

**VŠECHNO
JE
LÁŠKA**

The title 'VŠECHNO JE LÁŠKA' is rendered in a bold, black, serif font. The word 'VŠECHNO' is on the top line, 'JE' is smaller and centered below it, and 'LÁŠKA' is on the bottom line. The letter 'L' is significantly larger than the others. The text is decorated with various botanical illustrations: a small white flower with a yellow center on the 'V', a white flower on the 'E', a large white daisy with a yellow center behind the 'L', a white flower on the 'Š', and a large black leaf with white dots on the 'A'.

**MYŠLENKY
— PRO VAŠE —
SRDCE & DUŠI**

**JENNA
ORTEGA**

xyz

Všechno je láska

myšlenky pro vaše srdce a duši

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.xyz.cz
www.albatrosmedia.cz



Jenna Ortega

Všechno je láska: myšlenky pro vaše srdce a duši – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2023

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


ALBATROS MEDIA

VŠECHNO
JE
LÁSKA



MYŠLENKY
— PRO VAŠE —
SRDCE & DUŠI

**VŠECHNO
JE
LÁŠKA**

**MYŠLENKY
— PRO VAŠE —
SRDCE & DUŠI**

**JENNA
ORTEGA**

xyz

Text copyright © 2020 by Reereelicious, Inc.
Jacket and interior art copyright © 2020 by Ali Mac
All rights reserved. Published in the United States by Random House
Children's Books, a division of Penguin Random House LLC, New York.
Translation © Petr K. Tychtl, 2023
© NAKLADATELSTVÍ XYZ, 2023

ISBN tištěné verze 978-80-7683-389-0
ISBN e-knihy 978-80-7683-398-2 (1. zveřejnění, 2023) (epub)
ISBN e-knihy 978-80-7683-399-9 (1. zveřejnění, 2023) (mobi)
ISBN e-knihy 978-80-7683-397-5 (1. zveřejnění, 2023) (ePDF)

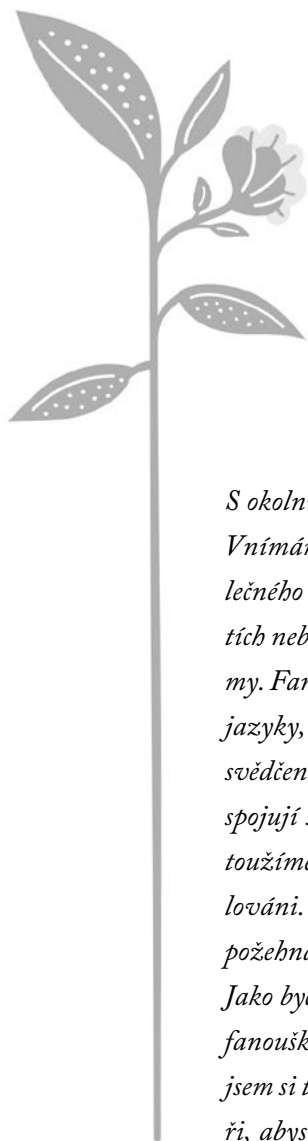
OBSAH



Dopis od autorky	11
Žijte s láskou	15
Nepřestávejte věřit	43
Važte si své rodiny	69
Využívejte příležitosti	93
Na prvním místě jste vy	121
Obejměte své ambice	153
Mějte rádi sami sebe	181
Věřte ve svoji sílu	209

*Pro moji maminku, která mi je inspirací
ve všem, co dělám*





S okolním světem hovořím skrze světlo a lásku. Vnímám, že můj vlastní osud má mnoho společného s osudy těch, kteří se mi na sociálních sítích nebo přímo na ulici svěřují se svými problémy. Fanoušci, kteří mě kontaktují, mluví jinými jazyky, mají velmi odlišný životní styl a přesvědčení – a přes to všechno, co nás rozděluje, nás spojují stejné pochybnosti a nejistoty. Všichni se toužíme podívat do zrcadla a vidět, že jsme milováni. Přestože se mi v životě dostalo mnoha pozebnání, také jsem čelila řadě těžkých zkoušek. Jako bych viděla sebe, když čtu vzkazy od svých fanoušků, že se cítí osaměle nebo si nevěří. I já jsem si takovými pocity prošla. Chci, moji čtenáři, abyste věděli, že v tom nejste sami. Všichni

jsme si podobní mnohem víc, než si většina z vás uvědomuje. Jsme v tom spolu. To všechno je láska.

*Pevně doufám, že upřímnost a srdce, se kterými jsem sepi-
sovala tyto řádky, vnesou do vašich životů alespoň trochu lásky
a světla. Tolik bych toho chtěla vypovědět o síle v nás chovat se
jeden k druhému s láskou, pochopením a vzájemnou podporou.
Sdílím s vámi své soukromé, osobní příběhy, jak jsem prožité
stresy a úzkosti využila k nalezení vlastního sebevědomí a víry
v sebe sama. Doufám, že sdílením svých zkušeností a rad, které
mi pomohly tyto obtíže překonat, pomůžu čelit podobným si-
tuacím i vám.*

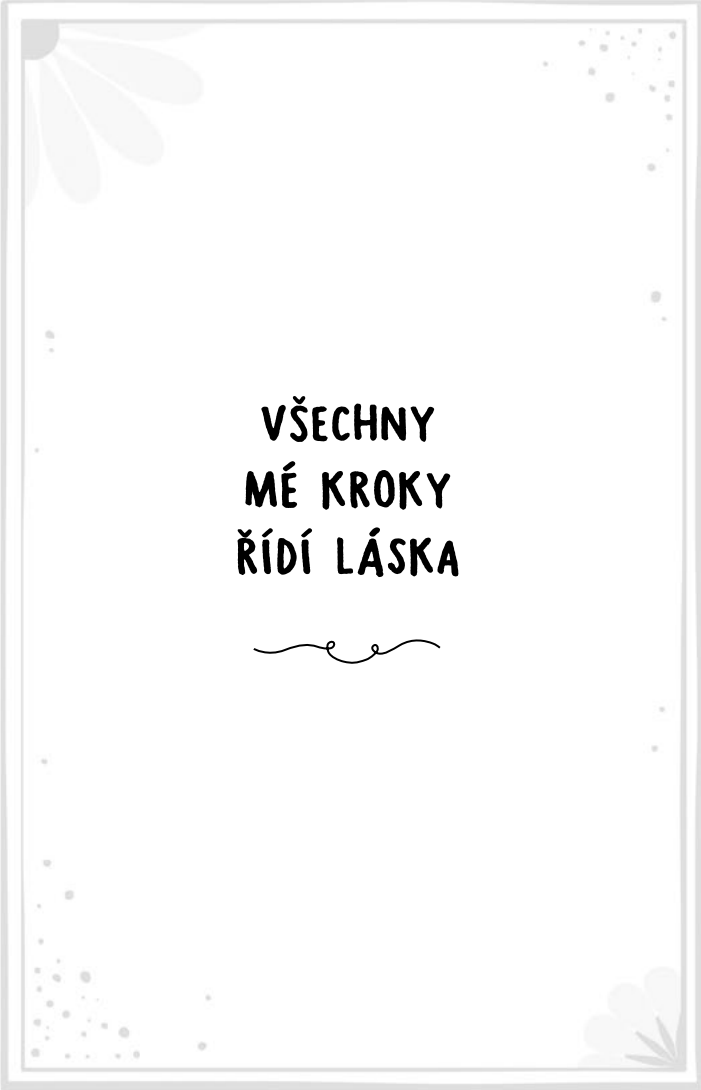
*Měla jsem to štěstí, že jsem se mohla opřít o svou vášeň k he-
rectví. Každý den jsem se mohla věnovat tomu, co mě opravdu
baví. Musela jsem v sobě najít hodně odvahy a odhodlání, když
jsem usilovala o role ve velkých projektech, u nichž jsem pochy-
bovala, že se pro ně hodím. Představa selhání může být sice
děsivá, ale jít s kůží na trh se více než vyplatí. Každý si jdeme
svou vlastní cestou. Je velmi snadné srovnávat se s ostatními,
ale může být těžké se smířit, že právě ta naše cesta za úspěchem
a pokroky v kariéře jsou mnohem náročnější než někoho jiného,
jehož cesta je někdy rychlejší.*

Věřit beze strachu, žárlivosti a vlastních pochybností v to, co nás baví, co chceme světu nabídnout a sdělit, je ta nejdůležitější věc, kterou můžeme udělat. Musíme na tom pracovat každý den. Někdy se nám to podaří, jindy ne. Ale až se druhý den probudíme, můžeme to zkusit znovu. Nikdy nesmíte dopustit, aby vás strach zastavil v cestě za vašimi sny. Jste to Vy, kdo řídí váš příběh.

*S láskou,
Jenna*



ŽIJTE S LÁSKOU

A decorative rectangular frame with a light gray border. The corners are adorned with stylized floral motifs and clusters of small dots. The text is centered within the frame.

**VŠECHNY
MÉ KROKY
ŘÍDÍ LÁSKA**



S okolním světem komunikuji skrze světlo a lásku. Naučila jsem se nekritizovat, nenechat se polapit negativní energií nebo nemluvit ošklivě o ostatních. O věcech, o které se zajímám a jsem pro ně zapálená, mluvím nahlas a pozitivně, abych přivedla lidi ke společné diskuzi o důležitých věcech, a to bez vzájemné nenávisti. A když cítím, že nejsem o daném tématu dobře informovaná, nejprve se o něm vzdělám.

Během natáčení se snažím na plac denně vnášet lásku a dobrou náladu. Miluji svoji práci a jsem vděčná za to, že se mohu věnovat tomu, co mě tolik baví. Nechávám lásku působit skrze drobnosti i velké věci: dělat hezké, promyšlené kroky ve vztahu k lidem, se kterými pracuji, je k nezaplacení. Pracovat dlouhé dny od brzkých ranních hodin až pozdě do noci je často náročné, ale nikdy mě to nepřipraví o dobrou náladu. Vždy mám na paměti, jak velmi jsem za svoji práci vděčná. Je to privilegium.

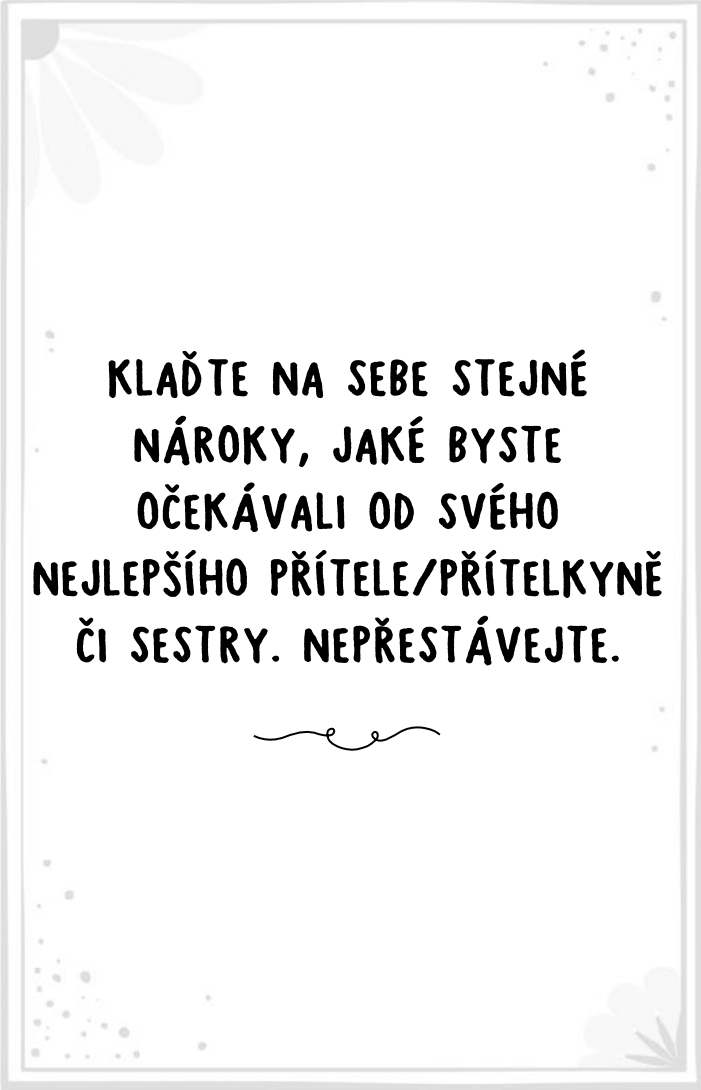
A decorative rectangular frame with a light gray border. The corners are adorned with stylized floral motifs and clusters of small dots. The text is centered within the frame.

**V PRVNÍ ŘADĚ
BUĎTE LASKAVÍ**



Jeden můj herecký kolega kdysi poznamenal, že pokaždé, když se na place potkám s někým novým, něčím mu polichotím. Nejprve jsem se lekla, že se chovám vlezle. Ale pak jsem si uvědomila, že když jsem se ve svém životě utápěla v temnotách a někdo mě za něco, třeba i drobnost jako mé boty, pochválil, zvedlo mi to náladu. Vzala jsem si to k srdci, a proto se vždy při prvním setkání snažím na ostatních lidech hledat něco, co bych na nich mohla ocenit. Nikdy nevíte, jestli člověk, kterého jste potkali, nemá právě špatný den, a tak mu i malý kompliment může vnést úsměv do tváře. Už jen tím, že si ho všimnete, mu můžete udělat radost.

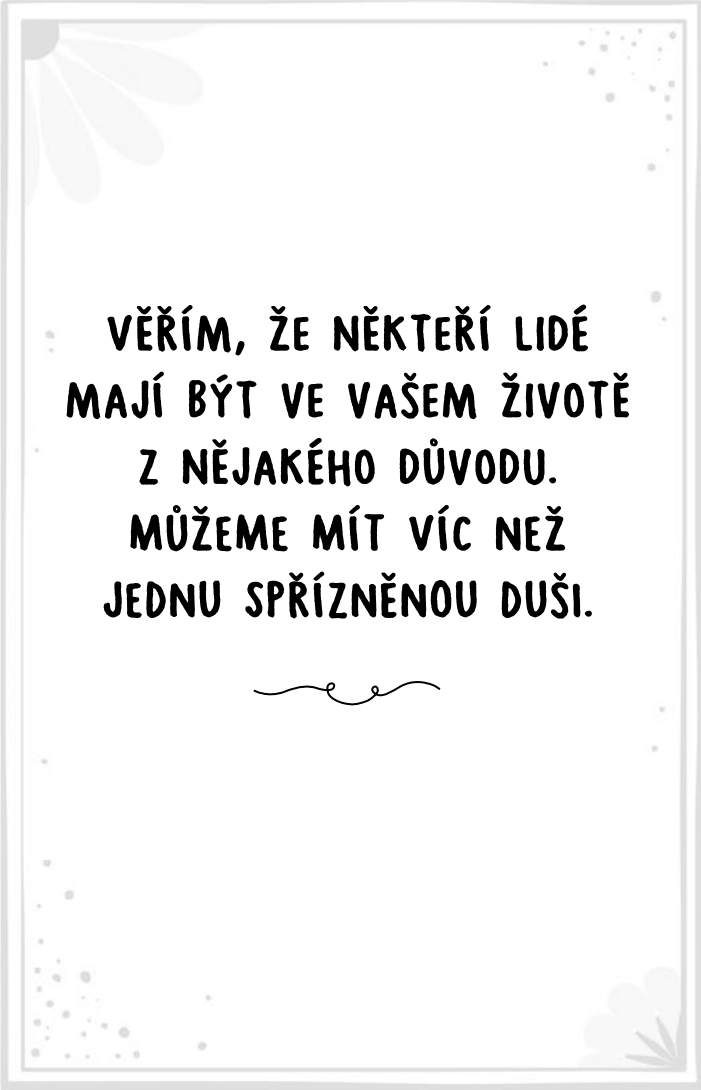
Chci dělat jen milé věci, protože cokoli jiného je ztrátou času a energie. Vaší mysli neprospívá být nepřijemným. Proč nehledat něco pozitivního?



**KLADTE NA SEBE STEJNÉ
NÁROKY, JAKÉ BYSTE
OČEKÁVALI OD SVÉHO
NEJLEPŠÍHO PŘÍTELE/PŘÍTELKYNĚ
ČI SESTRY. NEPŘESTÁVEJTE.**



Povzbuzuji své kamarády, aby se při hledání lásky soustředili také na osobnost toho, kdo se jim líbí, nejen na jeho či její vzhled. S někým, kdo vás může intelektuálně povznést a obohatit, se můžete stát přáteli. Nejlepší vztahy jsou vždy nejprve založeny na přátelství. Raději než se nechat unést prvotním zájmem nebo přitažlivostí, se snažím nezapomínat, že musím toho druhého člověka rovněž dobře poznat. Spolehlivost, optimismus a dobrý smysl pro humor, to vše mě velmi přitahuje. Život je stresující, a tak vedle sebe potřebuji někoho, kdo mi pomůže cítit se dobře a mít dobrou náladu. Vedle toho je pro mě u mužů tou nejpřitažlivější vlastností laskavost. Pokud se mi někdo líbí, chci zjistit, jak se chová k těm, kteří mu jeho laskavost nemohou oplatit. Jestli je laskavý ze své podstaty.



**VĚŘÍM, ŽE NĚKTEŘÍ LIDÉ
MAJÍ BÝT VE VAŠEM ŽIVOTĚ
Z NĚJAKÉHO DŮVODU.
MŮŽEME MÍT VÍC NEŽ
JEDNU SPŘÍZNĚNOU DUŠI.**



Mám štěstí, že mám skupinu nejlepších kamarádů, s nimiž jsem vyrostla. S jednou z mých nejlepších dívčích kamarádek jsme se v poslední době sblížily hlouběji, dlouze hovoříme o světě, politice a sociální spravedlnosti, naší budoucnosti, jak rychle dospíváme. Ohledně důležitých otázek sdílíme totožné názory a baví nás stejně suchý, sarkastický humor. Můžu s ní mluvit o věcech, o kterých nemohu mluvit s mnoha jinými lidmi. Když procházím těžkým nebo stresujícím obdobím, můžu se jí vypovídat, aniž by mě nějak posuzovala. Dostalo se mi požehnání, že mám přítelkyni, která mi rozumí a se kterou jsme se velmi sblížily. Po pravdě si bez ní neumím představit svůj život. Zná mě, ví, jaká jsem, podporuje mě, umí mě ocenit a bezpodmínečně milovat. Co dalšího by spřízněná duše měla mít?



**ZLOMENÉ SRDCE
POTŘEBUJE ČAS.**

