

JAK ZKROTIT SVOU VNITŘNÍ KRITIČKU

*Ztiš tu potvoru v sobě, otevři se bohatství
a začni zářit zdravím a láskou*



MELISSA AMBROSINI

*Svému milovanému manželů Nickovi za to,
že mě ke zvládnání mé vnitřní potvory inspiruje každý den.
A Leovi za to, že mi každý den připomíná, jak žít v lásce.
Oba vás miluji nade všechno.*

MELISSA AMBROSINI

JAK ZKROTIT SVOU VNITŘNÍ KRITIČKU

*Ztiš tu potvoru v sobě, otevři se bohatství
a začni zářit zdravím a láskou*



 Alferia

Mastering Your Mean Girl: The No-BS Guide to Silencing Your Inner Critic
and Becoming Wildly Wealthy, Fabulously Healthy, and Bursting with Love
Copyright © 2016 by Melissa Ambrosini

Original English language edition published by TarcherPerigee

Translation arranged by Waterside Productions, Inc.

All rights reserved

Translation © Dagmar Byčánková, 2024

Czech edition © GRADA Publishing, a.s., 2024

Czech cover illustration from Shutterstock, FlyingX

ISBN 978-80-271-5300-8

Obsah



PŘEDMLUVA <i>Než začneme...</i>	9
ÚVOD <i>Představuji ti svou vnitřní potvoru – můj příběh</i>	13
Představuji ti svou vnitřní potvoru	13
Začneme od začátku... ..	14
Akce „Sebedestrukce“	16
Tvrdý dopad na dno	19
ČÁST PRVNÍ <i>Nastav si vnitřní GPS na lásku</i>	
JEDNA <i>Namísto strachu se rozhoduj pro lásku</i>	27
Co je tvá vnitřní potvora zač?	27
Vzkaz od duše	30
Ego není sprosté slovo	32
Láska versus strach	33
Cesta ze dna nahoru	36
Co je to láska?	40
Tvoje vnitřní GPS	43
Láska vždy vítězí nad strachem	46
Shrnutí: Namísto strachu se rozhoduj pro lásku	48
DVA <i>Cvič se v posilování sebelásky</i>	53
Sebelásku si musíš pěstovat	54
Kouzlo přítomného okamžiku	57
Velká očekávání	61
Sebeláska není sobeckost	66
Přestaň glorifikovat vytíženost	71

Realizuj to	79
Magická meditace	79
Pocituj vděčnost	85
Další způsoby, jak posilovat sebelásku	92
Shrnutí: Cvič se v posilování sebelásky	96
TŘI <i>Nakopni na maximum svůj hodnotometr</i>	99
Vyházej to smetí	106
Přestaň se podceňovat	109
Sebesabotáž a vnitřní potvora	111
Protiklady se přitahují	114
Shrnutí: Nakopni na maximum svůj hodnotometr	117
Kontrolní seznam toho, jak si nastavit vnitřní GPS na lásku	118

ČÁST DRUHÁ *Žij z lásky*

ČTYŘI <i>Překypuj zdravím</i>	121
Skamaraď se s jídlem	122
Jak si vyléčit vztah k jídlu	127
Vyživuj své tělo jakožto chrám své duše	129
Moje filozofie stravování	130
Když nás honí mlsná a jak je to doopravdy	134
Nejde jen o to, co jíš... ..	136
Sportuj srdcem	140
Jak si pohyb zamilovat	144
Nestřílejte po poslovi, který ti přináší zprávu	147
Kontrola duševního zdraví	149
Shrnutí: Překypuj zdravím	151
PĚT <i>Necht' ti tělem proudí nadšení</i>	153
Jak objevit svou vášeň	156
Vášeň pohání tvůj smysl života	161
Tvořivost a vášeň	163

Už nikdy nedělej takzvanou „práci“	165
Velké proč	167
Shrnutí: Nechť ti tělem proudí nadšení	169
ŠEST <i>Otevři se bohatství</i>	173
Peníze jsou energie	179
Je nutno i dávat	184
Předefinuj si úspěch podle svého	186
Pojmi to ve velkém a zaber	188
Spiritualita v jednadvacátém století	190
Hmotný versus spirituální svět	193
Když jsi spirituálně založená žena v tomto materiálním světě	194
Shrnutí: Otevři se bohatství	198
SEDM <i>Božské vztahy</i>	199
Takže čím je to problém?	203
Zrcadlo, zrcadlo, pověz mi	204
Kocovina z očekávání	205
Syndrom srovnávání	207
Jak se chovat k duševní sestře: Úvod do tématu	209
Falešní přátelé, energetičtí upíři a vymezování hranic	211
Nejdůležitější vztah ze všech	215
Jak přivolat spřízněnou duši	216
Sedm zákonů božského vztahu	221
Shrnutí: Božské vztahy	223
Seznam nejdůležitějších zásad života v lásce	223
 ČÁST TŘETÍ <i>Překypuj láskou</i>	
OSM <i>Tvůj dar světu</i>	227
Jak zvládat kritiku	232
Přibouchni dveře před strachem	237
Buď odolná	240

Jak vyprovodit emoce tancem	244
Shrnutí: Tvůj dar světu	247
DEVĚT <i>Umění pouštět věci</i>	249
Jak věci pouštět	252
Pouštět věci a přijímat sama sebe	257
Shrnutí: Umění pouštět věci	260
DESET <i>Buď průkopníci a žij svůj vlastní odkaz</i>	261
Vystup ze své komfortní zóny	263
Žij svou vnitřní pravdu	265
Zanech odkaz	268
Shrnutí: Buď průkopníci a žij svůj vlastní odkaz	272
Seznam afirmací na téma láskyplnosti	273
<i>Závěrem</i>	275
<i>A co dál?</i>	276
<i>Cítím nekonečnou vděčnost...</i>	277

PŘEDMLUVA

Než začneme...

Ahoj, moje milá,

děkuji, že sis vybrala mou knihu. Víím, že kdesi hluboko toužíš po něčem víc - mít v životě víc štěstí, být v lepší zdravotní kondici, zažívat víc hojnosti a lásky. Ale něco - nebo spíš někdo? - ti brání, abys naplňovala svoje nejdřívejší sny a byla tou nejlepší verzí sebe samé. Ten někdo je... tvoje vnitřní potvora (tvá vnitřní kritička, v originále *your Mean Girl*, zlá dívka v tobě - pozn. redakce). Ale neboj, já mám taky jednu!

Kolikrát už jsi byla v místnosti plné lidí celá nesvá a přesvědčená o tom, že tě druzí nějak hodnotí? Kolikrát sis sama podrazila nohy zrovna v momentě, když sis myslela, že konečně bude lépe? A kolikrát sis při pohledu do zrcadla řekla, že jsi tlustá, ošklivá blběna, která za nic nestojí a kterou nikdo nemůže mít rád?

To se projevuje tvá vnitřní potvora v akci.

Příliš mnoho krásných a úžasných žen, k nimž patříš i ty, žije svůj život v ochromení strachem. V železném úchopu je totiž drží vnitřní potvora coby jejich vnitřní kritička, jež vládne celé jejich existenci rukou pevnou a jazykem sžíravým. Tyto ženy končí zraněné neustálým srovnáváním, přidušené sebekritikou a zoufalé z touhy po lásce.

Něco o tom víím. Byla jsem jednou z nich.

Trvalo mi dlouho, než jsem na to přišla – a to díky grandióznímu nárazu na dno. Ale teď už vím, jak se věci mají.

Nemusíš se nechat paralyzovat hlasem vnitřní potvory, který ti promlouvá v hlavě a ustavičně syčí, že za nic nestojíš a nejsi dost dobrá. Ten hlas je totiž založen na strachu.

Nemusíš celý život řešit, co si o tobě myslí ostatní.

A nemusíš žít v ustavičné snaze o svolení, souhlas a přijetí ze strany druhých.

Kdesi hluboko to víš taky. Jsi inteligentní žena, která si ví rady a touží po něčem víc. Jinak bys totiž nesáhla po této knize. V hloubi srdce víš, že se dá žít smysluplněji a láskyplněji. Víš, že nemusíš dennodenně vést ten ustavičný vnitřní boj.

Jsem tu, abych tě držela za ruku, ukazovala ti, co je reálně možné, a přivedla tě zpět k tvému vnitřnímu hlasu pravdy. Neuslyšíš ode mě žádné řečičky a žádné soudy ani hodnocení, jen spoustu strategií vhodných pro reálný život a poznání, k němuž jsem se tvrdě propracovala. Všechno je podloženo mými zkušenostmi a prostoupeno prožívanou láskou.

Pokud jsi připravena nechat odejít svou bolest, prodat svůj mezonet ve Strašákově a nakročit na novou životní cestu, pak je tato kniha určena tobě.

Nejde o další z knih na téma „sedm kroků k osvícení“, plnou vaty a blábolů o tom, jak si pomoci sama. Není to nablýskaný průvodce, který recykluje staré obsahy, jež jsi četla už stokrát. A už vůbec to není příručka, která slibuje rychlé a úžasné výsledky, ale ty nemáš tušení, jak se jich vlastně dobat. Je to kniha naplněná reálným, hlubokým poznáním, jež tě dovede k reálným výsledkům. Je to průvodce, který ti na odvážné cestě k tvým nejdívočejším snům, k hojnosti, zdraví a lásce bez kompromisů nebude věšet bulíky na nos. Pokud vezmeš za své

informace na následujících stranách a budeš je každý den využívat, budeš mít dobře nakročeno k tomu, abys zkrotila svou vnitřní potvoru a žila život v jeho nejlepší verzi.

Než začneme, chci, abys věděla toto:

1. Zásadami, které v této knize popisuji, se skutečně řídím. Když něco hlásám, tak to i dělám. Den co den.
2. Tyto zásady byly vyzkoušeny a ověřeny a přinesly zásadní výsledky. Nejenom mně, ale i tisícům žen, s nimiž jsem pracovala po celém světě.
3. Mým úkolem je podpořit tě a inspirovat. Proto jsem pro tebe sestavila i spoustu doplňujících tipů a informací na své webové stránce **www.masteringyourmeangirl.com**. Prosím, používej je. V této knize tě budu odkazovat na vhodná místa na svých stránkách, kde si můžeš materiály zdarma stáhnout.
4. A především jsem nesmírně ráda, že ti tyto vědomosti a poznatky můžu předat a pomoci ti rozpomenout se na to, kým skutečně jsi.

Když jsem zjistila, jak si poradit s tou vnitřní potvorou v sobě, doslova mi to změnilo život. Víím, že to poznání pomůže transformovat i ten tvůj.

Jdeme na to?

*Představuji ti
svou vnitřní potvoru –
můj příběh*

„Ale ty nedokážeš napsat knihu.“

„Kdo si myslíš, že jsi? Agatha Christie nebo co?“

„Tys už zapoměla, jak ti paní učitelka ve druhé třídě řekla, že jsi blbá?“

„Nechod' do toho a ušetři si bolest a zklamání – nikdo to nebude číst, natož kupovat. Nikoho nezajímáš. Bude to propadák.“

„Přestaň, než se totálně shodíš.“

Představuji ti svou vnitřní potvoru

Když jsem usedla, abych se pustila do psaní této knihy – před prázdnou bílou stránku, jež mi zírala do tváře –, bleskurychle vztyčila hlavu a jala se zasévat mi do mysli pochyby a strach. V minulosti by to stačilo k tomu, aby mě v mém počínání zarazila. Abych urychleně zacouvala na bezpečné území a ukonejšila se čokoládou a sklenkou vína. Ale jelikož už znám její záludné manévry, dokázala jsem zvolit odlišný přístup. Jemně jsem jí přibouchla dveře před nosem a obrátila

se ke svému vnitřnímu hlasu pravdy, který mi říkal, že se mám podělit o příběh, jenž mi jiskří v duši. O tento příběh.

Nejsem žádný guru ani nehlásám, že jsem osvícená. Jsem obyčejná žena, která přišla na to, jak si poradit s hlasem té protivné osoby uvnitř a jak žít svůj vysněný život. Nepřivedla mě k tomu žádná rychlá řešení, žádná pilulka ani kouzelný lektvar, ale jen opravdové odhodlání a touha po něčem lepším, větším a zářivějším.

A nebyla to procházka růžovým sadem. Než můj život nabral nový směr, musela jsem nejdřív tvrdě dopadnout na dno a pořádně si natlouct. Můj život není ten typický příběh o chudince, jíž se poštěstilo dostat k velkému bohatství.

Před onou velkou srážkou s realitou jsem byla docela jiná než dnes. Živila jsem se jako profesionální tanečnice v klubu Moulin Rouge v Paříži, herečka, moderátorka a příležitostná modelka. Vystupovala jsem v populárních televizních pořadech a na nejslavnějších světových scénách. Fotila jsem se pro nejznámější časopisy. Možná to zní jako velmi vzrušující život à la Hollywood, ale nebylo to tak. Všechno to vychvalované pozlátko není tím, čím se zdá být.

Začněme od začátku...

Když mi byly tři, dala mě matka na hodiny tance. Už od začátku jsem měla hrozně ráda tu možnost při hudbě skákat a točit se a vyjadřovat tak sebe samu. Jak jsem rostla, brala jsem to vážněji. Brzy jsem začala chodit i na hodiny herectví a zpěvu, a než jsem byla velká patnáctiletá holka, pracovala jsem jako profesionální tanečnice a modelka a přitom chodila na střední školu. Vybavuji si, jak mě máma vyzvedávala ze školy a brala mě rovnou na castingy nebo do tanečního studia. Následující

čtyři hodiny kurzu tance jsem obvykle přežívala díky plechovce coly, balíčku chipsů a čokoládě a domácí úkoly si dělala v autě nebo v čekárně studia, než mi měla začít další hodina.

Po střední škole mě vzali na vysokou, kde jsem se zapsala na bakalářský program podnikání. Přihlásila jsem se tam proto, abych si usmířila učitele a byla jako moji vrstevníci, ale představa, že to budu studovat, mě ve skutečnosti nelákala. Takže když se mě v sedmnácti zmocnilo silné přání dělat si věci po svém, sbalila jsem se a odešla z domu. Poslechla jsem svoje srdce a přestěhovala se do Sydney, abych se v rámci denního studia zdokonalovala na škole múzických umění Brent Street a mohla pracovat jako profesionál. Neskutečně mě bavilo být na scéně. Naplňovalo mě vyprávět příběhy prostřednictvím pohybu a hlasu. Nedokázala jsem si představit, že bych dělala něco jiného.

Naši mi odjakživa poskytovali neuvěřitelnou podporu. Vždycky mi říkali, že se mám řídit srdcem a dělat to, co pro sebe cítím jako správné. Nikdy mi do ničeho nemluvili, přestože jejich vlastní práce byla na hony vzdálená vystupování před lidmi. Dodnes jsem jim za jejich vytrvalou lásku a podporu neskutečně vděčná.

Po absolvování Brent Street jsem díky svým vystoupením objela celý svět – velká města jako Paříž, Londýn, New York, celé Německo, Španělsko, Nový Zéland a Austrálii. Začala jsem takřkajíc patřit ke smetánce. Bavilo mě mít všechno v jednom kufří, cestovat co pár dní letadlem a zažívat to dobrodružství a nadšení, když jsem měla vystupovat v zatím neznámém místě. Samozřejmě však bylo jen otázkou času, kdy se mi do toho všeho vehementně vloží moje vnitřní potvora.

Když jsem žila v Londýně, chodila jsem denně až na sedm castingů a konkurzů a úspěšná jsem byla asi v 10 % z nich (což je velmi slušný výsledek, jak vám řekne každý umělec z této branže). Kdykoli jsem odcházela z castingu, aniž bych dostala angažmá, pokoušela jsem se

to brát racionálně a opakovat si, že to není mnou, že na mně není nic špatného, že prostě chtěli blondýnku či nějakou vyšší nebo modrookou holku.

Nicméně i tak to bolelo. V oboru, kde je normální být odmítán, se naučíte mít hroší kůži. Ale i přesto se s tím dokážete vyrovnat jen do nějaké míry a pak vás to začne užírat. Po letech strávených v tom zvláštním světě velkých veřejných zkoušek a nevysvětlených odmítnutí jsem začala stále víc podléhat vnitřním pochybám. Začala jsem opravdově věřit, že nejsem dostatečně štíhlá, pohledná, dobrá, chytrá a co já vím co ještě...

A nejspíš si dokážeš tipnout, co se z toho vyvinulo.

Akce „Sebedestrukce“

Za celý svůj život a celou svou kariéru jsem viděla bezpočet žen, které si při pohledu do zrcadla říkají, že jsou tlusté a ošklivé. Dokonce i modelky a tanečnice, jež jsou v podání filmů, televize a časopisů ztělesněním skutečné krásy, nabírají do prstů neviditelné řasy „tuku“ na stehnech a obličej se jim přitom křiví odporem. Jako pod mikroskopem zkoumají každý centimetr svého těla, každý pór své pleti a častují se těmi nejhoršími nadávkami, jaké si umíte představit. Když na ně vzpomínám, je mi jich velmi líto. Pokud totiž ony viděly jen své domnělé vady, jak bychom mohli čekat, že vůbec někdo bude se svým tělem spokojený?

Vlivem prostředí, v němž jsem žila, se mi v mysli usadily podobné myšlenky: *Možná jsem taky tlustá. Možná nejsem dost hezká. A možná jsem úplně k ničemu.*

Věci nabíraly rychlý spád. Vyvinula se u mě porucha příjmu potravy, s níž jsem bojovala následující čtyři roky. Abych odvrátila pozornost od hladu a rostoucího vnitřního zmatku, až nezdravě často jsem flámovala a hodně pila. Vrhla jsem se do práce posedlým a až destruktivním způsobem. A obklopila jsem se vztahy, které mi nepřinášely nic dobrého, a ani já nebyla přínosem pro ně.

Zažila jsem i první těžké zklamání ve vztahu. Před tím dotyčným jsem měla vždy sympatické partnery, velice milé, laskavé a pečující. Tento byl naopak... řekněme žádné terno. Po pár letech strávených s ním jsem zjistila, že mě podvádí.

Být podváděná bylo hrozné – a to se vyjadřuji ještě decentně. Nikdy předtím jsem necítila takovou citovou bolest, byla nesnesitelná. Bylo to, jako by mi někdo vytrhl srdce z těla a padesát lidí mi po něm šlapalo v lodičkách na vysokých jehlách. Byla jsem naprosto zničená, prosila jsem ho, ať se ke mně vrátí – což už samo o sobě vypovídalo o mé sebeúctě –, ale on o mě nestál. (A kdo mu to mohl zablázňovat?) Během týdne jsem až děsivě zhubla. Nemohla jsem jíst, spát ani pracovat. Jenom jsem ležela v posteli a brečela. Ustavičně jsem myslela na to, co se stalo, a na něho. Uvelebila jsem se ve svém utrpení a pořádala pro sebe jednu obří slavnost sebelítosti. Nic mi nedokázalo zvednout náladu. Čokoláda a víno, po nichž jsem až do té doby obvykle sahala, mi nic neříkaly, a nevytrhla mě z toho dokonce ani svůdná představa noci strávené flámováním.

Kromě zlomeného srdce jsem musela řešit i svoje končící vízum, takže mi nezbývalo než opustit Londýn (který jsem si velmi zamilovala) a vrátit se do Austrálie. Se svým bývalým jsme původně plánovali zažádat si o vízum společně, abych mohla v Británii zůstat, ale to teď padlo. Musela jsem si sbalit svých pět švestek, všechno opustit (přátele, krásnou práci a skvělý plat) a vyrazit do hlubokých lesů neznáma.

Australská taneční scéna je ve srovnání s uměleckými velkocentry Londýna a Paříže velmi ospalá, takže mi bylo jasné, že vrátit se domů znamená rozloučit se s touto částí své kariéry nadobro.

Dopad všech těch okolností byl mučivý a já jsem byla úplně bez sebe. Byla jsem natolik zničená a rozzlobená sama na sebe kvůli tomu, že jsem si nechala ublížit, že jsem udělala to, co se v té situaci zdálo být jediným rozumným řešením – citově jsem se uzavřela. Emočně jsem se úplně odstříhla, aby mi už nikdo tolik neublížil ani mě nezaskočil.

A tím se všechno začalo bortit. Navázala jsem několik toxických vztahů, protože jsem nevěřila, že si zasloužím být milovaná. Udržovala jsem spoustu nezdravých přátelství, protože jsem se děsila samoty. Cvičila jsem jako šílená, protože jsem chtěla zapadat a být vychrtlá jako modelky v časopisech. Cpala jsem se a brala projímadla a zase se cpala a zase brala projímadla a pak nádavkem znovu. Brala jsem drogy a pila jsem, abych byla velká frajerka a aby mě mí noví „přátelé“ měli rádi. A brala jsem spoustu podřadných prací, které se mi nelíbily, jen abych vydělala pár dolarů a udržela se nad vodou. Byla jsem jako opuštěné kotě.

Všechno, co jsem podnikala, bylo motivováno pocitem nedostatku, nejistoty a strachu. Cítila jsem se ztracená, zcela odtržená od svého vnitřního hlasu pravdy a už jsem netušila, jak vypadá mé „skutečné Já“. Jistá jsem si byla jen tím, že ta veselá, živá holka, ten svobodný duch, jímž jsem kdysi byla, je nadobro pryč.

Tvrký dopad na dno

Postupně jsem se propadla do deprese a začala užívat antidepresiva. Tělo vysílalo varovné signály a křičelo na mě, ať s tím *přestanu* a uberu, ale já jsem je neposlouchala. Potlačovala jsem emoce dalšími drogami, alkoholem, fast foodem, sociálními sítěmi, drby, toxickými vztahy a televizí. Moje tělo začalo selhávat. Už nemělo žádnou energii. Vedlejší účinky léků byly hrozné, ale já – už i tak neschopná zvládat běžný život – jsem je prostě nevnímala. Příznaky jsem potlačovala dalšími večírky, ráno se vykopávala s nechutí z postele a nutila se pokračovat takhle dál. Fyzická i citová bolest mě vysilovaly. Byly dny, kdy jsem si přála jen to, abych se už neprobrala – a ty byly nejhorší.

Bylo přirozeně jen otázkou času, kdy to chudák moje vyčerpané tělo zabalí úplně. Kromě únavy nadledvinek, problémů se štítnou žlázou, zvýšené propustnosti střev, kandidy, vysoké hladiny rtuti, závažné hormonální nerovnováhy, deprese, poruchy příjmu potravy, nedostatku vitamínů a minerálů, akné a ekzému po celém těle se u mě náhle rozvinul i vážný (a tím myslím vážný) případ oparu. Opar mi vyrazil po celé tváři, v ústech i v krku, takže jsem nemohla jíst, pít, mluvit, a dokonce ani otevřít pusu, protože jsem kvůli bolákům měla rty přilepené k sobě. Jeden kamarád to vystihl roztomilými slovy, že vypadám, jako by mi někdo přiložil k obličejí letlampu... (Jak milé!)

Kvůli tomu oparu jsem nakonec skončila v nemocnici. Vybavuji si, jak ležím na nemocničním lůžku, nad hlavou mi bzučí zářivka a já si v duchu říkám: *To jsem to dopracovala. Můj život je k ničemu, já jsem k ničemu, zdraví mám na nic a ještě k tomu teď vypadám úplně na nic. Jsem na dně. Ahoj, dno, ráda tě poznávám. Já jsem Melissa a můj život oficiálně stojí za prd.*

S odstupem času jsem vděčná za to, že můj střet s realitou se odehrál takto, a ne v podobě vážnější, životu nebezpečné choroby, neštěstí či úmrtí blízkého člověka. A přestože se jednalo o zdaleka nejtemnější chvíli mého života, byly to obrat a procitnutí, které jsem *potřebovala*, abych mohla udělat pár velmi nutných, dramatických změn. A teď pozor. Pokud chceš zvrátit svůj život, nemusíš dopadnout na dno (ať už ten dopad vypadá jakkoli). Vnitřní uvědomění může přijít, i když právě cvičíš jógu nebo řídíš auto. To není podstatné. Záleží jen na tom, jak se cítíš uvnitř a jestli děláš dennodenně něco pro to, abys žila spokojenější a zdravější život.

Při pohledu zpět šlo o naprosto zásadní moment, protože náhle vypovědělo službu moje tělo, tedy to jediné, bez čeho jsem se neobešla při práci. Z vlastní drsné zkušenosti jsem se naučila, že nemám-li zdraví, nemám nic.

Zprvu to vypadalo jako krutý vtip. Ale při pohledu zpět je mi jasné, že mi tím Vesmír jen říkal: „Hele, holčičko, ty nežiješ podle svého vnitřního nastavení a kašleš na všechny signály, že s tím máš přestat a že máš poslouchat. Takže já tě teď *přinutím*, abys s tím přestala...“ Aha, takže Vesmír funguje takhle rafinovaně!

Nakonec jsem lekci přijala a vyslyšela v hloubi duše volání po něčem smysluplnějším. Bytostně jsem si uvědomovala, že profesní dráha, kterou jsem nastoupila, i způsob života, jenž s ní souvisel, pro mě nejsou vhodné. Uvědomovala jsem si, že lidé, kterými jsem se obklopila, pro mě nejsou přínosem, a uvědomovala si i to, že jídlo, které jsem jedla (a nejedla), nemá zrovna tu nejvyšší vibraci. To samozřejmě neznamenalo, že se mi hned změnil život. Vnitřní potvora mě nechtěla nechat jen tak bez boje opustit kariéru – a já jsem se toho musela ještě spoustu učit. Nicméně semínka změny byla zaseta.