

Jak mít rád sám sebe

Čtyři kroky ke šťastnějšímu já

Daphne Rose Kingma

bhakti

Obsah

Část první

Abychom mohli jít vpřed, musíme se podívat zpátky

1. kapitola	Proč potřebujete mít rádi sami sebe a proč si takovou lásku zasloužíte	9
2. kapitola	Je tisíc způsobů, jak se nemít rád	17
3. kapitola	Proč je tomu tak?	26
4. kapitola	Naučme se milovat sebe sama	40

Část druhá

Jak mít rád sebe sama

5. kapitola	Ozvat se, říci nahlas svůj názor	53
6. kapitola	Jednat	81
7. kapitola	Vymýtit vše nepotřebné	108
8. kapitola	Vydat se na cestu	139
9. kapitola	Mějte soucit	157
	O autorece	169



Naučme se milovat sebe sama

Umění lásky... je z větší části uměním vytrvat.

ALBERT ELLIS



Mít rádi sami sebe je to největší, co můžete ve svém životě udělat. V určitém smyslu je to vaše jediná práce v tomto životě. Ale jak jsme viděli, kořeny naší neschopnosti milovat sebe sama jsou velmi hluboké. Ostatně, nevzali byste tuto knihu do rukou, pokud byste se nepotřebovali tomuto umění naučit. Vědci tvrdí, že zvyky vytvářejí hluboké zásahy do naší mozkové soustavy a že trvá dvacet jedna dní, abychom nějaký zvyk začali měnit a devadesát dní, abychom tuto změnu dokázali vstřebat. Je velice obtížné změnit tyto složité mozkové vzorce, a když dojde na snahu předefinovat to, jakým způsobem se díváme sami na sebe, je to obzvláště

složitě, protože mnoho z těchto vzorů a modelů bylo zakódováno již v dětství.

Vzhledem k dlouhé řadě způsobů, jimiž jsme se naučili, jak se nemít rádi, máme před sebou pořádný kus práce. Musíme se naučit milovat sami sebe na mnoha místech a mnoha způsoby – ve vztazích, při výběru práce, při výkonu práce, s rodiči a dětmi, mezi přáteli i neznámými lidmi, uvnitř našeho srdce, uprostřed všech našich váhavých a kolísavých emocí, s respektem k našemu tělu. Podíváme se též na možné způsoby, jak na sebe myslet.

Co to znamená milovat sebe sama

Představte si, že všichni lidé na zemi jsou hladové duše, jejichž život nebyl dokonalý. Stejně jako vy, i oni měli nedokonalé rodiče. Stejně jako vás, i je poznamenaly tragédie a obtíže. Kdybyste slyšeli jejich příběhy, asi byste neměli daleko k slzám a chtěli byste dotyčně obejmout a utěšit. Chtěli byste jim říci, že přese všechno, co je potkalo, jsou stále cennými lidmi.

Asi byste možná také chtěli ocenit jejich odvalu dostat se ze dna až tam, kde jsou dnes, a vyjádřit jim svůj obdiv za jejich dobrotu, krásu a jedinečnost. Řekli byste jim, že v očích Boha a zcela jistě i ve vašich očích si zaslouží být milováni – o tom není pochyb.

Představte si, že všechny tyto krásné duše stojí před vámi a čekají na vaše požehnání. Když se podíváte do svého srdce a zeptáte se, zda jim ho můžete bez obav dát, vaše srdce

bude přetékat štědrostí, smíchem a láskou. Nedovedete si představit nic snazšího a přirozenějšího, než milovat každého z nich za to, že jsou přesně takoví, jací jsou.

Milovat sebe sama znamená, že si dokážete představit sami sebe v čele této řady duší, čekajících na vaše požehnání a uznání. Znamená to, že uvítáte a vezmete do náručí sami sebe s tichým a upřímným přesvědčením, že máte pravdu – že jste dokonalí takoví, jací jste. Milovat sama sebe, to je pocit hluboko ve vašem srdci, tichý a neměnný dar vaší vlastní inteligentní lásky. Milovat sebe sama znamená, že stejně jako jste ochotni vyrazit na pomoc komukoliv druhému, budete ochotni pomoci sami sobě a zachránit sebe sama.

Co můžete očekávat na konci cesty

Pokud milovat sebe sama znamená upřímně přijmout sebe sama, jak zjistíte, že jste došli až na konec cesty? To už nikdy o sobě nebudete pochybovat? Bude najednou vše jasné? Bude z vás tupý egoista schopný chvástat se sám sebou a dostat cokoliv se mu zamane? Nebo to znamená něco jiného? Den za dnem, týden za týdnem, rok po roku – jak to vypadá, jaké to je?

Milovat sama sebe je tichá, nenápadná záležitost. Nepotřebujete halasné trubky nebo obrovské billboardy, abyste to oznámili světu. Naopak, když se naučíte mít sami sebe rádi, uvědomíte si, jak se vaše vědomí tiše zaměřuje na vás, na vaši hodnotu, na neopakovatelnou krásu, kterou jste vy. Když se naučíte milovat sebe sama, budete mít v úctě své tělo i mysl,

své srdce, city i vzácného a věčného ducha. Budete přesně vědět, že cokoliv jste, má účel a smysl stejně jako všechny kroky, které jste na cestě udělali a které vás vedly k místu, kde dokážete sami sebe přijmout s laskavostí, respektem a odpuštěním. Budete si vážit všeho, co jste se naučili a budete vyrůstat v lásce k sobě samým i lidem okolo. Když dosáhnete tohoto vnitřního míru, přestanete být zoufalcem, který se musí uchylovat k ošklivým trikům a jehož deprese a odpor k sobě samému je jako černý vír, který z každého člověka v okolí vysaje veškerou energii, a stanete se celým člověkem, plným světla a radosti, který má světu co dát.

Když máte rádi sami sebe, stanete se i mnohem štědrějším. Tím, že budete milovat sami sebe, nezákáte jen vy sami. Získá tím i celý svět, protože kdykoliv si uvědomíte svou vlastní hodnotu, bude vaše nádoba naplněna natolik, že se budete mít o co dělit s ostatními. Pokaždé, když uděláte další krok směrem k lásce k sobě samému a dojdete většího vnitřního míru, otevřete také dveře dalším lidem.

Díky své nezlomné ochotě vážit si sebe sama se stanete inspirací ostatním, aby udělali totéž. Pokaždé, když se rozhodnete sami sebe netrestat, otvíráte prostor dalším, aby se uznávali a měli se v úctě. Pokaždé, když oceníte dary, které máte, a podělíte se o ně s ostatními, inspirujete ostatní, aby tak učinili i oni.

V extrémním případě můžeme říci, že schopnost milovat sebe sama se stává darem oživujícím, probouzejícím lidskost, darem, který vytváří prostor, v němž si každý člověk konečně uvědomí svou vlastní boží bytost. V hlubším smyslu slova

je láska k sobě samému pozvednutím ducha utlačovaných, snaha domoci se vyšší pravdy, podstaty, která je v každém z nás. Pokaždé, když dovolíte svému světlu zazářit, připomenete také ostatním, že i v nich září světlo a pokaždé, když zvítězíte nad nenávisť k sobě samým a pochybnostmi, začne z vás vyzařovat duchovní podstata, která je „právem prvorozeného“ každého z nás.

Stejně jako má negativní přístup schopnost neustále se vracet jako černý mrak, také uvědomění si vlastní dobroty a hodnoty dokáže být nakažlivé. Čím uvědoměleji a starostlivěji přijímáte a ctíte to, čím jste, tím více budou i ostatní následovat vašeho příkladu a budou si i oni sami sebe více cenit. Každý člověk, který si je vědom své hodnoty, drží prapor za nás za všechny. Pokud se nebojíte přiznat si svou vlastní hodnotu, nebudu se bát ani já. Pokud dokážete mluvit za sebe, pak to já dokážu také. Dokážete-li jednat tak, že budete ctít a chránit své tělo, svého ducha, své emoce, pak se k tomu odvážím i já. Máte-li odvahu zbavit se negativních lidí, vlivů a přístupů ve vašem životě, oprostít se od zbytečného majetku a jiných přebytečností, pak já to zvládnou také. Jste moje Polárka, můj společník na cestě. Vaše láska k sobě samým tak umožní milovat sebe sama i ostatním. Pokud uděláte krok, celý svět vás bude následovat.

Vaše dary, vaše odpovědnost

Jak jsme viděli, jeden ze smutných následků neschopnosti milovat sebe sama je, že nevidíme svoji vlastní krásu

a jedinečnost. Nevidíme, jaké dary můžeme nabídnout, nepřemýšlíme o tom, proč jsme na této planetě a co zde máme vykonat. Místo abychom prožívali plný život, naplněný inspirací a ochotou přispět ostatním, pobíháme zmateně jako bláznivé balónky snažící se jen nabrat trochu energie, aby mohly pobíhat dál. Když ale sami sebe milujeme, můžeme své dary rozdávat. Je to nejen velice snadné, ale i velice důležité. Protože svět vaše dary potřebuje.

Možná, že si v této chvíli nejste jisti, co můžete světu dát, jaký je váš dar, ale jakmile začnete milovat sami sebe, začnete si je uvědomovat. Začnete si také klást ony základní otázky, proč jste zde a co máte udělat se svým životem. Čím více budete milovat sami sebe, tím více a hlouběji budete chápat, že zde nejste jen proto, abyste se sami cítili skvěle, ale že jste sem byli pozváni a očekává se od vás, že zde odevzdáte své dary a že je budete využívat. Dávat a využívat své dary, to bude vaše celoživotní práce na poli lásky k sobě samým.

Co když se nenaučím, jak milovat sebe sama?

Na chvíli se zamyslete, jaké následky by mělo, kdybyste se nenaučili milovat sebe sama.

- *Zmaří vaše neschopnost milovat sebe sama vaši snahu splnit si životní sen nebo vysněnou kariéru?*
- *Stojí vám tato neschopnost v cestě k tomu, abyste se dobře starali o své tělo nebo získali pocit fyzické pohody?*

- *Brání vám tato neschopnost uvědomit si a využít nějaké vrozené nadání?*
- *Ovlivňuje vaše neschopnost milovat sebe sama vaše vztahy – s kolegy, přáteli či rodinou?*
- *Brání vám nalézt vztah, který by vás cele naplnil – vaše tělo i duši?*

Tak co, jste nyní ochotni vydat se na cestě vedoucí k lásce k sobě samým? Abyste se mohli lépe soustředit na váš vlastní proces, zvažte následující:

Ve které oblasti vám dělá největší potíže chovat se k sobě hezky? Je to péče o tělo? Zdravé stravování? Užívání vitamínů? Cvičení? Udržení si zdravé váhy? Ochota dopřát si dostatek odpočinku? Považovat své tělo za vzácný chrám, který si čas od času dopřeje masáž nebo manikúru? Dělá vám problém naučit se „vypínat“ ony kritizující vnitřní hlasy, nebo se zaměřit na realizaci svých snů? Zůstat sám sebou ve vztahu? Vyžádat si od světa respekt, který si zasluhujete? Nalézt si čas na duchovní cvičení? Získat vnitřní mír?

Nyní odpovězte na následující otázku:

Jakých dvou konkrétních výsledků byste chtěli dosáhnout tím, že se naučíte milovat sami sebe?

Na příklad: Neslyšet ony ošklivé hlasy, když udělám chybu. Cítit sebedůvěru, když řeknu svůj názor. Nebudu si nadávat. Budu se cítit sebevědomější, když půjdu na schůzku. Nenechám se vyvést z míry tím, jak mě můj bratr kritizuje.

Nebudu kriticky hodnotit svoje tělo pokaždé, když si budu zkoušet nové šaty. Chci získat pocit, že jsem dostatečně úspěšná. Chci být schopen říct Tomovi, že mám vztek.

K zapsání použijte níže uvedené řádky:

.....

.....

.....

.....

Jak používat zbývající části knihy

Zbývající části knihy jsou navrženy tak, aby vás naučily čtyři specifické kroky:

- ozvat se a říci nahlas svůj názor
- jednat sami za sebe a pro sebe
- vymýtit vše nepotřebné
- vydat se na cestu k lásce

Tyto kroky vám pomohou vyrovnat se s neschopností milovat sebe sama. Jak je použijete, závisí jen na vás. Záleží na tom, co vás v životě potkalo a jaké je vaše konkrétní životní téma. Přečtěte si každý oddíl a zapište si, jak se vás uvedené poznatky dotýkají. Teprve pak přejděte k dalšímu kroku. Nebo pokud je vám jasné, že potřebujete začít

s jedním konkrétním krokem, začněte s ním a k ostatním se vraťte později.

Příklady, které jsem použila, vám předkládám v naději, že vám pomohou pochopit, jak každý jednotlivý krok aplikovat na vaši konkrétní situaci, a také souvislosti mezi problémy, které máte s láskou k sobě samým a vaším životním tématem. Pokud se vám bude zdát, že některý z příběhů se vás až tak netýká, snažte se v něm i tak najít něco, co máte společné. Podívejte se, zda by nemohl osvětlit alespoň něco málo z vaší vlastní situace. Snažte se, abyste z těchto příběhů získali laskavější pohled na sebe samé.

Hodně štěstí.