



GALA DARLING

Radikální sebeláska

JAK MILOVAT SEBE SAMA

A ŽÍT SVÉ SNY

„Kniha Radikální sebeláska by měla být v knihovně každé ženy.“
– Gabrielle Bernstein, autorka knih *Škola zázraků* a *Zázraky na počkání*.

Radikální Sebeláska

„*Radikální sebeláska* by neměla chybět v knihovně žádné ženy. Gala Darling je svěžím hlasem nové generace povzbuzujícím nás, abychom měly rády samu sebe a objevily nejzázračnější aspekty toho, kdo vlastně jsme. Tato kniha vás otevře vaší autentické síle.“

♥ Gabrielle Bernstein,
autorka bestselleru New York Times
Zázraky na počkání



RADICAL SELF-LOVE

Copyright © 2016 by Gala Darling

Originally published in 2016 by Hay House Inc.

Všechna práva vyhrazena.

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

Překlad © Štěpánka Collins, 2017

Obálka © Pavel Tůma – RITA, 2017

© DOBROVSKÝ s.r.o., 2017

ISBN 978-80-7585-869-6 (pdf)

Kadikální Sebeláska

**JAK MILOVAT SEBE SAMA
A ŽÍT SVÉ SNY**

GALA DARLING

Přeložila: Štěpánka Collins



OBSAH

Poděkování	7
Předmluva	9
Jak používat tuto knihu	13

JAK MILOVAT SAMU SEBE

Kapitola 1: Jak se naučit mít se ráda	15
Kapitola 2: Obklopena štěstím	41

JAK MILOVAT DRUHÉ

Kapitola 3: Nejlepší přátelé navždy	75
Kapitola 4: Láska, sex, galaxie a vše ostatní	101

KAŽDODENNÍ MAGIE

Kapitola 5: Manifestace a čarování	129
Kapitola 6: Žít svůj život stylově	149
Kapitola 7: Průvodce chováním pro moderní minx	177
Slovo závěrem	197

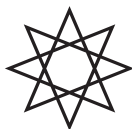


*Kadikální
Sebeláška*

PODĚKOVÁNÍ

Konání zázraků je skupinové úsilí. V uplynulých deseti letech jsem se setkala s mnoha výjimečnými ženami, jež mne inspirovaly, povzbudily a daly mi podněty, nad kterými jsem mohla přemýšlet. Všem, které mi poslaly e-mail, zastavily mne na ulici, aby mne obejmuly anebo se zúčastnily mého semináře: děkuji vám z hloubky mého životem tepajícího srdce. Vy všechny jste změnily můj život.

Díky všem těmto ženám a dívkám se můj život změnil k lepšímu, to ony mne na cestě za mým snem podržely, jako by byl jejich vlastní. Nekonečné množství vděku chci vyjádřit Shauně Haiderové, která se mnou byla od úplného začátku; Kate Williamsově za její neúnavný entuziasmus a povzbuzení; Helen Sapunové a Jennie McNeilové, které obě chovám ve svém srdci; Rachel Rabbit Whiteové, která mi ukázala nový úhel pohledu na spoustu věcí; Veronice Varlowové, největší čarodějce ze všech; Emily Faulstichové, která do mého úsilí vnášela lehkost; Francesce Lie Blockové za její nekonečnou podporu; a závěrem také Janet Paapeové, mé největší propagátorce. Slovy ani nelze vyjádřit, jak moc pro mne vaše láska a podpora znamená. Děkuji vám za vše, a nejvíc za to, že jste.





PŘEDMLUVA



Ahoj krásko. Jsem naprosto nadšená, že se za chvíli ponoříš do *Radikální sebelásky: Jak milovat sebe sama a žít své sny*. Je to senzační okamžik pro tebe i pro mě! To, že sis vybrala tuto knihu znamená, že jsi udělala první krok k vytvoření života plného zázraků, a k vytvoření života, který tě naplní radostí. *Radikální sebeláska* je můj pohled na to, jak se zamilovat do sebe samotné a do svého života – dvě věci, o kterých toho vím skutečně hodně.

Není pochyb, že mně samotné zabralo hodně času, než jsem se k ní dopracovala. Mé tělo je pokryto tetováním, plné jizev způsobených starými piercingy a sebepoškozováním. Jsou jako svědkové plynutí času. Nebuď toho domnění, že k tobě přicházím jako někdo, kdo měl vždy všechno v životě do detailu promyšlené, protože takový případ já rozhodně nejsem. Před osmi roky jsem byla někdo úplně jiný. Byla jsem utrápená, nemocná a ztracená. Uvědomovala jsem si, že můj život může být mnohem lepší, než jaký je, ale měla jsem pocit, jako bych někde ustrnula. Neměla jsem ani potuchy, jak se dostat tam, kde chci být, a také jsem umožnila strachu, aby mne zcela pohltil a ovládl mne svou železnou pěstí.

Možná, že v tom poznáváš samu sebe. Možná i ty se, podobně jako já, cítíš oklamaná životem, který žiješ. Možná, že tvůj život vůbec nevypadá tak, jak jsi očekávala. To je v pohodě. Nemusíš se cítit špatně, smutně nebo zdrceně. Postupně začneme odbourávat všechny takové myšlenky, které ti nejsou k ničemu dobré, jednu po druhé!

Bez ohledu na to, kde se na své cestě za radikální sebeláskou právě nacházíš, chci, abys věděla jednu důležitou věc: vždy jsi schopna změny. V jakémkoliv momentu je nám dána příležitost rozvíjet se a růst, anebo zůstat zablokovaná a zakrňovat. Jsi to jen ty, kdo činí rozhodnutí.

Na chvílku se teď zastav a nalaď se přesně na tento okamžik. Možná, že právě relaxuješ ve vaně a okolo tebe hoří svíčky. Možná, že právě sedíš v autobuse a vnímáš, jak na předním skle skřipají stěrače pod prudkým deštěm. Anebo možná sedíš na sedačce v obývacím pokoji, nohu přes nohu, a vedle tebe klidně podřimuje tvůj pes.

Budu ti vyprávět něco, o čem jsem přesvědčena, že je naprostá pravda: bez ohledu na to, kde se zrovna nacházíš, bez ohledu na to, co se zrovna okolo tebe děje, teď je ta jedinečná chvíle, jakou jsi kdy

měla. Zítřek už přijít nemusí a tvá minulost je minulostí. Budoucnost, ať již slibná, anebo plná obav, nemusí nikdy nastat. Jediné, co teď existuje, je jen tento okamžik, právě tady a právě teď.

Právě teď v tomto okamžiku můžeš stvořit cokoliv. Nezáleží na tom, co chceš dělat, čeho chceš dosáhnout, nebo co bys chtěla prožívat: žádná omezení neexistují. V této knize ti ukážu, jak přeměnit tvé sny v realitu. Nyní jedno férové varování: toto není žádná obstarožní kniha svépomoci! Nebudeme poslouchat Enyu a tuto knihu nebudeš muset na veřejnosti skrývat za poslední výtisk *Vogue*. To rozhodně ne, madam!

Vyhrazuji si právo být výrazně odlišná, ujetá a úžasná, a věř mi, že tahle kniha jde *rychle* k jádru věci. Ponoříme se do všeho praštěného a nekonvečního. Budeme mluvit o manifestování, o masturbaci a o všem, co promění každodenní všednost v něco skutečně magického!

Věřím, že radikální sebeláska může jít ruku v ruce s rudě namalovanými rty. Věřím, že štěstí může být kultivováno. Jsem přesvědčena, že dokud se ty sama nezačneš mít upřímně ráda a dokud nebudeš umět samu sebe docenit, tvoje intimní vztahy budou plejádou průserů neskutečných rozměrů. Myslím si, že naučit se mít se ráda může být vlastně oslavné: plné fáborků, diskokoulí, balonků naplněných heliem a plno dalšího!

Chci, aby sis uvědomila, co vyzařuješ. Chci, abys navázala kontakt s podstatou své vnitřní bohyně. Chci, abys přišla na to, jak zatraceně báječná jsi. Vesmír totiž čeká na tebe, až se zvedneš a začneš žít svůj život naplno!

Jsem naprosto nadšena, že ti mohu přinést skutečně živoucí knihu: něco, co můžeš držet ve svých rukách, přihodit do kabelky a číst před usnutím. Piš si vedle textů své nápady, zaměř se na domácí úkoly a hlavně zaznamenávej své zážitky na #rslbook na Instagramu. Nemůžu se dočkat až uvidím co děláš!

Mnohokrát Ti děkuji, že ses ke mně na této dobrodružné cestě přidala. Bude to neuvěřitelná jízda.

S láskou,





JAK POUŽÍVAT TUTO KNIHU

Kniha Radikální sebeláska je rozdělena do tří částí: Jak milovat samu sebe, Jak milovat druhé a Každodenní magie. I když možná budeš cítit pokušení přeskakovat v knize dál, doporučuji ti číst všechny kapitoly popořádku, protože stavějí jedna na druhé. (Jak říká RuPaul: „Když neumíš milovat samu sebe, jak máš sakra milovat někoho jiného?!“)

♥ **Jak milovat samu sebe** je to, čím začneme. V této části zjistíš, jak se do sebe zamilovat – bez ohledu na to, jakými mindráky možná trpíš! – a také se ponoříme do hlubin hledání štěstí a spokojenosti.

♥ **Jak milovat druhé** bere vše, co ses naučila o lásce k sobě a aplikuje to na celý svět. Radikální sebeláska totiž může nesmírně pozitivně ovlivnit tvé přátelské a intimní vztahy, a to spolu budeme v této části knihy objevovat.

♥ **Každodenní magie** je závěrečnou částí knihy, ve které s tebou budu sdílet, jak ze svého světa vytvořit kouzelnější místo pro život. Budeme hovořit o tom, jak manifestovat své sny a jak styl v oblékání, jak tvé sebevyjádření může změnit tvůj život, a také o tom, jak špetka šarmu může vykouzlit zázraky.

Každá z kapitol obsahuje na svém konci několik domácích úkolů, které ti vážně doporučuji vypracovat! Jako vše v našem životě, dostaneš z této knihy to, co do ní ty sama vložíš. Proč si třeba nekoupit malý sešit, kde si své domácí úkoly budeš vypracovávat, psát si do něj své poznámky k jednotlivým kapitolám a dokumentovat v něm svůj vnitřní proces? Toto vše ti napomůže vstřebat veškerý materiál a osvojit si nové dovednosti.

Také jsem vytvořila Společníka radikální sebelásky, kde jsou další cvičení, zdroje inspirace a úlohy, které ti rozvibrují srdce! Jdi na www.galadarling.com/rslguide, společník je k dispozici zdarma.

A nyní už láska k sobě samé od hlavy až po paty!



*Jak milovat
sami sebe*

KAPITOLA 1

JAK SE NAUČIT MÍT SE RÁDA



**Sebezbožňování,
manifestování tvé ideální osobnosti,
napojení se na Marii Antoinette
a vše mezitím!**



Radikální sebeláska je můj *raison d'être* (*smysl mé existence*), má vášeň, mé poslání. Objevování tohoto konceptu, učení se novým nástrojům a jejich využití v praktickém životě je tak vzrušující, až mi z toho srdce buší na poplach! Je nádherné experimentovat na sobě samotné a pozorovat, co všechno můžeš vypilovat abys zlepšila svou spokojenost. Jedno je ale jisté: radikální sebeláska je životně nezbytná věc.

Moje poslání je ryze osobní a důvodem, proč si myslím, že je radikální sebeláska tak hodnotná věc, je to, že já sama byla na opačné straně – v území, které nazývám radikální sebenenávisť. Já se však z tohoto území dokázala vrátit. Když mi bylo něco přes dvacet, prožívala jsem hlubokou depresi a byla jsem úplně bezradná. Byla jsem ve stavu totálního zoufalství, a co bylo ještě horší, dostala jsem se do spárů poruchy příjmu potravy. Můj neúprosný vnitřní kritik mě ubíjel tím, že mi neustále říkal, jak odporná jsem, až mne dostal do stavu, že už jsem neměla žádnou sílu bojovat. Každý den jsem poslouchala hlas, který mi našeptával, že jsem strašný člověk. Nemohla jsem s ním nesouhlasit.

To vše se odehrávalo v době, kdy bulvární noviny týden co týden publikovaly fotky Mary-Kate Olsen, která měla na sobě 100 vrstev oblečení a v ruce kelímek Starbucksu přibližně tak velký, jako ona sama. To ona byla mou „inspirací ve vychrtlosti“, můj idolem. Nebylo důležité, že ona ve skutečnosti měří 157 cm a já 170 cm, a že jsou naše postavy naprosto odlišně stavěny, a nebylo důležité, že snaha vypadat jako někdo, kdo bojuje s vážnou chorobou, je úplně zvrácená. Moje hlava mi říkala, že bych měla vypadat jako ona, tak proč bych nemohla?

Celé dny jsem jen posrkávala sojové café latte, a pak jsem na svém stole vršila prázdné kelímky od Starbucksu do pyramidy, jakéhosi bizarního oltáře, který svědčil o skutečnosti, že jsem vůbec nejedla. Doslova a do písmene jsem fungovala na kofeinu. Ačkoliv jsem byla plna nádherných snů o tom, jak skvělý by můj život mohl být, bylo to, jako bych se na své sny dívala přes špinavé okno. Život tam venku bujel nejpestřejšími barvami, ale má mysl byla zamořena beznadějí a pocitem zoufalství.

Nedokázala jsem přijít na to, jak se posunout k čemukoliv, co by mi pomohlo cítit se lépe.

Deprese smíšená s poruchou příjmu potravy je dost fatální kombinace, která má nejvyšší míru úmrtnosti ze všech mentálních onemocnění. Má mysl byla tak vyšinutá, že i když jsem třeba jen pomyslela na to, že bych jedla nějak normálněji, hlas v mé hlavě mi říkal, že bez poruchy příjmu potravy přestanu být zajímavá. To by jen celému světu dosvědčilo, jak strašně nudná a nezajímavá ve skutečnosti jsem. Také mi našeptával, že všichni velcí umělci měli depresi a trpěli nějakou mentální chorobou. Nikdo šťastný nikdy nestvořil nic krásného, říkával.

Byla jsem totálně rozhozená a zároveň jsem si to uvědomovala. Byla jsem vyčerpaná a vlastně jsem to chtěla vzdát. Potají jsem doufala, že onemocním natolik, abych musela do nemocnice, kde by se o mne někdo postaral. Už jsem nemohla dál.

Od té doby jsem ušla pěkný kus cesty a tato kniha ti ukáže, jak jsem to dokázala. Každopádně mne moje osobní zkušenosti zásobily kanystry paliva, které mne k mému cíli napsat tuto knihu pohánělo. Uvědomění, že můj život mohl nabrat úplně jiný směr, je to, co mne motivuje šířit slovo o radikální sebelásce.

V minulosti, kterou s oblibou nazývám „ty staré špatné dny“, jsem si vždycky myslela, že štěstí je jen absurdní představa. Jistě, pouze idiot by mohl být spokojen ve světě zaplněném velkou temnotou a mravní zkažeností! V mezičase jsem však objevila, že svět je tím, co z něj uděláš, a že tvůj vnitřní svět se v tobě neustále odráží. Zjistila jsem, že když se rozhodneš soustředit se na pozitiva, vyjadřovat vděk za tvoje požehnání a dary, a aktivně v lidech a v každém dni hledat to dobré, již to je samo o sobě transformativní. Změní to tvůj život navždy.

Není pochyb o tom, že se tvoje cesta za radikální sebeláskou neodehraje za jediný den. Naučit se milovat samu sebe je jedna z největších výzev, kterým kdy budeme čelit, a tato práce v podstatě nikdy neskončí. Je to neustálý, pokračující proces. I ti, kteří mají pocit, že už ušli pěkný kus cesty, potřebují tu a tam připomenout směr. Já sama cítím, že potřebuji každý den podnět, abych se k sobě chovala lépe, jemněji, více si odpouštěla,

více akceptovala samu sebe i druhé. Krása této práce nicméně spočívá v tom, že i když všichni startujeme z různých pozic, stejně se potřebujeme naučit podobné lekce a zavést je do naší každodenní praxe.

Tím nejlepším bodem, kde začít, je zaměřit se důkladně na to, co pro tebe vůbec znamená mít se ráda. Někdy se můžeme cítit zmateně a myslet si, že sebeláska je sobecká, marnivá či sebestředná. Na to ti okamžitě mohu odpovědět: není! Radikální sebeláska znamená pečovat o sebe samotnou tak, jak bys pečovala o svou naprosto nejlepší a nejvzácnější přítelkyni. Naši přátelé nejsou dokonalí a my to víme (páni, tohle fakt víme), ale i tak je máme rádi. Tvoje nejlepší kamarádka si může začít směšný románek s nějakým klukem, o kterém si myslíš, že jí nesahá ani po kotníky, anebo bude pořád mluvit o svých plánech vydat se do Paříže, zatímco neušetřila ani korunu. A přesto ji budeš mít ráda. Nejspíš ji budeš považovat za vesmírné zjevení: bláznivá létavice v těle holky. A to je přesně ono, takto bychom se měli rozhodnout, že začneme nahlížet na sebe samotné.

V metafyzice se učíme, že stejně přitahuje stejně, což znamená, že tvůj život bude naplněn tím, o čem jsi přesvědčena, že si zasloužíš. Vzpomeň si například na své kamarádky. Jak vypadá jejich život? Jsou šťastné, spokojené a úspěšné? Pokud ony nejsou, pak ani ty pravděpodobně nebudeš. My sami jsme zprůměrováním pěti lidí, se kterými trávíme většinu svého času!

Radikální sebeláska – respektive její nedostatek – funguje v kruzích. Jestli o sobě nemáš dobré mínění, vyzářuješ to ve vlnách do prostoru. Odér sebenávisti se šíří okolo tebe, až k sobě nakonec začneš na nevědomé úrovni přitahovat lidi, kteří jsou v životě nešťastní, sebedestruktivní nebo manipulativní. Někdy to tihle lidé dokáží zavěšit na míle daleko a podvědomě vědí, že i když se k tobě budou chovat špatně, vždy se k nim vrátíš, aby se pak oni k tobě mohli chovat ještě hůř. To celé v tobě ještě více posiluje odmítání sebe samotné, negativní samomluvu a nespokojenost.

Na straně druhé, lidé, kteří si sebelásku osvojí, si stanovují cíle a jdou za nimi. Do svých životů přitahují lidi, kteří jsou

inteligentní, zábavní, inspirativní a pozitivní. Jejich život je naplňující, a tak jsou schopni radovat se v jakémkoliv prostředí. Neodsuzují ostatní za jejich osobní rozhodnutí, místo toho je akceptují a přijímají skutečnost, že je každý odlišný. Dělají rozhodnutí z vlastní vůle a nikomu z jejich rodiny, přátel, společnosti či cizím lidem, byť s dobrým úmyslem, nedávají šanci diktovat jim, jak mají svůj život žít.

Vypozorovala jsem, že jedno z nejsebedestruktivnějších přesvědčení je, že cynismus, sarkasmus a odsuzování je dobrý způsob, jak projevovat svůj intelekt. Toto mohu říct do určité míry oprávněně, protože to je přesně to, čemu jsem dříve věřila.

Jak jsem již řekla, stejné přitahuje stejné, takže když se budeš zaobírat jen tím, co tě štve, nebud' překvapená, až se ráno probudíš s mizernou náladou. Nepobuřuj se nad tím, že úplně všechno ve tvém životě stojí za starou bačkoru a že nemůžeš najít partnera, který by se k tobě choval s respektem. Tohle všechno pramení z toho, že se nemáš ráda. Opravdu.

Vše, co v našem životě děláme, vychází buď z pozice strachu, nebo z pozice lásky. Co myslíš, jak často dovolíš strachu, aby tě ovládl? A kolikrát za den jednáš z pozice lásky?

Když jsem já začala odhazovat svá stará špatná přesvědčení, hodně mne šokovalo zjištění, že je mnohem jednodušší být negativní nežli pozitivní. Jakýkoliv zarputilý osel si pokaždé najde něco, na co si stěžovat, ale najít na životě něco pozitivního, to už vyžaduje umění a úsilí. Být šťastná vyžaduje sílu a inteligenci. Být kritická, zahořklá, dotčená a podrážděná – to dokáže úplně každá z nás, ale chce to skutečnou mentální disciplinovanost, houževnatost a nasazení, abychom změnily způsob uvažování a začaly vidět to pozitivní na tak zkaženém světě.

Jedno si ujasněme: změna konceptu tvého světonázoru je obrovskou záležitostí! Nebyla bys jediná, koho tato myšlenka odrazuje a děsí. A teď mě napadá, sakra, tak odkud začít?

Začni s málem a začni s jednou věcí, protože svět změnit nemůžeš, dokud jsi v zajetí svých vlastních démonů. Jak na to? Vysvětlím ti to...

NEJÚČINNĚJŠÍ TAJNÉ ZBRANĚ V BOJI PROTI SEBENENÁVISTI

#radicalselflovedate

Začni tím, že se budeš cítit pohodlně, když budeš trávit čas o samotě. Doporučuji *každému*, aby se alespoň jedenkrát týdně podíval na #radicalselflovedate. Pro někoho to bude asi pěkné dobrodružství. Možná by sis mohla sama zajít na oběd nebo třeba do kina. Sólo. Nebo by ses mohla jen tak projet autem či jít na procházku do parku. Může to být cokoliv! Jedinou podmínkou je, že to podnikneš úplně sama. Mnozí z nás pocítují úzkost při představě, že dělají něco takového: máme strach, že na nás budou ostatní lidé zírat a myslet si, že jsme podivíni. Ale věř mi, vůbec nikoho nezajímá, co děláš. Všichni mají svých starostí dost, možná třeba proto, že na sobě zrovna mají nepohodlné spodní prádlo, anebo třeba zrovna řeší své finanční problémy, takže už nemají žádnou mentální kapacitu, která by jim zbyla na to, aby tě posuzovali. A i kdyby tě posuzovali, tak co?! Proč by na jejich názoru mělo záležet? Pamatuj si, že to, jak o tobě smýšlejí ostatní, ti může být lhostejné!

Jeden z nejneodkladnějších důvodů, proč vzít samu sebe na rande radikální sebelásky je umožnit ti vrátit se zpět k sobě samé; napomoci ti znovuoživit, kdo opravdu jsi. Všichni v současnosti trpíme nedostatkem soustředěnosti a jsme permanentně roztěkaní. Hudba, televize, reklama, telefonáty, smsky, Twitter, e-maily, knihy, noviny, filmy. Seznam by mohl pokračovat dál a dál. Přestože všechny tyto věci mají své opodstatnění a mohou být užitečné, tak jejich jediným pojitkem je, že nás vzdalují od nás samotných, od našeho skutečného nitra. Čas, který trávíme psaním mailů nebo díváním na televizi je časem, který nevěnujeme prostému bytí. Když se takovému druhu rozptylování oddáváme, unikáme tak od nás samotných. A pak nemusíme přemýšlet nad tím, kdo jsme, nebo být plně přítomni, či být plně usazeni sami v sobě.

Mnohým z nás je zatěžko trávit čas sám se sebou v prostoru bez vjemů. Cítíme nutkání přepínat stanice s hudbou, uklízet,