

MŮŽEŠ VŠE, CO CHCEŠ

Malý inspirativní průvodce
na vaší kouzelné cestě životem

Katy Yaksha

*Nevěřte nikomu, kdo říká,
že něco nedokážete.
Dokážete cokoliv, čemu věříte.*

Obsah

7 – Předmluva

11 - Úvod

15 - Kapitola 1 – Můj příběh – věř svým snům

33 - Kapitola 2 – Můžete žít život svých snů

43 - Kapitola 3 – Tři kroky ke šťastnému životu

53 - Kapitola 4 – Buďte u toho

59 - Kapitola 5 – Ptají se mě aneb inspirativní postřehy z mé vlastní cesty

67 - Kapitola 6 – Jednoduché metody, jak se přiblížit životu, který chceme žít

79 - Kapitola 7 – Moje meditace a relaxace

95 - Kapitola 8 – Čistá kuchyně a péče o tělo aneb všechno souvisí se vším

101 - Kapitola 9 – Shrnutí – pár bodů k osobní harmonii

107 – Kapitola 10 – Inspirativní příběhy

127 – Bonus – Pozitivní myšlenky pro rychlou vzpruhu – povolený doping na vaší cestu

PŘEDMLUVA

ŽIVOT S CHUTÍ SLUNCE

Chcete se probouzet každý den s radostí?

Chcete žít svými sny?

Chcete mít pořád plno energie, nápadů a inspirace?

Všechno jde!

Když se chce, jak se praví.

A něco na tom pravdy bude. Nebo spíš, ona to pravda tak docela je.

Před pár dny jsem dočetla jednu knihu věnující se intuici. Při čtení oné knihy jsem si uvědomila, že čtu vlastně o tom, čím se tak nějak ve svém životě přirozeně řídím. Co mi pomohlo dojít k mnoha snům a stát se tím, čím jsem. Nebylo to poprvé, kdy mě napadlo:

Co takhle dát dohromady knihu z vlastních postřehů posbíraných na cestě vedené hlasem srdce? Knihu, která by mohla pomoci uvěřit i jiným, že můžeme cokoliv. Že se můžeme stát tím, čím jsme a být jednoduše šťastní?

Vím, že takových knih a návodů existuje spousta, ale pravdou také je, že každého z nás mohou k pochopení té samé věci inspirovat jiná slova, zážitky, úhly pohledu.

Procházela jsem se potom po pláži při západu slunce a v hlavě mi to začalo vřít. Nejdřív se samozřejmě slova ujal mozek a jal se mi chytře radit:

“Vážně? Inspirovat? Motivovat? Co jsi vlastně dokázala, že o tom tolik toužíš mluvit a radit ostatním?”

Jedna část mého já by mu to během okamžiku pokorně odkývala. Jenže vzápětí se ozval daleko silnější hlas a vůbec nedbal toho, co si to tam mozek blábolí. Hlas natolik silný a milý, že okamžitě převálcoval všechny prázdné řeči mého logického rádce a já stoprocentně věděla, že tentokrát slyším pravdu:

„Že jsi nic nedokázala? Že nemáš o čem mluvit? Prosím? Taková maličkost, že navrhuješ oblečení pod vlastní značkou a živi tě to, i přes to, že jsi návrhářství nikdy nestudovala, to je asi jen takový detail... Že jsi k tomu došla díky tomu, že jsi poslouchala sama sebe a věřila jsi, i když se kolikrát po cestě zdálo, že ti dojdou síly a že to nedokážeš... Není to žádný důkaz, vid’? To, že teď bydlíš u moře a procházíš se po pláži, to je jen takové nic, že? To, že ses sem dostala, protože jsi o tom snila a věřila, že se to jednou splní, to také nic neznamená, ovšem! Že už jsi napsala několik knih, protože tě to baví a přinášíš tím ostatním radost a inspiraci... nic. A to, že jsi napsala svůj vysněný román a za opravdu krátkou dobu se ti podařilo podepsat smlouvu s nakladatelstvím, jak sis přála a věřila... A sama dobře víš, že je toho daleko víc... Třeba i to, že dokážeš vnímat svět dětskýma očima, k radosti nepotřebuješ diamanty, ale raději upřímnou společnost a třpyt odrážející se ze srdce v očích... I to je důležité připomenout, aby náš svět neztratil své kouzlo, abychom nezapomněli, že jsme bohatí už jen tím, že jsme vůbec naživu a můžeme všechnu tu krásu vnímat a dohromady sdílet... Opravdu to všechno nic není?“

Ha ha... Asi jo.

Tak já tu inspirativní knihu teda napíšu, řekla jsem si.

Vím, že srdce nikdy špatně neradí. Nepobízí nás k ničemu, co nemá smysl nejen pro nás, ale i pro ostatní. A tak určitě jsou na světě ti, kterým právě můj úhel pohledu a má slova mohou pomoci spatřit jejich vlastní neomezený potenciál a víru, že i

oni mohou dokázat cokoliv a hlavně žít šťastně a radostně v každém okamžiku. Protože o tom hlavně život je.

Podělím se s vámi o poznatky o tom, jak je život krásný a jednoduchý, když mu nebráníme a položíme se na něj jako na vlnu. O mé myšlenky, metody, pomůcky, které vznikly nahodile a spontánně a které mi pomáhají zůstat napojená na hlas srdce a optimismus. A to i ve dnech, kdy přicházejí zkoušky. Podělím se s vámi o vše, na co jsem na svých cestách za sny přišla, co jsem objevila a vyzkoušela na vlastní kůži, a co by i vám mohlo na vaší cestě pomoci. Díky tomuto životnímu přístupu jsem si přitáhla spoustu toho, co naplňuje mé srdce.

Někteří to nazývají “mít štěstí”.

*Já se přikláním k názoru, že záleží na nás,
pro co se rozhodneme, co pro to uděláme a čemu věříme.*

Zastávám neformální a uvolněný přístup, miluju život u moře, cesty, smích od srdce, radost z obyčejných věcí, dobrou společnost, pohyb, učit se novému. Píšu tak, jak mě věci napadají, jak ke mně přicházejí. Ve velmi pohodovém duchu. Přeji si, abyste se při čtení této inspirativní příručky cítili, jako bychom si hráli. A my si také budeme hrát. Protože kdo si hraje, nezlobí. Ba ne, kdo si hraje, ten se směje a se životem tančí.

A přesně to bude naším společným cílem. Začít se smát a protančit se do radostného života v každém okamžiku.

A také chci říct, že nebudu povídat o ničem novém, na co jsem přišla. Jen vám připomenu to, co jsme dostali do vínku spolu s naším životem. Věřím, že vás má slova inspirují k tomu, abyste se rozpomněli na svou vlastní sílu a napojili se na tichou náповědu zevnitř, která vám vždycky poví, kudy jít. Slyšíme jí stále, jen se někdy bojíme uvěřit hlasu, který radí šlápnout

vedle, než se zdá být jisté nebo než se od nás očekává. Jde jen o to překročit hranici strachu, který brání v tom, abychom naši přirozenou náповědu používali a šli ve směru našeho srdce.

Pak už záleží jen na vás, jak s nově osvěženými vědomostmi o své vlastní síle naložíte. Věřím, že brzy s překvapením zjistíte, jak moc se váš život rozzářil a usnadnil, aniž by vás to stálo velké úsilí. Jen “nepatrnou” změnu ve vašem každodenním myšlení a konání.

Těším se na setkání s každým z vás prostřednictvím těchto stránek. Hřeje mě pocit, že na světě přibudou lidé, jimž bude z očí zářit čistá radost ze života, a tu budou přirozeně šířit dál. Pak jsem splnila to, co jsem sem splnit přišla.

Ze srdce vám všem děkuji za to, že se zamýšlíte nad tím, jak naplno využít váš život a udělat z něj to nejlepší. Protože tím pomáháte nejen sobě, ale i všem okolo a mnohem, mnohem dál.

Šťastný člověk je jako zdravý strom. Čím více zdravých stromů, tím lépe se nám všem bude v našem světě dýchat.

ÚVOD

Sny jsou od toho, abychom si je v životě plnili.

Sny jsou směrovky na naší cestě.

Radí, kudy se máme ubírat.

Sny nepatří jen do sféry “rád bych, ale”, “kdybych tak...”. Patří do našeho života. Máme na ně stejné právo jako na vzduch, světlo, tmu... Sny jsou stejně hmotné jako jablko, do kterého se s chutí zakousneme. Sny jsou lucerny, které září na naší cestě. Září z našich srdcí. Můžeme si je splnit. A tím, že si je plnit začneme, začneme zářit do světa. Na cestu dalším.

Máte zájem rozsvítit svůj život i životy dalších? At' už je vaším snem cokoliv, stojí to za to. VĚŘTE, že toho můžete dosáhnout. Jinak by vám o tom vaše srdce nevyprávělo.

Dřív jsem byla přesvědčená, že se hlasem srdce řídí každý z nás. Vždyť čím jiným se v životě řídit než hlasem srdce? Pravdou ale je, že spousta lidí uzamkla tuto tichou a jednoduchou náповědu na co nehlubším místě ve svém nitru. Snad v období, kdy přestali věřit na pohádky. V době, kdy “vyrostli”, zvažněli a zesmutněli.

Já pohádkám věřím dodnes. Nemyslím si, že jsou jen pro děti. My všichni bez ohledu na datum narození jsme stále těmi dětmi. Navždy jimi zůstaneme. Naše duše roky nepočítá. Naše duše je stále stejně hravá, živá, zvědavá, radostná... Vyzývá nás, abychom jí představili svět v plné kráse. Chce po nás jediné: **“Žijte šťastný život. Vaše srdce vám cestu ukáže.”**

Jdu za tím hlasem. Vydávám se na cesty. Jako rytíř, jako princ, i když bych snad měla radši obléct sukni a hrát si v bezpečí opevněného hradu na princeznu. Jenže mě to nedá. Láká mě svěží vzduch vonící dobrodružstvím a výzvami. Láká mě vše, co je za těmi vysokými jistými hradbami, za tím malým ohraničeným prostorem.

A tak sedlám koně anebo rovnou po svých běžím vstříc utkat se s devítihlavými saněmi, s vlastní zabeďněností, pýchou i nabubřelostí, prosekat se křovím vlastních představ a omezení, sejít z cesty a zase jí najít a s ní další kus sama sebe a poznání, proč tady vůbec jsem.

Jdu a koukám kolem sebe. Nepřestávám se smát a nevzdávám se, i když na nové cestě dlouho přší, boty jsou skrz naskrz promočené a v kapse zrovna moc zlatáků necinká. Krok za krokem víc a víc cítím, že i přes vysněný cíl, i přes vodu v botách, samotná cesta je pravým bohatstvím. Život prožitý naplno v každém okamžiku je královstvím, ke kterému skrze všechny zkoušky kráčím a ke kterému vede cesta necesta, co otevírá mou duši a naplňuje ji ryzím štěstím. Cesta plná nástrah a pokušení a také plná pocitu, že jsem opravdu naživu. Že ten život tady žiju. Že ho využívám naplno.

Vždyť slunce zase zaskví a boty uschnou. O kus chleba a o vodu spolu s dobrým slovem a moudrostí se se mnou nějaký ten "chudý" pocestný na rozcestí podělí. Prostor, který tato cesta otevírá před očima i v mé duši bych nikdy za těmi bezpečnými hradbami ani koutkem oka nezahlédla. A nikdy bych se nestala tím, kým doopravdy jsem.

Je toho spousta, o co si přeji podělit se. Rozdat kusy chleba a džbány vody spolucestujícím na rozcestí. Tak ráda vidím, když někdo něco riskne a po čase je vděčný, že ten krok do tmy udělal. Jak moc to jeho život změnilo a obohatilo. V pravém slova smyslu.

Vždyt' od toho tu jsme. Abychom objevovali, zkoumali, využívali náš úžasný potenciál.

Nepřišli jsme sem čekat nebo sledovat děj jako v televizi. Tohle je náš život. Naše hra. A je jen na nás, čím každý moment naplníme.

Pokud tedy věříte, že vy jste strůjcem svého štěstí a že jste to vy, kdo o tom, jak vypadá váš život, rozhoduje, pokud jste odhodlaní učinit změny, které si učinit přejete a proměnit váš život v to, co ve svém srdci slyšíte, pak se zhluboka nadechněte, usmějte se a řekněte si:

**“MŮŽU COKOLIV. JE TO JEN NA MĚ. JSEM ÚŽASNÝ/Á
A MŮJ ŽIVOT JE PŘESNĚ TAKOVÝ, JAKÝ SI ZE SRDCE
PŘEJI. JSEM ŠŤASTNÝ/Á, ŽE JSEM SE TAK
ROZHODL/A.
MŮŽU COKOLIV.”**

Cítíte svou sílu?

Cítíte, jak jste už teď propojení se svým životem?

Vím, že ano. Protože tak to zkrátka je.

MŮŽETE COKOLIV.

A ještě před tím, než otočíte na další stránku, chci podotknout, že vše, o čem píšu, jsou mé zážitky, mé úhly pohledu. Čtete je s otevřeným srdcem i myslí. Inspirujte se, nechte je v sobě rezonovat a vytvořte si svůj vlastní úsudek, své vlastní postupy. Vemte si z mých slov jen to, co s vámi souzní. Každý jsme jiný, každý jsme originálem a nikdo nemůže kráčet tu samou cestu. Můžeme se vzájemně inspirovat a pomáhat si, ale svou cestou

kráčíme sami za sebe. Každý máme svůj vlastní kompas uvnitř sebe. Nikdo jiný nemůže vědět, co přesně potřebujeme.

Mým přáním a účelem této příručky je nasměrovat vás zpátky k vaší vnitřní nápovědě. *Hlasu srdce*. Abyste mohli kráčet po své cestě s vaším srdcem – nejvyšším rádcem – pevně za ruku.

MŮŽEŠ VŠE, CO CHCEŠ...

Chce-li se Ti jen tak sedět,
tak sed',
chce-li se Ti nic neříkat,
tak neříkej,
chce-li se Ti brečet,
tak breč,
chce-li se Ti otevřít se radosti,
tak se jí otevři,
chce-li se Ti porozumět,
tak porozuměj,
chce-li se Ti nic nedělat,
tak nic nedělej,
chce-li se Ti milovat,
tak miluj,
chce-li se Ti být o samotě,
tak buď',
chce-li se Ti letět,
tak let',
chce-li se Ti zůstat,
zůstaň,
chce-li se Ti...

... dál doplňte podle sebe... Můžete, co chcete.

KAPITOLA DVA

MŮŽETE ŽÍT ŽIVOT PODLE SVÝCH SNŮ

Život je krásná cesta. Když se mu otevřeme, nabídne nám náruč plnou květin a nepředstavitelných vůní.

Život je TEDĚ a každé TEDĚ plyne rychle jako voda v řece, plyne dál, svým směrem a už se nevrátí. TEDĚ máme možnost tady BÝT a ŽÍT. Ted' a ted'. TEDĚ máme možnost zářit a hrát, ani potom, ani napořád. Každé TEDĚ, které nám bez povšimnutí uplyne, už nezískáme zpět. Ani kdybychom všechno bohatství světa měli na svém kontě. Naším největším bohatstvím je to, ŽE MŮŽEME. Proměnit svou cestu na Zemi, svůj Život, v Ráj. Mapu i kompas máme každý uvnitř sebe. Jen sundat dlaně ze svých uší, otevřít oči a poslechnout se. Stojí to za to. Život za to stojí, život náš i těch ostatních.

Na myšlenku napsat tuto knihu mě už před časem, kdy jsem se naplno věnovala navrhování oblečení pro svou vlastní značku, přivedlo jedno odpolední setkání a jedna prostá otázka: „***A děláš kromě toho navrhování ještě něco, aby ses uživila?***“ Jedna věta o pár slovech. Přímá a tak jasná. A přeci jsem jejímu obsahu v prvních pár vteřinách nerozuměla.

Jak něco k tomu? Vždyť ta osoba ví, co dělám a právě díky tomu jsme se tady sešly. Chce si ode mě pořídít nějaký model. Vždyť ví, že dělám módu. Tak proč bych dělala ještě něco jiného? Vždyť bych pak neměla čas dělat to, co dělám. To, co jsem.

Co je to za nelogickou otázku? Ptala jsem se v duchu.

Proč si pořád plno lidí myslí, že musí „dělat ještě něco k tomu, co je baví“? K tomu, co jsou. Vždyť potom vůbec nejsou. Já si nemyslím, že jsme se narodili pro to, abychom “se uživilí”, ale abychom tu “žili”.

Proč to samé pořád slýchávám kolem sebe a proč se to vlastně děje?

Když se zamilujete, jak to chodí? To se také rozmýšlíte, jestli se zamilujete pořádně nebo jen napůl? Pravda, spousta lidí to tak dělá. Nechává si otevřená zadní vrátka a miluje napůl. Já ale mluvím o pravé lásce. O té doopravdy. Upřímně, té se nedokáže nikdo ubránit. S ní nesvedete vůbec nic. Musíte do toho skočit. Vaše srdce vám to říká a tak do toho jdete střemhlav.

Zrovna jako když objevíte pravou lásku, poznáte, když jste objevili své životní poslání. Pravou práci, zaměstnání, činnost, to, co vás dělá šťastnými, to, při čem můžete využít a rozvíjet své talenty, nadání, potenciál. To, co vám rozproudí krev v žilách. Co ve vás budí upřímnou a čistou radost, zájem, nadšení.

Děláte maximum a ještě víc, aniž byste museli. Protože vás to zkrátka baví. Nemusíte se nutit. Jde to hladce. Protože se vám chce. Přicházejí vám skvělé nápady, řešení. A krok za krokem jdete vstříc ke svému cíli a užíváte si každý krok. Každý okamžik svého života. I když po cestě občas musíte řešit výzvy, zkoušky a zápletky. Taková činnost hřeje vaše srdce, rozvíjí vás, plní vaši osobu čistou radostí, inspirací a energií. Chutí do života. Chutí probouzet se a jít dál. Takovým způsobem života inspirujete potom i své okolí.

***Tak proč dělat něco napůl – jde to? Je to potom pravá láska?
Jde dávat pravé lásce jenom půlku ze sebe a tu druhou věnovat
něčemu, co mě bude „živit“?***

To, co mě živí nejvíc a nejlíp, je pocit, že jsem to já. Pocit, že jsem tím, kým doopravdy jsem. Že jdu ve svém směru a mohu dokázat skvělé věci. Lehce a s radostí. Jako když si hraju. Trocha filozofování, ale myšlenka je jasná. *Pravé věci jdou dělat jen naplno. Napůl je málo.* Půlka duše, to je z půlky mrtvý člověk. Tělo je tady – žije, dělá něco, aby se “uživilo”, ale duše – ta je v kómatickém stavu a čeká, až se zbytek člověka konečně vzpamatuje a dojde mu, že takhle to bude pořád jenom náhražka. Že “uživím se” se duše rozhodně nenasytí. Že i když bude stůl bohatě prostřený a žaludek nacpaný k prasknutí, něco bude stále chybět. A dezert to rozhodně nespraví.

BUĎTE TÍM, CO CÍTÍTE, ŽE VÁS DĚLÁ ŠTASTNÝMI

***Víme, co nás dělá šťastnými. Nemusíme o tom vůbec přemýšlet.
Každý to víme.***

Je to jasné jako facka. Jednoduché. Vůbec nad tím není třeba uvažovat. Prostě to víme. A proč je tedy tolik těžké se za tím rozběhnout?

Odpověď je prostá: Nechce se nám. Začneme si vymýšlet důvody, proč to nejde. Společnost, rodina, věk, postavení, peníze.... práce, dovolená, léto, zima, horko, prší... bla bla...

A přitom je to tak jednoduché. Jen se odhodlat a udělat první krok. Právě teď, protože můžeme, protože jsme naživu a jsme tady. Kdy jindy poslechnout hlas svého srdce? Kdy jindy začít žít, než právě teď?

Věřte svým snům. To není jen fráze. Zjistěte, po čem vaše srdce touží, vykročte za tím a věřte. Je to jen a jen na vás. Nikdo vás samozřejmě nemůže nutit. To ani nejde. Pokud je vám líto opustit to, co nefunguje, co vás nečiní šťastnými, nějaký zaběhlý komfort, pokud zkrátka nechcete, pak s vaším životem nepohne celá síla světa. Musíte se rozhodnout vy. Nestačí o něčem jen mluvit, nebo přemýšlet, je třeba vykročit.

ČLOVĚK SI MŮŽE ZHMOTNIT VŠE. I KOMPROMISY.

Nebojte se připustit si možnost být tím, kým ve skutečnosti jste. To je vaším posláním. Přirozeností. Objevit, pro co jste se narodili a za tím jít.

Nenechat se ukolébat pohodlností nebo okolím, které by vás chtělo dosadit do nějaké role. Nedopusťte, aby vám kdokoliv, byť vaše vlastní ubojené já namluvilo, že to, po čem toužíte, není možné. Že je to "jen sen". Že život není postaven ze snů, ale z reality. A že je lepší spokojit se s tím, co zrovna máte, v jaké situaci se nacházíte, i když víte, že to není ono.

Každý sám nejlépe ví, co ho baví, fascinuje, probouzí v jeho srdci touhu vykročit. Skočit i do neznáma.

Vy to víte. Slyšíte ten hlas. Tolikrát jste si představovali, jak krásné by to bylo, kdybyste se mohli živit tím, co vás baví nebo mít víc času pro sebe, na své přátele, rodinu. Nebo třeba někam odjet a jen být a pozorovat své nitro, dostat se blíž sami k sobě a objevit, kdo vlastně jste. Cokoliv.

Cokoliv, o čem vaše srdce šeptá, kam vás jemně směřuje, je pro vás ONO.

Je to vaše pravá cesta, na níž krok za krokem objevíte vše potřebné. Nemusíte znát všechno dopředu. Nemusíte všechno

umět. Nemusíte se cítit stoprocentně připravení. Když budete čekat na moment, až se budete cítit připravení, možná nikdy nevykročíte. Vždycky se najde důvod k tomu, abyste nevykročili. A vždycky se najde důvod i k tomu, abyste vykročili. Volba je na vás.

*Všechny ostatní cesty jsou odbočkami z té hlavní.
Když se zrovna nacházíte na některé z odboček, víte to.*

Tam v srdci to cítíte. Není to ono. Každou minutou, každým okamžikem. Stejně jako když se znovu napojíte na pravou cestu. Pak, i když právě procházíte nějakou zkouškou, víte, že jdete správně. Zkrátka to víte. Srdce nelže a nemýlí se.

Když k sobě budete pravdiví a necháte svá rozhodnutí řídit se tímto hlasem, když se odhodláte jednat sami za sebe a dovolíte si říkat ano i ne podle toho, jak cítíte, objevíte bohatost a lehkost šťastného a naplněného života v každém okamžiku. I s tím, že ne každý den vám nad hlavou bude svítit slunce. I to k dobré cestě patří. Ale i když se slunce schová za mraky, vaše srdce bude stále šťastné, protože jdete po své cestě.

A také nejspíš zjistíte, že plno toho, za čím jste se hnali, nebo čím jste se obklopovali a čím jste si dopovali energii, která vám chyběla, protože jste potlačovali to, čím byste se rádi stali a čím byste rádi trávili čas, možná ani nepotřebujete. Když nastoupíte na pravdivou cestu vašeho života, nepotřebujete zdaleka tolik. Život se najednou sám od sebe zjednoduší. Objevíte krásu v každém kamínku u cesty, v každé kapce rosy. Stanete se znenadání pohádkově bohatými, aniž byste vlastnili byt' jen půlku království. Myslím si, že člověk se šťastným srdcem patří k nejbohatším lidem na světě.

Bud'te. Zkrátka jen bud'te. Bud'te tím, čím jste. A pak jen radostně bud'te v každém okamžiku.

Ačkoliv lidé říkají, že "je to těžké", je to jen na nás. Život je hra. Chcete jí mít těžkou - bude těžká. Chcete se bavit - budete se bavit.

I za deště. Vše je jen úhel pohledu. Jediné, co je důležité, hrát hru, která vás baví – jít po vaší cestě.

Ve hře také zažíváte různé situace. Někdo vás vyhodí, vrátíte se, znovu postupujete dopředu a nakonec do cíle dojdete. Celou dobu víte, že je to hra. Nic neřešíte a bavíte se, i když jste od cíle ještě na hony vzdálení. Užíváte si jí. Nemáte strach, že do cíle nedorazíte. Dorazíte. Není důležité, za jak dlouho, ale je důležité se v průběhu celé hry smát a dobře se bavit.

Stejně tak je to se životem. Nejdeme pořád rovně, zastavujeme se, vracíme se, děláme chyby, učíme se. Ale to neznamená, že bychom se měli začít bát, že bychom se měli přestat bavit. Je to hra. Přišli jsme sem, teď jsme tady a jednoho dne zase odejdeme. A je jen na nás, jak si tu naši hru užijeme.

PŘESTAŇTE SE BÁT A POJĎTE SI HRÁT

Když ve svém životě cítíte vypětí a špatný pocit, je něco špatně. Když se zaposloucháte do svého srdce, hned uslyšíte, co je to. A pak prostě pryč od toho. Změňte to. Věřte, že tam vedle, hned vedle, čeká to pravé. *NEBOJTE SE*. Nikdy se nebojte.

Strach nás jen nepustí k tomu pravému. Chce, abychom ubojeně setrvali v tom, co se nám nelíbí a chce nás držet jako v okovech.

Připoutané k zemi a tak daleko od sebe. Malé, sklíčené, skrčené. A při tom můžeme létat doslova ke hvězdám, když se odhodláme strach opustit. Uvěřit strachu je jako zůstat zavření

v malé tmavé místnosti a uvěřit, že ta místnost je celý svět. Naše veškeré možnosti. Opustit strach znamená otevřít dveře, které máme vždycky na dosah a vyjít ven. Nadechnout se, rozhlédnout se a vyrazit po cestě, která před těmi dveřmi začíná.

Pravda, uvnitř místnosti nám nejspíš nehrozí, že by nás něco překvapilo, že narazíme na divoké, možná nebezpečné zvíře, že dojdeme do místa, kde se cesta zúží a povede nějakou dobu kolem nebezpečného útesu a my se budeme muset hodně soustředit, abychom nešlápli vedle a nesklouzli dolů. V té místnosti nám asi nejspíš nikdy nedojde dech, protože nebudeme muset stoupat vzhůru. Nebudeme muset stoupat nikam. A tak nám nejspíš dojde dech daleko dřív. Dojde nám chuť, energie, nadšení, radost. Vytratí se z nás život.

Kolikrát je daleko nebezpečnější to, o čem si myslíme, že je jisté.

To, kde si myslíme, že se nám nemůže nic stát. Nic se nám nestane. Uvíváme a usneme. Šmytec.

Nejsme tou verzí nás samotných, kterou nám strach projektuje a vysílá do mysli. Jsme, stejně jako náš svět a možnosti, daleko, daleko větší, prostornější, mocnější. Jen otevřít dveře a vyjít ven, na vzduch. Zvládneme to. Zvládneme cokoliv. Zvládneme zdolat nějakou tu výzvu. Zvládneme přeprat i nějaké to nebezpečné zvíře a udržet se na úzké pěšince na okraji útesu. Co je nějaká zkouška oproti pocitu, že jsme vykročili na správnou cestu? Že jsme to zvládli? Že jsme překonali vlastní strach? Že jsme zažili něco nového? Máme dost dechu na všechny kroky na cestě.

Vždycky se můžeme zastavit, odpočinout, vydýchat. Ale budeme venku. Budeme žít. Budeme cítit, že nám bije srdce, že *jsme* naživu. Že jen nečekáme, až se k nám život skrze zavřené dveře dostane.

*Život je. Život nebojuje. My jsme bojovníky na cestě.
Život je naším herním polem. A na nás je pustit se do hry.*

Když se odhodláme a opustíme malý omezený svět, který strach nabízí, budeme naplno vnímat život v každé buňce svého těla. Budeme vnímat krásu barev, plnost vůní, nádheru všude kolem. Život za to stojí. A je na nás, jestli s ním chceme tančit, nebo ho jen pozorovat za okny z té malé tmavé místnosti jménem strach.

Obavy jsou mylné odbočky a váhání na rozcestí.

Když necháme mluvit srdce, povede nás nádhernou krajinou. Každý kousek cesty si vychutnáme s úžasem. Když naopak pustíme ke slovu obavy, přehluší hlas našeho srdce a na naší cestě se rázem ochladí. Krajina poztrácí barvy, zahalí ji stíny a v šeru nevidíme na další kroky. Můžeme dostat ještě větší strach. Můžeme i zabloudit. Na chvíli delší nebo kratší, než opět pustíme ke slovu srdce, našeho věrného rádce, který nás z šera vyvede.

Čím méně budeme hlas srdce opouštět, čím méně se necháme zastrašovat a přemlouvat obavami, tím víc pohody a klidu na své cestě objevíme. Až nakonec pochopíme, že to tak opravdu je. Že se není čeho bát.

*Že at' naše cesta vede k jakémukoliv cíli, naše srdce pro nás má
všechny instrukce, mapu a návody.*

*A tak, přestaňte se bát a pojd'te si hrát. Tady, ted' a už
napořád.*

BUĎTE POŘÁD SAMI SEBOU

Nepřepínejte se, nejste televize!

Vy jste vy, nikdo jiný. Jste to pořád jen vy. Bez ohledu na to, kolik masek máte pověšených ve skříni a kolik jich za den v závislosti na různých příležitostech a setkáních, vystřídáte. Za těmi maskami jste to pořád jen vy. Se stejnými přáními, touhami, pocity. Jste to vy a nikdo jiný.

Není důvod se přestrojovat. Přináší to pouze chaos.

Způsobujete chaos sami sobě tím, že si nasazujete různé masky.

Dostáváte se pak do situací pro vás zbytečných, kde akorát utrácíte čas a svou energii, protože v takových situacích stejně doopravdy nejste. Myšlenkami brousíte na jiném místě a uvažujete, kolik jiných věcí byste dělali raději. Přitahujete jiné lidi, než ty, které byste přitáhli, kdybyste se nekryli za masku.

Bud'te sami sebou a budete šťastní v každém okamžiku.

Když budete poslouchat hlas svého srdce, nemusíte nic hrát, předstírat, schovávat se. Budete žít v trvalé bezpodmínečné svobodě. Odpadne strach, že vás někdo odhalí, načapá. Že popletete svou roli. Budete své myšlenky soustředit jen jedním směrem a to tím, který vám napovídá vaše srdce.

Je o tolik jednodušší být sám sebou a na nic si nehrát. Prostě být. Být tím, čím jste. Nebát se projevit své názory, své zájmy, své touhy. Nebát se a neskrývat se. Být sám sebou nestojí žádnou energii navíc. Právě naopak. Energie se ve vás rozproudí a budete jí mít tolik, že se budete cítit jako nevyčerpatelná elektrárna. Není to žádný zázrak.

Tedy je to zázrak, celý život, Vesmír, naše planeta, Slunce, všechno jsou zázraky, ale chci říct, že to s tou energií, která

plyne jakoby odnikud, když se posloucháme, když jsme sami sebou, není nic nadpřirozeného. Je to naopak přirozené.

Je přirozené být sami sebou, cítit se plní energie a energii správným směrem využívat. Když děláme to, co nás baví, energie se doplňuje sama. Pokud jí naopak plýtváme do zbytečností, pak jí rychle ubývá a musíme jí uměle doplňovat. Jídlem, věcmi... To je nepřirozené. Ne “nadpřirozené”, ale “nepřirozené”. Máte plné právo být tím, čím jste. Máte plné právo projevit se takoví, jací jste. Pak zkrátka jen budete. Šťastní, na svém místě, se správnými lidmi, ve správných situacích. Se spoustou energie. A bez masek.

ODMĚNA

Čím víc se napojíme na hlas vlastního srdce, tím méně nás bude navštěvovat chaos a zmatek, který potřebujeme něčím vyvážit, “odměnit se”.

Je hezké odměnit se, udělat si radost, ale odměnit se a udělat si radost, když to opravdu čistou radost udělá a když to naopak není jen důvod k zaplácnutí vnitřní prázdnoty nebo pocitu, že je něco špatně. To pak máme tendence utíkat do obchodu, utíkat od sebe a snažit se jakkoliv vnitřní nesrovnalost zahladit, zamaskovat. Může to být nové tričko, něco dobrého do žaludku, nový partner nebo třeba i auto. Jenže, může to být třeba vila u moře, ale ani ta jámu v srdci, jehož hlas ignorujeme, stejně nezahladí.

Když se začneme poslouchat, když začneme respektovat to, kdo jsme, naše touhy a přání, když začneme svůj čas využívat činnostmi, které podporují to, kým jsme, pocítíme najednou nezávisle na vnějších věcech klid, pohodu, vyrovnanost. Všechno, co jsme složitě hledali venku, okolo a za co jsme byli

schopní utratit spoustu energie v jakékoliv podobě, ale marně, najednou jednoduše objevíme uvnitř.

Tímto objevem v nás přirozeně začne sílit touha po jednoduchosti, touha neuhýbat z cesty vedené hlasem srdce. Když začneme poslouchat hlas srdce, začneme se zkrátka cítit dobře. A nebudeme potřebovat o mnoho víc. Nabudeme pocitu, že vlastně všechno potřebné už máme. Budeme naopak chtít být. Jen být. Tak, jak jsme. Nerušit se v prostém bytí řízeném hlasem srdce, které je samo o sobě už tak dokonalé. Nepotřebuje náhražky.

Možná si potom v mnohých situacích, kdy se prostě jen tak z ničeho nic začnete bezdůvodně usmívat – aniž byste si domů přinesli tašky plné nových věcí - nebo dokonce smát nahlas, budete připadat jako blázni. Ale to se nic neděje. To se jen srdce projevuje navenek. Děkuje vám za to, že ho posloucháte a využíváte život k tomu, k čemu byl zamýšlený. K životu.

Mohou vámi začít probleskovat momenty “vědění”, pocity naprostého štěstí, sounáležitosti se vším, které zatrvají třeba jen okamžik. Objeví se zčistajasna, nezávisle na čemkoliv z venčí. Čistý pocit. Velká radost. Úplně jiná od té, kterou vnímáme, když máme třeba to nové tričko. Tenhle pocit je hlubší. Je daleko prostornější. Jako by nás propojil se vším ostatním, a i když v následujícím momentě zase zmizí, už na něj nezapomeneme. Je natolik silný a krásný, že na něj nejde zapomenout. Jako na nejkrásnější západ slunce, objetí s milovaným. Nezmizí z našeho srdce jako radost, když se nové tričko okouká.

Zapamatujete si, že k tomu, abyste prožili tento pocit, nevedlo nic zvenčí. Je nepodmíněný. Přesahuje hranice toho, na co jste byli zvyklí - radost v závislosti na něčem, na někom, na nějaké situaci. Tenhle pocit vychází přímo ze srdce.

Když začnete své srdce poslouchat, respektovat sami sebe, věřte, že se vám pocit čisté nepodmíněné radosti bude často vracet.

Pro mě osobně je taková odměna tou nejsladší. Ale samozřejmě i já si čas od času, když to cítím, udělám radost nějakou pěknou věcí. A udělám to tehdy, když vím, že mi ta věc opravdu radost a užitek přinese a nechci tím něco nahradit.

KAPITOLA SEDM

MOJE OSVĚDČENÉ MEDITACE A RELAXACE

∞

ZAŘVĚTE SI DO PRAČKY

Absolutně nejlepší antistresová metoda, relaxace, jakou znám.

Trošku neobvyklá, ale zabírá okamžitě.

*Během pár sekund se zbavíte jakéhokoliv napětí
a budete se cítit doslova jako docista vypraní.*

Jak na to?

Potřebujete jediné – pračku. Nejlépe s otevíráním z boku. Pokud máte otevírací shora, půjde to také, žádný strach.

Proč pračku? Co je to za nápad?

Zaprvé, pračka je přítomna v mnoha domácnostech a za druhé, nikdo vás neuslyší. Můžete tedy aplikovat v jakoukoliv denní i noční hodinu. V tom tkví největší kouzlo a tajemství této jednoduché metody, kterou jsme jednoho večera vynalezly s mou úžasnou sestřenicí u ní doma. Potřebovaly jsme se obě zbavit nějakého napětí, ale bylo kolem půlnoci, takže řvát jako na lesy uprostřed Prahy by asi nepřineslo největší úlevu. Tudíž, zrodil se geniální nápad.

Co uděláte?

Vysvětlím na případu pračky s otevíráním z boku.

Pokud jste si s sebou domů přinesli jakoukoliv nesrovnalost, vztek, s někým jste se nepohodli, něco se vám nepovedlo, vyhledejte svou pračku. Postavte se před ní a klekněte na všechny čtyři tak, abyste měli hlavu v úrovni otvoru. Ano, vím, zní to divně. Už se smějete? *Není snad pravdou, že bláznivé věci nám přináší pocit uvolnění?* Myslím tím bláznivé záležitosti, které nikomu neškodí.

Zpátky před pračku. Klečíte tedy na všech čtyřech, připadáte si jako blázen a možná už vám začínají cukat koutky. Ted' se zhluboka nadechněte, pomyslete na příčinu svého rozladění, pak strčte hlavu do pračky a z plna hrdla zařvěte. Vydejte jakýkoliv zvuk, co vám bude přirozený.

Můžu vám zaručit, že v okamžiku, kdy uslyšíte svůj řev utlumený bubnem pračky tak, aby se nedostal ven, ale všechen se pěkně navalil na vás, začnete se z plna hrdla smát a vzápětí se dostaví pocit absolutního uvolnění.

*Najednou vám dojde, jak jsou všechny starosti nicotné.
Že život je legrační. Že my jsme legrační a měli bychom
si ze sebe dělat legraci. Nebrat se tak vážně.
Nebrat vážně spoustu věcí.*

Rozladění bude nenávratně pryč a jestli máte nějaký problém, určitě najdete řešení, ale nemá cenu vraštit čelo. To vás krásnějšími a šťastnějšími neudělá.

Zařvěte si klidně ještě jednou, pokud budete potřebovat. Z vlastní zkušenosti vím, že jednou bohatě stačí. Podruhé si zařvu už jen pro vlastní pobavení. Ale to nechám na vašem experimentování.

Doporučuji vyzkoušet tuto metodu i "nanečisto". I když právě nemáte nic, z čeho byste se potřebovali vyřvat. Smích přece léčí. Pračková metoda se dá vlastně aplikovat i jako léčebná a

preventivní péče. Podle chuti si občas zařvete jen tak. Když už nic jiného, prodloužíte si život o pár sekund.

Ps. Nebojte, další metody budou serióznějšího charakteru, ale pračka zkrátka musela jít na řadu jako první.