

EDITA B. JOY

Mgr. Edita Berková



SPLNILA SI SEN A PŘITOM ZHUBLA

Pro všechny ženy, které si mají chuť
splnit svůj velký sen a k tomu cítí, že
bez respektu k vlastnímu tělu to
půjde jen horko - těžko...



O AUTORCE

Mgr. Edita Berková

EDITA B. JOY



Edita vystudovala UK, fakultu pedagogickou, se specializací na dramatickou výchovu a tělocvik.

Během své první MD založila a úspěšně vedla celorepublikovou značku **Strollering, cvičení s kočárkem**, kterou po 7 krásných letech prodala.

Se svými dvěma malými dětmi strávila nezapomenutelné **3 měsíce**, v zimě, **v opuštěné vísce na jihu Kréty**, z čehož vznikl i úspěšný a zábavný audio seriál.

Na své cestě založila projekt **Pikasso v šoku**, kterým všem tzv. nemalířům dodávala odvalu, aby se malování nebáli a **své umělecké sny si rozhodně plnili**.

Se svou dcerkou si vyzkoušela rok domškoláctví a na určitou dobu si splnila i svůj další velký sen - **natáčet příběhy značek a fotit esenci duše**.

V současné době se naplno věnuje MOTIVACI ŽEN - téma, které ji provází celý život.

Edity mise: Probouzet v ženách odvahu k proměně svých snů na skálopevná rozhodnutí a následnou akci. Totiž Edita vnímá opravdové rozhodnutí jako jeden z nejúžasnějších zdrojů lidské síly a energie.

Napsala **inspirativní a nakopávající knihu** s názvem Dokázala to, protože se konečně rozhodla.

Více o Editě a její nabídce se dozvíte na **www.editaberkova.cz**
Určitě nezapomeňte sledovat její **Instagram: Rozhodnutí a Akce, Bejby**
a přidat se do **FB skupiny Síla Rozhodnutí & Akce**.

www.editaberkova.cz



Zdravím tě, Úžasná,

děkuji Ti, že jsi projevila zájem o tento e-book. Jsem z toho upřímně nadšená a nemohu se dočkat, až to tady na Tebe všechno vyklopím!!!

Tak jdem na to... :)



Když jsem psala svou knihu, roztrubovala jsem to úplně všude a to ze dvou hlavních důvodů:

1. Že když tu knihu opravdu napsat dokážu (každý den jsem se šíleně bála, že nezvládnou...), tak to dost možná (doufám!) nakopne i AKCI ostatních žen!
2. Abych to nevzdala!!!!!!!



ODKLÁDÁNÍ DĚLÁ LEHKOU VĚC TĚŽKOU A TĚŽKOU VĚC NEMOŽNOU.

GEORGE HORACE LORIMER

Protože předtím, než jsem konečně bouchla do stolu a skálopevně jsem se rozhodla, že tu knihu prostě napíšu, to znamená předtím, než jsem se KONEČNĚ DOKOPALA k tomu, abych si prostě a jednoduše sedla a začala psát (!), předcházelo **nekonečné tlachání** o tom, jak to jednou určitě dokážu.



No a přitom někde hluboko uvnitř sebe jsem slyšela své **vnitřní NAŠEPTÁVAČE**, ty šílené hlasy v hlavě, kteří mi jasně a velice srozumitelně říkali, že to nejspíš nikdy, nikdy, nikdy nedokážu. Že už to stejně už tááák dlouho odkládám a tááák dlouho o tom jen kecám, že je to zkrátka pasé. Také mi jasně vysvětlovali, že jsem na nějaké psaní knih **už stejně stará** a hlavně: „Kdo si myslíš, že je na nějaké Tvé psaní zvědavej? **Prober se!** Ty to sice možná napíšeš, i když o tom absolutně pochybujeme, ale snad si nemyslíš, **že to někdo koupí???** To si, doufám (!!!) opravdu nemyslíš! Budeš jen znova zklamaná a znechucená sama ze sebe!!!“

Ano, souhlasím, moji Našeptávači jsou kámoši do nepohody.

Ale jako Motivační Speaker & Kouč vlastně nemluvím o ničem jiném, než že Našeptávače má každý, **každíčký homo sapiens** a že boj jde hlavně o to, jak se **s nimi naučíme pracovat** a nakonec dokonce i spolupracovat. :)

Zkrátka a jednoduše jde o to, kdo a jak dlouho jim ty kecy žere...



Takže je nám všem tak nějak jasné, že **i Ty jich máš ve své krásné a moudré makovici** víc než dost a že Ti každý z těchto hlasů ještě ke všemu **bulíkuje** něco úplně jiného. Mám pravdu?

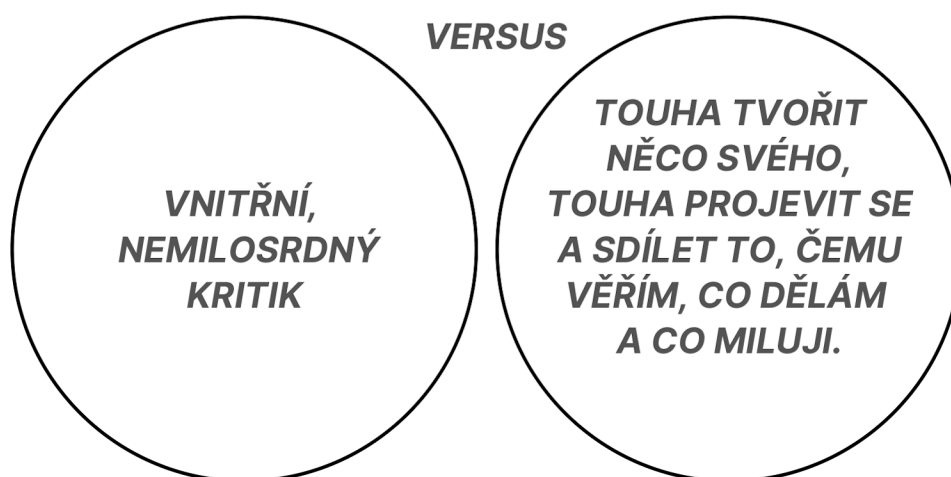


Někteří z nich jsou opravdoví otrokáři, zatímco ti druzí jsou **ufňukánci na pěst**. Jeden z nich nám dokáže během pikosekundy udělat **ze života naprosté peklo**, aby vzápětí mohl přispěchat ten druhý hlásek a nabulíkovat nám k tomu, že za všechno může **támhle ten...**



Jak říkám, jsme v tom zkrátka všichni tak nějak stejně, takže jediné, co nám zbývá, je **vzájemná podpora a smích. :)**

A přesně toto je jedno z hlavních témat, které se svými klientkami během motivačního koučování řeším. Jak na ty naše **Našeptávače vyzrát**, aby nás už konečně nechali dělat to, **co dělat opravdu chceme a potřebujeme...**



Díky tomu, co tady teď napíšu, **Ti ušetřím kopu dalších terapií a sebepoznávacích seminářů**, protože tohle kdyby mi někdo řekl před 25 lety, tak...
Tak bych dost možná neměla teď o čem psát :) :) :)

Jdeme na to. Posad' se, je to síla. :) :) :)



- 1. TY NEJSI TA OSOBA, KTEROU VYTVÁŘÍ TVÁ MYSL!**
- 2. TY JSI UVĚDOMĚNÍ, KTERÉ ZA TÍMTO CELÝM CIRKUSEM MYŠLENEK JE.**
- 3. DŮVOD, PROČ JSI TADY, JE NAUČIT SE CIRKUS SVÉ MYSLI JEN POZOROVAT.**

Jo a ještě je tu jedna důležitá věc!

S tím cirkusem myšlenek **nejde vlastně vůbec nic udělat**.

Cirkus se děje a Ty jsi buď v něm a je Ti fakt blbě, anebo se Ti občas právě podaří **vystoupit a jen pozorovat**. A to je Ti zas hodně dobře...

Myšlenky si samy přicházejí a odcházejí, jak se jim zlíbí...

Natočila jsem Vám na toto téma i velice vážné video - **tady**.



No, ale zpět k tématu **vnitřního maglajzoidního cirkusu**.

Lehce se tyto a podobné teorie probírají u čaje s nohama na stole. Ale (!!!), **zda člověk dokáže NEskočit na lep své mysli** v momentě, kdy **pubertální dítě udělá zase jeden z těch ksichtů, tak to je samozřejmě oříšek...**



Nestát se **zuřící saní**, tedy osobou, kterou naše lidská mysl v tento daný okamžik zákonitě vytvoří, ale zůstat v roli pozorovatele, tak to zkrátka už **vyšší dívčí**.
Ale jde to!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Podle Dr. Joe Dispenzi jsou emoce produktem prožitků, zážitků a zkušeností. A představ si, že dokonce i **Dr. Dispenza reaguje**.
Sám o sobě říká, že pokaždé jde vedle do své kanceláře a **tam se dá do kupy**.

Ale (!!!) jde jen o to, **JAK DLOUHO V REAKCI SETRVÁŠ!!**
Neboť, a teď pozor, pokud reakci necháš plynout, dřív nebo později **se stane Tvou identitou...** A to je ten největší průser. **To prostě NECHCEŠ!!**
Jednoho dne se prostě probudíš a je z Tebe věčně podrážděná troska.

Emoce tady prostě jsou, vždy byly a vypadá to, že ještě nějaký pátek tu i budou, jde jen o to se z nich nepo... :) :) :



Začala jsem si tedy pomalu uvědomovat, že aby mě moji milácci, Našeptávači, dokázali takhle krutě zraňovat, a jako že Oni to fakt husto-přísně dokáží, tak ve mně zřejmě existuje i nějaká část, která si očividně **ujíždí na tom, cítit se naprosto mizerně**. Vyžívat se v sebedestruktivních pocitech a utrpení je pro tuto část zřejmě potravou.

Už před několika roky mi má kamarádka Jana řekla: „**Edí, já jsem asi závislá na utrpení...**“ Protože jsem absolutně tenkrát netušila, co to mele, tak jsem ji jasně vysvětlila, že to je přece naprostý nesmysl!!! Proč by měl být kdokoliv závislý na utrpení? Vždyť přece všichni víme, že **All you need is Love... (la, la, la)**

Zírala jsem na ni jako puk a byla jsem 100% přesvědčená, že mě se něco takového absolutně netýká. Jenže jakmile se přistihneš u toho, že se divíš (čti soudíš), jak někdo může takhle žít, přemýšlet nebo jednat, tak bacha, neboť je zde velká šance, že “ochutnávka podobného” na tebe číhá za rohem...

A také že ANO...

No a když se kolem sebe rozhlédnu, tak občas vypadá, že jsme tady všichni stejně jedna velká banda závisláků...

Když člověk není závislý na něčem tam venku (kouření, hry, alkohol, nakupování, schraňování věcí, sex, pochvala, lajky, tak je alespoň závislý na vlastním utrpení.



obdiv, jídlo, práce...),
No paráda, není-liž pravda? :)



Pokud tohle v Tobě tepe, tak mrkni na **TRÉNINK SPOKOJENOSTI**. Je fakt úžasný. Když mi bylo tenkrát nejhůř, mám na mysli **opravdu katastrofální stav** a svou mamunku jsem prosila, aby mě odvedla někam, **kde mi dají** pilulky (slova Pipi Dlouhé Punčochy), aby to utrpení už konečně přestalo, tak mi právě TRÉNINK SPOKOJENOSTI zachránil život. A nejsem sama! **Těch zpětných vazeb je tam celá řada...**

Ale protože toto je **e-book o tom, jak jsem začala hubnout v momentě, kdy jsem začala psát svou knihu** (2× slovo “začala” v jedné větě mou hvězdnou dráhu spisovatelky zřejmě jen podtrhuje!!!), tak bych se ráda **k tomu hubnutí konečně i dostala...**

Ne, že bych někdy byla úplný tlouštík, i když v čase, kdy jsem začala psát svou knihu, to byl už docela vrchol. **Břicho mi leželo na stehnech**. Nekecám.

No a teď jsem si vzpomněla na super setkání po letech se svým ex, který na mě vytřeštil oči, já čekala obdiv a chválu a on na mě: **„Ty krásó, ty jsi ale festovně přibrala...”**

Celý svůj život jsem měla střídavě 5 - 8 - 10 kg navíc. Postupem času jsem se bravurně naučila **kila skrývat pod mikiny, vytahaná trička** a v létě jsem se koupala, až po 23h večer. Všem jsem dávala dost jasně najevo, že NE, není mi vedro, ANO, v tomto triku se cítím sexy a NE, nejdu se koupat!

Mým Našeptávačům tenkrát udělala radost sestřenka, která mi naprosto jasně vysvětlila, že **vychrtlé starší ženské jsou prostě blááá** a nikoho nezajímají, protože všem starším ženským nějaké to kilo navíc přece sluší. Hurá!!! **Můžu žrát!!!** Tomu se říká alibi!!!



Všechny kecy našich Našeptávačů, a jako že jich v sobě máme, jsou samozřejmě největší bullshits a opravdu kecy, které nás drží ve smradlavé kleci!!!!!!!!!!!!!!

Tak třeba **Našeptávač, který mi neustále blábolil**, že se při psaní knihy prostě NEOBEJDU bez poznámkového bloku a diktafonu, protože je přece nejvíc důležité si všechny myšlenky hned teď napsat! Jasně! Je to fajn, to nepopírám, ALE (!!!) nééé, když chodím spát s 56 mudrcovskými poznámkami, ke kterým **se už stejně nejspíš nikdy nevrátím** a skutek tím pádem utekl!

Na hordě mp3 záznamech, popsaných bloků a sešitů vlastně přestávám vidět cokoliv zajímavého. Spíš mě to děsí. Sama mám popsané stohy sešitů, hlavně těch svých - mrkněte.



Podle mě má každá z nás nejméně 3 stohy sešitů poznámek (ano, jsem laskavá).
Tak co si takhle **hned teď určit datum, do kterého všechny tyto sešity zpracuješ???**
Bude to úleva!!!



Vaše sny musí být tak velké, aby vás ráno vytáhli z postele! PAUL McKENNA

Víš, jak dlouho jsem otálela, než jsem si sedla a začala tento e-book psát?
ANI SEKUNDU!!! Protože jsem si jej naplánovala! Jupíiiiiii :)



Pokaždé to tak ale samozřejmě nebylo. **Vlastně NIKDY předtím.**

Sílu opravdového Rozhodnutí, Plánování z vnitřního Klidu a následné Akce, mě naučil až proces psaní knihy.

Když jsem se předtím k něčemu odhodlala, začala jsem se tak nějak zvláště svíjet v prazvláštním tlaku, nechuti a chytala jsem se každé výmluvy, každé činnosti, která by mě od toho, co jsem vlastně opravdu dělat chtěla, alespoň na chvíli odvedla. Teď už vím, že se mi tato **naprostá pakárna** děla proto, že jsem neměla plán a nebyla jsem skálopevně rozhodnutá. A protože opravdové rozhodnutí vnímám jako **otázku SEBEHODNOTY** (stejný kořen slova), tak to jasně vypovídalo **o mém stavu sebevnímání a sebeúcty...**

A tak jsem se na této **psycho houpačce** vždycky parádně zhouplala, aby se mi z toho udělalo festovně blbě a já to tak mohla **zasejc vzdát**. Tím se mi samozřejmě přidaly i bodíky do kolonky **"stojím za prd"**.

No a jak jsi na tom Ty???

A když už jsme u toho otálení, jo? Tak víš, jak dlouho jsem se odhodlávala natočit svůj první vlastní online kurz? Něco okolo 10 let! **Nekecám!** Místo, abych se pustila do akce, raději jsem přitakávala svým Našeptávačům a stále dokola jsem si s nimi poslušně **hudlala tu starou známou nejnudnější písničku:**

„Není na to ten správný čas, umcaca, umcaca!
Nejdřív musíš udělat tohle, umcaca, umcaca!



Nikdo na Tebe není zvědavěj, umcaca, umcaca! Stejně to nedokážeš, umcaca, umcaca!
O čem ten kurz tak asi bude, vždyť vlastně nic neumíš, umcaca, umcaca!“

10 let jsem své miláčky Našeptávače poslouchala jako švýcarské hodinky a hádejte, jak mi z toho bylo...

Ten online kurz jsem nakonec natočila a potom další a další, ale stejně jsem celou dobu s Našeptávači bojovala. neustále mě sráželi na kolena a já i přesto, že jsem tvořila, jsem jim věřila, že o mou práci stejně nikdo nestojí... :(

Ohledně napsání knihy to ale bylo najednou jiné. Možná proto, že jsem prožila **jeden z nejbolestivějších zážitků, nevím...** Každopádně se ve mně něco vzedmulo a já se příšerně nas*ala...

Dětičky odjely ten víkend s tatínkem na chalupu a mnou lomcoval vztek na svůj zatuchlý, nudný, bezbřehý styl vnímání sebe sama. Bylo už naprosto neúnosné!!!!!! A bylo opravdu načase s tou věčnou rozkvajzlostí, fňukáním a nekonečným odkládáním skoncovat!!!

Konec keců, že čekám na impulz z božství. Konec keců, že to musí být ve flow.



JUST F*CKING DO IT!!!!!!

A protože každý konec je nový začátek, tak jsem se měla rozhodně na co těšit!

Rodině jsem oznámila, že má číše keců definitivně přetekla!

„Jdu do Akce!“ oznámila jsem jim s hlavou vzpřímenou a dala jim velikou pusu a začala jsem psát! Ráno jsem ale dospat, abych se na to za dalších 20 minut toužila opět úplně vybodnout.

Psala jsem a psala. A opět jsem to chtěla vzdát. Občas, když jsem na celý svůj vnitřní cirkus zařvala: „SHUT THE FU*K UP!!!“, vzniklo na chvíli krásné vnitřní ticho - to nádherné FLOW a já se tak mohla posunout zase o kousek dál.



Zkus o všech svých myšlenkách pochybovat. Yong Kang Chan

protože



Věřit sám sobě je jedna z nejhorších věcí,
kterou můžete udělat, protože si celý svůj život lžete.

Don Miguel Ruiz, Pátá dohoda

Krůček po krůčku jsem tedy začala zkoumat svá vlastní přesvědčení. A protože jsem si někde přečetla, že každé přesvědčení není nic jiného, než dlouho opakovaná myšlenka, rozhodla jsem se, že je na čase několika svým naprosto nefunkčním přesvědčením utnout tipec!



Tento e-book jsem začala psát, protože jsem na Facebook dala informaci o tom, jak **psaní knihy s sebou přináší i neplánované hubnutí.**

Jak už jsem napsala výše, zhubnout pár kilo chci už několik let, stejně jako tohle a támhle to... Ale prostě na to celou tu dobu tak trošku / hodně kašlu! Přece si tu druhou, třetí večeři zasloužím ne? Ano, opět jsme u toho - **sebeláska a sebeúcta nadevše...**

Proti Našeptávačům sice nejde bojovat, ale **jde je OBEJÍT!!!** Je zřejmé, že **každý boj je předem prohraná bitva.** A boj s Našeptávači obzvlášť!

Ale (!!!) jít okolo a vyhnout se jim... Ahááááá!!! To je fakt pecka a jde to! Prostě je tam nechat blábolit... Tedy do té doby, než si mě zase všimnou. :) :) :)

Stačí si **tuto hru "jen" uvědomit.** Je hodně dobré si **všechny ty kecy sepsat!!!** Fakt!!! Proč? Protože když je dáš na papír, tak se pročistí Tvé tělo, kde ty nesmysly mají tendenci hnízdit. Doporučuje to miláček Dr. Joe Dispenza a to je prostě Bůh, takže **je to pravda! :) :) :**

Co už mi také (trošku) došlo, je fakt, že nikdy, nikdy, nikdy nefungují rozhodnutí, která jsou kvůli někomu druhému. Chvilku třeba ano, ale dřív nebo později prostě prásk a člověk je zpátky v kleci svých Našeptávačů.

Rozhodnutí jsou trvalá, jen když je člověk dělá kvůli sobě!!!!!!!!!!

**Dát sama sebe na první místo a mít se natolik ráda,
že už si nenechám tento pocit nikým a ničím zkazit!**

NIKÝM a NIČÍM!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
NIKÝM a NIČÍM!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
NIKÝM a NIČÍM!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
NIKÝM a NIČÍM!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
NIKÝM a NIČÍM!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

A M E N

Takže - přijde myšlenka, která by Ti Tvůj hezký pocit z dobře odvedené práce, tzn. z toho, že se Ti **daří jíst v souladu se svým tělem**, mohla zhatit, no a Tobě se povede tu mršku včas zachytit, tak ty ji prostě nebudeš věřit ani slovo! **Klidně pokrč rameny.**

„Dej si čokoládu, dej!!! Zasloužíš si ji a hlavně ji potřebuješ!!!“
„Hm, lákavé, ale já jsem se rozhodla Ti nevěřit.“

No a když už hooóódně prudí, jako že v tom se samozřejmě doslova vyžívají, a Tobě se ještě pořád daří být pozorovatelem toho celého cirkusu, tak s láskou jen řekni NE (!!!), obejmi ji v duchu (ne tu čokoládu, ale tu myšlenku) a nech ji, ať si klidně dál blábolí.

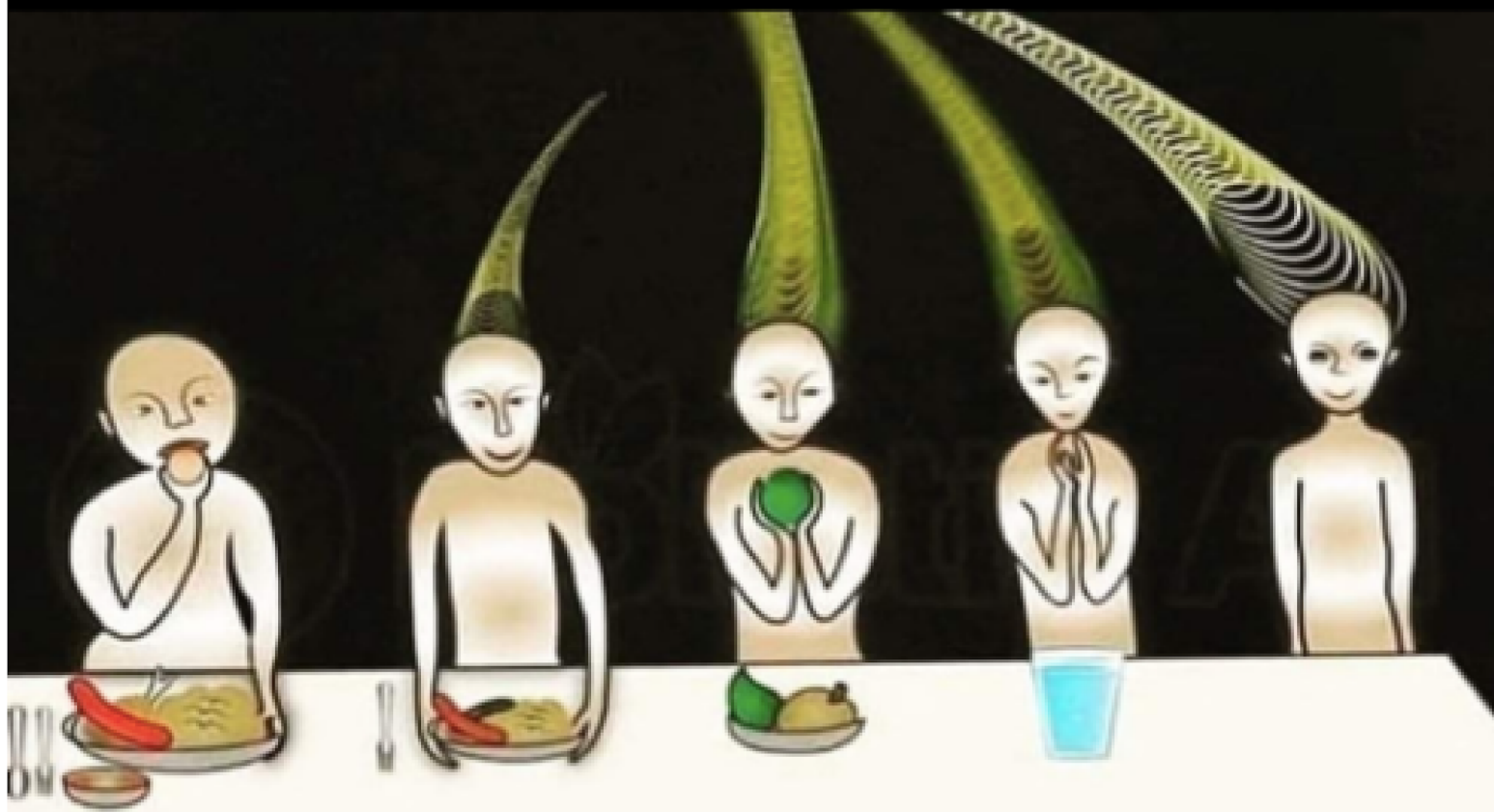
„Prostě ne, miláčku! Nemáš šanci!!! Jsi jen myšlenka. To je jako hovňousek na podrážce! Nazdar.
Adios amigo!!! Já jdu dál...“

Cítíš se po knedlu-zelu suprově? Pokud sníš jeden knedlíček, tak věřím, že ano. Neboť **radost pramenící z ovládnutí se**, je k nezaplacení.

Umění vnímat, kdy má tělo dost je opravdu uměním.

Můj muž, pan Božský, to dokáže! Ten se tááák má!!!!!! Zrovínka teď, vážně právě teď, nechal část naprosto božské večeře, kterou jsem mu uvařila JÁ (!!!), jen proto, že už byl prostě plný. Každý **normální člověk s typickou závislostí na jídle**, by to domlasknul jako malinu.

Ovládnutí chutě k jídlu, je první krok
sebepoznání. Nauč se kontrolovat co jíš a piješ
a otevrou se Ti zcela nové možnosti,
zcela nový svět...



Pro mě je přesně toto **vrchol mistrovství** - být ve spojení se svým tělem natolik, že přestanu jíst v momentě, kdy mám dost a to i přesto, že mi to nejvíc chutná. BLAHODÁRNÉ!

Pan Božský také **klidně odmítne čokoládu** nebo brambůrky, protože: „Díky, ale já na to teď nemám chuť.“

Ty pocity pokaždé, když jsem se nacpala víc, než bylo zdrávo. Víc, než mé tělo potřebovalo a ke všemu jídlem, po kterém mi **do skoku rozhodně nebylo**. Strašné stavy znechucení, pocety prohry a zmaru...

Co jsem ale ke svému překvapení zjistila, že i na tyto **příšerné pocity znechucení sama ze sebe, si lze snadno zvyknout**. A to je průser jako mrak!!! Zvykla bych si na to jako ochočený králíček na drbání za ouškem.



Moji Našeptávači: „Dej si jednu. Jen jednu...Vždyť to nic není a hlavně, ZASLOUŽÍŠ SI TO!!!!!!!!!!!!!!“

A já na to: „No to je ale vlastně největší pravda!“

Moji Našeptávači: „Tak když už máš v sobě půl pytlíku, tak to dojed', to už je stejně jedno...“

A já na to: „To je fakt, to už je stejně jedno a je to jen další půlka pytlíku, to přece nic není.“

Moji Našeptávači: „Fuj, jsi nechutná! V deset večer do sebe naládovat tohle všechno!!! No to je fakt hnus! Vždyť se na sebe podívej! Na to tvoje panděro!“

A já na to: „Jsem fakt hrozná!“ Hroutím se...

Moji Našeptávači: „A chceš ještě tuhle sušenku? Protože teď už je to opravdu jedno!!! Na, dej si...“

A já na to: „Je fakt, že teď už je to úplně šumák. Stejně jsem už na nějaké debilní hubnutí stará. Mám dvě děti, tak mám snad právo na nějaké to kilo navíc, ne? Stejně se na mě už nikdo nedívá. Pocit 'cítit se sexy' je u mě už jen matnou vzpomínkou. U dalšího pytlíku brambůrků si počkám, až si můj muž konečně najde krásnou, štíhlou milenkou a já se potom jen odkutálím do ztracena...“

Moji Našeptávači: „Bravóóó. Tak si dej ještě tenhle buřtíček, ju?“

Tváří v tvář našim Našeptávačům zkrátka nemáme šanci!!!!!!!!!!

No, ale co že se to u mě najednou začalo dít...?

Napsat knihu jsem si přála od nepaměti. Bylo to veliké přání mého tatínka a podobná přání se očividně dědí. No, ale pokaždé, když jsem **poslechla své Našeptávače** a začala jsem jíst opět nevědomě a tláskala jsem to do sebe páté přes deváté, tak jsem v psaní byla **úplně a naprosto seklá**. Prostě to NEŠLO!!! Jakože vůbec!!! A dokonce, a to doteď nechápu, mě začal rušit i alkohol. Dát si sem tam **jednu (tři) dvojčičky vínečka** nebo pivečko přestávalo být najednou roztomilé. Narušovalo to mou **nově vybudovanou disciplínu**, která je pro každé skálopevné rozhodnutí **absolutně nepostradatelná!**

No a hlavně, nevím jak Ty, ale já mám po alkoholu hlad jak bejk.

A cartoon illustration of a woman with red hair in a ponytail, wearing a light grey long-sleeved shirt and dark grey pants. She is holding a grey bucket with a handle and pouring organic waste (banana peels, apple cores, vegetable scraps) into a green compost bin. The bin has a white label that says "COMPOST".



Čas, který jsem měla vyhrazený čistě jen na psaní, jsem **jedla jen samé dobrůtky**. A všechno vegan. MILUJI VEGAN. Po bílkovinách mi je totiž uf, uf...

Jídlo jsem si na každý nový tvůrčí den připravovala s tou největší láskou předem.

Příprava jídla se pro mě však najednou stala neuvěřitelně lákavým druhem prokrastinace. To jsem se musela už fakt smát. **Najednou jsem si dokázala vykouzlit bájo salát** a měla ejhle spoustu času na recepty mé oblíbené Fit Green Mind - MAYA (na Instagramu 1,9 mil. sledujících).

A tak místo abych psala, tak jsem si vařila a pochutnávala jsem si na salátech a oblíbených veganských karbanátcích. Mňam. K tomu jsem si vytřídila celou skříň a celý byt nádherně vyšůrovala. A **od 17. hodiny jsem už nejedla**. NIC! A upozorňuji, že pidi bonbon i kulička hroznového vína není nic!!! To už je něco! Protože tohle tzv. nic člověka **zase stáhne dolů**.

Našeptávači samozřejmě makali ze všech sil a namlouvali mi, že to opravdu, opravdu nic není. Ale tentokrát už měli smolíka pacholíka. V tuto chvíli jsem byla **krok před nimi**. Věděla jsem, že když to poruším, tak se budu zasejc **cítit úplně mizerně** a opět ze sebe budu **naprosto znechucená**, takže nejenže nic nenapíšu, ale ještě ke všemu... No, vždyť víte. Je to stále dokola.

Byla jsem zkrátka odhodlaná, že knihu knihu s názvem **DOKÁZALA TO, PROTOŽE SE KONEČNĚ ROZHODLA** prostě dopíšu. **To znamená, že se budu o sebe starat!** A budu jíst samé zdravé veganské dobroty. A budu se na svět usmívat. A tečka!!!

Knihu jsem **opravdu dopsala** a nejen to:

1. celou jsem ji musela po sobě několikrát přečíst, takže jsem ji i několikrát přepisovala,
2. poté přišla na řadu korektura, kterou jsem musela několikrát křísit,
3. opravený text jsem dala grafičce, která mi z miliardy mých tipů nakonec udělala nádherný vizuál celé knihy (díky KRISTÝ),
4. našla jsem tiskárnu a modlila se, že mě ještě mezi svátky vezmou,
5. a k tomu ještě dalších přibližně 100 věcí, kterými Tě tady rozhodně nechci obtěžovat.



