Alferia

JAK ZKROTIT SVOU VNITŘNÍ KRITIČKU

Ztiš tu potvoru v sobě, otevři se bohatství a začni zářit zdravím a láskou



MELISSA AMBROSINI

Svému milovanému manželu Nickovi za to,
že mě ke zvládání mé vnitřní potvory inspiruje každý den.
A Leovi za to, že mi každý den připomíná, jak žít v lásce.
Oba vás miluji nade všechno.

MELISSA AMBROSINI

JAK ZKROTIT SVOU VNITŘNÍ KRITIČKU

Ztiš tu potvoru v sobě, otevři se bohatství a začni zářit zdravím a láskou



Alferia

Mastering Your Mean Girl: The No-BS Guide to Silencing Your Inner Critic and Becoming Wildly Wealthy, Fabulously Healthy, and Bursting with Love
Copyright © 2016 by Melissa Ambrosini
Original English language edition published by TarcherPerigee
Translation arranged by Waterside Productions, Inc.
All rights reserved
Translation © Dagmar Byčánková, 2024
Czech edition © GRADA Publishing, a.s., 2024
Czech cover illustration from Shutterstock, FlyingX
ISBN 978-80-271-5300-8

Obsah

PŘEDMLUVA *Než začneme...* 9

ÚVOD *Představuji ti svou vnitřní potvoru – můj příběh* 13

Představuji ti svou vnitřní potvoru 13

Začněme od začátku... 14

Akce „Sebedestrukce“ 16

Tvrdý dopad na dno 19

ČÁST PRVNÍ *Nastav si vnitřní GPS na lásku*

JEDNA *Namísto strachu se rozhoduj pro lásku* 27

Co je tvá vnitřní potvora zač? 27

Vzkaz od duše 30

Ego není sprosté slovo 32

Láska versus strach 33

Cesta ze dna nahoru 36

Co je to láska? 40

Tvoje vnitřní GPS 43

Láska vždy vítězí nad strachem 46

Shrnutí: Namísto strachu se rozhoduj pro lásku 48

DVA *Cvič se v posilování sebelásky* 53

Sebelásku si musíš pěstovat 54

Kouzlo přítomného okamžiku 57

Velká očekávání 61

Sebeláska není sobeckost 66

Přestaň glorifikovat vytíženost 71

Realizuj to ... 79
Magická meditace ... 79
Pociťuj vděčnost ... 85
Další způsoby, jak posilovat sebelásku ... 92
Shrnutí: Cvič se v posilování sebelásky ... 96

TŘI *Nakopni na maximum svůj hodnotometr* ... 99
Vyházej to smetí ... 106
Přestaň se podceňovat ... 109
Sebesabotáž a vnitřní potvora ... 111
Protiklady se přitahují ... 114
Shrnutí: Nakopni na maximum svůj hodnotometr ... 117
Kontrolní seznam toho, jak si nastavit vnitřní GPS na lásku ... 118

ČÁST DRUHÁ *Žij z lásky*

ČTYŘI *Překypuj zdravím* ... 121
Skamarať se s jídlem ... 122
Jak si vyléčit vztah k jídlu ... 127
Vyživuj své tělo jakožto chrám své duše ... 129
Moje filozofie stravování ... 130
Když nás honí mlsná a jak je to doopravdy ... 134
Nejde jen o to, co jíš... ... 136
Sportuj srdcem ... 140
Jak si pohyb zamilovat ... 144
Nestřílej po poslovi, který ti přináší zprávu ... 147
Kontrola duševního zdraví ... 149
Shrnutí: Překypuj zdravím ... 151

PĚT *Nechť ti tělem proudí nadšení* ... 153
Jak objevit svou vášeň ... 156
Vášeň pohání tvůj smysl života ... 161
Tvořivost a vášeň ... 163

Už nikdy nedělej takzvanou „práci“ 165
Velké proč 167
Shrnutí: Nechť ti tělem proudí nadšení 169

ŠEST *Otevři se bohatství* 173
Peníze jsou energie 179
Je nutno i dávat 184
Předefinuj si úspěch podle svého 186
Pojmi to ve velkém a zaber 188
Spiritualita v jednadvacátém století 190
Hmotný versus spirituální svět 193
Když jsi spirituálně založená žena v tomto materiálním světě 194
Shrnutí: Otevři se bohatství 198

SEDM *Božské vztahy* 199
Takže čí je to problém? 203
Zrcadlo, zrcadlo, pověz mi 204
Kocovina z očekávání 205
Syndrom srovnávání 207
Jak se chovat k duševní sestře: Úvod do tématu 209
Falešní přátelé, energetičtí upíři a vymezování hranic 211
Nejdůležitější vztah ze všech 215
Jak přivolat spřízněnou duši 216
Sedm zákonů božského vztahu 221
Shrnutí: Božské vztahy 223
Seznam nejdůležitějších zásad života v lásce 223

ČÁST TŘETÍ *Překypuj láskou*

OSM *Tvůj dar světu* 227
Jak zvládat kritiku 232
Přibouchni dveře před strachem 237
Buď odolná 240

Jak vyprovodit emoce tancem 244
Shrnutí: Tvůj dar světu 247

DEVĚT *Umění pouštět věci* 249
Jak věci pouštět 252
Pouštět věci a přijímat sama sebe 257
Shrnutí: Umění pouštět věci 260

DESET *Buď průkopnicí a žij svůj vlastní odkaz* 261
Vystup ze své komfortní zóny 263
Žij svou vnitřní pravdu 265
Zanech odkaz 268
Shrnutí: Buď průkopnicí a žij svůj vlastní odkaz 272
Seznam afirmací na téma láskyplnosti 273

Závěrem 275

A co dál? 276

Cítím nekonečnou vděčnost... 277

Než začneme...

Ahoj, moje milá,

děkuji, že sis vybrala mou knihu. Vím, že kdesi hluboko toužíš po něčem víc – mít v životě víc štěstí, být v lepší zdravotní kondici, zažívat víc hojnosti a lásky. Ale něco – nebo spíš někdo? – ti brání, abys naplňovala svoje nejdivočejší sny a byla tou nejlepší verzí sebe samé. Ten někdo je… tvoje vnitřní potvora (tvá vnitřní kritička, v originále *your Mean Girl*, zlá dívka v tobě – pozn. redakce). Ale neboj, já mám taky jednu!

Kolikrát už jsi byla v místnosti plné lidí celá nesvá a přesvědčená o tom, že tě druzí nějak hodnotí? Kolikrát sis sama podrazila nohy zrovna v momentě, když sis myslela, že konečně bude lépe? A kolikrát sis při pohledu do zrcadla řekla, že jsi tlustá, ošklivá blběna, která za nic nestojí a kterou nikdo nemůže mít rád?

To se projevuje tvá vnitřní potvora v akci.

Příliš mnoho krásných a úžasných žen, k nimž patříš i ty, žije svůj život v ochromení strachem. V železném úchopu je totiž drží vnitřní potvora coby jejich vnitřní kritička, jež vládne celé jejich existenci rukou pevnou a jazykem sžíravým. Tyto ženy končí zraněné neustálým srovnáváním, přidušené sebekritikou a zoufalé z touhy po lásce.

Něco o tom vím. Byla jsem jednou z nich.

Trvalo mi dlouho, než jsem na to přišla – a to díky grandióznímu nárazu na dno. Ale teď už vím, jak se věci mají.

Nemusíš se nechat paralyzovat hlasem vnitřní potvory, který ti promlouvá v hlavě a ustavičně syčí, že za nic nestojíš a nejsi dost dobrá. Ten hlas je totiž založen na strachu.

Nemusíš celý život řešit, co si o tobě myslí ostatní.

A nemusíš žít v ustavičné snaze o svolení, souhlas a přijetí ze strany druhých.

Kdesi hluboko to víš taky. Jsi inteligentní žena, která si ví rady a touží po něčem víc. Jinak bys totiž nesáhla po této knize. V hloubi srdce víš, že se dá žít smysluplněji a láskyplněji. Víš, že nemusíš dennodenně vést ten ustavičný vnitřní boj.

Jsem tu, abych tě držela za ruku, ukazovala ti, co je reálně možné, a přivedla tě zpět k tvému vnitřnímu hlasu pravdy. Neuslyšíš ode mě žádné řečičky a žádné soudy ani hodnocení, jen spoustu strategií vhodných pro reálný život a poznání, k němuž jsem se tvrdě propracovala. Všechno je podloženo mými zkušenostmi a prostoupeno prožívanou láskou.

Pokud jsi připravena nechat odejít svou bolest, prodat svůj mezonet ve Strašákově a nakročit na novou životní cestu, pak je tato kniha určena tobě.

Nejde o další z knih na téma „sedm kroků k osvícení“, plnou vaty a blábolů o tom, jak si pomoct sama. Není to nablýskaný průvodce, který recykluje staré obsahy, jež jsi četla už stokrát. A už vůbec to není příručka, která slibuje rychlé a úžasné výsledky, ale ty nemáš tušení, jak se jich vlastně dobrat. Je to kniha naplněná reálným, hlubokým poznáním, jež tě dovede k reálným výsledkům. Je to průvodce, který ti na odvážné cestě k tvým nejdivočejším snům, k hojnosti, zdraví a lásce bez kompromisů nebude věšet bulíky na nos. Pokud vezmeš za své

informace na následujících stranách a budeš je každý den využívat, budeš mít dobře nakročeno k tomu, abys zkrotila svou vnitřní potvoru a žila život v jeho nejlepší verzi.

Než začneme, chci, abys věděla toto:

1. Zásadami, které v této knize popisuji, se skutečně řídím. Když něco hlásám, tak to i dělám. Den co den.

2. Tyto zásady byly vyzkoušeny a ověřeny a přinesly zásadní výsledky. Nejenom mně, ale i tisícům žen, s nimiž jsem pracovala po celém světě.

3. Mým úkolem je podpořit tě a inspirovat. Proto jsem pro tebe sestavila i spoustu doplňujících tipů a informací na své webové stránce **www.masteringyourmeangirl.com**. Prosím, používej je. V této knize tě budu odkazovat na vhodná místa na svých stránkách, kde si můžeš materiály zdarma stáhnout.

4. A především jsem nesmírně ráda, že ti tyto vědomosti a poznatky můžu předat a pomoct ti rozpomenout se na to, kým skutečně jsi.

Když jsem zjistila, jak si poradit s tou vnitřní potvorou v sobě, doslova mi to změnilo život. Vím, že to poznání pomůže transformovat i ten tvůj.

Jdeme na to?

ÚVOD

Představuji ti svou vnitřní potvoru – můj příběh

„Ale ty nedokážeš napsat knihu."

„Kdo si myslíš, že jsi? Agatha Christie nebo co?"

„Tys už zapomněla, jak ti paní učitelka ve druhé třídě řekla, že jsi blbá?"

„Nechoď do toho a ušetři si bolest a zklamání – nikdo to nebude číst, natož kupovat. Nikoho nezajímáš. Bude to propadák."

„Přestaň, než se totálně shodíš."

Představuji ti svou vnitřní potvoru

Když jsem usedla, abych se pustila do psaní této knihy – před prázdnou bílou stránku, jež mi zírala do tváře –, bleskurychle vztyčila hlavu a jala se zasévat mi do mysli pochyby a strach. V minulosti by to stačilo k tomu, aby mě v mém počínání zarazila. Abych urychleně zacouvala na bezpečné území a ukonejšila se čokoládou a sklenkou vína. Ale jelikož už znám její záludné manévry, dokázala jsem zvolit odlišný přístup. Jemně jsem jí přibouchla dveře před nosem a obrátila

se ke svému vnitřnímu hlasu pravdy, který mi říkal, že se mám podělit o příběh, jenž mi jiskří v duši. O tento příběh.

Nejsem žádný guru ani nehlásám, že jsem osvícená. Jsem obyčejná žena, která přišla na to, jak si poradit s hlasem té protivné osoby uvnitř a jak žít svůj vysněný život. Nepřivedla mě k tomu žádná rychlá řešení, žádná pilulka ani kouzelný lektvar, ale jen opravdové odhodlání a touha po něčem lepším, větším a zářivějším.

A nebyla to procházka růžovým sadem. Než můj život nabral nový směr, musela jsem nejdřív tvrdě dopadnout na dno a pořádně si natlouct. Můj život není ten typický příběh o chudince, jíž se poštěstilo dostat k velkému bohatství.

Před onou velkou srážkou s realitou jsem byla docela jiná než dnes. Živila jsem se jako profesionální tanečnice v klubu Moulin Rouge v Paříži, herečka, moderátorka a příležitostná modelka. Vystupovala jsem v populárních televizních pořadech a na nejslavnějších světových scénách. Fotila jsem se pro nejznámější časopisy. Možná to zní jako velmi vzrušující život à la Hollywood, ale nebylo to tak. Všechno to vychvalované pozlátko není tím, čím se zdá být.

Začněme od začátku…

Když mi byly tři, dala mě matka na hodiny tance. Už od začátku jsem měla hrozně ráda tu možnost při hudbě skákat a točit se a vyjadřovat tak sebe samu. Jak jsem rostla, brala jsem to vážněji. Brzy jsem začala chodit i na hodiny herectví a zpěvu, a než jsem byla velká patnáctiletá holka, pracovala jsem jako profesionální tanečnice a modelka a přitom chodila na střední školu. Vybavuji si, jak mě máma vyzvedávala ze školy a brala mě rovnou na castingy nebo do tanečního studia. Následující

čtyři hodiny kurzu tance jsem obvykle přežívala díky plechovce coly, balíčku chipsů a čokoládě a domácí úkoly si dělala v autě nebo v čekárně studia, než mi měla začít další hodina.

Po střední škole mě vzali na vysokou, kde jsem se zapsala na bakalářský program podnikání. Přihlásila jsem se tam proto, abych si usmířila učitele a byla jako moji vrstevníci, ale představa, že to budu studovat, mě ve skutečnosti nelákala. Takže když se mě v sedmnácti zmocnilo silné přání dělat si věci po svém, sbalila jsem se a odešla z domu. Poslechla jsem svoje srdce a přestěhovala se do Sydney, abych se v rámci denního studia zdokonalovala na škole múzických umění Brent Street a mohla pracovat jako profesionál. Neskutečně mě bavilo být na scéně. Naplňovalo mě vyprávět příběhy prostřednictvím pohybu a hlasu. Nedokázala jsem si představit, že bych dělala něco jiného.

Naši mi odjakživa poskytovali neuvěřitelnou podporu. Vždycky mi říkali, že se mám řídit srdcem a dělat to, co pro sebe cítím jako správné. Nikdy mi do ničeho nemluvili, přestože jejich vlastní práce byla na hony vzdálená vystupování před lidmi. Dodnes jsem jim za jejich vytrvalou lásku a podporu neskutečně vděčná.

Po absolvování Brent Street jsem díky svým vystoupením objela celý svět – velká města jako Paříž, Londýn, New York, celé Německo, Španělsko, Nový Zéland a Austrálii. Začala jsem takříkajíc patřit ke smetánce. Bavilo mě mít všechno v jednom kufru, cestovat co pár dní letadlem a zažívat to dobrodružství a nadšení, když jsem měla vystupovat v zatím neznámém místě. Samozřejmě však bylo jen otázkou času, kdy se mi do toho všeho vehementně vloží moje vnitřní potvora.

Když jsem žila v Londýně, chodila jsem denně až na sedm castingů a konkurzů a úspěšná jsem byla asi v 10 % z nich (což je velmi slušný výsledek, jak vám řekne každý umělec z této branže). Kdykoli jsem odcházela z castingu, aniž bych dostala angažmá, pokoušela jsem se

to brát racionálně a opakovat si, že to není mnou, že na mně není nic špatného, že prostě chtěli blondýnku či nějakou vyšší nebo modrookou holku.

Nicméně i tak to bolelo. V oboru, kde je normální být odmítán, se naučíte mít hroší kůži. Ale i přesto se s tím dokážete vyrovnat jen do nějaké míry a pak vás to začne užírat. Po letech strávených v tom zvláštním světě velkých veřejných zkoušek a nevysvětlených odmítnutí jsem začala stále víc podléhat vnitřním pochybám. Začala jsem opravdově věřit, že nejsem dostatečně štíhlá, pohledná, dobrá, chytrá a co já vím co ještě…

A nejspíš si dokážeš tipnout, co se z toho vyvinulo.

Akce „Sebedestrukce“

Za celý svůj život a celou svou kariéru jsem viděla bezpočet žen, které si při pohledu do zrcadla říkají, že jsou tlusté a ošklivé. Dokonce i modelky a tanečnice, jež jsou v podání filmů, televize a časopisů ztělesněním skutečné krásy, nabírají do prstů neviditelné řasy „tuku“ na stehnech a obličej se jim přitom křiví odporem. Jako pod mikroskopem zkoumají každý centimetr svého těla, každý pór své pleti a častují se těmi nejhoršími nadávkami, jaké si umíte představit. Když na ně vzpomínám, je mi jich velmi líto. Pokud totiž ony viděly jen své domnělé vady, jak bychom mohli čekat, že vůbec někdo bude se svým tělem spokojený?

Vlivem prostředí, v němž jsem žila, se mi v mysli usadily podobné myšlenky: *Možná jsem taky tlustá. Možná nejsem dost hezká. A možná jsem úplně k ničemu.*

Věci nabíraly rychlý spád. Vyvinula se u mě porucha příjmu potravy, s níž jsem bojovala následující čtyři roky. Abych odvrátila pozornost od hladu a rostoucího vnitřního zmatku, až nezdravě často jsem flámovala a hodně pila. Vrhla jsem se do práce posedlým a až destruktivním způsobem. A obklopila jsem se vztahy, které mi nepřinášely nic dobrého, a ani já nebyla přínosem pro ně.

Zažila jsem i první těžké zklamání ve vztahu. Před tím dotyčným jsem měla vždy sympatické partnery, velice milé, laskavé a pečující. Tento byl naopak… řekněme žádné terno. Po pár letech strávených s ním jsem zjistila, že mě podvádí.

Být podváděná bylo hrozné – a to se vyjadřuji ještě decentně. Nikdy předtím jsem necítila takovou citovou bolest, byla nesnesitelná. Bylo to, jako by mi někdo vytrhl srdce z těla a padesát lidí mi po něm šlapalo v lodičkách na vysokých jehlách. Byla jsem naprosto zničená, prosila jsem ho, ať se ke mně vrátí – což už samo o sobě vypovídalo o mé sebeúctě –, ale on o mě nestál. (A kdo mu to mohl zazlívat?) Během týdne jsem až děsivě zhubla. Nemohla jsem jíst, spát ani pracovat. Jenom jsem ležela v posteli a brečela. Ustavičně jsem myslela na to, co se stalo, a na něho. Uvelebila jsem se ve svém utrpení a pořádala pro sebe jednu obří slavnost sebelítosti. Nic mi nedokázalo zvednout náladu. Čokoláda a víno, po nichž jsem až do té doby obyčejně sahala, mi nic neříkaly, a nevytrhla mě z toho dokonce ani svůdná představa noci strávené flámováním.

Kromě zlomeného srdce jsem musela řešit i svoje končící vízum, takže mi nezbývalo než opustit Londýn (který jsem si velmi zamilovala) a vrátit se do Austrálie. Se svým bývalým jsme původně plánovali zažádat si o vízum společně, abych mohla v Británii zůstat, ale to teď padlo. Musela jsem si sbalit svých pět švestek, všechno opustit (přátele, krásnou práci a skvělý plat) a vyrazit do hlubokých lesů neznáma.

Australská taneční scéna je ve srovnání s uměleckými velkocentry Londýna a Paříže velmi ospalá, takže mi bylo jasné, že vrátit se domů znamená rozloučit se s touto částí své kariéry nadobro.

Dopad všech těch okolností byl mučivý a já jsem byla úplně bez sebe. Byla jsem natolik zničená a rozzlobená sama na sebe kvůli tomu, že jsem si nechala ublížit, že jsem udělala to, co se v té situaci zdálo být jediným rozumným řešením – citově jsem se uzavřela. Emočně jsem se úplně odstřihla, aby mi už nikdo tolik neublížil ani mě nezaskočil.

A tím se všechno začalo bortit. Navázala jsem několik toxických vztahů, protože jsem nevěřila, že si zasloužím být milovaná. Udržovala jsem spoustu nezdravých přátelství, protože jsem se děsila samoty. Cvičila jsem jako šílená, protože jsem chtěla zapadat a být vychrtlá jako modelky v časopisech. Cpala jsem se a brala projímadla a zase se cpala a zase brala projímadla a pak nádavkem znovu. Brala jsem drogy a pila jsem, abych byla velká frajerka a aby mě mí noví „přátelé" měli rádi. A brala jsem spoustu podřadných prací, které se mi nelíbily, jen abych vydělala pár dolarů a udržela se nad vodou. Byla jsem jako opuštěné kotě.

Všechno, co jsem podnikala, bylo motivováno pocitem nedostatku, nejistoty a strachu. Cítila jsem se ztracená, zcela odtržená od svého vnitřního hlasu pravdy a už jsem netušila, jak vypadá mé „skutečné Já". Jistá jsem si byla jen tím, že ta veselá, živá holka, ten svobodný duch, jímž jsem kdysi byla, je nadobro pryč.

Tvrdý dopad na dno

Postupně jsem se propadla do deprese a začala užívat antidepresiva. Tělo vysílalo varovné signály a křičelo na mě, ať s tím *přestanu* a uberu, ale já jsem je neposlouchala. Potlačovala jsem emoce dalšími drogami, alkoholem, fast foodem, sociálními sítěmi, drby, toxickými vztahy a televizí. Moje tělo začalo selhávat. Už nemělo žádnou energii. Vedlejší účinky léků byly hrozné, ale já – už i tak neschopná zvládat běžný život – jsem je prostě nevnímala. Příznaky jsem potlačovala dalšími večírky, ráno se vykopávala s nechutí z postele a nutila se pokračovat takhle dál. Fyzická i citová bolest mě vysilovaly. Byly dny, kdy jsem si přála jen to, abych se už neprobrala – a ty byly nejhorší.

Bylo přirozeně jen otázkou času, kdy to chudák moje vyčerpané tělo zabalí úplně. Kromě únavy nadledvinek, problémů se štítnou žlázou, zvýšené propustnosti střev, kandidy, vysoké hladiny rtuti, závažné hormonální nerovnováhy, deprese, poruchy příjmu potravy, nedostatku vitamínů a minerálů, akné a ekzému po celém těle se u mě náhle rozvinul i vážný (a tím myslím vážný) případ oparu. Opar mi vyrazil po celé tváři, v ústech i v krku, takže jsem nemohla jíst, pít, mluvit, a dokonce ani otevřít pusu, protože jsem kvůli bolákům měla rty přilepené k sobě. Jeden kamarád to vystihl roztomilými slovy, že vypadám, jako by mi někdo přiložil k obličeji letlampu… (Jak milé!)

Kvůli tomu oparu jsem nakonec skončila v nemocnici. Vybavuji si, jak ležím na nemocničním lůžku, nad hlavou mi bzučí zářivka a já si v duchu říkám: *To jsem to dopracovala. Můj život je k ničemu, já jsem k ničemu, zdraví mám na nic a ještě k tomu teď vypadám úplně na nic. Jsem na dně. Ahoj, dno, ráda tě poznávám. Já jsem Melissa a můj život oficiálně stojí za prd.*

S odstupem času jsem vděčná za to, že můj střet s realitou se odehrál takto, a ne v podobě vážnější, životu nebezpečné choroby, neštěstí či úmrtí blízkého člověka. A přestože se jednalo o zdaleka nejtemnější chvíli *mého* života, byly to obrat a procitnutí, které jsem *potřebovala*, abych mohla udělat pár velmi nutných, dramatických změn. A teď pozor. Pokud chceš zvrátit svůj život, nemusíš dopadnout na dno (ať už ten dopad vypadá jakkoli). Vnitřní uvědomění může přijít, i když právě cvičíš jógu nebo řídíš auto. To není podstatné. Záleží jen na tom, jak se cítíš uvnitř a jestli děláš dennodenně něco pro to, abys žila spokojenější a zdravější život.

Při pohledu zpět šlo o naprosto zásadní moment, protože náhle vypovědělo službu moje tělo, tedy to jediné, bez čeho jsem se neobešla při práci. Z vlastní drsné zkušenosti jsem se naučila, že nemám-li zdraví, nemám nic.

Zprvu to vypadalo jako krutý vtip. Ale při pohledu zpět je mi jasné, že mi tím Vesmír jen říkal: „Hele, holčičko, ty nežiješ podle svého vnitřního nastavení a kašleš na všechny signály, že s tím máš přestat a že máš poslouchat. Takže já tě teď *přinutím*, abys s tím přestala…“Aha, takže Vesmír funguje takhle rafinovaně!

Nakonec jsem lekci přijala a vyslyšela v hloubi duše volání po něčem smysluplnějším. Bytostně jsem si uvědomovala, že profesní dráha, kterou jsem nastoupila, i způsob života, jenž s ní souvisel, pro mě nejsou vhodné. Uvědomovala jsem si, že lidé, kterými jsem se obklopila, pro mě nejsou přínosem, a uvědomovala si i to, že jídlo, které jsem jedla (a nejedla), nemá zrovna tu nejvyšší vibraci. To samozřejmě neznamenalo, že se mi hned změnil život. Vnitřní potvora mě nechtěla nechat jen tak bez boje opustit kariéru – a já jsem se toho musela ještě spoustu učit. Nicméně semínka změny byla zaseta.

První kniha, po níž jsem v nemocnici sáhla, byla klasika od Louise Hay *Miluj svůj život*. V tu chvíli mi začaly do sebe věci zapadat. Jako by mi všechny ty zpřeházené dílky skládačky v hlavě začaly klouzat na své místo. Všechny moje zdravotní problémy mi najednou dávaly smysl. Nadchla jsem se pro témata osobního rozvoje, metafyziky, celostního zdraví a zjišťování, jak porozumět svému jedinečnému Já a jak jím být – což mi do té doby bylo velmi cizí. Četla jsem všechno, co mi přišlo pod ruku, a hltala moudrost velkých učitelů, jakými jsou Eckhart Tolle, Deepak Chopra, Louise Hay, dalajláma a Marianne Williamson.

Jak jsem tak ležela na nemocničním lůžku a nic mě nevyrušovalo, došlo mi něco nesmírně důležitého:

- Uvědomila jsem si, že tím důvodem, proč tam ležím, jsem já sama.
- Uvědomila jsem si, že netuším, jak se mám o sebe starat, ani to, co má znamenat ta sebeláska, o které psala Louise Hay.
- Uvědomila jsem si, že musím převzít odpovědnost za vlastní zdraví a spokojenost a že rozhodnutí žít nejlepší verzi svého života je na mně.
- Uvědomila jsem si, že musím přestat hledat štěstí vně sebe a že se musím začít napojovat na své vnitřní Já, tedy na svůj vnitřní hlas pravdy, svého ducha a esenci své duše.

Od té doby jsem na cestě zpátky k sobě, ke svému vnitřnímu hlasu pravdy, kterým je láska. Ta cesta mi toho hodně dává. Po letech strávených učením se, čtením, studováním, experimentováním, padáním na nos, zvedáním se na nohy a opětovným zkoušením můžu s přehledem prohlásit, že jsem zkrotila svou vnitřní potvoru. Překonala jsem negativní vzorce, kvůli kterým mi bylo nanic, byla jsem nešťastná a nemohla se hnout z místa. Nahradila jsem je autentickým životem, kde

má prominentní postavení hlas mého srdce. Životem, který mi přináší hluboké potěšení a z něhož se mi srdce tetelí radostí.

Ta cesta ale ještě zdaleka není u konce – rozhodla jsem se, že se i nadále budu každý den učit, růst a vyvíjet. Rozhodla jsem se, že i nadále budu neustále krotit svou vnitřní potvoru. Nadále se v každém okamžiku rozhoduji pro lásku namísto strachu a připomínám si, že máme jen tento jeden drahocenný život, a proto bychom z něho měli udělat maximum.

Nicméně přestože se stále vyvíjím (a já rozhodně nejsem „dokonalá"!), žije se mi teď mnohem lépe. Naprosto jinak, než bych si dokázala představit i v nejdivočejších snech.

Když si každé ráno sepisuji všechno, zač jsem vděčná, musím se štípat, abych se ujistila, že se mi to nezdá – jsem provdaná za svou spřízněnou duši Nicka, s ním jsem vyvdala syna Lea, úplné požehnání z nebes, v práci se mi daří výborně a podnikám v oboru, který mě naplňuje a pomáhá ženám žít co nejlepší možný život, jsem obklopena lidmi, kteří mě nesmírně obohacují, srdce mám po okraj naplněno láskou a jsem nejsilnější a nejzdravější za celou dobu svého života. Můžu s přehledem říct, že jsem vpravdě bohatá a překypuji zdravím a láskou. A nyní bych ti ráda ukázala, jak můžeš i ty zkrotit svou vnitřní potvoru a zakusit život plný lásky. Já jsem totiž úplně obyčejná holka stejně jako ty. Nejsem o nic „lepší", než jsi ty. Jen jsem našla odvahu zvolit si něco jiného. A to můžeš udělat taky. Ano, mám několik výhod, například tu, že jsem se narodila v Austrálii do rodiny ze střední třídy. Mám rodiče, kteří mě podporují, a mám zdravé ruce a nohy. Je mi jasné, že se ti můžou do cesty připlést překážky, nicméně tou největší překážkou je tvoje vnitřní potvora.

Přestože jsem studovala mnoho různých filozofií a myšlenkových směrů, nehodlám ti tady o ničem kázat. Nejde mi o to vtloukat ti do

hlavy přísné návody ani ti vykládat, co bys měla a neměla dělat. A už vůbec ti tu nebudu stanovovat pravidla a dávat ti příkazy, které buď striktně dodržíš, nebo se spolu rozloučíme.

Naopak tě budu provázet jako tvoje nejlepší kamarádka, držet tě za ruku, vysvětlovat ti, jak jsem postupovala na své cestě a co jsem se přitom naučila. Všechno, co je zde napsáno, už hluboko v sobě víš. Ale na tvé dobrodružné výpravě životem ti kdosi řekl, že nejsi dost inteligentní, nebo ses s někým bolestně rozešla, nebo tě někdo šikanoval, nebo ti ublížil, vysmál se ti, nebo ti řekl, že máš něčeho nechat anebo že jsi hloupá, což všechno vedlo k tomu, že jsi zčásti uzavřela své krásné srdce. Teď ale přišel čas ho znovu otevřít. A mně jde jen o to inspirovat tě k tomu, aby sis vybavila, kým doopravdy jsi, abys zkrotila svou vnitřní potvoru a žila svůj vysněný život.

Když to totiž uděláš, všechno se změní. A mám-li být upřímná, život nabere úplně nové grády.

Tak co, moje milá, jsi připravená?

Jdeme na to.

ČÁST PRVNÍ

Nastav si vnitřní GPS na lásku

JEDNA

Namísto strachu se rozhoduj pro lásku

Věřím, že každičká událost v životě je příležitostí rozhodnout se pro lásku namísto strachu.

OPRAH WINFREY

Co je tvá vnitřní potvora zač?

Tvoje vnitřní potvora rovná se tvoje ego.

Jednoduše řečeno je tvoje vnitřní potvora onen hlas v tvé hlavě, který neúnavně pronáší něco negativního. Žije v ustavičném strachu a do omrzení ti opakuje, že nejsi dost dobrá, dost chytrá, dost hezká, dost úspěšná, že nemáš dost peněz, dost rozumu a dost odvahy. (Dám ti tip k nezaplacení: Neposlouchej ji!)

Někteří učitelé říkají tomuto hlasu ego, vnitřní kritik či jednoduše hlas, nicméně já mu říkám „vnitřní potvora" (a v případě mužů „vnitřní sabotér"). Všichni totiž máme zkušenost s tím ostrým hlasem plným odsudků, jenž patřil spolužákovi, který sedával v lavici za námi na střední a šikanoval nás a jehož slova bolela jak píchnutí žihadlem. Ta metafora nás drsně probouzí do reality – uvědomujeme si totiž, že jsme si sami stvořili vlastního tyrana, který se nám natrvalo usídlil

v hlavě. Ať už mu budeš říkat jakkoli, tvoje vnitřní potvora či ego není tvým pravým Já. Vnitřní potvora s tebou komunikuje prostřednictvím odsudků, nálepek, srovnávání, rolí, masek, očekávání, strachu a přání zapadnout do úhledné malé škatulky. Ale nic z toho neodpovídá tvé pravé podstatě.

Pokud jde o vnitřní potvoru, neexistují výjimky – ten hlásek, který pronáší samé podlosti, máme v hlavě všichni. Dokonce i seberozvojoví guruové, zenoví mistři a dalajláma v sobě mají vnitřního kritika, jenž v nich pilně rozsévá semínka pochyb. Jediný rozdíl mezi dalajlámou a průměrným jedincem spočívá v tom, že dalajláma se naučil, jak svého vnitřního sabotéra zvládnout, neboli ztlumil svému egu zvuk. Jeho ego existuje, ale on mu nedává naprosto žádnou moc a žádný prostor k pronášení jeho mouder.

Dobrá zpráva je, že *my všichni* – a ano, to znamená i ty – se taky můžeme naučit, jak vnitřní hlas strachu zvládnout. Já sama jsem toho nezvratným důkazem. Pokud to dokážu já, podaří se to i tobě. Než jsem přišla na to, jak svou vnitřní potvoru zkrotit, měla jsem zvuk jejího hlasu nastavený na plné pecky a do toho velmi silné basy. Ona všemu velela a měla všechno pod palcem, zkrátka tu tomu šéfovala. A hádej, proč to tak bylo? Protože jsem jí to dovolovala! Ptáš se, jak to? Protože jsem nevěděla, že se dá žít jinak. Zatím jsem totiž neobjevila zasutou pravdu, která mi měla všechno v životě změnit, a sice že *přirozeným stavem bytí je nejen pro mě, ale pro nás všechny láska.*

Jo, *láska*.

Zní to trošku ezotericky, že? Ale je to tak. Na svět se rodíme jako celistvá a krásná malá stvoření přeplněná láskou. Jako malí andílci známe jenom přítomnost. Nerozptylují nás myšlenky na to, co se stane v budoucnu, netrápíme se minulostí a už vůbec se nestresujeme tím, co si o nás myslí druzí. Nevztahujeme se k minulosti ani budoucnosti,

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Jak zkrotit svou vnitřní kritičku**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.