

Dne 11. 2. 2021 jsem na posledním sezení zažila zvláštní pocit, nepřenositelnou zkušenost, jakési **vnitřní osvícení a transformaci**. Tehdy jsem snad ještě měsíc byla jako na drogách, na obláčku, vše jsem viděla zcela jasně a jednoduše! Začala jsem si život a vztahy dávat do pořádku. Zase jsem měla chuť žít, jako bych najednou přesně věděla, co a jak mám udělat, abych byla šťastná, aniž by mi to někdo diktoval. Objevila jsem kouzlo v sobě a začaly se dít věci...

Znovu jsem se narodila, **zamilovala jsem se do sebe na druhý pohled a začala psát nový příběh...**

Ráda vám někdy svůj příběh dovyprávím celý.

KLÍČ K LEPŠÍMU ŽIVOTU



Ve zkratce jsem přišla na to, že **když budeme mít samy se sebou pěkný vztah a budeme se mít rády, sílu najdeme v sobě a ustojíme pak všechno na světě** – ať to bude rozchod s partnerem, stres v práci, ztráta zaměstnání či deprese. Zjistila jsem, že to je ten problém – ta příčina, proč tolik žen, naoko – v očích druhých – šťastných a spokojených, upadá do depresí, s otázkami proč tady vlastně jsou, proč nejsou upřímně a vnitřně šťastné, a v nejhorší fázi i s pomyšlením na sebepoškození nebo sebevraždu.

Slýcháte od okolí, nebo si to jen myslíte, že si vlastně nemáte na co stěžovat? Máte střechu nad hlavou, máte práci, máte rodinu, děti, partnera, koníčky. Co víc od života vlastně máte ještě chtít? A přesto se cítíte jako nešťastná troska, uvnitř trpíte a nemůžete o tom nikomu říct – okolí by se vám vysmálo, nepochopilo by, na co si vlastně stěžujete.

Slyšely byste podobné reakce:

- *všude je něco*
- *koukni se, jak se mají ostatní – mají se mnohem hůře a nestěžují si*
- *nevážíš si toho, co máš*
- *pálí tě dobré bydlo*
- *jsi nevděčná*
- *nemůžeš chtít nic víc*
- *všichni žijeme tak, jak máme, jak je to tady nastavené a správně/normální*

Ale k čemu vám je spousta peněz, vysněný dům, rodina, skvělá práce a dobří přátelé, když se každé ráno budíte s nechutí žít, s nenávistí k sobě samé, bez sebevědomí a sebelásky?

Když si dnes, s odstupem času, čtu své dopisy na rozloučenou a čtu řádky o způsobech, jakými jsem se chtěla vyprovodit z tohoto světa, tak nechápu, jak jsem to mohla nechat zajít tak daleko. Proč jsem se někomu nesvěřila, nevyhledala pomoc dříve? Ale vše se děje právě tak, jak má, ve správný čas a zpětně jsem za takovou zkušenost vděčná.

A tak věřte, že pokud čtete tyto řádky, pak nastal správný čas se z toho vyhrabat ven, nechat si pomoci, **chtít si nechat pomoci a začít žít svůj lepší život**. Pomůžu vám pochopit, proč se nemáte rády, kde to všechno začalo, proč to vzniklo, jak se s tím naučit pracovat, jak přijmout sebe sama, jak přepsat vzorce chování, jak si odpustit a **jak se učit SEBELÁSCE**.

Sama vím, jak je těžké o tom s někým mluvit, bála jsem se reakci okolí. Bála jsem se, že mě zavrou do blázince, že přijdu o syna, ztratím přátele, nenajdu si už nikdy práci, navždy mi zůstane flastr, že jsem se chtěla zabít. Sama moc dobře chápu, jak je těžké s tím vyjít ven. Víím, že náš zdravotní systém nefunguje tak, jak by měl a že navštěvovat psychologa je stále vnímáno jako ostuda a slabost. Když jsem se k tomu tehdy odhodlala, musela jsem dlouho čekat...