

LÁSKA ŠTĚSTÍ NAPLNĚNÍ

Andrejka Vokálová
www.pruvodkynezivotem.cz



Představení



- ▶ Všechno o čem budu dnes mluvit funguje spolehlivě a rychle, sama to používám při práci na sobě i klientech. Je jen na Vás, jestli si něco z toho osvojíte a začnete se změnou.
- ▶ Moje životní filozofie je pomáhat lidem tak, aby dosahovali svých přání, štěstí, lásky a naplnění...
- ▶ **Cílem této přednášky je připomenout a ukázat možnosti/postupy/metody pro změnu těm, kteří jsou rozhodnutí a chtějí si užívat naplno svůj život.**
- ▶ **Moje motto jsou: „Všechno jde, když se chce. Život začíná na konci Vaší komfortní zóny.“**
- ▶ **Čekají Vás překvapení v průběhu přednášky a soutěž o dárek. První recenze přijatá na email a.vokalova@email.cz dostane dar.**

Program přednášky



- ▶ Emoce, pocity a myšlenky
- ▶ Emoční inteligence
- ▶ Myšlenkové programy
- ▶ Štěstí
- ▶ Co nám brání ve štěstí a lásce
- ▶ Záměr a cíl
- ▶ Lásky a jazyky lásky
- ▶ Naplnění



*Kdybychom jasně viděli zázrak jediné květiny,
změnilo by to náš celý život.*

Buddha

Emoce



- ▶ Z latiny *emovere* = vzrušovat a *motio* = pohyb.
- ▶ Oficiální definice: Psychické procesy zahrnují subjektivní zážitky libosti či nelibosti (sympatie či averze) provázené fyziologickými změnami (př. Změna srdečního tepu, rychlosti dýchání...) a motorickými projevy (mimika, gestikulace).
- ▶ Základní emoce: radost; strach; důvěra; vztek; překvapení; znechucení, hněv; láska; smutek; překvapení; rozhořčený odpor; radost; hanba...
- ▶ **Co cítíme? A poznáme to?**

Emoce



- ▶ *Mají velký vliv na paměť – emoční stavy mají vliv na paměťové procesy, pokud je nějaká vzpomínka spojena s určitou emoci (pozitivní i negativní), jedinec si ji snáze zapamatuje; velmi silná emoce může schopnost zapamatování naopak snížit (úlek, vztek).*
- ▶ **EMOCE JSOU EVOLUČNĚ STARŠÍ NEŽ ROZUM. (př. strach z medvěda...)**
- ▶ **SNADNO SE PŘENÁŠEJÍ NA OSTATNÍ (panika, pláč na pohřbu, záchvat smíchu).**

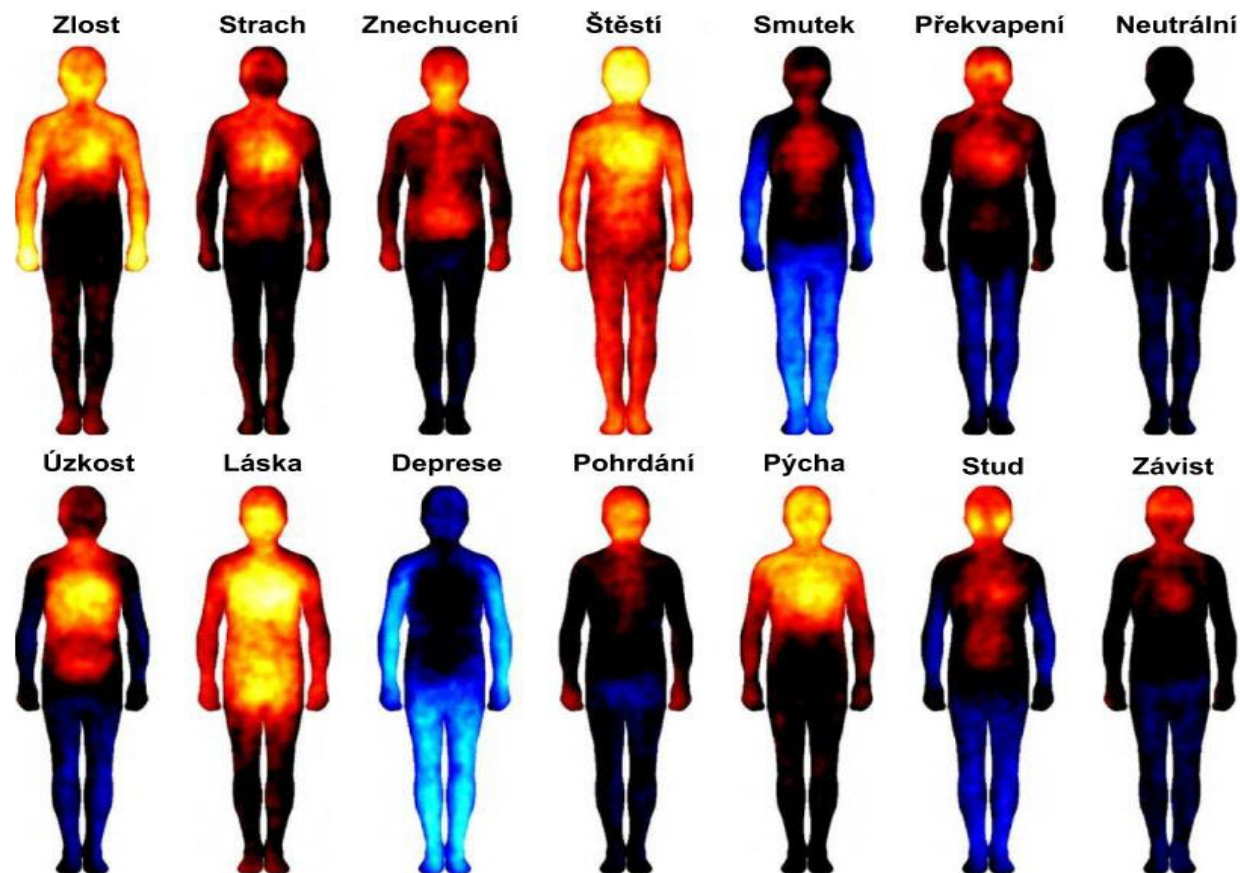
Emoce a tělo



Před důležitým pracovním pohovorem se nám potí a třesou ruce, prožíváme úzkost.

Naopak, lehkým krokem a s bušícím srdcem radostně pospícháme na rande.

**!!! Silné emoce mohou poškodit zdraví dokonce i přivodit smrt !!!
Dlouhodobé působení určité emoce může vést ke změnám zdravotního stavu.**



Tělesné pocity



- ▶ Emoce ovlivňují naše tělo i orgány, aniž bychom o tom věděli či to mohli vědomě sami ovlivnit. Například bezmoc, sevření, úzkost, bolest břicha před zkouškou...
- ▶ Vztah těla a emocí se odráží v našem jazyce: "Srdce měla až v hrdle", "sevřelo mu to žaludek", „ je paralyzována smutkem", "radostí by mohl létat".

Otázka: Kde cítíte strach? A kde radost? A kde cítíte smutek či hněv?



Pocity nelze ignorovat, bez ohledu na to, jak nespravedlivé nebo nevděčné se zdají.

Anne Franková

Emoční inteligence



- ▶ **Učili jsme se ve škole něco o emocích? Jak je zvládat a používat ke prospěchu?**
- ▶ **EMOČNÍ INTELIGENCE** je schopnost zvládat své emoce a vcítit se do emocí ostatních. Lze ji dělit na:
 1. Intrapersonální:
 - znalost vlastních emocí,
 - ovládání vlastních emocí,
 - schopnost sebemotivace,
 2. Interpersonální, která se někdy nazývá sociální inteligence: empatie, schopnost vcítění se do emocí jiných lidí,
 - schopnost přizpůsobit své jednání na základě emocí jiných lidí.

Emoční inteligence



- ▶ **„Emoce jsou zdrojem energie. Můžeme je využít.“**
- ▶ Všichni máme s emocemi bohaté zkušenosti.
- ▶ Emoce aktivují energii, která může být velmi podporující a konstruktivní, avšak také velmi destruktivní.
- ▶ Inteligentní emoce = vysoká míra inteligence, která je schopná seberealizace ve virtuozitě mezilidských vztahů. Dalo by se také říct, že emoční inteligence je především propojení inteligence mysli a emočních, charakterových kvalit osobnosti.



Emoční inteligence

- ▶ „Emoce jsou zdrojem energie. Můžeme je využít.“
- ▶ Emoce aktivují energii, která může být velmi podporující a konstruktivní, avšak také velmi destruktivní.
- ▶ Dalo by se také říct, že emoční inteligence je především propojení inteligence mysli a emočních, charakterových kvalit osobnosti.
- ▶ Ve které oblasti EI vidíte svůj největší prostor ke zlepšení

SPOLEČENSKÁ OBRATNOST

- Umění vést lidi
- Schopnost ovlivňovat a prosazovat
- Umění komunikace, naslouchání, pochopení
- Zvládání konfliktů – konflikt jako příležitost
- Vytváření vazeb – udržovat spojení

EMPATIE

- Pochopení – správný odhad pocitů, ochota se jimi zabývat
- Motivace ostatních – vycítit, kdy podpořit, ocenit, kdy být pevný
- Zákaznická orientace – předvídání a rozpoznání druhých potřeb
- Využití diverzity – využití rozdílnosti lidí a jejich osobnosti
- Cit pro tendence – schopnost orientace v emočních proudech

SEBEMOTIVACE

- Ctižádost – stálá snaha o zlepšení
- Loajalita – ztotožnění se s vizí celku
- Iniciativa – vyhledávat příležitosti, možnosti
- Vytvalost – schopnost udržet záměr, víra v dosažení, stále hledat řešení
- Optimismus – pozitivní postoj, dlouhodobé cíle a nadšení k jejich dosažení

SEBEVLÁDÁNÍ

- Spolehlivost – nepodléhám nahodilým impulsům, dokončuji své úkoly
- Svědomitost – dochvilnost, pečlivost, disciplinovanost
- Odpovědnost – za činy, pocity, myšlenky; znám hranice odpovědnosti a dodržuji je
- Přizpůsobivost – pružnost myšlení a akce
- Schopnost inovace – stále rozvíjet nové nápady

SEBEUVĚDOMĚNÍ

- Emoční sebeuvědomění – co cítím, o co mi jde?
- Reálné sebehodnocení – silné stránky, nedostatky – znám strukturu své osobnosti
- Sebedůvěra – vím, co nabízím, dávám – vědění své hodnosti
- Vědomí vnějších signálů – sebereflexe
- Znalost vnitřních motivů – schopnost vnímat své motivační a demotivační faktory



*Meditace podporuje schopnost ovládnout
rychlé emocionální impulsy.*

Daniel Goleman

Myšlenky



- ▶ Za 1 den v hlavě 50 000 – 70 000 myšlenek.
- ▶ Z toho 90 % je negativních.

Myslíte si, že všechny tyto myšlenky jsou Vaše a vznikly ve Vaší mysli?

- ▶ Tak to se mýlíte, naprostou většinu těchto myšlenek jste převzali od ostatních lidí (rodičů, prarodičů, sourozenců, učitelů, trenérů, kamarádů...).

Osobní rozvoj má za cíl změnit způsob, jakým přemýšlíme a očistit se od negativních myšlenek.

Myšlenky



- ▶ Vrací se vám nějaká myšlenka, která vás dovádí k šílenství, protože ji nemůžete dostat z hlavy?
- ▶ Nemůžete spát anebo se soustředit kvůli neustálým myšlenkám?
- ▶ Žijete v hrůze z toho, že když máte bizarní, neúprosné, neustále se vracející myšlenky?
- ▶ Vypovídá to o vás něco hrozného nebo ostudného?
- ▶ Doufáte, že se tyto myšlenky jednou prostě nevrátí?
- ▶ **Nejste tím, co se vám honí hlavou!**

Myšlenky



Nyní vám popíšu šest kroků k zvládnutí každé nechtěné myšlenky. Pokud je budete dělat pravidelně, zrušíte své staré zvyky a budete svůj mozek učit, aby byl vůči budoucím vtíravým myšlenkám odolnější. Tyto kroky si lépe zapamatujete, když se naučíte nazpaměť jejich počáteční písmena, tedy RJAVČP:

1. **R:** rozpoznat
2. **J:** jenom myšlenky
3. **A:** akceptovat je a dovolit si je
4. **V:** vznášet se nade vším a vnímat pocity
5. **Č:** dát tomu čas
6. **P:** pokračovat v práci

Myšlenky



- ▶ Uskutečňují se nám myšlenky u kterých máme negativní či pozitivní emoci/pocit.
- ▶ Myšlenka bez pocitu na nás nemá vliv. Ovlivňují nás jen ty negativní.
- ▶ Emoce je energie a hnací motor té konkrétní myšlenky.
- ▶ Příklad - Představte si jaké pocity může mít u myšlenky „Má mě rád.“ Slečna zamilovaná do svého milého. Zneužívaná dívka.



Jsme závislí na našich myšlenkách. Nemůžeme nic změnit, pokud nedokážeme změnit své myšlení.

Santosh Kalwar

Myšlenkový program



- ▶ Myšlenkový program je myšlenka doprovázená tělesným pocitem a nebo emocí. Myšlenkové programy tvoří nás myšlenkový systém a tedy to, jak přemýšlíme, jak se chováme a co se nám děje v životě.
- ▶ **Myšlenkový program = myšlenka a tělesný pocit/emoce**
- ▶ **Dále bude myšlenkový program = negativní program.**
- ▶ Existují negativní a pozitivní myšlenkové programy. Ty při kterých se cítíme nepříjemně nám ovlivňují život, a proto je důležité je zpracovat.
- ▶ Kdy vznikají : 1/ Traumatické situace v dětství. 2/Posloucháním toho, co si o nás myslí ostatní v dětství - názory o tom, jací jsme či nejsme.

Myšlenkový program - projevy



Jak se projevují negativní myšlenkové programy v našem životě:

Naše psychika funguje na základě asociací, tzn. že podobné vyvolává podobné. Funguje to tak, že současná situace ve mně vyvolala pocity/emoce z dřívější situace, která je jí něčím podobná. Kvůli asociacím se nám vybavují přesně ty nepříjemné emoce, které jsme zažili v minulosti a které jsou stále uloženy v našem podvědomí. Tělo se vrací do stejného stavu, jaká jsme zažívali v minulosti při traumatizující události.

1/ Ovlivňují naše chování a jednání – nevědomě nás ovlivňují

Př.: Pokud nám často říkali, že si pro svou vybíravost/náladovost nenajdeme partnera, budeme se celý život rozhodovat pro partnery, se kterými nám to nevydrží. Život je boj, Bez práce nejsou koláče...

2/ Projevují se v různých situacích – projevují se různých životních situacích – ve vztazích, práci, finanční situaci a zdraví. Př. Je na mě zlý...

3/ Problémy se stále opakují – myslíme si, že už jsme to vyřešili. Př. Manžel nás opustil kvůli jiné ženě...

4/ Připomínají se ve stejnou roční dobu – cítíte se hůř než obvykle, i když se nic špatného neděje anebo onemocníte vždy ve stejnou roční dobu. Př. Narozeniny, První školní či školkový den, Vánoce...

Negativní program – jak ho poznám



- ▶ **1. způsob: Poznáme ho snadno = Mám z něj nepříjemný pocit (v těle) a nebo emoční (smutek).** V jakoukoliv chvíli mého života, když začnu mít jakýkoliv nepříjemný pocit, tak se mi připomíná a otvírá stará rána. Pokud se ve svém životě necítíme dobře anebo když v některé oblasti našeho života cítíme, že to není podle našich představ. Chtěli bychom víc anebo něco jiného.
- ▶ **2. způsob: Ohlédni se za svým životem a představ si svou minulost pomocí následujících otázek.**

Jaké bylo moje dětství? Jaký vztah měli moji rodiče mezi sebou? Byli příkladem láskyplného partnerského vztahu? Chovám se stejně nebo se snažím takovému chování vyvarovat? Mám dostatek peněz? Jak se v naší rodině zacházelo s penězi? Je nějaký problém, který se mi pořád opakuje – jak to souvisí s dětstvím?

Jak vzniká negativní myšlenkový program?



- ▶ Př. Pětiletá holčička jménem Hanička si hraje v pokoji nevšímá si toho, že všude jsou na zemi hračky. V tom do pokoje přijde její maminka, která je dnes hodně unavená z práce, nemá dobrou náladu a všimne si, že v pokoji je “zase” nepořádek.
- ▶ Maminka se rozčílí, zvýší hlas a začne dceři říkat: „Tady je bordel! Proč jsi to zase takhle rozhrabala, ty jsi fakt nemožná!“ Holčička v ten okamžik netuší, proč na ní máma křičí, vždyť si jen hraje. Na základě reakce a křiku mámy začne pociťovat nepříjemné fyzické pocity (bezmoc, sevření, úzkost) a zároveň i emoce (smutek, strach) a pomyslí si: Křičí na mě, nemá mě ráda, je na mě zlá a jsem nemožná. A v tu chvíli se Haničce do podvědomí uloží programy = Křičí na mě, nemá mě ráda, je na mě zlá a jsem nemožná a k tomu i tělesné pocity a emoce.
- ▶ O mnoho let později má dospělá Hanka super práci, ale hroznou šéfovou...



*Je až šokující, jak snadné je přimět malé děti,
aby uvěřily, že jsou hrozné.*

T. H. White

Štěstí – co to je



„ŠTĚSTÍ NENÍ CÍL, ALE CESTA“

- ▶ Vnímáme ho jako něco, co anebo čeho jednou dosáhneme a pak už to budeme mít navždy.
- ▶ Najdeme ho uvnitř sebe ne u někoho jiného či jinde. Příklad: Až budu mít tohle, tak budu konečně šťastný.
- ▶ **Je to obráceně! O štěstí se musíme snažit každý den, pracovat na něm pravidelně. Stejně, jako když chceme začít cvičit a zdravě jíst, naučit se hrát na hudební nástroj či zpívat.**
- ▶ **Pokud máš chuť začít pracovat na svém štěstí, ráda ti ukážu cestu a techniky a metody, které pomohly nejen mě, ale i ostatním lidem a mým klientům.**

Štěstí – pracuj na něm aktivně



AKCE Č. 1: TVÉ ŠTĚSTÍ JE ZÁVISLÉ JEN A POUZE NA TOBĚ SAMÉM! Připomeň si a opravdu si to procíť, že jsi sám/-a tvůrce tvého života i (ne)šťěstí.

AFIRMACE: „Své štěstí a svůj život si tvořím sám/-a“.

AKCE Č. 2: Nestanovuj si pro své štěstí podmínky - přesvědčení, že nemohu být šťastný/-á už teď,

dokud nemám zdraví, hezký dům, skvělého partnera, poslušné děti, skvělou práci nebo vyšší plat. Začni se učit být šťastný už teď, i když podmínky v tvém životě nejsou podle tvého názoru perfektní.

Většina lidí promarní život čekáním na štěstí, pravdou však je, že člověk má tendenci si podmínky stanovovat donekonečna, a vlastně pak nikdy není šťastný.

Štěstí – tvoření a vyjadřování vděčnosti



AKCE Č. 3: Jedním ze způsobů, jak být šťastný už teď, je začít myslet na to, co už v životě mám a čeho jsem dosáhla, namísto abych se soustředila na to, co nemám a nedaří se mi,

Cvičení: Projev vděčnost minimálně 5 lidem ve svém okolí. Zaslouží si to vědět a slyšet! A potom to začni dělat pravidelně.

Začni také projevovat vděčnost za věci, které bereme jako samozřejmost. Co takhle poděkovat za své tělo, skvělé jídlo, za nádherný květ či krásné počasí? Cítím se vděčná, za/pro/díky... Cení si ...

VDĚČNOST je jedna z nejvyšších emocí a klíč ke změně života a hojnosti! Buduj a rozvíjej svou vděčnost, budeš koukat kolik důvodů k vděčnosti již máš!

Štěstí – tvoření a vyjadřování vděčnosti



Je snadné být vděčný za dobré věci. Když se ale na negativní skutečnosti začneme dívat jinak a budeme za ně také vděční, tak se změní náš úhel vnímání reality a změní se celý náš život.

- ▶ **Bud' vděčný, když něco nevíš, protože ti to dává příležitost se učit.**
- ▶ **Bud' vděčný za těžké časy, protože během těchto dob rosteš a vedou tě k sebepoznání.**
- ▶ **Bud' vděčný za své omezení, protože ti dávají příležitosti ke zlepšení.**
- ▶ **Bud' vděčný za každou novou výzvu, protože to bude budovat tvou sílu a charakter.**
- ▶ **Bud' vděčný za své chyby, protože tě naučí cenné lekce.**



Štěstí nikdy nebude méně, když se o něj podělíš – stejně jako svíce může zapálit tisíce jiných svící a její plamen ani svít se tím neukrátí.

Dalajlama

Prokázané výhody vděčnosti



Vědecky prokázané výhody vděčnosti:

1. Otevírá možnosti a dveře do nových vztahů.
2. Zlepšuje fyzické i psychické zdraví.
3. Zlepšuje empatii a snižuje agresi.
4. Zlepšuje usínání a kvalitu spánku.
5. Zvyšuje sebevědomí.
6. Pozitivně ovlivňuje mozek, srdce, nervový systém a toxické emoce.
7. Pomáhá budovat šťastnější a spokojenější život.
8. Pomáhá snižovat a předcházet depresím.

Cvičení: Deník vděčnosti – založ si deník, kam si každý večer budeš psát 1-3 věci, za které jsi vděčný.

Štěstí – věnuj se koníčkům, tvoř štěstí



AKCE Č. 4: Dělej každý den v roce aspoň 1 věc, která tě baví a přináší ti radost. I kdyby to mělo být jen 5, 10, 15 minut. Jestli nevíš co, tak dělej to, co tě bavilo když si byl/-a dítě. Klidně si kup LEGO a nebo hula hop kruh.

Každý den máme spoustu povinností, práce a péče o rodinu i domácnost. Často pak zapomínáme na sebe a zanedbáváme vlastní radost a tím i své štěstí. Tím se připravujeme o cenné dobíjení svého těla (sport, cvičení), duše (zpěv, malování) a mysli (čtení, luštění křížovek).

Štěstí – říd' si sám to, jak se cítíš



AKCE Č. 5: Dej každý den aspoň chvíli sám sobě. A zeptej se sám sebe, jak se zrovna teď cítíš (emoce i tělesné pocity)? A pak dělej co budeš chtít – můžeš si je zapsat, ale klidně je jen pozoruj a odpočívej pasivně anebo aktivně. Na své emoce i tělesné pocity zapomínáme, odpojujeme se od nich a pokud to trvá delší dobu, může toto odpojení ovlivnit i naše zdraví.

Protože ty jsi sám sobě zdrojem štěstí. Štěstí je pocit a všechny pocity, které zažíváme si vytváříme uvnitř sebe. Máme dar své pocity řídit, když víme jak na to. A pak už je jedno, co se děje okolo nás, můžeme být šťastní kdykoliv a kdekoliv.



*Je těžké milovat sám sebe, pokud se sebou nikdy
netrávíte čas. Čas o samotě je nezbytný.*

Izey Victoria Odiase

Co nám brání žít šťastný život?



- 1. Nevím, co je můj životní záměr a co chci!** Necítím naplnění ani smysl svého života. Netuším, co mám dělat. Chci se opravdu dál trápit? Obdivuji ostatní, kteří si jdou za svými sny a daří se jim je plnit. Najdi svůj cíl a záměr.
- 2. Ovlivňují mě negativní myšlenkové programy a emoce z minulosti. Vím, co chci a jaké mám sny, ale vždy se to nějak pokazí, zvrtné a nevydrží. Svým myšlením si vytvářím problémy kvůli kterým se cítím špatně.** Pomůže ti zbavit se neprospěšných a negativních myšlenek, které sis „nahrál“ do svého myšlenkového systému v průběhu dětství a dospívání. Toho dosáhneš tím, když změníš způsob, jak přemýšlíš.
- 3. Neznám a nebo neumím používat „Zákon přitažlivosti“.** Pokud ho používám, myslím pořád na to, co nechci/čeho se bojím a ono se mi to pak děje.

Záměr vs. Cíl



Přemýšlejme o tom, co chceme a ne o tom co nechceme.

- ▶ Cíl je to, co chci, po čem toužím, co očekávám. To jestli dosáhnu určitého cíle, záleží na síle mého vnitřního rozhodnutí.
- ▶ Záměr je moje nasměrování na cíl. Je to moje vůle, nastavení. Je to síla, která nás zvedá ze židle a nutí něco dělat/tvořit.
- ▶ Je běžné, že svůj záměr máme uvnitř sebe beze slov. Není to, co chci, po čem toužím, ale to co vím, že tak je/bude. **NENÍ TO V HLAVĚ.**
- ▶ Každý den se odehrává podle mých záměrů a cílů, které jsem si zadala, ať už nedávno anebo dávno/kdysi.

Cvičení hledání záměru: Najdi si klidné místo, kde tě nebude nikdo a nic rušit. Zavři si oči a zeptej se svého srdce: Jaký je můj záměr v životě? A jaký je můj cíl na tento rok/léto? Na odpověď nespěchej, čekej, dokud se sama neobjeví...

Trénuj a používej záměry na běžné každodenní činnosti-pracovní porady, schůzky, reklamace apod.

Záměr vs. Cíl



Z historie i současnosti vidíme mnoho příkladů, že jeden člověk dokázal velké věci. Z toho jasně vyplývá, že také MY můžeme dokázat veliké věci a závisí to pouze na 2 podmínkách:

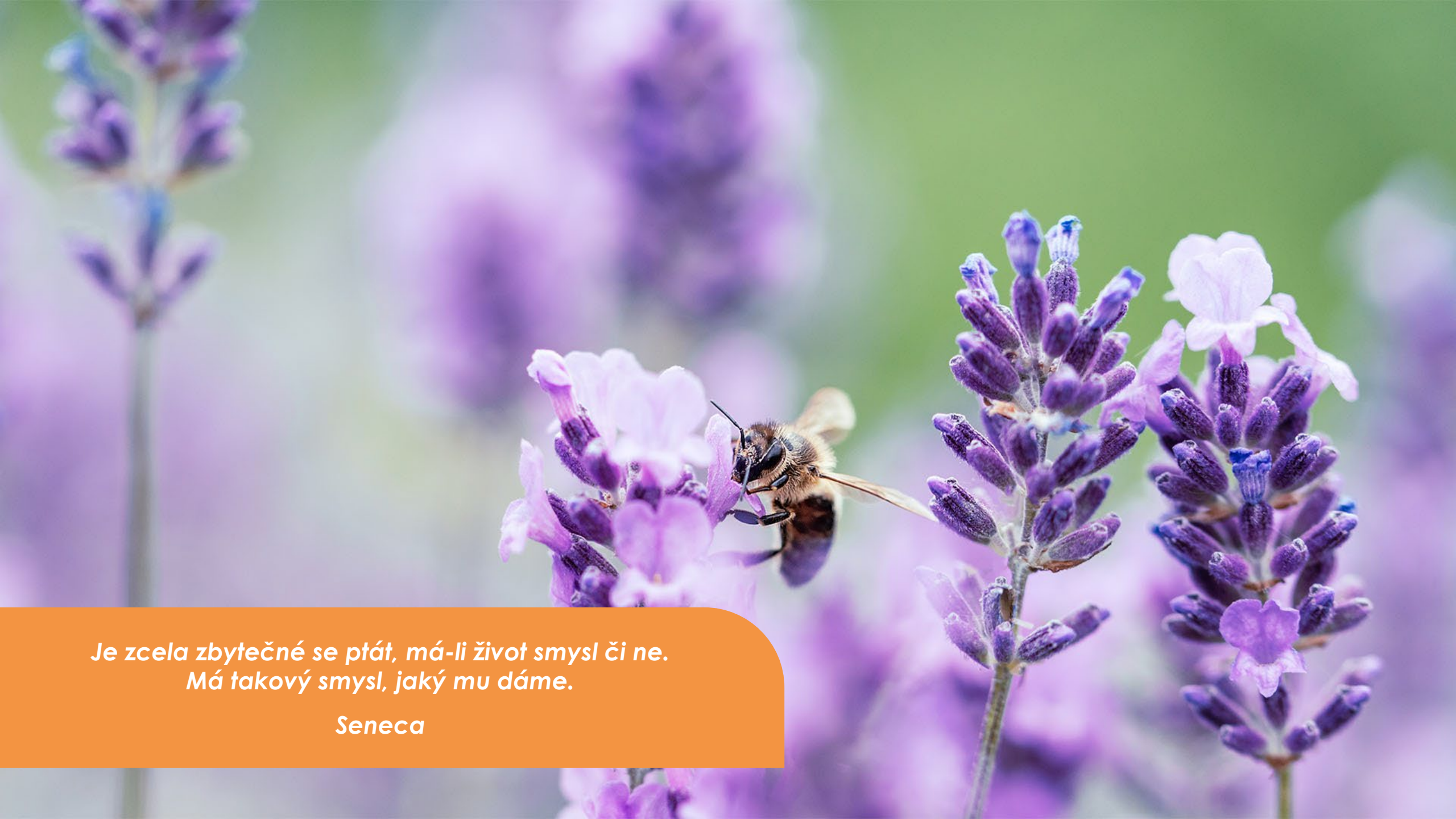
1. Mém rozhodnutí = mém záměru pro jasný cíl.
2. Vyřešení negativních programů, které mi brání v dosažení.

Cvičení: Polož si otázku: „Co chci v hloubi duše?“ Odpověz si na ni prosím TEĎ.

Afirmace: Nepřestanu, dokud svého cíle nedosáhnu.

Správný záměr poznám podle toho, že při jeho vyslovení mám příjemné pocity a souzním s ním.

Ten, kdo nezná cíl, jen sotva cestu přečká. Půjde ze všech sil, avšak stále dokolečka. **Christian Morgenstern**



*Je zcela zbytečné se ptát, má-li život smysl či ne.
Má takový smysl, jaký mu dáme.*

Seneca

Co nám brání ve štěstí, lásce?



- ▶ Klíčové odpovědi na to proč se nám dějí/opakují určité pro nás nepříjemné a náročné situace a problémy, najdeme ve svém dětství...
- ▶ **Všichni se rodíme jako čistá láska. Jako novorozeňata víme, že jsme dokonalí, hodní lásky a cítíme lásku k sobě i ke všem okolo nás. Netrápíme se minulostí, a proto nás jako miminka nezatěžuje ani budoucnost.**
- ▶ **Jenže pak nás začnou rodiče, prarodiče, vychovatelé, učitelé i sourozenci formovat svou výchovou. Vše, co rodiče dělají/říkají/tají do sebe nasává dětská mysl jako houba.**
- ▶ **Mozek dítěte bere rodiče jako svůj vzor a na základě toho, jak se rodiče chovají si dítě vytváří své myšlenkové programy, podle kterých pak žije.**

Co nám brání ve štěstí a lásce?



- ▶ Ve šťastném, láskyplném, úspěšném a naplněném životě nám většinou brání problémy, náročné životní situace, krize, starosti, obavy. Pokud připustíme, že zodpovědnost za vlastní život – štěstí, lásku i zdraví máme my sami a nikdo jiný.
- ▶ **Položili jste si někdy v životě otázku, proč se mi tohle všechno děje? Proč zrovna já mám takovou smůlu, nemoc, vztahy (či těžký život)? Proč právě já mám takový život, jaký teď zrovna mám?**
- ▶ Určitě jste si všimli, že při stejné snaze se jednomu člověku daří a druhému vůbec ne. Jak je to možné? Je to způsobeno tím, že každý jsme originál, co se týká myšlení, emoci a pocitů i zranitelnosti (citlivosti).

Jak zpracovat negativní myšlenkové programy z minulosti



- ▶ Možností jsou spousty – různé metody, meditace, terapie, poutě, víra...
- ▶ Vyberte si tu, která se Vám líbí nejvíce a oslovuje Vás. Nedávejte na doporučení ostatních. Rozhodujte se srdcem ne rozumem.

Já pracuji s **Metodou RUŠ**, díky které vyřešíme svůj problém během 1 sezení.

Základní princip metody je velmi jednoduchý. Najdu problém, nazvu ho, přijmu, je pryč :-).

Metoda RUŠ vychází z několika jednoduchých zásad

- 1. Nepříjemné pocity vznikají po myšlence.**
- 2. Jakákoli situace není sama o sobě dobrá ani špatná, je neutrální.**
- 3. To, co mi vadí, je můj problém. (emoce i pocity)**

Jak zpracovat negativní myšlenkové programy z minulosti



- ▶ **Metoda RUŠ vyřeší vaše osobní problémy:** psychické (emoční), fyzické (tělesné), mentální (myšlenkové), životní krize, nespokojenost se životem, vztahové problémy, problémy pracovní - stres, nápor, vyhoření, trauma z rozvodu i rozchodu – ať už k němu došlo nebo ještě ne, negace z potratu, poporodní depresi, úmrtí blízkého člověka i milovaného zvířátka, prožité trauma - znásilnění, obtěžování, prožitý šok, nehody, úrazy, posttraumatickou stresovou poruchu, obavy, strachy, nesmělost, trému, projevení se, sebevědomí, fobie, úzkosti, smutky, depresi, návaly vzteku, nenávisť, hněv, žárlivost, závist, pocit samoty, nelásky, odloučení, marnosti, strach ze smrti, strach z utrpení a bolesti, myšlenky na sebevraždu a jakékoliv zdravotní problémy.
- ▶ **Více informací: <https://metodarus.cz/>**

Láska



- ▶ **Láska je aktivní silou v člověku.**
- ▶ **Zralá láska je spojení s druhým člověkem za podmínky zachování vlastní individuality.**
- ▶ **Láska je především o tom dávat, ne přijímat.**
- ▶ **A kromě dávání se aktivní charakter lásky projevuje také tím, že vždy zahrnuje některé základní prvky společné všem formám lásky: péči, odpovědnost, úctu a znalost.“**

Láska



- ▶ **Na základě našich zkušeností s láskou nejen v dětství jsme se naučili uzavřít se vůči lásce ze strachu, že budeme zraněni. V důsledku tohoto strachu jsme nejen my, ale i svět kolem nás chladnější a sobečtější.**
- ▶ Zlomené srdce, stejně jako zlomená žebra nikdo nevidí, ale při každém nádechu bolí.
- ▶ Po zklamání, zradě a zlomeném srdci svou lásku uzamkneme v sobě a nedáváme ji najevo. Přesto láska uvnitř nás nadále zůstává, můžeme ji uzamknout, ale zničit ji nemůžeme. A proti nám vždy zůstane možnost jí dát volný průchod. Uvolníme ji tím, když se nejdříve naučíme mít rádi sami sebe, protože když nedokážeme nejprve milovat sami sebe, nebudeme umět naplno milovat druhé.

Nejdůležitější vztah



??? S kým myslíte, že máte ten nejdůležitější vztah v životě ???

- ▶ Úroveň vlastní sebelásky a naše schopnost s láskou se vztahovat k sobě samému velkou měrou definuje naši schopnost milovat druhé.
- ▶ **A možná ještě více než naši schopnost lásku dávat, pak to, zda a jak jsme schopni lásku přijmout. Problémy se sebeláskou jsou často zdrojem problémů s láskou ve vztazích.**
- ▶ **Jestli se trápíš problémy s partnerskou láskou, začni aktivně pracovat na vztahu se sebou a uč se posilovat svou sebelásku – otestuj se, ať víš, kde je prostor pro zlepšení.**



*Přijímáme pouze takovou lásku, o které si myslíme,
že si ji zasloužíme.*

Stephen Chbosky

Jak na tom jsi se sebeláskou? Otestuj se



- 1. Dokážeš se dát na 1. místo?**
- 2. Umíš říci své NE?**
- 3. Respektuješ a naplňuješ své potřeby?**
- 4. Dokážeš vždy rozpoznat manipulaci?**
- 5. Neurážíš se?**
- 6. Pěstuješ láskyplné vztahy?**
- 7. Cvičíš, sportuješ anebo tančíš pravidelně?**
- 8. Máš se rád/-a?**
- 9. Miluješ své tělo?**
- 10. Věříš v dobro?**
- 11. Máš křivdy a zklamání z minulosti zpracované?**
- 12. Líbí se ti, jak dnes vypadáš?**
- 13. Děláš práci, která tě baví?**

Sebeláska – základní potřeby



Naší přirozeností jsou 2 základní potřeby:

1. **Potřeba BEZPEČÍ A VAZBY**
2. **Potřeba ZKOUMAT A SBÍRAT ZKUŠENOSTI.**

Tyto 2 potřeby jsou jako 2 odlišné póly naší osobnosti – vzájemně se střídají, jsou stejně důležité pro náš celoživotní růst a potřebují plné naplnění.

Podle toho, jak byly naplňovány přístupem našich rodičů, se vytvořil i druh naší vazby k nim (který pak přeneseme na sebe). Jejich způsob naplňování máme tendenci kopírovat a aplikovat u sebe, následně i u našich dětí.

Sebeláska – potřeba bezpečí a vazby



- ▶ **Tato touha bývá v dětství uspokojována rodičovskou náručí, útěchou, povídání, slovy podpory (jistota), kontaktem s kamarády, přívětivostí učitelů a prarodičů, pocitem, že jsme obklopeni láskou.**
- ▶ Podobnými cestami ji uspokojujeme i v dospělosti – rodinné hnízdo, intimita v partnerství, přátelé, čas jen pro sebe, mít své bezpečné místo apod.
- ▶ Pokud dítě dostávalo příliš bezpečí (příliš ochrany), mohlo to vést ke zpomalení jeho vývoje, menší komfortní zóně, přehnané opatrnosti a zvýšeného strachu z vnějšího světa, o kterém se dovídalo, že je plný nebezpečí. Př. Muž, který vyrůstal v prostředí, kde byl veden k co nejvyšší opatrnosti a neměl možnost poznat a zažít riziko i nebezpečí, které byly pro rozvoj jeho mužství důležité. Byl omezován ve své potřebě zkoumat svět a sbírat zkušenosti.

Sebeláska – potřeba zkoumat



- ▶ **Tato potřeba zkoumat a sbírat zkušenosti je v dětství i dospělosti naplňována stejnými cestami. Zkoumáním světa, vyhledáváním dobrodružství, zkoušením nových věcí, rozšiřováním naší komfortní zóny, zdoláváním výzev, komunikací s mnoha i neznámými lidmi.**
- ▶ Pokud zažívá dítě příliš mnoho výzev, bez možnosti bezpečí náruče a intimity, může to vést ke zvýšenému vnitřnímu stresu, pocitu vykořenění a zvýšenému strachu v důsledku příliš mnoha zkušeností s nejistotou. Př. Může být žena, která se v dětství, když se cítila špatně musela poradit sama. Nedostala dostatečnou útěchu při pláči, bolesti, rodiče ji nevzali na klín a neutěšili anebo jí místo útěchy vynadali, zakazovali jí plakat, a třeba i vyhrožovali výpraskem, když se dítě neovládne.

Rodič naplňující potřeby dítěte



- ▶ **Podílí se rodič na naplňování potřeb dítěte, snaží se mu dát maximální prostor a co nejvíce respektovat jeho individualitu (i když s ní nemusí souhlasit, pak dává svému dítěti BEZPODMÍNEČNOU LÁSKU.**
- ▶ Pokud rodič posuzuje, zda dítě má anebo nemá právo na své potřeby, a ty nejrůznějšími způsoby omezuje a při zdánlivé neposlušnosti svému dítěti lásku odpírá, dává mu lásku s podmínkami.
- ▶ Většina z nás zažila podmíněnou lásku (princip viny a trestu), naučili jsme se pro trochu lásky své potřeby potlačovat. Z rodiny jsme tento vzorec chování přenesli do partnerských vztahů a pokračujeme v odpírání sami sobě tak, jak jsme zvyklí.

Naplňte si své potřeby sebeláskou



- ▶ **Nezávisle na tom, jak jsme se v klimatu podmíněné lásky naučili sami sobě nedat dostatečnou útěchu nebo dostatečný prostor pro zkoumání světa, tyto přirozené potřeby existují dál.**
- ▶ **Díky sebelásce si tyto potřeby začneme nově uvědomovat a respektovat je!**
- ▶ **Může to znamenat, že začneme dělat to, co naši rodiče neuměli – dosyta sebe sama utěšit a povzbudit se. S láskou, bez kritiky, bez malování čertů na zed', bez požadavků, bez podmínek, bez omezení. Naopak, cíleně a úplně, přesně tak, jak si to naše potřeba žádá.**
- ▶ **Útěcha je dávající, nic nežadá, je tu plně pro naše unavené a rozbolavělé Já. Je to naše přirozená schopnost, která pomyslně pofouká a ošetří rány.**

Víte, jakým mluvíte jazykem lásky?



Existuje celkem 5 jazyků, kterými vyjadřujeme city. Nikdo nemluví čistě jedním, naopak spíše mluvíme 2 a více, jen s různou prioritou. Zajímavé je, že jazyky lásky se časem nebo okolnostmi mohou i změnit.

1. Jazyk lásky: **SLOVA UJIŠTĚNÍ,**
2. Jazyk lásky: **POZORNOST,**
3. Jazyk lásky: **PŘIJÍMÁNÍ DARŮ,**
4. Jazyk lásky: **SKUTKY LÁSKY,**
5. Jazyk lásky. **FYZICKÝ KONTAKT.**

Slova ujištění – 1. jazyk lásky



- ▶ **Pokud mluvíte tomto jazykem lásky, potřebujete to slyšet. Chcete být ujišťováni o citech, ale také potřebujete pochválit. Slova jako: „Miluji tě!“ „Mám tě ráda!“ „Jsi úžasný!“ „Tobě to sluší!“ a další pro vás znamenají víc než činy.**
- ▶ Naopak vás velmi zraňuje kritika nebo urážlivé výroky typu: „Vidíš, říkal jsem, že neumíš parkovat.“ nebo „Jsi stejná jako tvoje matka“.
- ▶ Jedním z dialektů jazyka ujištění jsou „slova povzbuzení“. Všichni máme svá skrytá místa, kde se cítíme nejistě. Nedostává se nám odvahy a její nedostatek nám často brání v uskutečnění našich plánů. Povzbuzování vyžaduje schopnost vcítění a nazírání světa z perspektivy partnera.

Pozornost – 2. jazyk lásky



- ▶ **Společně strávený čas a plná pozornost partnera je nejdůležitější motiv pro ty, kteří mluví tímto jazykem. Potřebují, aby se jim partner věnoval, vyslechl jejich starosti či si jen v klidu popovídali (a přitom nedělali nic jiného). Vyjít si společně na procházku a mluvit spolu. V klidu si večer sednout a probrat vše důležité. Jen tak si popovídat. Jednoduše – naslouchat druhému a udělat si pro něj čas, když potřebuje.**
- ▶ Jedním z vedlejších efektů společných manželských aktivit je, že jsou jakousi zásobárnou vzpomínek, ze které je možné čerpat i do budoucna.

Přijímání darů - 3. jazyk lásky



- ▶ **Dárek. Pozornost. Maličkost.** Lidé, kteří mluví tímto jazykem poznáte snadno, velmi rádi obdarovávají druhé. Nevynechají jakoukoliv příležitost – svátky, narozeniny, příjezdy z dovolené i to, že se třeba jen potkáme. A dárky nemusí být nijak velké. Stačí maličkosti, drobnosti, to, co udělá radost – čokoláda, květina, ale i mušle z dovolené. Často i dárky sami vyrábějí. Dárek zde vyjadřuje: vzpomněl si na mě, záleží mu na nás.
- ▶ Pokud váš partner mluví tímto jazykem, máte štěstí. Podle autora je nesnadnější k pochopení a osvojení.

Skutky lásky – 4. jazyk lásky



- ▶ **Častým jazykem lásky jsou skutky péče, kterou dáváme rodině nebo domu. Lidé, kteří mluví tímto jazykem, dávají city najevo tím, že zařídí dovolenou, obstarají zahradu nebo uvaří večeři. Tito lidé věří, že skutky mají větší váhu než slova.**
- ▶ Nejedná se o povinnosti a stereotyp, ale o snahu zpříjemnit prostředí druhému. Buďte ale opatrní, aby vás partner věnoval čas domácnosti z vlastní iniciativy a ne z povinnosti či ze strachu. V tomto jazyku velmi často promlouvají zvyky, které známe z dětství od našich rodičů.
- ▶ Po vyjádření vaší lásky je ochota k hledání a opouštění starých stereotypů nepostradatelná. Zapamatujte si, že lpěním na představách nic nezískáte, zatímco, když vyjdete svému protějšku vstříc, přinese to pravděpodobně mnoho dobrého i vám.

Fyzický kontakt – 5. jazyk lásky



- ▶ **Posledním jazykem je něha a kontakt, tedy doteky, objetí či pohlazení i sex. Pokud vás partner hovoří tímto jazykem, chytne vás na procházce za ruku, políbí každé ráno na rozloučenou a podobně.**
- ▶ Doteky jsou do jisté míry univerzální jazyk. Fyzický kontakt může vztah rozbít nebo mu dát vzniknout. Může být vyjádřením nenávisti nebo lásky. Velmi často tohle aplikujeme ve výchově. Dotek používáme jako náznak, že něco není v pořádku – například pohlavkem pro zlobivé dítě.
- ▶ **Pokud je fyzický kontakt primárním jazykem vaší partnerky, neexistuje nic důležitějšího, než ji držet v náručí, když bude plakat.**

Test – jakým mluvíte jazykem lásky?



Chcete se otestovat, abyste věděli, jakým jazykem lásky hovoříte Vy i Váš partner? Pošlu Vám ráda test, pokud si o něj napíšete prosbu na můj email:

a.vokalova@email.cz

**O jazycích lásky si můžete přečíst více v knize
Gary Chapman – Pět jazyků lásky**

Naplnění



„Život měříme příliš jednostranně; podle jeho délky a ne podle jeho velikosti.

Myslíme víc na to, jak život prodloužit, než na to, jak ho opravdu naplnit. Mnoho lidí se bojí smrti, ale nedělají si nic z toho, že sami a mnoho žijí jen položivotem, bez obsahu, bez lásky, bez radosti.“jiných

T. G. Masaryk

Naplnění



Potřeby

Nedílnou součástí osobní spokojenosti je i pocit, že žijeme naplněný život.

Hodnoty

Životní naplněnost lze popsat jako pocit uspokojení či štěstí, k němuž vede jednak přesvědčení, že svůj potenciál a schopnosti využíváme naplno, a jednak skutečnost, že žijeme v souladu se sebou samým, plníme svá vlastní přání a své vlastní cíle.

Cíle

Nejedná se o momentální prožitek, nýbrž o dlouhodobý stav, kterému předchází vědomá snaha a vytrvalost.

Cesta

Naplněný život

Naplnění - potřeby



Prostřednictvím našich hodnot naplňujeme svoje potřeby:

- ▶ **Fyziologické potřeby** (jídlo, pití, sex, spánek).
- ▶ **Bezpečí, jistota** (domov, práce, zdraví).
- ▶ **Společenské potřeby** (vztahy, partnerské, kamarádi, přátelé, rodina).
- ▶ **Uznání** (respekt, úcta).
- ▶ **Seberealizace** (naplnění svých schopností, sebepřijetí, vnitřní etika, úcta k druhým).
- ▶ **Vyšší potřeby - estetické a duchovní (sebetranscendence).** Estetické potřeby reprezentují potřeby objevovat a vytvářet harmonii, řád a krásu. Naplněním duchovní potřeby můžeme získat např. odpověď na otázku „Jaký je smysl/záměr mého života?“ Patří sem také hluboké duchovní zážitky, momenty inspirace, extáze, uvolnění tvořivé energie. Je to cesta k dosahování osobního růstu, vnitřního štěstí a naplnění.

Hodnoty



Hodnoty stojí v pozadí našich cílů. Je tedy dobré vytvořit si žebříček vlastních hodnot – od těch nejdůležitějších po ty zanedbatelné. A hlavně podle toho i žít. Je fajn mít své hodnoty stále na očích, protože nám to pomáhá v každodenním životě k orientaci a rozhodování.

Pozitivní hodnoty - uvedu několik příkladů pozitivních hodnot:

- ▶ **Sebeúcta** (Přijímám se takový, jaký jsem se všemi slabými i silnými stránkami.)
- ▶ **Osobní rozvoj** (Mám představu, jakým bych chtěl být. Přijímám se takový, jaký jsem a zároveň vytrvale krůček po krůčku se rozvíjím a měním.)
- ▶ **Zdraví** (Pečuji o své fyzické a psychické zdraví. Dbám na zdravý spánek, jídlo, pohyb, odpočinek.)
- ▶ **Dobré vztahy, přátelé** (Vážím si sebe i druhých. Jsem empatický, otevřený, ochoten pomoci. Dokážu naslouchat. Beru věci s nadhledem. Mám smysl pro humor. Nemusím mít vždy pravdu. Snažím se dobře komunikovat. Umím se ovládat.)
- ▶ **Rodinný život a domov** (Vážím si své rodiny. Aktivně rozvíjím dobré vztahy. Trávím s rodinou dostatek času. Skutečně se zajímám, o to, co potřebují jednotliví členové rodiny. Komunikuji, diskutuji a jsem ochoten dělat kompromisy. Víím, že mám v rodině své místo, které je nenahraditelné.)

Hodnoty



Pozitivní myšlení (Nestěžuji si. Víím, že odpovědnost za svůj život mám já sám a mohu hodně věcí změnit. Dokážu vidět situace a lidi jako celky v dobrém i špatném.)

Příroda, životní prostředí (Mám rád naši planetu. Dělán co je v mých silách, aby se životní prostředí zlepšilo.)

Svoboda (Vážím si toho, že si mohu svobodně vybrat zaměstnání, partnera, kde budu bydlet apod.)

Víra, spiritualita (Věřím, že člověk není oddělená bytost od přírody, planety, vesmíru od druhých lidí... Neustále posiluji způsob vnímání a osobního zacházení s tím, co mě přesahuje (Bůh, Universum, Příroda ...))

Krása (Hledám a snažím se mít ve všem harmonii – v domově, ve vztazích ...)

Smysluplná práce (Dělán práci, která mě naplňuje, baví a užíví.)

Volný čas (Mám dostatek volného času, který mohu naplnit, čím chci.)

Vzdělání (Vážím si vzdělání. Baví mě dovídat se nové informace. Jsem věčný student.)

Úspěch (Rád dosahuji cílů, které mě naplňují a přinášejí radost mě a mému okolí.)

Samozřejmě, že máme i negativní hodnoty, které bychom někdy ani mít nechtěli – jako např. cigareta, alkohol, nezdravé jídlo, potřeba mít vždycky pravdu atd. Proto, abychom s nimi mohli něco dělat, je potřeba si je v první řadě přiznat a zařadit do cílů to, jak je změním.

Hodnoty – Žebříček hodnot



Cvičení – Vytvořte si svůj vlastní žebříček hodnot:

- 1. Nejprve si napište přibližně 20 různých hodnot.**
- 2. Nyní si představte, že se poloviny z nich musíte vzdát, takže 10 jich vyškrtněte.**
- 3. A teď ze zbylých 10 položek vyřadte ještě 5, takže vám zbyde 5 hodnot.**
- 4. Těchto 5 hodnot seřadte podle pořadí důležitosti.**
- 5. Odpovězte si na otázky: Jak jste se při psaní a vyškrťování hodnot cítili? Co jste si o sobě uvědomili?**

Hodnoty – Žebříček hodnot



- ▶ **Způsob jakým máme své hodnoty seřazeny, nám ukazuje, v čem jsme jedineční. Své chování řídíme podvědomě nebo vědomě právě podle toho, co máme na předních místech žebříčku hodnot. I když budou mít dva lidé stejné hodnoty, můžou mít jiné pořadí, tím pádem se budou také různě chovat, přemýšlet a budou dosahovat jiných výsledků.**
- ▶ Například člověk, který má vysoce postavenou hodnotu vzdělání (poznání), bude studovat mnohem intenzivněji než jeho vrstevníci, ale zase se třeba nebude tolik věnovat přátelům a sportu.
- ▶ Lidé, kteří mají jako vysokou hodnotu rodinu, budou chtít uzavřít manželství a nebude pro ně důležité např. budování kariéry.
- ▶ V průběhu života a dozrávání se náš hodnotový systém mění. Vzpomeňte si, jaké jste vyznávali hodnoty, když jste byli dětmi, v období dospívání a teď.

Životní mapa či Vision board



Cvičení: Vytvořte si vlastní životní mapu. Propojte své hodnoty, cíle, motivace a priority.

1. **Vezměte si velký papír a barevné fixy. Pokud nechcete malovat, udělejte koláž.**
2. **Položte si následující otázky:**

Hodnoty: Jaké jsou moje hodnoty? Napište si pět nejdůležitějších hodnot ze svého žebříčku.

Cíle: Jaké mám cíle? Čeho chci dosáhnout? Co je mým záměrem? Co mi dělá radost? Jak to ovlivní mě a mé okolí? Co vlastně chci?

Motivace: Jaká je moje motivace pro to, čeho chci dosáhnout? Jaké jsou mé niterné pohnutky? Budte k sobě upřímní. Ke svým cílům napište, PROČ jich chcete dosáhnout? CO z toho budete mít?

Priority: Jaké jsou moje priority? Jaké dílčí kroky potřebuji udělat, abych dosáhl svých cílů?

Do každé kategorie napište maximálně 5 klíčových slov nebo jednoduchých vět.



Životní mapa či Vision board



Podívejte se, jestli jsou všechny kategorie v souladu. Je to váš subjektivní pohled a je třeba, abyste s ním byli spokojeni. Pokud objevíte nějaký nesoulad, zkuste se nad ním zamyslet. Pokud tato základní témata spolu nespolupracují, je obtížné dosáhnout svých cílů a cítit se dobře. Nesoulad se objeví například, pokud budete mít ve svých cílech „zdraví životní styl“, a nejvyšší hodnotu „svatý klid“. Dosáhnout obojího je opravdu obtížné – ale posouzení je na vás.

K jednotlivým hodnotám, cílům, motivacím a prioritám si klidně nalepte fotografie nebo nakreslete obrázky.

Potom mapu vyvěste na viditelné místo, ať ji máte stále na očích. Pomůže vám při různých rozhodováních. Kromě toho ji podvědomě neustále vnímáte a připomíná vám to, co skutečně chcete. (Pokud si nepřejete, aby vaši mapu někdo viděl, tak ji schovejte, ale co nejčastěji se na ni dívejte.)

Abyste žili podle vlastních hodnot a dosáhli svých cílů, tak kromě práce na nich v běžné realitě, si je co nejčastěji představujte, jako splněné.

Vytvořte si umělecké dílo. Ať se na něj rádi díváte. V případě potřeby ji můžete kdykoli překreslit.



Pár tipů na závěr



- ▶ **Přestaň si dělat starosti, k ničemu to nevede. 95 % našich starostí se nevyplní. Pokaždé, když začneš myslet na něco, co v tobě vzbuzuje obavy, změň své myšlenky. Začni aktivně myslet na to, co ti dělá radost. Technika KOTVENÍ.**
- ▶ **Nesnaž se měnit ostatní, stejně se ti to nepovede. Pokud ti na druhém něco vadí, tak je to tvůj problém. Změnit to můžeš ty, když zpracuješ své negativní myšlenkové vzorce.**
- ▶ **ODPOUŠTĚJ, DĚLÁŠ TO PRO SEBE NE PRO DRUHÉ.**
- ▶ **Věnuj se sám/-a sobě – ty jsi zdroje svého štěstí i zdraví. Štěstí je pocit, který si vytváříš sám/-a.**

Pár tipů na závěr



- ▶ **Nikdy nepřestávej snít a své sny si zapisovat, malovat do životní mapy a živě představovat. Neboj se snít ve velkém a nestanovuj si pro sebe žádné limity jako „tohle nemůžu, na to nemám, jsem příliš starý, nemám dost zkušeností, vzdělání“.**
- ▶ **Prožívej každý den lásku ke všemu a všem, co máš rád/-a. Čím více budeš prožívat lásku a radost, tím více skvělých věcí i osob si budeš přitahovat do svého života.**
- ▶ **Zbytečně se nestresuj, škodíš tím je sám/-a sobě. Je vědecky prokázáno, že 80 % onemocnění je způsobeno stresem. Když se cítíš ve stresu, opakuj si: „Nestojí mi to za to, se stresovat. Tento den budu prožívat je jednou a nenechám si ho zkazit.“**



Každý člověk je naplněn, když jde správnou cestou pro svou vlastní přirozenost.

Marcus Aurelius

OTÁZKY?



Děkuji za pozornost
a těším se na viděnou.

19. 6. 2022
9-15 HODIN

oslava
Slunovratu

