

SPIRÁLA ÚSPĚCHU

14 KROKŮ, KTERÉ TĚ BRZDÍ V PODNIKÁNÍ

KROK ZA KROKEM ODHAL SVÉ BRZDY, SABOTÉRY,
PŘEPIŠ SVÉ LIMITUJÍCÍ PŘESVĚDČENÍ, ZPRACUJ EMOCE
A ROZJEDEŠ SVÉ PODNIKÁNÍ NAPLNO

Milá ženo,

věřím, že pokud držíš tento e-book
v rukou, něco uvnitř tebe volá po
změně. Možná toužíš po větší
svobodě, nezávislosti, finanční
hojnosti, naplnění, nebo jen cítíš, že
to, co žiješ teď, není všechno, co bys
mohla.

A víš co? Máš naprostou pravdu.



OD IVČI
PŘÍMO Z PRAXE



Úvodní slovo

Milá ženo,

věřím, že pokud držíš tento e-book v rukou, něco uvnitř tebe volá po změně. Možná toužíš po větší svobodě, nezávislosti, finanční hojnosti, naplnění, nebo jen cítíš, že to, co žiješ teď, není všechno, co bys mohla. A víš co? Máš naprostou pravdu.

Většina překážek, které nám brání v tom, rozjet podnikání nebo jen tak žít naplno, není venku. Nejsou to peníze, čas, děti, partneři, ani světová ekonomika - i když si to často myslíme. Ale pravda je v tom, že největší **překážkou býváme my samy**. Naše vlastní hlava. Náš mindset. Naše staré vzorce, strachy, pochybnosti, obavy, které jsme si nasbíraly cestou. A často ani nevíme, že je máme.

A přitom... stačí málo. Stačí začít vnímat, co nás brzdí. Uvědomit si, že to nejsme my - ale jen naučené programy, které už nám neslouží. Strach je přirozený, ale když ho nahradíme odvahou, změníme celý náš svět. Přepíšeme naše emoční rovnice a přestaneme sami sobě házet klacky pod nohy.

Já tomu říkám „**odbrzdit ruční brzdu**“. Když ji jednou pustíš, podnikání - a vlastně celý tvůj život - se rozjede úplně jinou rychlostí.

Tento e-book je tvým prvním krokem. Povedu tě k tomu, aby jsi rozpoznala vlastní sabotéry, limitující přesvědčení a strachy. A hlavně - abys s nimi začala vědomě pracovat. Ne bojovat, ale přijmout je, obejmout, a proměnit.

Protože věřím, že i **“Ty můžeš”**, jsem přesvědčená, že každá žena může. A že právě teď je ten správný čas. Tento e-book je pro ženy, které chtějí **růst, být nezávislé, najít své poslání a rozkvést**.

#Svoboda #Odvaha #Změna

Co ti tyto další stránky dají – a proč právě Tobě mohou pomoci?
tento e-book není jen text na stránkách. Je to mapa, která Tě dovede z bodu A – kde teď jsi, do bodu B – kam skutečně toužíš jít.

Z bodu A, kde:

- se cítíš zaseknutá nebo unavená, ale nevíš proč,
- nevíš, proč věci nefungují, i když se tolik snažíš,
- máš sny, ale brzdí Tě strach, pochybnosti nebo pocit „nejsem dost“,
- cítíš vinu nebo stud, když se ti daří,
- srovnáváš se a podvědomě se shazuješ,
- máš výčitky, když si dopřeješ anebo naopak -vůbec si nedopřáváš
- se možná točíš v kruhu neustálého výkonu bez výsledků...

Do bodu B, kde:

- pochopíš, co tě opravdu brzdí – a naučíš se to změnit,
- začneš pracovat se svým vnitřním nastavením i emocemi,
- uvolníš staré vzorce a pustíš „ruční brzdu“,
- znovu objevíš svou sílu, jasnost, vnitřní klid i odvahu tvořit,
- rozjedeš své podnikání s větší lehkostí a smyslem – a hlavně **v souladu sama se sebou.**
-

Stále začínáš, ale nedotahuješ. Tak právě ty čti dál, toto je pro tebe, pokud chceš víc než jen „fungovat“. Pokud **toužíš žít, tvořit, být vidět, být svobodná, a dělat věci srdcem.** Přesně tam Tě tyto stránky jemně, ale jistě povedou. Krok za krokem, spirálou úspěchu, která začíná **uvnitř – u Tebe.**

Pokud chceš z tohoto e-booku vytěžit maximum a zažít opravdový posun, připrav si papír a tužku.

V průběhu čtení si zapisuj myšlenky, které s tebou zarezonují – vzorce, vnitřní rovnice, bloky nebo limitující přesvědčení, u kterých se zastavíš a řekneš si:

„Tohle je o mně... Tohle si nesu... Tohle mě brzdí.“

Možná si uvědomíš, že některé z nich sis převzala dávno – od rodičů, ze školy, od okolí. Ale právě teď máš možnost je přepsat. A každý takový zápis může být začátkem nového příběhu. Tvého vlastního.

Pojď, jdeme i Tvůj příběh přepsat

S láskou a vírou v Tebe,

Ivča

Jmenuji se Ivana Nohavová a podnikám už 22 let. Posledních 8 let působím jako mentorka, koučka a líderka, která vede tým inspirativních žen. Sama jsem prošla velkou osobní i podnikatelskou transformací – a vím, že i Ty můžeš.

Pomáhám ženám nastavit jejich mysl na úspěch, překonat vnitřní brzdy, přepsat staré vzorce a rozjet podnikání v lehkosti, radosti a souladu se sebou.

Tento e-book vznikl jako mapa cesty, kterou jsem sama prošla – a která dnes pomáhá i desítkám dalších žen. Není to jen o podnikání, ale o celkovém nastavení, které ovlivňuje celý tvůj život.

Protože když změníš své vnitřní nastavení, změníš i realitu kolem sebe. A právě to můžeš už teď začít dělat i ty.



Spirála úspěchu

– krok za krokem jak se dostat výš?

Krok 1: Mindset – Je tvůj vnitřní svět brzda nebo motor?

Krok 2: Limitující přesvědčení – Nepravdy, které tě drží zpět

Krok 3: Vnitřní sabotéři – Tiší ničitelé tvého potenciálu

Krok 4: Ego – Nepřítel? Ne. Jen další hlas, který potřebuje porozumění

Krok 5: Pokora jako kompas na cestě vzhůru.

Krok 6: Kde jsem se sama brzdila – a jak jsem pustila ruční brzdu.

Krok 7: Pozitivní myšlení nestačí.

Krok 8: EMOCE - Práce s emocemi základ každé změny.

Krok 9: STRACH Podívej se strachu do očí – a zjistíš, že už Tě nedrží

Krok 10: Lenost. ... možná nejde o lenost, ale o nízkou vibraci

Krok 11: Odvaha začít... i když máš strach

Krok 12: Zázračné slovíčko „DOVOL SI TO“

Krok 13: Oslavuj!! Každý krůček se počítá – i ten, který nikdo nevidí.

Krok 14: Tvoje vize, tvoje cesta – dovol si ji žít, dovol si rozjet své podnikání



Spirála úspěchu

Tvoje vnitřní síla: Proč bez práce s myslí a emocemi podnikání neporoste..

Pokud chceš opravdu rozjet své podnikání naplno, přestat se točit v kruhu a je potřeba vystoupat po spirále úspěchu nahoru, nebude ti stačit jen plán, strategie a „co dělat“, nebude ti stačit jen nadšení nebo jednorázová motivace.

To, co tě dostane opravdu dál, je vnitřní práce – **propojení nastavení mysli (mindsetu) a práce s emocemi**.

Protože podnikání není jen o tom, co děláš. Je především o tom, kdo jsi, když to děláš. Jak se cítíš, co vyzařuješ a jak se chováš.

Každopádně podnikání – to, které je dlouhodobě udržitelné, smysluplné a v souladu s tebou – stojí na třech základních pilířích:

1. **STRATEGIE** – vědět, co a jak
2. **MINDSET** – vědět, proč a věřit, že můžeš
3. **ENERGIE- EMOCE** – cítit, že jsi v souladu, že tě to těší, a že tvoje energie je v proudu

Strategie je velmi velmi důležitá, tu má každá fungující firma. Jsou to kroky 1,2,3 a A, B, C které je potřeba udělat a dělat je pořád dokola než se úspěch dostaví. O tom tento e-book momentálně není. Tento e-book je o těch dalších 2 pilířích - propojení mindsetu a emocí.

Můžeš mít tu nejlepší strategii na světě – ale když ti v hlavě běží myšlenky typu „nejsem dost dobrá“, nebo tě svírá v hrudi strach z odmítnutí, stejně zůstaneš stát na místě.

A stejně tak, i když máš nastavený pozitivní mindset, ale uvnitř cítíš tlak, pochybnosti nebo smutek, přenášíš tuto energii i do toho, co tvoříš. A to ostatní cítí.

Protože emoce jsou energie v pohybu. To, co cítíš uvnitř, vyzařuješ navenek.

A tvoje energie je to, **co k tobě přitahuje lidi, příležitosti, peníze i inspiraci.** Můžeš si to představit jako vibraci, kterou vysíláš do světa – a podle toho se ti svět zrcadlí zpět.

Cítíš-li radost, důvěru, vděčnost a lehkost, podnikání se děje přirozeněji.
Cítíš-li strach, tlak a nedostatek, podnikání tě vyčerpává.

Proto tě chci pozvat na hlubší cestu – na cestu, kde podnikání není jen o výkonu, ale o propojení se sebou, se svým srdcem, se svou vnitřní silou.

Cestu, kde nebuduješ jen byznys, ale i sebe.

Cestu, kde strategie slouží tobě – ne naopak.

Cestu, kde mysl i emoce nejsou brzdy, ale tvoji největší spojenci.

A přesně o tom si teď budeme povídat – jak to celé propojit, aby tě tvé podnikání opravdu neslo výš. **Lehce. Vědomě. V souladu.**

Pojďme si říct, co to je vlastně MINDSET Je?

MINDSET – tvůj vnitřní program úspěchu

Mindset není jen „pozitivní myšlení“. Je to soubor myšlenek, přesvědčení a vzorců, které ti běží hlavou – často automaticky. A právě ony rozhodují o tom, jak se cítíš, jak jednáš, a co si dovolíš.

Co do mindsetu patří:

- **Sebehodnota** – vědomí, že jsi dost (i když nejsi dokonalá).
- **Přesvědčení o penězích** – věříš, že si hojnost zasloužíš? Nebo že musíš dřít?
- **Vztah k chybám** – díváš se na ně jako na selhání nebo na příležitosti k růstu?
- **Odvaha jít vidět** – sdílet svůj příběh, svou hodnotu, svou službu.
- **Vědomá volba** – co si každý den říkáš, když vstáváš? K čemu se ladíš?

Mindset si tvoříš každý den. Každou myšlenkou, kterou si zvolíš. Můžeš být tou, která se brzdí – nebo tou, která si věří a tvoří.

A co jsou to ty **EMOCE**? Naše emoční naprogramování?

EMOCE – tvoje palivo (nebo brzda)

Někdy chceš jít vpřed. Máš vizi. Víš, co chceš. Ale něco tě uvnitř drží zpátky. A to něco jsou často potlačené nebo nepochopené emoce.

Emoce jsou jako kompas. Ukazují ti, co se uvnitř opravdu děje. Emoce se dělí na vyšší a nižší. Ty, které nás táhnou po spirále nahoru, nebo ty, které nás táhnou dolů a pak máme pocit, že to podnikání neustále **DŘEME** a nevidíme výsledky.

Když se v tobě hromadí:

- strach (ze selhání, odmítnutí, úspěchu),
- vina (že něco chceš „jen pro sebe“),
- stud (z viditelnosti, z růstu),
- pochybnosti (o tom, jestli máš na to),

... tak se podnikání může zdát jako boj do kopce. Únavné. A těžké.

Naopak, když se začneš ladit na:

- odvahu,
- vděčnost,
- radost z tvoření,
- důvěru v proces,

... začneš zažívat úplně jinou energii. Tvoření v souladu. Byznys srdcem. Lehkost místo tlaku.

Jak to propojit v praxi? Já tomu říkám **SEBEREFLEXE**, každý den si dát rande sama se sebou - dát si kafe, zklidnit svojí mysl a naladit se na sebe a zjistit co se ve mně odehrává.

- Každý den vědomě pracuj se svými myšlenkami.
Zeptej se: "Která myšlenka mě dnes může podpořit?"
 - Dovol si cítit emoce, které přicházejí.
Nevytěsňuj je. Zeptej se: "Co mi chceš ukázat?"
-

- Uč se číst své „vnitřní počasí“.
Nejde o to být pořád šťastná. **Jde o to být vědomá a pravdivá.**
- Ladiš se ráno – naladiš si celý den.
- Zkus jednoduchý rituál:
3 vděčnosti, 1 záměr, 1 afirmace.

Tvoje podnikání poroste jen do takové míry, do jaké porosteš ty.

Mindset je vnitřní mapa, která ti ukazuje cestu.

Emoce jsou **tvé palivo**, které tě na té cestě drží v pohybu.

A dohromady tvoří **největší dar podnikání** – že rosteš jako žena. Nejen podnikatelka.

A to je ta nejkrásnější spirála růstu – kdy každým krokem jsi víc sama sebou. A tím přirozeně přitahuješ hojnost, klientky i radost. Pojd' se mnou na cestu a udělej **ROZHODNUTÍ** a jdi krok za krokem.



Krok 1: Mindset — Je tvůj vnitřní svět brzda nebo motor?

Možná už nějakou dobu cítíš, že chceš něco víc. Možná toužíš po větší svobodě, chceš mít víc času na sebe, na děti, na život. Možná tě už neláká každodenní stereotyp v práci, možná chceš konečně začít tvořit něco svého. Něco, co bude mít smysl. Anebo už podnikáš, máš svůj projekt a přesto... pořád stojíš na místě.

A víš co? To je úplně v pořádku.

Z úvodní stránky už víte, že nás nebrzdí vnější okolnosti – peníze, čas, děti, rodina, práce, nedostatek informací, odvahy, zkušeností... Ale pravda je často jinde. Drží nás zpátky naše vlastní myšlenky. Náš vnitřní svět. Naše nastavení mysli – **náš mindset**.

Mnohdy o tom ani nevíme. Ale v hlavě máme „nahrané“ věty jako:

- „Podnikání není pro mě.“
- „Co když selžu?“
- „Stejně to nezvládnu.“
- „Teď není ta správná doba.“
- „Neumím prodávat.“
- „Nejsem dost dobrá...“

A co je nejzajímavější? Tyhle věty nejsou pravda. Jsou to jen **programy**, které jsme někde převzaly – z dětství, ze školy, od rodičů, z práce, od společnosti. A teď se podle nich řídíme, i když už nám neslouží.

Pravda je jiná: Nic ti ve skutečnosti nebrání. **Jen ty sama.**

Ale neboj – tohle není výčitka. Je to **pozvání k síle**. Protože když si to uvědomíš, získáváš moc to změnit. Nejsi obětí okolností. **Ty máš klíč.**

A první krok je právě tohle pochopení:

To, co mě brzdí, není realita. Je to jen myšlenka. Blokuje nás mysl, která si myslí, že nás chrání. A odpověď tě možná překvapí: V podnikání nás neblokuje nedostatek schopností. Ne zkušeností. Ne podmínky.

Ale způsob, jakým přemýšlíme.

Konkrétně: nastavení naší mysli, které je založené na **STRACHU**.

Skvělá zpráva je ta, že každou myšlenku můžu změnit.

Jdeme se podívat na to, jak své brzdy poznat, jak s nimi pracovat a jak je krok za krokem uvolňovat. Protože až pustíš ruční brzdou, rozjede se nejen tvé podnikání – ale celý tvůj život.

A ty si to zasloužíš. ❤️

Jaká mysl nás blokuje v podnikání? Opět mysl dělím na nižší, která nás stahuje a mysl vyšší, která nás posouvá dál, dává nám sílu a energii.

1. Mysl přežití - nižší mysl

- Neustále skenuje, kde je hrozba.
- Bojí se selhání, kritiky, odmítnutí.
- Náš vnitřní sabotér říká: „Raději to nedělej, co když se ztrapníš?“
- Vytváří tlak, stres a paralyzující perfekcionismus.

Tato mysl se soustředí na **to, co by mohlo selhat**.

A tím nás **drží v malosti**. V neviditelnosti. V odkládání. Drží nás na spirále úspěchu dole.

2. Mysl minulosti (podvědomí) - nižší mysl - limitující přesvědčení

Opírá se o staré vzorce z dětství, školy, předchozí práce.

Nese v sobě přesvědčení typu:

- „Nezasloužím si hojnost.“
 - „Podnikání není pro mě.“
 - „Musím makat, jinak nic nezískám.“ Reaguje automaticky – často bez našeho vědomí.
-

Tato mysl opakovaně přehrává staré programy, i když už ti neslouží. Budeme si o nich povídat kapitole - **Limitující přesvědčení**.

3. Mysl druhých (vnější vlivy) - nižší mysl

- Stará se o to, „co si o mně kdo pomyslí“.
- Srovnává se. Sleduje ostatní a zpochybňuje sebe.
- Potřebuje schválení zvenčí, aby se cítila dost dobrá.

Výsledek? Nevěříš vlastnímu vedení. Čekáš na svolení. Nežiješ svou pravdu.

Proč na mindsetu tolik záleží?

Protože tvoje podnikání poroste **jen do té míry, do jaké porosteš ty**.

A růst není náhodný. Je vědomý. Nejde o to být dokonalá. Ale **být k sobě upřímná, laskavá a ochotná se učit**. Měníš svůj život po malých krůčcích – každý den, jednou myšlenkou, jedním rozhodnutím.

Pamatuj: Nejsi svými myšlenkami.

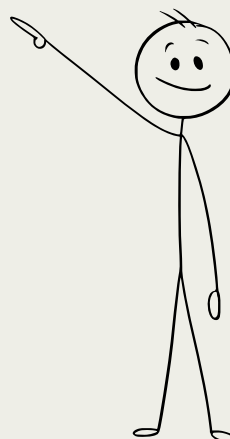
Jsi tím, kdo si je vybírá.

A když začneš každý den vybírat ty, které tě posilují – dřív nebo později **zjistíš, že tvůj život je úplně jiný. Klidnější. Vědomější. Úspěšnější**. A hlavně – víc podle tebe.

A co je řešením? Vědomá mysl – být vědomá - mysl tvůrkyně - vyšší mysl

To je mysl, která:

- si vybírá nové myšlenky
- nenechá se ovládnout strachem
- tvoří s důvěrou a odvahou
- bere si zpět sílu z minulosti
- ladí se na lásku, ne na nedostatek



Věta na závěr:

„Mysl je skvělý sluha, ale špatný pán.“

Když ji vede strach, brzdí tě.

Když ji vedeš ty, rozkvétáš.

Myšlenky nás buď posilují nebo oslabují, je potřeba některým myšlenkám přestat slepě věřit. A pamatuj: **Ty jsi silnější, než jakákoliv myšlenka.**

“

Jiný přístup,
lepší výsledky!

”

Krok 2: Limitující přesvědčení – Nepravdy, které tě drží zpět

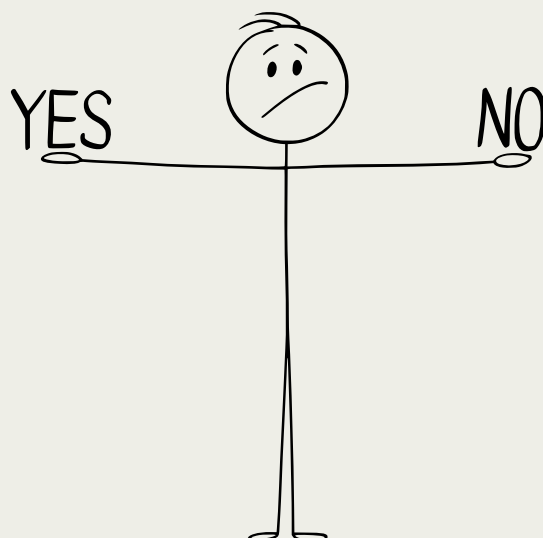
Možná si to ani neuvědomuješ, ale každý den se řídíš podle něčeho, čemu věříš. A tahle přesvědčení – většinou nevyřčená, hluboko zakořeněná – určují, jak se rozhoduješ, jak se vidíš, co si dovolíš a kam až si troufneš.

Jenže... ne všechna ta přesvědčení jsou pravdivá. A už vůbec ne všechna jsou tvoje.

Možná sis někdy řekla nebo jen pomyslela:

- „Na podnikání musíš mít talent.“
- „Když chci být úspěšná, musím dřít od rána do večera.“
- „Podnikání není pro mě, nejsem dost extrovertní.“
- „Neumím prodávat.“
- „Když budu vydělávat víc než partner, něco se pokazí.“
- „Nezasloužím si úspěch.“
- „Když budu vidět, budou mě lidi pomlouvat.“

Zní ti něco z toho povědomě? Těmto vnitřním hlasům se říká limitující přesvědčení – tedy omezení, která tě drží zpátky. Často je máme od dětství. Od rodičů, ze školy, z okolí. Jsou jako neviditelná skla, skrz která se díváš na svět – a vůbec netušíš, že je máš na nose. Ale jakmile si je uvědomíš, můžeš je začít přepisovat.



Jak na to? Tady máš jednoduchý 3 krokový proces:

1 krok : Vypátrej je

Zeptej se sama sebe:

- „Co si myslím o podnikání?“
- „Co mi běží hlavou, když si představím úspěch?“
- „Co mě napadne, když si řeknu: Chci víc peněz, času, svobody...?“



Piš si všechny odpovědi. Nic necenzuruj. Jen pozoruj.

2 krok: Zpochybni je

U každého přesvědčení si řekni:

- *Je to vůbec pravda?*
- *Kdo to řekl?*
- *Kdo říká, že to musí být právě takhle?*
- *A co když je to jen příběh, kterému jsem uvěřila?*
- *Kdy jsem tomu uvěřila?*

Já si nejraději říkám zkrácenou verzi: A co když? A co když je to jinak? Co když?

Nebo si říkám: A kdy jsi tomu uvěřila?

A víš co? Většinou zjistíš, že to vůbec není tvoje pravda. Jen stará nahrávka, kterou můžeš přepsat.

3. Přepiš je.

Vyber si nové přesvědčení, které ti bude sloužit. Takové, které tě podpoří, nezastaví.

Například:

- „*Nejsem dost dobrá.*“ - změním na : „*Jsem připravená růst a učit se.*“
 - „*Neumím prodávat.*“ - změním na: „*Učím se sdílet to, co miluju.*“
 - „*Nezasloužím si hojnost.*“ - změním na: „*Hojnost je přirozenou součástí mého života.*“
-

Zapiš si je. Opakuj si je každý den. **Přepiš svůj vnitřní dialog.** Tvoje hlava se ti přizpůsobí – a realita taky.

Pamatuj: Není nic špatně na tom, že jsi dosud věřila něčemu, co tě brzdilo. Dělal(a) jsi to nejlepší, co jsi v danou chvíli uměla. Ale teď už to víš. A můžeš si zvolit jiný příběh. Ten, ve kterém jsi schopná, odvážná a připravená tvořit **svůj vlastní život – podle sebe.** A přesně tam tě to podnikání volá.

Přesvědčení, která nám už neslouží

Každý den žijeme podle přesvědčení, která máme hluboko uložená ve své mysli. Často si je ani neuvědomujeme – jen nás někde uvnitř drží zpátky. Jsou jako neviditelné brzdy. Některé jsme převzaly v dětství. Jiné z okolí. Některé vznikly jako ochrana v těžké životní situaci. A některé jsme si vytvořily samy.

A přitom – už nám dávno neslouží.

Každý den žijeme podle **přesvědčení**, která máme hluboko uložená ve své mysli. Často si je ani neuvědomujeme – jen nás někde uvnitř drží zpátky. Jsou jako neviditelné brzdy. Některé jsme převzaly v dětství. Jiné z okolí. Některé vznikly jako ochrana v těžké životní situaci. A některé jsme si vytvořily samy.

A přitom – už nám dávno neslouží.

Další nejčastější limitující přesvědčení žen:

- „Nezasloužím si víc.“
 - „Musím makat, jinak si peníze nezasloužím.“
 - „Já nejsem dost chytrá/zkušená/krásná na to, abych uspěla.“
 - „Co si o mně kdo pomyslí?“
 - „Úspěšné ženy ztrácejí vztahy.“
 - „Když budu vydělávat víc, nebudou mě mít rádi.“
 - „Nesmím dělat chyby.“
-

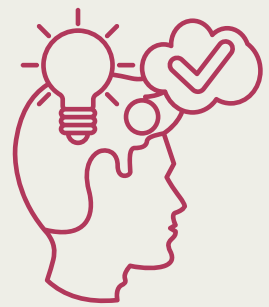
Zní ti to povědomě? Tohle všechno jsou věty, které si často říkáme – ale **které nejsou pravda.**

Přesvědčení = myšlenka, kterou jsme si opakovaly tak dlouho, až jsme jí uvěřily.

A dobrou zprávou je, že každé přesvědčení lze přepsat. Každé. Nejde to lusknutím prstu. Ale jde to – krok za krokem, vrstvou po vrstvě. Učíme se říkat si nové pravdy. Laskavější. Vědomější. Posilující.

Osvobozující přesvědčení, která si můžeš začít vybírat:

- „Mám právo žít život podle svých představ.“
- „Jsem dost. Už teď.“
- „Můžu růst v lehkosti a radosti.“
- „Můj úspěch neohrožuje nikoho – naopak inspiruje.“
- „Je bezpečné být vidět.“
- „Můžu být bohatá, svobodná a milovaná zároveň.“



Jak poznáš, že tě něco omezuje?

- Cítíš stagnaci, ale nevíš proč.
- Cítíš vinu nebo stud, když se ti daří.
- Máš výčitky, když si dopřeješ.
- Srovnáváš se a podvědomě se shazuješ.
- Stále začínáš, ale nedotahuješ.



To je známka, že uvnitř běží programy, které tě brzdí. A je čas je **nahradit**. **Ty můžeš tvořit nové příběhy.** Není potřeba se na sebe zlobit, že jsme něco dlouho věřily. Bylo to tak, jak to mělo být. Ale dnes, právě teď – se můžeš rozhodnout pro změnu.



Protože **přesvědčení nejsou pravda.**
Jsou to jen **slova, kterým dáme sílu.**
A je na Tobě, čemu tu sílu dáš dneska Ty.

Krok 3: Vnitřní sabotéři — Tiší ničitelé tvého potenciálu

Sabotéři další **našeptávači** v naší hlavě. Nejsou jen „špatní“ – jsou to naučené vzorce, které vznikly jako ochrana. Ale když je necháme řídit náš život, brzdí nás, vyčerpávají a drží ve starých přibězích. Dobrá zpráva?

Stejně tak jako limitující přesvědčení - můžeme je rozpoznat, pochopit – a přepsat.

Kdo jsou sabotéři? Sabotéři **jsou vnitřní hlasy a programy**, které:

- zpochybňují naši hodnotu
- brání nám v akci
- drží nás v neustálé kontrole, výkonu nebo vyhýbání se
- sabotují naši sebedůvěru, vztahy i vize



Jsou to tiché **brzdy našeho růstu**. Ať už podnikáš, vedeš tým, nebo si přeješ víc svobody – sabotéři se ozývají.

3 klíčové kroky práce se sabotérem:

1. **Poznat ho** – „Aha! Toto není moje pravda, to je sabotér.“
2. **Neposilovat ho** – nekrmit ho další vinou, tlakem nebo odmítáním
3. **Přepnout se do moudrosti a nadhledu do MUDRCE** – do vnitřní síly, empatie, tvořivosti, klidu

Sabotéry mám také popsané a rozdělené, pracuji s nimi denně. Sabotéry můžete mít v sobě všechny některé máme silné na stupnici od 1 - 10. Spoustu z nich jsem měla prostě na 10 a to mě ničilo. Bylo potřeba je rozpoznat, popsat si a nebojovat s nimi. Jen je stáhnout z 10 na 5 - pěkně jít na střed. Když se objeví a ničí vás, tak je důležité s ním nebojovat, ale přepnout se do vyšší mysli, což je pozvat na scénu **MOUDROST** a **NADHLED**.

Tady je 10 nejčastějších sabotérů z pozitivní psychologie, díky nimž jsem málem svojí firmu položila. Tak se pojd'me podívat na těchto 10 frajerů.

Nejčastější sabotéři:

1. Soudce

Vede nás k vině, studu, přehnané sebekritice. Hodnotí nás i ostatní.

- „*Nikdy to nebude dost.*“
- „*Tohle jsi zvorala.*“

2. Perfekcionista

Žene nás do výkonu, kontroly, detailů. Neumí delegovat.

- „*Nikdo to neudělá líp než já.*“
- „*Není to dokonalé – ještě to nepouštím.*“

3. Hyperdosahovač

Měří hodnotu podle výkonu, výsledků, uznání.

- „*Musím být úspěšná, jinak nejsem dost.*“
- „*Bez výsledků si mě nikdo nebude vážit.*“

4. Oběť

Cítí se bezmocná, opuštěná, nepochopená. Čeká, že ji někdo zachrání.

- „*Všem se daří, jen mně ne.*“
- „*To není fér.*“

5. Kontrolor

Musí mít vše pod kontrolou. Jinak propadá úzkosti a hněvu.

- „*Musím to řídit, jinak to dopadne špatně.*“
- „*Když to neudělám já, nikdo to neudělá.*“

6. Hyperúzkostlivý

Všude vidí rizika. Předem se bojí, že se něco pokazí.

- „*Co když se něco stane?*“
 - „*Nejsem si jistá, raději to ještě ověřím.*“
-

7. Neklidný

Utíká od přítomnosti. Hledá stále něco „lepšího“. Není schopen se zastavit.

- „Ještě tohle a ještě tamto...“
- „Nesmím nic zmeškat.“

8. Potěšitel

Touží být přijatý. Dává vše druhým, sebe až na poslední místo.

- „Když jim pomůžu, budou mě mít rádi.“
- „Nechci zklamat.“

9. Prokrastinátor (Vyhýbač)

Vyhýbá se nepříjemným věcem, konfliktům, rozhodnutím.

- „Ještě není čas.“
- „Třeba to nějak samo přejde.“

10. Hyperracionál

Upřednostňuje logiku před citem. Věří jen datům, pocity mu přijdou zbytečné.

- „Logika je důležitější než pocity.“
- „Empatie? To není moje silná stránka.“

Jak z toho ven? Je potřeba na scénu **pozvat moudrost** = Mudrce.

„Sabotér říká: to je problém.“

Mudrc říká: to je příležitost.“

A co je to moudrost a kdo je MUDRC?

Moudrost je nadhled, který přináší větší klid a podívá se na všechno z jiného úhlu pohledu. Mudrc je vnitřní hlas, který tě vede **z lásky, ne ze strachu**. Používá empatii, navigaci, aktivaci, objevování a vděčnost. Je tvou pravdou, klidem, silou i radostí. A my se můžeme každý den rozhodnout:

Z koho dnes povedu svůj den? Ze sabotéra nebo z mudrce?

Sabotér je **vnitřní hlas, který Tě drží zpátky**.....je potřeba ho utiшит Možná ho slyšíš i ty. Ten tichý, ale velmi přesvědčivý hlas v hlavě, který ti šeptá:

- „Teď není správný čas.“
- „Tohle ještě nezvládnu.“
- „Co když se mi to nepovede?“
- „Co si o mně pomyslí ostatní?“
- „Nejsem dost dobrá...“

Tento hlas má jedno jméno – vnitřní sabotér.

Každá z nás ho má. A není to nic špatného. Je to hlas, který má za úkol nás chránit... před neznámem, před selháním, před bolestí. Jenže ve snaze nás ochránit, nás často brzdí v růstu, v radosti, v naplnění snů. Drží nás zpátky v komfortní zóně – v bezpečí, ale často i v nespokojenosti.

Můj příběh

Když jsem kdysi začínala, tak jsem měla sabotéry byl velmi hlasité. Hyper-dosahovač a kontrolor mě v podstatě úplně ničili. Měla jsem touhu dělat něco svého, být svobodná, nebýt finančně závislá na nikom jiném – ale zároveň mě svazovaly pochybnosti. „Co když to nevyjde?“ „Neumím to jako ostatní.“ „Nejsem dost odvážná.“ Pamatuji si na chvíle, kdy jsem si připadala malá, neviditelná a nedůležitá.

Ale tenkrát jsem udělala jedno **malé rozhodnutí** – že to zkusím. A pak další. A další. A postupně jsem začala překonávat nejen své limity, ale hlavně sama sebe.

Dnes vedu tým inspirativních žen, které mě každý den utvrzují v tom, že **každá z nás může**. Může růst. Může se rozvíjet. Může si plnit své sny. Ale nejprve musí utiшит ten vnitřní hlas, který říká „**nejde to**“.

Jak poznáš svého sabotéra?

Možná se sabotuješ tím, že:

- neustále odkládáš začátek podnikání,
- nedokončuješ věci, které si naplánuješ,
- bojíš se být vidět,
- obáváš se úspěchu víc než neúspěchu,
- říkáš ANO i tam, kde cítíš NE.
-



A víš co? To všechno je lidské. Ale nic z toho tě nesmí zastavit.

Cesta k vnitřní svobodě

Prvním krokem je **uvědomění**. Uvědomit si, co tě brzdí. Co ti sabotér říká. A potom se **vědomě rozhodnout**, že už mu nebudeš naslouchat. Každý den máš možnost volby – buď poslechněš hlas strachu, nebo hlas své touhy. A já tě chci ujistit: když se rozhodneš jít za svou vizí, za svým snem – **nejsi na to sama**. Jsme tady my. Komunita žen, které se podporují, inspirují a rostou SPOLU.

A víš, co je na tom to nejkrásnější?

Že když utišíš svého sabotéra, začneš slyšet ten druhý hlas – **hlas svého srdce**, své intuice, své duše.

A ta ti říká:

- „Jsi připravená.“
- „Jsi dost dobrá.“
- „Jsi hodna úspěchu.“
- „Teď je ten správný čas.“

Chceš se naučit, jak překonat sabotéry a začít podnikat svobodně, smysluplně, v souladu se sebou? Přidej se k nám. Protože **i Ty můžeš**.

Ještě si je můžeš rozdělit na:

Pokud jsi dočetla až sem, a našla sis jich tady pár, tak ti doporučuji s nimi pracovat. Práce s nimi začíná uvědoměním. A pak malými, postupnými kroky, které tě povedou k větší svobodě, radosti a lehkosti. Moje doporučení – nenech je tak, jinak mohou sílet a sílet a v podstatě tě **úplně zastaví**.

Krok 4: Ego – Nepřítel?

Ne. Jen další hlas, který potřebuje porozumění

Ego = Tichý sabotér.

Mluví za nás ve chvílích, kdy si myslíme, že jednáme správně, sebevědomě... a přitom uvnitř brání růstu, spojení i hlubší práci s lidmi.

Pojďme si na něj posvítit. Protože nezpracované ego nám může:

- zbourat vztahy – osobní i pracovní
- narušit komunikaci – s kolegyněmi, týmem, zákazníky
- zastavit kariéru – dostaneme se na určitou úroveň a dál to nejde
- zablokovat hojnost – protože všechno chceme mít pod kontrolou

Ego není špatné. Je to součást naší psychiky. Ale – pokud ho nepoznáme, neumíme ho oddělit od svého pravého „já“, začne řídit náš život.

Ego je hlas v hlavě, který říká:

- „To je blbost.“
- „Já už to dávno vím.“
- „Toto už jsem dávno řešila.“
- „Já to zvládnu sama.“
- „Já jedu po svém.“



Vypadá to jako sebevědomí, ale často je to jen obrana před strachem.

Kdy za vás mluví ego?

- Když cítíš potřebu shodit někoho jiného
 - Když máš pocit, že potřebuješ mít pravdu za každou cenu
 - Když se tě dotkne poznámka, která "třeba ani nebyla mířená na tebe"
 - Když se zavíráš před novými informacemi – „tohle už znám“
 - Když řešíš, že tvůj zákazník nakupuje jinde – místo vděčnosti přichází zklamání a soud
 - Když se pomlouvá a slepičí, a ty se přidáš – místo nadhledu
-

Jak se projevuje NEZPRACOVANÉ EGO?

- Zamotáš se do domněnek: „Co když si o mně myslí...?“
- Všechno se tě osobně dotýká – i to, co vůbec nemělo být o tobě
- V komunikaci chybí nadhled – přichází emoční výlevy, křivdy, výčitky
- Vyjadřuješ se ke všemu – neustálá potřeba komentovat, hodnotit, mít pravdu
- Bráníš se kritice – místo uvědomění přichází odpor
- Nepřijímáš zpětnou vazbu – „To je přece jejich problém“
- Odmítáš začátečnickou fázi – „Už jsem jinde, tohle už řešit nebudu“

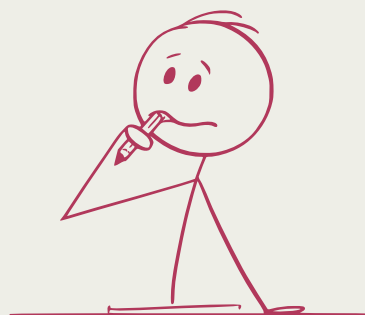
V čem nám ego brání?

V LEHKOSTI.

Protože i když máš schopnosti, talent a děláš správné kroky – **nezpracované ego tě NEPUSTÍ dál**. Naopak tě začne potápět, zamotávat.

Najednou místo růstu řešíš v hlavě:

- „Kdo mě zklamal?“
- „Co si o mně myslí?“
- „Jak to, že to nevidí?“
- A místo akce přichází frustrace.



Co s tím? Nepotlačuj ego. Rozpoznej ho.

Nauč se rozeznat, kdy **za tebe mluví EGO** a kdy tvoří **DUŠE**.

Duše je otevřená, přijímající, tvořivá, zvědavá.

Ego chce mít pravdu, kontrolu a bezpečí.

1. Zastav se, když tě něco naštve:

- Zeptej se: „To jsem já? Nebo moje ego, které se cítí ohrožené?“

2. Neodpovídej hned:

- Zvláště v emocích. Emoce jsou většinou reakce ega.
- Dýchej. Klidně napiš odpověď a ulož si ji. Odpověz za pár hodin.

3. Všiměj si, co tě zraňuje:

- Kde se tě něco dotýká?
 - Může to být právě to místo, kde ego brání růstu.
-

4. Neber si věci osobně:

- Ne každá poznámka je o tobě.
- Často je to o druhém. My jsme jen zrcadlem.



Zpracované ego = lehkost, nadhled, vnitřní síla

Pracuje se ti s lehkostí, Přitahuješ fajn lidi, zákazníky, spolupracovnice. V komunikaci přichází otevřenost a upřímnost. Umíš říct: „*Děkuju, to mi něco ukázalo.*“ místo obrany. Přestáváš se bát začínat znovu. Kritika tě neparalyzuje, ale posune

- Ego není špatné – ale nesmí vést.
- Rozpoznat ego = cesta k vnitřní svobodě.
- Když umíš ego pozorovat, neřídit se jím, žiješ a tvoříš v lehkosti.
- A víš co? **Tvé světlo začne zářit víc, než jsi si kdy dokázala představit.**

Ego není o „namyšlenosti“ nebo „pýše“, jak se to běžně chápe. Ego je soubor myšlenek, přesvědčení, identit a iluzí, které si myslíme, že jsme *my*. Je to *mentální konstrukce*, která se vytvořila během života na základě našich zkušeností, traumat, naučených vzorců, strachů a očekávání.

Ego = program

Je to program, který říká: „*Já jsem oddělený od ostatních.*“ Ego touží po kontrole, uznání, bezpečí a moci. Je to hlas, který nás drží ve strachu, pochybnostech a omezení. Ego je zcela orientováno na přežití a dualitu (dobré/špatné, úspěch/neúspěch, láska/neláska...). Ego je více méně slabost než síla, Pohybuje se v nižších vibracích, soubor směsi studu, viny, apatie, smutku, strachu, touhy, hněvu až po pýchu.

Například:

Strach - ego se bojí změn, odmítnutí, selhání.

Touha – ego pořád něco chce, ale nikdy nemá dost.

Hněv – ego bojuje za "svou pravdu", soudí a obviňuje.

Pýcha – ego má pocit, že „ví víc než ostatní“, ale stále závisí na vnějším světě.

Teprve až se dostaneme **do odvahy**, to je ten správný bod zlomu, kdy člověk začíná přecházet od ega k vědomí. Začíná růst, léčit se, poznávat pravdu a přijímat zodpovědnost za svůj život.

Cesta ven z ega? Cesta jak z toho ven vede **přes přijetí, vděčnost, lásku, radost a mír** – tedy přes emoce s vyšší frekvencí.

Cesta je o tom:

- naučit se *pozorovat* ego, ne se s ním ztotožňovat
- *nechat jít* potřebu mít pravdu, potřebu ovládat, potřebu být v bezpečí
- *milovat a odpouštět* – sobě i ostatním
- učit se vnímat svět ne skrze hlavu, ale skrze srdce

V praxi, třeba pro nás ženy:

Když ego říká: „**Nejsi dost dobrá.**“ – zůstaň malá, schovaná, nevystupuj z řady.

Ty můžeš říct: „*Děkuji za ochranu, ale já teď volím odvalu, lásku a růst.*“

Ego ti může bránit:

- začít podnikat
- ozvat se nahlas
- postavit se za sebe
- být vidět

Ale TY nejsi tvoje ego. Ty jsi ta síla, která si ego uvědomuje.

Ego = neochota učit se nové věci.

Jedna z nejčastějších a nejzákladnějších podob ega, která nás na cestě růstu opravdu silně brzdí. Jedním z nejjasnějších signálů, že za tebe mluví ego, je **pocit, že už všechno víš.**

- „Tohle znám.“
- „To už jsem slyšela.“
- „To mi nikdo nemusí říkat.“
- „Já si stejně jedu po svém.“

Ale právě tady často končí růst.

Ego **nesnáší změny**, nové úhly pohledu a informace, které by mohly narušit jeho „jistotu“ a konstrukci. Raději zůstane v komfortní zóně *vím všechno*, než by přiznalo: *„Možná je tu něco, co mi může pomoci.“* Skutečná moudrost není v tom, že už všechno víme – ale v tom, že jsme **ochotné znovu začínat. Učit se. Mít mysl otevřenou.** Protože jen tak se dostaneme *za hranice svého současného já.*

Rozeznat ego je první a zásadní krok na cestě ke svobodnějšímu a vědomějšímu životu.

A pokud chceš růst, je dobré rozpoznat sebelásku a nezávislost, právě rozpoznání ega můžeme krásně pomoci pustit staré vzorce a začít tvořit nový příběh.

Jak poznáš, že promlouvá ego? A jak ho rozpoznat v běžném životě?

1. Ego má vždy **potřebu mít pravdu**

- „Já to vím líp, já mám pravdu.“

Ego tě nutí hádat se, dokazovat, vysvětlovat, bránit se.

Místo toho: *"Chci mít pravdu, nebo klid?"*

2. Ego **se srovnává**

- „Ona je lepší. Já nemám šanci. Nejsem tak dobrá.“

Srovnávání zabíjí autenticitu a vede k pocitům méněcennosti.

Vědomí říká: *"Každá jsme jedinečná, každá máme svůj čas a cestu."*

3. Ego **soudí a kritizuje (sebe i ostatní)**

- „Tohle je špatně. Ona je divná. Já nejsem dost.“

Ego potřebuje rozdělovat – dobro vs. zlo, správně vs. špatně.

Vědomí říká: *"Pozoruji, nesoudím. Přijímám."*

4. Ego má strach – co když...?

- „Co když to nevyjde? Co si o mně pomyslí? Co když selžu?“

Strach, pochybnosti, úzkosti – to je ego, které chce vše kontrolovat. Vědomí říká: "Důvěřuji. Věřím procesu."

5. Ego hraje na oběť

- „To kvůli němu/ní. Oni za to můžou.“

Ego hází vinu ven – bere nám sílu a drží nás v pasivitě.

Vědomí ví: "Já jsem tvůrkyně. Já rozhoduji, jak budu reagovat."

6. Ego potřebuje uznání a ocenění

- „Uvidí mě vůbec někdo? Ocení, co dělám?“

Chce být pochválené, potlesk, lajky – závisí na vnějších reakcích.

Vědomí říká: "Jsem v pořádku i bez vnějšího potvrzení."

7. Ego ti brání začít, zkoušet, jít za svým snem

- „Nejsem připravená. Ještě nejsem dost dobrá.“

Sabotér v hlavě tě brzdí, aby ses náhodou neztrapnila.

Vědomí říká: "Stačí udělat první krok. Učím se cestou."

Když se cítíš **staženě, ve stresu, v napětí, ve výkonu, v kritice nebo v nejistotě**, zeptej se sama sebe:

- „Mluví teď moje ego... nebo mé pravé já?“
- „Tvořím teď ze strachu... nebo z lásky?“
- „Potřebuji kontrolu... nebo mohu důvěřovat?“

Ego vždy tlačí. Duše zve. Ego křičí. Srdce šeptá.

Pojďme se podívat na PÝCHU - Pýcha další maska ega.

Na první pohled může působit sebevědomě, silně... ale když se na ni podíváme zblízka – hlavně očima vědomého růstu – zjistíme, že je to jen **další maska ega**.

Co je to pýcha?

Pýcha je stav, kdy si myslíme, že jsme víc než ostatní.... pozor pýcha je i poučování. Ale pozor – může být i obrácená pýcha: kdy si myslíme, že jsme míň, a tím vlastně pořád stavíme druhé na piedestal.

Pýcha je o srovnávání, oddělení...

Pýcha má trochu vyšší vibraci, ale stále patří do nižší energie. Není už úplně pasivní jako apatie nebo smutek, ale pořád brzdí náš růst.

Jak vypadá pýcha v praxi?

- „Já to přece dělám líp než oni.“
- „Oni mě stejně nepochopí.“
- „Já pomoc nepotřebuju.“
- „Já to vím nejlíp.“
- „Já bych to takhle nikdy neudělala.“
- „Tohle mám pod kontrolou.“



Za touhle fasádou je často strach z nepřijetí, zranitelnosti nebo z nedostatečnosti. Pýcha je brnění. Chrání nás před zklamáním, odmítnutím, před tím ukázat svou pravou tvář. Ale zároveň nám brání v opravdové blízkosti, spolupráci, otevřenosti a růstu.

Pýcha neumí říct:

- „Máš pravdu, omlouvám se.“
- „Nevím, můžeš mi s tím pomoci?“
- „Děkuju, vážím si Tě.“
- „Udělala jsem chybu.“

A co je opakem pýchy? **Pokora.**



Pokora

Ale ne ponížení, pozor! Pokora je vědomí toho, že nejsme víc, ani míň než druzí. Je to zdravé vědomí spolu-bytí, otevřenosti, úcty a srdce.

Například ve vedení týmu se pýcha může projevovat jako:

- potřeba mít vždy poslední slovo
- neochota přijmout jiný názor
- zlehčování cesty druhých
- perfekcionismus a nepřiznání zranitelnosti

Síla pravé podnikatelky - lidryně je v autentičnosti, v tom, že se nebojí říct: „*Tady si nejsem jistá, ale pojďme na to společně*“. Pýcha je potřeba **dokazovat**. Pokora je síla, která **vyzařuje**.“

Pokud na sobě pracuješ, vedeš tým, podnikáš, rosteš... protože právě **ego a pýcha jsou často ti nenápadní sabotéři, kteří nás zbrzdí těsně před cílem**. A přitom tak hezky šeptají, že „nás chrání“.

Tak pojďme na to spolu jemně, s nadhledem a ženskou moudrostí.

Pojďme si EGO a PÝCHU porovnat.

Obě tyto energie jsou propojené.

Ego je „rodič“, pýcha je „dítě“ – jedna z jeho hlavních masek.

Ego = iluze, že jsme odděleni, že musíme vše zvládnout sami

- Reaguje na základě minulosti a strachu
- Chce kontrolu, bezpečí, výkon, dokonalost
- Je to hlas v hlavě, co říká: „Musíš, měla bys, nejsi dost...“

Ego může mít spoustu podob – strach, pochybnosti, obavy, potřebu uznání, obět, hněv, pasivita i pýcha.

Pýcha = jedna z forem ega, která se přetvařuje za sebevědomí

- Vypadá silně, ale je křehká
- Brání se přiznat chybu, slabost nebo potřebu pomoci
- Cítí se „víc než ostatní“ (anebo někdy „míň“, ale tváří se jako víc)

Pýcha tě udrží v izolaci: „Nikdo mi nerozumí, já jsem jiná, já to vím líp.“

Rozdíly na konkrétních příkladech

Situace:

Chceš začít něco nového

Ego říká: „Co když to nezvládneš?“

Pýcha říká: „To už dávno umím, tohle není pro mě.“

Chyba v podnikání

Ego říká: „Ty jsi úplně neschopná.“

Pýcha říká: „To byla chyba ostatních, já jsem to udělala dobře.“

Někdo tě opraví nebo dá zpětnou vazbu

Ego říká: „Jsem k ničemu.“

Pýcha říká: „Kdo je on, aby mě soudil?“

Jiná žena má úspěch

Ego říká: „Ona je lepší než já.“

Pýcha říká: „Ona měla štěstí. Já jsem stejně lepší.“

Tým navrhne změnu

Ego říká: „Ztratím kontrolu.“

Pýcha říká: „Já vím nejlíp, jak to má být.“

Potřebuješ pomoc

Ego říká: „Nechci být na obtíž.“

Pýcha říká: „Já si o pomoc nikdy neříkám, to zvládnu sama.“

Jak to rozpoznat?

- Když máš sevřený pocit, tlak, potřebu dokazovat – je to ego.
- Když se tváříš nad věcí, ale uvnitř cítíš odstup nebo nadřazenost – je to pýcha.
- Když potřebuješ mít pravdu, být oceněná, uznaná – je to ego s pýchou v plné síle.

A co místo toho? Polož si otázky:

- Reaguji teď ze strachu, nebo z lásky?
- Potřebuji mít pravdu, nebo chci porozumění?
- Jsem ve srovnávání, nebo v přijetí?

Afirmace:

- „Opouštím pýchu a spojuji se se svou pravdou.“
- „Nemusím být dokonalá, abych byla hodnotná.“
- „Skrze pokoru roste moje skutečná síla.“

“

„Ego je hlas,
který se bojí, že nejsi dost.
Ale ty už jsi dávno byl.“

”

Krok 5: Pokora jako kompas na cestě vzhůru.

Ta je jednou z nejvyšších a nejčistších forem energie lidského vědomí. Její hloubka je léčivá, jemná... a přitom nesmírně silná. Pokora je úzce spojena s úrovněmi akceptací, rozumem, láskou, mírem a výš. Znamená to, že pokora je stav vědomí, který přesahuje ego – nepracuje s manipulací, obranou, potřebou kontroly nebo výkonem.

Pokora není slabost. Je to **síla bez potřeby sílu ukazovat**. "Skutečná síla nevyžaduje obranu."

Jak vypadá pokora ve praxi?

- Víš, že nejsi víc ani míň než ostatní.
- Nehraješ si na "lepšího" člověka, a zároveň se neponižuješ.
- Dokážeš říct: „Nevím.“, „Učím se.“, „Můžu se mýlit.“
- Umiš naslouchat. Vážně naslouchat – ne čekat na odpověď.
- Nechceš mít vždy poslední slovo.
- Nejsi závislá na tom, co si o tobě myslí druzí.
- Dokážeš ocenit ostatní bez žárlivosti a srovnávání.

Pokora v kontrastu s pýchou:

PÝCHA:	Potřebuji uznání
POKORA:	Vím, kdo jsem, i bez uznání
PÝCHA:	Já vím nejlíp
POKORA:	Učím se neustále, od každého
PÝCHA:	Obrana, argumenty
POKORA:	Klid, nadhled
PÝCHA:	Soudím a hodnotím
POKORA:	Přijímám a pozoruji
PÝCHA:	Srovnávám se
POKORA:	Vážím si své cesty
PÝCHA:	Bojím se chyb
POKORA:	Vidím chyby jako růst

„Pokora není **postoj, je to stav bytí**, kdy si uvědomujeme, že všechny pravdy jsou relativní a že naše vnímání je omezené.“ Tedy – pokorný člověk ví, že **nemusí vše chápat, aby mohl žít v míru a srdci**.

Jak pokoru kultivovat?

- Přiznej si, že se stále učíš.
- Děkuj – vědomě, často, za malé i velké věci.
- Přestaň srovnávat.
- Zpomal a naslouchej – bez hodnocení.
- Zeptej se: *„Kde mohu ustoupit ze své pravdy, abych vytvořila porozumění?“*

„Pokora je stav, kdy se nebojíme být *malí* – protože víme, že právě tehdy jsme skutečně *velcí*.“

Pojďme do praxe: MLUVÍM Z EGA, NEBO Z DUŠE?

Zastav se na chvíli. Nadechni se. A zkus si odpovědět na následující otázky. Není co hodnotit, není špatně nebo dobře – jde jen o **uvědomění**.

1. Cítím tlak, nutnost, nátlak, že "musím"?

- Ego: „Musíš to udělat, jinak selžeš / nebudeš dost dobrá / někdo tě odmítne.“
- Duše: „Chceš to? Volá tě to? Je to s Tebou v souladu?“

Duše ti nikdy nedává tlak. Vždy zve jemně.

2. Rozhoduji se ze strachu nebo z lásky?

- Ego: „Co když to nedopadne? Co si o mně pomyslí?“
- Duše: „Věřím procesu. Víím, že to má smysl.“

Duše důvěřuje. Ego potřebuje plán a kontrolu.

3. Chci mít pravdu... nebo chci porozumění?

- Ego: „Já to víím líp. Musím to vysvětlit.“
- Duše: „Každý má svou pravdu. Pojďme se slyšet.“

Duše neargumentuje. Naslouchá a spojuje.

Krok 6: Kde jsem se sama brzdila — a jak jsem pustila ruční brzdu.

Tuhle kapitolu píšu s pokorou... a s láskou ke všem ženám, které si myslí, že „ještě nejsou dost připravené“. Protože přesně tak jsem to měla já.

Možná to budeš znát:

- Chtěla jsem něco změnit, ale nevěděla jsem jak začít.
- Chtěla jsem být svobodnější, ale bála jsem se, co na to řekne okolí.
- Chtěla jsem podnikat, ale cítila jsem, že na to „nemám“.

A hlavně... cítila jsem se **malá. Nedostatečná. Nejistá.**

A víš co? Dnes s úsměvem říkám: tohle všechno byly jen moje brzdy.

Nepravdy, kterým jsem uvěřila. Moje brzdy mě měly chránit... ale ve skutečnosti mě držely zpátky. Vzpomínám si na vnitřní hlasy, které mi běžely hlavou:

- „Co když selžeš?“
- „Kdo jsi ty, abys vedla jiné ženy?“
- „Když se ukážeš, budou tě lidi hodnotit.“
- „Nebudeš mít čas na rodinu.“
- „Nebudeš dost dobrá jako ostatní.“

Ty hlasy byly silné. **Držely mě v malosti.** Ale jen do chvíle, než jsem se na ně začala dívat ne jako na nepřátele – ale jako na signály, že je čas růst.

Jak jsem je začala odbrzdňovat? Byl to proces. Postupný. Nenásilný. Nešlo to lusknutím prstu – ale šlo to.

Začala jsem o nich mluvit

Poprvé jsem je přiznala nahlas. **Nejprve sama sobě.** Pak i ostatním ženám. A zjistila jsem, že v tom nejsem sama. To bylo neskutečně osvobozující.

Začala jsem si klást jiné otázky

Ne už „co když to nevyjde?“, ale „**co když to vyjde nádherně?**“

Ne „co když selžu?“, ale „co když právě já můžu být inspirací pro jiné?“

Obklopila jsem se podporou

Nezvládla bych to bez komunity. Bez žen, které mě podržely, když jsem padala. Bez těch, které mě oslavily, když jsem rostla. A bez těch, které mě inspirovaly, když jsem pochybovala.

Začala jsem dělat maličké kroky

Jeden příspěvek. Jeden telefonát. Jedna konzultace.

Nečekala jsem, až budu „hotová“. Začala jsem s tím, co jsem měla – a tam, kde jsem byla. A ono to šlo. Ne dokonale. Ale poctivě, opravdově, srdcem. Dnes už vím, že každá z nás má nějaké brzdy. Ale taky každá z nás má možnost je uvolnit.

Ne silou. Ne bojem. Ale vědomým rozhodnutím:

- „Už nechci být ta, která se drží zpátky.“
- „Chci být ta, která kráčí. Krok za krokem. A dovoluje si víc.“
- „Chci tvořit svůj život – podle sebe.“

A ty? Jaké brzdy v sobě cítíš ty?

Zvědom si je. Zvědom si svoje našeptávače, sabotéry a nedávej jim pozornost, tím je oslabíš a utišíš, oni pak už nebudou tak velcí.

Pozvi do své mysli Mudrce – moudrost, nadhled, radost a lásku. Což jsou **EMOCE** a jdeme se na ně podívat do další kapitoly.



Krok 7: Pozitivní myšlení nestačí.

Frekvence nedostatku je ta, která mi nejvíce bránila v růstu.

Nastavení na frekvenci **nedostatku**. V životě jsem si myslela, že se lidi dělí na pozitivní a negativní. Většinu svého času jsem žila v pozitivitě, ale nepomohlo to.....

Možná se snažíš. Makáš. Plánuješ. Máš vizi. Ale pořád se ti nedaří přitáhnout víc klientek, peněz nebo příležitostí. Cítíš stagnaci. Tlak. Tíhu. A říkáš si: „Co ještě musím udělat víc?“ Ale otázka možná nezní co musíš dělat víc, ale spíš:

Na jaké frekvenci jsi naladěná?

Co znamená být na frekvenci nedostatku?

Nedostatek není jen o tom, že zrovna nemáš dost peněz na účtu.

Je to vnitřní nastavení, ze kterého tvoříš.

Je to nízká energie, která říká:

- „Musím si to zasloužit.“
- „Musím se snažit, abych si něco zasloužila.“
- „Nevím, jestli to zvládnu.“
- „Pro ostatní to funguje, ale pro mě asi ne.“
- „Když si řeknu o peníze, ztratím důvěru.“
- „Není dost – klientů, peněz, času, prostoru...“

A tohle nastavení nevysíláš jen ve své hlavě – **vyzařuješ ho. A jak to poznáš v praxi?**

Možná:

- Snižuješ svou cenu, i když to uvnitř nechceš.
 - Bojíš se říct si o peníze – raději nabídneš slevu, výměnu, bonus zdarma.
 - Máš strach být vidět – co když to „nebude dost dobré“?
 - Nepíšeš posty, protože „je jich už všude moc“.
 - Nezveš lidi do spolupráce, protože nechceš být „dotěrná“.
-

To všechno jsou projevy vědomí nedostatku. A není třeba se za to soudit. Protože jsi jen zvykla žít v systému, který nás takhle formoval. Ale můžeš se rozhodnout, že to přestaneš živit.

Co se děje, když zůstáváš ve frekvenci nedostatku?

Když jsi v nedostatku, začneš:

- Přitahovat situace, které ti to potvrzují.
- Vidět realitu jako náročnou a těžkou.
- Cítit se unavená, zaseklá, bez energie.
- Porovnávat se. Pochybovat. Uzavírat se.

A podnikání **přestane být radostí. Začne být bojem.**

Jak poznáš, že jsi na frekvenci nedostatku?

Někdy to není o tom, co si myslíme. Ale o tom, co říkáme každý den, často úplně automaticky.

Slova jsou vibrace. A vibrace vytvářejí naši realitu. A jedním z nejvýmluvnějších ukazatelů, že jsi naladěná na nedostatek, je slovo „NE“.

Používáme ho v různých formách – a často nevědomě brzdíme proud energie, hojnosti, podpory.

Příklady „**nedostatkových vět**“:

- Nemám čas.
- Nemám dost peněz.
- Nemůžu si to dovolit.
- Nejsem dost dobrá.
- Neumím to.
- Nejde to.
- Nezvládnou to sama.
- Nevím, co mám dělat.
- Nejsem jako ona...



Každé takové „NE“ odesílá do prostoru zprávu:

- „Něco mi chybí.“
- „Jsem oddělená od možnosti, změny, řešení.“
- „Svět je proti mně.“

A čím častěji tyto věty používáme, tím hlouběji se v nich zabydlíme. Tím silněji si potvrzujeme svou „pravdu“ o tom, co nejde, co není a co nemáme.

A jak to změnit?

Začni měnit jazyk, kterým mluvíš – k sobě i k ostatním.

Místo: „Nemám peníze.“

Zkus: „Rozhoduju se teď vědomě, kam chci investovat svou energii a finance.“

Místo: „Neumím to.“

Zkus: „Učím se to. Jsem na cestě.“

Místo: „Nejsem dost dobrá.“

Zkus: „Každý den rostu. Moje hodnota není závislá na výkonu.“

Místo: „Nemám čas.“

Zkus: „Rozhoduju se, co je teď pro mě priorita.“

Musím říct, že tímto jsem začala, to mi hodně pomohlo. Přestala jsem říkat větu, **že nemám čas a to se začaly dít divy**. Najednou jsem měla času jednou tolik. Protože čas je neomezený a opravdu záleží jen na nás, čemu dáváme prioritu. Tím, že stále říkáme, že nemáme čas, tak si vytváříme na sebe ještě větší **TLAK** a nemůžeme se dostat do frekvence **DOSTATKU**.

Slova mají moc. Vědomá slova mění frekvenci.

Jazyk, který používáš, není jen popis reality. On ji tvoří. A každá věta může být buď pouto ke starému, nebo klíč k novému.

Začni vnímat, **kolik „NE“ máš každý den ve své řeči.**

A zkus je laskavě přepsat. Otevřít se novému výběru. Vědomě. V souladu. A pokud dnes cítíš, že jsi v nedostatku – je to v pořádku. Jsi ve fázi uvědomění. A to je první krok ke změně.

Vždycky můžeš přeladit. Jedním slovem. Jednou myšlenkou. Jedním nádechem.

A jak z toho ven? Jak přeladit?

Tohle nejsou „rychlé triky“. Je to **vnitřní práce**. Ale dobrá zpráva je – můžeš začít kdykoli. I teď.

1. Uvědom si, kdy jedeš na frekvenci nedostatku

Zachytíš to podle pocitů. Stahuje se ti žaludek? Máš v sobě tlak, sevření, únavu, závist?

To je signál, že jedeš z místa nedostatku.

Zeptej se:

„Která myšlenka mě teď stahuje dolů?“

2. Přepiš vnitřní program

Vyber si novou myšlenku. I kdyby jí mozek zpočátku nevěřil.

Například:

„Je dost pro všechny.“

„Moje hodnota není daná výsledkem.“

„Můžu tvořit v lehkosti a hojnosti.“

„Jsem v procesu. Růst je moje cesta.“

Opakuj si ji. Zapisuj. Prociťuj.



3. Ladění na frekvenci hojnosti

Zaměř se na to, co už máš. Oslav malé kroky. Poděkuj penězům, které přijdou – i když je to jen malá částka. Všímej si, kdy jsi v důvěře – a kdy v kontrole. Otevři se přijímání – pomoci, komplimentům, podpoře.

Změna přichází, když změníš vibraci, ne když **dřeš víc.**

- Možná nejsi unavená z práce.
- Možná jsi jen unavená z tvoření z nedostatku.

A to můžeš změnit. Ne přes noc – ale vědomě, laskavě, po krůčkách.

Na závěr si zapiš:

Jaké přesvědčení o hojnosti si dnes vybírám?

Co mohu udělat, abych se dnes naladila na dostatek, důvěru, klid?

Jak se cítím, když tvořím z radosti a ne z tlaku?

Protože i Ty můžeš tvořit z místa dostatku. Lásky. Důvěry. A hojnosti.

A podnikání pak přestává být výkon – a stává se z něj radostná služba.

“

Nejsi obětí okolností.
Jsi autorem svého příběhu.
Tak piš kapitolu,
na kterou budeš pyšný.

”

Krok 8: EMOCE – Práce s emocemi základ každé změny.

Proč je tak důležité pracovat na svých emocích? To, aby jsme se v podnikání posunuli dál nebo se posunuli na té spirále úspěchu nahoru, tak si pamatujte, že ta cesta je spojená nádoba - tvoje mysl a tvé emoce. Často hlava chce jít dál a posouvat se, ale něco nám v tom brání, což jsou naše **EMOCE** - naše pocity, co cítíme někde uvnitř. Mně na této cestě moc pomohl Dr. David R. Hawkins, který je popisuje na své mapě vědomí. Každá emoce má svou energii, svou vibraci právě tato vibrace = to jak se cítíte uvnitř - to si přitahujeme do života do byznysu. Často stojíme na jednom místě a nemůžeme se posunout dál.

EMOCE jsou jako KOMPAS.

Možná sis už někdy řekla: "Cítím se nějak divně, ale nevím proč." Nebo naopak: "Všechno v životě vypadá v pohodě, ale necítím radost." Emoce jsou jako kompas.

Pojďme se podívat na to, jaké emoce nejvíce "zastavují" a "brzdí" klientky a ženy v mé praxi.

Jak už jsem psala emoce dělím **na vyšší a nižší**. Ty, které nám v růstu pomáhají a posouvají nahoru a ty co nás stahují. Každá má svojí vibraci. Znáte to? S některými lidmi se vám vůbec nechce mluvit nebo s nimi být v jedné místnosti. Naopak s druhými byste byli třeba celý den, jak jsou uvolnění a cítí se skvěle - ti nás prostě přitahují. Stejně je to i v podnikání. Budete k sobě přitahovat takové lidi, zákazníky, kolegy, kteří mají podobnou emoci nebo energii.

Strach, vina, stud, smutek nebo apatie jsou emoce s velmi nízkou energií.

Když se v nich dlouhodobě nacházíme, máme méně síly, cítíme se ztracené, přetížené, nespokojené. Často máme pocit, že věci "nejdou", že "něco chybí" - a právě proto je tak těžké se pohnout z místa.

Odvaha, přijetí, láska, vděčnost a radost jsou naopak emoce, které nás rozšiřují. Cítíme se silné, otevřené, tvořivé. Z těchto emocí se tvoří náš nový svět. Nové možnosti. Nová realita. A hlavně – nový vnitřní klid.

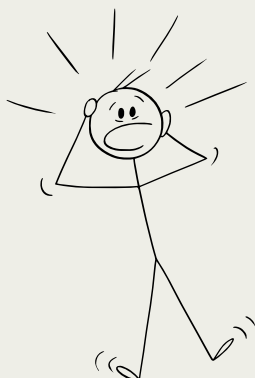
Proto je práce s emocemi základ každé změny. Nejdřív je potřeba v sobě proměnit ten vnitřní svět – a pak se změní i ten vnější. Já to dělala v životě přesně naopak - vše jsem “urvala” hlavou, vše jsem dokázala “vydržet”, ale pak se to celý zastavilo, nešlo to dál a začalo se to bortit. Musela jsem se zastavit, vše analyzovat - jak já říkám: rozebrat se jako lego na kostičky, roztrždit je podle velikosti a barvy a začít ten vnitřní svět skládat jinak na jiných základech.

Jít to přes sebe a vnitřní nastavení je cesta. Jemná, ženská, postupná. A já tě na té cestě ráda podpořím. Protože každá z nás si zaslouží žít s větší lehkostí, radostí a v souladu se svým srdcem. Jak já říkám přes svoje JÁDRO - STŘED - JÁDRO ŽENY.

Pamatuj – nejde o to být pořád pozitivní. Jde o to být vědomá. Umět se podívat na své emoce, pochopit je, přijmout je – a pustit je, když už nám neslouží. Tvoje síla je v tom, že to můžeš změnit. A já věřím, že když jsi tady a čteš tyto řádky, už jsi na té cestě vykročila...

V podnikání – a hlavně u žen, které si budují něco svého – se velmi často objevují hluboké strachy, které nejsou na první pohled vidět, ale dokáží nás paralyzovat nebo zbrzdit. A právě práce s těmito emocemi je klíčem k posunu a k větší svobodě.

Nejčastější emoce v podnikání je emoce strachu.



Krok 9: STRACH – Podívej se strachu do očí – a zjistíš, že už Tě nedrží .

Strachů v podnikání máme několik a i když nějaké zvládneme, zpracujeme, tak jak jdeme na té spirále úspěchu nahoru, tak v každé zatáčce na dalším patře se objeví “strachy” další.

Z mé praxe jsem jich pár vypsala:

1. Strach z neúspěchu

- "Co když to nezvládnou? Co když selžu?"

Tento strach nás drží v bezpečné zóně. Často se kvůli němu ani do podnikání nepustíme, nebo se sabotujeme těsně před tím, než to může začít růst.

2. Strach z odmítnutí

- "Co si o mně kdo pomyslí?"

Bojíme se, že budeme vidět, že budeme kritizované. Mnoho žen má hluboko zakořeněný strach mluvit nahlas, dělat videa, prodávat – protože mají pocit, že nejsou dost dobré nebo že je někdo shodí.

3. Strach z úspěchu

- "A co když se mi to fakt podaří? Zvládnou to?"

Zní to zvláště, ale mnoho žen se bojí i toho, že jejich byznys poroste. Bojí se zodpovědnosti, závazků, změn v rodině nebo partnerství. Podvědomě si říkají: "Když uspěju, něco ztratím."

4. Strach z nedostatku

- "Bude to vydělávat? Uživím se?"

Tento strach je často zakořeněný v dětství – z prostředí, kde „peněz není nikdy dost“. Vede k tlaku, stresu a neustálému srovnávání s ostatními.

5. Strach z odsouzení okolím

- "Moje rodina / partner / kamarádky to nepochopí."

Hodně žen má obavy, že je okolí nebude podporovat, že je budou vnímat jako „divné“, že „už nejsou stejné jako dřív“.

6. Strach, že nemám na to

- "Já přece nejsem expertka... kdo by mi věřil?"

Tento vnitřní hlas pochybnosti nám často říká, že nejsme dost chytré, zkušené, krásné, mladé, staré, odborné... (Dosad' si co chceš – každá máme své „dost”)

Dobrá zpráva? Je potřeba si říct, že **STRACH** je jenom **EMOCE** jako každá jiná. Jako je emoce láska nebo radost. Všechny tyto strachy se dají pochopit, přijmout – a přetransformovat.

A právě tím Strach je jako stín. Nevidíš ho vždy, ale je tam. Často ti šeptá:

- „Nedělej to, co když se to nepovede...”
- „Co když selžeš a ostatní se ti budou smát?”
- „Co když přijdeš o čas, peníze, energii?”
- „Co když ti nikdo neuvěří, že to dokážeš?”

A tak raději stojíme. Čekáme. Odsouváme své sny. Jenže... co když tě ten strach nechce zastavit, ale naopak ti chce ukázat směr? Strach se totiž velmi často objeví přesně ve chvíli, kdy jsi na prahu něčeho nového. Něčeho, co ještě neznáš – ale co tě může posunout. A to je naprosto v pořádku. Strach není špatný. Je to emoce, která má svůj důvod. Má tě chránit. Ale v podnikání – a v životě – potřebuješ občas sama sobě říct: „**Děkuju, že mě varuješ... ale já teď jdu dál.**“

Je to přesně jako když poprvé lezeš na skálu. Dole to vypadá děsivě. Ale jakmile se odlepiš od země a uděláš první krok, zjistíš, že to jde. A každým dalším krokem je to lehčí.

Odvaha není nepřítomnost strachu. **Odvaha je jít, i když ho cítíš.**

Podnikání není cesta bez strachu. Ale je to cesta, kde se učíš používat strach jako **kompas** – jako znamení, že jdeš správným směrem. **Že se posouváš. Že rosteš.** Takže příště, až tě strach zastaví, zeptej se ho:

- Co mi tím chceš říct?
 - Co mi ukazuješ?
 - A co by se stalo, kdybych přesto vykročila?
-

Možná tě překvapí, že právě **za strachem bývá ta největší radost, svoboda a úleva**. Tak pojd'. S klidem, s dechem, s důvěrou.

Zpracováním strachu se totiž otevírá cesta nahoru – do emocí odvahy, důvěry, vděčnosti a nakonec radosti z podnikání.

“

Podívej se mu do očí.
Možná zjistíš,
že to nebyl strach, co tě
drželo... ale ty sám.

”

Krok 10: Lenost

Když nemáš sílu... možná **nejde o lenost, ale o nízkou vibraci**

Když jsem se jedné ženy v týmu ptala, který sabotér nebo limitující přesvědčení ji brání k posunu. Řekla **LENOST**. Pojdme se na ni podívat.

Mnoho žen, které se chtějí posunout, zažívá právě tu „lenost“ – ale ve skutečnosti je to jen zamrzlá energie, nevyjádřený strach nebo starý program, který je drží zpět. Ráda ti to rozepíšu hlouběji, srozumitelně a zároveň tak, abys to mohla použít pro sebe nebo pro někoho ve svém okolí.

Mnoho žen si o sobě myslí:

- „Jsem líná.“
- „Nedokážu se donutit.“
- „Zas nic nedělám, jen to odkládám...“



Ale ve skutečnosti nejde o lenost, jak ji chápe naše ego nebo společnost. Lenost není **nedostatek motivace**. Je to důsledek nízkého stavu vědomí – nízká energie.

Lenost je souhrn dalších nízkých emocí

Apatie – „Nemá to smysl. Nic už nemá cenu.“

Stav beznaděje, kdy žena nevidí světlo, ani cestu. Cítí, že nemá na nic sílu – ale ve skutečnosti má. Jen je hluboko zamčená.

Vina – „Nezasloužím si víc.“

Tady bývá velká brzda. Když v sobě **neseme vinu** (vědomě nebo nevědomě), bojíme se úspěchu, hojnosti i radosti. Tělo se přepíná do stavu nečinnosti.

Strach – „Co když selžu?“

Často se žena zasekne. Má vizi, ale stojí. Vypadá to jako lenost, ale je to paralýza ze strachu.

Touha – „Chci víc... ale nevím, jak.“

Tady se mnozí točí v kole chtění – chtějí podnikat, chtějí peníze, svobodu... ale nic nedělají, protože čekají, že to přijde zvenčí.

Co s tím? Jak se posunout výš?

Místo boje se sebou a výčitek („Zase jsem nic neudělala...“), zkus se na to podívat úplně jinak:

1. Přijmi, co cítíš

Lenost je jen etiketa. Zeptej se sebe: „Co je pod tím? Co cítím doopravdy?“

Unavená? Přetížená? Paralyzovaná? Ztracená?

Už jen tím, že to pojmenuješ, začneš rozpouštět zablokovanou energii.

2. Zeptej se: „Čemu věřím?“

V hlavě často běží věty jako:

- „Musím být dokonalá, jinak to nemá cenu.“
- „Nikdo mě nebude brát vážně.“
- „Když zpomalím, něco ztratím.“

Tohle nejsou pravdy. Jsou to **programy**, které tě udržují ve stavu zacyklení.

A každý program jde přepsat – **laskavostí, vědomím a novým rozhodnutím.**

3. Směrem k odvaze– odvaha je bod zlomu. Tady už nevládne strach, ale síla. Vůle. Akce.

Odvaha neznamena necítit strach. Znamená **jít, i když ho cítíš.**

Malý krok. Jemné ANO sobě. První akce. Drobnost, která mění směr.

„To, co dnes cítíš jako lenost, je jen signál. Signál, že je potřeba **zvědomit své emoce, podívat se pravdě do očí a postupně zvednout vnitřní vibraci.**

Ne tlakem, ale láskou k sobě.“

Doporučení:

- Dýchej. Piš si, co cítíš.
- Neposuzuj se.
- Dělej malé kroky, které vedou zpět k energii a sobě.
- Dovolovat si víc radosti – i bez výkonu.
- A vědět: „Já nejsem líná. Jen jsem ztratila kontakt se svou vnitřní silou. A tu znovu nacházím.“

Lenost = zamrzlá energie + nepochopené emoce + staré programy.

Co pomáhá?

- Laskavost k sobě
- Práce s myšlenkami a přesvědčeními
- Uvolňování emocí
- Vědomá práce s energií
- A pravidelné ladění na vyšší úroveň vědomí (odvahu, vděčnost, radost)

Milá ženo, pamatuj – **ty nejsi líná**. Jen jsi byla možná unavená. Přetížená. Zmatená.

Ale dnes jsi zvolila nový směr. A to je důležité. **Tenhle malý krok mění celý tvůj den. Možná celý tvůj svět.**

“

Lenost není odpočinek.
Je to zloděj příležitostí
v převleku za pohodlí.

”

Krok 11: Odvaha začít... i když máš strach

Možná si myslíš, že odvaha je něco, s čím se člověk narodí. Že ji mají jen ti silní, ti „speciální“, ti, kteří se ničeho nebojí. Ale víš co? To vůbec není pravda. Odvaha je další EMOCE a opět zopakuji stejná jako láska, radost. Je to vyšší emoce než strach, takže pokud se dostaneš do odvahy, tak se strach rozpustí.

Odvaha není žádná superschopnost. Není to absence strachu. **Je to rozhodnutí.** Rozhodnutí, že i když se bojíš, vykročíš. Že si věříš o kousek víc než včera. Že zůstaneš sama se sebou – i když to kolem tebe křičí „nezvládneš to“.

Odvaha je jako plamínek. Už ho v sobě máš. Jen ho možná potřebuješ trochu rozdmýchat.

A jak na to?

1. Začni u maličkostí.

Nemusíš hned skákat do velkého rozhodnutí. Odvaha roste v drobných každodenních krocích:

- Zavolej té ženě, se kterou jsi chtěla spolupracovat.
- Nahraj první video, i když ti buší srdce.
- Sdílej na sítích svůj příběh – tak, jak to cítíš.
- Řekni si o pomoc, když to potřebuješ.

Každý takový krok je jako „ano“ pro tvoji vnitřní sílu.

2. Mluv na sebe jako na nejlepší kamarádku.

Představ si, že bys svým strachům čelila s laskavostí. Řekla bys sama sobě:

- „Zvládneš to.“
- „Jsem s tebou, i když se bojíš.“
- „Nikdo po tobě nechce dokonalost. Jen opravdovost.“

Tohle je **sebelaskavost** v praxi. A ta je základem odvahy.

3. Obklop se odvážnými ženami.

Odvaha je nakažlivá. Když vidíš jiné ženy, jak kráčí, i když to není snadné, něco se v tobě pohne. Začneš si říkat:

- „Když to zvládla ona, zvládnou to taky.“

Proto je tak důležité být součástí komunity, kde se navzájem podporujeme. Kde není prostor pro porovnávání a kritiku – ale pro sdílení, přijetí a růst.

Odvaha není skok do neznáma. Je to **drobný krok směrem k sobě**.

- Je to: „Udělám to, i když se mi klepou kolena.“
- Je to: „Půjdu do akce, i když nemám všechno perfektní.“
- Je to: „Věřím si dost na to, abych to alespoň zkusila.“

A víš co? I kdyby to nevyšlo napoprvé, pořád jsi o krok dál než ta, která to nikdy nezkusila. Každá odvaha začíná v srdci. A já věřím, že tvoje srdce ví.

Stačí ho následovat. Pomalu, jemně, ale jistě. Až příště pocítíš, že tě něco táhne kupředu – i když jen trošičku – řekni si: „**Tak jo. Ted' jsem odvážná. Ted' jdu.**“

A věř, že přesně tehdy se začnou dít zázraky.



3. Obklop se odvážnými ženami.

Odvaha je nakažlivá. Když vidíš jiné ženy, jak kráčí, i když to není snadné, něco se v tobě pohne. Začneš si říkat:

- „Když to zvládla ona, zvládnou to taky.“

Proto je tak důležité být součástí komunity, kde se navzájem podporujeme. Kde není prostor pro porovnávání a kritiku – ale pro sdílení, přijetí a růst.

Odvaha není skok do neznáma. Je to **drobný krok směrem k sobě**.

- Je to: „Udělám to, i když se mi klepou kolena.“
- Je to: „Půjdu do akce, i když nemám všechno perfektní.“
- Je to: „Věřím si dost na to, abych to alespoň zkusila.“

A víš co? I kdyby to nevyšlo napoprvé, pořád jsi o krok dál než ta, která to nikdy nezkusila. Každá odvaha začíná v srdci. A já věřím, že tvoje srdce ví.

Stačí ho následovat. Pomalu, jemně, ale jistě. Až příště pocítíš, že tě něco táhne kupředu – i když jen trošičku – řekni si: **„Tak jo. Ted' jsem odvážná. Ted' jdu.“**

A věř, že přesně tehdy se začnou dít zázraky.

“

Obklop se silnými lidmi,
jejich odvaha a úspěch
ti otevřou cestu,
o které jsi snil

”

Krok 12: Zázračné slovíčko „DOVOL SI TO“

Celý život jsem žila v “**musismu**”. Ještě musím udělat toto, musím jít tam, musím zhubnout, musím udělat status na FB, musím sehnat nové zákazníky. Říkala jsem to stále, neznala jsem v podstatě nic jiného. Pamatuji si rok 2015, kdy jsem byla na jednom kurzu a byla jsem ve dvojici s kamarádem a dělali jsme jedno cvičení, kde jsem měla ležet na zemi a měla jsem se uvolnit. Viděl jak jsem strnulá, v podstatě jsem stále bojovala sama se sebou a on mi řekl větu, kterou jsem slyšela poprvé : **DOVOL SI TO**a já si v duchu říkala: **jak to myslí? Jak dovol si to?** A vysvětlil mi, že je to celé o mně, že si prostě věci nedovolím.....tím ho zařadil do mého slovníku a já když se něčeho bála, nebo neměla odvahu, tak jsem si řekla: DOVOL SI TO a udělala první krok.

Zkus si uvědomit Kolikrát denně si říkáš, co *musíš*?

- Musím být dokonalá.
- Musím stíhat.
- Musím zvládnout všechno sama.
- Musím vydržet.
- Musím být pro všechny...

A teď se zastav.

A zeptej se:

Co by se změnilo, kdybych si místo toho něco DOVOLILA?

„DOVOL SI TO“ je láskyplný klíč

Tahle dvě slova mají **moc proměnit tvůj den, tvůj život i tvoje podnikání.**

- Dovol si být lidská.
- Dovol si cítit.
- Dovol si zpomalit.
- Dovol si být vidět.
- Dovol si tvořit po svém.
- Dovol si přijímat.
- Dovol si uspět.
- Dovol si mít se dobře.



Protože úspěch nezačíná výkonem. Začíná vnitřním povolením.
Proč si to často nedovolíme?

Protože jsme vyrostli ve vzorcích:

- „Nejdřív povinnosti, pak možná radost.“
- „Nesmíš být moc. Moc hlasitá. Moc odvážná. Moc jiná.“
- „Nezasloužíš si, dokud...“
- „Když budeš zářit, budeš sama.“

A tak raději zůstáváme v bezpečí známého. I když nás to bolí. I když nás to brzdí. Jenže bezpečí není růst. A bez růstu nemůže přijít ani naplnění, ani hojnost.

- Dovol si nový příběh
- Dovol si říct: „Já už nemusím být menší, než doopravdy jsem.“
- Dovol si věřit: „I já můžu mít život podle sebe.“
- Dovol si tvořit z lehkosti, ne z tlaku.
- Dovol si přijímat podporu, úspěch, lásku – bez pocitu viny.

Co si dnes můžeš dovolit?

Zeptej se sama sebe:

- Co bych si dovolila, kdybych se nebála?
- Co bych si dovolila, kdybych si věřila?
- Co bych si dovolila, kdybych věděla, že jsem hodna všeho, po čem toužím?

Napiš si 3 věci, které si dnes dovolíš:.....1).....2).....3).....

A potom? Udělej alespoň jednu z nich. Klidně malinko. Klidně pomalu. Ale vědomě a srdcem.

Závěrem.....DOVOL SI TO.

Tvoje duše už ví, co to znamená. Tvoje tělo to ucítí, jakmile to vyslovíš. A tvoje realita na to odpoví – protože když si dovolíš, začneš skutečně přijímat. A právě tehdy začneš tvořit život, který není jen přežíváním, ale oslavou.

Protože úspěch nezačíná výkonem. Začíná vnitřním povolením.
Proč si to často nedovolíme?

Protože jsme vyrostli ve vzorcích:

- „Nejdřív povinnosti, pak možná radost.“
- „Nesmíš být moc. Moc hlasitá. Moc odvážná. Moc jiná.“
- „Nezasloužíš si, dokud...“
- „Když budeš zářit, budeš sama.“

A tak raději zůstáváme v bezpečí známého. I když nás to bolí. I když nás to brzdí. Jenže bezpečí není růst. A bez růstu nemůže přijít ani naplnění, ani hojnost.

- Dovol si nový příběh
- Dovol si říct: „Já už nemusím být menší, než doopravdy jsem.“
- Dovol si věřit: „I já můžu mít život podle sebe.“
- Dovol si tvořit z lehkosti, ne z tlaku.
- Dovol si přijímat podporu, úspěch, lásku – bez pocitu viny.

Co si dnes můžeš dovolit?

Zeptej se sama sebe:

- Co bych si dovolila, kdybych se nebála?
- Co bych si dovolila, kdybych si věřila?
- Co bych si dovolila, kdybych věděla, že jsem hodna všeho, po čem toužím?

Napiš si 3 věci, které si dnes dovolíš:.....1).....2).....3).....

A potom? Udělej alespoň jednu z nich. Klidně malinko. Klidně pomalu. Ale vědomě a srdcem.

Závěrem.....DOVOL SI TO.

Tvoje duše už ví, co to znamená. Tvoje tělo to ucítí, jakmile to vyslovíš. A tvoje realita na to odpoví – protože když si dovolíš, začneš skutečně přijímat. A právě tehdy začneš tvořit život, který není jen přežíváním, ale oslavou.

Krok 13: Oslavuj!! Každý krůček se počítá — i ten, který nikdo nevidí.

Možná máš velké cíle. Možná sis na začátku své cesty řekla:

- „Chci být svobodná.“
- „Chci vydělávat víc.“
- „Chci podnikat podle sebe.“
- „Chci být ženou, která ví, kam jde.“

A to je nádherné! Ale víš, co je ještě důležitější než samotný cíl? **Cesta, kterou k němu kráčíš.** A především to, že **každý krok na té cestě má svou hodnotu a zaslouží si oslavu.**

Proč oslavovat?

Protože to, co oslavujeme, posilujeme. Mozek si začne spojovat práci, odvahu a růst s radostí a ne s tlakem a dřinou. A to mění úplně všechno.

Místo:

- „Ještě nejsem tam, kde chci být...“

nastoupí:

- „Jsem dál než včera. Udělala jsem krok.“



Malé – ale zásadní – vítězství

Udělala jsi první příspěvek na sociální síť? Uvědom si to a oslav to!

Přihlásila ses na webinář nebo kurz? Uvědom a oslav to!

Poprvé jsi někomu řekla, čemu se věnuješ? Uvědom a oslav to!

Měla jsi den, kdy ses necítila, ale přesto jsi udělala jednu jedinou věc? Uvědom a oslav to!

Není to o tom, že oslava **znamená šampaňské a ohňostroj**. Pamatuji si, když jsem pracovala na sobě s koučkou a ona mě toto učila - krok po kroku jako malé dítě. Já vždy udělala nějaký i velký krok a brala jsem to jako samozřejmost a ona vždy ať si to oslavím, ale musela mě ze začátku do toho i nutit - musela jsem ji poslat i fotku. Někdy třeba jak piju kafe, někdy večeri - bylo to takové to zvědomování, pochválení, protože u nás v rodině se moc nechválilo. Dnes když mám večeri tak si v duchu říkám co oslavuji.

Někdy se zeptám i přítele: Co dnes slavíme? Co se ti dnes povedlo? Může to být horká koupel, oblíbená káva, procházka jen sama se sebou, tichá vděčnost nebo věta:

„Jsem na sebe hrdá.“ Oslava je projev sebelásky

Když se naučíš oslavovat sebe samu, už **nebudeš čekat na uznání** zvenčí. Budeš ho dávat sama sobě. A tím si buduješ nejen sebedůvěru, ale i stabilní základ pro vše, co přijde.

Oslavy v mém životě

Vím, jak snadno sklouzneme do režimu „**ještě musím...**“ nebo „až jednou...“. I já jsem to zažila. Ale postupně jsem si uvědomila, že právě malé krůčky jsou stavebními kameny mé cesty.

- Oslavuji, když moje žena z týmu udělá první prodej.
- Oslavuji, když někoho podpořím.
- Oslavuji, když se někomu rozzáří oči.

A hlavně – oslavila jsem i první moment, kdy jsem měla pocit, že žiju opravdu podle sebe.

Malé kroky – velký rozdíl

Pokud dnes uděláš jen jeden jediný malý krok, tak jsi už na cestě. A to je důvod k oslavě. Protože většina lidí jen sní. Ty jdeš. Ty tvoříš. Ty rosteš.

Tak si dej ruku na srdce a řekni si:

- „Dělám, co mohu. Jdu svým tempem. A to je krásné.“ Protože ono to není o tempu. Je to o vytrvalosti a o tom, že nezastavíš.

A teď prakticky:

Napiš si do deníku 3 věci, na které jsi dnes hrdá.

Zavolej kamarádce a poděl se o svůj úspěch.

Udělej si „**rituál radosti**“ – svíčka, hudba, tanec – a oslavuj, že kráčíš.

Milá ženo, každý krok, který uděláš směrem ke své svobodě, se počítá.

Každé „dnes jsem to nevzdala“ je vítězství. Oslav ho. A dělej to pravidelně. Protože když oslavuješ cestu, zamiluješ si ji. A když si ji zamiluješ, dojdeš mnohem dál, než jsi si kdy dokázala představit.

“Protože i Ty můžeš”

Tvoje vize, tvoje cesta – dovol si ji žít. To bude finále plné snů, odvahy a nových začátků.

Připravená? Ty jsi nádherný příklad ženy, která jde za svým srdcem. A teď to spolu zakončíme jako oslavu – jako pozvání do nové etapy.

Do života, který si dovolíš žít po svém.

“

Cíl je fajn.

Ale opravdová síla je
v každém kroku, který tě
k němu přibližuje.”

”

Krok 14: Tvoje vize, tvoje cesta — dovol si ji žít, dovol si rozjet své podnikání – ten správný čas je právě teď

Na chvíli zavři oči... A představ si život, jaký si skutečně přeješ žít.

- Kde jsi? Kde podnikáš?
- S kým? S kým podnikáš?
- Jak se cítíš? Co tvoříš?
- Jaký máš rytmus dne?
- Co všechno si můžeš dovolit?



Nech tu představu volně plynout... Neomezuj ji. Nesnaž se ji „logicky“ usměrnit. Tohle je totiž **tvá vize**. Tvůj vnitřní kompas. Tvoje pravda. A víš co? Tohle všechno je možné.

Možná to nebude zítra. Možná ne za měsíc. Ale je to možné – pokud si to dovolíš.

Kdy naposledy jsi sama sobě dovolila snít?

Ne „co je reálné“. Ale co si opravdu přeješ? Ne „co se ode mě čeká“. Ale co chce moje duše? Tvoje podnikání může být cesta ke svobodě. Ke smyslu. K radosti. K hojnosti. A hlavně – k autenticitě. K životu, který tě nebude vyčerpávat, ale **naplňovat**.

Jak začít žít svou vizi?

Nejprve si ji přiznej. Přestaň ji potlačovat. Tvá touha má právo existovat. Napiš si ji. Mluv o ní. Dýchej ji. Dovol jí ožít. Věř, že i když to nevíš přesně „jak“, první krok tě vždy přiblíží.

Obklop se lidmi, kteří tvou vizi podpoří. Dělej každý den **jednu malou věc**, která tě k ní dovede. A hlavně... nikdy se nepřestávej vracet sama k sobě. Protože v tobě už všechno je. Odvaha. Odpovědi. I cesta. Tvoje podnikání je jen nástroj. Cílem je život, který tě bude bavit.

Kde budeš svobodná. Sama sebou. A srdcem naplněná.

A víš co? Můžeš to mít.

Protože teď už víš, co tě brzdí. A víš, že to můžeš změnit.

Máš v ruce klíč. A dveře do nové kapitoly právě stojí otevřené.

a já Ti přeji v tém podnikání spoustu úspěchů **s láskou Ivča**