

Iva Aliana Bendová

Putování  
krajínou  
rodičovství

aneb

jak se vychovat  
v rodiče

OSULE

Iva Aliana Bendová

# PUTOVÁNÍ KRAJINOU RODIČOVSTVÍ

aneb

JAK SE VYCHOVAT V RODIČE



OSULE

Bendová, Iva Aliana: *Putování krajinou rodičovství aneb jak se vychovat v rodiče*

Obrazové ilustrace: Iva Aliana Bendová

Obálka a sazba elektronické verze: Dana-Sofie Šlancarová

Redakční a jazyková korektura: Dana-Sofie Šlancarová a Ivanka Špundová

Vydání 1. České Budějovice: OSULE, 2018.

Text copyright © 2018 Iva Aliana Bendová

Publishing copyright © 2018 OSULE, s. r. o.

Iva Aliana Bendová: [www.aliana.cz](http://www.aliana.cz)

Nakladatelství OSULE, s. r. o.: [www.osule.cz](http://www.osule.cz)

ISBN: 978-80-906017-9-6 (elektronická verze)

*Najít ten nejlepší způsob, jak dobře vychovávat mého syna Mikuláše, byl pro mne opravdu velký oříšek. Dostala jsem spoustu dobrých rad od své maminky, babičky, tchyně, tety či kamarádek, ale ty mi spolu se zaručenými tipy z internetu udělaly v hlavě akorát tak pěkný zmatek, který vzápětí vystřídal strach z toho, že vůbec nevím, co je správně, a že nebudu umět být dobrou mámou.*

*Až teprve díky knize Putování krajinou rodičovství jsem pochopila, že dobrou mámou se žena už rodí a pointa výchovy dětí je ve výchově sebe samé. Spousta skvělých rad a cvičení, kterými je kniha doslova nabitá, mě lehkou a nenásilnou formou donutily zamyslet se nad svým způsobem života a začít ho postupně měnit.*

*Kniha mě naučila důvěřovat svým přirozeným rodičovským schopnostem, mít se ráda taková, jaká jsem, a být odvážnou maminkou, co je vděčná za každou malou radost, kterou jí život a mateřství přinášejí.*

*Tereza Tlačilová, máma, koordinátorka svateb a firemních akcí*

*Kniha Putování krajinou rodičovství mě velmi obohatila a hodně jsem z ní načerpala. Od tradičních knih o výchově dětí se liší tím, že ji nenapsal psycholog s teoretickými znalostmi, ale matka čtyř dětí, která své bohaté zkušenosti čerpá z vlastního života.*

*Líbí se mi, jak Aliana klade důraz na vnitřní intuici, která by měla být naším vodítkem při pouti životem. Doporučuje, abychom více věřili schopnostem a vlastním silám dětí a méně se o ně báli. Tak z nich vyrostou odpovědní a samostatní lidé.*

*Velmi mě zaujal také koncept zrcadlení, v němž jde o to, že v dětech se odráží to, co z nás vyzařuje. Proto je důležité, abychom při výchově dětí pracovali sami na sobě. Jejich dospívání je vlastně naše dozrávání.*

*Veronika Valentová, máma a spisovatelka*

*Věnováno mým dětem:  
Vratkovi, Josefínce, Františce a Matyášovi,  
a jejich tátovi Radovi.*

*„Rodičovství je víc  
než jen dělání toho,  
co nám přirozeně jde.“*

Nechte se nakopnout (předmluva nakladatelky)	8
Co byste měli vědět, než začnete číst (předmluva autorky)	11
Ochota	14
Výchova dětí vlastně neexistuje	17
Odkud čerpáme rodičovské zkušenosti?	24
Jak se učit od dětí	29
Důvěra	32
Nejdelší cesta je cesta do vlastního nitra	34
Karneval masek	39
Nemůžete být lepší	42
Oběť	46
Pochod chudinek	52
Tvůrce	54
Myšlení a jeho magnetismus	59
Zrcadlení	66
Proč mě to tak vytáčí?	73
Má úcta	77
Zasloužíme si být šťastní?	82
Majstrštyk štěstí pro odvážné	87
Žádné lidské jednání není jen tak	92
Otravné mouchy	95
Kdo s koho?	100
Já ti ukážu! To ti nedaruju!	106
Je pro mne bezpečné být nula	112
Malé pohlazení	117
Chyba nebo zkušenost?	120

Náš oblíbený sport: z komára velblouda	126
Uznání, radost a tvorba	132
Proč je komunikace tak velkou výzvou?	138
Komunikace: zapojení, odpojení, opojení?	142
Jak mluvit, aby vás děti slyšely?	145
Největším uměním je naslouchání	149
Pocity, pocity, pocity	155
Pocitový magnetismus	159
Pocity jako navigační systém	161
Malá vsuvka o velké odvaze	165
Dělám to kvůli dětem...	167
Přání, sny a touhy	171
Nestarejte se o to, do čeho vám nic není	175
Prosím tě, nevymýšlej si a nehraj si!	182
Něco pro holky	187
Menstruační cyklus je tu taky s námi	191
Něco pro kluky	196
Jak přestřihnout pupeční šňůru	201
Síla odpuštění	204
Největší učitelka života je smrt	208

# Nechte se nakopnout (předmluva nakladatelky)

Existují knihy, které čtete a ony vás hladí. U takových knih se ale často stává, že když je dočtete, za pár dní či týdnů si už ani nevzpomenete, co v nich vlastně bylo. A pak existují knihy, které čtete a ony vás provokují a nenechají vás v klidu dlouhé měsíce a dost možná i roky... Kniha, do které se právě začítáte, rozhodně patří do druhé kategorie.

Troufám si tvrdit, že tato kniha vás nejen nenechá v klidu, ale že vás dost možná někdy bude i pěkně štvát. Nedožvíte se v ní totiž ani náhodou, jak své děti hladce a co nejjednodušeji zmanipulovat, aby dělaly to, co vy chcete, a aby byly tím, co vy chcete. Tak nějak právě naopak...

Tato kniha sice je o výchově dětí, ale její autorka na to jde úplně z druhé strany – odvážně tvrdí, že své děti můžete dobře vychovávat až (a pouze) tehdy, když jste dokázali dobře vychovat sami sebe a našli jste svou hodnotu, sebelásku, sebeúctu a taky spoustu odvahy vidět věci takové, jaké doopravdy jsou, a jít za svými touhami a sny...

To je totiž ten jediný skutečný fungující způsob, jak ze svých dětí vychovat vyrovnané, sebevědomé, tvořivé a láskyplné dospělé, kteří se neztratí ani ve světě ani v životě – a to je taky ten způsob, jak si spolužít se svými dětmi skutečně v lásce, v harmonii, ve vzájemném porozumění a v tvořivé spolupráci užívat.



Vznik této knihy jsem měla možnost pozorovat velmi prakticky už od doby, co měl Alianin nejmladší syn asi tak tři roky. (V době, kdy píšu tyto řádky, mu je už čtrnáct). Obě jsme se totiž rozhodly vychovávat a vzdělávat naše děti mimo školní systém, a tak naše rodiny trávily hodně času pohromadě – ve hrách i při společném učení (a ne vždycky bylo poznat, co je hra a co je učení, a to na tom bylo to nejlepší).

Mnohdy jsem si kladla přesně ty otázky, které najdete níže na stránkách této knihy. *Co mi to má říct, když můj syn mydlí svého nejlepšího kamaráda hlava nehlava? Existuje nějaký způsob, jak tomu zabránit? Musí být naši hoši opravdu tak agresivní?* (Připomínám, byly jim asi tak čtyři roky.)

Odpověď na tento konkrétní problém jsme nakonec našly. Přijaly jsme i jako matky a ženy jejich klučičí agresivitu za přirozenou a klukům daly svobodu se po domluvě mlátit kdykoli. Asi do čtrnácti dní s tím přestali a už se k tomu nikdy nevrátili. Ve skutečnosti je u toho totiž drželo to, že jsme jim v bitkách bránily a chtěly z nich mít hodné chlapečky. Když jsme si my dvě dovolily nebýt „hodné holčičky“, najednou se problém vyřešil a my měly „hodné chlapečky“. Říká se tomu princip *zrcadlení*, ale to předbíhám...

Spoustu otázek, které najdete v této knize, si kladu dodnes. Proces výchovy sebe sama totiž nikdy nekončí – a zrcadlem nám jsou nejen naše děti, ale celý svět kolem nás.

A já jsem ráda, že tato kniha vznikla, protože až si tyto otázky zapomenou klást, bude tahle knížka tu, aby mi je připomněla a zas mě

posunula k sobě samé, mé sebelásce, mé odvaze, mé touze žít život naplno, mé potřebě žít v láskyplných vztazích (nejen s mým synem).

A tak vám přeju, ať i vás tato kniha vede, inspiruje, provokuje a nakopává. Ten život „za zrcadlem“ totiž stojí za to – a vaše děti vám za to budou jednou velmi vděčné.

Tak tedy: raz dva tři, hluboký nádech – a skok!

Dana-Sofie Šlancarová, nakladatelka

*„Přistupte ke kraji,“ řekl.*

*„Nemůžeme, Pane, bojíme se.“*

*„Přistupte ke kraji,“ řekl.*

*„Nemůžeme, Pane, bojíme se.“*

*„Přistupte ke kraji,“ řekl.*

*Přistoupili.*

*Strčil do nich...*

*... a oni vzlétli.*

# Co byste měli vědět, než začnete číst (předmluva autorky)

Až začnete číst, uvidíte, že tato kniha není úplně běžná kniha o výchově dětí. Tak nějak nemluví o tom, jak děti úspěšně a nenápadně manipulovat do toho, aby dělaly to, co vy si představujete. Naopak. Já se totiž domnívám, že jediný způsob, jak můžeme vychovávat své děti, je ten, že budeme primárně pracovat sami se sebou. **Jediný člověk, nad kterým máme skutečnou moc, jsme totiž my sami.**

V této knize se vám snažím vysvětlit, že tato moc, kterou máme nad sebou a nad svým prožíváním a celkově nad svým životem, je mnohem mnohem větší, než jste si nejspíš doposud mysleli – a stejně tak vás možná překvapí, co všechno můžete ovlivnit tím, že ovlivníte sami sebe.

Já totiž věřím (a mám vyzkoušeno v praxi na svých čtyřech dětech), že děti se od nás učí to, jací skutečně jsme, a nikoli to, co předstíráme, že jsme.

A proto mám pro vás hned na začátku jedno zásadní upozornění:

- pokud je váš strach větší než vaše odvaha,
- pokud nejste ochotni nahlédnout sami do sebe,
- pokud trváte na tom, že za to, jak žijete, můžou vaši rodiče, učitelé, sourozenci, partneři, druzí lidé, okolnosti či osud,
- pokud nechcete nic měnit – pak tato knížka není pro vás!

Protože tato knížka je pro odvážné dobrodruhy, kteří:

- se bojí, ale přesto do toho jdou,

- jsou ochotni vidět věci z nového úhlu pohledu,
- jsou otevření ke změně,
- jsou ochotni podniknout potřebné kroky.

*„Někdy musíme prostě skočit  
a křídla si nechat narůst cestou.“*

(Les Brown)

A teď trochu praktických a technických poznámek: Aby se vám dobře letělo *krajinou rodičovství* a měli jste z letu i krajiny co možná největší zážitek, pak vám doporučuji nejen číst text a přemýšlet nad tím, co se v něm píše, ale také zkoušet různá cvičení, která najdete v každé kapitole.

Je jasné, že je neuděláte všechna a že je rozhodně neuděláte všechna naráz. Jednak byste se zbláznili a jednak byste několik let nemohli provozovat nic jiného. **Dělejte proto hlavně ta cvičení, která se týkají témat, jež v současné době nejvíc ovlivňují váš život – která považujete za nejdůležitější a nejzásadnější.** Tato knížka vám navíc může sloužit jako zásobník nápadů k osobním posunům na dlouhou dobu.

Kapitoly jsou řazeny tak, aby vám postupně odkrývaly ten trochu (nebo dost;-) netradiční úhel pohledu na výchovu dětí. Postupně v nich představuju jednotlivé zásadní koncepty, jako je například princip *oběti* nebo *tvůrce* či *zrcadlení* tak, abyste všechno mohli

dobře pochopit, důkladně si zažít a hlavně realizovat ve své (nejen) rodičovské praxi.

Všechny věci, o kterých píšu, jsem vyzkoušela jednak na sobě a na svých dětech a jednak se všemi lidmi, kteří si ke mně během let přišli pro radu ohledně sebe a svých dětí.

Moje děti pomalu dospívají, takže už můžu vidět, jaký dopad na jejich životy měl a má tento druh výchovy. Ne, nejsou to žádní bezproblémoví supermani, protože o tom není život nikoho z nás, ani to nejsou „zázračné“ děti. Jenom docela dobře rozumí samy sobě, dokážou přemýšlet o věcech do hloubky, vyznají se ve svých pocitech a umí o nich mluvit, není pro ně problém změnit úhel pohledu, dokážou pochopit, proč se jim odehrávají v životě určité situace, proč je něco nebo někdo štvě – a hlavně vědí, co s tím můžou udělat – jak můžou dosáhnout změny ve vnějším světě změnou u sebe samých...

Takže pokud je vám tento přístup sympatický a rozhodli jste se vstoupit do krajiny rodičovství, **buďte vítáni!**

„Tohle jsem ještě nezkoušela, tak to mi určitě půjde.“

(Astrid Lindgrenová: *Pipi Dlouhá punčocha*)

## Ochota

Než začnete číst tuto knihu, chtěla bych, abyste si uvědomili jednu důležitou věc, na kterou zapomínáme a která nám je zjevná možná v dětství, ale v dospělosti jsme ji už většinou ztratili: Jako lidské bytosti máme všechny schopnosti a vlohy, jaké si jen dokážeme představit. Nic pro nás není nemožné. **Není nic, co bychom neměli nebo nedokázali.** Jsme jako varhany o tisíci píšťálách. Máme v sobě vše – a je jen na nás, co v sobě rozezvučíme, jakou hudbu se rozhodneme svým životem hrát.

Takže to, jak vypadá naše realita, co ve skutečnosti děláme, o co se zajímáme, to všechno vyplývá jen a pouze z naší vlastní volby a z naší ochoty se danou věcí zabývat, rozvíjet ji a zajímat se o ni.

A proto pozor na slovíčka: Když se nám do něčeho nechce, když se něčím nechceme zabývat, nebo dokonce i tehdy, když se domníváme, že jsme na něco „leví“ – nejde o nějakou naši neschopnost, ale pouze o naši *ochotu* (nebo naopak *neochotu*) danou věc dělat. A to je obrovský rozdíl!

Když tedy říkáte: „To nejde, to nemůžu, to nedokážu!“, ve skutečnosti tím vlastně chcete říci: „nejsem ochotný, nejsem ochotná tohle dělat...“ Nic jiného v tom není.

A to je skvělá zpráva! Protože nad svou ochotou má každý z nás veškerou moc a může se rozhodnout, zda ji použije a využije – anebo ne.

A ta druhá skvělá zpráva je, že když to takto formulujeme, zbaví nás to potřeby se na něco vymlouvat a za něco se schovávat. (Což se nemusí líbit našemu egu, naší oběti a naší závislosti na bolesti, ale o tom více v kapitolách o *oběti a tvůrci*.)

Je možné, že ucítíte silnější nebo slabší záchvěv pocitu jako: „Bylo by ale asi správné být ochotný...“ Je důležité si však uvědomit, že neexistuje správné a špatné. **Je naprosto v pořádku být ochotný – a úplně stejně je v pořádku být neochotný.** Důležité je jen to, abychom za obojí rozhodnutí přijali zodpovědnost. Tak se staneme skutečným tvůrcem svého života a převezmeme zcela do svých rukou moc nad tím, co se nám v životě děje. A tím se také staneme skutečně dospělými. Cítíte ten rozdíl, když na rovinu řeknete: „Nejsem ochotný/ochotná se touto věcí zabývat / tě poslouchat / tohle udělat...“ versus když mlžíte a tvrdíte něco jako: „To nejde / to nemůžu...“? Není úplně jednoduché vždy přiznat svoji neochotu, ale rozhodně je to čestnější, dospělejší a pravdivější.

Někdy se může stát, že ochotu cítíme, ale něco v nás přesto drhne. Pak vyzkoušejte následující cvičení:

✓ *Pokud se chcete procvičit v ochotě, zkuste pro sebe od této chvíle začít používat formulaci: „Jsem ochotná / jsem ochotný...“ Můžete ji zkoušet, když chcete tvořit velké věci, ale i když jde o každodenní drobnosti. Když si například uvědomíte, že jste naštvaní nebo v nená-*

ladě, řekněte si jednoduše: „Jsem ochotná/ý cítit se dobře a jsem ochotná/ý pustit vše, co mi v tom brání.“

Někdy se může stát, že zaznamenáte, že se u této věty velmi kroutí jedna vaše část, o níž bude ještě řeč: vaše vnitřní oběť. Nechce se jí totiž vyjít ven ze sebelítosti. Nicméně pokud sami sobě tuto větu ještě párkrát zopakujete a procítíte ji, po chvílce se vaše nálada skutečně začne měnit k lepšímu.

Všimněte si přitom jedné věci: Pokud to s ochotou pustit vše, co vám v dané věci brání, myslíte vážně a cítíte u toho jasnou a opravdovou emoci, začnou vás velmi rychle napadat myšlenky, inspirace a vhledy, jež vám najednou můžou zcela změnit náhled na daného člověka či situaci.

Další varianty této věty proto například zní: „Jsem ochotná/ý uvídnout v této situaci... [doplňte si konkrétní situaci] to pozitivní a jsem ochotná/ý pustit vše, co mi v tom brání.“

„Jsem ochotná/ý změnit úhel pohledu na tohoto člověka... [doplňte si konkrétní osobu] a jsem ochotná/ý pustit vše, co mi v tom brání.“

A ještě jedna poznámka: Když budete tuto větu říkat, pozorujte u toho, jak prostupuje vaším tělem. I když s tím zatím možná nemáte žádnou zkušenost, určitě jasně poznáte okamžik, kdy je toto sdělení pro vás plně průchozí. V takové chvíli necítíte v těle ani v mysli žádný odpor a naopak pociťujete, že se svým tvrzením zcela souzníte. Vše je ve vás hladké a průchozí. ✓



„*Jací jsme my, takové jsou naše děti.*“

(Johann Gottfried Herder)

## Výchova dětí vlastně neexistuje

Možná si teď říkáte: *No co je tohle za blbost? Tohle už je fakt moc! To je už hodně divný. Hodně ulitlý!*

Možná je to divný a ulitlý, ale má to svou selskou logiku. Ve skutečnosti totiž existuje jen jeden jediný člověk, kterého můžeme opravdu vychovávat, a tím jsme my sami. Ostatním můžeme maximálně něco nabízet jako možnost, nebo s nimi více či méně manipulovat. Nic jiného.

Pravda totiž je, že **není možné naučit naše děti něco, co sami nežijeme**. To prostě nelze. Proto je rodičovství jednou ze zásadních cest do vlastního nitra. A to je – jak známo – cesta z nejtěžších.

Pokud si přejeme, aby naše děti byly statečné, ale sami máme strach, co jim předáme? Odvaha to rozhodně nebude...

Jestliže si přejeme, aby naše děti byly poctivé, ale sami krademe, jednoho dne zjistíme, že i naše děti se naučily krást (to možná trochu přeháním, ale jistě chápete mou pointu).

Toužíme-li potom, aby nás naše děti milovaly, ale přitom neumíme dát lásku sami sobě, a tím pádem ani druhým, pak nás naše děti nikdy doopravdy milovat nebudou.

Tato pravda je tvrdá a slyšet ji může bolet, zejména když ji slyšíte nebo čtete poprvé. Zároveň však člověku přináší i značnou úlevu, protože mu dává nástroj, jak může změnit řadu rodičovských situací, které doposud změnit nedokázal!

Nejspíš jste si sami vyzkoušeli, že děti můžeme k leccemu různými způsoby donutit. Tresty, odměnami, výhrůžkami, vydíráním, podplácením, domluvami a tak dále. Ale nikdy je takto, s použitím těchto prostředků, nemůžeme opravdu vychovat.

To, co se většinou v takových případech děje, je, že v nich vyvoláme odpor, zlomíme je nebo je zmanipulujeme k něčemu, co chceme my, ale ony uvnitř zůstávají přesvědčené o své vlastní pravdě a jakákoli motivace je jen vnější a netrvá dlouho. V těchto případech totiž pak jejich jednání vychází ze strachu (v různých podobách), a nikoli z vnitřního přesvědčení. Takže si položte otázku: *Opravdu chci, aby moje děti inspiroval k životu strach?*

Skutečná výchova je něco jako nabídka, kdy se děti samy v sobě svobodně rozhodují, co chtějí do svého života přijmout a co nikoli – a to pochopitelně se všemi důsledky, které z toho plynou.

V takovém případě rodiče fungují jako ti, kteří dětem tyto nabídky dávají, kteří tu jsou jako průvodci. Můžou aktivně poskytovat pomoc, ale dělají to jen tehdy, jsou-li o to požádáni. Jinak tiše přihlížejí zpovzdálí, podporují své ratolesti, nezištně jim radí a jsou k dispozici, když je třeba. Takoví rodiče se nepovyšují, nevydírají děti pro své vlastní dobro, respektují rozhodnutí svých potomků a hlavně nezapomínají žít svůj vlastní život. Sami se neustále učí a pracují na sobě. To je ta pravá výchova.

Proč ale vlastně děti nepřimějeme k něčemu jenom slovy? Je to proto, že **mnohem hlouběji a zásadněji než pouhá slova působí na naše děti náš vlastní příklad, naše celkové chování, náš projev, naše zvyky a zvyklosti.** Mnohem více a silněji na ně působí to, co je za slovy. Naše děti s námi rodiči žijí, pozorují nás, cítí naše hluboké pohnutky – a automaticky je přebírají do svého života.

V raném dětství přitom vůbec neřeší, jestli je něco dobré nebo špatné. Vzpomeňte si, jak jste to měli vy se svými rodiči. Do určitého věku své rodiče považujeme za ty, kteří dělají všechno pouze dobře a správně. Mentální schopnosti dětí v tomto raném věku nejsou na takové výši, aby děti byly schopny analytického zhodnocení nebo cenzury chování svých rodičů, a tak do sebe přijímají vše. Věci dobré, jako je láska, radost nebo poctivost, ale i věci více či méně problematické, jako jsou naše strachy, lakota či nespolehlivost... Prostě to, jací jsme. Jací opravdu, ve skutečnosti a v hlubinách své bytosti jsme.

Závěr, který z toho plyne, je jasný: **Vychovávat můžeme pouze sami sebe.**

Můžete si to představit ještě jinak: Skutečná podstata toho, **jak se děti učí a osvojují si dovednosti i způsoby chování,** zejména v raném věku, který je ve výchově klíčový (jak si řekneme ještě detailněji v následujících kapitolách), **je nasávání znalostí a dovedností jako houba.** Když s dětmi žijeme, ony si nás „nasávají“. A to je skutečná podstata „výchovy“ dětí. Mířit k tomu, aby nasávaly to nejlepší z nás.

S tím, co jsem právě řekla, se může zdát, že tato situace je docela náročná a zapeklitá. Nikdo z nás není dokonalý – a tudíž nejspíš ani své děti nebudeme schopni vychovat dokonale. Nevěšte však hlavu. **Dokonalost není smyslem našeho života.** To bychom přišli o všechna dobrodružství a objevy, které můžeme díky svému vnitřnímu nastavení v životě poznávat. Zapomeňte na dokonalost. **Vnímejte se jako obraz, na kterém má každá barva svůj smysl a důvod,** a pamatujte na to, že není špatných barev. Spíš se snažte tento svůj obraz vůbec uvidět, objevit jeho krásu a jedinečnost, hrát si s ním a dotvářet jej podle svého. Pokud budete rozumět sami sobě, budete rozumět i svým dětem a nebudete potřebovat žádné speciální výchovné metody.

Výchovné metody ve skutečnosti nahrazují naslouchání vlastnímu srdci, vnitřní klid, selský rozum a přirozené bytí. Když tohle máme, pak nepotřebujeme nic dalšího a předáváme svým dětem přesně to, co pro svůj život potřebují dostat.

Problém nastává tehdy, když ale právě tohle ve svém životě nemáme. Všichni velmi dobře víme, že naše životy bohužel vypadají leckdy úplně jinak: Spousta stresu, sebeobviňování, izolace, pocitů méněcennosti... Navíc jsme přesvědčeni, že to ani jinak nejde, že to tak mají všichni, že je taková doba... Tyto a další výmluvy pak stavíme mezi sebe a své děti a propast mezi námi se rozevívá. Věřte však nebo ne, jde to i jinak.

Všechny problémy a strasti lze vždycky nějak řešit, i když tato řešení nemusejí být standardní nebo jednoduchá. Velkou roli při řešení našich rodičovských výzev hraje fakt, zda k tomu přistupujeme jako chudinky a oběti, smýkané ode zdi ke zdi, které vlastně

ani nemají žádnou jinou volbu, anebo jestli jednáme z pozice tvůrců svého života, kteří si svou cestu vybírají a vytvářejí sami.

Bohužel až neuvěřitelně často se nacházíme v roli chudinky a oběti (i proto, že jsme si ji přinesli z dětství a vidíme ji neustále všude kolem sebe), což se projevuje zejména tak, že v nejrůznějších situacích pocítujeme bezmoc.

✓ *Zkuste se nad tím teď hned zamyslet: Jak často sami sobě nebo někomu druhému říkáte, že vám někdo ubližuje, nic se vám nedaří, že nemáte štěstí, dost volného času, ty správné kamarády nebo konexe, dost peněz, dostatečně silné zdraví, tolik štěstí jako druzí, nebo že támhleten je neschopný blbec a kvůli téhle ženské se musíte rozčilovat...? ✓*

A tohle je další pravda, která se nepříjemně poslouchá, ale která nám vrací naši skutečnou sílu: Jsme to jen a jen my sami, kdo vytváří a posiluje tyto negativní povídačky, tyto negativní obrazy našeho života.

Tou pozitivní stránkou téže mince je, že pokud jsme za to zodpovědní jen my, tak to úplně stejně právě my můžeme kdykoli změnit a rozhodnout se jinak. Začít vyprávět jiné příběhy. Přestat být chudinkami a oběťmi a začít svůj život tvořit naplno sami. Převzít za něj plnou zodpovědnost, za všechny jeho části a za všechny situace, které se nám dějí..

✓ *A tady mám pro vás ještě jeden úkol, než budete číst dál: Zkuste teď po nějakou dobu (stačí den nebo dva) pozorovat, kdy jednáte jako tvůrce a kdy jako chudinka oběť.*