

Luminita D. Saviuc

15 věcí, kterých se musíte vzdát, abyste byli šťastní



Věnováno
Dannymu a Lecsy

Luminita D. Saviuc

15 věcí, kterých se musíte vzdát, abyste byli šťastní



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.

Luminita D. Saviuc

15 věcí, kterých se musíte vzdát, abyste byli šťastní

Přeloženo z anglického originálu knihy *15 Things You Should Give Up to Be Happy* autor-
ky Luminita D. Saviuc, vydaného nakladatelstvím PERIGEE, New York, USA, 2016.

This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin
Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Copyright © 2016 by Luminita Daniela Saviuc

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 6430. publikaci

Překlad Mgr. Lenka Vlčková

Odpovědná redaktorka Alena Tůmová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 192

První české vydání, Praha 2017

První anglické vydání, New York 2016

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2017

ISBN 978-80-271-9526-8 (ePub)

ISBN 978-80-271-9525-1 (pdf)

ISBN 978-80-271-0305-8 (print)

Obsah

O AUTORCE	9
PŘEDMLUVA	11
ÚVOD	15
<i>1. kapitola</i> VZDEJTE SE MINULOSTI	21
MŮJ PŘÍBĚH	21
LEKCE ZE VZDÁVÁNÍ SE VĚCÍ	23
CESTA KE „VZDÁVÁNÍ SE“	27
1. Odhodlání	27
2. Přijetí	29
3. Odpouštění	30
4. Vnímejte ponaučení	32
5. Buďte vděční	33
<i>2. kapitola</i> VZDEJTE SE SVÝCH STRACHŮ	35
MŮJ PŘÍBĚH	35
LEKCE ZE VZDÁVÁNÍ SE VĚCÍ	37
CESTA KE „VZDÁVÁNÍ SE“	41
1. Vydejte se na výlet na konec svého života	41
2. Žijte život okamžik po okamžiku	42
3. Strach je pouhou iluzí; Láska je jediná skutečná věc	44
4. Dovolte lásce, aby zbořila všechny zdi, které jste postavili	46
<i>3. kapitola</i> VZDEJTE SE PŘESVĚDČENÍ, KTERÁ VÁS SVAZUJÍ	49
MŮJ PŘÍBĚH	49
LEKCE ZE VZDÁVÁNÍ SE VĚCÍ	51
CESTA KE „VZDÁVÁNÍ SE“	54
1. Myšlenky mají tvořivou sílu	54
2. Měňte jednu myšlenku za druhou	55
3. V každém z nás je génus	57
4. Rozhodující je, kdo jste	58
5. Představte si svou cestu k lepšímu životu	60

4. kapitola	VZDEJTE SE VÝMLUV	63
	MŮJ PŘÍBĚH	63
	LEKCE ZE VZDÁVÁNÍ SE VĚCÍ	65
	CESTA KE „VZDÁVÁNÍ SE“	68
	1. Všechny výmluvy narušují rovnováhu	68
	2. Vnímejte se	70
	3. Výmluvy nahradte pozitivními afirmacemi	71
	4. Vykročte ve víře	72
5. kapitola	VZDEJTE SE NECHUTI DĚLAT ZMĚNY	75
	MŮJ PŘÍBĚH	75
	LEKCE ZE VZDÁVÁNÍ SE VĚCÍ	78
	CESTA KE „VZDÁVÁNÍ SE“	79
	1. Buďte k sobě upřímní	79
	2. Změna je nevyhnutelná – vzdorovat změnám je předem prohraná bitva ...	80
	3. Očekávejte to nejlepší	81
	4. Život je procesem proměňování	82
	5. Upadnete, ale to je v pořádku	83
6. kapitola	VZDEJTE SE OBVIŇOVÁNÍ DRUHÝCH	85
	MŮJ PŘÍBĚH	85
	LEKCE ZE VZDÁVÁNÍ SE VĚCÍ	87
	CESTA KE „VZDÁVÁNÍ SE“	90
	1. Udělejte inventuru svého obviňování	90
	2. Zahrajte si hru na „co kdyby“	91
	3. Chopte se své osobní síly	92
	4. Odhodte, co vás tíží, a odpusťte si	94
7. kapitola	VZDEJTE SE STĚŽOVÁNÍ SI	97
	MŮJ PŘÍBĚH	97
	LEKCE ZE VZDÁVÁNÍ SE VĚCÍ	99
	CESTA KE „VZDÁVÁNÍ SE“	100
	1. Pochopte, proč si lidé stěžují	100
	2. Uvědomte si, jakou cenu platíte za stěžování si	101
	3. Změňte svůj postoj, proměňte svůj život	102
	4. Zeptejte se sami sebe: „Co mám rád(a)?“	104

8. kapitola	VZDEJTE SE LUXUSU KRITIZOVAT	107
	MŮJ PŘÍBĚH	107
	LEKCE ZE VZDÁVÁNÍ SE VĚCÍ	109
	CESTA KE „VZDÁVÁNÍ SE“	111
	1. Uvědomte si, že jsme všichni jedním	111
	2. Smiřte se s vlastní temnotou	112
	3. Zkuste se vžít do jejich kůže	114
	4. Zaujměte soucitný postoj	115
9. kapitola	VZDEJTE SE ŽIVOTA, KTERÝ ŽIJETE PODLE PŘEDSTAV DRUHÝCH	117
	MŮJ PŘÍBĚH	117
	LEKCE ZE VZDÁVÁNÍ SE VĚCÍ	119
	CESTA KE „VZDÁVÁNÍ SE“	121
	1. Dejte přednost dočasnému nepohodlí před dlouhodobou rozmrzelostí	121
	2. Vymezte si své hranice	122
	3. Osvobodte se	123
	4. Milujte svou opravdovost	124
	5. Žijte smysluplně	125
10. kapitola	VZDEJTE SE VNITŘNÍHO HLASU, KTERÝ VÁS ZRAŇUJE	127
	MŮJ PŘÍBĚH	127
	LEKCE ZE VZDÁVÁNÍ SE VĚCÍ	130
	CESTA KE „VZDÁVÁNÍ SE“	132
	1. Jste takoví, jaké jsou vaše myšlenky o vás	132
	2. Dejte svou mysl pod mikroskop	133
	3. Jednejte podle nových myšlenek	134
	4. Buďte nějaký čas o samotě a v tichu	135
	5. Změňte vztah, který se sebou máte	136
11. kapitola	VZDEJTE SE KONTROLY	139
	MŮJ PŘÍBĚH	139
	LEKCE ZE VZDÁVÁNÍ SE VĚCÍ	141
	CESTA KE „VZDÁVÁNÍ SE“	143
	1. Život vám poskytne všechno, co potřebujete	143
	2. Důvěřujte své vnitřní moudrosti	145
	3. Udělejte, co máte, a pak podstupte	146

<i>12. kapitola</i>	VZDEJTE SE POTŘEBY MÍT VŽDY PRAVDU	149
	MŮJ PŘÍBĚH	149
	LEKCE ZE VZDÁVÁNÍ SE VĚCÍ	151
	CESTA KE „VZDÁVÁNÍ SE“	153
	1. Vnímejte svou hodnotu	153
	2. Pečujte o své vztahy	154
	3. Volte laskavost	155
<i>13. kapitola</i>	VZDEJTE SE POTŘEBY DĚLAT NA OSTATNÍ DOJEM	157
	MŮJ PŘÍBĚH	157
	LEKCE ZE VZDÁVÁNÍ SE VĚCÍ	159
	CESTA KE „VZDÁVÁNÍ SE“	160
	1. Jediný, koho se můžete snažit ohromit, jste vy	160
	2. Vy sami o sobě jste dostateční	161
	3. Říká se tomu naše vlastní hodnota, ne hodnota druhých	162
	4. Originál má větší hodnotu než napodobenina	163
<i>14. kapitola</i>	VZDEJTE SE ŠKATULKOVÁNÍ	165
	MŮJ PŘÍBĚH	165
	LEKCE ZE VZDÁVÁNÍ SE VĚCÍ	167
	CESTA KE „VZDÁVÁNÍ SE“	169
	1. Vaše místo není v „krabici“	169
	2. Nálepky vás zbavují práva uvědomit si svou pravou podstatu	170
	3. Zaměřujte se spíše na hloubku než na povrch	171
	4. Všichni jsme propojení	172
<i>15. kapitola</i>	VZDEJTE SE PŘIPOUTÁNÍ	173
	MŮJ PŘÍBĚH	173
	LEKCE ZE VZDÁVÁNÍ SE VĚCÍ	175
	CESTA KE „VZDÁVÁNÍ SE“	177
	1. Nic v životě si nemůžete nechat navěky	177
	2. Rozjímejte o pravdě pomíjivosti	178
	3. Uvolněte veškerá sevření a oddejte se své pravé přirozenosti	179
	4. Všechno milujte, k ničemu se nepoutejte	181
	SLOVO NA ZÁVĚR	183
	PODĚKOVÁNÍ	185
	DOPORUČENÁ LITERATURA	187

O AUTORCE



Luminita Daniela Saviuc je hravou duší, která stojí za populárním blogem PurposeFairy. Narodila se v Rumunsku, kde i vyrůstala. Během svého hledání Sebe a Duše žila v mnoha zemích po celém světě. Její slavný blogový příspěvek *15 věcí, kterých se musíte vzdát, abyste byli šťastní* sdílelo na Facebooku přes 1,2 milionů lidí a později se stal základem pro tuto knihu. Vším, čím Luminita je, a vším, co dělá, plní své poslání přinášet do světa světlo. Píše, přednáší a vymýšlí nové způsoby, jak se podělit o svůj příběh a inspirovat ostatní k sebezdokonalování.

PŘEDMLUVA

Když jsem se s Luminitou potkal poprvé, dorazila právě do Malajsie, aby změnila svou profesní dráhu a ujala se nové role v mé vzdělávací společnosti Mindvalley. Nikdy by mě nenapadlo, jaký vliv bude mít záhy na moje vlastní učení se a růst i na životy milionů lidí, které později dojme svým příběhem.

Tehdy jsem si ještě neuvědomoval, že Luminita je vlastně zásobárnou energie, které se podařilo překonat bolestné a traumatické zážitky a proměnit se v paprsek světla.

Už v té době ale začínalo být patrné, že tomu tak je. Všichni naprosto jasně vnímali, jak moc jí upřímně záleží na tom, aby pomáhala druhým. Naši studenti Luminitě často projevovali obrovskou vděčnost za její rady plné moudrosti a vlídnosti. Pro organizaci, jejímž hlavním posláním je podporovat lidi při jejich transformaci, to byla nedocenitelná vlastnost. Ale to byl jen začátek.

Jednou z věcí, které budu na Luminitě vždy obdivovat, je to, jak dychtivou je studentkou. Během pracovních přestávek jsem ji často zahlédl, jak si čte knihy takových autorů jako Wayne Dyer, Lao-c' a Louise Hayová, a potom si s lidmi kolem sebe povídá a na svém blogu píše o tom, co se dozvěděla, a to naprosto jednoduchým, ale zároveň velmi přesvědčivým způsobem, který druhým mění život v tom nejlepší smyslu.

V jednu chvíli dokonce založila v Mindvalley koučovací skupinu, která vycházela ze zásad popsaných v knize *Tao te t'ing*. Jako by rozšiřování naší mysli samo nestačilo, motivovala Luminita nás, své přátele a kolegy,

k tomu, abychom prováděli cvičení, díky kterým jsme se mohli vzdát některých svých přesvědčení a zvyklostí, jež nám bránily v tom, abychom byli zdravější a šťastnější. Nečekal jsem, že bych v sobě našel tolik kázně, abych dodržel třicet dní intenzivního souboru cvičení, ale dokázal jsem to, protože Luminita měla schopnost přesvědčit, motivovat a přimět nás k tomu, abychom to prostě zvládli.

A přesně s tímhle vám také pomůže tato procítěným způsobem napsaná kniha, která vychází z Luminitina populárního blogového příspěvku *15 věcí, kterých se musíte vzdát, abyste byli šťastní* (tento příspěvek zaznamenal na Facebooku více než 1,2 milionu sdílení). Kniha pro vás bude inspirací a pomůže vám proměnit život zcela od základů.

Tato knížka, v níž najdete osobní příběhy, citáty a moudré postřehy, které inspirovaly už miliony lidí, vám prozradí, jak se Luminita dovedla vyrovnat se zneužíváním v dětství a uvěřit v to, že se může uzdravit a dál růst. Pová vám také, jak toho dosáhnete i vy.

V následujících kapitolách se dozvíte, jakou moc objevíte, když si dovolíte vzdát se toho, co vám brání posunout se z místa. Zjistíte, jak se zbavit minulosti, potřeby mít neustále pravdu nebo svalovat vinu na ostatní a další spousty věcí. Na každém kroku této cesty vás Luminita prostřednictvím podobenství, osobních příběhů a povzbudivých slov podpoří v tom, abyste jednoduše nechali vše nepotřebné být a vzali život do svých rukou.

Každého, kdo si prožil to, co Luminita, a komu se podařilo vše překonat, získat takovou obrovskou vnitřní sílu a stát se podobnou zářící bytostí, jakou je Luminita, si nesmírně vážím a od každého takového člověka se všichni můžeme učit.

Doporučuji vám proto vřele, abyste se ponořili do *15 věcí, kterých se musíte vzdát, abyste byli šťastní* a nechali se inspirovat zkušenostmi něoho, komu se povedlo obrátit svůj život naruby, nechat za sebou minulost,

PŘEDMLUVA

uzdravit se a vydat se na cestu hledání vlastní pravdy – využívat na maximum svůj potenciál a inspirovat mnoho dalších lidí. Doufám, že v tom, co Luminita dělá, najdete velkou inspiraci i pro sebe, stejně jako jsem ji našel já.

Vishen Lakhiani
zakladatel a generální ředitel organizace Mindvalley

ÚVOD

Byli jsme doma a byl klidný a tichý večer. Takový, na jaký nechcete vzpomínat. Bylo chladno a nebe bylo tmavé. Tak tmavé, jako vzpomínky na ta léta.

Moji sourozenci a já jsme seděli uprostřed obývacího pokoje a dívali se na televizi. Naši rodiče byli někde v domě.

Jak jsme tam tak seděli a hráli si, najednou jsme zaslechli rozhněvaný řev našeho otce, který prolomil ticho.

„Kdo si je vzal?!“

„Chybí tady bombóny, kdo si je vzal?!“

„Kdo snědl ty bombóny?!“

Bez jediného slova jsem se podívala na jednu ze svých sester a z výrazu, který měla ve tváři, jsem okamžitě pochopila, že bombóny vzala ona.

Vypadala k smrti vyděšená. My všichni jsme tak vypadali. Po tvářích se nám kutálely slzy. Všichni jsme měli strach, protože jsme věděli, co přijde.

Otec se pak zeptal ještě jednou, tentokrát s ještě větším vztekem v hlase.

„Kdo vzal ty podělané bombóny? Odpovězte!“

Nikdo se neodvážil ani špitnout.

„Kdo si je vzal?!“

„Když se ten, kdo vzal ty bombóny, nepřizná, budete mít všichni veliký průšvih! Všichni, slyšíte?! Všichni!“

Aniž bych čekala, až se otec zeptá znovu, odpověděla jsem, tvář zalitou slzami:

„Já jsem je vzala. Já jsem vzala ty bombóny. To já.“

Nejsem si jistá, proč jsem se rozhodla vzít vinu na sebe, ale udělala jsem to. Možná proto, že jsem věděla, že svoji bolest unesu, ale nesnesu bolest někoho jiného. Nechtěla jsem prostě, aby ublížil sestře.

„Omlouvám se. Já je snědla. Snědla jsem je všechny. Prosím tě, odpusť mi. Prosím!“

Ve chvíli, kdy jsem řekla, že jsem to byla já, mě otec popadl za vlasy a začal mě za ně tahat do koupelny.

Nebylo mi v té době ještě ani deset a pamatuji si, že jsem hlasitě vzlykla a křičela, prosila ho, aby mi pustil vlasy, a žádala o prominutí.

„Prosím, tati, prosím. Pusť mě. Omlouvám se. Je mi to líto. Už to nikdy neudělám.“

Nic neříkal a mně připadalo, jako by neslyšel nic z toho, co jsem volala.

Hodil mě na podlahu v koupelně a začal rvát:

„Doneste mi benzín! Doneste benzín!“

„Já ti ukážu, co se stane těm, kdo mi něco ukradnou! Já ti ukážu, co ti patří za to, že mi lžeš! Jen počkej, to něco uvidíš!“

Byla jsem šíleně vystrašená a netušila jsem, k čemu benzín potřebuje.

Můj otec dělával spoustu podivných věcí a jednou z nich bylo to, že nosil k nám do bytu benzín. Uprostřed obývacího pokoje jsme měli obrovskou bednu plnou lahvi s benzínem. Doma jsme měli přes sto litrů benzínu.

„Doneste mi benzín! Doneste mi ten benzín, nebo vás všechny zapálím. Okamžitě!“

Když mi mezi prsty na nohách zastrkal papír, začal mi je polévat benzínem a papír nakonec zapálil.

Byla jsem naprosto zděšená.

„Tati, prosím, prosím! Už to nikdy neudělám. Prosím tě, nech toho! Prosím!“

Po tvářích mi tekly proudy slz, které mi zahřívaly obličej jako nikdy před tím. Vzduch kolem mého nosu se zaplnil pachem kouře.

„To bolí, to bolí! Prosím, pomozte mi! Prosím! Někdo mi, prosím, pomozte. Prosím...“

Zažívala jsem ohromnou bolest, křičela a zapřísáhla otce, aby oheň uhasil. Zároveň jsem se modlila k Bohu, aby otce přemohla lítost a přestal.

Každá minuta, po kterou oheň hořel, mi připadala jako věčnost. Opravdu jsem myslela, že to nepřežiju.

Nevím, jak dlouho jsem tam stála s nohama v ohni, ale pamatuji si, že v jeden okamžik jsem omdlela.

Byla jsem absolutně vyčerpaná. Už jsem nedokázala vzdorovat a mé tělo zkolabovalo.

Dokonce mě ani nevzali do nemocnice. Maminka a sourozenci o mě pečovali, jak nejlépe dovedli, a postarali se, abych byla v bezpečí.

Po této příhodě jsem celé měsíce nemohla pořádně chodit, protože jsem měla poraněné prsty na nohách.

Pamatuji si, že se mě učitelé a děti ve škole ptali:

„Luminito, co se ti stalo s nohama? Proč chodíš tak divně? Jsi v pořádku? Co se stalo?“

Na jejich dotazy jsem s úsměvem na tváři odpovídala:

„Nic. Nic se nestalo. Jsem v pořádku. Je mi dobře.“

Ale nebylo. Dobře mi tedy vůbec nebylo.

* * *

Možná se divíte, proč jsem knihu o štěstí zahájila právě tímto příběhem z mého dětství. A tady je mé vysvětlení, milí čtenáři.

Déle než pět let jsem jako blogerka a autorka příspěvků na webu PurposeFairy (a před tím, než jsem se pustila do psaní této knížky) dostávala hodně kritik a připomínek od lidí, kterým připadalo, že moje postřehy a rady, jak být v životě šťastný, jsou přinejmenším naivní, ba dokonce snad nebezpečně hloupé.

*

Zdalo se jim, že tyto postřehy, rady, nástroje a doporučení, o kterých jsem psala a které jsem nabízela, se jich samotných netýkaly a nemohly jim pomoci. Tvrdili, že fungují jenom lidem, kteří vyrůstali „normálně“. Namítali, že příběhy a vhledy, které máte právě v rukou, na těchto stránkách, nemají moc proměnit pozitivním způsobem někoho, kdo má za sebou strašlivé a traumatické zkušenosti.

Ráda bych vám pověděla, že to, o co se s vámi podělím, mi fungovalo. A to říkám jako žena, která:

- žila více než 12 let s otcem, který byl alkoholik a násilník,
- po celé dětství nezažila lásku a podporu,
- věřila, že naši osobní hodnotu určuje náš majetek, a jelikož se jí nikdy toho druhého nedostávalo, měla pramalou sebeúctu,
- byla po dlouhé roky zneužívána fyzicky, duševně a emocionálně,
- žila v příšerných a přeplněných sirotčincích se zlými a lhostejnými pečovatelkami,
- byla během dětství a dospívání neustále ponižována, kritizována a zesměšňována,
- se musela vzdát osoby, kterou milovala nejvíce, svého bývalého dlouholetého životního partnera.

A bylo toho ještě mnohem, mnohem více.

Neříkám to proto, že si přeji nebo potřebuji váš soucit (ten nepotřebuji). Píšu o tom proto, abyste měli představu, kolik děsivých věcí jsem musela prožít, a abych vysvětlila jednu velmi prostou věc – příběh vaší minulosti nemusí být příběhem vašeho života. Vaše minulost nemusí být vaší budoucností.



Příběh vaší minulosti nemusí být příběhem vašeho života.

A nejen to, můžete mít dokonce šťastný život plný krásy, radosti a naplnění.

Je to určitě možné a v této knize se s vámi podělím o lekce, kterými jsem na své cestě prošla, a doplním je o prastaré východní postřehy a moudra, o poznatky současných duchovních nauk a vědeckých výzkumů v oblasti pozitivní psychologie – tedy o všechno, co pro mě bylo nesmírně užitečné a pomohlo mi s vlastním uzdravením.

Všechno to, co píší, mně samotné fungovalo. A co je důležitější, fungovalo to i mnoha mým přátelům a tisícům lidí, kteří si přečetli můj blog. Proto věřím, že by to mohlo fungovat i vám.

Knížka, kterou se chystáte číst, vychází z příspěvku na mém blogu, který nesl název *15 věcí, kterých se musíte zbavit, abyste byli šťastní* a který měl na Facebooku více než 1,2 milionu sdílení. V této knize jsem do hloubky rozpracovala všechno, o čem jsem psala ve zmíněném příspěvku, takže tu najdete více podrobností, příkladů a myšlenek, které zkoumám z různých úhlů a na které se dívám z různých rovin.

Mohu vám slíbit na 100 %, že všechno z této knihy vám bude fungovat? Ne, to slíbit nemohu, ale díky tomu, co jsem viděla a zažila, jsem naprosto přesvědčená, že vzkaz, který svou knihou předávám, vám pomůže žít šťastnější a lepší život.

Knihla obsahuje příběhy o mém prvním strašlivém, bolestném zážitku, o tom, jak jsem putovala z jedné země do druhé a musela vždy všechno opustit, o tom, jak jsem se ztratila, abych se zase našla, a o tom, jak se mi podařilo změnit svůj smutný a bezvýchodný život plný dramát a negativ v život, jaký mám dnes – jsem volná, finančně nezávislá, pravdivě se