

JANETTE ŠIMKOVÁ

Žijte své lepší já

50 tipů
pro cestu ke
spokojenému životu



JANETTE ŠIMKOVÁ

Žijte své lepší já

50 tipů
pro cestu ke
spokojenému životu

© Janette Šimková, 2017

Grafický návrh ikoněk © Marek Hřebík, 2017

Translation © Tereza Hubáčková, 2017

© Portál, s. r. o., Praha 2017

ISBN 978-80-262-1288-1

Obsah

Předmluva	8
Úvod	10
Jak knihu co nejlépe využít ve svůj prospěch	12
Kdo jsem	14
O mé cestě	15
Cesta za dobrodružstvím	18
Cesta k sobě	28
Cesta ke změně	52
Cesta nahoru	71
Cesta vpřed	92
Cesta k druhým	115
Cesta k síle	137
Inspirojící literatura	162
O autorce	165

Věnuji svým milovaným rodičům Alžbetě a Pavlovi
Búranovým, kteří mě obdařili vším důležitým
pro to, abych byla šťastná a milovaná.

Věnuji manželovi Milanovi, který mě podpořil při rozvíjení
všeho, co ve mně je. Je moje inspirace a životní láska.

Věnuji synovi Krištofovi, který je
důvodem, proč jsem, kdo jsem.

Děkuji všem přátelům a lidem, které jsem potkala
na své cestě, za to, že přispěli ke zlepšení mého
života a pomohli mi růst a rozvíjet se.

Předmluva

Když jsem se před časem poprvé potkal s Janette Šimkovou, zapůsobilo to na mě jako zjevení. Janette je totiž živel. V její přítomnosti vás zaplaví vlna pozitivních emocí a vy se přistihnete, že se usmíváte, i když jste minutku předtím měli hroznou náladu. Najednou vám život připadá jako dobrodružství plné příležitostí a vy si marně lámete hlavu, proč jste ještě před chvílí měli hlavu v dlaních. Janettin optimismus je nakažlivý. Má takovou moc, protože není hraný, jak jsem se mnohokrát později měl příležitost přesvědčit.

Tuto osobní vzpomínku s vámi sdílím, protože tato kniha na mě působí přesně stejně. Je to kniha, která vás posílí, nakazí optimismem autorky a podnítí ve vás chuť vrhnout se do dobrodružství objevování. A nezabrdí vás v tomto rozletu kvanty zbytečných slov. Jde rovnou k věci, bez příkras a kudrlinek, a to si na ní cením asi nejvíc.

Můžete ji sice přečíst jedním dechem, kapitolu po kapitole, ale spíš je to kniha, kterou si dáte na noční stolek a budete se k ní opakovaně vracet a hledat v ní inspiraci podle nálady nebo podle toho, co vás zrovna trápí. Je jako dobrá přítelkyně, nestrhne pozornost na sebe, ale poradí a podpoří, kde je třeba.

V současné době, kdy je snadné utéct od odpovědnosti za řešení vlastních problémů k rafinované formě prokrastinace

u čtení spousty knih o osobním rozvoji, si velice cením právě takových knih, jako je ta, která se vám právě dostává do rukou. Život je totiž potřeba prožít, nestačí se jím jen pročíst. To, co nás utváří, je zkušenost. O co je ale snazší spokojit se jen s informacemi a u hloubání nad složitostmi života zapomenout na to nejdůležitější – žít, zkoušet, chybovat a zkoušet znovu – zkrátka zamazat si ruce životem.

Štěstí totiž nepřijde samo. Je to umění. Lehkost v životě je podobně jako třeba při tanci, krasobruslení, gymnastice nebo akrobacii vydřená. Je za tím spousta práce. Ať chceme nebo nechceme, jsme tvůrci svého příběhu, a jestli to bude příběh oběti, nebo bojovníka – to je jen na nás.

Pokud na této cestě občas lavírujete a ztrácíte bojovného ducha, v této knížce získáte mocného spojence.

Tak ať je pro vás, milí čtenáři, toto virtuální setkání s Janette Šimkovou stejně zásadní, jako bylo to skutečné pro mě.

Michal Mynář, psychoterapeut a publicista

V Brně 20. 5. 2017

Úvod

Píšu o věcech, o kterých už víte. Které důvěrně znáte. Uchopila jsem je skrze vlastní zkušenosti koučky, která s velkým nasazením provází lidi po cestě k seberozvoji, sebepoznání a sebezdokonalování.

Přála bych si, aby vám tato kniha posloužila jako kurz seberozvoje, z něhož si vyberete, co se vám bude hodit. Mým záměrem bylo objasnit a zprostředkovat praktické informace o tom, co můžete udělat pro to, abyste se cítili lépe a získali bližší vztah k sobě samým i k ostatním.

Když se ohlédnu zpět a zamyslím se nad tím, jak jsem vy-
padala a působila, co jsem řekla a udělala, jak jsem myslela
a cítila, uvědomuji si, že některé mé „součásti“ se ukázaly
jako nepotřebné. Naučila jsem se odhazovat to, co se mi ne-
hodilo, a uchovávat si, co se osvědčilo. A najednou jsem se
začala cítit svobodnější a sebevědomější. Přesvědčila jsem se,
že nemusím mít strach, když se něčeho zbavuji, protože je to
tvůrčí proces, při kterém rostu díky tomu, že se otevírám no-
vým věcem.

Vidím, slyším, cítím, myslím, mluvím a jednám – stejně jako
vy. Máme tak k dispozici nástroje, které nám pomáhají kva-
litně a vědomě žít, mít blízko k jiným, být srdeční, spokojení,
autentičtí a nacházet tak smysl ve světě, ve kterém jeden

druhého potřebujeme. Nejdříve však potřebujeme najít cestu sami k sobě a zdravou sebelásku, abychom tu byli pro druhé v té nejlepší možné podobě. Je naší přirozeností, že dokážeme sami sebe přetvářet i vytvářet.

Vždycky jsem si přála naplňovat slova obsahem, sdílet jejich prostřednictvím své pocity a vyjadřovat podpůrné myšlenky. Vděčnost mě přivedla k tomu, že jsem všechny své eseje sesbírala, utřídila, vylepšila, upravila a seskupila do knižní podoby, aby mohly posloužit těm, kdo touží „vzplanout“. Provázení ostatních je pro mě totiž cosi jako jiskra, která dokáže v člověku zapálit plamen a zahřát ho tak, aby si své hoření reguloval sám, podle svých představ a očekávání.

Jsem vděčná za to, že součástí mojí práce je mimo jiné i to, že pomáhám ostatním „zatopit“ v jejich mentálním, fyzickém, duševním a emočním krbu. Obdivuji každého, kdo se rozhodne chránit svůj vnitřní oheň a podle potřeby na něj přikládat. Je v tom krásná nezdolnost, síla, tvořivost, ale i něha, srdečnost a láskyplnost.

Jak knihu co nejlépe využít ve svůj prospěch

Pokrok začíná uvědomováním a pokračuje rozhodným, praktickým činem. Proto v textu najdete pasáže, které jsou označeny následujícím způsobem:

Otázky k zamyšlení



Inspirujte se



Odhodlejte se



Jednejte



P. S.



Jejich úkolem je vyzvat vás k zamyšlení nad tím, zda něco podobného neznáte i z vlastního života. Jsou to otázky, které vás mohou dovést k tomu, že si vybavíte své myšlenky a pocity v podobných situacích, uvědomíte si své dosavadní strategie

a pokusy o řešení a ujasníte si, které své reakce (vnitřní nebo vnější) byste chtěli zlepšit.

Jakýkoli podnět je inspirací a povzbuzením k vašemu osobnímu rozvoji. Kdykoli se zabýváte svými postoji, kdykoli se stavíte čelem k úkolům a požadavkům života, trénujete svou vnitřní sílu (nejednou nevědomky). Můžete po této knize sáhnout, kdy budete chtít, podle svých zájmů a potřeb. Bude na vás čekat a bude připravená vám dobře posloužit.

Při čtení si dovolte vybírat to, s čím se ztotožňujete, klidně mi oponujte a veďte se mnou pomyslný dialog. Nechte se vést svou intuicí a pocity. Inspirujte se myšlenkami, které vás osobně oslovují. Vyzkoušejte podněty a rady, jež se vás osobně dotýkají. Odvážně se vším experimentujte – nemáte co ztratit, pouze tím získáte. A rozhodně si o přečteném s někým promluvte, abyste se utvrdili v tom, co to pro vás skutečně znamená. Nejlepšími odborníky na sebe samé jste však vy sami a váš vnitřní hlas vás povede k tomu, co pro další rozvoj potřebujete.

A chci vás ještě o něco poprosit – upřímně se těšte z každého, i malého pokroku, který ve vztahu k sobě nebo k druhým zaznamenáte. To vám pomůže vytrvat a do vašeho života vejde změna, která vám dopřeje více uvolnění, lehkosti a radosti – ze sebe i z druhých.

Knihu můžete využít rovněž jako pomůcku pro pravidelnou sebereflexi nebo jako vodítko, chcete-li v osobním rozvoji převzít iniciativu. Už jste se přesvědčili, že nikdo vám nemůže dát víc než vaše vlastní zkušenost. A tu si můžete dopřávat kdykoli a jakkoli.

Přeji vám hodně odhodlané a nezdolné energie a odvahu pouštět se do nových výzev a opouštění komfortní zóny. Děkuji vám, že se s vámi mohu podělit o tu svou. Tak směle do toho!

Kdo jsem

Občas si dovolím žertem poznamenat, že jsem kondiční trenérka pro duchovní svaly. Nepotřebuji k tomu posilovnu ani tréninkové plány, stačí mi křesílko a koučovna, v níž se dá v bezpečí a bez hodnocení debatovat. A přestože se v křesílku sedí pohodlně, člověk se v něm nejednou i bez pohybu zapotí víc než při fyzické námaze. Posilování duchovních svalů, které nám pomáhají čelit nárokům života, dá totiž zabrat. Nejde o žádnou sprinterskou záležitost, ale o vytrvalostní běh za vlastním potenciálem štěstí a blaha. Když do toho zakomponujeme ještě hledání smyslu života a učení zdravé sebelásce a vytváření toho, co je pro nás dobré, trénujeme v podstatě nepřetržitě.

Vyplatí se to, protože každodenní duchovní dřina nám dodá klid a radost v životě bez ohledu na okolnosti. Rosteme díky ní a naše duše zkrásní. S její pomocí si pěstujeme vděčnost za všechno, co máme a víme. A už jen tím pomáháme tělu zbavit se všeho, co mu škodí. Tak získáváme energii na přesměrování pozornosti od negativních útoků vůči sobě samým k vnímání vlastní jedinečné hodnoty. A máme vyhráno: odměnou je nám naše vlastní celistvost, úplnost a dokonalost. Nevím, jestli se dá získat cennější trofej. Já jsem ji pro sebe získala. A dává mi smysl pomáhat s tím ostatním, protože vím, jaký je to triumfální pocit.