

SVĚT

NADCHNE • POTĚŠÍ • INSPIRUJE

O čem
SE MLUVÍ

Dlouhověkost aneb
jak žít lépe a být
v dobré kondici, ať je
vám třicet, nebo
šedesát

Chcete šťastný

VZTAH?

*Příběh o tom, že
každá žena se
může cítit jako
královna*

KDYŽ SE V SOBĚ
ZTRATÍTE
10 KROKŮ
NA CESTĚ ZA
SEBEPOZNÁNÍM

FÉROVÁ domácnost:

MUŽI JSOU
SICE Z MARSU,
ale to neznamená,
že by občas
nemohli uklidit
a dát prádlo
do pračky

ROZHOVOR

Belladonna

Viktorie Mertová

Představíme vám ji
i jinak než jako „lovkyni“
z televize

Užívejte si
slunce!

Módní inspirace, beauty tipy, zmrzlinové
dobroty, relax nejen na balkoně...

ČERVEN 2025 • ČR 39,90 Kč • SR 2,29 €



9

7712131757326

0 5



NEJSEM SLUŽKA. JSEM KRÁLOVNA

Síla ženy není v tom všechno stihnout. Je v tom, že si dovolí být sama sebou. Zastavit se, zazářit a přestat být služkou tam, kde má být královnou.

TEXT: NATALIA BYKOVÁ

Když jsme se s Pavlem poznali, připadala jsem si jako v pohádce. Ne jako Popelka v zástěře, ale jako někdo, koho si život konečně všiml a podal mu ruku. Pavel byl laskavý, vtipný a měl v sobě klidnou sílu. Měl dar všimnout si maličkostí, které jiní přehlížejí. Přinesl mi kafe dřív, než jsem stihla říct, že na ně mám chuť. Věděl, že mi nechutná koriandr. A jednou mi poslal dopis. Ručně psaný. V obálce. Se srdíčkem místo podpisu. Kdo dnes vůbec ještě píše dopisy? Já ho četla snad stokrát, jen abych si znovu připomněla, jaké to je, když vás někdo opravdu vnímá. Na každém setkání jsem se cítila krásná. Ne jako někdo naličený pro efekt, ale jako někdo, kdo září zevnitř, protože je milován. V jeho pohledu jsem měla místo. A to úplně stačilo. Najednou jsem si kupovala šaty jen proto, že se mi líbily.

Malovala jsem si rty i na procházku. Smála jsem se častěji. A přistihla jsem se, že si z ničeho nic zpívám v tramvaji. Bylo to, jako bych se znovu narodila. Když mě požádal o ruku, neplakala jsem – jen jsem se smála tak dlouho, až mě z toho večer bolela hlava. Bylo mi s ním dobře. Tak obvykle krásně. A říkala jsem si: s tímhle člověkem zvládnou cokoli. Tehdy jsem si byla jistá, že tohle je láska. Ta opravdová. A taky jsem si myslela, že takhle to zůstane. Navždy...

POMALU A NENÁPADNĚ

Změna nepřišla jako bouřka. Nebylo to z minuty na minutu. Vlastně bych ani nedokázala říct, kdy přesně se to stalo. Možná když se z „Jak ses dnes měla, lásko?“ stalo jen „Čau“. Možná když jsem se přestala těšit na večery, protože jsem

dopředu věděla, jak budou vypadat. Byli jsme svoji. Měli jsme společné povlečení, účet za elektřinu a sdílenou rubriku v kalendáři. Pavel mi dál kupoval kávu, ale teď už spíš ze zvyku než z něžnosti. Květiny se změnilly na salám, „protože byl v akci“, a místo dopisů mi psal nákupní seznam. Já jsem si říkala, že to je normální. Že každodennost prostě není jako začátek. A tak jsem se snažila. Pekla jsem bábovky, vařila bramboračku, uklízela domov a plánovala víkendy. Dělal jsem všechno pro to, aby se nám dobře žilo. Aby bylo čisto a teplo. Ale někde uvnitř mě začal hlodat zvláštní smutek. Pavel trávil víc času s ovladačem než se mnou. A já? Já seděla vedle něj s hrnkem teplého čaje a ptala se sama sebe, kdy jsem přestala být žena a stala se provozní.

CO SE TO DĚJE?

Začalo mě to štvát. Vážně. Nejdřív potichu, jako když vám někde v noci kape kohoutek. Pořád stejně, pořád dokola. A pak víc. Všechno jsem dělala správně. Vařila, starala se, byla k dispozici. Měla jsem přehled, co komu dochází, kdy se mají měnit ručníky, kdy končí pojistka na auto. A on? Ležel. Scrolloval. U hokeje vykřikoval na rozhodčího, jako by ho snad mohl slyšet.

„Kam koukáš, člověče?!“ rozčiloval se a mně hlavou běželo:

„A kam koukáš ty?“

Zkoušela jsem to po dobrém. „Víš, že se nám tady po bytě záhadně množí tvoje ponožky?“ „Pamatuješ, jak jsem mi-

lovala růže?“ „Myslíš, že bys mohl dneska vynést koš? Jen tak... mně pro radost?“

Odpovědí bylo: „Jasně, pak jo.“

Nebo jen přikývnutí, které zapadlo mezi novinky na Seznamu. A pak ticho.

A ve mně to bublalo. Připadala jsem si jako někdo, kdo pořád něco dělá, ale nikdo si toho nevšímá. Jako bych mluvila do zdi. Seděla jsem vedle něj na gauči a bylo mi smutno. Byli jsme dva, ale já se cítila sama.

PŘELOMOVÝ TELEFONÁT

Zavolala jsem Markétě. Jen tak. Původně jsem chtěla mluvit o něčem jiném, ale z pusy mi vyletělo: „Já už nevím. Mám pocit, že se ztrácím. Že jsem jen kuchyň, pračka a připomínka na nákup.“

Na druhém konci ticho. Pak jen: „Lucko, já tě tak chápu...“

Hele, víš co? Přesně o tom bude jeden kurz, co mi změnil vztah. A začíná už příští týden.“

Kurz. Přiznávám, že nejdřív jsem protočila oči. Já a kurz o vztazích? Já, která vždycky všechno zvládne sama? Ale něco ve mně se chytlo. Možná ten tón jejího hlasu. Možná moje únava. Možná to, že jsem v sobě už delší dobu slyšela tichý hlásek, který říkal: „Tohle přece není konec.“ Tak jsem to udělala. Přihlásila jsem se.

První témata byla o vztahu k sobě. O tom, co si dovoluujeme. Co si myslíme, že si zasloužíme. Až potom se začalo mluvit

INZERCE



PŘEDPLAŤTE SI KUCHAŘSKÉ NOVINKY EDICE APETIT

JEN ZA 899 Kč VČETNĚ DOPRAVY

OBJEDNEJTE SI S PŘEDSTIHEM KUCHAŘKY
Z EDICE APETIT. **LÍNÁ PEKAŘKA** JE UŽ V PRODEJI,
DALŠÍ DVĚ KNIHY NA VÁS ČEKAJÍ V ČERVNU A ZÁŘÍ.



OBJEDNÁVEJTE ZDE
www.knihy.burdastore.cz

o vztahu s partnerem. O tom, jak každý z nás v sobě nosí různé části. Role, které hrajeme v životě i v lásce. A jak se ty naše vnitřní postavy potkávají s těmi druhými.

A tam mi to došlo.

Já jsem dávno přestala být tou, do které se Pavel zamiloval. Já sama jsem si vyměnila kostým. A vůbec jsem si nevšimla, že tím měním i scénu celého našeho vztahu.

TEORIE ROLÍ

Na kurzu jsme se dostali k tématu rolí, které v sobě nosíme. Lektorka to nazývala subosobnostmi. A najednou to všechno začalo dávat smysl. To, co se mezi námi s Pavlem dělo, nebyla jen únava materiálu. Byla to výměna rolí. Dřív, na začátku, jsem byla přirozeně ženská, hravá, jemná i silná. Byla jsem jako královna. Přijímala jsem pozornost, užívala si ji a vůbec jsem se za to nestyděla. A on? On mě obležoval, nosil mi kytky a chtěl být ten nejlepší. Ale časem jsem tuhle část sebe odložila. A pomalu, aniž bych si to uvědomila, jsem se stala slepičkou. Tou, která ví, kdy dochází toaletní papír, kde jsou ponožky a kolik vajec ještě zbývá v lednici. Tou, která drží domácnost a všechno zařizuje. A co se stane, když vedle slepičky žije muž? Stane se z něj tuleň. Pohodlný, líný, nezúčastněný. Všechno má – teplou polévku, vyprané tričko i klid od výčitek. Nemusí bojovat o nic. A tak ani nechce. A pak to přišlo: pokud chci vedle sebe rytíře, musím v sobě probudit královnu. Ne pečovatelku. Ne vychovatelku. Ale ženu, která si váží sama sebe, nezapomíná na své radosti a nebojí se být vidět. A tehdy mi došlo, že tohle je možná ta největší výzva. Ne změnit Pavla. Ale najít zpátky samu sebe.

PROBUZENÍ KRÁLOVNY

Začala jsem pomalu. Nevěděla jsem přesně jak, ale věděla jsem, co už nechci: být domácí služkou s organizačním diářem místo srdce. Začala jsem si každé ráno dopřávat čas jen pro sebe. Třeba deset minut s kávou v pěkném hrníčku. Ne vestoje mezi myčkou a košem. Prostě se sebou a pro sebe. Začala jsem se ptát: Co by chtěla moje vnitřní královna? Ale nejen to. Ptala jsem se taky: Co pro sebe dneska můžu udělat? Jak si vylepšit den? Co mi udělá radost? Co si vlastně přeju? Ne vždy jsem znala odpověď. Ale už jen to, že jsem si ty otázky pokládala, bylo jiné. A někdy ta odpověď byla úplně jednoduchá – čerstvou kyticí na stůl. Jindy klid-

nou procházku bez telefonu. Nebo nové tričko, které jsem si měsíce zakazovala, protože ho přece nutně nepotřebuju. Přestala jsem všechno stíhat. Přestala jsem být ta, co má vždycky všechno připravené. Občas jsme měli k večeři jen míchaná vejíčka. A nic se nestalo. Svět se nezbořil. Pavel taky nezhubl. A najednou se začal dívat jinak. Trochu zmateně, trochu zvědavě.

A pak jednoho odpoledne přišel domů s kyticí a malou krabičkou. Uvnitř byl stříbrný náramek s přívěskem ve tvaru srdce. „Nevím, co se to s tebou děje, ale... jsi nádherná. Jako dřív. Ne. Vlastně ještě víc. Půjdemě někam? Jen my dva?“

A já jsem stála v předsíni v obyčejném domácím tričku a s vlasy jen tak sepnutými, a měla jsem slzy v očích. Ne kvůli květinám. Ale kvůli tomu, že jsem pochopila něco obrovského. Rytíř se nevrací na povel. Rytíř se vrací ke své královně. A já si ji v sobě znovu našla.



Natalia Byková,
psycholožka a mentorka,
NataliaBykova.cz

CO SE DĚJE POD POVRCHEM

„Tento příběh ukazuje, jak hluboce jsme na sebe navzájem napojeni. Když změním svou vnitřní pozici, promění se i to, jak s námi druzí zacházejí. A právě tady leží skutečná síla – protože návrat ke své vnitřní královně je zároveň návratem k vlastní hodnotě. K pocitu: jsem důležitá, zasloužím si pozornost, něhu a péči. Nejde jen o ženskost. Jde o to, jaký příběh si o sobě samy vyprávíme, jak se k sobě chováme a co ze sebe vyzařujeme. Když se žena v sobě cítí jako královna, svět, včetně partnera, začne přirozeně reagovat tak, aby se její okolní realita sladila s jejím vnitřním nastavením. Skutečná proměna vztahu často začíná právě tady. Ne u toho druhého, ale v sobě. A to není slabost, to je opravdová moc.“

ZPÁTKY V PLNÉ SÍLE

Nezměnilo se všechno. Pořád žijeme obyčejný život, občas zapomeneme koupit toaletní papír a někdy si večer dáme čaj v pyžamu a povídáme si o tom, co nás během dne pobavilo. Nenápadné drobnosti. Ale jsme spolu. A jinak. Protože něco důležitého se změnilo. Já. Ne jako mávnutím kouzelné hůlky. Spíš jako když se ve vás pomalu rozhostí klid. Jako když se po dlouhé zimě konečně nadechnete vzduchu, který voní jarem. Začala jsem se k sobě vracet. V maličkostech. Když si uvařím kávu do jednoho z našich nejlepších hrnků, i když nikdo nepřijde. Když si dopřeji vanu s jemnou houbou a aromatickou svíčkou. Když si večer řeknu: dneska už dost. Ne protože jsem unavená, ale protože prostě nechci. Už nepotřebuju potvrzení zvenčí. Nepřesvědčuju. Nelovím pozornost. Jsem víc sama v sobě.

A on? Občas přinese květinu jen tak. Občas mě obejmě ze zadu, když krájím cibuli, a zašeptá mi, že mě miluje. A občas se na mě dívá přesně tím pohledem z prvního rande. A já se v tom pohledu poznávám. Dnes už vím, že partnerství je jako tanec. A že pokud chci, aby muž tančil jako muž – já musím tančit jako žena. Ne jako kuchařka. Ne jako manažerka domácnosti. Ne jako vychovatelka. Ale jako ona. Ta, která si zaslouží lásku, pozornost, péči. Ta, která si to může dovolit. Když se stanu tou ženou... on se vždycky probudí. Ten muž, který tu vždycky byl. Jen neměl vedle koho být tím, kým chtěl. Teď už to vím. A tuhle svou korunu už nesundám. Nikdy.