



@anna_sco

Anna Skoumalová

Její témata jsou lifestyle, osobní rozvoj, fitness, jídlo, veganství a minimalismus

S Instagramem začala v roce 2015

Fotí na iPhone 8 Plus & Olympus PEN E-PL7

11 tis. followerů

Narodila se v srpnu 1996 v Mladé Boleslavi

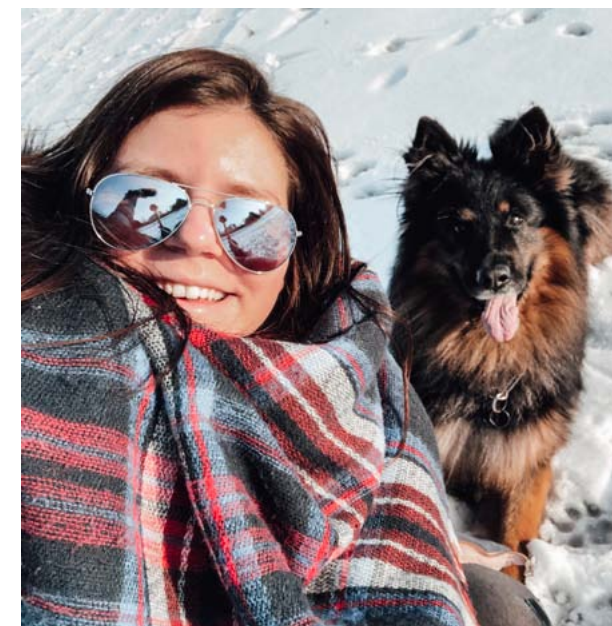
Má starší sestru Šárku

Jako svoje záliby uvádí osobní rozvoj, tanec, psaní, hudbu, seriály a jízdu autem.

*Snažit se každý den být
tou nejlepší verzí sebe sama.*

Lidé na Instagramu často působí mnohem otevřeněji, než ve skutečnosti jsou. Setkala jsem se s mnoha influencersy, kteří mají desetitisíce sledujících, a přesto o sobě tvrdí, že jsou introverti. Tohle škatulkování nemusím a myslím si, že každý máme z něčeho trochu. Tuším, že takhle mohu někdy působit i já. Když se s někým seznámím osobně, tak si držím odstup a trvá mi, než si člověk získá mou důvěru. Jsem velmi upřímná, ale než s někým začnu sdílet svoje myšlenky a pocity, tak buď musíme mít vybudovanou důvěru, anebo si opravdu sednout. Každopádně se mi v poslední době stává čím dál častěji, že do svého života přitahuju lidi, se kterými si rozumíme na první dobrou. Dávám si pozor a celkově na Instagramu sdílím jen to, co chci. Podle mě bychom si všichni měli určit hranici, kolik toho o sobě chceme sdílet a jak moc pustíme ostatní do našeho soukromí. A to ať už se jedná o profil s pár stovkami nebo s desítkami tisíc sledujících. Věci, které tam jednou přidáme, už na internetu zůstanou.

Ačkoli jsem měla Instagram nějaký ten pátek, až v roce 2015 jsem začala nějak pravidelněji přispívat. Všechno odstartovalo pár fotkami mého talíře. V té době jsem absolutně neměla představu, jak bych měla „správně“ jíst, ale zrovna jsem se dostala do fáze, kdy jsem chtěla hubnout, začala jsem zkoušet všemožné diety a druhy cvičení a přivedlo mě to právě i k tématu jídla. Postupem času se staly food Instagramy hodně trendy a i já jsem na tuhle vlnu trochu naskočila. Najednou jsem zpozorovala, že mi začíná růst počet lajků i přibývat followers. Měla jsem z toho radost, ale stále jsem to dělala hlavně pro sebe a chtěla lidi inspirovat. Dnes už vím, že zrovna u jídla to není úplně ideální, ale o tom až později. Fotkám a receptům se moc dařilo a můj Instagram byl najednou celý o jídle. Chtěla jsem to být ale trochu více já. A asi



i ukázat, že za těmi pětipatrovými horami lívanců a mrkvovými muffiny stojí reálný člověk. Většina lidí na můj profil ale chodila primárně kvůli jídlu. Když jsem přidala nějakou fotku, na které jsem byla já, rozhodně neměla takový úspěch jako recept na proteinovou bábovku. V tu dobu jsem si to brala i trochu osobně a neoplývala jsem největším sebevědomím. I přesto jsem to nechtěla úplně zahodit a tu a tam se nějaká moje fotka mezi nadozenými talířema objevila.

Naštěstí to netrvalo moc dlouho a mně došlo, že to je přeci můj Instagram, můj prostor, kde tvořím, a za tím vším jsem já a můj život

Naštěstí to netrvalo moc dlouho a mně došlo, že to je přeci můj Instagram, můj prostor, kde tvořím, a za tím vším jsem já a můj život. Čili tam budu sdílet, co chci, i kdyby mi přes noc měla ubýt polovina followerů. Ty správné lidi si to stejně najde. Tečka. Navíc jsem si uvědomila, že pokud to mám být já, 100% autentická, je třeba sdílet věci tak, jak je cítím já, a ne se držet toho, co chtějí ostatní. Tohle prozření přišlo zhruba po roce, kdy jsem kromě Instagramu začala psát i svůj blog For Better Me.



Byl to další velký krok, při kterém jsem se musela naučit předávat svoje myšlenky a pocity. Samozřejmě bez převáčky. Původně jsem si myslela, že blog bude především o věcech ze života, ale zabřednu i do módy, beauty světa a podobných povrchnějších věcí (nic ve zlém). Nicméně i tím, jak se člověk vyvíjí, jsem nakonec skončila u toho, že moje nejoblíbenější téma je osobní rozvoj. Jednoduše hledat cesty a učit se, jak být nejlepší verzí sama sebe.

Dříve jsem slovo sebeláska nedokázala skoro ani vyslovit, dnes najdete na mém profilu například i fotky z pole dance. A jelikož musíte na tyči za něco držet, moc toho na sobě ve finále nemáte. Je to zvláštní, ale vnímám to jinak, než kdybych přidala fotku v plavkách. Nejspíš to bude tím, že je to sport a jak říkám, jinak by to moc nešlo. Byl to právě pole dance, který mě sebelásce naučil a pomohl mi přijmout mé tělo takové, jaké je. Vždyť je úžasné, co všechno lidské tělo dokáže, tak proč bychom ho měli hodnotit stále jenom zvenku.

Asi mě k tomu všemu dostala moje celoživotní velká vnitřní touha někomu pomáhat. Pokud bych si mohla vybrat jakoukoli superschopnost, chtěla bych umět pomoci každému, u koho by mi to dávalo smysl. Pozoruju, že právě i díky Instagramu se mi to začalo dařit. Jasně, měla jsem období, kdy jsem chtěla mít vymazlený lifestylej blogerskej profil. To se ale zcela změnilo, jelikož jsem si našla svůj osobitej styl. Hodně tomu přispělo i to, že jsem si založila blog a skrze články chtěla něco předávat. Chtěla jsem lidi nabádat, aby vystupovali z komfortních zón a pracovali na sobě po všech stránkách. Protože právě u nás samotných to všechno začíná. Se změnou musíte začít nejdřív sami u sebe. Uvnitř.

Nechtěla jsem svoji tvorbu orientovat třeba jen na jídlo, fitness nebo spiritualitu. Snažila jsem se, aby šlo o holistický přístup. Momentálně se nejvíce věnuji tématům osobního rozvoje, od sebelásky po kariéru, taky fitness, jídlo, veganství, minimalismu a celkově Instagram odráží obraz mého života tak, jak ho žiju. Snažím se ukazovat to, že bez propojení těla a mysli, čili bez práce na všech aspektech, to nepůjde 😊. Veškerou inspiraci předávám na základě vlastních zkušeností a každý den dělám malé krůčky, abych se posouvala. Snažím se být lepší člověk než včera, dělat to, co mě baví, radovat se z maličkostí a zkrátka na sobě neustále pracovat. Všim, o čem píšu nebo mluvím, jsem si sama prošla. Krásný na tom je, když zjistíte, že v tom nejste sami. A že si podobnými věcmi procházíme společně. Ať už se jedná o problémy se sebevědomím, bolavý rozchody, problémy v rodině nebo třeba poruchy příjmu potravy. Právě přes tyto osobní zkušenosti a věci z každodenního života se snažím předávat hlavní myšlenku For Better Me – Za lepší já.

Když jsem najela na tenhle svůj směr, vše mi postupně začalo dávat větší a větší smysl. A tak i přes to, že Instagram je moje nejoblíbenější sociální platforma a blog mám taky moc ráda, vytvořila jsem si k tomu ještě vlastní podcast 😊. Ačkoli jsem dlouho přemýšlela, jaký inovativní a super název mu dám, všechny mé návrhy skončily u názvu, který mě provází od začátku blogování. For Better Me 😊. Začala jsem s ním v dubnu 2019 a upřímně, nebylo to nic, co bych plánovala. Šlo o naprosto spontánní nápad. Vznikl v době, kdy jsem se učila na státnice, a během toho, jak pravděpodobně hodně z vás ví, myslíte na všechno ostatní, jen ne na školu. Jedno odpoledne jsem seděla nad hromadou papírů, myšlenkami se dostala jinam a v tu chvíli mě napadlo: „Ty jo, já chci svůj vlastní podcast.“ Za týden jsem si koupila mikrofon a o měsíc

později začala nahrávat. Jsem ten typ člověka, který v těchto situacích často rází styl všechno, nebo nic. Proto jsem se rozhodla rovnou investovat do poměrně profesionálního studiového mikrofону. Věřila jsem, že se to vyplatí. Myslím si totiž, že podcasty jsou ještě poměrně čerstvý formát, který se u nás teprve rozjíždí. V porovnání s blogem mi přijde, že je to rozhodně osobnější a přímější forma předávání svých myšlenek. Původně, stejně jako u blogu, měl být podcast o životě, fitness, jídle a osobním rozvoji. Nakonec to ale na plně čáře vyhrála práce na sobě jak po osobní, tak duchovní stránce. V epizodách mluvím například o tom, jak objevit, co nás baví, jak udělat ze svého života prioritu nebo zmiňuju každodenní tipy pro zdravější život. Mluvím tam taky o věcech, o kterých se normálně tolik nemluví. Jako třeba proč je fajn být single, jak se potýkám s úzkostmi anebo o kouzlu neúspěchu. V jednom rozhovoru se mě totiž někdo zeptal, čeho v životě nejvíc lituju. Odpověděla jsem, že věřím, že všechno se děje tak, jak má, a nemá cenu ničeho litovat. A tak to cítím. Ono nás zpravidla totiž právě ty negativní zkušenosti nejvíc naučí a posilní. Litování čehokoli stejně většinou znamená zabřednout do minulosti, a to mi nesejde zrovna tak jako něco přehnaně plánovat do budoucna. Samozřejmě mám své sny, ale je pro mě nejdůležitější žít v přítomnosti, dělat věci, které dávají smysl mně samotné, a být při tom jednoduše šťastná.

Sociální platformy se mění ze dne na den a žádná jistota na nich neexistuje. Proto jsem ráda, že si takhle žongluju mezi Instagramem, blogem a podcastem. Vždycky jsem chtěla mít místo, kde budu moct sdílet své myšlenky, zkušenosti a pocity. Takový virtuální deníček, který může ve finále třeba i někoho inspirovat. Řekla bych, že se mi teď daří, a nejvíc mě baví právě to, že můžu svoje myšlenky a pocity sdílet otevřeně. Představa, že to, co dělám, se dostane třeba i jen k jednomu člověku, který to zrovna



v tu chvíli potřebuje, je pro mě naprosto úžasná. Nechci, aby to znělo egoisticky, ale věřím, že i tímhle se člověk podílí na tom, že je svět lepším místem.

Instagram je na to úplně ideální nástroj. Zároveň si myslím, že ti, co mají velký vliv, by s ním měli pracovat o to zodpovědněji a nesdílet věci, který by mohly někomu ublížit. Samozřejmě ale nelze nést odpovědnost za každého. Jen sám za sebe. Taky bych si přála, aby se lidi na Instagramu více podporovali a míň házeli špínu.

Osobně s tímhle druhem negativity nemám tolik zkušeností, ale i tak jsem měla období, kdy se mnou ten takzvaný instalajf dost mával. Bylo to v době, kdy jsem se hledala a asi jako každý jsem si prošla tím, že jsem viděla jen to, jak ostatní mají to, co já ne. Naštěstí to netrvalo tak dlouho a já si uvědomila, že to nemá cenu.



Samozřejmě, je tu i druhá strana mince: to, když má něco super ohlas a já z toho mám radost. Nebo třeba když jsem přesáhla hranici 10 000 followers a otevřel se mi swipe up, haha. Nebo když čas od času zjistím, že někomu (většinou slečnám) moje slova reálně pomohla. Tyhle reakce se ke mně dostávají už nějaké dva, tři roky a je pro mě naprosto fascinující, když mi přijde zpráva, že dotyčnému pomohlo něco, co jsem řekla, a třeba mu to i změnilo život. To je sice ve finále jeho zásluha, ale být tím impulsem je krásný. Dospěla jsem k tomu, že to, co se děje mezi čtyřmi stěnami instagramového světa, není vždy realita. Jako na všech sociálních sítích. Pokud byste cítili, že to na vás má negativní vliv nebo jste přehlčení rádobou dokonalými životy ostatních, doporučuji dát si na pár dní odstup. Jednoduše Instagram na chvíli vypnout a věnovat se jen reálnému životu. Věřte mi, že uvidíte, jak je ten váš život vlastně fajn.

Když jsem si uvědomila, že mě tolik neovlivní, co dělají ostatní, začala jsem se víc soustředit na svůj život a vážit si svého času. Mnohem víc než kdy předtím teď tvořím, píšu, nahrávám podcast, miluju poslouchat hudbu, medituju, cvičím... S hrůzou vzpomínám na dobu, kdy jsem dělala zákaznickou podporu a spravovala sociální síť jedné značce. Půl roku jsem byla online 12 hodin denně. To už bylo moc. Teď mám denní průměr strávený na Instagramu pod jednu hodinu a úplně to stačí 😊. Jak už jsem zmínila, na Instagramu se neodehrává reálný život a všechny tyhle věci jednou odezní. A kdo ví, třeba za 5 let žádný Instagram nebude. Čas, který tam trávíme, můžeme trávit úplně jinak. Osobně si myslím, že bychom každý měli mít v životě nějakou věc, činnost nebo zálibu, která nás naplňuje a dává nám smysl. A věnovat se právě tomu, namísto sledování toho, jak žijou životy ostatní. Inspiруйте se, ale žijte svůj život, teď a tady.

Sociální platformy se mění ze dne na den a žádná jistota na nich neexistuje