

N A T A L I A B Y K O V A

50

O T Á Z E K

NA CESTĚ K LEPŠÍMU ŽIVOTU



PŘÍBĚH MÉ TRANSFORMACE

PRAHA 2026

O AUTORCE



Natalia Byková je psycholožka, mentorka osobního rozvoje a autorka mnoha online programů, workshopů a kurzů, kterými prošlo více než 15 000 lidí. Její videa, texty a meditace provázejí každodenním životem tisíce lidí.

Je zakladatelkou jednoho z největších česky psaných portálu o psychologii a osobním rozvoji. Aktivně působí na sociálních sítích, kde ji sledují desetitisíce lidí, a pravidelně píše články a inspirativní příspěvky, které povzbuzují k odvaze žít naplno.

Více než 20 let se věnuje otázkám osobního rozvoje a sebepoznání. Sama začínala v nové zemi od nuly, a proto dobře rozumí odvaze měnit svůj život a hledat svou vlastní cestu. Její přístup je lidský, blízký a laskavý – propojuje odborné znalosti s hlubokou osobní zkušeností.

Tato kniha je napsaná srdcem a s vírou, že každý má právo na naplněný a šťastný život.

Web: NataliaBykova.cz

Instagram: [@nataliabykovacz](https://www.instagram.com/nataliabykovacz)

Facebook: <https://www.facebook.com/mentalnizdravi/>

PŘEDMLUVA



Mnoho lidí si myslí, že se znají. Že vědí, kdo jsou, jací jsou a proč žijí právě tak, jak žijí. Často to berou jako něco daného, jako pevně nastavený obraz sebe sama, se kterým už se nedá mnoho udělat. A když člověk uvěří, že se změnit nemůže, odpovědnost za vlastní život se snadno začne přesouvat jinam — k okolnostem, lidem kolem nás nebo událostem, které jsme prožili. Člověk pak může mít pocit, že se mu život prostě děje, že není tím, kdo ho tvoří, ale spíš tím, kdo ho jen pozoruje a reaguje na to, co přichází.

Vy, milí čtenáři, jste jiní. Už jen tím, že jste vzali do ruky tuto knihu, přistupujete ke svému životu aktivně. Něco ve vás nechce zůstat stát na místě. Něco ve vás je připraveno měnit se, poznávat nové věci a dívat se jinak na věci, které jste možná dlouho považovali za samozřejmé. Pro takové lidi byla tato kniha napsána.

Je to kniha o vnitřní proměně. Pomáhá přepisovat omezující přesvědčení a dělá to mnohem jemnějším způsobem, než jakým jsme si mnoha změnami museli projít my. Nečeká, až člověka život zastaví bolestí nebo tvrdou zkušeností, ale nabízí prostor, ve kterém se může začít dívat na sebe, své reakce a svá rozhodnutí vědoměji.

Natalia má vzácný dar, který v sobě roky rozvíjela. Umí vidět podstatu věcí. Všímá si toho, proč jednáme určitým způsobem, co nám pomáhá, co nás brzdí, co nás posiluje a co nás oslabuje. A dokáže to druhým předat jasně, srozumitelně a tak, aby si to dokázali sami v sobě poskládat. Mnohokrát jsem viděl, jak lidé, kteří roky pracovali s psychology, během několika minut rozhovoru s ní najednou jasně viděli, v čem je podstata toho, co prožívají.

Odkud se to vzalo? Těžko říct s jistotou. Empatie je zřejmě její přirozené nastavení. Zbytek jsou roky studia, tisíce hodin práce

s lidmi a opravdový zájem pochopit, co člověku pomáhá a co ho drží zpátky. Natalii na lidech jednoduše záleží. Chce pomoci co největšímu počtu lidí, a právě to ji žene dopředu.

Byl jsem u toho, když celé dny a noci psala své kurzy a knihy. Viděl jsem, jak se snažila rozplést složité situace a najít řešení tam, kde žádné jednoduché řešení nebylo vidět. Sama prošla mnoha proměnami, a právě proto vám může pomoci projít podobnou cestou mnohem snadněji.

Když dlouho přehlízíme něco, co nám škodí, život nás často zastaví až nějakou výzvou. Tato kniha však nabízí jinou možnost: zastavit se dřív, podívat se na sebe poctivěji a začít měnit své vnitřní nastavení jemněji, v klidnějším a bezpečnějším prostoru.

Jsme spolu od studentských let, tedy už více než dvacet let. Mnoho situací popsanych v této knize jsme prožili společně. Samozřejmě jsme si v daném okamžiku ne vždy přáli, aby se to dělo právě nám, a právě tak tvrdým způsobem. Dnes ale vidím, že překonávání těchto výzev nás přivedlo tam, kde jsme teď.

V něčem vám, milí čtenáři, dokonce trochu závidím. Čekají vás nové aha momenty, nové pohledy a změny k lepšímu.

Podívejte se na svá přesvědčení a pusťte ta z nich, která vás táhnou dolů. Vždy můžete změnit způsob, jakým se díváte na svůj život, a nastavit se tak, aby vám to v této etapě dávalo větší smysl a lépe vám to sloužilo.

Přeji vám hodně úspěchů.

Ing. Alexandr Zdanovič

Podnikatel, manžel, otec a šťastný člověk

ÚVOD



Milí přátelé,
držíte v rukou něco, co není jen obyčejná kniha. Je to klíč k naplněnému, vědomému a šťastnému životu. Je to průvodce, který vám může pomoci ztišit vnitřní chaos, zahlédnout vlastní krásu a otevřít dveře k možnostem, o nichž jste možná ani netušili, že je v sobě nosíte.

Tato kniha vznikala dlouhé roky, během nichž jsem po kouscích sbírala otázky, které proměňovaly můj život i životy lidí, se kterými jsem pracovala. Zapisovala jsem si je z vlastní terapie, z rozhovorů s klienty, z kurzů, knih i tréninků. Byly to otázky, které se objevily vždy v pravou chvíli – někdy jako jemný dotek, jindy jako silné zrcadlo, které už nebylo možné obejít. Otevíraly mi oči, ukazovaly, co si potřebuji přiznat, a vedly mě k síle, o níž jsem dřív ani nevěděla.

Toužila jsem vytvořit nejen seznam silných otázek, ale také vysvětlení, proč jsou důležité, jaké dveře otevírají a k jakým skrytým vrstvám našeho nitra nás mohou přivést. Přála jsem si, aby tato kniha nebyla jen zrcadlem, před kterým člověk stojí sám, ale aby mu zároveň podala ruku. Aby ho jemně a laskavě provedla labyrintem jeho vědomí i nevědomí a přitom ukázala sílu a potenciál, který každý z nás nese.

Do této knihy jsem vedle otázek přidala i své vlastní životní příběhy. Chtěla jsem, aby každý z těchto příběhů pomohl ještě lépe pochopit smysl dané otázky a hloubku odpovědi na ni. Aby otázky nezůstaly jen slovy na papíře, ale ukázaly se jako něco živého, co člověka provází v opravdovém životě, mění ho a učí dělat důležité volby. Doufám, že v některých z těchto příběhů poznáte

i kus sebe a že vám pomohou jít při hledání vlastních odpovědí ještě o něco hlouběji.

Moje přání je jednoduché a přesto hluboké: aby se váš život stal výjimečným. Abych vám pomohla spatřit vaši vlastní krásu, jedinečnost a odvalu. Abych vás přivedla k poznání, že si zasloužíte lásku, radost i to nejkrásnější, co život může nabídnout. Možná někdy slyšíte hlas vnitřního kritika, který říká, že nejste dost dobří. Možná cítíte strach nebo pochybnosti. Ale právě proto jsou tu otázky, které vám mohou ukázat, kde se skrývá vaše světlo, a pomoci vám vykročit směrem k větší svobodě, důvěře a štěstí.

Tato kniha není učebnicí ani manuálem. Je to cesta. Otázky jsou jako putování po tajných zákoutích duše: nikdy předem nevíte, co objevíte, a právě proto je cesta tak živá a fascinující.

Můžete číst pomalu, po jedné otázce, a dát si čas na odpověď. Nebo můžete otevřít knihu tam, kde vás něco zrovna osloví, a nechat se vést. A pokud vás bude zajímat cílená práce na určité oblasti — i to vám tato kniha umožní.

Ať už zvolíte jakýkoli způsob, zkuste z odpovídání udělat malý rituál. Vypněte hluk světa, uvařte si šálek oblíbeného čaje, posadte se do klidu a otevřete se sami sobě. Nechte otázky, aby se vás dotkly, a dovolte si slyšet vlastní odpovědi. Každá z nich je darem, který jste připraveni dát sami sobě.

A na závěr bych vám chtěla říct jediné: nezáleží na tom, kde právě jste a co všechno za sebou nesete. Věřím, že tato kniha vás přivede k poznání, jak nádherní ve skutečnosti jste. Že se odvážíte zazářit, žít šťastně, rozvinout své dary a ukázat světu svůj jedinečný potenciál. Protože právě to je největší dar — žít naplno a s láskou k sobě i k životu.

JAK PRACOVAT S TOUTO KNIHOU



Tahle kniha není jen text k přečtení. Je to vaše osobní cesta, váš trénink, který se stane tak hlubokým a proměňujícím, jak mu sami dovolíte. Každý člověk v ní najde trochu jiný odraz — podle toho, co právě prožívá, co ho tíží nebo co naopak touží v sobě objevit.

Doporučuji, abyste si založili zvláštní sešit nebo deník, jen pro tuto práci. Pište si do něj všechny odpovědi, úvahy i drobné postřehy. Možná se někdy budete cítit, že je to zbytečné, ale věřte mi — právě psaní dává vašim myšlenkám tvar, pomáhá jim vystoupit z hloubky podvědomí a přinést vám nové vhledy. Berte tuto knihu jako projekt. Projekt, ve kterém hlavní roli hrajete vy a váš život.

Tempo si určujete sami. Můžete jít cestou jedné otázky denně a dopřát si tak padesát dní jemné, ale vytrvalé sebereflexe. Nebo budete mít chuť ponořit se rychleji a vzít si více otázek najednou, když pocítíte, že vás to táhne. Možná budete chtít vybírat podle intuice a otevírat právě tu otázku, která s vámi v daný den nejvíc rezonuje. Žádná cesta není správná ani špatná. Je jen vaše.

Pamatujte, že všechny odpovědi jsou už ve vás. Nikdo zvenčí nemůže vědět, co je vaše pravda. Často jsme zvyklí hledat potvrzení u druhých, čekat, co si o nás pomyslí, nebo přijímat jejich rady. Ale tato kniha není o tom, co chtějí druzí. Je o vás. O vaší cestě, vaší pravdě, vašem životě.

Pokud vás osloví i osobnější část této knihy, můžete se u každé otázky zastavit také u mého vlastního příběhu. Tyto příběhy jsem přidala proto, abych ukázala, jak podobné otázky působily v mém životě, co ve mně otevíraly a kam mě postupně vedly. Při psaní jsem se vracela i do velmi citlivých a bolestivých míst, která pro mě nebylo vždy snadné znovu otevírat. Udělala jsem to s přáním,

aby vám tyto příběhy pomohly uvidět, že i těžké životní období může člověka proměnit, posílit a dovést k nové verzi sebe sama. Možná v některém z nich poznáte i kus sebe. A právě díky tomu pro vás daná otázka získá ještě hlubší význam.

Některé otázky vám budou připadat snadné a samozřejmé. To je znamení, že v dané oblasti vládne harmonie. Jiné vás mohou zaskočit, zastavit, možná i rozčítit. I to je v pořádku. Tam, kde to bolí, kde se tělo brání odpovědět, tam se ukrývá největší poklad. To je pozvání k hlubšímu pohledu, k uvolnění něčeho, co vás dlouho svazovalo.

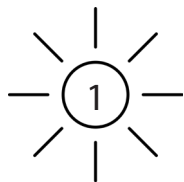
Možná si také všimnete, že některé otázky vám budou připadat velmi podobné a že když na ně budete odpovídat, budete docházet k podobným nebo dokonce stejným odpovědím. To je naprosto v pořádku. Otázky jsou poskládané tak, aby ukazovaly různé situace a oblasti života z více stran. Každý člověk je však jiný a někdy se stává, že v životě právě jedna konkrétní oblast volá o největší pozornost. Když se tedy vaše odpovědi opakovaně vracejí na stejné místo, neznamená to, že je v tom chyba, ale spíš to, že se právě tam nachází něco podstatného. Může to být velmi cenný signál, že právě tato oblast potřebuje změnu nejvíc a že od ní se může odvíjet mnoho dalšího ve vašem životě.

Naše mysl je mazaná — často se snaží odvrátit naši pozornost, odvést nás jinam, aby se nemusela dotýkat citlivých míst. Bude vás svádět k odkládání, k výmluvám, k tomu, abyste se k otázkám nevraceli. Ale pokud vydržíte, pokud se budete vracet, i když to nebude vždy snadné, objevíte v sobě sílu, o které jste ani netušili.

Jsem přesvědčená, že každý člověk je jako diamant. Někdy je jen ukrytý pod nánosem prachu — pravidel, strachů a cizích přesvědčení, která nám nikdy nepatřila. Těchto padesát otázek je způsob, jak ten prach setřást a nechat zazářit vaše vlastní, jedinečné světlo.

Dovolte, ať se to stane. Dovolte si otevřít se pravdě o sobě a nechat zaznít svůj vlastní hlas. A já tu budu celou dobu s vámi — svými slovy vás budu držet za ruku, povzbuzovat vás, když se vám nebude chtít, a připomínat vám, že na té cestě nikdy nejste sami.

Přeji vám krásné a silné putování. Ať vám každá otázka přinese nový paprsek světla, každá odpověď otevře dveře k větší svobodě a každý krok vás přiblíží k sobě samým. Protože uvnitř vás je mnohem víc krásy, než si teď možná dokážete představit.



KDE JSTE VE SVÉM ŽIVOTĚ ŠLI DÁL,
I KDYŽ JSTE NEMĚLI ŽÁDNOU JISTOTU,
ŽE VŠECHNO DOBŘE DOPADNE?
CO TO UKAZUJE O VAŠÍ
SÍLE?

V životě každého z nás byly chvíle, kdy jsme šli dál, i když jsme vůbec nevěděli, co nás čeká. Nebyla jistota, že to dobře dopadne, nebyl jasný plán, nebyla garance, že to zvládneme bez bolesti, ztrát a chyb. A přesto jsme tím prošli. Udělali jsme krok do neznáma, unesli období nejistoty a nějakým způsobem jsme to zvládli.

Takové chvíle mohou mít mnoho podob. Někdo prošel nemocí nebo náročným obdobím, ve kterém musel hledat sílu den po dni. Někdo se přestěhoval do jiného města nebo do jiné země a začínal téměř od nuly. Někdo odešel ze vztahu, ve kterém už nešlo dále zůstat, i když nevěděl, co bude potom. Někdo zvládl těžké studium, náročné zkoušky nebo práci, do které vstupoval s velkým respektem. Někdo změnil zaměstnání, rozjel podnikání, koupil bydlení, postavil se konfliktu, vychoval dítě nebo ustál životní etapu, která ho proměnila mnohem víc, než tehdy tušil.

Když už je taková zkušenost za námi, často ji začínáme brát jako samozřejmost. To, co bylo kdysi těžké, se po čase v našem vnímání zmenšuje. Přestáváme si uvědomovat, kolik odvahy, síly a vytrvalosti nás to stálo. Jako bychom si řekli, že to přece nějak dopadlo, tak na tom asi nebylo nic zvláštního. Jenže právě v tom

bývá největší omyl. To, že jsme něčím prošli, vůbec neznamená, že to bylo malé. Velmi často to naopak ukazuje, kolik síly v sobě opravdu máme.

Když se dnes bojíme dalšího kroku, máme někdy pocit, že na něj nebudeme stačit. Že tentokrát už toho na nás bude moc. Že nebudeme mít dost sil, odvahy nebo schopností. Jenže v takových chvílích často zapomínáme na vlastní minulost. Zapomínáme, kolikrát jsme už stáli před něčím, co vypadalo nejistě, těžce nebo skoro nemožně, a přesto jsme tím prošli. Možná ne dokonale, s chybami, slzami nebo velkou únavou. A přesto jsme šli dál.

Právě tyto chvíle o nás vypovídají mnohem víc, než si běžně připouštíme. Ukazují, že v sobě máme schopnost překonat i to, co jsme si kdysi neuměli představit. Ukazují, že síla člověka se často neprojevuje ve chvílích, kdy je všechno snadné, ale ve chvílích, kdy není nic jisté a my přesto pokračujeme.

Tento pohled může být velmi léčivý. Když se zastavíme a opravdu si připomeneme, čím vším jsme už prošli, přestaneme sami sebe vnímat jako někoho slabého. Budeme víc vnímat svou odvalu, vytrvalost a vnitřní sílu. A právě odtud se pak rodí větší důvěra v sama sebe. Ne z cizího obdivu, ne z porovnávání, ale z pravdy vlastního života.

Mini-cvičení:

Veďte si papír a napište si pět situací ze svého života, ve kterých jste šli dál, i když jste vůbec nevěděli, jak to dopadne. U každé si krátce poznamenejte, čeho jste se tehdy báli, co bylo nejtěžší a co vám pomohlo tím projít. Potom si přečtete celý seznam ještě jednou a napište si pod něj jednu větu: Co mi tyto situace říkají o mně? Nehledejte skromnou odpověď. Zkuste být pravdiví. Možná právě tady znovu uvidíte, kolik síly a vnitřní krásy v sobě doopravdy máte.



Když jsme 7. listopadu 2005 přijeli do Ostravy, nevěděli jsme, jak bude vypadat náš život za rok, za měsíc ani za týden. Věděli jsme jen jednu věc. Že jsme se vydali směrem, ze kterého se už nechceme vracet. Cítili jsme, že život, který jsme měli za sebou, není život, jaký chceme žít dál, a že pokud chceme něco změnit, musíme jít dopředu, i když vůbec netušíme, jak ta cesta bude vypadat a co všechno si od nás vezme.

Začátek byl velmi tvrdý. Bydleli jsme v malé místnosti v Hotelovém domě Jindřich. Pokoj mohl mít tak patnáct metrů, na podlaze byl černý koberec, bílé stěny, dvě postele a velmi prostý nábytek. Kuchyň byla společná v patře a vypadala jako stůl, na kterém byla dvoumístná varná deska. Nebyla tam nikde lednice, okno pořádně nedoléhalo a zima nám lezla dovnitř tak, že jsme první měsíce téměř nepřestávali marodit. V koupelně místo závěsu visely spleené pytle od odpadků. Dnes to může působit skoro absurdně, ale tehdy to byl náš skutečný život.

Z pěti tisíc korun, které jsme měli na měsíc, šlo tři tisíce šest set na ubytování a zbylých čtrnáct set muselo na celý měsíc vystačit pro nás oba — na jídlo, dopravu, telefon i všechno ostatní. Kromě toho jsme s sebou přivezli něco kolem tisíce dolarů jako rezervu a každý měsíc jsme bezmocně sledovali, jak se tato částka před očima zmenšuje.

Každá koruna měla váhu. Dodnes si pamatuji, jak jsem jednou vybírala peníze z bankomatu a on si vzal poplatek padesát korun. Byla to pro mě tehdy opravdu velká suma, protože jsem ji v hlavě okamžitě přepočítávala na jídlo. Kolik je to brambor, těstovin a vajec, kolik dní bychom z toho ještě mohli fungovat.

V supermarketu tehdy prodávali různé odřezky salámů, šunky a polámané párky za 4,90 za 100g a právě to pro nás bylo něco, co dokázalo obyčejné jídlo proměnit v malý luxus. Přidávali

jsme je k bramborám nebo k těstovinám a najednou jídlo mělo skvělou chuť.

Neměli jsme lednici, a tak jsme jídlo ukládali za okno na římsu. Jednou jsme se probudili po větrné noci a zjistili jsme, že všechno odletělo pryč. Naše improvizovaná venkovní lednička byla prázdná a dole po zemi zobali ptáci zbytky toho, co mělo být naše jídlo. Bylo to směšné i bolestné zároveň. Člověk někdy opravdu pozná, jak moc může litovat i obyčejných věcí, když jich má málo.

Bolely i drobnosti, které by za jiných okolností člověk skoro nevnímal. Jednou přišla kontrola na pokoj a zjistila, že máme rychlovarnou konvici a počítač. Znamenalo to další poplatky za elektřinu, padesát korun za konvici a třicet korun za počítač. Pamatuji si, že jsem tu konvici do té doby občas schovávala, protože jsem se bála, že ji někdo uvidí a přijdou další výdaje. Jenže tentokrát přišli nečekaně a ona tam prostě stála. I to tehdy bolelo. Byl to zvláštní pocit sevření, že už i obyčejný čaj má skoro cenu luxusu.

Vzpomínám si také na jednu obyčejnou situaci z obchodu, která se mi zaryla do paměti. Špatně jsem pochopila akci na zboží. Když jsem se u pokladny zeptala, proč je cena jiná, dozvěděla jsem se, že je to nabídka při koupi dvou kusů, a já jsem se tehdy rozhodla vzít oba, protože mi přišlo hloupé couvnout. Pak jsem ještě dlouho chodila a obviňovala se, že jsem utratila víc, než bylo potřeba. Jednou jsem šla nakoupit asi za osm set korun a měla jsem pocit, že jsem udělala skoro něco nezodpovědného. Ne že bych koupila něco krásného nebo zbytečného, jenže ta částka už sama o sobě byla pro mě tehdy velká a děsivá.

Byly i chvíle, kdy jsme museli nedostatek peněz skrývat. Když nás přátelé pozvali před Vánoci posedět do kavárny, přišli jsme a objednali si jen čaj. Ostatní jedli, povídali si a my jsme říkali,

že už jsme najedení a že nám stačí něco teplého k pití. Seděli jsme tam s hrnkem čaje a dělali, že je všechno v pořádku. Dnes to může znít jako drobnost, ale tehdy to byla jedna z těch situací, kdy člověka zabořilo, že jeho život v tu chvíli vypadá právě takto. Nešlo jen o jídlo. Šlo o ten pocit, že si nemůžete dovolit ani úplně obyčejnou samozřejmost.

Velmi těžké bylo i to, že jsme nemohli ukázat plnou pravdu rodičům. Nechtěli jsme, aby o nás měli strach. I bez toho pokládali otázky, proč odjíždíme do neznáma, když máme za sebou tak skvělý startovní bod pro kariéru.

Myslím, že právě tehdy pro mě začalo být velmi silné vědomí, že tohle období můžeme projít jen proto, že jsme na to dva. Že máme jeden druhého. Že ať se děje cokoli, jsme spolu a neztratíme se.

Nejtěžší na tom všem ale nebyl samotný nedostatek. Nejtěžší bylo to zvláštní sevření, ve kterém už není cesta zpátky, ale cesta dopředu je tak těžká, že se vám z ní dělá skoro fyzicky špatně.

Nebyla ve mně touha vrátit se zpět. To vůbec ne. Jen bylo velmi jasné, že pokud chceme jít dál, pokud se chceme dostat na jinou životní úroveň, nemůžeme z této situace vyjít ve své staré verzi. Nebylo možné jen nějak přečkat těžké období a pak se k sobě vrátit stejným způsobem. Bylo potřeba vyrůst, zesílit, naučit se nové věci, vydržet tlak a nejistotu, a postupně se stát lidmi, kteří budou žít v jiné realitě.

A právě to bylo možná nejtěžší poznání ze všech. Že z některých životních etap se nedá vyjít tak, že si člověk jen odtrpí své a pak se vrátí zpátky k tomu, kým byl. Některé etapy po nás chtějí proměnu. Chtějí po nás, abychom dospěli do větší síly, větší odolnosti a kapacity. To je bolestivé, protože stará verze už nestačí, ale nová se ještě nenarodila.

Samozřejmě že byly chvíle, kdy jsem plakala a říkala, že už nemůžu. Byly chvíle, kdy jsem prožívala velkou únavu, vztek a pocit nespravedlnosti. Dívala jsem se na rozsvícená okna cizích bytů a měla jsem pocit, že všude jinde lidé žijí normálně a jen my se zrovna prodíráme nějakou nepřiměřeně těžkou částí života. Že oni si mohou koupit, co potřebují, že nemusí přemýšlet, kolik stojí obyčejná večeře, že nemusí mít strach z každé chyby u pokladny. Dnes vím, že to byl jen pohled člověka, kterému je právě těžko. Tehdy to ale bylo velmi skutečné.

A přesto jsme nespádli do pasivní role oběti. Nežili jsme v otázce proč právě my. Žili jsme spíš v otázce „jak“. Jak to udělat. Jak se odtud dostat. Jak vybudovat něco, co nás uživí. Jak se naučit jazyk. Jak se integrovat. Jak se postavit na nohy v prostředí, které je nové, cizí a náročné. To neznamená, že jsme byli pořád stateční a klidní. Znamená to jen, že i ve chvílích slabosti jsme volili jít dál.

Právě tehdy jsme začali budovat svůj projekt přes internet. Pracovali jsme na ruskojazyčném prostoru, protože česky jsme tehdy ještě neuměli v dostatečné míře. Budovali jsme web, připravovali materiály, zkoušeli, hledali, skládali z ničeho něco, co by mohlo jednou přinést výsledky. Všechno bylo pomalé, nejisté a bez záruky. Nikdo nám neřekl, že to vyjde. Nikdo nám nedal jistotu, že jednou budeme žít dobře. Jen jsme šli dál. Den po dni. Krok po kroku. Někdy s energií a motivací, jindy už jen silou vůle.

A přitom ve mně už tehdy žila jedna zvláštní věta. Jednou budu tenhle příběh vyprávět. Neuměla jsem si představit kdy, jak a v jaké realitě to bude, ale někde hluboko ve mně bylo vědomí, že je to jen etapa, tohle není celý můj život. Že jednou přijde chvíle, kdy se za tímto obdobím ohlédnu a uvidím v něm něco důležitého, co mě nezlomilo, ale posílilo.

Pamatuji si, jak jsem chodila kolem toho hotelového domu a cítila velmi silně jednu věc. Já nejsem odsud. Tohle není moje konečná stanice. A právě tohle vědomí mě drželo.

A přesně to se stalo.

Postupně se věci začaly skládat. Přišla práce v Praze s vyšším příjmem. Projekt, na kterém jsme pracovali, začal přinášet první výsledky. Po roce jsme se přestěhovali do Prahy a život se začal zlepšovat.

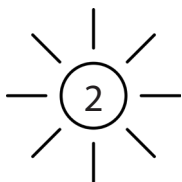
Nebylo to tak, že by se všechno najednou změnilo v pohádku. Jen v něm bylo víc vzduchu, více možností, více peněz a prostoru k nadechnutí. Mohli jsme si pronajmout malou garsonku v Modřanech. Byla maličká, všechno v ní bylo staré, ale byla tam kuchyň, lednice, trouba, mikrovlnka, konvice, sendvičovač a všechno to bylo jen pro nás dva. Dodnes si pamatuji, jak moc šťastná jsem tehdy byla už jen z toho, že máme lednici a nemusíme nechávat jídlo za oknem.

Dnes, když se ohlížím zpět na toto období, nevnímám ho jen jako rok nouze a vyčerpání. Vnímám ho jako místo, kde se rodila naše síla. Místo, kde jsme se učili žít bez záruk. Místo, kde jsme neměli jistotu výsledku, ale přesto jsme se rozhodli pokračovat. Místo, kde jsme pochopili, že některé cesty se neotevírají těm, kdo čekají na pohodlné podmínky. Otevírají se těm, kdo jsou ochotni projít i tím, co bolí, a nenechat se tím zastavit.

Právě proto je pro mě tenhle příběh tak důležitý. Není jen o levných odřezcích salámu, o pytlích místo závěsu nebo o čaji v kavárně, když si nemůžete dovolit nic jiného. Je o tom, že jsme tehdy stáli v bodě, ve kterém nebyla žádná garance dobrého konce, a přesto jsme šli dál. A právě tam se ukázalo, co v nás doopravdy je.

V březnu 2018 jsem opravdu stála na scéně a vyprávěla tenhle příběh na vlastní konferenci v Praze. Když jsem si ten okamžik uvědomila, došlo mi, jak zvláště a přesně někdy život funguje. To, co kdysi vypadalo jako chudé, těžké a téměř nedůstojné období, se stalo jednou z nejpevnějších vnitřních opor mého života. Právě proto, že vím, jaké to je žít bez záruk, vím dnes i něco jiného. Že člověk se nemusí bát každé další nejistoty. Kdo už jednou prošel tmavým úsekem cesty a neztratil sám sebe, ten v sobě nese důkaz, že zvládne i další, kdyby bylo potřeba.

Některá období života nejsou trestem. Jsou přechodem, mostem mezi starou a novou verzí nás samotných. A někdy právě to, co je nejtěžší, není znamením, že jdeme špatně. Je to jen znamení, že už se nemáme vracet zpět, ale vyrůst do něčeho většího. A že jediný způsob, jak se dostat na druhý břeh, je jít dál, i když člověk ještě vůbec neví, jak ten příběh dopadne.



KDO Z VAŠEHO OKOLÍ VÁS
INSPIRUJE A PROČ? CO VÁM
TO UKAZUJE O TOM, KÝM
SE SAMI CHCETE
STÁT?

Každý člověk vstupuje do našeho života s určitou energií, ať už si to uvědomujeme, nebo ne. Některá setkání v nás zanechávají klid, jiná přinášejí směrovku, odvahu nebo chuť udělat krok, o kterém jsme dlouho jen přemýšleli.

Nesetkáváme se s lidmi náhodně. Každý z nich do našeho života přináší něco, co má svůj význam. A to, co nás na nich přitahuje, je často odrazem našich vlastních možností, které čekají na pozornost a povolení se projevit.

Možná máte ve svém okolí člověka, který dokáže naslouchat způsobem, díky kterému se sami slyšíte lépe. Nebo někoho, kdo si jde za svým směrem s pevností, která ve vás probouzí touhu nastavovat vlastní hranice. Může to být přítel, jehož laskavost vám připomíná, jak moc toužíte být laskaví k sobě. Může to být kolega, který má odvahu pustit se do věcí, ze kterých máte respekt, a právě tím ve vás otevírá nový druh odvahy.

Inspirativní lidé nejsou nutně ti nejuspěšnější nebo nejviditelnější. Často to bývají lidé, kteří žijí v souladu se sebou, a právě tím vytvářejí atmosféru, ve které se i my cítíme širší, hlubší a silnější.

Jsou to lidé, po jejichž setkání máme uvnitř pocit světla, jasnější myšlenky nebo nečekaný klid. Je to zvláštní a zároveň není: tam, kde prožíváme inspiraci, se dotýkáme vlastního potenciálu.

Když si uvědomíte, kdo vás inspiruje, začínáte zároveň lépe chápat, jaké kvality chcete rozvíjet i ve svém životě. Obdiv k určitému člověku často není jen o něm — je to zpráva o vás, o tom, kým se toužíte stát nebo kým už v hloubi duše jste.

Možná si uvědomíte, že byste s některými lidmi chtěli být častěji, ale kontakt odkládáte, protože nevíte, zda je ta chvíle „vhodná“. Jenže vztahy, které nás vyživují, se často otevírají ve chvíli, kdy uděláme jednoduchý krok — pošleme zprávu, navrhneme setkání, dáme najevo, že si té přítomnosti vážíme. V těchto drobných gestech se rodí nové možnosti a často i nový směr života.

Lidé, kteří nás inspirují, nás také učí. Někdy nám ukazují trpělivost, kterou v sobě potřebujeme posílit. Jindy nám dodávají odvahu říkat věci, které jsme dosud jen drželi v sobě. A často nás učí radovat se z maličkostí, protože právě tam se znovu buduje vztah k životu. Každé setkání je vlastně zrcadlem, a to, co v něm vidíme, nám pomáhá růst.

Mini-cvičení

Napište si jména tří lidí, kteří vás v poslední době inspirovali nebo ve vás probudili kvalitu, kterou chcete mít ve svém životě častěji. Ke každému dopište jednu vlastnost, kterou na něm obdivujete — odvahu, lehkost, laskavost, jasnost, tvořivost, schopnost říkat ne, nebo třeba umění žít více v přítomnosti. Pak si položte otázku: „Jak se může takhle kvalita objevit i v mém životě?“ Vyberte jednoho z těchto lidí a udělejte jednoduchý krok k větší blízkosti — může to být krátká zpráva, společná káva nebo jen pozvání k rozhovoru. Všimněte si, co se ve vás změní, když si dovolíte být obklopeni lidmi, kteří vás posilují.



V životě některých lidí je něco, co nás zasáhne mnohem hlouběji než jen obdiv. Nejde jen o to, že se nám líbí, jak žijí. Jde o to, že při setkání s nimi najednou chápeme, že existuje i jiná realita, než jakou jsme do té doby znali, a že tato realita nemusí patřit jen vyvoleným. Může být skutečná, lidská a jednoho dne i naše.

Přesně takový zážitek jsem měla v devatenácti letech, když jsem po druhém ročníku univerzity odjela do Berlína jako tlumočnice se skupinou běloruských dětí. Měla to být práce na tři týdny. Děti bydlely v tábore a my překladatelé jsme byli ubytovaní v rodinách organizátorů. Tehdy jsem ještě vůbec netušila, že mě toto setkání ovlivní na celý život a že právě tam ve mně začne velmi zásadní vnitřní posun.

Do té doby byla moje životní zkušenost úplně jiná. Žila jsem s maminkou v malém bytě v Minsku, který měl asi čtyřicet metrů čtverečních. Byl tam obývací pokoj a ložnice, a to byl celý náš svět. Peněz nebylo mnoho, na důležité věci se vždycky nějak našlo, ale život měl velmi jasné hranice.

Krásný, velký, klidný a pohodlný život jsem do té doby vídala spíš v seriálech. Tam lidé bydleli v domech, měli auta, hezké oblečení a vedli úplně jiný život. Dívala jsem se na to se zájmem, ale vůbec mě nenapadlo, že by něco takového mohlo být někdy reálné i pro člověka, jako jsem já.

A pak jsem najednou stála v Berlíně před domem Christy a Piddera. Byl to krásný velký dům na okraji města, obklopený zahradou, o kterou bylo pečováno s velkou láskou. Všude byly květiny, zelené kouty, kompozice, z kterých bylo cítit, že se tu nežije jen prakticky, ale s radostí a vztahem ke kráse. Ten dům měl zvláštní atmosféru klidu, hojnosti a harmonického života, který na mě působil skoro léčivě. V prvním patře byla samostatná bytová jednotka, původně připravená pro jejich

děti. Měla obývací pokoj, ložnici, kuchyň, koupelnu, a dokonce i samostatný vchod z ulice. Právě tam jsem tehdy bydlela já.

Dodnes si pamatuji ten pocit. Ta část domu, ve které jsem byla ubytovaná, byla sama o sobě větší než byt, v němž jsme žily s maminkou. Měla jsem tam prostor, soukromí, ticho, světlo, krásu a svobodu. Dostala jsem kolo a jízdenku, a mohla jsem se po Berlíně pohybovat sama, jak se mi chtělo. Přicházet a odcházet, jak jsem potřebovala. Poprvé v životě jsem zažila pocit, jaké to je mít kolem sebe tolik místa, klidu a svobody. Tento luxus byl pro mě ohromující.

Pamatuji si, že jsem šťastím skoro plakala. Nešlo jen o to, že všechno bylo krásné. Šlo o to, že to bylo skutečné. Nebyl to svět ze seriálu. Nebyla to cizí kulisa. Byli to normální lidé z masa a kostí, kteří takto opravdu žili. A právě to se mě dotklo nejvíc. Neměla jsem pocit závisti. Měla jsem pocit obrovského zájmu a fascinace. Potřebovala jsem pochopit, jak je to vůbec možné.

Když první kulturní šok trochu ustoupil, začala jsem se ptát. Tři týdny jsem se vyptávala na jejich život, na jejich cestu, na to, jak k tomu všemu přišli, kde začínali, co dělali, jak přemýšleli, jaká rozhodnutí dělali, co bylo důležité a jaké obtíže museli překonat. Měla jsem pocit, jako bych se snažila přecíst kód této reality. Jako bych potřebovala pochopit, z čeho je složená, jak vzniká a co všechno za ní stojí.

A přitom se ve mně dělo ještě něco dalšího. Já jsem se tu realitu nesnažila jen pochopit rozumem. Já jsem ji do sebe chtěla co nejvíc vstřebat. Chtěla jsem ji nasát přes pocity, vůně, chutě a obrazy, přes drobné každodenní detaily. Jako bych si chtěla ten kód zapsat do svého těla, aby tam zůstal navždy.

Dodnes si pamatuji snídaně na terase, čerstvé pečivo, vůni kávy, upravenou zahradu, ticho letního rána a ten zvláštní pocit, že jsem najednou uvnitř života, který jsem do té doby vůbec

neznala. Snažila jsem se v tom být co nejvíc přítomná, jako by každá minuta, kterou tam prožiji, mohla ve mně něco přepsat. Jako bych si přes tyto zážitky postupně dovolovala připustit, že taková realita nemusí být jen cizí. Že by jednou mohla být i moje.

Právě tehdy pro mě přišel ten největší obrat. Ukázalo se, že to, co jsem kolem sebe viděla, na ně nespadlo z nebe. Nebyli to lidé, kteří se do krásného života narodili. Byl to dlouhý životní příběh, ve kterém se mnohokrát stěhovali, začínali od nuly, hledali své místo, pracovali a krok za krokem vytvářeli život, ve kterém žili dnes. To poznání bylo pro mě ohromné. Uvědomila jsem si, že když něco takového existuje v životě obyčejných lidí, znamená to, že k tomu existuje i cesta. A pokud cesta existuje, je možné ji najít a projít.

Christa a Pidder pro mě nebyli inspirací jen tím, že měli krásný dům. Byli pro mě inspirací tím, jací byli. Viděla jsem pár, který spolu žil mnoho let, s úctou, blízkostí a radostí. Viděla jsem vztah, který se nerozpadl pod tíhou času. Viděla jsem děti a vnoučata, která se k nim vracela, rodinu, ve které bylo teplo, laskavost a radost ze společného života. A pro mě to bylo velmi silné i proto, že jsem kolem sebe do té doby neměla mnoho takových vzorů. Najednou jsem viděla, že i takové vztahy jsou možné. Že i taková rodina je možná. Že i takové stáří je možné. Že je možné vybudovat nejen dům, ale i způsob života.

A právě tehdy se ze setkání s nimi stalo něco mnohem většího než jen krásný zážitek z cesty. Stali se pro mě rolovým modelem. Ne ve smyslu, že bych chtěla kopírovat jejich život do posledního detailu. Spíš ve smyslu, že mi ukázali, co všechno je v lidském životě možné. Ukázali mi, že se člověk nemusí orientovat jen podle toho, jak žijí lidé kolem něj, ve městě, kde vyrostl, v rodině, ze které pochází, nebo v zemi, v níž se narodil. Může se orientovat podle toho, co se mu líbí a co je vůbec možné.

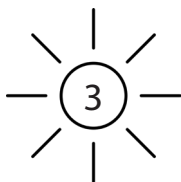
To pro mě bylo nesmírně důležité. Člověk často vyrůstá v přesvědčení, že realita, kterou kolem sebe vidí každý den, je jediná dostupná realita. A pak stačí potkat několik lidí, kteří žijí jinak, a jeho vnitřní hranice se začínají posouvat. Najednou vidí, že dům, vztah, dostatek, svoboda, důstojné stáří, blízkost v rodině, pohodlný život, smysluplná práce a radost ze života nejsou oddělené světy. Mohou existovat vedle sebe. Mohou se spojit v jednom lidském životě.

Od té chvíle jsem začala mnohem aktivněji hledat další cesty. Začala jsem hledat stipendia, programy a možnosti, jak se dostat do světa, ve kterém by takový život nebyl jen výjimkou, ale něčím dosažitelným. Nechtěla jsem už jen jet po kolejích scénáře, který jsem znala ze svého okolí a který byl nejpravděpodobnější v mých tehdejších okolnostech. Chtěla jsem hledat jinou realitu. Chtěla jsem se dostat tam, kde jsou jiné možnosti, jiné myšlení a jiná úroveň života. Toto setkání mi dalo právě ten první silný vnitřní impuls, že to má smysl hledat.

Dnes, když se dívám na svůj vlastní život, vidím, jak silně mě tato zkušenost ovlivnila. Moje vztahy, můj pohled na domov, na komfort, na životní úroveň, na rodinu, na stáří, na to, co všechno si mohu dovolit chtít, byly touto zkušeností poznamenány velmi hluboko. V mnohém jsem právě díky nim pochopila, že se nemusím řídit jen tím, co je běžné v mém původním prostředí, ale tím, co je vůbec možné, pokud je člověk ochoten za tím jít.

A právě proto si myslím, že lidé, kteří nás inspirují, nejsou jen ti, které obdivujeme zpozzdálí. Jsou to ti, kteří nám rozšiřují hranice možného. Ti, vedle kterých si najednou uvědomujeme, že svět je větší, než jsme si mysleli. Ti, kteří v nás neprobouzejí závist, ale otázku: jak? A právě v této otázce se často skrývá začátek velké životní změny.

Protože pokud něco existuje v životě skutečných lidí, pak to není sen odtržený od reality. Je to možnost. A někdy stačí jedno setkání, aby člověk tuto možnost poprvé doopravdy uviděl a pak pustil do svého života.



CO BYSTE ZMĚNILI VE SVÉM ŽIVOTĚ, KDYBYSTE SE MĚLI JEŠTĚ VÍC RÁDI?

Zkuste se na chvíli zastavit a tu otázku si opravdu položit. Nahlas, v duchu, před zrcadlem, při procházce... Je jedno kde. Důležité je nechat ji na chvíli do sebe dopadnout.

Co by se změnilo, kdybyste se měli ještě víc rádi?

Možná byste víc naslouchali svému tělu a včas si řekli o odpočinek. Přestali byste se přemáhat v práci, která vás už dávno netěší. Dovolili byste si říct „ne“ lidem, vedle kterých se necítíte dobře, a přestali mít potřebu všem vyhovět.

Možná byste se konečně přestali srovnávat. Začali byste jít s větší laskavostí. Mluvili byste k sobě jinak. A snad byste si vůbec poprvé dovolili uvěřit, že to, po čem toužíte, opravdu smíte chtít.

Tahle otázka je jemná, ale silná. Umí vynést na světlo všechna ta místa, kde se sami k sobě ještě nechováte tak, jak byste si přáli. Kde na sebe zbytečně tlačíte, přizpůsobujete se, potlačujete se. Kde se zmenšujete, místo abyste se za sebe postavili.

A právě tam často začíná změna. V tom tichém, ale pevně vysloveném: „Takhle už ne. Tohle si nezasloužím. Chci se k sobě chovat jinak.“

Když se máme opravdu rádi, začínáme jednat jinak. Přirozeněji si vybíráme, co nám dělá dobře. Víc chráníme svůj čas a energii. Jsme na sebe laskavější. Nevyčítáme si chyby, ale učíme se z nich. Přestáváme čekat, že nás někdo ocení zvenčí, a začínáme si víc vážit sami sebe.

Zkuste se na sebe teď na chvíli podívat očima někoho, kdo vás má opravdu rád. Co by vám řekl? Co by už vám nikdy nedovolil snášet? Co by vám přál?

Co byste změnili ve svém životě, kdybyste se měli ještě víc rádi? Možná přesně tu věc, která vás právě teď napadla jako první.

Mini-cvičení:

Zapište si ji. První věc, která vás napadla, když jste si přečetli tuto otázku. Nemusí to být nic velkého. Může to být malá změna návyku, nový způsob, jak si říkáte o pozornost, nebo první krok ven z něčeho, co už dlouho neslouží. Připište si k tomu jednoduchou větu: „Dělám to pro sebe. Protože se mám rád/a.“ A sledujte, co se ve vás začne dít.



Když jsem se s touto otázkou setkala poprvé, napadlo mě: Co bych asi měla změnit? Vždyť se mám přece ráda. Zdálo se mi, že na tom není nic složitého. Přesto jsem si dovolila se u té otázky na chvíli zastavit a dát si čas na opravdovou odpověď.

A právě v tom zastavení jsem si začala uvědomovat, že by se ve skutečnosti změnilo mnohem víc, než jsem si na začátku myslela.

Jako první se mi vybavila péče o tělo. Začala jsem přemýšlet, jak se k němu vlastně chovám. Dříve jsem měla pocit, že starat se o své tělo znamená hlavně výkon — sportovat, běhat, cvičit, nutit se k disciplíně. Jenže otázka zněla jinak: Co bych dělala, kdybych se měla ještě víc ráda? A tak jsem začala přemýšlet, jak by vypadala péče o tělo, kdyby opravdu vycházela z lásky.

Najednou jsem si uvědomila, že moje tělo ve skutečnosti nepotřebuje další výkon. Potřebuje víc odpočinku. Víc spánku. Víc chvil, kdy může povolit a uvolnit se. Začala jsem si dopřávat malé rituály péče, například pravidelnou relaxační masáž. Všimla jsem si i jídla. Před každým jídlem jsem si pokládala jednoduchou otázku: Co by teď mému tělu udělalo dobře?

Jenže čím déle jsem o té otázce přemýšlela, tím jasněji jsem cítila, že tady odpověď nekončí. Protože člověk může svému tělu dopřát odpočinek, lepší jídlo i péči, a přesto k sobě uvnitř zůstávat tvrdý. A právě tam jsem narazila na další, mnohem hlubší vrstvu svého vztahu k sobě.

Začala jsem si všimnout toho, jak se sebou mluvím. Nejdřív to nebylo nahlas. Spíš jako známé napětí uvnitř. Sotva jsem něco udělala, už se ve mně ozývalo: To mohlo být lepší. Tohle jsi mohla zvládnout rychleji. Tady jsi to zase neudělala dost dobře. A když se něco povedlo, ten hlas neuměl říct: výborně. Uměl jen posunout laťku o něco výš.

Dlouho jsem si myslela, že ten hlas je na mé straně. Že mě žene dopředu, protože ve mně vidí víc. Že je přísný jen proto, že mi chce pomoci stát se lepší verzí sebe sama. Jenže čím déle jsem sama sebe pozorovala, tím víc jsem cítila, že po takovém „povzbuzení“ ve mně nezůstává síla, ale únava a stálý pocit, že zase nejsem dost.

A tehdy mi došlo něco, co mnou opravdu otřásl.

Ten hlas se netvářil jako nepřítel. Přicházel převlečený za péči. Za náročnost. Za růst. Za lásku, která prý chce víc. Jenže ve skutečnosti to nebyla láska. Byla to forma vnitřního trestu.

Bylo to, jako kdyby ve mně žila malá holčička, která se ze všech sil snaží, přináší své obrázky, své pokusy, své dobré úmysly, a místo vlídného pohledu pokaždé slyší jen: Tohle ještě nestačí. Tady ses měla víc snažit. Podívej, co všechno není dokonalé.

A mně z toho najednou bylo skoro fyzicky úzko.

Protože jsem si uvědomila, že takhle se sebou žiji už dlouho. Že zatímco navenek funguji, zvládám, tvořím a jdu dál, uvnitř vedu rozhovor, ve kterém jedna část mě pořád někoho kárá a druhá část se jen tiše snaží zasloužit si přijetí.

V jednu chvíli jsem si to uvnitř skoro slyšela jako skutečný dialog.

- Tak se snaž víc.
- Ale já už nemůžu.
- Tak vydrž.
- Ale mně je z toho smutno.
- Tak nebuď slabá.
- A kdo mě teda obejmě?

A právě tahle poslední věta mě zastavila.

Najednou jsem pochopila, že nejde jen o to, co si dopřávám na úrovni těla. Nejde jen o masáž, odpočinek nebo o to, co si dám

k jídlu. To všechno je krásné a důležité. Ale skutečná láska k sobě začíná ještě hlouběji — v tom, jak se sebou mluvím ve chvílích, kdy se mi nedaří, kdy jsem unavená, křehká nebo nedokonalá.

Pochopila jsem, že mé tělo zřejmě nebylo unavené jen z povinností. Bylo unavené i z toho, že ve mně dlouho nežil klid, ale vnitřní soud.

A že mít se víc ráda neznamena dělat pro sebe víc krásných věcí. Znamená to přestat v sobě ubližovat té části, která už tak nese dost.

Znamená to naučit se mluvit k sobě jinak. Ne jako velitel. Ne jako soudce. Ale jako někdo, kdo doopravdy miluje. Jako laskavý rodič, který si přisedne k uplakanému dítěti, nepoloží mu další nároky, ale vezme ho do náruče a tiše řekne:

„Jsi v pořádku. Nemusíš si zasloužit právo být milovaná. Už teď jsi dost.“

A právě tehdy jsem té otázce porozuměla doopravdy. Co bych udělala, kdybych se měla ještě o trochu víc ráda?

Konečně bych se přestala trestat.