

Charlotte Benátská

 GRADA®

# Ženy, klíč ke spokojenosti je v nás

Sebevědomí, emoce, vztahy





Charlotte Benátská

# Ženy, klíč ke spokojenosti je v nás

Sebevědomí, emoce, vztahy

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

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

Charlotte Benátská

## Ženy, klíč ke spokojenosti je v nás

Sebevědomí, emoce, vztahy

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 7327. publikaci

Odpovědná redaktorka Jaroslava Hájková

Sazba a zlom Antonín Plicka

Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 168

Vydání 1., 2019

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.







© Grada Publishing, a.s., 2019






ISBN 978-80-247-1913-9 (ePub)





ISBN 978-80-271-2463-3 (pdf)

ISBN 978-80-271-2032-1 (print)

# Obsah

 ÚVOD	9
 (NE)OBYČEJNÁ LIDSKÁ SPOKOJENOST	13
 SEBEHODNOTA	17
<b>Pohled druhých</b>	17
<b>Vlastní pohled</b>	18
<b>Jak mám tedy nahlížet na sebe?</b>	19
 CESTA KE SPOKOJENOSTI	27
<b>Hlavní milníky cesty ke spokojenosti</b>	28
 SEBELÁSKA	49
<b>Základní principy</b>	49
 DŮVĚRNÉ VZTAHY JAKO PILÍŘ SPOKOJENOSTI	53
<b>Vztahy a jejich kořeny</b>	54
<b>Vztahy a současnost</b>	55
<b>Tipy, jak pracovat na tématu odpuštění o samotě</b>	62

 PARTNERSKÉ VZTAHY	73
<b>Pohled ženy – intimita a blízkost</b>	73
<b>Vliv obou partnerů na vztah</b>	76
<b>Pohled muže</b>	79
 SVĚT EMOCÍ A KLÍČ K NIM	89
<b>Emoce z psychosomatického úhlu pohledu</b>	89
<b>Emoce z psychologického úhlu pohledu</b>	92
<b>Co má větší vliv – geny, nebo rodinné prostředí?</b>	92
 JAK PRACOVAT S VLASTNÍMI EMOCEMI	95
<b>Uvědomujte si své pocity v těle</b>	95
<b>Své emoce využijte ve svůj prospěch</b>	96
<b>Svým emocím dejte průchod</b>	97
<b>Tipy, jak zpracovat nepříjemné emoce</b>	97
 CESTA K HARMONII A VNITŘNÍMU KLIDU	133
<b>Já a mé vztahy</b>	133
<b>Já a mé myšlenky</b>	134
<b>Já a má přání</b>	136
 JAK JÍT OSOBNÍM ZÁMĚRŮM A PŘÁNÍM NAPROTI	141
<b>Pořídte si sešit (diář, poznámkový blok)</b>	141
<b>Budte v souladu s tím, co chcete a co říkáte</b>	142

<b>Pečujte o své tělo i psychiku</b>	144
<b>Osobní a duchovní rozvoj</b>	145
 <b>DESET INSPIRACÍ PRO OSOBNÍ ROZVOJ</b>	149
 <b>PŘÍBĚHY Z KLIENTSKÉ PRAXE</b>	153
<b>Věra, vdaná jedenáct let, dvě děti</b>	153
<b>Jitka, vdaná sedm let, dvě děti</b>	156
<b>Martina, svobodná, 36 let</b>	159
<b>Petr, 34 let</b>	161
 <b>LITERATURA</b>	165
<b>Publikace</b>	165
<b>Internetové zdroje</b>	165
<b>Inspirace a doporučení</b>	166
 <b>MEDAILON AUTORKY</b>	167





Publikace, kterou držíte v ruce, je určena ženám jakéhokoli věku a profese, které touží nahlédnout pod povrch mezilidských vztahů a zároveň do hlubších úrovní svého nitra. Nastiňuje hodnotu ženy jako takové, pomáhá uvědomit si či objevit podstatu své vlastní hodnoty. Vnější svět a vše, co v realitě prožíváme, je odrazem našeho vnitřního světa, emocí, myšlení, a především našich niterných vztahových záležitostí. Jednotlivé kapitoly se proto těmito tématy podrobněji zabývají.

Mým záměrem je srozumitelnou formou rozhrnovat bariéry, které vám brání v tom, abyste se cítila dobře a našla pro sebe ty správné klíče k psychické pohodě a vyrovnanosti. Vydáte se na cestu, jejímž cílem není pátrat po krátkých okamžicích štěstí, ale získat pocit trvalé spokojenosti.

Knih nepředkládá pouze teoretické teze a podněty k zamyšlení, jejím smyslem je dovést čtenářku k pochopení a uvědomění (aha-moment), ale především předložit praktické návody a podněty, jak se sebou pracovat. Dočtete se, jakými způsoby je možné přeladit roztěkanou mysl, zmírnit stresové reakce a jaký dopad mají emoce na zdraví i psychiku. Protože právě emoce jsou spojovacím článkem mezi vlastním nitrem a ostatními lidmi, je jim věnován větší prostor.

Podnětné čtení najdete také v konkrétních příbězích žen, které si píšou o radu. Jejich osobní témata reflektují to, o čem publikace pojednává.

Abyste se žena mohla mužům otevřít, přijmout jejich mužskou podstatu a ocenit je, musí nejprve objevit podstatu vlastní. Ta je o **sebelásce a vlastním ocenění**. Proto tuto knihu věnuji ženám. Ženy, které se naučí přijímat a milovat, přijímají a milují pak své muže a děti...

Svou lásku pak skrze ně rozšiřují, což je nejdůležitější poselství, jaké vůbec mohou ženy světu dát.

### Poznámka

I přesto, že se v textu jako červená nit line vyzdvihování ženy jako bytosti a zejména jako matky, není cílem autorky muže podceňovat či přehlížet. Muži jsou nedílnou součástí života ženy, mají své nezastupitelné role a zaslouží si úctu a respekt.

Objevování hranic a rozšiřování obzorů ve vztahu mezi mužem a ženou je celoživotní cestou, na které sbíráme cenné kamínky – životní zkušenosti.

Jakkoli je svět mužů odlišný a pro ženy často nepochopitelný, existují cesty, jak mužský a ženský svět propojit a sladit. Pochopení a přijetí sebe samé spolu s respektem k druhému je jedním z klíčů ke spokojenosti a zdravým vztahům. Jsem si jista, že další klíče objevíte během čtení samy, protože každá jste jedinečná a na jedinečnost neexistuje návod.

Charlotte Benátská





# (Ne)obyčejná lidská spokojenost

*„Ten, kdo není spokojený s tím, co má, nebyl  
by spokojený ani s tím, co by chtěl.“*

SOKRATES

Proč vlastně toužíme po fungující rodině, úspěchu, penězích, krásném bydlení, zážitcích nebo po štíhlém a zdravém těle? Na konci toho všeho je „obyčejný“ pocit, a to pocit spokojenosti. Spokojenost nemůže mít obecně platnou definici, která by tento výraz vystihovala. **Pocit spokojenosti je stav mysli a je to pocit naprosto subjektivní.** I když ho někdo barvitě popíše nebo nám nabídne směr, jak ho dosáhnout, nelze ho jednoduše nabýt, **je zkratka slovem nebo písmem nepřenosný.** Nedostižitelným se pak stává v momentu, když na něj celoživotně nahlížíme filtrem malého dítěte a podle toho jednáme.

Jako děti jsme byly spokojené, když byly uspokojeny naše fyziologické potřeby. Reagovaly jsme ale také na podněty, které v nás vyvolávaly buď libý pocit (hlasy a doteky blízkých, zvuky, hra, pozorování něčeho zajímavého), nebo naopak pocit nepříjemný (strach či úzkost z neznámých a nepříjemných zvuků, osamělost, málo pozornosti a nedostatek podnětů). Postupem času jsme přicházely na to, že si některé podněty můžeme dopřát a nějakým způsobem opatřit samy a tím dosáhnout dobrého pocitu. Jakkoli to zní lidsky a samozřejmě, podvědomě jsme vstřebaly, že „dobrý pocit je z něčeho konkrétního“. Hračky, dárky, zážitky a s nimi spojené potěšení se neustále kumulovaly a postupem času měnily. V tomto mentálním nastavení se nelze divit, že mnoho dospělých lidí žije v přesvědčení, že hodnotné věci a neatřelé události jim přinesou hřejivý pocit na duši. I vnější okolnosti – materialisticky orientovaný

a konzumní svět – na nás vyvíjejí určitý tlak tím, že vyvolávají falešnou iluzi nedostatku. Média nám předkládají příklady lidí, kteří si pořídili to či ono, což v nás umocní touhu koupit si totéž v domnění, že pak budeme spokojeni. Pořídíme si často něco, co v podstatě nepotřebujeme.

Zádrhel je v tom, že lidská mysl se velmi rychle adaptuje, z nových věcí se sice dokážeme radovat, ale jen nějakou dobu. Přirozeně začneme pátrat po dalších zdrojích uspokojení. Zkoušíme najít ideální vztah, skvělou práci, pořizujeme si drahé věci, které časem vyměňujeme za novější a výkonnější.

Realita je taková, že být úspěšnou a finančně zajištěnou ženou automaticky neznamená být vnitřně spokojenou. Vnější zdroje jsou tedy do určité míry nestabilní, proměnlivé a nemají žádnou záruční lhůtu.

Do pasti vlastní nespokojenosti padáme také proto, že se srovnáváme s ostatními, to přece také známe z dětství. Nikdo nám neřekl, že je úplně v pořádku, že jsme takové, jaké jsme, a že jsme jedinečné. Že když dáme na svůj vnitřní hlas, budeme zvědavé, odvážné a aktivní, postupným a přirozeným vývojem dospějeme k tomu, v čem a jakým způsobem se můžeme jako osobnost realizovat. Naučily jsme se totiž, že budeme mít nějakou pomyslnou hodnotu, když budeme stejně tak dobré, šikovné, hezké a hodné jako ten nebo tamta. Naše mysl nás tak ponouká: „Musím přece v životě něco dokázat, někam to dopracovat, musím být lepší než ostatní...“ Mít nějaký životní cíl a zabývat se smyslem svého života je určitě žádoucí směr, jen musíme rozeznávat, zda vzešel od nás nebo na základě reakcí od jiných – napodobování lidí, které považujeme za vzory, nebo vyhovění představám rodičů nebo partnerů není naše vlastní cesta.

Často se tak stává, že svou vnitřní spokojenost hledáme dlouhé roky až do momentu, než zjistíme, že máme moc si ji vytvářet samy. Svět a dění okolo nás nemáme pod kontrolou, co ale změnit můžeme, jsou naše postoje a reakce. Ty souvisí s tím, jakým způsobem vnímáme samy sebe, což ovlivňuje naše myšlení a chování. Pokud rozklíčujeme naše myšlenkové vzorce, které nás nutí reagovat na vnější impulzy stále stejným, někdy

i destruktivním způsobem, máme šanci mnohé ve svém životě změnit. Znamená to projít osobnostní proměnou čili:

- poznat a pochopit samu sebe;
- být naladěna na své vnitřní já, které pro mě bude zdrojem lásky, klidu a harmonie.

Stavebními kameny této proměny jsou naše sebehodnota a sebezřetivost.