

SVĚT

NADCHNE • POTĚŠÍ • INSPIRUJE



Prostě
NA POHODU

Zmrzlinové poháry
Výlet do Znojma
Zátiší s květinami
Knížky nejen
do kufru

Moderátorka

INNA
Puhajková

„Když si v hlavě něco
nastavím, dopadne
to přesně naopak,“
říká v rozhovoru

Dovolená

SNŮ

Nezáleží, kam
jedete, ale s kým.
Koho berou
na cesty naše
čtenářky?

Zasloužená

LÁSKA

Má vás partner
opravdu rád
takovou, jaká
jste, nebo
hrajete hru?

15

PRÁZDNINOVÝCH
OUTFITŮ

Naladte se
na vlnu barev,
lehkých materiálů
a nápaditých
doplňků

Top léto!

Radost může mít mnoho tváří.
Pojďte je objevit společně s námi...

ČERVENEC 2025 • ČR 39,90 Kč • SR 2,29 €



9

7712131757326

0 6

Proč se snažíme zasloužit si lásku



Snad všechny toužíme po tom, aby nás někdo přijal a měl rád takové, jaké jsme. Pokud jste ale v dětství neměla dostatek bezpodmínečné lásky, může se objevit problém. Mohla jste si začít vytvářet vlastní cesty, jak si lásku „vyžádat“.

TEXT: NATALIA BYKOVÁ

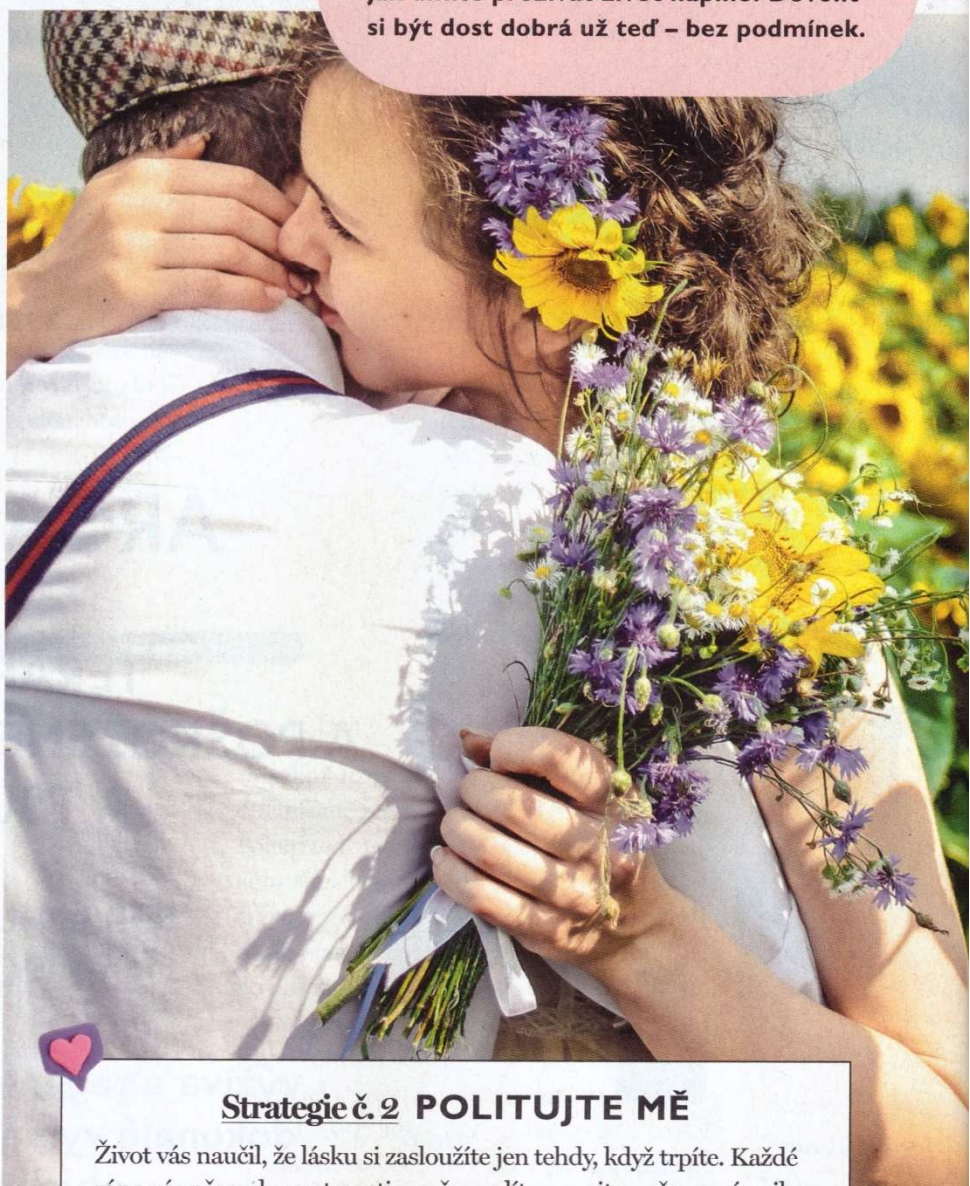
Právě v takových chvílích si totiž vědomě budujeme strategie, které nám mají přinést pozornost, přijetí a uznání. Věříme, že lásku si můžeme zasloužit výkonem, krásou, utrpením nebo přizpůsobením se. Tyto strategie ale nejsou skutečnou cestou k lásce. Jsou jen jakousi její náhražkou – pokusem získat podmíněnou lásku. Skutečná láska nevyžaduje, abyste byla jiná, lepší nebo dokonalejší. Nemusíte si ji zasloužit výkony, vzhledem, obětmi ani utrpením. Opravdová láska není podmíněná. Je tu, protože jste. Pokud se v některé z následujících strategií poznáte, je to signál, že byste se měla začít vracet k sobě. Krok za krokem opouštět staré vzorce chování a nahrazovat je těmi novými – „správnými“. A jestliže v těchto strategiích třeba náhodou rozpoznáte někoho blízkého, přestanete brát jeho chování osobně a uvidíte za tím jeho volání po lásce. A možná tak v sobě dokonce objevíte více pochopení a soucitu. Protože za každou nepříjemnou maskou se skrývá potřeba být přijatá a milovaná.

Strategie č. 1 JSEM ŠIKOVNÁ

Žijete s myšlenkou, že štěstí a lásku si zasloužíte jen tehdy, když něco dokážete? Každý den překonáváte samu sebe, ale to nestačí a nikdy stačit nebude. Váš vnitřní kritik vždy najde něco, co jste mohla udělat lépe. Je to přímá cesta k vyhoření. Pokud nezpomalíte, tělo a duše vás zastaví, ať to budete chtít, nebo ne.

Jak z toho ven?

Potřebujete ztlumit vnitřního kritika a začít se podporovat. Učit se vážit si sama sebe ne podle úspěchů, ale podle toho, jak umíte prožívat život naplno. Dovolit si být dost dobrá už teď – bez podmínek.



Strategie č. 2 POLITUJTE MĚ

Život vás naučil, že lásku si zasloužíte jen tehdy, když trpíte. Každé ráno vás přepadnou starosti a večer sedíte s pocitem, že na vás nikomu nezáleží. V dětství možná bylo trápení klíčem k lásce, ale dnes je to zátěž, která vás stahuje zpátky a bere vám sílu a radost ze života.

Jak z toho ven?

Potřebujete si dovolit přijímat lásku i tehdy, když jste šťastná. Nečekat na bolest, abyste si zasloužila pozornost. Učit se vidět hezké věci kolem sebe, být na sebe laskavá a věřit, že jste dost dobrá právě taková, jaká jste.

Strategie č. 3 JSEM JAKO TY

Když vám na někom záleží, nevědomě se mu přizpůsobujete. Přijímáte jeho zájmy, pohled na svět i sny, protože věříte, že vás pak bude víc milovat. Až jednoho dne zjistíte, že už ani nevíte, co vlastně chcete a kdo jste. Tento způsob života postupně vede k tomu, že ztrácíte sama sebe.

Jak z toho ven?

Je důležité si připomenout, že jste jedinečná. Učit se naslouchat sobě, ptát se: „Co cítím?“, „Co chci já?“. Lásku si nezasloužíte tím, že se vzdáte sebe. Přichází tehdy, když jste sama sebou.



Strategie č. 4 JSEM ŠPATNÁ

Máte pocit, že si pozornost zasloužíte jen tehdy, když ukážete svou „špatnou“ stránku? Možná to začalo už dávno malou chybou, která přitáhla pozornost. A tehdy jste poprvé měla pocit, že jste vidět. Tahle strategie učí získávat zájem negativním způsobem a postupně vás připravuje o sílu.

Jak z toho ven?

Lásku si nemusíte zasloužit bolestí. Máte právo být vidět i tehdy, když tvoříte, radujete se a jste sama sebou. Začněte si vážit svého světla a dovolte si žít z radosti, ne z bolesti.

Strategie č. 5 URAZILA JSEM SE

Život vás možná naučil, že když se urazíte, dostanete pozornost, dárky i lásku. Jakmile se něco pokazí, stáhnete se do sebe a čekáte na kompenzaci. Jenže lidé se zdravými hranicemi na tuto hru často nepřistoupí – a místo lásky přichází zklamání.

Jak z toho ven?

Láska a pozornost nejsou odměnou za bolest. Nemusíte se urážet, abyste byla vnímána a přijímána. Potřebujete se naučit mluvit o svých potřebách a pocitech přímo a dovolit si přijímat lásku jednoduše proto, že si ji zasloužíte.

Strategie č. 6

OBĚTUJI SE PRO OSTATNÍ

Zvykla jste si dávat potřeby druhých na první místo. Jste ta, která nikdy neodmítne, vždy pomůže a všechno zařídí. Věříte, že obětavost vám přinese lásku a uznání. Bojíte se říct „ne“, abyste neklamala. Postupně ale ztrácíte kontakt se sebou, zapomínáte na své potřeby a místo vlastního života žijete životy ostatních.

Jak z toho ven?

Vaše potřeby jsou stejně důležité jako potřeby druhých. Je potřeba se naučit vážit si sama sebe a nepřijímat roli oběti. A místo obětování budovat vztahy založené na vzájemné úctě.



Strategie č. 7 JSEM KRÁSNÁ

Věříte, že lásku si zaslouží jen ta, která je krásná. A tak se snažíte vypadat dokonale a stále čekáte na obdiv. Jenže i přes krásu stále cítíte, že to není dost. A hluboko uvnitř roste strach, že o svou krásu přijдете – a s ní i o lásku. To vše vytváří napětí a nejistotu, protože skutečné přijetí hledáte venku, místo abyste ho pěstovala uvnitř.

Jak z toho ven?

Vaše hodnota nespočívá v centimetrech ani v ideálních fotografiích. Skutečná láska vyrůstá zevnitř – z toho, jak vnímáte sama sebe. Krása je v radosti, úsměvu a laskavosti. A když uvnitř vás bude klid a harmonie, odrazí se to i navenek – v kráse a lehkosti.

Strategie č. 10 BUDU TAKOVÁ, JAKOU MĚ CHCETE MÍT

Máte pocit, že abyste si zasloužila lásku, musíte se změnit. Přizpůsobit se, být „hodná“ a „správná“, nikdy nezklamat. Jenže tím ztrácíte sama sebe. Žijete podle cizích očekávání, plníte sny druhých – a zapomínáte na své vlastní. Nakonec ani nevíte, co opravdu chcete vy sama.

Jak z toho ven?

Skutečná láska přichází tehdy, když jste sama sebou. Když budete naslouchat svým pocitům, přáním a potřebám – otevřete tím dveře opravdové lásce. Protože jen tehdy, když jste autentická, může k vám přijít láska, která je skutečná.

Strategie č. 8 ONI JSOU ŠPATNÍ A JÁ JSEM TA SPRÁVNÁ

Abyste se cítila lépe, začnete si všimnat chyb druhých. Veřejně hodnotíte, kdo je na tom hůř, kdo něco nezvládá nebo není dost dobrý – a na chvíli cítíte úlevu, jako by v ten okamžik vzrostla vaše hodnota. Tahle strategie vás udržuje v kruhu kritiky a srovnávání, bere vám energii a odvádí vás od skutečné radosti.

Jak z toho ven?

Vaše hodnota nezávisí na slabosti ostatních. Skutečná sebeúcta roste zevnitř, ne v porovnávání. Zaměřte se na své vlastní kroky a sny. Opravdová síla je v tom být pyšná na svou cestu, aniž byste musela někoho snižovat.

Strategie č. 9 KUPUJI SI LÁSKU

Máte pocit, že všem jde jen o vaše peníze? Roste ve vás pocit nespravedlnosti, že tolik dáváte, a stejně vás nikdo nemiluje jen tak. Ale přestat dávat znamená riskovat, že vztah skončí. A právě to bolí nejvíc – co když láska bez podmínek nikdy nepřijde?

Jak z toho ven?

Láska není obchod. Nezáleží na velikosti účtu ani daru. Skutečná blízkost vyrůstá z emocí, důvěry a sdílení. Je potřeba stavět své vztahy na tom, kým jste, ne na tom, co můžete nabídnout.



POZNALA JSTE SE?

Ted' už víte, odkud vaše chování pramení – a právě to vám dává svobodu něco změnit. Můžete opustit vzorce, které vám už neslouží, a přestat se snažit si lásku zasloužit. A když příště uvidíte kolem sebe někoho, kdo kritizuje, stěžuje si nebo provokuje – možná si vzpomene, že za tím není zlo, ale velká vnitřní bolest. Místo abyste si to brala osobně, zůstanete klidná a laskavá. Protože skutečná síla není v boji, ale v pochopení, a skutečná láska je volba, ale nepotřebuje žádné podmínky. Více na nataliabykova.cz.