

# WOMAN

PERFECT

časopis  
perfektní  
ženy

## LÉTO VE STYLU DOLCE VITA

Do Itálie za krásou,  
designem, skvělým  
jídlem i zážitky

## UMĚLÁ INTELLIGENCE A VY

Co všechno  
dnes technologie  
(ne)umí

## BEACH BODY BEZ STRESU

S našimi tipy to  
ještě stihnete –  
a zdravě

CENA: ČR 99 Kč / SK 4,69 €



9 771802 125000

ČERVEN-ČERVENEC 2025

# *Jak se naučit* mít ráda sama sebe

*Láska k sobě je základním kamenem SPOKOJENÉHO a naplněného života. Bez ní je obtížné budovat zdravé vztahy, zvládat náročné situace nebo dosahovat svých cílů. SEBELÁSKA není sobectví, ale hluboký respekt k tomu, kým jste. Jak ji posílit a NAUČIT se mít ráda sama sebe? Zde je několik kroků, které vás mohou inspirovat.*



## *1. Naslouchajte svým potřebám*

Prvním krokem k lásce k sobě je všimnout si svých potřeb a přání. Máte pocit, že potřebujete odpočinek? Dopřejte si jej bez pocitu viny. Toužíte po uznání? Pochvalte sama sebe za to, co jste zvládla – i kdyby to byla drobnost. Věnujte pozornost svým pocitům a neignorujte, co vaše tělo nebo mysl potřebují. Když se naučíte naslouchat sama sobě, otevřete si dveře k větší spokojenosti a klidu.

## *2. Přestaňte se kritizovat*

Chyby děláme všichni. Jsou přirozenou součástí života a učení. Místo toho, abyste se trestala za kaž-

dou chybu, zkuste se na ni podívat jako na příležitost k růstu. Položte si otázku: „Co jsem se z toho naučila?“ Tento postoj vám umožní přestat se zbytečně kritizovat a vnímat své nedostatky s větší laskavostí.

## *3. Nastavte si zdravé hranice*

Respektovat své hranice je jedním z největších projevů sebelásky. Naučte se říkat „ne“, pokud něco není v souladu s vašimi potřebami nebo hodnotami. Hranice nejsou projevem sobectví, ale ochrany vašeho fyzického i psychického zdraví. Když si je nastavíte, budete mít více prostoru a energie na věci, které vás skutečně naplňují.

#### 4. Pečujte o své tělo i duši

Vaše tělo a mysl si zaslouží lásku a péči. Vyvážená strava, pravidelný pohyb a dostatek spánku jsou základem dobrého zdraví. Ale péče o duši je stejně důležitá. Najděte si čas na aktivity, které vás těší a dobíjejí – ať už je to čtení, meditace, kreativní činnost nebo procházka v přírodě. Pamatujte, že péče o sebe není luxus, ale nezbytnost.

#### 5. Oceňujte své úspěchy

Každý malý krok vpřed si zaslouží uznání. Nemusíte čekat na velké životní vítězství, abyste si řekla „dobrá práce“. Zapište si každý den aspoň jednu věc, na kterou jste hrdá. Tyto malé okamžiky radosti vám připomenou, že děláte pokroky, a posílí váš vztah k sobě samé.

#### 6. Buďte k sobě trpělivá

Sebepřijetí je cesta, která vyžaduje čas. Možná to nebude dokonalé hned, ale každý malý krok směrem k sobě se počítá. Buďte na sebe laskavá i v momentech, kdy máte pocit, že jste selhala. Vnímejte svou cestu jako proces, ve kterém se učíte být sama sebou.

Láska k sobě je darem, který si můžete dát sama. Začněte tím, že si každý den věnujete chvíli pozornosti. Podívejte se na sebe do zrcadla, usmějte se a řekněte si, že si zasloužíte lásku a úctu – především od sebe samých. Každý krok, který podniknete směrem k lepšímu vztahu k sobě, vás přiblíží ke spokojenějšímu a šťastnějšímu životu. ■

TEXT: NATALIA BYKOVA

## Test: Jak moc se máte ráda?

U každé otázky vyberte jednu z možností:

- Ano / vždy (3 body)
- Ne zcela / někdy (2 body)
- Ne / nikdy (1 bod)

Po každé odpovědi si zapište počet bodů a na konci si sečtete celkový výsledek.

1. Dopřáváte si odpočinek, když se cítíte unavená?
2. Pečujete pravidelně o své zdraví a pohodu?
3. Chválíte se za své úspěchy, i když jsou malé?

4. Dokážete přijmout své chyby bez zbytečného sebeodsuzování?
5. Máte pocit, že si zasloužíte lásku a úctu jen za to, že jste?
6. Umíte říci „ne“, když požadavek odporuje vašim potřebám nebo přáním?
7. Jste hrdá na své úspěchy, i když nejsou velké?
8. Odpustila jste si chyby z minulosti?
9. Věříte, že si zasloužíte úspěch a štěstí?
10. Nasloucháte svým přáním a plníte si je?

### VÝSLEDKY TESTU:

#### Do 10 bodů:

Vaše sebeúcta je zatím nízká, což může znamenat, že často upřednostňujete ostatní před sebou nebo jste na sebe příliš kritická. Možná máte pocit, že si nezasloužíte péči nebo pozornost, což vás vede k zanedbávání vlastních potřeb. Zaměřte se na kroky, které vám pomohou postupně zvýšit respekt k sobě. Začněte tím, že si každý den najdete chvíli jen pro sebe – ať už je to odpočinek, relaxace nebo radost. Oceňte své malé úspěchy. Pamatujte, že budování vztahu k sobě je dlouhodobý proces, který začíná malými, ale důležitými kroky.

#### 11–20 bodů:

Máte k sobě respekt, ale občas zapomináte na své potřeby. Možná se snažíte vyhovět ostatním nebo vás občas přemůže stres, což vede k tomu, že na sebe nemáte dost času. Přesto jste na správné cestě k posílení vztahu k sobě. Věnujte více pozornosti svým přáním a emocím. Zeptejte se sama sebe:

„Co teď skutečně potřebuji?“ Najděte si čas na aktivity, které vás těší a dobíjejí energií. Budování harmonického vztahu k sobě vyžaduje trpělivost, ale každý krok vás přibližuje k vnitřní rovnováze a spokojenosti.

#### 21–30 bodů: Silná a zdravá sebeúcta

Gratulujeme! Máte k sobě vyvážený a zdravý vztah. Dokážete ocenit své potřeby, odpouštíte si chyby a vážíte si svých úspěchů, ať jsou malé nebo velké. Váš přístup k sobě je projevem zralosti a respektu, což vás přirozeně posouvá ke spokojenějšímu životu. Umíte naslouchat svým emocím a zároveň jednat s respektem k sobě i druhým. Vaše schopnost pečovat o sebe je příkladem pro ostatní. Inspirujete okolí tím, jak zvládáte výzvy, a přitom zůstáváte v souladu sama se sebou. Pokračujte v tom, co děláte, a nezapomínejte si pravidelně dopřávat radost a péči. Tento vztah k sobě je nejlepším darem, který si můžete dát.