



UŽ DOST!

5 VELMI OSOBNÍCH PŘÍBĚHŮ

BARU DÁVIDOVÁ

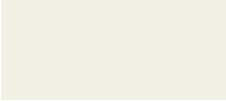
KŘIČÍM UŽ DOST!



Sedím u počítače, kontroluji emaily, roluji instagramem, vymýšlím příspěvky, hledám nejlepší techniky, vytvářím nové marketingové strategie, oslovuji moji business mentorku a přesně v tu chvíli si říkám UŽ DOST!

Jsem nemotivovaná, unavená a ukřivděná jako malá holčička. Zlobím se nejen na celý svět, ale především sama na sebe, že jsem opět na sebe vyvíjela tlak a zbytečný stres. Bohužel mě to celé zaslepilo a zapomněla jsem na moji nejdůležitější myšlenku.

Vždy to dělej srdcem. Pak tady můžeš být nejen pro ostatní, ale především si odpovědi hledat sama v sobě. A přesně v tuto chvíli vzniknul nápad na tento velmi osobní ebook, s velmi přesným názvem UŽ DOST!



Kolikrát v životě jsme si my ženy už řekly dost? Kolikrát jsme měly chuť se na všechno vyprdnout? Kolikrát jsme měly plné zuby společnosti a neustálého tlaku? Jako ženy bychom prý měly vypadat tak a tak, ale zároveň být skvělé matky, partnerky, ale v dnešní době také velmi soběstačné a silné bojovnice.

Při všech rolích, které dle společenských zákonů máme dodržovat, se máme ještě stihnout starat o vzhled, ale také seberozvoj, emoce a duchovno. Všude na nás vyskakují úžasné knihy, ebooky, online programy i pobyty, diety i nové tréninkové plány. A já říkám UŽ DOST tomuto tlaku na výkon.

Co když chceme jenom na chvíli zažít klid a najít vytoužený balanc? Co když si chceme dovolit říkat o pomoc, prožívat emoce, nikam nespěchat a nechtít všechno stihnout? Všechny toužíme po ženskosti, jemnosti, laskavosti a vlastně ani nevíme kde zažít.

Každá z vás v životě řeší různá témata, která se dotýkají vašeho já.

Učit ženy říkat už
dost a objevovat
zdraví zdravým
způsobem, se stalo
mým ženským
posláním.

Každá žena se může naučit
vidět srdcem.



Toto jsou moje velmi osobní příběhy, které jsou součástí mého života. Finanční stabilita, moje tělo i zdraví, emoce i úspěch, ženskost i hledání harmonie v životě jsou témata, které se nejen mě v životě budou neustále opakovat. Nic není chyba, pouze cesta, po které se učím chodit. Ta cesta je nejen vzrušující, nejistá, ale především krásná a fascinující.

Ebook UŽ DOST je pro každou ženu, která touží
cítit klid.

s láskou Baru

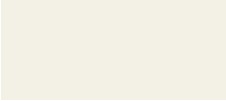


první příběh

FINANČNÍ STABILITA

Vždy jsem byla velmi ambiciózní a hned po střední škole jsem věděla, že chci chodit do práce a vydělávat si svoje peníze. Být samostatná a částečně finančně soběstačná. Troufám si i proto tvrdit, že jsem měla velmi kladný přístup k penězům.

V tomto mě ovlivnilo také Tajemství a zákon vesmíru. Vydáš s vděkem a zpátky se ti to vrátí. Uznávám, opravdu to funguje. Nikdy mě ale nenapadlo, že by mi moje finanční stabilita někdy mohla selhat. A tak se to sešlo, jedno druhé se všim. Investice do vzdělání, do businessu, ale také do domečku, mi zbortila můj finanční domek z karet a já absolutně nevěděla, jak s touto novou situací pracovat.



Můj kluk dokonce říká, že každý člověk si potřebuje vyzkoušet, jaké to je nemít. Tak to zkusím asi i já. Jsem člověk, který se nebojí veřejně uznat, že má rád peníze. S penězi nakládám velmi pečlivě, s respektem a s rozmyslem. Vždy jsem byla vedena k tomu, že nejdřív povinnosti a potom zábava, tzn. nikde nic nedlužit a až potom si dopřát to, po čem toužím.

Několik let to krásně fungovalo a najednou moje finanční rezerva mizí a já mám strach. V hlavě mi zní, co budu dělat, jak to zvládnu, co mám dělat ještě víc a proč to celé najednou nefunguje jako po másle? Cítíte to stejně jako já, když po sobě tento příběh čtu? Tlak, stres, přehnaný chtíč a hlava místo srdce?

Když konečně moje srdce a ne hlava řekla už dost, celé mi to došlo. Nejsem muž, nýbrž žena, která si velmi ráda vydělává peníze sama tím, co jí baví. Ale také jsem partnerka, která má vedle sebe muže, o kterého se může opřít v jakékoli životní situaci. Momentálně je životní situace i ta finanční, ve které se potřebuji naučit říct si o pomoc. Nechat chlapa být chlapem a já jako žena se naučit i v této roli být žena. Nikoli vydržovaná, ale hýčkaná.

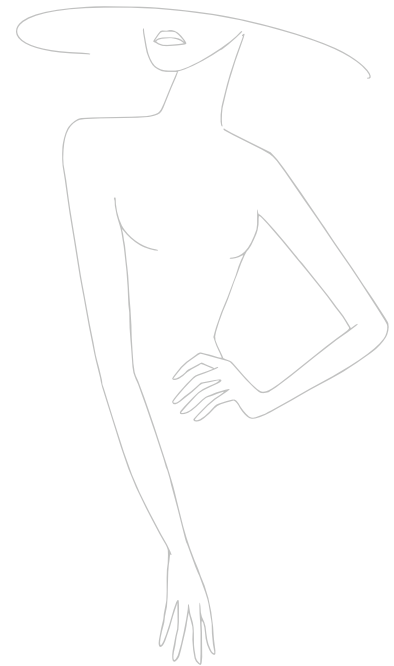
Je to pro mě velmi náročný úkol, protože jsem naučená postarat se vždy sama o sebe a klidně se prací i strhat, jen aby moje ego netrpělo. Bože, zpětně tuto situaci hodnotím velmi stresově a náročně, no poučně. Vím přesně, co mě tato situace učí a na co mě připravuje. To si ale nechám pro sebe.

MOJE TEORIE

Jsem si přesně vědoma, proč tento tlak v rámci financí vzniká. Ještě pořád v této oblasti balancuji mezi mužským a ženským principem. I když jsem cíleně k tomuto vedena nebyla, můj vzorec je jasně daný od táty, kterého následuji ve stejném tempu.

Jsem velmi ráda, že si uvědomuji, že se upracovat nepotřebuji a že moje cesta vede druhým směrem.

Ne lepším, či lehčím. Pouze jiným a laskavějším k mému ženskému já.



*A jaký je ten váš příběh a teorie
v oblasti financí?*

DOKONALÉ TĚLO

Jsem si téměř jistá, že ženy nikdy nepřestanou řešit otázku vzhledu. Máme to geneticky zakódováno v sobě už tisíciletí. Osobně mě velmi fascinuje, jak to příroda zařídila a jak to dnešní doba komplikuje. Nebo, vhodnou otázkou možná je, zda to komplikuje společnost, nebo každá žena sama v sobě?



Nebudu si hrát na výjimku. Nebudu ani tvrdit, že svůj vzhled neřeším. Někdy si uvědomuji, že dokonce dělám zbytečně chytrou, jako kdybych spapala Šalamounovo hovínko a já sama se pravdě bojím podívat do očí. Říká se tomu pokrytectví, že? I proto si dnes vzpomínám na tento příběh.

Už je to několik let zpátky. Moje mladší já, ale také o moje hodně těžší já, si muselo přiznat pravdu. Pravda, která se nás dotýká, protože je to aktuálně bolestivé téma, není příjemná. Moje ego se bránilo jakékoli skutečnosti a raději jsem shazovala moje kila navíc na vesmír, přebytečnou vodu, zdravotní problémy. Zkrátka na všechno jiné, než na můj jídelníček, který byl samozřejmě v tu chvíli dokonalý že?

KDYŽ SE PODÍVÁM NA
TU SITUACI TEĎ A
MÁM SE Z NÍ POUČIT,
TAK SI UVĚDOMUJI
PŘESNĚ TEN
MOMENT, KDY JSEM
SE NECHTĚLA
PODÍVAT PRAVDĚ DO
OČÍ.

Chápejte, já nechci poukazovat na to, že záleží na kilech, které máme na váze. Vždy záleží na pocitu ženy, jak se v těle cítí a jak ho přijímá.

A já se cítila hrozně. Opravdu jsem svoje tělo neměla ráda a nedokázala se na něj podívat jinak, než kriticky. Oblečení malé, dokonce i to sportovní, nohy oteklé a vrcholem bylo, že i ty nejčernější legíny na mě ztratily barvu. Nešlo o to, co si myslí okolí, ale s jakým pocitem si stoupám. Já před plný sál cvičících žen.

Jak si stoupám před zrcadlo před sebe sama a nedokážu se podívat na fyzické tělo, které si bych si měla vážit a chovat se k němu s respektem, ať vypadá jak vypadá.

Je velmi těžké, přesvědčit hlavu o opaku, než co vidí kritické oči.

Přiznat si to, že jsem o tom zdravém jídle tolik nevěděla, podlehla jsem nejen nástrahám diet a neustálému cvičení, ale především se propadlo moje sebevědomí na skoro nulu.

Sebevědomí není ta maska, která se tváří nebojácně. Je to respekt a pokora ke svému tělu, které jsem neměla ráda. Po půl roce, o deset kilo lehčí a teoreticky navenek spokojenější, se ale tento pocit nezměnil. Moje tělo mi nepřipadalo jiné, i když společnost tvrdila něco jiného. Zkrátka jsem ho nepřijala. Když píšu tyto řádky, je mi smutno, no zároveň se usmívám, jakou jsem ušla cestu a jak moc děkuji svému tělu teď.



I když je tělo pouhá schránka naší duše, chci se o něj starat, respektovat ho a především ho vnímat. Stejně jak tomu je teď. Neutíkám před pravdou, že toto léto jsem absolutně nezvládla nejen v rámci zdravého jídla, ale ani respektu k němu. Stres, který prožívala hlava, prožívalo zbytečně i fyzické tělo.

Přesně v tuto chvíli si uvědomuji, že před sebou neuteču a je čas říct UŽ DOST. Nemusím na sebe tlačit, že bych chtěla zhubnout, nemusím vypadat jinak, ale rozhodně se chci cítit lépe se svým těle. V tuto chvíli je mnohem důležitější porozumět rozdílu mezi musím a chci. Ale především rozumět tomu, co dává smysl mě, jaké mám k tomu důvody já a ne moje okolí.

Zkrátka milovat svoje tělo v každé životní fázi. Nemyslím si, že tento pocit budu cítit do konce života. Pravděpodobně se mi toto téma bude opakovat. Já to přijímám a pracuji s tím.

MOJE TEORIE:

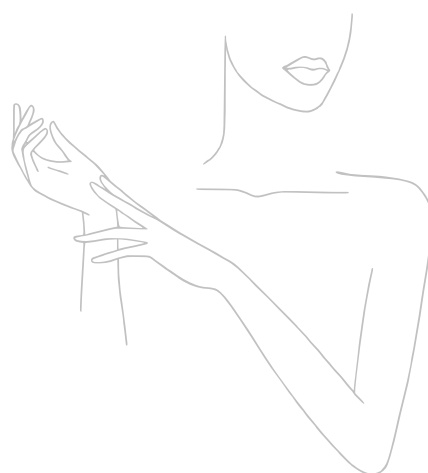
Ne každé ženy se téma vzhledu, váhy a postavy dotýká. Často si tyto pocity a traumata neseme z dětství. Ze školy, od rodiny, kamarádů, chlapců. Jsem si téměř jistá, že určité trauma v tomto ohledu tam mám i já. Nikdy jsem totiž nebyla hubená dítě, holka, dospívající dívka a ani žena. Vybavuji si několik momentů z dětství, kdy mě narážky na moji postavu urazily a dotkly se mě.

*Jakou roli ve vašem životě hraje
téma vzhledu?*

ÚSPĚŠNÁ ŽENA

Jsem žena, která miluje kreativitu a být sama sobě paní. Často si plánuji práci i v souladu s mým cyklem a přesně vím, kdy mi jaké činnosti jdou. Jsem také žena, které stačí říct co má udělat a udělá to jak nejlépe může. Jsem žena, která není zaměřena na cíl a hmotné věci. Jsem žena, která je zaměřena na úspěch.

Nemyslím úspěch v podobě uznání, nýbrž úspěch v tom pomáhat ostatním. Zní to krásně, že? No mám potřebu vidět v tom i tu méně příjemnou věc, kterou jsem si musela uvědomit. Trpí tím často moje ego, sebevědomí a následně poslouchám jenom mojí hlavu, nikoli srdce. Úspěch je pro mě téma, se kterým ještě neumím vůbec pracovat.



S tím se pojí i tento příběh, který se opakuje a vím, že přichází čas si toto životní téma vyřešit. Když si vzpomenu na moje začátky v posilovně, v komunikaci, v trénování, plácám se po rameni, že jsem opravdu vybudovala něco s hlubší myšlenkou. Nejen komerční posilovnu, ale takový domov pro lidi.

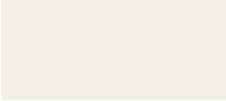
Už tenkrát jsem si říkala, že by mě naplňovalo něco někoho učit. Předávat moje zkušenosti i vědomosti dál ve prospěch mužů i žen. Ono se to opravdu děje, několik let a nesmírně si to užívám. Tedy do doby, než jsem se pustila také do online podnikání, které je mnohem tvrdší než to podnikání bez mobilního telefonu a počítače. Je velmi náročné pochopit celou online politiku, všechny ty technické věci, které já osobně nemám ráda, algoritmy, potřeby ostatních žen, tak abyste svojí myšlenku předali efektivně a zároveň srdcem.

JSEM JAKO MALÁ
VZTEKLÁ HOLKA,
KTERÁ VZTEKEM
STEJNĚ NIC
NEVYŘEŠÍ.

Neustále se tak vztekám na celý svět, proč ty moje služby nechce nikdo víc a víc.

Kde dělám tu chybu, co můžu dělat lépe a v tomto ohledu často padám do oblasti porovnávání. Nebudu nikomu tvrdit, že to není boj, ale zas a znovu vím, že tento tlak je zcela zbytečný. Někdy sama sobě říkám, zda by nebylo lepší se na to vyprdnout, ale přesně v tomto okamžiku pracuje moje srdce. Neuvěřitelně mě naplňuje to propojení, kterého se mi dostalo a které mohu předávat dál ženám.

V tu chvíli jenom pociťuji úlevu a pochopení, že to co dělám smysl má. Důkazem jsou stovky žen, kterým jsem pomohla a ještě pomůžu. Vlastně se ptám, co je vůbec úspěch? Pro mě je úspěšná žena ta, která úspěšně objevila balanc ve svém životě. A já úspěšná jsem, protože jsem úspěšně na této cestě za objevováním.



MOJE TEORIE

Zcela upřímně. Nemám
žádnou teorii k tomuto
tématu.

Věřím, že vy svoji odpověď v sobě najdete.

ŽENSKÁ SEXUALITA

Často si kladu otázku,
jak ženská krása vypadá asi na obrázku.
Ženské křivky, prsa i plná ústa,
to v čem je moje krása zatím pustá.

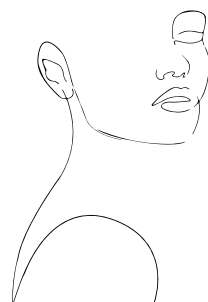
To když vejde do místnosti ženská krása,
představuji jsi jak muži to určitě otřásá,
a já věřím, že pro moje sebevědomí je to spása.

Toužím po tom, cítit se jako ona,
to že muž mi ten pocit nedá jsem si vědoma.
Svoji ženskost a smyslnost musím vidět svýma očima,
to mi dá za pravdu většina,
moji skrytou sexualitu musím objevit já jediná.

Tak probouzím svoje skryté touhy,
zjišťuji že ten seznam je opravdu dlouhý.
Nestydět se před sebou,
ocitnou se najednou,
na stránce se vzrušující erotikou.

Sama se sebou nebát si hrát,
také partnerovi to dát, to on rád.
Ukázat mu tak mojí novou sebevědomou tvář,
což v mém životě znamená konečně nový scénář.

Cítit se krásná, jemná i sexy,
to je pocit, který jsem si navodila pouhou sebereflexí.



MOJE TEORIE

Osobně si myslím, že problém je v tom, že i když se veřejně o sexu i sexualitě mluví, tak v komunitě kamarádek ještě tolik ne.

I proto mě osobně velmi příjemně překvapilo, když jsme tyto témata otevřela také s ženami v programu Just 4 Woman. Bylo to osvobozující říct nahlas, že zažijete v životě období, kdy nebudete mít chuť na sex a neustále si budete klást otázky, proč tomu tak je. Dost pravděpodobně to zažije každá i každý a v tu chvíli víte, že to je nějaké období o kterém je potřeba mluvit.

No odpověď si najdete vždy v sobě a v přístupu, jak na sebe jako na ženu koukáte.

Respektujete svoji sexualitu?

EMOČNÍ KLID

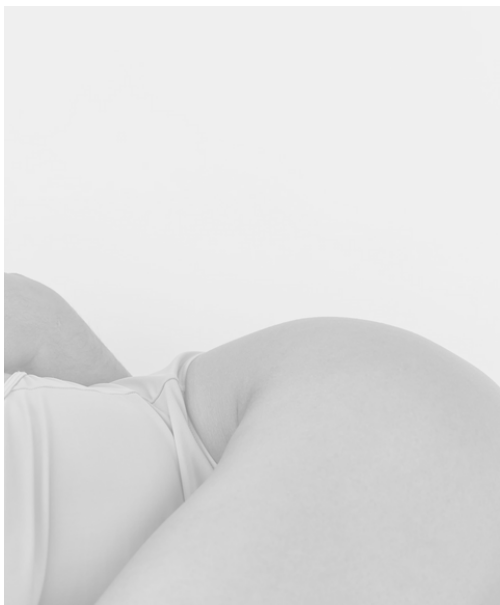


Tak tu sedím na zahradě na zemi, se psem vedle sebe. Chudák můj malý, po narkóze a bez kuliček. Přemýšlím, kdo to snáší hůr, zda on nebo já. Jako by to bylo včera, když si vzpomenu na tuto situaci. Víte, co mě tento příběh naučil? Dovolení si.

Co vás napadne, když se řeknou emoce? Jaké emoce milujete, jakým se raději vyhýbáte a které si například nedovolujete? Emoce a emoční zážitky jsou součástí každého z nás, nás žen dokonce ještě o trochu více.

Bohužel žijeme v době, kdy si ty méně příjemné emoce zakazujeme a cíleně se jim vyhýbáme. A kdy jindy pochopit a procítit, když ne ve strachu o nejbližší?

Nejsem člověk, který ruší svým klientům lekce, tréninky či konzultace. Taková chvíle nastává pouze, když už je mi hodně zle. Když se zamyslím nad tím, jak bych reagovala dřív, snažila bych se v meziprostoru operace vyhovět všem svým klientům.



Ale vlastně vyhovět i té dřívější výkonné ženě. Pospíchat zase zpátky do práce a být nepřítomně přítomná s klienty. Ale vlastně nervózně čekat na hovor, zda proběhlo vše v pořádku a mezitím si dopřát nějaké takové jídlo. Dělat všechno a vlastně vše na půl, protože moje podvědomí strachu z toho, jak to dopadne, funguje i v této chvíli.

A moje hlava i srdce chtěla v tento den cítit tu chvilkovou bezmoc.

Moje klidnější Já si řeklo už dost a vyhnulo se výkonu, zavděčení a spěchu.

Zrušila jsem klienty, dala si skvělou snídani, na chvíli otevřela počítat, ale především jsem si dovolila cítit tu velkou nervozitu.

Víte, já si opravdu každý den uvědomuji víc a víc, že nechceme v životě ty nepříjemné emoce procítit. Není to sice příjemné. To nikdo netvrdí, ale rozhodně je to osvobozující.

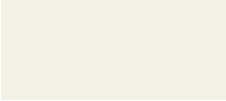
MOJE TEORIE



Jsem si jistá, že nedovolování si emocí, ať je to pláč, smutek, hněv či vztek, si neseme především z dětství. Nemyslím si, že by to rodiče s námi mysleli zle a věděli, jaké následky to bude mít v dospělosti.

Ale říkat dětem neplakejte, nemáte důvod, či úmyslně je chránit před smutkem, není potřeba. Rozhodně není potřeba rodičům nic vyčítat, ale pomalu na tom pracovat. Dovolovat si procítit emoce i když nejsou příjemné, i když trvají déle než je obvyklé.

Dovolujete si cítit emoce? Nebo se jim raději vyhýbáte?



MOJE KONEČNÁ TEORIE

Jsem si jistá, že život je jedno velké učení, které nikdy neskončí. Není nutné se tímto faktem trápit, ale přijmout to jako výzvu a zábavu.

Jen pamatujte na to, že odpovědi jsou vždy uvnitř vás a nikdo zvenčí vám univerzální radu na život nedá.

Moje příběhy nejsou návodem, jak v jednotlivých fázích života na sobě pracovat. Avšak mohou být inspirací, pokud je váš příběh podobný.

Nikdy se nestyďte za vaše životní příběhy. Díky nim jste to vy!