

Nevěř lžím o tom, kdo jsi,
a buď sama sebou

HOLKA VZCHOP SE!

RACHEL HOLLIS

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako *Girl, Wash Your Face* v Nelson Books, 2018. Publikováno po dohodě s vydavatelstvím Thomas Nelson, divizí HarperCollins Christian Publishing, Inc., USA

© Rachel Hollis, 2018

Fotografie na obálce © Jorge Macias

Překlad © Theodora Klimentová, 2020

© Nakladatelství ANAG, 2020

ISBN 978-80-7554-283-0

OBSAH

<i>Úvod: Ahoj, holka!</i>	9
1. Lež: Štěstí najdu někde jinde	15
2. Lež: Začnu hned zítra	23
3. Lež: Nejsem dost dobrá	31
4. Lež: Jsem lepší než ty	43
5. Lež: Stačí, že ho miluju	51
6. Lež: „Ne“ je ta poslední odpověď	61
7. Lež: Jsem špatná v posteli	75
8. Lež: Nevím, jak být dobrou mámou	81
9. Lež: Jsem špatná máma	89
10. Lež: Už jsem toho měla dokázat mnohem víc	99
11. Lež: Cizí děti jsou čistější / poslušnější / hodnější	107
12. Lež: Měla bych být neviditelná	117
13. Lež: Provdám se za Matta Damona	125
14. Lež: Jsem špatná spisovatelka	133
15. Lež: Tohle nikdy nezvládnou	139
16. Lež: Neumím říkat pravdu	145
17. Lež: Záleží na tom, kolik vážím	157
18. Lež: Potřebuju drink	167
19. Lež: Existuje jediný správný způsob, jak žít	175
20. Lež: <i>I Need a Hero</i>	183
<i>Poděkování</i>	189
<i>O autorce</i>	191

AHOJ, HOLKA!

Tato část představuje úvodní dopis k mé knize, ve kterém ti řeknu, co všechno by ti čtení této knihy mělo dát. Řeknu ti, čeho chceš s touto knihou dosáhnout, a když budeš chtít, dozvíš se, co můžeš čekat. Tato část je důležitá také pro všechny, kteří stojí v knihkupectví a rozhodují se, zda si koupí tuto knihu, nebo třeba knihu *Zázračný úklid: pořádek jednou provždy*, a tato slova jim pomohou si vybrat. Na jeden krátký dopis je to náročný úkol, ale jdeme na to.

Tato kniha je o spoustě zraňujících lží a jedné velké pravdě.

Tou velkou pravdou je, že jen ty jsi zodpovědná za to, kým se staneš a zda budeš šťastná. A to je celé.

Abych to vysvětlila – povím ti stovky vtipných, divných, trapných, smutných a šilenných příběhů, ale z každého z nich vyplývá stejné ponaučení: za svůj život jsi zodpovědná jen ty sama.

Této pravdě ale nikdy neuvěříš, pokud nejprve neporozumíš lžím, které jí stojí v cestě. Je důležité si uvědomit, že si své štěstí budujeme samy a svůj život držíme pevně v rukou. Je to jedna z věcí, které si pamatujeme a vyvíšujeme si je na nástěnku, ale není to to jediné, co musíš pochopit.

Musíš také rozpoznat a systematicky ničit všechny lži, které si ty sama celý život opakuješ.

Proč?

Protože není možné vydat se jinou cestou a stát se někým jiným, aniž by sis nejprve uvědomila, kde jsi právě teď. Je nutné skutečně pochopit, čemu ses naučila věřit.

Máš někdy pocit, že nejsi dost dobrá? Že nejsi dost štíhlá? Že si nezasloužíš lásku? Že jsi špatná máma? Máš někdy pocit, že si nezasloužíš, aby se k tobě lidé chovali hezky? Nebo že nikdy ničeho nedosáhneš?

To všechno jsou lži.

Lži, kterými nás krmí společnost, média, rodina, nebo – a zde se projevuje moje víra – samotný ďábel. Tyto lži jsou nebezpečné a ovlivňují naši sebedůvěru a schopnost fungovat. Nejhorší je, že je málokdy slyšíme všechny. Málokdy slyšíme lži, které jsme si samy vytvořily, protože je máme v hlavě tak dlouho, že už si jich ani nevšímáme. Tyto příběhy plné zloby nás bombardují každý den, ale přesto si je neuvědomujeme. Je nutné rozpoznat lži, kterým jsme se naučily věřit, abychom se mohly stát lepšími verzemi sebe samých. Když tyto problémy rozpoznáme a zároveň si uvědomíme, že máme možnost je změnit, dokážeme změnit i svůj život.

Proto dělám to, co dělám. Proto spravuju webovou stránku a píšu o tom, jak vyrábět hezké dekorace, jak být laskavým rodičem nebo jak upevnit manželství. Proto jsem si našla třicet způsobů, jak vyčistit pračku s předním plněním, abych tyto znalosti mohla předat ostatním. Proto znám přesný poměr balsamikového octa a citronové šťávy, díky kterému bude tvoje pečeno chutnat skvěle. Na své online platformě se zabývám mnoha různými tématy, která ale mají jedno společné: jsou to součásti mého života a já je chci dělat dobře. Tyto příspěvky ukazují, že se učím a pracuju na sobě, a já chci, aby pomohly učit se a pracovat na sobě i ostatním ženám. Myslím, že kdyby mě bavilo domácí vzdělávání, pletení, fotografování nebo drhání, chtěla bych se to naučit pořádně a předat tyto znalosti svým kamarádkám. Tyto věci mě ale nebaví. Baví mě vše

okolo životního stylu, takže se soustředím na vytváření obsahu, který spadá do této kategorie.

Na začátku své kariéry jsem si uvědomila, že spousta žen považuje věci zabývající se životním stylem za návod na to, jak by to měly dělat. Některých takových věcí je ale doslova nemožné dosáhnout, což je další lež, které věříme, takže k tobě chci být od začátku upřímná. Chci být přirozená a otevřená, a proto na oplátku za každou fotku úžasně naaranžovaného dortíku sdílím fotku sama sebe s paralizou obličeje. Když jdu na nějakou významnou akci, třeba na předávání Oscarů, vyrovnám to příspěvkem o své snaze zhubnout a fotkami, na kterých mám o dvacet kilo víc. Nic pro mě není tabu: problémy v manželství, poporodní deprese, žárlivost, strach, vztek ani pocit, že jsem ošklivá, že jsem k ničemu nebo že si nezasloužím lásku. Chci být naprosto upřímná ohledně toho, kdo jsem a co mám za sebou. Nejvýznamnější věc, kterou jsem kdy udělala, bylo zveřejnit na internetu fotku svých strií a povislého břicha. A přesto...

A přesto mi pořád chodí pochvalné zprávy. Ženy z celého světa mi pišou e-maily, aby se zeptaly, jak to dělám, že se mi tak daří, když ony stále s něčím bojují. Cítím z těch e-mailů bolest. Vnímám stud, se kterým popisují svoje vlastní problémy, a bolí mě z toho srdce.

Odpovídám jim. Všem jim píšu, jak krásné a silné jsou. Říkám jim, že jsou odvážné bojovnice. Říkám jim, aby to nevzdávaly. Takové věci se říkají cizím lidem. Já toho ale chci říct víc. Tohle totiž není to jediné, co bych v podobné situaci řekla své sestře nebo nejlepší kamarádce. Není to to, co bych si přála říct svému mladšímu já, protože svoje nejbližší lidi sice podporuju a povzbuzuju, ale v žádném případě se nechci dívat na to, jak se utápí v sebelítosti.

Ve skutečnosti jsi silná a odvážná bojovnice, ale říkám ti to proto, že chci, abys to viděla ty sama. Chci tě popadnout za ramena a zatrást s tebou tak, až ti budou cvakat zuby. Chci na tebe tlačit tak dlouho, dokud se mi nepodíváš do očí a sama nenajdeš odpověď. Chci na tebe křičet, dokud si neuvědomíš tu velkou pravdu: svůj život máš pod kontrolou ty sama. Máš jen jednu šanci žít, tak si

život nenech utíkat mezi prsty. Přestaň na sebe být tak tvrdá a nedovol to ani ostatním. Nebuď spokojená, když víš, že si zasloužíš víc. Přestaň kupovat věci, které si nemůžeš dovolit, abys udělala dojem na lidi, které ani nemáš ráda. Přestaň se ze smutku přejídat, místo abys svoje pocity řešila. Přestaň si kupovat lásku svých dětí jídlem, hračkami a přátelstvím jen proto, že je to jednodušší než být dobrým rodičem. Přestaň zneužívat své tělo a mysl. Prostě přestaň! Zastav a vystup. Tvůj život je cesta z místa na místo – ne koloč, který tě vrací stále tam, kde jsi začala.

Tvůj život nemusí vypadat jako ten můj. Nemusí vypadat jako život nikoho jiného. Měla by sis ho vytvořit ty sama.

Bude to těžké? Rozhodně! Cesta nejmenšího odporu ale končí na gauči s pětadvaceti kily navíc, zatímco ti život utíká mezi prsty.

Je možné dosáhnout změny přes noc? V žádném případě. Tento proces potrvá celý život. Budeš zkoušet různé metody a techniky a některé sice budou jakž takž fungovat, možná bude jedna z nich ta pravá, ale všechny ostatní nebudou stát za nic. Potom se ráno probudíš a začneš znovu. A další den znovu. A další den znovu.

A nebude se ti dařit.

Přestaneš se snažit, sníš tajně půlku narozeninového dortu, pohádáš se s manželem nebo budeš měsíc v kuse pít víc vína, než by se slušelo. Ztratíš motivaci, protože takový je prostě život. Dokud ale nezapomeneš na to, že svůj život máš pod kontrolou ty, vždycy se znovu zvedneš a zkusíš to znovu. Budeš to zkoušet tak dlouho, dokud to pro tebe nebude naprosto přirozené. A teprve potom se staneš sama sebou.

Možná se ptáš, jakou roli v tom celém hraje víra. Jako křesťanka jsem vyrostla v tom, že Bůh má vše pod kontrolou a má můj život naplánovaný, a věřila jsem tomu celým svým srdcem. Věřím tomu, že Bůh miluje všechny, ale nemyslím si, že to znamená, že můžeme promarnit talent, který nám dal, jen proto, že máme pocit, že jsme dost dobří už teď. Housenka je úžasné stvoření, ale kdyby to vzdala a rozhodla se, že už je dost dobrá, přišli bychom o to, čím by se mohla stát.

A i ty můžeš být lepší, než jsi teď.

A přesně tohle chci říkat ženám, které mi píšou a chtějí poradit. Možná není snadné to slyšet, ale je v tom taky jedna velká pravda: můžeš být lepší, než jsi právě teď, a jen ty sama rozhoduješ o tom, co s tím uděláš.

A to mě přivedlo k jedné myšlence.

Co kdybych napsala knihu o tom, jakými problémy jsem si prošla, a vysvětlila v ní, co mi pomohlo je překonat? Co kdybych napsala o všech svých neúspěších a trapných chvílkách? Co kdybych napsala o tom, že se nejvíc ze všeho stydím za to, že někdy ze vzteku křičím na svoje děti? A tím nemyslím, že na ně mírně zvýším hlas, ale křičím tak, že když si na to později vzpomenu, dělá se mi špatně. Co kdybych napsala, že mám minimálně tři zubní kazy, protože se bojím chodit k zubaři? Co kdybych napsala o svojí celulitidě nebo o tom druhém poprsí, které se mi dělá u podpaží, když si vezmu tílko? Nebo o tuku na zádech? Nebo o chlupu, který mi roste z pihy na obličej? Nebo o všech svých nejistotách? Co kdybych tu knihu začala tím, jak jsem se jako dospělá počürala, a nebylo to poprvé ani naposled? A co kdybych bez ohledu na všechna tato vtípná, trapná, bolestivá a nechutná přiznání napsala, že jsem sama se sebou spokojená? Že mám sama sebe ráda, i když někdy dělám věci, na které nejsem pyšná? A že to je možné právě proto, že vím, že jsem za svůj život zodpovědná sama. To, kým se stanu, mám pevně ve svých rukou. Z milosti Boží se zítra probudím a budu mít další šanci žít svůj život lépe. Z milosti Boží jsem měla třicet pět let na to, abych pracovala na dovednostech, které jsem vypilovala k dokonalosti (třeba na vaření jídel plných sýrů). V jiných oblastech (třeba zvládání úzkosti) ještě stále pracuju na tom, abych svůj problém vyřešila.

Je to cesta na celý život, ale uklidňuje mě to, že se každý den učím a pracuju na sobě. Díky tomu můžu být sama se sebou spokojená.

A všechny ty problémy? Všechny ty lži o mně, kterým jsem tak dlouho věřila?

Jejich seznam by byl opravdu dlouhý. Byl by dokonce tak dlouhý, že jsem se rozhodla každé z těchto lží věnovat jednu kapitolu. Každá kapitola této knihy začíná lží, které jsem dřív věřila, a obsahuje

příběhy o tom, jak mě tato lež brzdila, ubližovala mi a v některých případech mě dokonce přiměla ubližovat ostatním. Když si ovšem tyto lži přiznám, ztratí svoji moc. Podělím se s tebou o to, co jsem v životě změnila, abych svoje problémy překonala – některé z nich jednou provždy a některé budu překonávat po zbytek života.

Najdeš tady všechny moje nejistoty, bez konkrétního pořadí. Doufám, že tě to povzbudí. Doufám, že ti moje nápady pomohou. Hlavně ale doufám, že si uvědomíš, že můžeš být kýmkoliv budeš chtít a že ani v těch nejhorsích chvílích nezapomeneš na to, že jediné, na čem záleží, je jít dopředu – i kdyby to mělo být po malých krůčcích.

S LÁSKOU
RACH

LEŽ:

NEJSEM DOST DOBRÁ

Jsem workoholička.

A neberu to na lehkou váhu. Tato slova totiž mají váhu – a uvědomovat si to mě bolí. I když na sebe budu míň přísná, pořád je pravda, že jsem workoholička „na odvykačce“.

Jsem workoholička na odvykačce a tato slova říkám se stejnou úzkostí a studem, jako kdybych ti říkala, že trpím jakoukoliv jinou závislostí.

Vyhledala jsem si teď definici, i když jsem si svojí diagnózou jistá už pár let. Můj online slovník popisuje „workoholika“ jako „člověka, který má nutkání příliš pracovat“.

Nutkání.

To je docela silné slovo, že? Určitě nejsem jediná, komu toto slovo evokuje film *Vymítač ďábla*, svěcenou vodu a vyděšeného kněze. Nutkání je ale to správné slovo. Je to, jako kdyby něco v tobě nechtělo slyšet „ne“, jako kdybys to dělala naprosto podvědomě.

Měla jsem nutkání pracovat nonstop?

Bezpochyby ano.

CO MI POMOHLA...

1. **Kamarádky, které neodsuzují.** Často se stáváme těmi, se kterými trávíme nejvíce času. Pokud tvoje kamarádky pomlouvají ostatní a jsou plné zloby, ani ty se těmto zlovykům nevyhneš. Když si budeš hledat kamarádky, vybírej si ty, které ostatní podporují, ne ponižují.
2. **Ovládat se.** Pokud patříš mezi lidi, kteří odsuzují (a upřímně, děláme to skoro všichni), budeš na tom muset zapracovat. Když si uvědomím, že někoho v duchu odsuzuji, přinutím se zastavit a najít si na něm něco dobrého. Učím se tak hledat vždy to pozitivní a vyhýbat se negativním myšlenkám o ostatních.
3. **Prostě se s tím poprat.** Odsuzování a pomlouvání ostatních je většinou výsledkem našich vlastních komplexů. Zamysli se nad tím, co se s tebou děje. Proč se k ostatním takhle chováš? Prvním krokem k tomu, aby ses stala tím nejlepším člověkem, jakým můžeš být, je být k sobě skutečně upřímná.

V Bibli se píše, že co je v temnotě, má vyjít na světlo. Když necháš špatné myšlenky usadit se v temnotě a máš strach o nich mluvit nahlas, dáváš jim tím moc. V temnotě strach roste a sílí. Když svůj strach nikdy nepustíš ven, jak se ho potom chceš zbavit?

Proč myslíš, že každá kapitola této knihy začíná lží, které jsem dřív věřila? Je to proto, že tě chci povzbudit, abys ty sama mluvila o lžích, kterým věříš. Problém je, že si málokdy uvědomujeme, že jde o lži, dokud nás na to někdo neupozorní nebo dokud je samy nepřekonáme. Než se nám podaří je pojmenovat, vypadají jako věci, kterých se bojíme. Zamysli se nad tím.

Zbavme se tedy strachu. Ukážeme si několik příkladů věcí, kvůli kterým se lidé vzdávají svých snů. Chci, aby ses zamyslela nad tím, jestli se tě některý z nich netýká.

Někteří lidé se vzdávají, protože je k tomu tlačí autority. *Autorita* ale může znamenat spoustu různých věcí. Možná ti tvůj první šéf řekl, že se pro práci tvých snů nehodíš. Možná ti rodiče – z lásky, ze strachu nebo z opatrnosti či kvůli vlastním problémům – říkali, abys to vzdala. Možná se tvůj partner nebo nejlepší kamarádka báli, co by se stalo s vaším vztahem, kdybys měla úspěch, takže se tě snažili držet při zemi. Možná ti někdo řekl, že pro něco „nejsi ta pravá“. Někdo řekl, že jsi příliš tlustá na to, abys trénovala na maraton, nebo že jsi příliš mladá na to, abys založila svoji vlastní společnost. Možná ti někdo řekl, že jsi moc stará na to, abys chodila na lekce tance. Nebo že bys jako žena neměla cestovat sama.

Možná tento hlas patří přímo tobě. Možná sama sobě celý život opakuješ tyto negativní věci.

Možná všichni odborníci tvrdí, že se pro něco nehodíš.

Chtěla jsem psát knihy už od té doby, co jsem si poprvé uvědomila, že knihy píšou skuteční lidé. Stejně jako většina začínajících spisovatelů jsem začala psát asi sedmdesát tři rukopisy a nedokončila ani jeden. O několik let později jsem se ale rozhodla, že to nevzdám... *Jen jednou*, řekla jsem si. *Jen jednou bych chtěla zažít, jaké to je, dotáhnout to do konce!*

Začala jsem tedy pracovat na své knize. Byl to historický fiktivní román s prvky cestování časem (protože proč nevěnovat víkendy

LEŽ:

JSEM ŠPATNÁ V POSTELI

Bývala jsem opravdu špatná v posteli.

Páni! Určitě sis nemyslela, že budu psát o tomhle. Budu psát o sexu jako vdaná křesťanka a doufám, že to bude v pořádku.

Můj manžel se teď pravděpodobně schovává někde za stromem, protože tato kapitola musí být jeho nejhorší noční můrou.

Mojí nejhorší noční můrou je být pronásledovaná Yettim. Všichni si neseme svůj kříž, Dave.

Dave se ale nemá čeho bát. Nebudu psát o něm. Píšu o sobě... a o tom, jak jsem byla špatná v posteli. Rozhodla jsem se napsat o tomto velkém, děsivém a trapném tématu, i když tím riskuju, že moji tchyni a tchána vyvedu z míry a moje máma dostane infarkt. Myslím si totiž, že je důležité o tom napsat. Myslím si, že o tom ženy málo mluví.

Samozřejmě, *svět* o tom mluví. Často, hlasitě a co nejvíc... ale ne realisticky. Ne způsobem, který by dával smysl panně, která hraje na klarinet, a když poznala svého muže, její zkušenosti s muži byly stejné, jako její zkušenosti s lovem afrických zvířat. Tedy žádné. Vůbec žádné.

Tenkrát jsem doufala, že když budu mít se svými dětmi víc plánů, všechno bude lepší. Do svého už tak přeplněného kalendáře jsem tedy zahrнула ještě plánování velké benefiční akce pro jejich školu, stala jsem se členkou rodičovské rady ve školce a trénovala jsem dětský fotbalový tým. Myslela jsem si, že moji kluci všechnu tu snahu ocení, ale to se nestalo. Děti byly ještě malé a nepamatovaly si víc než to, co se stalo včera. Ani teď je nezajímá moje dnešní služební cesta, blížící se termín odevzdání knihy nebo moji zaměstnanci, kteří na mě spoléhají. Zajímá je to, že jejich kamarádi šli se svými maminkami včera do muzea a já jsem jít nemohla, protože jsem letěla pracovně do Chicaga.

Mít děti ve školním věku je pro mě stresující. Každý z mých tří synů má jiný režim, který si musím hlídat, a nejmladší dcera je ještě nemluvně. Je to spousta papírování: velká kopa papírů v prvních dvou zářijových týdnech a další formuláře a povolenky, které nacházím v aktovkách v průběhu školního roku. Taky školní obědy. Mám docela dobrý systém, který mi umožňuje připravovat jim obědy, ale čím jsou kluci starší, tím častěji chtějí jíst školní obědy – ale jen někdy. Musím tedy sledovat i nabídku školní jídelny a dávat pozor, aby měli na kartičkách dost peněz a mohli si dát svoje oblíbené kuře teriyaki. Potom jsou tady školní výlety a představení. Prodávání domácích buchet a karnevaly. Odvážení a vyzvedávání a dny, kdy chodí do školy o hodinu dřív, a když mi to Jackson nepřipomene, na každý takový den zapomenou. Musím si pamatovat tolik věcí, ale nejvíc mě stejně stresuje to, že ostatní matky – ať už ve škole, nebo po celém světě – to zvládají lépe než já.

Patřím mezi opravdu dobře organizované lidi, ale i přesto, že mám všechno naplánované, neustále na něco zapomínám nebo si na věci vzpomenu uprostřed noci, několik hodin před tím, než musí být hotové. A bez ohledu na to, co všechno dělám a s čím pomáhám, se ve škole vždycky najde nějaká „jiná maminka“, která to dělá lépe.

„Ano, mami, *můžeš* mi koupit tričko, na které budeme ve škole malovat, ale Liamova máma pěstuje organickou bavlnu, potom ji

LEŽ:

PROVDÁM SE ZA MATTA DAMONA

Můžeš se mi smát, ale přesně tomuto jsem opravdu roky věřila. Mnohokrát jsem mluvila o svojí posedlosti Mattem Damonem, a to hlavně proto, že je to vtipné a já žiju z toho, že dokážu ostatní lidi rozesmát. Je snadné se tomu smát, protože lze jen těžko uvěřit, že zdánlivě inteligentní a rozumný člověk uvěří tomu, že se provdává za celebritu, kterou nikdy nepotkal. Faktem ale je, že spoustu let bylo mým největším plánem najít Matta Damona v L. A. a vzít si ho za muže.

Převážnou část předposledního ročníku střední školy jsem strávila tím, že jsem pořád dokola koukala na film *Dobry Will Hunting*, dnes bych dokázala celý film odrecitovat z paměti. Stále dokola jsem se hlásila o práci v Miramax Films (protože toto studio bylo producentem *Dobrého Willa Huntinga* a já jsem ve svých osmnácti letech předpokládala, že bych tam mohla Matta Damona kdykoliv potkat). Poslední rok, který jsem prožila u rodičů, a první rok v Los Angeles mě tato moje fantazie držela naživu. Představovala jsem si to naprosto detailně: jak se poznáme, co budu mít na sobě, kde se vezmeme, jak bude vypadat náš dům, jak budou vypadat

že moje práce byla „banální“ a „směšná“. Ve skutečném životě by byl další fází vztek, ale u zármutku z kritiky bylo alespoň pro mě snazší uvěřit tomu špatnému, než věřit v to dobré. Necítila jsem vztek – přeskočila jsem rovnou k vyjednávání. První, co mě napadlo, bylo napsat tam komentář a snažit se jí vysvětlit, jaké byly moje záměry. I když ještě lepší by bylo, kdybych našla způsob, jak se s ní skamarádít! Kdybychom se totiž spřátelily na sociálních sítích a staly se z nás nejlepší kamarádky, *potom* by určitě lépe pochopila, co jsem svojí knihou chtěla říct. Určitě by se jí pak líbila mnohem víc.

Když jsem přecházela do poslední fáze tohoto zármutku – přijetí, dělalo se mi špatně od žaludku. Řekla jsem si, že jestli má tato neznámá žena pravdu, možná ke mně byli všichni ostatní ve svých recenzích příliš shovívaví jen proto, že šlo o moji první knihu. Možná *právě tato čtenářka* moji práci lépe posoudila a ukázalo se, že jsem špatná spisovatelka.

Točila jsem se ve spirále negativních myšlenek.

A uprostřed toho všeho jsem v hlavě uslyšela hlas, který mi pomáhá v takových chvílích. Ne, nebyl to Bůh ani Jiminy Cricket, a dokonce ani moje vnitřní já. Tento hlas patří mojí terapeutce Denise. Bůh jí zehnej.

Před lety Denise řekla mému mladšímu, úzkostlivějšímu já toto: „To, co si o tobě myslí ostatní, není tvůj problém.“

Řeknu to ještě jednou pro ty, kteří nedávali pozor.

TO, CO SI O TOBĚ MYSLÍ OSTATNÍ, NENÍ TVŮJ PROBLÉM.

To, co si o *tobě* myslí ostatní, není *tvůj* problém. Tato věta má obrovskou váhu pro každého, komu záleží na názorech ostatních lidí více než na jeho vlastních, a platí obzvláště v oblasti kreativní tvorby. Může jít o knihu, blog, společnost, umělecké dílo nebo třeba módní styl. Když něco tvoříš z hloubi svého srdce, děláš to proto, že to nemůžeš *nedělat*. Tvoříš, protože věříš, že si tvoje výtvořiny zaslouží svoje místo ve světě. Tvoříš a potom zavřeš oči a doufáš, že ostatní tvoji práci ocení. To kouzelné na kreativní práci je ale to, že tvoříš proto, že ti Bůh dal schopnost tvořit. Je to dar, který

LEŽ:

POTŘEBUJU DRINK

Poprvé jsem pila alkohol v patnácti letech. Zní to možná skandálně, ale bylo to vlastně docela nevinné. Moje starší sestra Christina mi dala napít ze svého koktejlu Midori Sour, když jsem jednou spala u ní doma. Drink namíchala v plastovém šejkru, který se někdy kolem roku 1998 dával jako dárek k nákupu limonády, takže to bylo opravdu elegantní. Samotný drink byl sladší než šumák v prášku a měl neonově zelenou barvu, kterou mívají většinou jen radioaktivní věci. Chtěla jsem ho zkusit, protože jsem si připadala hrozně dospěle, ale v žádném případě to pro mě nebyla cesta k divokým večírkům ve Studiu 54.

Podruhé jsem měla alkohol, když mi bylo sedmnáct let. S mojí nejlepší kamarádkou Kim jsme vypily půl lahve levné tequily. Měla barvu javorového sirupu – kvalitní alkohol pro hloupé teenagery a námořníky. Vyzvracely jsme všechno, co nebylo součástí našeho těla, a byly jsme si jisté, že umřeme.

Byl zázrak, že jsme to přežily. A byl také zázrak, že to naše mámy nezjistily a nedaly nám zaracha do konce století.

Na svět přicházíš s křikem a absolutně bez ochrany. Tvůj imunitní systém ještě není vyvinutý, a proto starostliví lidé, jako jsem já, mají svoje novorozence teple zabalené jako Eskymáky i uprostřed léta. Potom poprvé onemocníš, pravděpodobně proto, že máš staršího bratra, který si ze školky přinesl nějaký chřipkový virus. Onemocnět něčím, co jsi ještě nikdy neměla, je děsivé, ale je nutné si tím projít, aby se tvůj imunitní systém vyvinul. Až to překonáš, tvoje tělo bude už navždycky schopné tuto nemoc zvládnout a dokáže se vypořádat i s podobnými neduhy, protože už to jednou zažilo.

Čas od času dostaneš infekci, na kterou tvůj imunitní systém nestačí, takže ti někdo předepíše antibiotika. Když jsem byla malá, antibiotika se dávala na všechno! Angína? Antibiotika. Skopnutý palec? Antibiotika. Někdy mezi mým dětstvím a dobou, kdy jsem porodila svoje vlastní děti, si však lékaři uvědomili, že když budou lidé brát antibiotika příliš často, jejich tělo se nikdy nenaučí bojovat s nemocemi samo. Imunitní systém je potřeba trénovat. Musíš onemocnět, aby se tvoje tělo naučilo nemoci zvládat.

Už určitě tušíš, kam tím mířím.

Problémy, kterými si v životě procházíme, nám dodávají sílu zvládnout jakoukoliv situaci. Ti nejsilnější lidé, které znáš, za sebou pravděpodobně mají těžká období a díky tomu si vybudovali emocionální odolnost. Když se potýkají s něčím obtížným, jejich tělo se spoléhá na protilátky, které si pro podobné chvíle vytvořilo. Nesahají po metodách samoléčby, protože jsou tak silní, že to zvládnou sami, a vědí, že by je samoléčba stejně jen oslabila.

Musela jsem se naučit, jak lépe zvládat stresující a bolestivá období. Musela jsem si vytvořit lepší zvyky. Dát si drink je nejjednodušší způsob, jak se uvolnit. Vyžaduje nejmenší množství energie, ale za tu nejvyšší cenu. Běh, večere s kamarádkami, modlitba, terapie nebo pláč patří mezi nejlepší metody, které ti pomůžou získat sílu, kterou potřebuješ. Tyto zvyky mi daly dostatek síly na to, abych zvládala i těžká období a nehledala vždy tu nejsnazší cestu, jak z toho ven.

O AUTORKĚ

Rachel Hollis je autorka bestsellerů, televizní moderátorka, žádaná motivační řečnice a zakladatelka a ředitelka společnosti Chic Media, která vytváří prémiový digitální obsah určený pro ženy. Časopis *Inc. Magazine* ji zařadil mezi „30 nejlepších podnikatelek pod 30 let“. Rachel využívá svůj nakažlivý elán, aby podporovala ženy v tom, aby převzaly kontrolu nad svým životem a nebojácně šly za svými sny. Rachel má motivující, inspirativní přístup, který jí umožňuje se skutečně spojit s miliony žen po celém světě. Pracovala s nejlepšími značkami na světě a vytváří inovativní a zajímavý obsah na oceňovaném lifestylovém blogu Chic Media. Rachel je autorkou bestsellerů série *Girls*, do které patří knihy *Party Girl*, *Sweet Girl* a *Smart Girl* a také kuchařky *Upscale Downhome*. Žije v Los Angeles s manželem a čtyřmi dětmi. Více informací najdete na webové stránce msrachelhollis.com (red. pozn. původní název stránky byl *TheChicSite.com*).

MÁŠ NĚKDY POCIT, ŽE VŠICHNI OSTATNÍ
UŽ VĚDÍ, CO SE SVÝM ŽIVOTEM,
A TY NEMÁŠ ANI PÁRU?
RACHEL HOLLIS ŘÍKÁ:

TO JE LEŽ!

Jako zakladatelka lifestylového webu *msrachelhollis.com* a ředitelka své vlastní mediální společnosti si Rachel Hollis vytvořila obrovskou online komunitu. Sdílí tipy, které lidem usnadňují život, a zároveň bez skrupulí píše i o svých vlastních problémech. V této inspirativní knize Rachel poukazuje na 20 lží a nedorozumění, které nám často brání žít radostný a produktivní život. Jsou to lži, které samy sobě opakujeme tak často, že už jim ani nevěnujeme pozornost.

Rachel s bolestivou upřímností a nebojácným humorem odkrývá a zkoumá lži, kvůli kterým se dříve sama cítila nepatřičně a které v ní vyvolávaly pocit, že není dost dobrá. Popisuje praktické strategie, které jí pomohly tyto lži překonat. Podpoří tě, pobaví a někdy i trochu pokárá, a to vše jen proto, aby tě přesvědčila o tom, že musíš vzít život do vlastních rukou a stát se radostnou, sebejistou ženou, kterou jsi vždy měla být.

Díky pevné víře a houževnatosti ti kniha *Holka, vzchop se!* ukáže, jak žít život plný vášně a naplněnosti a také jak k sobě být méně přísná a zároveň se nevzdávat.



www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY