

BUĎ K SOBĚ UPŘÍMNÁ.
BUĎ TAKOVÝM ĽLOVĚKEM,
KTERĚMU SE DOKÁŽEŠ PODÍVAT DO OĽÍ.

BUĎ TAKOVÝM ĽLOVĚKEM,
SE KTERÝM SE NIKDY NEBOJÍŠ.

PAK TVŮJ ŽIVOT VYKLÍĽÍ
V ZAHRAĎU BEZ LŹÍ A PŘETVÁŘKY.

ZAČNEME TÍM NEJDŮLEŽITĚJŠÍM.

TÍM JE PÉČE O SEBE SAMA.

Tím, že se o sebe staráme, se učíme mít sami sebe rádi, abychom pak naši lásku mohli se všemi sdílet. Když člověk může těm, na kterých mu záleží, pomoci velkorysostí, trpělivostí a soucitem, zahřeje ho to u srdce. Je ale nutné mít na paměti, že ostatním můžeme pomáhat až ve chvíli, kdy se umíme postarat sami o sebe. To děláme tak, že se sami sebe ptáme, co potřebujeme a po čem touží-

me. Že se našeho fyzického i psychického já ptáme, co je pro něj nejlepší. Staráme se o sebe tím, že hodíme starosti za hlavu a přestaneme na sebe být tak přísní. Občas má člověk pocit, že život je jen nikdy nekončící seznam úkolů, musíme se ale naučit tuhle záplavu požadavků přerušit, abychom načerpali energii a dokázali se naplno věnovat nejen povinnostem, ale i tomu, co nás baví. Ani auto nevydrží dlouho jet jen na výpary, a když tak žije člověk, nikomu tím neprospěje, ani sobě. Láska je akce, věc v pohybu. Proto potřebuje palivo.



DO CÍLE
SE DOSTANEME JEN
S PLNOU NÁDRŽÍ.

hra na schovávanou

když jsem se přestala upínat
na toho,
kým jsem si myslela,
že musím být,
teprve tehdy jsem se
konečně
dokázala stát
tím,
kým doopravdy jsem
ach,
zjistit,
že jsem se schovávala
aniž bych tušila, že
láska (k sobě)
celou dobu
hledala mě

CHCEŠ NAJÍT LÁSKU?
ROZLUČ SE SE STRACHEM.

NECHCEŠ O LÁSKU PŘIJÍT?
ROZLUČ SE S EGEM.

Kolikrát jsme se otočili k lásce zády jen proto, že jsme měli strach, že si ublížíme nebo že budeme zklamaní? Láska vyžaduje, abychom vyjevili naše strachy a bolítky, a pak je mohli překonat. K tomu je zapotřebí notné dávky odvahy, ochoty být zranitelný a intimity, která může být děsivá a hluboce nepříjemná, jenže skutečná láska existuje až za hranicemi naší komfortní zóny. Do lásky můžeme vkročit až ve chvíli, kdy necháme strach za sebou. Nebojácný člověk se něčeho bojí, ale svůj strach dokáže překonat. Nebojte se. Udělejte první krok. Jakmile se rozhodneme pro lásku, začíná dlouhá a náročná cesta k jejímu udržení. Ze všeho nejdřív je potřeba překonat vlastní ego.

Láskyplný vztah stojí na kompromisech a spolupráci s partnerem, abychom se neustále zlepšovali a stávali se nejlepšími verzemi našeho já. To se neobejde bez krutých pravd, vyčerpávajících rozhovorů, osobního růstu a změn v chování. A to se egu ani trochu nelíbí. Ego chce, abychom si mysleli, že máme vždycky pravdu a že naše názory a řešení jsou vždycky ty nejlepší. Naše duše si ale naopak uvědomuje, že lidé, které milujeme, tu jsou proto, aby nám pomohli najít v sobě sílu pečovat a mít soucit ve všem, co děláme. Dokud se nezbavíme ega, nemůžeme se naplno oddat lásce, protože skutečná láska stojí na *nesobeckosti*, zatímco základním kamenem ega je *sobeckost*.

A NEJLEPŠÍ ZPRÁVOU
ZE VŠECH JE TO,
ŽE NIKDY NENÍ POZDĚ
STÁT SE ČLOVĚKEM,
KTERÝM JSI VŽDY
CHTĚLA BÝT.