

# 3 PRINCIPY

Carrie Kirsten



# Carrie Kirsten

## 3 principy

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.cpress.cz](http://www.cpress.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Carly Kirstenová**  
**Carrie Kirsten: 3 principy – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

# **Carrie Kirsten: 3 principy**

Carly Kirstenová

# Obsah

Předmluva .....	5
Jmenuju se Carrie .....	11
Můj příběh .....	15
<b>Princip číslo 1:</b>	
<b>Každý jsme malíř svého života .....</b>	<b>41</b>
Zrcadlo našeho života .....	51
Oproštění se od negativ .....	61
<b>Princip číslo 2:</b>	
<b>Sny jako héliové balónky .....</b>	<b>81</b>
Životní změny .....	87
Osobnostní změny .....	99
Realizace snů .....	109
<b>Princip č. 3</b>	
<b>Pozitivní energie .....</b>	<b>123</b>
Hormony štěstí .....	134
1) Pohyb .....	136
2) Láska .....	143
Moc přítomného okamžiku .....	157
Doslov .....	167

# Předmluva

Sociální sítě jsou nedílnou součástí našeho každodenního života. Svět se díky nim posunul o obrovský kus dopředu a máme díky nim neuvěřitelné možnosti, co se týče komunikace, sdílení informací, fotografií i videí. To vše po celém světě a v řádu milisekund. Ano, zní to skvěle a myslím, že většina z nás už si bez nich možná ani nedovede představit život.

Na druhou stranu ale tyto vymoženosti bohužel nemají jenom pozitivní vliv. Lidé na nich začínají být závislí, a tráví tak většinu svého času. Mnohdy si na nich dokonce vytváří jakési imaginární životy, v nichž pak žijí víc než v těch reálných. Současně to mnohdy působí, že co člověk nezveřejní online, jako by neexistovalo. Tím pádem pokud třeba zveřejníte jen tu hezkou stránku svého života, vytváříte ve svém

okolí či u svých sledujících domněnku, že máte perfektní a bezstarostný život.

Na základě toho si pak spousta lidí myslí, že život influencerů jakožto lidí, kteří jsou na sociálních sítích známí a vlivní, je naprosto dokonalý. Valná většina z nás totiž se světem opravdu sdílí jenom pozitivní záležitosti.

Nebojte se, není to ale tak, že bychom vás chtěli záměrně obelhávat tím, že žijete nějaké vysněné životy. Pouze se nehodí všechno na sociální sítě sdílet. Buď v tom hraje roli soukromí, nebo zkrátka nechceme světem šířit negativismus, brečet nad svým životem a veřejně si stěžovat někomu, kdo o nás „nic“ neví a nemá šanci nám jakkoliv pomoci. Naopak se vždy najde spousta lidí, kteří tyto informace zneužijí, otočí proti nám nebo v nich nesmyslně rýpou. Takže doufám, že to chápete, a věřte mi, že v každém případě je třeba uvědomit si, že **všechno nemusí vždy být tak, jak se na první pohled zdá.**



Sama za sebe můžu říct, že poslední roky na svých sociálních sítích sdílím ze svého života jen velmi málo. Ač se zdá, že toho sdílím opravdu hodně, je to úplné minimum. A proč to píšu? Protože to bude z velké části vysvětlovat, co mnohé z vás na následujících řádcích asi dost překvapí – o čem tato kniha vlastně je a co bylo posledních pár let nedílnou součástí mého života. Možná vás také napadne, proč s tím vším vycházím na světlo až teď, proč jsem to s vámi nesdílela už dřív, když to bylo aktuální. Proč o tom všem vychází kniha a proč jsem to raději nesdílela na své sociální síti? A desítky dalších otázek.

Na rovinu, tuhle knihu píšu už přes rok. Nejdřív jsem se zhruba půl roku odhodlávala, než jsem se o tom vůbec rozhodla začít psát, pak jsem dalšího čtvrt roku nevěděla, jak vlastně začít, a v součtu až po třičtvrtě roce jsem se staženým hrdlem začala. Musím říct, že si ještě pořád nejsem tak docela jistá, co všechno tu s vámi chci sdílet, a to i po tak velkém časovém odstupu od doby, kdy se všechny tyto věci staly. Nebýt této knihy, respektive možnosti ji napsat, nesdílím to



asi nikdy. Ale varianta, že by to spouště z vás mohlo pomoci zlepšit život o několik desítek procent, tak jako se zlepšil mně, spolu s vědomím, že by ze mě mohlo spadnout nějaké pomyslné břemeno, mě neustále přesvědčuje, že by to všechno mělo jít ven.

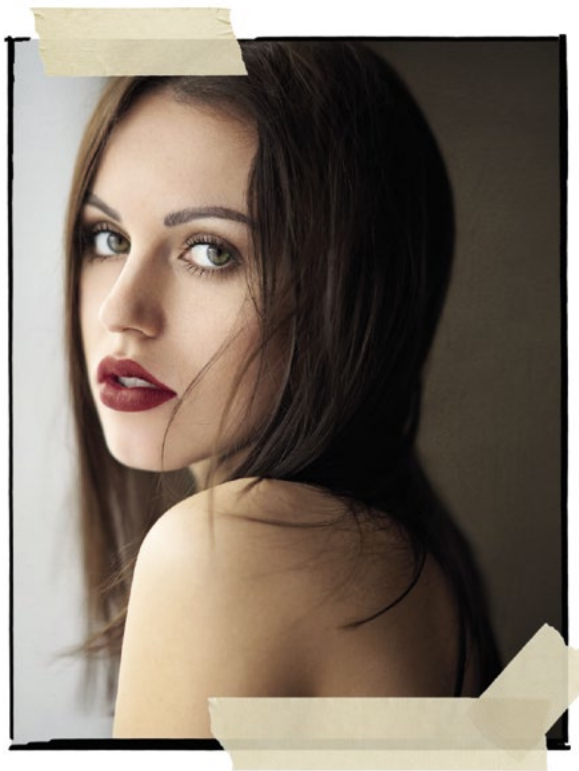
Hlavním důvodem, proč jsem se rozhodla všechno tohle sdílet zrovna formou knihy, je fakt, že poslední dobou začínám být ze všech sociálních sítí unavená, přehlčená a občas je mi fakt i smutno z toho, co všechno tam dennodenně vidím. Co se na nich každým dnem děje, jak se tam lidé k sobě chovají a co se ze sociálních sítí celkově za posledních pár let stalo. Skutečnosti jako kyberšikana, násilí, nadávání, vyhrožování, pomluvy, dále třeba drogy, hodně drog a závislých nezletilých, také samozřejmě alkohol a jiné návykové látky v rukou dětí, z toho se odvíjející deprese, sebepoškozování, anorexie, bulimie a jiné psychické problémy. To vše sdílené s největší hrdostí dotyčných formou statusů, tweetů, příspěvků, fotek i videí veřejně přímo na sociální sítě, kde je za to druzí ještě poplácají po rameni a podpoří je v tom.

Takže asi chápete, že nechci, aby tahle slova a tyhle příběhy skončily někde mezi tím.

Pojďme si tedy říct něco málo o mně a o mých zkušenostech a zážitcích na sociálních sítích, které mě dovedly až k samotnému psychickému *blackoutu*...



## **Jmenuju se Carrie**

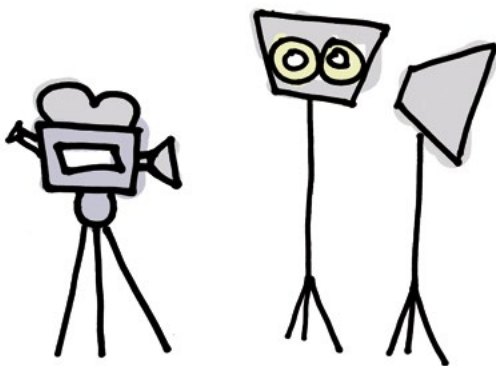


Teda vlastně Carly. Pro vás v této knize jsem se výjimečně rozhodla, že to chci být já – reálná Carly Kirstenová, nikoliv „ta“ známá osobnost z internetu s přezdívkou Carrie Kirsten,

pod kterou vystupuju. Možná si říkáte, že v tom není žádný rozdíl, ale pletete se, opak je pravdou. Ač si můžete myslet, že o mně víte hodně – někdo dokonce dokáže říct i všechno, a to jen proto, že viděl všechna má videa na YouTube nebo olajkoval všechny mé fotky na Instagramu –, omyl, pravou a reálnou Carly nikdo z vás doopravdy nezná.

Šok, že? Ale nebojte, nemyslím to tak, že by Carrie Kirsten byla nějaká fiktivní postava. Jenom je to v podstatě role. Role, kterou jsem si vytvořila a prostřednictvím které s vámi sdílím určité věci ze svého života. Abyste chápali, co tím chci říct, zkusím popsat, jak Carrie z internetu působí. Je především empatická, extrovertní, výrazná a možná trochu specificky kontroverzní. Kdežto reálná Carly, já, jsem spíše opak. Necítím se dobře ve společnosti cizích či nových lidí, moc se neprojevuji, nemluvím, jsem spíše introvert a většinu dne mám *poker face*. Někdo tomu dokonce říká i *bitch face*.

To je mimochodem můj celoživotní problém. Všichni si vždycky myslí, že jsem našťvaná, arogantní, nepříjemná či dokonce otrávená životem. Přitom je mi fakt dobře, mám se skvěle a jsem spokojená, jen to na sobě nedávám znát, nebo to spíš moc nedokážu projevovat. Ale zpět k tématu. Teď si možná myslíte, že se před vámi tedy přetvařuji. Ne, tak to určitě není. Abych vám to nějak přiblížila, je to stejné, jako když má herec nějakou roli ve filmu či seriálu. Přetvařuje se? Ne, jenom jede podle scénáře, a to máme stejné.





## Můj příběh

V únoru roku 1998 se narodila malá holčička. Od raného dětství ráda objevovala všechno kolem sebe. Zkoušela kdejaké kroužky, činnosti a sporty, aby zjistila, co ji baví nejvíc, a aby se našla. Trvalo to dlouhých šestnáct let, až jednoho dne přišel osudný okamžik, který – aniž by kdokoliv tušil – poměrně razantně ovlivnil její život. Ptáte se jak?



Tahle holčička začala v roce 2014 nahrávat jakási videa na web zvaný YouTube, protože zkrátka chtěla sdílet své myšlenky a zážitky s okolním světem. To se jí také povedlo. Během tří let začal její život zajímat statisíce lidí. Z malé holčičky se postupně stávala dospělá dívka, která díky své úspěšné práci začala sklízet ovoce. Ale jak už to tak bývá, ne každý to dívce přál. Nebyla totiž jediná, kdo se této činnosti věnoval. Byla tady i spousta jiných tvůrců, kteří se už mnoho let usilovně snažili o to, co během poměrně krátké doby získala ona. Co to bylo?

Vraťme se do doby, kdy byla s YouTube ještě v začátcích. V té době si totiž našla kamaráda, který měl tentýž koníček a se kterým měla hodně společného. Jak je ale známo, kamarádství mezi chlapcem a dívkou ne vždy funguje. Většinou to z jedné nebo z druhé strany sklouzne k poblouznění či zamilovanosti. A to se i stalo. Dívka však city chlapci neopětovala a odmítla ho. Na tom jejich kamarádství ztroskotalo. Chlapec byl ale velmi ješitný, zhrzený a odmítnutí neskouzl. Rozhodl se, že se jí pomstí a najde něco, čím



ji zničí. Zdá se to možná jako příběh z nějaké pohádky, ale tady pohádka končí.

Když chlapec po několika měsících konečně našel něco, čím by dívce ublížil, cíl byl jasný a pomsta i s úroky. Trvalo to asi půl roku, kdy chlapec a jeho spiklenci v kuse vedli těžký veřejný lynč dívky, ale stále marně. Marně až do bodu, kdy přišla poslední vlna a chlapec sáhl dívce na její novou, krásnou a nablýskanou hračku na čtyřech kolech, kterou si pořídila k osmnáctinám. Chlapec zřejmě neustál skutečnost, že má dívka něco lepšího než on, a zároveň něco, co si sám vždycky přál a na čem dlouhá léta pracoval. Vymyslel si tedy odporný, lživý a kompromitující příběh, jak dívka ke hračce přišla. Nařkl ji z nechutných praktik, hračku jí příšerným způsobem zhanil a pošpinil. Na dívku se uvalila silná dávka křivdy, ponižujících nadávek a obrovský nátlak okolí. Neumíte si představit, jaké to pro ni bylo. Cítila se, jako by ji celý svět nenáviděl.