

# Obsah

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Úvod .....                                | 11 |
| Touha po lehkosti .....                   | 17 |
| Co nás tíží                               |    |
| Zastavte se na chvíli .....               | 23 |
| Jak nám přestávky pomáhají jít dál        |    |
| „Jednou“ je právě teď.....                | 30 |
| O snech, očekávání a odvaze               |    |
| Tak to prostě je .....                    | 37 |
| Co nás španělská mentalita učí o klidu    |    |
| Nic mě nemůže rozhodit .....              | 42 |
| O (vnitřním) klidu                        |    |
| Zmýlila jsem se .....                     | 46 |
| Jak si přiznat, že jsme udělali chybu     |    |
| Něco, co vás ochrání .....                | 50 |
| Obavy jsou zbytečné                       |    |
| Zvládnou to, jen se to musím naučit ..... | 54 |
| O bezradnosti a sebedůvěře                |    |



|                                                    |            |
|----------------------------------------------------|------------|
| <b>Něčeho se vzdát může být osvobozující .....</b> | <b>59</b>  |
| Jak se vzdát krásných věcí                         |            |
| <b>Vyšilováním se nic nevyřeší .....</b>           | <b>65</b>  |
| Bouračka v myčce                                   |            |
| <b>Nemůžu mít za tebe radost .....</b>             | <b>71</b>  |
| Jak vnímat své pocity a žít autenticky             |            |
| <b>No a co? .....</b>                              | <b>75</b>  |
| Jak opět randit s lehkostí                         |            |
| <b>Nechat se unést.....</b>                        | <b>82</b>  |
| O zamilovanosti                                    |            |
| <b>Opravdu jste teď uhodil mého psa? .....</b>     | <b>86</b>  |
| Jak v sobě nedržet zášť                            |            |
| <b>Prostě si dám tohle .....</b>                   | <b>91</b>  |
| Rozhodnost                                         |            |
| <b>Sladké a pikantní .....</b>                     | <b>97</b>  |
| Žádné plány                                        |            |
| <b>Zářivé sluníčko.....</b>                        | <b>99</b>  |
| Jak rozdávat radost                                |            |
| <b>Radikální přijetí.....</b>                      | <b>102</b> |
| Umění improvizace                                  |            |
| <b>Být naživu .....</b>                            | <b>107</b> |
| Jak cítit život v každé buňce                      |            |



|                                                   |            |
|---------------------------------------------------|------------|
| <b>Chtěla bych, aby bylo ticho .....</b>          | <b>110</b> |
| Vnitřní dítě                                      |            |
| <b>Se mnou to nemá nic společného .....</b>       | <b>115</b> |
| Jak si nic nebrat osobně                          |            |
| <b>Ted' nechci .....</b>                          | <b>119</b> |
| Jak říci „ne“ a stanovit si hranice               |            |
| <b>Nechte to být .....</b>                        | <b>123</b> |
| Kritika a odolnost                                |            |
| <b>Dobře, tak ne .....</b>                        | <b>129</b> |
| Jak se vyrovnat s odmítnutím                      |            |
| <b>Chceš řešení, nebo lásku? .....</b>            | <b>133</b> |
| Jak empaticky naslouchat lidem                    |            |
| <b>Takový je život.....</b>                       | <b>137</b> |
| Přátelství a změny                                |            |
| <b>Napiš si to a pak to zahod' .....</b>          | <b>141</b> |
| Emocionální úklid                                 |            |
| <b>Co chci? .....</b>                             | <b>146</b> |
| Jak mít jasno                                     |            |
| <b>Nechci toho moc, jen se trochu bavit .....</b> | <b>152</b> |
| Jak nebrat život příliš vážně                     |            |
| <b>Nemusíš nikomu nic dokazovat .....</b>         | <b>156</b> |
| Proč je skvělé být v něčem špatný                 |            |



|                                                                        |            |
|------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>A když se zhroutím, zase se zvednu .....</b>                        | <b>161</b> |
| O setkání se sériovou squatterkou                                      |            |
| <b>O luxusu a svobodě myslet si, co chcete .....</b>                   | <b>170</b> |
| Vždyť je to fuk                                                        |            |
| <b>Jaká je žena, kterou chci být? .....</b>                            | <b>176</b> |
| O vzorech                                                              |            |
| <b>Komu prospěje mizerný pocit? .....</b>                              | <b>181</b> |
| O stárnutí                                                             |            |
| <b>Pohled z ptačí perspektivy .....</b>                                | <b>187</b> |
| Jak vypadá život s odstupem                                            |            |
| <b>Když jím, tak jím. Když čtu, tak čtu. Když spím, tak spím. ....</b> | <b>192</b> |
| Jak být v přítomném okamžiku                                           |            |
| <b>Život se děje pro mě, ne proti mně .....</b>                        | <b>198</b> |
| Jak brát život takový, jaký je                                         |            |
| <b>Poznámky .....</b>                                                  | <b>204</b> |