



ŽENA, **KTERÁ UŽ VÍ** **PADESÁTKA BEZ CENZURY**

ŽENA, KTERÁ UŽ VÍ

Padesátka bez cenzury

ÚVOD

Pokud držíš tuhle knihu, pravděpodobně jsi už v životě sfoukla padesát svíček na dortu. Možná tě u toho trošku píchlo v zádech, možná jsi vypadala fantasticky a možná jsi cítila zvláštní směs úlevy a lehké paniky: „Tak... je to tady. A co teď?“

Všude kolem nás slyšíme, že padesátka je nová třicítka. Že máme být fit, bio, eko, neustále se usmívat a ideálně vypadat, jako bychom včera maturovaly. Jenže realita v koupelně před zrcadlem v sedm ráno bývá někdy trochu jiná. Hormony si s námi hrají na schovávanou, metabolismus jako by si vzal neplacené volno a společnost nám nenápadně naznačuje, že bychom se měly začít chovat „přiměřeně svému věku“.

Jenže... co to vlastně znamená?

Tahle e-kniha není návod na to, jak omládnout o dvacet let – na to jsou tu filtry na Instagramu. Tahle kniha je o něčem úplně jiném. Je o tom, jak se nezbláznit z toho, kým jsme teď. Jak se naučit žít ve svém těle tak, aby nám sloužilo ještě dlouhé roky, a jak si konečně dovolit být samy sebou. Bez cenzury. Bez přetvářky. Bez potřeby někomu něco dokazovat.

Budeme mluvit o tom, že:

- Mít chuť na sex v padesáti je úplně v pořádku – stejně jako nemít na něj ani pomyšlení, protože vás zrovna bolí koleno.
- Peníze a vlastní účet v bance jsou pro naši svobodu často důležitější než nejdražší krém proti vráskám.
- Říct „ne“ rodinnému obědu, když se na něj necítíte, není sobectví, ale pud sebezáchovy.
- Neviditelnost, kterou nám někdy okolí podsouvá, může být ve skutečnosti naše největší výhoda. Protože konečně přestaneme žít podle očekávání ostatních.

A budeme mluvit i o těle. O tom, že po padesátce už nejde o to se zničit v posilovně, ale o to, aby nám tělo sloužilo. Abychom se mohly hýbat, smát, žít bez zbytečné bolesti a omezení.

Padesátka totiž není cílová rovinka. Je to spíš takový upgrade systému. Možná to občas trochu drhne, ale ten software je teď mnohem chytřejší, odolnější a má v sobě data, o kterých se těm mladším ani nezdá.

Tak se pohodlně usad'. Odlož všechna „měla bych“ a „musím“ u dveří. Vstupuješ do prostoru, kde je pravda vítaná, kde se o věcech, o kterých se obvykle mlčí, mluví nahlas a kde se život nehodnotí podle výkonu, ale podle toho, jak se v něm cítíme.

Protože my už víme. A to je naše největší síla.

OBSAH

ÚVOD	3
1. PADESÁT - MOMENT, KDY SE NĚCO TIŠE ZMĚNÍ	6
2. TĚLO JAKO PARTNER - NE JAKO NÁSTROJ	9
3. TĚLO NENÍ PROJEKT - JE TO ŽIVOT	12
4. SÍLA - TO, CO VÁS PODRŽÍ, KDYŽ TO POTŘEBUJETE	14
5. CVIČIT CHYTŘE - PROČ MÉNĚ MŮŽE ZNAMENAT VÍC	16
6. KDYŽ BOLÍ ZÁDA - CO VÁM TĚLO DOOPRAVDY ŘÍKÁ	18
7. STRACH, KTERÝ NÁS MÁ ZASTAVIT — NEBO PROBUDIT	20
8. ZRCADLO - KDE ZAČÍNÁ VZTAH K SOBĚ	23
9. SEXUALITA - TICHÁ PROMĚNA, O KTERÉ SE NEMLUVÍ	25
10. VZTAHY - KDYŽ ZAČNEME VYBÍRAT, NE VYDRŽET	28
11. SVOBODA - KDYŽ SI KONEČNĚ DOVOLÍME ŘÍCT NE	31
12. NOVÝ ZAČÁTEK - NIKDY NENÍ POZDĚ ZAČÍT PO SVÉM	33
13. PENÍZE A KLID - TICHÁ SÍLA NEZÁVISLOSTI	36
14. NEVIDITELNÁ? NEBO KONEČNĚ SVOBODNÁ?	38
ŽENA, KTERÁ UŽ VÍ	40
MALÁ SBÍRKA ŽENSKÉ MOUDROSTI	42
SLOVO NA ZÁVĚR	43

1. PADESÁT – MOMENT, KDY SE NĚCO TIŠE ZMĚNÍ

Když jsem slavila padesáté narozeniny, přišlo mi to zvláštní. Ne dramatické, spíš symbolické. Jako když člověk otevře dveře do místnosti, o které celý život ví, že existuje, ale vlastně si neumí představit, jak vypadá uvnitř. Jako dítě jsem měla jasno: lidé kolem padesátky byli přece za zenitem. V mém dětském světě byli podezřele dospělí už třicátníci. Měli práci, starosti, děti... a chodili spát mnohem dříve než my. A pak najednou stojíte u dortu, sfouknete padesát svíček a zjistíte, že uvnitř jste pořád tak trochu ta stejná holka. Jen s větším množstvím zkušeností a s mírně citlivějšími zády. Přiznávám, že mi hlavou probleskla myšlenka: „Tak... a co teď?“

Svět kolem nás se mezitím změnil téměř k nepoznání. Když jsem byla malá, představovala jsem si budoucnost jako ve sci-fi filmech. Létající auta, roboti, snídaně v kapsli – pamatujete na Amarouny? S tím sci-fi jsem se vlastně moc nemýlila. Jen jsem nečekala, že místo létajících aut budeme mít telefony chytřejší než někteří lidé a že si budeme navzájem vysvětlovat život v patnáctisekundových videích. Občas mám dokonce pocit, že se lidstvo v některých věcech trochu zadrhlo a jde spíš pozpátku. Ale to je jiný příběh.

Podstatné je něco jiného. Padesátka je zvláštní věk, kdy se člověk ocitne na rozcestí. Najednou si uvědomí, že budoucnost už není nekonečná dálnice. Je to spíš cesta krajinou, kterou stojí za to projít

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Žena, která už ví.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.