

Obsah:

Když život přestane dávat smysl.....	4
Tichý hlas uvnitř.....	7
Stíny, které nás formují.....	12
Nevědomé autopiloty.....	18
Překonávání zábran a vnitřních bloků.....	22
Jak vybočit z nalinkované cesty života.....	29
Jak udělat první krok, i když máš strach.....	34
Jak si udržet směr, když přijde krize,	39
Návrat k sobě:.....	45
Disciplína: Jak si vytvořit životní rytmus,	52
Proč si házíme klacky pod nohy:.....	58
Malé ohlédnutí, velký posun.....	63
Sebe-vědomí.....	68
Jak jednat sebevědomě, i když máš strach.....	75
Vnitřní hlas.....	80
Nastav okolí své hranice:.....	85
Když se změniš ty, změní se i vztahy.....	91
Zastavení: Kde jsi teď – a kým se stáváš.....	96
Vědomé rozhodování.....	102
Odvaha být autentický.....	106
Nové návyky – nový život.....	113
21denní program.....	128
Krizové situace a jak si udržet změnu.....	126
Velké zastavení.....	134

ÚVOD

Když život přestane dávat smysl

Možná znáte ten zvláštní pocit. Ráno vstanete, automaticky si uvaříte čaj nebo kávu, obléknete se, odejdete do práce nebo školy... a po celodenním kolečku, které je každý den stejné skončíte usazení na gauči před televizí, mobilním telefonem nebo počítačem. A tam někde mezi tím, se vám v hlavě ozve tichý, sotva slyšitelný hlas:

„Tohle má být všechno?“

Možná se ozval už dřív.

Možná jste ho ignorovali.

Možná jste se naučili ho přehlušit – povinnostmi, očekáváním ostatních, rutinou, která na vás sedá jako těžká přikrývka.

A možná právě teď držíte v ruce tuhle knihu, protože ten hlas už umlčet nejde...

Někdy si to ani neuvědomujeme.

Nežijeme náš život - jen pokračujeme v tom, co po nás svět chtěl.

Chceme být správní.

Chceme být přijímaní.

Chceme být ti, kteří „to zvládají“.

A tak dál kráčíme po cestě, kterou nám připravili jiní.

Ale co když právě tohle je problém?

Co když jste někde omylem vyměnili vlastní touhy za pohodlné role, které se dobře vyjímají před ostatními?
Co když vaše sny nezmizely - jen byly zasypané vrstvami očekávání, strachu a automatického fungování?

A co když si dovolíte na chvíli zastavit a zeptat se sami sebe:

„Kdo vlastně jsem... a kam směřuji?“

Tahle kniha není o tom, jak se stát někým jiným.
Není o tom, jak být dokonalejší, úspěšnější, výkonnější.

Je o jediném:
Jak najít cestu zpátky k sobě.

Nečekejte ode mě univerzální návody.
Nečekejte „10 kroků ke štěstí“.
Život není návod k automatické práci - a tvůj už vůbec ne.

Budu ti spíš průvodcem. Budu ti klást otázky, které možná ještě nikdy nikdo nepoložil.
A pokud ano tak třeba nebyly položeny správně. Budu ti vyprávět příběhy a nabídnu ti praktická cvičení, která ti pomůžou nahlédnout pod povrch.
Ne do světa kolem tebe - ale dovnitř tebe samotného.

A během téhle cesty možná narazíš na místa, kterým ses dlouho vyhýbal.

Může to bolet a možná ucítíš odpor nebo strach.
Ale také možná - po dlouhé době - ucítíš i naději.

Protože pak přichází moment, kdy si uvědomíš, že svůj život můžeš změnit jen ty.

Ne celý naráz. Ne lusknutím prstu.

Ale malými, tichými kroky, které budou tentokrát tvoje vlastní.

Než začneš číst dál, chci ti položit první otázku:

„Co vlastně chceš od svého života?“

Udělej si na tuto otázku chvíli.

Nepospíchej.

Tohle není závod.

Tady začíná tvá nová cesta...