

V ŽENĚ A ŽIVOT

ČÍSLO 01 3. LEDNA 2024
CENA 40,90Kč / 1,89 EUR

VZTAH BEZ SEXU

MŮŽE TO
FUNGOVAT?

JE NÁŠ OSUD

PSANÝ VE
HVĚZDÁCH?

JAK TO VIDÍ ŠÉFKA
EVROPSKÝCH
SKEPTIKŮ,
ASTRONAUT
A ASTROLOŽKA

7

PRAKTIK SEBELÁSKY

BUĎTE
LASKAVĚJŠÍ
KE SVÉ DUŠI
I TĚLU

ROZHOVOR
ZPĚVAČKA

LENKA DUSILOVÁ

„NEJTĚŽŠÍ JE
PŘESTÁT SE
STAVĚT DO
ROLE OBĚTI.“

NOVÉ ZAČÁTKY

JAK SI NEJLÉPE PUSTIT
DO ŽIVOTA ZMĚNY?

+ OD LETOŠKA JÍME ZDRAVĚJI



ZAMILUJTE SE. DO SEBE!

„Připravili jsme pro vás sedm praktik sebelásky, které vás naučí, jak být laskavá ke svému tělu i duši a shovívavá ke svým nedokonalostem. Prostě jak ze sebe udělat lásku svého života. Tak se budete stále cítit zamilovaná a milovaná a vědět, že si to zasloužíte,“ říká Lenka Brožová.

Osmiletá dcera mi minulý týden zcela vážně oznámila, že si v dospělosti buď otevře kavárnu, nebo se proslaví navrhováním kostýmů pro zahraniční filmy. A já měla na jazyku něco jako: Tak to si teda hodně věříš, holčičko. Musela jsem semknout rty, aby přes ně ta věta neprošla. Ujistit ji, že to dokáže, jsem nemohla, tak jsem aspoň mlčela. Je přece úžasné, jak v dětství nad překážkami nepřemýšlíme a troufáme si dobýt svět! Kdy se to vlastně změní? Nebo to mění právě ony skeptické poznámky, kterými nás okolí vrací na zem, možná i v dobré víře, abychom nepadali z moc velké výšky? Aby nás to pak tolik nebolelo? Jenže co to dělá s naším sebevědomím a co s naší sebeláskou? A co s tím teď, když už jsme dospělé, můžeme udělat my? Oslovili jsme proto odborníky na sebelásku, aby nám dali pár jednoduchých tipů.

POZNEJTE ARCHETYP KRÁLOVNY

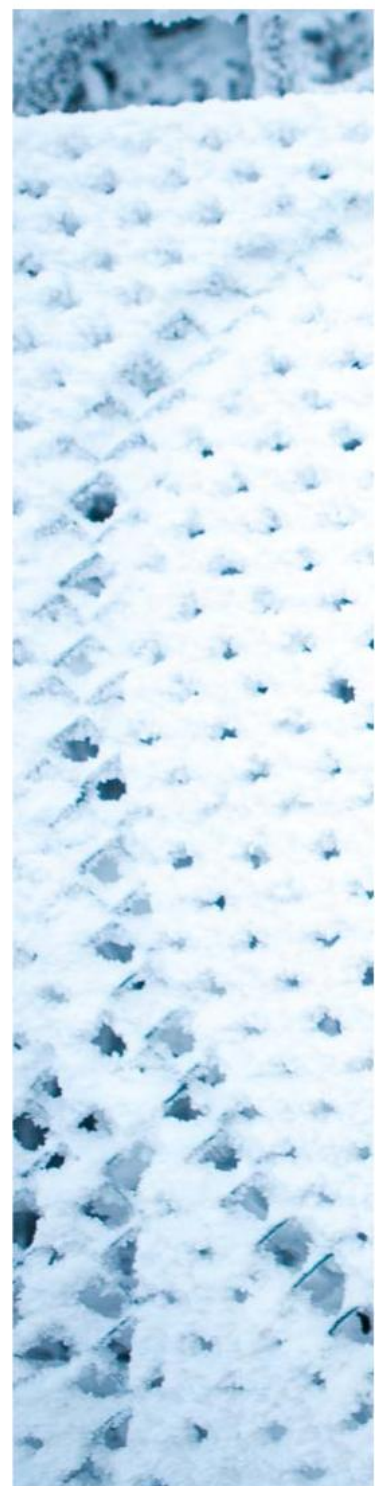
„Už jste ji někdy potkala – královnu? Mohla to být vaše máma nebo třeba kadeřnice, táborová vedoucí, kamarádka, mentorka. Pokud jste ji potkala, určitě si na ni vzpomenete. Žena, která se má ráda a vysílá to do světa. Je si jistá svou silou a místem, kam patří. Ví, že taková, jaká je, je v pořádku, je si vědoma sama sebe. Důvěřuje tomu, jak její život plyne. Ví, že si může zvolit, jestli jí to vyhovuje tak, jak to je, a pokud ne, může to změnit,“ popisuje autorka knihy Alchymie sebelásky Lucie Harnošová jeden ze silných ženských archetypů – archetyp královny.

Málokterou z nás k němu vychovali, ale podle Lucie se mu můžeme dodatečně naučit. Kdykoli se o něčem rozhodujete a máte tendenci mávnout rukou a říct „tohle mi stačí“, zastavte se a zkoumejte: Je to pro vás opravdu to nejlepší, nebo jste se právě spokojila s málem, protože věříte, že nic lepšího tu pro vás není, anebo si nic lepšího nezasloužíte? „Jde o to přijmout za své vědomí, že pro sebe vždy můžete chtít to nejlepší, ať už se to týká vašeho oblečení, jídla, vztahů, práce, zkrátka veškerých aspektů vašeho života,“ doporučuje Lucie Harnošová.

Což samozřejmě nemusí být jednoduché, obzvlášť když jste až doposud ustupovala. Zkuste proto začít

*Začněte u postoje:
Sledujte se, jak
chodíte, sedíte, stojíte.
Vědomě narovnejte
záda, vypněte
hrudník...*

u postoje: Sledujte se, jak chodíte, sedíte, stojíte. Jak držíte své tělo. Vědomě narovnejte záda, vypněte a otevřete hrudník, dívejte se zpříma a pomalu a hluboce dýchejte. Několikrát za den pomyslete na to, jak by asi stála královna, a vžijte se do ní. A nepamenejte, že královny také dbají na to, jak se oblékají a zdobí.





ODBLOKUJTE SVOU ZÓNU GÉNIA

„V dětství jsem byla až moc...“ (doplňte si sama, co vám okolí takhle připomínalo). A určitě připomínalo, protože každý jsme byl něčím „až moc“. Až moc drzý. Až moc stydlivý. Neposedný. Ukřičený. Tichý... „Postupně jsme si ty vlastnosti schovali do šuplíku ‚nevhodné‘. Jenže co když to byly dary, se kterými si lidé okolo nás jen nevěděli rady, anebo se jich možná i báli?“ popisuje častý scénář Lucie Harnošová.

Vraťte se proto do doby, kdy vaše touhy neměly hranice: Jak jste nejraději trávil čas? Kým jste se v dospělosti chtěla stát? Co jste od okolí často slyšela? Kde vás bylo „moc“ a jak hodně jste to potlačila? Zkuste to v sobě najít a po-

užít, a to nejen pro sebe, ale pokud možno i ku prospěchu ostatních. Třeba zrovna vaše upřímnost a upovídání dodá introvertní kolegyni odvahy také se ozvat.

A kdo ví, možná právě tahle vaše vlastnost bude klíčem k proslulé zóně génia. Tenhle termín zavedl do seberozvojové literatury psycholog Gay Hendricks. Jeho bestseller *The Big Leap* vyšel pod českým názvem *Zóna úspěchu*. Mluví v něm o takzvaném problému horní meze, tedy o omezujících přesvědčeních, která nám brání plně rozvíjet všechny schopnosti. Když se naučíme je rozpoznat a pracovat s nimi, uvolníme spoustu energie a kreativity a taky (sebe)lásky. →

6 ZPŮSOBŮ, JAK ODMÍTNOUT

ROZHODNĚ SE TO DÁ NATRÉNOVAT, JEN MUSÍTE ZVOLIT TO SPRÁVNÉ „NE“ PODLE SITUACE. JAKO VODÍTKO DOPORUČUJE LIFE KOUČKA HELENA THEUNISSEN OSVOJIT SI NÁSLEDUJÍCÍCH ŠEST ZPŮSOBŮ, KTERÉ POPSAL PSYCHOLOG TREVOR POWELL.

Přímé „ne“:

Při žádosti, abyste udělala něco, co nechcete nebo nemůžete, řekněte prostě „nemůžu“, ale bez pocitu, že se musíte omluvit či něco vysvětlovat.

Zrcadlíci „ne“:

Uznáte obsah a pocity, které jsou obsaženy v žádosti, ale asertivně odmítnete. „Chápu, že chceš, abych přišla na ten večírek, ale já se nemůžu zúčastnit.“

Odůvodněné „ne“:

Uvedete stručný, ale upřímný důvod svého „ne“. „Na ten večírek nemůžu přijít, protože jsem po celém týdnu unavená a chci si odpočinout.“

Zvažující „ne“:

Použijte v případě, že cítíte, že byste mohla říct i „ano“, ale ne teď. „Na tenhle večírek nepřijdu, ale příští týden bych se mohla zastavit.“

„Ne“ s dotazem na jiné možnosti:

Zjišťujete, zda existuje alternativa. „Na ten večírek nemůžu dnes přijít, možná by mohl jít někdo místo mě?“

Rozbitá gramofonová deska:

Své rezolutní „ne“ říkáte i při změně žádosti na stejné téma. Proč nejdeš? Kdy půjdeš? S kým půjdeš? „Dnes na večírek nejdu.“

koučka Helena Theunissen. Připomíná ovšem, že jestli jste měla dotěd potíže vyjádřit své „ne“, nečekejte, že se to naučíte za týden.

NASLOUCHEJTE JIZVÁM

Každý má na těle aspoň jednu. Možná je malinká, možná větší. A je spojená s konkrétním zážitkem a obdobím života. „Pravděpodobně šlo o náročnou chvíli, která vám do života přinesla důležitou zkušenost. Zkušenost tak silnou, že se vám doslova zaryla pod kůži, aby se vám připomínala. Vyberte si jednu a vzpomeňte si na dobu, ve které vznikla. Jaký vypráví příběh? Dokážete si vybavit jeho detaily?“ doporučuje lektorka ženských témat Lucie Harnošová a navrhuje si ten příběh i sepsat a následně jizvu opečovat. „Někdo ji pohladí dlaněmi, někdo potře voňavým olejem, viděla jsem i ozdobení hennou. Mimo jiné je to uctění zkušenosti, která se do vašeho těla otiskla ve formě jizvičky a pomůže vám přijmout ji v mysli i na duši.“

Jen malé procento lidí, kteří opouštějí nemocnici po operaci nebo po porodu, se dozví, že by s jizvou měli nějakým způsobem pracovat. Že by ji měli masírovat a používat vhodný olej na změkče-

ní zjizvené tkáně. „Každá jizva vytváří napětí. Je to, jako když zažíváte látku nebo svetr – okolní látka se stáhne a napne. A to samé udělá tkáň kolem jizvy. Vzniká tu necitlivost a někdy i bolestivost, která může přetrvávat dlouho po vzniku jizvy. Můžou to být týdny a měsíce, ale i roky. Pokud se postiženému místu nevěnujete, necitlivost se může rozrůstat. Například jizva v břiše může souviset s bolestí jiné části těla. Znam i případy, kdy lidé řešili bolest nohy, ale příčinou bylo napětí v břiše,“ říká v knize Tajemství šťastných vztahů lektorka vědomé sexuality a osobního rozvoje Denisa Říha Palečková. Podle typu a stáří se jizvy léčí jemnější či silnější masáží, nejčastěji ricinovým olejem, který pomáhá rozpouštět zjizvenou tkáň. Existují přímo i semináře, kde vás seznámí s anatomíí a fyziologií jizvy a naučí vás, jak s ní zacházet dál doma – jak ji léčit.

SKAMARAĎTE SE SAMA SE SEBOU

Jaké vlastnosti by měl mít nejlepší přítel? Především by si na vás měl najít čas, jasně. Také by měl umět naslouchat, a přitom vaše činy nesoudit. Neměl by vás pomlouvat, lhát vám, naopak by bylo fajn, aby vám dokázal říct i nepříjemné věci, ovšem ohleduplně, s citem. Měl by vám věřit, fandit vám, povzbuzovat vás a umět odpustit, když něco pokazíte. Souhlasíte?

A teď si ty položky přečtete znovu – vašim cílem by mělo být stát se sama sobě přesně takovým přítelem. A to i ve vnitřním monologu, který ve své hlavě často vedeme. Nebo vy si snad umíte představit, že se necítíte dobře a kamarádka vám ještě přidá: Ty jsi fakt úplná nula! Naprosto neschopná. Už zase jsi to pokazila! Co taky od tebe čekat, že jo? Divíš se, že si tě nikdo neváží? Ježíši, ty jsi tak blbá.

Takhle napsané to zní naprosto kruté, jenže my k sobě kolikrát pronášíme i mnohem horší věty, někdy dokonce i nahlas. Naše sebevědomí takhle tvrzení vnímá a přijímá je za svá. Kdybyste měla takhle neomalenu a kritickou kamarádku, nejspíš se jí rychle zbavíte. Ale se sebou musíte být do konce života. Proto se staňte sama sobě nejlepším přítelem už tím, že změníte způsob, kterým k sobě promlouváte.

OSVOJTE SI UMĚNÍ ŘÍKAT „NE“

Protože to je projevem vědomí vlastní hodnoty. Není třeba jít hned do extrému a po víkendovém kurzu asertivity říkat „ne“ úplně na všechno. Spíš si všimnout, kdy na sebe automaticky berete něco, co je možná povinností někoho jiného, či sama sobě přidáváte úkoly, o které v důsledku ani nikdo nestojí. „Jako u každé změny návyků spočívá začátek v uvědomění, že máte tendence říkat ‚ano‘ až přespříliš. Že si nakládáte, i když to není potřeba. Pamatujte také, že vyjádřit svůj názor je vaše právo. Jestliže vám dělá problémy říct ‚ne‘, možná přeceňujete potíže, které by druhá osoba mohla mít s přijetím vašeho odmítnutí,“ říká life

*Zapomeňte na tradiční
společenská měřítká
a zkuste najít krásu
tam, kde jste ji doteď
nedokázala vidět. Ta
měřítká jsou možná
nejvíce ve vaší hlavě!*

OCENE SVÉ PŮVABY

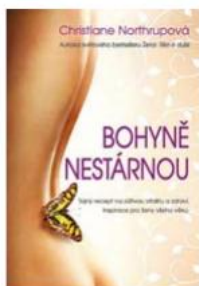
„Zrcadlo používáme prakticky denně, ovšem svůj odraz v něm zaplavujeme kritikou a vnímáme především nedostatky. Navrhuju to otočit a zaměřit se na pozitivní stránky. Co se zkusit namísto neustálého shazování pochválit?“ navrhuje Lucie Harnošová. A ne, sebechvála opravdu nesmrdí! Pro začátek se na sebe zkuste prostě usmát. Nejprve to bude asi strojený úsměv, to ale nevádí, pomůže vám navázat kontakt se svým odrazem. Co se vám na něm líbí? Jiskřičky v očích? Hezky tvarovaná ústa? Barva vlasů? Tak si je pochvalte, nejlépe nahlas: „Ty jo, dneska mi to fakt sluší. A líbí se mi moje oči.“ Učíte se tak dávat milou pozornost sama sobě. A nemusíte zůstat jen u vzhledu, zaměřte se i na části těla, ke kterým cítíte hluboký obdiv. Ke svému srdci, že bije. K děloze, že poskytla bezpečný prostor vašemu dítěti...

Na začátku to bude těžké, opakovaně vám budou naskakovat kritické vzorce. Nechte tyhle myšlenky projít, ale ne následujte je – k ničemu přínosnému nevedou. Tím, že jim dáte méně pozornosti, sice nezmlknou, ale naučíte se je rozpoznávat a nevydávat se jejich směrem. Pokud to budete pravidelně trénovat, vnitřní kritik časem zeslábně. Tyhle zrcadlové reflexe postupně přenášejte z domova do každodenního života. Zahlédnete-li například svůj odraz ve výloze, začněte prepisovat zaryté kritické vzorce a nahrazovat je novými, lichotivými.

PŘEDFINUJTE KRÁSU

Když už u toho zrcadla budete, zkuste si položit otázku: „A co když je tohle krása?“ Zaměřte se na svůj nos, který jste doteď možná neměla v lásce. Na barvu očí nebo na vlasy. Zapomeňte na chvíli na tradiční společenská měřítká a zkuste najít krásu tam, kde jste ji doteď nedokázala vidět. A víte co? Možná ta měřítká jsou nejvíce ve vaší hlavě! Tolik žen vzhlíží k modelkám a všemožným miss. Jenže když mluvíte s muži, spousta z nich dá před „ramínky na šaty“ přednost přirozeně oblým bokům. A kolik žen by si asi vybralo životního partnera z adeptů na titul muže roku? Na „dokonalé“ svalovce se dobře kouká, ale překvapivě velké části žen nepřipadají přitažliví. Realitní makléři se řídí pravidlem, že každý dům má svého kupce. A něco podobného lze použít i na tělesné půvaby. Jako když docent Jan Měšťák odmítl zvětšit své kamarádce poprsí se slovy: „Já věřím, že si vaše mírně povislé dvojky své obdivovatele najdou.“ A další roky ukázaly, jak velkou měl pravdu. ■ **LENKA BROŽOVÁ**

KNIHOVNIČKA SEBELÁSKY



Bohyně nestárnou

Jsmo naprogramované na to, že přijdou nemoci, pokles výkonnosti a že nás pozvolna opustí radost ze života. Lékařka Christiane Northrup je přesvědčená, že nic takového si nemáme nechat vnutit, že duše i tělo můžou rozkvést v jakémkoli věku.



Alchymie sebelásky

Lucie Harnošová předkládá ve 12 kapitolách 112 sebeláskových praxí napříč různými oblastmi života, které pomáhají ženám nalézt jejich skryté dary a přijmout se přesně takové, jaké jsou.



Kundička, návrat k sobě

Provokativní kniha Regeny Thomashauer (v originále neméně provokativní Pussy) zve ženy skrze smyslnost a potěšení na cestu zpátky k sobě, k jejich síle, sebedůvěře a autenticitě.



Učebnice sebelásky

Kniha psycholožky Lucie Kolaříkové byla svého času vůbec první u nás, která se zabývala dobrým vztahem k sobě samé, uznáním a respektem ke svým schopnostem a potřebám.