Princip číslo 1:
Každý jsme malíř svého života

Vždycky jsem měla obrovskou představivost. Když jsem byla malá, moc ráda jsem svou fantazii ztvárňovala pomocí obrázků. Ve volném čase jsem si neustále malovala. Měla jsem hromady pastelek, fixek, třpytivek a kdejakých barev či barviček ve všech možných odstínech. Dokonce jsem i říkala, že až jednou budu velká, budu malířka.

Když jsem nastoupila do školy, můj nejoblíbenější předmět byla výtvarka. V družině jsem pořád malovala, kreslila a vyráběla. Chodila jsem na výtvarku i mimo školu a moc mě to bavilo. Nejvíc se mi líbilo, že když jsem pracovala na svém výkresu, moje fantazie neměla hranice, neexistovala žádná pravidla, nikoho jsem se nemusela ptát a nikoho jsem nemusela poslouchat. Byl to jenom můj obrázek a nikdo mi do toho neměl co čmárat. Co si tam namaluju, to tam bude, a co nechci, to tam prostě nebude. Čistě podle mě. Šlo mi to výborně, měla jsem talent a díky svým schopnostem jsem se dostala až do jednoho ateliéru, kde malování a kreslení vyučovali. Ano, na první pohled se to zdá jako fajn zkušenost, ale nebyla. Ve chvíli, kdy mě tam totiž začali nutit malovat něco konkrétního, čmárat mi do mého obrázku, opravovat ho a těžce potlačovat moji fantazii, celé se mi to zprotivilo. Přestala jsem tam po pár měsících chodit a od té doby už jsem na to nesáhla.

Když jsem ale nedávno, asi po deseti letech, tyhle výkresy našla ve staré krabici ve sklepě a prohlížela jsem si je,

došlo mi, jaká škoda byla, že jsem si tenkrát výtvarku nechala tak jednoduše zkazit a ovlivnit někým, na jehož názoru mi vůbec nemuselo záležet. A vlastně že stejně jako ty obrázky a malování je důležité svým způsobem brát i život.

Každý máme svoje plátno – náš život a každý jsme malíř – malíř svého života. A co si na něj kdo namalujeme, to tam taky bude. Budeme si tam malovat, co chceme my, a pokud nikomu nedovolíme, aby nám do něj zasahoval, tak to tam prostě nebude. Nesmíme dopustit, aby někdo rozhodoval za nás, manipuloval námi nebo nás příliš ovlivňoval svými názory a představami. Rozumíte, co tím chci říct? Protože stejně tak vlastně funguje i naše hlava. Je jenom na nás, co si do ní pustíme a co ne, jaká myšlenka nebo informace náš život ovlivní a jaká ne. Jestli si do našeho života necháme někým zasahovat, nebo ne.

Například já jsem se už od raného věku často setkávala s pomluvami, lhaním a křivdou. Pokaždé, když se něco

takového dělo, pro mě bylo dost těžké říct si, že ty věci, co se šíří, prostě nejsou pravda, že já sama vím nejlíp, jak to je. Pořád dokola jsem měla potřebu se obhajovat a všechno všem vysvětlovat. Hlavně když jsem něco z těch negativních věcí zaslechla kolem sebe, byla jsem z toho hned úplně na nervy.

Myslela jsem si, že to ví úplně každý a že o tom mluví úplně všichni. Ale tak to nebylo. Skutečnost byla taková, že si to řekly dvě nebo tři holky mezi sebou a já jsem si, jenom proto, že jsem toho sama měla plnou hlavu, myslela, že to ví a řeší každý. A stejně je to i naopak. Vezměte si například když třeba o někom jen dlouho neslyšíte. Ať už o svých bývalých kamarádech nebo třeba o nějakých celebritách, které pravidelně nesledujete... Ve chvíli, kdy o nich vůbec nich nevíte, nebo vám o nich nikdo nic neřekne, máte – když si na ně po dlouhé době náhodně vzpomenete – najednou pocit, že snad už ani neexistují, a kladete si otázku, jestli vůbec ještě žijí.

Žijí, ale vy na ně nemyslíte, protože se o ně nijak nezajímáte. Nejsou pro vás důležití a nemají na váš život žádný vliv. A stejné je to i s pomluvami. Zkrátka záleží na tom, co si do hlavy pustíte a co ne. Musíte se naučit tyhle věci filtrovat a nechávat v hlavě jenom to, co skutečně chcete. Zpočátku je to hrozně těžký, nadlidský úkol, ale jakmile se do toho jednou pustíte, zjistíte, jak osvobozující pocit to je, a stane se to návykovým. Ve chvíli, kdy vypustíte všechny špatné a negativní věci z hlavy, vám totiž začne připadat, že najednou už nikoho nezajímají a nikdo o nich nemluví.

Když se s tím pak naučíte pracovat a takhle to brát, budete vůči veškerým pomluvám imunní a tak nad věcí, že už je nebudete ani vnímat. Důvod, proč je důležité se tohle naučit, je ten, že jednak není dobré zatěžovat hlavu zbytečnými a stresovými záležitostmi, které mají špatný vliv na zdravotní stav, ale také se od toho se odvíjí naše pozitivní nebo negativní myšlení a s ním i pohled na svět.

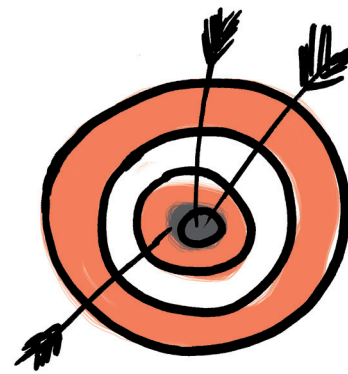
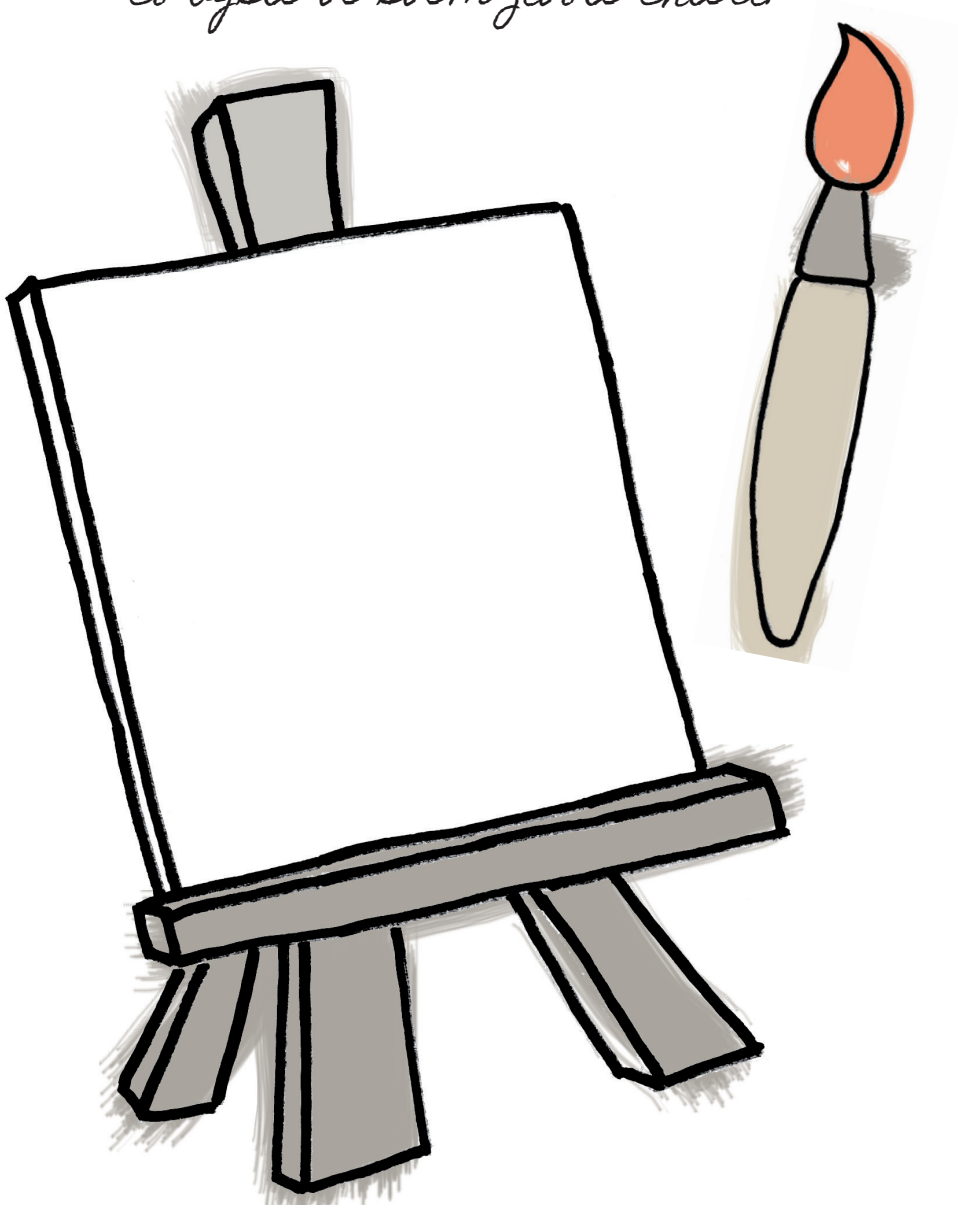
Mockrát už se mě někdo ptal, jak dokážu být stále tak pozitivní, když je kolem mě tolik negativních a zlých lidí neboli *hejtrů*. A přesně tenhle princip „každý jsme malíř svého života" platí i v tomto případě. Když *hejty* nečtu, tak ani nevím, že existují. Pokud si jich třeba náhodou všimnu, dokonce sama před sebou hraju, že jsem je neviděla. Neživím je svou energií, zbytečně se jimi nezabývám a nijak se tím netrápím. Ať bych udělala cokoliv, názor druhých stejně nezměním a každý, kdo mě bude chtít pomluvit a být na mě zlý, si vždycky něco najde.

Časem jsem pochopila, že nemá smysl na *hejty* jakkoliv reagovat, akorát bych tím dotyčným osobám zbytečně dávala impulz pokračovat, a ještě by měli radost, že mě to třeba trápí. Navíc už jsem si všimla, že lidi, co to píšou, většinou stejně v hloubi duše vědí, kde je pravda, a jenom mě chtějí dráždit, naštvat a vyvztekat, zkrátka mi zkazit náladu.

Často se dokonce stává, že *hejt* není cílený přímo na mě, jen jsem se stala náhodným terčem někoho, kdo si potřeboval ulevit. O to víc nestojí za to se tím zabývat. Protože samozřejmě, že pokud má někdo vztek a chce si ho někde vylít, je pro takové lidi vždycky jednodušší využít někoho, kdo se k tomu (jakožto veřejně známá osoba) přímo „nabízí", koho vlastně ani neznají a nemůžou ho ranit tak, jako by třeba ranili osobu sobě blízkou či rodinu. Když se tohle stane, řeknu si „chudák nevyrovnaný člověk, co má nějaké problémy, se kterými se neumí vypořádat", a tím to pro mě končí.

Pamatujte, že pokud má s vámi někdo problém, je to stále jenom jeho problém. Když se lidi diví, jak to dělám a jak je to možné, že mám tolik sebevědomí i přes to, že mi dennodenně nadávají a urážejí mě, odpověď je jednoduchá. **Stačí se naučit nebrat si to osobně.** A na to je třeba skvělý návod v knize Čtyři dohody.

Abych to shrnula, ve chvíli, kdy vám někdo napíše něco ošklivého jen proto, že ze sebe potřeboval vypustit nějaký jed, nepouštějte ho za žádnou cenu do vašeho těla, nestávejte se dobrovolně jeho obětí a nevztahujte si to na sebe. Nestojí vám za to.



Nakreslete na plátno cokoliv,
co byste ve svém životě chtěli.