



# SEBEROZVOJOVÝ DETOX

aneb co když už víš dost?

---

Eva Obstová



## O EVĚ

---

Jsem Eva Obstová, koučka a lektorka komunikace a seberozvoje, a už více než 10 let provázím lidi na cestě k většímu porozumění sobě samým.

Mými programy prošlo více než 400 žen, individuálním koučinkem jsem podpořila desítky klientek a ve firemním prostředí jsem pracovala s více než 300 klienty.

Za tu dobu jsem pochopila jednu důležitou věc. Žádný univerzální návod neexistuje.

To je ale překvapení :-)

Více o mně na [www.evaobstova.cz](http://www.evaobstova.cz)

# PROHLÁŠENÍ

---

Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Zakoupením a stažením tohoto materiálu rozumíte, že jakékoli použití informací z tohoto materiálu a úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí jsou pouze ve vašich rukách a já jako autorka za ně nenesu žádnou zodpovědnost.



# ÚVOD

---

Vzpomínám si na jedno odpoledne, kdy jsem na děti znovu křičela. Několik dní za sebou. Neměla jsem pro ně vlídné slovo, nedokázala jsem si držet nadhled a o vnitřním klidu jsem si mohla nechat zdát.

**A v té době jsem chystala kurz o komunikaci.** Polilo mě horko. Hlavou se mi honilo:

„KDO JSEM JÁ. ABYCH RADILA LIDEM O KOMUNIKACI. KDYŽ SAMA VYPOUŠTÍM Z PUSY JED? KDO JSEM JÁ. ABYCH MLUVILA O EMOCÍCH. KDYŽ JE SAMA NEZVLÁDÁM?“

**Měla jsem chuť všechno zrušit.** Přestat koučovat. Přestat školit. Schovat se. Protože jsem měla pocit, že když sama nezvládám to, co učím, **nemám právo o tom mluvit.**

V téhle době plné vnitřních pochybností a studu spojeného s tím, že nedokážu to, co sama učím a že jsem neschopná, protože s tím, co už mám odstudováno, odkoučováno, odmeditováno, **bych to přeci měla zvládat (!!!)**, mi začaly chodit klientky, které mi nastavily parádní zrcadlo.

Byly to ženy, které dělaly všechno „správně“. Četly knihy. Poslouchaly podcasty. Meditovaly. Chodily na terapie. Pracovaly na svých traumatech. A přesto o sobě říkaly:

„POŘÁD NEJSEM DOST DOBRÁ. NEZVLÁDÁM TO DOST DOBRĚ.“

Měly pocit, že už by to přeci měly zvládat lépe. Že už by se přeci už měly umět povznést nad řeči svojí matky, že už by přeci měly zvládat trpělivě naslouchat svým dětem a nekřičet na ně, že už by přeci měly si umět najít čas pro sebe a pravidelně meditovat. A taky by už dávno měly vědět, co od života chtějí! A byly skleslé a zklamané samy ze sebe, že tyhle odpovědi nemají.

**Zarážela mě ta přísnost na sebe.** Ten pocit, že to co už zvládly, že to nestačí. Že musí být lepší a musí na sobě víc makat.



A tehdy mě napadlo, že možná není problém v nás. Možná jsme jen ze **seberozvoje udělali další disciplínu**, ve které se snažíme obstát na jedničku. A místo toho, aby nás ty nejrůznější metody a informace posouvaly dál, stávají se dalším břemenem na cestě.

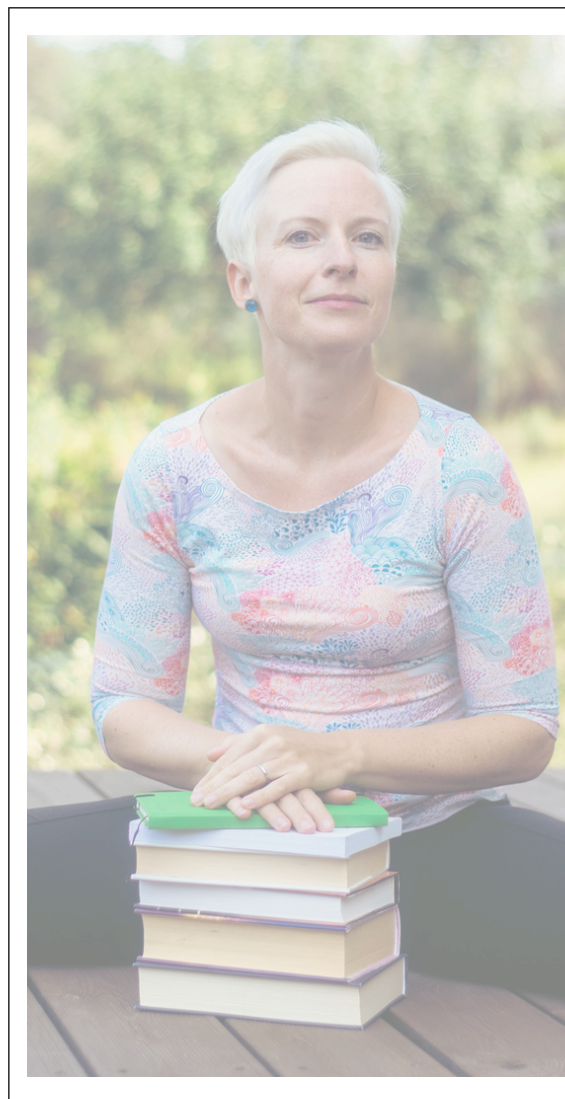
S každou další knihou a každým dalším podcastem zjišťujeme, co ještě nevíme a co bychom měly „vědomě pozorovat a analyzovat“. S každou další metodou či meditací panicky hledáme ve svém už tak nabitém programu chvilku, abychom to „stihly“ a odškrtnuly si na check-listu další položku „vědomé ženy“.

A tak mě to přivedlo k otázce, která mě od té doby neopouští: **Co když jsme ten seberozvoj pochopily špatně?** Co když jsme se nechaly zlákat perspektivou plnou pýchy a ega a mylně nabyly pocit, že to fakt urveme **kvantitou**?!

Pořád si myslím, že se máme jako lidi posouvat. Že to je princip evoluce. Ale zároveň si myslím, že součástí evoluce není jen pohyb vpřed, ale také odvaha být s tím, co je.

Pozorovat dění ze současného bodu, na nějaký čas se odprostit od získávání dalších informací a nechat dosednout věci, které se v uplynulých měsících nebo letech staly a odehrály.

Tenhle e-book není výzvou přestat růst. Je pozváním na chvíli přestat hledat. Odložit na čas všechny návody a podívat se, co v Tobě zůstane, když přestaneš poslouchat všechny ostatní. Já si totiž myslím, že ten **nejzdravější seberozvoj** začíná právě tam. Tak vítěj u myšlenky SEBEROZVOJOVÝ DETOX.



# INFORMACE NEJSOU TRANSFORMACE

Víme, jak nastavovat hranice. Přečetly jsme k tomu spoustu knížek, absolvovaly kurz, dokážeme to vysvětlit druhým. **Kdyby informace měnily život, byli bychom nejšťastnější generací v historii.**

Přesto mám pocit, že mnoho z nás chodí světem tápající víc než kdy dřív. Možná i proto, že toho víme až příliš. Víme, že bychom neměly jednat z emocí. Že bychom neměly být pořád na telefonu. Že bychom se měly naučit říkat „ne“. Že bychom si neměly brát věci tolik osobně.

MY TO VÍME !!!

Ale **VĚDĚT** není totéž, co doopravdy **prožívat** a skrze zkušenost poznávat. A víš co? Myslím si, že i tohle moc dobře víme. Ale nemůžeme si pomoci a přesto **pořád přidáváme další informace**. Další podcast. Další kurz. Další knihu. Jako by někde venku existovala ta jedna správná věta nebo myšlenka, ten aha moment, ve kterém to prostě celé zaklapne a bude to vyřešený.

Na jedné konzultaci mi klientka řekla: *"Já už přece vím, proč reaguju tak, jak reaguju. Chápu svoje vzorce. Jenže když mi zavolá máma, stejně mě to vytočí."*

A tohle se opakuje v klientské praxi v různých podobách. **Ženy vědí, v čem je problém**. Že mají trauma. Že mají silnější mužskou energii. Že musí zapracovat na svém vnitřním dítěti.

Jenže mezi tím, co umíme pojmenovat, a tím, jak to skutečně žijeme a osaháváme v každodenním prožitku, bývá někdy **obrovská propast**. A tu žádná další informace sama o sobě nepřeklene.

Jednou jsem si položila otázku:

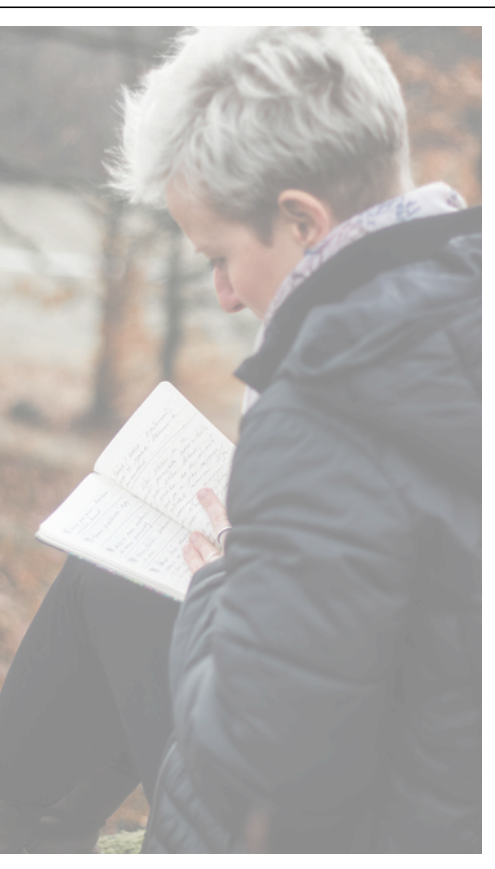
KOLIK UŽ TOHO VLASTNĚ VÍM?

A já toho vím fakt hodně! Ale skoro vůbec jsem si nedávala prostor to všechno **doopravdy žít**. Pořád přicházelo něco dalšího. Další knížka, kurz, inspirace, myšlenka,

Bylo to, jako bych neustále přikládala další polínka na oheň, ale nikdy se neposadila, abych se u něj chvíli ohřála.

A tak jsem udělala malý experiment. Přestala jsem studovat seberozvoj. Úplně. Nesledovala jsem podcasty, nepřihlašovala se na webináře, nečetla odborné knížky. A čekala jsem, co se stane.

A víš co se stalo? Velmi brzo přišel ten otravný vnitřní hlas:



*Nebudeš pozadu?  
Nevyhýbáš se svým stínům?  
Nepřijdeš o něco?  
Nezůstáváš na povrchu?*

**Zas ten vnitřní kritik, který mě hnal do pocitu:**

„Musím být lepší, nejsem dost.“

A já jsem se tehdy rozhodla tomu hlasu nevěřit a nedat mu zbytečně velký prostor. Zkrátka jsem dál držela svou pozornost mimo aktivní (dychtivý) seberozvoj. A dávala jsem prostor otázce: **a co kdybys teď nic nedělala? Co kdybys jen byla s tím, co už víš?**

A tak Tě k tomu také zvu. Odpusť si další podcast na seberozvojové téma, dopřej si román místo seberozvojové knížky, pusť si seriál místo webináře. Je to fajn :-)

MÁŠ ALE ODVAHU CHVÍLI NEPŘIDÁVAT NIC NOVÉHO?

# NEJSEM PROJEKT

Když jsem dávala dohromady obsah ebooku, napadla mě krásná metafora: Když si koupím kytku v květináči, rozhodně nestojím každý večer nad květináčem a nepřemýšlím nad tím, jestli vyrostla dost, neporovnávám ji s kaktusem vedle, nevyčítám jí, že už měla mít víc listů, nehledám podcasty o tom, jak dosáhnout toho, aby rostla rychleji. To co dělám je, že jí **vytvořím dobré podmínky**. Světlo. Vodu. Čas. A důvěřuju tomu, že poroste.

Zvláštní je, že k sobě se chovám úplně jinak.

Když se ohlížím zpátky, mám chvílemi pocit, že jsem ze sebe udělala projekt. Projekt s názvem: **Lepší Eva**. Stačí se podívat na seznam věcí, které jsem od sebe v různých obdobích očekávala. Např:

- Budu víc meditovat (každý den ideálně)
- Každý den si zapíšu 3 body do deníčku vděčnosti.
- Den ukončím dechovým cvičením.
- Nebudu na děti křičet.
- Budu víc žít v přítomnosti.
- Vypiju 2,5 l vody denně.
- Každý den ráno si dám 20 min jógy.

A víš, co je na tom nejzajímavější? Každý jednotlivý bod dává smysl! Akorát **dohromady tvoří něco, co už smysl nedává**. Vytvoří člověka, který má pocit, že pořád ještě není **DOST**.

### Ale budu někdy v tomto kontextu DOST?

Jestliže tím „dost“ rozumíme, že budu kompletní a správný člověk, pak si myslím, že **téhle mety nedosáhnu**. Protože za každým dosaženým cílem už čeká další. Když se naučím nastavovat hranice a říkat „ne“, pak můžu začít pracovat na ženské energii, pak si vyčistím rodovou linii, pak se povenuji vnitřnímu dítěti, pak dám pozornost svému nervovému systému, posvítím si na svou hojnost, pak .... aaaaa úplně mě svírá, když to tady vyjmenovávám :-)

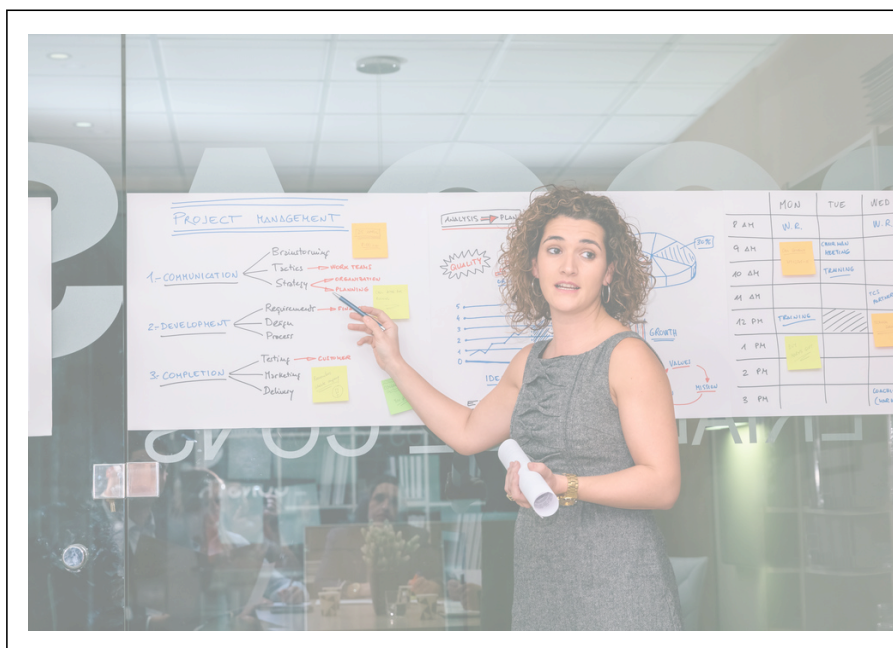
Ten seznam je nekonečný! A když v něm uvízneš, najednou si uvědomíš, že jsi **přestala žít** a jen ses neustále připravovala na další a lepší verzi sebe. Jenže co když ta žena nikdy nepřijde? Co když se totiž vždycky najde něco dalšího, co bude potřeba „opravit“ a bude Tě dělit od té verze „jsem dost“?



Myslím, že jsme si zvykly dívat se na sebe očima projektového manažera. Máme plán. Milníky. Oblasti ke zlepšení. Vyhodnocení. A pocit, že bychom měly být každý rok lepší než ten předchozí.

Jenže člověk není projekt. Člověk není aplikace, která každé dva měsíce vydá novou verzi. Nejsme verze 2.0 ani software. **Jsme živé bytosti.**

Někdy je růst skoro neviditelný a někdy několik měsíců jen sbíráme sílu, někdy se vracíme o krok zpátky, někdy máme pocit, že jsme zase tam, kde jsme byly před pěti lety.



Na konzultacích často slyším větu:

*"Já jsem si myslela, že už to mám vyřešené."*

**A pokaždé se usměju. Protože sama tu větu znám.** Také si ale myslím, že některé věci nikdy úplně "vyřešené" nebudou a jen se postupně mění náš vztah k nim.

Že třeba cílem není necítit strach, ale přestat se za něj stydět. Že třeba cílem není nikdy nekřičet, ale umět se po křiku vrátit do té situace a z klidu jí vyjasnit. A taky možná cílem není být dokonalou partnerkou, mámou nebo ženou, ale přestat se trestat pokaždé, když jí nejsme. Ale o "vyřešení" bych se zdráhala mluvit.

OD TÉ DOBY SI MNOHEM  
ČASTĚJI PŘIPOMÍNÁM, ŽE:

Nejsem projekt.  
Jsem člověk.  
A člověk někdy roste.  
Někdy odpočívá.  
Někdy je líný.  
Někdy tápe.  
Někdy pochybuje.  
**A někdy prostě jen žije.**

A Ty? Kdyby ses na sebe přestala dívat jako na projekt ... co bys přestala dělat?  
**Co bys přestala opravovat?** A co bys konečně nechala jen být?

# KDYŽ PŘESTANEŠ HLEDAT VENKU

Žena, která za mnou přišla, měla za sebou roky práce na sobě. Než jsme se vůbec pustily do jejího tématu, začala mi vyprávět, co jí říkala terapeutka, co si vyčetla v poslední knížce, jaký typ osobnosti jí vyšel, jaké má dary, co jí doporučila kamarádka a jakou metodu právě zkouší.

Poslouchala jsem ji skoro deset minut. **A pak jsem se jí zeptala:**

*„Hele a co si myslíš Ty?“*

Rozhostilo se ticho a pak jen řekla: *„Já vlastně nevím.“*

**Seberozvojový svět je plný expertů, koučů, lektorů a tvůrců obsahu,** kteří ti s upřímným nadšením říkají, jaká jsi, jaké jsou tvoje dary, co je tvoje cesta, co ti blokuje hojnost, kde máš stín. A je velmi lákavé to přijmout. Protože to vypadá jako potvrzení. Jako by tě někdo konečně viděl.

Mně se to stávalo opakovaně. Někdo mi řekl, že bych měla dělat to a to, že mi to určitě půjde, že v tom vidí můj potenciál. A já šla a dělala to. Protože mi přišlo skvělé, že to někdo takhle ve mně vidí. Ale dlouhodobě to pro mě bylo neudržitelné. Protože to nebylo moje.

A přitom jsem si uvědomila, jak **ráda poslouchám, když mi někdo říká, jaká jsem.** Jak mi někdo popisuje moje silné stránky, moje dary, moji cestu. Je to příjemné. Je to povzbuzující. Ale je to taky trochu nebezpečné, protože v ten moment jsem přijímala cizí příběh o sobě jako svůj vlastní.

A tady se skrývá ještě jedna vrstva, o které se moc nemluví. Když přijmeme radu od kouče, terapeuta nebo podcastera a rozhodneme se podle ní - a ono to nevyjde - není to úplně naše chyba. Někdo jiný to přece tak říkal. Zatímco když se rozhodneš ze svého vlastního hlasu, ze svého vlastního pocitu, ze svého vlastního přesvědčení - tam je **zodpovědnost plná a nezpochybnitelná.** A to se nám někdy prostě nechce nést.



Takže poslouchání rad zvenku není jen zvyk. Je to taky velmi **pohodlný** způsob, jak se **ochránit před zodpovědností** za vlastní život.

Seberozvojový obsah nám v tomhle paradoxně hraje do rukou. **Pořád je tu někdo, kdo ví líp.** Pořád je tu nějaký nový systém nebo appka, nová metoda, nový pohled na to, kdo jsi a co potřebuješ. A my v tom plaveme a říkáme tomu: „Hledám se.“ Ale možná se jen skrze to vyhýbáme tomu, abychom se fakt našly.

Na sociálních sítích to funguje stejně, jen rychleji. Vidiš stovky lidí, kteří to mají zmáknuté. Kteří sdílejí průlom, transformace, moudrosti. A srovnáváš to se svým každodenním chaosem. S tím, že jsi včera křičela na děti. Že jsi nemeditovala. Že sis ten webinar ještě nepustila. A připadáš si jako jediná, která to nemá vyřešené. Kdo to video neviděl. Ale ty vidiš příspěvky stovek lidí najednou a srovnáváš ho se svou každodenní realitou.

TO SROVNÁNÍ JE OD ZÁKLADU NASTAVENÉ  
TAK, ŽE NEMŮŽEŠ VYHRÁT.

Mám teď potřebu zdůraznit, že absolutně nejsem proti knížkám, kurzům či terapiím a inspiraci ze sítí. Já je miluju a mnohé z toho mi změnilo život. Jen jsem si na té cestě všimla, že pro mě bylo **snazší věřit úsudku druhých** nebo odpovědím a prožitkům těch druhých než těm svým.

Když jsem něco cítila, rychle jsem hledala, jestli to potvrzuje ještě někdo jiný. Když jsem se chtěla rozhodnout, hledala jsem další článek nebo někoho, kdo řešil něco podobného. Když jsem měla pochybnosti, hledala jsem někoho, kdo mi řekne, že jdu správně.

A v tom celém, v té mašinerii hledání, nebyl prostor prozkoumat, co si o tom myslím já, tam někde uvnitř sebe. **Možná proto dnes tolik lidí hledá svůj smysl života, protože už nevěří, že ho dokážou poznat sami.**

POTŘEBUJÍ, ABY JIM HO  
NĚKDO POTVRDIL.

Kouč.  
Terapeut.  
Astrolog.  
Human Design.  
Dary duše.  
Osobnostní test.  
Někdo.  
Kdokoli.  
**Jen ne oni sami.**

Já sama pracuji s filosofií / typologií Darů duše. A je to skvělý sebepoznávací nástroj, na který nedám dopustit. Ale pointa je, **nevěřit mu víc, než sama sobě**. A tohle často neumíme. Já sama typologie podobného typu nevnímám jako odpověď, ale spíš jako takové zrcadlo, které neříká, kdo jsi, ale spíš Ti pomůže uvěřit tomu, co už o sobě dávno cítíš. A v tom je, podle mě, obrovský rozdíl. Protože ve chvíli, kdy jakýkoli nástroj začne rozhodovat za Tebe ... přestal Ti sloužit.



Přemýšlím nad tím, jak vlastně poznám, že mi nějaká kniha nebo metoda opravdu pomohla a mám pocit, že pro mě je tím indikátorem to, že jsou knihy, po kterých mám pocit, že musím na sobě ještě víc pracovat a pak jsou ale knihy, po kterých se mi uleví. Protože mi spíš jen připomenou něco, co jsem celou dobu někde uvnitř věděla.

Také mě napadá, že zdravý seberozvoj má zásadní vlastnost - **nedělá z Tebe závislou na sobě samém**, ale je to naopak - postupně Tě činí svobodnější. Méně závislou na dalších návodech, metodách či potvrzeních. Protože jeho cílem není, abys ho potřebovala navždy. Jeho cílem je, abys jednou zjistila, že se umíš opřít sama o sebe.

Mám tu na závěr kapitoly pro Tebe **pozvání**: Až příště budeš stát před nějakým rozhodnutím... zkus na chvíli odolat pokušení otevřít Google, ChatGPT nebo Instagram a zkus tu otázku nejdřív položit sama sobě. A zůstat s ní o chvíličku déle, než je Ti příjemné. Možná budeš překvapená, co přijde.



# UMĚNÍ NECHAT VĚCI DOSEDNOUT

Posledních deset let jsem měla pocit, že když chci něco změnit, musím něco **udělat. A to rychle**. Koupit si nové čtivo, objednat se na konzultaci, meditovat nad tím tématem, zapsat si vše do deníku. Pořádně to zanalyzovat a pochopit, co se děje. Měla jsem pocit, že změna vzniká aktivitou. Dneska si tím nejsem jistá.

Jednou jsem po běhu seděla na pařezu u lesa. Nechtělo se mi domů, nechtělo se mi nic poslouchat a jen jsem tam tak seděla a najednou jsem si uvědomila, že už několik týdnů nepřemýšlím nad problémem, který jsem se předtím snažila vyřešit.

**Nepřišlo žádné velké AHA ani osvícení.** Jen jsem najednou věděla. Tak jako jinak, než hlavou. Někde byl ten vnitřní pocit „vím“. Prostě ten pocit, okolo toho tématu přišel a já věděla, jak tu věc řešit dál. A začala jsem si všimnat toho, že ty zásadní odpovědi nebo uvědomění ke mně nepřicházejí ve chvíli, kde je „nutím“, aby přišly, ale přicházejí v momentě, kdy jim **přestanu tím svým tlakem a úsilím stát v cestě** a urputně jim věnovat pozornost.



Myslím, že dnešní svět podceňuje jednu věc. **Dobu zrání.** Máme pocit, že každé poznání musí **okamžitě** změnit náš život. Že absolvuji tenhle kurz a všechno pak bude jinak. Prostuduju tuhle problematiku a bude vyřešeno.

Nebo zase z jiné perspektivy - na konzultacích někdy slyším: *"Já jsem od minulého setkání vlastně nic neudělala."*

A pak zkoumáme co je v tom „nic“ schované. A překvapivě jsou tam právě ty největší **průlom**y. Je v tom čas na odstup od tématu, nový způsob jak se klientka vztahuje k tématu, atd. A to není vidět a ani se to nedá odškrtnout na check-listu, ale právě v tom se odehrává ta změna.

Myslím, že jsme si zvykly hodnotit svůj růst podle toho, co jsme udělaly, podle toho **viditelného výsledku**.



Jenže... co když se fakt ten **zdravý seberozvoj** a růst odehrává ve velkém i ve chvílích a položkách, který jsme si na žádný seznam nenapsaly? Třeba když jen tak sedíme odpoledne na zahradě, jdeme se projít do lesa bez sluchátek nebo když se přestaneme snažit být neustále efektivní?

Dneska fakt věřím, že součástí zdravého seberozvoje není jen odvaha něco změnit a makat na sobě, ale také **odvaha nic neurychlovat** a věřit, že některé věci (i části nás samých) dozrávají samy. A že některé odpovědi někdy přicházejí až ve chvíli, kdy přestaneme tlačit a že třeba na některé otázky tu odpověď nedostaneme nikdy.

**Tak Tě zvu ...** Zkus si v následujících dnech dopřávat i čas, který nemá naplnění. Který nemá účel. Prostor, kdy se jen tak necháš nést svou náladou nebo fyzickým rozpořádáním. A se zájmem sleduj, jaký bude ten hlas, který se v Tobě ozve? Vykoukne třeba i ten kritik, který bude mít pocit, že je to ztráta času a měla bys být produktivnější? Nebo na sebe dokážeš být laskavá a v klidu i s tím zdánlivě neproduktivním „nic“?



# STAREJ SE O SVŮJ "BYZNYS"

Když jsem psala předchozí kapitoly, několikrát mě napadla stejná otázka.

Co když si někdo po jejich přečtení řekne:

*"Takže už nemám číst knihy?"*

*"Nemám chodit na kurzy?"*

*"Nemám se rozvíjet?"*

Ne.

To bych nikdy nechtěla říct! Já knížky miluju a žívím se rozhovory s lidmi, takže to bych si fakt neudělala :-)

Tak co tím chci říct?

MYSLÍM, ŽE NEZÁLEŽÍ TOLIK NA TOM, CO DĚLÁME.  
ALE Z JAKÉHO MÍSTA TO DĚLÁME.

**Čtu** něco proto, že mě to volá a od srdce zajímá? Nebo proto, že mám pocit, že pořád nejsem dost? Jdu na **konzultaci** proto, že chci něco prozkoumat nebo proto, že doufám, že mě někdo konečně „opraví“ a řekne mi, co mám dělat? **Medituju** proto, že mi to dělá dobře nebo proto, že si myslím, že správná vědomá žena má meditoval? **Cvičím** jógu proto, že mi dělá dobře na záda nebo proto, že je to in?

MOŽNÁ SE NA PRVNÍ POHLED DĚJE ÚPLNĚ TOTÉŽ. ALE  
UVNITŘ JE TO ÚPLNĚ JINÝ PŘÍBĚH.

Chci s Tebou sdílet ještě jednu rovinu poznání. Sama u sebe jsem si všimla, že v momentech, kdy jsem byla nejvíc **zahlcená** - sociálními sítěmi, pracovním nasazením, kontaktem s lidmi, knížkami, podcasty - jsem k sobě nejprísnější. Měla jsem pocit, že musím dostat nějakým nesmyslným **očekáváním**. Že nestačím. Že jsem pozadu. To nebyl ten „dobrý“ výchozí bod pro práci na sobě.

A naopak. V momentech, kdy jsem neměla mobil u sebe, kdy jsem si dovolila jen tak sedět, nebo se jít proběhnout bez podcastu v uších - najednou tam byl prostor. **Prostor pro laskavost k sobě.** Pro radost ze života. Pro radost sama ze sebe.

Jeden koncept, který se mnou zůstává a který mi tohle pomohl víc uvnitřnit, rozlišuje **tři druhy záležitostí (byznysů)**. Existuje **Tvůj byznys** - to, co je skutečně Tvoje, co můžeš ovlivnit, co se týká Tebe. Pak je **byznys druhých** - jejich pocity, jejich rozhodnutí, jejich životy. A pak je **byznys vyšší moci** - věci, které nemůžeš ovlivnit, které jsou mimo tvoji kontrolu.

A otázka je jednoduchá:

## V ČÍ BYZNYSU JE TEĎ TVOJE POZORNOST?

Protože v momentě, kdy posloucháš podcast někoho jiného, čteš jeho knihu, vstřebáváš jeho moudrost - **jsi pozorností v jeho byznysu**. Není na tom nic špatného. Ale pokud jsi tam pořád (nebo většinu času) a dáváš tomu velkou část své pozornosti - kde jsi ty? **Kdo se mezitím věnuje Tvému byznysu?**

A tady přichází ještě jedna forma, která je méně viditelná, ale velmi tíživá. Je to **seberozvojový dluh**. Ten neviditelný seznam věcí, které jsi si uložila a ještě nedokoukala. Webinář, na který ses přihlásila a pak nestihla. Příspěvky na Instagramu, které sis uložila s tím, že se k nim vrátíš. Podcasty, které čekají ve frontě. Newsletter, který jsi ještě nepřečetla.

Každá z těchto věcí sama o sobě není problém. Ale dohromady tvoří břemeno pro Tvoji pozornost a možná i vyvolávají ten nelaskavý pocit k sobě, že jsi to „zase“ nestihla.

A ta tíha **nenápadně odčerpává** přesně tu kapacitu, která by jinak byla volná pro Tebe. Pro laskavost k sobě.

Zkus tedy rozlišovat komu a čemu dáváš svou pozornost a jestli Tě náhodou to něco **nevzdaluje od Tvého vlastního „byznysu“**.

A jestli máš nějakou složku seberozvojových videí, nepřečtených ebooků a nedokončených kurzů, dovol si zmáčknout tlačítko DELETE a s láskou je poslat do ze svého prostoru pryč, abys uvolnila prostor sobě.

# ZÁVĚR

---

Než tenhle eBook zavřeš, chci přiznat jednu věc. Vím, že Ti celou dobu říkám, abys **neposlušala rady druhých** a naslouchala svému vlastnímu hlasu. A přitom Ti teď předkládám svoje náměty a myšlenky. Vidím ten paradox.

Takže беру to takhle: poslechni si, co tady říkám. A pak to nech na sebe působit. Všiměj si, co to s tebou dělá v těle. Jestli Ti to zní jako dobrý nápad. Jestli cítíš v těle radost z toho, že by ses konečně mohla na některé věci **vykašlat**. Že to není špatně. Že nejsi o nic míň vědomá, když nebudeš každý den meditovat nebo cvičit jógu nebo se ladit na přítomnost. Tohle Tě nedělá horší.

A to je vlastně celý cíl. **Znovu a znovu se vracím k laskavosti k sobě.**

Seberozvoj Ti může dát hodně. Může Ti otevřít oči, pojmenovat to, co jsi cítila, ale neuměla vyjádřit, ukázat Ti cesty, o kterých jsi nevěděla. To všechno je pravda a to všechno má obrovskou hodnotu. Ale pozor na to, aby množství seberozvoje, který do sebe nasáváš skrze informace, nevzal tu část Tebe, která se zjevuje jenom v tichu. Tu část, která nemá místo, když je prostor pořád plný cizích hlasů. A která ho potřebuje vědomě vytvořit.

Nejsi projekt s termínem dokončení. Nejsi verze 2.0, která čeká na spuštění. Jsi člověk, který se celý život rozvíjí - a někdy je odvaha zůstat tam, kde jsi, bez dalšího kroku, bez dalšího cíleného seberozvoje, jen s tím, co je. Zůstat tak dlouho, jak potřebuješ. Radovat se z maličkostí, které každý den nabízí. Žít úplně obyčejný život bez seberozvojové vznešenosti.

Tak to teď vidím já a mám radost, že jsem s Tebou tuhle myšlenku seberozvojového detoxu a s ním pozvánku k **odstupu od toho výkonnostního seberozvoje**, mohla sdílet.

Věřím, že Ti tenhle eBook dal aspoň jeden moment, ve kterém sis oddechla. Ve kterém sis řekla: jo, tohle znám. Jo, můžu si dovolit se v tom zastavit. Jsi na dobré cestě. I když Ti to tak třeba někdy nepřipadá, věřím, že jsi.

S úctou, Eva

