

*Kateřina Zitová*

# **Krize – řance pro Vás?**

## **A pro ne!**

Kniha I.



*Nevážné pojednání o tom  
jak nalézt štěstí a klid v sobě  
aneb  
jak pohlédnout pravdě do očí*



**Kateřina Zitová**

**Krize – řance pro Vás? A proř ne!**

Autorsk práva k této knize vykonává nakladatel.

© Kateřina Zitová, 2005

© BEN – technick literatura, 2005

Nakladatelství BEN – technick literatura,  
Vřnova 5, 100 00 Praha 10

Kateřina Zitová: Krize – řance pro Vás? A proř ne!

BEN – technick literatura, Praha 2005

1. vydání

**ISBN 80-7300-171-3**

# OBSAH

Poděkování – Krize .....	7
Něco o mně .....	8
Jak to všechno začalo .....	11
Vnitřní hlas .....	29
Vodopád .....	41
Internet .....	49
Můj problém .....	53
Bardó .....	59
Vedení Bohem .....	67
Chudinka – oběť .....	73
Poprvé .....	83
Nemoc .....	93
Rozbor dovolených .....	107
Pohoda .....	113
Rozvod .....	123
Přátelství .....	133
Odblokování .....	145
Vánoce .....	155
Kniha .....	169
Vysvětlení .....	178
Pár slov závěrem .....	180
Knihy nakladatelství	
BEN – technická literatura .....	182
Pár slov o nakladatelství .....	186

*Poděkování*

\* \* \*

# Krize

Co to je krize? Jak na Vás toto slovo působí?

Je Vám lhostejné?  
Nahání Vám hrůzu?  
Rozčiluje Vás?  
Je pro Vás výzvou?

Asi nevíte, proč se ptám. Mám pro to své důvody.

Krize vletěla do mého života jako blesk z čistého nebe, prohnala se jím jako uragán a nenechala v něm kámen na kameni.

Probouzela ve mně snad všechny existující negativní emoce, a já ji kvůli tomu nenáviděla a odmítala jsem ji.

Ale nyní jsem za ni vděčná.  
Byla šancí k mému „probuzení“, k mé proměně.  
Byla pro mě přínosem a požehnáním.

A tak:

Děkuji Bože za to, že byla.

Děkuji za vše!

**Krize je šancí pro každého, tedy i pro Vás!**

# Něco o mně

\* \* \*

V úvodu své knihy bych ráda napsala několik slov o sobě.

Začnu asi poněkud neobvyklým přirovnáním – stejně jako dějiny se dělí na dobu před Kristem a po Kristu, já zase svůj život rozděluji na období před třeskem a po třesku.

A co míním oním třeskem?

Třeskem nazývám rozpad naší rodiny.

Zlomovým rokem v mém životě byl rok 2000. Do té doby jsem žila pevně ukotvená v manželském svazku, a to obzvlášť vyvedeném a šťastném. Alespoň dle mého mínění. Jenže pak stačil jeden kratičký okamžik a moje iluze šťastného manželství rázem vzala za své.

Poté se rozpadla celá naše rodina – odešel ode mě manžel a pak i dcera, a já zůstala sama. Sama bez jediného člověka, kterému bych se ze svého žalu a trápení mohla vypovídat. Bez člověka, který by mě slovem či gestem pohladil či povzbudil.

Pocity samoty a osamění mě doháněly do stavů hlubokého zoufalství a beznaděje a já si sahala kamsi až na pomyslné dno.

Ve chvílích největšího zoufalství ke mně promluvil „hlas“, vnitřní hlas, jak já mu tehdy říkala. Vpadl do mých myšlenkových pochodů a donutil mě obrátit tok mých negativních myšlenek jiným směrem. Donutil

mě podívat se na můj život, způsob chování a uvažování z jiného úhlu pohledu než jak jsem do té doby byla zvyklá. Okamžikem, kdy mi „hlas“ takto vstoupil do života, odstartoval se můj nový život. Život, ve kterém platí jiná pravidla a zákonitosti, než o kterých nám rodiče a učitelé říkali. Ovšem současně také začal nikdy nekončící proces vývoje a změn, kde jedinou jistotou je nejistota.

Zpočátku jsem pocit nejistoty vnímala bolestně, až mnohem později mi došlo následující – zatímco jistota znamená stagnaci, nejistota naopak znamená otevření se něčemu novému, neznámému, tudíž možnost dalšího vývoje. A došlo mi ještě něco – k tomu, aby člověk cokoli ve svém životě mohl změnit, musí si začít uvědomovat každou svou myšlenku a emoci a musí za ně převzít plnou zodpovědnost a samozřejmě stejnou zodpovědnost musí převzít i za každý svůj čin.

Vzhledem k tomu, že o těchto pravidlech a zákonitostech jsem v té době nic nevěděla, proto jsem se zpočátku všem radám a doporučením, kterých se mi při komunikaci s mým vnitřním hlasem dostávalo, tolik bránila a odmítala je. Proto jsem také odmítala jakoukoli změnu svého dosavadního myšlení a uvažování, a proto byl můj přerod z člověka „nevědomého“ na „vědomého“ tak bolavý.

Až dnes, z odstupu dvou tří let, je mi jasné, že pokud člověk tímto procesem neprojde, není možný jeho další vývoj, tudíž dál žije v zajetí svých zajetých programů a stereotypů chování a uvažování.

Ačkoli jsem se zpočátku vpádům do svých

myšlenkových pochodů bránila, dnes jsem za ně vděčná. Jsem vděčná za to, že se tehdy můj hlas ozval a že mi během následujících let radil a napomínal mě, káral a poučoval mě, a bylo-li toho zapotřebí, naopak mě povzbuzoval. Jsem vděčná za to, že mě vedl k tomu, abych naše rozhovory začala zapisovat a následně zveřejňovat na svých webových stránkách.

Nezáleží na tom, jak tento hlas pojmenuji. Možná moje probuzená intuice či vnitřní moudrost ke mně takto promluvila, nebo snad duše či Bůh uvnitř mého srdce se ozval? Nebo že by moje vyšší Já mě oslovilo? Nevím, není to pro mě důležité. Stejně je téměř nemožné tyto pojmy přesně definovat a krom toho, každý si pod nimi představí něco jiného. Každý dle svého vlastního vnímání, cítění či přesvědčení. Co ale pro mě důležité je, že mi tyto vnitřní promluvy pomohly. Pomohly mi orientovat se ve všem tom novém a neznámém. A pomohly nejen mně. Dnes už vím, že mohou pomoci každému, kdo je otevřený změnám, nebo po nich alespoň podvědomě touží.

Nechť i Vám, vážení čtenáři, tato kniha „otevře“ oči a pomůže Vám vstoupit do života podstatně jednoduššího a pohodlnějšího, než si kdo vůbec dokáže představit.

*Kateřina Zitová*

*kzitova@centrum.cz*

*www.volny.cz/hovory/*