



7 otázek

*které si potřebuješ položit, než přijde
vnitřní klid*

@ziju_v_klidu

Nemusíš hned hledat odpovědi. Stačí být ochotná je slyšet.

www.substantia.cz

Mapa vnitřního klidu

Každá cesta k sobě je jiná. Ale často prochází
podobnými zastaveními.

Možná se v některém z nich poznáš. A možná jsi na
několika místech zároveň.

To je v pořádku. Důležité je vnímat, kde právě jsi –
a jít dál vlastním tempem.

Mapa vnitřního klidu

NECÍTÍM SE DOBŘE.
CÍTÍM, ŽE NĚCO NENÍ V POŘÁDKU.
NEJSEM SPOKOJENÁ, UNAVUJE MĚ TO...

VÍM, ŽE CHCI ZMĚNU – ALE
NETUŠÍM, CO MÁM DĚLAT.
CÍTÍM TOUHU PO JINÉM
ŽIVOTĚ..HLEDÁM TO, ALE
ZATÍM NEVÍM KDE ZAČÍT.

ZKOUŠÍM VŠECHNO MOŽNÉ, ALE
NIC NEVYDRŽÍ.
NA CHVÍLI JE MI LÍP. NĚCO
ZAFUNGUJE, NĚCO ZAUJME...
ALE PAK SE TO ZASE ZTRATÍ.

DOCHÁZÍ MI, ŽE OPRAVDOVÁ ZMĚNA
MUSÍ PŘIJÍT ZE VNITŘ.
PŘESTÁVÁM SE TOLIK SOUSTŘEDIT
NA TO, CO JE KOLEM. ZAČÍNÁM
VNÍMAT SEBE.

POZNÁVÁM SE.
POSTUPNĚ. NĚKDY BOLESTIVĚ,
JINDY S ÚLEVOU. VRACÍ SE MI
KOUSKY, KTERÉ JSEM
ZAPOMNĚLA. PŘESTÁVÁM HRÁT
ROLE A ZJIŠTUJU, KDO OPRAVDU
JSEM.
A VÍM, ŽE JE TO PROCES.

VÍM, KDO JSEM – A KLID JE VE MNĚ.
NEZNAMENÁ TO, ŽE JE VŠECHNO
PERFEKTNÍ. ALE UŽ SE UMÍM VRACET K
SOBĚ. A PRÁVĚ TAM, UVNITŘ, NACHÁZÍM
SVOU JISTOTU, SÍLU A KLID.

*Zastav se. Otevři se.
A nech každou otázku působit,
protože někde mezi nimi je odpověď, kterou jsi
nehledala.
A přesto jsi jí celou dobu byla..*

Vnitřní klid není cíl, který si můžeme koupit, naučit se nebo rychle získat. Je to stav, který vychází z toho, jak dobře známe sami sebe.

Když známe svoje myšlenky, pocity, své potřeby i své hranice, můžeme s nimi žít v přítomném okamžiku, bez neustálého boje a pochybností. Vnitřní klid je jako tichá přítomnost uvnitř nás, která zůstává, i když venku zuří bouře.

Ale co když sama sebe neznáme tak dobře? Co když jsme zvyklé hledat odpovědi a potvrzení venku? Pak je klid křehký, nespolehá na nás, ale na okolnosti, které nemáme pod kontrolou.

Právě proto je sebepoznání prvním krokem k opravdovému klidu. Tento sešit ti nabízí prostor, kde můžeš položit ty nejdůležitější otázky – otázky, které možná dlouho čekaly na to, až jim budeš naslouchat.



01

Otázka č. 1

Kdo mě učil, jak mám vypadat, cítit se, jednat –
abych byla hodná přijetí?

A kdo to dnes drží?

02

Otázka č. 2

Kde všude zapomínám na sebe, abych nezklamala
očekávání?

A kdo mě v tom může zastavit?

03

Otázka č. 3

Jak moc ze sebe potřebuji ukázat světu, abych sama uvěřila, že jsem "dobrá" ?

A kdo to má opravdu vidět?

04

Otázka č. 4

Kdo by mi přestal rozumět, kdybych přestala být „ta, co zvládá“?

A kdo mě může pochopit, i když nezvládám?

05

Otázka č. 5

Co mi brání být sama sobě oporou, na kterou pořád čekám?

Kdo mi může být nejbliž, když se začnu ztrácet?

06

Otázka č. 6

Kdy jsem se naposledy opravdu zastavila – ne fyzicky, ale v sobě?

Kdo mě může ztišit?



Otázka č. 7

Co mi chybí k tomu, abych věděla, že si už nic nemusím zasloužit?

A kdo mi to může konečně dovolit?

Gratuluji ti.

Udělat si čas a zeptat se sama sebe těchto otázek není jednoduché.

Je to krok odvahy, který tě posunuje blíž k sobě. Možná jsi narazila i na témata, která nejsou vždy příjemná.

To je v pořádku. Právě tady začíná opravdová změna.

Nejsi v tom sama.

Mnoho žen, které šly touto cestou, prošlo podobnými kroky a našlo svůj vlastní klid.

Pokud budeš chtít, ráda tě na tvé cestě podpořím dál.

Najdeš mě na Instagramu @ziju_v_klidu i na facebooku Šárka Petrů místo, kde sdílím inspiraci, povzbuzení a praktické tipy, jak žít víc v souladu se sebou.

Děkuji, že jsi se vydala na tuhle cestu.
Šárka