

## Kapitola 1.



### *Sebeláska aneb Dovoľte si milovat sami sebe*



**P**rvní oblastí, která nás musí nutně zajímat na naší životní cestě, je určitě sebeláska. Je to to úplně prvotní, nad čím se musíme zamyslet. Proč? Protože my jsme láskou. Jsme stvořeni z lásky a na konci se do lásky zase navrátíme. Co to znamená v normální řeči? Když se zamyslíte nad tím, co bylo dávno před tím, než se narodili lidé, živočichové, než vznikl život, naše planeta, galaxie a tak dále, možná vám v mysli naskočí obraz černočerné tmy vesmíru, ticha, prázdnoty, určité energie. Tato energie vesmíru je to, čím jsme. Není špatná, zlá, ani nenávidí samu sebe. Je laskavým a milujícím tvůrcem, je klidná, uvolněná, nekonečná, obsáhne naprosto všechno, co existuje, je naplňující – stejně jako láska. Proto pocítit skutečnou lásku znamená pocítit klid, naplnění, nesmrtelnost a spojení se vším, co je. Stát se součástí všeho, co existuje. Stát se vesmírnou energií. Pocit pravé lásky je pocit naprostého uvolnění, je to návrat domů. Je to pocit, že vše je v pořádku a vše je správné a je doprovázen uvědoměním, že o něj nelze nikdy opravdu přijít. Láska je podstatou všeho. **A protože jsme ve svém jádru všichni láskou, všichni toužíme prožívat ji celým svým já a nechat ji naplno projevit.** Jak toho dosáhnout? Vědomou láskou k sobě sama.

### *Co je to sebeláska a proč je důležitá*

Sebeláska znamená, jak už název napovídá, lásku k sobě samému, bezpodmínečnou a opravdovou. Když se podíváme do zrcadla a řekneme si: „Mám tě opravdu rád a jsi úžasný člověk.“ Když myslíme na sebe, na to, co je pro nás nejlepší. Na to, co chceme my, ne co po nás chtějí druzí. Znamená to zohledňovat sami sebe ve všech situacích, nezapomínat na sebe a na svá přání. Opájet se vlastním tělem a vlastní existencí. Dopřávat si. Mít na sebe čas. Podporovat se, dodávat si odvalu, dávat si útěchu a mluvit sám se sebou. Ptát se: „Jak se máš a co pro tebe dnes mohu udělat?“

Je důležité brát sám sebe jako jakoukoli jinou osobu, jako nejlepšího přítele, na kterého berete ohledy, kterého chcete neustále něčím těšit, na kterého si rádi najdete čas. Proč byste se

k tomuto příteli měli chovat hůře než k jinému člověku? Proč byste měli zohlednit druhé více nežli sebe? Křesťanská církev nás kvůli potřebě ovládat a udržet ve strachu naučila zapomínat na sebe – na úkor druhých. Nemusíme se tím řídit. Nedává to smysl. V Bibli je psáno „Dbejte o druhé stejně jako sami o sebe.“ Všichni jsme si přeci rovni – všichni jsme tatáž energie. Proč bychom se tedy neměli k sobě chovat stejně?

Sami se sebou jsme se narodili a se sebou také zemřeme. Není proto lepší vybudovat si k sobě úžasný, přátelský a podporující vztah, který nám ze života udělá krásný zážitek? Nebo chcete raději svůj život strávit s člověkem, který vás neustále podceňuje, sráží a kritizuje? Před sebou neutečete. Sami sebe vyměnit nemůžete. Jedinou cestou je naučit se opravdu milovat.

*„Sám sebe jsi kritizoval roky a nefungovalo to. Zkus se uznávat a uvidíš, co se stane.“  
(Louise L. Hay, duchovní učitelka a autorka knih o osobnostním růstu)*

Zde si dejte pozor, abyste mě nepochopili špatně – sebeláska není sobectví. Sobectví znamená opět nerovnost. Znamená: „Myslím jen na sebe a na tebe ne. Ty jsi mi ukradený, já jsem důležitější.“ Toto není chovat se k sobě jako ke druhým. A určitě to necítíme jako správný směr. Člověk by měl vždy vyhodnotit situaci dvou lidí žádajících o pomoc a objektivně posoudit, komu vyhoví jako prvnímu. Je možné jednou vyhovět jednomu a podruhé druhému, nebo se společně domluvit na řešení, které bude pro oba přijatelné. Je jasné, že lépe se domluví dvě dospělé osoby, které mají rády samy sebe, než dva egoisté. Jde jednoduše o to nikoho z těch dvou (sebe ani druhého) neupřednostňovat. Je důležité si rovněž uvědomit, že když obětujeme sami sebe proto, abychom druhému pomohli, snižujeme jeho vlastní důvěru v jeho schopnosti a okrádáme ho tak o jedinečnou zkušenost, kdy by si mohl v situaci pomoci vlastními silami. Pokud si druhých skutečně vážíme, vážíme si i jejich schopností, a tudíž věříme, že si v dané situaci budou vědět rady. Rosteme díky vlastnímu překonávání překážek, ne díky tomu, že se neustále necháváme někým tahat z louží.

Pokud chceme druhému projevit skutečnou lásku, bez sebelásky to bohužel nebude nikdy možné. Nemohu druhého milovat a sebou opovrhovat. Tím popírám přírodní zákon a nechápu svou podstatu. A jak víme, nemůžeme někomu dát něco, co nemáme.

Bez lásky a tedy sebelásky nemůžeme být nikdy šťastní. Jak bychom mohli? Láska je právě tím štěstím a naplněním. **Sebeláska nám do života přitáhne ještě více lásky, naplní nás tak, že budeme překypovat láskou a rozdávat ji samovolně všude okolo.** Celý svět bude láskyplnější. A tím je možno ho celý od základů změnit. Po lásce touží naprosto každý člověk, ať už si to přizná, nebo ne.

Spousta z nás na lásku jenom čeká. Čeká, až se objeví někdo, kdo nám tu lásku dá. Ale **láska darovaná někým druhým nás nemůže nikdy naplnit a uspokojit tak, jak chceme.** Pokud se nenávidím, láska druhého je mi lehkou útěchou, ale bohužel je to jen dočasná náplast, která se dříve nebo později odlepí a naše vnitřní potřeba lásky zase vystrčí drápky a bude nás nutit jít hledat tu skutečnou lásku – tu, kterou můžeme najít jen sami v sobě. Na co je mi to, že mě někdo miluje, když já sama se cítím k ničemu? Jaký to má pak celé smysl?

Jakmile se začneme mít opravdu rádi, přestaneme cítit strach, přestaneme být v neustálém pocitu ohrožení, skutečně se uvolníme. Začneme cítit sílu a vnitřní, velmi uspokojivý pocit – pocit našeho srdce, který nás bude pravdivě vést. Přestaneme se snažit zapůsobit na druhé, získávat neustálou pozornost, podmaňovat si je, manipulovat jimi a něco si neustále dokazovat. Toto děláme jen z důvodu, že prahneme po lásce. Nebudeme žárlit, závidět, nebudeme na druhých a na čemkoliv závislí, přestaneme se neustále za něčím honit, něco stále hledat a někam utíkat a skrývat své pravé já. **Vše, po čem toužíme, je láska. A tu si můžeme dát jen my sami. Hned teď.**

Člověk, který má rád sám sebe, je samostatný a nezávislý. Rovněž se stává velmi chápavým a tolerantním, a to nejen k sobě, ale i směrem ven. Přechází od názorové

vyhraněnosti k větší míře pochopení a vcítění. Začíná cítit pokoru a úctu k životu a všemu živému. Chápe, že jsme si všichni rovni a všichni pocházíme z lásky a že si každý lásku zasloužíme. Vidí lásku na každém kroku a ve všech věcech kolem sebe. Nakonec se v lásce rozplyne a přestane mít vztah i sám k sobě. Už nebude důležité jakkoli sám sebe hodnotit. Vy budete ten pocit již žít. Vy budete tou láskou.

## *Jak vzniká neláska k sobě*

Možná si řeknete, když jsme ve své podstatě láskou, proč ji tedy k sobě necítíme? Proč si ji neuvědomujeme po většinu svého života? Proč jsme o ni přišli? Dítě, když se narodí, miluje bezpodmínečně. Miluje veškerou existenci a ani ho nenapadne, že by to mělo být jinak. Dítě se však neumí samo definovat. Jeho já zatím neexistuje. Výchovou v dnešním světě se v něm však začne utvářet určitá oddělená entita označovaná jako ego. Dítě se učí samo sebe vnímat především jako odraz v zrcadle druhých. Ono se miluje bez ohledu na cokoliv, rodiče mu však neúmyslně dávají najevo, že není milované takové, jaké je. Dostává se do rozporu. Dítě je nastaveno tak, že je velmi vnímavé, zaměřuje se zejména na pocity, zda je chtěné, nebo ne, a všechny pocity rodičů vztahuje plně na sebe. Vidí samo sebe jako příčinu veškerého dění. Toto uvědomování se postupně prohlubuje spolu s výchovnou metodou odměny a trestu. Udělám něco, co se rodičům líbí = jsem správné. Udělám něco, co se jim nelíbí = jsem špatné. Už se tedy dostává od bezpodmínečné lásky (Cokoli udělám = jsem správné) k podmíněčné lásce, kterou si musí zasloužit. Toto je naprosto běžnou praxí při výchově dětí, a rodiče přesto mohou dítě milovat a cítit své jednání jako nejlepší možné (každý děláme to, co pokládáme za nejlepší).

V dospělosti nahrazuje člověk rodiče sám sebou, je tady sám sobě soudcem, který odměňuje a trestá podle toho, zda jeho jednání je v souladu s naučenými konstrukty z dětství, nebo ne. Dospělá žena se například pokárá za to, že připekla bábovku, a cítí se neschopně, a tedy špatná. Jelikož na nás mají větší dopad tresty, a tedy pocity, že nedostačujeme, dříve nebo později nám přerostou přes hlavu, a tak není výjimkou, že dospělý člověk se neumí už skoro vůbec pochválit, ale neustále se pouze shazuje, napomíná, uráží apod. Nemá se rád. Protože je takový a takový a dělá tohle a tohle.

Sebeláska nám dodává zdravé sebevědomí a pocit, že překonáme všechny nástrahy života. Dává nám vědomí, jak je svět krásný a bezpečný. Osvobozuje nás od našich strachů. Jelikož jsme však uvěřili, že si lásku musíme zasloužit, že musíme něco vykonat nebo se nějakým určitým způsobem chovat, abychom byli přijímáni, samozřejmě zde v pozadí stojí vždy také strach – strach z toho, co když se nezachováme tak, jak bychom měli, a nebudeme proto dobří, a tedy milováni? Uvěřili jsme, že lásku lze získat pouze zvnějšku. Nevíme, že si ji můžeme dát jen a pouze sami.

Naše orientace na naplnění vnějších potřeb je úzce spjata s pěti pohaněci, kterými jsou:

- ✓ snaž se
- ✓ buď milý
- ✓ buď silný
- ✓ buď perfektní
- ✓ buď rychlý

Naplňováním těchto „požadavků“ věříme, že se nám dostane lásky – tak, jak se nám jí dostávalo v dětství. Každý má přece rád dítě, které se snaží, které je hodné a milé a chová se dle nalajnovaných pravidel. Být pomalý, slabý, chybný, protivný a líný se jednoduše nepřipouští, a přitom jsou to normální lidské vlastnosti, které si musíme dovolit mít a přijímat. Tím, že tyto

vlastnosti pokládáme za špatné a snažíme se je výchovou co nejvíce eliminovat, způsobujeme jen to, že si dítě začne nasazovat nejrůznější masky a schovávat pod nimi své pravé já. Vše jen proto, aby dostalo svou dávku lásky, po které celým srdcem touží, a aby už znovu nezažívalo ty hrozné pocity nedostatečnosti, odmítání a nesouhlasu.

Jako dospělí však máme možnost všechny své masky identifikovat a odhodit. Neztotožňovat s nimi své já. Najít sami sebe pod jejich nánosy a pochopit, že **lásku si zasloužíme bez ohledu na to, jací jsme**. Lásku, která je absolutně nezávislá a bez podmínek.

## *Jak se začít mít znovu rád*

Je pravidlem, že jakákoli vnitřní tíže, špatná nálada a negace v našem myšlení je vždy spojena s pocitem: „Nemám se rád.“ Všechny tyto špatné pocity vedou k nespokojenému životu, ke zdravotním komplikacím, depresím, neuspokojivým vztahům a životním okolnostem, tzv. smůle, životu v průměrnosti, a tedy k různorodým problémům na všech rovinách. Cítíme se jako oběti zlého, tvrdého světa, ve kterém nemáme šanci na štěstí a kde nám nezbyvá nic jiného než se smířit s tím, že to už nikdy lepší nebude, protože: „Život je takový. Život je pes.“ My ale nejsme žádné oběti. Naopak – jsme tvůrci a jen my můžeme udělat změnu, která se odrazí v našem životě, na našem těle a v našem vnitřním pocitu štěstí. Proto je sebeláska tak důležitým krokem ke šťastnému a uvolněnému životu.

Prvním krůčkem na naší cestě tedy bude uvědomit si to. Uvědomit si, že je normální a přirozené milovat sám sebe. Není naší chybou, že to tak nyní necítíme. Neměli jsme jako děti na vybranou. Je důležité pochopit, že ať děláme cokoli – a tím myslím naprosto cokoli – zasloužíme si lásku. Ať vypadáme, chováme se a myslíme jakkoli, ať jsme v životě udělali a lidé o nás řekli cokoli, přesto si lásku samozřejmě zasloužíme.

Dalším krokem je napojit se na své srdce a položit si otázky: „*Proč se nemám rád? Jaké jsou ty skutečné důvody k tomu, že se nemám rád? Kdy tento pocit vzniknul? Řekl mi někdo někdy nějakou věc a já jí uvěřil, a proto se nyní nemám rád? Musím opravdu věřit tomu, co mi kdo řekl, a to způsobilo to, že se nemám rád? Co hrozného jsem ve svém životě udělal, že si opravdu nezasloužím vlastní lásku?*“ Klidně si odpovědi na všechny otázky někam zapište.

Mnohdy jsou důvody k nelásce naše vlastnosti, náš vzhled, naše chování a jednání. A to jen proto, že jsme kdysi uvěřili někomu, kdo nám dal najevo, že nejsme dost dobří a nezasloužíme si proto být maximálně milováni. Celý život jsme se v tomto pohledu utvrzovali, až z něj postupně vzniklo životní přesvědčení. Život nám neustále posílal podobné události a lidi, aby v nás utvrdil náš názor, že dost dobří opravdu nejsme. Ve skutečnosti jsme si však všechny tyto okolnosti přitahovali sami. Je to způsobeno tím, že pokud se pro něco rozhodneme, všímáme si v životě více situací, které toto rozhodnutí potvrzují, a naopak ignorujeme takové, které jej vyvracejí. Tak vzniká naše břemeno, které si táhneme s sebou a na které neustále nakládáme víc a víc. Můžeme se na tento proces ale podívat i z té lepší stránky. Život to vše dělal s dobrým úmyslem – v každé takové situaci, která se nám opakovaně stávala, byla další šance celou tu hru prokouknout.

*Já jsem se například celý život pokládala za nedostatečného člověka, který je slabý a neprůbojný, který to nikam nemůže dotáhnout, protože není dost dobrý, ať se snaží jakkoli. Toto byla má výmluva pro to, proč se nemám ráda a proč jsem tak nešťastná. Toto mé přesvědčení vznikalo v útlém dětství a velmi jej posilovala výchova mého otce, který nepřipouštěl možnost dělat chyby, vyžadoval dokonalost a měl neustálé výhrady a připomínky ke všemu, co jsem dělala. Tak ve mně posiloval můj dojem, že jsem k ničemu. Přestala jsem si postupně ve všem věřit a neustále měla strach, že zase udělám chybu a budu potrestaná (neboli se mi nedostane lásky, po které jsem tak toužila). Naučila jsem se neodmlouvat, být potichu a*

*vnitřně trpět – být tedy tzv. poslušnou holčičkou. Byla to jediná možnost, jak zařídit, aby byl „klid“ a rodiče spokojeni, a já si tedy mohla cítit milovaná a chtěná. Tento postoj zapříčinil v mém životě nízké sebevědomí a přilákal mnoho manipulátorů, kteří nade mnou převzali moc – spolužáky, učitele, partnery, šéfy... Způsobil také to, že jsem se snažila o chorobnou dokonalost ve všem, co jsem dělala, a ta mi přinesla kompletní ztrátu energie, zdravotní problémy a opět stejný pocit marnosti a nedostatečnosti.*

*Až jsem si jednoho dne uvědomila, že celé mé životní přesvědčení o tom, že jsem k ničemu, je postaveno na lži – na něčem, co je absolutně nereálné a není vůbec pravda. Na názoru jednoho člověka, kterému jsem uvěřila. Já jsem přece naprosto úžasný člověk a vždy jsem vše dělala, jak nejlépe jsem dovedla. Všechny mé vlastnosti jsou v pořádku, ať už jsou okolím hodnoceny jako dobré nebo špatné. Všechny patří ke mně a tvoří mou jedinečnost. Zasloužím si lásku bez ohledu na to, co dělám, jak se chovám nebo cítím. Zasloužím si být opravdu šťastná a přijímaná. Tolik věcí jsem v životě dokázala, tolik věcí jsem se naučila. A náhle se mi vybavily všechny ty situace plné ujištění od mých přátel a blízkých, kteří mě chválili, obdivovali, byli vděční za to, kam jsem je v životě posunula a co se díky mně naučili. Tyto situace jsem až do tohoto bodu naprosto přehlížela, nepřikládala jim žádný význam a jednoduše jim nevěřila. Najednou jsem byla svobodná, protože jsem věděla, že si zasloužím to nejlepší a že jen já sama vím a mohu posoudit, jak úžasná jsem.*

Posledním krokem k nalezení vlastní lásky je její praktikování. Zde je ovšem víc než cokoliv důležitá ochota chtít se opravdu změnit. Uvědomění je jedna věc, ale krok ke změně je mnohem obtížnější. Často nám v tom brání strach – bojíme se, že o něco přijdeme. Ačkoli si to neuvědomujeme, v pozadí stojí neustálé obavy, že něco ztratíme. Pokud nabouráme tolik let stavěnou a neustále zpevňovanou konstrukci, které věříme a kterou žijeme, může se sesypat. Co nám pak zbyde? Ztratíme sami sebe. Ano. Ale jediné to, čím nejsme. **Nic skutečného ztratit nelze.** Naopak – tím, že se osvobodíme od nepravdivé konstrukce, odhalíme svou pravou podstatu – své autentické já, neovlivněné žádnými názory a zážitky, svou původní energii, kterou můžeme konečně znovu obnovit a projevit naplno.

## *Být sám sebou*

Uvědomte si, že to, jak vypadáte, jak se chováte nebo projevujete, všechno je to jen a jen vaše věc. Zapomeňte na chvíli na lidi kolem, představte si, že jste na světě sami. Jak byste se oblékli, upravili a tvářili, až byste vyšli ven? Jakým způsobem byste se pohybovali? Jak byste se navenek projevovali? A teď si představte, že sice všude kolem vás lidi jsou, ale každému je absolutně jedno, jací jste. Každý se zabývá sám sebou, a i když si vás už všimne a nějakým způsobem zhodnotí, dělá to vždy jen jako odraz sám sebe – jako byste byli pouhým jeho zrcadlem. Pokud je kritický sám k sobě, bude kritizovat i vás, pokud je laskavý, bude laskavý i k vám. Proč by vás měl zajímat jeho názor, když víte, že je ovlivněný milionem jeho prožitků a zkušeností, že tedy absolutně nemůže vypovídat nic o vás? Proč si myslíte, že když jste dospělí, musíte být vážní a důležití a nemůžete si třeba poskakovat nebo prozpěvovat? Pokud vám někdo podrážděně řekne, že jste blázen, dá vám pouze informaci o tom, že sám sobě nedovolí bláznem být. Pokud někoho rozesmějete, blahopřeji! Pokud někoho vytrhnete z nudného stereotypu nebo pokud dokonce dokážete někoho inspirovat, skvělá práce!

*Já sama jsem celkem stydlivá a dovolit si chovat se jako blázen bylo pro mě něco nepředstavitelného. Neustále jsem chtěla něco kontrolovat, bála jsem se názorů druhých, měla pořád pocit, že mě sledují, často jsem se také sama prohlížela v zrcadle, jestli je všechno „v pořádku“, ráno trávila více jak hodinu v koupelně a neodešla, dokud jsem nebyla naprosto dokonale upravená. Když jsem začala trpět na akné ve svých 23 letech, byla to pro mě malá*

*smrt. Už nestačila hodina denně u zrcadla. Žila jsem v neustálém strachu, že si toho někdo všimne a vysměje se mi nebo mě poníží. Bohužel se to také občas stávalo. Snažila jsem se to skrývat pod nánosy make-upu, jak to jen šlo, ale bohužel to nestačilo. Nemohla jsem myslet na nic jiného. A pak mi došlo, že mi akné pouze ukázalo na mou potřebu se skrývat. Přestala jsem se úplně malovat, rozdala téměř všechnu kosmetiku, přestala se pozorovat v zrcadle a smířila se se svou dokonalou nedokonalostí. A akné začalo mizet. A světe div se, nikdo se na mě špatně nedíval, mí blízcí si na mou proměnu za chvíli zvykli a já se cítila konečně poprvé v životě sama sebou. Byl to nepopsatelně svobodný pocit! Dnes si venku hopsám, zpívám nahlas, zubím se od ucha k uchu, chodím se houpat na dětské houpačky a móda nebo make-up pro mě již nejsou prioritou. Ráda se upravím pro speciální příležitosti, ale posedlost je tatam.*

**Být sám sebou znamená následovat své srdce.** Ve všem. V tom, co děláte, čím se živíte, kde žijete, čím se zabýváte ve volném čase, jak žijete svůj život, jakého partnera nebo okruh přátel si vyberete. Když začneme rozplétat své strachy, psychické bloky nebo omezující přesvědčení o sobě samých i o životě jako celku, většinou si uvědomíme, že jsme si dlouho něco zakazovali, že jsme potlačovali naše vnitřní přání. Že jsme nenásledovali své srdce, ale pokyny ostatních, nenaplněné sny našich rodičů, stereotypní představy, tradice nebo názory druhých. A nyní cítíme, že nežijeme život, po jakém jsme toužili. Všichni do jednoho máme moc změnit náš dosavadní život. Začít můžeme ihned. Nikdy nebudete svobodní a volní jako ptáci, když budete dělat práci, která vás nebaví, bydlet ve městě, které vás vysává nebo sdílet svůj život s někým, kdo ve vás neprobouzí to nejlepší. Je potřeba přehodnotit celý svůj život – zda je postaven na pevných kamenech lásky, nebo zda si zaslouží zbořit a postavit znovu a lépe.

---

Pokračování e-booku **Štěstí je v každém z nás** naleznete [zde](#).