
OBSAH

O autorce.....	6
Předmluva.....	7
Úvod.....	9

Kapitola 1. Zvolte si sebe a dovolte si jít za svými sny 12

1. Dovolte si dávat sebe na první místo.....	13
2. Dovolte si přát ve velkém	20
3. Dovolte si jít za svými sny a nikdy se nevzdávat	24
4. Dovolte si milovat sebe bez podmínek	29
5. Dovolte si být upřímní sami k sobě	33
6. Dovolte si cítit to, co cítíte.....	37
7. Dovolte si milovat své tělo	42
8. Dovolte si být věrní sami sobě	47

Kapitola 2. Zbavte se vnitřních omezení a získejte svobodu být sami sebou52

9. Dovolte si nebrat na sami sebe příliš.....	53
10. Dovolte si neporovnávat se s ostatními	58
11. Dovolte si neodpovídat očekáváním okolí.....	63
12. Dovolte si říkat ne bez pocitu viny	68
13. Dovolte si neposlušchat vnitřního kritika.....	73
14. Dovolte si nečekat na uznání od druhých.....	78
15. Dovolte si nikoho nezachraňovat.....	83
16. Dovolte si odpouštět sami sobě	89
17. Dovolte si pustit kontrolu a přestat bojovat se životem....	93

18. Dovolte si nebýt vždy silní	98
19. Dovolte druhým lidem myslet si o vás cokoliv	102
20. Dovolte si opouštět, co už nefunguje	107
21. Dovolte si nesnášet to, co vás neuspokojuje	111
22. Dovolte si neurážet se kvůli druhým.....	116
23. Dovolte si neomlouvat se za svá rozhodnutí.....	120
24. Dovolte si nebýt dokonalí	123

Kapitola 3. Pečujte o své vnitřní zdroje a dovolte si žít naplněný život..... 127

25. Dovolte si naplňovat se energií	128
26. Dovolte si zvyšovat své standardy	135
27. Dovolte si dělat to, co chcete, a nedělat to, co nechcete .	139
28. Dovolte si užívat si proces, nejen výsledek	144
29. Dovolte si cítit se v hojnosti	149
30. Dovolte si radovat se z jednoduchých věcí.....	153
31. Dovolte si být vděční za to, co máte.....	157
32. Dovolte si obklopovat se lidmi, kteří vás naplňují.....	161
33. Dovolte si dělat věci nedokonale.....	165

Kapitola 4. Objevte svou vnitřní oporu a uznejte svou sílu ..171

34. Dovolte si věřit v sebe a ve svou sílu.....	172
35. Dovolte si naslouchat svému tělu.....	177
36. Dovolte si naslouchat své intuici.....	182
37. Dovolte si prožívat bolest, pokud ji cítíte.....	187
38. Dovolte si nevědět odpovědi	192
39. Dovolte si měnit svůj názor	196
40. Dovolte si zůstat v klidu, i když se svět mění.....	200

41. Dovolte si věřit, že jste dost	206
42. Dovolte si žít ve svém tempu.....	210
43. Dovolte si projevovat své stinné stránky	214
44. Dovolte si být na sebe hrdí.....	219

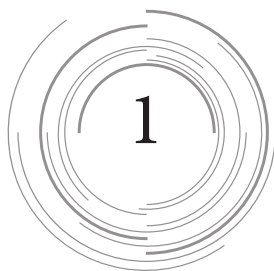
Kapitola 5. Žijte naplno v souladu se světem i sami se sebou....	222
--	-----

45. Dovolte si nespokojovat se s malým	223
46. Dovolte si neodkládat život a štěstí na později.....	228
47. Dovolte si dělat chyby a jít dál	234
48. Dovolte si přijímat nejistotu	238
49. Dovolte si změnit kurz, pokud je to potřeba.....	242
50. Dovolte si projevovat své talenty ve světě.....	246
51. Dovolte si jít svou cestou.....	250
52. Dovolte si důvěřovat světu	254
53. Dovolte si žít bez očekávání	257
54. Dovolte si žít tady a teď.....	261
55. Dovolte si být šťastní jen tak	265
56. Dovolte si prostě být	269

Závěr - Buďte sebou. Žijte naplno.....	273
--	-----

1. KAPITOLA

ZVOLTE SI SEBE
A DOVOLTE SI JÍT
ZA SVÝMI SNY



DOVOLTE SI DÁVAT SEBE NA PRVNÍ MÍSTO

Ve svém životě jste možná mnohokrát dali přednost druhým před sebou. Často jste uposlechli přání a potřeby ostatních, zatímco ty své jste odsunuli na později. Souhlasili jste s věcmi, které se vám nelíbily — jen abyste nezpůsobili zklamání. A teď se zamyslete: A kdy naposledy jste upřednostnili sami sebe?

Pro mnoho lidí je těžké dát sebe na první místo. Možná proto, že byli vychováni k tomu, aby mysleli nejprve na druhé. Možná proto, aby je druzí nepovažovali za sobce. Nebo uvěřili, že být dobrým člověkem znamená vždy se obětovat pro ostatní.

Ale pravda je jiná:



pokud nebudete dávat sebe na první místo, svět to za vás neudělá.

MÝTUS O SOBECTVÍ

Jedním z největších omylů je představa, že dát sebe na první místo znamená být sobecký. Ale sobectví znamená chtít pro sebe vše a neohlížet se na druhé, zatímco zdravá sebeláska znamená respektovat své vlastní potřeby a zároveň zůstat laskavý k ostatním.

Když se upozadujeme, neznamená to, že jsme lepší nebo ušlechtilější. Znamená to jen jedno: že se pomalu vyčerpáváme.

Představte si, že jste svíčka. Pokud budete stále jen dávat světlo ostatním a nikdy se nepostaráte o svůj vlastní plamen, co se stane? Vyhoříte.

NIKDO JINÝ TO ZA VÁS NEUDĚLÁ

Kolik lidí čeká, že jednoho dne přijde někdo, kdo jim konečně dá povolení žít podle sebe? Kdo jim řekne: „Teď už můžeš být šťastný. Teď už si můžeš dopřát to, po čem toužíš. Teď už můžeš dát sebe na první místo.“

Jenže ten den nikdy nepřijde. Protože **nikdo jiný než vy sami nemůže rozhodnout, že si zasloužíte to nejlepší.**

Pokud budete stále čekat na souhlas od okolí, budete čekat celý život. Protože vždycky se najde někdo, kdo si myslí, že byste měli dělat něco jiného.

VY JSTE STŘEDEM SVÉHO ŽIVOTA

Už jste si někdy uvědomili, že ve vašem životě jste tou nejdůležitější osobou vy?

Ano, máte kolem sebe rodinu, přátele, děti, partnera... Ale jediný člověk, se kterým budete stoprocentně do konce života, jste vy sami.

Proto je důležité se o sebe starat. Proto je důležité si dopřávat to nejlepší.

Proto je důležité se ptát:

- Chci tohle doopravdy já, nebo to dělám jen proto, že se to ode mě očekává?
- Dělá mi to radost, nebo se jen snažím někomu vyhovět?
- Žiji život, který mě naplňuje, nebo jen plním přání druhých?

VNITŘNÍ STAV JAKO ZÁKLAD VŠEHO

Všechno, co vytváříme ve svém životě, vychází z našeho vnitřního stavu. A pokud si chceme budovat šťastnou realitu, musíme ji vytvářet z dobrého, harmonického stavu.

Tento stav si však musíme aktivně tvořit sami. Nemůžeme čekat, že nás někdo zachrání, že se věci „samy srovnají“, nebo že štěstí přijde zvenčí.

A proto **je potřeba začít si vědomě vybírat pro sebe to nejlepší** — a to ve všech oblastech života.

CO TO ZNAMENÁ V PRAXI?

Když se ráno oblékáte — vyberte si nejpohodlnější a nejhezčí oblečení, ve kterém se cítíte skvěle. Oblečte si krásné spodní prádlo, oblíbený šperk nebo něco, co vám dodává sebevědomí.

Když si připravujete jídlo — zeptejte se sami sebe: Co je pro mě dnes nejlepší? Co mi udělá dobře fyzicky i emočně? A dejte si to.

Když si plánujete večer — vyberte si takovou aktivitu, která vás opravdu potěší a zregeneruje — odpočinek, knihu, hudbu nebo film, který vám přinese radost.

A co vaše myšlenky a reakce? I zde máte možnost volby. Můžete se rozhodnout, zda se urazíte, nebo se na situaci podíváte s nadhledem a necháte ji být. Můžete si vybrat mezi smutkem a radostí. Pokud si někde můžete dopřát více komfortu — dopřejte si ho.



Začněte se cítit jako VIP osobnost, která si zaslouží to nejlepší. Protože tím, že se cítíte dobře, ovlivňujete nejen sebe, ale i své okolí.

DÁVAT SEBE NA PRVNÍ MÍSTO TAKÉ ZNAMENÁ:

- Nenechat se tlačit do věcí, které nechcete dělat — říct ne, když to cítíte.

- Dopřát si radost a odpočinek bez pocitu viny — nemusíte si zasloužit čas pro sebe, je to vaše právo.
- Přestat se ospravedlňovat za své touhy a potřeby — pokud něco chcete, stačí, že to chcete vy.
- Obklopit se lidmi, kteří vás podporují, ne těmi, kteří vás vysávají — energie, kterou dáváte druhým, by měla být vyvážená.

KDYŽ SE NAUČÍTE DÁVAT SEBE NA PRVNÍ MÍSTO, VŠECHNO SE ZMĚNÍ

Mnoho lidí dává přednost ostatním — dětem, partnerovi, rodině — a sebe staví až na poslední místo. Zkuste to jednou jinak. Jen na den. Uvidíte, že se svět nezhroutí. Možná vás to natolik osloví, že se rozhodnete takto žít i nadále.

Popřemýšlejte o tom: Jestliže jste unavení, vyčerpaní a nespokojení, můžete opravdu pomáhat druhým? Můžete dávat radost a energii, když sami žádnou nemáte?

Pokud ustavičně upřednostňujeme druhé a zapomínáme na sebe, stáváme se prázdnou nádobou. Vyčerpáváme se, cítíme frustraci a někdy dokonce i zášť vůči těm, kterým neustále dáváme.



Ale skutečná láska spočívá v rovnováze mezi přijímáním a dáváním.

Pokud dáváme ze stavu vyčerpání, už to není radostné dávání. Je to dávání z nouze, z pocitu povinnosti, což neudělá dobře ani nám, ani těm, kterým dáváme.

Naopak, pakliže dáváme ze stavu naplnění, kdy jsme sami spokojení, radostní a v harmonii, dávání nás nesmírně nabíjí. V takovém případě dáváme z nadbytku — a tehdy je to skutečně radostné a upřímné.

CVIČENÍ: NAUČTE SE DÁVAT SEBE NA PRVNÍ MÍSTO

Vyzkoušejte si jednoduchý experiment:

1. Po dobu jednoho týdne si každý den vyberte pro sebe to nejlepší — v jídle, v činnostech, v rozhodnutích. Co je ta nejlepší varianta pro vás?
2. Pozorujte, jak se cítíte, když si dovoluujete být na prvním místě. Jaké pocity se ve vás objevují? Cítíte radost? Nebo možná vinu?
3. Každý večer si napište tři věci, které jste během dne udělali pro sebe. Mohou to být drobnosti: „Dal/a jsem si nejlepší jídlo, na které jsem měl/a chuť.“ „Řekl/a jsem NE něčemu, co jsem dělat nechtěl/a.“ „Dopřál/a jsem si hodinu klidu jen pro sebe.“

Tento jednoduchý zvyk vám ukáže, že vaše štěstí je ve vašich rukou. Že si můžete dovolit vybírat to nejlepší. A že **svět se nezhroutí, když se konečně začnete starat i o sebe.**

VY SI ZASLOUŽÍTE TO NEJLEPŠÍ

Nečekejte na pondělí, na Nový rok nebo na „správnou chvíli“, abyste začali žít jinak. Každý den je nová příležitost. Každý okamžik je možnost začít se starat o své vnitřní štěstí.

Přestaňte se cítit provinile za to, že se staráte o sebe. Když jste v pohodě vy, bude v pohodě i váš svět.

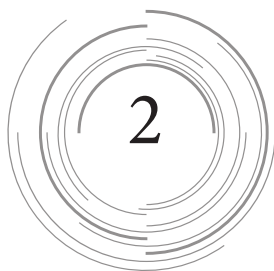
Přestaňte se ptát, jestli si to zasloužíte. Ano, zasloužíte.



Protože vy jste hlavním člověkem ve svém vlastním životě. A největší štěstí přichází ve chvíli, kdy si to konečně dovolíte.

Volte si štěstí. Volte si lásku k sobě. A sledujte, jak se vaše realita mění.

Jste důležití. A zasloužíte si to nejlepší.



DOVOLTE SI PŘÁT VE VELKÉM

Neexistuje nic, co by bylo „příliš“. Neexistují sny, které jsou „za hranou“, moc odvážné nebo nereálné. Pokud si něco dokážete představit, dokážete to i zrealizovat. **Jste hodni všech svých přání.** Všechno, co chcete, je v pořádku — jsou to vaše sny, krásné a jedinečné takové, jaké jsou.

Přestaňte na ně pohlížet očima kritiků nebo skrze prizma toho, co si o vás pomyslí druzí. Každý si stejně myslí něco jiného podle svého vlastního stavu myslí a životních zkušeností — ale to s vámi nemá nic společného.



Dovolte si snít naplno, protože právě odtud začíná život naplno. Nelze uskutečnit něco, co si ani neumíte představit.

Kolikrát jste už slyšeli věty typu: „To je příliš dobré na to, aby to byla pravda.“ nebo „Tohle si nemohu dovolit chtít.“ A přesto se najdou lidé, kteří se rozhodli přesně takové sny žít. **Neexistuje žádná magická bariéra, která by vám bránila.** Hranice je jen výplodem vaší mysli. Jakmile ji překročíte, otevřou se před vámi nové možnosti.

VYBRAT SI SEBE A SVÉ SNY

Cítíte v sobě omezení v tom, co si dovolíte chtít? Pak hovoříme o syndromu samozvance: „Kdo jsem já, abych...?“ Ale pravda je taková, že ve skutečnosti **jste vyvolený** — ovšem s jednou podmínkou: **musíte se pro to rozhodnout sami.**

Protože to je klíč. Všichni, kteří něčeho dosáhli, si jednoho dne ve svém nitru řekli: „Já si to zasloužím.“ A pak si šli pro své sny.

Vyberte si sebe, své sny a dovolte si žít život, o kterém sníte. Sny jsou prvním a nejdůležitějším klíčem k jejich realizaci. Představte si, že neexistují žádné limity. Co byste chtěli? Jak by vypadal váš dokonalý den? Jaký život by vám přinesl největší radost? Ponořte se do těchto představ a dovolte jim, aby ve vás ožily.

ODSTRANĚNÍ VNITŘNÍCH BARIÉR

Neomezujte se myšlenkami typu: „To je těžké.“ nebo „Stejně tak žijí všichni.“ Zbytečně vás táhnou zpět.

Když něco chceme, ale zároveň se nám zdá, že je to těžké uskutečnit, máme tendenci svá přání znehodnotit. Říkáme si:

„No, vlastně jsem to ani tak moc nechtěl...“ A raději si zvolíme nechtít, než abychom se vydali za svou lepší verzí — protože to je jednodušší. Hlavně pro náš mozek, protože ten pak nemusí nic řešit.

Ano, dnes vám něco může připadat nereálné. A pro vaši současnou verzí to možná opravdu je nad rámec. Ale pro vaši budoucí verzí, pro vaše nové já, to bude samozřejmost. **A cesta existuje. Ne pro vás dnešní, ale pro vás nové.**

Přemýšlejte o svých snech jako o mapě. Možná dnes jste v bodu A, a váš sen je bod B. Ano, cesta mezi nimi vypadá složitě, ale to neznamená, že neexistuje. Naopak. Každý velký sen, který byl kdy realizován, začínal právě takhle — jako zdánlivě nedosažitelná vize. Ale ti, kdo se rozhodli na tuto cestu vydat, ji krok za krokem našli.

PŘEKONÁNÍ STRACHU A POCHYBNOSTÍ

Jedním z největších důvodů, proč si lidé nedovolují chtít své sny, je strach z neúspěchu.

Co když to nevyjde? Co když budu vypadat hloupě? Co když mě ostatní odsoudí?

Ale co když to vyjde? Co když si tím splníte největší sen svého života? Co když se díky tomu budete každé ráno probouzet s radostí a naplněním?



Přestaňte se ptát, co by se mohlo pokazit,
a začněte se ptát, co všechno může vyjít.

Lidé, kteří dosáhli svých snů, nejsou ti, kdo nikdy neměli pochybnosti. Jsou to ti, kdo se rozhodli, že jejich sny stojí za to, aby se přes tyto pochybnosti přenesli. Vy můžete udělat totéž. Stačí si dovolit chtít.

SNY JAKO PRVNÍ KROK

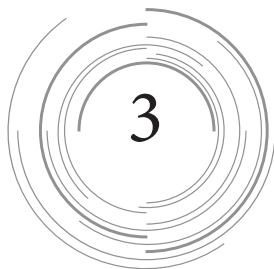
Každý sen je počátkem cesty. Pokud si dovolíte snít velké sny, automaticky začnete nacházet způsoby, jak je uskutečnit. Svět se vám začne otevírat jiným způsobem — lidé, situace a příležitosti se začnou objevovat.

Proto si dovolte chtít všechno, co si jen dokážete představit. Protože tím začíná váš nový život.

Pokud máte v sobě sen, je tam z nějakého důvodu. Žádný sen nepřichází náhodou. Přichází jako volání vaší duše. Jako připomínka toho, co je pro vás možné, když si to dovolíte.

A tak si dovolte chtít. Dovolte si věřit. A dovolte si udělat první krok.

Protože sny se neplní samy — plní je ti, kdo si dovolí za nimi jít.



DOVOLTE SI JÍT ZA SVÝMI SNY A NIKDY SE NEVZDÁVAT

Nikdo jiný než vy neví, jak má vypadat váš život. Nikdo jiný než vy necítí, co vás volá, co vám dává smysl, co vás skutečně naplňuje. A přesto tolik lidí žije podle očekávání druhých, bojí se vykročit vlastní cestou, nechává se svazovat tím, co by „měli“ dělat, místo aby následovali to, co skutečně chtějí.

Ale co kdyby to šlo jinak? Co kdyby neexistovalo žádné „musím“, žádné „nemůžeš“, žádné „to nejde“? Co kdyby jediným pravidlem bylo to, které si sami vytvoříte?



Váš život je váš svět. A vy máte právo ho tvořit podle sebe.

VŠECHNY ODPOVĚDI UŽ MÁTE V SOBĚ

Kolikrát hledáme rady venku. Ptáme se druhých, co máme dělat, jakou cestu zvolit, jaké rozhodnutí je správné. Ale ta největší pravda, ta nejhlubší odpověď, nikdy nepřichází zvenčí. Přichází zevnitř.

Všechno, co potřebujete vědět, už je ve vás. Všechny odpovědi, všechny směry, všechny impulzy k tomu, kudy se vydat. Jen si musíte dovolit se zastavit a naslouchat.

Čím více se řídíte očekáváními druhých, tím více se vzdalujete sami sobě. A čím více se vracíte k sobě, tím jasnější je vaše cesta.

VYTVÁŘET SVŮJ SVĚT, NE PŘIJÍMAT CIZÍ PRAVIDLA

Kolik věcí, které tvoří váš život, jste si zvolili vy sami? A kolik jste jich přijali jen proto, že vám někdo řekl, že by to tak mělo být?

Od dětství nás učí přizpůsobovat se — být takoví, aby nás společnost přijala, abychom zapadli, abychom nebyli „divní“. Ale co když právě v tom „být jiný“ je naše největší síla? Co když právě naše jedinečnost je tím, co nás dovede k největšímu štěstí?

Nemusíte hrát podle pravidel, která vám nevyhovují. Nemusíte žít život, který vám nedává smysl. Nemusíte dělat rozhodnutí jen proto, že se to od vás očekává.



Máte právo tvořit si svůj svět tak, jak ho cítíte.
Máte právo psát svůj vlastní příběh.

NEVZDÁVAT SE, I KDYŽ TO NEJDE HNED

Možná máte sny, které se zdají být příliš vzdálené. Už jste několikrát zkusili něco změnit a nevyšlo to? Setkali jste se s odmítnutím, nepochopením, překážkami?

Ale ti, kteří uspějí, nejsou ti, kteří mají nejméně neúspěchů. Jsou to ti, kteří se nevzdali.

Když něco nevyjde na první pokus, neznamená to, že to není možné. Znamená to jen, že existuje jiná cesta. Možná ji ještě nevidíte. Možná se objeví, až uděláte další krok. Možná vás zavede někam, kam jste ani neplánovali jít — ale kde to bude ještě lepší, než jste si dokázali představit.

Vesmír miluje odhodlané. Když si dovolíte věřit, když jdete kupředu i přes pochybnosti, když se nevzdáváte jen proto, že se objevila první překážka — dveře se začnou otevírat. Ukážou se možnosti, které dříve neexistovaly. Lidé, kteří vám mohou pomoci, se začnou objevovat ve správnou chvíli.

Jediné, co musíte dělat, je jít dál.

NEBOJTE SE, ŽE OSTATNÍ NEPOCHOPÍ

Možná se bojíte, že když začnete žít podle sebe, lidé okolo vás to nepochopí. Možná se bojíte, že se od vás někdo odvrátí, že vás bude soudit, že vás zpochybní.

Ale kdo žije váš život? Oni, nebo vy?

Lidé vždycky budou mít názor. Budou vás hodnotit bez ohledu na to, co uděláte. A pokud se budete snažit zavděčit všem, nikdy nebudete opravdu svobodní.

Když si dovolíte jít za svými sny bez ohledu na to, co si kdo pomyslí, nejen že si vytvoříte život podle svých představ, ale zároveň se stanete inspirací i pro ostatní. Možná právě vaše odvaha ukáže někomu dalšímu, že i on si může dovolit žít podle sebe.

VĚŘTE V SEBE A DŮVĚŘUJTE PROCESU

Nemusíte znát všechny odpovědi hned. Nemusíte vidět celou cestu dopředu. Stačí, když uděláte první krok.

Stačí, když se rozhodnete důvěřovat sami sobě víc než cizím názorům. Když se přestanete ptát, co je „správné“, a začnete se ptát: „Co cítím, že je správné pro mě?“



Věřím, že máte v sobě všechno, co je potřeba. Máte dost síly, dost odvahy, dost talentu. Máte právo žít život, který vás naplňuje. Máte právo být šťastní.

A když si to dovolíte, jednou se ohlédnete zpět a uvidíte, že vaše cesta byla mnohem krásnější, než jste si kdy dokázali představit.