

The book cover features a vibrant, abstract design. At the top, there's a large orange shape with a dotted pattern and a teal shape. Below the orange shape is a yellow shape with a dotted pattern. The central part of the cover is white. At the bottom, there's a large yellow shape with a dotted pattern on the left and a teal shape with a dotted pattern on the right. The teal shape has white lines and dots, resembling a stylized plant or grass. The text is arranged in a clean, modern layout.

GRADA®

Mel Noakes

Mějte se ráda

**Vy
na prvním
místě**



GRADA®

Mel Noakes

Mějte se ráda

Vy
na prvním
místě

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**.

Mel Noakes

Mějte se ráda

Vy na prvním místě

Přeloženo z anglického originálu knihy Mel Noakes *The Little Book of Self-Care – The tiny everyday habits that will transform your life*, vydaného nakladatelstvím Ebury Press ze skupiny Penguin Random House, Velká Británie, 2017.

Copyright © Mel Noakes 2017

Designed and set by seagulls.net

Chapter opener illustrations © designer_an – Fotolia

All other illustrations © lakalla – Fotolia

First published by Ebury Press in 2017

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 7308. publikaci

Překlad Lenka Vlčková

Odpovědná redaktorka Mgr. Dagmar Pilařová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Ilustrace v knize Fotolia

Počet stran 144

První české vydání, Praha 2019

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2019

ISBN 978-80-271-2532-6 (ePub)

ISBN 978-80-271-2847-1 (pdf)

ISBN 978-80-271-2867-9 (print)

Obsah

O autorce	9
Úvod	11
Bonusy ke knize	12
Co je to sebeláska a proč byste se měly mít rády?	12



Mysl	17
Pojďme si říct něco o duševním zdraví	18
Vyprávění příběhů	19
Vypněte stanici Kritika	20
Řízení vnitřního kritika	21
Nejprve kyslíkovou masku nasadte samy sobě	22
Zbavte se myšlenek „všechno, nebo nic“	23
Zvídavost před hodnocením	24
Připravte se na nevyhnutelný úspěch	24
Krásné hranice	25
Přeprogramujte vnímání sebe sama	27
Síla pozitivních afirmací	30
Zbavování se perfekcionismu	30
Srovnávání je zlodějem radosti	33
Trénujte vděčnost	35
Buďte posedlé tím, co milujete	35
Výzva jménem kompliment	36
Řízení stresu a úzkosti	36
Vší mavost	38
Meditace	39
Rozhodněte se, že budete šťastné	42
Prohlubujte pocit štěstí	44
Iluze zaneprázdněnosti	44
Buďte svým vlastním guru	50



Tělo	53
Přestaňte se hodnotit podle čísel	56
Zaměřujte se na to, co se vám na sobě líbí	57
Pamatujte, že krása je víc než jen tělo	57
Poznejte tvar svého těla	59
Napište svému tělu milostný dopis	60
Emoční hlad versus skutečný hlad	62
Pryč s dietami!	62
Zaměřujte se na jídlo, které můžete jíst, ne na to, které jíst nemůžete ...	64
Dobře jíst, dobře se cítit	64
Dbejte na to, aby zdravé stravování bylo pohodlné a příjemné	64
Dbejte na to, aby zdravé jídlo bylo lákavé a chutné	66
Vytvořte si nový normální stav	66
Zpomalte... ..	68
Udělejte si z vaření zábavu	68
Vaření do zásoby	69
Nakupujte na internetu	69
Udělejte pořádek v kuchyni	69
Jednoduché výměny	71
Zahajte den vodou a citronem	71
Doplňte si den o sklenici vody	73
Fyzická aktivita	73
Zařídte, aby pro vás bylo cvičení snadné	73
Sestavte si pohybové menu	75
Cvičte s kamarádkou	75
Buďte realistky	76
Naslouchejte svému tělu	76
Jak cvičit, když cestujete nebo máte moc práce	77
Začleňte fyzickou aktivitu do každého dne	78
Stanovte si výzvu	80
Spánek pro krásu	80
Kouzlo spánku	82
Nedostatek spánku?	82
Zakažte elektroniku v ložnici	83
Vytvořte si luxusní rituál ukládání se ke spánku	84
Naslouchejte svému tělu	84
Léčivé světelné budíky	85
Ložnice by měla být určena pouze ke spaní a milování... ..	87



Život	89
Udělejte si inventuru života	91
Ujasněte si, kam jdete a proč	92
Ovládnutí stresu – nepřehánějte to	94
Méně je více – síla pomalosti	95
Pravidelně oslavujte	96
Spojení	97
Spojení s přáteli	97
Vyživující vztahy	98
Milostné vztahy	100
„Ten pravý“	100
Propojení s přírodou	102
Buďte v přírodě	103
Osobní růst	105
Vaše přispění	105
Co potřebujete, abyste nechaly věci být?	107
Udělejte si pořádek	107
Váš vzhled	108
Finanční sebeláska	110
Pracujte na svých přesvědčeních týkajících se peněz	110
Udělejte si pořádek v penězích	111
Najděte si finančního poradce	112
Buďte praktické – stanovte si rozpočet	113
Sestavte si pětiletý a desetiletý plán	114
 Závěr: Mějte se ráda každý den	 117
Mějte se ráda, když máte den blbec	121
Krabička sebelásky	125
Mysl	125
Tělo	131
Život	134
 Poděkování	 139

*Věnováno Olivii, Megan, Maxovi, Sebovi
a děťátku Noakesových, na které se moc těšíme.
Doufám, že sebeláska bude něčím, s čím tvoje
generace nebude nikdy muset zápolit.*

O autorce

Mel Noakesová je životní koučka a zdravotní poradkyně, která pracuje s postupy neurolingvistického programování a s hypnoterapií. Známa a uznávaná je zejména díky svému působení jako kouč sebelásky.

Specializuje se na programy (online i naživo) pro ženy, kterým pomáhá najít rovnováhu mezi profesními úspěchy a zdravím a štěstím a učí je milovat jejich tělo a život.

Více informací najdete na adrese melnoakes.com.



Úvod

Byla jsem cílevědomá a odvážná žena, která na první pohled žila život, o němž sní většina lidí. Měla jsem skvělou práci, hodně jsem cestovala a pořád jsem byla mezi přáteli a tam, kde se něco dělo.

Zvenčí se zdálo, že mám všechno, jenže já sama jsem si potají myslívala: „Kdyby jen věděli...“ Přes všechny úspěchy jsem během dospívání a ještě po dvacítce dlouho bojovala s poruchou příjmu potravy a s nízkou sebeúctou. To, jestli jsem měla dobrý den, se odvíjelo od toho, co jsem snědla nebo nesnědla, kolik času jsem strávila cvičením a nakolik jsem na sebe byla přísná. Sama sebe jsem měla na žebříčku priorit tak nízko, že ten obrovský nedostatek sebelásky by se dal něčím jiným jen stěží nahradit. Můj život vypadal úžasně, ale mně bylo ve skutečnosti hrozně.

Říká se, že „učíš to, co se sám nejvíc potřebuješ naučit“. Sebeláska je mým největším učitelem a největší lekcí. Někdy kolem třicítky jsem se začala učit nové věci, mít se ráda a mít k sobě úctu, což pro mě nebylo nijak lehké. Z běžných projevů vlídnosti se stalo něco hlubšího a já jsem si uvědomila, jak mi mé pečující já umožňuje žít mnohem naplněnější, šťastnější a úžasnější život.

Po téměř patnácti letech terapií a spousty práce při poznávání vlastní duše jsem se vydala na roční putování po Latinské Americe, které mi změnilo život. Na konci čtyřdenního výšlapu na Machu Picchu jsem konečně zažila zlomový okamžik, který jsem potřebovala. Jak jsem tak stála u sluneční brány, cítila jsem úžas a zároveň pokoru, že tam jsem. Po všech těch letech, kdy jsem bojovala se svým tělem, kdy jsem ho nenáviděla, trápila ho hladem a prala se s ním, to moje tělo nevzdalo. Bránilo se a dovolilo mi uskutečnit něco tak úchvatného jako projít Cestu Inků, přestože podle všech statistik bych ani neměla být naživu.

V ten okamžik jsem se se sebou a se svým tělem usmířila. Rozhodla jsem se, že začnu svůj život žít, ne jen přežívat... A dnes k tomu dopomáhám druhým.

Život je dar – dobrodružství, sled zážitků, příležitostí a lekcí.

Abychom ho mohli skutečně žít, musíme správně vyživovat své tělo, mysl a duši. Musíme objevit sebelásku.

Úkolem této knihy je inspirovat vás k tomu, abyste se otevřely novým možnostem. Pocit bezmoci nebo stagnace se dostaví, když se nám zdá, že nemáme, kam se posunout, a když nemáme možnost výběru. Tato kniha je vaším průvodcem, vaší kapesní inspirací a vaší možností vidět život – váš život – jinýma očima a vědět, že vždycky máte na vybranou.

Do svého života nemusíte začlenit všechny tipy, ale samy zjistíte, že když sebelásku opravdu používáte, mnohé z těchto tipů se stanou přirozenou součástí vašeho každodenního života. Doporučuji použít je vždycky, když to budete potřebovat, a zkoušet rady a tipy, které vám v danou chvíli připadají nejzábavnější, nejpříhodnější nebo nejceněnější. Když objevíte radu, která vám vyhovuje, zapojte ji do své sebeláskové péče.

Bonusy ke knize

Na webu melnoakes.com/book najdete bonusy zdarma, k nimž patří taháky, pracovní listy, rady, „jak na to“, a mnoho dalších užitečných materiálů. Řada pracovních listů a nápadů, o kterých v této knize píšu, je na webu také k dispozici, takže si je můžete stáhnout a používat je rovnou při čtení knihy.

Co je to sebeláska a proč byste se měly mít rády?

Sebeláska jsou činnosti a úkony, které provádíme, abychom o sebe pečovaly – fyzicky, emočně a duševně.

Na něco se vás zeptám – sama o sebe pečujete, nebo se bičujete?

Zklidněte se, otázku zpracujte a pravdivě na ni odpovězte.

Pravdou je, že mnohé z nás se bičují neboli trestají častěji, než si možná uvědomujeme. V duchu si nadáváme za to, že jsme nestihly termín, že jsme řekly něco, co jsme říct neměly, nebo že vypadáme hloupě. Nejsme správně oblečené, protože se nám šaty zdají vyzývavé nebo naše

těla nedokonalá. Sebe dáváme na poslední místo a všechny ostatní na první, protože chceme, aby nás měli rádi a přijímali nás. Chodíme do posilovny, abychom vyběhaly všechno to jídlo, co jsme včera snědly, protože se cítíme provinile. Pracujeme dlouho do večera, abychom ukázaly šéfovi, kolegům i sobě, že jsme dost dobré. Nebereme si dovolenou. Předstíráme, že máme moc práce, abychom si potvrdily vlastní důležitost a cítily se užitečné. Snažíme se do diářů vměstnat co nejvíce věcí, abychom věděly, že žijeme, až nemáme čas se pořádně vyspat.

Vyvíjíme na sebe tlak ve snaze být dokonalé a neočekáváme od sebe nic menšího, ovšem od druhých bereme za vděk čímkoli nedokonalým.

Není divu, že tolik z nás zažívá vyhoření, obrovskou únavu a nespokojenost.

Má milá, přesně tohle je bičování se.

Co když to ale vezmeme z druhé strany a vy budete věřit, že dovedete a zvládnete cokoli, na co pomyslíte? Budete si vědoma všeho dobrého, co je ve vás a ve vašem životě. Budete se obklopovat lidmi, kteří vás mají rádi a váží si vás. Budete chodit do posilovny nebo běhat proto, že to prospívá vašemu tělu a že si přejete žít zdravě. Budete jíst jídlo, po kterém je vám dobře a které vám dodává energii. Navíc budete vědět, že si můžete pochutnat na nějakém pamlsku bez toho, abyste se cítily provinile. Budete si dopřávat volno a odpočinek, abyste nabraly sílu a byly naplno přítomné ve chvílích, na nichž záleží, a trávily kvalitní čas s lidmi, které milujete. Budete pomáhat druhým a věnujete čas důležitým věcem a lidem. Budete kolem sebe vytvářet prostor, který je bezpečný a klidný a v němž se cítíte uvolněně. Dovolíte lidem, aby vás měli rádi, protože se máte samy rády.

Tohle je, má milá, péče o sebe a radikální sebeláska.

Podívejme se teď na vědecká fakta.

Vaše tělo přirozeně reaguje na nebezpečí stresem. Pokud ustavičně zažíváte stres, může to ve vašem těle napáchat pořádnou paseku. Chronický stres nabourává téměř všechny systémy v těle. Může negativně ovlivnit váš imunitní systém, zvýšit riziko infarktu a mrtvice a urychlit proces stárnutí.

Může dokonce přeprogramovat váš mozek a způsobit, že budete náchylnější k úzkosti, depresi a dalším psychickým problémům.

Naproti tomu bylo zjištěno, že pravidelné dopřávání si sebelásky snižuje míru stresu a prospívá zdraví. Je to jedna z nejpozitivnějších věcí, které pro sebe můžete udělat.

Zdraví a spokojenost nejsou luxusem vyhrazeným jen pro některé. Nemusíte chodit do špičkové posilovny, nakupovat ve značkových obchodech, pořizovat si drahé vybavení, pít drahé džusy nebo podstupovat nákladné detoxikační kúry. Tyto věci jsou sice skvělé, když si je můžete dovolit, ale nejsou předpokladem ani podmínkou toho, že budete zdravé a budete se mít rády.

Tato kniha je plná rad a nápadů, které vám nejspíš budou připadat velmi snadné a jednoduché.

A o to přesně jde.

Sebeláska není nukleární věda.

Nejúžasnější věci v životě jsou často prosté, všichni je známe, ale z nějakého důvodu je nepovažujeme za důležité a možné, protože život má být boj, no ne?

Ne, nemá.

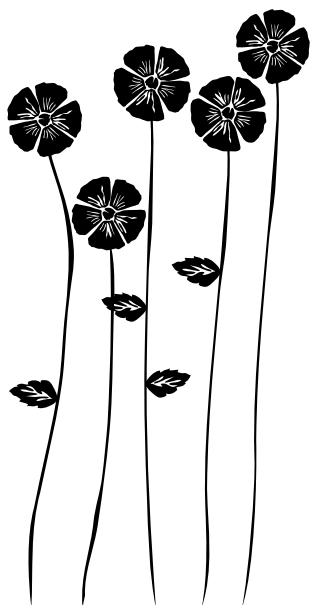
Ať žije cesta. Vaše cesta.



mysl

„Tím, na co myslíte, se stáváte.
To, co cítíte, přitahujete.
To, co si představujete, tvoříte.“

Buddha



Naše spokojenost, sebeláska i to, jak žijeme a jak nám je, to všechno začíná v naší mysli. Tím, jak přemýšlíme, ovlivňujeme způsob, jak věci vnímáme, a to má pak dopad na naše konání. Když se tedy bavíme o spokojenosti, musíme začít tím, co se děje v našich myšlenkách.

Klíčem ke spokojenosti je péče o sebe a pocit, že si pozornost a péči zasloužíme. Když věříme, že jsme hodny dobrých věcí, znamená to, že k sobě přistupujeme s úctou. Vyživujeme svá těla zdravou stravou a hýbeme se, protože je nám při tom dobře – na rozdíl od situací, kdy se trestáme za nějaký domnělý „prohřešek“ nebo kdy se snažíme udržet si určitý tvar postavy. Obklopujeme se zdravými vztahy. Investujeme do osobního růstu a daří se nám.

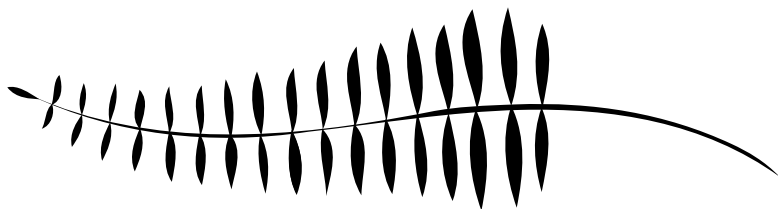
Podobně jako mnoho dalších lidí jsem i já zažila druhou stranu této mince, kdy se nám zdá, že nejsme dost dobré. Kdy musíme být perfektní, abychom byly milovány a přijímány. Kdy máme pocit, že jsme „špatné“, a jediným způsobem, jak dosáhnout změny, je být na sebe přísné a neustále posouvat své hranice a schopnosti, abychom dokázaly, že si zasloužíme přízeň a lásku.

Všechny máme špatné dny, chvíle, kdy řekneme nebo uděláme něco, čeho pak litujeme, a období, kdy se život neodvíjí podle plánu a nejraději bychom nevyšly z postele. Pravdou je, že život je často náročný a zlé věci se stávají. Lidé umírají, vztahy se rozpadají a ne vždy dostaneme vysoce sněnou práci, partnera nebo dům. S našimi financemi to není stále růžové. Naši blízcí bývají nemocní. Jsme svědky nespravedlnosti. To všechno je součástí skutečného světa. Péče o sebe není o tom, nakolik je sklenice plná, nebo o ignorování reality. Znamená učit se přijímat sklenici a realitu takové, jaké jsou.

Když samy sebe vnímáte pozitivně nebo se sebeláskou, budete mít větší výdrž a schopnost vypořádat se s neočekávanými zvraty v životě,

protože budete moci čerpat z vlastní vnitřní síly. Nebudete si vyčítat každou zlou věc, která se přihodí, ale zároveň se nebudete vyhýbat zodpovědnosti. Váš pohled na sebe sama bude opravdu vyvážený a nebude se odvíjet od vnějších zdrojů potvrzení a uznání.

Úkolem této části knihy je pomoci vám zlepšit způsob, jakým vnímáte samy sebe a svět kolem vás. Pomůže vám zamyslet se nad příběhy, které samy sobě vyprávíte o tom, kdo jste a jaký je váš svět. Cílem této části je pobídnout vás k tomu, abyste byly zvědavé a soucitné a učily se mít se rády takové, jaké jste.



Pojďme si říct něco o duševním zdraví

Téměř dvě třetiny obyvatel Velké Británie měly nebo mají v určité fázi svého života nějaké psychické problémy a v USA se s určitou duševní obtíží potýká jeden z pěti dospělých (to je víc, než kolik lidí žije dohromady ve státech New York a Florida). Psychické problémy sužují lidi po celém světě bez ohledu na původ a sociální postavení, muže i ženy, mladé i staré, bílé i černé, bohaté i chudé.

Podívejme se tedy na tohoto kostlivce, kterého si často nepřejeme vidět. Péče o vlastní duševní zdraví patří mezi základní a zásadní součásti sebelásky. Naše mysl je komplikovaná a záludná a snaha vyrovnat se s tlakem moderního života může vést ke vzniku potíží, které vyžadují zásah specialistů. Pokud jste ovšem měly své psychické problémy po dlouhou dobu zahalené mlhou, může být těžké pochopit, že žít s nimi není „normální“, přestože jste se s tím, jak vám je, už samy smířily. I když přiznat si, že věci nejsou perfektní a že se nemáte s čím chlubit, může být těžké, jedinou cestou, jak začít s psychickými potížemi něco dělat,

bývá udělat aktivní krok a požádat o pomoc odborníka. Na konci této knihy, v kapitole Krabička sebelásky, najdete seznam organizací, které vám s tím pomohou. Pokud máte pocit, že s vaším duševním zdravím není něco v pořádku, doporučuji vám udělat tento první krok, neboť psychické poruchy lze se správnou pomocí výrazně zlepšit, a dokonce zcela odstranit.

Vyprávění příběhů

Lidský mozek je neustále aktivní, řídí tělo, vysílá údům zprávy o tom, co mají dělat, zpracovává údaje ze smyslových orgánů, odesílá vzkazy a loví ve vzpomínkách, aby nám pomáhal interagovat s okolním světem. Dokladem toho, jak mocný mozek je, může být fakt, že při své aktivitě spotřebuje nějakých 20 procent celkového denního příjmu kalorií.

Co se tedy děje v našem mozku, když zpracováváme informace? Stručně řečeno, mozek se snaží nám všechno usnadnit. Je jako obrovský archivační systém, v němž jsou uloženy vzpomínky a informace, které mozek filtruje, aby nám zůstaly jen ty nejcennější. Využívá k tomu tři postupy: vymazává informace, které nejsou důležité, generalizuje údaje nebo je přizpůsobuje stávajícím vzorcům, jež dokážeme pochopit, a data upravuje a zkresluje, aby odpovídala určitým předpokladům a přesvědčením, která již máme.

Vzpomínky, které máme uložené v hlavě, jsou tedy naší vlastní individuálně upravenou verzí událostí, jež odráží způsob, jakým si náš mozek tyto události interpretoval. Jako příklad použijeme situaci, kdy jdete s kamarádkou na večírek. Obě jste na stejném večíрку, ale když dorazíte domů a porovnáte si své příběhy o společně stráveném večeru, vaše verze se budou malinko lišit. Obě jste byly na stejné akci, ale informace jste každá zachytila odlišně.

A tohle se děje celý náš život. Tvoříme si vlastní obrázek toho, kdo jsme, i o světě a o našem místě v něm. Většinu tohoto obrázku si vytvoříme v mládí, kdy se učíme od svých rodičů, učitelů, prarodičů a ze situací, které prožíváme. Řada vašich přesvědčení vychází z toho, co jste slyšely