

S R D C E M L U V Í

LEPŠÍ
SBÍRKA MOUDROSTI PRO ŽIVOT

C L E O W A D E

Srdce mluví

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.cooboo.cz

www.albatrosmedia.cz



Cleo Wade

Srdce mluví – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

S R D C E
M L U V Í

COO
BOO 

SRDCE MLUVÍ

LEPŠÍ
SBÍRKA MOUDROSTI PRO ŽIVOT

GLEO WADE

COO
BOO 

Všem lidským bytostem,
které vypadají jinak, cítí se jinak
a myslí jinak.

Vidím vás. Rozumím vám. Jsem jednou z vás.

Zůstaňte takoví, jací jste.

Svět potřebuje jinakost.

Nejmilejší,

v životě jsem měla zlomené srdce snad všemi způsoby. Zlomil mi ho člověk, s kterým jsem chodila, člověk, s kterým jsem chtěla chodit, člen rodiny, kamarád i někdo úplně cizí. Znáám srdcebooly spjaté s prací a s věcmi, po kterých toužím: se sny, které se nikdy nesplnily, nebo se sny, které se sice splnily, ale nakonec to stejně nevyšlo. Dokonce jsem si párkrát zlomila srdce sama vlastním přičiněním (vlastně spíš víckrát než párkrát).

Srdce roztržštěné na kousky mě ale přivedlo k poznání, že na našich příbězích záleží. Pomáhají nám sesbírat kousky našeho já a vybudovat z nich něco

nového. A když budujeme s láskou, můžeme získat něco mnohem cennějšího.

Když odhodíme zábrany a začneme se upřímně bavit o tom, čím si procházíme a co nás trápí, je v našich silách proměnit slova v léky a zkušenost v moudrost.

Tahle kniha je sbírkou poznámek, které jsem sepsala ve svém newyorském bytě. Najdete tu i básně o lásce, bytí a smířování, které se staly mými záchrannými čluny v době, kdy jsem neuměla plavat ve vodách světa. Nepřijdete ani o staré dobré poučky od srdce, o které bych se s vámi podělila, kdybyste zrovna seděli u mého kuchyňského stolu. (Mi-

mochodem: díky, mami, že jsi mě naučila, jakou léčebnou sílu má rozhovor u kuchyňského stolu.)

Doufám, že si při čtení této knihy uvědomíte, jaká ve vás dřímá nezdolnost, napojíte se na svoji osobní sílu a začnete se mít rádi.

A vůbec mi nebude vadit, když ji nebudete brát jen jako knihu, ale i jako kamaráda a společníka.

Ještě byste měli vědět, že vás mám ráda. Ani vás k tomu nepotřebuju znát. Pokud si tenhle stoh papírů našel cestu do vašeho života, tak proto, že to tak mělo být. Patříte do mého kmene a já patřím do vašeho.

Kdybyste se chtěli na něco zeptat, postěžovat si, inspirovat mě, poslat mi milostné psaní nebo po-

zvánku na večeri, jsem tu pro vás. Napište mi na:
HeartTalk@cleowade.com.

Vaše Cleo

P.S. Během čtení si nejspíš všimnete, že jsem na okraje stránek načmárala pár poznámek. To proto, abyste neměli pocit, že s touhle knihou musíte nakládat s veleváženou úctou. Pište do ní, vytrhněte stránku a připněte si ji na lednici, čtěte knihu zepředu dozadu nebo – pokud potřebujete dobít baterky – si náhodně vyberte nějakou stránku a v klidu se začtěte. Ať se před vámi slova zjevují přesně tak, jak chcete. Pravidla neexistují.

S R D C E
M L U V Í

BUĎ K SOBĚ UPŘÍMNÁ.

BUĎ TAKOVÝM ĽLOVĚKEM,
KTERÉMU SE DOKÁŽEŠ PODÍVAT DO OĽÍ.

BUĎ TAKOVÝM ĽLOVĚKEM,
SE KTERÝM SE NIKDY NEBOJÍŠ.

PAK TVŮJ ŽIVOT VYKLÍČÍ
V ZAHRAĎU BEZ LŽÍ A PŘETVÁŘKY.

ZAČNEME TÍM NEJDŮLEŽITĚJŠÍM.

TÍM JE PÉČE O SEBE SAMÁ.

Tím, že se o sebe staráme, se učíme mít sami sebe rádi, abychom pak naši lásku mohli se všemi sdílet. Když člověk může těm, na kterých mu záleží, pomoci velkorysostí, trpělivostí a soucitem, zahřeje ho to u srdce. Je ale nutné mít na paměti, že ostatním můžeme pomáhat až ve chvíli, kdy se umíme postarat sami o sebe. To děláme tak, že se sami sebe ptáme, co potřebujeme a po čem touží-

me. Že se našeho fyzického i psychického já ptáme, co je pro něj nejlepší. Staráme se o sebe tím, že hodíme starosti za hlavu a přestaneme na sebe být tak přísní. Občas má člověk pocit, že život je jen nikdy nekončící seznam úkolů, musíme se ale naučit tuhle záplavu požadavků přerušit, abychom načerpali energii a dokázali se naplno věnovat nejen povinnostem, ale i tomu, co nás baví. Ani auto nevydrží dlouho jet jen na výpary, a když tak žije člověk, nikomu tím neprospěje, ani sobě. Láska je akce, věc v pohybu. Proto potřebuje palivo.



DO LÍLE
SE DOSTANEME JEN
S PLNOU NÁDRŽÍ.

hra na schovávanou

když jsem se přestala upínat
na toho,
kým jsem si myslela,
že musím být,
teprve tehdy jsem se
konečně
dokázala stát
tím,
kým doopravdy jsem
ach,
zjistit,
že jsem se schovávala
aniž bych tušila, že
láska (k sobě)
celou dobu
hledala mě

CHCEŠ NALÉZT LÁSKU?
ROZLUČ SE SE STRACHEM.

NECHCEŠ O LÁSKU PŘIJÍT?
ROZLUČ SE S EGEM.

Kolikrát jsme se otočili k lásce zády jen proto, že jsme měli strach, že si ublížíme nebo že budeme zklamaní? Láska vyžaduje, abychom vyjevili naše strachy a bolístky, a pak je mohli překonat. K tomu je zapotřebí notné dávky odvahy, ochoty být zranitelný a intimity, která může být děsivá a hluboce nepříjemná, jenže skutečná láska existuje až za hranicemi naší komfortní zóny. Do lásky můžeme vkročit až ve chvíli, kdy necháme strach za sebou. Nebojácný člověk se něčeho bojí, ale svůj strach dokáže překonat. Nebojte se. Udělejte první krok. Jakmile se rozhodneme pro lásku, začíná dlouhá a náročná cesta k jejímu udržení. Ze všeho nejdřív je potřeba překonat vlastní ego.

Láskyplný vztah stojí na kompromisech a spolupráci s partnerem, abychom se neustále zlepšovali a stávali se nejlepšími verzemi našeho já. To se neobejde bez krutých pravd, vyčerpávajících rozhovorů, osobního růstu a změn v chování. A to se ego ani trochu nelíbí. Ego chce, abychom si mysleli, že máme vždycky pravdu a že naše názory a řešení jsou vždycky ty nejlepší. Naše duše si ale naopak uvědomuje, že lidé, které milujeme, tu jsou proto, aby nám pomohli najít v sobě sílu pečovat a mít soucit ve všem, co děláme. Dokud se nezbavíme ega, nemůžeme se naplno oddat lásce, protože skutečná láska stojí na *nesobeckosti*, zatímco základním kamenem ega je *sobeckost*.

A NESLEPŠÍ ZPRÁVOU
ZE VŠECH JE TO,
ŽE NIKDY NENÍ POZDĚ
STÁT SE ČLOVĚKEM,
KTERÝM JSI VŽDY
CHTĚLA BÝT.

Zhluboka se nadechněte a pusťte se do toho. Nedovolte síle prokrastinace, aby kolem vašich snů rozprostřela auru zatuchlosti. Dech je znamením toho, že vaše tělo žije. Když se zhluboka nadechnete, uvědomíte si, že žijete a že každý okamžik představuje novou příležitost vyjít vstříc vlastnímu osudu.



tak to prostě je

jasně že
jsem se změnila,
miláčku...
dospěla jsem.

Změna je nutná. Důležitá. Život je díky ní zajímavější. Pokud se změny bojíme, máme pocit, že trčíme na jednom místě, jsme bezmocní a roztrpčení. Když jí ale vyjdeme vstříc, zjistíme, že nic není nemožné. Život nemá být pořád stejný. Ani my nemáme být pořád stejní. Náš život, lidi kolem nás, celý svět je neustále v rozkvětu. Když tohle pochopíme, uvědomíme si, že změna znamená růst a že růst je naprosto nezbytný. Každý musí růst, aby naplnil svůj individuální a skupinový potenciál.

každický kousek

které části tvého já ti brání
mít se ráda?

spřátel se se svými přísadami

se vším ostrým i sladkým, s bolestí těla i srdce, s dary, studem
a září

zamiluj se
do *každického kousku*
svého já

vychutnávej si
sama sebe

ČTYŘI KROKY, KTERÉ TI POMŮŽOU
DOSTAT SE K PODSTATĚ ŽIVOTA:

1. MĚJ SE RÁDA NATOLIK, ABYS
SAMA SEBE POZNALA.
2. SPLŇ BOD JEDNA TÍM, ŽE
SEBEREŠ ODVAHU A POLOŽÍŠ SI
NEPŘÍJEMNÉ OTÁZKY.
3. SPLŇ BOD DVA TÍM, ŽE
SEBEREŠ ODVAHU A NA TY
OTÁZKY SI ODPOVÍŠ.
4. DO KONCE ŽIVOTA OPAKUJ
BODY 1-3.

SUPERSCHOPNOST JE, KDYŽ VÍŠ,
CO POTŘEBUJEŠ.

Náš svět nám často říká, že není v pořádku něco potřebovat. Taky nám říká, že dávat najevo, že něco potřebujeme, je známka slabosti. To je naprostý nesmysl. Vědět, co potřebujeme, je bezmezná superschopnost, která nám pomáhá dělat všechna velká životní rozhodnutí. Když víme, co potřebujeme od partnera, nepromrháme tolik času randěním s nesprávnými lidmi. Když víme, co po-

třebujeme, abychom měli pocit, že čelíme výzvam
nebo aby nás naše práce motivovala, je nám zároveň i
jasnější, jakým směrem se stočí naše kariéra.
A když víme, co potřebujeme, abychom byli tou
nejlepší verzí sebe sama, dokážeme takoví být i ve
vztazích s přáteli a rodinou. Jakmile jde o vaše po-
třeby, neberte si servítky. Přinejmenším je důležité,
aby vaše potřeby byly na očích a aby se o nich sly-
šelo. Jaké přesně jsou ty vaše? Vytvořte si seznam
potřeb a vyčleňte si pro ně ve svém životě prostor.
Když budete respektovat svoje potřeby a budete dá-
vat je najevo, můžou váš život pořádně nakopnout
dopředu. Začněte tím, že si je definujete.

OBČAS NENÍ V NAŠICH SILÁCH
OVLIVNIT, CO SE NÁM ZJEVÍ PŘED
DVEŘMI, ALE VŽDYCKY, VŽDYCKY,
VŽDYCKY JE V NAŠICH SILÁCH
ROZHODNOUT O TOM, CO ZŮSTANE
A CO ZMIZÍ.

Stres a úzkost se objeví nehledě na to, jak tvrdě
na sobě pracujeme. Naším úkolem není se jim
vyhýbat, zápasit s nimi nebo si s nimi „poradit“.
Smiřme se s tím, že stres a úzkost jsou nevyhnutelní
návštěvníci. Když přijdou, vezmeme je na vědomí,

vyhodnotíme, co přesně je k nám pozvalo, a stanovíme si, že to jsou jen hosté a ne noví spolubydlíci. Oni odejdou, obzvlášť když je nebudeme krmit ani s nimi bojovat. Ať už jsou emoce spojené se stresem a úzkostí jakkoli paralyzující, je nutné si pamatovat, že jsme lidské bytosti. A i když možná nedokážeme kontrolovat, kdy přijdou, vždycky je v našich silách je vykopnout ven. Zastavte se. Soustředte se na svůj dech a pomalu a zhluboka se nadechněte a vydechněte. Myslete pozitivně. Vzpomeňte si na svoji sílu. Stres a úzkost nakonec odejdou, protože jim dojde, že ve vašem nedotknutelném já pro ně prostě není místo.

ANO? ANO. ANO!

Obrovskou část života strávíme posloucháním ostatních, kteří nás nabádají, abychom si šli za tím, po čem toužíme. Ale jen málo lidí mluví o úzkosti, která se často dostaví ve chvíli, kdy toho, po čem toužíme, dosáhneme. Nemůžeme si plnit sny, dokud se nenaučíme říkat ano. Síla dosáhnout našich cílů a tužeb je mocná jen tak, jako

naše schopnost je přijímat. Všichni moc dobře známe ten pocit, když sami sobě stojíme v cestě. Občas to je ze strachu: konečně se dostanete do posledního kola výběrového řízení na vaši vysněnou pozici a najednou si začnete říkat: „Vážně to dokážu?“ Nebo se konečně seznámíte s člověkem svých snů, o kterém víte, že jste ho hoden, a pak se sami sebe zeptáte: „Vážně jsem ho hoden?“ Ano Dokážete to. Ano. Zasloužíte si to. Uhněte si z cesty, řekněte sami sobě ano a řekněte ano i světu. Řekněte ano. Vlastně ho nestačí jen říct... oslavte své ano. Protože je to vítězství.

bylo na čase

a tak jsem řekla ano
řekla jsem ano životu
řekla jsem ano lásce
řekla jsem ano bytí
já...
jsem
procitla
a jsem neohrožená

ZAPOMEŇ NA HANBU.
NEPŘINESE TI
ANI JEDEN ÚSMĚV,
ANI PENÍZE, ANI
JEDINOU MINUTU NAVÍC.

láska nikdy nelže

hanba nikdy neříká
pravdu
říká ti
že nejsi
dost dobrá
pravda je
že jsi
říká ti
že musíš být dokonalá
pravda je
že nemusíš
říká ti
že tvoje chyby
jsou smrtelné rány
pravda je
že se z nich vzpamatuješ
říká ti
že se vše rozpadá
pravda je
že se dáš dohromady
říká ti

že se navždy budeš utápět v beznaději
pravda je
že povstaneš
říká ti
že jsi selhala
že jsi prohrála
& že sis ublížila
pravda je
že ses poučila (co dělat příště)
že jsi získala (zkušenosti ze svého pádu)
& že jsi zjistila (jak jsi silná)
říká
že to nikdy nezvládneš
pravda je
že musíš pokračovat
protože
hanba řekla
že nikdy
nepřežiješ
a pravda je
že jsi
pořád
tady