

JAK SE Z TOHO **NE**POS RAT

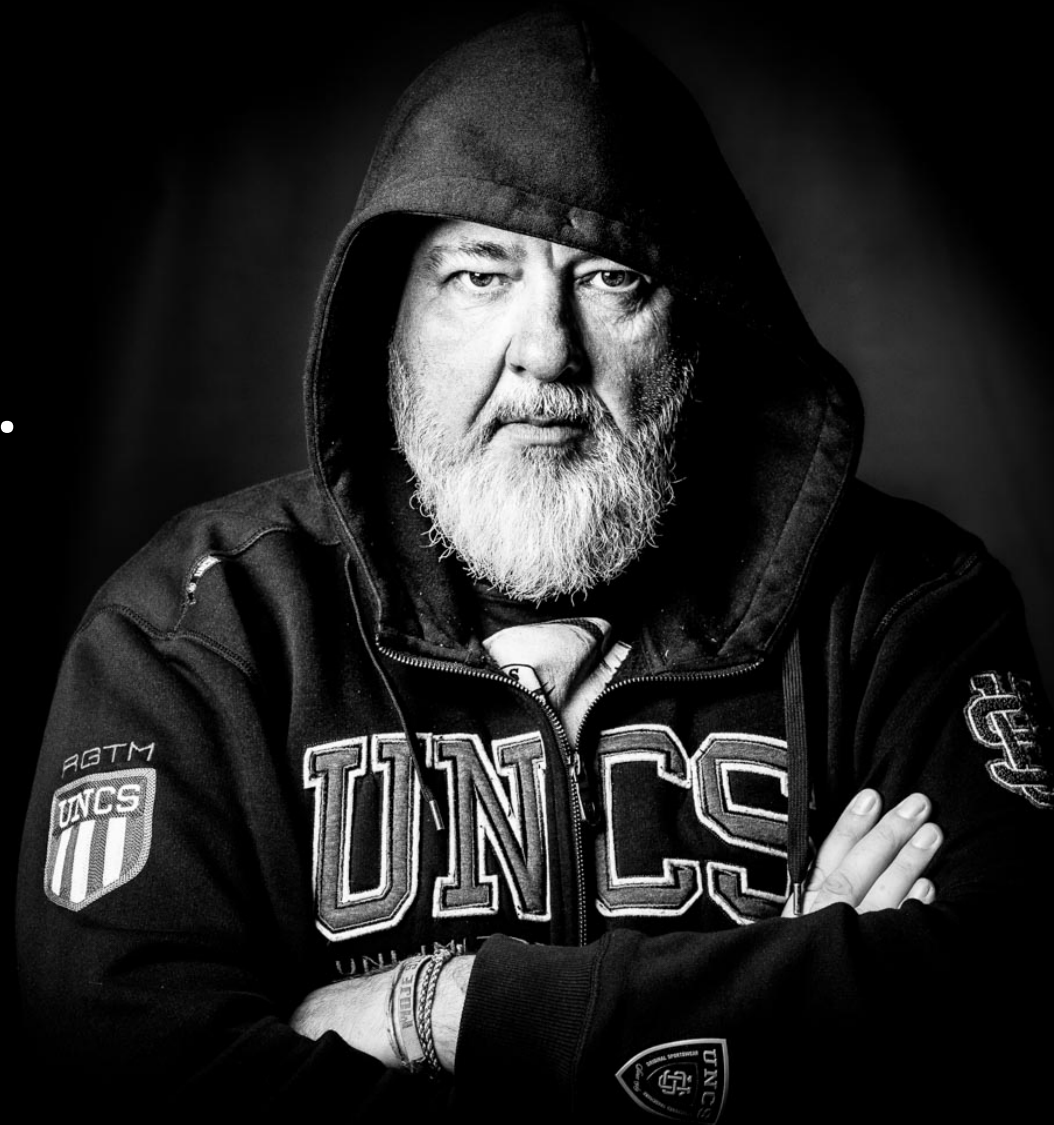
Jak nastavit životní hodnoty.

Jak pracovat se selháním.

Jak převzít odpovědnost.

Jak se naučit říkat NE!

Vyzkoušeno na mně!



www.tomashovorka.cz

Kdo jsem?

Jsem Tomáš Hovorka

Je to už pár let, co jsem začal mít pocit, že mi spousta věcí v mém životě nedává smysl, že jsem dost často otrávenej a že mě to takhle nebaví.

Tak jsem se rozhodl a vyrazil jinou cestou.

Přečetl jsem spousty knih, prošel celkem dost kurzů osobního rozvoje, stal se ze mě tantra masér, objevil jsem meditace a něco vyššího než jsem Já. Prošel jsem různými terapiemi, odblokováním, vykládali mi karty, četli ve hvězdách, chodil jsem po uhlících a koupal se v ledu. No, byla to jízda za posledních pár let a to celé mě vedlo až sem. Vytvořit tento e-book ***Jak se z toho neposrat***, kde popisuji své zkušenosti, kam mě posunuly a co změnily v mém životě. Věřím, že změní i váš život k lepšímu – a o to tu přeci jde.



OBSAH

1) Život je hra

Strana 4–6

2) Životní hodnoty

Strana 7–17

3) Volba, rozhodnutí

Strana 18–24

4) Odpovědnost

Strana 25–30

5) Hranice

Strana 31–37

6) Umění říkat ne

Strana 38–44

7) Výjimečnost

Strana 45–49

8) Selhání

Strana 50–55

9) Bolest

Strana 56–64

10) Sebeláska

Strana 65–71

11) Smrt

Strana 72–74

12) Závěrem

Strana 75–76

1. ŽIVOT JE HRA

**ŽIVOT JE HRA,
KTERÁ KONČÍ SMRTÍ,
A JEN NA TOBĚ ZÁLEŽÍ,
JAK SI JI UŽIJEŠ**

JE DŮLEŽITÉ HRÁT

Než se dostaneme k dalším kapitolám eBooku, chci ti trochu představit, jak přemýšlím nad životem.

Měl jsem období, kdy jsem dost hrál počítačové hry, prostě byl jsem hravej, a když teď srovnávám svůj život, tak mám najednou pocit, že **není velkej rozdíl mezi RPG hrou a životem.**

Víš, co je RPG hra?

Na začátku hry si vybereš postavu se základními vlastnostmi a tím, jak plníš herní úkoly a procházíš levely této hry, se postupně vyvíjíš a vylepšuješ schopnosti své postavy.



Myslím to vážně, když říkám, že **život je jako počítačová hra s předem nastaveným časem** a koncem. Prostě se narodíš a dostaneš nějaké tělo a speciální vlastnosti, které od narození vyvíjíš. Záleží jen na tobě, jestli **život prožiješ na gauči a budeš si** na všechno a všechny **stěžovat, anebo** se rozhodneš svůj **život prožít** smyslně a **na plný pecky.**



**Je to tvé rozhodnutí a
tvá odpovědnost,
jak budeš hrát tuhle hru.
Jen mám pocit, že by byla
škoda život jen tak prosrat.**

Jdeme na to ->

2. ŽIVOTNÍ HODNOTY

**TO, CO URČUJE
KVALITU TVÉHO ŽIVOTA,
JSOU HODNOTY,
KTERÝMI HO MĚŘÍŠ**

2.1 ŽEBŘÍČEK HODNOT

Žebříček hodnot je tvé **vnitřní nastavení**, přes které **měříš kvalitu sebe** sama, svého okolí, věcí a situací, které ti přicházejí do života. Je velice důležité, jak si nastavíš svůj **žebříček hodnot**, protože podle nich vidíš vše ostatní. Je to stupnice na tvém vnitřním barometru, který určuje dobrý a špatný pocit.

Každý z nás je originál a proto máme žebříček hodnot nastavený úplně jinak, což je správně. To, co je pro jednoho tak moc důležité, může být pro jiného zbytečnost, kterou ve svém životě vůbec nepotřebuje.

*Já mám rád ve svém životě jednoduchost a proto si rozděluji životní hodnoty pouze na dva druhy.
Posraný hodnoty a dobrý hodnoty.*

Ptáš se, jak vybrat posranou a dobrou hodnotu?

Tak to za tebe nevyberu, protože ve chvíli změny životních hodnot za ně musíš převzít sám osobní odpovědnost.



2.2 DEFINICE POSRANÝCH HODNOT

Jak definovat posrané hodnoty?

Základem definice posraných hodnot je, že většina nich je závislá na vnějších podnětech, a tím pádem nad nimi nemáš žádnou kontrolu. Neustálá snaha si tyto hodnoty udržet nás pak dělá trvale nešťastnými.

Typicky posraný hodnoty:

- 1) **Rozkoš** – fetování, chlastání, porno, přežíraní
- 2) **Materiální úspěch** – nemáš prachy, tak stojíš za hovno
- 3) **Manipulace a násilí** – fyzické a psychické násilí
- 4) **Mít neustále pravdu** – nesouhlasíš se mnou? Zastřelit!
- 5) **Umělá pozitivita** – nepřijetí negativních věcí v životě
- 6) **Oblíbenost** – snaha být s každým za dobře na úkor sebe

Oblíbenost - je posraná hodnota, kterou nejsi schopen dokonale kontrolovat, jelikož závisí na tom, co si o tobě druzí myslí. Budeš neustále pod tlakem se všem zavděčit, abys byl oblíbený.



**Pokud budeš dělat v Lidlu na pokladně
a na prvním místě svého hodnotového žebříčku
budeš mít dvoupatrovou vilu na pobřeží moře,
nejspíš budeš většinu svého života nešťastný,
protože v Lidlu na tuhle vysněnou vilu
prostě nevyděláš.
Budeš se nenávidět a užírat každý den,
dokud tu hodnotu nezměníš!**

2.3 OBLÍBENOST

Klasická posraná hodnota je **Oblíbenost** a určitě se ptáš proč. Jak jsem psal, nejposranější hodnoty jsou ty, které nemůžeš kontrolovat, anebo není v tvé moci je trvale ovlivnit. Oblíbenost je přesně takovou hodnotou, jelikož závisí na tom, co si o tobě myslí ostatní.

**Budeš neustále pod tlakem
potřeby se všem zavděčit,
být s každým zadobře a říkat ANO
jen proto, abys zůstal oblíbený.**



2.4 DEFINICE DOBRÝCH HODNOT

Jak definovat dobré hodnoty?

Dobré hodnoty jsou kontrolovatelné, **vycházejí zevnitř** a jsou závislé na našich rozhodnutích. Dobré hodnoty **jsou** zároveň tvůrčí a **prospěšné** nejen vám, ale i okolí. Dobré hodnoty nepodléhají vlivům vašeho okolí.

Sebeúcta nebo ctění vlastních rodičů **jsou dobré hodnoty**, protože nad nimi **máte absolutní kontrolu**.

Typicky dobré hodnoty:

- 1) *Vize, poslání a práce, které tě naplňují a baví*
- 2) *Odmítnutí – umění říct NE, odpovědnost*
- 3) *Sebeúcta, zdravé sebevědomí, upřímnost*
- 4) *Rodina, výchova dětí, úcta k rodičům.*
- 5) *Zvědavost, inovace, kreativita, sebevzdělání.*
- 6) *Dobročinnost a snaha pomoci jiným.*



Upřímnost je hodnota, která vychází z tebe a většině lidí je prospěšná.

**Až po své čtyřicítce jsem pochopil,
že jedna z mých hlavních hodnot je
být dobrý otec.**

**Povedlo se mi to až když bylo synovi skoro
10 let a měl jsem velké štěstí,
že jsem to ještě stihl
a vytvořil si se synem úžasný vztah,
což je sakra dobrá hodnota!**

2.5 OTESTUJ NASTAVENÍ HODNOT

Jak si správně nastavit životní hodnoty?

Říkal jsem si, že bude dobré mít v **eBooku** nějaké praktické úkoly nebo cvičení, a tak se pokusím vždy něco vložit. **Na své životní hodnoty** mám vymyšlený takový malý **test se smrtelnou postelí**.

- 1) Sepíšu si na papír vše, co teď vnímám jako svou životní hodnotu (nemyslím jen ty pozitivní).
- 2) Udělám si prostor sám pro sebe, lehnu si, zavřu oči a začnu zhluboka dýchat a dostávám se do klidu.
- 3) V duchu si představím, že je konec a ležím na smrtelné posteli a už nic nevrátím.
- 4) Začnu myslet na sepsané hodnoty a pozoruji, jaké mám pocity v těle, co cítím.
- 5) Každou jednu hodnotu nechám sebou projít, uvědomím si pocity a stále u toho dýchám.
- 6) Jasně rozeznávám, které hodnoty mě dělají spokojeným a u kterých cítím odpor nebo jsou zbytečné.
- 7) Pak vstanu a napíšu si, jaké hodnoty mi způsobily příjemný pocit a jaké naopak ne.

Pokud tento způsob nevyhovuje, tak na další straně najdeš další možnost.

Skvěle taky fungují otázky:

**Co bys dělal/a, kdyby ti někdo řekl, že máš poslední měsíc života?
Udělej si čas a sepiš si, co bys dělal/a tento měsíc.**

**Co bys dělal/a, kdyby ti někdo řekl, že máš poslední týden života?
Udělej si čas a sepiš si, co bys dělal/a tento týden.**

**Co bys dělal/a, kdyby ti někdo řekl, že máš poslední týden den života?
Udělej si čas a sepiš si, co bys dělal/a poslední den.**

2.6 VĚTŠINOVÉ NASTAVENÍ HODNOT

Většina západní civilizace je nastavena velmi konzumně. Mezi uznávané životní hodnoty patří hlavně to, co vlastníme, jak jsme oblečení anebo kolik titulů máme před nebo za jménem. Většina rozhovorů se týká toho, co jsme si koupili, jak velké a drahé máme bydlení, kde jsme byli na dovolené nebo kam se chystáme. **Čím více toho máme, tím více stoupáme po společenském žebříčku.**

Nastavili jsme si podivné standardy hodnot a posuzujeme ostatní nejdřív podle oblečení, majetku a lejster, než poznáme jací opravdu jsou. **Následně přes tyto hodnoty měříme i sami sebe a vytváříme na sebe neskutečný tlak, který vede k pocitu selhání a nespokojenost s vlastním životem.**

JAK VYSTOUPIT Z TOHOTO STAVU?

Změň svoje hodnoty z těch posraných na dobré. Přestaň sebe a ostatní měřit v kontextu velikosti majetku a společenského úspěchu. Většina těchto hodnot je pomíjivých, nemůžeš je kontrolovat a udělají tě št'astným na velice krátkou dobu.

Jak to mám já?

Já bych se rozhodně více věnoval sobě a svým milovaným, to mi při tomto testu vyjde pokaždé.

A proč?

Hodně času ve svém životě jsem strávil v práci, při honbě za penězi a pohodlným životem, abych následně pochopil, že mě ty vysněné baráky, plné bankovní účty a luxusní auta št'astným neudělají a že si je s sebou vzít nemůžu.



3. VOLBA

**KAŽDÝ OKAMŽIK
DĚLÁŠ ROZHODNUTÍ,
KTERÁ URČUJÍ,
KAM V ŽIVOTĚ JDEŠ**

3.1 ROZHODUJEŠ SE NEUSTÁLE

Každý okamžik ve tvém životě se rozhoduješ, co budeš dělat, s kým to budeš dělat a čemu dáš pozornost. Zní to možná neuvěřitelně, ale ty **jsi tvůrce svého života**, ty si nastavuješ hodnoty a určuješ, jak budeš žít. **Vždy máš volbu a bereš odpovědnost za to, čemu v životě dáš prioritu!**

Volba prochází celým životem

V našich životech se bohužel nedějí jen úžasné a parádní věci, ale dost často nás potkávají i ty opačné, tedy průsery a tragédie, které náš život neulehčují. Je to součást života, se kterou je potřeba se smířit, a čím dříve to uděláš, tím lépe. S čím ale něco udělat **můžeš**, je **vybrat si, jak na ně budeš reagovat**. Vypadá to nenápadně, ale každým, i tím nejmenším rozhodnutím měníš svůj život a určuješ, kam bude pokračovat.



**Když šlápneš na ulici do
hovna, tak se můžeš
nasrat a nadávat na vše
a na každého až do večera.
Můžeš, ale nemusíš!
Můžeš si říct, stalo se a už
to nezměním, otřít si botu
v trávě, usmát se a jít dál.
Tak co si zvolíš?**



3.2 VOLBA A ÚHEL POHLEDU

Každý se díváme na svět ze svého úhlu pohledu a přes filtry, které jsme si vytvořili ze zkušeností nasbíraných během našeho života.

Podívej se na tuto fotku s princem Williamem, která krásně ukazuje, jak úhel pohledu může ovlivnit naše rozhodnutí v klíčových situacích.

Člověk, který viděl prince zprava, ho nejspíš odsoudil jako sprostáka, a princ v jeho očích klesl.

Ten, co na něj koukal zepředu, naopak vůbec na jeho gesto nereagoval a nepřišlo mu důležité.

**Vtipný je, že oba měli pravdu,
jen ze svého úhlu pohledu.**



3.3 VOLBA A ALTERNATIVY

Proč je volba tak těžká?

Jako civilizace se máme nejlépe jak jsme se kdy měli. Zvláště v Evropě a severní Americe si opravdu žijeme jako prasata v žitě. Tolik možností a voleb, co dnes máme, nám na jedné straně život velice usnadňuje a na druhé straně nám ho totálně komplikuje.

Rozhodovací paralýza je problém!

Jak si v klidu vybrat to, co opravdu chci, když každou hodinu vidím zaručené informace o produktu, ke kterému mi hned další reklama nabídne pro mě lepší a ideálně levnější alternativu?

Můj táta v 80. letech měl na výběr dva druhy mléka, já jich mám na výběr 25. Kdo se asi rychleji rozhodl a následně nepřemýšlel, jestli vybral to správné?



3.4 ALTERNATIVY

Jak si v klidu vybrat to, co opravdu chci, když každou minutu vidím nové zaručené informace o úžasném produktu, který musím mít? A hned další reklama mi nabídne lepší a levnější alternativu?



Sám se právě zbavuji nenápadné závislosti na mobilu, kterou mi ukázala má přítelkyně. Kolikrát jsem vzal do ruky mobil a kouknul na displej, aniž by cinknul. Jen zkontrolovat, jestli se náhodou během mé nepřítomnosti něco nestalo. A co myslíš? Nestalo!

Denně jsme bombardováni tisíci úžasnými reklamami v televizi, na internetu a časopisech nebo v novinách. Informace, jaké **máme široké možnosti**, a je nám podsouváno, že **díky nim máme být šťastní**. Jenže jediná šance, jak být šťastný, je právě tyto alternativy odmítnout. **Rozhodnout se a toto rozhodnutí neměnit!**



Které dveře jsou ty správné?



TO VÍŠ JEN TY!

**Vyber si dveře a svého rozhodnutí nikdy nelituj!
I kdyby se časem ukázalo, že tvé rozhodnutí nebylo správné,
tak ho prostě změníš a uděláš rozhodnutí nové.**

4. ODPOVĚDNOST

**MYSLI SI O TOM, CO CHCEŠ,
ALE TY NESEŠ ODPOVĚDNOST
ZA VŠECHNO, CO SE TI
V ŽIVOTĚ DĚJE**

4.1 JAK VZNIKÁ ODPOVĚDNOST

Za vše, co se ti v životě děje, neseš odpovědnost!

Všichni to známe, život není peříčko a **do života** často **přicházejí** posraný **problémy** a situace, **které** vůbec **nechceš**. Může to být smrt blízkého, nemoc, drogy, rozvod, a ty **máš pocit, že** se **nedokážeš** rozhodnout a nevíš, jak **správně reagovat**. Někdy není možné najít dobré řešení a přijde tedy rozhodnutí, které vybereš na základě svých hodnot. Vybereš menší zlo, menší bolest a menší škody.

**Odpovědnost vzniká v situaci,
ve které projevíš svobodnou vůli a zvolíš řešení,
které nemusí být pokaždé úplně ideální.
Přesto za toto rozhodnutí a jeho následky
neseš plnou odpovědnost.**

4.2 VINA A ODPOVĚDNOST

Často máme tendenci spojovat dohromady vinu a odpovědnost a to je velká chyba, protože to není to samé.
Je velký rozdíl mezi vinou a odpovědností!

Krásně je to vidět na těchto dvou situacích:

- 1) Když pojedeš autem a budeš koukat na mobil a někoho porazíš na přechodu, tak je to tvoje vina a tvoje odpovědnost.*
- 2) Když pojedeš autem a za zatáčkou ti někdo vběhne pod auto, není to tvoje vina, ale je to tvoje odpovědnost.*



Z tohoto příkladu je jasně vidět tento rozdíl.

Odpovědnost máš pokaždé, ale pouze v prvním případě máš i vinu. V druhém případě vinu nemáš, protože tomu nešlo zabránit, ale v obou případech musíš dořešit vše, co je potřeba.

V životě jsme neustále vystavováni situacím, za které nemůžeme, ale musíme na ně reagovat a převzít za ně odpovědnost. Je to součást života.

4.3 ÚTĚK OD ODPOVĚDNOSTI

Ničemu ve svém životě neutečeš, přestože se říká, že **čas je nejlepší lékař. Není to pravda!**

Čas bohužel neléčí, pouze problém utlumuje a odkládá. Neřešený problém se vrátí jako bumerang, vždy silnější a ve chvíli, kdy to nejméně čekáš. Krásným příkladem je pokuta za špatný parkování. Udělal jsi chybu, špatně jsi zaparkoval, a místo abys přijal odpovědnost a pokutu zaplatil, tak to necháš být. Myslíš, že se na to zapomene? Ani hovno!

Útěk od odpovědnosti není řešení?

Já sám jsem ve svém životě před odpovědností velice často utíkal a tak vím, že to není řešení.

Mým útekem se často stávalo i zlehčování a sranda, která mě od odpovědnosti zachránila, a když to nezabralo, tak jsem jednoduše vzal nohy na ramena a na chvíli to zabralo.

Jenže **nemůžeš utíkat celý svůj život**, jednou se zastavíš, pak se otočíš a tam bude ten problém v celé své kráse stát a bude mnohem větší.

Já nic, já muzikant



4.4 OTESTUJ SVOU ZODPOVĚDNOST!

Jak otestovat svou zodpovědnost?

Představ si pouze **jeden** jediný den, ve kterém **budeš přijímat zodpovědnost za všechno**, co se ti stane! Ráno vstaneš, jakoby byl úplně normální den, jediný rozdíl bude, že za vše, co se tento den stane, nemůže nikdo jiný než ty. Opravdu za VŠE! Bez ohledu na vnější okolnosti. Dokážeš tenhle pokus dát a připustit si, že...



Tvá zodpovědnost bude, když ráno vstaneš prdelí napřed.

Tvá zodpovědnost bude, když ti celý den bude skákat červená.

Tvá zodpovědnost bude, když ti šéf sebere prémie.

Tvá zodpovědnost bude, když si ulomíš kus zubu a spolkněš ho.

Tvá zodpovědnost bude, když tvé dítě dostane ve škole poznámku.

Tvá zodpovědnost bude, když k večeri budou jen párky bez masa.

Možná, že ten den, kdy nebudeš na nikoho házet vinu, ti změní život!

Možná pochopíš, že za posranej den opravdu nemůže nikdo jiný!

Možná uvidíš, že se dá dívat na spousty blbejch problémů jinak a že ten jinej pohled pro tebe znamená lepší život.

Je to opět tvoje volba, jak na to budeš koukat!



5. HRANICE

**NASTAV SI SVÉ HRANICE,
NEUSTUPUJ ANI O PÍĎ A
BRAŇ JE VLASTNÍM TĚLEM.
JEN TAK SI BUDEŠ VÁŽIT SÁM SEBE**

5.1 CO JE VNITŘNÍ HRANICE

Vnitřní hranice je něco jako **neviditelná čára**, za kterou je **pro tebe** nemyslitelné nechat věci zajít. Vnitřní hranice ve skutečnosti funguje stejně jako hranice státní. Ohraničuje určité území, které má vlastní pravidla, hodnoty a jazyk. Státy si tyto hranice brání a v případě překročení okamžitě reagují a brání se. U vnitřních hranic je to podobné, ochraňují tvou identitu, hodnoty, osobní svobodu a musejí se stále bránit.

NASTAV SI SVÉ HRANICE, HLÍDEJ JE A NENECH SI JE NIKÝM PŘEKRAČOVAT



**Když bude jedna z tvých hlavních
životních hodnot upřímnost,
těžko vydržíš ve vztahu s člověkem,
který neustále lže,
protože bude trvale
překračovat tvé hranice.**

5.2 NASTAVENÍ HRANIC



**NIKDO TI NENASTAVÍ HRANICE LÉPE NEŽ TY SÁM,
TAK SI DEJ ZÁLEŽET, DĚLÁŠ TO PRO SEBE.**

Jak si nastavit hranice?

Když jsme byli děti, tak jsme k nastavování hranic používali výhradně intuici. **Jako děti jsme nepotřebovali přemýšlet**, prostě jsme automaticky cítili, co je pro nás dobré a co není. Jenže už nejsme děti a tak jsme do této činnosti zapojili **rozum**, bohužel **na úkor intuice**. Začali jsme rozhodovat na základě rozumu, přestože nám intuice říkala něco jiného a mnohokrát to bylo špatně.

5.3 PRÁCE S HRANICEMI

I když tvé hranice nejvíc **ovlivňují** tvé **zkušenosti**, tak si stejně myslím, že bychom se při stanovení vlastních hranic měli spolehnout hlavně na intuici. Je to mnohem přesnější nástroj než hlava samotná. To, jak se cítíš v práci, to, jak se cítíš ve vztahu, to, jak se cítíš v životě, vypovídá právě o stavu tvých vnitřních hranic. Takže takový soulad, kde mysl i intuice budou spokojené.

**Důležité je nejen si hranice
nastavit, ale zároveň je
ukazovat a komunikovat.
Třeba tím, že řekneš NE!**



5.4 JAK TO DĚLÁM JÁ?

Znáš to – když se něco děje a nelíbí se ti to, tak začínáš mít divnej pocit v oblasti *solaru* nebo břicha. Já s tím pracuji tak, že začínám mnohem více **naslouchat své intuici**, pozoruji svůj vnitřní barometr a víc než dřív se řídím jeho radami. Je to garantovaná rada, **naše břicho a solar** na rozdíl od mysli **nikdy nelže!**

Tímto vnitřním barometrem si právě určuji své hranice, co je pro mě v pohodě a co už je za ní.

Sám si uvědomuji, jak těžké je tyto hranice nastavit. Když jsem to začal dělat, zjistil jsem, že spousta mých hranic je za hranicí mých blízkých a tady začíná problém protože....

**SVOBODA JEDNOHO KONČÍ TAM,
KDE ZAČÍNÁ SVOBODA DRUHÉHO.**

John Stuart Mill

**Teda začni opravdu citlivě nastavovat své hranice,
abys neskončil sám.**

**PROMIŇ,
ALE TOHLE SE MI NELÍBÍ,
VADÍ MI TO,
UBLIŽUJE MI TO
A NECHCI,
ABY SE TO DÁL DĚLO.**



6. UMĚNÍ ŘÍKAT NE

**NEOMLOUVEJ SE ZA TO,
ŽE NĚCO NECHCEŠ!
JE TVOJE PRÁVO
ŘÍCI **NE****

6.1 PROČ NÁM TO NEJDE

Proč nám nejde říkat NE? Protože odmala jsme učeni, že **normální je říkat ANO. Systém** nás často **nutí**, v rámci sociálního schválení, **automaticky souhlasit** s věcmi, které nám jsou proti srsti. Bojíme se vyčnívat z davu, abychom nebyli označeni za černé ovce a následně nebyli vyloučeni ze společnosti.

Říci **NE** a odmítnout je součást spokojeného života?

Je potřeba si uvědomit, že **odmítat** něco **je** naprosto **v pořádku** a je to součástí života. Nemůže se ti všechno líbit a **nemůžeš mít všechny rád**, pokud nejsi Ježíš. Tím, že něco odmítáš, si zároveň začínáš vážit sám sebe a současně si tě začnou vážit i ostatní.

*Je možné, že **jeden z důvodů, proč se ti nechce říkat NE**, je fakt, že se bojíš následného odmítnutí od ostatních, pomluv a ztráty přátel.*



**To, že nám nejde říkat NE,
je spojené se sebeláskou a vlastními hranicemi.
Čím méně se máme rádi, tím
více si necháme překračovat své hranice.
Umění říct NE je pak
jak lakmusový papírek
v testu sebelásky.**

6.2 ODMÍTNUTÍ OD OSTATNÍCH

Když řekneš NE, tak se něco stane!

Součástí umění říkat NE je i naučit se **přijímat odmítnutí od ostatních**. Chceš být k sobě a ostatním opravdu upřímný? Hned, jak začneš říkat to, co cítíš, a odmítat to, co nechceš, vzbudí to velké překvapení a kritiku tvého okolí. Lidi, kteří od tebe neustále poslouchali ANO, najednou budou nepříjemně překvapeni a první reakce budou vypadat asi takhle.

*Připrav se na tyhle reakce a vykulený ksichty, protože přijdou!
Možná to ze začátku v tobě vyvolá hodně nepříjemný pocit
a budeš mít chuť to vzdát! Nevzdávej to, protože brzy na to
přijde pocit, že konečně žiješ podle sebe.*



Pamatuj, že když někoho odmítneš, nemáš povinnost nikomu toto rozhodnutí vysvětlovat ani se za něj omlouvat, pokud nechceš.



**Pokud svým rozhodnutím
nikomu úmyslně neublížíš,
tak se za něj neomlouvej
a nic nevysvětluj.
Každý má stejnou možnost
volby jako ty.**

6.3. OTESTUJ SVÉ UMĚNÍ ŘÍKAT NE

Tak a teď malý test umění říkat NE! Chce to se uvolnit, zalézt si třeba do koupelny a zkusit si říct:

Ne, děkuji nechci!

(Nahlas, klidně jen tak v klidu, ale musíš to slyšet)

... dej si pauzu, hod' tam pár dechů a prociť to!

Zkus si říct znovu:

Neé, já to sakra nechci!

(Nahlas a přidej k tomu emoci odporu)

... opět chvilku počkej a dýchej.

Zkus to potřetí, ale tentokrát zařvat:

Ne a ne a neééé, já to nechci! Jdi s tím do prdele!

(přidej do toho hněv a představ si něco, co fakt nenávidíš!)

... pozoruj to, co se v tobě děje, nehodnoť to a dýchej!



**Někdo tě bude milovat
a někdo tě bude nesnášet.
Nauč se s tím žít a bude ti líp!**



7. VÝJIMEČNOST

**KDYŽ NEBUDU
VÝJIMEČNÝ,
TAK V ČEM JE PAK SMYSL
MÉHO ŽIVOTA?**

7.1 VÝJIMEČNOST NEBO PRŮMĚRNOST

Každý **máme** někde uvnitř sebe touhy a **tajné sny**, že v něčem uspějeme a budeme něčím výjimeční. Blbý je, že **většině** z nás **se to** nikdy **nepovede**, protože jsme prostě průměrní anebo nás zastaví strach. **Strach z neúspěchu.**

K tomu stát se v něčem výjimečný potřebuješ nejen talent, ale taky obrovskou porci vůle, práce a času, což ti stejně nezaručí, že výjimečný nakonec budeš.

*Kolik znáš ve svém okolí opravdu výjimečných lidí aspoň v jedné věci?
Bože chraň, aby byli vynikající ve více oborech. Zamysli se, znáš někoho?
Kolik vrcholových sportovců by napsalo diplomovou práci z kvantové fyziky?
Kolik špičkových ajťáků z kanclu by dokončilo Spartan race nebo maraton?*

Denně sledujeme v mediích neuvěřitelné rekordy a výkony z celého světa. Následně díky této masáži máme pocit, že musíme také vyniknout a být výjimečný. Proč? **Protože vnímáme, že být průměrným je přeci selhání.**



**Jaký máš pocit,
když o tobě někdo řekne,
že jsi průměrný manažer,
průměrný manžel anebo, nedej bože,
průměrný milenec?
Tak to je pocit úplně na hovno, ne?!**

7.2 JE SELHÁNÍ NEBÝT VÝJIMEČNÝ?

Z pohledu celosvětového měřítka **většina z nás není výjimečná vůbec v ničem! Většinu svého života žijeme** vlastně úplně **obyčejně** a občas dost nudně. Jsme svázaní povinnostmi a stereotypy rodiny, práce a místa, kde žijeme. Velkou část dne **jedeme na** jakéhosi **autopilota** a vůbec si neuvědomujeme, že žijeme. Jsme bez kontaktu se svým životem, bytím, jsme v bezvědomí.

Všichni máme talent

Všichni bez výjimky **máme** určitý **talent**, který je díky polaritě vyvážený, takže něco nám jde od přirození a něco přirozeně nejde. Navíc **většina lidí** díky tomu, že **si zvykne na** pohodlné **žití ve své komfortní zóně**, nikdy svůj talent neobjeví. Maximálně ho zahlédnou a když hned neuspějí, tak se vrátí do stereotypu. Dělají věci, které je nebaví, ale tak nějak jim jdou a na mírnou spokojenost v mezích zákona to stačí. Jenže **talent nestačí jen najít**. Ono se na něm musí tvrdě makat, je to kurva dřina, a to už každému nevoní.

Na sociálních sítích často vidíš hlášky typu:

Všichni můžeme být výjimeční!

Ted' přemýšlím, až všichni teda budeme výjimeční, jak se pozná, že jsme?

**Vybírej si to opravdu důležité!
Je rozhodně lepší být
skvělý táta nebo máma
než být mistr světa v pojídání hotdogů.
Když budeš skvělý rodič,
tak pro své děti,
budeš celebrita celý život.
Budeš výjimečný rodič a to je super!**



8. SELHÁNÍ

**SELHÁNÍ
JE ZKUŠENOST,
KTERÁ TĚ POSUNE
VPŘED**

8.1 CO JE SELHÁNÍ

V dnešním světě je hlavním měřítkem úspěch. **Stali se z nás fetišci úspěchu** a obětujeme mu úplně vše. **Kdo není úspěšný, jako by nebyl.** Jsme neustále nuceni k vyšším výkonům a právě tento tlak vyvolává více chyb a selhání. **Selhání je** tedy vnímáno jako silně **negativní věc a** velice často **způsobuje** stavy **deprese**. To je jeden z důvodů, proč některé věci raději nezkoušíme a snažíme se jim za jakoukoli cenu vyhnout.

**Kdo nic nedělá,
nic nezkazí, ne?**



Jenže selhání je **do určité míry** jedna z nejdůležitějších událostí našich životů a **po největších životních selháních přicházejí** často **nejdůležitější životní změny**.

Je možné, že právě teď procházíš největší zkouškou svého života a jsi úplně v prdeli, protože vše, čemu jsi včera věřil, je dnes rozmetáno na prach a ty hledáš odpovědi na otázku proč?



**Jen pokud cítíme intenzivní bolest
ze selhání, máme sílu pochybovat
o svých životních hodnotách,
změnit je a začít dělat
nová lepší rozhodnutí.**

8.2 SELHÁNÍ A BOLEST

Celý život mě má selhání srážela na kolena a **zbavovala víry** v mé schopnosti a **radosti ze života**. Místo abych se z chyb poučil, jsem se naopak začal litovat a bál jsem se dalšího selhání.

Selhání mě naprosto **zbavovalo** energie a **chuti do života** a regenerace trvala i týdny. Buď jsem nepřijal vlastní odpovědnost a hledal chybu u jiných, anebo jsem začal vinit sebe a utápěl se v sebelítosti. Utvrzoval jsem se v tom, že nic nedokážu a na co sáhnu to zkazím.

Stále dokola a stále špatně!

**Selhání nám pomáhá
vyměnit naše staré
životní hodnoty
za nové a lepší.**



8.3 JAK PRACOVAT SE SELHÁNÍM?

Je potřeba si uvědomit, že **selhání není konec** života a **život půjde dál** i navzdory tvým osobním selháním. I kdyby tvé selhání bylo tak velké, že si uvědomíš, že s tou hanbou nemůžeš žít a utečeš na jiný světadíl, tak i pak se nic zásadního nestane a svět půjde dál.

Mně fakt **pomáhá si uvědomit**, že **svět se netočí jen kolem mých průserů** a nic se nejí tak horký, jak se uvaří. **Nikdy mi nepomohla sebelítost** anebo **obviňování** zbytku **světa**. To je slepá ulička a na jejím konci opět narazíš čelem do zdi. Víím, lehce si mi to řekne, vid', ale já jsem tím prošel, tak proč ne ty?

Co třeba si říct tohle:

Pojďme zkusit nahradit slovo „selhání“ slovem „učení“.

Co kdybychom si svá selhání a chyby brali pouze jako učební lekce života?

Co když právě tyto lekce jsou nejdůležitější v našem osobním rozvoji?

Co když selhání je pouze mechanismus, který nás posouvá k té toužebné výjimečnosti?



**Většina úspěšných a vědomých lidí má za sebou
desítky chyb a vlastních selhání, z kterých se neposrali,
ale naopak poučili a šli dál!**



9. BOLEST A STRACH

**BOLEST A STRACH
JSOU SOUČÁSTÍ ŽIVOTA.
UŽ JEN PŘIJETÍ TÉTO
SKUTEČNOSTI TI HODNĚ
ULEVÍ.**

9.1 CO JE A JAK SOUVISÍ BOLEST A STRACH

V základním nastavení můžeme rozdělit bolest na fyzickou a emocionální. Fyzickou bolest už známe odmala, umíme s ní pracovat a naše mysl si s ní většinou dobře poradí, a co nevydržíme, na to máme růžové pilulky, které nás jí zbaví. Jak si dokážeme poradit s fyzickou bolestí, která má jasnou příčinu, tak o to víc si neumíme poradit s bolestí emocionální, která je velkým fenoménem posledních let.

Za touto bolestí se skrývá emoce, kterou nazýváme strach, ta je reakcí na nějaký podnět zvenčí a nemá fyzický důvod. Strach je vlastně vzorec uložený v našem podvědomí a velice často ani nevíme, že tam je.

**DŘÍVE JSME SE BÁLI POUZE V SITUACÍCH
PŘÍMÉHO OHROŽENÍ ŽIVOTA. A DNES?
DNES NÁS OVLÁDÁ STRACH VĚTŠINU
ŽIVOTA A ČASTO O ŽIVOT VŮBEC NEJDE.
VĚTŠINOU JDE O ÚPLNÝ HOVNO!**



9.2 JAK POZNÁME STRACH

Jasným důkazem toho, že emoce jsou spojeny s tělem, jsou fyzické projevy strachu. Většina z nás jistě pozná, když má strach. Studené ruce, sucho v puse, klepání těla, bolest břicha, bolest na hrudníku, atd. ...

**Když jsme děti, nemáme žádné strachy, ale jak rosteme, zažíváme situace, které v nás vyvolávají strach.
Velice často v nás strachy vyvolává i okolí.
Všechny ty povely a rady od ostatních („Tohle nedělej!“)
do nás vnášejí i jejich vlastní strachy a obavy.**

Časem si do vlastního podvědomí uložíme spousty strachů, které následně vyvolávají bolestivé reakce. Pokud máme strach TEDĚ, znamená to, že si náš mozek myslí, že ta situace je stejná jako ta v minulosti, a tím vyvolá nepříjemný pocit ohrožení v těle a spustí se strach včetně všech jeho projevů.

Rozdíl je v tom, že strach nám nikdy neříká nic o tom, co se bude dít.

**Skrz bolest se učíme a největší změny přicházejí
spolu s nejhoršími zážitky v našich životech.
Ve chvíli intenzivní bolesti najednou začneme
pochybovat o tom, zda naše hodnoty jsou
ty správné a zda není čas je změnit.**

9.3 ÚTĚK PŘED BOLESTÍ

Zvykni si na bolest a uč se ji cítit.

Během života procházíme životními zkouškami a ty, které mají zásadní vliv na náš život, jsou většinou velmi bolestivé. Tyto **bolestivé situace** a selhání nás zároveň nejvíc posouvají na cestě životem. Je důležité je cítit, prožít a následně z nich udělat nová rozhodnutí, které tvůj život zlepší.



Rychle pryč od bolesti

*Spousta lidí se **bolesti** bojí a **snaží** se jí **vyhýbat**, a pokud stejně přijde, tak dělají vše proto, aby se jí zbavili a vrátili se zpět k dobrému pocitu. Ano, bolest není příjemná nikomu, ale to, že ji budu popírat, bohužel není řešení. Je potřeba se naučit ji ustát a zpracovat pocity, které díky ní vznikly.*

**Pokud utíkáš před bolestí tím,
že všeho necháš a soustředíš
se pouze na rychlý návrat dobré
nálady, nic to neřeší.**

**Je potřeba ji prožít, pochopit
a pak pokračovat jí navzdory.**



9.4 BOLEST ZE STRACHU Z MINULOSTI

Utrpení je cesta ke změně a láska je odměna. Jak pracovat s bolestí, kterou si z velké části způsobujeme sami a vzniká na základě strachu v naší hlavě?

Zkus se zastavit, někde sám a v tichu, a zeptej se sám sebe, co tu bolest způsobuje?

Strach z minulosti

- 1) *Je to strach, který vznikl v minulosti na základě nějaké nepříjemné situace?*
- 2) *Sedni si, chvílku dýchej a zkus si vzpomenout na tu situaci, ze které máš strach.*
- 3) *Zkus si tu situaci znovu představit a projít si jí. Kde to bylo, kdo tam byl?*
- 4) *Uvědom si ten pocit, který vznikl v této situaci, a prociť ho uvnitř.*
- 5) *Vzpomeň si, kdy jsi měl tento pocit poprvé a co přesně ho způsobilo.*
- 6) *Dýchej a zkus si tu situaci představit. Kdo tam byl a kde to bylo?*
- 7) *Uvědom si znovu ten pocit a zjisti, kde ho cítíš. Na jakém místě v těle?*
- 8) *Soustřeď se na to místo, na ten pocit nebo bolest, pozoruj, nehodnoť.*
- 9) *Nechej tenhle pocit projít celým tělem a čekej, až odejde.*
- 10) *Jen tak chvílku lež a dýchej, pomalu, nikam nespěchej.*



9.5 BOLEST ZE STRACHU Z BUDOUCNOSTI

Strach z budoucnosti vzniká v naší hlavě. Ta vytváří možné scénáře situací, které nás čekají a na kterých nám záleží. Mysl je neustále připravená nás připravovat na nejhorší a tím nás držet neustále ve střehu.

Strach z budoucnosti:

- 1) *Bojíš se, že něco v budoucnosti nedopadne podle tvých představ?*
- 2) *V hlavě ti běží asi milión katastrofických scénářů a nevíš co dřív?*
- 3) *Představ si ten nejhorší scénář, který ti tvůj mozek naservíroval.*
- 4) *Dýchej a zkus si ten scénář představit a prožít ho, jako by se to stalo.*
- 5) *Nebraň se pocitům a bolesti, jen je pozoruj, ale nehodnoť.*
- 6) *Představ si, že ten, kdo cítí tyto pocity, nejsi ty. Ty jsi ten, kdo je pozoruje.*
- 7) *Netlač na pilu, pouze dýchej a nesnaž se hledat řešení.*
- 8) *Pozoruj a zůstaň v tomto stavu do té doby, dokud budeš cítit strach.*

Nebude to hned, ale tenhle rychlokurz je začátek, jak pracovat se strachy v hlavě a s bolestí, která z nich vzniká. Buď teď a tady!

**RYCHLOKURZ JE POUZE OCHUTNÁVKA A JE MOŽNÉ,
ŽE TI TO ZE ZAČÁTKU NEPŮJDE ANEBO
TI TO PŘIJDE JAKO BLBOST!
NO JESTLI NECHCEŠ, NEDĚLEJ TO, JE TO TVOJE VOLBA,
ALE EVIDENTNĚ TI DOTEĎ NIC NEPOMOHLO,
TAK PROČ NEZKUSIT NĚCO NOVÉHO.**

10. SEBELÁSKA

**SÁM SE SEBOU JSI
24 HODIN DENNĚ,
TAK KOHO JINÉHO
BYS MĚL MÍT RÁD VÍC
NEŽ SÁM SEBE?**

10.1 HLEDÁME SEBELÁSKU

Celý náš život směřuje pouze k tomu „Mít se rád“.

Když jdeš po cestě sebepoznání a směřuješ tím k lepšímu a šťastnějšímu životu, potkáváš spousty rozcestí, na kterých musíš udělat to správné rozhodnutí. To **rozhodnutí** děláš **na základě** svých **životních hodnot** a stává se, že ta rozhodnutí nejsou vždy správná.

Současně je nutné za tato životní rozhodnutí **přijmout odpovědnost**. Je potřeba nebrat je jako selhání, ale jako zkušenost, díky které rosteš a měníš své životní hodnoty. Tak to jde stále dokola a nikdy to nepřestane. Je to život, který žijeme, a je jasné, že tu pro něco jsme.



To je prostě život a cílem

je mít se rád nejen když se daří, ale i když chybuješ!

10.2. SEBELÁSKA NENÍ SOBECTVÍ

Má definice Sobectví.

Vše, co děláš, **děláš pouze ve svém zájmu**. Manipuluješ situace a lidi **s úmyslem vlastního prospěchu** a zisku, ale zároveň je součástí tohoto balíčku i nepřejícnost. Když z toho nebudu mít nic já, tak nikdo, vole! Udělat něco pro druhé, z čeho nemáš užitek, je hroznej voprúz, a jak můžeš, tak se tomu vyhneš. Charita je pro tebe nemoc podobná kapavce, a proto z tebe nikdy nic nekápne.

*Když se daří mně, je lepší, když se ostatním
tak trochu nedaří, yes!*

*Když se mně nedaří, tak se nebude dařit nikomu!
O to se postarám!*



**JE VELICE TENKÁ HRANICE MEZI SOBECTVÍM A SEBELÁSKOU
A ZÁLEŽÍ POUZE NA TVÉM SVĚDOMÍ, KDE TATO HRANICE BUDE.**

10.3 JAK MOC SE MÁME RÁDI?

**Polož si jednoduchou otázku:
Máš se rád? Máš se opravdu rád?
Sám si po pravdě odpověz a sobě
fakt lhát nemusíš!!!**

Tato otázka velice často vyvolává rozpaky a zvláštní pocity.

Nejsme zvyklí vůbec **řešit vztah k sobě**, nejsme zvyklí řešit spousty otázek, které se týkají našich pocitů nebo emocí, a to nejen k sobě.

Říká se: *Tak, jak máš rád sebe, máš rád i ostatní.* Nemůžeš dát víc, než máš sám, proto je dnes tak vzácná bezpodmínečná láska.



10.4 JAK ZAČÍT SE MÍT RÁD?

Přijmi zodpovědnost za to, co se ti v životě děje, a zároveň si uvědom, že jsou to zkušenosti, ze kterých si máš vzít ponaučení a ne se za ně trestat! Nic nestojí za to, aby ses za to nenáviděl.

Když něco pokazíš, co se děje?

Okamžitě se přestaň kritizovat a nadávat si do debilů. Je to zkušenost!

Jak dlouho ses nepochválil/a, když něco povedlo?

Buď na sebe laskavý, pochval se i za maličkost

Jak dlouho ti nikdo neřekl, že tě má rád?

Tak si to řekni sám: Mám se rád!

Jak dlouho sis neudělal/a radost?

Běž a udělej si ji hned!



PŘESTAŇ SE VYMLOUVAT A ZAČNI HNED TEĎ!

BYL JSEM U VĚDMY

Když si uvědomím, kam nás život vede, tak mi stále vychází jen jedna cílová stanice. Ano, řešil jsem a řeším stále spousty vlastních nastavení, která mi brání žít úplný život. A pak mi do života přišla jedna zvláštní, ale moc příjemná osoba, která dokáže spousty kouzelných věcí, a tam jsem pochopil, kam to celé směřuje. Jmenuje se **Světla** Hoření a opravdu do mého života přinesla **Světlo** touto větou:

**JSEM TO JÁ, KDO SÁM V SOBĚ,
K SOBĚ, LÁSKU MÁ**

Co je tedy schováno za slovem sebeláska, co znamená mít se rád?

Jde vlastně **o jednoduchou věc**, a to **dávat pozornost tomu, co je ve mně**, tomu **kým jsem**. Když jsem zamilovaný, jak to poznám? No, přeci tak, že tomu druhému dávám pozornost, neustále chci být s ním, stále na něj myslím a nemůžu se dočkat, až budu s ním. Umíš stejnou lásku dát i sobě?

10.5 DEFINICE SEBELÁSKY

Sebeláska je lék na všechny bolesti, je to cíl, kam všichni směřujeme.

Až když si sám dokážeš dát láskyplnou pozornost.

Až když se přijmeš takový, jaký opravdu jsi.

Až když si vše, co se na tvé cestě stalo, odpustíš.

Až když vše, co ti na tvé cestě udělali jiní, odpustíš jim.

Až pak se přestaneš ptát, co je „SEBELÁSKA“.

11. SMRT

**... A JEDNOHO DNE
SE TO STANE:
UMŘEŠ!**

11.1 JAK SE VYROVNAT SE SMRTÍ?

Říká se, že v životě je jedno jisté: to, že dřív nebo později zemřeš a nemůžeš s tím nic udělat!

Není to smutné, že máme jen jednu jedinou jistotu v životě plném nejistot?

Taky se říká, že kdo se smíří se smrtí a přestane se jí bát, tak se stane šťastným teď hned, ale jak na to?

Je smrt konec anebo není?

Smrt je konec mého ega a **současné identity**, které jsem si vybudoval během tohoto života. Současně to bude smrt mého fyzického těla, které nechám zpopelnit a rozsypat do Otavy, nebo pod nějakým strom.

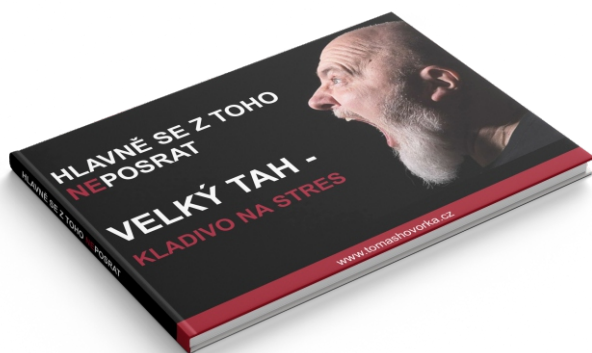
Smrt není konec mé duše, která, věřím, je věčná a s velkou pravděpodobností se vrátí jako energie zpět ke zdroji a následně opět do života. I přes můj pragmatický mozek věřím, že je opravdu něco vyššího než já.

Poděkování

Mé speciální díky patří spoustě lidí, kteří mě posledních pár let provázeli na mojí cestě a velice často mi byli oporou. Samozřejmě spousta informací jsem načerpal z knih, které mi přišli do cesty a najdeš je na mém webu. Pokud chceš, můžeš mi napsat referenci nebo dotaz na můj e-mail.

Mé další eBooky:

Velký tah – Kladivo na stres



[Chci videt víc](#)

Jak se závislosti na Poru



[Chci videt víc](#)

Jak se smířit se smrtí?

Jedinou šancí,

jak se smířit se smrtí,

je vidět sám sebe

jako součást něčeho vyššího

než jsem já sám.



NA ZÁVĚR

Já bych ještě řekl, že mimo jistoty smrti je další jistotou, že **život je změna**.

Život sebou přináší každý den, hodinu, minutu něco nového. Když ti je úplně na hovno a jsi na dně, tak je jisté, že přijde období, kdy se vše změní k lepšímu. Přes ty špatný období se učíme a posouváme a v těch skvělých časech odpočíváme a sbíráme síly opět na ty špatný a **TO JE ŽIVOT**.

Princip Duality

Já věřím, že v životě musíme okusit to špatné, abychom poznali to dobré a mohli se k němu posouvat.

Z principu *Duality* vychází celý svět a v něm se učí. Proč jinak by existovalo plus a mínus, bolest a radost, žena a muž, světlo a tma?

Musíme ochutnat a zažít na vlastní kůži všechno, abychom si sami mohli vybrat, co je pro nás dobré.

Tak pojďme vybírat a žít.

**Nikdo neříkal, že to bude procházka
růžovým sadem, ale vím jedno,
stojí za to žít naplno!**

