



Hana Adamíková

Uzdravte své sebevědomí

Cesta k vaší sebelásce



Hana Adamíková

Uzdravte své sebevědomí

Cesta k vaší sebelásce

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**.*

Hana Adamíková, MBA

Uzdravte své sebevědomí

Cesta k vaší sebelásce

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 8584. publikaci

Odpovědný redaktor Mgr. Hana Borovská, Ph.D.
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner
Počet stran 192
První vydání, Praha 2023
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2023

ISBN 978-80-247-4967-9 (ePub)
ISBN 978-80-247-4966-2 (pdf)
ISBN 978-80-271-0460-4 (print)

Obsah

Poděkování	10
O autorce	11
PŘEDMLUVA: Dovolte si štěstí	13
úvod: Komu je kniha určena a jak s ní pracovat	17

1 Zakořeňte ve svém životě

1.1 Zakořenění a stabilita	21
1.1.1 Co potřebuje člověk cítit, aby dobře prospíval	21
1.1.2 Uvědomění jako první krok ke změně	24
1.2 Jak zpracovat strach o přežití a skryté pocity beznaděje ...	26
1.2.1 Absence milující náruče v raném dětství	27
1.2.2 Rozpad rodiny v raném dětství, ztráta důvěry a bezpečí	29
1.2.3 Výhrůžky od rodičů	31
1.2.4 Ztráta rodičů	32
1.3 Dědictví rodové linie	34
1.3.1 Příběhy předků si nevědomě neseme s sebou	34
1.3.2 Nepřijetí od rodičů	35
1.3.3 Finanční rodové nastavení	36
1.4 Znovunalezení bezpečí	40
1.4.1 Co se děje, když kořeny chybí	41
1.4.2 Jak najít kořeny v sobě	44
1.5 Napojení na vnitřní sílu	45
1.5.1 Jak pracovat se strachem	45
1.5.2 Propojení s životní silou	47
1.5.3 Nastavení osobních hranic	48
1.6 Já jsem	51

2 Vztahy a zdroje životní radosti

2.1	Vztahy jako zrcadlo vašeho vztahu k sobě	55
2.1.1	Vztahová reflexe	56
2.1.2	Otevřete se zdravým a naplněným vztahům	59
2.1.3	Jak zvládnout vztahovou krizi	61
2.2	Když vás šíří křivda	65
2.2.1	Co způsobuje křivda	65
2.2.2	Křivda jako aktivátor stínu	65
2.2.3	Uzdravte své zraněné vnitřní dítě	66
2.3	Nalad'te se na radost	68
2.3.1	Spojte se se svými zdroji radosti	68
2.3.2	Obklopte se krásou a dopřejte si požitky	69
2.3.3	Umění a krása jako výživa pro ducha	70
2.4	Vědomá sexualita	72
2.4.1	Pozvěte do svého života smyslnost, vášně a rozkoš	72
2.4.2	Milování jako modlitba	75
2.4.3	Sexuální energie jako nástroj tvůrčího procesu	76
2.4.4	Práce s orgasmickou vlnou	77
2.5	Já cítím, já žiji	78

3 Víra v sebe a vlastní schopnosti

3.1	Odvaha jako živná síla úspěchu	83
3.1.1	Vaše definice úspěchu	83
3.1.2	Jak posílit pošlapané sebevědomí	85
3.1.3	Aktivujte svoji vnitřní sílu	95
3.2	Projevy nízkého sebevědomí	98
3.2.1	Toxické emoce způsobené nízkým sebevědomím	98
3.2.2	Srovnávání a jeho projevy ve vnějším životě	103
3.3	Poznejte své stínové emoce	107
3.3.1	Nejčastěji potlačované emoce – vztek, zloba a hněv	107

3.3.2	Jak bezpečně ventilovat intenzivní emoce	113
3.4	Svoboda v každodenním životě	115
3.4.1	Užívejte dne	115
3.4.2	Žijte podle sebe a v souladu se sebou	116
3.5	Stojím ve své síle	117

4 **Láska jako hybná síla života**

4.1	Sebeláska jako klíč vztahu k sobě	121
4.1.1	Nalaďte se na vlnu respektu a sebeúcty	122
4.1.2	Milujte sebe i druhé	124
4.1.3	Láska dává hranice	126
4.2	Jak unést bolest ze ztráty milované osoby	127
4.2.1	Fáze bolesti	128
4.2.2	Období smutku a truchlení jako důležitá fáze léčení	131
4.2.3	Jak být oporou člověku, který prožívá ztrátu	132
4.3	Porozchodová a porozvodová rehabilitace	134
4.3.1	Jak ustát rozchod	134
4.3.2	Jak se po rozchodu vrátit zpět k sobě	137
4.3.3	Rozchod jako nový začátek	139
4.4	Sebepoznání a sebezpřijetí jako cesta k sebelásce	139
4.4.1	Milujte své tělo ve všech jeho podobách	140
4.4.2	Uctěte svůj životní příběh	142
4.5	Lásku přijímám, lásku dávám	144

5 **Síla hlasu**

5.1	Otevřete svůj hlas	149
5.1.1	Komunikujte své emoce	151
5.1.2	Techniky na uvolnění hlasu	153
5.1.3	Rozpuštění emočních bloků pomocí komunikace	154

5.2	Principy jasné a přímé komunikace	156
5.2.1	Klid, vnitřní síla a rozvaha jako hlavní pohon vašeho projevu (krizové situace)	156
5.2.2	Komunikujte tak, abyste byli slyšeni	158
5.3	Jak řešit konflikt	158
5.3.1	Partnerská hádka jako nástroj pro změnu	159
5.3.2	Ztište se a nechte mluvit své srdce	159
5.3.3	Láskyplné naslouchání	160
5.4	Komunikuji své emoce	161

6 Moc myšlenky a propojení s intuicí

6.1	Jak udržet mysl čistou a jasnou	163
6.1.1	Odstraňte negativistické myšlení	166
6.1.2	Pracujte s obsahem svého podvědomí	167
6.1.3	Jak fungují pozitivní afirmace	170
6.2	Rozlište hlas intuice	173
6.2.1	Jak intuice promlouvá	174
6.2.2	Důvěřujte svému instinktu	175
6.3	Mé vize mě vedou	175

7 Důvěřujte vyššímu vedení a vyšší moci

7.1	Síla přání	179
7.1.1	Spojte se sami se sebou	181
7.1.2	Zaměřte se na své vyzarování	181
7.2	Pokora a přijetí	182
7.2.1	Dosáhněte celistvosti: fyzické, emoční i mentální	184
7.2.2	Důvěřujte a nechte se unášet životem	185
7.3	Jsem jedním s Vesmírem	186

ZÁVĚR: Žijte podle svých představ	189
--	-----

Doporučená literatura	191
------------------------------	-----

*Tato kniha je věnována vám,
ať už tyto řádky čtete z jakéhokoli důvodu.*

*Je také věnována mým rodičům Jitce a Jánovi Kožiakovým,
paní učitelce Haně Šampalíkové a Běle a Honzovi Beránkovým.*

*Ze srdce
Hanka*

Poděkování

Z celého srdce děkuji svému muži Pavlovi. Bez něj by tato kniha nebyla. V době, kdy jsem ji psala, se trpělivě staral o naše děti. Dodával mi kuráž a sílu dotáhnout práci na knize do konce. Pocit, že vám fandí a podporuje vás ten nejbližší člověk, je (alespoň pro mě) tím nejsilnějším hnacím motorem.

Lásko, děkuji ti, že jsi a že ve mě věříš.

Tvá Hanka

Velké díky patří rovněž mým přítelkyním. Děkuji vám za obrovskou podporu. Děkuji, že jste mi dávaly sílu v náročných chvílích a že jste mi posílaly světlo víry a naděje, že knihu dokončím.

Ženy moje, mám vás moc ráda.

Hanka

O autorce



Hana Adamíková, MBA

koučka, mentorka, lektorka
a životní průvodkyně

* 1983

Koučinku a osobnímu rozvoji se plně věnuje od roku 2012. Zabývá se především budováním zdravé sebedůvěry, vytvářením harmonických vztahů, maximalizací vnitřního potenciálu, prací s emocemi v náročných životních situacích. Přednáší a pořádá workshopy pro veřejnost i pro firmy. Vytváří online programy, věnuje se individuálním konzultacím a vede Poradnu Hany Adamíkové v uzavřené skupině na Facebooku. Píše také články a příspěvky zaměřené na osobní rozvoj. Je autorkou knihy *Staňte se magnetem na skutečné muže*.

Ráda se vzdělává, cestuje a miluje čas strávený se svou rodinou a ve společnosti inspirativních přátel. S manželem Pavlem žijí v Ostravě a vychovávají své dvě děti.

web autorky: www.hanaadamikova.cz

Dovolte si štěstí

Co lidem brání žít šťastně? Naučit se přece dá úplně všemu – jak zacházet se svou fyzickou energií, jak si vybudovat šťastný vztah, jak vydělat peníze, jak využívat své talenty a schopnosti, jak najít svou duchovní cestu.

Tyto možnosti jsou dostupné úplně každému, jenže to vypadá, jako by k nim lidem chyběl klíč.

Že něco nevíte nebo neumíte, to by tolik nevadilo. Problém je ale v tom, že lidé nevěří, že mohou žít šťastný a naplněný život. Nevěří, že by mohli pevně stát na vlastních nohou a cítit přitom podporu svého rodu. Nevěří, že by mohli naplno prožívat své emoce, bez obav uplatňovat své talenty a schopnosti a být úspěšní. Nevěří ani tomu, že je možné budovat láskyplné, inspirující vztahy a využívat svou intuici pro realizaci vlastního potenciálu.

Nevěří, že mohou žít harmonický život, naplněný láskou, dostatkem, štěstím a smyslem.

A právě zde je klíč: ve schopnosti vnitřně si dovolit pustit do svého života naplnění, lásku, štěstí, dostatek. Důležitá je přitom víra. Víra v to, že každému je vše dostupné. Víra, která otevírá dveře ke všemu a umožňuje prožívat život naplno.

Tato víra se jmenuje sebevědomí. Sebevědomí je klíč, který odemýká dveře životních možností na všech úrovních – fyzické, emoční, materiální a duchovní.

Sebevědomí nepřichází zvenku. Nikdo nám ho nemůže ani darovat, ani prodat, i kdybychom mu za ně dali všechny peníze světa. Pokud člověk sám sobě nevěří a pokládá se za někoho, kdo nemá právo na štěstí, potom všechny aspekty života budou potvrzovat právě toto jeho životní přesvědčení.

**Když si však dovolíte myslet jinak,
v tu chvíli si ve svém životě umožníte úplně všechno.**

Právě ve svých rukou držíte klíč, který vám otevře dveře ke všemu, co jste si celý život přáli. Kniha Hany Adamíkové *Uzdravte své sebevědomí: Cesta k vaší sebelásce* je skvělým průvodcem, který posílí vaši víru v sebe a přivede vás k životu naplněnému štěstím.

Autorka vás krok za krokem provede po zákoutích lidské podstaty a pomůže vám získat vnitřní dovolení ke šťastnému životu na sedmi úrovních bytí. Hana Adamíková je zkušená koučka a profesionální průvodkyně žen a mužů ke šťastnému a naplněnému životu s více než desetiletou praxí. Již tisíce lidí uzdravilo své vnitřní nastavení díky jejím přednáškám, workshopům, první knize *Staňte se magnetem na skutečné muže* nebo během individuálních konzultací.

Tato kniha o sebevědomí a sebelásce je velkým požehnáním pro všechny, kteří hledají cestu ke svému štěstí a životnímu úspěchu. Pokud si právě pokládáte otázku, kde hledat klíč k životu naplněnému štěstím, odpověď zní: Držíte ho ve svých rukou. Na stránkách této knihy, která vás dovede k nejlepší a nejšťastnější verzi vašeho já, se s ním naučíte zacházet.

Přeji vám mnoho hezkých zážitků s touto knížkou, doprovázených vaším životním rozkvětem ve všech důležitých oblastech po jejím přečtení a praktickém využití.

Dovolte si šťastný život. Zasloužíte si ho.

Natalia Byková

Analytická psycholožka, koučka a mentorka osobního rozvoje, tvůrkyně portálu ProNáladu.cz a autorka online kurzů osobního rozvoje.

web autorky předmluvy: nataliabykova.cz

Komu je kniha určena a jak s ní pracovat

Držíte v rukou knihu, psanou se záměrem a velkým přáním aktivovat váš plný potenciál, který pak budete vyzařovat navenek. Ať už je váš životní příběh jakýkoli, nyní máte možnost zabývat se sami sebou, narovnat svůj život a otevřít se lásce a naplnění.

Jsem od přírody optimistka a věřím. Věřím v lidský potenciál, věřím v sílu myšlenky, věřím v lidi jako takové, věřím na šťastné konce. Věřím tedy i ve vás. Věřím v to, že můžete nalézt, cítit a žít respekt a úctu k sobě samým. Úcta a respekt jsou totiž důležitou živnou půdou pro uzdravení sebevědomí a procítění čisté a bezpodmínečné lásky k sobě.

Život je cesta. Vaše cesta. A je na vás, jakým směrem se vydáte. Jestliže cítíte frustraci, stagnaci, chcete se pohnout, avšak nevíte jak, je tato kniha právě pro vás. V sedmi kapitolách se dotkneme témat, jež lidem nejčastěji brání ve spokojeném životě. Postupně se budete otvírat. Půjdeme úroveň po úrovni, mnohdy až k vašim nejhlubším tématům. Jaké výsledky vám tato kniha přinese? Budete umět řešit mnohé životní situace, naučíte se pracovat s myslí a emocemi, zlepšíte se v komunikaci. Dokonale poznáte sami sebe, budete si sami sebou jistí a zakořeníte se ve své síle.

Knihu, prosím, používejte aktivně. Dělejte si do ní poznámky, podtrhávejte si, pracujte s ní jako s cvičebnicí. Mým velkým přáním je, aby pro vás čtení knihy nebylo jen plochou, mechanickou činností, nýbrž aktivním transformačním procesem. Transformace bude tak hluboká, jak hluboko ji pustíte. Je zcela na vás, jak konkrétně knihu využijete. Nicméně vám vřele doporučuji, abyste ji nejen četli, ale hlavně cítili. Můžete při čtení libovolně přeskakovat. Některé pasáže se vás budou týkat více, některé méně. Abyste však s knihou dosáhli co nejlepších výsledků, udělejte všechna meditační cvičení na konci jednotlivých kapitol a přečtěte si shrnutí každé kapitoly.

Ze srdce si přeji, abyste našli víru v sebe. Neboť člověk se zdravým sebevědomím a s láskou k sobě vytváří spokojené a harmonické vztahy. Takový člověk často také ukazuje cestu ostatním. Tato vlna se pak šíří a dochází k uzdravení dalších a dalších lidí.

Proto čtěte a cíťte. Praktikujte meditační cvičení, rozjímejte, žijte. Než začnete číst, odpovězte si na otázku:

Jakým člověkem se chci stát?

Nechť se po přečtení knihy z plamínku naděje stane víra. Víra v sebe, víra v to, že právě vy máte na světě důležité místo.

Přeji vám, ať vás opustí všechny nezdravé emoce. Přeji vám, ať se vaše srdce vyléčí, abyste mohli inspirovat ostatní a ukázat světu, jak žít šťastný a naplněný život.

Na tvoření této knihy jsme byly dvě. Já a má dcera. Zatímco já jsem psala, ona spala v bříšku. Její otisk v knize je stejně důležitý jako ten můj. I když v době jejího vzniku nebyla ještě na světě. Přináší čistotu a světlo, jež mají maličké děti. Já zase životní

a profesní zkušenosti, podepřené stovkami příběhů, které jsem za svou mnohaletou praxi vyslechla.

S láskou

Hanka Adamíková a Kristýna Sofie (toho času v bříšku)