Daruj si lásku, kterou si zaslouží

KATHARINA TEMPEL

KAZDA

Daruj si lásku, kterou si zaslouží

KATHARINA TEMPEL

Tato publikace obsahuje odkazy na webové stránky třetích stran, za jejichž obsah nepřebíráme žádnou odpovědnost. Tento obsah totiž nepřijímáme jako svůj vlastní, ale pouze odkazujeme na stav webových stran v době prvního vydání této publikace.

Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.
Všechna práva vyhrazena.
Datum poslední aktualizace: srpen 2025
ISBN: 978-80-7670-262-2
Vytvoření elektronické verze: Sandstudios, 2025

Papírové vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o., v roce 2025.
Nové sady 2, 602 00, Brno
www.knihykazda.cz
info@knihykazda.cz
tel.: +420 725 565 486
Původní vydání: ***Gib dir die Liebe, die du verdienst*** od Dr. Kathariny Tempel
© 2019 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Mnichov

1. vydání

Překlad: Hana Chyzy, 2025
Redakce: Václav Kazda
Návrh obálky a ilustrace: independent MedienDesign,
Horst Moser, Mnichov
Sazba a úprava obálky: Artedit s. r. o.
Tisk a vazba: FINIDR, s.r.o., Český Těšín
ISBN: 978-80-7670-233-2

Všechna práva vyhrazena. Kopírování a šíření pomocí obrazu, rozhlasu, televize a internetu či prostřednictvím fotografií, zvukových nosičů a systémů zpracování dat jakéhokoli druhu je možné pouze s písemným souhlasem vydavatele.
Tato kniha je ve výhradní distribuci Euromedia Group, a.s.

Knihy lze zakoupit v knihkupectvích nebo výhodně přímo u nakladatele na www.knihykazda.cz.

Obrazový materiál: Adobe Stock: str. 113; Getty Images: str. 53 vlevo, 69, 163; iStockphoto: str. 117, 120 vpravo; Leo Krumbacher/Blaublut-Edition.com: str. 93; Dirk Lambrechts/Blaublut-Edition.com: str. 156; Plain-picture: str. 23, 120 vlevo, 127, 132 vpravo; Amy Shamblen/Unsplash: str. 152; Shutterstock: str. 12; Stocksy: str. 4, 7, 12, 19, 20, 27, 34, 37, 44, 48, 50, 53 vpravo, 58, 63, 73, 78, 80, 83, 87, 95, 99, 105, 111, 124, 132 vlevo, 135, 138, 145, 151, 159, 171, 175, 181, 184, 186; foto autorky str. 190: Konrad Tempel



Proč je každý z nás důležitý

V životě člověka neexistuje důležitější vztah než ten, který
má k sobě samému. Ale místo toho, abychom sami sobě
věnovali pozornost a dopřáli si péči, jakou
si zasloužíme, stavíme své potřeby až na druhé místo.
Jenomže, kdo se o nás postará,
když to neuděláme my sami?

VÉST DOBRÝ ŽIVOT ZNAMENÁ MILOVAT SÁM SEBE

To, jak o sobě smýšlíme a jak se sebou zacházíme,
se neustále promítá do všech oblastí našeho života.

Vždyť to vlastně všichni víme: čím neúprosněji vyčerpáváme své vlastní zdroje, tím rychleji vyhoříme. Čím přísnější jsme vůči sobě samým, tím hůř o sobě smýšlíme. Čím méně ohledů na sebe bereme, tím bezvýznamnější si připadáme. Čím méně často si něčeho dopřejeme, tím neutěšenější je pro nás každý den. Čím více určují naše chování vnější vlivy a čím nesamostatněji se rozhodujeme, tím nesmyslnější je naše jednání.

Pečovat o sebe znamená převzít odpovědnost za své zdraví a blaho. Znamená to být tady sám pro sebe a vytvořit si k sobě pozitivní vztah. K tomu je třeba brát se i své vlastní potřeby vážně a věnovat svému tělu, svojí mysli i duši takovou péči, jakou potřebují, aby se jim dařilo dobře a všechny tři složky měly možnost se plně projevit. Pokud to neděláme, může se stát, že zajdeme až za hranice svých fyzických či duševních možností. Takové chování může vést k přetížení, k pocitu nespokojenosti, celkovému vyčerpání, frustraci, stresu, a nakonec k nemoci.



Nestačí dopřát si tu a tam příjemnou koupel. Jde spíše o to navázat vztah k sobě samému, znovu se objevit, být k sobě vlídný a najít odvahu vydat se vlastní cestou. Tato zvláštní forma náklonnosti by se měla stát každodenní součástí našeho života, protože rozhodnutí, která děláme, přispívají více či méně k našemu pocitu pohody.
Prožívat častěji radost, spokojenost a pohodu může být skvělým začátkem cesty za láskyplným vztahem k sobě samému. Pečovat o sebe však rovněž znamená vyřešit si dlouho odkládané konflikty, umět odmítnout něčí prosbu, stanovit si hranice a stát si za svým. Nejde ani tak o to, dopřát si to, po čem právě toužíme, jako spíše o to, co právě potřebujeme. Může to pro nás být nepříjemné a způsobit nevrlé reakce našeho okolí. Z dlouhodobého hlediska je to však jediný způsob, jak si udržet pocit pohody, zachovat si úctu k sobě samému i chuť do života.

ANO, SMÍM!

V podstatě víme, že bychom měli být
sami k sobě laskaví, a přesto až příliš často
nebereme své potřeby vážně.

Následující dva předsudky nám často brání být k sobě samému ohleduplnější: domníváme se, že je to ztráta času nebo že jsme sobečtí, když si věnujeme pozornost.

NENÍ TO ZTRACENÝ ČAS

Každý den jsme vystaveni zátěži: jsme nuceni řešit své povinnosti v zaměstnání, staráme se o chod domácnosti či o dostatečnou zásobu jídla v lednici, vozíme děti do školy, případně pečujeme o rodiče, o domácí zvířata, vyřizujeme účetnictví, zajišťujeme řemeslníky a vynášíme odpadky.

Co ze svých stávajících úkolů dnes nedokončíme, nám může na druhý den působit nesnáze. Máme-li na výběr mezi půlhodinou odpočinku a úklidem koupelny, pak se zpravidla rozhodneme pro tu druhou možnost, protože ji považujeme za rozumnější. Ale není takový pohled na věc příliš krátkozraký?
Možná znáte příběh o dřevorubci, který hned první den v práci pokácel osmnáct stromů? A povzbuzen svým úspěchem toho chtěl další den zvládnout ještě víc.

Ale i přes veškerou snahu se mu nepodařilo pokácet více než patnáct stromů. Další den to bylo už jen osm, pak sedm, a nakonec potřeboval celý den na to, aby porazil dva stromy. Dřevorubec si tento svůj výkon nedokázal vysvětlit. Vstával brzy, cítil velkou motivaci a chuť a dřel každý den až do úmoru. Jen svou sekeru už dlouho nenabrousil. Vždyť byl přece zaneprázdněn kácením stromů.

- Jste na tom podobně?
- Také pořád děláte a snažíte se, a přitom máte pocit, že se nehnete z místa?
- Pracujete od rána do večera, ale ani to nestačí?

Možná je načase nabrousit si sekeru. I sebelepší úmysly a sebevětší disciplína jsou člověku málo platné, když si neudělá čas, aby načerpal nové síly. Všichni potřebujeme pravidelnou údržbu svých nástrojů, jestliže si chceme udržet schopnost pracovat a spolupodílet se. Tímto nástrojem může být třeba naše mysl, pokud se specializujeme na řešení problémů. Nebo vnitřní rovnováha, jestliže chceme při práci s dětmi zůstat klidní. Může to být kreativita, pokud se zabýváme navrhováním inovativních výrobků.
Ovšem tím nejdůležitějším nástrojem je naše zdraví, protože bez něj nejsme schopni plnit žádnou ze svých povinností. Teprve péče o sebe sama nám umožňuje produktivně a efektivně pracovat. Jen s pevným zdravím je člověk schopný čelit výzvám, které mu život přináší.

„Kdybych měl pět hodin na pokácení stromu, strávil bych čtyři broušením sekery.“
ABRAHAM LINCOLN (16. PREZIDENT USA)

A jak jste na tom se svým zdravím a pocitem pohody vy?
Kolik času věnujete broušení své sekyry?

TO NENÍ SOBECTVÍ

Někteří lidé si myslí, že není správné věnovat pozornost sám sobě a svým potřebám. Dokonce to považují za něco špatného a připadají si sobečtí, když se o sebe starají. Toto přesvědčení nevzniklo jen tak z ničeho. Vzpomínáte si ještě na pohádku „Hvězdné tolary“ od bratří Grimmů? Vypráví o chudém osiřelém děvčátku,

které se docela rozdalo pro druhé, a nebesa ji za její nezištné činy nakonec odměnila padajícími hvězdnými tolary.

HVĚZDNÉ TOLARY

Byla jednou jedna dívenka, které zemřeli tatínek i maminka. Byla tak chudá, že neměla ani světničku, v níž by mohla žít, ani postýlku, v níž by mohla spát, a vlastně neměla vůbec nic kromě šatů na sobě a kousíčku chleba v ruce, který jí darovala nějaká dobrá duše, jež se nad ní slitovala. Dívenka však měla dobré srdce a byla zbožná. A protože o všechno na světě přišla, vydala se s vírou v laskavého Boha do světa. Cestou potkala chudáka a ten ji prosil: „Ach, děvče, dej mi něco k jídlu, mám velký hlad."

Dívenka mu podala celý kousíček chleba a řekla: „Bůh ti žehnej." A šla dál. Po nějaké chvíli potkala malé dítě, které naříkalo: „Je mi strašná zima, mohla bys mi dát něco, co by mi hlavu přikrylo?" Dívenka si sundala čepici a dala ji dítěti. A když ušla další kus cesty, potkala znovu nějaké dítě, které na sobě nemělo ani živůtek a bylo docela prokřehlé: dívenka mu tedy dala ten svůj; a pak potkala další, které prosilo o sukničku, a dívenka ho podarovala svojí sukýnkou. Když konečně dorazila k lesu a mezitím se setmělo, přišlo k ní ještě jedno dítě a prosilo ji o košilku. Zbožná dívenka si pomyslela: „Je už tma a nikdo mě neuvidí. Mohu tedy darovat i svou košilku", svlékla si košilku a rozdala i tu. Jak tam tak stála a neměla na sobě už vůbec nic, začaly z nebe padat hvězdy. Byly to samé zářivé tolary; a přestože dívenka svoji košilku zrovna darovala, měla na sobě najednou novou, ušitou z toho nejjemnějšího plátna. Posbírala všechny tolary a už nikdy v životě netrpěla chudobou.

Jacob a Wilhelm Grimmovi: Nejkrásnější pohádky bratří Grimmů

Mnozí z nás vyrůstali s pohádkami, jako je tato, i s poselstvími, která v sobě nesou. Tyto pohádkové příběhy vyprávějí často o sebeobětování a vnitřní rezignaci, o tom, že vlastní potřeby stojí vždy až na druhém místě a že ti ostatní jsou důležitější než my sami.

Zejména dívkám a ženám bylo po staletí vštěpováno, aby byly poslušné, skromné a nenáročné a aby se staraly v první řadě o ty druhé. I dnes mnoho lidí věří tomu, že je špatné starat se sám o sebe, a cítí se provinile, kdykoliv se dostanou do popředí zájmu.



Výroky jako „Tak se přece neber tak vážně!" nebo „Kdo si vůbec myslíš, že jsi?!" nás ještě dnes nabádají k tomu, abychom sami sobě nevěnovali nijak zvláštní pozornost.

Jenomže pomáhat druhým můžeme pouze tehdy, když se nám samotným daří dobře. Zamyslete se nad tím, kdy byste raději pomohli sousedovi v nouzi: když se necítíte fyzicky dobře, jste velmi vytíženi v zaměstnání a již delší dobu nespokojeni se svým životem, nebo když jste zdraví a odpočatí, máte rádi své povolání a těšíte se ze života?

Ten, kdo někdy cestoval letadlem, se během bezpečnostní instruktáže před odletem dozvěděl, že si každý z cestujících musí nejprve nasadit kyslíkovou masku, aby zůstal při vědomí. Teprve potom se může postarat o ostatní pasažéry. Kdybychom to udělali naopak a postarali se nejprve o ostatní, nedostalo by se nám kyslíku, omdleli bychom a nebyli schopní pomoct druhým.

Takový osud by potkal i dívenku z pohádky Hvězdné tolary. Neboť po dvou dnech, kdy postupně rozdala vše, co měla, by třetí nebo čtvrtý den pravděpodobně zemřela podchlazením, žízní nebo hladem. Místo toho, aby respektovala své možnosti a rozumně využila své zdroje, se kvůli nedostatečné péči o sebe sama dívka vyčerpala natolik, že mohla zemřít.

Opravdu chceme, aby se naše děti naučily zacházet s vlastním životem tak sebezničujícím způsobem, namísto toho, aby o sebe dobře pečovaly a byly ohleduplné i vůči ostatním?

Pečovat o sebe tedy neznamená obohacovat se nebo čerpat síly na úkor druhých. A stejně tak to neznamená škodit druhým nebo se snažit za každou cenu prosadit svou vůli bez ohledu na následky.
Jde spíše o to, respektovat nejen sám sebe, nýbrž i ty ostatní. Starat se o vlastní zdraví a pocit spokojenosti, abychom mohli svou existencí tento svět obohatit a snažit se dělat ho lepším.

CO VŠECHNO SI MOHU DAROVAT

Na první pohled není často zřejmé, jak důležitý je pro tělesnou a duševní pohodu láskyplný přístup k sobě samému.

Zná to snad každý: ze svého denního programu si na poslední chvíli vyškrtneme přestávku, která nám náleží, a to jenom proto, abychom stihli dokončit své úkoly. Z dlouhodobého hlediska však vyčerpáváme vlastní síly a můžeme se tak dopracovat až k nemoci.

Z krátkodobého hlediska nelze samozřejmě namítnout nic proti tomu, když dá člověk před svými vlastními potřebami přednost rodině či nějakému důležitému projektu. Z dlouhodobého hlediska tím však dáváme najevo, že nám nestojí za to věnovat svým potřebám pozornost, v důsledku čehož klesá naše sebevědomí. Plnit si své povinnosti nám z krátkodobého hlediska přináší dobrý pocit. Z dlouhodobého hlediska se však můžeme cítit jako dobře fungující stroj bez života.

ZÁKLAD DOBRÉHO ŽIVOTA

Láskyplné a pozorné zacházení se sebou samým je základem zdravého a spokojeného života.

ŽIJTE ZDRAVĚJI

Kdo se pravidelně vyčerpává, tomu dá jeho tělo dříve nebo později na srozuměnou, že tudy cesta nevede.

Může se to projevit nepřekonatelnou únavou o víkendu, nepříjemným nachlazením hned první den dovolené nebo jinými potížemi.

Pečovat sám o sebe člověku sice nezaručí trvalé zdraví, zato mnohem dříve rozpozná, kdy je se svými silami u konce, a získá tím možnost včas proti tomuto stavu něco podniknout, a posílit tak svůj imunitní systém.

ZLEPŠIT KVALITU SVÉHO ŽIVOTA

Kdo sám sebe ztratí z očí, ten si začne v určitém okamžiku připadat jako stroj na zvládání úkolů. Zatímco se jeho všední den promění v pouhé plnění povinností, propásne vše, co dělá život krásným a kvůli čemu stojí za to žít: lásku, radost, vděčnost, schopnost vychutnávat si a spoustu drobností, které naplňují lidský život.

Když se naopak vědomě staráme o to, aby měly výše uvedené pocity a aspekty v našem životě své pevné místo, bude náš všední den mnohem příjemnější a kvalita našeho života se zlepší.

STÁT SÁM PŘI SOBĚ

Ten, kdo dává druhým přednost sám před sebou, riskuje nejen, že se kvůli nim vyčerpá, ale také, že ho budou zneužívat. Naše okolí si velmi rychle zvykne na to, že vyřídíme každou, i tu nejméně oblíbenou práci, a vyhovíme každému požadavku.

Jakmile však začneme stát si za svými potřebami a aktivně si určovat hranice v případě, kdy je to nutné, získáme zpět nejen svou nezávislost, ale také respekt našich bližních, kteří se na nás začnou dívat docela jinýma očima.

Nejvyšší odměnou
za naše snahy
není to, co za ně dostaneme,
nýbrž to,
čím se přitom
staneme!

JOHN RUSKIN
(ANGLICKÝ SOCIALISTA A REFORMÁTOR)

PRACOVAT EFEKTIVNĚ

Nejsnadnější je pokácet strom nabroušenou sekerou. Stejně tak dokážeme plnit své úkoly rychleji a efektivněji, když jsme zdraví, šťastní a motivovaní.

BÝT NEZÁVISLÝ

Kdo se dobře stará o své vlastní potřeby, ten už dávno není odkázaný na to, jestli i druzí poznají, co potřebuje a co ne.

Už tedy nemusíme čekat na to, až šéf ocení naši práci, až nás přítel či přítelkyně utěší, až nám děti věnují svůj čas nebo partner přichystá nějaké romantické překvapení, všechny tyto potřeby si můžeme totiž uspokojit sami.

POSÍLIT SVOU ODOLNOST

Kdo si pravidelně dopřává chvilky volna a odpočinku, pěstuje vztahy, které mu prospívají, investuje čas do svých koníčků a dbá na to, aby vždy zažil něco příjemného nebo zábavného, ten si vytváří zásobu cenných zdrojů, které mu pomohou překonat těžká období.

BÝT SCHOPEN POMÁHAT DRUHÝM

Pečovat o sebe je základním předpokladem toho, aby člověk mohl pomáhat druhým lidem. Pouze pokud se nám daří dobře, máme dostatek energie postarat se o druhé. Pouze pokud jsme vyrovnaní, můžeme být druhým oporou. A jen když máme svůj život uspořádaný, jsme schopni věnovat se problémům druhých.

POSÍLIT SVÉ SEBEVĚDOMÍ

Ten, kdo sám sebe ani své potřeby nebere vážně, signalizuje, že si nezaslouží pozornost ani péči. Projevuje tím sám sobě nezájem.

Pokud svému zdraví naopak začneme přikládat váhu, posílíme si tím sebevědomí, v důsledku čehož budeme zase mnohem více motivováni k tomu, věnovat sami sobě a svým potřebám více pozornosti.

VYTVÁŘET SI ZDRAVĚJŠÍ VZTAHY

Láskyplný přístup k sobě samému je základním předpokladem toho, aby byl člověk schopný vytvářet láskyplné a zdravé vztahy s ostatními lidmi.

Když o sebe budeme dobře pečovat, získáme tím možnost dávat lásku, oproštěnou od jakýchkoliv očekávání, lásku, která se nepojí s pocitem povinnosti nebo nátlakem. Pouze pokud budeme brát své potřeby stejně vážně jako potřeby druhého člověka, bude náš vztah vyrovnaný.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Daruj si lásku, kterou si zasloužíš.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.