec potřebujete utěšovat. Možná ve skutečnosti nejste škarohlídi, ale nevíte, jak jinak se sblížit s ostatními lidmi, než že si jim budete stěžovat.

Chcete-li nalézt klid, musíte tyto rozporuplné představy vykořenit a poté přijmout jiné.

Musíte si uvědomit, že ne každý, kdo má peníze, je prohnílý – ani zdaleka. Navíc vzhledem k tomu, že skutečně existují tací, kteří si penězi dopomáhají k sobeckým cílům, je ještě o to důležitější, aby se o ně nebáli usilovat čestní lidé s dobrými úmysly, protože tím sobě i druhým přinesou více volného času, příležitostí a životní pohody. Musíte pochopit, že zdraví člověka zbavuje bezmoci, ne naopak, a že veškerou tvorbu, která nezůstane v šuplíku, doprovází kritika, což ovšem není důvod, proč se tvoření zřeknout. Musíte sami sobě ukázat, že existuje spousta různých způsobů, jak si dopřát útěchy, které jsou daleko účinnější než nezdravé jídlo, a že jsou mnohem lepší postupy, jak si najít cestu k ostatním, než pomocí negativismu.

Jakmile začnete upřímně zpochybňovat a ohledávat stávající domněnky, postupně zjistíte, jak byly celou dobu pokřivené a nelogické – nemluvě o tom, že vás zřetelně odkláněly od sebenaplnění.

SEBESABOTÁŽ PLYNE Z NEZNÁMÉHO

Lidé mají přirozený odpor ke všemu neznámému, protože to v podstatě představuje krajní ztrátu kontroly. To platí i v případě, kdy nám „neznámo“ neškodí nebo nám dokonce prospívá.

K sabotáži vlastních zájmů mnohdy dochází prostě následkem strachu z nepoznaného, a to proto, že z čehokoli cizího – i kdyby to pro nás bylo sebelepší – jsme nespív, dokud si na to nezvykneme. Kvůli této zákonitosti si lidé často pletou nepohodlí plynoucí z neznámého s něčím „špatným“, „neblahým“ nebo „zlověstným“. Je to ale jen otázka vnitřního nastavení.

Psycholog a spisovatel Gay Hendricks tomu říká „horní mez“ (*upper limit*) a jde vlastně o schopnost snášet štěstí.⁴ Každý má určitou míru, do níž si dovolí cítit se dobře. Podobá se to konceptu, který jiní odborníci na duševní zdraví označují jako „normální stav“ (*baseline*), což je jakýsi nastavený rámec, do něhož se člověk nakonec pokaždé vrátí, i když ho z něj určité události či vnější okolnosti dočasně vychýlí.

Drobné změny, které se postupem času nastřádají, mohou normální stav ovlivnit trvale. Jenže často nepřetrvají, protože narazíme na svou horní mez. Posunu a rozšíření normálního stavu se bráníme proto, že jen co se ocitneme v situaci, která nám přináší větší štěstí, než dokážeme snést, vědomě i podvědomě se zase stáhneme do míst, kde je nám pohodlně.

Od přírody tíhneme k tomu, co známe. I když si myslíme, že se ženeme za štěstím, ve skutečnosti vyhledáváme to, na co jsme zvyklí.

SEBESABOTÁŽ VYVĚRÁ Z NAŠICH PŘESVĚDČENÍ

Jak na svůj život nahlížíte, takový si ho uděláte.

Proto je tak zásadní věnovat pozornost zastaralému sebehodnocení a mít odvahu ho změnit.

Možná jste většinu života žili v přesvědčení, že průměrná výplata u nějaké slušné firmy bude tím nejlepším, na co se zmůžete. Možná jste si tak dlouho říkali, že jste úzkostlivý člověk, až jste se s tím nakonec ztotožnili a začali jste úzkost a strach považovat za nedílnou součást vlastní osobnosti. Možná jste vyrůstali v úzkoprsých poměrech nebo v názorové bublině. Možná jste netušili, že se na politiku či náboženství můžete podívat jinak a dospět k novým závěrům. Možná jste si nikdy nemysleli, že můžete mít styl, cítit se spokojeně nebo cestovat po světě.

Jindy můžou omezující názory vyvěrat z touhy po bezpečí.

Možná proto raději vyhledáváte pohodlí spjaté s tím, co už znáte, než abyste šli naproti zranitelnosti, která se pojí s neznámým. Proto upřednostňujete netečnost před nadšením, myslíte si, že utrpení z vás dělá lepšího člověka, nebo věříte tomu, že za všechno dobré, co vás v životě potká, budete po zásluze potrestáni.

Uzdravíte se jedině tak, že od základů změníte své myšlení. Budete v sobě muset vynést na světlo veškeré negativní a falešné domněnky a postupně se přeorientovat na způsob uvažování, který vám doopravdy slouží.

JAK NAJÍT CESTU Z POPÍRÁNÍ

Možná vás úvodní informace o sabotáži vlastního já zaujaly a možná vás hluboce oslovily.

V každém případě, pokud jste tady kvůli tomu, že upřímně chcete změnit svůj život, musíte nejdřív přestat popírat, jak se věci mají. Musíte si nalít sklenku čistého vína. Musíte se rozhodnout, že se máte příliš rádi na to, abyste se spokojili s čímkoli menším než s tím, co si opravdu zasloužíte.

Jste-li přesvědčeni, že by se vám v životě mohlo dařit lépe, možná máte pravdu.

Jste-li přesvědčeni, že byste mohli dosáhnout větších úspěchů, možná máte pravdu.

Jste-li přesvědčeni, že nejste sami sebou, možná máte pravdu.

Nijak nám neprospívá, když se donekonečna utvrzujeme v něčem, čím se v sobě snažíme zadusit, jak se skutečně cítíme ohledně toho, kam jsme došli. Něco takového nás pouze vzdaluje od sebe samých a zavádí nás to do slepé uličky.

Ve snaze „mít se rádi“ zkusíme sami sebe přijímat se vším všudy. Jenže vřelé city nikdy příliš dlouho nevydrží, pouze přechodně otupí nepříjemné pocity. Proč to nefunguje? Protože v hloubi duše víme, že nejsme tak úplně člověkem, kterým chceme být, a dokud si to nepřipustíme, nikdy nenajdeme klid.

Když popíráme realitu, máme sklony obviňovat všechny okolo. Do kohokoli či čehokoli si promítáme důvody, proč jsme takoví, jací jsme. Potom si to začneme rozumově zdůvodňovat. Pokud si musíte nepřetržitě – takřka každý den – obhajovat, proč jste ze svého života nešťastní, prokazuje se vám medvědí služba. Ani v nejmenším nejdete naproti tomu, abyste se zasadili o trvalou změnu, po níž tolik toužíte.

Chcete-li se vyléčit, v první řadě musíte přijmout plnou odpovědnost. Přestaňte popírat, v jakém stavu se vy i váš život opravdu nacházíte. Nezáleží na tom, jak se váš život jeví navenek, ale na tom, jaký z něj máte dojem uvnitř. Není v pořádku, pokud se neustále stresujete, panikaříte a jste nešťastní. Něco je špatně, a čím déle se budete snažit „mít se rádi“, abyste si to nemuseli přiznat, tím déle budete trpět.

Největším projevem sebelásky je odvaha odmítnout život, který vás nenaplňuje. Je to schopnost otevřeně a bez vytáček pojmenovat problém.

Přesně to potřebujete udělat, abyste stávající život vytrhli i s kořeny a zcela ho přetvořili. Je to první krok k opravdové změně.

Vezměte si papír a tužku a napište si všechno, s čím nejste spokojeni. Uveďte velmi konkrétně každíčký problém, se kterým se potýkáte. Pokud bojujete s financemi, potřebujete mít naprosto jasnou představu o tom, v čem je kámen úrazu. Sepište si každý dluh, každý výdaj, veškerý majetek

a všechny příjmy. Pokud zápasíte s vlastním sebeobrazem, napište si, co přesně se vám na sobě nelíbí. Pokud vás sužuje úzkost, napište si všechno, co vás trápí a rozrušuje.

Ze všeho nejdřív musíte najít cestu ven z popírání a zpříma se podívat na to, kde to dře. Následně máte na výběr: buď se s tím smíříte, nebo se rozhodnete pro změnu. Když budete přešlapovat na místě, nikam se neposunete.

CESTA ZAČÍNÁ TAM, KDE PRÁVĚ STOJÍTE

Když už víte, že váš život potřebuje změnu, je v pořádku, pokud se vytoužený cíl nachází hodně daleko nebo si zatím nedokážete představit, jak k němu dospějete.

Je v pořádku, když začnete tam, kde zrovna stojíte.

Je v pořádku, jestli jste na dně a nevíte, jak z toho ven.

Je v pořádku, pokud stojíte na úpatí hory a skutáleli jste se dolů pokaždé, když jste se ji pokusili pokořit.

Právě na úplném dně velmi často začíná cesta za uzdravením. Ne proto, že zničehonic uvidíme světlo, že se nám v nejčernějších chvílích jako mávnutím kouzelného proutku zjeví pravda ani že nás někdo zachrání před vlastní poštilostí. Na samém dně dochází ke zvratu proto, že teprve tam si většina lidí pomyslí: *Takhle už se nikdy nechci cítit.*

Něco takového není jen prchavá myšlenka. Je to rozhodnutí a předsevzetí. Patří to k těm nejvýznamnějším životním