

Romi Neustadt

MŮŽETE MÍT VŠECHNO, JEN NE VŠE NAJEDNOU

PRŮVODCE PRO ŽENY, JAK BEZ STRESU
DOSÁHNOUT VYSNĚNÝCH CÍLŮ



*Pro všechny ženy s velkými sny, které chtějí žít naplněný
a autentický život beze stresu, vyčerpání a bez pocitů,
že jsou nedostatečné nebo že se úplně pomátly.
Tyto řádky vám píšu s láskou jako milostný dopis.*

*A pro ženu, kterou vychovávám.
Bebe, ať jsi vždy věrná sama sobě a jdeš si za tím,
co je pro tebe důležité. A vždy se nech vést láskou.*

Romi Neustadt

MŮŽETE MÍT VŠECHNO, JEN NE VŠE NAJEDNOU

PRŮVODCE PRO ŽENY, JAK BEZ STRESU
DOSÁHNOUT VYSNĚNÝCH CÍLŮ



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.

Romi Neustadt

Můžete mít všechno, jen ne vše najednou

Průvodce pro ženy, jak bez stresu dosáhnout vysněných cílů

Přeloženo z anglického originálu knihy Romi Neustadt *You Can Have It All, Just Not at the Same Damn Time*, vydaného nakladatelstvím Portfolio/Penguin, které je součástí Penguin Random House LLC, New York, USA, 2020.

Copyright © 2020 by Romi Neustadt

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

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

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 7978. publikaci

Překlad Ivana Sýkorová

Odpovědná redaktorka Mgr. Dagmar Pilařová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Ondřej Mikulecký

Počet stran 224

První vydání, Praha 2021

Vytiskla tiskárna PBTisk a.s., Příbram

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2021

ISBN 978-80-271-4153-1 (ePub)

ISBN 978-80-271-4152-4 (pdf)

ISBN 978-80-271-1234-0 (print)

OBSAH

ÚVOD	9
------------	---

Jedna

SOUSTŘEĎ SE, HOLKA, SOUSTŘEĎ SE	15
VSS: Vždy se soustřeďujte	19

Dva

ŽIJTE PODLE JEDNOHO KLÍČOVÉHO SLOVA	23
Síla klíčového slova	24
Je potřeba udělat víc než si jen vybrat jedno slovo	27
Sarah	33
Emily	36
Vaše priority a cíle	38

Tri

POZNEJTE HODNOTU SVÉHO ČASU	41
Váš vysněný život	42

Čtyři

NEÚNAVNĚ PROMĚŇUJTE SVŮJ ŽIVOT	51
Jste produktivní, nebo jen zaneprázdněné?	52
Kam se ztrácí váš čas?	53
Věci, které nesnášíte a které děláte jen proto, že byste měly	55
Staňte se mistry v delegování	56
Opravdu to nesnášíte?	63
Z pocitů viny vyrůstá nejvyšší hora představ o tom, co bychom měly dělat jako matky	65

Pár slov k obrazovkám	69
Naučte se říkat „ne“	71
Seznam věcí, s nimiž musíte přestat	77
Jde o víc než o čas	80

Pět

CHRAŇTE SE	83
Neberte si nic osobně	84
Předpokládejte pozitivní úmysly	88
Nikdy se nezalíbite všem	91
Ukončete vyčerpávající vztahy	92
Když se zpřetrhají rodinná pouta	98

Šest

VYTVOŘTE SI NÁVYKY, KTERÉ VÁM BUDOU SLOUŽIT	101
Jak silná je vaše bolest?	103
Změňte vnímání návyků	106
Návyky, které mi pomohly mít vše	107
Mějte svůj rozvrh pod kontrolou	108
Začněte od toho nejtěžšího	113
Začněte den správně	114
Dopřejte si dostatek spánku	117
Víceúčelové činnosti místo multitaskingu	120
Zbavte se rušivých podnětů	124
Zvedněte zadek	126
Oslavujte drobná vítězství	128
Vaše návyky	129

Sedm

OVLÁDNĚTE TECHNOLOGIE	133
Jak jsem se léčila ze závislosti	140
Když to zvládnu já, zvládnete to i vy	146

Osm

PONOŘTE SE DO KLIDU	149
Vědecké důkazy	150
Ano, máte čas na zklidnění	151
Klid nevyžaduje nečinnost	152
Klid neznamená, že nesmíte mluvit	154
Proč se to pokazí	155
Konečně nacházím klid	160

Devět

AUTENTICITA BY MĚLA BÝT BEZPODMÍNEČNÁ	165
Evoluce autenticity	167
Jak hra na srovnávání odrovná vaši autenticitu	173
Naše autentická osobnost nám do života přivede víc lidí a věcí, po kterých toužíme	176
Jak si udržet autenticitu	181

Deset

ODPOUŠTĚJTE	183
Reflexe, revize, restart	185
Vzdejte se všeho, čím nejste	189

Jedenáct

#STRACH	193
Naším úkolem je udělat první krok strachu navzdory	199
Jak překonat strach	201
Věřte si, že jste dost dobré	209
Odvážít se mít všechno je děsivé	210

Dvanáct

MĚJTE SE RÁDY	213
PODĚKOVÁNÍ	217
POZNÁMKY	223

ÚVOD

My ženy trpíme nebezpečným a někdy ubíjejícím neduhem, který se nazývá nereálná očekávání. Nakazíme se jím navzájem, přebíráme jej od našich kritiků i z historie naší kultury, šíří se prostřednictvím hlasů v naší hlavě i Instagramu. Chodíme po světě s představou, jaké bychom měly být, čeho bychom měly dosáhnout a jak bychom při tom měly vypadat. Měly bychom vychovat hodné, chytré a dobře připravené děti, na které budeme pyšné a které budou přínosem pro společnost. Měly bychom budovat lukrativní, naplňující a smysluplnou kariéru. Rozvíjet partnerské vztahy plné vášně a podpory. Pěstovat vzkvétající přátelství, zapojovat se do dění v naší komunitě, být činorodé a pozitivně ovlivňovat druhé. Pečovat o čistotu a pořádek v domácnosti, mít domov jako ze škatulky a udržovat si zdravou váhu. A nezanedbávat stále se rozrůstající seznam požadavků na kosmetické úpravy a osobní hygienu.

Tuto epidemii pomáháme šířit tím, že se každá z nás pokouší předstírat, jak je všechno v pořádku. Obratně žonglujeme a snažíme se udržet všechny míčky ve vzduchu, nosíme rozvrkočené drdoly v tichém vzdoru proti zákonům kožního mazu. Pouze když se uvolníme a slevíme z nároků, připustíme, jak se doopravdy cítíme.

Jen nenápadné povzdechy jako „Joooo!“ nebo „Ámen!“, které přidáváme ke statusům na Facebooku, naznačují, že máme co dělat,

abychom se z toho všeho nepodělaly. Podobně jako vyčerpané pohledy, které si vyměňujeme, když skládáme nákup do kufru auta, zatímco se snažíme krotit děti, aby se nepozabíjely, a dořešit pracovní telefonát. Nebo hromadné naříkání, které se rozpoutá, když si společně zajdeme na skleničku vína a řeč se stočí na to, jak se skutečně cítíme.

Jsmo vystresované. Máme pocit, že nic nezvládáme. Neděláme to, co bychom opravdu chtěly. A jsme unavené. Zatraceně unavené.

Snažíme se **mít všechno**, ale jdeme na to úplně špatně.

Vím, že tato myšlenka už byla drasticky rozcupována a je považována za mýtus. Také jsem tomu uvěřila. Před lety, když mi bylo něco přes třicet, jsem se dívala na pořad *The Oprah Winfrey Show* a Oprah, která byla mým vzorem, tehdy řekla, že ženy nemohou mít všechno. Řeč byla o dlouhodobých vztazích, dětech a kariéře. Nemohu si vzpomenout, kdo byla ta žena ve studiu ani jaká slova přesně zvolila, ale Oprah při rozhovoru s ní tvrdila, že není možné mít úspěch ve všech třech oblastech současně, a byla přesvědčená, že je ve své práci tak úspěšná proto, že nemá děti. Ta myšlenka mi utkvěla v hlavě, doslova mě pronásledovala. A pamatuji si, jak jsem si tehdy říkala: „To nemůže být pravda. Musí být nějaká cesta, jak dosáhnout všeho.“ Miluji Oprah, ale musela jsem dokázat, že se mýlí, protože jsem se odmítala smířit s tím, že by mé sny byly nereálné.

Ukázalo se, že život podle mých snů reálný je, a tak jsem se velmi usilovně snažila přijít na to, jak ho uskutečnit. Během uplynulých deseti let, kdy jsem se pokoušela skloubit manželství, výchovu dvou dětí, roli dcery pomáhající stárnoucí mamince, budování firmy s obratem v řádu desítek milionů, roli poměrně aktivní členky různých komunit, na nichž mi záleží, péči o své zdraví i snahu vejít se

do džínů, jsem získala a vytvořila sadu nástrojů, jež vám umožní mít všechno, aniž byste se z toho zbláznily. A jsem nadšená, že se o ně s vámi mohu podělit v této knize.

Pochopila jsem, proč tento koncept získal tak špatnou reputaci. Lidé si pletou, co to znamená „**mít všechno**“ a „**dělat všechno**“. Ani vy, ani já rozhodně nedokážeme zvládnout všechno samy. Nemůžeme se rozkrájet pro každého, dělat v životě vše, co bychom podle druhých dělat měly, odškrtávat si splněné úkoly z nekonečného seznamu, vyplnit svůj drahocenný čas tady na Zemi tím, co skutečně chceme, a při tom všem nezešílet ze stresu, nebýt vyčerpané nebo si nepřivodit něco horšího. To není možné.

Je ovšem možné mít vše, co je pro nás opravdu důležité. Jak to vím? Protože se mi to podařilo. A rozhodla jsem se, že budu pomáhat ostatním ženám, aby to zvládly také.

Měla jsem tu čest v posledních deseti letech pracovat s ženami z různých společenských vrstev, rozličného věku, s odlišnými postavy i mírou sebevědomí. Všechny nás svedl společný cíl vybudovat vlastní podnikání prostřednictvím společnosti zabývající se přímým prodejem, která se stala přední značkou na trhu s kosmetikou v Severní Americe. Díky touze změnit svůj život, houževnatosti, nadšení pomáhat druhým růst a značné míře štěstí jsem se stala mentorkou a koučkou desítek tisíc žen v našem týmu. A když jsem napsala knihu s názvem *Get Over Your Damn Self* (Smiřte se sami se sebou) o tom, jak vybudovat podnikání, jako je to mé, setkávala jsem se s tisíci dalších žen.

Od maminek v domácnosti až po maminky pracující z domova, od vysokých šarží v korporátech po majitelky malých firmiček, od čerstvých absolventek po ženy v důchodu, kterým vylétly děti z hnízda, od učitelek na prvním stupni po lékařky – měla jsem

jedinečnou příležitost dozvědět se, o jakém životě ženy sní a jakou prožívají frustraci z toho, že se jim nedaří sny naplnit. Svěřovaly se mi se svými krátkodobými cíli i s těmi dlouhodobými, velkými a troufalými, z nichž běhá mráz po zádech, a také se všemi důvody, proč jich nemohou dosáhnout. A z první řady jsem mohla sledovat mnohé z nich, které překonaly všechny důvody, proč by neměly uspět, a triumfovaly, přičemž často dosáhly mnohem víc, než si vůbec kdy dokázaly představit.

Celé roky mi lidé v různých obměnách říkali: „Vůbec nechápu, jak to všechno dokážete... Máte nadlidské schopnosti... Nikdy bych nezvládala to co vy.“ Podobné projevy rezignace a porážky poháněly mou další neutuchající touhu – pomáhat druhým vybudovat si také takový život, jaký chtějí.

Fascinují mě následující otázky:

- Proč některé ženy naplní svůj potenciál a vybudují si přesně takový život, jaký chtějí žít, a jiné ne?
- Proč je pro nás všechny – ano, i pro mě – tak těžké dělat věci, které opravdu chceme, a být takovými, jakými opravdu chceme být?
- Proč některé z nás udělají obrovský pokrok, zažijí průlom a úspěch, ale pak se přestanou rozvíjet, nebo si dokonce pohorší?

Zvládla jsem opustit dvě profese, které už mi nevyhovovaly (právo a PR). Našla jsem své profesní poslání, vybuodovala jsem velmi úspěšnou firmu a stala se oceňovanou autorkou bestsellerů. Těším se z šestnáctiletého manželství, které nám stále skvěle funguje, a vychovávám dvě úžasné děti (no, vlastně ony vychovávají mě). Vyrovnala jsem se s problémy s vlastním tělem, s pochybnostmi

o sobě a s rodinnými dramaty i nemocemi a v současnosti jsem nejzdravější, co jsem kdy byla – jak po tělesné, tak po emocionální stránce. Žiji život, který miluji **téměř každý** den (chci říct, že některé dny jsou zkrátka takové, že vás to nutí rvát si vlasy bez ohledu na to, jak moc se snažíte ovládat).

Ale to, co se mi v životě podařilo, není dáno mými superschopnostmi ani tím, že bych přišla na to, jak přežít s minimem spánku (ve skutečnosti je to přesně naopak). Není to tím, že by pro mě bylo všechno snadnější ani že bych byla odolná vůči problémům, jež trápí jiné ženy. Když jsem vyrůstala, začaly se mi do cesty, stejně jako vám, plést všechny ty věci, které bych podle druhých měla dělat, brzdily mě nikdy neutichající vnitřní i vnější hlasy a nekonečné seznamy úkolů. Čím jsem byla úspěšnější, tím víc přibývalo věcí, které bych měla dělat, hlasy byly silnější a seznamy úkolů delší. Ohrožovaly mé úsilí dosahovat cílů a zároveň být naplněným, šťastným a klidným člověkem. Musela jsem přijít na to, jak plně využít svůj drahocenný čas na Zemi a jak ve všech životních oblastech dělat jen to, co skutečně chci.

O tom je i tato kniha. A především o tom, jak se můžete poučit z mých zkušeností a životní moudrosti a jak využít nástroje, které jsem objevila nebo vytvořila, a uplatnit je ve svém životě.

Nemůžete mít všechno ze dne na den, ani mně se to nepodařilo. A ujasněme si jednu věc – vaše „všechno“ může být jiné než to moje a bude se nejspíš lišit od představ ženy, která vedle vás cvičí jógu, která před vámi stojí ve frontě v obchodě nebo která pracuje ve vedlejší kanceláři. Až mě trochu víc poznáte, možná si pomyslíte: „Propánajána, já rozhodně nechci žít její život.“ Výborně! Chci, abyste přišly na to, **co ve svém životě opravdu chcete, co vám dělá radost**, co vás naplňuje a uklidňuje.

Na rovinu připouštím, že nemám odpovědi na všechno. Přiznávám, že se mi ještě nepodařilo dokonale uplatnit všechny strategie, nástroje, postoje a návyky, o nichž mluvím na následujících stránkách. Stále na tom každý den pracuji, protože – stejně jako vy – jsem zatím nedokončeným dílem. Připomíná mi to úžasný citát, který jsem zahlédla na Instagramu: „Když vám radím, ještě to neznamená, že vím víc než vy. Znamená to jen, že jsem nadělala mnohem víc hloupostí.“ Ale jsem přesvědčená, že když se se mnou vydáte touto cestou – **když do toho dáte všechno** –, získáte nový pohled na svůj život, na to, co chcete a jak toho dosáhnout.

Chtěla bych od vás, abyste se do toho pustily naplno, abyste k sobě byly opravdu upřímné a našly si čas na všechna cvičení. Pokud to uděláte, dokážete se po přečtení knihy zaměřit na to, co je pro vás opravdu důležité, a dát stranou vše, co není v souladu s vašimi sny. Uvědomíte si svou hodnotu a přijmete ji, což ovlivní to, jak budete trávit svůj čas. Vytvoříte si návyky, jež ochrání váš čas i energii. Ve všech oblastech svého života budete samy sebou. Naučíte se odložit strach, který vám brání rozvinout naplno svůj potenciál. A budete k sobě mnohem shovívavější, protože si to zasloužíte, stejně jako si zasloužíte mít všechno.

Tato kniha je určena pro každou ženu, která má sny a neomezený potenciál a chce žít naplněný, autentický život. Takže jednoduše pro nás všechny. Jen zkrátka potřebujeme přijít na to, co udělat a co ne. A proto jsem tu já.

Pojďme společně prozkoumat, co jsem se naučila a co mi pomohlo a stále pomáhá změnit můj život. Může to změnit život i vám.

Pojďme do toho!

S láskou

Romi

Jedna

SOUSTŘEĎ SE, HOLKA, SOUSTŘEĎ SE

*Moje mysl vypadá, jako kdybyste vysypaly kuchyňský
šuplík se všemožným harampádím na trampolínu.*

– většina žen a velmi chytrý citát z Instagramu

Jedna žena, říkejme jí třeba Jana, každé ráno po probuzení kvapně vstává z postele, aby se oblékla a nalíčila – což je dost náročný úkol, když ještě máte hrozně unavené oči kvůli nedostatku spánku – a udělala si náskok, než začne každodenní ranní taneček s dětmi plný chaosu. Hltá kávu, letmo kontroluje e-maily, nakrmí psy a snaží se vypravit děti i sebe.

V práci se pokouší jet naplno, protože chce, aby ji povýšili, ale hlavou jí víří splašené myšlenky. Přemýšlí, co uvaří na večeři, kde vyšetřit chvilku času na cvičení předtím, než vyzvedne jedno dítě z tréninku a druhé z doučování, myslí na našťvanou textovku od kamarádky, na to, jak se vykrotit z oslavy narození miminka, kam se jí nechce jít, na komisi, ve které nechce zasedat, i na to, kolik energie jí večer zbude pro manžela. Jo a taky na to, kolik e-mailů by dnes mohla zvládnout vyřídit po večeři.

Pozdě večer, až všichni odejdou spát a přestanou na ni chrlit nekonečnou řadu požadavků, splyne s gaučem, velkým balením popcornu a dálkovým ovladačem. Rytmické žvýkání a přepínání ve snaze najít dokonalý hloupoučký pořad na Netflixu, u něhož by si vyčistila mysl, však nedokáže utlumit její pocity.

Nemůže uvěřit, že utekl další týden, měsíc či rok a ona se stále nedostala ke svým velkým cílům jako napsat román, každý den meditovat a zhubnout deset kilo, aby se vešla do šatů, které si schovává ve skříni na dobu „až jednou“. Vždyť se sakra nedostane ani k těm malým úkolům jako udělat pořádek v šatníku a jednou za čtvrt roku si nechat voskem odstranit chloupky do bikin, přičemž každý ví, že je to potřeba mnohem častěji.

Je vyčerpaná, všechno jí přerůstá přes hlavu a bojí se, že někdo, nebo možná úplně každý, přijde na to, jak to fláká. Je tak unavená z věčného předstírání, že všechno zvládá. A ze všeho nejvíc se bojí, že jí mezi prsty proteče další týden, měsíc nebo rok a ona bude pořád jen sedět na gauči, lamentovat, že neví, kam všechn ten čas mizí, že nenaplníuje svůj potenciál a nežije život, jaký by skutečně chtěla žít.

Vsadím se, že se s Janou dokážete ztotožnit. Možná dokonce jste jako Jana. Buďme upřímné: v určitém okamžiku jsme všechny jako Jana.

Žijeme reaktivně, což znamená, že naši pozornost každý den nejdříve zaměstnají všechny věci, jež se na nás valí, a teprve pak se věnujeme těm, které jsme si naplánovaly. A ty věci, které jsme si naplánovaly, se stále odsouvají na konec seznamu úkolů a někdy tam visí tak dlouho, že úplně zapomeneme, proč jsme je vlastně chtěly dělat. V horším případě nakonec samy sebe přesvědčíme, že to byl stejně hloupý nápad nebo že bychom to nezvládly.

V každém okamžiku nás zahlcuje tolik věcí, na počítači i v mozku máme tolik otevřených záložek. Není se tedy čemu divit, že nevíme, co bychom měly dělat v příštích pěti minutách, natož v pěti měsících. Nebo pěti letech.

Pravděpodobně už jste někdy slyšely tuto perlu moudrosti: „Energie proudí tam, kam se upírá vaše pozornost.“ Je to božská pravda. Kolikrát jste odložily něco, co je pro vás důležité, jen abyste vyřídily telefonát nebo odpověděly na textovku, vyhověly prosbě o pomoc od kolegy nebo některého ze svých dětí, nechaly jste všechno být, jen abyste si přečetly hromadný e-mail pro celou firmu nebo newsletter ze školy? A pak se snažíte vrátit k tomu, co jste původně chtěly dělat, ale ztratily jste nit, nadšení, vůli – cokoli, co jste měly – a uchlácholily jste se svou verzí výmluvy: „Kašlu na to, udělám to zítra.“ A takhle jednoduše se den plný nejlepších úmyslů promění v den, se kterým se tak nějak smíříte. Místo abyste se v životě posouvaly vpřed, si ze seznamu odškrtnete spoustu úkolů, které nejsou nijak zásadní. Jenže máte zatraceně dobrý pocit, že jste dosáhly alespoň něčeho.

Jak se to stane? Je to tím, že **nezaměřujeme pozornost** správným směrem. Náš život i to, kým jsme, jsou definovány tím, kam soustřeďujeme svůj čas, svou energii, myšlenky a činy. Vše, na co se zaměříme, roste. Ať je to sen, cíl, pocit, nebo vřídek. To, na co celý den myslíme, se projeví navenek. Proto je tak důležité se zaměřovat na ty správné věci.

Když se soustřeďujeme na změť haraburdí z kuchyňského šuplíku, je to stejné, jako kdybychom se nesoustředily vůbec. Na život jen reagujeme, místo abychom ho žily. Když se naopak zaměříme na věci, které jsou pro nás skutečně důležité, a ignorujeme vše ostatní, naše životy jsou vědomé, úspěšné a naplněné.

O síle soustředění jsem se přesvědčila v době, kdy jsem budovala své podnikání zaměřené na přímý prodej. Teoreticky jsem vůbec neměla být úspěšná, protože by se dalo argumentovat, že jsem si toho naložila přespříliš. Byla jsem vytíženou PR konzultantkou. Synovi Nateovi byly tři roky a dceři Bebe šest měsíců a zároveň jsem pomáhala Johnovi s jeho lékařskou praxí (je to lékař-naturopat). Moje maminka stárla a trápilo ji stále více zdravotních potíží. Snažila jsem se být aktivní v místní komunitě a také jsem chtěla shodit kila, která jsem nabrala po dětech (jak se ukázalo, byl to projekt na dva roky). Tížilo nás břímě financí; navzdory tomu, že jsme oba pracovali, nedokázali jsme nic uspořit na penzi ani do studijních fondů pro děti a rozhodně jsme neměli žádnou nouzovou rezervu pro případ, že by se něco podělo. A neměli jsme časovou volnost, protože jsme byli oba vázaní na odvedenou práci a dostávali jsme zapláceno podle odpracovaných hodin – když jsme nepracovali, nedostali jsme zapláceno. Navzdory tomu, jak jsem byla vytížená, jsme se s Johnem shodli, že si nemohu nechat ujít příležitost rozjet vlastní podnikání pod křídly zavedené, uznávané značky. A tak jsem do toho šla.

I když to vypadalo, že takový objem práce nemůže žádný člověk zvládnout, brzy jsem si uvědomila, že je to reálné, pokud si budu dobře hlídat, čemu věnuji svůj čas, a když k sobě budu shovívavá. Soustředila jsem se striktně na to, co pro mě bylo nejdůležitější: naše děti, které si zaslouží, aby se jim máma věnovala a zahrnovala je láskou; budování nové firmy, která mohla mně i Johnovi zajistit svobodu; a péče o zdraví, abych mohla dělat to, co jsem opravdu chtěla, a abych si to mohla vychutnat. Nevěnovala jsem se dobrovolnické práci, nevypomáhala jsem spolu s ostatními rodiči ve škole, neprodloužila jsem smlouvu na výuku v židovské mateřské