

!!! nový inspirativní příběh pro ženy !!!

O ženě, která na CESTĚ

ke svému snu
objevila nekonečnou

LÁSKU

ke svému tělu,

sebeúctu

a dokonce

i **ZHUBLA...**



Edita B. JOY

Tvé sny musí být tak velké, aby Tě ráno vytáhly z postele!

PAUL MCKENNA

Zdravím tě, Úžasná,

DĚKUJI Ti, že jsi projevila zájem o tento eBOOK. Jsem z toho naprosto nadšená a upřímně se nemohu dočkat, až to tady na Tebe všechno vybalím!!!

Tak pojďme na to!



Když se tenkrát Emma skálopevně rozhodla **napsat svou vysněnou knihu**, okamžitě to začala roztrubovat do celého světa a to ze dvou hlavních důvodů:

- 1) Věřila, že když svou knihu opravdu napsat dokáže (každý den umírala strachy, že to nezvládne...), tak tím možná bude **inspirovat** i ostatní úžasné ženy jako jsi ty, aby se pustily do svých snů a začaly jednat!
- 2) Sdílením svého příběhu si chtěla Emma zajistit, že to nevzdá! Cítila, že s fanoušky na své straně bude mít sílu pokračovat i v těch nejtěžších chvílích.



„Odkládání dělá lehkou věc těžkou a těžkou věc nemožnou.“

GEORGE HORACE LORIMER

Protože předtím, než Emma konečně bouchla do stolu a skálopevně se rozhodla, že tu knihu prostě napíše, to znamená předtím, než se KONEČNĚ DOKOPALA k tomu, aby si zkrátka jednoduše sedla a začala psát (!), předcházelo nekonečné tlachání o tom, jak to jednou určitě dokáže.



No a přitom někde hluboko uvnitř sebe slyšela své vnitřní NAŠEPTÁVAČE, ty šílené hlasy v hlavě, které ji jasně a velice srozumitelně říkaly, že to spíš nikdy, nikdy, nikdy nedokáže, že už to stejně tááák dlouho odkládá a tááák dlouho o tom jen kecá, že už je to prostě pasé.

Také jí Ti její milácci, Našeptávači, jasně vysvětlovali, že je na nějaké psaní knih už stejně stará a hlavně: „Kdo si myslíš, že je na nějaké Tvé psaní zvědavěj? 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 znovu zklamaná a znechucená sama ze sebe!!!“

Ano, miláčkové Našeptávači jsou opravdu kámoši do nepohody.



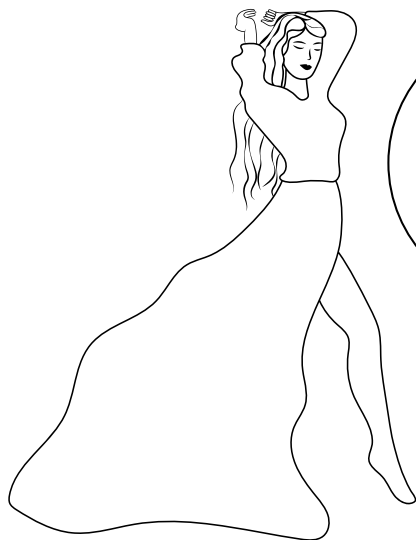
Jako Motivační Speaker & Kouč vlastně nemluvím o ničem jiném, než že Našeptávače má každý, každický homo sapiens a že jde hlavně o to, jak se s nimi naučíme pracovat a nakonec dokonce i spolupracovat. :)
Hlavně žádný boj, dámy!

Jde vlastně jen o to, kdo a jak dlouho jim ty jejich kecy bude baštit...

Někteří z těchto Našeptávačů jsou skuteční otrokáři, zatímco ti druzí se chovají jako ufnukánci na pěst. Jeden dokáže během mrknutí oka změnit náš život v naprosté peklo, jen aby vzápětí přišel ten druhý a s úsměvem nám namluvil, že za všechno jednoznačně může "ten" a "onen"...

Takže otázka zní:

Jak přelstít naše miláčky Našeptávače, aby nás už konečně nechali dělat to, co opravdu dělat chceme a potřebujeme??? Abychom mohly rozkvést jako krásné květiny a naplno prožívat radost ze života?



VERSUS

**VNITŘNÍ,
NEMILOSRDNÍ
NAŠEPTÁVAČI**

**TOUHA TVOŘIT,
TOUHA PROJEVIT SE
A SDÍLET TO, ČEMU
VĚŘÍM, CO DĚLÁM
A CO MILUJI.**

No, žádné kecy okolo tu opravdu nejsou potřeba, takže to řeknu rovnou: Milé dámy, s tím naším cirkusem myšlenek nejde vlastně udělat vůbec nic. Cirkus se děje a Ty jsi buď v něm a je Ti fakt blbě, anebo máš štěstí a občas se Ti podaří z toho chrchlu vystoupit a celé to jen pozorovat. A to se naopak cítíš naprosto báječně... Ono pozorování je spojení se s božstvím, které je celou dobu uvnitř každého z nás.

Myšlenky si opravdu samy přicházejí a odcházejí... Dlouho jsem věřila tomu, že si své myšlenky mohu volit, ale bylo již učiněno tolik důkazů, že je už zcela zbytečné se o to dál snažit. Myšlenky nás samy napadají jako šavlozubí tygři v pravěku.

Samozřejmě se o těchto a podobných teoriích lehce klábosí u šálku čaje s nohama na stole, ale co tedy s tím? No, nejdůležitější je o tom vědět. To je fakt ten první a zároveň nejdůležitější krok!!! A druhý krok je začít své myšlenky jen pozorovat, uvědomit si, že se dějí samy a hlavně jim přestat skákat na lep. Chce to trénink. Ze začátku hodně tréninku, ostatně jako vše, s čím začínáme. Ale rozhodně to jde! A nejenže to jde, ale pokud čteš tento ebook, tak Ti garantuji, že to po Tobě vlastně nic jiného nechce, než aby ses přesně tohle naučila. :) :)

Vše, co si přeješ, se nachází na opačné straně než je Tvá lenost a strach.

Takže reagovat je NORMÁLNÍ!!! 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 se téměř rýmuje, takže na tom něco bude! Každopádně je to ten největší průser! Když se staneš svými myšlenkami. To fakt NECHCEŠ!!! ☹️ Jednoho dne se totiž můžeš takhle probudit a zjistíš, že se z Tebe tak nějak vlastně stala věčně podrážděná a stěžující si troska. No, a z toho se pak člověk dostává přesně tím tréninkem.

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

Emma si začala tedy pomalu uvědomovat, že aby ji její miláčci, Našeptávači, dokázali takhle krutě zraňovat, a jako že Oni to fakt husto–přísně dokázali a to kdykoliv se jim zachtělo, tak v ní zřejmě musí existovat i nějaká část, která si očividně ujiždí na tom, cítit se naprosto mizerně. Bylo tedy vlastně naprosto logické, že vyžívat se v utrpení a v těchto sebedestruktivních pocitech bylo pro nějakou Emmu část doslova potravou. 😊

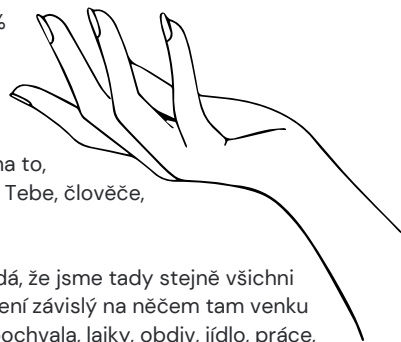
Už před několika lety Emmě její kamarádka Eva řekla: „Emmí, já jsem asi závislá na utrpení...”

Protože tenkrát Emma absolutně netušila, co to Eva mele, tak ji naprosto v klidu vysvětlila, že to je přece naprostý nesmysl!!!! Proč by jako měl být kdokoliv závislý na utrpení? Vždyť přece všichni víme, že All you need is Love, ne?!!! (la, la, la)

Přitom ale Emma tehdy na Evu zírala jako puk a byla 100% přesvědčená, že se jí něco takového absolutně netýká.

Jenže to ještě netušila, že jakmile se člověk přistihne u něčeho, čemu se právě dívá a valí na to svá kukadla (čti soudí, pohrdá a odsuzuje!!!!), jako že: „Jak někdo může takhle žít? Přemýšlet? Jednat?“, tak většinou fakt bacha na to, neboť dost pravděpodobně “ochutnávka podobného” na Tebe, člověče, číhá za rohem... 😊

No, když se kolem sebe tak rozhlédnu, tak to občas vypadá, že jsme tady stejně všichni jedna velká (veselá) banda závisláků... Totiž když člověk není závislý na něčem tam venku (kouření, hry, alkohol, nakupování, schraňování věcí, sex, pochvala, lajky, obdiv, jídlo, práce, Netflix...), tak je alespoň závislý na vlastním utrpení. No paráda...



Přesvědč sama sebe, že se dokážeš znovu najít.

Emma nikdy sice nebyla úplný tlouštík, ale když začala psát svou knihu, už cítila, že je její váha, ale hlavně to, jak se sama sobě (ne)líbí, na hraně snesitelnosti.

Ehm, abych byla konkrétnější – když Emma psala, břicho se jí už mírně dotýkalo stehén, a to ji fakt dobře nedělalo.

Celý život tak nějak bojovala s nadváhou – 5, 8 nebo 10 kg navíc. Věděla, že boj ženě nesluší, ale co měla dělat, ta holka naše, když neznala nic jiného? Postupem času se raději naučila svá kila navíc skrývat pod mikiny, vytahaná trička a v létě se prostě koupala až po 23h večer.

Pak ji jedna moudrá sestřenka prozradila tajemství – že starší ženy jsou s nějakým tím kilíčkem navíc přeci atraktivnější a zajímavější než ty vychrtlé figurky.

No a alibi bylo na světě: „Takže hurá, můžu zrát!“ zaradovala se Emma dočasně.



Bude to lehké? Nejspíš ne. Bude to stát za to? Absolutně nejvíc ano!

Když se jednoho dne po letech setkala se svým ex, čekala přívál vřelých slov, ale on ji místo toho s vyděšeným výrazem na tváři řekl: "Ty krásu, ty jsi ale festovně přibrala..."

Rozhodně nic příjemného! Ale tak proč s tím konečně něco neudělat?



Před tím, než se Emma rozhodla napsat svou vysněnou knihu, byla chaotikem bez konceptu, jednala impulzivně, na čemž si vlastně doslova zakládala, říkala tomu hrdě spontánnost, ale pokaždé došla k tomu stejnému – cítila se přehlcená, vyčerpaná, s chutí s tím vším seknout a znechucená sama ze sebe.

Sílu vnitřního klidu, opravdové rozhodnutí, plánování a následnou akci ji naučil právě až proces psaní knihy.

Hubnout, pravidelně cvičit a jíst zdravě se Emma v minulosti odhodlala snad milionkrát, ale vždy se po chvíli začala svíjet v prazvláštním tlaku, odporu a nechuti. Chytala se každé výmluvy, která by ji od jejího rozhodnutí odvedla. Rodina večerela, „... tak se snad také mohu najíst, ne?! Nevečeřet a běhat začnu až zítra..."

Ted' už ale věděla, že to bylo proto, že nikdy před tím ještě nebyla opravdu skálopevně rozhodnutá. Protože milé dámy, to opravdové rozhodnutí je otázka SEBEHODNOTY!!!

Psycho houpačka, na které se Emma pravidelně houpala, by se dala popsat slovy – nadšení, neukotvená akce, chaos, přetlak, srovnávání se, smutek, znechucení...

Hou – hou – houpityyy – hoooo.

Emmě bylo ale z houpaček vždy blbě! Hodně blbě! A aby toho nebylo málo, tak se jí tím houpáním samozřejmě přidávaly i bodíky do kolony "stojím za prd".

A jak jsi na tom ty?

Uvědom si, že toto je začátek něčeho hodně dobrého...

V momentě, kdy přišel čas napsat knihu, to bylo úplně jiné. Možná to bylo tím, že Emma prošla jedním z nejbolestivějších zážitků svého života, kdo ví, ale každopádně se v ní najednou něco silného probudilo a ona se rozzuřila jako nikdy předtím!

Toho víkendů děti odjely s tatínkem na chalupu, a ona zůstala se svým vztekem na svůj mdlý, nudný a sebedestruktivní způsob vnímání sebe sama úplně sama. Už to prostě nešlo vydržet! A bylo načase skoncovat s věčným neklidem, fňukáním a nekonečným odkládáním všeho, co ji neustále volalo a co pro ni bylo tolik důležité!

Dost už bylo čekání na nějaký zázračný impuls!
Dost už bylo řečí o tom, že to musí být ve flow.
Dost už doufání, že "vono se to snad nějak samo..."!!!

K O N E C!!!

JUST F*CKING DO IT!!!

To sobotní ráno Emma své rodině oznámila, že už toho má definitivně dost! „Jdu do akce!“ prohlásila s hlavou vzpřímenou, políbila je a pustila se do psaní! O celém procesu se můžeš podrobně dočíst právě k knize samotné, ale pojďme se teď vrátit k tomu zásadnímu, o co tu teď běží. Pojďme se vrátit k LÁSCĚ k vlastnímu TĚLU, k SEBEÚCTĚ a dokonce i k samovolnému hubnutí.

Po pár týdnech úmorných pokusů napsat knihu k Emmě přišla fascinující informace, že:

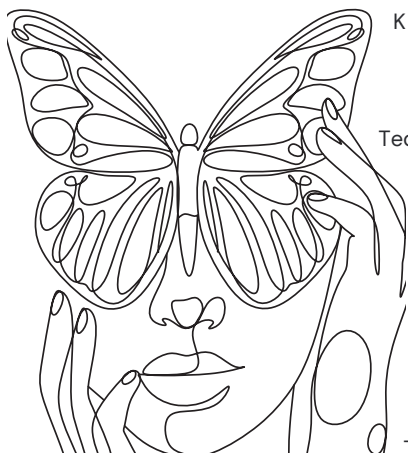
jakýkoliv pokus o jakoukoliv tvorbu je bez LÁSKY k vlastnímu TĚLU, bez hluboké SEBEÚCTY a SEBEHODNOTY tak "trošku" pokusem marným.

Naši Našeptávači vystupují na první pohled jako zákeřné bytosti, které nás chtějí svést od všeho, co je pro nás dobré. Bojovat s nimi je však zbytečné, neboť je zřejmé, že každý boj je předem prohraná bitva. A boj s Našeptávači obzvlášť! A hlavně, proč bychom my, ženy, měly vůbec bojovat? My na ně půjdeme tzv. "od lesa" a uvědomíme si, že ty naše miláčky můžeme OBEJMOUT!!!! Víte, jak to je, že? Přeci ten, co kolem sebe kope nejvíc, potřebuje i nejvíc obejmout. Prostě je můžeme s láskou nechat blábolit a přitom je obejmout. Jakože dát jim "nažrat". V tu ránu není s kým bojovat, Našeptávači se rozplynou a my si můžeme jít za tím, o čem zkrátka víme, že je pro nás dobré (tedy do té doby, než si nás zase všimnou).



Stačí si tuto hru "jen" uvědomit.

- 7 -



K tomu Emmě začalo jasně docházet, že rozhodnutí, která pramení ze sebehodnoty, jsou trvalá hlavně proto, že je člověk dělá kvůli sobě!!!!!!!

Ted' si tady zdovolením vypůjčím pasáž ze své knihy:
Dát sakra už konečně samu 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!!!!!!!!!!!!!!

A M E N

Takže – všechno je fajn a najednou se objeví milácci Našeptávači, kteří by Ti Tvůj hezký pocit z dobře odvedené práce, tzn. například z toho, že se Ti daří jíst v souladu se svým tělem, mohli zhatit, no a Tobě se povede si jejich přítomnost plně uvědomit, takže se na ně usměješ, obejměš je a těm blábolům, které do Tebe už zřejmě hustí, prostě nebudeš vůůůbec věřit! Klidně pokrč rameny.

Příklad:

☺ „Dej si čokoládu, dej!!! Zasloužíš si ji a hlavně ji po tak vyčerpávajícím dni potřebuješ!!!“

„Hm, lákavé, ale já jsem se rozhodla Ti nevěřit.“ ☹ „Jo a k tomu v sobě začínám objevovat sebeúctu k vlastnímu milovanému tělíčku a také sebehodnotu, takže si sama sebe začínám vážit natolik, že si tu čokošku tentokrát nedám.“

Poté tohoto svého Našeptávače v duchu obejmí a nech, ať to klidně zkouší dál. Klidně mu dej zapravdu a přitom si představuj ten NÁDHERNÝ pocit, když si tu čokoládu nedáš. Ten pocit vítězství. Ten pocit, že jsi dala samu sebe na první místo.

„Prostě ne, miláčku! Nemáš šanci!!! Adios amigos!!! “

Uvědom si své hranice!!! Nejsi přece otrok svých Našeptávačů. Nejsi přeci žádný vymletý robůtek, který spořádá všechno, co se mu nabídne. Ani to, co máš na talíři nemusíš dojíst!!! Nepodléhat svým chutím (= Našeptávačům) je totiž neocenitelný poklad, který Ti přinese nepopsatelnou radost srovnatelnou s tím nejlepším orgasmem... ehm, pardon, zážitkem jsem chtěla říct. ☺

Kultivuj citlivost k potřebám svého těla tak často, že začneš rozpoznávat, že tohle už jíst přece nechceš, že už máš dost nebo že teď je čas se protáhnout nebo si jinak zacvičit. Takovou citlivost a úctu k vlastnímu tělu opravdu považuji za skutečné umění, ke kterému se člověk dostává krůček po krůčku.

Pro Emmu se přesně tento druh mistrovství začal stávat něčím posvátným. Být ve spojení se svým tělem natolik, aby dokázala přestat jíst v pravý okamžik, kdy má dost, a to i přesto, že by klidně snědla ještě dvakrát tolik. Jakoby najednou objevila tajný recept na dokonalou harmonii mezi rozkoší a zdravím! Nepopsatelné BLAHODÁRNÝ POCIT!

Ach, ty chvíle, když se naše chuťová poupata (Našeptávači) rozechvějí touhou po sladkém hříchu nebo po dalším hřebíčku do rakve v podobě chipsů, křupek či tučného bůčku! A co teprve, když se nám v tento těžký okamžik rozhodování před očima zjeví čísi dokonalé tělo, které s láskyplným úsměvem všechna tato pokušení klidně odmítne slovy: „Díky, ale mně by tohle neudělalo dobře.“

Kdo z nás nezažil ten pocit, kdy jsme se přecpali až za hranice zdravého rozumu? Kdy na nás tělo křičelo: „Nééééé!“, ale my jsme jej přes narvanou pusku neslyšeli a vlastně zcela ignorovali, jen abychom do sebe mohli hodit další bombu ? „Nééé, opět se utopíš v pocitech znechucení, nelásky, smutku, porážky a zoufalství!“, marně se snažilo tělíčko.

A víte co je na tom nejhorší? Že si člověk na tyto otřesné pocity dokáže klidně zvyknout a to bohužel velice snadno! ☹

„Hele nevotravuj mě tady nějakým zdravým stravováním, já prostě miluju jíst, takže mi dej pokoj!“

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

A my jim opět podléháme: „No to je ale vlastně pravda! Dnes si to opravdu zasloužím! Měla jsem fakt těžký den.“

„Tak když už máš v sobě půl pytlíku, tak to klidně dojeď, teď už je to stejně jedno...“

A my, jako cvičené opičky bez mozku a špetky sebelásky přikyvujeme: „To je fakt, teď už je to opravdu stejně jedno a fakt je to jen (další) půlka pytlíku, to přece nic není. Stejně už nikdy nebudu hubená. Stejně jsem už na nějaké debilní hubnutí stará. Mám XY děti, tak mám snad právo na nějaké to kilo navíc, ne? Stejně se na mě už nikdo nedívá. No a co, tak jsem prostě taková.“

„No výýýborně, drahá, děláš nám velkou radost!“

A tak to pokračuje dál, až je nám z toho tak blbě, že nás všechno a všichni štvou a svět se stává jedním temným místem. ☹ A v tom : „Na, dej si tuhle sušenku! Na takovou náladu potřebuješ cukr!!!“

Emma si tedy začala uvědomovat, že POKAŽDÉ, když poslechne své Našeptávače a začne do sebe zcela nevědomky cpát cokoliv, co ji přijde pod ruku, její veškerá tvůrčí činnost začne pod tíhou utrpení a nelásky k sobě zcela stagnovat.

A dokonce i alkohol ji začal překážet! Dát si sem tam jednu (tři) skleničky vína nebo piva už nebylo tak roztomilé jako dřív.

Když se člověk pro něco opravdu rozhodne a tím myslím rozhodnutí z božského vnitřního klidu, z epicentra nejvyšší sebehodnoty, jde všechno ostatní stranou. Všechno!!!!!!

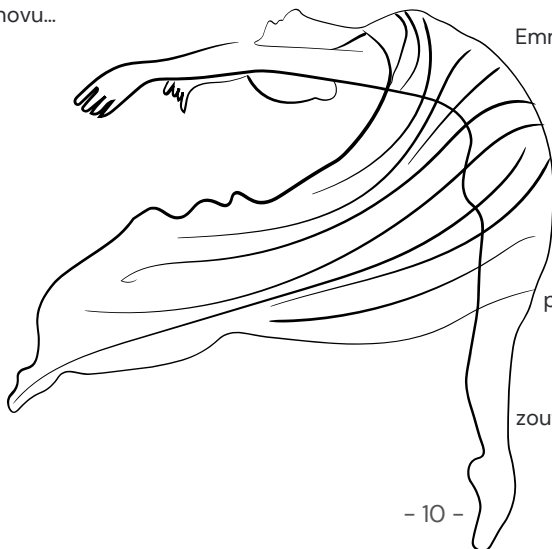
Najednou je to vášeň, je to odhodlání, je to touha projevit se. A jak už tu bylo několikrát řečeno, Emma se opravdu rozhodla! Opravdu začala psát!!! Avšak, jak už zde také bylo několikrát zmíněno (opakování matka moudrosti), psát a tvořit může člověk většinou jen tehdy, když se cítí dobře. A dobře se cítíme, když se o sebe staráme. Když na sebe máme čas. Když na prvním místě máme sebe! To znamená, když je nám po jídle krásně! Když se ráno vzbudíme v radosti z prázdného a šťastného žaludku. A přesně tyto nádherné pocity se pro Emmu najednou, SAMY OD SEBE, staly nejsvětější věcí pod sluncem. Protože bez toho to zkrátka nešlo...

Čím více dní se tohle dělo, tím zřetelněji Emma dokázala vnímat své Našeptávače, kteří ji opakovaně a velice rafinovaně dál poňoukali, aby se na to všechno vykašlala a vrátila se hezky pěkně do zaběhlých kolejí chaosu, přejídání a stěžování si... „Jako kdybych byla nějaká popelnice.“ napadlo Emmu poprvé v životě.

Najednou zcela jasně dokázala vnímat, že jsou to stejné hlasy, které ji hned poté, co je poslechne a všechno to poslušně zhltně, rozcupují největšími výčitkami a pohrdáním: „Zase jsi to sežrala?!? Jsi a vždýcky budeš tlustá. Žereš jako prase. Hnus! Radši se někam schovej!“

Našeptávači mají páku do té doby, než si na ně posvítíme. Než je začneme pozorovat!!! A objímat... :)

V momentě, kdy je zříme, začnou miláčci panikařit: „Ha, jsme v řiti, vidí nás!“ a v tu chvíli se snaží schovat se za něco jiného. Třeba za pochvalu, jak nám to všechno pěkně jde. A tak nás uchlácholí a my se na těch vavřínech hned parádně uvelebíme a PRÁSK!!! Mají nás znovu...



Emma tedy došla k závěru, že svůj – krásný pocit ze sebe sama – potřebuje ke své tvůrčí činnosti nekompromisně přidat a začalo se ji čím dál tím častěji dařit vnímat energii svého "Já" mimo ten šílený cirkus..

„Absolutně nejvíc nádherné!“ pomyslela si s úsměvem na tváři..

Takže nakonec, po všech těch útrapách, propadech, pocitech zoufalství a zmaru je to všechno vlastně tak jednoduché!



Emma se tedy rozhodla hýčkat své chuťové pohárky těmi nejlepšími pochoutkami a za nejlepší pochoutky Emma považovala vše z říše kytiček. A proč? Protože ji o to její tělo už řadu let žádalo. Po bílkovinách z říše zvířátek, kromě bílého, kyselého jogurtu a keфіru, bylo Emmě doslova zle. Ale vlastně ji to vůbec nevadilo. Stejně měla pocit, že zvířátka začala konzumovat hlavně proto, že s ní v družině soudružka vychovatelka seděla tak dlouho, dokud tu flákotu opravdu nesnědla...

Emma si s tou největší láskou a péčí začala připravovat jídlo pro každý svůj nový tvůrčí den dopředu. Nikdy nic takového nedělala. Bylo to něco zcela nového a nádherného zároveň...

Našeptávači samozřejmě dřeli jako o život a snažili se Emmě namluvit, že je to celé úplná blbost!!!

Ale tentokrát měli smůlu! Emma totiž byla o krok před nimi. Věděla naprosto přesně co ji čeká, když se k nim opět slepě přidá. Znechucení, zoufalství, deprese, pocity silné nelásky sama k sobě, srovnávání se, chuť se na všechno vykašlat, pocit, že tu pro ni není místo a mnoho dalších sebedestruktivních pocitů...

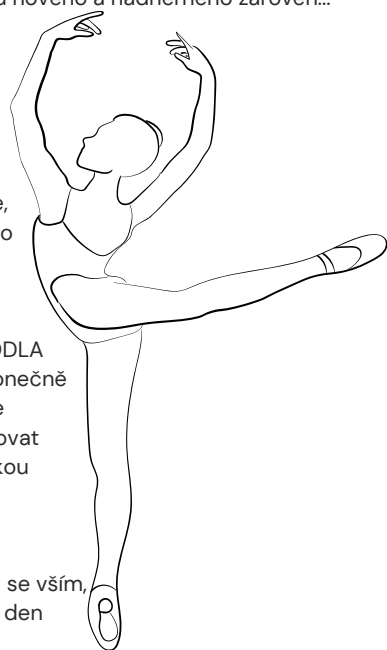
Tentokrát byla skálopevně rozhodnutá, že tu svou knihu s názvem DOKÁZALA TO, PROTOŽE SE KONEČNĚ ROZHODLA skutečně dopíše. To znamená, že se rozhodla, že se už konečně bude o své milované a zázračné tělo starat! A že se bude starat i o svou duši, která chtěla chodit více ven a pozorovat květiny a mraky nad hlavou. Bude jíst samé zdravé, s láskou a úctou ke svému tělu připravené veganské dobroty. A bude se na svět usmívat. A tečka!!!

Knihu Emma opravdu dopsala a nejen to, začala opravdu se vším, co svému tělu a své duši slíbila. Každý den trošku. Každý den to malé ztišení a navnímání celého Vesmíru uvnitř sebe.

Začala i cvičit a ne proto, že by cvičit měla, ale proto, že ji o cvičení a o vědomé protahování žádal celý její vnitřní Vesmír. Začala opravdu slyšet své tělo, které říkalo: „Pojď si se mnou zaběhat, pojď mě protáhnout.“ Chtělo se jí vždycky? Vůbec ne! Našeptávači nikdy nezmizí. Jde jen o to, jak se s nimi naučíme pracovat, tzn. nebojovat s nimi, nábát se jich a neposlouchat je jako cvičená opička. Objímat je. A potom se začnou dít zázraky.

Kila šla Emmě dolů sama od sebe a tělo se jí začalo samo tvarovat. Každý den na sebe hleděla do zrcadla a zcela jasně vnímala, jak se to všechno najednou děje. Byla to symfonie Vesmírného orchestru, která hrála jen pro ni.

Nic se neděje samo a zároveň se děje všechno úplně samo.



Od té doby je Emmy život jako jedna báječná řeka štěstí, která si klidně plyne svou cestou. Sem tam se to občas někde zadrhne, sem tam se v řece objeví větší kámen, ale i s tím si řeka dokáže přece lehce poradit. Díky psaní své vysněné knihy se Emma naučila plánovat a dávat to nejdůležitější – 1) SEBE, 2) své TĚLO, 3) POTŘEBY své DUŠE, na první místo. Jedna z nejužasnějších změn, která ji mohla v životě potkat.

Splnění si svého dlouholetého snu – napsat knihu – Emmě přineslo nejen radost z dopsání, ale hlavně hluboká uvědomění, že:

- opravdové rozhodnutí je v prvé řadě otázkou sebeHODNOTY a sebeÚCTY!!!
- jakákoliv touha a cíl je bez úcty k vlastnímu tělu a úcty k volání své duše vlastně tak trochu předem zbytečná snaha. To je jako kdybychom si koupili auto s hranatými koly jen proto, že bylo dostupnější a o něco levnější...
- k fantastickému a naprosto nejvíc báječnému rozhodnutí mít na prvním místě sebe se vlastně logicky přidávají i kila dolů, neb člověk do sebe zkrátka, opět logicky, přestane házet všechna ta svinstva, po kterých mu je stejně jen blááá...
- sebelásku a sebeúctu můžeme klidně každý den začínat tím, že si prostě jen sedneme na zadek z toho zázraku, že nám ještě stále bije srdce, že plíce dýchají, buňky se samy úplně klidně obnovují a že se nám opět ten náš milovaný močový měchýř úplně sám od sebe naplnil...

Vzkaz od Emmy: „Tato uvědomění bych přála každé ženě, která chodí po této nádherné planetě.“

A tak nám všem asi tak nějak současně dochází, že naši Našeptávači to všechno nedělají proto, aby nás ničili. To "vono" se to tak jen tváří, aby to nebyla žádná nuda, ale dělají to miláčci naopak proto, abychom to všechno prokoukli a zvolili zkrátka sebe!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Abychom zvolili SVŮJ BÁJEČNÝ POCIT!!!!!
Abychom zvolili SVŮJ BÁJEČNÝ ŽIVOT!!!!!!!!!!

Učme se na své Našeptávače každý den usmívat a děkovat jim pokaždé, když vystrčí růžky. I když to bude znamenat třeba i 69 999× denně.

Makačka?

Ano!

Podaří se to pokaždé?

Nejspíš ne...

Ale přísahám, že Tě to bude čím dál tím víc bavit...

Závěr?

Už žádné utrpení! Rozhodni se být spokojená a dávat sebe na první místo. A je to!

Cokoliv tvoříš, na čemkoliv pracuješ, tak si dopřej ten luxus, že to celé bude vznikat ze šťastného těla. Z těla, o které pečuješ, kterému dopráváš ty nejužasnější potraviny, z těla, které hýčkáš, se kterým se mazlíš a které hluboce miluješ.

A pokud jsi dočetla až sem, tak je jasné, že to zkrátka dáš!!! **VÍM TO!!!** A Ty to víš taky!!!
Nóóó, netvař se, prostě to víš, takže hurá na to!

Nezáleží na tom, kolik Ti je let a jaké nezahojené rány v životě máš. Nezáleží na tom, co jsi v životě prošla nebo co Tě ještě čeká, protože stále platí, že štěstí není náhoda,

šťěstí je volba!

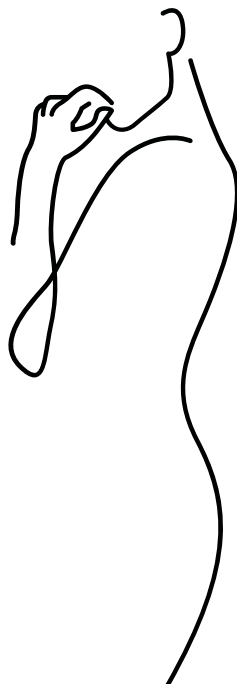
Děkuji za Tvou pozornost.

S láskou k Akci a vnitřnímu Klidu,

Edita

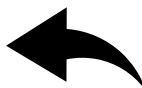


P.S. Nezapomeň si poslechnout nakopávající audio nahrávku.
A budu móóóó ráda, když mi dáš vědět, co to s tebou udělalo.



Začni mě sledovat:

- [Instagram](#) - rozhodnuti_a_akce_bejby
- [FB skupina](#) - síla rozhodnutí a akce
- [TikTok](#) - edita_b_joy
- [YouTube](#) - rozhovory Walk & Talk



stáhni si léčivá audia
3 DNY KE ZDRAVÉ SEBELÁSCE

odkaz na knihu
DOKÁZALA TO, PROTOŽE SE KONEČNĚ
ROZHODLA



O mně

Mgr. Edita Berková



Vystudovala jsem UK, pedagogickou fakultu, se specializací na dramatickou výchovu a tělocvik.

Jsem i řádně očíslovaná od České asociace koučů s přidělenou akreditací VPO002662011 (ČNP Consulting).

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

Se svými dvěma malými dětmi jsem strávila 3 nezapomenutelné měsíce, v zimě, v opuštěné víscie na jihu Kréty, z čehož vznikl i oblíbený audio seriál z Kréty.

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

V současné době se naplno věnuji MOTIVACI ŽEN – téma, které mě provází celý život. Z hloubky svého srdce miluji v ženách probouzet jejich sebevědomí a odvahu pustit se do akce. Klíčem k tomu je SEBEÚCTA.

Jsem autorkou inspirativní a nakopávající knihy: Dokázala to, protože se konečně rozhodla a oblíbeného online audio Tréninku Spokojenosti.

Získej 15 min. motivační koučink
přes whatsapp
ZDARMA!

Jedná se o 15 min. nakopnutí Tvé energie.

Všechny podrobné informace najdeš tady.

Moc se na Tebe těším!

- Edita B. Joy



Partnerské PROJEKTY

Zina Massy
Romana



Zdravím Vás úžasné Ženy – Krásky,

JSEM ŽENA, která se rozhodla zdolávat a zpracovávat své obrovské strachy a realizovat si své sny.

Jsem FACILITÁTKOU Krásky a Rozvoje žen, MAJITELKOU STUDIA ENIJE – studia pro krásu a rozvoj a autorkou a ZAKLADATELKOU projektu Krásky učí Krásky.

JSEM ŽENA, která se rozhodla v rámci svých aktivit **podporovat ženy** na jejich cestě, užívat si pocit ženy, ukazovat svoji krásu a své dary světu a tím jim umožňovat realizovat si svoje sny a žít si svoji krásnou cestu životem – **ŽÍT SVŮJ ŽIVOT**.

Mým velkým tématem je **ženská síla a energie** prostřednictvím šatů – **ŽENA V ŠATECH JE KRÁSNÁ**, kterou krásně dodávají smysl-né šaty z autorské tvorby **Veroniky Lolkové**.

Privádím ženy na zámek – pořádám na nich Vernisáže Krásky a rozvoje, nechávám zažít pocit krásy, pocit ženy, a v rámci rozvoje předávám **KLÍČ K DALŠÍM DVEŘÍM**.

V rámci svého projektu Krásky učí Krásky **propojuji ženy**, Krásky, které se vzájemně inspirují a které svými dary učí další Krásky.

Tímto Vás **zvu ženy do KRÁLOVSTVÍ ŽEN**:

- www.romanazinamassy.cz
- www.kraskyucikrasky.cz
- www.enije.cz

KRÁSKY
učí Krásky



Marika Janečková

Maluji obrazy naplněné láskou, radostí a záměrem přímo pro vás.

Jsem tvůrčí duše a jsem přesvědčená, že umíme a zvládneme cokoli, na co směřujeme naši pozornost.

- [Instagram](#)

S láskou k Akci
a vnitřnímu Klidu,



Edita