



Jak *Sebeláška* léčí:

Práci, finance, strachy,
vztahy, sexualitu a zdraví

Lucie Kolaříková 



Dobrý den,

jsem Lucie Kolaříková a již od roku 2011 šířím sebelásku formou seminářů, on-line programů a audio nahrávek. Na jaře 2015 vyšla také Učebnice sebelásky, která se těší velkému úspěchu. Za 2,5 roku bylo prodáno přes 40.000 kusů.

Zdravý vztah k sobě většina lidí v životě nemá. Většina lidí má **hlavu plnou sebekritiky a výčitek, pocit'uje stres a strachy a žije tak, jako by stále lehce stála na brzdě**. Zároveň je pro mnohé pohodlnější svou vlastní nelásku necítit, zamknout své pocity na deset západů, tvrdit "jsem v pohodě" a fičet se sešlápnutým plynem.

Většinou si neuvědomujeme, že to jde i jinak. **Že je možné se obyčejně otevřít sami sobě a přijmout se i s tím, že jsme chybujiící a lidští**. Odložit snahu o bezchybnost a přijmout zodpovědnost ve svém životě. Nechat se životem s důvěrou vést.

Sebeláska by jako téma v osobním rozvoji neexistovala, kdybychom se skutečně přijímali. Téma je reakcí na naše vědomé i nevědomé potřeby.

Nejspíš každý zažil v životě trýzeň neoprávněných výčitek a pochybností nad sebou, pocity neschopnosti a nedostatečnosti pro svého partnera, svou práci, svou rodinu. Takové odmítání sebe sama většinou není žádným setkáním se skutečnou pravdou. **Není přece možné, aby byli všichni lidé opravdu tak nemožní, jak se často uvnitř sebe cítí**. My lidé nejsme nemožní, spíš jsme dostali moc kritiky a ponížení jako odpověď, když jsme s důvěrou a otevřeným srdcem sdíleli naše dětské potřeby. Když jsme ještě chtěli být sami sebou.

Kořeny nelásky k sobě sama jsou tedy v dětství. Neláska je naučená, naučený způsob, jak se sebou zacházet. A co se naučíme, to se dá i přeučit. **Kdo se tedy rád nemá, může to postupně praxí sebelásky měnit**.

A proč konkrétně by se nám sebeláska v životě hodila?

Ráda bych v tomto e-booku věnovala pozornost šesti oblastem života a konkrétněji popsala, jak je můžeme léčit sebeláskou.

Jedná se o **práci, finance a hojnost, strach, vztahy, sexualitu a zdraví**.

P



PRÁCE

Když člověk sám sebe rád nemá, nevnímá sám sebe, nebo jde dokonce proti sobě, tak si, ani při nejlepší vůli, nezvolí práci, která ho opravdu naplňuje.

Možná ani neví, že může volit, jde tam, kde je právě volno, nebo tam, kde naplňuje vědomá, nebo nevědomá očekávání svých rodičů.

Bez sebezpřijetí dělají lidé svou práci s nechtutí. Když pracujeme s nechtutí, tak děláme chyby a nechce se nám za ně přebírat odpovědnost. Chceme to mít hlavně za sebou. A zodpovědnost přece nese šéf.

Hromada nepříjemných pocitů by mohla být jasným impulsem ke změně, ale pro člověka, který sám sebe odmítá, často není. Ten naopak zpochybní své pravdivé pocity a začne hledat pro nemilovanou práci racionální argumenty, které mu dají zapravdu, že takhle žít je správně a dokonce potřeba. V životě přece nic není zadarmo a člověk si nemůže dělat, co chce.

Výsledkem je chození do práce, chybějící smysl a náboj do života, a nasazený výraz ve tváři odpovídající roli, která se do práce chodí hrát. Není to úplně zdravé, protože tomu chybí autenticita a radost.

Ten, kdo v sobě má trochu sebelásky a sebeúcty nebo je v sobě začne pěstovat, se s takovou situací smíří jen tak dlouho, dokud je to nutné, ale nezvolí to jako trvalý životní styl. **Jakmile mu dojde, že není spokojený, začne hledat možnosti změny, aby se zase cítil živý, radostný a vnímal smysl svého života.** Probudí se v něm bojovník, který se postaví sucharovi a kritikovi ve vlastní hlavě a hledá cestu ven ze svých ubíjejících stereotypů.

Sebeláska se posiluje, když se člověk postaví sám za sebe. A tím i roste odvaha a ochota jít do nejistoty a hledat pro sebe to pravé.

Lidé, kteří sami sebe normálně zdravě přijímají, dělají v životě věci, které připadají ostatním často odvážné a neuvěřitelné. Mají neobvyklou práci, ve skutečnosti již nepracují, ale následují volání, poslání, nebo jak by se to dalo nazvat. V jejich světě se může stát práce koníčkem. Nebo jsou v náročné službě a i přesto by neměnili. Nezapíjejí čas, ale žijí to, co chce žít přímo jejich duše.

F



FINANCE A HOJNOST

Dalším zajímavým tématem jsou finance a hojnost. Člověk, který má sám sebe rád, jednoduše není chudý. Cítí hojnost i ve finanční tísní, protože **hojnost je pojem se širokým významem**. Ale hodně pravděpodobně se do žádné výrazné a trvalé finanční tísně nedostane, nebo v ní dlouho nezůstane. I jemu se může hodit finanční tíseň, aby se z ní učil, není však důsledkem omezené mysli.

Chudoba je stavem mysli, který souvisí s odmítáním a potlačováním sebe sama. S nedopříváním sobě a s nepřejícností k druhým (vědomou, či nevědomou). **Hojnost a bohatství souvisí s přijímáním (sebe sama) a se (sebe)důvěrou**. Také souvisí s přejícností a schopností radovat se z úspěchů a hojnosti druhých, nezávisle na možném zisku.

Proč by měl být chudý takový člověk, který se cítí dobře ve své kůži, který si věří, který vnímá své talenty, který vidí, jaké má v životě šance? A to samé vidí i v druhých? Tedy člověk, který se normálně a zdravě má rád?

Ten, kdo pěstuje sebelásku, má pravděpodobně i dost sil jít za tím, co si přeje, **sebeláska působí jako životabudič, dobře seřizuje vnitřní kompas a bystrí smysly**. Člověk ožije a cítí se lépe, když si je vědom toho, že něco umí a může za tím jen tak přirozeně jít.

Se sebeláskou spíš pouštíme uzdu své fantazie a dovolujeme si větší sny a přání. Je zvláštní, že však zároveň se skutečnou, zdravou sebeláskou umíme ocenit i jednoduchý život, takže to v tom celku ani nemusí stát jmění.

Takže souhrnně – věřit svým schopnostem, věřit, že si můžeme dovolit víc, a snění – to jsou projevy sebelásky, které mohou změnit finanční situaci.

Ale na druhou stranu peníze samy o sobě nejsou projevem zdravé sebelásky, spíš je to pocit překypující hojnosti.

S



STRACH

Sebeláska je přímý lék na strachy a posiluje v nás odvalu. Strachy bývají většinou naučené, převzaté, sdílené s mnoha jinými lidmi, ale často nemají co dělat s našimi skutečnými možnostmi. Každopádně většina lidí přehnaně trpí strachy nejrůznějšího druhu, nevědomě si je hýčká a udržuje. Uznejte, strach na sebehodnotě a sebelásce nepřidá.

I proto je dobré sebelásku pěstovat. Když roste lepší vztah k sobě samým, když si uvědomujeme své schopnosti, když docházíme k tomu, že nejsme zas až tak špatní, tak máme prostě větší chuť do života a tím i chuť něco podniknout a změnit. Jsme odvážnější. I kdyby to měly být jen chvíle odvahy střídané strachem a zatažením brzdy, přesto každá z nich způsobuje změnu.

Kdo sám sebe přijímá, také lépe přijímá své chyby. Neřídí se rodičovským „radši to nedělej, nebo to ještě zkazíš“, ale naopak ví, že **je v pořádku toho hodně zkusit a udělat i dost chyb.** Které jsou součástí života a učení, samozřejmě. Nenechá se jimi zastrašit, ale bere je jako výzvy. Ten, kdo je odvážný, na sobě dokázal přijmout už mnoho chyb, musel se hodně zadívat do svých nedokonalostí.

Strach je stínem lásky. A sebeláska je láska. Proto je strach také stínem sebelásky. Kde je právě strach, tam právě v tu chvíli nepocítujeme lásku. Kde je naopak právě láska, není místo pro strach. Je to celkem jednoduché rozhodování.

V



VZTAHY

Vztahy obvykle stavíme na kontrole a vzájemné závislosti. Ty mně, já tobě. “Něco za něco” je dobrý princip, ale hodí se spíš do obchodu než do mezilidského vztahu. **Mnozí lidé však podvědomě mají strach, že je ten druhý opustí a ublíží, a vytvoří si nevědomky během života mechanismy, jak si k sobě druhé poutat. Nebo mechanismy, jak si je naopak radši držet od těla.** Chráníme se tak před tím, aby naše srdce nebylo zraněno. Je to lidské a pochopitelné, ale souvisí to s tím, že nevěříme ve svoji hodnotu a sami sobě a nevěříme pak ani druhým.

Platí zde jednoduché pravidlo: když sám sebe zdravě nepřijímám, tak nevěřím (a ani o tom nemusím vědět), že by mě mohli mít ostatní skutečně rádi a nedám příležitost vzniknout láskyplnému vztahu. Nebo podvědomě dávám málo a vytvářím situace, kdy mi druzí vracejí málo.

Jinou strategií je: když se nemám rád, snažím se být k druhým stále milý a chci jim vyhovět, aby mě nepřestali mít rádi. Hlavně je nenaštvat, hlavně se vyhnout konfliktu. A přitom radši potlačím sám sebe a chovám se, jako by druhý člověk byl hodnotnější. A tím si ubližuji a ubližuji našemu vztahu tím, že nenabízím upřímnost a skutečného sebe.

Zatímco u sebelásky platí, že když se máme rádi a respektujeme se, dokážeme si představit, že nás mají rádi a respektují i jiní lidé. Podvědomě potom vytváříme situace, kdy si svůj postoj potvrzujeme. Nepotřebujeme tedy vytvářet zbytečné problémy, házet si klacky pod nohy. Zároveň naše vstřícnost se změní: **hledáme způsob, jak naplnit své potřeby i potřeby druhého člověka. Chceme tedy vyjít vstříc, ale respektujeme v tom také sami sebe.**

Se sebeláskou pouštíme kontrolu ve vztazích. Necháme víc, ať se vztah děje sám, ať se hlavní hybnou silou stane přirozená chuť i nechť spolu trávit čas, nikoli nutnost a kontrola. Se sebeláskou se do vztahů dostane jednoznačně víc svobody, uvolnění a autenticity.

S



SEXUALITA

Sex je něco přirozeného, dokonce je to základní životní síla. Proč? Protože bez sexuálního spojení bychom nežili. **A zdravá sexualita také přináší hromadu radosti do života.** A přesto svou sexualitu potlačujeme, to už je kulturně zažité, po stovky let dodržované a udržované.

Svou přirozenou vášnivost, živočišnost a čistou radost ze sexuálního spojení zná málokdo. A kultivovat svou sexualitu, uvolňovat do milostného spojení své tělo a smysly, se učí málokdo. A to vše dohromady jsou projevy ne zcela vyzrálého a zdravého vztahu k sexualitě. Je tam mnoho nevědomosti, odmítání a studu. Naše základní životní síla je prodchnutá neláskou.

Neláska způsobila mnoho předsudků ohledně našich fyzických tužeb a radostí a vznikají v nás vnitřní konflikty, které se mohou projevovat nejen v hlavě, ale i v těle. Nechuť na sex, bolesti při styku a při menstruaci, neschopnost dosáhnout orgasmu, problémy s erekcí, neplodnost a další.

Když pěstujeme sebelásku, vztah k tělu se celkově uvolní. Sexuální potřeby a touhy si dovolíme postupně objevovat, žít a sdílet s partnerem. **Přestáváme se soudit, moralizovat a naopak si začneme svou sexualitu více užívat a objevovat nové roviny.** S uvolněním v sexualitě se uvolní obrovské množství životní energie, takže se to odrazí růstem a úspěchem v dalších životních oblastech.

Sexuálními bytostmi jsme stejně, **ale být sexuálními bytostmi vědomě a přiznaně, to přináší do života velkou radost, hluboký prožitek a moře lásky.**

Čím zakázanější stránky sebe samých si přiznáme a na sobě přijmeme, tím šťastnější se budeme cítit.

Z



ZDRAVÍ

Dalším důležitým tématem je naše zdraví. Ptáte se, jak může vztah k sobě sama ovlivňovat naše zdraví? Příkladem je už zmíněná sexualita. Neláska k sexualitě se projevuje i ve fyzických problémech, které naopak mohou vymizet, když sebe sama (tedy svou sexualitu) postupně začneme přijímat.

Naše tělo, naše schopnosti, naše pocity, naše celé Já chce být milované. A potom jen kvete, roste a rozvíjí se. Je to proto, že láska je jedním z našich základních zdrojů výživy. Prý je i důležitější než voda a jídlo. Už u malých dětí se ukazuje, že když dostávají hodně lásky, tak se rychleji učí a rychleji vyvíjejí, jsou veselé, zdravé a vitální. Opak se děje při nedostatku lásky. Vývoj dítěte je pomalejší, mívá zdravotní problémy.

A u nás dospělých to není jinak.

O své zdraví pečujeme, jen když si sami sebe a svého těla vážíme. Proč by se o své tělo staral někdo, komu na něm nezáleží? Je zkrátka předpokladem, že se máme rádi, když jsme také schopni se o sebe postarat, zdravě se opečovat. Zdravě své tělo strážít.

A jak to dělá ten, kdo se má aspoň trochu rád? **Dává si pozor, co jí, co pije, co si maže na tělo, v jakém prostředí žije, nakolik se vystavuje stresu a jakou dělá práci.** Tělo máme jen na omezenou dobu a co se odehrává v našem životě, je na něm závislé.

Zdraví je způsob, jak si život zbytečně nezkracovat. A hádejte, kdo radši žije dlouho? Ten, kdo sám sebe a svůj život miluje, nebo ten, kdo je sám sebou a životem otrávený?

Je toho ještě hodně, co se dá k sebelásce říct a už jsem řekla v Učebnici sebelásky. Ale opusťme řeči. Sebeláska není teorie je třeba ji žít a dělat. Začít a už nikdy neskončit.

Proto jsem vytvořila Online školu zdravé sebelásky,

o které se [více dozvíte zde >>>](#)



ŠKOLA SEBELÁSKY

Díky, že jste dočetli až sem a máte chuť učit se sebelásce.



Lucie Kolaříková

autorka Učebnice sebelásky, lektorka a koučka

www.ucebnicesebelasky.cz

www.skola-sebelasky.cz