BODYENERGY · BLOG

Osobní rozvoj vás vyčerpává. A říkám to já, koučka.

Proč nás honba za lepší verzí sebe sama stojí víc energie než práce, děti i hypotéka dohromady

HELENA DVOŘÁKOVÁ · ZAKLADATELKA BODYENERGY

Dámy, zatleskejme si. Vyrostla nám unikátní generace žen, které zvládnou řídit firmu, rodinu, hypotéku i vlastní emoce. A přitom máme pocit, že jsme nestihly vůbec nic.

Veronice je čtyřicet devět. Její kamarádka v pětačtyřiceti začala podnikat, naučila se španělsky, běhá půlmaratony a rekonstruuje chalupu. Veronika sedí v teplákách na gauči a ví jen jedno: je POZDĚ. Na co, to neví. Ale pozdě to určitě je.

A pak se diví, proč je unavená, i když se vyspala. Znáte to? Já taky.

Únava, kterou nevyřeší spánek

Řeknu to na rovinu: **většina únavy, kterou my ženy po čtyřicítce a padesátce prožíváme, nevzniká z toho, co děláme. Vzniká z toho, co si myslíme, že bychom dělat měly.**

Energie neteče jen do toho, co skutečně děláme. Teče do všech otevřených „měla bych“, která nám běží v hlavě jako aplikace na pozadí telefonu. Nevidíme je, ale baterie mizí.

Kudy nám energie utíká:

- **Srovnávání.** Každý příspěvek ženy, kterou jsme v životě neviděly, si od nás vezme kousek klidu. Vidíme její výsledky, nikdy její únavu.
- **Dohánění.** Pocit „pozdě“ je jako závod bez cílové pásky. Běžíme, ale nikdy nedoběhneme, protože si trať vymýšlíme za pochodu.
- **Neustálá sebeoptimalizace.** Petra na sobě pracuje tolik let, že kdyby byla dům, má za sebou třetí rekonstrukci a energetický štítek A++. A pořád je tam co předělávat. Mezitím jí život stojí za dveřmi s taškou v ruce: „Můžeme už jít?“ – „Počkej, já na sobě ještě pracuju!“
- **Hrát roli.** Usměvavá, výkonná, mladistvá, vyrovnaná. Každá maska stojí energii. A čím déle ji nosíme, tím víc váží.
- **Odpočinek, který není odpočinkem.** Ležíme na gauči a v hlavě nám běží seznam toho, co bychom měly dělat místo ležení. To není relaxace. To je porada před jednáním správní rady našeho vlastního života.

A teď to kontroverzní

Průmysl osobního rozvoje z nás udělal projekt. Nekonečný. Vždycky je co zlepšit: tělo, mysl, vztahy, vibrace, finance, hranice, poslání. Ano, jsem koučka a sama vedu program pro ženy. A právě proto vím, jak snadno se z „práce na sobě“ stane další povinnost, ve které nikdy nejsme dost dobré. Znám to i z vlastního života.

Protože rozdíl není v tom, jestli na sobě pracujeme. Rozdíl je v tom, **odkud ten impulz přichází.** Jestli zevnitř, nebo z pocitu, že nejsme dost.

Druhá nepopulární věc: **naše babičky v něčem uměly žít lépe než my.** Ne, neměly to jednodušší. Ale když babička vypěstovala fazole, měla radost z fazolí. Dnešní žena má pocit, že by měla založit komunitní projekt udržitelné produkce luštěnin a do půl roku ho zmonetizovat. Vnoučata si staví bábovičky a babička řeší, jestli má dostatečně rozvinutý osobní brand.

A třetí: **zaměnily jsme svobodu za povinnost.** Můžeme všechno, a tak máme pocit, že musíme všechno. Můžeme být kýmkoliv, a tak se bojíme být někým obyčejným. V honbě za výkonem, cíli a růstem jsme si v něčem vyrobily novou generaci mužů v ženském těle. Jen s lepším hydratačním krémem a aplikací, která nás vede, jak správně jíst, cvičit a dýchat.

Autenticita není trend. Je to úspora energie.

Autentická neznamená dokonalá ani „nejlepší verze sebe sama“. (Kdo tu verzi vůbec určuje? A proč má, sakra, tolik práce?)

Autentická znamená **v souladu**. Když děláme to, co je v souladu s naší vnitřní energií, nemusíme se přemlouvat, přesvědčovat ani hrát. A to, co nemusíme hrát, nás nevyčerpává.

> *Autentická neznamená dokonalá. Autentická znamená v souladu.*

Začíná to **upřímností k sobě**. Přiznat si, že nás něco nebaví, i když „bychom měly“. Že nechceme další kurz, ale klid. Že nejsme unavené z lenosti, ale z toho, že roky žijeme podle cizího zadání.

A pokračuje to **navenek**. Protože každé „ano“, které ve skutečnosti znamená „ne“, platíme svou energií. Žena, která je autentická i navenek, nepotřebuje tolik sil na to, aby fungovala. Konečně má sílu na to, aby žila.

Metoda A.U.R.A.: děláme jen to, co je s námi v souladu

V BODYENERGY pracujeme s metodou A.U.R.A. Není to další seznam úkolů pro naši lepší verzi. Je to filtr, který z našeho života odstraní to, co nám energii bere.

A	**AUTENTICITA** Kdo jsem, když nikdo nekouká? Co chci já, ne kamarádka, sociální sítě nebo „žena v mém věku“?
U	**UVĚDOMĚNÍ** Kde mi energie utíká? Které „měla bych“ nesu, i když nejsou moje? Co dělám jen proto, abych nevypadala, že zaostávám?
R	**ROZHODNUTÍ** Vědomě si vybrat, co si nechám a co pustím. Nejodvážnější krok, protože říct „tohle už nemusím“ je v dnešní době skoro revoluce.
A	**AKCE** Teprve teď. A jen ta, která je v souladu. Ne víc akcí, ale ty správné. Malé kroky, které energii dávají, místo aby ji braly.

Všimněme si pořadí. Většina z nás začíná akcí: další kurz, další dieta, další plán. A pak se divíme, že nás to vyčerpává. **Akce bez autenticity, uvědomění a rozhodnutí je jen další způsob, jak utíkat.**

Navrhuju malou revoluci

Vyberme si dnes jednu věc, kterou nemusíme. A nechme ji být.

Jestli přijdou výčitky, ať si chvíli sednou vedle nás na gauč. Třeba se taky unaví.

Možná zjistíme, že nejsme pozadu. Že už máme kus života za sebou. Něco jsme prožily, něco zvládly, něco nezvládly a něco můžeme s naprostým klidem nechat být.

A možná si ráno uvaříme kafe, podíváme se z okna a řekneme si: „Jéé, dneska je hezky.“ A tím to může skončit.

Verze 4.0: Žena, která už nemusí nic dohánět.

Stav systému: v souladu. · Energie: dobíjí se. · Aktualizace není nutná.

Únava není tvůj osud.