ARIELLE FORD

PROMĚŇ JEJ VE SPŘÍZNĚNOU DUŠI

PROMĚŇ JEJ VE SPŘÍZNĚNOU DUŠI

Průvodce šťastnějším životem

Arielle Ford

KNIHY OMEGA

Turn Your Mate into Your Soulmate
Copyright © 2015 by Arielle Ford
„Published by arrangement with HarperCollins Publishers“

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.

Překlad © Markéta Jansová, 2017
Předtisková příprava: Pavel Tůma – RITA
Obálka © Jiří Miňovský – ARBE, 2017
© DOBROVSKÝ s.r.o., 2017

ISBN 978-80-7585-389-9 (pdf)

PROMĚŇ JEJ VE SPŘÍZNĚNOU DUŠI

Průvodce šťastnějším životem

Arielle Ford

Přeložila: Markéta Jansová

Claire Zammitové

Děkuji za nikdy nekončící svět možností, zázraků a zábavy, který jsi nám předestřela!

Bylo mi požehnáno záplavou tvé lásky, přátelství, tvořivosti, skvělosti a podpory.

Děkuji za nikdy nekončící svět možností, zázraků a zábavy, který jsi nám předestřela!

Bylo mi požehnáno záplavou tvé lásky, přátelství, tvořivosti, skvělosti a podpory.

Obsah

Úvodem 13

KAPITOLA PRVNÍ
Takhle to být nemělo 21

Tato kapitola jasně definuje, co „spřízněná duše“ je a co není, přičemž dochází k boření mýtů kolem tohoto pojmu za účelem okamžitého posunu vnímání k možnostem, jež vztah nabízí. Zároveň se zde řeší otázky typu „Co je láska?“ a „Jsou vztahy spřízněných duší věčné?“. Připravujeme si zde půdu pro úvahy nad účelem vztahu, případnou radostí z něj a úsilím, které je třeba pro vztah vynaložit.

KAPITOLA DRUHÁ
Porozumění mužům:
Marťan, hrdina a jeskynní muž 40

Druhá kapitola osvětluje, proč a v čem jsou muži jiní a jak s nimi má žena hovořit, aby dosáhla svého.

KAPITOLA TŘETÍ
Přetvořte svůj příběh 61

Tato kapitola ukazuje, jak upuštěním od vlastního příběhu, ať už v něm sehráváme roli oběti nebo rezignovaného účastníka neperspektivního vztahu, činíme krok vstříc celistvosti.

KAPITOLA ČTVRTÁ
Svaté dohody a příbytek duše 82

V této části se ponoříme do hlubin duše, podíváme se na reinkarnaci ve vztahu k lásce, karmu a vliv dění mezi jednotlivými životy na volbu naší rodiny.

KAPITOLA PÁTÁ
Neslučitelné rozdíly jsou běžné 111

Výzkumy ukazují, že s neslučitelnými rozdíly se potýkají všechny páry. Tato kapitola nabízí způsoby, jak přijmout jeden druhého a společně prospívat navzdory mylné představě, že bychom ve všem měli hledat konsensus. Kapitola též poskytuje emoční výbavu pro snazší uchopení vlastních emocí.

KAPITOLA ŠESTÁ
Od nelibosti k nadšení 134

Zde poodhalíme jádro hledání krásy v nedokonalosti vztahu – neboli to, čemu já říkám láska podle wabi-sabi.

KAPITOLA SEDMÁ
Magická moc tří 146

Vy, váš protějšek a Bůh/Duch/Vesmír tvoříte magickou triádu lásky. Budete bezpodmínečně milovat sebe i svého partnera? A co to vůbec obnáší? V této kapitole se seznámíte s účinnými kroky, jak hledat – a najít – bezpodmínečnou lásku, která novým a překvapivým způsobem podrží váš vztah.

KAPITOLA OSMÁ
Bez zábran: láska ve vašem mozku 163

Říká se, že zamilovanost je společensky přijatelná forma šílenství. Tato kapitola přichází s vědeckými výzkumy, které se zaměřují na vztah lásky, chemie v mozku a možnosti opětovného podnícení lásky a navázání spojení.

KAPITOLA DEVÁTÁ
Léčivá moc lásky 180

V klasické aritmetice se jedna a jedna rovná dvěma. V matematice spřízněných duší se jedna a jedna rovná jedenácti a vaše láska je požehnáním pro tento svět. Tato kapitola zároveň osvětluje „účinek manželství“ a ukazuje, proč proměna partnera ve spřízněnou duši prospívá nejen zdraví, dlouhověkosti a spokojenosti, ale také pozitivně ovlivňuje svět.

Poděkování 214

Použité zdroje 216

Poznámky 227

Povolení 230

O autorce 231

Úvodem

Šťastně. Až. Navěky.

Domnívám se, že tato tři slova jsou pro každou zamilovanou ženu velice nebezpečná. Implikují na stříbrném podnosu servírovaný pohádkový konec, jemuž jsme byly předurčeny uvěřit. Pravá láska je však těmto vzdušným zámkům na míle vzdálená.

I ty nejprozíravější z žen upadají do zamilovaného transu, kdy se domnívají, že ve své spřízněné duši našly životní lásku, zázračný lék na všechno zlé, co se dosud v jejich životech událo. V onom okamžiku, kdy si řeknou „no, konečně“, ženy nabývají přesvědčení, že muži budou automaticky vědět, jak je udělat šťastnými a spokojenými. Milostný vztah se spřízněnou duší funguje jako dokonalý protijed na všechno, co nás sžírá. Alespoň si to myslíme.

Všem nám bylo řečeno, že na vztahu je třeba pracovat, plně se mu oddat a v zájmu kompromisu probdít nejednu noc. A přece se často domníváme, že ta pravá „spřízněná láska“ bude jiná, bezpracná a zasloužená. Plně věříme tomu, že naše vzácná, drahocenná a nevídaná „spřízněná láska“ si se vším poradí.

A pak nastává střet s realitou. Někdy to trvá rok, jindy deset nebo dvacet let, v určitém momentu však začneme pociťovat nejistotu, či ještě hůř: zlost, frustraci, zklamání a chuť všechno vzdát. Přicházejí úvahy nad tím, zda už neuzrál čas na rozvodové řízení. Naše každodenní realita se neslučuje s naším snem o lásce spřízněných duší. Najednou si začneme uvědomovat, že náš princ na bílém koni, který se kdysi pyšnil nablýskaným brněním, se změnil ve

zrezlou a těžko odstranitelnou překážku v cestě našeho štěstí a naplnění.

I když jste měla štěstí na někoho, kdo s vámi souzní po stránce fyzické, citové i duchovní, je velmi pravděpodobné, že přijdou dny, kdy vás partner bude vytáčet a vy si budete přát změnu.

Nenapadlo by mě, že jednou napíšu knihu, jako je tato. Vdávala jsem se až ve svých čtyřiačtyřiceti letech, takže jsem se s příchodem na trh lásky poněkud zpozdila. Došlo na to asi takto. Jednou ráno jsem se probudila docela brzy. Ještě než jsem rozlepila oči, přejela jsem pravou dlaní po bleděmodrém prostěradle na své manželské posteli, abych nahmatala hedvábnou srst svého spřízněného kocoura, kterému říkám J. B., jenže on nebyl na svém obvyklém místě, takže jsem si uvědomila prostornou prázdnotu svého lože. Najednou mě přepadly dvě černé myšlenky zároveň: „Proč je moje postel tak prázdná?“ a „Můj ty Bože, já jsem se zapomněla vdát!“

Jak jsem tam tak ležela, začala jsem si v hlavě přehrávat svůj dosavadní život a snažila se vstřebat skutečnost, že ve svých třiačtyřiceti jsem stále ještě single. Nedávalo mi to smysl. Věděla jsem, že disponuji určitým půvabem, jsem ve formě, úspěšná, zábavná a vedu skvělý život. A přece jsem byla sama.

Vysvětlení bylo jednoduché. Většinu času i energie jsem vložila do budování svého byznysu. Měla jsem velké ambice, a jakmile se mi začalo dařit, chtěla jsem víc a víc. Studiem jsem si osvojila rozličné techniky „manifestace“, kterých jsem využila při budování kariéry, jež následně překonala veškerá moje očekávání.

Jeden z mých velkých manifestačních úspěchů vyústil v takřka okamžité vybudování mého prvního byznysu, PR agentury The Ford Group se sídlem v kalifornském Be-

verly Hills. Předtím jsem pro jinou PR agenturu tři roky pracovala a říkala jsem si, že si založím vlastní. Jedna moje část nevěřila, že je to schůdné, protože jsem neměla ani prostředky, ani dostatečné vzdělání na založení takové firmy. To mě ovšem nezastavilo. Začala jsem si představovat, jaké by to bylo, kdybych se každé ráno probudila natěšená, že vstoupím do kanceláře se svým jménem na dveřích. Zkoušela jsem prociťovat tu možnost, že bych si sama volila, s jakými klienty navážu spolupráci a jakým způsobem jim pomůžu dosáhnout skvělých výsledků. Den co den jsem tiše seděla a vžívala se do těch pocitů, přičemž jsem naplno zapojovala svou představivost, abych viděla a prožívala možnost vlastního byznysu.

Když už jsem si takto počínala deset dní, zavolal mi můj bývalý klient Mark a pozval mě na oběd s ním a jeho obchodním partnerem. Pracovala jsem pro ně rok předtím a zajistila jim spoustu mediálního prostoru, včetně interview pro pořad *Good Morning America*. Nebyla jsem si tak úplně jistá, proč se chtějí setkat, ale nemohla jsem se dočkat, až to zjistím. Sotva jsme si objednali, pánové přešli k jádru věci.

„Hodně jsme o tobě mluvili a myslíme si, že by ses měla pustit do vlastního podnikání a založit PR agenturu. Víme, jak jsi dobrá, a rádi bychom se stali tvými prvními klienty," spustil Mark.

Potom zalovil v kapse u saka a podal mi šek na 18 000 dolarů se slovy: „Jakožto tvoji první klienti si tvé služby na rok předplácíme. Kdy můžeš začít?"

Tři měsíce nato jsem založila společnost The Ford Group, která brzy začala prosperovat. S klienty se dveře doslova netrhly, aniž bych se o to nějak zásadně přičinila. Můj život byl rušný, naplňující a vzrušující – tedy až na život milostný.

Po stránce lásky v mém životě to bylo poněkud těžké. Jelikož jsem vyrůstala s rodiči, kteří se nemilovali – ani neměli rádi –, neměla jsem žádný kvalitní předobraz milostného vztahu. Můj milostný život stál jednoduše za houby.

Začala jsem si říkat, zda bych nemohla své modlitby, rituály a postupy, jež mě dovedly k podnikatelskému úspěchu, využít také k zhmotnění spřízněné duše. Rozhodla jsem se, že to zkusím! Sepsala jsem si všechny postupy, které jsem v minulosti použila, včetně zvláštního seznamu mých přání, modliteb vděčnosti za obdržení všeho snadno a bez námahy, každodenních imaginací a afirmací. Do roka jsem potkala Briana na jednom obchodním jednání. V den našeho seznámení jsme „věděli“. Každý, kdo u toho tehdy byl, „věděl“. O tři týdny později mě Brian požádal o ruku a rok nato jsme měli trojí svatbu. Jakožto pozdní nevěsta jsem usoudila, že své spojení musíme oslavit co nejvíc to jde! To bylo před osmnácti lety.

Můj pokročilý věk na vdávání ze mě mimoděk učinil ikonu pro svobodné ženy po čtyřicítce. Často si mě braly stranou a zjišťovaly: „Jak získám svého Briana?“ Vylíčila jsem jim svůj postup do nejmenšího detailu, načež jsem od nich s odstupem týdnů či měsíců obdržela nadšený telefonát nebo e-mail, že už také svou spřízněnou duši našly. Můj recept se tak nakonec stal předmětem mých knih a workshopů známých jako Tajemství spřízněných duší, jež pomohly desetitisícům rozličně starých mužů a žen ze čtyřiceti zemí světa.

Když jsem si zhmotnila a vzala Briana, svou spřízněnou duši, byla jsem přesvědčena, že jsem nějakým způsobem přeskočila tu část života, kdy „je na vztahu třeba pracovat“, protože jsem přece měla skvělého chlapa. Skutečně jsem věřila, že náš vztah je jedinečný a požehnaný.

Jako nejedna čerstvá nevěsta jsem byla omámena úžasným, skvělým a fantastickým pocitem. Můj mozek se koupal v dopaminu, oxytocinu a dalších báječných chemikáliích, jež s sebou zamilovanost přináší. Skutečně jsem si myslela, že zapneme autopilota a necháme se vesele unášet jedním nádherným romantickým dnem za druhým.

Ačkoliv jsem si byla jistá, že Brian je pro mě ten pravý, a věřila jsem – a stále věřím – že náš vztah je speciální, ohledně té „přeskočené“ části jsem se mýlila. Do manželství jsem vstoupila s nulovými partnerskými zkušenostmi a žádným životaschopným porozuměním tomu, co sdílení života s někým druhým obnáší. Nikdy jsem nad tím ani na vteřinu nepřemýšlela.

Když došlo na realitu soužití s Brianem, okamžitě mi došlo, že jakožto podnikatelka a majitelka firmy jsem nejlepší v tom „být šéfkou“. Přišla jsem na to, že tato dovednost je naprostým protipólem toho, co lásku posiluje a přiživuje. Nerada to přiznávám, ale rozdávat se a pečovat o druhé není něco, v čem bych excelovala. Ze všeho nejdřív se vždycky ptám „co z toho budu mít“. Brian je přesný opak. Je jedním z nejvíce milujících, štědrých a pečujících lidí, co znám. Rozdal by se z posledního. Ale i tito „dárci“ mají své potřeby, touhy a rány na duši, které se občas zjitří.

Naučila jsem se, že vztahy fungují na podobném principu jako svíčky. Vzájemně si zažehnete svůj knot. Někdy se ale plamen přemění ve zdánlivě nekontrolovatelný požár. Záležitosti toho druhého se náhle vznítí a od toho „chytnou“ ty vaše, načež se to celé vymkne kontrole. Naštěstí je to normální jev! To jsem ovšem v raném stadiu svého manželství nevěděla.

Ve zmiňovaném období svého života jsem propagovala knihy mnoha zvučných jmen z oblasti osobnostního růstu a spirituality. Měla jsem blízko k bezpočtu skvělých

mozků, které učily tajemství štěstí, úspěchu a sebenaplnění. Tito moji učitelé a klienti v jednom pokrývali spoustu témat od meditace až po manifestaci – jen návod, jak proplouvat láskou a manželstvím chyběl. Věděla jsem na sto procent, že nám s Brianem bylo souzeno být spolu, stejně jako jsem věděla, že nemám tušení, jak zvládat situace, kdy to mezi námi skřípe. Modlitba, meditace, popěvky, myšlenkové mapy, určování cílů, udržení nadhledu a odříkávání afirmací byly každodenní součástí mého života, když mi ale někdo zabrnkal na nervy, nic z toho nepomáhalo. V takových momentech byla veškerá tajemství svépomoci k ničemu.

Nakonec si „hledačka“ ve mně usmyslila, že je nezbytné vrhnout se na „studium lásky“. Rozhodla jsem se proniknout do tajů fungovaní vztahů, abych mohla odhalit pravdy, které mi dosud zůstávaly skryté. Díky této knížce můžete čerpat z moudrosti, kterou jsem nasbírala na cestě za trvale udržitelnou, hlubokou láskou.

Dnes mi každý pokládá tutéž otázku: „Jak svou spřízněnou duši *poznám*?“ A je to velmi dobrá otázka, neboť ten pojem je obestřen mnoha mýty a bludy. V této knize najdete ty nejlepší možné výklady toho, co spřízněná duše je a co není, a také co to obnáší pěstovat spřízněný vztah a jak o něj pečovat.

Stránky této knihy vás naučí hýčkat lásku, minimalizovat konflikty a budovat hlubší a láskyplnější vztah. Podělím se s vámi o vyzkoušené postupy a dovednosti, jež vám umožní vnímat sebe i partnera v docela jiném světle. Zároveň upevníte pouto, jež vás původně svedlo dohromady a posunete svůj vztah na zcela novou úroveň. Ruku v ruce s pochopením pravého významu spřízněné duše přichází možnost znovuobjevit lásku, vášeň, úctu a oddanost ve vztahu.

Z této knihy se dále dozvíte:

- Co láska *skutečně* je a není
- Proč toužíme po spojení s druhým člověkem
- Co mají naše posvátné dohody společného s láskou
- Proč je upuštění od perfekcionismu klíčem ke štěstí
- Jak partnerovi říct, co od něj nejvíce potřebujeme, a jak to skutečně získat
- Účel a výhody manželství
- Složky zdravého vztahu
- Jak do vztahu přizvat a zapojit Boha/Ducha/Zbožnost
- Jak vdechnout život skomírající lásce prostřednictvím nových zážitků
- Proč střídání partnerů nemusí být řešením, zatímco nový přístup ke stávajícímu partnerovi může vést ke štěstí

Zamilovat se a uzavřít sňatek je jedna věc. Ale žít v manželství, které budete milovat, je něco docela jiného. Smyslem knihy *Proměň jej ve spřízněnou duši* je právě toho docílit. Možné to je. Zapotřebí jsou iniciativa, oddanost a víra, že nastoupit cestu plnohodnotnějšího vztahu stojí za to.

Po přečtení této knihy budete vědět, kudy se vydat. Mým snem je, abyste ještě před poslední stránkou byly do svého milého bláznivě zamilované a společně jste žili šťastně nejen „až navěky“, ale také „i když navěky“.

Arielle Fordová
La Jolla, Kalifornie
www.arielleford.com

KAPITOLA PRVNÍ

Takhle to být nemělo

Spřízněná duše je někdo, ke komu vás to táhne a kdo podporuje růst vás obou až do úplného rozkvětu.

Debbie Fordová

Nemůžete za to. Kouzlo vyprchalo. Přišla tma. Zvažujete, zda má vůbec ještě cenu bojovat za to, co jste kdysi měli. Půvab všeho se vytratil a vy nechápete, jak mohl jen tak zmizet. Snažíte se udržet nad hladinou rozbouřených emocí, zatímco pod povrchem toho všeho vřou smíšené pocity viny a zoufalosti s kapičkou naděje.

Co kdybych se snažila ještě o trochu víc? Třeba by se změnil.

Pokud jste sáhla po této knize, pak možná skutečně řešíte dilema, zda vytrvat, nebo to vzdát. Je moudré ukončit vztah, který se vám alespoň zpočátku zdál tak dokonalý? Anebo je snad možné předělat ve spřízněnou duši někoho, kdo vás dohání k šílenství?

Není to vaše vina, že si pokládáte takové otázky. Svědčí to jen o tom, že mýtus, kterému jste kdysi uvěřila, došel svého nevyhnutelného zániku.

Bohužel jste se jako většina dnešních žen nechala zlákat falešnou představou o „skutečné lásce“. Byla jste formována pohádkovými smyšlenkami, takže jste na sebe vzala podobu dokonalé princezny, jež čeká na svého dokonalého