

euforie

— ZBAVTE SE ALKOHOLU —

a získejte šťastnější, sebevědomější já

KAROLINA
RZADKOWOLSKA



progresguru

Euforie

Vyšlo také v tištěné verzi



progresguru

Karolina Rzadkowolska

Euforie – e-kniha

Copyright © Progres Guru, 2023

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

EUFORIE



progresguru

euforie

ZBAVTE SE ALKOHOLU

a získejte šťastnější, sebevědomější já

**KAROLINA
RZADKOWOLSKA**



progresguru

EUPHORIC Copyright © 2022 by Karolina Rzadkowska. All rights reserved. This edition published by arrangement with Karolina Rzadkowska and the literary agency of Wendy Sherman Associates, Inc.

Podle anglického originálu **EUPHORIC: Ditch Alcohol and Gain a Happier, More Confident You** vydalo nakladatelství © Progres Guru v Olomouci roku 2023.
Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou případů krátkých citací jako součástí kritických článků a recenzí.

PŘEKLAD Kristýna Kejdušová

JAZYKOVÁ REDAKTORKA Kateřina Roková

ŠÉFREDAKTOR Jan Linhart

JAZYKOVÁ KOREKTURA Kristýna Kejdušová

GRAFICKÁ ÚPRAVA A SAZBA Iva Vodáková – Durabo, Čelákovice

DESIGN OBÁLKY Ondřej Kulíšek

1. VYDÁNÍ

Progres Guru, 2023

progresguru.cz

Knihla vychází také elektronicky a jako audiokniha

ISBN pro e-knihu je 978-80-908265-9-5

Babičce

OBSAH

ÚVOD	Proč tu jste	9
------	--------------	---

ČÁST I VAŠE TĚLO

KAPITOLA 1	Přestat pít alkohol je jako jógový víkend	23
KAPITOLA 2	Vytvořte si rána, která si zamilujete	27
KAPITOLA 3	Žijte naplno	37
KAPITOLA 4	Ukončete boj s hubnutím	43
KAPITOLA 5	Upevněte své zdraví	49

ČÁST II VAŠE MYSL A DUŠE

KAPITOLA 6	Odhalte přesvědčení, která vás omezují	63
KAPITOLA 7	Když sami sebe zklamete	69
KAPITOLA 8	Vybudujte si sebevědomí a sebedůvěru	73
KAPITOLA 9	Buďte ve svém nádherném životě přítomní	81
KAPITOLA 10	Více se radujte	87
KAPITOLA 11	Zlepšete své vztahy	95
KAPITOLA 12	Život bez alkoholu z vás dělá statečného člověka	105
KAPITOLA 13	Dosáhněte svého potenciálu	109

ČÁST III
VÁŠ OSMITÝDENNÍ PLÁN, JAK SE ZBAVIT ALKOHOLU
A ZÍSKAT SVÉ ŠTASTNĚJŠÍ A SEBEVĚDOMĚJŠÍ JÁ

Pojďme začít		119
TÝDEN 1	Najděte a odstraňte svá limitující přesvědčení	123
TÝDEN 2	Zbavte se studu	137
TÝDEN 3	Vkročte do plného zdraví	149
TÝDEN 4	Ovládněte svůj společenský život	161
TÝDEN 5	Žijte v přítomnosti a začněte se mít rádi	169
TÝDEN 6	Najděte opravdové štěstí	179
TÝDEN 7	Vytvořte si svůj vysněný život	187
TÝDEN 8	Najděte smysl svého života	197
ZÁVĚR	Oslavujte!	205
Poděkování		209
Poznámky		211

ÚVOD

Proč tu jste

Nemůžu uvěřit tomu, jak moc miluju rána. Dřív jsem byla zvyklá je celá prospat. Teď vstávám těsně předtím, než vyjde slunce. Spím tvrdě, nepřerušovaně a nejlepší na tom je, že si pamatuju své sny. Zatímco čekám, než se mi uvaří káva, chvilku si zatančím, abych se úplně probudila, pak vezmu svůj notebook a začínám psát. Miluju psaní hned po ránu, kdy jsem nejkreativnější. Po tom, co chvíli píšu, si vezmu svůj deník a zapíšu si, za co jsem vděčná a čeho chci dosáhnout. Pak si pustím řízenou meditaci, která mi pomáhá vizualizovat si svůj vysněný život. Představuju si všechno. Od toho, jak vypadá můj vysněný den, až po to, jak vypadá moje vysněné ráno. Popravdě řečeno se moje vizualizace příliš neliší od toho, co dělám právě teď.

Po meditaci si jdu zaběhat kolem naší čtvrti. Venku je rosa a sluníčko jen sem tam prosvítá mezi listy – je to jako bych byla svědkem něčeho tajemného. Přiběhnu domů, protáhnu se a dám si sprchu. V osm jsem připravená začít svůj pracovní den.

Předtím, než se spojím se svými vysněnými klienty, připravím si plán na dnešek. Každý den mohu dělat to, co nejvíc miluju – pomáhat ženám objevit své nejlepší já – a to všechno díky tomu, že jsem přestala žít podle podmínek ostatních lidí a mít malé cíle.