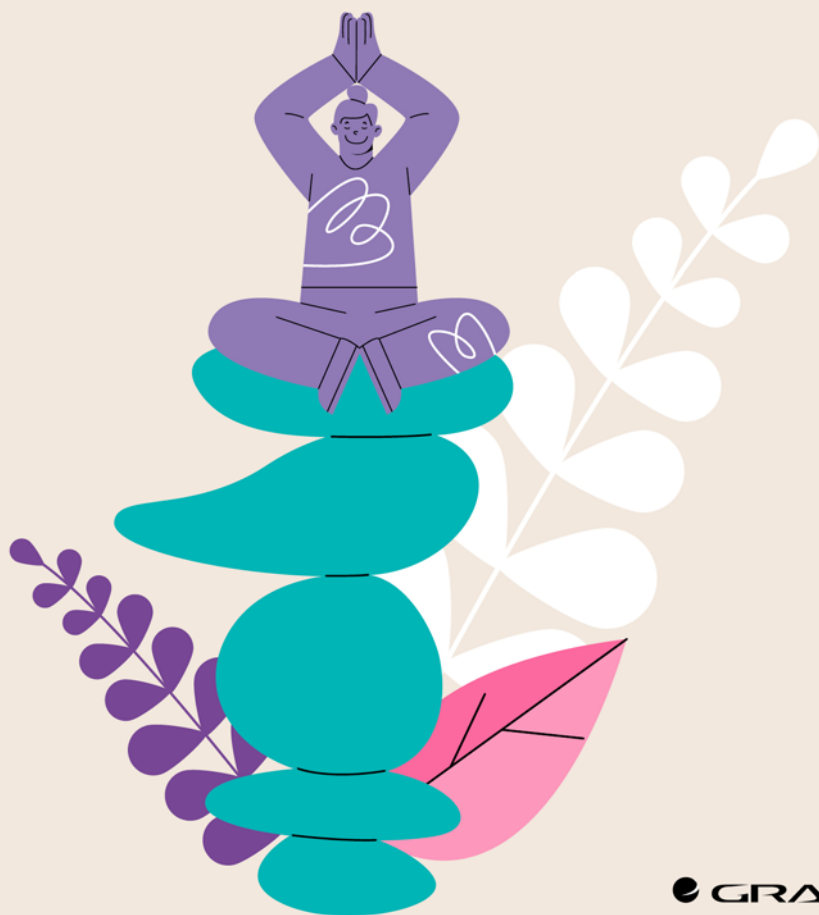


CHRISTINA HILLESHEIM

JAK NEVYHOŘET A ZŮSTAT NAD VĚCÍ

25 LEKCÍ K ŽIVOTNÍ POHODĚ

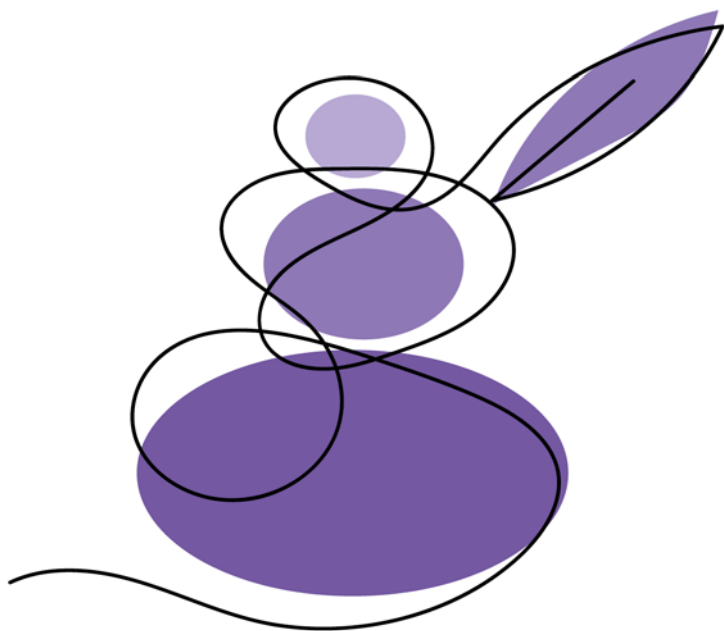


 GRADA®

CHRISTINA HILLESHEIM

JAK NEVYHOŘET A ZŮSTAT NAD VĚCÍ

25 LEKCÍ K ŽIVOTNÍ POHODĚ



 GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Christina Hillesheim

Jak nevyhořet a zůstat nad věcí

25 lekcí k životní pohodě

Přeloženo z německého originálu knihy Christiny Hillesheimové *Entspannt statt Ausgebrannt – 25 Lektionen, um gelassener durchs Leben zu gehen*, vydaného Verlag Komplett-Media, München, Germany, 1. vydání v roce 2023. Copyright © 2023, Verlag Komplett-Media, München, Germany. All rights reserved. www.komplettmedia.de

Translated into Czech Language through mediation of Maria Pinto-Peuckmann, Literary Agency, World Copyright Promotion, Kaufering, Germany.

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 9798. publikaci

Překlad Lenka Dvorská
Redakce textu a revize překladu Dagmar Pilařová
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Návrh a zpracování obálky Lucie Skořepová
Počet stran 192
První vydání, Praha 2025
Vytiskla TISKÁRNA V RÁJL, s.r.o., Pardubice

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2025

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-7635-9 (ePub)
ISBN 978-80-271-7634-2 (pdf)
ISBN 978-80-271-3771-8 (print)

Obsah

O autorce	9
Prolog	11
LEKCE 1 Jste šťastní?	15
LEKCE 2 Já jsem já a ostatní jsou zkrátka ostatní	23
LEKCE 3 Nebojte se svých strachů	29
LEKCE 4 Nesázejte na jistotu	35
LEKCE 5 Chyba není ve vás, chyby děláte	41
LEKCE 6 Jste silnější, než si myslíte	47
LEKCE 7 Uzdravení potřebuje čas	53
LEKCE 8 I toto jednou přejde	59
LEKCE 9 Přemýšlejte vždy o řešeních	65
LEKCE 10 Ne je celá věta	71
LEKCE 11 Vlastní zkušenosti obohacují	75
LEKCE 12 Tělo má jasno	79
LEKCE 13 Dokážete to	85
LEKCE 14 Takto dosáhnete svých cílů	91
LEKCE 15 Blízkost a svoboda	95
LEKCE 16 I malými krůčky se dostanete do cíle	99

LEKCE 17	Musíte, nebo chcete?	105
LEKCE 18	Budte vždy tam, kde máte nohy	111
LEKCE 19	Síla vděčnosti	117
LEKCE 20	Nebudte na sebe tak tvrdí	123
LEKCE 21	Nechte věci plynout	131
LEKCE 22	Dva nejlepší pocity	137
LEKCE 23	Krize, nebo příležitost?	141
LEKCE 24	Naděje umírá poslední	147
LEKCE 25	Bez smrti není života	151
	Závěrem	157
	Poděkování	161
 PŘÍLOHY		
	Nabídka autorky	165
	Otázky pro sebereflexi	166
	Dechová cvičení	168
	Test vnitřních hnacích sil	170
	Meditace vděčnosti	177
	Dodejte si odvahu v rozhovoru sami se sebou	182
	50 pozitivních afirmací	184
	Seznam literatury	189

Pro Henryho

Někdy to trochu
cukne, když život přeřadí
na vyšší rychlostní stupeň.

O autorce



Christina Hillesheim je socioložka, online podnikatelka a autorka mnoha knih. Provozuje úspěšný instagramový kanál @happydings s přibližně 120 tisíci sledujícími.

V létě 2016 byl Christině diagnostikován syndrom vyhoření s generalizovanou úzkostnou poruchou a ve svých 34 letech se najednou ocitla bez práce a vyhlídek. Christina začala hledat informace o tom, jak a proč vlastně úzkost a deprese vznikají. Následovala dlouhá cesta k vyléčení s neuvěřitelným množstvím poznatků a aha momentů. Dnes ve svých 41 letech žije beze strachu, užívá si života a provází lidi na jejich cestě k sebeurčení, ke šťastnému a svobodnému životu.



Prolog

Ještě před létem 2016 jsem pracovala jako šéfredaktorka v jednom malém mnichovském nakladatelství. V posledních letech jsem měla za sebou pár těžkých rozhodů, skoro všechny mé kamarádky už byly vdané a měly děti, zatímco já jsem se cítila ztracená a hlavně šíleně osamělá.

Ani v zaměstnání jsem nebyla úplně šťastná, do mysli se mi neustále vkrádal ten neodbytný pocit: „Musí přece přijít ještě něco víc! Nebo to už bylo všechno?“ Nikdy jsem se ale neodvážila ve svém životě něco změnit, měla jsem strach, že se to nakonec stejně nepovede. Protože jak se tak hezky říká, člověk musí být spokojený s tím, co má.

Vybavuji si, jako by to bylo teď, ten moment, kdy se mě kamarád zeptal, jestli jsem v životě šťastná. Odpověděla jsem: „Ale jo, je to celkem fajn.“ A on mi odvětil: „Ale to tě přece nemůže uspokojit.“ Ještě dnes na jeho slova často myslím. Protože můj život se skutečně neodvíjel podle mých představ. Tenkrát mě vlastně vůbec poprvé napadlo, že něco v mém životě není v pořádku.

Nedokázala jsem říct „ne“, když jsem něco nechtěla, protože bych z toho okamžitě měla špatné svědomí. Že to není absolutně „normální“ a že to jde i jinak, mi v té chvíli nedocházelo.

Své pocity a potřeby jsem nakonec potlačovala tak dlouho, až se můj zdravotní stav začal v létě 2016 rapidně zhoršovat. Nemohla jsem vůbec spát, neustále jsem byla unavená, podrážděná a všechno na mě padalo. Hlavou se mi honily jen samé negativní myšlenky a ze

všeho jsem měla obavy. Především ze své vlastní budoucnosti. K tomu se přidal ještě téměř nesnesitelný vnitřní neklid a napětí. Doslova jsem cítila, že se brzy roztrhám na tisíc kousků, byla jsem zoufalá a nevěděla jsem, co se se mnou děje. A to nejhorší: Myslela jsem si, že přesně takhle to zůstane navěky a už se to nezmění. A jsem to já, kdo za to může.

Samozřejmě že jsem nejprve hledala chybu u sebe, tak jsem to ostatně dělala vždycky. Protože přece stačí „myslet pozitivně“ a budu se zase cítit lépe. Přesně toho jsem však nebyla schopná. S diagnózou „vyhoření s úzkostnou poruchou“ na dobu neurčitou jsem se ocitla v pracovní neschopnosti. Následovaly tři příšerné měsíce, kdy jsem skoro denně bojovala s těžkými úzkostnými stavy, které mě dnem i nocí přepadaly jako blesk z čistého nebe. Pak se k mým strachům připojila ještě hluboká tíseň a smutek, které lze jen velmi těžko popsat slovy. Byl to doslova ochromující a beznadějný pocit a mně bylo v té chvíli jasné: To nemůžu v žádném případě dlouho vydržet. Ještě si pamatuji, jak mi hlavou proběhla myšlenka: „Tak takhle vypadá deprese.“

Zároveň jsem si uvědomila, proč je deprese tak útrpná. Myslím si, že kdo tento pocit ještě nezažil, nedokáže si jej v celé své zdrcující síle a intenzitě vůbec představit. Můj psychický stav mě v každém případě neskutečně vyděsil a já věděla: „Teď“ je to opravdu vážné, Christino. Musíš něco změnit.“

V listopadu 2016 jsem konečně objevila jednoho dobrého lékaře a pocítila jistou naději: „Konečně je tu někdo, kdo mi pomůže a kdo ví, co se mi děje.“ Opět jsem se vzchopila a začala si hledat informace k tomu, proč a jak vlastně vznikají úzkosti a deprese. Začala jsem si klást otázky ohledně svého života: „Jsem šťastná? A co musím udělat pro to, abych byla?“

Následovala dlouhá cesta k uzdravení, s neuvěřitelným množstvím nových poznatků a aha momentů. Poznala jsem, že si mnoho svých stresů a útrap způsobujeme sami. A že jsme to právě my, kdo rozhoduje o tom, jak svůj život stresu zbavit a vnést do něj víc klidu a pohody. Návod, jak toho dosáhnout, jsem pro vás připravila a rozdělila do 25 lekcí.

Ráda bych touto knihou dodala odvalu všem lidem, kteří se cítí uvěznění jako křeček v kolotoči, jsou vystresovaní a vyhořelí a touží opět objevit lehkost života. Kniha je také pro ty, kdo se právě nacházejí v podobné situaci jako já tenkrát.

Chci, abyste si uvědomili, že v každé osobní krizi a složité životní situaci se může skrývat i něco pozitivního. A že rozhodně stojí za to si těmito těžkými časy proklesat cestu, pokračovat a nevzdávat se. Protože právě tato trnitá a kamenitá cesta nás nakonec dovede na nejkrásnější místa v životě s neuvěřitelně úžasným rozhledem. Dnes bych řekla, že mé vyhoření bylo to nejlepší, co se mi mohlo přihodit. (A **nikdy** bych nevěřila, že tohle někdy řeknu.) Naučilo mě to tak moc a přivedlo mě to k mému poslání: doprovázet ostatní na cestě k sebeurčení, ke šťastnému a svobodnému životu. Ze srdce vám děkuji, že se koupí této knihy stáváte jeho součástí.



LEKCE

1

Jste šťastní?

Když mi bylo pět, maminka mi říkala,
že štěstí je klíč k životu. Když jsem šel do
školy, ptali se mě, čím chci být, až vyrostu.

Řekl jsem: „Chci být šťastný.“ Na to mi
odpověděli, že jsem nepochopil otázku,
a já odvětil, že nechápu,
o čem je život.

JOHN LENNON, BRITSKÝ HUDEBNÍK



Jsem opravdu šťastný? Jsem přesně tam, kde bych chtěl být? Vedu takový život, jaký si v hloubi svého srdce přeji?

Budte k sobě upřímní, kolikrát jste si už tuto otázku položili? Zřejmě ne moc často, pokud prožíváte to co já před několika lety. A jak často se sami sebe ptáte, co si vzít na sebe? Trefná otázka? Přibližně tak jednou denně?

Přijde mi celkem zajímavé, jak často si klademe otázky, které mají pro náš život pramalý význam. Strávíme neskutečně dlouho přemýšlením nad věcmi, které nejsou důležité.

Před věcmi, jež jsou pro náš život naopak **opravdu** významné, utíkáme pryč. A není to tak, že bychom neměli odpovědi na ty životně nejdůležitější otázky. V hloubi duše na ně známe zcela přesné odpovědi, jen si je nechceme připustit. Protože pak se budeme cítit nepříjemně. Je totiž třeba, abychom něco změnili, vystoupili z komfortní zóny, a do toho se nikdo nehrne. Jsme nastaveni tak, že se nepříjemným situacím snažíme vyhýbat. Přičemž pro život je neskutečně důležitá schopnost dokázat snést krátkodobou bolest. Vyhňeme se tak dlouhodobému utrpení.

My to však děláme přesně obráceně: Vyhýbáme se krátkodobé nepříjemnosti a raději se dlouhodobě potýkáme s chybějícím pocitem štěstí ve svém životě. Mnozí z nás by neušli ani deset metrů v nepohodlných botách, ale nepohodlnému životu se nebrání klidně roky, či dokonce desítky let. Co však platí pro příliš těsné boty, platí zároveň pro život: když nás někde tlačí, tak něco nefunguje. Jak ovšem zjistíme, co skutečně chceme a co je pro nás v životě důležité? Dvě věci, které mi tenkrát pomohly a které s vámi chci sdílet, jsou tyto:

Začněte trávit čas sami

Trávit čas o samotě bylo pro mě velmi dlouho obtížné. Už jako dítě jsem se začala rychle nudit a nenáviděla jsem trávit čas o samotě. Cítila jsem se mnohem lépe, když jsem byla obklopena lidmi a stále jsem kolem sebe měla společnost. Podobně tomu bylo i během dospívání až do počátečních let dospělosti. Vyústilo to v pořádný stres, co s volným časem. Skoro každý večer jsem byla s někým domluvená na večeři, kino nebo nějakou kulturní akci, pořád jsem chtěla „něco zažívat“. Jen nebýt doma sama. Protože pak by mi asi došlo, jak osamocená a ztracená se cítím. Jestliže chce člověk vést svůj život v souladu a rovnováze se sebou samým, musí nejdřív sám sebe poznat. A to se mu těžko povede, jestliže nikdy netráví čas jen sám se sebou. Proto je tato rada tak neskutečně cenná.

Dnes trávím čas o samotě hrozně ráda. Sednu si na lavičku v parku, zajdu do kavárny nebo se projdu po městě. Všechno to, co jsem dřív nikdy nedělala. Tehdy jsem si říkala: „To je přece trapné, sedět tam tak sama, co si o mně pomyslí ostatní?“ Dnes se už tolik nestarám o to, co si myslí druzí. Dělán to, v čem se cítím dobře. I když to třeba znamená, že to ostatní nechápou – a ani nemusí. Mám vám světit jedno tajemství? Myšlenky a starosti v hlavách ostatních lidí se většinou netočí kolem vás, ale týkají se jich samotných. Netrapte se tedy tím, zda vás ostatní mají nebo nemají rádi, oni totiž často nemají rádi ani sebe samotné.

Následujte radost

Pro děti je naprosto přirozené dělat to, co jim přináší radost, my dospělí jsme se to však v průběhu života většinou odnaučili. Kdyby se

mě někdo zeptal, jaká je nejdůležitější vlastnost potřebná pro šťastný život, schopnost pro něco se nadchnout by byla na předních místech. Já sama v sobě dokážu najít hodně nadšení. Taková jsem byla už jako dítě. Umím se až neskutečně radovat z věcí a leccemu naprosto propadnout. To se projevovalo tak, že jsem polovinu svého mládí strávila s hudbou Take That a Robbieho Williamse, navštívila spoustu jejich koncertů a několik let byla šíleně zabouchnutá do svého instruktora lyžování. I dnes se dokážu pro něco rychle zapálit. Často sedím i několik hodin v kuse u psacího stolu a píšu třeba tuto knihu bez toho, abych se napila, najedla nebo se aspoň protáhla, což mimochodem zrovna moc nesvědčí mým zádům.

Jinak je ale schopnost pro něco se nadchnout skvělá věc. Protože právě tato schopnost nám ukazuje, co je pro nás v životě důležité a v čem se nachází naše vášeň. Někdy to může být i bláznivý koníček, ke kterému utíkáme. A možná to i trochu přeháníme. „Christino, nemůžeš to přece tak prožívat!“ Tuto větu jsem v posledních čtyřiceti letech svého života slyšela velmi, velmi často. To „prožívání“ je vnímáno negativně, ale má i své kladné stránky: Například když to své nadšení vynakládáme pro dobré a smysluplné věci, které nám dělají radost a posouvají nás dál.

Ráda bych vás v této úvodní lekci přiměla k tomu, abyste se zamysleli: Co vás ve vašem životě dokáže nadchnout? O čem dokážete bez přerušení mluvit? Co vám vykouzlí úsměv na rtech po celý den a skáчете z toho radostí? Nezapomeňte všechny tyto věci učinit součástí svého života, protože jsou důležité. Nedopusťte, aby váš život byl až příliš zaplněn prací, plány a seznamy s nejrůznějšími úkoly tak, že už vám nezbyde vůbec žádný čas zařadit do něj to, co ve vás budí skutečné nadšení a přináší vám radost, vaši osobní. Protože spoustu

věcí děláme proto, že se až příliš přizpůsobujeme druhým – a velmi málo sami sobě.

Nedávno mě překvapil výrok jedné z mých kamarádek, dokud jsem si neuvědomila, že v podstatě uvažuji naprosto stejně. Šlo o to, zda bychom si přály mít druhé dítě. (Obě máme malé dítě.) Prohlásila: „Dej mi vědět, až budete uvažovat o druhém dítěti. Taky o tom pak ještě popřemýšlím.“ Vtipné, nemyslíte? Proč potřebujeme ostatní, abychom zjistili, co je pro **naš** život to pravé? Až příliš často se řídíme tím, co dělají druzí, a snažíme se chovat podobně.

Vybavuje se mi skvělá myšlenka z knihy od Brianny Wiest *101 esejů, které změni vaše myšlení* – velká část naší vnitřní rozpolcenosti spočívá v tom, že ve skutečnosti nežijeme život, který chceme, a to proto, že jsme jako vnitřní nastavení akceptovali to, co se považuje za „normální“ a „ideální“.

Odpovědi na to, co je pro vás nejlepší, nemůžete nikdy najít u ostatních, ale vždy jen v sobě. Níže naleznete několik rad, které mně osobně pomohly k tomu, abych našla svou životní vizi a smysl života. Možná vás také navedou či inspirují k vlastním úvahám.



Tipy na každý den

Nespěchejte na sebe

Životní vize je něco, co často teprve pomalu zraje a rozvíjí se. Oprostěte se od tlaku a očekávání, že vám váš smysl života musí být už dnes zcela jasný. Nechte si čas najít své poslání, třeba si nakonec najde ono vás. Často se během života několi-krát změni náš pohled na svět – a to je také zcela v pořádku.