

JAK PŘEŽÍT LÉTO O SAMOTĚ



Napsala: Lenka Černá, kouč a mentor

Možná jste krátce po rozchodu a nedokážete si vůbec představit, jak prožijete léto. Nechce se vám mezi přátele, nemáte s kým jet na dovolenou a nejraději byste někam zmizeli z dohledu všech.

Anebo jste single delší dobu, stále se vám nedaří najít životního partnera či partnerku a obáváte se volných dnů. Místo rodinné dovolené možná navštívíte rodiče a na zbytek léta se raději pracovně zaměstnáte.

Ráda bych vám dala praktický návod, jak si vaše single léto užít. Protože.. být single není žádná nemoc a ani to neznamena nic špatného. Naopak! Vaše léto pro vás může být radostné a plné zážitků, a navíc jej můžete využít i pro váš osobní růst.

Lenka Černá



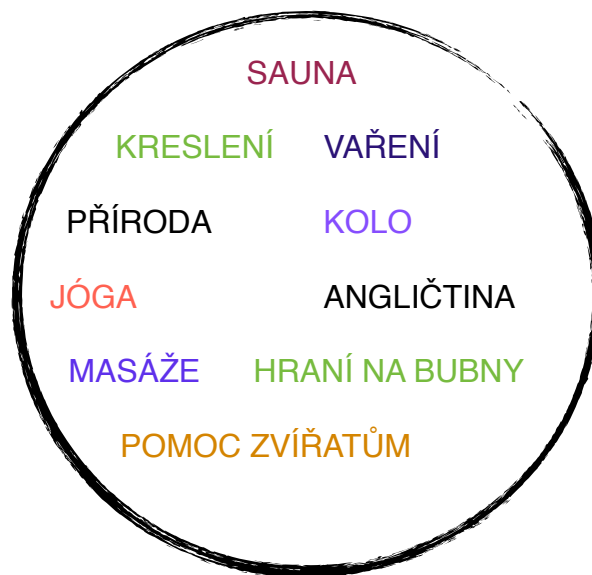
O autorovi:

Lenka Černá se více než 12 let zabývá koučinkem a mentoringem, pomáhá lidem s hledáním jejich životní rovnováhy v oblasti vztahů, práce i zdraví. Můžete ji znát z TV Stream, kde uvádí pořad [Restart života](#). Je zakladatelkou [Školy pro Ženy](#), majitelkou privátních klinik PURE CLINIC Praha a Brno. Pravidelně přednáší, pořádá workshopy a poskytuje odborné vzdělávání koučům.

Praktický tip pro single léto # 1 - Vytvořte si váš kruh radosti

V jednom z posledních dílů Restartu života (díl - [Jak se hodit do klidu](#)) jsem mluvila o určitém kruhu radosti, který vám může pomoci se více soustředit na to, co máte rádi a dělá vám dobře. Co tedy takový kruh znamená?

Veźměte si tužku a papír a nakreslete kruh. Do něj začněte sepisovat aktivity, které vám přináší radost, naplňují vás a chtěli byste se jim co nejvíce věnovat. Nemusí to být žádné mimořádné a vzdělávací činnosti, počítá se i krátká relaxace, kreslení nebo spánek. Váš vnitřní kruh může vypadat takto:



Skvěle, vypsali jste si aktivity, které jsou pro vás takzvaným **externím zdrojem radosti**. A nyní si představte sami sebe, jak stojíte uprostřed kruhu. Kdykoliv vás bude tížit smutek, sáhněte po jedné aktivitě a o volbě tolik nepřemýšlejte. Prostě dělejte tu, která je vám dostupná anebo na ní máte právě chuť.

Zajistíte si tak přísun radosti kdykoliv vám bude úzko, navíc se budete rozvíjet v činnostech, ve kterých budete mít pravděpodobně talent (o talentu se můžete více dozvědět v tomto díle Restartu života: [Jak odhalit svůj talent](#)). Můžete jej také odhalit s [koučem, který vás může navést správným směrem](#).

Nezapomeňte také, že máme tendenci z našeho kruhu radosti často vystupovat. Chceme totiž vyhovět ostatním, a přitom zapomínáme na sebe. Nemusíte mít nyní vůbec pocit, že byste byli sobečtí. Dbejte na pravidlo: “Pokud není člověk sám spokojený, nemůže dlouhodobě rozdávat radost ani do okolí”.

Praktický tip pro single léto # 2 - Nevracejte se do minulosti

Pokud jste těsně po rozchodu, věřím, že máte tendenci se neustále vracet k jeho příčině, k zážitkům s bývalým protějškem, a často si pokládáte otázku: “Proč se tak stalo”. Odpověď dostanete v dalších tipech, nyní je důležité, abyste vaše myšlenky začali korigovat a naučili se žít přítomností. **Uvědomte si, že minulost již nezměníte a v inklinované době jste dělali to nejlepší, co jste uměli.**

Udělejte si tedy jeden den volno pro “čistění minulosti” a pusťte se do zbavování všeho, co vám ji připomíná. Schovejte společné fotografie i předměty, které vám minulost připomínají. Jděte si raději koupit nový hrníček a ten starý, ze kterého jste s partnerem pili, vyhoďte (pokud na to nemáte sílu, schovejte jej anebo darujte). Kupte si také do vašeho bytu nebo domu něco nového, co vám bude připomínat nový začátek.

V neposlední řadě využívejte síly vaší mysli. Kdykoliv budete mít tendenci se věnovat minulosti, zastavte se, nadechněte a udělejte takzvanou mentální výhybku. Starou myšlenku nahraďte novou, pozitivní, směřující do budoucnosti.

A když se vám minulost stále vrací? Využijte metody emočního kyblíku, o které mluvím v tomto díle Restartu života: [Jak se hodit do klidu.](#)

Praktický tip pro single léto # 3 - Buďte mezi lidmi

Ano, tento tip vám bude radit každý. Chod' mezi lidi a neseď doma. Dobře vím, jak je to někdy těžké se sebrat a být společenský, když na to nemáte náladu. Proto vás také nenutím chodit na společenské akce a party, kde si budete připadat ještě více sami. Zkuste spíše dělat aktivity venku, které vás baví anebo u nich poznáte nové lidi. Skutečně léčivá je také příroda, ve které můžete nalézt vnitřní klid a také více přemýšlet o tom, co byste v životě skutečně chtěli.

Zde je seznam aktivit, které vám zlepší single léto:

- jakákoliv sportovní aktivita, u které se zapotíte
- sauna a jiné relaxační aktivity
- návštěva farmářských trhů a povídání s prodejci i cizími lidmi
- nový zájem, u kterého potkáte nové lidi
- procházka ranní nebo večerní přírodou
- aktivita, u které budete v kontaktu se zvířaty nebo lidmi, kterým můžete pomoci
- kulturní aktivity všeho druhu (koncerty, kino, výstavy)

Nebojte se právě v létě využít volna a zkuste začít dělat něco, co vás dlouho lákalo a vy jste neměli odvahu. Právě teď je vhodný čas k tomu, abyste orientovali veškerou energii na sebe a postavili ze sebe novou osobnost.

Praktický tip pro single léto # 4 - Restartujte vaše vztahové naprogramování

To, že jste prožili ošklivý rozchod anebo jste delší dobu single, není náhoda. Vaše současná situace je pouze následkem takzvaného vztahového naprogramování, které si nesete z minulosti a mnohdy o něm ani nevíte.

První vztahové programy nám předávají již naši rodiče. Jen tím, jak se chovali vůči sobě (jako partneři), jak se chovali k vám z hlediska náklonnosti a lásky, a také tím, jaká “moudra” vám předávali o druhém pohlaví.

Další vztahové programy jste získali v době dospívání, konkrétně díky prvním vážným vztahům a láskám. A v neposlední řadě jste byli ovlivněni všemi vztahy, které jste během dospělého života prožili, až do současnosti.

Jak tedy zjistit vaše vztahové naprogramování? Zkuste si zodpovědět na následující otázky:

1. Co si ve skutečnosti (ve skrytu duše) myslím o mužích/ženách?
2. Co si představuji pod pojmem láska?
3. Jaké emoce cítím, když se řekne “partnerský vztah”?
4. Jaké křivdy jsem prožil/a v minulých vztazích?
5. Co se mi neustále dokola opakuje v oblasti partnerství?
6. Jak se chovali moji rodiče jako partneři?
7. Jak jsem od rodičů získával/a lásku a přijetí?
8. Co říkala moje máma/můj táta o druhém pohlaví?
9. Co si moji rodiče mysleli a říkali o sexu a intimitě?
10. Jaké jsem měl/a sexuální zkušenosti v minulosti? (mohli mě negativně ovlivnit?)

Všechny odpovědi si napište a zkuste se zamyslet nad tím, jak vás mohou ovlivňovat i nyní, v přítomnosti. Na vašem vztahovém naprogramování se dá naštěstí zapracovat, a to pomocí [zkušeného kouče](#) nebo jiného odborníka. Tak se nebojte, a když to nebudete zvládat o samotě, zapracujte na sobě s někým zkušeným.

Praktický tip pro single léto # 5 - Zbavte se křivdy a naučte se odpouštět

Křivda je jednou z nejsilnějších emocí, která má na naši psychiku ale i fyzické tělo destruktivní vliv. Mnoho z nás v sobě nosí křivdy, které jsou staré i několik desítek let a nejsou ochotni se jí zbavit. A to je obrovská škoda. Vy můžete využít léto právě k tomu, abyste osobnostně vyrostli a starých křivd se zbavili. Ano, není to jednoduché, ale jde to.

Napište si seznam lidí, vůči kterým křivdu cítíte. Jako první napište člověka, vůči kterému cítíte emoci nejsilnější. Tento seznam pro vás nyní bude výzvou. Ale nebojte se, nemusíte “celý seznam” osobně navštívit. Postačí, když si řeknete každý večer před spaním tuto větu, která vychází z tibetského učení:

*....(jméno)... odpouštím ti za vše, co jsi mi způsobil/a. Přeji ti, ať dosáhneš sebepoznání.
Žádám tě o sílu, o kterou jsi mě připravil. Je mé právo vzít si ji nazpět. Ať se ti dostane lásky a štěstí. Jak k tobě hovořím, přestáváš pro mě být problémem.*

Odpouštět druhým není vůbec jednoduché, a proto také většina z nás v sobě křivdy nosí. Když si však připustíte, že tato negativní emoce ničí primárně vás.. není lepší se jí zbavit?

Praktický tip pro single léto # 6 - Navyšte si sebevědomí

Náročné rozchody i dlouhodobá samota mohou mít vliv na naši sebedůvěru a vztah k sobě. Mohli jste například zažít [nevěru partnera či partnerky](#), a ta vám na sebevědomí nikdy nepřidá. Léto je ideální čas k tomu, abyste na lásce k sobě zapracovali. Protože je to právě vztah k nám samotným, který do budoucnosti z velké míry určuje, jaký protějšek si do života přivedeme.

S mými klienty ráda používám praktické techniky pro navýšení sebevědomí, které jsou jednoduché a zaberou vám každý den jen pár minut. Zde jsou některé z nich:

Pozitivní seznam - napište si na sebe 10 pozitivních vlastností. Mohou to být charakterové vlastnosti, nezapomeňte ale i na vaše fyzické přednosti. Každý z nás nějaké má! Váš seznam si můžete číst každé ráno anebo si jej nalepit na zrcadlo.

Emoční léčba u zrcadla - tato technika sice zní úsměvně, ale nesmírně pomáhá. Zkuste si každé ráno v koupelně říci: “Vážím si sebe” anebo “Mám se rád/a”. Uvidíte, že vám to ze začátku nepůjde. Když ale vydržíte, tato technika má skvělé účinky na vaše sebevědomí.

Revize spodního prádla - kvalita našeho spodního prádla často značí vztah, který k sobě nosíme. A proč? Moc lidí naše prádlo nevidí, a tak je jeho "kvalita a údržba" pouze na nás :-). Kupte si tedy nové spodní prádlo, ve kterém se budete cítit dobře a nečekejte na dobu, až si někoho najdete!

Praktický tip pro single léto # 7 - Objevte sami sebe

Když jste sami, proč byste navíc měli objevovat sebe? Protože je právě období samoty ideální dobou, kdy můžete zjistit, kým skutečně jste a jaké jsou vaše touhy. V partnerském vztahu jsme totiž v neustálé interakci s naším protějškem a jsme jím tak zásadně ovlivňováni. Přebíráme jeho návyky, přizpůsobujeme se a často zapomínáme na sebe samotné.

Jak tedy objevit sebe? Zkuste přemýšlet nad níže uvedenými otázkami:

Když bych měl/a poslední rok života, jak bych ho prožil/a?

Jaké jsou mé sny, které bych si přál/a realizovat?

Jaké jsou mé negativní vlastnosti, na kterých bych chtěl/a zapracovat?

Co mě v mém životě nejvíc blokuje (brání mi ve změnách)?

Jaké činnosti dělám pouze z návyku?

Jaké jsou nové zájmy, do kterých bych se chtěl/a pustit?

Můžete si vést vlastní deník a zapisovat si do něj jakékoliv postřehy k vaší povaze, životu a směřování do budoucnosti. Nebojte se také sami sebe více ptát, vaše otázky mohou být i banální. Já jsem například po mém rozchodu zjistila, že mi vlastně po ránu vůbec nechutná káva. Pila jsem ji jen ze zvyku, protože jsem to tak dělala 8 let s mým bývalým partnerem.

Praktický tip pro single léto # 8 - Sestavte si objednávku životního partnera

Objednávka životního partnera zní trochu kouzelně, že? Ano, bohužel to zcela nefunguje tak, že si ji sestavíte a druhý den vám nový protějšek zazvoní u dveří. Zažila jsem ale u mých klientů, že po sestavení objednávky potkali životního partnera v brzké době.

Sestavit si objednávku životního partnera znamená, že si přesně specifikujete následující:

Jaké charakterové vlastnosti by měl můj partner mít?

Jakou osobností bych chtěl/a s partnerem být?

Jaké životní priority bychom měli společné?

Měl by být partner svobodný anebo jsem ochoten/ ochotná přijmout partnera i se závazky (děti, nevyřešený rozvod)?

Vaši objednávku životního partnera si můžete “aktualizovat” po celé léto. Dojdete ve finále ke krátké specifikaci člověka, kterého pro život chcete. Nezapomeňte jen, že se přání velice často plní, tak si do objednávky napište to důležité ;-)

Praktický tip pro single léto # 9 - Připravte si váš osobní plán pro podzim a zimu

Využijte léta pro plánování vašeho programu na podzim a zimu. Právě v letních měsících totiž můžete najít pestrou nabídku nových kurzů a aktivit, které začínají právě v září. A tak se nebojte plánovat a udělejte například toto:

- rezervujte si lístky do divadla, na muzikál, koncert
- přihlaste se na kurz, který začíná od září
- rezervujte si letenku na zimní měsíce (přijměte variantu, že klidně poletíte sami) někam, kde se můžete rozvíjet (jógový pobyt, fotografický kurz v zahraničí apod.)
- zařídte si permanentku do fitness nebo jiného sportovního centra
- vyhledejte si odborný kurz, který vás obohatí ve vaší profesi

Můžete také využít [kouče](#), který vás nasměruje v tom, co vás baví a jak byste měli organizovat čas. Případně se podívejte na díl Restartu života o tom, jak plánovat čas: [Jak plánovat čas](#).

Praktický tip pro single léto # 10 - Dejte si trénink positivity a otevřenosti

Každý z nás má tendenci sklouzávat do zbytečných negací. Hledáme na druhých špatné vlastnosti a nedostatky, zbytečně se mračíme a kritizujeme od rána do večera i sami sebe. Co takhle využít léta k pozitivnímu tréninku? Vždyť, když budete na všem a všech hledat to špatné, jak se budete cítit? Zbytečně si negativním smýšlením odebíráte energii, kterou můžete využít ve váš prospěch.

Zkuste si tedy následující cvičení:

1. Jeden den pozorujte vaše jednání a chování v interakci s ostatními i se sebou. Kdykoliv vás napadne negace, udělejte si do notýsku nebo na papír čárku. A nyní je sečtěte. Kolik jich bylo?
2. Druhý den si slibte, že budete naopak smýšlet pozitivně a kdykoliv vás napadne negativní myšlenka, obrátíte ji v pozitivní. Opět si můžete zapisovat počet případů, kdy se vám naopak povedlo smýšlet jinak.

Kromě tréninku pozitivního smýšlení se můžete naučit větší otevřenosti, která se v naší společnosti moc nenosí. Máme tendenci se před druhými chránit, uzavírat se a nevídat

si dění kolem nás. Což je obrovská škoda, druzí nás totiž mohou nejen obohatit, ale také nám ve finále mohou dodat na dobré náladě.

Zkuste si následující cvičení:

1. Alespoň 3x za den se na někoho usmějte. Ideální je ten, který se na vás mračí. Možná si o vás někdo bude myslet, že jste blázen, není to ale jedno? Bude mnoho těch, kteří vám úsměv vrátí. Budete se cítit příjemně nejen vy, ale i druhá strana.
2. Dejte se do banálního hovoru se starším nebo cizím člověkem. Překonejte váš strach ze ztrapnění se. Já se takto trénuji při venčení mého psa a získala jsem tak pár hezkých přátelství. Když jdu dnes na mé oblíbené "venčící místo", vždy si zde příjemně popovídám. Anebo zkuste prohodit pár slov s člověkem u poklady v supermarketu, na benzínce.. kdekoliv je k tomu příležitost. Prostě bourejte bariéry, které jsme si mezi sebou zbytečně vytvořili.

Vím, že trénink pozitivního a emočně otevřeného chování není zcela běžný, a také není vůbec jednoduchý. Proč ale nevyužít volnějších dnů pro něco, co je vymyká stereotypu? Každá drobná změna, která vás navede dobrým směrem, je přece skvělá, nemyslíte?

Já sama jsem začala před několika lety otevřenost vůči lidem trénovat. A byla jsem sama fascinována změnou, která v mém životě nastala. Když přijdu do mé oblíbené restaurace anebo jdu do obchodu, mám se s kým pozdravit a prohodit pár slov. Nebojím se dnes usmát na okolí a přát ostatním dobré, místo toho, abych je soudila a kritizovala. Tím, že se člověk snaží ze sebe dávat dobré, jej automaticky i přijímá i zpět.

A co říci závěrem?

Mám ráda větu, že “každý jsme strůjcem svého štěstí”. Ano, mohla nás ovlivnit rodina, okolí, nepříjemné zážitky ve vztazích.. ale nakonec je to stejně jen na nás. Zda se budeme dále litovat a sedět doma, anebo se zvedneme a rozhodneme pro změnu. A léto je pro všechny pozitivní změny ideální čas, nemyslíte?

Nebojte se tedy pouštět do nových činností, pracovat na sobě a poznávat nové lidi. Nemáte totiž vůbec co ztratit. Slibte si tedy právě dnes, že každý den uděláte něco pro to, abyste se cítili lépe a léta si pořádně užili. Možná vám pomůže mé desatero, které najdete na konci této e-knihy. Nezapomeňte si jej nalepit na lednici anebo na zrcadlo v koupelně ;-)

Lenka Černá

www.skola-pro-zeny.cz

Podívejte se na další díly Restartu života:

[Jak se vyrovnat s rozchodem](#)

[Typologie mužů - těmto se raději obloukem vyhněte](#)

[Typologie žen - do jakých se nezamilovat?](#)

Přečtěte si mé další články:

[Vaše partnerství jako osobní zrcadlo](#)

[5 skvělých důvodů proč být nějakou dobu SINGLE](#)

[Když rozchod negativně ovlivňuje naši budoucnost](#)

Doporučené koučinkové programy:

[Zvládněte rozchod a restartujte svůj život](#)

[Ukončete samotu a uvolněte svůj vztahový potenciál](#)

MOJE DESATERO PRO SKVĚLÉ SINGLE LÉTO

JSEM TADY A TEĎ. MINULOST JE DÁVNO PRYČ

JSEM VE SVÉM VNITŘNÍM KRUHU A DĚLÁM TO, CO MĚ BAVÍ

ODPOUŠTÍM VŠEM, KTERÍ MNĚ V MINULOSTI UBLÍŽILI

ZBAVUJI SE VŠECH KŘIVD A ORIENTUJI SE NA BUDOUCNOST

VÁŽÍM SI SEBE A DĚLÁM PRO SEBE TO NEJLEPŠÍ

HLEDÁM SI NOVÉ ZDROJE RADOSTI

NEBOJÍM SE OSLOVIT NOVÉ PŘÁTELE

PRACUJI NA SVÉ FYZICKÉ A PSYCHICKÉ KONDICI

OBJEVUJI SEBE A SVÉ TOUHY

KAŽDÝ DEN PRACUJI NA SVÉM SEBEVĚDOMÍ A SEBELÁSCE