

JAK BÝT V ŽIVOTĚ ŠŤASTNÁ

aneb jak pochopit sama sebe, ukotvit se a žít svůj život



Hana Ella Hrubá
www.ellhruba.cz

Tento dokument má čistě informativní charakter, je vyjádřením mého poznání, osobního názoru a zkušeností. Čtení tohoto Ebooku nenahrazuje vlastní práci sama na sobě. Je námětem k zamyšlení, inspirací, případné úspěchy, anebo neúspěchy jsou v rukách čitatele a autor za ně nenes žádnou odpovědnost. Kopírování a šíření jen se souhlasem autora, děkuji za respektování.



Věnováno všem milovaným ženám, mé mamince a babičkám, a ženám mého rodu, které mi předaly to nejlepší sebe sama, mým sestrám, mé dceři a v neposlední řadě VÁM



Můj příběh

Cítala jsem se nemilovaná, ne dost dobrá, bez jakékoliv hodnoty a VŮBEC JSEM SI NEVĚŘILA. Měla jsem velký pocit zmaru, deprese a chtěla jsem skočit z mostu.

Neudělala jsem to, namísto toho jsem sebrala všechnu sílu a odvahu budovat vztah k sobě samé. Nejprve jsem přijala zodpovědnost za všechno, co se v mém životě dělo a pojala jsem to jako mé lekce. Postupně jsme změnila všechny nesmysly, které jsem si o sobě myslela, jaká jsem, jaká bych měla být a jaká nejsem.

- Uvěřila jsem v sebe samu a posunula své hranice!
- Přestala jsem plnit přání a rádoby dobré mínění ostatních, co bych měla dělat.
- Naučila jsem se vyjadřovat svůj názor a stát si za ním, i když stojím sama proti všem.
- Stala jsem se netečnou vůči kritice ostatních. Je mi jedno co si ostatní myslí.
- Naučila jsem se postavit sama za sebe.
- Odpustila jsem sobě i druhým. Odpustit sama sobě je fakt velká makačka.
- Moje vnitřní žena přijala mého vnitřního muže a místo boje spolu spolupracují.
- Upevnila jsem vztah s dcerou.
- Vyléčila jsem ohromnou bolest, kterou jsem cítila po smrti mé maminky, mého manžela, všech mým blízkých, kteří odešli velmi brzy a téměř najednou, a já se s tím neuměla vypořádat.

A dnes, když se podívám do zrcadla, vidím ženu, kterou miluji, starám se o ni, je mojí nejlepší kamarádkou a dítětem zároveň.

Sebeláska není koupit si nové boty, ale skutečně životní styl.

Jsou to životní dovednosti, jako umět se poprat sama za sebe, podpořit sama sebe, být pro sebe na prvním místě i před psem nebo kočkou, děti nevyjímaje, přijímat se a neodsuzovat se, zůstat v klidu i kdyby na chleba nebylo, anebo se vedle střílelo, s vírou, že vše se dá zvládnout i když už to nevypadá, přesto stále věřit v sebe sama a všech pochybovačům vytříit zrak, stejně tak všem těm, co jednají bez respektu a neváží si nás. Tohle všechno umí sebeláska.

A pak můžete potkat člověka, který Vás miluje a chce s Vámi spojit svůj život, starat se o Vás a být Vám oporou ♥

Citát: Když má duše potřebu silné transformace, narodí se jako žena.



Příběh malé holčičky

Narodí se holčička. Přejde z místa, kde je vše možné, kde je vše dokonalé, kde je vše bez hranic. Ona zná podobu bezpodmínečné lásky, zná svoje potřeby, ví, jak by měly být naplňovány, zná, co je cítit přítomnost, blízkost, bezpečí.

Ona ví, co je to bezpodmínečná láska.



Jenže pak se najednou stane, že holčička se velmi často setkává s úplně jinou podobou lásky, než jakou chce a jakou potřebuje.

Maminka nebo tatínek ji milují z celé velikosti svého srdce, mnohdy nemají čas, řeší sami svoje problémy a nejsou Tady a teď tak, jak by ona chtěla, anebo potřebovala. Chce pozornost, které se jí nedostává v dostatečné míře, jak si zaslouží, jak si přeje, jak požaduje.

Pro holčičku je to velmi frustrující, nechápe vůbec co se děje, vždyť je to přece tak jednoduché.

Vždyť nechce nic jiného než jen, aby s ní máma byla. Aby ji utěšila, rozehnala pochybnosti a strachy z toho velkého nebezpečného světa, kde se holčička ocitla. Aby ji konejšila, když se bojí, aby ji vyslechla, anebo jen byla nablízku jako podpora, jako přístav na rozbouřeném moři, kde je cítit bezpečí, jistota, přijetí, láska.

A když tohle holčička necítí, **začne pochybovat sama o sobě**, o své výjimečnosti a dokonalosti. **Začne pochybovat o rodičích**, jestli ji skutečně milují, **začne pochybovat o lásce, o světě**. Místo lásky a přijetí zažívá odmítnutí, nepochopení, nepřijetí.

**Vztah s matkou je matrice
pro všechny vztahy našeho
života ...**

... pro vztah s otcem, partnerem, kamarády, dětmi, spolupracovníky, šéfem a my s k nim chováme přesně jako ve vztahu k mámě a oni nám věrně naši mámu kopírují, abychom to viděli a mohli napravit.



Skrz vztah s matkou, jako reakce na její vztah k nám, jsme se identifikovali, přijali sami sebe a vytvořili si mínění o nás samých.

A tak pokud holčička nedostane to, co požaduje, roztočí se kolotoč pochybností, odsuzování, nelásky.

Odsoudí sama sebe, vezme za své, že není dost dobrá, protože nedostává, co požaduje, uvěří tomu a žije podle toho. Tahle pravda o sobě samé je jako cejch vypálený na čele.

A pak už jako dospělá se velmi divíme, jakým směrem se ubírá náš život,

- že si nevěříme,
- nedokážeme se prosadit,
- nedokážeme se za sebe postavit
- jsme přecitlivělé
- nikomu nevěříme
- neumíme být nad věcí
- mnohdy nejsme schopné naše reakce ovlivnit a nevíme proč.

Jsou to právě ty staré programy uložené v podvědomí, na které jsme už dávno zapoměly, a ty jednají na nás, stále podle nich žijeme.

Holčička se nevzdává. Je rozhodnuta získat to, co chce za každou cenu. Myslí si, že když bude někdo jiný, bude víc milována. A tak se oddělí sama od sebe a vymýšlí různé finty, strategie, hry a manipulace, jak dostat lásku a pozornost.

Nejčastějšími „maskami“ jsou:

- Být vždy ta hodná, ochotná, vstřícná
- Pomáhat, i za cenu, že to nikdo nechce, pomůžu, kde můžu
- Falešná skromnost a uctivost
- Tvář bez emocí
- Pracovitost bez potřeby odpočinku, pracuji na 150% a nikdy nespím
- Totální potlačení sebe sama, svých potřeb, přání a tužeb
- Falešný úsměv a za každou cenu dobře vypadat (umělé vylepšení prsů, nehtů, řas, vlasů, ...)
- NEMOC

Změnit mohu jedině to, co znám. Chci-li změnit svůj život, musím nejprve poznat sama sebe.



Znáte svůj program? Víte, co si o sobě říkáte?



A když tyhle strategie selžou, nastoupí totální odmítání. **Odmítnutí sebe sama, odmítnutí matky.**

A tak je máma vinna, že jsem nespokojená, nemilována, že se cítím pod psa, že nejsem dost ženská, že nejsem dost sebevědomá, což má za následek, že jsem se odpojila od zdroje.

Máma je naším zdrojem energie, ženské esence a magie ženství.

V životě nevědomé zraněné ženy, jdoucí životem se střídá **krok za krokem boj o pozornost, manipulace, udušený vztek, a především ukrutná bolest**, žádné emoce nesmí proniknout na veřejnost,

s jediným cílem – urvat co se dá. Chytit a nepustit. Vlastnit. Žárlit. A právě toto zranění v dospělosti projektuje na svého muže. Chce po něm, aby ji poskytl to, co ji tak chybělo. Muž však není ten, kdo ji tento deficit může nahradit, i když celkem úspěšně hraje naši matku. Muž je zmaten z emočních kotrmelců své ženy a neví si s nimi rady, muži jsou jinak uspořádáni pro život.

Holčička, nyní již dospělá žena, je chycena ve vlastní pasti a neumí jinak. Zákon přitažlivosti ji do života přitahuje situace, které rezonují s jejím programem v hlavě. Stále to samé. A ona na ně reaguje pořád stejným způsobem, stále stejnými rozhovory, argumenty.

Neví, že když po celý život mluví stejně, očekávat jiný výsledek je čiré bláznovství.

Je dospělá, nešťastná, nemilující a nemilována, neví, kdo je. A zoufale touží se vrátit, zažít ten pocit bezpodmínečnosti. **Chce milovat a být milována.**



*Znáte tuhle holčičku?
Zdá se Vám povědomá?*

Velmi ráda by našla sama sebe, tu malou holčičku uvnitř, která přece věděla, co je láska a uměla milovat a cítila se milována.

*Když jsem byla malá, bezprostředně jsem se smála,
když jsem byla malá, bezprostředně jsem milovala,
když jsem byla malá, a potřebovala jsem, tak jsem se vyplakala,
když jsem byla malá, po vlasech mě maminka hladívala,
když jsem byla malá, moje duše se těšila.
Všechno bylo, když jsem byla malá....*

*Bože, jak jsem vyrůstala
a na svoji podstatu zapomněla.*



Všechno, co jsme si do hlavy uložily jako malé holčičky, se nám stále vrací v současném životě, který žijeme. Stále žijeme podle programů uložených v podvědomí. Jsme sice dospělé ženy, naše VĚDOMÍ má jinou představu o životě, o lásce, o vztazích, o nás samých...



Jsme frustrované, bez energie, nechápeme, že nás ostatní nechápu a nevíme si rady sami se sebou. A tak se ploužíme životem, obviňujeme kde koho z našeho neštěstí, z nešťastného života, buď se upneme na děti, později na vnoučata, a nebo si koupíme psa, protože ta nemá tvář přece nezradí, je věrná a vždy má radost, že nás vidí, který nám nahradí vztah s člověkem.



Řešení však existuje



PŘIJETÍ je úplně prvním krokem

Přijetí, ...

- ❖ Že je Váš život přesně takový, jaký jste si ho udělala
- ❖ Že jen Vy sama jste zodpovědná za to, co se Vám děje
- ❖ Že jen Vy to můžete změnit
- ❖ Že všechno je přesně jak má být a Vy jste na správném místě
- ❖ Že ostatní jsou Vaší součástí a ukazují Vám, co na sobě nechcete vidět, aby Vás v životě posunuli na cestě k sobě

Teprve po přijetí všeho se můžete pustit do rozboru sebe sama, svých pravd a polopravd, kterým jste uvěřila, o mínění, které jste si o sobě utvořila, do transformace programů a mentálních návyků, do shazování falešných masek a převleků.

ROZBOR SVÉHO VZTAHU K SOBĚ je druhým krokem

Každý, koho v životě potkáte, je Váš učitel, který Vás učí. Dává Vám lekce, abyste se více přiblížila sama k sobě, abyste se uzdravila.

Nejdůležitějším předpokladem úspěšného procesu je totální pravdivost k sobě samé.

- ❖ Co si o sobě myslím?
- ❖ Jak sama sebe hodnotím?
- ❖ Jaké masky si nasazuji?
- ❖ Jaké potřeby si neumím naplnit?
- ❖ Jaké pocity jste potlačila a jak je skrýváte?

Tak se dostanete k sobě samé blíž, tím více se začnou objevovat stará zranění, která bolí. Ta bolest je ukrutná a mnohdy je i důvodem, proč někdy žena celý proces vzdá. Nechce již více prožívat tu bolestnou zkušenost, nechce cítit.

Jediné, co nám může zabránit projít úspěšně transformací do Štěstí a Lásky, je náš vlastní strach, strach z bolesti, která ochromila naše srdce.



ODPUŠTĚNÍ je třetím a nejdůležitějším krokem

Odpuštění všem a všemu, především **sobě sama**. Začněte hned teď pomocí této [Meditace odpuštění](#), kterou jsem připravila.



Co získáte celým tímto procesem?



- ❖ *Vnitřní klid*
- ❖ *Sebejistotu*
- ❖ *Sebevědomí*
- ❖ *Změní se Vaše vyzařování*
- ❖ *Zlepší se Vaše vztahy*
- ❖ *Budete se umět za sebe postavit*
- ❖ *Objevíte své talenty*
- ❖ *Začnete se přirozeně prosazovat*
- ❖ *Najdete zdroj své energie*
- ❖ *Začnete naplno prožívat emoce*
- ❖ *Přestanete se stydět za své potřeby*
- ❖ *Budete si umět své potřeby naplnit*

- ❖ *Rozproudíte svoji ženskou energii*
- ❖ *Stanete se velmi sexy a atraktivní*
- ❖ *Změníte SVŮJ ŽIVOT*

**Svět vás vidí tak, jak se vidíte
vy sami.**



Závěr

Vše, o čem jsem psala v předchozích řádcích, jsem poznala sama u sebe, prožila a také uzdravila. Vždy jsem v rozhovoru s mým tátou cítila šílený strach, již jej nemám. Jsem spojená se svojí maminkou. Odpustila jsem své sestře. Odpustila jsem sama sobě. Cítím se milovaná, přijímaná. Cítím lásku v srdci, i když bolest usazená v těle, která musela ven, byla pekelná ☺.

Cítím se jako skutečná žena a jsem šťastná.

Mohu Vás inspirovat na Vaší cestě osobního rozvoje. Mohu Vám ukázat, jak také zažít tyto pocity. Mohu Vám ukázat, jak být Tvůrcem Vašeho života, jak být ŠŤASTNOU ŽENOU.

Další informace najdete na www.jsembozska.cz, kde se můžete zaregistrovat a stát se součástí komunity inspirativních žen.

Jako bonus Vám přednostně zašlu ZDARMA první lekci transformačního programu s interesantním obsahem **Jsem božská**. **Registrovat se můžete přímo [zde](#).**

Jsem  božská!



Na stránce www.ellahruba.cz najdete především informace o mých aktivitách a workshopech:

Workshop **Já a moje máma**, který napravuje vztah k sobě samé.



Workshop **Konstelace ženských témat**, který uzdravuje celou ženskou rodovou linii. Více informací si můžete přečíst [zde](#).



Workshop **Konstelace vztahů**, který léčí partnerský vztah. Další informace čtete [tady](#).

Případně se můžete objednat na konzultaci – [více zjistíte zde](#).

Bylo mi velkou ctí se s Vámi podělit o to, co jsem se naučila, co jsem prožila. Pevně věřím, že i vy jste hodné žít život v lásce. Držím Vám palce na Vaší cestě životem.

S úctou a láskou,

Ella Hrubá



Ella Hrubá

Ella více jak patnáct let v oblasti osobního rozvoje, je expertkou na vztah s matkou, pořádá semináře pro ženy zaměřené na uvědomění si sebe sama, na zvýšení své sebehodnoty a sebelásky.

Je lektorkou ve firmě Burnout – Bewusstsein, Vídeň, Rakousko, kde spolupracuje při vedení seminářů pro rakouské firmy z oblasti sociální práce.

Je certifikovanou koučkou Result Coaching Systém. Získala certifikát jako diplomovaná lektorka v oboru Burnout prevence v Grazu, Rakousko. Je certifikovanou trenérkou systemických konstelací podle Berta Hellingera. Absolventkou výcviku Voice Dialogue a Práce s traumatem u prof. Steinmüllera v Berlíně, Německo. Je absolventkou Landmark Forum v Londýně, Velká Británie, se zaměřením na zvládání strachu. Studuje SRH Fernhochschule The Mobile University, Riedlgen, Německo, se zaměřením na klinickou psychologii a psychologii zdraví. V současnosti se aktivně věnuje ženským skupinám, vedení seminářů a lektorské činnosti.



Bonus

Trochu jiné desatero plus bod jedenáct

1. Život žádný smysl nemá. Nehledej ho. Proč? Protože tvá mysl neumí milovat, radovat se, tetelit se blahem, a tak je sama beze smyslu. Mysl si dává smysl jen sama sobě. Umí jen popisovat, nic víc. Vyhledávej pocity, které tě naplňují, chutnají ti. To stačí.

2. Nenadávej na to, co teď prožíváš. Vždyť ses k tomu dostala krůček po krůčku na základě těch v dané chvíli nejlepších rozhodnutí. Věř tomu, že vše je možné a ode dna se dobře odráží směrem vzhůru.

3. Všechno, co máš, tvá rodina, přítel, přítelkyně, děti, tvůj dům, tvůj majetek, ztratíš. Vlastně už teď to nemáš. Naprosto určitě v okamžiku tvé smrti. A ten čas mezi současností a tvým pohřbem je mžikem, mrknutím oka. Jako by se to mělo stát zítra, dnes večer. Tak si dopřej tu moudrost, že ti na tom přestane tolik záležet.

4. Věř tomu, že každý člověk dělá vše pro to, aby byl milován, každý touží po lásce. Dělá vše pro to, aby tento pocit získal. Dokonce i zlo v lidech je výkřikem zoufalé touhy po přijetí, respektu a potřebnosti. Ale láska je stav, který v sobě máme vždy, je jako plamen. Někdy skomírající, někdy plápolající. Nehledáme lásku, hledáme způsob, jak ji v sobě zažehnout, a ten druhý není tvá láska, je jen palivem tvé lásky.

5. Vše, co je nám podsouváno, motivace, pravdy, reklama, je úlomkem originality jednoho z jejich tvůrců. Jeho originality. Ale ty, já, on, ona, všichni jsme originální a jedineční. Nikdo není výš a nikdo není níž. Zkus tuto pravdu v sobě objevit. Ty jsi ve svém světě nejoriginálnější, nejdokonalejší a nejbožštější. Ty, nikdo jiný.

6. Ber každého člověka takového, jaký v dané chvíli je. Proč? Protože nemáš žádnou moc nahradit jeho osobnost, jeho vůli a jeho cestu. To je požehnání, které dostává do vínku každý člověk. Manipulace, byť myšlena z tvého pohledu dobře, vždy ubližuje. Nakonec i ty máš právo se vyhnout tomu, kdo nerezonuje s tvou duší.

7. Lidé mají instinktivní potřebu vytvářet tlupy, hierarchie, zákony, teritoria. Nezapojuj se do toho. Není a nebylo nic krvavějšího než posedlost příslušností, nadřazenosti, povýšenosti. Nejsi občanem, nejsi svým povoláním, nejsi barvou své pleti. Zákony jsi nevytvořil ty a nikdo se tě neptal na souhlas. Nikoho jsi nejmenoval, aby tě zastupoval, mluvil tvým jménem. Ty jsi to, co jsi, člověk. Nemusíš bojovat, to by bylo hloupé. Ale můžeš tato nastavení hluboce ignorovat, netýkají se tě. Jen tak si zachováš svou přirozenou integritu, svou výjimečnost a svobodu.

8. Neprožívej tolik ten stav, ve kterém teď jsi. Přistupuj k němu shovívavě a s úsměvem. Dívej se na sebe s odstupem, dívej se bez posuzování, jako bys byl svědkem svého filmu, díval se na plátno, kde hraješ hlavní roli. A život může být veselohrou, tragédií, červenou knihovnou i dramatem. Vždyť to soudí náš mozek na základě obrazců a tělo jako pejsek jde za tím. Když je ti nejhůř, tak si uvědom, že budeš i nadále žít, a pokud to někdo zvenčí chce řešit, tak ať to řeší. Nakonec najdeš cestu z každé hlubiny, tak proč se tím donekonečna trápit.

9. Nikdy nesváděj svůj smutek, zklamání, beznaděj na druhé lidi, na okolí. Někdo tě opustil, někdo tě ponížil, někdo ti ublížil? A co bys chtěl, chtěla? Aby se život zastavil, ztuhl ve tvé představě a přání? Pokud se ti něco takového stane, tak je to prostě tím, že ses nepřijal sám v sobě, že jsi pro sebe cizím člověkem. Buď rozmazlený. Pokud tě někdo opustí, ať jde. Pokud ti ublíží, ať se s tím srovná on sám. Ale věř tomu, že vysvětlení toho, co se děje, je plně ve tvé moci. Lidé prostě hledají a mají právo hledat. My nemáme právo je nutit, aby



hopsali podle našich představ, aby nám přísahali věčnost, neměnnost a trvalou službu.

10. Není smysluplnější činnosti než trvalá touha se poznat. Poté se dostaneš do stavu, kdy se naplníš sám v sobě, budeš spokojený, šťastný a naplněný sám ze sebe. A svět kolem bude jen tvé zrcadlo, prolézačka a bludiště plné překvapení. Jak poznáš, že ses přijal, přijala? V okamžiku, kdy začneš milovat lidi, bez rozdílu a bez podmínek.

11. Není nic většího než LÁSKA!!!! MILUJ, MILUJ A ZASE JEN MILUJ...

