

*Pět jednoduchých  
kroků,  
které můžete  
udělat každý den  
ke svému štěstí*



DÁREK PRO VÁS

POSÍLÁM DÁREK JAKO  
PODĚKOVÁNÍ ZA NAŠE  
PŘÁTELSTVÍ.

JE MI OPRAVDOVOU CTÍ  
VÁS ZNÁT A TĚŠÍM SE NA  
DALŠÍ SPOLEČNÉ  
OKAMŽIKY.



# DÁREK PRO VÁS

VÍTE, ŽE JSTE JEDINEČNOU ENERGIÍ VAŠEHO ŽIVOTA?

UŽ JSTE SLYŠELI O TOM, ŽE VÁŠ ŽIVOT MÁ OBROVSKOU HODNOTU A ŽE MÁTE V ŽIVOTĚ MÍT VŠECHNO, PO ČEM TOUŽÍTE?

Dovolte mi Vás provést pěti kroky k Vašemu štěstí a radosti. Není to o radosti uměle vytvořené, plné předstírání a hraní si na ni.

Vaše radost je ve Vás a pramení z malých, i těch větších situací, které Vám ukazují Vaši hodnotu a nové možnosti.

Velmi si vážím toho, že mohu být inspirací pro radost ve vašem životě. Každý, kdo dokáže vědět a znát souvislosti svého vlastního bytí si zasluhuje tu nejvyšší úctu a ocenění.

Jsem moc ráda, že Vás smím obdarovat tímto malým dárkem, kterým chci ocenit Vaši jedinečnost a povzbudit Vás k chuti objevovat Vaše možnosti, schopnosti a lásku, která Vám náleží.

Láskou a vděčností

*Jarka Matusková*

## PRVNÍ KROK

### *Život je dar*

Někdy se nám zdá život příliš těžký. Ano, je to tak, není každý den posvícení. Možná toužíte po klidu a chcete už nic neřešit.

Jenomže, život není o neřešení a o vypnutém klidu, jak to znáte z pohádky Nesmrtelná teta. Život je o vaší schopnosti reagovat na to, co se děje v přítomnosti a jak si osobně dané situace berete.

Mnoho lidí si bere situace každého dne osobně. Neustále hodnotí a dedukují, přemítají, dokonce v noci nemohou spát a ráno se budí celí rozlámaní. Den za dnem se stresují a bojí se toho, co je zase potká.



# DÁREK PRO VÁS

I KDYŽ NEVÍTE, JAK DANOU SITUACI VYŘEŠIT,  
JE SKVĚLÉ SI UVĚDOMIT, ŽE KAŽDÁ SITUACE MÁ  
ŘEŠENÍ.

Když si uvědomíte, že je možné najít řešení, když zklidníte svou hlavu a opustíte svůj strach a místo toho zaměříte pozornost do energie slova PŘIPOUŠTÍM, potom se mnoho věcí, které se zdály být komplikované, stanou přijatelnější a řešení se může objevovat mnohem snáz.

Slovo PŘIPOUŠTÍM má magickou moc, protože bourá omezení, které si v naší hlavě budujeme. Zároveň otevírá svět nových možností tam, kde jsme o nich neměli ani tušení.

Pro pochopení významu slova připouštím se podívejte na video, které jsem na toto téma natočila:

SÍLA SLOVA "PŘIPOUŠTÍM" kliknutím na tento odkaz: <https://youtu.be/FnFHpxpAqUk>

*life is good*

## POUŽITÍ SLOVA "PŘIPOUŠTÍM"

- I KDYŽ NEVÍM JAK, PŘIPOUŠTÍM, ŽE I TATO SITUACE MÁ ŘEŠENÍ.
- PŘIPOUŠTÍM, ŽE MÁM PRÁVO NA MNOHEM LEPŠÍ ŽIVOT, NEŽ MÁM NYNÍ.
- PŘIPOUŠTÍM, ŽE TO CO ZNÁM, JE JEN ČÁST TOHO, CO MOHU ZNÁT A MÍT.
- PŘIPOUŠTÍM, ŽE MÁM PRÁVO NA LÁSKU.
- PŘIPOUŠTÍM, ŽE ŽIVOT MÁ PRO MĚ MNOHO DALŠÍCH MOŽNOSTÍ.

VY SAMI SI VYTVOŘTE VĚTY PODPORUJÍCÍ VÁŠ ZÁMĚR A NALEZENÍ ŘEŠENÍ.

## DRUHÝ KROK

### *Mám svou hodnotu*

Láska k sobě je první a zásadní uvědomění vlastní hodnoty. Tato hodnota se nezakládá na nabubřelosti, ani na znevažování sebe sama. Je to uvědomění, že vlastní život je velmi cenná věc a já jsem ten, kdo jej vlastní a smí používat.

Je to uvědomění, že v mé vlastní podstatě je skvěle a to, co právě teď žiju, je jen důsledek mých dřívějších rozhodnutí.

Jen uvědomění a nové rozhodnutí uvolňuje spoustu energie a dává nové možnosti.

V tento okamžik je velmi důležité nalít si čistého vína a zjistit, kde všude hrajeme se sebou své vlastní hry.



# DÁREK PRO VÁS

- Uznáváte své schopnosti, nebo máte pocit, že jste nepodstatná a nedokonalá část lidstva?
- Vidíte sebe jako krásnou bytost, nebo jako nepovedený výtvar Boha?
- Vnímáte svou aktivitu jako něco, co nemá smysl, nebo se vám vlastně ani moc nechce být aktivní?
- Bojíte se ukázat, co ve vás je, aby se vám ostatní nevysmívali?
- Sloužíte, aby ostatní věděli, že je milujete?
- Oddalujete svá rozhodnutí se strachem, jak na to budou ti druzí reagovat?

JAKMILE SE VÁM PODAŘÍ OBNOVIT SPRÁVNOU ENERGIÍ VAŠÍ LÁSKY PRO VÁS SAMOTNÉ, MNOHO ROZHODNUTÍ UDĚLÁTE VELMI LEHCE A STEJNĚ V JEDNODUCHOSTI JE I NAPLNÍTE.





## TŘETÍ KROK

### *Láska je můj život*

Láska může být sobecká, nicotná, uzurpátorská, ale také laskavá a objímající.

Jakou láskou obšťastňujete sami sebe?

Abyste mohli milovat, je potřeba znát lásku. Tu čistou, kterou máte k sobě. Taková láska nemá nic společného s láskou sobeckou, ani narcisismem.

Láska k sobě je základním stavebním kamenem pro váš život. Přináší vám uvědomění vlastní hodnoty. Bez hodnocení ostatních, bez potřeby se nadřazovat, nebo se stranit.

Láska, kterou máme všichni v sobě, je láskou nesobeckou, laskavou. Tato energie má na svědomí vznik světů, galaxií. Je všeobímající a milující, přející a také chápající.

Dala nám možnost volit vlastní rozhodnutí, a tak v povzdálí čeká na okamžik, až nám dojde, že láska v nás patří nejen všem ostatním, ale hlavně a neodkladně NÁM SAMOTNÝM.

# DÁREK PRO VÁS

Odpovězte si na tyto otázky:

- Raději sloužíte ostatním a sami jste na posledním místě?
- Očekáváte lásku od partnera a nevěříte jeho slovům, že se mu líbíte?
- Čekáte, až si ostatní všimnou, že je milujete?
- Máte pocit, že váš život je o ničem a čekáte na vysvobození?
- Umíte přijímat pomoc, lásku, dárek, peníze?
- Obětujete se v práci, aby ostatní pochopili, že vám na nich záleží?



JAKÝ JE PRAVÝ DŮVOD VAŠEHO CHOVÁNÍ?  
VĚŘÍTE TOMU, ŽE JSTE DOSTATEČNĚ SCHOPNÍ  
MILOVAT A ŽE NĚKDO MŮŽE OPRAVDOVĚ  
MILOVAT VÁS? MILUJETE SEBE, JEN TAK, BEZ  
OČEKÁVÁNÍ A HODNOCENÍ, JAK VÁS OSTATNÍ  
VIDÍ?

**VRAŤTE SE KE SLOVU "PŘIPOUŠTÍM"**  
**A APLIKUJTE HO V LÁSCE K SOBĚ.**

## ČTVRTÝ KROK

### *Cesta je cíl*

Stává se vám, že se často zlobíte, že vaše snaha dlouho nepřináší své ovoce?

Každý z nás je netrpělivý a chce vidět dopad svého rozhodnutí dřív, než ho vůbec udělá. Velmi často se opíráme o to, že vlastně naše aktivita nemá smysl a že je nespravedlivé, že se ostatním daří a vám ne.

Nejkrásnější na životě je objevování a učení se novým věcem a aktivitám. Každý nový impuls dává vzniknout pocitu, jaký jsme měli, když jsme byli dětmi a objevovali jsme svět.

Jako dospěláci máme pocit, že každé nové učení se je dalším důkazem naší neschopnosti. Chceme vidět výsledek (a samozřejmě takové, za které by se nestyděl ani největší profesionál v daném oboru) a jsme strašně zklamaní, že se nám to na první dobrou nepovedlo. A chceme to vzdát a jít od toho!



# DÁREK PRO VÁS

Život je cesta, nikoliv cíl.

Když si uvědomíme, že náš zvolený cíl je vlastně otevřená brána do dalších možností, potom se nemůžeme a ani nechceme zlobit na to, že naše cesta pokračuje.

Přitom právě otevřené dveře do nových dobrodružství a nových úkolů je to, co nás děsí.

Jak to bude vypadat?

Jaké to tam bude?

Co se od nás bude chtít?

Zvládnou to?

Co když selžu!

Je to přesně naopak. Otevřené dveře jsou právě tím, čím je život. Je to cesta, která nikdy nekončí. Až jednou dojdeme k cíli, potom si budeme přát, abychom kdysi dávno využili mnohem víc možností, které nám naše cesta nabízela.



## PÁTÝ KROK

### *Já jsem tím časem*

Nestíhám, nestačím... to je kousek písničky večerníčku O včelích medvídcích.

Přesně tak zápasíme s časem. Chceme stihnout mnohem víc, než je možné. Když si dovolíme odpočívat, často máme pocit, že nás někdo přistihne a bude si myslet, že jsme líní.

Ano, z jednoho úhlu pohledu je pravda, že nad časem nemáme moc. Na druhou stranu ukrajuje nám všem stejným dílem. Je spravedlivý.

To, co my můžeme udělat pro osvobození se z nátlaku našeho rozumu je jiný postoj k času jako takovému.



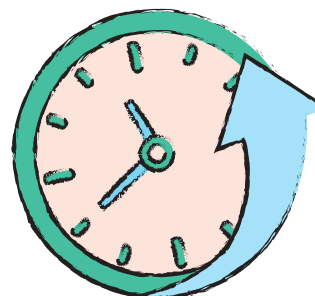
## NESLIBUJTE TO, CO NEMŮŽETE SPLNIT

V zájmu zachování vlastní hodnoty a svého zdraví je potřeba si uvědomit, že i když vy sami moc chcete, tak každý den má stále jen 24 hodin.

- Nepřeceňujte své síly a neslibujte to, co nedokážete splnit.
- Naplánujte si své aktivity tak, abyste vždy byli všude včas.
- Nehoňte všechno na poslední chvíli.
- Věnujte dost času přípravě.
- Dovolte si vyhradit si čas k odpočinku - dřív, než vás k tomu donutí nemoc, nebo úraz.



## STAŇTE SE VY TÍM ČASEM



V okamžiku, kdy se vám zdá, že svět je proti vám a i když jste přípravě a plánování dali dost pozornosti a právě teď stojíte v koloně, i v tento okamžik je dobré vědět, jak na to.

Místo paniky a pocitu marnosti, využijte následující rozhodnutí:

"JÁ JSEM TÍM ČASEM A ŽIVOT MI JDE NA RUKU TAK NEJLÍP, JAK JE TO JEN MOŽNÉ!"

Místo postoje oběti vezměte situaci do svých rukou a omluvte se z jednání, z plánované schůzky. Důvod řekněte opravdu takový, jaký je. Nevymýšlejte různé alibi vaší situace.

HRAJTE SE SEBOU A OSTATNÍMI FÉROVOU HRU.

## *Děkuji za Váš čas*

Děkuji za Váš čas a za naše společné přátelství. Je mi opravdovou ctí.

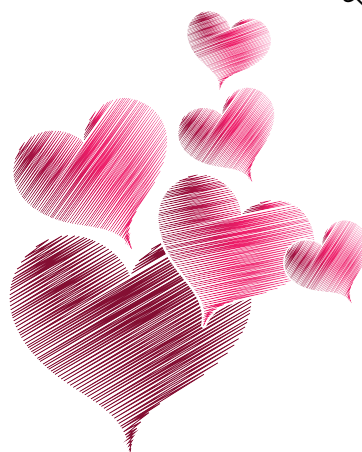
Vážím si každého okamžiku, který život přináší a jsem potěšená, že mohu i Vám předat pár osvědčených pomocníčků - fíglů, které já sama používám a které mi usnadňují život.

Budu moc ráda, když mi dovolíte Vás inspirovat k mnohem krásnějšímu životu. Inspiraci najdete na mých stránkách:

[www.jarkamatuskova.cz](http://www.jarkamatuskova.cz)

Děkuji za Vaši zpětnou vazbu a za komentáře pod mými videy na YouTube kanálu Jarka Matušková

*Láskou Jarka*





*Přeji krásný  
a šťastný den,  
týden, rok  
a celý život.*