# OHLÉDNUTÍ

NĚKDY JE POTŘEBA UDĚLAT KROK ZPĚT
O TO LÉPE SE PAK POSUNEME VPŘED

ONDŘEJ ZOUHAR
(VE SPOLUPRÁCI S ANZE MOFOR)

VAŠE SNY JSOU VE SKUTEČNOSTI BLÍŽE NEŽ SE ZDAJÍ

*Někdy je potřeba udělat krok zpět.*

*O to lépe se pak posuneme vpřed.*

Ondřej Zouhar
ve spolupráci s Anze Mofor

# OHLÉDNUTÍ

(REVERSE)

ONDŘEJ ZOUHAR

(ve spolupráci s Anze Mofor)

Tato kniha nesmí být přetiskována, kopírována nebo reprodukována jaký- mikoliv prostředky bez písemného souhlasu vydavatele (s výjimkou krátké citace obsažené v kritickém článku a v recenzi).

Autoři knihy nemají úmysl poskytovat léčebná doporučení. Čtenář je zodpovědný za své vlastní zdraví a neměl by ve svém životě bez předchozí konzultace s lékařem sám používat příklady z knihy. Tato kniha je míněna pouze jako motivace pro nalezení optimální rovnováhy ve fyzickém a du- ševním životě a celkové životosprávy. Autoři nejsou zodpovědni za jaké- koliv následky, které by mohly nastat v důsledku zdravotních změn, které se čtenář při nebo po přečtení knihy rozhodne udělat.

**OHLÉDNUTÍ** (REVERSE)

Navraťte se ke všemu cennému z minulosti
a obnovte tím ducha vaší výjimečnosti

Váš průvodce na cestě za vyrovnaností, dobrou kondicí a štěstím.

Většina svépomocných knih vám radí, co můžete udělat pro svůj růst.
Avšak kniha ***OHLÉDNUTÍ*** (*REVERSE)* vám nabízí konkrétní kroky,
jak růst.

„Někdy potřebujeme udělat krok zpět,
abychom pak mohli uskutečnit velký skok vpřed."
— Anze Mofor

www.healthybodysynergy.com

# OBSAH:

1. Vaše vnitřní dítě ..... 1
2. Jak žijí lidé ve světě..... 10
3. Denní rutina (Akce a reakce) ..... 19
4. Vše je možné, když v to věříte ..... 26
5. Převzetí zodpovědnosti a jak s tím začít ..... 32
6. Vybudujte si disciplínu ..... 42
7. Vyrovnanost ve cvičení, stravě a duchovním životě ..... 48
8. Jak si osvojit a udržet zdravé návyky..... 59
9. Stres: Jeho příčiny a následky ..... 66
10. OHLÉDNĚTE SE (REVERSE), abyste našli správnou cestu vpřed 74

# PŘEDMLUVA

Dítě nikdy nesní o tom, že až jednou vyroste, bude muset platit obrovské účty, splácet studentské půjčky, bude nezaměstnané, žít na ulici nebo že se rozvede. To všechno se na nás začne balit až na naší cestě dospělostí. Velký vliv na to má prostředí, ve kterém jsme vyrůstali, a které v nás může vytvořit obrovskou nerovnováhu. Naše pozornost se na základě tlaku okolí přestane soustředit na to, o čem jsme v dětství skutečně snili, a místo toho začneme žít podle představ našeho okolí. To vše negativně ovlivňuje náš vnitřní život a vytváří v nás negativní myšlenkové vzorce, cynismus nebo strach.

Často máme strach z neúspěchu. I když nejvíce se toho naučíme právě díky našim chybám.

Mnozí ti, co se usilovně snaží nalézt rovnováhu a životní štěstí, se ocitli v pasti starých návyků, nad kterými nemají kontrolu nebo dokonce žijí způsobem života, který si sami nevybrali.

O všechno dobré v životě se musíme pousilovat. Tím, že žijeme příliš uspěchaně, nebo že si určité věci zjednodušujeme, často sami sebe ochuzujeme o dary a požehnání, které nám život nezištně nabízí. Nakonec si uvědomíme, kolik jsme toho tímto způsobem ztratili a kolik jsme toho mohli udělat, kdybychom měli vědomou snahu a odhodlání včas provést změnu, stanovit si velký cíl a uskutečnit ho.

Myšlenka této knihy je Vám, milý čtenáři, Vaše sny a cíle zase připomenout a poskytnout Vám podporu na cestě za jejich uskutečněním.

# PODĚKOVÁNÍ

Mé rodině, příbuzným, přátelům. Také všem, co jsou otevřeni všemu novému a drží v ruce tuto knihu.

Především mým milovaným rodičům, Janu a Vojtěšce Zouharovým. A mému bratru Janu Zouharovi, který ve mně zasel ta správná semínka a pomohl mi tak v nelehkých obdobích mého života. Všechny vás moc miluji.

Všem těm, kteří mě dosud podpořili na mé cestě: David Mitchell, Paul a Milli Sarka, Ralph a Tameka Rand, Page Parks a všichni její zaměstanci, Michelle Rogers, Steven Koller a Tripp Mayhem, Reginald Granger, Alicia Dvorak, Art Zermannov, Maurielle Balczon, Jay Hector, Lupita Solis, Charles Peters, Craig Heyworth, Martina Darnell, Miro Simonic, Paul Trusik, Caitlin Lynch, Aaron a Kelly Shaffner, Peter Davis, A. J. Lacey, Deborah Cervantes, Luis Hernandez, Jana Cothren, fotograf Danny Cardozo, fotograf Ron Reagan, Ivan Gellner, Marilyn Mylstead, Shery Davis, Dale Carter, Erica Evans, Pete Golod, Brandon Masoner, Nicole Camp, Cheryl Koterba a BMW Clear Lake team, Zdenek Srom, Ladislav Fris, Indul, Fisun Emekli, Edward Marques, Michal and Hana Hejplik, Lucie Hlaváčková, Sarah de la Garza, Petr a Ivana Sidlo, Aleš Vítek, Radka Šindelková, Desiree Waters-Adreon a RWE, Petr Sestak, Jack, Otis Feroll, Alexander Denk, John Allen, Lauren Pokomo, Ricki Maslar, Dunia Magazine, Brins Image, Balboa Press, Dr. Wayne Dyer, Valerie Gill, Leanne Mieszala, Southwest Airlines, všichni mí kolegové a má milá přítelkyně a spoluautorka Anze Mofor.

Děkuji ti, Bože, za to, že jsi mi dal moudrost, sílu a podporu.

Děkuji vám všem, kteří jste prošli mým životem. Byli jste součástí mé cesty a pomáhali mi v ní. Hluboce si vás za to vážím.

# KAPITOLA 1:

# Vaše vnitřní dítě

*„Všechno krásné je potřeba milovat a chránit. Jste krásní. Milujte sami sebe.“*
— Ondřej Zouhar

„Co kdybych vám řekl, že to dítě, kterým jste před léty byli, je stále ve vás a touží se projevit, být milováno, být vyslyšeno a mít vaši pozornost? Láska dítěte je čistá, jeho sny nekonečné a jeho radost neutuchající. Máte možnost nechat se prostoupit touto čistou láskou, uskutečnit své sny a radovat se častěji, bez ohledu na to, co by vám v tom mohlo překážet.“

Každý z nás byl jednou dítětem – tam to všechno začíná. Pro některé z nás to bylo před pár lety, pro jiné před desítkami let. Stejně tak jako děti, i dospělí potřebují mít pocit, že jsou milováni, ceněni, ochraňováni a posloucháni někým moudřejším, než jsou nyní samy. Někým, kdo jim může být vzorem a můžou mu důvěřovat. Možná si řeknete: „V žádném případě. Jsem už dospělý.“ Máte pravdu, ale i přesto bych vás chtěl požádat, abyste při čtení této kapitoly byli vnímaví k tomuto tématu a pokusili se ho co nejvíce aplikovat na váš vlastní život.

Zkuste to, neboť naše dětství má velký vliv na to, jak jednáme v dospělosti. Náš život se formuje v několika prvních letech a rozvíjí se s tím, jak rosteme.

Když jste se narodili, měli jste základní potřeby; vaši rodiče nebo opatrovníci byli s vámi (ve většině případů), aby vám pomohli a postarali se o vaše fyzické potřeby. Dali vám najíst, poskytli vám přístřeší, péči, lásku a ochranu. Nechali vás hrát si a odpočívat. Někteří z vás měli možnost vyrůstat za

těchto či ještě lepších podmínek, jiným se jich dostalo méně. Jako novorozenci jste neměli víc možností než jen reagovat na vaše vnější prostředí. Pokud jste nesouhlasili s něčím, co vám rodiče přikázali nebo udělali, nebrali vaše námitky vážně, nebo, v horším případě, vás potrestali za vaši vzpouru a zrušili vaše dětské výsady. Některým z vás rodiče naplácali, dostalo se vám dlouhého vysvětlení nebo jste museli zůstat za trest doma nebo vám na nějakou dobu byla zakázaná vaše oblíbená činnost. Ale bez ohledu na to, jak rozzlobení jste v tu chvíli na své rodiče byli, vždycky jste se k nim vrátili pro lásku, jídlo, přístřeší. S nadějí, že jednoho dne vyrostete, vyděláte si hodně peněz, koupíte si, cokoliv budete chtít, budete žít život, jaký si vyberete a odstěhujete se od nich daleko. Což se ale málokdy stalo.

Když jste byli dítětem, vaše mysl byla prázdná jako nepopsaný list. Teď se však všechny vaše nově získané vjemy a informace ukládají do doposud prázdného prostoru a pomalu ho zaplňují. Jsou tyto informace správné nebo špatné? Kdo ví? Je to o tom, co se rozhodnete přijmout za své, proto, abyste mohli zůstat a patřit do skupiny nebo společenské vrstvy lidí, ve které žijete.

Některé okolnosti nebo situace, ve kterých se nacházíme, se nám nezdají být správné, anebo pro nás nejsou vyhovující. Lidská přirozenost se proti tomu staví různými způsoby. Tyto okolnosti začneme dříve či později zpytovat, abychom si zdůvodnili narůstající touhu se odtrhnout, utéct, být svobodní a také abychom mohli činit rozumnější rozhodnutí a zpřetrhali tak i řetěz iracionálních návyků.

Například, mohli jste vyrůstat v rodině, kde bylo málo nebo žádná láska a vzájemný cit. Váš otec byl chladný a uzavřený. Jeho otec, váš dědeček, byl také takový. Váš otec ale nikdy nepátral po tom, proč byl jeho otec vždycky pryč z domova a nikdy k němu neprojevoval láskyplný cit. I on nebude chtít, nebo umět vyjadřovat cit a lásku k vám. Není to proto, že to nechce dělat, ale proto, že to jinak neumí a potřebuje se to znovu naučit, stejně jako dítě. Jediná možnost uvědomit si, že něco dělá špatně, by bylo pátrat po důvodu a naučit se vyjadřovat své pocity.

Můžete jím opovrhovat nebo k němu chovat zášť, protože není takový, jakého byste si ho představovali. Je to však plýtvání energie, neboť neví, jak jinak by se k vám měl chovat. Jeho vnitřní dítě nemá takovou zkušenost. Pokud se však s ním rozhodnete soucítit, stejně jako s dítětem, váš soucit mu pomalu otevře srdce a vytvoří pro něho prostor, ve kterém se může naučit dát vám to, co vám předtím nebyl schopen dát.

Nezáleží na tom, kdy k tomu v životě dojde. Může se rozhodnout přijmout za své lepší způsoby a ty pak ve vztahu s vámi používat. Teprve pak

bude dysfunkční řetěz návyků přerušen. Nemnoho rodičů se vydá touto cestou, jen ti nejodvážnější. A na ty buďme hrdí a važme si jich.

Jako děti jste všemu otevření. Jste zvědaví a vaše mysl není zatížena žádnými filtry nebo úsudky – prostá nevinnost. Jen žijete. Toto dítě ve vás žije dodnes.

Během několika roků pozorování a učení se od vašeho okolí se stanete součástí vaší kultury, společnosti a rodiny. Často říkáme, že jíme, pijeme, věříme něčemu nebo děláme určité věci, protože jsou součástí naší kultury.

Říkáme: „Jím vždycky těstoviny. Nemůžu s tím přestat. Jsem Ital," nebo „Můj otec hodně pije vodku. Vždycky jsme ve spíži měli hodně vodky. Jsem Rus – tak proto," nebo „Mám rád sladké. Moje matka byla cukrářka, a tak jsem v tom vyrostl."

Všechny tyto návyky jsou v pořádku. Je však dobré vědět, že jak stárneme a měníme se v mnoha oblastech života, tyto návyky si osvojujeme a přetváříme je do životního stylu. Některých návyků se nikdy nezřekneme, i když nám nejsou ku prospěchu. Musíme si ale uvědomovat podmínky, ve kterých takovéto kulturní návyky vznikly. Lidé v Itálii před šedesáti lety jedli těstoviny a vysoce kalorické sýry, avšak zároveň také manuálně těžce osm hodin denně pracovali, chodili pěšky do práce a z práce a vařili ze surovin vypěstovaných na vlastních zahrádkách, což je taky stálo hodně úsilí. Pokud se dnes pokoušíme okopírovat stejné způsoby stravování kupováním polotovarů, výsledek nemůže být stejný.

Činnosti a způsob života nejsou stejné pro každého z nás. Nemůžeme se cítit dobře, když sedíme osm hodin denně u počítače, jezdíme všude autem a máme málo pohybu. Tudy cesta nevede. Potřebujeme naučit naše vnitřní dítě novému způsobu života v dnešním světě, s použitím zkušeností a návyků z minulosti, ale ne za cenu omezení se jen na ně. Některá naše přesvědčení a bolestivé zážitky jsou mocnější než jiné, ale můžete je změnit a přetvořit do podoby jakou si budete přát. Henry Ford jednou řekl: „Pokud si myslíte, že můžete, nebo si myslíte, že nemůžete – v obou případech máte pravdu."

Podíváme-li se blíže na naše tělo a život, zjistíme, že všechno se odehrává na základě podnětu a reakce. Hodně s tím souvisí naše nervy. Cítíme bolest nebo radost, horké nebo studené, slané nebo sladké. Naše tělo toho mnoho cítí a my pak na to reagujeme mnoha různými způsoby. Všechno je to o podnětu a reakci. Jim Rohn řekl: „Není to o tom, co se vám stane, ale o tom, jak se s tím vy vypořádáte."

Každý den máme možnost výběru, jak budeme jednat nebo reagovat na to, co se nám přihodí. Ať už při jednání s lidmi, získáváním zkušeností či

řešením problémů. Pokud budeme na něco jen reagovat, budeme opakovat stejné věci pořád dokola. Jakmile však začneme vědomě jednat, výsledek bude rozdílný a správný – a ne již založený na předchozí, NE-vědomé zkušenosti.

Nechci říci, že něco předstíráte nebo jednáte chybně. Na základě špatných přesvědčení hodně z nás reaguje sebe-škodícím způsobem, často odpozorovaným z chování jiných lidí. Jak již bylo zmíněno, chybná reakce může mít velice vážný následek. Například, když se domnívám, že k tomu, abych se uvolnil před vystoupením na veřejnosti, potřebuji skleničku něčeho ostřejšího. Za chvíli se z toho stane návyk, ze mě pak pomalu a bezděčně alkoholik, který není schopen žít bez své láhve. Z jednání a činů, které se dějí pravidelně, se po určité době stávají návyky. I HIV virus se většinou přenáší až poté, co se mu opakovaně vystavíme. Tento princip opakování zvyku, ze kterého se pak stane návyk, se samozřejmě dá aplikovat s dobrým nebo špatným záměrem. Půjdeme-li si každé ráno na 20 minut zaběhat, po měsíci se nám cvičení stane potřebou a dobrým návykem. Zapálíme-li si denně večer po večeři cigaretu, po měsíci si ji už naše tělo bude vyžadovat.

Pokud je dítěti fyzicky ublíženo, může se z toho zážitku stát v dospělosti spouštěč negativních emocí.

Kdykoliv se ocitnete v situaci, která vyvolá tento emoční zážitek, vaše reakce mohou mít sebezničující nebo paralyzující účinek. Nechcete znovu prožít stejnou bolest nebo emoci. Existuje způsob, jak se z toho uzdravit. Začněte čelit této bolesti. Postupně si uvědomíte, že nesouvisí s vašim současným životem. Je to reakce z vaší minulosti, která se vás drží i v přítomnosti. Brání vám v radosti ve vašem současném životě a plete se vám do vaší krásné budoucnosti. Prožitím této bolesti, odpuštěním jak sami sobě za zadržování bolesti, tak těm, kdo vám tuto bolest způsobili, se začnete léčit. Nechte sami sebe kráčet vpřed vašim životem. Neohlížejte se stále zpátky a neprožívejte stále stejnou zkušenost. Jinak budete neustále klopýtat a padat, neboť nehledíte před sebe, nesoustřeďujete se na to, kam směrujete.

Čeká vás spousta radosti a úžasných věcí. Bude to však od vás vyžadovat, abyste se rozhodli vykročit vpřed a zanechali vaši minulost za sebou. Jakmile to uděláte, budete moci žít způsobem, který si zvolíte. Vaše rozhodnutí budou založena na aktuálních přáních nebo nových cílech, které jste si stanovili. Nebudete již obětí vaší minulosti. Pomůže vám to uzdravit vaše vnitřní dítě a znovu ve vás zažehnout jiskru, která vám umožní svobodně jednat a využit nových příležitosti které přijdou.

Jako stevard jsem měl možnost setkat se s mnoha lidmi a naslouchat jejich příběhům. Rád si s pasažéry povídám. Je fascinující, kolik jedinečných příběhů každý z nás má. Některé jsou šťastné, jiné méně, ale jsem si jistý, že každý z nich se přihodil tak, jak se měl, z nějakého důležitého důvodu.

Rád bych se s vámi podělil o inspirující příběh Marilyn. Když Marilyn nastoupila na můj let z města Columbus ve státě Ohio do města Las Vegas ve státě Nevada, široce se usmívala a její přátelská povaha byla nepřehlédnutelná. Věděl jsem, že máme před sebou dlouhý čtyřhodinový let a tak jsem se jako vždycky snažil během letu vytvořit dobrou atmosféru. Rád dělám legrační oznámení, zpívám písničky nebo vyprávím vtipy. Když pasažéři vidí tento jiný způsob cestování, reagují na to tím, že jsou pak uvolněnější. Hodně jich pak zapomene na stres a osobní problémy, odpoutají se od nich, jen co letadlo vzlétne.

Marilyn seděla v první řadě. Brzy po vzlétnutí letadla se mě plná zvědavosti, jakoby celou dobu čekala na ten správný moment, zeptala, odkud pocházím. Později mi řekla, že si všimla mého přízvuku. Dostávám tuto otázku od různých lidí několikrát za den a někdy z legrace odpovídám, že pocházím ze státu Alabama, nebo Mississippi. Lidé samozřejmě hned pochopí, že žertuji a zasmějí se tomu.

Marylin seděla v řadě spolu s dvěma dalšími dámami. Bavili jsme se o jejich rodném městě a já jsem jim vyprávěl o své rodné zemi, o které věděli, že se nenachází v Americe. Hovořili jsme nejen o životě a cestování, ale také o zdraví a dobré kondici. Marilyn se mi svěřila, že dříve mívala nadváhu, ale že zhubla o více než 90 kg. To zaujalo mou pozornost, s ohledem na to jak skvěle nyní vypadala.

Moje zkušenost je taková, že lidé s nadváhou, kterým se tento stav podařilo výrazně změnit, se v této souvislosti změní v rovině emoční a psychologické vůči ostatním i životu obecně.

Neboť jsem sám prošel touto změnou, zajímalo mě to o to víc. Původně jsem si myslel, že Marilyn byla v dětství zneužívaná nebo týraná. Avšak její dětství bylo báječné a její rodiče ji milovali. Vždycky bývala ten, který hodně dává a neuvědomila si, že jsou kolem nás také lidé, kteří toho mohou zneužívat. Jak jsem zjistil později, její manžel byl jedním z nich. Tady je Marylinin příběh, jak ho sama sepsala:

*Moje jméno je Marylin Milstead a bydlím ve státě Ohio. V roce 2003 jsem dosáhla své nejvyšší nadváhy – 169 kg. Na cestě k této nadváze jsem měla pomocníka. Deset let jsem byla vdaná za velmi surového muže. Musela jsem kolem něho pořád chodit po špičkách a většinu svého času jsem trávila ve své ložnici, abych unikla zneužívání. Útěchu jsem nalezla v jídle. Zároveň jsem se starala o svého otce, který měl několik mozkových příhod a potřeboval mou stálou péči. Říci, že má životní situace byla stresující, je slabý výraz.*

*Poté, co otec zemřel a já zjistila, že se můj manžel stýká s jinou ženou, jsem sebrala odvahu a zažádala o rozvod. Převzala jsem kontrolu nad svým životem. Začala jsem se zajímat o možnosti provedení chirurgického zákroku tzv. gastrického bypassu. Potřebovala jsem udělat změny ve svém životě. Můj krevní tlak byl velmi vysoký a tak mi doktor doporučil, ať operaci neodkládám. A tak se stalo.*

*Toto je pouze nástroj. Musíte se také zbavit stresu a lidí nebo situací kolem vás, které vám ten stres způsobují. Udělala jsem si čas sama pro sebe. Chodím na procházky, jím zdravěji, omezila jsem příjem cukru a piju hodně vody. Jestli jsem si já dokázala změnit svůj život, vy to taky dokážete!*

*Může se vám samozřejmě stát, že zase začnete přibírat, tak to nevzdávejte! Takovou váhu, jako mám nyní, jsem neměla od střední školy. Můžu teď dělat věci a užívat si života, tak jak se mi to líbí. Dosud jsem zhubla o 108 kg.*

*Převezměte kontrolu nad svým životem a jídlo vás přestane ovládat. I vy si budete žít šťastnějším a zdravějším životem. Pán Bůh mě požehnal novým báječným manželem Billym, který se o mě stará jako o princeznu. Sny se opravdu plní.*

*Modlím se, aby vám můj příběh dodal odvahu provést nezbytné změny a i vy jste pak mohli sdílet svůj příběh.*

*Foto Marilyn před* *A poté*

Marilynin příběh ukazuje, že i když jste jako dítě milováni, tak to neznamená, že budete každým milováni i v dospělosti. Očekáváme stejnou lásku a péči, když vyrosteme, aniž bychom vzali v úvahu fakt, že ostatní nevyrůstali se stejnými zkušenostmi nebo ve stejných podmínkách jako my. Proto si při setkáni s druhými lidmi musíme vědomě hlídat naše reakce k vnějšímu světu, abychom ochránili sebe a naše hodnoty.

Pokud by mi Marilyn neřekla o svých úspěších a traumatických zážitcích z minulosti, z jejího zářivého úsměvu nebo nadšení, když jsme si povídali, bych na to sám nikdy nepřišel. Jsem na ni velmi hrdý. Za to, čím vším si prošla, za její otevřenou povahu a statečný přístup k životu. Marilynin otec byl velmi nemocný a po jeho smrti našla odvahu rozvést se se svým násilnickým mužem.

Často jsme nešťastní z důvodu pocitu viny nebo strachu o ostatní, ne na základě našeho vlastního rozhodnutí. Marilyn obětovala své vlastní zdraví svému otci. Nechtěla, aby byl svědkem rozpadu jejího manželství, když ji sám vychovával a staral se o ní s láskou a péčí. Trpělivě snášela zneužívání svým manželem, dokud se jí nenaskytla možnost dát věci do pořádku a znovu si prožít radost ze svého dětství. Předstírala, že je šťastná, aby tak

nezklamala svého otce. V tom je síla vašeho vnitřního dítěte. Je vždycky s vámi a nikdy vás neopustí. Jen vy můžete vědět, jaké změny potřebujete provést a rozhodnout se pro jejich realizaci. Pokud sami nejste šťastní, nikdo kolem vás nebude šťastný nebo zodpovědný za vaše štěstí. Je to jako pozitivní energie, která ve vás proudí a mísí se pak s energií druhých. Strach z odsouzení nám nedovolí dát průchod bolesti a čelit složitým emočním otázkám. Nicméně, když se otevřeme, jsme schopni pochopit, proč se chováme tak, jak se chováme. Budeme moci odpustit a posunout se vpřed.

Vaše zkušenosti mohou být rozdílné od těch, o kterých jste četli v příběhu Marilyn. Avšak každé chování, ze kterého se stane posedlost, má kořeny v naší minulosti. Proto je obzvláště důležité, aby rodiče nechali své děti hrát si a poznávat co nejvíce krásných věcí – přírodu, lásku a svět. Zároveň také, aby je nechali uvědomit si nebezpečí, jaké hrozí, pokud tyto cenné hodnoty nebudou náležitě chráněny. Později, v dospělosti, si některé z těchto zkušeností znovu prožijeme a zpříjemníme si tak naši práci, jednání a návyky. Jak můžete vidět, všechno to začíná v dětství.

Rádi bychom se cítili dobře u všeho, co děláme. Pokud naše zážitky z dětství byly hlavně pozitivní, pak je můžeme znovu prožít a cítit se dobře a být pozitivně naladěni v celém životě. Jsme-li konfrontováni s nelehkými situacemi, podvědomě děláme cokoliv pro to, abychom se mohli vrátit zpět k pohodlí, na které jsme zvyklí. Nicméně, pokud čelíme nelehké životní situaci a to, co známe a pamatujeme si z dětství, jsou jenom problémy nebo negativita, podvědomě to přijímáme jako normu.

Pokud jsme neměli šťastný vstup na tento svět, vždycky existuje možnost, jak to změnit. Jste to pouze vy, kdo tu změnu může uskutečnit. Je to vaše volba. Každá situace se dá změnit.

## SHRNUTÍ KAPITOLY 1.

Čtyři věci, které jste možná o vašem vnitřním dítěti nevěděli:

- Existuje důvod, proč jste dětmi dříve, než dospějete. Pomáhá vám to najít svobodu ve složitě propletené dospělosti. Umožní vám to vrátit se zpět do doby, kdy jste mohli svobodně myslet a být. I kdyby vaše dětství nebylo vydařené, stále je ve vás touha po této svobodě. Může ji pro sebe objevit v každém věku.

- Vaše vnitřní dítě se chce čas od času projevit a hrát si. Čím více mu v tom budete bránit, tím nešťastněji se budete cítit. Je příjemnější ho obejmout, než od něho utíkat.
- Vaše vnitřní dítě chce snít, růst, tvořit a objevovat nové věci, nehledí přitom na povětrnostní podmínky. Ať už je bouře, nebo svítí sluníčko. A to je to, co chtějí lidé kolem vás vidět. Vaše zranitelnost vás polidšťuje a dává vám prostor k dalšímu rozvoji. Čím více ji skrýváte a ukazujete navenek něco jiného, tím více se bude snažit projevit, lepší- s největší pravděpodobností tím nesprávným způsobem. Dáte-li jí křídla, vezme vás do míst, která si neumíte představit.
- Osvoboďte vaše vnitřní dítě a dejte mu křídla. Ať už vaše vzpomínky na dětství byly dobré, nebo špatné. Najděte v sobě to, po čem jste jako děti toužili a svá přání si začněte plnit. Pomůže vám to najít sílu a odvahu potřebnou k letu do výšin neomezených možností.