

## Cvičení #10

# Co dobrého se vám dnes přihodilo? Co vás potěšilo? Co vám udělalo radost?

Každý den si vypište 5 věcí, které se zdařily:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

### **Instagramové cvičení #10**

*Vyfoťte, co se vám dnes zdařilo, a sdílejte svůj obrázek pod hashtagem #tajemstvicinskekocicky.*

## Příběh 3.

### Když procházíš peklem, nezastavuj

CO JE V SOUČASNÉ DOBĚ MODERNÍ stejně jako avokádo? Nic. Ale hodně „in“, a to nejen v Praze, je listovat si novou československou mutací módního časopisu Vogue. Po prvním zářijovém čísle, které vyniklo schopností vyvolat svým uměleckým pojetím ve čtenářkách depresi, jsem neodolala, rozhodla se tomu dát druhou šanci a koupila si i druhé, říjnové vydání. Inu, módní bible je jen jedna. A jak říká jedna z mých sester: „Je třeba se inspirovat, zde v pralesní oblasti.“ Čímž myslí své bydliště, které není Praha. Načež mě po delší době potkal den blbec. Něco vám o něm povím a pak se vrátím k tomu říjnovému Vogue.

Poslední den blbec před tímto dnem blbcem mě naposledy potkal před deseti měsíci, když jsme letěli na advent do Benátek. Z dosud neznámého důvodu (právní firma stále vymáhá finanční náhradu) jsme tam letěli místo dvou hodin, dvanáct. A pak jsem na hotelu celou noc bojovala se zkaženým žaludkem z letištního jídla.

No a za těch deset měsíců jsem úplně zapoměla, jak s nepříjemnými událostmi bojovat. A tak když se mi během

šedesáti minut sešla zavřená pošta, promáčknuté a poškrábané dveře od auta a čas strávený v dešti na ulici s bláznivou starou paní čekáním na policisty, kterým jsem chudákům chudáka paní předala, padl na mě splín. Věděla jsem jen, že nesmím brečet. „Když brečíš, narušuješ vibrace světa,“ psali totiž v jedné chytré knize. Nicméně mou mysl obstoupily zbytečné myšlenky typu „proč se mi to děje?“, „čím jsem si to zasloužila?“ a „jsem nemožná“. Tento fuj a hnus jsem si užívala mnoho dlouhých minut. A pak přestalo pršet. A Filip mi napsal povzbudivou esemesku. A mně se konečně vybavila užitečnější sugesce: „Když procházíš peklem, nesmíš zastavit.“ A bylo po splínu. Štěstí je otázkou rozhodnutí. A schopnosti se nevzdat. Jít dál. Jako Thor, který neoblomně pokračoval v záchraně vesmíru, i když přišel o své pověstné mocné kladivo.

Anebo jako Victoria Beckham, kterou obdivně sleduji spolu s dalšími téměř 23 miliony fanoušků na Instagramu. Její životopisný příběh si můžete přečíst právě v říjnovém vydání Vogue. Je to jediný článek, který jsem v tomto čísle přečetla. Tedy kromě úvodníku paní šéfredaktorky. Úvodník je o reflexi, ale mně to spíš přijde jako obhajoba depresivních a řekněme uměleckých výjevů v módním časopise. Co se mě týče, depresivní obrázky mrtvolných modelek a dalších nehezkých výjevů přeskakuju a kochám se především inzertními fotkami kabelek, bot, šperků a šatů věhlasných módních značek. Text o Victorii Beckham zde psal muž

a napsal to tak chvályhodně, že to bude spíš dobré PR (pí-ár, jednoduše reklama) samotné Victorie, potažmo její módní značky, která nedávno honosně a za celosvětového dohledu oslavila deset let na trhu. K té schopnosti jít dál – ať už je životopis Victorie jakkoli marketingově propracovaný, faktem zůstává, že svého času byla mnohými nesnášená, bulvárem pomlouvaná a jako nepřiliš dobrá zpěvačka a počínající módní návrhářka hojně vysmívaná. Dnes, když se objevila na obálkách většiny světových mutací Vogue a kdy zisk její značky raketově roste, jí módní svět a obchodní partneři leží u nohou. A manžel David i s jejich čtyřmi dětmi jí stojí stále po boku.

Filip mi včera navrhl, že tedy zaletíme do Londýna. Třeba se mi podaří se s Victorií setkat. Jen doufám, že nezjistím, že je kráva. A mezitím vyjde listopadové Vogue. Přesně 11. října. Nevím, proč listopadové číslo vychází v říjnu. Ale chci věřit, že bude o kousek veselejší. A ano, opět si ho koupím. Taký proto, abych měla další společné téma pro povídání s kamarádkami a se sestrou.

## S ODSTUPEM ČASU:

Victoria Beckham má dnes na instagramu 28 miliónů sledujících. Ke své módní značce přidala v uplynulých měsících i řadu kosmetických produktů. Československá mutace Vogue je s odstupem času o poznání více „fashion“. Stále

si ho kupuju a prohlížím si obrázky. Zrovna včera jsem si také na základě tipu ve Vogue stáhla film *Prací automat* od režiséra Stevena Soderbergha s Meryl Streep v hlavní roli a první epizodu tolik vychvalovaného seriálu *Nový papež*. Víkend je před námi, věřím, že alespoň jedno z těchto dílek shlédneme. A když to nevyjde o víkendu – přeci jen, sobotní večer trávíme na plesu, v neděli máme taneční kurz – vyjde to jindy. Hlavně to nevzdat a jít dál. On se nějaký volný večer pro společné koukání zase najde. Nemáme v tom úplně pravidelnost, ale možná bych i vysledovala, že to společné koukání u nás přichází v určitých fázích. Vypadá to asi tak: Nejprve máme celkem volné večery a na něco koukáme. Nabíráme síly, práce přibývá, volné večery na sledování filmů a seriálů se ztrácejí. Načež práce plní naše volné chvíle, síly pomalu docházejí, začínáme si sdělovat, že by to zase chtělo volný večer, víno a tepláky na gauči. Stáhnou něco ke koukání. A přichází období volných večerů a nabírání síly. Vlastně příjemný koloběh.

## Cvičení #11

Kdy jste byli naposledy hozeni do nového nekomfortního terénu?

Jak vás tato náhlá změna ovlivnila?

Co vám pomohlo situaci překonat? Co jste se naučili?

### **Instagramové cvičení #11:**

*Vytvořte fotografii, která charakterizuje nebo symbolizuje to, co jste se naučili při zvládnání nekomfortní situace, a sdílejte svůj obrázek pod hashtagem #tajemstvicinskekocicky.*



Nezáleží na tom,  
jak těžký byl včerejšek,  
vždycky můžeš  
dnes začít znova.

---

Buddha

## Cvičení #12

# Na co se dnes zaměříte?

Váš záměr pro nový den:

---

---

---

---

---

---

---

---

Každý večer si vyhradte chvíli času a představte si, jak zítřejší den probíhá přesně podle vašich představ.

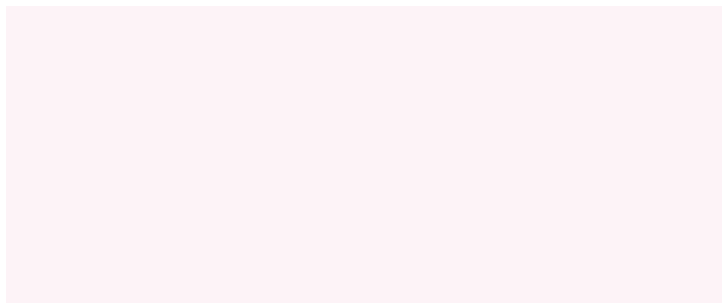
### **Instagramové cvičení #12:**

*Vyfoťte svou ruku držící tužku, která zapisuje váš záměr pro nový den, a sdílejte svůj obrázek pod hashtagem #tajemstvicinskekocicky.*

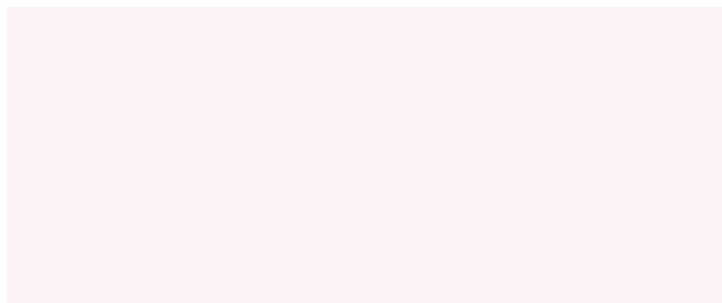


## Cvičení #13

Jaký je váš vzor?



Kdo vás nejvíce ovlivnil?



### **Instagramové cvičení #13:**

*Sdílejte obrázek svého vzoru pod hashtagem  
#tajemstvicinskekocicky.*



Jsem pevně odhodlaná  
být veselá a šťastná, ať se  
nalézám v jakékoli situaci;  
zkušenost mě totiž naučila,  
že valná část našeho štěstí  
nebo trápení závisí na  
našich povahách, nikoli  
na okolnostech.



Martha Washingtonová

## Cvičení #14

**Popište osobu, která překonala překážky a dosáhla svých cílů. Jak myslíte, že to udělala?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Instagramové cvičení #14:**

*Sdílejte obrázek člověka, který překonal překážky a dosáhl svých cílů, pod hashtagem #tajemstvicinskekocicky.*

## **Cvičení #15**

Na minutu vyjděte ven, zůstaňte stát v tichosti a dívejte se na nebe.

Opakujte kdykoli.

### ***Instagramové cvičení #15:***

*Vyfoťte nebe, na které jste se v tichosti dívali, a sdílejte svůj obrázek pod hashtagem #tajemstvicinskekocicky.*