



ReniBrazi

**Proč se cítíme tak mizerně,
když začínáme žít sami?**



A CO S TÍM?

Proč se cítíme tak mizerně, když začínáme žít sami

A CO S TÍM?



Pomáhám druhým, aby samotu přijali jako skvělé období svého života a našli nové zdroje radosti a štěstí.

Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení. Informace, obsažené v tomto materiálu jsou postaveny z části na mých znalostech a zkušenostech z praxe a z části se opírají o zdroje třetích stran – v takovém případě je vždy uveden zdroj. Berte tento materiál jako inspiraci a jako nástroj k poznání sebe sama. Jakékoli úspěchy či neúspěchy plynoucí z toho, jak tyto poznatky využijete, jsou plně ve vašich rukách.

Úvod

Mám se samotou bohaté zkušenosti, i když počátky nebyly pro mě příjemné, jak popisuji na následujících stránkách. Byla jsem tehdy ze své situace opravdu nešťastná. Pokud tedy prožíváte momentálně svůj smutek a pocit osamělosti, budu ráda, když Vám moje slova alespoň trochu pomohou.

Obsah

Můj příběh

Proč se cítíme tak mizerně, když začínáme žít sami

Samota má své výhody

Plánovaná samota, krátkodobá nebo dlouhodobá

Boj s vnitřním rýpalem

O štěstí a samotě

Shrnutí a odkazy

**Samotou se před námi otevírá
široké moře neznáma, které má své kouzlo.**



Můj příběh

Dnes je můj život plný pohody, spokojenosti, rozmanitosti a pro mě, velmi důležité jistoty. Stále se těším na něco nového, umím se bláznivě nadchnout a můj seznam toho, co chci zažít, co chci poznat a které země chci navštívit, je hodně dlouhý.

Život Samotářky nebyl na seznamu mých přání, ale nakonec jsem jeho kouzlu podlehla natolik, že dnes s úsměvem říkám:

- **Samota je dar** a ten kdo se naučí žít s paní Samotou, pozná to, co ostatním lidem zůstane utajeno.
- **Samota je cesta** do hlubin naší duše, kde zjistíme, kdo doopravdy jsme a co chceme.
- **Samota je nejlepší přítel** a je to prostředek, který mě osobně dovedl k naplnění těch nejskrytějších snů a přání.

Prožila jsem samotu téměř ve všech rovinách. Jako žena po rozpadu vztahu, matka dětí, které opouštějí hnízdo, jako osamělý člověk v neznámém městě a později jsem začala pracovat z domova, jak jinak než sama. Zním tudíž samotu z mnoha úhlů. Přitom jsem velmi společenský typ.

Začátek

Dříve jsem měla kolem sebe pořád plno lidí. Manžela, děti, přátele, rodinu. Pracovala jsem jako manažer, a tak jsem se pořád pohybovala mezi lidmi.

Jak moc jsem si přála být alespoň chvíli sama.

Přání jsou ale zrádná a často se plní tak, jak jsme to teda vůbec, ale vůbec nechtěli. A tak se stalo, že děti postupně opouštěly hnízdo, manželství se rozpadalo a já přišla o práci.

Zůstala jsem bez – bez – bez, všeho a všech.

Ujasnila jsem si priority. Musím někde bydlet, něco jíst, platit dluhy, které jsem si odnášela z manželství, a na to potřebuji peníze. Na Ostravsku v té době nebylo jednoduché najít si práci, tak nezbývalo nic jiného, než rodné město opustit a začít od nuly v Praze, ve věku, jak já s oblibou říkám, kdy už jsem měla třikrát přetočený tachometr :)

Veškerý svůj majetek jsem naložila do osobního auta a vyrazila. Kdybych tehdy měla věšteckou kouli, přiznám se, že bych do toho nešla.

Sama v neznámém městě

Ocitla jsem se úplně sama v cizím městě, jen s cizími lidmi a bylo mi hrozně. Dostala jsem se do fáze, kdy se mi **opravdu moc stýskalo po všem z minulosti**. Kdybych tehdy mohla, vrátila bych všechno zpět, protože stesk a smutek byly nesnesitelné. Dobře si pamatuji ten pocit, jak jsem slyšela i tlukot vlastního srdce, a to ticho bylo šílené.

Cítla jsem se opuštěná, zapomenutá, nemilovaná a naprosto zbytečná.

Nikdy předtím jsem netušila, jak je pro mě důležitá taková maličkost, jako třeba potkat na ulici někoho známého a říct mu "Ahóóó, jak se máš?" Na takový moment jsem si musela ještě velmi dlouho počkat.



Všechny tváře na ulici byly neznámé. Všechna místa byla pro mě neznámá. Nic, kde bych se napojila vzpomínkou, žádný záchytný bod. Nic, kde bych nasála něco hlubšího ze své minulosti. **Jen prázdnota a neznámo.**

Ta nejhorší část ale teprve přišla. Moje nová firma po šesti týdnech zakázku zrušila a já byla uvězněná na místě, kde jsem skoro nikoho neznala. **Bez přátel, bez rodiny, bez práce, bez peněz. A navíc bez možnosti se vrátit.**

Co budu dělat?

Naštěstí první sloveso na mém seznamu je:

**NEVZDAT SE! NIKDY SE NEVZDAT!
DOKUD NEVYZKOUŠÍM VŠECHNY MOŽNOSTI.**

A tak po prvním šoku a proplakané noci, přišlo rozhodnutí. Najdu si jinou práci, splatím dluhy a do tří let začnu žít život podle „svých“ představ. To byl ten lehčí úkol.

Těžší úkol byl, čím to prázdno uvnitř sebe vyplním a čím rozzáším svůj osobní život. Tehdy jsem si ještě myslela, že potkám nějakého pana „Božského“, a tím se to vyřeší. Nestalo se tak a já dostala příležitost, naučit se být šťastná ve vztahu sama se sebou.

Formou pokusů a omylů, krůček po krůčku

- jsem postupně samotu poznávala,
- nenáviděla ji a odháněla ji od sebe,
- začala jsem ji přijímat a učila se s ní žít,
- porozuměla jsem jí a začala ji obdivovat a milovat.

A především jsem se naučila nepromarnit toto životní období, které může, ale nemusí, jednoho dne skončit.



Proč se cítíme tak mizerně, když začínáme žít sami

Zatímco ve vztahu s někým druhým to začíná zamilovaností a obrovským štěstím, motýlky v břiše, těšením se a podobnými krásnými zážitky, **vztah s vlastní samotou začíná většinou nějakým neštěstím nebo zklamáním, a tím pádem negativními pocity.**

Matka příroda to dobře zařídila, aby novým párům usnadnila vyrovnat se s tím, co změnu stavu provází. Namíchala jim něco jako „drogu“ s názvem zamilovanost. A tak se zamilovaný člověk nadšeně přestěhuje na druhý konec světa, začne se poznávat s partnerovou rodinou, zvěřincem, přáteli, zlovyky, koníčky, začne se s partnerem dělit o malý byt, o jídlo, o peníze i o čas.

Zamilovanost je taková vychytávka, která umožní lidem, tím vším lehce projít, navíc s velkou dávkou lásky, shovívavosti a trpělivosti. Když se pak člověk z tohoto opojení probere, většinou je plný rodičovské lásky a s partnerem už je dostatečně sblížený. Zásadní změny úspěšně zvládnul pod vlivem sladkého koktejlu a nyní může začít budovat trvalou lásku a přátelství, které mohou přetrvat do konce života.

Na druhé straně **přechod do samoty**, to je něco proti přírodě. Možná, že jsme opravdu naprogramovaní na život v páru, možná jsme jen ovlivněni společností. Pravý důvod není až tak moc důležitý.

Podstatné je to, že počátek samoty je většinou velmi nepříjemný. **Do startu nám život namíchá jiný koktejl.** Místo opojné látky, po které se culíme od rána do večera a neustále šišláme sladká slovíčka typu: pejsánku, broučku, čumáčku, květinko, **dostaneme děsivou „drogu“ úzkosti, strachu, méněcennosti, deprese a pocitu, že s námi něco není v pořádku.**

Proč to tak je?

Často jsem si tuto otázku kladla a jediné co mě napadá je, že je to nějaká urputnost života. „To by tak hrálo, aby každý žil sám a dělal si co chce. Máme žít v páru a tečka.“ Chápu, že jsou takto naprogramovaní lidé v reprodukčním věku, ale my? Kteří už děti máme? Nás by se to snad už nemuselo týkat. Tady se nejspíš příroda sekla. Funguje to totiž skoro na všechny.

V každém věku nám to „něco“ zvyšuje fujtajbl dávky, se slovy: „šupky, hupky do jakéhokoli vztahu.“

Málokterý člověk se ubrání této manipulativní dávce úzkosti. Lidé tak hledají lásku. Možná ze strachu, aby nebyli sami, možná proto, že se v samotě necítí úplně. Nepříjemné pocity je nutí, aby v hledání nepřestávali. Nakonec lásku najdou a my jim můžeme gratulovat. Nebo už na hledání nemají nervy a **udělají kompromis.**

Do velkých kompromisů se mi nechtělo. Řekla jsem si, že buď náhodou někoho zajímavého potkám a život s ním bude lepší a veselejší, nebo **raději zůstanu sama.** Investovat čas do hledání jsem už pokládala za ztrátu času. Šla jsem na to logicky. **Když zamilovanost časem vyprchá** (a zkušenosti jsme měla, ne, že ne), **tak by měla vyprchat i tahle otravná sloučenina hnusu.** Plán byl jasný. Teď už jen zbývalo, správně se naprogramovat a vydržet.

„Je jenom jedna cesta za štěstím a to, přestat se trápit nad tím, co je mimo naši moc.“

Epoktétos

Samota má své výhody

Položila jsem si otázky. Jak bude můj život vypadat, když už zůstanu navždy sama? Jak budu žít, kolik budu mít k dispozici peněz, jak budu trávit volný čas? Kdo mi pomůže, když budu v nesnázích? V první chvíli šok, pak úleva.

Když nepotkám spřízněnou duši

Tak už nemusím

Mohu se zaměřit na

Už nikdy se mi nestane

Smíření se samotou vlastně není tak těžké, pokud se na to podíváme ze správného úhlu. **Všechno je to o tom, jak na ni pohlížíme.** Pokud si budeme stále říkat, že jsme nešťastní, že nám něco chybí, že je náš život prázdný, pak se samozřejmě budeme cítit mizerně.

Pokud se ale na svou situaci budeme dívat jako na výhodu, a začneme si zapisovat plusy našeho stavu, brzy možná zjistíme, že náš život je skvělý. Občas se mi stane, že si s úsměvem pomyslím: „**Já si teda sama sobě závidím.**“



Je dobré si pravidelně připomínat, co je teď báječné a úžasné v našem životě.

Existuje spousta výhod, které jsou vtipně popisované na internetu. Já sama už je vnímám jako samozřejmost. Ale schválně si jich začněte všimnout a možná i zapisovat. Pár těch mých výhod jsem sepsala tady, více [v článku na blogu.](#)



- Nemusím nikomu vysvětlovat, co jsem si koupila, za kolik a proč.
- Nikdo mě nepřekvapí, tzv „společnými dluhy,“ které vůbec nejsou moje, ani známostmi, které nejsou moje.
- Kdykoli vyrazím na víkend za přáteli, neřeším, jestli mohu a necítím pocity viny.
- Nežehlím ani košile ani kalhoty. Kupuji oblečení, které žehlit nemusím.
- Nikdo mi nepřepíná televizi a nekritizuje můj výběr hudby.
- Vstávám až se probudím, jdu spát až jsem unavená. Klidně mohu v noci pracovat a nikoho neruším.
- Odjedu kdykoli na dovolenou a nikomu to nevadí.
- Když už je člověk známý jako samotář, vyhledávají ho čerství samotáři, ti dlouhodobější ale i zadaní přátelé, kteří si chtějí vyrazit na sólo jízdu. V podstatě jsem sbalená za chvíli. Proto jezdím pokaždé s někým jiným a tuto pestrost velmi oceňuji.
- Z večírků se vracím beze strachu, co na to doma.
- Nevařím, tudíž nemám ani moc špinavého nádobí.
- **Když se vrátím domů, byt najdu ve stejném stavu, v jakém jsem ho opustila.**

Plánovaná, dočasná samota

Ne každý je schopen přijmout takovou budoucnost. Přesto si myslím, že **krátký čas samoty prospěje každému**. Proto i těm, kteří velmi touží po vztahu radím, aby si udělali **jen takovou dočasnou samotu**, kdy přesvědčí sami sebe, že toho pravého potkají za půl roku, za rok, za dva roky.

Mysleme na to, že všechny ty nepříjemné pocity jako je úzkost, smutek, prázdnota, všechno časem odezní, stejně jako vyprchá zamilovanost. **Jsou to jen přechodné pocity.**

Trvalo mi opravdu dlouho, než jsem se do tohoto bodu dostala a bylo to k mé škodě. Proto říkám „**běžte rovnou do této fáze.**“ Pokud je pro někoho těžké říct si, „potkám spřízněnou duši za rok, za dva roky“, doporučuji říct si kratší úsek a pak prodlužovat. **Trik je v tom, že když se upínáme na vztah a nemáme ho, jsme nešťastní.** A navíc to snad máme napsané na čele, takže se nám všichni obloukem vyhnou.



Pokud obelstíme mysl tím, že teď vlastně nikoho nechceme, budeme daleko spokojenější a budeme si užívat. Ne samoty, ale svobody! Se vším, co svoboda nabízí. Berte to jako dovolenou, takové **dva roky prázdnin a užijte si to**.

Kdybych tehdy udělala jen tuto jedinou věc, ušetřila bych si mnoho zklamání a smutku. Kdybych se tehdy věnovala víc práci a novým výzvám, měla bych dnes více peněz a času na cestování. Kdybych se věnovala víc sobě, určitě bych dnes byla ještě dál, a navíc v lepší kondici.

Naplánovat si řízenou samotu je jednoduchý nástroj, který má několik pozitivních účinků.

- V první fázi nás **ochrání** před navazováním špatného nebo závislého vztahu s někým nevhodným. Pokaždé si můžeme říct „jojo, jsi fajn, ale moc energie ti věnovat nemohu, protože ten pravý teprve přijde a já si na něj počkám“.
- Ochrání nás to před smutkem a zklamáním. Když totiž „víme“, že ten pravý ještě nepřijde, nemáme v tomto složitém, přechodovém období **žádná očekávání**, a tím pádem si neublížíme.
- Získáme čas na důležitou věc, poznat sebe. Uzdravíme se z minulého vztahu, ujasníme si, kdo jsme, koho k sobě potřebujeme a s kým nám bude dobře. Svým způsobem je to úleva, zabývat se jen sami sebou.

- Zjistíme, co nás opravdu baví, čemu se chceme věnovat, **jak chceme žít** a jak chceme trávit čas.
- Umožní nám to nerušeně pracovat na sobě, abychom, až později potkáme spřízněnou duši, byli vyrovnanými lidmi s ukončenou minulostí a s jasnou představou o budoucnosti.
- Dokážeme se plně soustředit na práci a udělat nějaký karierní postup nebo rozjet svůj byznys.
- Zmínila bych i **takovou příjemnou věc**, a to, že si možná v tomto období koupíme věci, jejichž nákup jsme dlouho odkládali, vydáme se na cesty, po kterých jsme toužili, nebo se začneme učit to, na co nikdy nebyl čas.
- Obnovíme stará přátelství, najdeme si nové přátele a ti všichni získají důležité místo v našem životě.
- Účinek koktejlu úzkosti postupně slábne a po nějakém čase, jsme schopni buď si vybrat partnera, a to bez zoufalství, které nás mnohdy zažene do katastrofy, nebo zůstaváme sami. Ta volba je na nás.
- Pokud opravdu v tomto přechodovém období potkáme toho pravého, věřím, že nikam neodejde a zůstane poblíž, dokud nebudeme připraveni.



Boj s vnitřním rýpalem

V den, kdy jsem si řekla, že už nikdy nepotkám toho pravého a ztotožnila jsem se s touto myšlenkou, bylo jasné, že místo vně, musím se soustředit dovnitř. **Začala jsem budovat vztah sama se sebou. No jo, ale jak?**

Zadávala jsem se do zrcadla a pomyslela si. „S touto osobou teď mám mít vztah? To bude peklo. Vždyť se ani neusmívá a tváří se jako hromádka neštěstí.“ **To by byla ale ta lepší verze, mít vztah s paní v zrcadle.** Pravý tyran, vnitřní kritik se brzy ozval. „Ano, máš nový vztah, ženo.“ Slyším říkat svou drahou, druhou polovičku. **„Máš jenom mne. Tak si to užij, holka.“**

Když jsme **sami, vnitřní našeptávač má nekonečně mnoho prostoru do nás pořád nějak rýpat.** A tak se mi stávalo, že jsem šla po nábřeží nebo jsem se večer procházela po

městě a viděla jsem skupinky přátel nebo páry, jak si povídají, smějí se a bylo mi dost smutno, protože já jsem neměla s kým jít. Měla jsem jen své osamělé já, které se mě drželo jako klíště, a navíc mi do všeho kecalo.

„Ach jo, všichni jsou tady s někým a ty jsi tady sama, to je tak smutné.“ Samozřejmě, že po takové myšlence se mi draly slzy do očí. Když jsem slzu ukápla, tak moje druhé já ještě přitvrdilo. „No, to sis teda pomohla, že jsi tady, jako kůl v plotě“.

Měla jsem období, kdy jsem raději seděla doma na balkoně a poslouchala hudbu nebo koukala na filmy, a to dokonce, i když venku bylo nádherně. **Nechtěla jsem vidět nikoho šťastného a už vůbec ne, nějaké šťastné páry.** Můj vnitřní kritik, mě opravdu štvál. Pořád mi připomínal, jak moc jsem v háji, a tím mě dokázal dostat do pěkné depky. Vůbec se mi to nelíbilo.

Chtěla jsem žít plnohodnotný, spokojený a radostný život. To znamenalo převzít velení, vypnout autopilota a začít jednat. Byla to práce na delší dobu. Formou pokusů a omylů, krůček po krůčku, jsem různými technikami **měnila své druhé já.**



- **Z osamělého, smutného, ufňukaného já**, které mě v návalu vzteku kritizovalo, sráželo, odsuzovalo a ponižovalo a které bylo navíc mnohem silnější než mé opravdové já, se postupně začalo stávat.
 - Jen osamělé já, které už tolik neremcalo, jenom smutně koukalo a vzdychalo a různě se šklebilo a já se na něj jen přísně podívala a řekla: „**Já tě programuji! Od teď, to tady řídím já!**“
-
- V dalším období bylo mé já, úplně bezbarvé a beztvaré. **Takové nic, co mi děsně lezlo na nervy** a bylo jako koule u nohy, která nebyla vidět, ale já tu tíhu cítila. A taky jsem cítila tu jeho zbytečnost a netečnost.
 - Později se z něj začal pomalu klubat **přítel, kamarád**, který postupně vykukoval a probouzel se k životu, jako třeba „ukáž, co to děláš? Hm, jde ti to.“ Nebo jen prohodilo nějakou pochvalu. Pomalu jsme se začali vnitřně sžívat, analyzovat, řešit problémy, plánovat a smát se. Vnitřní kritik pomalu mizel.
 - Nakonec se z mého smutného já, stala ta prozatím **nejlepší verze mě samotné**. Mé nejlepší já, které mi vymýšlí bláznivé nápady, postrkuje mě do šílených aktivit, a ještě mi říká: „To dáš, nebud' srab, uvidíš, bude sranda“.

Co se to ve mně odehrávalo? **Boj vnitřního kritika se mnou samotnou?** Možná. Každopádně jsme se spojili, vzájemně se krásně doplňujeme a je nám fajn. Tohle mé poslední já miluji nejvíce. Je divoké, odvážné, veselé, umí se bavit, umí flirtovat, dělat legraci, chce všechno poznat, všechno umět, ale také je disciplinované. Ví, co mám ráda, co potřebuji k životu a co naopak k životu vůbec nepotřebuji. Co mi ubližuje, čeho se mám zbavit, a hlavně zná a podporuje mé sny, touhy, přání a cíle.

Makala jsem na sobě po všech stránkách, překračovala jsem komfortní zónu a posouvala se dopředu. Díky tomu jsem dnes ve vztahu s touhle báječnou verzí sama sebe. Občas se mi ještě stane, když jsem unavená, když vyčerpám energii nebo, když udělám některou **ZÁSADNÍ CHYBU SOLITÉRA**, že se dostanu do smutného stavu. Ale to je přece normální. Nikdo nemůže být pořád šťastný, veselý a dokonalý. Život je jako mořská vlna. Chvilí jsme nahoře, chvilí dole, ale krása moře je pořád stejná.

Naštěstí dnes už vím, co mám dělat, co potřebuji ve chvílích nějakého smutku.

Už vím, jak se zase rychle dostat do formy, aby mi bylo dobře. Každý samotář by měl mít napsaný manuál, na který v takové chvíli temna okamžitě najede.

Podrobně sepsané činnosti, které ho dostanou zpět do pohody.

O štěstí a samotě

Zeptám se, co vás napadne, když řeknu, „**ŠTASTNÁ SAMOTA**“. Možná si pomyslíte, co je to za nesmysl? Samota přece nemůže být šťastná. Takový člověk je opuštěný, smutný, to není život.

A co, když řeknu, **ŠTASTNÝ VZTAH**, to už je lepší? „Ano, ano.“ Většina kýve hlavou, že ano. „To by šlo. Šťastný vztah si dokážeme představit“.

OPRAVDU? Zažila jsem obojí. Dlouhý čas ve vztahu i dlouhý čas sama a vím jedno.

- **Šťastná** jsem byla jak ve vztahu, tak v samotě.
- **Nešťastná** jsem byla jak ve vztahu, tak v samotě.
- V obou situacích jsem byla úplně **na dně**, ale také **na vrcholu blaha**.
- Tak kdy je vlastně člověk šťastný? Ve **VZTAHU** nebo v **SAMOTĚ**?

Ještě před pár lety bych naprosto jistě řekla, že VE VZTAHU, protože mi parťák moc chyběl. Dnes k tomu dodávám, že zatímco vztah po deseti letech už vykazoval značné výkyvy, samota je pro mě po deseti letech naprosto stabilní prostředí, kde se mohu věnovat všem svým cílům bez jakýchkoli výkyvů. Nikdo mi to nemůže pokazit. Není to v ničí moci. Dnes bych tedy odpověděla takto: „**Každý je tak šťastný, jak se rozhodne být šťastný a v takové situaci, v jaké se rozhodne být šťastný**“. Je to úhel pohledu. Pozitivní pohled na vlastní situaci, ve které se nacházíme. Neexistuje jedna odpověď. Navíc i **samota je vztah. Vztah sám se sebou**.



Tak jako nám partnerství nezaručí, že budeme šťastní, tak nám ani svobodný, nezávislý a divoký život solitéra nezaručí štěstí.

Je to věc volby.

ŠTĚSTÍ JE VOLBA

Nemůžeme být šťastni pořád, každý den a nemůžeme mít všechno štěstí v jednu chvíli. Ale můžeme ho mít tak často a v takových dávkách, jak je to jen možné. **A je jedno, jestli jsme sami nebo v páru.**

Připusťme možnost, že se nám v těle tvoří manipulativní opojné látky zamilovanosti a samotářského zoufalství. Pak totiž můžeme zcela vědomě pracovat se svou myslí a tělem, abychom účinek zmírnili a urychlili proces návratu ke spokojenému životu tím, že přeprogramujeme své myšlení a sebe samotné.

Toto zkoumání života je úžasná cesta, při které poznáváme sami sebe, své sny a přání, učíme se sami sebe koučovat a tím **se stáváme Solitérem**. Toto označení se mí líbí víc než slovo samotář. Pochází z francouzského slova **solitaire** a znamená **jedinečný, samostatně vybroušený drahokam, zejména diamant**. A takový SOLITÉR **komponuje svůj život**, bez nutné přítomnosti druhých.

**„Samota je nebezpečná. Je návyková.
Jednou poznáš, kolik je v ní míru, a už nechceš zápasit s lidmi.“**

Carl Gustav Jung

Shrnutí

Chyby solitéra

- Vrhá se rychle do špatného nebo závislého vztahu.
- Má očekávání a ty ho pak bolí.
- Jede na autopilota.
- Místo, aby pracoval na sobě, přizpůsobuje se druhým. Pojem „ptačí past“ z filmu „Jak přežít singl.“
- Čeká, že ho někdo zachrání z problémů, smutku, nudy.
- Hodnotí sám sebe podle názoru druhých.

Na čem musí solitér pracovat

- Být odvážný a naučit se říkat NE.
- Mít finanční stabilitu a rezervu.
- Být spokojený, s tím, co má.
- Radovat se z maličkostí.
- Soběstačnost, samostatnost.
- Mít vlastní cíle, nenechat se vtáhnout, kam nechce.
- Schopnost bavit se, mít koníčky a přátel.
- Překračovat komfortní zónu.

Celý život hledáme spřízněnou duši a nakonec zjistíme, že jsme vlastně hledali sebe.



Nikdy předtím bych nevěřila, že žít sama, může být tak rozmanitý, zajímavý a naplněný život. Zamilovala jsem si cestování, našla jsem si koníčky - [fotografování](#), [psaní blogu](#), baví mě hudební festivaly a poznávám mnoho nových a zajímavých lidí.

Ze začátku jsem se samotou hodně bojovala, ale pak jsem si řekla, **že už se nechci trápit a že chci být šťastná i bez partnera**. Začala jsem poznávat vše o životě v samotě, vzdělávala jsem se, ale hlavně jsem všechny poznatky uplatňovala na sobě.

Vztah k sobě, vliv dětství na náš současný život, nastavení emočních programů, neuroplasticita mozku. Z toho všeho jsem se učila pochopit, proč v samotě jednáme tak, jak jednáme, **kde chybujeme, co nám pomáhá a co nás naopak drtí**.

A samozřejmě to nejdůležitější.

Co s tím můžeme udělat. Nejen, že jsem pomohla sobě, ale postupem času jsem začala pomáhat i jiným lidem a mohla jsem sledovat, jak jednotlivé kroky, které společně děláme, vedou ke zlepšení jejich života. Na základě všech těchto zkušeností vznikl **Manuál pro solitéry**.

Co dělat? Kde poznávat nové lidi?

Jak trávit víkendy, dovolenou? Vánoce, silvestra?

Jak přestat cítit ten smutek?

Jak poznat, že mě někdo tahá za nos? Komu věřit, komu ne?

Jak budu žít, když už nikoho vhodného nepotkám?
Nebo, jak budu žít, když to bude trvat dlouho, než někoho potkám?

Budu cítit ještě někdy lásku?

Jak to sama se sebou vydržím? A co mám dělat, abych se cítila dobře?

Pokud si kladete **podobné otázky**, klikněte na tento odkaz pro více informací: [„Manuál pro solitéry“](#).

Tajemství šťastného života v samotě, tajemství životního stylu solitéra je především v tom, že se člověk naučí **respektovat a milovat sám sebe**. Proto v manuálu věnuji značnou část sebevědomí, hodnocení sebe sama a pochopení sebelásky tak, aby fungovala v praxi.

Aktivní solitér stále objevuje něco nového, poznává sám sebe a plní si své sny a přání. **Manuál pro solitéry** je praktický průvodce ke šťastné samotě, ze které pak krásně můžete přejít do hodnotného vztahu, pokud po tom toužíte. Pak budete totiž přesně **vědět, co chcete, a jak chcete žít**.





Děkuji, že jste tento eBook dočetli až do konce.

Žijte naplno, bavte se, objevujte svět a lidi v něm a **užívejte si život na plné pecky.**

Ráda se s Vámi potkám také na svých **facebookových** stránkách **Renibrazi**, kde pravidelně přispívám na téma samoty. Stačí dát stránce: **To se mi líbí.**



www.renibrazi.cz

<https://www.facebook.com/renibrazi/>

e-mail: info@renibrazi.cz

Pokud se chcete o toto povídání podělit s přáteli, prosím, **pošlete je na moje stránky www. Renibrazi.cz**, ať si e-book stáhnou zdarma přímo od zdroje. Děkuji.