



Z DEPRESE DO RÁJE

ANEK KDE VZÍT ENERGII KE ZMĚNĚ

CO SE DOZVÍTE?

MOJE CESTA Z DEPRESE

Žiji v tropickém ráji, snídám manga na pláži a každý můj den je tancem. A nebylo to zadarmo :)

TŘI ZÁKLADNÍ KROKY NA CESTĚ DO RÁJE

Co musíte pochopit, pokud chcete žít lepší život je, že to nikdo neudělá za vás.

JAK NA INVENTURU

Život je neutrální, to naše postoje k němu nám působí utrpení – pojďme se podívat na realitu takovou, jaká je.

CO VÁM DÁ ENERGII KE ZMĚNĚ

Když rozpustíme odpor k životu, získáme najednou obrovské množství energie. Jak to udělat?

JAK UDĚLAT VELKOU ZMĚNU

10 let jsem trpěla depresemi, než jsem se rozhodla pro změnu.
Jak je to možné?

Vítejte

Jsem Žaneta Florová a aktuálně cestuji po jihovýchodní Asii, čtyři roky pracuji online a živím se tím, co miluju (což je pomáhat druhým k tomu žít svobodný život naplno a podle jejich pravidel) a můj život by se dal při pohledu zvenku snadno označit jako snový...



ALE NEBYLO TO TAK VŽDY

Od dětství jsem trpěla depresemi a dlouho jsem se na světě cítila osamělá, zbytečná, nepochopená a nemilovaná

Cítila jsem se v pasti. Měla jsem pocit, že život je za trest a žít jsem nechtěla.

Jak jsem se tedy dostala z této temné díry a vybudovala život o kterém chci druhým vyprávět?

O tom mluvím ve svém příspěvku do kongresu. Jelikož se otevírá v neděli a vy máte přístup k tomuto PDF už předtím, najdete zde i krátké shrnutí mého příběhu.

Zároveň je tento soubor pozvánkou ode mě provnou vykročit na cestu změny, pokud se nacházíte na místě ve svém životě, kde nechcete být.

Jakkoliv složitě a vzdáleně se totiž může zdát život lidí žijících své sny, nestojí za tím zázraky a ani kvantová fyzika. Moje cesta byla prostá - založila jsem podnikání, sbalila své věci do krabic, uložila je u rodiny v garáži a koupila letenku. Teď jsem tady a žiju svůj sen.

Bylo to jednoduché? Ne. Musela jsem věřit v sebe, své sny, a udělat spoustu změn, změnit sebe, aby tohle pro mě bylo možné.

Ale vím, že je možné žít své sny. Bylo to možné pro mě, a je to možné i pro tebe. **A taky znám pár triků, jak přimět svůj mozek ke změně tak, aby byla příjemná.**

CESTA Z DEPRESE

POPRVÉ JSEM SE POKUSILA O SEBEVRAŽDU, KDYŽ MI BYLO 8.

Celé dětství a dospívání jsem se schovávala do skříně, protože naše rodinné prostředí pro mě nebylo bezpečné. A vždycky, když jsem tam byla, jsem si v koutku duše, pod vším tím zraněním, naštváním, strachem, přála, aby někdo přišel, objal mě, řekl mi, že mě má rad. Aby někdo přišel a zachránil mě. A to se nikdy nestalo. Čekala jsem na to spoustu let, i když už jsem byla dospělá.

Prodělala jsem několik vážných astmatických záchvatů, po kterých jsem byla týdny v nemocnici na kyslíku. Ani moje tělo už tady nechtělo být. Celé mé dětství a dospívání bylo silně ovlivněno psychosomatickými a autoimunitními onemocněními, které mi každý den připomínaly jak těžký život je.

NEŽ JSEM SE ROZHODLA, ŽE TAKTO UŽ ŽÍT NECHCI.

Poté následovala ještě dlouhá cesta k tomu, abych žila život jaký žiju dnes.

Mozek totiž není evolučně přizpůsobený tomu, aby nám pomáhal žít život snů. Mozek je evolucí určený k tomu, aby nás udržel naživu.

A pro mozek je ta matematika jednoduchá - teď žiješ, tak zůstaň kde jsi, protože když půjdeš jinam, tam to neznáme, tam může být nebezpečí a můžeš zemřít.

NENÍ TO SLABÁ VŮLE.

Pojďte se mnou dál a já vám ukážu, jak si z mozku udělat partáka.



Už víme, že z pohledu přírody není změna žádoucí, a to je důvodem, proč je tak těžké vymanit se ze zajetých kolejí a vykročit na cestu změny. **Náš vlastní mozek je proti nám.** A pokud nevíme jak ho přesvědčit, že ZMĚNA JE BEZPEČNÁ, budeme svádět velmi nerovný boj.

Pravděpodobně není tvá vina, že žiješ život, který tě nenaplnuje, a že se v něm necítíš dobře. A přesto je tvoje zodpovědnost to změnit, pokud takto žít nechceš.

Za poslední 4 roky, které se věnuji koučování a mentoringu jsem provedla desítky lidí k životu ve větším naplnění a radosti. A to nejen díky úžasným metodám práce s podvědomím a vzorci chování a myšlení, ale také díky osobní zkušenosti s touto cestou.

Vím, jaké to je, nemít chuť, vůli, víru, energii ke změně. Vím, jaké to je nevěřit, že změna je možná. A zároveň vím, že změna je jediná jistota v životě. Je nevyhnutelná. **A máš ji ve svých rukách.** A to nejlepší? **NEMUSÍ BÝT NEPŘÍJEMNÁ.**



1. INVENTURA ŽIVOTA

Prvním krokem ke změně je nalít si čistého vína. To nám pomůže vystoupit z role oběti a uvědomit si naši tvůrčí roli v životě.

Když se střízlivýma očima podívám na to, jaký život žiju a přijmu skutečnost, že jsem si ho vytvořila (ve spolupráci s mým vyděšeným mozkem) sama, nastanou dvě věci. Jaké?

TŘI KROKY NA CESTĚ DO RÁJE

2. ZDROJ ENERGIE

Největší zloděj energie je ODPOR vůči životu, vůči realitě, vůči lidem kolem sebe, a vůči sobě.

Co je naopak největší zdroj energie?

Každé spirituální učení nebo náboženství obsahuje tuto praxi jako hlavní zdroj energie, víry a lásky k bohu/vesmíru/životu.



3. JAK UDĚLAT VELKOU ZMĚNU?

Když vidíte někoho, kdo žije dokonalý život (ačkoliv žádný není nikdy dokonalý), může se to zdát jako pro vás neuvěřitelně vzdálená, nedosažitelná, realita.

Co udělat proto, aby se propast mezi tím, kde jste, a tím kde být chcete, začala zmenšovat?

1. INVENTURA

Jaké dvě věci nastanou, když si naliju čistého vína?

1. Spadne na mě obrovská tíha, že nemůžu vinit nikoho jiného za můj posraný život. To je důvod, proč se tomuto kroku lidé vyhýbají jako čert kříži.

2. Nastane obrovská úleva, že když jsem si život posral/a, a já jsem ten, kdo je zodpovědný za to, jak ten život vypadá, kdo nad tím má kontrolu, tak ho logicky přeci můžu taky změnit, přetvořit, vylepšit. Najednou nemusím čekat na zázrak, můžu se toho chopit sám/sama.

Depresi vnímám jako důsledek dlouhodobého odpojování se od sebe, nenaslouchání svému vnitřnímu kompasu, své pravdě.

Proto jsem přesvědčená, že prvním krokem je začít se znovu napojovat na svou pravdu. Snažit se znovu zavnímat čemu věřím, a učit se posuzovat, jestli věci vidím čistě a pravdivě – nepřibarvovat je ani víc načerno, ale ani si nenalhávat, že jsou věci lepší než ve skutečnosti cítím, že jsou. Potlačování své pravdy vytváří odpor vůči sobě i životu.

Více o tom, jak k tomuto procesu přistoupit, abyste uvěřili, že změnit to, co změnit chcete, je možné a snadné a naprosto přirozené, sdílím ve videu v kongresu.

sebekoučovací otázky

INVENTURA ŽIVOTA

Jak právě teď vypadá můj život? Když budu upřímná/upřímný sám k sobě, čemu o svém životě věřím?

Co jsem se o životě naučil/a, ale přál/a bych si, abych to nevěděl/a, nevěřil/a tomu?

Co vím hluboko uvnitř sebe, že je pravda, ale odmítám si to přiznat, abych to nemusel/a řešit?

Kolik % energie bych měl/a navíc, kdyby tato věc byla vyřešená a já se jí už nemusel/a zabývat?

2. ZDROJ ENERGIE

Co je tím tajemným nástrojem, který můžeme využít pro pohon ke změně? Můžeme si to představit tak, že naše životní energie je jakýsi pramen, který námi proudí. A co uděláte, pokud vaší zahradou neteče žádný potok, a vy potřebujete vodu? Vykopete studnu.

Touto studnou je **pocit vděčnosti**. Můžeme ho v sobě kultivovat, a to zdarma. A bude nás pravidelně odměňovat pozitivními emocemi za vše dobré, co se v našem životě děje, a podporovat nás v činnostech které nás přibližují více k životu našich snů, když se naučíme vděčnost praktikovat.

Co jsem udělala poté, co jsem si poprvé uvědomila, že pokud nechci umřít udušením vlastními snoply a slzami v depresích? Poté, co jsem si naplno uvědomila, že NIKDO nepříjde, neomluví se, neodčiní co udělal, nezachrání mě, neřekne, že “to bude dobrý”?

Neměla jsem žádnou energii, týdny jsem nevycházela z domu, nečistila si zuby, nepřevlíkala se z pyžama. Ale věděla jsem, že **NĚCO** udělat musím.

Každý večer jsem se svalila na zem k posteli a hledala sebemenší věci, za které můžu životu poděkovat.

A měla jsem pocit, že teprve teď jsem se zbláznila - co si to jako nalhávám?

Jak jako, že děkuji za svůj život, své přátele, svůj domov?

Můj domov bylo minové pole, přátele jsem žádné neměla a svůj život jsem nesnášela.

Jenže - ono to fungovalo.

Já postupně začala vidět i to dobré ve svém životě.

Začala jsem mít více důvodů k vděčnosti.

Lidé na mě začali reagovat jinak a já začínala mít více energie pro život.

sebekoučovací otázky

ZDROJ ENERGIE

Za co ve svém životě cítím upřímnou vděčnost?

Co ve svém životě považuji za samozřejmost, ale mohl/a bych o to přijít a samozřejmost to není?

Za co jsem na sebe hrdý/hrdá? Za co se můžu pochválit?

Jaký zážitek minulý týden mi vykouzlil úsměv na tváři?

3. VELKÁ ZMĚNA

V minulosti, když jsem viděla na sociálních sítích někoho, kdo žil v tropickém ráji, pracoval online, cestoval a dny trávil zábavou, připadalo mi to jako něco nedosažitelného, něco jen pro privilegované.

Dnes to sama žiju.

A ano, muselo se změnit mnohé. V podstatě celých 10 let mého osobního rozvoje vedlo do tohoto bodu. Jsem jiný člověk, než jsem byla v době, kdy jsem zbožně koukala na obrázky těchto “influencerů”.

Nicméně – a musím říct, že pro mě to je “bohužel”, ač na druhou stranu to je taky “bohu díky”, nic z toho není, nebude a nemůže být zdrojem dlouhodobého štěstí. Dnes a denně kolem sebe vidím, že i na té nejkrásnější pláži na světě může být člověk v depresi a v popření sebe samého a své pravdy.

Neznamená to, že nemáte mít velké sny a jít si za nimi. Neznamená to, že žít v tropickém ráji a mít vlastní podnikání nestojí za to. **Ale mít každý den radost a žít spokojený a naplněný život znamená, že se každý den rozhodnu, že budu mít dnes radost, aktivně si tu radost udělám, a každý den budu pracovat na tom, aby můj život byl spokojený.**

SPLNĚNÝ TVÝCH SNŮ JE NEVYHNUTELNÉ



Už teď můžeš ve svém životě pozorovat nespočet důkazů toho, že se přibližuješ ke svým snům.

Ať chceš změnu v jakékoliv oblasti, a ať je jakkoliv velká, cesta k ní je složená z jednotlivých kroků. Teleport zatím neexistuje.

Pokud například chcete více peněz, cesta k bohatství spočívá v uvědomování si důkazů o tom, že bohatství už mám. Možná mnohem menší, než si přeji, ale už se to děje.

Když budu věřit, že jsem žebrák a chci být miliardář, musel by se stát zázrak, aby se to změnilo.

Pokud ale budu věřit, že jsem na cestě ke znásobení bohatství, které už mám, nebude to znít zas tak neuvěřitelně - a to je přesně to, co potřebujeme - změnit své cíle z něčeho obrovského na něco uvěřitelného, co zkrátka můžu mít.

JE JASNÉ, ŽE DOSTANU TO, CO CHCI

Dnes se v této praxi zaměřím na téma...

Jaký jeden důkaz vidím ve svém životě, že už se to děje?

Jaký jeden důkaz vidím ve svém životě, že si to zasloužím?

Jaký jeden důkaz vidím ve svém životě, že to co chci je možné?

V mém životě se nestal žádný zázrak.



Čekali jste více?

Bohužel i bohu dík, změna je prostá. Zkratky neexistují.

Pokud chcete změnu, musíte rozpustit odpor k současné realitě (aby vás to netahalo dolů a nevyčerpávalo), najít v sobě pokoru a vděčnost za to, co už v životě máte, a začít žít život tak, aby vám dělal radost.

Výzkumy zaměřené na pochopení lidské psychiky jasně ukazují, že nutit se do změny, strašit se negativními důsledky a ráchat se v tom, jak na hovno můj život je, nás nepodpoří ve změně k lepšímu, pouze nás otupí. A deprese je velmi, velmi silné otupení.

Klíčem k opravdové změně v životě je následovat radost. Prosté, ale ne jednoduché, po letech, kdy jsme byli přesvědčeni (a přesvědčováni), že odměna je jen za dřinu. Ukazuje se, že za práci sice koláče jsou, pokud práce = dřina, výsledky koláče jsou sušší a menší, než by byly, kdybychom tu práci dělali s láskou.



Nechceš na to být sám/sama?

Přepsat to, čemu věřím, není otázka jednoho večera. Ale to co žiju je přímým odrazem toho, v co věřím.

Můžu ti slíbit, že i pokud si dáš závazek na jeden jediný měsíc, že budeš pracovat s otázkami v tomto souboru, uvidíš změnu. Vyplň ty řádky tady. Fakt. A dělej to každý den. Budeš koukat, co se stane.

Pokud ale víš, že to jen tak dělat nebudeš a chceš mít někoho, s kým tu cestu můžeš kráčet bok po boku, jsem tady.

Umím ti pomoci správně stanovit cíle, aby tě podporovaly v růstu a nikoliv paralyzovaly. Dokážu tě včas upozornit na nástrahy, které na nás chystá náš mozek, aby nás udržel v “bezpečí” (= tam kde teď jsme, i když nám tam není dobře).

Cesta ke změně bude díky podpoře snazší a radostnější. A to je to, co přináší větší a šťavnatější koláče :)

V každém případě, ty jsi tvůrce svého
života. Dokážeš si vytvořit život snů.

Vím to, protože nejsem lepší, než ty.

A když můžu já, můžeš taky.

Napiš mi, pokud chceš spolupracovat na tvé cestě do ráje (ať už ten
tvůj vypadá jakkoliv a je kdekoliv. Nemusí to být v tropech :)).

A napiš mi taky, pokud ti můj příspěvěk přinesl inspiraci, motivaci,
změnu nebo radost. Miluji číst lidské příběhy. Těším se na ten tvůj.

ZANETA@FLOROVA.CZ