

Hana Adamíková

A watercolor illustration of a bouquet of flowers and butterflies. The bouquet includes a large pink rose, a purple hydrangea, and small blue flowers. Two butterflies are depicted: one with orange and black wings on the left, and another with blue and purple wings on the right. The background is a soft, light green wash.

**Staňte se  
magnetem  
na skutečné  
muže**

 GRADA®



Hana Adamíková



**Staňte se  
magnetem  
na skutečné  
muže**

***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 **restně stíháno**.*

**Hana Adamíková, MBA**

## **Staňte se magnetem na skutečné muže**

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

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

jako svou 7559. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Barbora Malá

Sazba a grafická úprava Robert Prokopec

Návrh obálky Alžběta Štefková

Počet stran 176

První vydání, Praha 2020

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2020

ISBN 978-80-271-1510-5 (ePub)

ISBN 978-80-271-1509-9 (pdf)

ISBN 978-80-271-0503-8 (print)

# Obsah

O autorce.....	7
Věnování.....	8
Poděkování.....	9
Předmluva.....	10
Úvod.....	12

## I. část – Uzdravení od bolesti

<b>1. kapitola – Propuštění bolestného vztahu.....</b>	<b>17</b>
1.1 Z krásné Heleny se stala opuštěná Helena.....	17
1.2 Bez vyléčené bolesti z rozchodu se těžko otevřete novému vztahu.....	19
1.3 Odešel ode mě.....	20
1.4 Bolest skrytá pod povrchem.....	24
<b>2. kapitola – Žárlivost vůči jiným ženám.....</b>	<b>38</b>
2.1 Proč je ona lepší než já?.....	38
2.2 Ubíjející srovnávání.....	39
2.3 Jedovatá žárlivost.....	49
2.4 Najděte cestu k sobě.....	57

## II. část – Typologie neperspektivních vztahů

<b>3. kapitola – Mám strach se otevřít.....</b>	<b>63</b>
3.1 Setkání s lhářem.....	63
3.2 Tichý hlas intuice.....	66
3.3 Paralyzovaná strachem.....	68
<b>4. kapitola – Karmické vztahy.....</b>	<b>71</b>
4.1 Je mezi námi pouto, které nejde slovy popsat.....	71
4.2 Co je karmický vztah?.....	74
4.3 Jak rozpustit karmický vztah.....	75
<b>5. kapitola – Vztahy se ženatými či zadanými muži.....</b>	<b>79</b>
5.1 Miluji ho, ale není můj.....	79

5.2 Úskalí vztahů se zadanými muži .....	81
5.3 Seberte sílu odejít .....	82
<b>6. kapitola – Chtěla jsem vztah, tak jsem se popřela. Vášněn je však mocná čarodějka .....</b>	<b>84</b>
6.1 Pohádka se špatným koncem .....	84
6.2 Vztahy z rozumu .....	87
6.3 Mocná sexuální energie .....	87
<b>7. kapitola – Vztah s tyranem .....</b>	<b>90</b>
7.1 Hnušíš se mí .....	90
7.2 Příčina toxického vztahu .....	93
7.3 Najděte odvahu se vzepřít .....	93
<b>8. kapitola – Když jsou priority jinde .....</b>	<b>96</b>
8.1 Nemám na tebe čas .....	96
8.2 Muž, když chce, přeskochí i Dunaj .....	99
8.3 Kolik zkušeností ještě potřebujete? .....	100
<b>III. část – Otevřete se vztahu</b>	
<b>9. kapitola – Rodová zátěž .....</b>	<b>105</b>
9.1 Je čas přestat se zavírat .....	105
9.2 Rozpuštění rodové zátěže .....	106
<b>10. kapitola – Když muži nejeví zájem .....</b>	<b>116</b>
10.1 Co dělám špatně? .....	116
10.2 Příčina první: Hrubost .....	117
10.3 Příčina druhá: Jedovaté emoce .....	121
10.4 Příčina třetí: Nezdravé návyky .....	124
<b>11. kapitola – Kouzlo měkkého ženského vyzářování .....</b>	<b>130</b>
11.1 Helenin stín .....	130
11.2 Jinové a jangové ženy .....	132
11.3 Podpořte měkké ženské vyzářování .....	139
<b>12. kapitola – Je čas vyslat přání! Jak pak poznám, že je to on? .....</b>	<b>146</b>
12.1 A tak se potkali .....	146
12.2 Otevřete dveře vztahu .....	150
12.3 Naladte se na vztah .....	153
12.4 Vysíláme přání .....	156
<b>13. kapitola – Zázračné partnerské ladění .....</b>	<b>162</b>
13.1 Je to on .....	162
13.2 Strach z nového .....	164
13.3 Přejchod z milenky v partnerku .....	167
13.4 Partnerské ladění .....	172
<b>Závěr .....</b>	<b>175</b>
<b>Citace .....</b>	<b>176</b>
<b>Doporučená literatura .....</b>	<b>176</b>
<b>Užitečné odkazy .....</b>	<b>176</b>

## O autorce



**Hana Adamíková, MBA**

*Koučka, mentorka, lektorka a životní průvodkyně (\*1983)*

Dlouhodobě se věnuje práci se ženami a jejich příběhy. Pět let studovala a pracovala v zahraničí, věnovala se práci s dětmi a dospívajícími. Má za sebou kariéru v médiích a marketingu u mezinárodních firem.

Od roku 2012 se plně věnuje koučinku a osobnímu rozvoji. V letech 2012–2018 působila jako senior koučka ve Škole pro Ženy. Mimo jiné vedla koučinkové programy a workshopy „Ukončete samotu a uvolněte váš vztahový potenciál“ (později „Ukončete samotu a otevřete se novému vztahu“) a přednášela na téma „Umění zdravé sebedůvěry“.

V současné době se věnuje převážně rodině a psaní. Ve zbylém čase pořádá semináře, vytváří online programy, přednáší na konferencích a na sociální síti Facebook vede Poradnu Hany Adamíkové.

K jejím ústředním tématům patří návrat k ženskosti a ženskému principu, zdravá sebedůvěra, vytváření harmonických vztahů a práce s emocemi v náročných životních situacích.

Ráda vaří, zpívá, tančí a pečce. Miluje ženské kruhy, rituály a vůni vykuřovadla Palo Santo.

Její životní láskou je manžel Pavel a jejich rodina.

*[www.hanaadamikova.cz](http://www.hanaadamikova.cz)*

## *Věnování*

Tato kniha je věnována mojí mamince. Maminko, děkuji Ti, že jsi mě vždycky podporovala. I v tom sebebláznivějším nápadu. Dala jsi mi, co jsi mohla. Moc si toho vážím a jsem nesmírně vděčná, že jsem Tvá dcera. Tato kniha je i Tvá. Je plodem Tvé neutuchající podpory a víry ve mně.

Děkuji Ti z celého srdce.

S láskou a navždy

*Tvá Hanka*



## *Poděkování*

Děkuji svému muži Pavlovi. Bez něj by tato kniha nevznikla. Psát knihu s ročním dítětem byla obrovská výzva. Díky jeho podpoře a láskyplné péči o našeho syna držíte knihu ve svých rukách.

Velké díky také patří mému tátovi. Byla to jeho skepse, která ve mně vzbudila houževnatost a vytrvalost tuto knihu dokončit a vydat ze sebe své nejlepší možné maximum. Díky, tati. Mám Tě moc ráda.

Srdečně děkuji Škole pro Ženy a její zakladatelce Lence Černé za krásných 6 let společné práce a za poskytnutí lidského a profesního zázemí.

Největší poděkování patří všem ženám za jejich příběhy a vloženou důvěru. Za ty roky jich bylo přes 1000. Nevím, jestli je to málo, nebo moc. Co však vím jistě, je to, že si velice vážím každé z vás.

Ze srdce

*Hana Adamíková, roz. Kožiaková*

## *Předmluva*

Před více než sedmi lety jsem byla přizvána k rozjíždějícímu se pracovnímu projektu. Na první schůzce v pražské restauraci jsem seděla u stolu hned s několika dalšími ženami, ale jen s jednou jsem cítila spřízněnost hned od začátku. Tehdy to byl počátek naší pracovní spolupráce s Hankou, která se však postupně přetransformovala v hluboké přátelství.

Od našeho společného setkání doposud jsem byla svědkem její hluboké vnitřní transformace. Dobře vím, kolik vnitřní práce a kolik odžitých zkušeností vedlo k tomu, jaká je dnes Hanka osobnost jak v profesním, tak soukromém životě. V knize, kterou právě držíte v ruce, je Hanka bytostně otištěna. Laskavě, avšak nekompromisně v ní předává svou moudrost i osobní poznání. Vždy jsem obdivovala její dary systematickosti a jasného pojmenování. Právě ty dokázaly z knihy udělat velmi praktickou učebnici pro ženy. Naleznete v ní mimo jiné mnoho užitečných cvičení a meditací. Většinu z nich sama velmi dobře znám a praktikuji je na sobě a zároveň jimi provázím své klienty. Jedno je jisté – ponoříte-li se do těchto cvičení se skutečným zájmem a hlubokou touhou své duše, pak pro vás budou transformační. Přečíst knihu zvládnete jedním dechem. Ale prožít ji a procítit vyžaduje rozhodně delší čas, který můžete uchopit jako dobrodružství za poznáním sebe samé.

Během těch sedmi let přátelství jsem měla možnost vidět Hanku ve všech možných polohách. Jako ženu koučku, lektorku workshopů, školitelku koučů, kolegyni u vedlejšího stolu, jako studentskou absolventku, kamarádku, ženu

kněžku, ženu single i ženu v partnerství, ženu zamilovanou, ženu doufající, ženu strádající, ženu bolavou po rozchodu, jako nevěstu, maminku a v poslední etapě především ženu šťastnou a naplněnou. A musím říci jedno. Hanka je pro mě člověk, který umí žít naplno. Dovolí si cítit bolest, a proto umí tak moc milovat. Rozhodně je ženou s velkým Ž, od níž se nepřestávám inspirovat, a doporučuji to i vám!

Nechť se stanete magnetickou pro sebe samu i pro skutečného muže, vám s láskou přeje

*Mgr. Kateřina Chytra*

*Koučka, lektorka a holistická terapeutka. Spolu se svým mužem Radimem pořádají Festival vědomého manželství a vytvořili společný projekt Chytraterapie.cz, poskytující individuální terapie, skupinové relaxační večery či svatební rituály pro vědomé páry.*

# Úvod

Právě jste otevřela knihu, která vám slibuje, že se po jejím přečtení stanete magnetem na muže. A co víc – na skutečné muže. Možná si říkáte, jestli přečtení jedné knížky stačí na to, aby se ve vašem životě začaly dít změny. Hned v úvodu vám musím říct, že úspěch záleží na vás. Co vám však mohu zaručeně slíbit, je to, že po přečtení knihy budete jiná. Tedy pokud nebudete pouze povrchně číst, ale také cítit, vnímat a uvědomovat si situace, které jsou v knize popsány. Jak si mohu být účinkem tak jistá?

Než jsem knihu začala psát, vyslechla jsem mnoho příběhů žen, které trápila samota. Přály si partnera, a ten pořád nepřicházel. Nevěděly, co dělají špatně a kde je zakopaný pes. Těch příběhů byly stovky. Měly toho mnoho společného: neuzavřené vztahy z minulosti, bolestné rozchody, strach ze zranění, zaplétání se se zadanými muži, přílišná důvěřivost vůči mužům. U některých žen navíc dominovala mužská energie, byly hrubé (aniž si to uvědomovaly), nebo naopak přecitlivělé a až příliš soucitné. Ženy za mnou přicházely ve chvílích, kdy byly buď dlouhodobě samy a žádní muži nepřicházeli, anebo když se motaly v ničivých vztahových modelech, ze kterých se ne a ne dostat. I když byla každá žena jiná, po čase toho začaly mít jejich příběhy mnoho společného. S jejich spoluprací se mi podařilo vyvinout techniky a cvičení, které jim ulevily od bolesti, pomohly k zásadním uvědoměním a dodaly dostatek sil opustit destruktivní vztahy. A také v sobě našly odvahu si počkat na toho pravého. Nechci tvrdit, že byly úspěšné všechny. Co však mohu říct, že mnoho

z nich prošlo zásadními životními uvědoměními, našly cestu k sobě. Když pak potkaly muže, uměly se mnohem lépe spojit se svým nitrem a naslouchat svému vnitřnímu hlasu.

Pak je zde můj osobní příběh. Z opuštěné a nešťastné ženy se opět stala milující manželka. Mezi dvěma manželstvími je velmi zásadní cesta sebepoznání, kterou jsem absolvovala. Má cesta od krachu jednoho manželství k začátku druhého trvala přesně šest let. Za tu dobu jsem se naučila pracovat se svými emocemi. Prožitkovými technikami jsem rozpouštěla staré bolesti a blokády, které mi bránily v prožívání naplněného vztahu s vhodným partnerem. Mnoho situací jsem si potřebovala odžít a nešlo je přeskochit. Poslední lekcí mé cesty bylo úplné nalezení sebe samé, naučení se pokoře a důvěře a také odnaučení se lpění na tom, co chci. Chtěním jsem totiž podvědomě vytvářela tlak. Ten ode mě oddaloval vhodné partnery a přibližoval ty, se kterými mi nebylo dobře. Když jsem tlačit přestala, jakoby odnikud se objevil muž, který mě udělal šťastnou. Já budu nesmírně šťastná, když po přečtení knihy také potkáte muže, s nímž budete šťastná.

Celou knihou vás bude provázet příběh Heleny. Je psán podle skutečných událostí, jen jméno ženy bylo změněno. Vše ostatní je pravdivé. Příběh ženy je do knihy zařazen proto, abyste mohla skrze ni najít sebe. S některými částmi budete souznít více, s některými méně. Přesto doporučuji v jednotlivých kapitolách nepřeskakovat. Po každém příběhu totiž následuje odborný výklad toho, co se děje, a praktická cvičení vedoucí ke zpracování daného tématu. I když se vám může zdát, že máte na první pohled téma odžité, z mnohaleté praxe mohu říct, že tomu tak nebývá. Naopak témata, jež se jeví jako zpracovaná, v sobě skrývají blokády na mnohem hlubších úrovních. Těchto blokad si člověk mnohdy není vědom. Neustále se mu opakují nepříjemné situace a on neví proč.

Proto knihu nejen čtete, ale také cítíte. Otevřete své srdce a vydejte se na cestu hlubokého léčení. Zároveň se také připravte na nastavení zrcadla, které mnohdy nemusí být příjemné. Na druhou stranu, změna přichází jediné skrze uvědomění. Čím více uvědomění budete mít, tím více práce na sobě budete moct udělat. Právě prací na sobě docílíte změny. Je to, jako když stavíte dům: čím pečlivěji ho budete stavět, tím pevnější a stabilnější bude.

Než začnete číst, dovoluji mi jedno malé upozornění. Kniha je určena ženám, které hledají spřízněnou duši, s níž si přejí vytvořit harmonický vztah. To znamená, že chtějí vztah založený na porozumění, péči, vzájemném naslouchání a úctě. Proto zde nenajdete metody, jak ulovit milionáře, a ani se nedočtete návody, jak být svůdná a sexy za každých okolností. Jestliže je toto váš záměr, knihu vraťte a vyberte si jinou. Zbytečně byste ztrácela čas a stejně by vás nebavila.

Jste-li připravena, můžeme začít. Přeji vám co nejvíce AHA-momentů a hlubokých prožitků vedoucích ke změnám. Pokud po přečtení knihy najdete toho pravého, pošlete mi svou společnou fotku nebo svatební oznámení.

S láskou a úctou

*Vaše Hana Adamiková*

ČÁST

1

*Uzdravení  
od bolesti*





# 1. kapitola

## *Propuštění bolestného vztahu*

### 1.1 Z krásné Heleny se stala opuštěná Helena

*Je slunný den a Helena se těší, až se s ním zase uvidí. Celý týden byl služebně pryč a ona už se nemůže dočkat jeho objetí. Po práci domů ještě nespěchá. Ví, že jezdí pozdě. Od samého rána jí však dělá společnost krásný pocit. Hluboko v srdci cítí, že on je ten pravý. Právě s ním chce zůstat celý život. Přeje si s ním založit rodinu, vytvořit společný domov, zestárnout spolu. Na ruce se jí blýská zásnubní prsten, který od něj dostala před dvěma lety. Ze začátku si sice nebyla jistá, jestli to tak chce, ale teď už si jistá je. Přeje si spojit svůj život s jeho. Je si plně vědoma svého rozhodnutí. Neměnila by ani na vteřinu. Tak krásně jako dnes se cítila možná na začátku vztahu. Je naplněná, šťastná, radostná. I když je pátek třináctého.*

*Pomalou se přiblížil večer a ona na něj čeká. Uvařila jídlo, které má rád, a pak se začela do knihy. Její muž je na cestě z Vídně.*

*Poslední zprávu o něm má za Brnem. Pak usnula a probudila se v půl jedné v noci. On ještě není doma. Hlavou jí proběhne, že se asi někde zdržel, ale po chvíli znejistí. Když jí nebere telefon a ani po hodině se nevrací, v slzách vytočí číslo policie. S roztřeseným hlasem oznamuje, že se její muž nevrátil domů, a ptá se, jestli nedošlo na cestě mezi Brnem a Prahou k dopravní nehodě. Krve by se v ní nedořezal. Má hrůzu z toho, že se s ním něco stalo. Proč by jí jinak nebral telefon? Vždyť byl celou dobu zodpovědný a nic takového by neudělal. Je zoufalá a k smrti vystrašená.*

*Před půl třetí slyší, že přijelo auto. Pak zachrastí klíče v zámku a je to skutečně on! „Díky bohu,“ spadne jí kámen ze srdce. Jenže něco je jinak. Jeho výraz je strnulý a vůbec to není on. Nejdřív si myslela, že se mu po cestě něco strašného stalo, jenže po chvíli ji vyvedl z omylu. Přišel jí říct, že od ní odchází. Prý chce poprvé v životě udělat něco, co chce sám za sebe. Ne to, co od něj očekávají druzí. Aby toho nebylo málo, řekl jí, že má jinou ženu. Všechno je to teprve v začátcích, vlastně spolu skoro nic neměli. Jen chtěl, aby se to Helena dozvěděla od něj, a ne někoho jiného. Přesně věděla, o koho jde. Byla v takovém šoku, že se nezmohla na jiná slova než: „Prosím tě, pojďme se vyspat a ráno si o tom promluvíme.“ On se otočil na patě a šel spát do obýváku.*

*Tu noc nezamhouřila oko. Nemohla uvěřit tomu, co se stalo. Byla v šoku a věřila, že ráno se všechno vysvětlí. Když vstala, dala si dlouhou sprchu, hezky se oblékla a naličila a odjela na sobotní nákup. Navenek vypadala dokonale, ale uvnitř byla úplně bez sebe. Věděla, že musí dýchat, kdyby se rozplakala, už by to nešlo zastavit. Ani její kamarádky nebraly telefon, takže v pocitech zoufalství zůstala úplně sama. Když přijela domů, připravila oběd. Opravdu nevěřila, že by mohl myslet vážně to, co v noci řekl. Vždyť mají před svatbou!!! Jenže on trval na svém. Nelitostně, tvrdě, chladně. Když odpoledne odjel za*

*ni, nechal na nočním stolku talisman, který mu Helena dala k výročí. Za normálních okolností by jej nedal z ruky. Ale teď zůstal doma.*

*V tu chvíli se Helena zhroutila. Dlouhé hodiny ležela na chladné podlaze. Plakala, plakala a plakala. Nemohla vstát a cítila takovou bolest na srdci jako nikdy v životě.*

*Samozřejmě že Helena na té zemi nezemřela. Našla sílu vstát, říct si o pomoc blízkým a začít v rámci možností normálně fungovat. Když se po několika dnech oklepala, uvědomila si, že tuto životní lekci sama nezvládne. Její partner stále trval na svém a vztah z jeho strany považoval za ukončený. Věděla, že má dvě možnosti: buď se celou hroznou událostí nechá strhnout a časem zahořkne, nebo to vše postupně přijme a otevře se novému příběhu. Rozhodla se pro druhou možnost. Nechtěla totiž zůstat doživotně sama. I když jí to v tuto chvíli připadalo tak nereálné. Jenže věděla, že tato událost je příliš velké sousto a sama situaci nezvládne. A tak vyhledala odbornou pomoc a naše cesty se spojily.*

## 1.2 Bez vyléčené bolesti z rozchodu se těžko otevřete novému vztahu

Zní vám tento příběh povědomě? Tato situace je poměrně extrémní, avšak konec dlouhodobého vztahu je častým momentem, se kterým za mnou lidé přicházejí. Najednou přijdou o jistotu zázemí a v jejich životě se otevře prostor, s nímž si nevědí rady. Dostávají se tak pocity vnitřního prázdna a úzkosti, což umí být samo o sobě skličující. Je-li navíc vztah ukončen za dramatických okolností jako ten Helenin, hrozí pak člověku značná emoční jizva. Ta je způsobená nevyventilovanou a nezpracovanou bolestí, spojenou s hněvem, vztekem a zraněným sebevědomím. Pokud se zranění nezahojí dobře, způsobuje pak problémy v pozdějších vztazích.

Stane-li se člověku taková rána několikrát, nahromadí se v něm strach, že vztahy špatně skončí a že jsou bolestivé. Časem pak takto zraněná žena na muže zanevře a ve spokojený vztah nevěří. To je přesně to, čemu se Helena chtěla vyhnout, a proto vyhledala pomoc. Většina lidí se však mylně domnívá, že takto silný zásah vyřeší sami. Málokdy se jim to povede a pak se diví, že se jim ve vztazích nedaří.

Tato kapitola je tedy zaměřena na hluboké léčení bolestných vztahů. V první části se zaměříme na dobu krátce po rozchodu. Druhá část kapitoly je věnována případům, kdy od bolestného rozchodu (či rozchodů) uplynul delší čas a rozchod zanechal na duši znatelnou jizvu.

## 1.3 Odešel ode mě

### *Doba do 6 měsíců po rozchodu*

Situace, kterou prožíváte, pro vás není jednoduchá. I když se snažíte na sobě nedat nic znát, bolí vás srdce a rozchod vás mrzí. Střídají se emoce smutku, lítosti, ale také zlosti, hněvu a výčitek. Člověk není rád odmítán a opuštění partnerem je jedním z nejtvrděších projevů odmítnutí. Pak je tu prázdno, které zůstalo po milovaném člověku. Ten vám však dal dost jasně najevo, že váš vztah je u konce. Nezbyde vám tedy nic jiného, než se s tímto faktem smířit. Jak to ale udělat, když to tak bolí?

#### 1.3.1 Konec je začátek nového

Váš muž vás opustil, nechal vás samotnou a vy se teď máte radovat ze začátku něčeho nového? Možná si říkáte, jak vám mohu dát tak plochou radu. Navíc pokud jsou ve vztahu děti. Lidé po bolestivém rozchodu ke mně přicházejí poměrně často a nějak začít musíme. Věřte mi, že v této situaci nejste jediná. Také platí, že s přibývajícím věkem snáší ženy rozchody o poznání hůř. Pokud je váš partner skutečně rozhodnutý vztah ukončit, pak vám nezbyde nic jiného, než se se situací smířit. Nezáleží na tom, zda odešel do samoty, nebo k jiné ženě. V tuto chvíli není podstatné, kolik jste spolu byli let a co všechno jste spolu prožili. Váš vztah je minulostí.