#udrzksicht
marta dřímal ondráčková
rychlovky

GRADA

#udrzksicht

marta dřímal ondráčková

rychlovky

udržte **denní rutinu péče o obličej** i v každodenním shonu

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. Automatizovaná analýza textů nebo dat
ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI
jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.

Copyright © Marta Dřímal Ondráčková, 2026
© Grada Publishing, a. s., 2026

Marta a její projekt **#udrzksicht** *se staly pevnou a milou součástí mého života.*
Tahle unikátní metoda totiž není jen o tom, jak si udržet obličej na správném místě.
Kromě toho, že se díky ní mnohem více usmíváte, tak nám navrací ženskost,
sebevědomí, smyslnost i lehkost bytí. Díky, Marti!

/ KRISTINA KLOUBKOVÁ /

Marta je topografka. Ne krajiny – obličejů. A skrze ně i příběhů, které do nich vepsaly roky,
smích, bezesné noci a všechno, co jsme přežily s grácií i bez ní. Každá vráska je souřadnice.
Každý sval, který zapomněl, kde má být, je stopa po tom, jak jsme žily. Marta to ví.
A místo aby nám říkala, jak stárnutí zastavit, ukazuje souvislosti. Mezi svalem a emocí.
Mezi dechem a čelistí. Mezi tím, jak spíme, a tím, co ráno vidíme v zrcadle.
Protože vše se vším souvisí – a tvář je místo, kde se to nedá předstírat.
Tahle kniha je mapa. A poprvé ji máte v rukou proto, abyste s ní pracovaly.
Na území vlastní tváře.

/ ANNA KOVAČIČ /

#rychlovky

Nejde o to něco ošulit, přeskočit, vynechat. ***Rychlovky*** jsou na první pohled rozhodně zavádějící název. Přiznávám se bez mučení. Nicméně přesně vystihují to, po čem všechny v hloubi duše prahneme. Mít v ruce univerzální návod, ať už na cokoliv, který je rychlý a efektivní. A tady přichází to ALE a hned v závěsu můj subjektivní pohled na všechno, co má být rychlé. Jde to, a dokonce je možné díky pár minutám pozornosti dosáhnout viditelných výsledků. Ale potřebujete k tomu jednu důležitou ingredienci, aby z toho vznikl zázračný elixír místo ještě větší zbytečné ztráty času. TECHNIKU. Pokud víte, kam sáhnout, můžete si dopřát rychlou jízdu, která přitom vede k vysněnému cíli. Připomíná vám to něco? Ano, paralela s kvalitním sexem je tady evidentní, protože **naše tělo funguje stejně, ať už se bavíme o obličeji, zádech, nebo erotogenních zónách**. Princip „vím, kam sáhnout“ je stejně efektivní u obličejových masáží i sexu.

Právě vědomí a znalost nám dávají obrovskou svobodu a moc. Stačí vám jen pár dobře provedených a správně cílených tahů nebo pohybů. Nemusíte si deset minut šudlat jedno místo, aby bylo vidět, že jste s ním něco prováděly. Dvě až tři poctivá opakování vám přinesou mnohem víc. Prostě, **pět minut každý den je lepších než půlhodina jednou týdně**, jelikož právě to „málo“ dělá ve výsledku nejvíc. **Konzistentnost a technika rovná se svoboda a uspokojení**. Dobrý pocit z toho, že pro sebe něco děláte, je totiž nenahraditelný. Díky ***rychlovkám*** se můžete uvolnit, protože víte, co dělat. Váš obličej se učí z rytmu. A vy samy můžete v rytmu najít nový klid. **„Málo a často“ není kompromis, je to strategie.** Tělo vnímá kontinuitu a nervový systém miluje pravidelnost. ***Rychlovky*** jsou tedy cestou, jak si dovolit sebepéči i ve dnech, které se zdají příliš plné. Jak přejít z dalšího „musím“ k jemnému „chci“. Jak se pohybovat v rámci chvilek, které máme, a nejen lovit ty, které bychom si přály mít.

Rychlovky jsou taky takovým tahákem různých život **usnadňujících a zkvalitňujících hacků**, které se mi za poslední roky podařilo nasbírat. Inu, co si budeme povídat, tlak, který je na naši výkonnost a dokonalost poslední dobou vyvíjen, je k neunesení. Pokud se chcete na jedné straně věnovat rodině, na straně druhé

budovat uspokojivou, když ne vysloveně úspěšnou pracovní dráhu, na x dalších stranách dělat něco pro společnost, pro sebe, rozvíjet se, poznávat, žít. **Kdy vlastně máme čas na to žít?** Pro mě samotnou je **přítomný okamžik** zásadní meta, na kterou se chci soustředit. Učí mě to moje dvě holčičky. Mám fakt velký problém nedávat prostor strachu z toho, co bude, co nás potká, jestli budou šťastné, zdravé, jestli tady společně budeme za x let. Naprosto vědomě se kotvím v „tady a teď" a každou tu vteřinu si naplno užívám. Zároveň chci ale **pozornost obracet i k sobě.**

Nejjednodušší mi přišla cesta kombinací, hledání časových oken, maličkých investic, které v souhrnu udělají moc. Je pro mě nesmírně důležité, aby tuhle rovinu vnímaly i moje dcery. Aby se nestyděly za to, že si věnují pozornost. Moje a všechny starší generace vyrůstaly v prostředí, které **sebepéči** považovalo za něco nadstandardního. Ale právě sebepéčí, pozorností obrácenou k vlastním potřebám, získáváme vnímavost, která se rozšiřuje i na ostatní. Řekla bych, že se nám zlepšuje sluch, protože mnohem líp slyšíme tlukot svého srdce, i srdcí, která se k jeho rytmu často přidávají. **Citlivost, laskavost k sobě i druhým je podle mě jedna z cest, které vedou k uzdravování.** Každý si s sebou neseme různé rány, každý z nás taky občas nějakou, byť nechtěně, uštědří.

Laskavost schovaná v doteku dokáže zahojit i ty opravdu staré a hluboké, které už se zdají být neodstranitelné. **Věřte v sílu, která se skrývá v něžném objetí nebo pohlazení.** A představte si, že se stejnou něhou, s jakou hladíte a mazlíte ty maličké ručičky, které vzešly z vaší krve, přistupujete k sobě samým. **Zasloužíte si to.**

#chaos

Kdo dnes nespěchá? Všichni se honíme vlastně celý den. Uvědomila jsem si to nedávno během jednoho z hektických rán se svými dcerkami. Do jakého stresu se dostávám, protože jedeme někam na čas. A hlavně, do jakého stresu dostávám je! Přitom děti přirozeně fungují mimo náš koncept času, pro ně je opravdu důležitý pouze **přítomný okamžik**. A já jim ho pravidelně znepříjemňuju svou tenzí, svou potřebou přemístit je během neúnosného časového úseku do nereálně vzdáleného místa. Učím je, že jejich dospělý život bude vlastně neustále plynout pod tlakem a nároky na dodržování rozvrhu, který nám někdo vytvořil. **Chci to? NE!** Nechci to ani pro sebe, ani pro ně! Tak, a teď, kde je řešení? Na všechno se vyprdnout a hodit povinnosti za hlavu? To taky nechci. Miluju svou práci, holky zbožňují všechno, co vyplňuje jejich denní harmonogram. Čili?

Je potřeba v tom mít systém, **celý ten neorganizovaný spěch rozdělit do úseků**, které jsou zvládnutelné. Z „musíme se nachystat a jet“ udělat seznam jednotlivých kroků, kterými je potřeba projít. Připadá vám to děsivé? Mít bodový seznam ranního chystání se na dobrodružnou výpravu z domu? **V systému je svoboda.** Jakmile dáte věcem řád, dostane se vám potřebného klidu i prostoru na improvizaci. **Rituály v sobě skrývají mocnou magii.** Rituál je už to, že ráno vstanete, otevřete okno, nadechnete se a jdete ustlat postel. První odškrtnutá položka. Jdete do koupelny, skočíte si na záchod, to se tak úplně ovlivnit nedá, umyjete se a pozdravíte svoje tělo aktivací lymfy. Druhý bod na seznamu blikne zeleně. Při přesunu do kuchyně si protáhnete záda. Třetí zelené světýlko. Dáte si vařit vodu a mezitím rozehřejete pánev a hodíte na ni vajíčka. Blik. Vyčistíte si zuby. Blik. Vypijete sklenici horké vody, jdete snídat. Blik. Sáhnete po oblečení, které jste si večer připravily, ať už je to jedna úhledná kupička, nebo čtyři. Blik. Kdo se první obleče, krmí čtyřnohé miláčky. Blik. Napatlat ksichtík a dopřát si základní masáž, klidně s obecenstvem nebo s dalšími aktivními účastníky ranního běhu, který se stává spíš zenováním, protože teď už jste vlastně všichni ready to go. Blik.

Jasně, že v tom je spousta proměnných, kdy máte kolem sebe více či méně nespolupracující subjekty. Neva. **Vystavujte je i sebe**

neustálému vlivu vašeho řádu a uvidíte, že se do jeho víru samy začnou zapojovat. Je to rozhodně příjemnější představa než ta, kdy začnete svůj den otevřením mailů ještě v posteli, načež ten šok zapijete kávou, při odchodu se třikrát vracíte, zatímco děti brečí a mobil už podruhé pípá s připomínkou, kterou jste stejně nestihly. Mezitím zhltnete zbytek rohlíku ze snídaně a vletíte do zmatku vnějšího světa a práce. Nakonec po celém dni večer usnete při čtení první věty knížky, kterou si chcete už půl roku v klidu přečíst. To není selhání. To je běžná realita spousty žen, mnohých z nás, které balancujeme mezi péčí o druhé, pracovními úkoly a chaotickým vnitřním světem.

Vypadá to, že tahle kapitola vypadla z knihy o respektující výchově. Trošku to tak možná je, protože mnohé z nás prožily dětství ve vleku vystresovaných rodičů, kteří neustále někam spěchali a na nic se nás neptali. Teď máte možnost nejen naučit vaše vnitřní dítě, že **i spěch se dá zvládat v klidu**, ale předat tohle poznání dál. **Neubližujme si, když nemusíme.** A vy už nemusíte, protože to teď víte a taky víte, jak na to. Struktura je způsob, jak si v chaosu udržet opěrný bod. **Krátké rituály dávají dnu tvar, i když se všechno mění.** Jsou jako vnitřní mapa, kterou nemusíte objevovat zas a znova. Každodenní chaos nezmizí. Ale vy v něm budete víc ukotvené. Možná ho dokonce budete ovládat.

#ladění

Tenhle prostor není o tom, **co všechno zvládnete**, ale o tom, **jak se u toho cítíte**. Je to **pozvání k sobě**, do těla, které vám každý den slouží, k tváři, která nese váš příběh. Naladění se na sebe neznamená, že musíte vždycky cítit klid. Nemůžeme fungovat 24/7 v zenu, to by fakt nebylo přirozené! Znamená to, že se na chvilku zastavíte a zeptáte se: ***„Jak mi právě je?“*** Možná odpověď nepřijde hned. Nevadí. **Někdy úplně stačí samotná otázka.**

Rychlovky jsou postavené na technikách, které fungují rychle a cíleně, protože jsou promyšlené. **Každý dotek má smysl. Každá minuta má místo. Každý krok má svůj účel.** Vytváří onen zmíněný prostor, který umožňuje vnímání sebe i svých potřeb. Protože struktura, o které už jsem mluvila, přináší v každodenním shonu úlevu.

Moje vlastní cesta k naladění se na sebe trvala téměř celý můj život a vlastně pořád neskončila. Ráda bych řekla, že ano, nicméně stále se dokážu překvapit. A to nejen v dobrém slova smyslu. Jsem si ale už jistá, že se slyším, že dokážu vnímat a respektovat svoje potřeby. Je to teda občas setsakra těžké, protože pořád vnímáte celý svět kolem, neustále se na vás sypou požadavky, potřeby a přání vašich nejbližších, ale ten nejdůležitější hlas je ten váš. Připustit to, začít ho brát na vědomí a pracovat s ním, je obrovská výzva. Necítit se jako sobec ještě větší. V tu chvíli je fajn naladit jednotlivé nástroje, které tvoří orchestr vašeho světa, aby z té ohlušující kakofonie vznikla melodie, která vás nezahlcuje a neohlušuje. Můžete si samozřejmě dát špunty do uší, abyste se na chvilku slyšely. Ale i v tom největším binci se dá okolí jednoduše vypnout a slyšet, **co říká ta holka ve vaší hlavě**. Chce jíst? Běžte se najíst. Potřebuje obejmout? Máte kolem sebe několik náručí, do kterých se můžete schoulit. A nemusí to být partner, může to být ségra, kamarádka, i vaše děti.

Jděte po svých základních biologických potřebách, **laďte se na svoje „chci“**. Čím víc si budete odpovídat, tím to celé bude jednodušší. Potom se dostanete k tomu, co je nad těmi bazálními potřebami, k tomu, jak a proč se cítíte tak, jak se cítíte, a jestli je vám v tom dobře. Není? Je plně ve vašich rukou to změnit.

Přenášet zodpovědnost za vlastní pocity na druhé je známka emocionální nevyspělosti. A vůbec tím nechci žádné z vás ublížit. Mluvím z vlastní zkušenosti, kdy jsem často dávala vinu za svoje z prdele rozpoložení někomu jinému. Ale **vaše emoce jsou pouze vaše starost**. Určitě je můžete sdílet, dělejte to, neschovávejte si je pro sebe. Ale zodpovědnost za ně nepřenášejte na jiné, ta je jen a jen vaše. Pokud si tohle dokážete připustit, je to nesmírná úleva. Protože potom zjistíte, že se s čímkoliv dá hnout. Když vám není dobře, můžete to změnit, když jste na vrcholu blaha, můžete si to užívat intenzivněji nebo častěji. **Vy jste šéf.** A to už jsme se dostaly do další roviny chápání a praktikování sebepéče. Inu, potvrzuje se tím má oblíbená věta: ***„Všechno se vším souvisí."***