

# Maminko, důvěřuj si!



Jitka Nesnídalová

- Když duše maminky chřadne
- Humor jako velký pomocník
- Proč sebevědomí voní?
- Umění říci „NE“

## ***Věnování a poděkování***

*Tuto knížku věnuji všem maminkám, zvláště pak mojí milované babičce Heleně, mamince Věrušce a sestřičce Věrys. A zároveň bych chtěla poděkovat všem maminkám, se kterými se setkávám, že mi vždy přinášejí další a další podněty k mé práci! Děkuji!*

*S úctou a vděčností Jitka N.*

# Maminko, důvěřuj si!



Jitka Nesnídalová

GRADA Publishing

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

**Mgr. Jitka Nesnídalová**

**MAMINKO, DŮVĚŘUJ SI!**

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 5810. publikaci

Odpovědná redaktorka Lucie Procházková

Sazba a zlom Radek Vokál

Návrh a zpracování obálky Daniela Eftimiadisová

Počet stran 128

Vydání 1., 2015

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2015

Cover Photo © allphoto.cz

**ISBN 978-80-247-5407-9**

**ISBN 978-80-247-9035-0 (ve formátu PDF)**

**ISBN 978-80-247-9036-7 (ve formátu EPUB)**

# Obsah

<b>1. MAMINKO, DŮVĚŘUJ SI!</b>	<b>11</b>
Úvod	11
Psychické rozpoložení těhotné ženy	12
Když duše maminky chřadne	13
Když duše maminky kvete	14
Síla rozhodnutí	14
Humor jako velký pomocník	14
Ach, ta hluboká přesvědčení!	15
Zbavte se rodičovských vzorců, které limitují váš život!	16
Nová přesvědčení – sem s nimi!	17
Zodpovědnost za druhé?	17
Hodná holka, potvora, nebo sebevědomá žena?	18
Jaké je vaše sebevědomí?	19
Automatické záležitosti nejsou chvályhodné? Proč ne?	21
Kdo jsi ty? Drahocenný skvost zvaný Život!	22
Ženská krása	23
Tanec a zpěv – zaručený recept proti splínu	25
Poklady maminek	25
Jak maminky energii ztrácí	26
Jak maminky energii dobíjejí a udržují	32
<b>2. VOŇAVÉ SEBEVĚDOMÍ</b>	<b>36</b>
Proč sebevědomí voní?	36
Angorská kočka	37
Tři zlatá pravidla angorské kočky	37
Ocenění sama sebe	38
Přestaňte obhajovat svoji pravdu	40
Zbytečné limity minulosti	40
Vnitřní holčička	41
Pocity	41
Přestaňte se trestat!	43

Umění říci „NE“	44
Aby mě měli všichni rádi	44
Narovnejte se!	45
Vztah ke svému tělu	45
Celoživotní cesta	46
Teorie versus praxe	46
Zkrátka žijte své sny!	47
Člověk, který se má skutečně rád, versus egoista	48
Pro stydlivé maminky – desatero, jak se zbavit studu	49
<b>3. VZTAHY JAKO RŮŽE</b>	<b>52</b>
Vztah sama se sebou	52
Každý okamžik si vybíráme, na co se soustředíme	52
Co dělat, když nemáte partnera a chcete ho?	53
Co dělat, když dlouholetý vztah skomírá?	54
Rozchod – ano, či ne?	54
Dvě zásadní témata manželství: sex a peníze	56
Sex jako v sedmém nebi	57
Co dělat, když vás partner kritizuje?	58
Co dělat, když žárlíte?	59
Vědí rodiče lépe než vy?	59
Jestliže budete poukazovat na to, co se vám na sobě a na druhých nelíbí, tak to zmizí?	60
Jak více oceňovat svého partnera	61
Pokud máte pocit, že je něco, s čím souhlasíte, pak s tím musí souhlasit i ti druzí?	61
Uzdravení vnitřní holčičky	62
Stále se musím obhajovat a vysvětlovat svůj postoj, aby tomu druzí rozuměli?	63
Musí člověk ve vztazích polykat nebo plivat?	63
Proč a jak se odpojit od negativních lidí	64
Musí vás mít všichni rádi?	65
Nejdříve se vyladit v myšlenkách a pak teprve jednat	66
Přát sobě, přát druhým	67
Ideální vztahy prý neexistují? Prostě život je dřina, vztahy jsou dřina a nic není ideální?	68

Ted' a tady	69
To, jak se k vám chovají druzí, s vámi nesouvisí?	69
Jak bolavé vzpomínky ovlivňují vztahy	70
Být šťastná	71
<b>4. ZDRAVÍ A VITALITA</b>	<b>72</b>
Strava a voda	72
Cítíte se podrážděná? Tak si zaběhejte!	73
Cítíte se hodně unavená? Může to mít na svědomí nedostatek železa!	73
Kvasinky	74
Pohyb je život	76
Smích léčí	77
Relaxace jako psychohygiena	78
<b>5. PROSPERITA A ÚSPĚCH</b>	<b>79</b>
Prosperita	79
Finance v manželství	80
Nakupování a pocity viny? Kdepak! To není nic pro vás!	80
Šaty dělají maminku?	81
Naučili vás rodiče špatnému pocitu z peněz?	82
To, co vydáváte, se vám vrátí	82
Když člověk něco skutečně chce, jde tomu každým krokem naproti!	83
Nebojte se chyb a neúspěchu	84
Vůle k činu	84
Naše pocity jako největší bohatství	85
Jaké je vaše monotónní blues?	85
Podvědomí a strach z úspěchu	86
Uzavřete nové dohody sama se sebou	87
Vyprázdněte ten batoh, který vás tíží a stahuje	87
Obrácené pořadí	88
<b>6. VÝCHOVA – TVRDÝ OŘÍŠEK, NEBO JEMNÉ VEDENÍ?</b>	<b>90</b>
O dětech	90
Co vše lze na dětech obdivovat	90
Co vše lze na rodičích obdivovat	91
Z očí do očí	91
Děti a pozornost k nim	92

Děti a kaluže	92
Příklad z praxe	93
Když se maminka s tatínkem před dětmi hádají	93
Když se maminka s tatínkem nemohou shodnout na výchově	94
Ambiciózní rodiče a děti	95
Sebeovládání a slovíčko „NE!“	96
Největší dar od rodičů pro děti	97
<b>7. SÍLA POZITIVNÍHO PŘÍSTUPU ANEB ŘEKNĚTE ŽIVOTU „ANO!“</b>	<b>98</b>
Myšlenka je první	98
Pozitivní přístup z jiného úhlu pohledu	99
Síla pozitivní emoce	99
Naděje	100
Začít u sebe může znít už trošku otřepaně, ale bez toho to zkrátka nepůjde	100
Kouzelné slovíčko a vděčnost	101
Nevědět, co chci, není nic špatného. Zkuste zkrátka říci životu „ANO“	101
Láska	102
K relaxaci s Mozartem	102
Flirtování je zdravé	102
Jaký je váš příběh o mužích?	103
Když někoho svými řečmi pošpiníte, zůstane váš jazyk čistý?	103
Prožívání přítomnosti jako klíč ke spokojenosti	104
Není čeho se bát!	104
Je příjemné říci někomu něco příjemného	105
Není potřeba chytat horké brambory!	105
Zázrak?	106
V otázkách jsou odpovědi	106
Proč cítíme vinu?	107
Každý okamžik a vyšší řád	107
Maminky jsou bezva	108
Jak?	108
Odstup neboli jiný úhel pohledu	109
Přijímat ocenění, dárky, pochvaly – lehké, nebo těžké?	109
Ne nadarmo se říká „srdce jako z kamene“	110
Kontrasty jsou důležité	110



Odstranit ze sebe nečistoty a nalít olej, který rozhýbe život chtěným směrem	111
Jako hrát tenis	111
Carpe diem a přeprogramování!	112
Zasloužíte si to nejlepší!	112
Dívejte se na sebe jako na jedinečné vyjádření zázraku přírody	113
Jak nezapadat zpět do vyjetých kolejí	113
<b>8. TANČETE V RYTMU SVÉ DUŠE</b>	<b>116</b>
Pokora	122
Vaše pravá podstata	122
O čem sní české maminky	123



# 1. Maminko, důvěřuj si!

## Úvod

Rozhodla jsem se napsat tuto knížku z jednoho velmi prostého důvodu: maminky o sobě hodně a zbytečně pochybují! S mnohými maminkami pracuji ve své praxi a jsem „panička“ velmi rozverného pejska, proto vím, jak výchova může být těžká. A také si dnes troufnu tvrdit, že lze výchovu pojmout z pozitivního hlediska, které je v mnoha směrech nápomocné. Dnes rozumím tomu, že jsem si mnoho zbytečné energie mohla ušetřit tím, kdybych byla hned od začátku sebevědomá panička! Ale to jsem tenkrát opravdu nebyla! Náš pejssek nás válcoval svou rychlostí, chytrostí a vymáháním si „svého“. Asi to samé občas znáte od svých dětí, vidíte? Čím více byla výchova mého psíka oříškem, tím více jsem si uvědomovala staré české přísloví „jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá“, nebo jinak řečeno „co vyzařujete, to se k vám vrací“. Byla jsem nejistá, různí cvičitelé říkali různé věci a někdy i protichůdné „triky“ a energii jsem vydávala na to, že jsem si na psíka pořád jen stěžovala a jemu opakovala, jak zlobí a jak mě neposlouchá! Panečku, pěkně jsem přilévala svoji energii do nechtěného.

Pozitivní přístup je klíčovým faktorem pro spokojený život ve všech oblastech života, ať už ve vztazích, financích, zdraví nebo výchově. Všimla jsem si však, že slovo „pozitivní“ spíše tak trošku lidi děsí, než aby je inspirovalo. Rozumím tomu, že když je člověku do breku, že slova „vždyť je život skvělý“ rozhodně nejsou ta nevhodnější.

Možná by bylo vhodné slovo „pozitivní“ prostě vyškrtnout, aby nás přestaly děsit a vlastně i dost štítat podobné věty, když se cítíme pod psa. A naopak si spíše říci, že nejde o ten nejlepší pocit, ale **jde o to, myslet tak, aby nám to dalo lepší pocit**. Zkrátka najít jakoukoliv myšlenku, která nám poskytne úlevu. Jakoukoliv myšlenku, která nám dá lepší pocit. **Důležité je totiž, zda těm slovům věříme nebo ne.**

Věta „Život je prostě báječný!“ v momentě, kdy se nám věci vůbec nedaří, je pro nás samozřejmě naprosto neuvěřitelná. Ale už je pro nás uvěřitelná věta typu: „I když se mi nedaří právě teď nejlépe, věřím, že je to přechodné období.“ Nebo když na sobě nedokážeme nic ocenit, tak určitě neposlouží vysoce pozitivní věta typu „jsem skvělá“, ale dobrý pocit nám přinese větička „chci se mít ráda“. Vše je o postupných krůčcích, vše je o našem zaměřování pozornosti na cokoli, co nám dává lepší pocit a čemu věříme. Čemu nevěříme, to nám je k ničemu. Co myslíte? Přeji si, aby vám tato knížka co nejlépe posloužila na cestě za vaším dobrým pocitem. **Jste báječná maminka a je na čase si to uvědomit, co říkáte, báječná maminko?**

## Psychické rozpoložení těhotné ženy

Než se začneme věnovat tématu „sebevědomá maminka“, ráda bych zde zdůraznila, jak velký kus cesty jste již jako maminka ušla! Období těhotenství je dnes pro mnoho žen psychicky velmi náročné převážně z důvodů obav o vyvíjející se miminko v lůně nastávající maminky. Pojdme se podrobněji podívat na to, co všechno jste během tohoto období těhotenství zvládla a překonala!

Již od doby puberty vás provází váš menstruační cyklus, který je neodmyslitelně silně spjat s ženskou psychikou. Cyklus má na ženu veliký vliv, určuje její periodické prožívání. Žena se během cyklu proměňuje jednak uvnitř těla, jednak psychicky. V období menstruace se cítí unavená a její tendence je spíše se uzavírat, zatímco v průběhu plodných dnů je naopak velmi otevřená okolnímu světu a dychtivá jej poznávat, prozkoumávat a užívat si jej. Je dobré si uvědomit, že ženská cykličnost je veliký dar, protože umožňuje zrod dítěte.

Jakmile žena počne, očekává se, že je šťastná, vděčná, spokojená, sebejistá. Jistě ženu takové pocity provázejí z velké většiny, nicméně má právo na období různých hlubokých nepříjemných otázek či obav. Již v období těhotenství se může tedy dostavit krize s rolí matky – žena si může nést různá psychická zranění, která prožila jako holčička v dětství. Může mít komplikovaný vztah se svojí matkou. Může mít obavy a strach, zda roli matky zvládne. Další obavy se mohou týkat financí. Toto je v naší společnosti velmi opomíjené téma, a přesto pro maminky tak důležité. Věnuji mu proto speciální část této knihy. Dalším velkým strašákem může být strach z porodu. Společnost

porod prezentuje jako něco velmi traumatického, děsivého, obáváného. Z psychologického hlediska je velmi důležité uznat jedinečnost prožitků dané ženy. Každá žena prožívá těhotenství, porod a roli maminky samozřejmě podle svého a má právo na své pocity. Každý, kdo je v kontaktu s těhotnou ženou či maminkou, by měl respektovat její pocity a být jí oporou.

**Jak tedy pečovat o ženskou duši?** Základním odrazovým můstkem je, jak bylo výše řečeno, respektovat citlivost, proměnlivost a hlubokou intuici, která je pro ženy naprosto přirozená. Ženy jsou velmi citlivé bytosti a mají schopnost do sebe okolní věci velmi silně absorbovat. Také z fyziologického hlediska je žena ta, která přijímá spermie dovnitř svého těla. Proto by měla být velmi vybíravá, jakými informacemi a lidmi se obklopuje. Stejně tak lidé nacházející se v její blízkosti by se k ní měli chovat velmi citlivě. Zvláště v těhotenství dochází ke zvýšené emocionalitě – citové reaktivitě. To znamená, že nálady kolísají od euforie až po depresivní nálady, frustrace, beznaděj, podrážděnost a klesání sebedůvěry.

Ženě se velmi uleví, když ví, že na tyto změny, pocity není úplně sama, že má podporu svého nejbližšího okolí. Budoucí maminky nebo stávající maminky, nepotlačujte své pocity! Máte na ně právo a svěřte se se svými pocity partnerovi, rodině nebo přátelům a dávejte podporu hlavně sama sobě. Posilujte si svoji sebeúctu a mým přáním je, aby i tato knížka byla vašim průvodcem právě na této cestě posílení sebedůvěry a sebeúcty.

## Když duše maminky chřadne

Duše maminky chřadne především tehdy, když se maminka nemá ráda, když se nepřijímá taková, jaká je. Když nemá v úctě své vlastní tělo a má pocit, že není dost dobrá. Když neustále touží po ocenění od druhých a klade na sebe vysoké nároky. Když sama na sebe vyvíjí tlak na výkon. Když nevnímá své vlastní potřeby a nenaplnuje je. A také když si nenechá pomoci od okolí, tedy když neumí přijímat nabízenou podporu, kterou si jistě zaslouží!

## Když duše maminky kvete

Duše maminky kvete, když maminka přijímá své tělo takové, jaké je, a má k němu úctu. V období těhotenství může být přijetí svého těla někdy výzvou, ale vždycky se cítí lépe maminka, která své tělo obdivuje, než ta, která své tělo odmítá. A stejně jako je důležité respektovat své tělo, tak je důležité respektovat samu sebe, svoji osobnost, svoji jedinečnost a vnitřní krásu. A jak již bylo zmíněno – dovolit si být opečovaná i druhými. Jakmile maminka naplňuje svoje potřeby, je šťastná, a jak se říká „šťastná maminka = šťastné dítě“.

## Síla rozhodnutí

Pokud se jako sebevědomá maminka právě teď necítíte, není důvod házet flintu do žita! Ba naopak teď je ten pravý čas pro to, abyste věděla, kdo skutečně jste! Výchozím bodem pro změnu je **rozhodnout se!** Rozhodnout se, že už toho zbytečného výdeje energie bylo dost! Už bylo dost nářků a hromování a teď je na čase vzít zodpovědnost do svých rukou! Nebojte se, není to nic těžkého, ba naopak je to zábava, protože děti přeci milují zábavu, tak hurá do společných her!

## Humor jako velký pomocník

Co takhle přestat všechno brát tak vážně? Ach ano, přestat sebe sama brát tak vážně není špatný nápad, vidíte, maminko?! A přestat hlavně brát tak vážně to, co vám říkají nebo vyčítají druzí, to by bylo teprve bezvadné, vidíte? Pamatuji si, jak mě nesmírně stresovalo, když jsme šli s naším psíkem na procházku a pustili jsme ho z vodítka, že se někdo zlobil, že je puštěný, a tak jsme si ho dali na vodítka a pak jsme zase potkali někoho, kdo se uštěpačně podivoval, proč ho máme na vodítka. Rozumíte mi, kam tím mířím? Nedejte na to, co vám říkají druzí, a řiďte se hlavně svým pocitem, svojí intuicí. Vy sama nejlépe víte, co je dobré pro vás a pro vaše dítě, protože ho znáte nejlépe na

světě! Vy s ním trávíte nejvíce času a nejvíce mu rozumíte a jste na něj nejvíce napojená! A hlavně vy jste ta nejbáječnější maminka pod sluncem!

Občas není příjemné slyšet, že za svůj život si nese každý zodpovědnost sám. Lidé si mohou nacházet různé úhybné manévry, jak se své vlastní zodpovědnosti zbavit – stylizují se například do role oběti a vinu za své neúspěchy i nálady kladou, na koho či na co se dá. Ale v takovém přístupu k životu pšenka svobody, radosti a spokojenosti nikomu nepokvete. Naopak pouze plevel nespokojenosti rozšiřuje své kořeny hlouběji do lidského srdce i mysli.

**Kdo chce žít šťastný život, ví, že bez přijetí zodpovědnosti za něj to prostě nepůjde.** Nechat za sebou všechny výmluvy světa může být na jednu stranu poněkud znepokojující, na druhé straně je to velice osvobozující. Přestat se vymlouvat na druhé „když on...“, „když ona...“, „když oni...“ a začít si důvěřovat, soustředit se na své schopnosti, na své možnosti a sny, to je pravá cesta k životní spokojenosti.

## Ach, ta hluboká přesvědčení!

Je velice důležité uvědomit si, co má člověk v sobě za přesvědčení ohledně toho, jaká je maminka, ohledně výchovy a dětí vůbec! Když maminka namísto důslednosti a laskavé pevnosti „ujede“ do výčitek na svého manžela, jak on to vychovává děti, a sama přitom neví, kudy kam, není třeba věšet hlavu! Každým dnem se učíme. Pokud se necítíte momentálně v roli maminky dobře, zkuste si napsat na papír všechno, co vás napadne, když se řekne „maminka“. Maminka znamená laskavá, nebo trestající žena? Maminka znamená vitální, nebo vyčerpaná žena? Maminka by za každých okolností měla být vždy perfektní, nebo si může dovolit být prostě sama sebou a proměnlivá v rámci svého cyklu? Maminka musí vždy za všech okolností vše perfektně zvládat, nebo naopak si může dovolit nemít vše uklizené bez jediného drobečku? Maminka by vždy měla být chápavá, nebo má právo na to pochopení občas nemít? Jaká maminka chcete být vy? Proč taková chcete být? A co myslíte, že vám v tom brání?

- Opravdu si vezměte tužku a papír a napište si vše, co vás k těmto otázkám napadá! Už jen to, že si v klidu sednete a začnete o věcech přemýšlet, je ta nejlepší investice do svého dobrého pocitu. Je to akce a kdykoliv děláte nějakou akci, dáváte tím sobě, druhým a světu najevo, že jste připravená na změnu. Skutečně připravená na změnu!

## Zbavte se rodičovských vzorců, které limitují váš život!

Rodiče to s námi jistě mysleli dobře. O tom není žádných pochyb. Na druhé straně právě rodiče pro nás představují nejsilnější vliv v našem životě. Jejich způsob života pak podvědomě přejímáme jako normu, jako život, který se má žít. Žijete skutečně život, jaký chcete, nebo spíše jdete právě ve stopách rodičů, ačkoliv si silně uvědomujete, že to není cesta k vašemu spokojenému životu? Vyprášit všechny tyto rodičovské nefunkční vzorce chování a vnitřního přesvědčení z vašeho srdce je jako praní špinavého prádla, ale čím dříve se do toho dáte, tím dříve se začne ta hromada zmenšovat. Čím déle v sobě necháte tyto rodičovské názory bobtnat, tím větší hromada špinavého prádla se bude kupit.

- Nejdůležitější je začít **vděčností**. Být vděčná za to, že to rodiče s vámi mysleli dobře, že vám předali to, co sami považovali za důležité. Poděkovat, že díky nim si více uvědomujete to, co nechcete, a to, co chcete. Poté už nezbyvá nic jiného než zjistit, jaké jejich vzorce se do vás za život zakořenily. Nejdříve je všechny poznat a zároveň je prostě přijmout, že jsou uvnitř vás. Už v tento moment se začínáte od nefunkčních přesvědčení osvobozovat. A pak již jen vytrvat a leštit v sobě myšlenky a pocity toho, co chcete zažívat. Opět vám poradím vzít si tužku a papír a napsat všechno, co vás napadá v souvislosti s přesvědčeními rodičů. Jaké názory rodičů jste převzala a vlastně vám vůbec neslouží pro váš spokojený život? Například „z tebe nikdy nic nebude“, „peníze mají jen podvodníci“ apod. A všechna tato přesvědčení nechte plavat.



Přeji mnoho úlevných momentů na vaší dobrodružné výpravě za vnitřní svobodu. Nic nenahradí tento pocit svobody žít svůj vlastní život, a ne život ve stínu přesvědčení svých rodičů.

## Nová přesvědčení – sem s nimi!

Nechte v sobě „zahnízdit“ více a více přesvědčení, že výchova dítěte je zábrava! Protože děti jsou prostě zábavné! Více tančete, smějte se a zpívejte a vaše dítě o to více bude naslouchat vám, protože ucítí, že takový radostný život je s ním v souladu. Děti jsou krásné radary naší energie! A samozřejmě, že se brání stojatým vodám, protože ony chtějí poznávat, růst a užívat si! To je přirozený způsob života, po kterém jste toužila i vy, když jste byla malá holčička. Bohužel dospělí nebo prostě společnost naší dětskou duši spoutávala a mnozí uvízli zajatí v kazajce strachů, obav a únavy, ale není nic lehčího než tu kazajku prostě ze sebe sundat! Jak? Právě smíchem, radovánkami, vděčností, zaměřením se na to krásné po boku vašich dětí.

## Zodpovědnost za druhé?

Také máte někdy pocit, že jste v životě pořád jen za někoho zodpovědná? Není vám z té zodpovědnosti nějak vlastně těžko, úzko, nelehko a někdy třeba až nedýchateľno? Ono totiž být neustále za někoho zodpovědná je docela náročné, co říkáte? Mnoho žen, se kterými se setkávám ve svém poradenství a mají problémové partnerství, se právě cítí zodpovědné za své partnery. Jak se zrovna partner tváří, když jsou na návštěvě přátelé, co kde partner říká, jak se chová. Velmi často nevědomky nesou jeho „káru“ na svých bedrech. A to ještě nesou zodpovědnost za to, jak se obléká, aby nenastydl, a tak na něj vždy ještě ve dveřích musí dohlédnout. Co vzít partnerství spíše jako radost než dřinu a starost o to, co ten druhý? Co se na toho druhého dívat očima radosti? Co nechat plavat přísnou, profesorskou a zároveň velmi vyčerpávající zodpovědnost za druhé? To vše je pouze jeden střípek zodpovědnosti, prostřednictvím které si ženy na sebe dobrovolně pletou bič.

Co teprve taková zodpovědnost za děti!? U menších dětí je zodpovědnost za ně samozřejmě daná. Ale vpustit do vztahu s děťátkem přeci jen více radosti než jen úzkostnou zodpovědnost stojí za to, ne? Je to podobné jako v přírodě – každé semínko či výhonek chce růst, každé poupátko se chce rozvíjet a prosperovat a má pro to svůj čas. Stejně tak děti mají v sobě přirozenou touhu po růstu, rozvíjejí se ve svém tempu a s ochranou „životního proudu“.

Ale pak jsou tu již dospělé děti, kterým rodiče, i když je jejich dětem třeba třicet let, neustále mají potřebu mluvit do života a vyžadovat poslušnost. A na druhé straně tyto „dospělé děti“ mohou brát zodpovědnost za své rodiče. Dělal si o ně starosti, už je vidí jako nemohoucí za pár let. Takto se přeci vůbec žít nemusí! Je to jen volba, rozhodnutí, zda dáme více důvěry druhým a životu vůbec. Zda se rozhodneme nebrat život tak strašně vážně, zda vezmeme naše zodpovědnosti spíše jako naše radosti. S radostí se dá pečovat o děti a s radostí se dá přenechat zodpovědnost za životy druhých těm druhým. Když ne vždycky, tak alespoň někdy. S radostí se jistě žije lépe než s urputnou zodpovědností, která nezná úsměv, vysušuje kosti a kormoutí srdce. Naopak s radostí, úlevou a důvěrou srdce pulzuje a životní energie se rozlévá do každé buňky těla a šíří se dále do okolí.

## Hodná holka, potvora, nebo sebevědomá žena?

**Hodná holka** – tak, jak ji známe, je zaměřená vždy hlavně na druhé. Druzí jsou číslo jedna, stará se o ně a o své potřeby vůbec nepěčuje. A pokud pečuje, pak je vždy někde na posledním místě. Chce, aby ji měli všichni rádi, a tak dělá maximum, aby se zavděčila, a vůbec si nejde za svými pocity, za svým štěstím. Pak čeká vděčnost od druhých, ale ta většinou nepřichází, a to zcela logicky. Pokud si neváží sama sebe, neváží si jí ani druzí. Její pocit vždy závisí jen na tom, zda ji druzí oceňují, obdivují, přijímají či mají rádi. Je to takový bludný kruh, protože čím více touží po obdivu druhých, tím více vysílá do světa, že jej nemá, a tudíž k ní opět přichází jen nedostatek lásky.

Oproti tomu **potvora** vůbec neuznává druhé. Nechápe, že všichni jsme si rovni, a dělá různé podpásovky, chová se povýšeně. Hádám, že té také není

moc dobře. Být v pocitech pohrdání ostatními znamená být v nedobrych pocitech. Když druhé neustále kritizuje, opět v sobě ladí negativní pocity. Tato potvora jedná ze strachu, aby se na ni vždycky dostalo apod.

A teď je tu třetí varianta, jejímž posláním je právě tato knížka – být **sebevědomá žena!** Ta si je vědoma sama sebe. Vždy si přirozeně naplňuje svoje potřeby a teprve pak může rozdávat kolem, pokud má sílu a má co rozdávat. Ví, že všichni jsme si rovni, takže se k druhým chová s respektem. A hlavně se chová s respektem sama k sobě. Nejde o to, být hodná, ale být sebevědomá. Nejde o to být potvora, ale láskyplná sebevědomá žena, která zná svoji cenu a zároveň uznává cenu druhých. Uznává tu velikou paletu rozdílnosti, jež je pro tento svět přirozená, a nechává každého být tím, kým je. Stejně jako přijímá samu sebe právě takovou, jaká je!

## Jaké je vaše sebevědomí?

Neboli vědomí sebe sama? Vědomí své vlastní jedinečné hodnoty? Věřte ve své schopnosti být báječnou maminkou, protože ty má každá žena v sobě. Jen jde o to, začít poslouchat hlubokou intuici o ženství a mateřství a nenechat se strašit větami typu „to za našich časů...“, které vám předkládá maminka nebo tchyně. Ano, za jejich časů to bylo tak a tak a za vašich časů jste maminkou vy, a je to tedy nyní podle vaší vlastní intuice a máte naprosté právo dělat si věci po svém! Jakmile v sobě ukotvíte tento pocit sebevědomí, že máte právo na to, co je s vámi v souladu, pak postupně vymizí i nepříjemné rady, které jsou jakoby myšlené dobře, ale moc dobrého nenadělají, že?

Stanovte si pravidlo, že jste si jistá sama sebou a pokud si v něčem jistá nejste, pak teprve se zeptáte, koho byste ráda. Ale nedávejte nikomu naodiv svou nesebejistotu, protože pak vám budou přicházet nevyžádané rady ze všech stran a vy z toho budete unavená, podrážděná, smutná a nebudete se cítit skutečně dobře.

Sebevědomí pro mne znamená především **vnímání sebe sama!** Když vím, kdo jsem, vím, z čeho pocházím. Pak vím, že jsme si všichni rovni. Velmi často se sebevědomí zaměňuje za pojem arogance. Já tu však mluvím o sebevědomí vyvěrajícím z lásky, arogance je pravým opakem lásky – arogance je strach. Ten, komu chybí skutečné sebevědomí (tedy to láskyplné), nějak intuitivně

cítí, že by si ho rád zvýšil. Přesto to občas nejde úplně jako po másle. Sebevědomí se ne a ne narovnat, ne a ne zvýšit, a ačkoliv si člověk do své hlavy pocit sebevědomí natlačí, zase rychle vyskočí. Aby člověk, který několik let neměl dostatečné sebevědomí, získal pocit sebehodnoty, nestačí jen lusknout prsty s přáním. Často totiž plnému sebevědomí brání mnoho potlačených, nevědomých přesvědčení, která do sebe člověk nasával od dětství.

Nejdříve je potřeba se podívat, co vlastně všechno v člověku je – jaké křivdy, bolesti, vzpomínky či přesvědčení o tom, jak nedostatečný je, a to v různých oblastech. Člověk v dětství většinou nejvíce poslouchal rodičovské příkazy – tohle nesmíš, tohle nemůžeš, tohle udělej, tohle nedělej – a nějak si zafixoval, že vlastně nikdy není zcela bezpodmínečně přijímán a hoden lásky, že je nějakým způsobem nedostatečný či neschopný. Vždy musí pro lásku něco udělat a postupem času zjišťuje, že i kdyby se na hlavu postavil, tak nemá možnost uspokojit všechny kolem sebe. Ale člověk to prostě dál nevzdává – neustále bere ohledy, protože tak ho to všichni od dětství učili. Všímá si hlavně pocitů druhých, snaží se druhým pomoci, uklidnit, rozesmát, a to často na úkor svých potřeb, a navíc k tomu všemu se mu vděčnosti druhých za jeho počínání nedostává. A pak také dělá věci z povinnosti vůči druhým nebo prostě proto, že se to tak prý dělá. Najednou je člověk vyčerpaný, nenachází ve svém životě smysl, a hlavně nemůže ze sebe vydolovat ten tolik kýžený pocit své vlastní hodnoty.

V takovém případě by to chtělo se na chvíli zastavit, zamyslet se nad tím, co se vlastně děje a proč a po čem člověk doopravdy touží. Začít být upřímná sama k sobě. Vím, že někdy je takové ponořování se do hlubin své duše bolestivé. Už jen váš názor na to, co si myslíte, že si v životě zasloužíte, odhalí mnohé. Co chcete změnit a proč? Kde se vzaly tyto nefunkční vzorce? Kdo a kdy vám je předkládal? Investovat do zvýšení svého sebevědomí se vždy vyplatí! Je to ta nejlepší investice s největší mírou návratnosti ve všech oblastech života. Vy za to prostě stojíte! Jste báječná a jedinečná a máte právo na své touhy, a především právo tyto touhy skutečně žít!