

# ZTRA, CENNÝ

ZÁPISNIK

Táňa Brodská

Michelle Losekoot

Petrucya

Pro všechny ztracenné,  
které už nebaví čekat, až je někdo najde.

Pro ty, které se vydaly hledat se samy.

Nechť je tenhle zápisník kompasem,  
který tě dovede zpátky k sobě.

Text © Táňa Brodská, Michelle Losekoot, 2024

Ilustrace © Petrucya, 2024

© ZTRACENNÁ, s. r. o., 2024

# PŘEDMLUVA

---

Potkaly jsme se před několika lety na víkendovém semináři pro ženy. Já a Petruccyta jsme tam byly omylem a spíš než sebe jsme tam hledaly wifi. Táňu, lektorku workshopu, jsme toho listopadového odpoledne potkaly poprvé.

Poté, co jsme s Petruccyou přežily svůj první seberozvojový kurz, jsme se s Táňou začaly přátelit, což bylo překvapením nejen pro nás, ale i pro naše okolí. A z toho všeho vzájemného divení a obdivování vznikla naše první kniha – Ztracenné.

Když jsme ji na konci roku 2023 vydaly, přišly nám stovky ohlasů od žen, kterých se některé kapitoly hluboce dotkly. Zahlídly v nich něco, co do té doby přehlížely, sáhly si na něco, co jim doposud unikalo. Čtení pro ně bylo tak intenzivní, až bolavé, že si sedly a napsaly nám o tom. Jejich zprávy měly mezi řádky často vepsanou otázku: Co s tím mám ale teď dělat?

Tenhle zápisník je naší odpovědí. Je nadějí připomínající, že za mraky je vždycky slunce a že bez deště není duha. Je nástrojem, který všem ztracenným umožní místo čtení cizích příběhů konečně prozkoumat ten svůj.

*V Praze 18. 8. 2024*

*Michelle*

## TŘI RADY

---

Možná hledáš odpovědi. Možná otázky. Možná hledáš cestu. Možná cíl. Možná ti někdo slíbil, že tě povede, a nechal tě v tom. Možná jsi někoho opustila ty. Možná jsi někde po cestě vytrousila z kapsy kompas. Možná sama sebe.

Ať už hledáš cokoliv, tenhle zápisník ti pomůže. Bude tě vlídně doprovázet na cestách po tvé vnitřní krajině. Ukáže ti hlavní i vedlejší cesty, výšiny i propasti a poradí, kam se vydat nazítří.

My ti dáme na cestu tři rady:

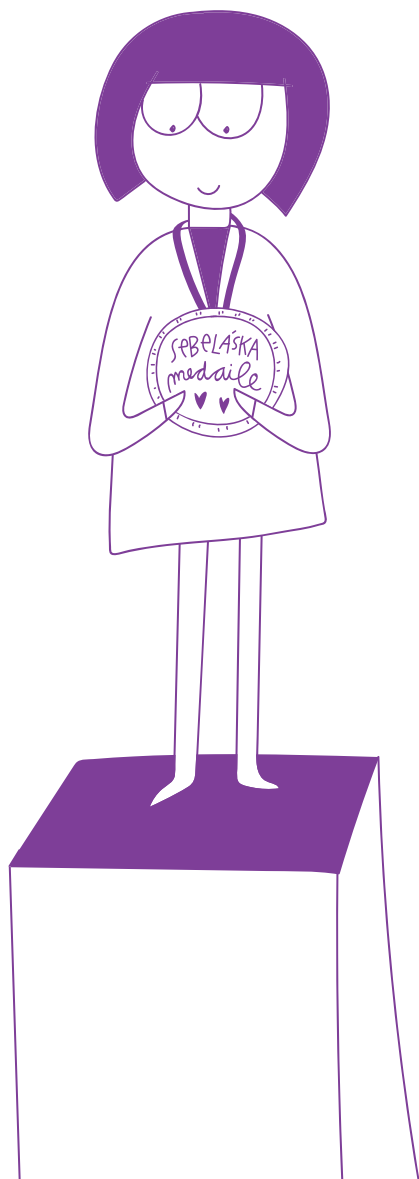
Na téhle cestě si můžeš dělat, co chceš. Můžeš do zápisníku kreslit, psát, stříhat, malovat, lepit, vytrhávat z něj i ohýbat mu rohy. Ať s ním budeš zacházet jakkoliv, děláš to dobře, protože to děláš tak, jak ty zrovna potřebuješ.

Za druhé, pokud jsi na takové cestě poprvé, jdi ve svém tempu. Nespěchej. Prostor, kam se vydáváš, nemá zavíračku. Můžeš se v něm toulat, jak dlouho budeš potřebovat. A narazíš-li na překážku, která je zatím moc velká, přizvi si někoho na pomoc, třeba terapeuta.

A poslední rada: Buď k sobě laskavá. Všechno má svůj čas. Přeskakuj, vynechávej, ignoruj. Vybírej, na které stránky máš dnes energii a na které se podíváš jindy. Nebo nikdy.

Je to Tvoje cesta.

Michèle  
Pelucchi



## Co BYLO, BYLO

A tys to zvládla. Na co jsi pyšná? Co nelehkého jsi dokázala zvládnout? Uděl si frčky a medaile za statečnost, nikdo jinej to za tebe neudělá.

Co jsem zvládla?

---

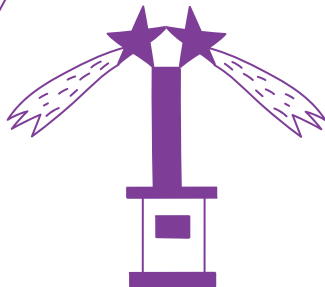
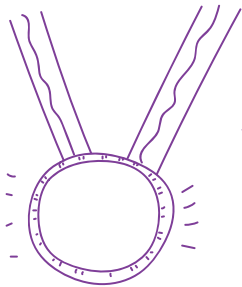


Rozešla jsem  
se s

---

Rozešla jsem  
podnikání.

---



moje Trofeje



filky



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

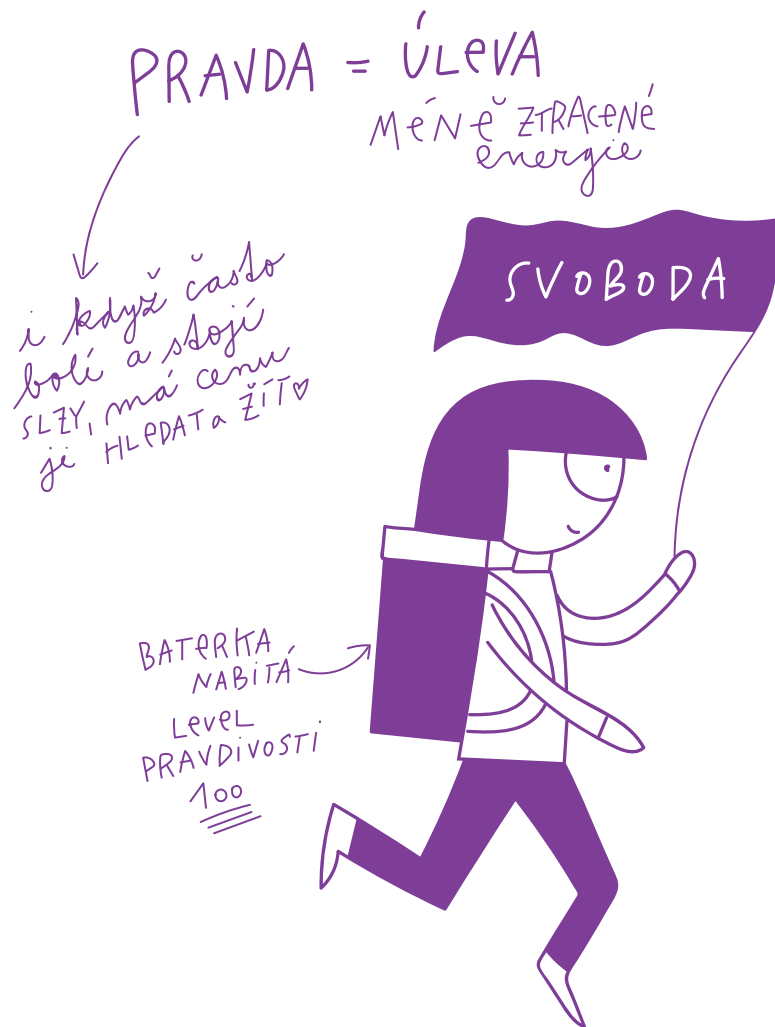
---

---



napiš si i PíDI věci  
vše se počítá

---



## PRAVDIVOST →

Když jsi pravdivá, šetříš energii, protože ji neztrácíš tím, že se musíš přetvařovat, předstírat, schovávat, obhajovat anebo si na něco hrát. Čím pravdivější budeš, tím více síly, životní energie a spokojenosti ti zbyde.

Kdy se nejvíc cítím sama sebou?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

V jakých momentech cítím, že jsem to skutečně já?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

V čem chci být víc pravdivá?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Co potřebuji k tomu, abych byla odvážná?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## ANO, JE TO TAK →

Některé věci jsou jinak, než chceme. To se v životě prostě stává. Můžeme proti tomu bojovat, nebo to přijmout. V tom druhém případě se nám bude žít lehčeji.

**Jaké věci už jsi připravená přijmout a říct, je to tak:**

je Tě všude PLNo.

je to TAK.

je to TAK.

je to TAK.

je to TAK.

je to TAK.

je to TAK.

je to TAK.

je to TAK.

je to TAK.

je to TAK.

je to TAK.

je to TAK.

je to TAK.

je to TAK.

je to TAK.

je to TAK.

je to TAK.

je to TAK.

je to TAK.

je to TAK.

je to TAK.

je to TAK.

je to TAK.

je to TAK.

je to TAK.

je to TAK.

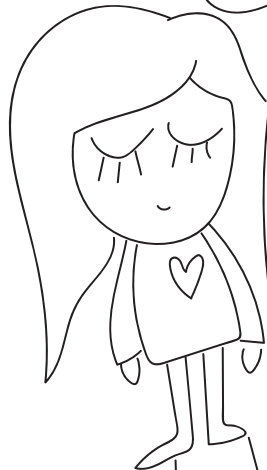
je to TAK.

je to TAK.

je to TAK.

je to TAK.

ХИЛAVNÉ  
NEPOSPAT



se





# MANUÁL

Lidé jsou to jedině, k čemu se nedodává manuál.  
Vytvoř jeden na sebe a rozdej ho všem, kteří s te-  
bou „zacházejí“. Ať tě nerozbijou.

## POMOČNÉ OTÁZKY:

Co je pro mě důležité?

Co mi vždycky udělá radost?

Co fakt nemám ráda?

Za jakou hranici v žádném vztahu nejdu?

Co jsou mé triggers, tzn. spouštěče silných emocí?

Co jsou mé red flags, červené vlajky?

Jak se ke mně chovat v krizové situaci?

## NAPŘÍKLAD:

① NEMLUV NA MĚ PŘED DESÁTOU.

② ŠPATNĚ SNÁŠÍM, KDYŽ SE MÁM S NĚKÝM LOUČIT.

③ VE SPOLEČNOSTI SE LEHCE PŘEHLTÍM.

S MANUÁLEM JE TO JINÝ LEVEL





Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal purple lines.

... abych se Ti nerozbila ... ✿