

The book cover features a vibrant, abstract design. At the top, there are large, organic shapes in yellow, orange, and teal. The orange shape contains a white dotted pattern and the GRADA logo. Below this, a white background is partially covered by a large, teal, dotted shape on the right side. The title 'Mějte se ráda' is centered in a large, black, serif font. At the bottom, a yellow shape contains the text 'Vy na prvním místě' in a bold, orange, sans-serif font. The overall aesthetic is modern and artistic.

GRADA®

Mel Noakes

# Mějte se ráda

**Vy  
na prvním  
místě**





e GRADA®

Mel Noakes

# Mějte se ráda



Vy  
na prvním  
místě

**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 **restně stíháno**.

Mel Noakes

## Mějte se ráda

### Vy na prvním místě

Přeloženo z anglického originálu knihy Mel Noakes *The Little Book of Self-Care – The tiny everyday habits that will transform your life*, vydaného nakladatelstvím Ebury Press ze skupiny Penguin Random House, Velká Británie, 2017.

Copyright © Mel Noakes 2017

Designed and set by seagulls.net

Chapter opener illustrations © designer\_an – Fotolia

All other illustrations © lakalla – Fotolia

First published by Ebury Press in 2017

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 7308. publikaci

Překlad Lenka Vlčková

Odpovědná redaktorka Mgr. Dagmar Pilařová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Ilustrace v knize Fotolia

Počet stran 144

První české vydání, Praha 2019

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2019

ISBN 978-80-271-2532-6 (ePub)

ISBN 978-80-271-2847-1 (pdf)

ISBN 978-80-271-2867-9 (print)

# Obsah

<b>O autorce</b> .....	9
<b>Úvod</b> .....	11
Bonusy ke knize .....	12
Co je to sebeláska a proč byste se měly mít rády? .....	12



<b>Mysl</b> .....	17
Pojďme si říct něco o duševním zdraví .....	18
Vyprávění příběhů .....	19
Vypněte stanici Kritika .....	20
Řízení vnitřního kritika .....	21
Nejprve kyslíkovou masku nasadte samy sobě .....	22
Zbavte se myšlenek „všechno, nebo nic“ .....	23
Zvídavost před hodnocením .....	24
Připravte se na nevyhnutelný úspěch .....	24
Krásné hranice .....	25
Přeprogramujte vnímání sebe sama .....	27
Síla pozitivních afirmací .....	30
Zbavování se perfekcionismu .....	30
Srovnávání je zlodějem radosti .....	33
Trénujte vděčnost .....	35
Buďte posedlé tím, co milujete .....	35
Výzva jménem kompliment .....	36
Řízení stresu a úzkosti .....	36
Všíímavost .....	38
Meditace .....	39
Rozhodněte se, že budete šťastné .....	42
Prohlubujte pocit štěstí .....	44
Iluze zaneprázdněnosti .....	44
Buďte svým vlastním guru .....	50



<b>Tělo</b> .....	53
Přestaňte se hodnotit podle čísel .....	56
Zaměřujte se na to, co se vám na sobě líbí .....	57
Pamatujte, že krása je víc než jen tělo .....	57
Poznejte tvar svého těla .....	59
Napište svému tělu milostný dopis .....	60
Emoční hlad versus skutečný hlad .....	62
Pryč s dietami! .....	62
Zaměřujte se na jídlo, které můžete jíst, ne na to, které jíst nemůžete ...	64
Dobře jíst, dobře se cítit .....	64
Dbejte na to, aby zdravé stravování bylo pohodlné a příjemné .....	64
Dbejte na to, aby zdravé jídlo bylo lákavé a chutné .....	66
Vytvořte si nový normální stav .....	66
Zpomalte... ..	68
Udělejte si z vaření zábavu .....	68
Vaření do zásoby .....	69
Nakupujte na internetu .....	69
Udělejte pořádek v kuchyni .....	69
Jednoduché výměny .....	71
Zahajte den vodou a citronem .....	71
Doplňte si den o sklenici vody .....	73
Fyzická aktivita .....	73
Zařídte, aby pro vás bylo cvičení snadné .....	73
Sestavte si pohybové menu .....	75
Cvičte s kamarádkou .....	75
Buďte realistky .....	76
Naslouchejte svému tělu .....	76
Jak cvičit, když cestujete nebo máte moc práce .....	77
Začněte fyzickou aktivitu do každého dne .....	78
Stanovte si výzvu .....	80
Spánek pro krásu .....	80
Kouzlo spánku .....	82
Nedostatek spánku? .....	82
Zakažte elektroniku v ložnici .....	83
Vytvořte si luxusní rituál ukládání se ke spánku .....	84
Naslouchejte svému tělu .....	84
Léčivé světelné budíky .....	85
Ložnice by měla být určena pouze ke spaní a milování! .....	87



<b>Život</b> .....	89
Udělejte si inventuru života .....	91
Ujasněte si, kam jdete a proč .....	92
Ovládnutí stresu – nepřehánějte to .....	94
Méně je více – síla pomalosti .....	95
Pravidelně oslavujte .....	96
Spojení .....	97
Spojení s přáteli .....	97
Vyživující vztahy .....	98
Milostné vztahy .....	100
„Ten pravý“ .....	100
Propojení s přírodou .....	102
Buďte v přírodě .....	103
Osobní růst .....	105
Vaše přispění .....	105
Co potřebujete, abyste nechaly věci být? .....	107
Udělejte si pořádek .....	107
Váš vzhled .....	108
Finanční sebeláska .....	110
Pracujte na svých přesvědčeních týkajících se peněz .....	110
Udělejte si pořádek v penězích .....	111
Najděte si finančního poradce .....	112
Buďte praktické – stanovte si rozpočet .....	113
Sestavte si pětiletý a desetiletý plán .....	114
<b>Závěr: Mějte se ráda každý den</b> .....	117
<b>Mějte se ráda, když máte den blbec</b> .....	121
<b>Krabička sebelásky</b> .....	125
Mysl .....	125
Tělo .....	131
Život .....	134
<b>Poděkování</b> .....	139

*Věnováno Olivii, Megan, Maxovi, Sebovi  
a děťátku Noakesových, na které se moc těšíme.  
Doufám, že sebeláska bude něčím, s čím tvoje  
generace nebude nikdy muset zápolit.*



# O autorce

Mel Noakesová je životní koučka a zdravotní poradkyně, která pracuje s postupy neurolingvistického programování a s hypnoterapií. Známa a uznávaná je zejména díky svému působení jako kouč sebelásky.

Specializuje se na programy (online i naživo) pro ženy, kterým pomáhá najít rovnováhu mezi profesními úspěchy a zdravím a štěstím a učí je milovat jejich tělo a život.

Více informací najdete na adrese [melnoakes.com](http://melnoakes.com).



# Úvod

Byla jsem cílevědomá a odvážná žena, která na první pohled žila život, o němž sní většina lidí. Měla jsem skvělou práci, hodně jsem cestovala a pořád jsem byla mezi přáteli a tam, kde se něco dělo.

Zvenčí se zdálo, že mám všechno, jenže já sama jsem si potajím myslívala: „Kdyby jen věděli...“ Přes všechny úspěchy jsem během dospívání a ještě po dvacítce dlouho bojovala s poruchou příjmu potravy a s nízkou sebeúctou. To, jestli jsem měla dobrý den, se odvíjelo od toho, co jsem snědla nebo nesnědla, kolik času jsem strávila cvičením a nakolik jsem na sebe byla přísná. Sama sebe jsem měla na žebříčku priorit tak nízko, že ten obrovský nedostatek sebelásky by se dal něčím jiným jen stěží nahradit. Můj život vypadal úžasně, ale mně bylo ve skutečnosti hrozně.

Říká se, že „učíš to, co se sám nejvíc potřebuješ naučit“. Sebeláska je mým největším učitelem a největší lekcí. Někdy kolem třicítky jsem se začala učit nové věci, mít se ráda a mít k sobě úctu, což pro mě nebylo nijak lehké. Z běžných projevů vlídnosti se stalo něco hlubšího a já jsem si uvědomila, jak mi mé pečující já umožňuje žít mnohem naplněnější, šťastnější a úžasnější život.

Po téměř patnácti letech terapií a spousty práce při poznávání vlastní duše jsem se vydala na roční putování po Latinské Americe, které mi změnilo život. Na konci čtyřdenního výšlapu na Machu Picchu jsem konečně zažila zlomový okamžik, který jsem potřebovala. Jak jsem tak stála u sluneční brány, cítila jsem úžas a zároveň pokoru, že tam jsem. Po všech těch letech, kdy jsem bojovala se svým tělem, kdy jsem ho nenáviděla, trápila ho hladem a prala se s ním, to moje tělo nevzdalo. Bránilo se a dovolilo mi uskutečnit něco tak úchvatného jako projít Cestu Inků, přestože podle všech statistik bych ani neměla být naživu.

V ten okamžik jsem se se sebou a se svým tělem usmířila. Rozhodla jsem se, že začnu svůj život žít, ne jen přežívat... A dnes k tomu dopomáhám druhým.

Život je dar – dobrodružství, sled zážitků, příležitostí a lekcí.

Abychom ho mohli skutečně žít, musíme správně vyživovat své tělo, mysl a duši. Musíme objevit sebelásku.

Úkolem této knihy je inspirovat vás k tomu, abyste se otevřely novým možnostem. Pocit bezmoci nebo stagnace se dostaví, když se nám zdá, že nemáme, kam se posunout, a když nemáme možnost výběru. Tato kniha je vaším průvodcem, vaší kapesní inspirací a vaší možností vidět život – váš život – jinýma očima a vědět, že vždycky máte na vybranou.

Do svého života nemusíte začlenit všechny tipy, ale samy zjistíte, že když sebelásku opravdu používáte, mnohé z těchto tipů se stanou přirozenou součástí vašeho každodenního života. Doporučuji použít je vždycky, když to budete potřebovat, a zkoušet rady a tipy, které vám v danou chvíli připadají nejzábavnější, nejpříhodnější nebo nejcennější. Když objevíte radu, která vám vyhovuje, zapojte ji do své sebeláskové péče.

## Bonusy ke knize

Na webu [melnoakes.com/book](http://melnoakes.com/book) najdete bonusy zdarma, k nimž patří taháky, pracovní listy, rady, „jak na to“, a mnoho dalších užitečných materiálů. Řada pracovních listů a nápadů, o kterých v této knize píšu, je na webu také k dispozici, takže si je můžete stáhnout a používat je rovnou při čtení knihy.

## Co je to sebeláska a proč byste se měly mít rády?

Sebeláska jsou činnosti a úkony, které provádíme, abychom o sebe pečovaly – fyzicky, emočně a duševně.

Na něco se vás zeptám – sama o sebe pečujete, nebo se bičujete?

Zklidněte se, otázku zpracujte a pravdivě na ni odpovzte.

Pravdou je, že mnohé z nás se bičují neboli trestají častěji, než si možná uvědomujeme. V duchu si nadáváme za to, že jsme nestihly termín, že jsme řekly něco, co jsme říct neměly, nebo že vypadáme hloupě. Nejsme správně oblečené, protože se nám šaty zdají vyzývavé nebo naše

těla nedokonalá. Sebe dáváme na poslední místo a všechny ostatní na první, protože chceme, aby nás měli rádi a přijímali nás. Chodíme do posilovny, abychom vyběhaly všechno to jídlo, co jsme včera snědly, protože se cítíme provinile. Pracujeme dlouho do večera, abychom ukázaly šéfovi, kolegům i sobě, že jsme dost dobré. Nebereme si dovolenou. Předstíráme, že máme moc práce, abychom si potvrdily vlastní důležitost a cítily se užitečné. Snažíme se do diářů vměstnat co nejvíce věcí, abychom věděly, že žijeme, až nemáme čas se pořádně vyspat.

Vyvíjíme na sebe tlak ve snaze být dokonalé a neočekáváme od sebe nic menšího, ovšem od druhých bereme za vděk čímkoli nedokonalým.

Není divu, že tolik z nás zažívá vyhoření, obrovskou únavu a nespokojenost.

Má milá, přesně tohle je bičování se.

Co když to ale vezmeme z druhé strany a vy budete věřit, že dovedete a zvládnete cokoli, na co pomyslíte? Budete si vědoma všeho dobrého, co je ve vás a ve vašem životě. Budete se obklopotvat lidmi, kteří vás mají rádi a váží si vás. Budete chodit do posilovny nebo běhat proto, že to prospívá vašemu tělu a že si přejete žít zdravě. Budete jíst jídlo, po kterém je vám dobře a které vám dodává energii. Navíc budete vědět, že si můžete pochutnat na nějakém pamlsku bez toho, abyste se cítily provinile. Budete si dopřávat volno a odpočinek, abyste nabraly sílu a byly naplno přítomné ve chvílích, na nichž záleží, a trávily kvalitní čas s lidmi, které milujete. Budete pomáhat druhým a věnujete čas důležitým věcem a lidem. Budete kolem sebe vytvářet prostor, který je bezpečný a klidný a v němž se cítíte uvolněně. Dovolíte lidem, aby vás měli rádi, protože se máte samy rády.

Tohle je, má milá, péče o sebe a radikální sebeláska.

Podívejme se teď na vědecká fakta.

Vaše tělo přirozeně reaguje na nebezpečí stresem. Pokud ustavičně zažíváte stres, může to ve vašem těle napáchat pořádnou paseku. Chronický stres nabourává téměř všechny systémy v těle. Může negativně ovlivnit váš imunitní systém, zvýšit riziko infarktu a mrtvice a urychlit proces stárnutí.

Může dokonce přeprogramovat váš mozek a způsobit, že budete náchylnější k úzkosti, depresi a dalším psychickým problémům.

Naproti tomu bylo zjištěno, že pravidelné dopřávání si sebelásky snižuje míru stresu a prospívá zdraví. Je to jedna z nejpozitivnějších věcí, které pro sebe můžete udělat.

Zdraví a spokojenost nejsou luxusem vyhrazeným jen pro některé. Nemusíte chodit do špičkové posilovny, nakupovat ve značkových obchodech, pořizovat si drahé vybavení, pít drahé džusy nebo podstupovat nákladné detoxikační kúry. Tyto věci jsou sice skvělé, když si je můžete dovolit, ale nejsou předpokladem ani podmínkou toho, že budete zdravé a budete se mít rády.

Tato kniha je plná rad a nápadů, které vám nejspíš budou připadat velmi snadné a jednoduché.

A o to přesně jde.

Sebeláska není nukleární věda.

Nejúžasnější věci v životě jsou často prosté, všichni je známe, ale z nějakého důvodu je nepovažujeme za důležité a možné, protože život má být boj, no ne?

Ne, nemá.

Ať žije cesta. Vaše cesta.

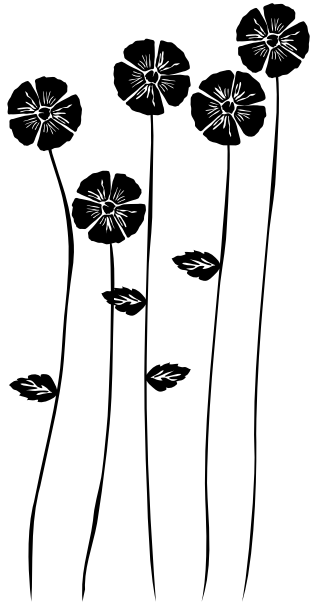
+



# mysl

„Tím, na co myslíte, se stáváte.  
To, co cítíte, přitahujete.  
To, co si představujete, tvoříte.“

**Buddha**





Naše spokojenost, sebeláska i to, jak žijeme a jak nám je, to všechno začíná v naší mysli. Tím, jak přemýšlíme, ovlivňujeme způsob, jak věci vnímáme, a to má pak dopad na naše konání. Když se tedy bavíme o spokojenosti, musíme začít tím, co se děje v našich myšlenkách.

Klíčem ke spokojenosti je péče o sebe a pocit, že si pozornost a péči zasloužíme. Když věříme, že jsme hodny dobrých věcí, znamená to, že k sobě přistupujeme s úctou. Vyživujeme svá těla zdravou stravou a hýbeme se, protože je nám při tom dobře – na rozdíl od situací, kdy se trestáme za nějaký domnělý „prohřešek“ nebo kdy se snažíme udržet si určitý tvar postavy. Obklopujeme se zdravými vztahy. Investujeme do osobního růstu a daří se nám.

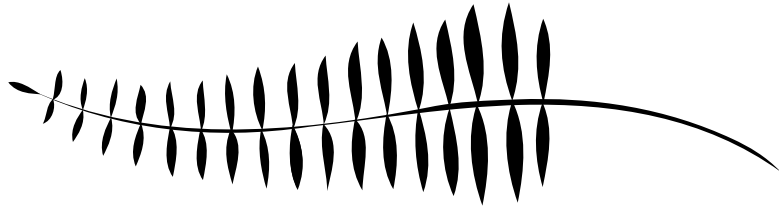
Podobně jako mnoho dalších lidí jsem i já zažila druhou stranu této mince, kdy se nám zdá, že nejsme dost dobré. Kdy musíme být perfektní, abychom byly milovány a přijímány. Kdy máme pocit, že jsme „špatné“, a jediným způsobem, jak dosáhnout změny, je být na sebe přísné a neustále posouvat své hranice a schopnosti, abychom dokázaly, že si zasloužíme přízeň a lásku.

Všechny máme špatné dny, chvíle, kdy řekneme nebo uděláme něco, čeho pak litujeme, a období, kdy se život neodvíjí podle plánu a nejraději bychom nevylezly z postele. Pravdou je, že život je často náročný a zlé věci se stávají. Lidé umírají, vztahy se rozpadají a ne vždy dostaneme vysněnou práci, partnera nebo dům. S našimi financemi to není stále růžové. Naši blízcí bývají nemocní. Jsme svědky nespravedlnosti. To všechno je součástí skutečného světa. Péče o sebe není o tom, nakolik je sklenice plná, nebo o ignorování reality. Znamená učit se přijímat sklenici a realitu takové, jaké jsou.

Když samy sebe vnímáte pozitivně nebo se sebeláskou, budete mít větší výdrž a schopnost vypořádat se s neočekávanými zvraty v životě,

protože budete moci čerpat z vlastní vnitřní síly. Nebudete si vyčítat každou zlou věc, která se přihodí, ale zároveň se nebudete vyhýbat zodpovědnosti. Váš pohled na sebe sama bude opravdu vyvážený a nebudete se odvíjet od vnějších zdrojů potvrzení a uznání.

Úkolem této části knihy je pomoci vám zlepšit způsob, jakým vnímáte samy sebe a svět kolem vás. Pomůže vám zamyslet se nad příběhy, které samy sobě vyprávíte o tom, kdo jste a jaký je váš svět. Cílem této části je pobídnout vás k tomu, abyste byly zvědavé a soucitné a učily se mít se rády takové, jaké jste.



## Pojďme si říct něco o duševním zdraví

Téměř dvě třetiny obyvatel Velké Británie měly nebo mají v určité fázi svého života nějaké psychické problémy a v USA se s určitou duševní obtíží potýká jeden z pěti dospělých (to je víc, než kolik lidí žije dohromady ve státech New York a Florida). Psychické problémy sužují lidi po celém světě bez ohledu na původ a sociální postavení, muže i ženy, mladé i staré, bílé i černé, bohaté i chudé.

Podívejme se tedy na tohoto kostlivce, kterého si často nepřejeme vidět. Péče o vlastní duševní zdraví patří mezi základní a zásadní součásti sebelásky. Naše mysl je komplikovaná a záludná a snaha vyrovnat se s tlakem moderního života může vést ke vzniku potíží, které vyžadují zásah specialistů. Pokud jste ovšem měly své psychické problémy po dlouhou dobu zahalené mlhou, může být těžké pochopit, že žít s nimi není „normální“, přestože jste se s tím, jak vám je, už samy smířily. I když přiznat si, že věci nejsou perfektní a že se nemáte s čím chlubit, může být těžké, jedinou cestou, jak začít s psychickými potížemi něco dělat,