

Šárka Vávrová

MANUÁL NA ŠŤASTNÝ ŽIVOT

PRAKTICKÉ NÁVODY A CVIČENÍ PRO
SPOKOJENĚJŠÍ VZTAHY, SEBELÁSKU,
PRÁCI A ZDRAVÍ



Šárka Vávrová

MANUÁL NA ŠŤASTNÝ ŽIVOT

PRAKTICKÉ NÁVODY A CVIČENÍ PRO
SPOKOJENĚJŠÍ VZTAHY, SEBELÁSKU,
PRÁCI A ZDRAVÍ

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. Šárka Vávrová

Manuál na šťastný život

PRAKTICKÉ NÁVODY A CVIČENÍ PRO SPOKOJENĚJŠÍ
VZTAHY, SEBELÁSKU, PRÁCI A ZDRAVÍ

Vydala Grada Publishing, a.s., pod značkou ALFERIA.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 7573. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Marie Zelinová
Sazba a grafická úprava Robert Prokopec
Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner
Fotografie na obálce a v knize Robert Tichý
Fotografie na předsádce a v předmluvě Renata Polmová
Počet stran 208
První vydání, Praha 2020
Vytiskla tiskárna FINIDR s.r.o., Český Těšín

© Grada Publishing, a.s., 2020

ISBN 978-80-271-1535-8 (ePub)
ISBN 978-80-271-1534-1 (pdf)
ISBN 978-80-271-1009-4 (print)

Obsah

O autorce	7
Předmluva.....	8
Poděkování	11
Úvod	14

I/ Sebeřízení a čas pro sebe

1/ Sebevědomí jako cesta ke spokojenosti	18
2/ Sebedůvěra je radost.....	22
3/ Jak být v životě šťastni	25
4/ Jak být vděční	32
5/ Zbavte se strachu	38
6/ Splňte si životní sny a cíle.....	41
7/ Jak postupovat při plnění životních cílů	44
8/ Přijetí sebe sama	48
9/ Přijměte změnu ve svém životě	51
10/ Jak se vzdát minulosti	54
11/ Žijte tady a teď!	57
12/ Jak si užít přítomný okamžik	60
13/ Práce s vnitřním kritikem.....	63
14/ Vnímejte lidi kolem vás	66
15/ Jak jednat asertivně.....	69
16/ Jak odpustit sobě i druhým	72
17/ Jak pracovat s emocemi	76
18/ Jak se vyrovnat se smutkem.....	85

19/	Jak pracovat se stresem	90
20/	Jak pracovat s úzkostí	94

II/ Vztahy vážně i nevázně

21/	Co bychom měli vědět, než se zamilujeme.....	102
22/	Jak najít ideálního partnera	107
23/	Jak najít partnera přes seznamku	110
24/	Špatné a dobré důvody pro zamilování	113
25/	Jak posílit partnerský vztah	117
26/	Jak se naučit naslouchat tomu druhému	121
27/	Krize v partnerství	124
28/	Jak se správně pohádat	127
29/	Naučte se odpustit a vyrovnat se s minulostí.....	131
30/	Jak poznat manipulátora	134
31/	Jak na žárlivost.....	139
32/	Jak na nevěru	144
33/	Co dělat, když nefunguje sex.....	147
34/	Jak si přestat vybírat stále stejný typ partnerů	153
35/	Jak se zbavit partnerské závislosti	158
36/	Jak po rozvodu začít opět žít.....	162
37/	Jak vycházet s rodiči.....	166

III/ Peníze a práce

38/	Vytvořte si hojnost!	170
39/	Jak poznat, jaká práce se k vám hodí	179
40/	Jak si najít vhodnou práci	182
41/	Jak vést úspěšné jednání a vyhnout se trémě	186
42/	Jak pracovat s nedostatkem času.....	191
43/	Jak pracovat s prokrastinací.....	196
44/	Jak se vyhnout syndromu vyhoření	200
	Závěr.....	206

O autorce

Šárka Vávrová působí jako psychoterapeutka a integrativní koučka. V poslední době se věnuje především partnerským terapiím, vztahovému koučování, řešení neplodnosti a hereckému koučinku. Je autorkou originální metody s názvem Psychologie štěstí. Přednáší a vede semináře, kde řeší mimo jiné vztahové problémy, nízkou sebehodnotu a osobnostní rozvoj. Často publikuje v různých lifestyleových magazínech a pracuje pro mediální společnosti. Píše rozhlasové hry, připravuje televizní projekty. V poslední době se věnuje psaní scénáře pro svůj seriál, píše další knihu, scénář pro nový pořad, divadelní hru. Je autorkou prvotiny *Deník koučky* (2017) a další knihy

Jak k nám tělo promlouvá – Nemoc jako vzkaz duše (2019). Miluje svůj život, věří, že nic není nemožné. Její motto zní: „Můžu vše a nemusím nic.“ Další informace najdete na www.sarkavavrova.cz.



© Robert Tichý

Předmluva

„Péto, chtěla bych, abys mi napsala předmluvu k mé třetí knize, aspoň budeme mít věčnou vzpomínku na naše přátelství. Co ty na to?“ znělo v telefonu. Polkla jsem, rozbušilo se mi srdce a překvapená a rozesmátá jsem odpověděla, tuším, něco jako: „Páni! Šári, moc ráda. Moc si toho vážím.“ A bylo. Asi takhle nějak proběhl náš hovor o tom, co právě teď čtete. Až po ukončení tohoto až překvapivě velmi krátkého telefonátu mi došlo, na co jsem to vlastně kývla, jak velká důvěra mi byla dána a jak velkou odpovědnost jsem na sebe vzala. Děkuju ti.

Držíte v rukou knihu *Ženy* (s velkým „Ž“), která se v mém životě objevila jako blesk z čistého nebe, „spadla z oblaků“, náhoda (ale jak se říká, náhody neexistují), a já tehdy měla pocit jako: Neviděli jsme se už někdy? Neznáme se?, něco jako když potkáte starého dobrého přítele, kterého jste roky neviděli, a navážete přesně tam, kde jste před těmi lety skončili.

A tam, kde jsme skončily, tedy tam, kde jsme vlastně začaly, jsme i pokračovaly. Kávy, dlouhé telefonáty, divadelní představení (Šárka miluje divadlo a herce), další nekonečné telefonáty, i pozdě v noci, návštěvy, náš společný sever, Vyšehrad, její nadhledy, moje nadhledy, její radosti a smutky, moje radosti a smutky.

I když jsem mladší než ona, nikdy jsem se před ní necítila a necítím jako malá holka, jejíž názory ji kvůli mému nižšímu věku nezajímají. Vždy se vedle ní cítím jako rovnocenný partner, kterého umí vyslechnout i poslechnout, kterého vnímá s respektem a úctou.

Když potřebuji (když například moc vyvádím), umí mne „zvednout“, přesně pojmenovat, co se děje, vést se mnou diskuzi (i když se zrovna třeba vztekám nebo pláču) a být při tom klidná a trpělivá, vyvést mne z toho, pomoci mi se na daný problém podívat z jiného úhlu. Umí se se mnou i láskyplně zasmát mé naivitě a zbytečným

strachům, které se pak díky tomu zmenší a stanou se z nich jen malí strašáci. Podpořit mne a ukázat mi mé kvality, které pod závojem nejistoty v tu chvíli nevidím. Obejmout mne, zjednodušit mé občas až moc komplexně analyticko-přecitlivělé a v důsledku toho překombinované až vykonstruované konspirační uvažování. PŘEKLAD: Prostě mi umí povypínat blbosti, co můj mozek dokáže vymyslet (a to jich je někdy pořádná hromada), a poukázat na realitu a fakta. KONEC PŘEKLADU. Neodsuzovat mne za mé chyby a nedostatky, ale hledat jejich příčinu a učit mne je na sobě milovat a přijímat, učit mne, že chybovat je lidské, že nejsem jediná, co se s tím pere, že mne i přesto moc miluje, a díky tomu zmírňovat jejich projev i dopad. Radovat se z mého štěstí a úspěchu, smát se mým blbým fórům, ocenit mne za mé talenty a schopnosti, uvařit mi (vaří opravdu skvěle!), ukázat mi svou zranitelnost, své nitro, své srdce. Být ke mně otevřená a upřímná a mou někdy až netaktní pravdomluvnost a upřímnost přijímat též.

Je to jednoduše člověk, kterému bych mohla zavolat třeba ve tři v noci z Měsíce, že se mi něco stalo a potřebuji pomoci, a ona do pěti minut vymyslí způsob přepravy a poletí pro mne.

Cítím se vedle ní silná, milovaná, sebevědomá, kvetoucí a hlavně sama sebou. A věřím, doufám, že jí poskytuji v tomto ohledu stejnou oporu jako ona mně.

Šárka je opravdový přítel!

Takových přátel mám jen pár a jejich okruh se s rostoucím věkem a nacházením sebe sama zmenšuje, někteří odchází a místo nich zase přichází noví.

Jsem za ni vděčná a děkuju, že se tahle „náhoda“, tenhle „blesk z čistého nebe“ v mém životě objevil.

Jak jste již, milí čtenáři, pochopili, tato předmluva není o knize samotné (promiňte mi), ale je o něčem podle mého názoru mnohem důležitějším (a obzvláště pro takový typ knihy), o samotném autorovi, tedy autorce. Autorce, která všechna ta slova, jež na vás netrpělivě čekají na dalších stránkách a jež vám mají pomoci (a pevně věřím, že pomohou), vytvořila.

O silně intuitivní, instinktivní, otevřené, chápavé, naslouchající a přijímající moudré Ženě, která velmi dobře cítí a vnímá druhé-

ho člověka, jeho duši, a to s respektem, úctou, láskou a pokorou. O Ženě, kterou miluju a která do mého života vnesla radost a štěstí.

Věřím totiž, že můj osobní vztah s touto Ženou, má vlastní zkušenost s autorkou této knihy je mnohem větším garantem kvality celého Manuálu.

A Šári, co si budeme povídat, ta předmluva je hlavně pro tebe!

Abys i ty věděla, že jsi hluboce milovaná, a kdykoli na tebe třeba padne smuténka či osamělost a já nebudu moci být nablízku, abys znovu a znovu našla v těchto slovech, že je to úplně jinak. Že kolem sebe máš lidi, kteří tě upřímně milují přesně takovou, jaká jsi, nestydí se za to, jsou za tebe vděční, věří ti, a doufám, že přináší i tobě šťastný život, kterým pomáháš, kterým umíš být oporou, světlem v temných časech, energií, jež někdy chybí, které učíš žít a milovat svůj vlastní život a sebe takové, jací jsou, protože je sama takové miluješ.

A abys věděla, že jeden tu určitě je. A to jsem já.

PETRA HORVÁTHOVÁ



Poděkování

Ve svých dvou předchozích knihách *Deník koučky* a *Jak k nám tělo promlouvá* jsem vždy děkovala lidem, kteří se intenzivně pohybovali kolem mě v době, kdy jsem knihu psala nebo vydávala, a tak tomu nebude jinak ani tentokrát. Přátelé a rodina mi zůstali a já jsem za to vděčná. Inspirací a pomocnou silou mi opět bylo mnoho lidí, ale mohu zde vyjádřit vděk především těm nejbližším, kteří při mně vždy stojí a podporují mne. V první řadě děkuji své rodině, svým skvělým rodičům, tatkově a mamce, kteří mi vždy pomáhají, abych si mohla plnit své sny, a jsou stále nesmírně pracovití; bez nich a jejich finanční pomoci bych spoustu věcí ve svém životě nezvládla. Děkuji také svým úžasným a nejlepším dětem, jaké jsem si jen mohla přát, Míšovi a Pátě, které z celého srdce miluji. Jsou to skvělé děti, jsou mi neustálou oporou, dělají mi velkou radost a jsem na ně náležitě pyšná. Jsou pro mne spolu s rodiči těmi nejdůležitějšími lidmi na světě. Děkuji i svému bratru Pétovi, že mi vždy pomáhá zajistit všechny praktické věci, které se v mém kreativním období nacházejí úplně mimo moje rozlišovací schopnosti, a jeho ženě Lindě za podporu.

Chtěla bych poděkovat všem svým přátelům za jejich podporu, protože bez nich bych spoustu věcí nezvládla. Chci poděkovat svému nejlepšímu kamarádovi talentovanému herci Ondrovi Novákovi, kterého si nesmírně vážím jako člověka, herce, osobnosti. Říkám mu, že je můj světloňoš, protože on je pro mne anděl lásky, opora, kamarád, spřízněná duše. Děkuji mu za to, jak se o mne stará, pomáhá mi a zachraňuje mne vždy, když jsem v koncích. Naše přátelství je založeno na vzájemné důvěře a lásce a já jsem ho dostala od osudu za odměnu. Je to člověk s tak čistou duší, že je pro mne inspirací a vzorem. Dále bych chtěla poděkovat své dlouholeté kamarádce zahradní architektce Petře Pokludové za její stálou podporu a smysl pro přátelství a za ty věčně vtipné rozhovory, které spolu vedeme

celé hodiny. Děkuji, že mi rozumíš, za tvůj smysl pro humor, který tak miluju, za tvoji loajálnost. Stejně tak děkuji i své úžasné a skvělé kamarádce herečce Luce Zedníčkové, s níž se máme nesmírně rády a máme pocit, jako bychom byly z jedné rodiny. Nesmím zapomenout poděkovat své kamarádce skvělé malířce Jiřině Pavlíkové za její podporu a oporu i za dlouhé debaty nad filozofií života, kdy mi pomáhá uvědomit si některé cesty osudu. Chci také poděkovat kamarádce a nadané herečce Petře Horváthové, která svolila a napsala mi do této knihy předmluvu. Ač se neznáme tak dlouho, našly jsme k sobě velice láskyplný vztah. A stejně tak kamarádce, úžasné herečce a velice talentované režisérce Petře Nesvačilové, kterou také neznám příliš dlouho, a přesto spolu máme krásný, přátelský a láskyplný vztah.

Podporu dostávám už roky od své kamarádky psycholožky Radky Šteinerové a druhé kamarádky psycholožky Radany Štěpánkové, s kterou se nám po letech znovu propojily naše cesty. I já si potřebuji občas promluvit s někým ze svého oboru a obě jsou skvělé profesionálky a moje kamarádky.

Děkuji úžasnému herci Michalu Slanému, kterého obdivuji za jeho smysl pro humor a komediální talent, protože mě neustále rozesmává. Požádala jsem ho o nafocení fotek do této knihy a on to skvěle zvládl.

Dále chci poslat poděkování šéfredaktořce Jiřině Köppelové a jejímu týmu z TV Prima, jmenovitě Aničce Kopečkové a řediteli (a mému kamarádovi a skvělému člověku) Danu Gruntovi, za jejich skvělou spolupráci a laskavou péči při publikování článků na jejich webu. Moje poděkování patří i týmu nakladatelství Grada, konkrétně Květě Štěpaníkové a Kateřině Ščudlíkové i dalším lidem z nakladatelství, za mimořádnou péči a laskavý přístup při vydání knihy.

Můj obrovský dík patří mé kamarádce Renatě Polmové, která udělala fotku na předsádku knížky a naši společnou fotku s Petrou Horváthovou. Děkuji i za nadstandardní spolupráci úžasnému fotografovi Robertu Tichému, s nímž spolupracuji už roky, tentokrát nejen za fotografie na obálce, ale i za fotky uvnitř knihy. Spolupráce s ním je skvělý zážitek, je to radost, naprosto mu důvěřuji. Také chci poděkovat své dlouholeté kamarádce, skvělé vizážistce a kosmetičce Jarmile Dvořákové, která mne líčí na moje focení do knížek, na různé akce a líčila nás i při natáčení naší talk show s Luckou

Zedníčkovou – Káva života. Je skvělým profesionálem a je i darem z nebe pro moji pleť.

Děkuji také všem svým přátelům, na které jsem sice nezapomněla, ale už zde není prostor je všechny vyjmenovat.

Samozřejmě děkuji všem svým fanouškům na Facebooku, Instagramu, svým klientům, účastníkům seminářů, čtenářům mých knih a článků i lidem, kteří mi píšou e-maily a děkují za moji práci a mé texty.

Na závěr chci poděkovat svým duchovním učitelům a hlavně tomu největšímu učiteli – životu – za to, že mě neustále inspiruje.

VAŠE ŠÁRKA VÁVROVÁ

Úvod

V minulosti jsem vydala dvě knihy. Moje prvotina *Deník koučky* představuje určitou encyklopedii možných životních problémů, kterou může člověk ve chvíli, kdy potřebuje radu, vzít do ruky a přečíst si jednoduché tipy a možnosti, jak situaci rychle řešit. Měla by to být kamarádka, která bude vždy v každém životním zlomu po ruce. V knize se zabývám partnerstvím, penězi, prací, volným časem, ale nezbyl zde prostor na otázky zdraví. A protože zdravotní potíže jsou velké téma, vznikla druhá kniha *Jak k nám tělo promlouvá*, která na danou problematiku poukazuje a snaží se najít příčiny těchto potíží. Věnuji se v ní jazyku našeho těla, jenž je propojen s naší myslí. Přináší informace, jak některým onemocněním předejít a jak rozklíčovat jejich původ. Jedná se o určitou filozofii, jež mapuje možnosti, jak si od některých problémů těla ulevit změnou myšlení. Třetí kniha, kterou právě držíte v ruce, celou trilogii uzavírá. Obsahuje především techniky a cvičení, jež doplňují první dvě knihy. Společně tak všechny tvoří určitý celek, kde v první knize najdete pokyny a rady, jak některé situace řešit, druhá kniha vše doplňuje o oblast zdraví a třetí kniha přináší cvičení a techniky, které vám pomohou váš život změnit.

Jak pracovat s knihou?

Je úplně v pořádku, že nejprve uspokojíte svoji zvědavost a knihu si celou prohlédnete. Možná je dobré si uvědomit, že se jedná o pracovní knížku, a proto s ní můžete i takto nakládat. Tudiž pokud vás něco trápí, najdete si příslušnou kapitolu, přečtete si základní informace a posléze můžete začít s cvičením. Knihu nemusíte číst od začátku do konce, ale můžete přeskakovat od jedné kapitoly k druhé. Tak jsou ostatně napsány všechny moje knihy, protože kapitoly na sebe nenavazují. Je možné si založit pracovní sešit, v němž si budete dělat poznámky k určitým cvičením a doplňovat

si je o svá zjištění. Skvělé bude, když se za každý malý krůček odměníte. Proto se chvalte a svoje kroky si zapisujte. Kniha má být pro vás především radost, žádná povinnost. Pamatujte, že cvikem vzniká návyk, což znamená, že pokud se vám nějaké cvičení bude líbit, můžete ho vyzkoušet i vícekrát za sebou. Kniha nemá žádná pravidla, ta si určujete jen vy sami. Má být zdrojem vaší radosti a možná i manuálem, návodem na šťastný život.

Přeji vám, aby se vám moje třetí kniha líbila a přinesla vám přesně to, co od ní očekáváte.

S láskou a úctou vaše

ŠÁRKA VÁVROVÁ

I/

Sebepřijetí a čas pro sebe



1/

Sebevědomí jako cesta ke spokojenosti

Sebevědomí je základ spokojenosti

Nejsilnější vztah, jaký kdy budete mít, je vztah se sebou samými! Pokud se nemáte dostatečně rádi a dobře se neznáte, pak nejste připraveni na vztah. Druhé jste totiž schopni milovat jen tehdy, máte-li rádi sami sebe. A obdobně platí, že nechápete-li sami sebe, nejste schopni pochopit někoho jiného. Naučte se milovat nejdříve sebe a pak můžete věnovat lásku někomu jinému!

Jak nastavit pozitivní obraz o sobě samém

- Buďte otevřeni novým zážitkům. Vaše zvědavost vám umožní poznávat svět i sebe samé. Pusťte si do života nové výzvy, které vám přinesou jasnější představu o tom, jací vlastně jste.
- Naučte se ovládat svůj neverbální projev. Někdy postačí zdánlivá maličkost: přestaňte se hrbít a chodte i sedte rovně, hned budete působit sebejistěji.
- Kontrolujte své emoce. Před zrcadlem si nacvičte jeden konkrétní neutrální výraz obličeje a ten pak vždy nasadte při jednání, vaši pozici to výrazně zlepší. Druhá strana nebude schopna přesně interpretovat vaše pocity, více zklidníte své emoce a budete mít možnost efektivněji vyjednávat. Navíc, pokud jste zahlceni vlastními emocemi a pocity, špatně se vám interpretují pocity druhého člověka.

- Pokud jste společensky úzkostní (plachá povaha), můžete si o sobě myslet, že nejste vtipní, chytří a přitažliví. To ale není pravda. Vaše nervozita se ostatním může jevit jako nepřístupnost. Navíc se dost často stává, že plaší lidé bedlivě sledují, co si o nich ostatní myslí, a neustále každou situaci hodnotí. V důsledku toho se stávají ještě uzavřenějšími a úzkostnějšími. Nedokážou se uvolnit a jednat spontánně.
- Pokud chcete znát sami sebe, vědět, jak vystupujete, jak vypadáte a působíte na ostatní, nechte se natočit na kameru. Buďte si však vědomi toho, že se stále sledujete a že obraz je filtrován vaším sebepojetím. Většinou vidíte sami sebe mnohem kritičtěji než ostatní, protože se skrze své vnitřní nastavení porovnáváte s ostatními.
- Přijímejte své přednosti i své nedostatky. Pracujte na nich. Nikdo z nás není dokonalý – a na druhou stranu jsme všichni dokonalé a jedinečné bytosti.



- Eliminujte svůj strach z toho, co si o vás pomyslí všichni ostatní. Jejich názor nemůžete ovlivnit, ten vychází z jejich vlastní zkušenosti. Důležité je, jak vše vnímají lidé, kteří vás znají, kteří si vás váží a respektují vaši osobnost.
- Každý den poznávejte sami sebe, abyste se mohli mít rádi.
- Zaměřte se na to, co vás baví a naplňuje, nesvádějte sami se sebou každodenní vysilující bitvu o hezčí tělo či dokonalejší pleť.
- Hledejte cestu ke spokojenějšímu životu. Každý den se pochvalte a odměňte. Vytvářejte si pozitivní vzpomínky. Žijte s radostí.
- Věřte tomu, že dostáváte vše, co si zasloužíte.
- Každý den buďte rozhodnutí udělat něco pro svou sebelásku, například odstraněním nevhodného programu z dětství.
- Zbavte se strachu, který je opakem sebelásky, snažte se na něm každý den pracovat. Strach přináší pocit viny a ten sebelásku blokuje.
- Učte se milovat své tělo a cítit se v něm dobře. Děkujte mu za to, jak dlouho a skvěle vám slouží.
- Uvědomte si své úspěchy, jichž jste v životě dosáhli, a děkujte sami sobě za vše, co jste dosud zvládli.
- Přestaňte si klást podmínky a odmítat se.
- Pokud vás okolí nepochválí, pochvalte se sami.
- Pracujte se svým vnitřním kritikem, oslovujte ho a argumentujte tak, abyste jej dokázali umlčet.
- Učte se být samostatní a odstraňte strach ze samoty.
- Uvědomte si, že máte právo dělat chyby, a poučte se z nich.

Desatero

1. Mít sebevědomí znamená ve všem si věřit a podporovat se. Věřit, že dokážu vyřešit každý problém nebo úkol, který mě čeká, nebo že se o jeho zdárné vyřešení aspoň pokusím.
2. Nezaměřujte se na své negativní stránky, místo toho rozvíjejte stránky pozitivní. Znejte své slabiny a přijímejte se i s nimi, případně se je snažte přeměnit v přednosti.