

ROK  
ZMĚNÝ



LEPŠÍM ČLOVĚKEM  
ZA TŘI STA ŠEDESÁT PĚT DNÍ

BRIANNA WIEST

Brianna Wiest  
**Rok změny**



ROK  
Z M Ě N Y

LEPŠÍM ČLOVĚKEM  
ZA TŘI STA ŠEDESÁT PĚT DNÍ

BRIANNA WIEST



aurora

Z anglického originálu Brianna Wiest: *The Pivot Year*,  
vydaného Thought Catalog Books v roku 2023,  
přeložil Vojtěch Ettlér.

Vydalo: Vydavatelství AURORA, spol. s r. o.,  
v Bratislavě v roce 2024.  
Číslo publikace: 33.

Jazyková redakce: Petra Čáčková  
Jazyková korektura: Markéta Rucká  
Odpovědný redaktor: Matúš Mládek  
Technická redakce: Ivana Mládeková  
Sazba: Samuel Ryba – Design Ryba  
Tisk: Těšínské papírny, s.r.o., Český Těšín

Vydání: první

Copyright © 2023 by Brianna Wiest.  
All rights reserved.  
Cover design © Thought Catalog Books

Translation © Vojtěch Ettlér 2024  
Czech edition © Vydavatelství Aurora 2024

**Kniha: ISBN 978-80-8250-128-8**  
**E-book: ISBN 978-80-8250-129-5**

## V Ě N O V Á N Í

*Těm, kteří sní o vyšších cílech:  
vykročte a cesta se sama objeví.*



## ÚVOD

Doufám, že letos změníte svůj život.

Nejen povrchně. Nejen tak, že přeskládáte pár drobností a pak se budete divit, proč v hloubi duše působí všechno stejně. Ne tak, že se přizpůsobíte. Nikoli způsobem, že se co nejtěsněji přimknete k tradičním symbolům úspěchu, takže se sice budete hrdě usmívat, čeho všeho jste dosáhli, ale bude vás hryzat vina a výčitky.

Doufám, že letos změníte svůj život tak, jak jste vskrytu vždycky chtěli. Zjistíte, že tajné sny, které ve vás tak dlouho bují, ve skutečnosti představují ozvěny toho, co by mohlo být a co vás prosí, abyste tomu dali průchod, odevzdali se tomu, vyprostili to ze své mysli a proměnili to v hmatatelnou skutečnost.

Doufám, že letos změníte svůj život tak, jak to svedete jen vy díky síle, kterou nikdo jiný nemá. Nemůžu to udělat za vás. Ani slova to neudělají za vás. Ta vás pouze podpoří a navedou jako blízký přítel, jako poselství odkudsi zdálky a přitom z hloubi nitra. Doufám, že se zaměříte spíš na to, co vyčtete mezi řádky, než co se píše na jednotlivých stranách. Doufám, že se každý den pozastavíte nad tím, jaké neviditelné dveře nečekaných příležitostí jste možná minuli. Doufám, že se nebudete bát pohroužit do sebe až tam, odkud se rodí celý váš život.

Doufám, že letos přestanete váhavě přešlapovat před tím, kým se máte stát a co jste sem přišli vykonat. Doufám, že



letos se naučíte vzepřít strážlivému uvažování a vytvoříte si svět podle vlastních představ. Snad letos přijdete na to, že země vás nepodpírá jenom tehdy, když stojíte, ale udrží vás, ať vykročíte kamkoli, stejně jako tomu bylo kdykoli předtím a bude i potom.

S trochou štěstí si letos uvědomíte, že všechno – úplně všecičko v životě – půjde mnohem snáz, když to bude v souladu s pravým záměrem vaší duše. Doufám, že letos v sobě začnete takové pravdy odkrývat. Doufám, že letos v sobě naleznete tu nejnezdolnější a nejurputnější odvahu. Přeju si, abyste se letos neohroženě chopili života, který vám odjakživa patří.

Dřímá ve vás vidina jedinečné životní cesty, kterou postupem doby umlčel svět.

Je načase zase nastražit uši.

Je načase zase žít.

– *Brianna Wiest*

## DEN 1.

Odvaha, s jakou se postavíte dnešku, se stane vaším zítřejším údělem. *Budete si pořád dokola přehrávat včerejší vzpomínky, nebo se obrátíte k přítomnému okamžiku a naložíte co nejlépe se vším, co vám nabízí?* Nemůžete sice vnutit osudu svou vůli, ale naplno přebývejte tady a teď tak, jak k vám přítomnost přichází. Nepěstujte si úhledný a jednořádkový životní příběh, ale tvořte mozaiku ze střípků zkušeností, která se neustále rozšiřuje, vyvíjí a roste spolu s tím, jak se její obsah mění ve skutečnost a konečně odhaluje záblesk vesmíru, jenž se skrze vás právě tady, právě teď a právě takto projevuje. Jste přesně tam, kde máte být. Dnešek je jako stvořený k tomu, abyste začali žít nanovo.

## DEN 2 .

Když něco nevíte, propůjčuje vám to velkou moc. Nevíte, co přijde, jak se rozhodnete ani jak dospějete tam, kde chcete a máte být. V každičkém okamžiku se vám otevírají dveře příležitostí, a pokud se jimi odvážíte projít, zhmotní se vám před očima něco, co bývalo neviditelné. Jakmile netušíte, co se stane v příští chvíli, ocitnete se v říši bezbřehých možností. Místo abyste si zkoušeli do puntíku nalinkovat život, můžete zacílit na přítomný okamžik, radost a svou životní pouť. Přestanete žít v zajatých kolejích a naučíte se čelit proměnlivému, nadějeplnému *tady a teď*. Jakmile si konečně přiznáte, že nevíte, co bude následovat, vkročíte do zlaté spirály, která se rozprostírá mezi tím, co je vaše skutečné poslání a co jste si o sobě představovali dřív.

## DEN 3.

Jednoho dne vám dojde, že štěstí nespočívá v tom, jak vypadá váš dům, ale jak máte rádi ty, s nimiž ho obýváte. Štěstí neznamená dosáhnout do určité doby úspěchu, ale nalézt něco, co si tak zamilujete, že čas přestane existovat. Štěstí nemá nic společného s přesvědčením, že jste si vydobyli uznání okolí, ale značí stav, kdy se každý den vzbudíte a je vám dobře ve vlastním těle, poklidně se těšíte na nadcházející den a nezajímá vás, jak se na vás kdo dívá. Štěstí vám nepřinese to, když se obklopíte tím nejlepším, ale když to nejlepší dokážete vykresat z čehokoli. Štěstí se rovná vědomí, že děláte, co umíte, s tím, co máte. Štěstí se nedostaví tehdy, když vyřešíte každou potíž a všechno dokonale zapadne na své místo, ale pomrkává na nás z povzbudivých záblesků, které nám připomínají, že slunce pořád svítí, jen musíme dostatečně zpomalit, abychom si toho všimli.

D E N 4 .

Chcete-li se ochránit, naučte se reagovat na své pocity s odstupem. Když mezi prožíváním a reakcemi neexistuje vědomý prostor, cokoli vás rozhodí. *Cvičte se v odstupu.* Prodlužte okamžik mezi tím, co vnímáte a jak s tím naložíte. Rozhodněte se, co si zaslouží vaši pozornost, protože čímkoli se zabýváte, to posilujete.

## DEN 5.

Neustále námi protékají dvě řeky. V jedné tečou všechny hlasy na světě, kdežto v druhé proudí pouze osamocný hlas našeho vnitřního rádce. První řeka je tak mohutná a v jednom kuse nám vnucuje pokyny, rady a upozornění, že se většina z nás bezduše nechá unášet k jednotlivým milníkům, o něž prý máme usilovat a dosahovat jich. Jenže dříve či později sklopíme zrak a zjistíme, že máme prázdné ruce. Náš život se točil kolem zápletky, kterou jsme sami nenapsali. Jakmile ztratíme ze zřetele vnitřní kompas, naši pozornost vůči přítomnému okamžiku obestře mlha. Znejistíme, začneme zmatkovat a váhat. Najednou nevíme kudy kam, protože obě řeky se překřikují, vábí nás svými přednostmi a odpuzují slabinami. Časem naprosto ustrneme ve snaze dostat cizím nárokům, které jsou v rozporu s jemnou, nespoutanou pravdou přebývající hluboko v našem nitru. Ať se první řeka rozburácí sebevíc, vždycky dokážeme zaslechnout tiché zurčení té druhé. Náš život začíná dnem, kdy se rozhodneme následovat vnitřní hlas, ačkoli slyšíme a občas také poslechneme kolektivní vědomí první řeky. Nastupující moudrost se pozná podle toho, když pochopíme, že pravda je rozeseta všude kolem nás, a pokud jednu řeku označíme za zcela špatnou a druhou za zcela dobrou, připravujeme se o hloubku a krásu, kterých se naše srdce doopravdy snaží dosáhnout. Na cestě nejde o to, abychom jednu řeku zavrhli ve prospěch druhé, ale abychom věděli, kdy máme naslouchat které.

## DEN 6 .

Nemůžete toužit po něčem, co už vlastně nemáte. Touha značí vnější projekci přímo úměrnou vašemu potenciálu. Svět nám nabízí tolik možností, můžeme snít o tolika věcech a usilovat o ně. Tolik toho můžeme chtít, ale přesto jen velice konkrétní vize nás uvnitř skutečně probudí. Pouze máloco nás vyburcuje natolik, až je nám téměř nepříjemně z toho, jak moc po tom prahneme. Touha je nám hluboce vlastní a je naší nedílnou součástí, i když si to neuvědomujeme, a dokonce i když ego usoudí, že nás od ní odstíní. Ve skutečnosti čekáte na to, až dokážete přijmout horu, kterou musíte zlézt, abyste své touhy vytáhli z hlubin duše a zhmotnili je ve světě, který už obýváte.

## DEN 7.

Možná nepotřebujete načerpat novou energii, ale potřebujete objevit sen, který vás ráno vytáhne z postele. Možná musíte přijít na něco, co vám víc dává, než bere. Možná byste se měli přestat honit za tím, abyste vynikali ve sto různých činnostech, které vás ani vnitřně netěší, a konečně si zvolit něco, z čeho budete mít radost – při čem budete muset zariskovat, dát srdce všanc a vytrvat, i když budete mít strach. Opakovaný neúspěch neznamená, že vám chybí motivace. Prostě se jen nedostanete daleko na cestě, po níž vám není souzeno kráčet.



## DEN 8 .

Možná máte za to, že abyste žili naplno, musíte navštívit všechny země světa, dát na hodinu výpověď z práce a bezhlavě se zamilovat, ale ve skutečnosti jde prostě o to, abyste opravdu byli tam, kde zrovna jste. Abyste se naučili o sebe postarat a zabydlet ve vlastním těle. Abyste vedli prostý život, na který budete hrdí. Naplněný život často nesestává ze vzrušujících zážitků, které vám rozbuší srdce, ale spíš z postupných ujištění, že je v pořádku zpomalit. Že nemusíte nepřetržitě druhým něco dokazovat. Že se nemusíte pořád rvát ani chtít stále víc. Že se nic neděje, když je všechno prostě takové, jaké to je. Po troškách začnete vnímat, že život může bohatnout a růst pouze úměrně tomu, na jak pevných základech stojí, a že když se nejprve neradujete z maličností, nakonec vás minou i převratná požehnání.

## DEN 9.

Ať už se dnes trápíte sebevíc, vůbec se to nedá srovnávat s pocitem klidu a míru, který se ve vás jednoho dne rozhostí. Ani trochu se to nevyrovná tomu, jak se jednou budete radovat. Opět se zamilujete do života a bude to lepší než kdy dřív, protože z vás bude jiný člověk. Stanete se někým, kdo už si bude dávat větší pozor na svá rozhodnutí a nenechá se tak snadno zviklat ani nebude bezduše následovat ostatní. Budete požadovat, aby váš život nově držel pohromadě, což se promítne do lépe nastavených hranic i pevnějších základů. V naprosto nečekaných ohledech zesílíte a díky tomu budete šťastní ještě upřímněji a očividněji. Nedojde k tomu ze dne na den, ačkoli zpětně vám to tak bude připadat. Stejně jako se mění roční období, všechno se bude téměř nepostřehnutelně posouvat, dokud najednou nezjistíte, že jste pevně zakořenili ve změně, v níž jste si ani netroufali doufat. Prošli jste zkouškou, ale přitom jste jiní, protože se něco prohnalo i vašim nitrem a smetlo s sebou všechno, co vám bez vašeho vědomí stálo v cestě.

D E N 1 0 .

Na pouti životem se nemáte naučit, jak odložit všechno, co vás tíží, ale jak zátěže přestat nabírat. Nezáleží na tom, kdy se k tomu odhodláte, ale že následně projevíte silné odhodlání nezačít znovu se starými zlovyky, nevhodnou společností, škodlivými myšlenkami ani nežádoucím chováním, o nichž víte, že vás jenom ničí. Máte se vzdát dobře známé nespokojenosti a dobrovolně odhodit všechny emoční berličky, kterými jste se v nejvyšší nouzi chlácholili, rozptylovali a podpírali. Jakmile vykročíte vpřed, naleznete za ně náležitou náhradu.

## DEN 11.

Nemusíte být vděční za všechno, co se vám přihodí. Nemusíte se zalykat vděčností za to, co jste přežili, za zkušenosti, které vám chyběly, ani za ponaučení, kterých jste tvrdě nabyli. Nemusíte děkovat za nespravedlnost a žít ve světě, který zaprodal svou duši a neváží si důstojnosti tak, jak by měl. Ovšem když dokonce i v té nejzúřivější bouři narazíte na záblesk vděku, doufám, že se ho budete držet. Doufám, že poznáte, že je zrovna tak skutečný jako všechno ostatní. Doufám, že si vzpomenete, jak světlo v tmách značí vycházející slunce, které jednou nevyhnutelně vysvitne. Snad si uchováte vědomí, že třebaže nejste vděční za všechno, neznamená to, že si neceníte ničeho. Snad si dovolíte nést ve svém nitru víc než jednu pravdu, protože každá etapa vašeho života bude vyprávět jiný příběh. Protože jednotlivé aspekty vašeho bytí na sebe nebudou hladce navazovat. Protože možností je víc, i když vás minulost přesvědčovala o opaku. Protože vaše největší sny i nejhlubší obavy mohou existovat vedle sebe a přítomnost jednoho nevyvrací ani neznevažuje to druhé. Protože jakmile si zcela odevzdaně připustíte, jak si zrovna stojíte, otevřete se další zkušenosti, kterou vám život chce nabídnout.

## DEN 12.

Nechte zahojit svůj vztah k přítomnému okamžiku. K onomu hraničnímu prostoru, kdy se vám zúží zorničky a spatříte strach, nebo se vám oči naopak rozšíří a zjistíte, že jste maličkou součástí jednoho obrovského snu a bez vás by předivo světa mělo jiný vzor. Odevzdejte se tomu snovému obrazu a vypravte se za voláním svého srdce, které vás nabádá k činům, jimiž budete nadále zaplétat svůj život do příběhu lidstva. Kdybyste tu nebyli, nic – vůbec nic – by nebylo přesně stejné. Zosobňujete nedílnou a nenahraditelnou součást světa. Přišli jste sem udělat něco, co za vás nikdo jiný neudělá.

## DEN 13.

Sdělujete životu, co si přejete, a život vám odpovídá, *jak* toho dosáhnout. Pokud prosíte o lásku dvou spřízněných duší, musíte život poslechnout, když vám říká: *Ale ne zrovna s tímhle člověkem*. Pokud se dožadujete blahobytu, měli byste naslouchat, když život řekne: *Ale ne takhle*. Pokud žádáte o pocit sounáležitosti, musíte vzít v potaz, když život namítne: *Ale ne zrovna tady*. To, co vám na první pohled připadá jako odmítnutí, bývá často jen pobídka poohlédnout se jinde. Pokud prahnete po větším životě, nemůžete se prát za to, aby vám zůstal ten menší.

D E N 14 .

Tíhněte k lidem, kteří vám rozšiřují okruh možností a věří ve váš potenciál víc než vy sami. Držte se lidí, kteří vám připomínají, kým už sami víte, že máte být, rozpínají vaši duši a zažíváte s nimi něco opravdového. Mějte se k lidem, kteří vám ukazují, co ve vás je, a pomáhají vám zase o trochu víc propadnout životu. Vyhledávejte ty, kteří vás nevysávají, ale naopak nabíjejí energií. Působí to jako něco podružného, ale není – jedná se o známky toho, že jde o spřízněné duše ve všech možných podobách.

## DEN 15.

Zařekněte se: *Už se nebudu podílet na vlastním utrpení.* Pokud na světě nemám jediného přítele, budu si nejménějším společníkem sama. Neobrátím se k sobě zády. Pokud mě zbožňuje kdekdo kromě jediného člověka, nebudu zbytečně plýtvat pozorností na to, abych si lásku vysloužila zrovna od něj. Budu mít soucit sama se sebou. Nebudu trávit život ničím, z čeho jsem jediné nešťastná. Od této chvíle kopu za sebe.



D E N 1 6 .

Možná se obáváte životních odmlk, kdy si vaše duše prochází zimním útlumem. Ovšem právě tehdy se ve vás nezřídka odehraje ta nejhlubší a nejniternější práce. Zastavte se. Nic nedělejte. Stejně jako se symfonie skládá ze zvuků i ticha a obraz sestává z malby i prázdného plátna, díky nehybnosti i pohybu získáte moudrost, vhled a nadhled, abyste mohli pokračovat vpřed odvážněji než kdy dřív.

## DEN 17.

Možná byste měli důvěřovat propásknutým spojením, neo-  
přetovaným telefonátům i příležitostem, které měly podle  
všeho vyjít, ale nevyšly. Možná byste měli věřit drobným  
znamením, než nebezpečně narostou. Možná byste měli  
dbát na všechno to nepatrné napětí, vyčerpávající noci,  
lidi, kteří vás nevidí, a místa, na nichž je vám kdovíproč  
úzkost. Možná byste se měli naučit důvěřovat všemu, co vás  
mine, abyste začali věřit tomu, co vám přistane přímo před  
nosem. Možná byste měli brát na vědomí to, co nefunguje,  
protože se vás to snaží nasměrovat k něčemu funkčnějšímu.

D E N 1 8 .

Každá hodina znamená nový začátek. Jen vám to nedojde, dokud si nevzpomenete, že každá zkušenost, která se vám propsala až do morku kostí a změnila vám život, se přihodí v jinak běžném dni. Jako blesk z čistého nebe vás potká okamžik, po němž už váš svět nikdy nebude jako dřív. Najdete si práci, koupíte si letenku, podepíšete smlouvu a podstoupíte změnu, která všemu udá nový směr. Období hluboké transformace občas působí, že potrvá věčnost, ale ve skutečnosti se mnohdy jedná o zahradu rozrostlou z droboučkých semínek, které jste už dlouho sázeli do svého nitra.

D E N 19.

Co je vám souzeno, to vám vstoupí do života a už to v něm zůstane. Co se nevyjeví, to ani nemělo, protože by vás cesta nezavedla tam, kde byste chtěli nebo potřebovali být. Když k sobě budete naprosto upřímní, poznáte, že už to v hloubi duše víte. Tolik znamení jste ve vleku zaslepené naděje přešli bez povšimnutí. Pokud strávíte celý život připoutaní k tomu, co se mohlo stát, opomijíte neochvějné proudy, které vás zanesly až sem. Všimněte si toho, co zůstává. Zaměřte se na to, co je stálé. Spatřete to, co nikam nemizí. Právě z toho se skládá píseň vašeho života.