



NÁVRAT

Ako byť plná síl

Tehdy jsem objevila zcela nový svět. Jemnost a laskavost toho cvičení, navíc v tichu, byly v naprostém kontrastu s pohybovými aktivitami, které jsem znala do té doby. Forma tai chi, které cvičím, nemá z pohledu moderního člověka žádnou metu. Žádné pásky, diplomy, či úrovně. Je neměřitelné a vnější estetický dojem není směřodátný. Vše důležité se odehrává uvnitř. Byl to tehdy opravdový balzám pro mou unavenou duši. Nikdo mě nehodnotil! Začala jsem tušit, že je možné prožívat život úplně jinak, pohodověji, než jsem dosud znala.

Tai chi jsem proto propadla rychle, dalo by se říct, že až moc. Do roka jsem začala působit jako asistentka instruktora a pak jako instruktorka, navíc jsem začala pomáhat s administrativou. To vše nad rámec mého tehdy už nesmírně náročného a odpovědného zaměstnání. Tato práce navíc mě začala hodně vyčerpávat. Což byl paradox, protože jsem tai chi začala cvičit proto, abych získala energii. Jako hodně věcí v mém životě jsem to tehdy zkrátka přepálila.

Ukázalo se, že můj celoživotní návyk se přepínat a přepracovávat prostě jel i v novém, byť velmi laskavém a přátelském prostředí dál. Musela jsem dát zpátečku a odejít ze všech funkcí, které jsem si nabrala. Tai chi ale cvičím dodnes, je mi velkou oporou a jsem nesmírně vděčná za všechno, co mi dalo.

Akým způsobem sa vám podarilo odhaliť svoj talent a vnútorný potenciál?

Já jsem talent ani vnitřní potenciál jako takový úplně cíleně nehledala. V roce 2010 jsem odešla z práce a chtěla „jen“ najít způsob, jak žít jinak, autentičtěji. A v rámci toho procesu zautentičťování mého života se pomalinku začaly talenty klubat na svět a hlásit o slovo.

Paradoxně mi pomohl můj starý návyk se přepínat a přepracovávat. I první roky na

Blanka Dun Kannon,

poradkyňa feng šuej a lektorka programu harmonického života Soul Coaching, vychádza vo svojej práci z osobnej skúsenosti vyhorenia, ktorá ju vo veku 37 rokov primäla úplne zmeniť život. Pomáha ženám všetkých generácií začať si viac veriť, nebáť sa zmeny a vytvoriť si domov a život podľa vlastných predstáv. Od roku 2020 žije v USA, do Čiech chodíva niekoľkokrát za rok.

Dobrý deň, Blanka, ďakujeme za možnosť nazrieť do procesu tvorby knihy *Návrat domov a tak trochu i do vášho života*. ☺ Radi by sme vám položili zopár zvedavých otázok.

Hneď na úvod by som sa chcela opýtať, aký bol váš prvý krok na ceste k sebe samej?

V roce 2005, to mi bylo 32 let, jsem se přihlásila do kurzu tai chi. Hledala jsem tehdy lék na denní stres spojený s prací auditorky finančních výkazů, dlouhodobé bolesti zad a vyčerpání. Byl to pro mě poměrně velký krok mimo komfortní zónu, protože tai chi bylo tehdy ještě dost velká exotika, podobně jako jóga nebo meditace.

DOMOV

šťastná a v 21. storočí?

volné noze jsem totiž jako lektorka a kouč řešila, že si беру moc práce a že mám věčně pocit, že nestíhám. Vypozorovala jsem, že nejhorší to bylo vždy na podzim, kdy jsem se cítila strašně přehlcená a unavená. To mně přivedlo k tomu začít zkoumat rytmus roku a začít s ním sladovat můj životní rytmus.

Objevila jsem, že v rytmu roku se skrývá obrovská kreativní a životní síla a že čím více jsem s ní v souladu, tím více jsem v pohodě a hlavně – tím více se rodí nápady, přichází inspirace a kreativní síla dělat odvážné kroky vpřed. Zejména konec zimy a začátek jara je období, kdy se ve velkém rodí hodně nápadů, které jsem nějak iniciovala na podzim, ony pak se v zimě uležely a zjara začnou dostávat formu. Z rytmu roku může pro objevení svých talentů a kreativity benefitovat každý.

A i když jsem své 3 hlavní talenty – praktické vysvětlení těžko uchopitelných věcí, písemný projev a vnímání harmonie prostoru – objevila z větší části sama, tak nesmírně důležití byli noví lidé v mém životě, kteří mi je nějak reflektovali, potvrdili, řekli mi, v tomhle jsi dobrá, to bys měla rozvíjet, sepsat atd. Noví učitelé, mentoři, spolupracovníci a kolegové mi pomohli v tom, že mi začali ukazovat, že je ve mně daleko více, než jsem si myslela a že mi věřili.

Svůj vnitřní potenciál určitě nemám ještě zdaleka využitý. Vím ale, že je obrovský, tak jako vnitřní potenciál každého člověka. Modlím se, abych jej dokázala realizovat. Situace na naší planetě je opravdu vážná, co se týče udržitelnosti života a chci být co nejvíce platná v tom dělat svět laskavějším a bezpečnějším místem pro život nás všech.

Čo by ste poradili ľuďom, ktorí sa zastavili vo svojom živote, prišli na to, že celý čas naplňali vízie iných, a rozhodli sa, že nastal čas zistiť,

kto v skutočnosti sú, aké majú vlastné sny a plány? Aké sú prvé kroky, na čo je potrebné zamerať svoju pozornosť?

Chtěla bych jim říct, že na životní změnu není nikdy pozdě a že mají před sebou krásnou cestu plnou důležitých objevů. Tuto změnu si můžeme představit jako podzim. Musíme propustit, co už nepotřebujeme (tj. co není naše) a založit na to nové, autentické. Tak jako na podzim padá listí a usychající rostliny uvolňují semínka do země, aby z nich na jaře vyklíčilo nové, tak my musíme vytvořit obdobnou energii transformace v sobě a ve svém životě.

Pokud jsme totiž strávili prvních 40 let svého života naplňováním očekávání a vizí okolí, tak nutně v sobě máme nějaké hodnoty, myšlenkové vzorce a představy, které vlastně nejsou naše. Je potřeba je postupně objevit a zbavit se jich. Minulost má často velkou setrvačnou sílu a jediné, co pomůže tento setrvačnický vypnout, je postupně, krok za krokem ty části své minulosti, které už nechci žít, ze svého života propustit. Dobrá zpráva je, že na to existuje velmi účinná metoda, ženami navíc velmi oblíbená – třídění nepotřebných věcí. Doporučuju se zaměřit na věci v ložnici, v nočním stolku a šatníku a pro profesní změnu na vše související s vaší profesí (oblečení, doplňky, vizitky, firemní manuály, věci s logem zaměstnavatele, které máte doma atd.). Hlavně vytrvejte! Ta hluboká změna, po které toužíte, potřebuje čas, aby ve vás mohla proběhnout.

Zároveň je dobré začít obměňovat svůj šatník. My se totiž hodně identifikujeme se svým zevnějškem. Pokud budu nosit stále manažerské kostýmky, i když v duchu toužím vyrábět přírodní kosmetiku nebo malovat, tak budu stále vidět sebe samu jako manažerku a ten vnitřní přerod v novou identitu bude velmi těžký až prakticky nemožný. Pokud nemůžete obměnit své stávající pracovní oblečení,

obměňte alespoň barvy či doplňky. Pokud celý život nosíte zásadně černou, pořídte si barevnou šálu či kabelku. Zní to jako maličkost, ale je to velmi důležitý krok. Otevřou se vám tím nové horizonty a posílíte tím svou odvahu jít za svými sny.

A samozřejmě příroda, chodte do přírody na klidové (já jim říkám jinové) procházky a vnímejte ji všemi smysly. Příroda velmi uvolňuje a když jsme uvolnění, začne promlouvat duše. A ta vás začne postupně směřovat.

Těch věcí, co dělat je více, například ještě je velmi vhodné dodat do svého příbytku symboly toho nového, po čem toužíte. Ty 3 výše uvedené věci (třídění, nové oblečení a procházky v přírodě) jsou skvělý start.

Veríte na zázraky?

Ano, věřím. Jsou všude kolem nás, teď na jaře v přírodě kolem nás obzvlášť. A pozoruju, že čím více si všímám malých zázraků kolem sebe, jako rozkvetlý tulipán nebo zpívající ptáček po ránu u okna, tak tím více menších i větších zázraků se děje v mém životě.

Ako ste zistili, čo vás vyčerpáva, a ako sa vám podarilo odstrániť tieto faktory zo života?

Tak tohle byla moje priorita číslo 1 po odchodu ze zaměstnání v roce 2010. Začala jsem si vést tzv. energetický deník. Každé ráno jsem si zapisovala do zápisníku, jak se celkově cítím a co mně minulý den vyčerpalo a co mně nabilo energií. Už po pár týdnech se začaly objevovat dost překvapivé věci. Vlastně to byla forma sebepoznání, toho, kdo vlastně jsem a jak energeticky funguju.

Například jsem zjistila, že mě vyčerpávají víkendy nabitě společenskou aktivitou (návštěvy, večírky, kultura atd.). Já jsem celý život žila v tom, že bohatý společenský život je něco, co potřebuju, co mně nabíjí. Najednou jsem ale začala zjišťovat, že je to naopak. Že je to to, co mně vyčerpává.

A nebylo úplně jednoduché to změnit, protože síla zvyku, že třeba před vánoční jdu uprostřed všech příprav a pečení cukroví na vánoční večírek, je prostě obrovská. Člověk má pocit, že o něco přijde, když tam nebude, že bez toho to nebudou ty pravé vánoce.

Takže jsem své zvyky měnila po krůčcích, probíhalo to postupně. A pořád jsem pokračovala v psaní denních záznamů o své hladině energie. Jasně z nich vyplývalo, že když se společensky přetáhnu, tak mi není dobře, jsem mimo svůj střed. A když strávím klidný víkend bez společenských

závazků a jdu třeba pozorovat ptáky do přírody, že cítím vnitřní klid a přívál energie nejen fyzické, ale i duchovní, že se cítím více ve svém středu. Dnes už umím se svou energií hospodařit tak, aby mě občasné společenské aktivity nedostaly mimo rovnováhu.

Samozřejmě se také ze zápisů ukázalo, že si toho беру moc pracovně – v tomto je práce na volné noze celkem výzva. Je úžasná kvůli svobodě tvoření, ale zároveň děláte tak asi 20 různých profesí, na které by ve firmě všechno byli lidi. Takže jsem se i na volné noze zpočátku hodně přepínala. Tím, že jsem dlouhodobě průběžně třídila osobní věci z mojí minulosti, jsem postupně ten obrovský návyk se přepracovávat a brát si toho hodně odbourala.

Dnes jedu na cca 30% výkonu, který byl pro mě normou před 15 lety, a přesto mi můj manžel občas ještě říká, že jsem „overachiever“. Tj. že toho dělám moc, nad rámec běžného očekávání. Jeho americký pohled je pro mě hodně zajímavý, a i díky němu jsem si uvědomila, že české a slovenské ženy mají laťku nastavenou tak vysoko, co se týče produktivity, jako snad nikde jinde ve světě.

Čo vás v živote napĺňa?

Pro naplnění je pro mě klíčový pocit posvátna a krásy. Když si po ránu zapálím v kuchyni svíčku, usednu s čajem ke stolu, na kterém je kytky ve váze, a slyším venku zpívat ptáky, tak vnímání této krásy mně naplňuje hlubokým pocitem klidu, hojnosti a lásky. Když při psaní cítím inspiraci, která mnou prochází, když se to píše „samo“. Cítit, že jsem součástí něčeho většího, je pro mě zásadní a vědomě to denně vyhledávám.

Domov je pre vás zásadný, čo pre vás skutočný domov znamená a aké faktory ho tvoria?

Máte pravdu, vliv domova na naše životy považuji za zcela zásadní. A to zejména pro ženy, protože máme k příbytku a věcem v něm daleko hlubší a emotivnější vztah, než zpravidla mají muži. To neznamena, že muže nebo děti energie domova neovlivňuje, to zcela jistě ano. Pro ženu je to ale klíčová životní doména, máme v sobě tisíce let starou potřebu vytvoření tepla rodinného krbu, a proto jej tak citlivě vnímáme, ať už vědomě nebo podvědomě.

Skutečný domov je místo, které nás plně podporuje v životě. Ukotvuje, stabilizuje,

uvolňuje a zároveň inspiruje a nabíjí. Jinak řečeno měl by vyživit jak naše tělo, tak také duši. V dnešní době je klíčové mít doma přírodní prvky, aby nám pomohly kompenzovat hektický životní styl, velmi vzdálený původnímu přírodnímu životu, který jsme žili po tisíce let. Něco v nás bytostně touží mít úzký kontakt s přírodou i doma a je to naštěstí poměrně jednoduché a finančně nenáročné. Možností je nespočet – např. vystavit šišky, mušličky, kamínky, fotky s přírodním výjevem, do-



Skutečný domov je miesto, ktoré nás plne podporuje v živote. Ukotvuje, stabilizuje, uvoľňuje a zároveň inspiruje a nabíja.

dat domů zelenou barvu (je to barvy přírody), pokojové rostliny nebo třeba v aro-malampě rozptylovat přírodní esenciální oleje, výborné jsou např. ty z jehličnanů.

Čo považuje na vytvorenie bezpečného domova za zásadné?

Pocit bezpečí je pro domov klíčový, je to vlastně i důvod, proč jsme se kdysi začali

stěhovat do jeskyní, abychom se ochránili před nebezpečím a okolním světem. Moderní domy a byty s velkými okny nebo celými prosklenými stěnami jsou vlastně návratem do toho světa venku, protože nám dávají pocit svobody, ex-panzivnosti a rozhledu do okolí. Pokud ale nemají žaluzie, závěsy nebo záclony, tak pocit bezpečí můžou snižovat, nejen ve dne, ale zejména po setmění a v noci. Hlavně v ložnicích je to velký problém. Pokud se necítím bezpečně (byť i jen na podvědomé úrovni), tak se neuvolním, špatně spím a trpí moje zdraví.

Ale bezpečný domov je i o tom, že se v něm nebojím vyjádřit sebe samu. Že mám pro sebe alespoň malý koutek, když ne celou místnost, kde můžu být opravdu sama sebou. Kde můžu mít umístěné pro mě bytostně důležité věci, ať už to jsou třeba sošky andělů, „nemoderní“ háčkováná dečka nebo šamanský buben. Pokud takový koutek nemám, tj. nemám doma místo, kde můžu v bezpečí zkoumat kdo jsem, vyjádřit sebe samu, je to velký problém.

Bohužel ženy jsou často ty, které ze všech členů rodiny jako jediné doma svůj soukromý koutek nemají. Děti dnes mívají každé svůj pokojíček, velmi často ale expandují také do rodičovské ložnice, kde si hrají, a manžel má pro sebe pracovní stůl. Je to jeden z nejčastějších důvodů, proč se na mně ženy obracují, protože touží doma takový prostor pro sebe najít a vytvořit.

Na čo často pri vytváraní domova zabúdame?

Na autenticitu. Domov by nám měl zrcadlit, nebo alespoň jeho část, nás samotné. Naše hodnoty a touhy. My si dnes často dáváme domů to, co je módní, ale to ještě neznamená, že to vyživí naši duši. Pokud jsem založením romantik a moje duše touží po něžnosti, ale celý můj domov je zařízený stroze a neosobně, tak mi to podvědomě říká, že nejsem ok, on mě de facto odmítá. Když v něm naopak vidím květiny, romanticky působící polštáře či závěsy, trásně, pastelové barvy, tj. to, při čem se moje duše tetelí blahem, tak je to neuvěřitelně posilující. Celý prostor mně utvrzuje tom, že jsem v pořádku, je to de facto forma přijetí sebe samé. Pro nás ženy extrémně důležitá. Zejména v dnešní době, kdy hodně žen touží objevit kdo jsou, svou kreativitu, chtějí se sebevyjádřit, tak právě domov je místo, které jim může tuto cestu otevřít.

Aký je váš uhol pohľadu na feng šuej, čo v sebe nesie inštinktívny prístup?

Mám veľkou úctu k tradičnému čínskému feng šuej, i proto, že jsem se díky cvičení tai chi seznámila s čínskou kulturou, historií a taoismem. Je to nesmírně bohaté dědictví plné moudrosti. Díky tomu, že feng šuej v druhé půlce 20. století přišlo do USA a pak do Evropy, si naše západní civilizace připomněla, že prostor, ve kterém bydlíme a pracujeme, je strašně důležitý. Na to jsme začali v důsledku překotného industriálního a technologického rozvoje zapomínat. S energií prostoru přibýtku ale pracovaly od pradávna všechny kultury. Je to bytostná lidská potřeba se ve svém osobním prostoru vyjádřit a udržovat jeho energii čistou a prospěšnou pro zdraví a životní hojnost. A je jedno, jestli tím příbytkem bylo indiánské týpí, africká slaměná chatrč nebo oravská dřevěnice.

Já jsem vystudovala a používám tzv. instinktivní přístup k harmonizaci prostoru. Respektuje všechna základní pravidla pohybu energie v prostoru, ale nad tím je ještě pravidlo, že každý z nás někde hluboko uvnitř ví, jak se chce doma cítit. A že každý z nás si dokáže takový příbytek vytvořit. Proto se ve svých článcích i v knize *Návrat domů* soustředím na ukazování postupů, jak se na svůj příbytek naladit, jak zjistit, co mě tam hřeje, nabíjí, dělá dobře a co mě v něm nepodporuje a vyčerpává. A můžu potvrdit, že jsem se ještě nesetkala s člověkem, a to jsem měla možnost pracovat i s muži, který by ve svém nitru nevěděl, jaký domov chce. Pokud zjistíme, že například bytostně toužíme po atmosféře rozkvetlé zahrady, tak je důležité toto respektovat a následovat. A nemusíme se kvůli tomu stěhovat na venkov. Můžeme si ji doma symbolicky vytvořit (např. květinovými vzory na tkaninách jako závěsy, koberce, polštáře atd.), být bydlíme v paneláku ve velkoměstě.

Aby feng šuej v daném příbytku fungovala, tak ten dotyčný mu musí aspoň trochu věřit. Proto Číňanům funguje harmonizace prostoru pomocí jejich tradičních symbolů a barev (např. bambusové flétny jako poslové dobrých zpráv a červená barva jako barva hojnosti a štěstí). Oni jim díky tisícileté tradici věří. Pro naprostou většinu Středoevropanů ale ani bambusová flétna ani červená barva nemá ty asociace, jako pro Číňana. Pro nás je daleko přirozenější, a přiklání se k tomu dnes už i někteří kolegové z oblasti tradičního feng šuej, používat ty symboly, které s námi prostě rezonují.

Když si vystavíte v kuchyni ručně malovaný talíř po babičce, tak vám bude symbolizovat tradici, vaše předky, jejich moudrost, zkušenosti a překážky, které

překonali. Bude vás posilovat, dělat vám radost a dodávat vám sílu do každodenního života. A to vůbec není málo.

Poodhajte nám, čo sa ukrýva pod pojmom program harmonického života Soul Coaching.

Soul Coaching® (v překladu *duše koučem*) je původně z USA. Nesmírně mi pomohl v mém přerodu a chtěla jsem ho proto zpřístupnit i u nás. Je to 4týdenní program propouštění nepotřebného, ať už věcí, limitujících myšlenkových vzorců či strachů, a zároveň vytváření šťastnější budoucnosti. Každý týden se účastníci ladí na jeden ze 4 přírodních elementů (vzduch, voda, oheň, země), což je velmi efektivní způsob, jak účinně zharmonizovat 4 části svého života (mentální, emocionální, duchovní a fyzickou). Tato 28denní cesta se zakončuje tzv. Questem – individuálním retreatem v délce několika hodin, který integruje celý program dohromady a během kterého se účastníci napojí na svůj střed.

Vo svojej knihe krásne píšete o zmene, ktorá môže do nášho života priniesť mnoho nového a nečakaného. Čo znamená zmena pre vás a čo vám v posledných rokoch priniesla?

Já vnímám hlavně ty změny ve mně samotné a v mém pohledu na svět. Asi tou nejdůležitější je celková životní lehkost. Přestala jsem vnímat svět jako nepřátelské místo, kde se musím pořád něčeho nebo někoho strachovat a používat různé „přeživací“ strategie (jako třeba dělat to, co se ode mně čeká), které mi nedovolují být sama sebou. Což bylo to, co jsem si se sebou nesla z raného dětství v normalizaci a ze socialistického vzdělávacího systému.

UVědomění, že si opravdu můžu svůj život nastavit sama podle sebe, tak aby fungoval pro mě. Protože když budu v pohodě, tak

jsem schopná přinést světu (tím myslím rodina, komunita, přátelé, veřejnost atd.) ten největší užitek. Že je ok nemít doma pořád perfektně uklizené a že to nemá nic do činění s mou hodnotou jako člověka. Takže asi je to právě hodně o té vnitřní hodnotě, daleko míň mám pocitu viny, že jsem něco neudělala nebo nestihla, to byl v minulosti můj denní chleba. Dá se tedy říct, že mi změna přinesla spontánní radost ze života, a i když se mi nesplnil sen mít děti, tak se cítím naplněná.

Nakoľko vám súčasná situácia zmenila a usmernila život?

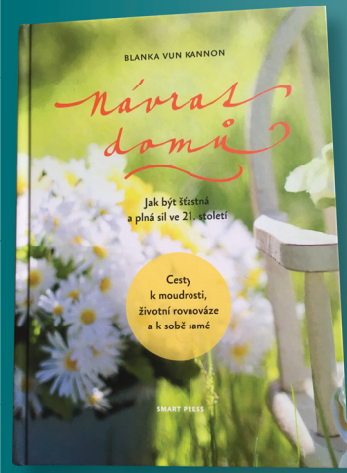
Když zavřeli loni kadeřnictví, tak jsem začala manželovi stříhat vlasy a už to tak zůstalo. ☺ Teď jen se naučit opravdu pořádně stříhat, překvapivě ten krátký mužský střih není úplně snadný ...

Ale vážně... byl to samozřejmě šok, jak se život před rokem změnil... teď po roce vnímám, že mi ta veškerá omezení pomohla být ještě více ukotvená v sobě a více prožívat přítomnost, co je tady a teď. Už rok jsem nebyla ani na jednom ze svých dvou koníčků/volnočasových aktivit – tai chi a argentinské tango, protože ani jedno se zatím neotevřelo. Ta volnost díky tomu, že má člověk tak málo aktivit a závazků mimo domov je pro mě obrovský dar, cítím velký příval kreativity.

O slovo se neplánovaně přihlásilo téma předků, které jsem nedávno zpracovala do volně dostupného e-booku *Opřít se o předky*, protože cítím, že to je něco, co můžeme v našem každodenním životě využívat daleko více. A zároveň jsem si díky pandemii ještě více uvědomila svou smrtelnost. To mi dává motivaci se soustředit jen na to pro mě opravdu důležité a nenechat se rozptylovat nepodstatnými věcmi.

www.blankavunkannon.cz

Foto: Kateřina Tůmová



Kniha

Návratu domů,

Nakladatelství Smart Press

www.smartpress.cz
www.martinus.sk