

Petra Kocourová

*Miluj
život,
který žiješ*



Duše křehká křídla má ...

Můj osobní příběh o životě s panickou atakou a cestě zpátky k sobě, k svému životu ...

4 roky, 3 životní etapy a

10 kroků jak postupovat v případě panického záchvatu, úzkosti nebo strachu.

Duše křehká křídla má ...

*„V každé, každičké chvíli našeho života máme
svoji svobodnou vůli se rozhodnout,
říct na cokoli v něm své ANO nebo NE.“*

S láskou mojí milované Elle



ČÁST I. – 13 KOMNATA

Až pomůžeš sobě, přijde čas pomoci i druhým ...

Miluji život, který žiju ...

Za pár dnů odlétám se svou malou rodinou za nádhernými balijci na krásné Bali. Po třech letech se těším právě na ty lidi, které miluji, jejich jednoduchý život, víru a její naplňování. **Na Bali všechno krásné voní** a při té představě, se celé mé já tetelí nedočkavostí, kterou zcela jistě posilují ještě tři speciální důvody k této cestě.

Letím si vzít muže svého života na naše místo ...

Za prvé letím **seznámit mojí dceru** s kouzelnou babičkou, která nám ji v políčku za Ubudem před třemi lety předpověděla, **oslavím zde svou čtyřicítku**, nový začátek druhé poloviny mého života a to hlavní, **letím si vzít muže svého života**.

Toho muže, který mi při našem druhém setkání dal jméno **Liška** a neřekne mi jinak už čtyři roky. Krom hezkého máme za sebou i pár nepovedených kotrmelců a naše planety se v mnohém výrazně liší, ale právě na téhle kostrbaté cestě mi dokázal, že právě on je ten, kterému řeknu své ano.



Ctěme staré, oslavujme nové ...

V mém životě je celkem dost milníků a mezi nimi etapy, které mě jako člověka zformovaly do dnešní podoby.

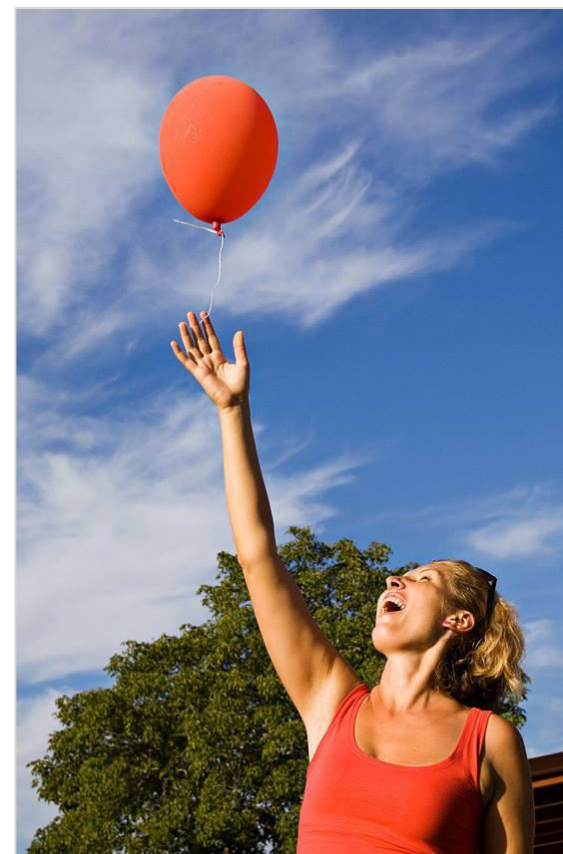
Vše co mám za sebou je poctivě odžité. To veselé plné štěstí, i to smutné a bolavé. Všechny mé prožitky jsou úhledně zabalené do vzpomínek, popsané a uložené v šuflíčcích starého vyřezávaného prádelníku, ve kterém to voní růžovým olejem, jako v tom u mé nebožky babičky.

Alespoň tak nějak mi to vždy přijde na mysl, když některou z mých vzpomínek oživuji vyprávěním. Pak jí ale vždy úhledně zabalím a vrátím zpátky, tam, kam to patří, do vzpomínek a do minulosti.

Minulost nemá smysl moc řešit a zasekávat se v ní, s oblibou používám čísi moudro “ctěme staré, oslavujme nové”.

Přesto jsou v mém životě tři etapy, které jsou svou vzájemností důležité pro pochopení celého mého příběhu. **Bez jejich poznání by popis toho, co všechno teď žiju, byl jen mělkými větami bez potřebné hloubky k jejich pochopení.**

život před ní – život s ní – můj nový život



Život před ní ...

Ze zkušeností a energie načerpané za devět měsíců na Novém Zélandu žiju několik let ...

Je únor 2009 a já nastupuji do mé práce snů. Před pár měsíci jsem se vrátila z devítiměsíčního pobytu na Novém Zélandu, kam jsem se ve svých třiceti letech poprvé vydala sama, na vlastní pěst, s velikou touhou po změně.

O odhodlání, překonání obav a opuštění zlatého života plného jistot, vztahu a o mé první krosně a především o důležitosti prvního kroku nyní připravuji další eBook. Nebudu se tedy o této zkušenosti více rozepisovat.

Jisté je, že jsem se vrátila jiná, odpočínutá, moudřejší, chudší na kontě, bohatší na zkušenostech a zážitcích, ovlivněná lidmi, které stále nosím v mém srdci a hlavně odhodlaná, dělat věci které mě naplňují a baví. **Budu žít život, který budu milovat** a nic mě nezastaví... **a jak bylo napsáno, tak se také stalo.**

***Co mě to naučilo:** Ať se vydáš kamkoli na celém světě, všude najdeš dobré lidi, teplou postel, čistou vodu a porci jídla k večeři...*



Moje práce je můj život a můj život je mojí prací ...

Tříkolový úspěšný přijímací pohovor, kterého jsem se zúčastnila na základě mého, nikoli nadupaného životopisu, nýbrž nadupaného průvodního dopisu, ve kterém jsem nadšeně popsala všechny důvody, proč mám dělat práci, ke které sice nemám žádnou průpravu a praxi, ale vím, že jsem ta pravá, odstartoval na několik let **můj sen a představu o báječném životě**.

Stala jsem se produkční v nejlepší eventmarketingové agentuře v regionu a pod vedením velmi inspirativních majitelů a šéfů v jedné osobě mi byl na zlatém podnosu předhozen svět velkých show, známých tváří, světla a pódíí, náročné, ale úžasné zkušenosti, která pro mě tehdy měla obrovský smysl. **A já se zamilovala ... Do mé práce.**

To je ten život v lesku showbussinessu

Vše ostatní šlo stranou, dlouholetý vztah, moje rodina, můj malý pes... **Žila jsem jen pro svou práci.** Tvořila jsem nápadité koncepty, realizovala akce, počítala rozpočty, psala a tvořila magazín pro obchodní centrum. Nevníkala jsem čas, noční odjezdy z kanceláře, usínání nad konceptem s notebookem na



kolenou,... a každý den od rána nanovo. Já tím žila a byla jsem tehdy opravdu šťastná a co víc, vůbec jsem nerespektovala, že to má někdo třeba jinak. **Jak to, že tvá práce není pro tebe tím nejdůležitějším, vždyť od toho se všechno odráží, nebo ne?** Můj tehdejší partner mi neustále připomínal, že na vrcholu pyramidy je rodina, láska etc., moje pyramida byla jiná.

Můj facebook se začal plnit fotkami se známými osobnostmi, zpěváky, herci, královnami krásy, moje tvář se objevovala na stránkách magazínu, mé texty si četli lidé v autobusech a foto-editorialy jsem naplňovala mými nápady a svými kamarády, **strhávala jsem své okolí v mém nadšení.**

A i když mé místo bylo zdánlivě v zákulisí, **můj svět byl plný světla** a okázalého luxusu navoněných akcí, snového světa, přehlídek vyhlášených návrhářů. Byla to krásná práce a já z celého srdce děkuji za tuto zkušenost a možnost a důvěru, kterou mi tenkrát v agentuře dali ... **Bylo mi opravdu ctí.**

Kreativní STOPKA, už jen kopíruji sama sebe ...

Bohužel se stalo nevyhnutelné, můj přepálený nástup přinesl po třech letech vyhoření. Měla jsem pocit, že už nic nevymyslím, kreativní múza mě opustila společně s mým nadšením, kopírovala jsem sebe sama a své stare nápady, a hlavně, všechny důvody, díky kterým jsem svou práci milovala mi



najednou přišly povrchní a nedůležité. Rozhodnutí bylo velmi spontánní a rychlé. Pamatuji si přesně můj důvod k ukončení pracovní smlouvy: **mě už to nedělá radost a nedává mi to smysl.** A bylo to tak.

Co mě to naučilo: *pokud vrchol pyramidy má symbolizovat nejdůležitější článek našeho život, pak na tomto vrcholu musíme stát my sami a vůči ostatním článkům udržovat tolik potřebnou rovnováhu. Důležité je dávat, stejně tak umět brát.*

Dobrovolník v Quitu, měsíc s postiženými dětmi ve škole v chudinské čtvrti v Equadoru ...

Chtěla jsem do svého života zařadit něco smysluplného, zároveň jsem potřebovala změnit vzduch a vše si srovnat. Nejsem válečí plážový tip, jsem duší cestovatel a dobrodruh a ke všemu mě pudil silný pocit, že za všechny ty roky v hojnosti teď potřebuji životu něco vrátit.

Koupila jsem si letenku a s mým kamarádem odletěla na měsíc do Equadoru, kde jsem celý měsíc pomáhala v chudinské čtvrti ve škole pro děti s tělesným i duševním postižením.



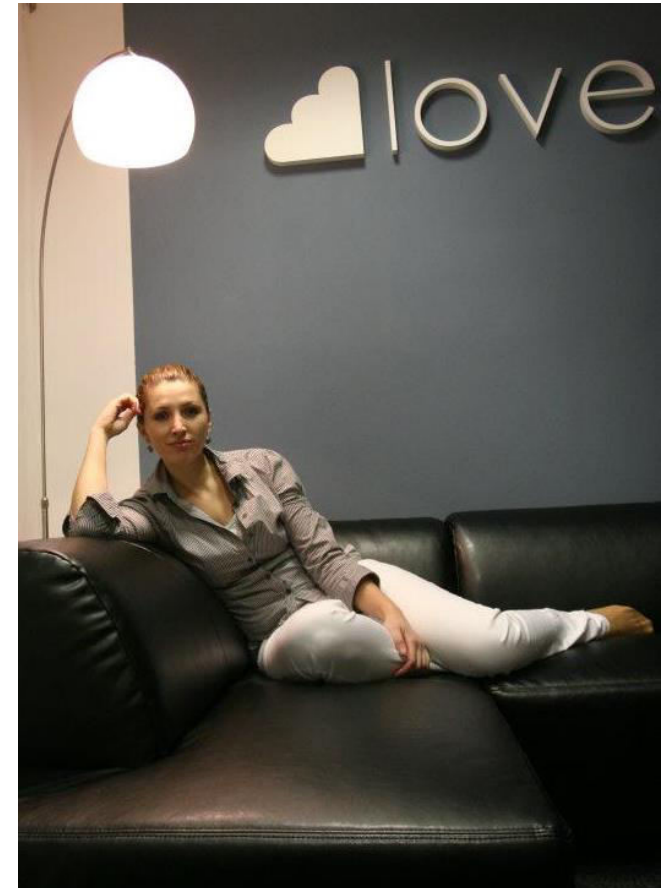
PO ÚSPĚŠNÝCH A KRÁSNÝCH LETECH, STAČIL JEDEN JEDINÝ ROK, KTERÝ MŮJ ŽIVOT PŘEKOPAL A PŘEVŘÁTIL VZHŮRU NOHAMA ...

Postavit se svému egu a přiznat si neúspěch je někdy složitější než by se mohlo zdát, přitom je to jen zkušenost

Po návratu jsem si naordinovala dvouměsíční cestovací prázdniny a hned po nich jsem se pustila do vlastního projektu seznamovacích služeb a eventů pro nezadané.

S přípravou jsem si maximálně vyhrála, zapojila do ní všechny mé kamarády, připravila jsem podklady, dotazníky, logo, celkový layout, webové stránky, propagaci, články v novinách.

Myšlenka byla opravdu dobrá, zařídila jsem krásnou kancelář, měla jsem k ruce vztahové poradce, výživové specialisty a sportovní trenéry pro podporu klientů, kteří potřebovali v určité oblasti zvednout sebevědomí. **Co to bylo platné?** Když se v kanceláři začaly otevírat dveře a chodit klienti byla jsem úplně zasekaná, nešlo mi to, nebavilo mě to a nevěděla jsem proč.



Co mě to naučilo: *Vždy je důležité znát odpověď na otázku: Proč to děláš? Znat svůj důvod a cíl.*

Druhému můžete nabídnout pomocnou ruku, ale zachránit se musí chtít on sám ...

Celý projekt Love Wings byl postaven na osobních pohovorech, setkávala jsem se s klienty a jak houba nasávala všechny jejich problémy a srdceryvné příběhy a **nedokázala jsem říct Stop**, víte, já nejsem vaše psycholožka, tady prosím vyplňte dotazník, máme na sebe hodinku, pokud potřebujete, můžu vám dát kontakt na vztahového poradce.

Až s odstupem času mi došla jedna důležitá věc, člověka můžete nasměrovat, ukázat mu cestu, ale já se **napasovala do role samozvané spásitelky**, a protože tohle spásitelství nefungovalo, bralo mi to chuť do další práce. Po pár vyčerpávajících měsících a pár klientech v kanceláři jsem si přiznala, že jsem v háji. Bohužel jsem si to přiznala jen tak pro sebe, soukromě a tiše, aby to nikdo nevěděl.

Dobrovolnictví ve mě nejpíš probudilo spásitelské puzení ...

Paradoxně celým tímto skoro ročním obdobím, kdy jsem se snažila zachraňovat jihočeské singly, jsem se poprvé v životě já sama proplétala složitým vztahem. Neposlouchala jsem svou intuici, která mi jasně říkala, stavíš si vzdušný zámek lásky jen na základě své představy a základech z písku, ani dobře mířené rady mých blízkých.

A tak po vzletném začátku následoval rychlý propad do hlubin zlomené duše, a i když se mi z této jednostranné lásky podařilo za včas hrdě odejít, **moje srdce tehdy opravdu fyzicky zbolelo.**

NO
I M A G E
A V A I L A B L E

Zážitek nemusí být pozitivní, důležité je, že je intenzivní ...

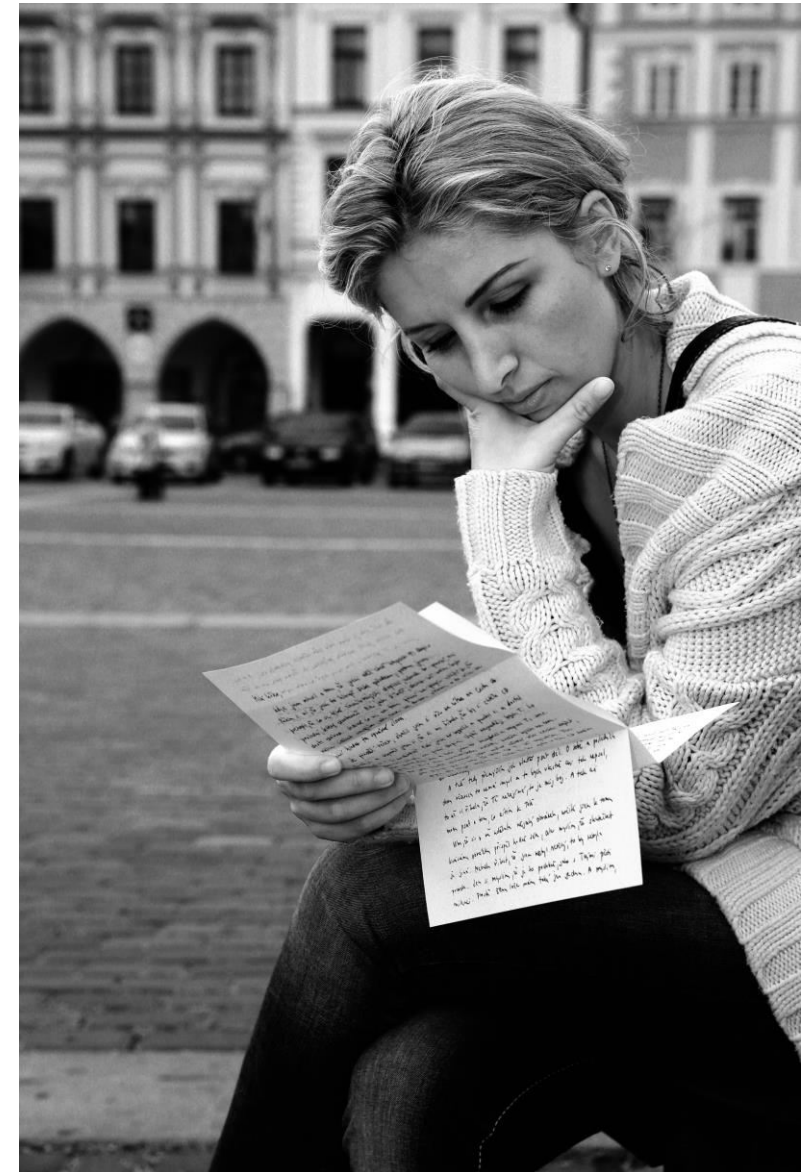
Moje nabubřelé ego dostávalo jeden políček za druhým a já vůbec nechápala co se děje a čím jsem si tuhle zlomyslnou pozornost zlých sil zasloužila. A i když jsem si jistá, že i tahle lekce měla v mém životě své místo, dodnes jsem úplně nepochopila její význam. Nicméně jsem si vše z ní poctivě odžila a odpustila sobě a všem zúčastněným a věřím, že jednou mi ta odpověď do života přijde.

Co jsem se naučila: “Zážitek nemusí být nutně pozitivní, k zapamatování stačí, že je intenzivní”

Poprvé v životě mám vítr v kapse ...

Ke všemu mi začaly docházet peníze, nic extrémního, ale poprvé v životě jsem si musela půjčit na zaplacení složenek. Úspory jsem vyčerpala a můj podnikatelský záměr jednoduše nestačil pokrývat mé nemalé životní náklady. **Cítila jsem se šíleně vyčerpaná**, nicméně jsem vděčně přijala nabídku na externí spolupráci s mou bývalou agenturou a ke své práci se pustila do dalšího projektu.

Lhala jsem sama sobě do tváře, nechtěla si před sebou, mými kamarády a rodinou přiznat svou porážku a absolutní vyčerpání. Místo



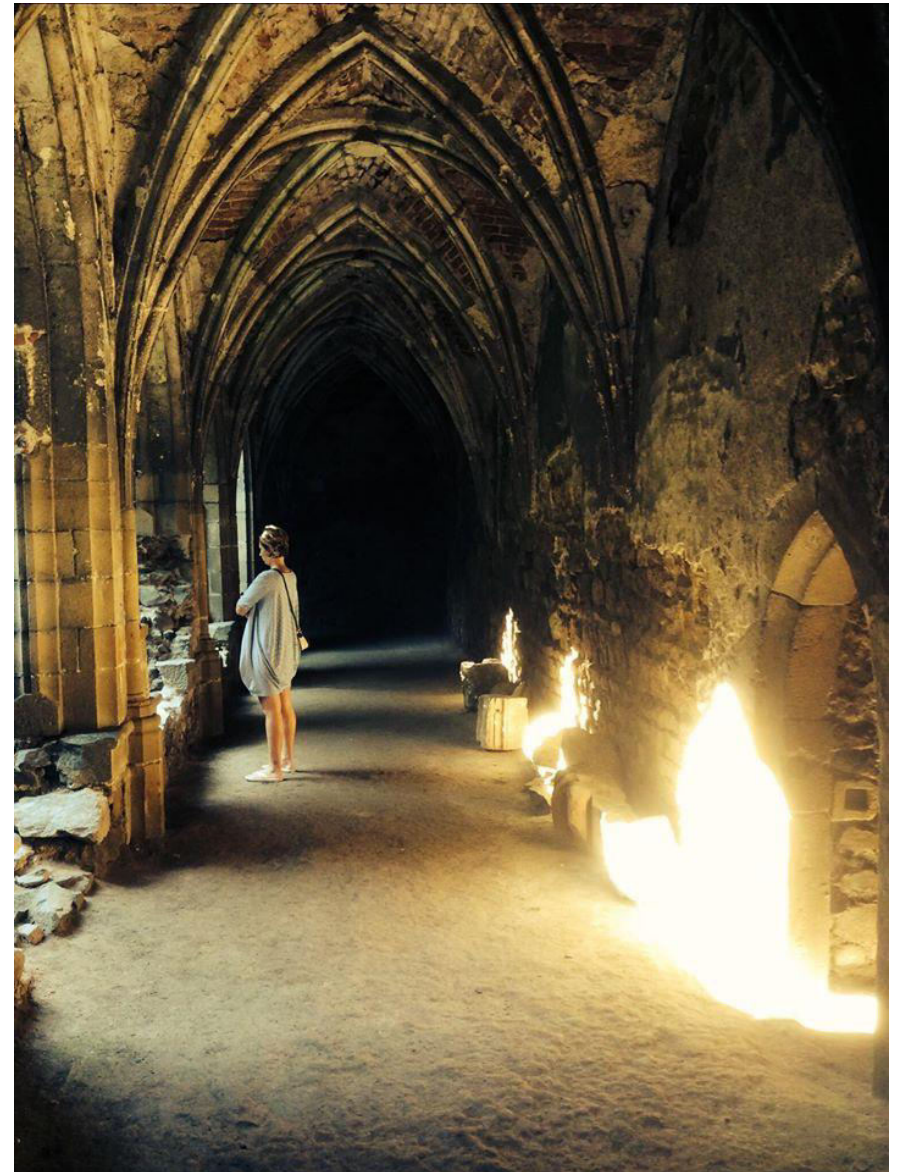
toho jsem dál aktivně organizovala většinu společenských aktivit celého mého okolí a před všemi nasazovala masku bezstarostnosti.

Potřebovala jsem pomoc, o kterou jsem neuměla požádat ...

Pravda byla, že ta holka, co dřív tak milovala svůj život, se **potřebovala svěřit, obejmout, přiznat si své limity** a trabl do kterého se dostala a poprvé v životě potřebovala pomoc o kterou si neuměla říct... Ta holka se totiž o sebe starala už od svých sedmnácti let, a vždy to přece zvládala všechno sama.

Všechny tyto události se odehrály během pár měsíců jednoho necelého roku, abych na podzim 2012, ... ale to už je další kapitola mého příběhu.

Co mě to naučilo: *Pokud lpíme na čemkoli v životě, od hmotných věcí po domnělé jistoty, život nám velmi záhy ukáže, že jisté není zdaleka nic.*



Život s ní ...

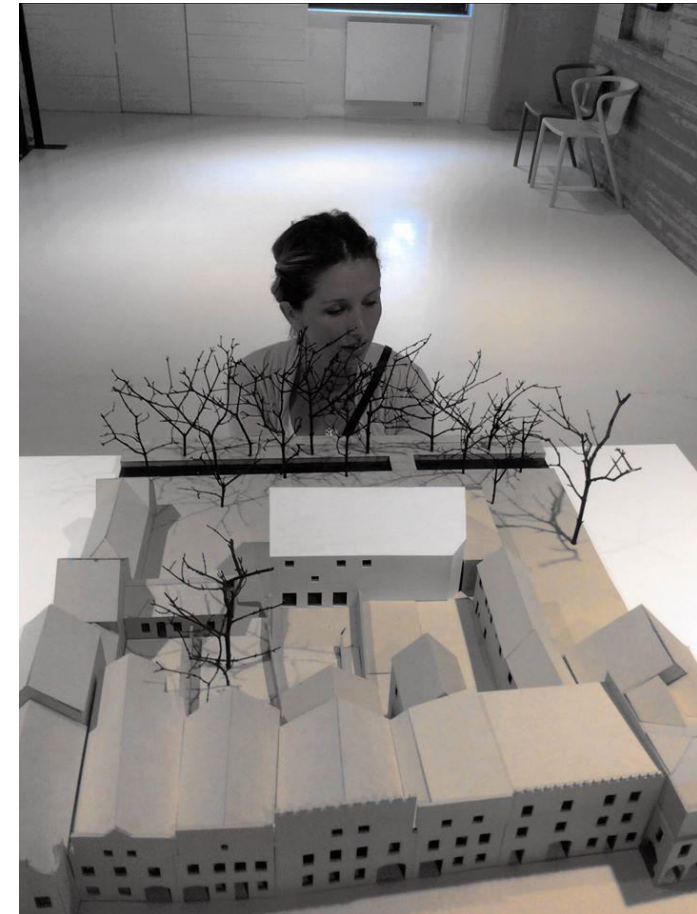
Život jak jsem ho znala, se zastavil ...

Je 17. říjen roku 2012 ... **Na chodníku stojí sanitka s puštěnou sirénou**, po schodech do prvního patra vybíhají dva záchranáři a ze země sbírají mladou ženu. Ženu, **kteřá neznala v ničem omezení, bohužel nerespektovala ani své limity...**

Je jí 35 let a dnes tu leží bezvládná, vystrašená a přesvědčená, že **tohle je konec, že umírá** ... neumřela, dnes vám píše svůj příběh, to jen její tělo tehdy vypovědělo službu a duše dala jasně najevo, takhle ne krásko.

Nejtěžší je vyrovnat se se skutečností, že nejste nezranitelní ...

Možná tou poslední tečkou bylo ráno, kdy zčernala obrazovka notebooku a ztratila se dvoudenní práce připravovaného konceptu pro eventovou akci, který měla ten den odevzdat, možná to byl poslední náročný pohovor s klientem a příprava prvního seznamovacího večírku, který se konal právě ten večer, možná složitý několikaměsíční vztah, možná fyzické vyčerpání na Krumlovském vodáckém maratónu týden před kolapsem... **Možná se to všechno počítalo a už nebylo kde brát.**



Na všechno se jednoduše vykašlete ...

Nemocnici jsem opouštěla po pár hodinách s plátkem růžových tabletek na uklidnění a lékařskou radou, ať se na všechno jednoduše vykašlu a odpočívám ... Bohužel jsem si tenkrát nemyslela, že tahle rada je řešením, oklepala jsem se a pokračovala dál ve své krasojízdě. I když intuitivně mě ovládal varovný a svíravý pocit, že pokud něco nezměním, věci si půjdou svou vlastní cestou... **Cítila jsem, že se něco děje jinak, ale nerespektovala jsem to.**

Co mě to naučilo: *Poslouchat své tělo, které nám dává jasná znamení. Otočit svou pozornost do sebe a jen tiše naslouchat svým potřebám a ty respektovat. Lítat pomalu a nízko...*

Duše křehká křídla má ...

Pár dnů po této události se to stalo. Nejspíš reakce na zvýšený stres při kolapsu, **strach z vlastní zranitelnosti, strach o život** způsobily, že se otevřely dveře nevíтанé návštěvě zvané **úzkostná porucha**, která na následující dva roky převrátila můj život v nesnesitelnou cestu soukromým peklem plným **panických atak**, strachu a vyčerpávajícím bojem s vlastním já.



První panická ataka ... nahá na chodníku v centru města

Byly čtyři hodiny ráno a já seděla v centru města pod Černou věží na chodníku. Nahá a bosá, jen v noční košili, v roztřesené ruce telefon, na kterém jsem se snažila vytočit číslo pro pomoc...

Vzbudila jsem se z nepříjemného pocitu, že se dusím, nemohla jsem se dodechnout, stažená bránice, křeč v oblasti srdce. Ve svém bytě jsem se cítila úplně ztracená, vyběhla jsem na terasu, ruce se třásly, mžitky před očima vše měnily v noční můru. Terasa nepomohla, vyběhla jsem na ulici a sedla si z obavy, že omdlím a praštím se do hlavy...

Je to tady zas, teď přišel konec, co to je, infarkt... ? Kdo mi teď pomůže, určitě tady umřu

Zápis v zápisníku: Díky mé známé absolvuji celkové vyšetření z krve, to potvrzuje jediné, absolutní vyčerpání a překyselení organismu. **Vyšetření zraku, oči také v pořádku. Srdce v pořádku. Jste zdravá.**

Nezvládám být sama ...

Začínám si myslet, že jsem se zbláznila, že jsem magor. Stěhuji se ke svému kamarádovi na gauč, nezvládám být sama doma.

Dva dny na to se nechávám přesvědčit a pod tíhou vlastního vyčerpání **sedím v ordinaci u psychiatra.**

Hledám podporu, chci o tom celém mluvit a dostat rozřešení a uklidnění, že jsem v pořádku.

Dostávám prášky a diagnózu.

Diagnóza: chronická panická a úzkostná porucha...

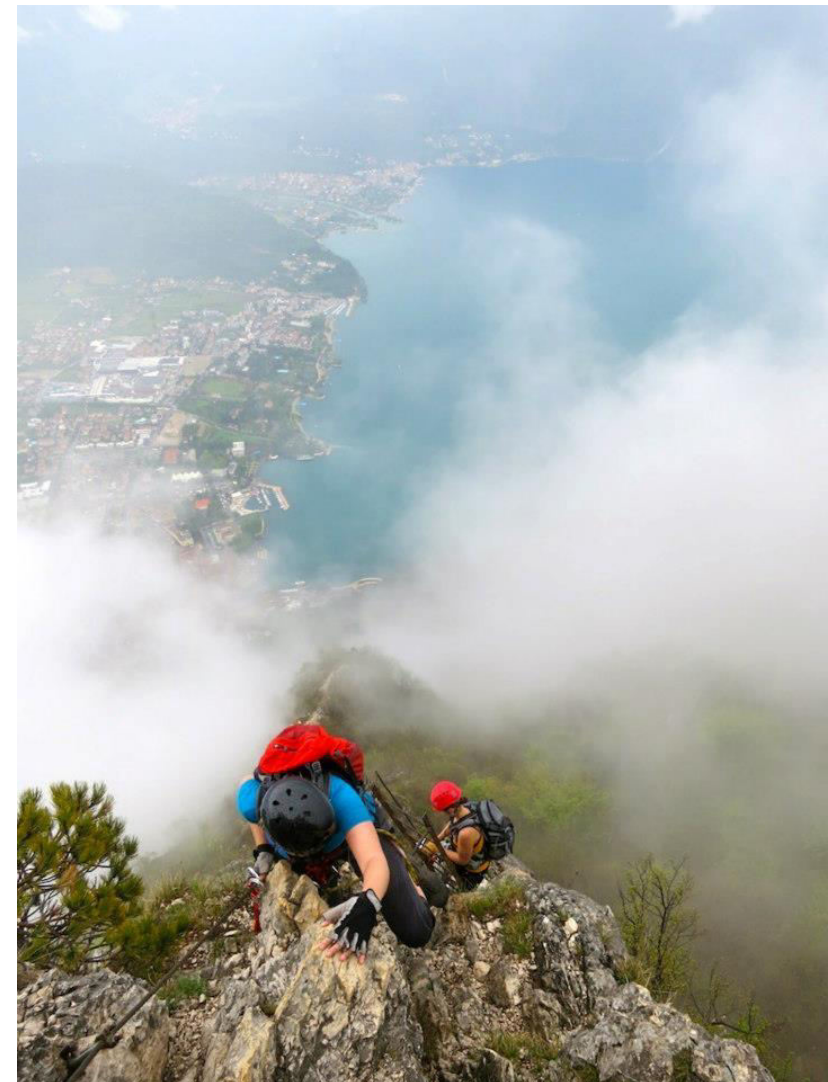
Jsem chemicky vyrovnaná, ale úplně bez emocí ...

Takže jsem na práškách. Nemůžu tomu věřit. Pár dnů jsem ze všeho vystrašená, odpočívám, nikam nechodím. Za tři týdny jsem zpátky, cítím se zase jako ryba ve vodě, i když trochu bezemoční, pocitově stálá. Dvakrát navštíví terapeutku s KBT výcvikem, ale přijde mi to zbytečné, tak se nevracím. Za čtvrt roku si jdu pro další várku.

Vím, co musím udělat. Rezolutně opouštím svůj nesolidní business. Vůbec nemám odvahu ani očkem nakouknout na můj stav účtu, ale nakonc to není takový průšvih. Postupně vyrovnávám své klienty a naplno se vracím k práci eventové managerky.

Jeden rok pod vlivem ...

Už nepracuji tolik jako dřív, práci si dělím mezi kancelář, homeoffice a pořádané akce. Prášky mě ale natolik srovnají, že svou energii nešetřím. Víc se věnuji svým osobním aktivitám, jedu naplno. Překovávám své strachy a plním si sny **poprvé se vydávám do hor na obtížnou ferratu**, moderuji akci na podporu autistů a večerní program na Týdnu žen.



Plánuji stěhování do Prahy ...

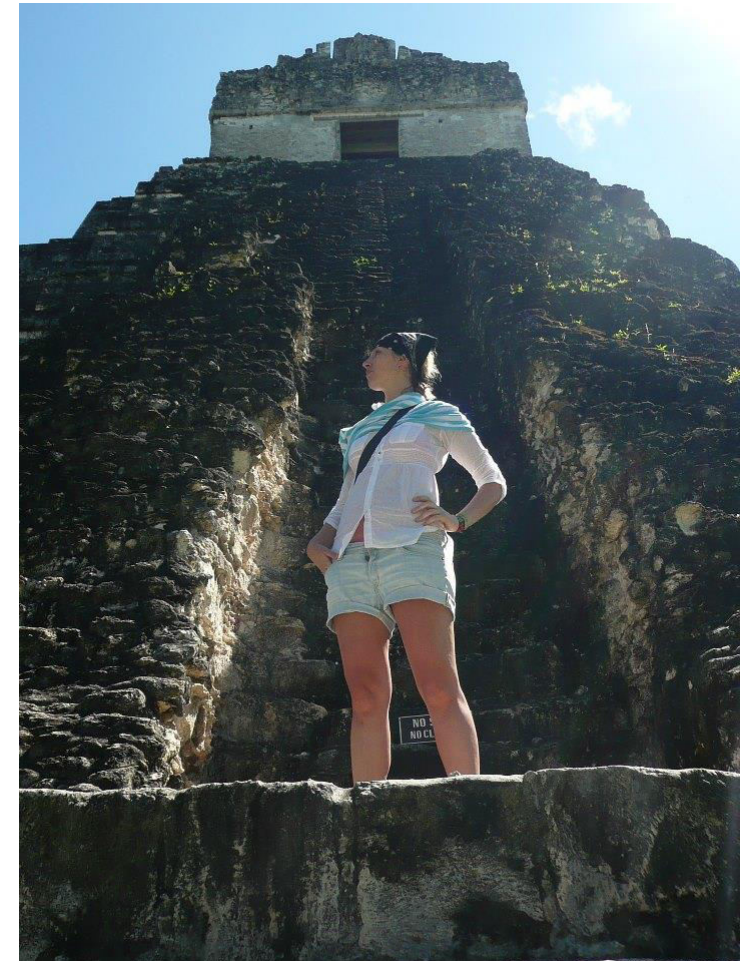
V únoru 2015 odjíždím na měsíc do Jižní Ameriky cestovat po Hondurasu a Quatemale, tam u magického jezera Atitlan **potkávám mého prvního učitele dechu, ale až po dvou letech přikládám jeho moudrosti význam a věnuji se síle vlastního dechu**. Dál cvičím jógu, učím se tančit v tanečních a navštěvuji hodiny Mohenžodára. Jedu na plný plyn.

V létě potkávám svého muže. Všechno hezky zapadá, jen **každý den polykám malou bílou pilulku**, kterou už nechci.

Mezipřistání mezi Budějovicemi a Prahou je Bali ...

Po roce s ní si plním další dva sny. Vždy jsem chtěla pracovat v Praze a teď leží tahle možnost přímo přede mnou. V lednu se loučím v domovské agentuře, a jako mezipřistání mezi dvěma městy a dvěma agenturami volím měsíční mezipřistání na indonésckém ostrůvku Bali.

Co mě to naučilo: *Dostalo si mi ponaučení, nevnímala jsem úzkost jako signál ke změně, k poznání a vzhledu do sebe. Nehledala jsem příčinu, vše jsem vyřešila léky, které jen na čas překryly můj problém. Dostala jsem pro šanci, kterou jsem neproměnila. Nic jsem tenkrát nepochopila.*



Baliráj ... poslední pilulka

V březnu 2014 odlétám na Bali. Jsem nadšená z místních lidí, jejich přístupu k životu a jejího praktikování víry. Začínám mít nutkavý pocit, že bych mohla pozměnit své plány a chvíli tady žít a pracovat. Ve chvíli kdy se tím začnu vážně zabírat mě čeká překvapení.

V den mých narozenin přede mnou stoují můj budoucí muž, po prvních rozpacích z narušení mého osobního prostoru a mých plánů si poprvé připouštím, že mi s tímhle mužem nejen hezky cestuje a jen tak je, ale že bych s ním možná uměla i žít ... **Po měsíci se společně vracíme do Prahy.**



První vyhrání, z kapsy vyhání ...

Z Bali jsem se vrátila s nádhernou energií plnou života, **7. dubna jsem vzala poslední půlku prášku** a nastoupila vstříc novým výzvám na místo produkční v pražské agentuře...

Tady mě máš Praho, teď si jdu splnit si svůj pražský sen... Sen který se proměnil v denní můru, ze které se nešlo probudit.

Když procházíte peklem, nezastavujte se ...

Netrvalo to dlouho. Po třech týdnech přišla první panická ataka. Můj zápis z té doby:

“Byla mnohem silnější, než si kdy pamatuji.” Sedím v autě vedle svého šéfa, zrovna projíždíme po přečpané magistrále, jedu se představit mému prvnímu klientovi. Mžitky před očima, stažené hrdlo, nemohu dýchat a je mi na omdlení. Ruce se třesou a jsou jako led.

Snažím se ovládat, ale jsem uvězněná v autě, ve své hlavě mi běží krátký film o tom jak kolabuji a umírám, nic z toho se opět nestane. Nemůžu před ním dát nic najevo. Ve skleněné zasedačce vypiju dvě lahve vody, snažím se koncentrovat, tvářit se zúčastněně, ale jsem úplně mimo.

Ataka pomalu odezněla, ale jsem v takovém stresu z toho, co se právě stalo a děsu, že se to opět vrtáilo, že jen přikyvuji a jsem ráda, že se mě nikdo na nic neptá.

Den druhý...

Odcházím ze schůzky z Jazzdocku, přecházím most na Palačák a v tom to přijde. Udělalo se mi šíleně divně, jen jsem stála uprostřed mostu a ztrácela jsem orientaci. Propadám panice, nemůžu se nadechnout, všude kolem tolik lidí a já tady stojím sama. Utíkám na druhý břeh s obavou, že když mi takhle hrabe mohla bych třeba i skočit dolů. Snažím se uklidnit, rychle do tramvaje a domů, do bezpečí. Začínám mít pražskou fóbií.



Třetí den ...

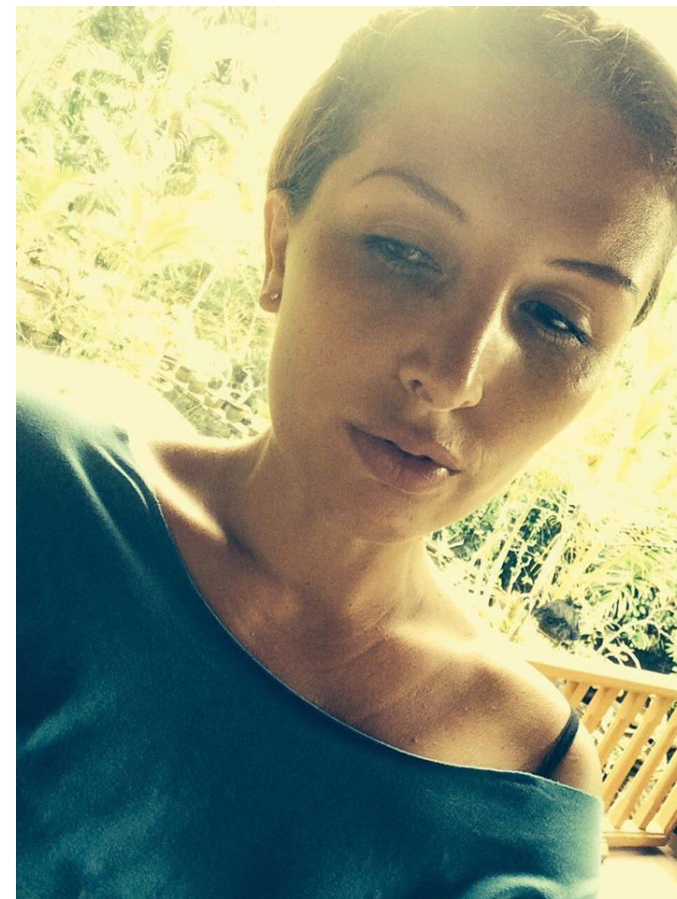
Mám panický záchvat doma v posteli. Z hluboka dýchám, celá se třesu. On vůbec neví, co se děje. Ječím na něj, ať na mě nesahá, že nemůžu dýchat, že se dusím. **Chce mi pomoci, tak ječím ještě víc.** Odchází úplně v šoku a já skončím sama, v zimě na terase. Až teplotní šok mě trochu srovná, probouzím se k ránu, zmrzlá, ale klidnější klidnější, s obavou, co zase přijde zítra.

Našla si mě všude a já se to bála říct, ale hlavně jsem věřila, že to ustojím, že to silou vůle změním, ta ale den ode dne slábla...

A takhle to šlo den za dnem, panická ataka si mě našla všude a já ze studu nebo z obavy, ani nevím, jsem mlčela a **potají zobala růžové pilule na uklidnění**, které jsem vytáhla hluboko z lékárničky, kde se válely ještě z doby mého kolapsu. Bylo to peklo.

Nikdo netušil co se děje, v práci jsem se snažila podávat maximální výkony, doma jsem mlžila a začala jsem se stranit přátel a lidí obecně. A když se někdo zeptal jak se máš, jak ti je, odpověď byla, že všechno je fajn.

“Strach z vlastní smrti vytváří další strach. Je to bludný kruh. Bojím se si přiznat, že jsem zase zpátky v bahně úzkostí, panik a strachů, a že vůbec netuším jak hluboké tentokrát bude. Praha je pro mě vězení, do kterého jsem se sama zavřela.”



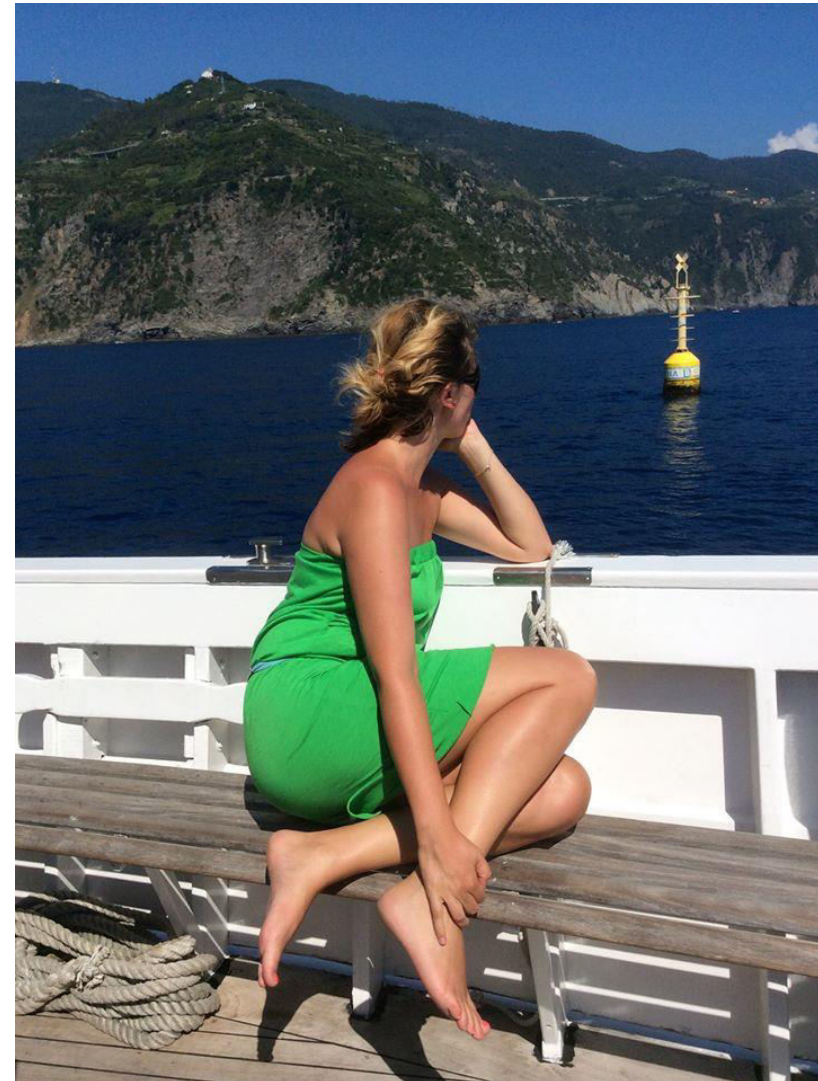
Vztah s mým mužem jde do háje

Přede mnou je půl roku těch nejhorších nočních můr, které se snažím překonávat prášky na utišení a mlčením. Marně ... po cestě do Itálie spolykám půl platíčka uklidňujících prášků, abych jí vůbec zvládla. **Mám fóbií z lidí, v metru klaustrofobii, na vzduchu pocit, že je málo vzduchu a na Zemi, že je pro nás všechny malá.**

Pomalou a jistě se mi rozpadá vztah, můj muž se v mém mlčení a výkyvech nálad ztrácí, nechápe co se děje, já mlčím, on hledá únik a porozumění jinde. Jsem extrémně unavená a vyčerpaná. Víím, že bych měla jít za doktorem, ale tak se stydím za svůj nerozum při vysazení léků, že to stále odkládám na neurčito.

Až když mi dojde, že mé ataky mohou ohrozit někoho jiného, než jen mě samotnou, zaklepu na dveře u doktora ...

Až když se dostavila nepříjemná panická ataka v autě za volantem na D1, která byla tak silná, že jsem nemohla řídit a musela jsem odstavit vůz na čerpací stanici, kde jsem se jen tiše klepala a vystrašené dámy prosila, ať mi při nejhorším zavolají sanitku, jsem si posléze uvědomila, že tohle už je průšvih, a že nejde jen o mě... **Cítím se strašně sama a ztracená.**



Smiřte se s možností, že léky už nevysadíte ...

Vše začíná od začátku, doktor, předpis, léky, poučení a varování o jejich braní a vysazování, ale hlavně upozornění na možnost, že mě prášky možná budou provázet po zbytek života ... Sedím tam úplně vyčerpaná a vím, že musím zabojet, ale tentokrát jinak. Musím sama kvůli sobě udělat vše proto, abych dokázala žít zpátky svůj život plný nadšení, život bez strachu, život, který jsem vždy tak milovala a který se mi proměnil v noční můru. **Chci ho zpátky a chci zpátky své staré já v novém kabátě.**

***Co mě to naučilo:** Brát úzkost jako dočasného pomocníka, který mě měl v životě něco naučit. Úzkost byla signálem jakou cestou se vydat, jen bylo třeba se zastavit, otočit veškerou pozornost do sebe a tu cestu najít.*

Ještě v ordinaci si beru první prášek.

„Možná budete muset brát léky do konce života“, věta, která mě nejdřív úplně paralyzovala. Chápejte, ze svého života jsem vyprovodila všechnu chemii ve formě prášků a tabletek. Před osmi lety jsem rezolutně vysadila antikoncepci, bolesti hlavy jsem se naučila řešit bez růžového ibáče. Do loňského roku nebyly v mé kabelce žádná platíčka, žádné lentilky. Zůstala jsem pak ještě dlouhou chvíli sedět v čekárně, a jediné co mi běželo hlavou, že jsem to totálně podělala.

A možná, že bych se opravdu nechala unést na klidné vodě z uklidňujících léků, které mi postupně začaly zabírat a zklidňovat můj neklidný život, ale za dva měsíce mi můj gynekolog potvrdil mou domněnku ...

„Jste těhotná.“



Než porodím, chci být čistá ...

Čekám miminko, jsem v pátém týdnu těhotenství a za dva týdny mám na měsíc odletět do Kambodže. Potřebuji tu informaci zpracovat, přijmout, zvládnout. Do hajzlu, všechno se takhle sešlo najednou, v prvních chvíli jsem opravdu zoufalá.

Můj doktor je první komu volám, gynekolog druhý v pořadí, domlouváme si schůzku hned na druhý den. **Dopoledne mám v jedné ordinaci potvrzeno, že čekám miminko a hned odpoledne měníme v druhé ordinaci medikaci, “bezpečnou” pro mé dítě.**

Mým cílem je vysadit léky do sedmého měsíce těhotenství, abych mohla své miminko bezpečně kojit a hlavně, aby mé dítě mělo tu nejlepší mámu na světě. Zároveň se počínaje tímto dnem vydávám na vědomou cestu sebepoznání, pochopení a přijetí mého strachu a panik.

Do Kambodže letíme dvě na jednu letenku ...

Přede mnou byl ještě jeden velký otazník. Kambodža? Byla jsem krátce těhotná, užívala jsem krátce nové a slabé léky, které ještě úplně nezabraly. Přede mnou dlouhý let, cizí prostředí, lékařská péče s otazníkem... “Zvládnou to a chci to?” Cítila jsem, že ano, že potřebuji změnu, a pokud mám být maminkou tak se to stane.



Po dlouhé době jsem si byla něčím naprosto jistá. Holčičky jsou silné, spolu to zvládneme. A že je to holčička, o tom jsem neměla pochyb. Můj muž si dokoupil letenku a já jsem byla poprvé v životě upřímně vděčná za cestovatelský doprovod, ochranu a péči milujícího muže, kterou mi dopřával na každém kroku naší cesty.

Co mě to naučilo: Těhotenství mě naučilo jednu důležitou věc, poslouchat velmi pečlivě svou intuici, své pocity a jimi se řídit. Moje dula se mě na každé naší schůzce před porodem ptala: “A nechceš se na něco zeptat, ohledně porodu, těhotenství, péče?” ... Nepotřebovala jsem a nechtěla jsem se ptát, všechno bylo najednou tak jasné, že nebylo třeba otázek. Stejně jako jsem od první chvíle věděla, že v mém lůně je malá holčička, cítila jsem, co je pro nás obě dobře a co špatně, a podle toho jsem se řídila. Moje odpověď byla pokaždé stejná: “Díky, nepotřebuji se ptát, teď chci jen krásnou masáž.” Ta pro nás totiž byla tím nejvíc nejlepším, co jsme si spolu mohly dopřát.

Život bez ní ...

V sedmém měsíci jsem vysadila ...

Bylo to dlouhých šest měsíců na cestě k pochopení a poznání sebe sama. Ale na konci sedmého měsíce jsem úspěšně vzala poslední čtvrtku prášku, zapila vodou a ukončila tak etapu Život s ní ...

Měla jsem krásné těhotenství, protože jsem uvěřila v sebe, ve svou sílu a moudrost života, v lásku a trochu taky v zázraky.



Měsíc před porodem, v červenci 2015 jsem zrealizovala svou poslední akci, rozloučila se se svými kolegy a pracovním stolem v Hubu na Smíchově a nechala jsem za sebou rok v Praze. **Rok, který byl úplně jiný, než jaký jsem si ho plánovala, ale vlastně byl přesně takový, jaký měl být, abych já dnes byla tou, kterou jsem.**

Jsem maminka ...

Po narození mé dcery jsem zažila spoustu nových strachů, bála jsem se mého duševního oslabení versus hrozby laktační psychózy, že upustím svou dceru, nerozpoznám co jí trápí, zároveň jsem se bála o svého muže, který trávil většinu času za volantem. Ale žádné panické ataky. Naopak, neustala jsem v kladení otázek a hledání odpovědí, co to všechno mělo znamenat.

S tímhle mi v té době velmi pomohl můj terapeut v sukni, moje sv. Kateřina. S Katkou jsem se seznámila už na začátku mého příběhu, jenomže tenkrát zabraly prášky a já si po dvou návštěvách řekla, že nic takového jako terapii BHT nepotřebuji.

Dojít si se svým strachem k dobrému terapeutovi, je to nejrozumnější co pro sebe můžete udělat, nemusíte se za to stydět a vlastně to ani nikomu nemusíte vykládat ...

Jste čerstvá maminka, jste jen unavená ...

Asi pětkrát jsme se vždy jednou za měsíc sešly, abych jí vykládala o svém strachu z toho co všechno by se mohlo stat. Postupně mě ujistila, že jsem prostě jen podělaná, zodpovědná máma, což je přirozené.

Moje hlava to měla jednoduše hluboko uložené a já ty padlé vzpomínky rozfoukávala jako popel do všech stran. Když mi asi po stopadesáté zopakovala větu. **“Peťo, jste čerstvá maminka, máte za sebou náročný porod, nespíte, jste prostě unavená, nic se nevrací, žádná panika, nebojte, zvládla jste to.”** Uvěřila jsem. Mysl je silný nástroj, stačí dát dobrý tón, aby se hezky rozehrála.

Jak málo stačí k tomu člověka slovem podržet nebo skopnout ...

Pamatuji si zřetelně jak ve mně ta věta příjemně rezonovala, uvědomila jsem si ten silný rozdíl mezi tím, když vás někdo slovem takto podpoří a naopak když vás, i když nezáměrně, pošle větou “Nezvládnete to, budete užívat prášky napořád” na same dno. Odkud se ale dobře odráží směrem up nad up...

Důležité je, že se už žádná silná ataka opravdu nekonala. Nevím do jaké míry se jednalo o BHT trénink, z mého pohledu jsem si prostě potřebovala povídat a vysoukat ze sebe všechny dávné bolesti a moje strachy se tím pomalu uvolňovaly a rozplývaly. **Dobrý terapeut jednoduše ví jak na vás.**



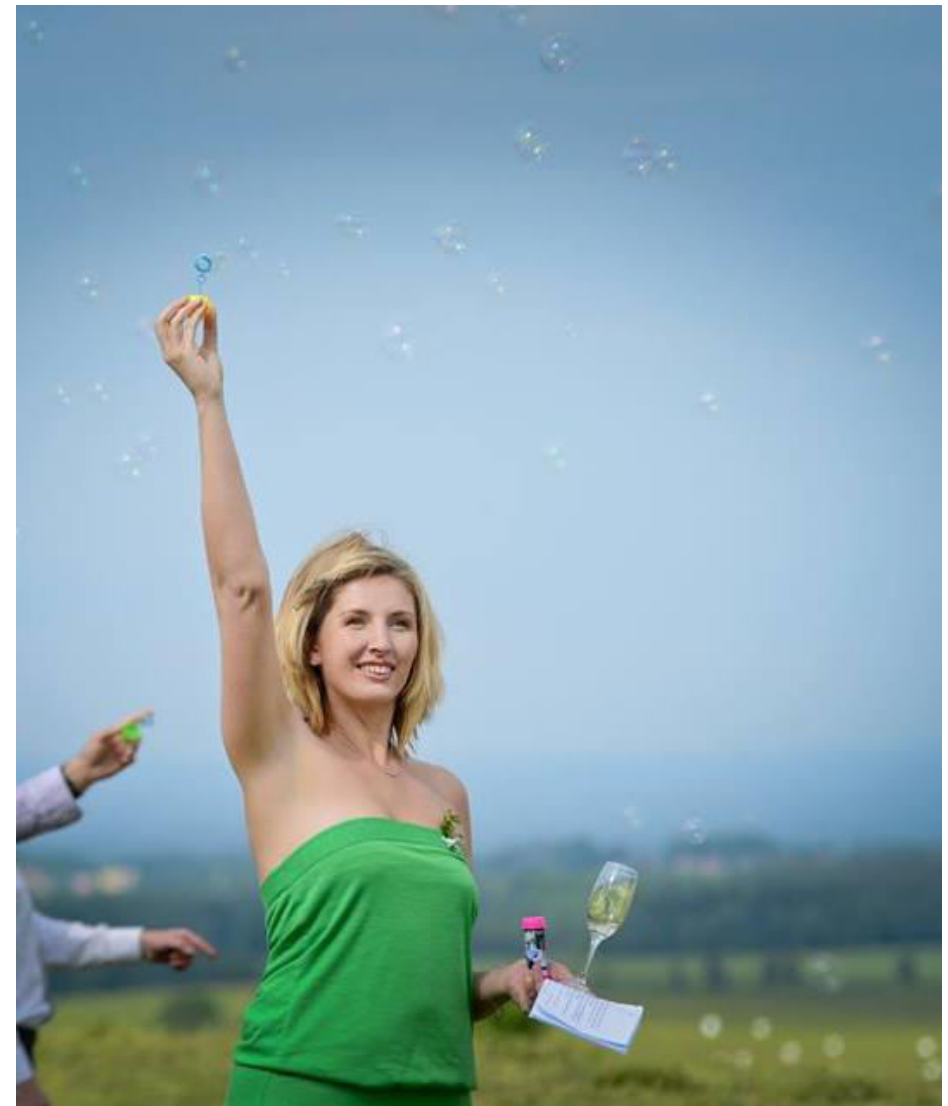
Díky za každý nový den ...

Dnes své dny žiju bez panických atak. Neříkám tím, že jsem se přestala bát, bojím se, jsem přece máme, ale ze svých strachů nepanikařím. Poslední malá panická ataka přišla víc jak před rokem v kavárně v Praze. **Upřímně, nechybí mi.** Můj život je opět protkaný zážitky, cestami za poznáním, které díky naší dceři získaly ještě další rozměr.

Zvládám nastoupit do letadla a letět letadlem, vydat se do neznámého města a projít se chladnou nocí, usednout doprostřed setmělého divadelního sálu a užít si představení.

To všechno byl pro mne nepředstavitelný problém a troufám si myslet, že pro někoho, kdo si tím neprošel, je to **nepřenositelná zkušenost.** Něco tak neuchopitelného, že to vlastně ani nemůžete úplně pochopit.

***Co mě to naučilo:** Žít svůj každý den s vděkem a pokorou a především najít ve svém životě rovnováhu. Mezi sebou a světem, mezi prací a opočkem, mezi vášní a odmítáním...
Ne moc všeho, aby jednou nebylo moc ničeho.*



Nebojuj, rebeluj za svůj život ...

Nakonec vždy přijdeme na to, že jediná cesta je láska ...

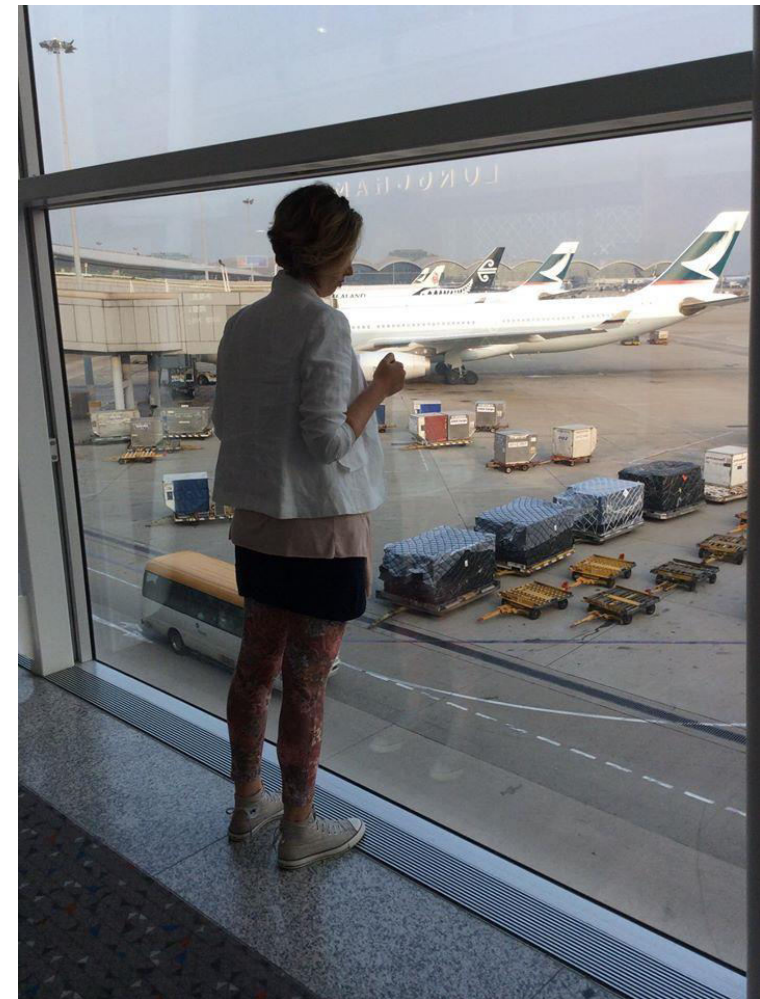
Dřív jsem s každým novým strachem s nástupem paniky a se změnami nálad bojovala. Dnes vím, že boj není ta správná cesta.

Jediná správná cesta je láska a přijetí sebe i se svými strachy, teprve když najdeme a vydáme se na cestu k sobě a naší duši, můžeme se stát rebelem rebelujícím za svůj vlastní život, který milujeme.

Zjistíme pak, že přestáváme mít strach z nových věcí, z nových začátků a nebojíme se ani konců, které je přinesou. **Naučíme se říkat ano stejně jako ne, věcem stejně jako lidem.** Stejnou měrou se naučíme respektovat svou rodinu a své přátele...

Děkuji ...

S pokorou v srdci dnes děkuji za každický den. A stále jsem na cestě k odpovědi na otázku. Proč? **Proč tahle nemoc přišla do mého života a proč moje duše křehká křídla má...?** Hledám a nepřestávám se ptát.



Nemoc nás učí pokoře, je to šance porozumět a pochopit ...

Ke každému zdravotnímu omezení jsme zpravidla naučeni přistupovat následně: “Pane Bože, musím se rychle uzdravit, abych mohla fungovat dál, zítra jít do práce, nestrávit víkend v posteli, etc. ...” **Ale důležité je se ptát, proč se to děje.** To je to, co je nutné pochopit.

Petra před a Petra, která tady teď píše tento příběh, jsou dvě jiné ženy, které spojuje jeden příběh, jedna zkušenost a jeden překonaný most přes rozbouřenou řeku.



Co mě to naučilo: Tím, že jsem přes něj dokázala přejít, jsem se teprve na prahu své čtyřicítky stala ženou, která našla smysl a moudrost života, a která jím nyní kráčí bok po boku své malé společnice a učitelky, a na všechno nové, co přijde do jejího života v jakékoli formě poznání, se už zase těší.

“Když jste dost stateční abyste za sebou nechali všechno známé a pohodlné, což může být cokoli od vašeho domu po stare zášti a vydáte se na skutečnou cestu hledání, ať už po světě nebo uvnitř sebe. A když skutečně chcete pokládat všechno co se vám na této cestě přihodí za vodítko, a jestli dokáže přijmout každého koho na té cestě potkáte za učitele... A především jestli jste připraveni čelit obtížným pravdám o sobě a odpouštět si, pak vám zkutečná pravda nezůstane utajena...” Elizabeth Gilbert

ČÁST II.

10 statečných kroků přes rozbouřenou řeku,

které jsem se naučila aplykovat při nástupu panických atak a zmírnila tak jejich průběh a postupně je, díky přijetí všech strachů a především změně životního stylu, nechala ze svého života úplně odejít ...

***Moje prohlášení:** tento zpracovaný materiál vznikl na základě mé osobní zkušenosti. Veškeré informace, které jsou v něm obsaženy pomohly a dál pomáhají především mě osobně. Toto není lékařský ani odborný materiál a nemohu se zaručit, že mé vlastní postupy, které fungují mě, jsou všeobecně vhodným řešením a budou fungovat právě vám. Pokud jste v péči lékaře, všechny kroky nejprve konzultujte s ním. Proto se vymezuji z jakékoli právní zodpovědnosti ohledně toho, co si z tohoto textu vezmete a jak to následně použijete ve svém životě. Informace v tomto eBooku podléhají autorskému zákonu a já vás proto prosím, abyste ho šířili pouze cestou odkazu na mé webové, či facebookové stránky, kde si je každý může stáhnout. Děkuji za pochopení.*

Věř, že můžeš a jsi napůl cesty tam ...

V době kdy jsem měla čerstvě pozměněnou medikaci s ohledem na mé těhotenství, tzn. někdy v pátém týdnu gravidity, jsem si dala za cíl do konce sedmého měsíce vysadit léky, abych mohla po porodu bezpečně kojit svoji malou dcerku. **Věděla jsem jedno, jestli chci zpátky můj život bez léků, musím některé věci v něm od základu změnit.** Krom nesčetných otázek a hledání odpovědí jsem do něj postupně zapojila tyto čtyři témata, která mi pomohla s rychlým návratem do aktivního života bez chronických strachů a panických atak.

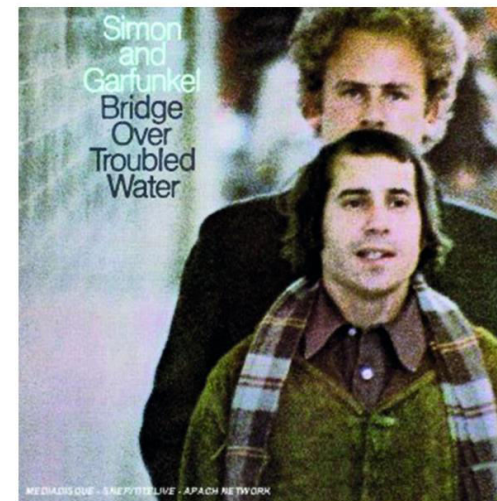
1. přijetí svého strachu – 10 statečných
2. změna životního stylu - můj wellness pro duši a tělo
3. terapie pro duši
4. Bachovy esence – ruku v ruce s přírodou



Jak vzniklo mých 10 statečných kroků, jak přejít po mostě přes rozbouřenou řeku?

Byla neděle podvečer a my se vraceli z víkendu na jihu do Prahy. V hlavě jsem měla páteční návštěvu u doktora, předpis, prášky a byla jsem ze všeho šíleně smutná. Nemluvili jsme, můj muž mlčky zalovil ve svém harddisku a pustil oblíbeného Johnnyho Cashe, autem začaly znít tóny originálu od dua Simon & Garfunkel ... a když začal zpívat ... Bridge over troubled water, už jsem věděla ... Hraj si s tím troche, jsi kreativec, produkční, neboj se a hraj si s tím, opakovala jsem si stále dokola ... musím začít v tom zdánlivě nejtěžším místě, musím se se svým panickým atakám postavit přesně v tu nejhorší chvíli, kdy je voda pode mnou nejrozbouřenější. Víím, že se ještě mockrát namočím, ale věřím, že jednou přejdu suchou nohou až na druhou stranu ...

When you're down and out,
When you're on the street,
When evening falls so hard
I will comfort you.
I'll take your part.
When darkness comes
And pain is all around,
Like a bridge over troubled water
I will lay me down



Panická atako, když už jsi přišla, tak tě tady vítám ...

Ahoj paniko, tak jsi zase přišla, tak tě tedy vítám. Pojd' dáme si spolu naší hezkou obvyklou patnáctiminutovku a pak se zase láskyplně rozloučíme... A třeba se zase někdy stav, třeba taky ne ...

Možná je to zdánlivě teatrální kousek, ale takhle nějak by to mohlo být, o tohle tady totiž tak trochu jde... Panickou ataku jsme si jednoho dne vytvořili my sami, naše mysl, náš mozek, ... a bingo mělo to úspěch, byly jsme z toho totálně na hadry, ke všemu se u nás naší nové známé zalíbilo a teď nás navštěvuje pravidelně. Chodí nečekaně, v klidových chvílích a situacích, které nenasvědčují žádnému trable, najednou tu prostě je a my se s ním musíme vypořádat ...

Odborný popis a informace k tématu "panická porucha" najdete po rozkliknutí odkazu v níže uvedeném rámečku.

Panická porucha je charakterizována náhlými epizodami intenzivního strachu až hrůzy, které se objevují bez zjevné vnější příčiny. Přicházejí nečekaně. Pacient před záchvatem dělá některou z rutinních aktivit nebo se záchvat objeví ze spánku. Při záchvatu dochází náhle k rozvoji intenzivního strachu, že postižený umírá, dusí se, ztrácí nad sebou kontrolu nebo se zbláznil. Během záchvatu se objeví intenzivní tělesné příznaky, postižený se cítí proti záchvatu bezmocný.

Odkaz na odborný článek: [Panická porucha a její léčba](#)

[Panická porucha a její léčba](#)

**citace a odkaz jsou uveřejněny na základě písemného povolení od provozovatele webu*

**Dokud se jí nepostavíme přijetím a láskou, nepřestane jí bavit nás chodit obtěžovat ...
Paradoxně až s odstupem času přijdeme na to, že nás vlastě chtěla chránit. Před čím?**

**Na tuto otázku si každý musí najít své odpovědi sám. Třeba před absolutním vyčerpáním ...
před kterým mě zastavila. Naučila mě žít můj život v rovnováze a pokoře.**

Nejčastější příznaky panické ataky na psychickém a fyzickém těle:

Psychické příznaky

- ✓ lekavost
- ✓ pocit vnitřního chvění
- ✓ pocit odosobnění a dezorientace
- ✓ pocit únavy
- ✓ neschopnost odpočívat
- ✓ záchvaty panické hrůzy
- ✓ úzkost z očekávání
- ✓ spánkové problémy
- ✓ katastrofické scénáře, starosti
- ✓ pocit ohrožení a napětí
- ✓ podrážděnost

Fyzické příznaky

- ✓ zrychlené dýchání nebo pocit nedostatečnosti dechu
- ✓ třes, cukání, roztřesenost
- ✓ závratě
- ✓ píchání v hlavě
- ✓ bušení srdce, rychlý tep
- ✓ svíravý pocit na hrudi
- ✓ píchání u srdce
- ✓ pocení
- ✓ mžitky před očima, rozmazané vidění
- ✓ nechutenství
- ✓ mravenčení rukou, nohou, rtů, předlokt

10 statečných, aplikovaných na příkladu mé poslední panické ataky ... podzim 2015, Praha, Podolí, kavárna

Celý den trávíte se svou malou dcerkou v kočárku couráním po Praze. Dřív by to nebylo možné, takový výlet by vás úplně odstřelil, cizí prostředí, neznámí lidé, ale teď už jste půl roku v pohodě. Procházíte se kolem řeky, po hřištích a čekáte až se vrátí váš muž z porady z Brna. To by vás dřív taky rozsekalo, jelikož jste měla panický strach z každé jeho cesty za volantem. Nic z toho se neděje. Takže paráda. Jste v klidu... **Poslední paniku už si ani nepamatuje.**

Ve tři hodiny se posadíte do vaší oblíbené kavárny v Podolí, váš muž vám telefonem oznamuje, že do půl hodiny sedí u vás a pije s vámi kávu. **Vše je tedy ok.** Dáte si citronádu a cheesecake. Krásné zakončení dne, říkáte si ... druhé sousto a najednou, z ničeho nic, **je to tady...**

Čert nikdy nespí, ale vy jste připraveni ...

Udělají se vám mžitky před očima, rozhlížíte se kolem sebe, ale nepanikaříte, **nenecháte svou mysl padnout do propasti**, nenecháte zrychlit svůj dech, a když to potřebujete, tak se pořádně štípnete, abyste se zpřítomnili zase zpátky do kavárny, ke své dceři, ke svému strachu z panické ataky...



První co je třeba udělat, je si vědomě a nejlépe nahlas potvrdit změnu stavu a možný nástup panické ataky. Příklad z praxe:

- 1. Cítím změnu stavu**, něco se začíná dít. Dám tomu ještě chvilku pomocí koncentrace na dech a pokud se stav neuklidňuje aplikuji si na jazyk krizovou esenci nebo bachovku připravenou na míru. Případně aplikuji vůni, která mi dělá dobře, masíruji si prsty masážním kroužkem a **napiji se dostatečně, ale po doušcích studené vody** ... cokoli, co mě trochu probere.
- 2. Pokud cítím, že se panika rozjíždí. Přijmu tuto situaci. Aha, je to tady. Tak dobře, tak pojd' do mě.** Pokud chci klidně se u toho ušklíbnu, pousměju, udělám cokoli abych se zabavila a nezačala se propadat do zoufalství... Možná mi to teď přijde trapné, je to tak, protože mi to vždy přijde trochu trapné, když se cítím fajn, ne už tak, když se to začne dít. Přijetí klidně několikrát zopakuji, zesílím.
- 3. A teď si nahlas potvrdím co se bude dít**, už to přece znám, tak do toho: „ Dobře, takže teď se mi udělá blbě, bude mi zrychleně bušit srdce, hučet v uších, chvilku budu mít mžitky před očima a pocit, že ztrácím kontrolu nad rovnováhou. Nic horšího se ale nestane, nic za tím není, je to moje hlava, která si to tady programuje. Ok, tak si tady raději na chvíli sednu na židli, než to celé přejde. Je 15.50, **za pár minut to ustane**. Ataka trvá něco kolem deseti minut, to zvládnou v pohodě.

Popíšu co momentálně dělám. Jsem v kavárně, je tady spousta lidí, jestli sebou mám prásknout, tak teda sebou asi prásknu, no co, tak mi zavolají pomoc, dostanu kapačku a večer jsem doma... **Jde o přijetí situace, a ač se to může zdát paradoxní, podporu toho co se právě teď děje** ... cítím už teď ten rozdíl

mezi tím, kdy panikařím a nevím co dělat a tím, když jí vědomě otevřu dveře a své kroky řídím já a ne ona... Opět se budu opakovat přijmu momentální stav a ubezpečím se, že to má řešení ... **Omdlím - polejou mě vodou. Odveze mě rychlá – bude o mě postaráno.** Všechno to, čeho se bojím má vždy řešení. **Zopakuj si, že všechno co se může stát, má řešení.** Opravdu všechno.

4. **Zaměřím se na dech**, nenechám ho zrychlit, pokud ho honím a lapám po něm, použiju pytlík, pokud nemám, klidně si dám ruce nebo svetr před pusou, cokoli co mi pomůže, abych se nepředýchala, resp. Nepřekysličila. Následoval by šok, třes, chlad v rukou a to nepotřebuju,... ale k tomu nemusí dojít, hned jak pocítím nástup totiž udělám cokoli na fyzické úrovni mého těla. **Zatnu zadek**, zatnout držet a povolit,, opakovat a při tom dýchat ... pomalý poctivý nádech na pomalé tři, zádrž na osm a výdech na čtyři, mám zařato ... druhé kolečko dechu, povolují ... A stále dokola, dokud mojí mysl můj zadek nezaměstná na tolik, že zapomene na panickou ataku ... pokud jsou pro vás 3, 8, 4 vysoká čísla snižte si na 3, 4, 3 ... počítejte si na prstech ... dělejte to tak dlouho jak potřebujete ... zatínáním vašeho zadku, přesunete zaměření vaší mysli na jinou činnost, je to velmi účinné a posilujete. #zatnizadek
5. Pokud je v dosahu umyvadlo, jdu si **umýt obličej ledovou vodou**, jednou, dvakrát, třikrát, pak si **ledový proud nechám téct na ruce** a stále si dýchám a počítám dech.
6. **Snažím se změnit činnost.** Pokud jsem seděla s dortíkem, kávou a četla si noviny, jdu si prohlížet obrazy na zdi, pokochat se zákusky ve vitríně... Cokoli, pokud to lze, nezůstávám sedět na stejném místě.

7. Je to pryč, **poděkuji si**, že jsem to zvládla. A tak jako jsem panickou ataku přivítala, tak jí stejně teď poděkováním vyprovodím: „Děkuji, že jsi odešla“.
8. Pokud mám hned teď prostor a čas, vytáhnu z kabelky mů **destrukční deníček**, když ho nemám, tak si ho zařídím 😊 zapisuj, zapisuj, zapisuj... Vše si zapíšu, kdy přišla, za jaké situace, co se dělo, jak jsem ragovala, jak byla dlouhá. Pokud ho u sebe nemám, napíšu na ubrousek nebo to udělám hned po příchodu domů.
9. **Nepatlám se v tom** co se právě stalo, vrátím se k tomu, až přijde správný čas, teď vstanu a jdu žít. A stále si vědomě dýchám a užívám dech a radost z toho, že můžu.
10. Svěřím se, ne hned teď, abych se v tom vrtala a litovala a posilovala tím sílu panické ataky, která právě odezněla. To si nechám na případný sedánek s terapeutem ... Myslím tím, **nebudu se schovávat, budu upřímná a hrdinka**, přiznám se někomu k tomu, co dnes proběhlo, stačí mi i jednoduché „Ahoj, potřebuji ti něco říct, dnes mě opět po dlouhé době přepadla panická ataka, bylo to nepříjemné, ale celkem dobře jsem to zvládla. Pokud mám chuť popíšu krátce všech 10 kroků, tzn poslední věta bude „A teď ti to tady celé přiznávám.“ ... víceméně tím potvrdíte a posílíte to, co si napíšete do deníku.

A až tohle všechno uděláte a budete mít klid. **Posad'te se a pochvalte se**, klidně jen tak potichu pro sebe, ale klidně třeba před zrcadlem, nahlas, jak vám to vyhovuje. Já doporučuji velmi nahlas. **Rozpažte své dlouhé ruce, které jsou prodloužením vašeho srdce a obejměte se**. A pokud máte právě teď koho, vstaňte a obejměte ho stejně tak a dělejte to tak často, jak jenom můžete. Pohláďte si vaše srdce navzájem a věřte tomu, že všechno co chcete, zvládnete. **Je to jen na vás**.

Důležité: v případě potřeby se nikdy nebojím říct si o pomoc, podporu, popř. přivolání lékaře. I když mě nikdo nemusí chápat, já sama cítím, co v této chvíli potřebuji. Nestydím se za to a nebojím se to udělat. Záleží jen na mě.

TIP: Takto můžete naložit nejen s panickou atakou, ale jakýmkoli stavem úzkosti, strachu. Pokud už máte panickou ataku za sebou, víte, že něco jiného je si o panické atace povídat, když zrovna není na pořadu dne, a něco jiného postavit se jí, když nastane. V tuto chvíli by vám mohl pomoci **malý nápomocník**.

Udělejte si do kabelky “ataka” tahák. Stačí formát velikosti vizitky, na něj si napiště návod, co budete v případě panické ataky dělat, jak budete postupovat. Všech 10 bodů ve zkratkách:

1. Napij se 2. Přijmi jí 3. Popiš co se bude dít 4. Dech 5. Ledová voda 6. Změna činnosti 7. Poděkuj si 8. Zapiš si to 9. Nepatlej se v tom 10. Svěř se.

Udělejte si kartičku hezkou a veselou, ať se očím líbí a věřte, že když jí máte, že jí nebudete potřebovat.

Co s destrukčním deníkem: S odstupem dne, popř. pár dnů si udělejte čas sami pro sebe na přečtení svého zápisu o panické atace, strachu nebo úzkosti, která proběhla. Pak se usadte do pohodlného sedu, dýchejte a vraťte se v duchu na místo, kde se panická ataka dostavila. Za stálého pravidelného dechu, nádech, zádrž, výdech, si do této situace začněte dosazovat hezké prožitky, popř. hezké situace, které jste přímo na tomto místě zažili. Prodýchávejte hezké pocity tak dlouho jak budete potřebovat. Cílem je z hlavy dostat vzorec panického chování z místa, kde se ataka přihodila. **Budte trpěliví a věřte v sebe.**

Ještě krátce k bodům 1,2,3 a 4 ze strany 31 ...

1. Přijetí svého strachu - Zkuste úzkost nepovažovat za nepřítele, neutíkejte před ní. Naopak přijměte jí do života jako svého rádce a pomocníka, který vás má v životě něco naučit. Důležité je pevné rozhodnutí, postavit se svým strachům, protože to je jediná cesta k osvobození.

Neutíkejte před strachem a oslavujte každé i sebemenší vítězství, kdy jste ho dokázali překonat. **Čím víc vaše úzkosti a strachy budete překonávat, tím více odvahy dostanete** do překonání dalších překážek. **V případě, že užíváte léky nebo jste v průběhu terapie, neznamena to, že máte léčbu přerušit**, naopak, jste na cestě k úspěchu, jen se na této cestě zkuste podívat na pocity strachu a úzkosti jiným pohledem, jako na **signál ke změně**.

2. Terapie – Ať už to jsou strachy, nízké sebevědomí, nezpracované vztahové bolesti, traumata. Dobrý terapeut vám dokáže ukázat správný směr. Nicméně pro terapii, ostatně stejně jako pro vše ostatní se dotýčný musí dobrovolně rozhodnout. Pokud máte pocit, že už si nevíte rady, neváhejte a vhodnou terapii pro sebe vyhledejte.

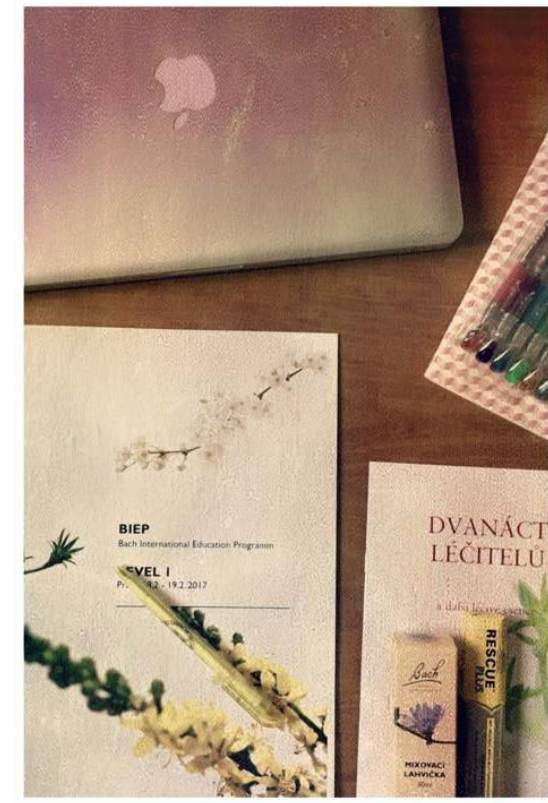


Když to uděláte, řeknu vám k tomu jen jednu důležitou věc, **vůbec není zač se stydět**. Přiznat si, mám problém, nevím si s ním rady, zkusím se poradit s odborníkem,... **to je naopak velmi statečná věta a rozhodnutí. Jaký je rozdíl v tom jít si nechat opravit bolavý zub a nechat si pomoci s bolavou duší? Není žádný. A věřte, že když jedno nebo druhé bolí, obojí zatuchá stejně.**

3. Můj wellness pro duši a pro život – původně jsem toto téma chtěla zahrnout do tohoto eBooku. Méně je ale někdy více, a tak jsem se rozhodla, že ho pro přehlednost a úplnost zpracuji do **pokračování tohoto eBooku**. Prosím tedy o trpělivost, o jeho zveřejnění vás budu včas informovat na svých stránkách, popř. dostanete upozornění na váš e-mail.

4. Bachovy esence – moje srdeční záležitost. **Bachovy esence jsem pro sebe objevila přesně v době, kdy jsem je potřebovala.** Myslím, že dokonce právě v den kdy jsem uslyšala zmiňovanou větu o léčích do konce života.

Vůbec nevím jak jsem na ně narazila, ale stalo se. Přičítám jim velký díl mého úspěchu na cestě zpátky za životem. Jsem vděčná chvíli, kdy jsem překonala jednu ze svých panik a vydala se pro ně tramvají přes půl Prahy. Bachovky miluji pro jejich jednoduchost a jasnost. **V přírodě je vše prosté** a tohle kouzlo přírody mě natolik oslovilo, že jsem se jim začala sama aktivně věnovat. Dnes jsem držitelkou certifikátu I. stupně a dál pokračuji ve vzdělávání, abych mohla svou zkušenost předávat dál i v této formě.

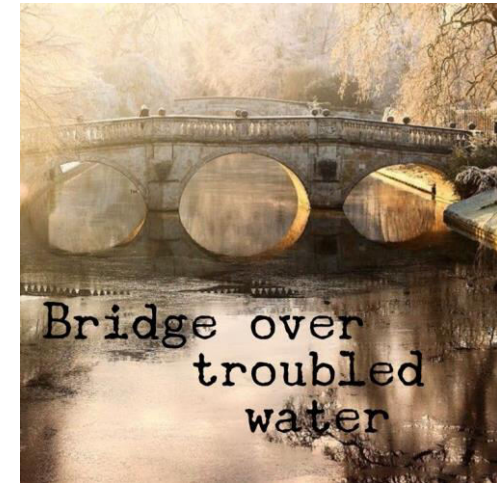


Vybrala jsem si téma ŽIVOT, ten opravdový, bez barevných filtrů na fotografiích.

Po přečtení mého eBooku o mě nyní víte víc, než po celou dobu čtyř let věděl můj muž, moje rodina a moji přátelé, kteří můj příběh dostali k přečtení jako první ... Zbývá ještě zodpovědět otázku **PROČ?**

Proč jsem svůj příběh vyndala z jednoho zavřeného šuflíku a touto cestou zveřejnila, proč o něm píšu a chci ho společně s mými zkušenostmi sdílet dál.

Napsala jsem o tom, o čem jsem neuměla mluvit. I to je ŽIVOT.



Miluji psaní příběhů, kterému jsem se díky výše popsaným událostem úplně přestala věnovat. Loňský rok byl v mnohém zlomový a mě ta chuť sednout si k notebook, rozehrát prsty po klávesnici, a v kabelce nosit svůj notes na poznámky, zase naskočila. A když ve mě uzrálo rozhodnutí založit si svůj blog, hledala jsem pro sebe hlavní téma.

Bylo jistě z čeho vybírat: **vypsala jsem si vše co mám ráda**, jsem šikovná produkční a organizátorka, taky myslím, že určitě dobrá a akční maminka a partnerka, žena, vášnivá cestovatelka a dobrodruh, miluji jógu, dech, meditace, setkávání žen ke sdílení, lidi, ráda vařím ... **spoustu krásných témat leželo na stole**, jen po jednom z nich sáhnout a začít.

A pak mi pod nosem přistál text jedné dámy, který poukazoval na to, v jaké anonymitě a nevědomosti žijeme v rámci rodiny. Co vše o sobě navzájem nevíme a většinou se chceme ptát, až když je na všechny otázky pozdě.

Mnohem snadnější je ukazovat hezké stránky života ...

Nebylo to pro mě jednoduché rozhodnutí, naopak. Mnohem snadnější je ukazovat tu hezkou stránku života, třeba ve fotografiích na mé osobní stránce facebooku.

Pravda je, že v době, kdy jsem trpěla panickými atakami se můj život zastavil. Udržování styku s přáteli pro mě bylo velmi vyčerpávající. Částečně to bylo nedodatkem energie a touhou se schovat a prospat celý den, ale především tím, že jsem se komukoli styděla sdělit, co se mi stalo, byla jsem si jistá, že mě nikdo z mých přátel nebo rodiny nemůže pochopit. Bylo jednodušší ze zavřít do svého vlastního světa.

Chci to změnit ...

Chci svým osobním příběhem podpořit všechny, kteří se nacházejí v podobné situaci, ať už řeší duševní vyhoření, úzkostné stavy, paniky, deprese, následky traumat... **Je to téma velmi časté, přitom ve společnosti tabuizované.** Člověk, který si něčím takovým projde jako by si na čelo rovnou lepil nálepku, **jsem mimozemšťan**, jsem jiný než vy ostatní. A právě k pochopení je znát celý příběh.

Pokud se bojíte mluvit, nebojte se psát. Vůbec není nutné váš příběh ukazovat takto veřejně, to není parketa pro každého, napište ho a předejte ho člověku na kterém vám záleží, aby on dostal šanci pochopit váš opravdový svět ve kterém žijete, **nebo to udělejte jen sami pro sebe. Vypsání se je velmi léčebný proces, který uzdravuje.**

Budu věřit, že alespoň maličko jsem vás svým příběhem k tomuto kroku inspirovala.



Nadechněte se do nového života ...

Na své cestě do nového života jsem ukotvila několik zásad a postupů, ze kterých se postupně staly návyky. Tyto jednoduché metody mi do života přinesly klid a harmonii a uzdravení.

Uzdravení těla a duše pomocí dechu ...

Pokud je pro vás toto téma zajímavé, doporučuji vám k přečtení a praktivování můj **eBook**

Dechovka - wellness pro duši

Díky jehož praktikování znovu zapojíte do vašeho života tu nejdůležitější životní esenci DECH. Naučíte se ho milovat a vědomě používat v každodenním životě.

Opakování je matka moudrosti, díky 40 ti denní dechové výzvě Dechovka znovuobjevíte dech a jeho zázračné schopnosti.

Dýchá celé Česko.

Je to výzva, pojďme se společně nadechnout do života.

Nestůjte na místě, zůstávejte v pohybu, protože pohyb je život.



Milý čtenáři,

pokud jsi dočetl až sem, **děkuji za Tvůj čas** a zájem, který jsi věnoval mému příběhu a zhodnotil jsi tím můj čas, práci a energii, kterou jsem na jeho vypracování věnovala.

Děkuji ...

Pokud vám ti to dává smysl, stejně jako mě, budu šťastná pokud můj eBook budete sdílet a šířit dál. A stejně tak jako já s vámi prožila svůj příběh, budu ráda za ten váš, který si přečtu a případně, s vaším svolením, budu sdílet na svém blogu. Psát mi můžete na mail: petra@petrakocourova.cz

Přeji vám, abyste měli sílu a odvahu žít život, který milujete. Udělejte to pro sebe, budtě k sobě laskaví, soucitní a ohleduplní a vykročte. **Taky hodně tancujte, zpívejte, smějte se a milujte sami sebe a v této lásce buďte nekompromisní.**

Petra Liška Kocourová

