

10 PRAVIDEL HODNÉ HOLKY

ANEB NAŠE NEJVĚTŠÍ PŘEKÁŽKY
K VYSNĚNÉ POSTAVĚ, VZTAHU A KLIDU

VŠECHNO
ZVLÁDNU.



SAMA. NEJLÉPE.
S ÚSMĚVEM.

MGR. ZUZANA DOUCHOVÁ

WWW.ZUZANADOUCHOVA.CZ

OBSAH

Věnování		3
Vítejte ve světě hodné holky		4
Kdo je hodná holka		5
Pravidlo č. 1	Všichni a všechno je důležitější než já	7
Pravidlo č. 2	Když oni mě přeci potřebují	9
Pravidlo č. 3	Já to všechno zvládnou	11
Pravidlo č. 4	Já to všechno zvládnou sama a nejlépe.....	13
Pravidlo č. 5	Já to všechno zvládnou sama, perfektně a ještě s úsměvem	15
Pravidlo č. 6	Říkám ANO, když chci říct NE a říkám NE, když chci říct ANO ...	17
Pravidlo č. 7	Hodná holka neumí poslouchat své tělo ..	19
Pravidlo č. 8	Hodná holka neumí nic nedělat.....	21
Pravidlo č. 9	Cítím se nejlépe, když potěším druhé a odvedu dobře svou práci	22
Pravidlo č. 10	Až, až, až... tak budu mít konečně klid a možná se začnu mít i ráda ...	24
Jak se žije ex-hodné holce .		25
Poděkování		25

VĚNOVÁNÍ

Děkuji vám, že jste si stáhla tento ebook. Ráda bych ho věnovala všem ženám, které se trápí tím, že nemají svou vysněnou postavu, necítí se naplněné ve vztazích a stále nenachází svůj vytoužený vnitřní klid. Možná si říkáte, jak tato zcela odlišná témata, jako je postava, vztahy a klid, spolu souvisí? Právě že velmi. To, jak se cítíme v našem těle, jak jsme samy se sebou spokojené, se přímo úměrně odráží v tom, jak vypadáme, jak o sebe pečujeme a kolik času samy sobě věnujeme. Také se to odráží v tom, jak se cítíme ve vztahu s partnerem a s druhými a dokonce i v tom, jak oni se chovají k nám. **Naše postava a muži jsou totiž dvě nejčastější kritická ženská témata a nejčastější příčina našeho vnitřního ne-klidu ☺!**

Je to přirozené, protože jako ženy jsme bytosti vztahové a potřebujeme mít naplňující vztahy, milovat a cítit se milované. A protože jsme bytosti ženské, tak chceme zářit, být krásné, obdivované a spokojené samy se sebou. V případě, že se nám v těchto dvou oblastech nedaří, tak jsme ve stresu, smutné, našťvané, frustrované, prostě neklidné. A když jsme my ženy neklidné, tak máme daleko větší tendence k nezdravému životnímu stylu, nepravidelnému režimu, vybíráme daleko častěji tučnější a sladší potraviny, více kouříme či pijeme alkohol a také často i více pracujeme. A pak jsme unavené, vyčerpané a mnohdy i z toho všeho nemocné. A také když jsme v ne-klidu a muže máme, tak se s ním více hádáme, vyčítáme mu všechno možné a nemožné a zavíráme se do své ulity sebelítosti. A pokud muže nemáme, tak se bud' snažíme dělat, že nám to přeci vůbec nevadí a zalézáme si zase do své ulity soběstačnosti, nebo se tím trápíme a ještě více utvrzujeme svou nespokojenost. **Prostě, když jsme ve stresu a nemáme svůj klid, tak jsme často nespokojené, ať už s mužem či bez něj!**

A právě proto se nám mnohdy nedaří dodržovat všechna ta známá doporučení o zdravé stravě a pravidelném pohybu. **Protože jediné po čem toužíme je mít KLID.** Od všeho a od všech. Být chvíli sama se sebou. Klid nám totiž dělá dobře, klid nás uzdravuje a zdrojuje. Schválně si vzpomeňte na dobu, kdy jste byla sama se sebou spokojená (nebo alespoň spokojenější než jste teď), měla „svoji“ postavu (nebo jste se k ní alespoň blížila) a vztah jste zas tak moc „neřešila“. Ano, měla jste klid. Na sebe. Na to, co vás bavilo. Na to, co vám dělalo dobře. A k tomuto klidu bude směřovat celý tento ebook. Když jsme v klidu, tak si na sebe děláme čas a jen celé kveteme a záříme. Když jsme v klidu, tak vybíráme přirozeně potraviny, které našemu zdraví i postavě dělají dobře, jídlo tolik neřešíme, pohyb nám dělá radost, kila jdou sama dolů a pro muže jsme ve svém klidu přímo neodolatelné. **Proto jsem v této knize sepsala 10 našich nejčastějších překážek, které nám brání k tomuto vytouženému klidu a tak i postavě a vztahu našich snů.**

VÍTEJTE VE SVĚTĚ HODNÉ HOLKY

Jmenuji se Zuzana Douchová, jsem psycholožka a nutriční poradkyně a chtěla jsem z mé téměř 10ti leté terapeutické praxe vystihnout nejčastější překážky, které si klademe samy sobě na cestě k naší vytoužené postavě, vztahu a klidu. A kromě toho, že jsem autorkou tohoto ebooku, tak jsem i bývalá hodná holka a ráda bych se nyní s vámi podělila o svůj příběh.

Celý život jsem se snažila. Snažila jsem se dělat ta správná rozhodnutí, snažila jsem se dělat to, co se ode mně očekávalo, snažila jsem se pomáhat, podporovat, milovat, pečovat o druhé.



Snažila jsem se všechno stihnout a udělat všechno, co bylo v plánu a co se „mělo“. Snažila jsem se také být šťastná, štíhlá a zdravá a mít se ráda. Snažila jsem se. A přes všechno to snažení, jsem zapomínala na něco podstatného. Zapomínala jsem sama na sebe. Neuměla jsem pomáhat, podporovat, milovat a pečovat o sebe. Neuměla jsem dělat rozhodnutí, která byla dobrá i pro mě. Neuměla jsem dělat i to, co mě jen bavilo. Přestože můj život zvenku vypadal perfektně, nebyla jsem v něm šťastná a naplněná, protože jsem v něm chyběla já. Mé přání, potřeby a sny. A to se nejvíce projevovalo na mém zdraví, životosprávě a ve vztazích k nejbližším. Neuměla jsem říkat NE, neuměla jsem dát najevo, co doopravdy chci a nechci, abych druhé nezranila či neodradila. Dělala jsem spoustu věcí, které mě vyčerpávaly a netěšily. **Hodná holka přeci musí umět zvládat všechno, ne? NE! Právě, že nemusí. Jen když bude sama chtít ☺**

Pokud se v mém příběhu poznáváte, tak vítejte ve světě hodné holky. Ve světě milé, pečující, starostlivé a super výkonné ženy. A také ženy nespokojené a uvnitř osamělé.

KDO JE HODNÁ HOLKA

- ♦ Hodná holka se trápí, když jsou její blízcí nešťastní a snaží se udělat všechno možné i nemožné, aby jim pomohla.
- ♦ Hodná holka se o druhé ráda stará, projevuje tak svou lásku a péči.
- ♦ Hodná holka je neustále ve stresu, protože si toho na sebe nakládá více, než je v jejích možnostech. Často má tak pocit, že pořád něco dělá, ale stále nemá nic dodělaného.
- ♦ Hodná holka totiž neumí říkat NE. Druhým, ani sama sobě. Hodná holka proto často říká Ano, když by měla říci NE. Bojí se, že by druhé zranila, odradila či urazila.
- ♦ Hodná holka se také málokdy na druhé zlobí, protože je přeci chápavá. Plakat před druhými jí také uvidíte minimálně. Přeci nebude nikoho zatěžovat svými starostmi.
- ♦ Hodná holka sama sebe staví na poslední místo. Má přeci tolik povinností, práce, úkolů, postarat se o rodinu, děti, přátele, kolegy, domácí mazlíčky... A pak pláče, že nestíhá to, co jí doopravdy těší a nabíjí, protože na sebe nemá čas. Pláče buď její duše, když se vnitřně trápí nebo pláče její tělo, když jí všelijak bolí.
- ♦ Hodná holka neříká druhým, co jí vadí, a právě proto se opakovaně dostává do situací, které jí zraňují a vyčerpávají.
- ♦ Hodné holky často ani nevědí, co chtějí, protože jsou naučené dělat věci správně tak, jak se mají a jak se od hodné holky očekává.
- ♦ Ve světě hodné holky rozhodně neexistuje karma typu „čím více dáváš, tím více dostáváš“. Hodná holka totiž neustále dává, ale často se cítí úplně prázdná, vyčerpaná a nemilovaná.
- ♦ Hodná holka totiž moc neumí přijímat - lásku, podporu, pomoc. Hodná holka se tak často cítí na všechno sama.
- ♦ Hodná holka se často tváří, že je spokojená a šťastná, ale vevnitř ví, že není. Když by ale projevila, co se jí ve skutečnosti odehrává v nitru, tak by přeci nebyla už tak hodná! A tak si raději vše nechává jen pro sebe...
- ♦ Hodná holka pak svému muži často vyčítá, že její skryté přání a potřeby nenaplnjuje. Kdyby ji doopravdy miloval, tak by to přeci věděl!
- ♦ Hodná holka také často vyčítá svému muži, že je sobecký a štve jí, že on si dělá, co chce.

- ♦ Hodná holka se často usmívá, i když jí do smíchu vůbec není.
- ♦ Hodná holka není spokojená ... sama se sebou, svým tělem, svou váhou, svým osobním či pracovním životem. Mnohdy svou nespokojenost zajídá jídlem a pak si to vyčítá, zapíjí alkoholem (a pak si to vyčítá), nebo svou nespokojenost kompenzuje prací a úkoly. A nebo za svou nespokojenost viní své okolí, nejčastěji svého partnera (a pak si to všechno opět vyčítá).
- ♦ Hodná holka si hodně často sama sobě vyčítá, že měla něco udělat lépe, jinak, správněji.
- ♦ Hodná holka se primárně necítí “dost dobrá” a svou nedostatečnou sebehodnotu si tak musí neustále potvrzovat od okolí a tím, co pro druhé dělá nebo co všechno zvládá.
- ♦ Hodná holka se totiž necítí dostatečně hodna (lásky, respektu, podpory, ocenění, apod) jen tak ... protože je. Musí být hodná, aby si to všechno zasloužila. Nemůže jen tak být ... sama sebou.
- ♦ Hodná holka miluje, ale často se necítí milovaná.
- ♦ Hodná holka druhým hodně dává, ale necítí, že by dostávala stejně nazpět.
- ♦ Hodná holka si čte tyto řádky a možná se jí chce plakat, protože ví, že je to o ní. A to je v pořádku. Každý problém začínáme řešit a uzdravovat ho až v momentě, kdy jsme si ho vědomy. A sdílené trápení je poloviční. Proto vás chci ubezpečit, že v tom rozhodně nejste sama.
- ♦ Pojd'me se společně podívat jaká naše vnitřní přesvědčení a nastavení z nás dělají hodné holky a jak se jich pustit, abychom se osvobodily a začaly žít svůj vlastní život, ve kterém budeme už jen samy sebou.

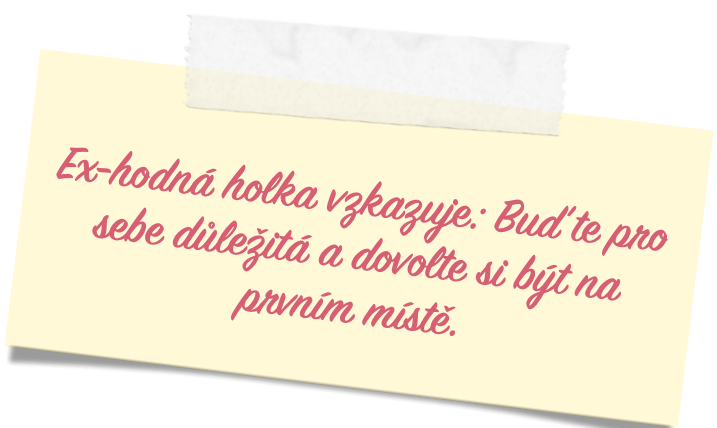


PRAVIDLO Č. 1

VŠICHNI A VŠECHNO JE DŮLEŽITĚJŠÍ NEŽ JÁ

Rodina, děti, partner, práce, domácí mazlíčci, přátelé, domácnost, kolegové, šéf, firma, klienti... A jestli jsem na něco zapomněla, tak si prosím doplňte, o koho či co, se ještě **MUSÍTE** postarat. Je vlastně jedno, jak dlouhý seznam to je, protože pokud v našem hodnotovém systému bude všechno a všichni důležitější než my samy, tak čas, který věnujeme těm druhým, půjde vždy na úkor času, který **MŮŽEME** věnovat samy sobě. A právě hubnutí a zdravý životní styl vyžaduje mít čas i pro sebe. V klidu a pravidelně se najíst, jít se projít, protáhnout, zacvičit si, odpočinout si, dát si pauzu, když jí potřebujeme. A o nějakých zálibách, koníčcích, kdy si jen tak něco děláme pro radost (pro naši radost, ne těch druhých), nebo dokonce **NIC NEDĚLÁME**, ani nemluvíme.

Hodné holky mají totiž vybudovaný speciální radar na to, co se musí udělat. A tak jsou naše každodenní dny přeplněné povinnostmi, rutinou a úkoly. Naše duše sice volá o pauzu a potěšení, ale co se dá dělat, plán se přeci musí splnit. Naše tělo je z toho obvykle tak vyčerpané a unavené, že to poslední, na co by mělo chuť, je vydávat ještě nějakou další energii navíc cvičením či soustředěním na zdravé jídlo. Vyčerpané tělo si samozřejmě žádá rychlý přísun energie, často v podobě cukru, tuku či kofeinu, aby přežilo. Proto se nám nedaří dodržovat všechna ta teoreticky jednoduchá pravidla, když jsme v neustále zápřahu každodenního kolotoče stresu a povinností a nemáme tak na sebe čas. **Nemáme ho, protože ho věnujeme lidem, věcem a úkolům, které považujeme za důležitější!** Mnohdy také přitahujeme do svého života muže, které nazýváme „sobci“, protože oni na sebe ten čas mají. A děsně nás tím štvou! Co se tedy raději od nich trochu toho zdravého sobectví naučit?



Ex-hodná holka vzkazuje: Bud' te pro sebe důležitá a dovolte si být na prvním místě.

K ZAMYŠLENÍ...

- ♦ Jak by váš život vypadal, kdybyste byla sama pro sebe důležitá?
- ♦ Jak by se změnil váš každodenní život, ve kterém byste měla prostor a čas i Vy?
- ♦ Co byste dělala jinak? Zapište si, co vás k tomu napadá:

Jako ženy máme přirozenou potřebu pečovat a starat se. O druhé, o domácnost a někdy i o celý svět. Nechci abyste si myslela, že je na tom něco špatného, když se ráda staráte o ty, které máte ráda a když jim věnujete svůj čas a pozornost. Ono nás to přeci někde v hloubi duše velmi naplňuje a těší, že jsme pro někoho potřebné a důležité. Problém vzniká, když si tu péči, čas a pozornost neposkytujeme i samy sobě. To je důležité, abyste pochopila. **Nechci, abyste se přestala o všechny starat, ale abyste i sama sebe zahrnula do této péče.** Vyhradila si i pro sebe klidně jen pár minut denně a tento čas věnovala jen sama sobě. Uvidíte ten obrovský rozdíl před a po!

Proč je pro nás tohle tak těžké?

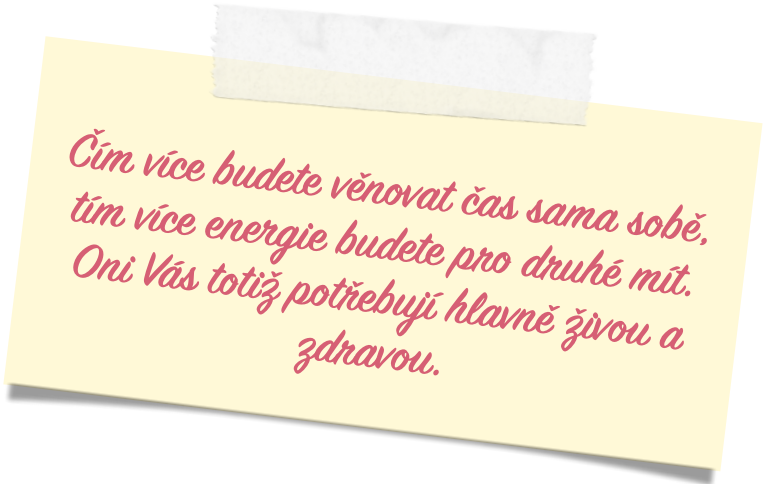
Na čem/kom nám záleží, to opečováváme, chráníme, vyživujeme. A je jedno, jestli to jsou kytky v obýváku, práce, domácnost, děti, domácí mazlíček nebo partner. To, na čem nebo na kom nám záleží, tomu poskytujeme svou péči a pozornost. Z toho vyplývá, že důvodem, proč je tak někdy těžké tuhle péči a pozornost přesunout i na sebe může být fakt, že nám na nás zas tolik nezáleží. Že někde hluboko v sobě máme uložený pocit, že nejsme zas tolik důležité jako ostatní, že si tu péči možná ani nezasloužíme. Možná, že jsme na sebe kvůli něčemu i našťvané, možná si nepřipadáme **dost hodné na to, abychom byly i na sebe hodné.** Ať je za tím cokoli, pojďme to spolu změnit a začněte už dnes věnovat alespoň 5 minut denně sama sobě!

PRAVIDLO Č. 2

KDYŽ ONI MĚ PŘECI POTŘEBUJÍ

Napadla vás taky hned tahle věta, když jste četla předchozí pravidlo? Jak si na sebe máte udělat čas, když vás všichni tak potřebují? Děti jsou příliš malé, manžel si sám nevypere (nevyžehlí, neuvaří, nebo si doplňte, co bez vás ten váš dospělý muž nezvládne ☺), mamince jste slíbila, že jí s něčím pomůžete, kolegyně v práci se rozvádí a potřebuje vaši podporu, šéf na vás tlačí s termíny úkolů, kamarádka právě prochází těžkým obdobím a potřebuje se vyplakat. Uf! Je jich dost, co potřebují vaši péči a pozornost. A možná jich neustále přibývá a vy už máte pocit, že nemůžete, že to prostě nejde všechno stihnout! **A máte pravdu. Nejde!** Alespoň ne dlouhodobě. I vám super výkonné a akční ženě mohou někdy dojít síly, když je nemáte čas obnovovat. Když nemáte čas jen pro sebe.

Že stále sílu máte? Nenechte se zmást! Jestli jste hodná holka, **tak máte skvělou speciální dovednost: neslyšet signály svého těla, když dává najevo, že už nemůže.** Únava, vyčerpání, bolesti hlavy, menstruační potíže, zažívací problémy, kožní ekzémy, závislost na jídle, alkoholu, cigaretách, podrážděnost... to jsou přesně ty signály vašeho těla, že už jede delší dobu na své rezervy a potřebuje klid. Nečekejte na vážnější nemoc, úraz, kolaps či vyhoření, abyste se mohla zastavit. Anebo počkejte, protože pak vám nic jiného než starat se sama o sebe nezbyde a budete mít konečně svůj klid. Ale za jakou cenu a na jak dlouho?



*Čím více budete věnovat čas sama sobě,
tím více energie budete pro druhé mít.
Oni Vás totiž potřebují hlavně živou a
zdravou.*

K ZAMYŠLENÍ...

- ♦ Zkuste si napsat seznam, o koho a o co všechno se obvykle staráte. Čemu a komu všemu věnujete svůj čas a pozornost? Jen si ten dlouhý seznam udělejte :)

- ♦ A teď se zamyslete nad tím, co by se stalo, kdybyste něco ze svého seznamu omezila či dokonce vypustila? Co by to bylo? A co by se stalo, kdybyste místo toho věnovala čas sobě?

PRAVIDLO Č. 3

JÁ TO VŠECHNO ZVLÁDNU

Jen na chvíli jste si představila, že byste měla něco ze svého časově nabitého rozvrhu odebrat, někoho odmítnout, něco neudělat... a v tu ránu přišel ten známý neklid a úzkost. *To přeci nejde! Jak bych mohla něco omezit? A ještě se místo toho věnovat sama sobě? Já to přeci všechno zvládnou! Já to vydržím!* A jsme zase tam, kde jsme byly. Tohle je asi nejtypičtější věta hodné holky. **JÁ TO VYDRŽÍM. JÁ TO ZVLÁDNU.** Ano, zvládnete všechno, co si budete přát zvládnout a věřím, že toho vydržíte hodně. Raději napnete všechny zbytky svých sil, abyste naplnily potřeby a očekávání druhých a splnily plán, než si udělaly čas jen pro sebe. **To dává smysl, ne? Hodné holce naprosto.** Pokud už se ve vás teď něco mění, uvolňuje, vzteká, tak je pravý čas na odhalení jednoho důležitého motivu, který stojí na pozadí života hodné holky. Je to potřeba plnit očekávání a přání druhých za účelem obdržení uznání, hodnoty, pochvaly, lásky, pozornosti a mohla bych dále pokračovat, pro co všechno nasazujeme svůj drahocenný čas a bohužel často i své zdraví.

Vidím v tom dojemný příběh malé holčičky, která toužila po pozornosti, pochvale, obejmutí, lásce a protože jí z nějakých důvodů tyto potřeby nebyly v míře, kterou potřebovala, naplněny, tak se naučila svou vlastní taktiku, jak toho dosáhnout. Když bude dělat to, co se po ní chce, tak na oplátku obdrží to, po čem tolik touží. **Když bude HODNÁ, tak pak bude i milovaná, viděná, oceněná.** Je to velmi jednoduchá taktika. Problém je, že jí používáme i jako dospělé ženy a stavíme svou hodnotu na základě toho, co pro druhé děláme (jak moc jsme hodné) a ne kým doopravdy jsme. Tento pocit, že nejsme “dost hodné a důležité” vzniká často už v dětství, ať už reálnou zkušeností, kdy se nám adekvátní péče a pozornosti nedostávalo co jsme potřebovaly, nebo jsme třeba měly sourozence, kterého jsme vnímaly, že je důležitější pro rodiče než my a nebo jsme prostě byly vychovávány stylem “bud’ hodná a nezlob, pak dostaneš co chceš”. Někde tady jsme si nejspíš spojily výkon s láskou. A tady se prosím dnes zastavme a udělejme důležitou změnu ve vašem příběhu:

Už nemusíte nic dělat a být hodná proto, abyste byla láskyhodná, péčehodná, časuhodná, pozornostihodná. **STAČÍ, ŽE JSTE.** A já věřím, že jste mnohem víc než jen hodná holka co všechno zvládá!

K ZAMYŠLENÍ...

- ♦ Jaké by to bylo, kdybyste už nemusela pro pozornost, pochvalu a lásku pořád něco dělat?

Taková úleva, co? A tolik volného času pro sebe najednou!

- ♦ Jaké by to bylo, kdybyste se sama uměla pochválit, ocenit, milovat třeba už teď hned?

Cože? To bych se na to pak všechno mohla vykašlat a dělat si jen co chci :)!

- ♦ Jaké by to bylo, kdybyste to nemusela vždycky všechno zvládnout, ale mohla i někdy říct “já už nechci nebo já už nemůžu!”

Ach, tak krásně to zní! Taková svoboda a pocit lehkosti.

- ♦ Ted' se vraťte zpátky ke svému seznamu toho, co všechno musíte dělat a o koho se starat a u každé osoby, věci či situace si poznamenejte, jestli vám to dělá dobře, naplňuje vás to nebo vás to naopak vyčerpává, unavuje, štví, nebaví. Jednoduše jestli se vám to **CHCE** nebo **NECHCE** dělat.

- ♦ A pak si запиšte, co všechno už ve svém životě nechcete nebo už nemůžete zvládat a dělat:

PRAVIDLO Č. 4

JÁ TO VŠECHNO ZVLÁDNU SAMA A NEJLÉPE

Hodná holka je nejen obdařena speciální silou vydržet opravdu hodně a napnout své síly, když jde o druhé, ale také obrovskou potřebou dělat věci **sama a perfektně**. Protože nikdo jiný to přeci tak dokonale za nás neudělá! Další námitka, která vás možná napadla při představě, že byste tedy mohla to nádobí nechat manželovi či dětem, na úklid si pořídit uklízečku, práci delegovala na kolegyni, kamarádku po milionty nevyslechnout... přihlásila se nejspíš o slovo ta stará známá věta: **SAMA VŠECHNO ZVLÁDNU STEJNĚ NEJLÉPE**. Ano, zvládnete. Já vím, že je to pro vás důležité odvádět perfektně svou práci, péči o domácnost, děti, rodinu, přátelé. Nechci vám brát pocit, že je důležité odvádět dobře svou práci. Jen si teď pamatuji na ta léta, co jsem se snažila všechno dělat sama a samozřejmě perfektně a na ty opakované stresy, kolapsy, nemoci, hádky... A hlavně pocity, že jsem byla na všechno úplně sama! A taky aby ne, když jsem k tomu nikoho jiného nepustila.

Perfekcionismus, který za vším tímhle stojí, je častým poznávacím znamením hodných holek a je také na pozadí mnoha neuróz, psychosomatických poruch, chronického stresu, nezdravého životního stylu a našeho věčného trápení. Co si to nastavit trochu volněji a od této chvíle vědět, že v **každé situaci stejně nakonec všechno uděláme jak nejlépe v tu danou chvíli umíme a nemusí to být vždy perfektní**.



*Dovolte si být dokonalá ve své
NE-dokonalosti. Jste perfektní přesně
taková, jaká už jste!*

K ZAMYŠLENÍ ...

- ♦ Zkuste si jen na chvíli představit (nebojte, opravdu jen na chvíli!), jaké by to bylo, kdybyste žila ve světě, kde by neexistovaly tyto dvě slova: **správně a špatně**. Prostě by nebyla. Také by se vám trochu ulevilo?
- ♦ A jak by váš život asi vypadal, kdybyste nemusela všechno dělat **správně (nejlépe)** a bát se chyb a toho, že to uděláte **špatně (nejhůř)**? Také se vám teď ulevilo ještě víc? :)

Není nic špatně na tom chtít věci **správně**. Je však náročně a často nereálné to po sobě chtít nonstop v jakékoli situaci. A jestli něco od sebe hodná holka očekává, tak právě tohle. Hodná holka totiž žije v **černobílém světě, kde je to buď a nebo**. Buď je všechno v pořádku (bílé), nebo je všechno špatně (černé). A pak stačí jen malá chybička v systému, drobné škobrtnutí na cestě k dokonalosti nebo jen mírné vybočení z plánu a už je to všechno černé nejčernější. Anebo jinak, dokud to není vše dodělané, hotové, perfektní, tak jako by nebylo a bylo to všechno špatně. Poznáváte se?

Tento způsob uvažování a prožívání života je nesmírně vysilující a stresující. Protože co je v našem životě 100 % perfektní a hotové? Vždyť vždycky to můžeme udělat ještě líp! Tento způsob černobílého světa nám také nedává vůbec možnost chybovat, což ve světě “ex-hodné holky” již neznamena katastrofu, ale možnost učit se a růst. **A co roste a vyvíjí se, tak žije!** Vždyť by to byla nakonec docela nuda, když bychom všechno měly hotové a byly totálně dokonalé! A jestli si teď říkáte, že byste si aspoň konečně už odpočinula, tak mi věřte, že dokud budete hodná holka, tak si vždy najdete něco/někoho na vylepšování :)

Pojďte proto se mnou zkusit už dnes **vyměnit dokonalost za život**, kde nemusíte být perfektní, kde lidi s kterými žijete nemusí být perfektní, kde vaše odvedená práce nemusí být perfektní a kde dokonce můžete i chybovat, protože tohle všechno k životu patří.

PRAVIDLO Č. 5

JÁ TO VŠECHNO ZVLÁDNU SAMA, PERFEKTNĚ A JEŠTĚ S ÚSMĚVEM

Hodná holka je vždy ta první, co druhým pomůže, poradí, povzbudí, vyslechne a samozřejmě vše zařídí. A to vše s úsměvem na rtech. Problém nastává ve chvíli, kdy hodné holce do smíchu vůbec není. Ve chvílích, kdy se hodná holka sama cítí slabá, zranitelná, bezradná, nemocná, opuštěná, nemilovaná. Ve chvílích, kdy by sama potřebovala opečovat, podpořit, povzbudit. A ono to jako na potvoru většinou právě v těchto chvílích od druhých nepřichází. Nebo ne tak, jak by si hodná holka představovala. A to ještě více prohloubí její osamělost a nepohodu. A opět jí to utvrdí v tom, že jen když se usmívá a všechno zvládá, tak přichází alespoň nějaká pozitivní zpětná vazba od druhých. Kolikrát v dětství slýchávala od svých blízkých: **“Nemrač se! Nebreč! Nevztekej se! Bud přeci hodná holčička!”** A tak se hodná holka naučila usmívat, i když vevnitř pláče nebo zuří.

Hodná holka umí velmi dobře maskovat své skutečně pocity a to často i sama před sebou. Raději by si ukousla jazyk, než by přiznala svou slabost, zraněnost či naštvaní. A to je pak často začarovaný kruh, protože nikdo za tím úsměvem nevidí její opravdové potřeby a pocity a proto nemůže reagovat tak, jak by si hodná holka přála. Zvláště pro muže je často tohle chování hodných holek velmi matoucí. Od partnerů hodných holek často slýchávám: „Tváří se, že mě nepotřebuje a že je v pohodě, a pak mi vyčítá, že tam pro ní nejsem.“ „Když se jí ptám, co jí je, tak mi odpoví, že nic. A pak dělá dusno, že si jí nevšímám“. Co to vašim blízkým trochu usnadnit a občas se jim ukázat i ve své opravdovosti? Věřím, že se o vás rádi postarají, když jim to dovolíte. A že to nebude perfektní a přesně jak jste si přála? No tak, všichni přeci děláme všechno nejlépe tak, jak v danou chvíli umíme a chybami se učíme!

*Chcete-li být viděna a slyšena taková
jaká jste, tak se neschovávejte a ukažte
své pravé JÁ.*

K ZAMYŠLENÍ ...

- ♦ Jaké pocity nebo potřeby nejčastěji před druhými skrýváte? Co nerada dáváte najevo?

- ♦ Jaké reakce u druhých se nejvíce bojíte?

Hodná holka většinou skrývá všechno **“to co bolí a je nepříjemné”**. Takže když cítí smutek, vztek, strach, křivdu, lítost a někdy i fyzickou bolest nebo únavu, tak dělá, že jí nic není. Nedávat najevo své skutečné potřeby a pocity má pro hodnou holku totiž ochranný význam. Chrání sama sebe před zraněním, to jest té reakce, které se nejvíce u druhých obává. Například toho, když nás druzí odmítnou, opustí, zkritizují, poníží, přestanou nás mít rádi, vysmějí se nám a mohla bych pokračovat ve výčtu opět bolavých a nepříjemných reakcí, kterými nás druzí mohou zranit.

Problém je v tom, že to, čeho se nejvíce bojíme, nakonec nějakým způsobem do svého života přitahujeme. A proto reakce druhých nakonec bývají často takové, kterých se obáváme. Ale tady pozor, není to proto, že by byl život tak děsně nespravedlivý a krutý, ale možná abychom se už jako dospělé ženy naučily to, co jsme jako malé holčičky neuměly: **Říct jasně a nahlas co chceme, co potřebujeme a co se nám nelíbí!** I za cenu toho, že ztratíme přízeň druhých. Ztratíme-li někoho/něco jen na základě toho, když ukážeme co doopravdy chceme a potřebujeme a kým doopravdy jsme, tak to přeci asi nebylo to pravě a dovolíme si tak možnost být s někým a někde, kde můžeme být sama sebou, se vším co k nám patří.

PRAVIDLO Č. 6

ŘÍKÁM ANO, KDYŽ CHCI ŘÍCT NE A ŘÍKÁM NE, KDYŽ CHCI ŘÍCT ANO

Že je tohle pravidlo trochu matoucí? Ani ne, pokud jste hodná holka. Hodná holka totiž neumí říkat NE. To přeci hodné holky nedělají! Tím se však často dostává do situací a vztahů, které jí nedělají dobře, které jí zraňují a vyčerpávají. Druzí mnohdy vůbec netuší, že jí něco vadí, když se stále tak hrdinně usmívá. A také vůbec často netuší, že něco nechce dělat, když stále říká „v pohodě, já to udělám“. Tohle je typická odpověď hodné holky :) A tak hodná holka často automaticky říká ANO situacím, které vlastně nechce, kterým by nejraději řekla NE. A aby to s hodnou holkou nebylo zas tak jednoduché, tak bohužel mnohdy říká NE na to, kde by měla či chtěla říct ANO. Kolegyně vám pochválí vaše nové šaty, jak vám sluší a vaše odpověď je: „Ale jdi, ty mám už léta a vůbec, copak v nich nevidíš ten zadek?“ Nebo když vám - nedej bože - někdo nabízí pomoc, tak s úsměvem odmítáte, protože to přeci zvládnete v pohodě sama (a samozřejmě nejlépe!).

Umění říkat NE věcem, lidem, situacím, které nám nedělají dobře a naopak umět říkat ANO věcem, lidem, situacím, které nám dobře dělají, je základem zdravého sebevědomí, spokojeného života a projevem zdravých hranic. A také zásadní dovednost k tomu, jak si na sebe už konečně udělat čas.

*Říkejte "ANO" tomu, co chcete a říkejte
"NE" tomu, co nechcete. Uvidíte, jaké
záznaky se začnou dít! 😊*

K ZAMYŠLENÍ ...

- ♦ V jakých oblastech, situacích chcete říct NE a místo toho říkáte ANO?

- ♦ V jakých oblastech, situacích chcete říct ANO a místo toho říkáte NE?

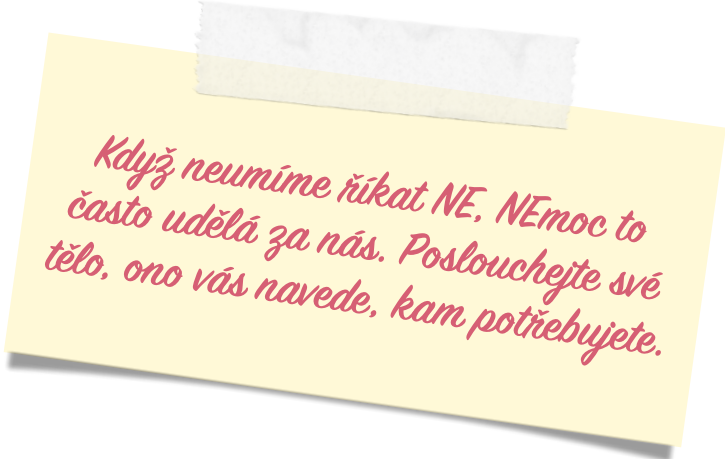
PRAVIDLO Č. 7

HODNÁ HOLKA NEUMÍ POSLOUCHAT SVÉ TĚLO

Hodná holka má sice velmi vyvinutý šestý smysl na to, co potřebují ti druzí, ale má často oslabený smysl pro to, co potřebuje a cítí ona sama. Je tolik naučená neustále věnovat pozornost všem a všemu okolo, že je často pro ní obtížné slyšet sama sebe a co jí její tělo říká. **A pak raději automaticky plní potřeby a přání druhých, protože ty své ani mnohdy nezná.** Celé toto téma je spíše do individuální terapie, ale ráda bych vás i tady, virtuálně, podpořila v tom, jak se sama v sobě lépe orientovat.

Pracuji v této oblasti s tělem, protože pocity našeho těla jsou velmi přesným radarem, kterým se mnohdy bohužel zapomínáme řídit. Dám vám příklad, jak své tělo můžete využít ve svůj prospěch. Pokud jste stále přesvědčená, že kamarádce musíte pomoc, ale po setkání s ní jste vždy vyčerpaná a je vám špatně, je to přesně ten moment, kdy vaše tělo říká “NE, tohle se mi nelíbí“. Pokud vás někdo žádá o pomoc a vy jste z toho v ještě větší úzkosti a stresu než jste byla předtím, opět je to signál těla říkající “NE, už toho máš naloženo dost“. Pokud je vaše tělo celé bolavé a unavené, říká vám nejspíš „zpomal a odpočiň si.“ A naopak, pokud už jen při představě, že odjízďte sama na víkend pryč od všech, se vám dělá dobře a začínáte se usmívat a můžete zase chvíli volně dýchat, tak je to přesně ten moment, kdy vám tělo říká co máte udělat, aby vám bylo dobře. Kdy něčemu říká “ANO tohle přesně udělej!”

Když totiž neumíme vědomě poslouchat své tělo, tak na nás po nějaké době začne hlasitěji volat, někdy i dokonce křičet. A jak nám tělo dává najevo, že se mu dlouhodobě něco nebo někde nelíbí? Když nám nestačí “jen naše pocity”? **Tělo začne bolet!** Nejdřív bolí občas, pak stále častěji, až je z toho něco chronického. Takže ty občasné (nebo už pravidelné a chronické) bolesti břicha, hlavy, kůže, zad, nohou, apod. zkuste ode dneška vnímat nejen jako fyzickou bolest, ale i vaši psychickou a emoční. Všechno se vším souvisí a naše duše s tělem tvoří jeden neoddělitelný celek.



Když neumíme říkat NE, NEmoc to často udělá za nás. Poslouchejte své tělo, ono vás navede, kam potřebujete.

K ZAMYŠLENÍ ...

- ♦ Všimněte si v průběhu následujících dnů více svého těla. Jak na okolí a různé situace reaguje. Jak se kde a s kým cítí. Jen si všimněte, co mu dělá nebo nedělá dobře. A zkuste si to i zapsat.

- ♦ Čím více budete se svým tělem v souladu, tím méně se vám bude muset připomínat různými nepříjemnými pocity, bolestmi všeho druhu a nemocemi. Jestli trpíte nějakým už chronickým nebo dlouhodobým tělesným potížením, zkuste zase jen sledovat, při jakých situacích se potíže zhoršují a kdy naopak zlepšují.

PRAVIDLO Č. 8

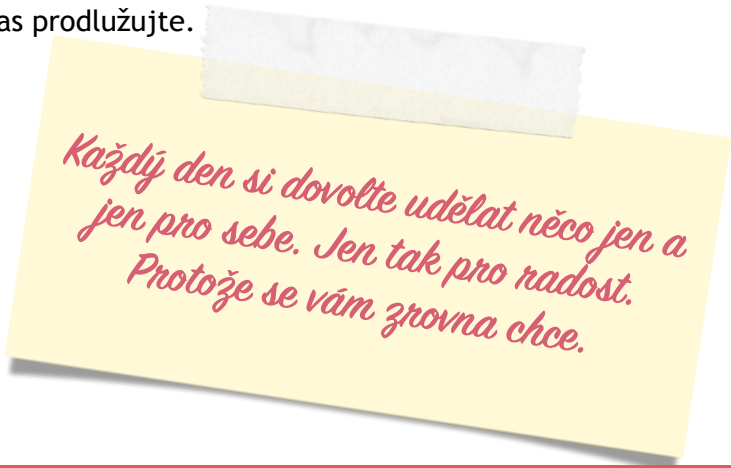
HODNÁ HOLKA NEUMÍ NIC NEDĚLAT

Ať už se jedná o práci, domácí povinnosti, péči o rodinu, partnera, kolegy, přátelé, domácí mazlíčky, každodenní úkoly, pravidlem hodné holky je nejdříve tohle všechno stihnout, dodělat a pak si „trochu“ odpočinout. Už se vám to někdy podařilo? Ta pětiminutovka před usnutím v posteli, kam vyčerpaním z celodenního kolotoče padnete únavou, se nepočítá! Ani ta pětiminutovka u lednice nebo ve špajzu, kdy do sebe házíte jedno přes druhé, abyste na chvíli na nic nemyslela. Ani ta pětiminutovka na záchodě, kdy projíždíte facebook nebo hrajete hry na mobilu a ukrýváte se tam před dětmi nebo nedokončenou prací se také nepočítá :)

Kdy jste si naposledy dovolila čas jen a jen pro sebe? Dojít si na masáž, v klidu se najíst, projít se sama v lese, přečíst si svou oblíbenou knihu, lehnout si jen tak do postele a nic nedělat?

Nic nedělat?! To přeci neumím! Na to nemám čas! Co bych jako dělala? Co by tomu řeklo okolí? Honí se Vám tohle teď v hlavě a máte výčitky už jen při představě, že byste nic nedělala? Je pro vás těžké například o dovolené či o víkendu odpočívat? Znovu připomínám, **odpočinek není ani úklid a dodělávání restů!**

Hodná holka je zvyklá neustále něco dělat. Ale co když naše tělo ke své optimální váze a zdraví potřebuje i odpočívat? **Pokud nemáme dostatek odpočinku, tak se naše tělo jakémukoli hubnutí a zdraví bude bránit.** Bude totiž vyčerpané a mlsné a rozhodně se mu nebude chtít pouštět ty tukové zásoby, které má právě k tomu, aby to všechno zvládlo. Mám spoustu klientek ve své praxi, které přicházejí s tím, že dodržují všechny zásady zdravého životního stylu, ale přesto se jim nedaří hubnout či mít postavu, kterou by si přály. A někdy je právě příčinou nedostatek odpočinku, času pro sebe a uvolnění. O dobrou náladu a chuť na milování, když jsme neustále přetěžané, ani nemluvíme, což má zase dopad na náš partnerský život. Pokud si nevíte rady, jak se naučit zpomalovat, odpočívat, uvolňovat, tak zkuste alespoň 5 minut denně jen a jen pro sebe a postupně tento čas prodlužujte.



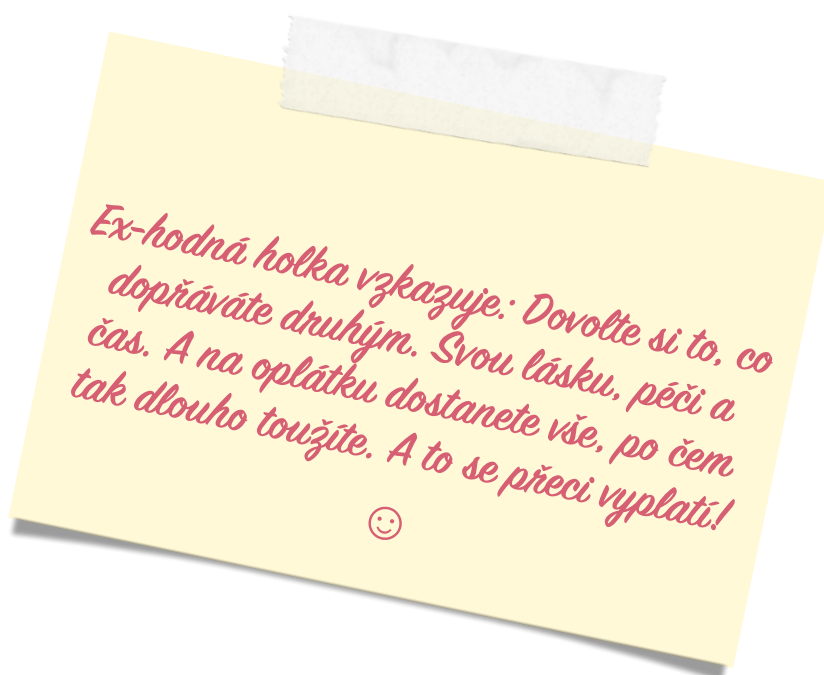
Každý den si dovolte udělat něco jen a jen pro sebe. Jen tak pro radost. Protože se vám zrovna chce.

PRAVIDLO Č. 9

CÍTÍM SE NEJLÉPE, KDYŽ POTĚŠÍM DRUHÉ A ODVEDU DOBRĚ SVOU PRÁCI

Ano, milé hodné holky. Já vím. Tohle je pro vás odměna, když si můžete odškrtnout, co jste všechno zvládla a když vidíte ty úsměvy a spokojenost na tváři druhých. Já z vás nechci udělat pravý opak, ale ráda bych vás inspirovala k tomu, že někdy je dobré mít i jiné zdroje radosti a potvrzení vlastní hodnoty, než spokojenost druhých a perfektně odvedenou práci. **Ne vždy totiž dokážeme udělat druhé šťastné a spokojené a ne vždy dokážeme stihnout vše, co jsme si naplánovaly!**

Většinou se nám totiž děje pravý opak. Lidí, kteří potřebují potěšit neustále přibývá a stejně tak i úkolů a povinností. A ne náhodou tak přibývá i naše vnitřní nespokojenost a neklid. Možná je na čase podívat se na to, co vás ještě v životě těší a baví. Jak byste vlastně ten svůj čas pro sebe využila? My to často už ani nevíme, co nás vlastně baví! **Hodné holky jsou zaměřené spíše na to, co se má a musí, než na to, co by chtěly ony samy dělat.** Pojďme to spolu znovu objevit a změnit.



K ZAMYŠLENÍ ...

- ♦ Zkuste si vzpomenout, co jste ráda dělala, když jste byla malá holčička. Jak jste si hrála? Jak jste trávila svůj volný čas? Zpívala jste si? Malovala jste? Lezla po stromech? Četla knížky? Co se vám vybavilo?

- ♦ Když jsme byla malá a ještě výchovou hodných žen nepolíbená, tak jste věděla, jak si udělat dobře. Jen si vzpomeňte, ono nás to většinou nepřestalo bavit, jen jsme to „naše potěšení“ přesunuly někam na poslední místo. Co z toho můžete dělat i dnes? Co by vás mohlo bavit?

- ♦ Jak projevujete nejčastěji svým blízkým svou lásku? Zkuste se chovat k sobě tak, jak se chováte k těm, které milujete a máte rády. Hodné holky tohle přeci moc dobře umí. Starat se, pečovat, milovat, věnovat svůj čas. Jen to přehod'te i na sebe. Začněte malými a lehkými krůčky. Nechtějte po sobě změnit všechno hned. Co hezkého můžete pro sebe udělat už dnes?

PRAVIDLO Č. 10

AŽ, AŽ, AŽ... TAK BUDU MÍT KONEČNĚ KLID

Až zhubnu, až začnu cvičit, až přestanu kouřit, až si najdu muže, až ho změním, až budu mít dovolenou, až se vyspím, až ... Mnoho mých klientů ke mně přichází s přáním něco ve svém životě změnit. Ať už jde o osobní, rodinný nebo pracovní život, tak vždycky máme něco, co bychom si přáli změnit. A až to „ono“ změníme, tak budeme šťastní a spokojení. To „ono“ je většinou ale důvod naší nespokojenosti, našeho trápení, našeho NE - štěstí. Je tedy přirozené a žádoucí, že to chceme změnit a být šťastné. To „ono“ má však ne jeden háček.

Za prvé: „Ono“ se to samo nezmění. To „ono“ totiž potřebuje naši pozornost a právě tak náš čas. A pokud ho nemáme, a že hodné holky přebytkem volného času moc neoplývají, tak se málokdy samo od sebe něco změní.

Za druhé: To „ono“ se většinou nezmění, když se nezměníme my samy - náš přístup, naše vnitřní nastavení, náš vztah sama k sobě.

Jestliže například toužíte po klidu a spokojenosti a říkáte si, že vám to přinese lepší postava, nový muž, dovolená, lepší práce, atp., tak mi věřte, že tohle všechno a možná i ještě lepšího přijde v momentě, kdy už spokojená a klidná budete. Spokojená sama se sebou. S tím, co už máte. S tím, kdo jste. S tím, jaká jste. **Tohle se hodné holky potřebují naučit - mít rády samy sebe právě takové, jaké už jsou a tím získají ten největší klid, který jim už nikdo a nic nevezme!**

Když se máme rády, tak jsme se sebou spokojené a přirozeně si na sebe děláme čas. A když jsme v klidu, tak nemáme potřebu se dopovat tolik cukry a tuky, když jsme v klidu, tak máme i větší chuť se hýbat a odpočívat, když jsme v klidu, tak potřebujeme méně kouřit, méně pít alkohol, když jsme v klidu, tak jsme také krásnější a přitažlivější a usměvavější, což ocení i naše drahé polovičky... Už asi tušíte, kam mířím. Nečekejte, až se to změní, ale změňte to hned tím, že se k sobě začnete chovat jinak - **HODNĚ. Buďte v první řadě hodná na sebe.**

Zdravá, krásná a spokojená žena je odpočatá žena. Tak na co ještě čekáte?

JAK SE ŽIJE EX-HODNÉ HOLCE

Jak se mi teď žije jako ex-hodné holce? Nebudu vám lhát, žije se mi moc dobře :) Jsem kupodivu stále hodná, ale teď už i sama na sebe. Žiju svůj život, kde je prostor a čas i pro mě. Věnuju se hlavně tomu, co mě baví a nabíjí. Vybírám si, čemu a komu chci věnovat svůj čas a energii. A mám tak daleko více energie a opravdových úsměvů pro druhé. Umím si říct o pomoc a podporu a proto už na všechno nejsem sama. Umím říct NE, když se mi něco nelíbí a nedělá mi to dobře. Nesnažím se už stihnout všechno, ale jen to, co je pro mě důležité. Lépe spím, lépe jím, lépe se cítím a lépe vypadám. Od druhých dostávám to, co potřebuji, protože jim to sděluji a ukazuji. Jsem sama sebou a mám se ráda. Všechno, co jsem si kdy v životě přála, se mi začalo dít až v momentě, kdy jsem se uvnitř uklidnila, uvolnila se, přijala se a začala se o sebe s láskou starat. Nebyla to jednoduchá a rozhodně ne rychlá cesta, ale jsem na ní. Občas sice ještě někdy sklouznu do starých zajetých kolejí hodné holky, ale už vím, jak se vrátit zpátky domů, sama k sobě. Chci vám tímto dodat optimismus a víru, že všechno jde, když sama budete chtít. A hodná holka přeci zvládne všechno, tak věřím, že i tohle! :)

PODĚKOVÁNÍ NA ZÁVĚR

Děkuji vám, že jste dočetla až sem a že jste tím věnovala čas sama sobě. Už jste tak udělala první důležitý krok ke své proměně: **udělala jste si na sebe čas**. Každá se k tomu svému klidu potřebujeme naučit, zpracovat a uzdravit něco jiného. A tento ebook je ukázkou, co všechno s tím může souviset. A pokud máte pocit, že některá témata se ve vás ozvala, že potřebují uzdravit, opečovat, tak jsem tady a ráda vás podpořím na vaší cestě sama k sobě.

