

DOMINIKA PAŠKOVÁ

MÍT ČAS VÍ ŽÍT

pointa



Mít čas žít

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.pointa.cz
www.albatrosmedia.cz

● ■ **pointa**

Michaela vaščíková
Mít čas žít – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2023

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

ALBATROS  **MEDIA**

Mít čas žít

● ■ pointa

Mít čas žít
Dominika Pašková

Text © Dominika Pašková
Cover and design © Martin Stehlík

ISBN tištěné verze 978-80-7650-999-3
ISBN 9788076911109 (1. zveřejnění, 2023) (epdf)
ISBN 9788076911116 (1. zveřejnění, 2023) (epub)
ISBN 9788076911123 (1. zveřejnění, 2023) (mobi)

DOMINIKA PAŠKOVÁ

MÍT ČAS



● — pointa

ZÍT

2023

Napiš knížku!

Ty musíš napsat knížku!

Jak to děláš? Napiš o tom! Chci návod!

Tak dlouho jsem od vás slýchala tyto věty, až jsem se rozhodla dát vlastní knížce zelenou.

Ale víte vy co? Napsat takovou knížku není vůbec žádná sranda!

Tak za prvé si představte, že den co den sedíte u stolu za svým počítačem a píšete řádky, které si druhý den už pořádně nepamatujete, takže je opravdu náročné navázat. „Nejlepší by bylo tu knížku napsat na jeden zátah,“ mumlám si pod vousy. Cože? Správně se divíte. Nápad je to sice super, ale týden v kuse propůjčovat své zkušenosti papíru bez odreagování, spánku nebo času jen tak pro sebe bohužel není realizovatelné. Minimálně ne pro mě. Takže první problém je kontinuita. Navíc psaní doma u počítače bez vyrušování druhými může být poměrně nudné. To víte, žádné postávání v kuchyňce u káféčka s kolegy, ani povídání si s klientem na/po schůzce. Žádný kontakt s lidmi. Jen vy a vaše knížka, která se teprve rodí.

A druhý „problém“? Jak to vlastně celé pojmout? Přejete si „návod“! Zajímá vás, jak skloubit mateřství, práci, partnerství, čas na sebe sama a budoucí cíle a vize. Jak žít život, aby k něčemu byl. Jak žít život nejen pro sebe sama, ale i pro ostatní a zároveň v jeho rámci na sebe ani na chvilku nezapomenout. Zadáni jasná. Ale jak smysluplně předat to, co používám, funguje mi a na čem stavím? Jedna věc je něco dělat, druhá pak vědět, jak vše uchopit a poslat dál tak, aby se nejednalo o pouhý životopis, ale spíše o seznam obecných pravidel, kterých budete-li se držet, tak se vám „to“ podaří. Pořádně jsem si naložila.

Knihu „Mít čas žít“ píšu už pěknou řádku měsíců. Jednou píšu, pak zase chvíli ne. Jednou se ztratím, pak chytanu dokonalou vlnu inspirace. Řeknu vám, že kdybych neměla silné

nutkání a chuť předat vám všechny svoje funkční principy v kostce a jednou provždy, pravděpodobně bych psaní vzdala. Představuje totiž pořádnou dřinu, kterou navíc musíte dělat ve svém nejproduktivnějším čase, neboť psát večer v polospánku nebo po tréninku v letargii prostě nejde. Psaní je můj velký koníček a myslím, že jsem se pro něj narodila. Píšu často a píšu moc ráda, ale jenom krátké texty. Články, příspěvky, kterým mohu věnovat půl hodinky nebo hodinku a je hotovo. Pak je někam vložím nebo někomu pošlu a mám padla! Ano, takhle nastavené psaní mám a baví mě. Dokážete si proto jistě představit, že napsat knížku je pro mě poměrně velká výzva.

Dala jsem do toho vše. Přísahám, snažila jsem se psaní nevzdát a pojmout všechna důležitá témata tak, aby byla do knihy zahrnutá, porozuměli jste jim a především je dokázali vyzkoušet ve svých vlastních životech. A tak vznikla kniha „Mít čas žít“. Na váš popud, na vaši žádost, z mé dřiny a chuti sdílet s vámi to, co funguje mně, mámě pěti malých dětí, která žije život (svých) snů.

Užijte si ji!

Obsah

Jak číst tuto knihu	11
Úvod	13
Čí slova budete číst?	15
ČÁST PRVNÍ: ZÁKLADNÍ PRINCIPY ŽIVOTA	17
1 To, co každý ví, ale málokdo si uvědomuje	19
2 Rozumíte vlastní mysli?	26
3 Jak lidé žijí a jak to ovlivňuje nás?	40
4 Naučte se rozumět lidem	50
5 Správné chování	59
6 Kam se ztrácí naše energie?	66
7 Proč nedosahujeme svých cílů?	72
8 Udržení a předání moci	85
9 Nebuďte na všechno sami	92
10 Co funguje mně	98
11 O vydělávání peněz	119
ČÁST DRUHÁ: DO VĚTŠÍ HLOUBKY	127
Úvod do druhé části	129
1 Time management	131
2 Pošli to dál	137
3 Soustředění	143
4 Disciplína	149
5 Víra	155
6 Umění ztráty	160
7 Přístup	164
8 Symboly	168
9 Jak najít svůj cíl	174
Závěr	181

Jak číst tuto knihu

Čtení seberozvojové knihy není snadné. Abyste si z ní odnesli co nejvíce, zkuste dát šanci následujícím tipům a skutečně se jimi při čtení řídit:

1. *Pokud zjistíte, že netušíte, o čem jste poslední chvíli četli, vraťte se tam, kde jste to ještě věděli.*

Najděte místo v textu, které si ještě pamatujete, jemuž jste rozuměli a kde jste měli dobrou představu o tom, o čem se píše. Od nalezeného místa začněte číst znovu a dávejte si pozor, ať nevědomky nepřejdete slovo, kterému přesně nerozumíte, pod nímž si nedokážete nic konkrétního představit. Každé takové slovo si nejprve objasněte a pak až pokračujte v textu dále. Celkově jsem se pro vás snažila psát srozumitelně a jednoduše, přesto se však může stát, že vám ne vše musí dávat smysl. Nečtěte dál, dokud nemáte o dané větě jasno.

2. *Pracujte s textem aktivně.*

Někdo si rád podtrhává zajímavé pasáže, jiný si je vypisuje, další přepisuje vlastními slovy. Čím precizněji a s větší pozorností budete s knihou pracovat, tím lepším partákem pro praktický život se vám stane. Zapisujte si myšlenky, inspiraci nebo nápady, které k vám skrze knihu přišly.

3. *Vypracovávejte cvičení.*

Moje kniha je ve skutečnosti jakousi učebnicí. Obsahuje spoustu dat z mnoha úhlů vysvětlených a objasněných tak, aby vám dávala smysl a dokázali jste si jejich pravdivost ověřit díky vlastním zkušenostem. Za každou

kapitolou najdete cvičení. Nenachází se v knize jen tak pro srandu králíkům, ale jsou určena pro ty z vás, kteří to se svým životem myslíte vážně. Obecně platí, že člověk si zapamatuje velmi málo z toho, co si přečte nebo co zaslechne, ale velmi mnoho z toho, co sám udělá. Vypracovávání cvičení vám pomůže zapamatovat si cenné informace, ověřit si jejich pravdivost a zkusit je zapracovat do svého vlastního života.

Držím vám palce!

Úvod

Život na planetě Zemi je dar. Aniž bychom si to kdy uvědomovali, naše duše dostala možnost se realizovat, když se (znovu) narodila do tohoto světa. My však mnoho věcí, včetně vlastního narození a možnosti žít, bereme jako samozřejmost. Vždyť kolikrát jste se zamýšleli nad tím, komu a jak moc vděčíte za možnost vůbec existovat?

Určitě máte spoustu problémů a trablů, které vás sužují. Mnoho věcí se vám nelíbí a nejradši byste je viděli v jiné podobě nebo je vůbec neviděli. Ve vašem životě jsou lidé, se kterými nevycházíte nejlépe, a situace, do kterých se nechcete dostávat. Toho negativního byste pravděpodobně dokázali jmenovat hodně.

Důvod je jednoduchý — všechno špatné, zlé a nepříjemné má v sobě obrovský náboj, který však neexistuje pouze sám o sobě. Kdykoli v životě narazíme na nějakou nepříjemnou situaci, bolest, selhání či cokoli, co nás vyvede z rovnováhy, spojí se současný stav se všemi minulými bolestivými, nepříjemnými a nežádoucími prožitky podobného typu a nabere na sebe jejich náboj. Pocit frustrace, zklamání, nechuti či těžkosti se tak velmi posílí a je dost náročné jej unést. Proto tak silně prožíváme a dlouho v sobě nosíme neštěstí, strach nebo žal.

Moji milí, tato kniha vznikla proto, aby vám pomohla vymanit se z okovů života, jež nechcete. Opírá se o vědomosti a informace, které jsem za roky svého vzdělávání se získala a pracovala s nimi. Vznikla proto, že považuji za nesprávné, aby všechny funkční principy mého života fungovaly jenom mně, mým přátelům a dalším pár lidem z okruhu mých známých. Tyto zásady by měl znát každý, a pokud je pozná a do svého života zavede, bude svět o mnoho lepším místem, než je nyní. Už teď je krásný, ale někteří lidé se v něm trápí. Studují školy,

které je nebaví, pracují jen proto, aby si vydělali na živobytí, nemají sny, cíle, vize, neznají účel své existence ani skutečnou radost z každodenního tvoření a žití.

Moc si přeji, abyste i vy díky této knize do hloubky porozuměli tomu, co se ve vás děje, jak s tím můžete nakládat, a především abyste se svým neutěšeným životem konečně něco udělali.

Čí slova budete číst?

Dovolte mi se krátce představit. Narodila jsem se 12. 12. 1989 jako první ze tří dcer mých trpělivých rodičů, kteří na mě měli nemalé nároky.

Celé dětství až do svých osmnácti let jsem závodně hrála volejbal, vystudovala jsem církevní gymnázium a strávila čtyři roky studiem filozofie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy, kterou jsem však nedokončila.

Ve 22 letech jsem s pomocí svého otce založila společnost Perfect World s.r.o. a začala pracovat na svém vlastním podnikání — provozování jazykové školy.

Ve 23 letech jsem se vdala za svého skvělého manžela a porodila našeho prvního syna. Spolu s manželem jsme dále rozvíjeli naše podnikání a do mých 30 let dali život celkem pěti krásným a zdravým dětem. Ano, skutečně jsem byla pětikrát těhotná a všechny děti porodila přirozenou cestou. Ne, nebylo to snadné, a ano, trvalo to dlouho, bylo to náročné, a nakonec to i bolelo, ale nelituji jediného našeho minulého rozhodnutí.

Během té doby jsem se stala polyglotkou a v současnosti se domluvíím anglicky, německy, španělsky, francouzsky a italsky. Jedním z mých velkých cílů vždy bylo cítit se fit a mít dobrou fyzickou kondici, proto se i po pěti těhotenstvích a porodech mohu pyšnit vypracovanou postavou a velmi dobrou fyzikou. I stav, ve kterém se aktuálně nachází moje firma, pro mě má obrovskou hodnotu — díky skvělým a kompetentním kolegům se v ní již nemusím každodenně angažovat a mohu v jejím rámci vymýšlet nové strategie a pracovat na zajímavých projektech. Aktuálně jsem plně zaměstnaná tvorbou nového výukového systému prostřednictvím videokurzů, který bychom v budoucnosti rádi rozšířili do základních a středních škol, a tím zkvalitnili výuku a celkově proces učení v českém školství.

Možná můj výčet úspěchů působí jako vychloubání se, ale všechny tyto výsledky píši jenom proto, abyste věděli, kdo k vám bude mluvit. Nepřišly jen tak z ničeho nic, skrývá se za nimi obrovské množství práce, probdělých nocí, prodiskutovaných dovolených, neexistujících mateřských dovolených, činností navíc, které jsem dělat nemusela, a přesto je dělala, jako bylo mé studium španělštiny, francouzštiny nebo italštiny, dostávání se do formy po porodech nebo organizování dobročinných akcí.

V rámci mého životního příběhu jsem hodně studovala, četla, poslouchala a vzdělávala se, jak v oblasti podnikání, tak seberozvoje. Po celou dobu jsem přicházela do kontaktu s tisícovkami klientů a odučila stovky studentů, tudíž je pro mě jednání s lidmi a práce s nimi mojí druhou přirozeností.

Jsem také velmi vděčná za skutečnost, že se nám s manželem daří stále udržovat a rozvíjet náš skvělý vztah a v jeho rámci budovat láskyplné prostředí pro naše děti. V rámci manželství a rodičovství máme mnoho snů a vizí, které jsme odhodláni naplnit, a jejich prostřednictvím pomoci ostatním, třeba i vám, snáze vytvářet plodné a milující vztahy.

ČÁST PRVNÍ

**ZÁKLADNÍ
PRINCIPY
ŽIVOTA**

KAPITOLA 1

To, co každý ví, ale málokdo si uvědomuje

Věci, kterých se nám dostalo zadarmo, jsou ty nejcennější, které máme. Je to velmi paradoxní a nečekané, což dělá celou záležitost velmi náchylnou k chybovosti a nejistotě. Pojďme si společně vytvořit krátký seznam nejdůležitějších věcí, které jsme dostali bezplatně nebo je dokonce pravidelně a stále zadarmo dostáváme. Jsou jimi:

- tělo
- mysl
- planeta, na které žijeme
- rodiče
- sourozenci
- rodičovská a sourozenecká láska
- počasí
- prostředí, ve kterém žijeme
- naše děti
- partner

A mnoho dalšího. U každého z výše uvedených darů, bychom se mohli mohutně rozepsat. Naše tělo není jen jedna věc — je to komplex mnoha skvělých funkcí, orgánů a jiných entit, které jakožto celek tvoří funkční a praktický stroj, v němž může naše duše přebývat. Máme nohy k přemísťování se, ruce k manipulování s předměty, ústa k mluvení, zuby na kousání, vlasy chrání naši hlavu a zároveň nás zkrášlují. Máme oči k vidění, uši k slyšení, svaly, abychom se snadněji a s větší lehkostí pohybovali, naše orgány pracují na tom, aby náš stroj dokonale fungoval. Mozek vede k přemýšlení, máme mysl, abychom