

FRAGILE POWER

KOMIKS O OBJEVOVÁNÍ VYSOKÉ CITLIVOSTI



MATOUŠ HEKELA

NAJODONE

 *Fragile
Power*



Podstata příběhů spočívá
v tom, že jeden člověk říká
druhému: Takto to cítím.

Rozumíš mi?
Cítíš to také tak?

*Kazuo Ishiguro, děkováná řeč při příležitosti
převzetí Nobelovy ceny (2017)*



Partneři projektu:	EDUcentrum – Česká republika Observatoire de la sensibilité – Francie Institut pro vysokou citlivost - Česká republika
Scénář:	Matouš Hekela
Ilustrace:	NAJODONE
Projektový tým:	MgA. Ondřej Bederka, Ing. Ivana Bibzová, Mgr. et Bc. Ondřej Fafejta, Ing. Jitka Háková, Mgr. Magdaléna Hanáčková, Dr. Saverio Tomasella

Název projektu: **FRAGILE POWER: How to support highly sensitive children and teenagers**

Číslo projektu: 2023-2-CZ01-KA210-SCH-000184250

Tento projekt je financován z programu Erasmus+ Evropské unie.

Erasmus+ KA210 - Školní vzdělávání - Partnerství malého rozsahu

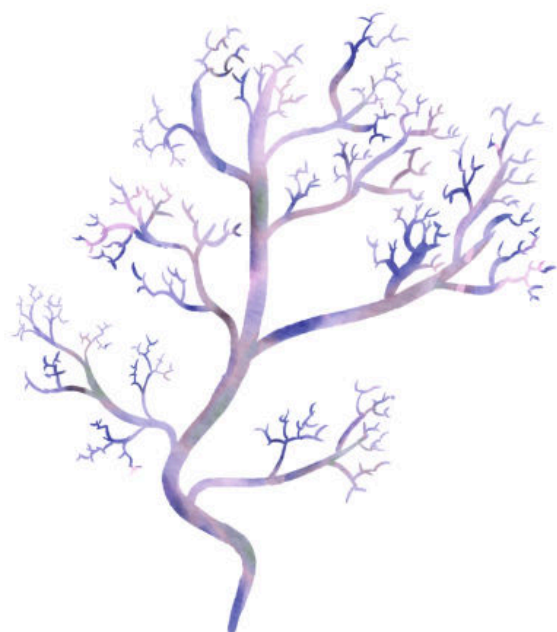
Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenese odpovědnost.

Tato publikace je k dispozici jako otevřený zdroj na základě licence Creative Commons.
CC BY-NC 4.0



OBSAH

Úvod	6
Uvědomění	8
Pochopení	13
Reflexe	18
Smíření	23
Objevování	28
Zvládání	38
Rozvoj	43



ÚVOD

Dospívání samo o sobě není žádná brnkačka... a co potom, když se k tomu přidá vysoká citlivost? Všechna ta touha a snaha pochopit sebe i svět se dostává na úplně jiný level. Když si člověk občas připadá jako z jiné planety, není snadné zapadnout, přizpůsobit se, vnímat svět jako ostatní – a už vůbec ne být hrdý na svou odlišnost.

V komiksu Fragile Power se však snažíme ukázat, že citlivost není žádná porucha – naopak, i když to tak často nevypadá, může být superschopností. Pokud totiž své citlivosti porozumíme, tento osobnostní rys přijmeme a naučíme se s ním pracovat, bude pro nás velkou předností.

Cesta k tomuto uvědomění není jednoduchá a dá se říct, že je to závazek na celý život. Přestože má vysoká citlivost určité typické znaky, projevuje se u každého jedince trochu jinak. Někdo je citlivý méně, někdo více, někdo potřebuje více ticha, klidu a řádu a někdo je naopak otevřený a společenský a neobejde se bez pořádné dávky dobrodružství, svobody a prostoru. Míru a typ vysoké citlivosti totiž ovlivňuje spousta faktorů – osobnost, výchova, kultura i prostředí, ve kterém vyrůstáme a žijeme. Proto ani hrdinové našeho komiksu nejsou stejní – možná je spojuje citlivější nervová soustava, ale každý z nich má svou cestu a své potřeby. Stejně jako vy – čtenáři.

Život s vysokou citlivostí je každopádně intenzivní jízda. Přehlcení a únava přicházejí dříve než u ostatních, ale je tu také spousta plusů: empatie, fantazie, kreativita, cit pro detail, smysl pro spravedlnost nebo hluboké vnímání krásy a souvislostí. V tomto ohledu jsme skutečně jedineční – náš život může být sice náročnější, ale také bohatší než život těch, kteří se na škále citlivosti nepohybují tak vysoko.

Naší snahou a cílem je povzbudit každého z vás, abyste se necítili méněcenně nebo divně – aby vaše odlišnost nevedla k úzkostem, ale naopak abyste věděli, že v tom nejste sami. Jakmile pochopíte svou citlivost, začnete si všímat, že je spousta těch, kteří vnímají svět intenzivněji, cítí a přemýšlejí do hloubky a touží po harmonickém prostředí – po světě, který není tak rychlý, hlučný, drsný ani povrchní, a kde není takový tlak na výkon a srovnávání.

Náš komiks ale není určen jen pro vysoce citlivé. Věříme totiž, že je důležité, aby vysokou citlivost pochopili i ti, kterých se osobně netýká. A abychom společně usilovali o přijetí vysoké citlivosti jako menšinové normality. Umět spokojeně žít je totiž třeba nejen s vysokou citlivostí, ale i s vysoce citlivými.

Každému z vás přejeme, abyste svou citlivost vnímali v pozitivním světle. A i když to často není snadné, aby se vám podařilo vytvořit si svět, ve kterém budou naplněny vaše potřeby. A abyste v sobě našli sílu být tím, kým skutečně jste.

To ale neznamená, že byste na sebe měli vyvíjet tlak. Naopak – buďte k sobě chápaví a laskaví. A hlavně se nevzdávejte! Současný svět totiž citlivé jedince zoufale potřebuje.



AHOJ,
JÁ JSEM SENSEE.
SUPERHRDINKA, ALE NE
ÚPLNĚ NORMÁLNÍ.

NORMÁLNÍ
SUPERHRDINOVÉ TEĎ NEJSPIŠ BRÁNÍ INVAZI
VESMÍRNÝCH KOJOTŮ.

JÁ BYCH KLIDNĚ BRÁNILA S NIMI, ALE MÁM DŮLEŽITĚJŠÍ PRÁCI.

13-LETOU HOLKU LUCII,
KTERÁ MÁ POCIT, ŽE SE
TROCHU ZTRATILA.

NO JO,
KDE JE?

AHA,
TADY VZADU.

MNĚ SE NESCHOVÁ.

MÝMI SCHOPNOSTMI
JSOU TOTIŽ DETEKTIVNÍ
VNÍMAVOST, SILNÁ EMPATIE
A NEKONEČNÁ
PŘEDSTAVIVOST.

A MOU ZBRANÍ
JE VŠEMOCNÁ
TUŽKA.

MÁ OSTROU
ŠPIČKU, ALE JÁ
NEBOJUJU SILOU.
MOU ZBRANÍ JE
FANTAZIE!

TY VESMÍRNÉ KOJOTY
BYCH SAMOZŘEJMĚ
ZVLÁDLA TAKY.
ALE PO SVĚM.

MÝM ÚKOLEM
JE TYHLE SCHOPNOSTI
PROBUDIT. PŘÁVĚ V LUCII.

KDE ZAS JE?

VE SVĚM POKOJI,
JAKO VŽDYCKY.



AHOJ, JÁ JSEM
LUCIE.

JE MI TŘINÁCT
A ASI NEJSEM
ÚPLNĚ
NORMÁLNÍ.

NORMÁLNÍ LIDI JSOU TEĎ SPOLU VENKU.

NĚKDY BYCH ŠLA VEN S NIMI, ALE PO CESTĚ SE
ZASEKNU. MÁM STRACH, ŽE BYCHOM SI NEROZUMĚLI.



NAVÍC JSEM DNES KVŮLI NEVOLNOSTI NEŠLA
DO ŠKOLY, TAK STEJNĚ NEMŮŽU.



ALESPŮŇ ŽE MÁM JEŽU. TEN MĚ NIKDY NEODMÍTNE. JE TO JEŽURA.
PLYŠOVÁ, ALE PĚKNĚ TVRDÁ. ZATÍMCO JÁ JSEM HODNÁ A VYCHOVANÁ ...



NEVÁLEJ SE
A ROZJEĎ TO.



JEHO HOLKA
JEN ŽÁRLÍ NA CHODNÍK,
PROTOŽE HO TÝPEK LÍBÁ VÍC,
NEŽ JI.

...JEŽU MÍVÁ OSTRÉ A PICHLOVÉ
POZNÁMKY.



NĚKDY MÁM POCIT, ŽE UŽ SI DALŠÍ
KAMARÁDY NENAJDU.



ANI NEVÍM, JESTLI TO MÁ CENU



STŘEDOBOD MÝHO SVĚTA SE NACHÁZÍ V TOMHLE POKOJI. A TEN SE NACHÁZÍ V RODINNÉM DOMKU NA HUMBOLDTOVĚ ULICI.

MÁMA PRACUJE V LABORATOŘI S CHEMICKÝMI LÁTKAMI.



PRACUJE HODNĚ, ALE VŽDYCKY SI NA MĚ NAUDE ČAS.



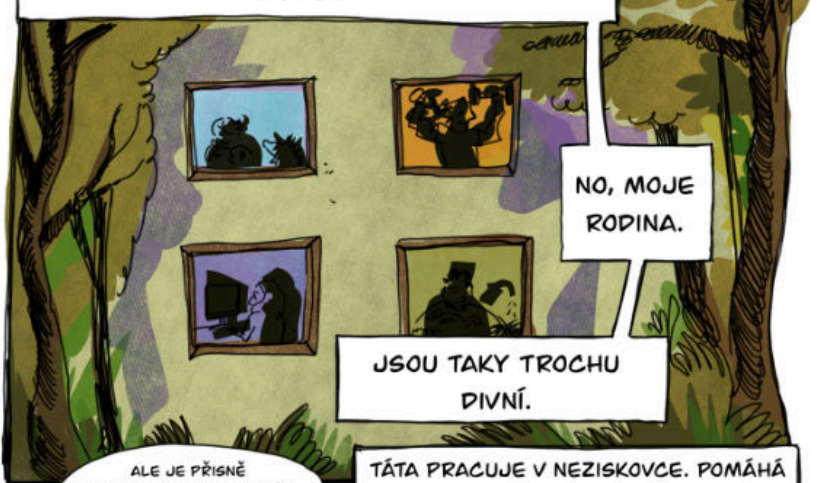
S VÝJIMKOU KUCHYNĚ. TAM JE SCHOPNÁ SPUSTIT CHEMICKÝ POPLACH.

ALE JE PŘÍSNĚ RACIONÁLNÍ. MÁM POCIT, ŽE POCITY MOC NECHÁPE.

PODLE NÍ POŘÁD PŘEHÁNÍM.

HLAVOU ROPINY JE U NÁS ASI ONA.

A V TOM RODINNÉM DOMKU SE MNOU BYDLÍ...



NO, MOJE RODINA.

JSOU TAKY TROCHU DIVNÍ.

TÁTA PRACUJE V NEZISKOVCE. POMÁHÁ LIDEM Z PRŮŠVIHŮ. NÁROČNOU PRÁCI VYVAŽUJE NEUSTÁLÝMI VTÍPKY.



JE SPRÁVNÝ AŽ MOC. JÁ JSEM VEDLE NĚHO ÚPLNEJ LÚZR.

PROSÍMTE, JEDNOU SE OHLÍDNE ZA HEZKOU SLEČNOU TAK, ŽE SI VYKROUTÍ KRK.

JEŠTĚ MU BUDEŠ ZACHRAŇOVAT ŽIVOT.

BRÁCHA ROBERT BUDE MÍT BRZO OSMNÁCT. PO MÁMĚ MÁ RACIONÁLNÍ PŘÍSTUP, PO TÁTOVI JE SPOLEČENSKÝ A OBLÍBENÝ.



JÁ MOC JEHO HUMOR NECHÁPU. ON ZAS NĚKDY NECHÁPE MOJE POCITY. JINAK BY SI Z NICH NEPĚLAL LEGRACI.

A TOHLE JE BUŘTÍK. CO NEZBAŠTÍ, TO ALESPŮŇ OBLÍŽE.

TO MI POVÍDEJ.



TEN MI ROZUMÍ VŽDYCKY. ASI PROTO, ŽE SE MU TAKY SMĚJOU.



NO, ONA TO JE VLASTNĚ DOCELA FAJN RODINA. TO ASI JENOM JÁ NEJSEM NORMÁLNÍ.







VESMÍR JE
ÚŽASNÉ
MÍSTO! A TAK
OBROVSKÉ!



A TO MLUVÍM O TOM
VESMÍRU UVNITŘ, KTERÝ
MÁME V SOBĚ KAŽDÝ...

VČETNĚ MĚ A
TEBE.

LUCIE SAMA BRZY POCHOPÍ, ŽE MUSÍ NAPŘED OBJEVIT
SVŮJ VNITŘNÍ VESMÍR, NEŽ POCHOPÍ TEN VNĚJŠÍ.



JE TEPRVE NA ZAČÁTKU SVÉ
CESTY.



A JE DOBRĚ, ŽE NA TO
NENÍ SAMA.



PO CESTĚ POTKÁ JEŠTĚ
SPOUSTU KAMARÁDŮ. TEN
DALŠÍ UŽ NA NI ČEKÁ.



NA JEDNOM MÍSTĚ. BEZ
HNUTÍ. UŽ NĚKOLIK LET.
VÁŽNĚ, NEKECÁM. KDO
TO JE? TO SE BRZY
DOZVÍTE.



TADY JE TAKOVĚJ KLID.
JAKO KDYŽ VYPNEŠ
VYSAVAČ. NAJEDNOU SI
UVĚDOMÍŠ, JAK HLASITĚ
MĚSTO JE.

ALE ZVUKŮ JE TU DOST,
POSLOUCHEJ, JAK NA SEBE
VOLAJÍ PĚNKAVY.

A STRAKAPOUDI
ZAČÍNÁJÍ VRTAT DO
STROMŮ.

JAKO
VYSOCE CITLIVÍ DOKÁŽEME
VNÍMAT KAŽDÝ DETAIL DO
HLOUBKY, ALE POTŘEBUJEME KLID
A ČAS. PROTOŽE DO HLOUBKY
VNÍMÁME I CHAOS.

V CIVILIZACI
MÁME KOLEM SEBE
MOC VĚCÍ. JE TO
JAK S MALBAMI,
KDYŽ TO NA PLÁTNĚ
PŘEŽENEŠ, JDE
I Z OBRAZU HLAVA
KOLEM.

TVOJE MYSL
DOKÁŽE VŠECHNO,
ALE V CHAOSU NENÍ
LEHKÉ SE
SOUSTŘEDIT.

TOLIK
KLIDU A ZÁROVEŇ
TOLIK ŽIVOTA.

NA TO ANI SLOVA
NESTAČÍ.

PŘESNĚ
TAK.



TADY
JE TOLIK
INSPIRACE PRO
KRESLENÍ.

PŘÍRODA
BYLA VŽDYČKY
NEJLEPŠÍM ZDROJEM
INSPIRACE.

TO JE
PRAVDA, ČLOVĚK
TU NAJDE NĚCO
Z KAŽDÉ ÉRY DĚJIN
UMĚNÍ.



JE INSPIRATIVNÍ
V KAŽDÉM DETAILU.
ZDÁNlivĚ OBYČEJNÁ VĚC
V SOBĚ MŮŽE SKRÝVAT
MIKROSVĚT.

MIMOCHODEM,
TA JEDNA ŠÍŠKA,
KTEROU DRŽÍM
V RUCE, MÁ
POTENCIÁL VYTVOŘIT
CELÝ LES.

A I TEN
MŮŽEŠ VNÍMAT
JAKO CELÝ
ORGANISMUS.

PŘEDSTAV SI
OBROVSKOU ŽIVOU SÍŤ
PODHOUBÍ POD NÁMI. MILIÓNY
NEVIDITELNÝCH VLÁKEN MYCELIA,
KTERÉ SPOJUJÍ CELÝ LES
V JEDNU SÍŤ.



TENHLE VYPADÁ
ODPOJENÝ.

PŘÍROZENÁ OBĚŤ
EROZE. U JEHO KOŘENŮ SE
NEDRŽÍ HLÍNA,
STĚKAJÍCÍ VODA JI
ODPLAVUJE.

PŘIPOMÍNÁ MI
USCHLÝ STROM Z DALŠÍHO OBRAZU
PERZISTENCE PAMĚTI. VÍŠ, KTERÝ
MYSLÍM? PŘES VĚTEV MU VISÍ HODINY
JAKO PALAČINKA.



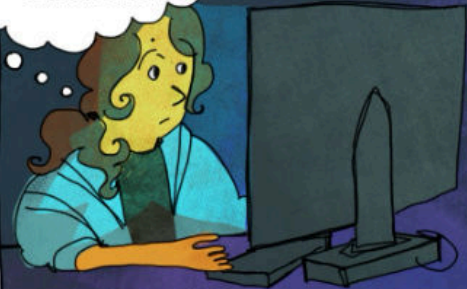
JEŠTĚ NENÍ SUCHÝ.
KOUKNI, MÁ DOKONCE PÁR
ZELENÝCH LÍSTKŮ.

UŽ TADY MUSEL
ALESPŮŇ ROK PŘEŽÍT.
POJĎ, NANOSÍME MU NĚJAKÉ
LÍSTÍ A HLÍNU
KE KOŘENŮM.

MYSLÍŠ, ŽE HO
ZACHRÁNÍME?

UVIDÍME,
NEBUDE TO MÍT
LEHKÝ, TEN TVŮJ
SALVÁTOR

JAK MŮŽOU LIDI BRÁT
PŘÍROPU JAKO
SAMOZŘEJMOST?



JEŠTĚ PŘIDAT
KOMENTÁŘ.



IMPRESIONISMUS V PAVOUČÍM POJETÍ.
MATERIÁL - PAVUČINA, TECHNIKA -
KAPKY VODY.

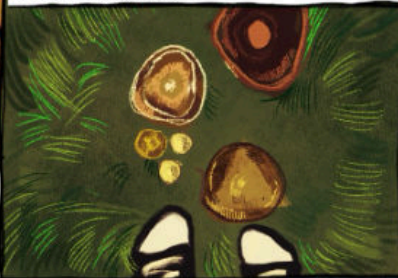


MOŽNÁ KDYBY JI
VIDĚLI MÝMA
OČIMA.

login: loner0001000

JE MI 13. JISTĚ, ŽE MÁM SOCIÁLNÍ
SÍŤ. ALE JAKO SPRÁVNÝ
INTROVERT JSEM TAM ANONYMNĚ.

I KDYŽ TO NEVIDÍME, POD NOHAMA SE NÁM
VĚTVÍ VLÁKNA OBROVSKÉHO PODHOUBÍ CELÉHO
LESA. JE TO JAKO CHODIT PO OBRAZU
JACKSONA POLLOCKA, KTERÝ NEVIDÍTE, ALE
MŮŽETE JEJ CÍTIT.



PŘÍRODA UMÍ I PŘEKRÁSNÉ VZORCE.
POD ŠUPINAMI TÉTO ŠÍŠKY SE SKRÝVÁ
BUDOUCNOST STOVKY STROMŮ.

TAHLE FOTKA JE
STEJNĚ NEJLEPŠÍ.



Nastavit profilovou fotku

VYBRAT



AHOJ, JÁ JSEM SALVÁTOR. TEDY, TAK MI V LESE ŘÍKAJÍ, PROTOŽE JSEM
PÓZOVAL MISTRU DALÍMU NA OBRAZ PERZISTENCE PAMĚTI. ZNÁTE TEN
STROM S HODINAMI? TO JSEM PROSÍM JÁ. VYPADÁM POŘÁD STEJNĚ,
ŽE? PAMĚŤ MÁM DOBRou, ALE TY HODINY BYCH DNES UŽ ASI NEUNESL.







KONEČNĚ TO DÁVÁ
SMYSL...



NAŠI MĚLI STRACH. A PAK SE ZLOBILI. NAŠLI MĚ VENKU, NA MÍSTĚ,
KDE LIDI UVAZUJÍ PEJSKY. MYSLELI, ŽE JSEM JIM UTEKLA ZA NIMA.



PODLE TĚ
KNÍŽKY BYCH SI MĚLA NAUČIT
ZPŮSOB, JAK TOHLE NAPĚTÍ
ZDRAVĚ REGULOVAT.

PROTOŽE
JINAK MI HROZÍ SKLONY
K HLEDÁNÍ RYCHLÉ ÚLEVY. A TY
MOHOU SKONČIT ZÁVISLOSTMI. NA
DROGÁCH, ALKOHOLU, SOCIÁLNÍCH
SÍTÍCH, SEBEPOŠKOZOVÁNÍ,
NAKUPOVÁNÍ...

NAKUPOVÁNÍ?!



TAKŽE BUDU SVOJE POCITY
KRESLIT. A TAKY SDÍLET.

KDYŽ JSEM BYLA HODNĚ MALÁ, ZTRATILA JSEM
SE RODIČŮM V OBCHOĐÁKU.



BYLO TAM TOHO NA MĚ MOC. ZVUKŮ, VJEMŮ.
MUSELA JSEM VEN. MĚLA JSEM STRACH.



NEBO KDYŽ SE U NÁS DOMA
DISKUTOVALO.

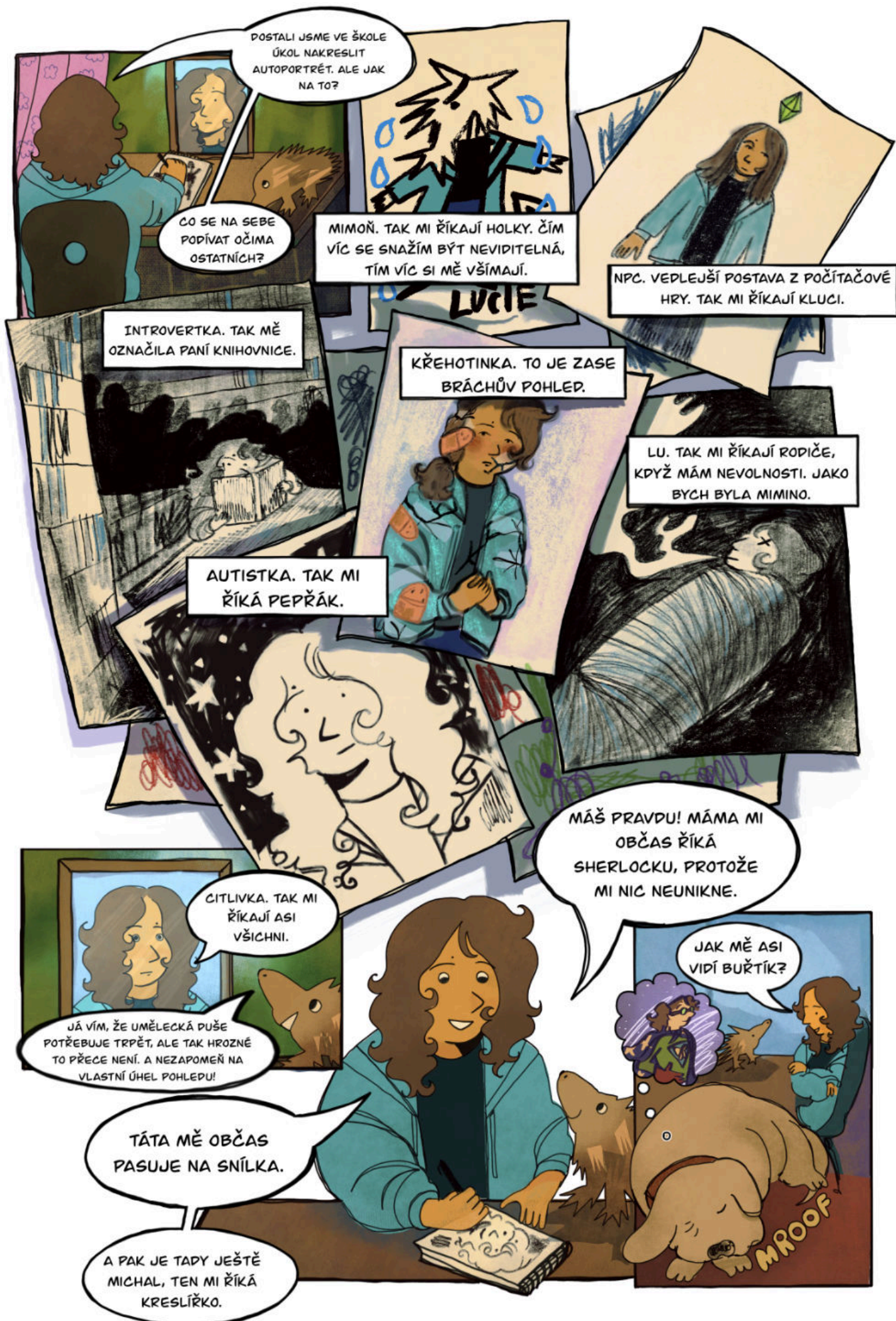


I KDYŽ TO TŘEBA ANI NEBYLA HÁDKA, JÁ TY EMOCE
VZTAHOVALA NA SEBE. CELÝ DEN MI PAK BYLO ŠPATNĚ.



NEJSEM DIVNEJ.
ROSTU, JAK MŮŽU.





POSTALI JSME VE ŠKOLE
ÚKOL NAKRESLIT
AUTOPORTRÉT. ALE JAK
NA TO?

CO SE NA SEBE
PODÍVAT OČIMA
OSTATNÍCH?

MIMOŇ. TAK MI ŘÍKAJÍ HOLKY. ČÍM
VÍČ SE SNAŽÍM BÝT NEVIDITELNÁ,
TÍM VÍČ SI MĚ VŠÍMAJÍ.

NPC. VEDLEJŠÍ POSTAVA Z POČÍTAČOVÉ
HRY. TAK MI ŘÍKAJÍ KLUCI.

INTROVERTKA. TAK MĚ
OZNAČILA PANÍ KNIHOVNICE.

KŘEHOTINKA. TO JE ZASE
BRÁCHŮV POHLED.

LU. TAK MI ŘÍKAJÍ RODIČE,
KDYŽ MÁM NEVOLNOSTI. JAKO
BYCH BYLA MIMINO.

AUTISTKA. TAK MI
ŘÍKÁ PEPŘÁK.

MÁŠ PRAVDU! MÁMA MI
OBČAS ŘÍKÁ
SHERLOCKU, PROTOŽE
MI NIC NEUNIKNE.

CITLIVKA. TAK MI
ŘÍKAJÍ ASI
VŠICHNI.

JÁ VÍM, ŽE UMĚLECKÁ DUŠE
POTŘEBUJE TRPĚT, ALE TAK HROZNÉ
TO PŘECE NENÍ. A NEZAPOMEŇ NA
VLASTNÍ ÚHEL POHLEDU!

TÁTA MĚ OBČAS
PASUJE NA SNÍLKA.

A PAK JE TADY JEŠTĚ
MICHAL, TEN MI ŘÍKÁ
KRESLÍŘKO.

JAK MĚ ASI
VIDÍ BUŘTÍK?

MROOF

KRESLENÍ MĚ PROVÁZÍ CELÝ ŽIVOT. UŽ JAKO MALÁ JSEM ČMÁRALA PASTELKAMI PO ZDECH. NAŠI LÉTA PLÁNOVALI REKONSTRUKCI A TAK MĚ NECHALI.

ODMALIČKA TAKY MILUJU GALERIE. JE TAM TICHO A KRÁSNĚ.

S OBRAZY NAVAZUJU SVOU VLASTNÍ KOMUNIKACI. DOKÁŽU SE U JEDNOHO ZASEKNOUT DOCELA PLOUHO.

SVOJE NEJMILEJŠÍ OBRAZY ZNÁM ALE HLAVNĚ Z KNÍŽEK. TAK NAPŘÍKLAD...

MÁM RÁDA HVĚZDNÉ OBLOHY OD VAN GOGHA. DÍKY NIM DOKÁŽU SPLYNOUT S VESMÍREM.

MÁM RÁDA GEORGIU O'KEEFFE, PROTOŽE MÁM POCIT, ŽE Z JEJÍCH OBRAZŮ NASÁVÁM ENERGII. CHTĚLA BYCH TO NĚKDY ZKUSIT V GALERII PŘED ORIGINÁLEM.

MÁM RÁDA FRIDU KAHLO, I KDYŽ NĚKDY Z JEJÍCH OBRAZŮ SAMA CÍTÍM BOLEST. DOSLOVA.

A NEJVÍC MI V PAMĚTI UVÍZL VÝKŘIK OD EDVARDA MUNCHA. KDYŽ JSEM BYLA MALÁ, NAŠLA JSEM HO V KNÍŽCE A UKÁZALA TÁTOVI.

MALÍŘ EDVARD MUNCH JAKO BY NAMALOVAL I ZVUK, VIDÍŠ? JAK JE VŠECHNO TÍM VÝKŘIKEM ZVLNĚNÉ? TI DVA CIZINCI VZADU SI Z TOHO MUSELI LEKNUTÍM CVRKNOUT.

KDEPAK TATI. TEN VÝKŘIK VŮBEC NENÍ SLYŠET. EDVARD HO MÁ JEN V HLAVĚ. VŠECHNO SE TŘESE, PROTOŽE UŽ JE TOHO NA NĚHO MOC. A TI DVA JSOU JEHO ZNÁMÍ, KTERÍ NEMAJÍ PONĚTÍ, CO SE DĚJE.

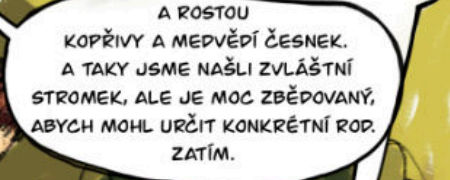
TÁTU JSEM MOŽNÁ TROCHU VYVEPLA Z MÍRY. ALE ZA PÁR DNÍ PŘIŠEL S TUŽKOU A PASTELKAMI, ŽE BYCH TO MĚLA TAKY ZKUSIT. OD TĚCH DOB ČMÁRÁM NEUSTÁLE.

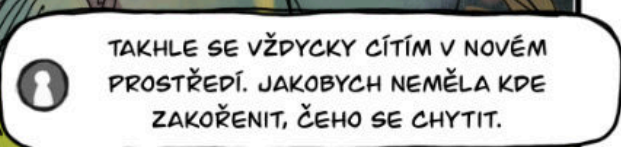
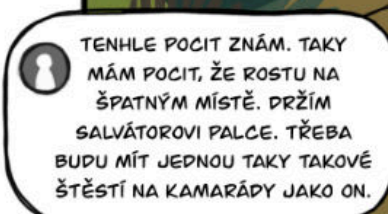
















KNIHOVNA

HEJ,
AUTISTKO, CO TO
NESEŠ?

UKAŽ!!

VYSOCE
CITLIVÍ LIDÉ. TAK PROTO
JSI PŘECITLIVĚLÁ!

NEDEJ SE,
VĚŘ SI.

JÁ
BREČÍM ČASTO,
ALE VĚTŠINOU ZE
SOUCITU.

A TAK
ŠPATNĚ NA
TOM NEJSTE, ABYSTE
MĚ
ROZBREČELI.

TY BUDEŠ
DĚLAT CHYTROU? TAK
SCHVÁLNĚ! JAK DĚLÁ
PLYŠOVÁ JEŽURA...

...BEZ
HLAVY?

JEŽU!!

TO JE JEŽURA.
PROČ TO DĚLÁŠ?

JÁ JSEM
TAK NAJEŽENÝ! KDYBY
NEBYLI V PŘESILE...

CO JSEM
UDĚLALA
ŠPATNĚ?

NEMÁME ČAS
HRÁT SI S
PLYŠÁKAMA. KAŠLEM
NA TU KRÁVU.





ACH JO.
JÁ JSEM VĚĎELA,
ŽE TO PŘIJDE. VŽDYCKY
TO PŘIJDE.

KAŽDÝ HRDINA,
CO V SOBĚ OBJEVUJE
NOVOU SÍLU, NARAZÍ NA
NĚJAKÝ OPOR.



OSTATNÍ NÁM RÁDI ŘÍKAJÍ, CO VŠECHNO
PODLE NICH MUSÍME DĚLAT.

ALE STEJNĚ DŮLEŽITÉ JE VĚDĚT,
CO DĚLAT **NEMUSÍME**.



TENTO DÍL SE
JMENUJE: CO VŠECHNO
LUCIE NEMUSÍ DĚLAT,
I KDYŽ SI MYSELA, ŽE
MUSÍ.



ZA PRVÉ. SNAŽIT SE DĚLAT
PERFEKTNĚ VŠECHNO.

NEMUSÍŠ! ANI TO
NEJDE.



ČIT PRO DETAILY
JE UŽITEČNÁ VĚC. ALE MÁŠ
TENDENCI SE NA NICH ZASEKNOUT.
A PAK NESTIHNEŠ TO, CO JE PRO
TEBE SKUTEČNĚ
DŮLEŽITÉ.



ZA DRUHÉ. STÍHAT
TOHO TOLIK, CO SI
MYSLÍŠ, ŽE STÍHAJÍ
OSTATNÍ.



NEJSME ROBOTI,
ABYCHOM MĚLI STEJNÝ VÝKON. VNÍMÁŠ,
ZPRACOVÁVÁŠ A DĚLÁŠ VĚCI JINAK.
NEMÁ SMYSL SROVNÁVAT SE
S OSTATNÍMI.



ZA TŘETÍ.

ZAJÍMAT
SE O VĚCI, CO
ZROVNA LETÍ.



TRENDY BÝVAJÍ
POVRCHNÍ A RYCHLÉ. NEŽ SI NA NĚ
VNÍMÁVÁ POVAHA ZVYKNE, JSOU
PRYČ.

PROČ SE TÍM
ZDRŽOVAT?



ZA ČTVRTÉ. VŽDY SI
MÍT O ČEM POVÍDAT.

SNAŽIT SE VĚST
SMALL-TALK

HROZNĚ SE U TOHO
TRÁPIT

A VYSILOVAT SE
BEZDUCHÝM
TLACHÁNÍM.



ZA PÁTÉ.
KÝVAT NA VĚCI,
DO KTERÝCH SE TI
NECHCE.

NENÍ TO TAK SNAPNÉ,
JAK TO VYPADÁ. ALE
NEZAPOMEŇ, ŽE...



A NAKONEC...
EHM, STÁT SE
SUPERHRDINOU?



POČETLA JSEM SE, ŽE
PRO VYSOCE CITLIVÉ JE
DŮLEŽITÉ UMĚT SI
NASTAVIT HRANICE...

TAK KDE BUDOU TY
MOJE?

DÁM POZOR, ABYCH NETRÁVILA ZBYTEČNĚ MNOHO
ČASU TAM, KDE JE MOC LIDÍ. TO MĚ VYČERPÁVÁ,
TADY POTŘEBUJU NAJÍT HRANICI.

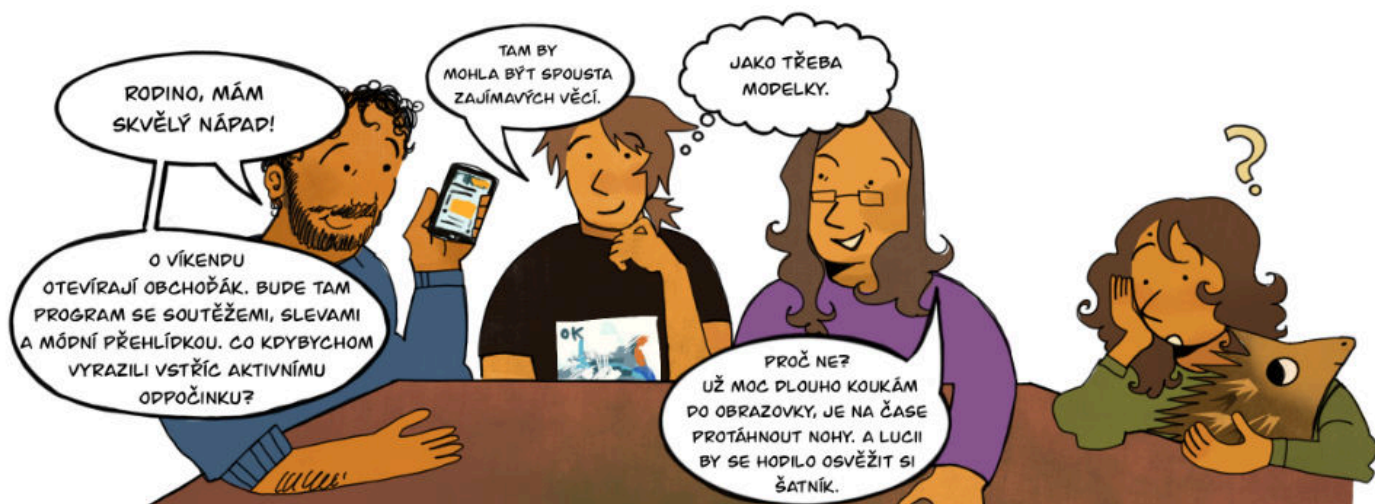
KDYŽ SE MI NĚKDE NEBUDE
LÍBIT, NEMUSÍM TAM BÝT.

NEPŘETĚŽOVAT SE POVINNOSTMI,
ABYCH NA SEBE BYLA PYŠNÁ
NEBO SE NĚKOMU ZAVPĚČILA.

ALE I EMPATII MUSÍM HLÍDAT. NAUČIT SE ROZLIŠOVAT MEZI
SVÝMI A CIZÍMI POCITY. UMĚT SE VCÍTIT DO BOLESTI
OSTATNÍCH JE DŮLEŽITÉ, ALE NESMÍM SI JI PUSTIT POD
KŮŽI. UBLÍŽÍM SAMA SOBĚ A NIKOMU NEPOMŮŽU.

POZNAT HRANICI SVÉ ÚNAVY.
A NETLAČIT TO PŘES NI.





NĚKTERÉ DNY SI LUCIE UŽÍVÁ
SKVĚLE UŽ OD RÁNA...



KHÁÁÁÁ!!!!

... A NĚKTERÉ MOC NE.



NA TO, ŽE JSI
PLYŠOVÝ, TAK JSI
PĚKNĚ PICHLAVÝ.



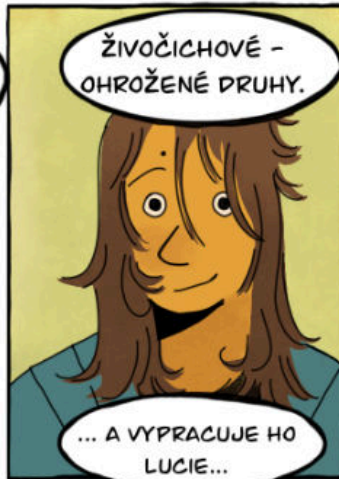
REKORDNÍ
POČET NEHOD
ZA VOLANTEM.



NĚKDY PŘIJDOU ŠPATNÉ DNY...



TO SES NÁM ZASE
ZAPOMNĚLA, ŽE JDEŠ POZDĚ? NO
DOBŘE. SEPNI SI. PŘÁVĚ ROZDĚLUJEME
TÉMATA PŘÍRODOVĚDNÝCH PREZENTACÍ.
ZBÝVÁ POSLEDNÍ TÉMA.



ŽIVOČICHOVÉ -
OHROŽENÉ DRUHY.

... A VYPRACUJE HO
LUCIE...



...VE DVOJICI S PETREM.



JO, KLIDNĚ, MNĚ JE
TO FUK.



TAK NEZAPOMEŇTE, PŘESNĚ
ZA 14 DNÍ SE TĚŠÍM NA VAŠE
PREZENTACE.

A NĚKDY PROSTĚ ROVNOU
PŘIJDOU ŠPATNÉ TÝDNY.







PEPŘÁK
SE TO NENAUČÍ. ALE
JEMU SE SMÁT NIKDO
NEBUDE. NICMÉNĚ
TOBĚ...

TICHO BUĎ!



NEJHORŠÍ PREZENTACE ZE
VŠECH. SKONČÍŠ JAKO TY
NESCHOPNÉ POTVORY, CO
SE NECHALY
VYHUBIT...

ANI
TVŮJ PLYŠOVEJ
ENDEMIT TI
NEPOMŮŽE.



VZDEJ TO. ŘEKNI RÁNO
MÁMĚ, ŽE JE TI
ŠPATNĚ.

VÍM, KDO
JSI. ČETLA JSEM O TOBĚ.
VÍM, CO MÁM DĚLAT.



JSEM VŠECHNO,
ČEHO SE BOJÍŠ.

NEJSI.
JSI MŮJ STRACH SAMOTNÝ.
DĚSÍŠ MĚ PROTO, ŽE MĚ CHCEŠ
CHRÁNIT. A JÁ TĚ PŘIJÍMÁM.

COŽE?



ALE
ZAPOMÍNÁŠ, ŽE TEĎ EXISTUJE
JENOM PŘÍTOMNOST. A V NÍ JE
JEN NÁDECH. A VÝDECH.
A NÁDECH...

PROTOŽE
NEDÝCHÁM ANI V MINULOSTI
ANI V BUDOUCNU. JENOM TEĎ.
NÁDECH. VÝDECH. NÁDECH.
VÝDECH.



NÁDECH.



VÝDECH.



NÁDECH.



DÍKY VÁM
ZA POZORNOST. ALE HLAVNĚ MOJÍ
PARŤAČCE LUCII, KTERÁ CELOU
PREZENTACI VYMYSLELA, NAPSALA
A SE VŠEMI EFEKTY ODBAVILA.
RESPEKT!



...A TEĎ
UŽ SAMI TUŠÍTE, CO CHCI
NA ZÁVĚR ZDŮRAZNIT.
ŽE KDYŽ NEBUDEME
CHRÁNIT OHROŽENÉ DRUHY,
OHROZÍME PŘEDEVŠÍM
SAMÍ SEBE.







TENTOKRÁT
NÁM PŘIŠLY DOCELA
POZITIVNÍ OHLASY.



TAKY
OBJEVUJU MINDFULNESS.
SKVĚLÝ ZPŮSOB, JAK
ROZPOUŠTĚT
STRES.



TO JE SKVĚLÝ
NÁPAD! NAJÍT SI SVŮJ STROM A CHODIT
K NĚMU MEDITOVAT. KDE JINDE NEŽ POD
STROMEM DOSÁHNOUT OSVÍCENÍ?



STÁT SE
POZOROVATELEM VLASTNÍHO
VNITŘNÍHO SVĚTA? TĚŽKEJ
LEVEL, ALE VELKEJ GAME
CHANGER!
#MINDFULNESSVIBES

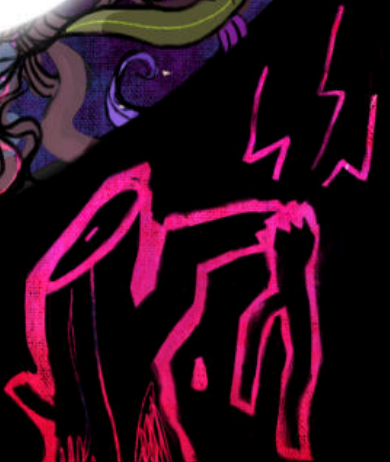


RESPEKT
KE VŠEM MYŠLENKÁM - TĚM
HEZKÝM I TĚM, CO NÁS
ZKOUŠÍ! #SEBEPŘIJETÍ

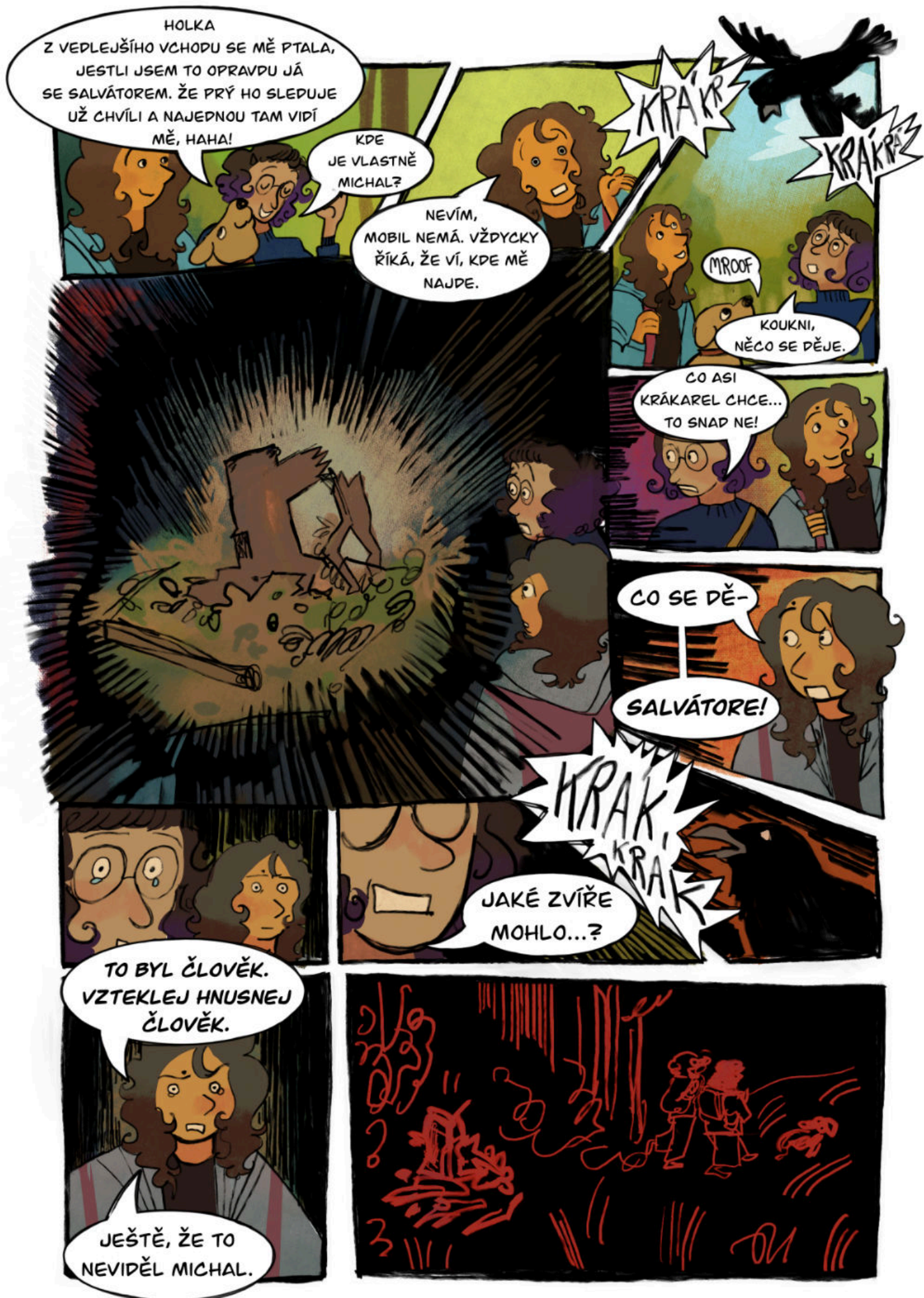
LUCIE SE UČÍ PRACOVAT SE
STRESEM V PRAVOU CHVÍLI...

YESSS!
TAKY JSEM SI MYSLELA, ŽE MUSÍM BÝT
POŘÁD POZITIVNÍ... ALE PRAVÝ KLID JE
V PŘIJETÍ VŠEHO, CO PŘICHÁZÍ! DÍKY
SALVÁTORE, ROSTU
S TEBOU.

...PROTOŽE SE JEDEN
BLÍŽÍ.



LUCIE JEŠTĚ NIC NEVÍ, ALE
V TICHÉM LESNÍM ZÁKOUTÍ JE
UŽ TEĎ NĚCO ŠPATNĚ.



HOLKA
Z VEDLEJŠÍHO VCHODU SE MĚ PTALA,
JESTLI JSEM TO OPRAVDU JÁ
SE SALVÁTOREM. ŽE PRÝ HO SLEDUJE
UŽ CHVÍLI A NAJEDNOU TAM VIDÍ
MĚ, HAHA!

KDE
JE VLASTNĚ
MICHAL?

NEVÍM,
MOBIL NEMÁ. VŽDYCKY
ŘÍKÁ, ŽE VÍ, KDE MĚ
NAJDE.

KRAK
KRAKRA

MROOF
KOUKNI,
NĚCO SE DĚJE.

CO ASI
KRÁKAREL CHCE...
TO SNAD NE!

CO SE DĚ-
SALVÁTORE!

KRAK
KRAK
KRAK
JAKÉ ZVÍŘE
MOHLO...?

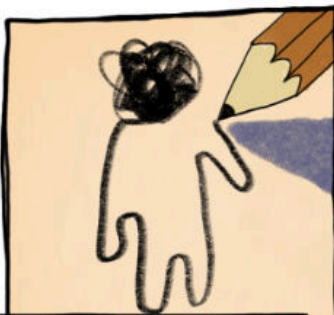
TO BYL ČLOVĚK.
VZTEKLEJ HNUSNEJ
ČLOVĚK.

JEŠTĚ, ŽE TO
NEVIDĚL MICHAL.

UŽ TO BUDOU DVA TÝDNY. ČAS PLYNE
HROZNĚ POMALU, ALE TU SPOUŠŤ JAKO
BYCH VIDĚLA VČERA.



DVA TÝDNY SE S MICHALEM
A TÝNOU JEN MÍJÍME. JAKO
DUCHOVÉ.



TÝNA ZAČALA DĚLAT TAEKWONDO.
CHÁPU JI. TAKY BYCH
POTŘEBOVALA NĚKOHU NAKOPNOUT.

MICHALA VÍDÁM JEN Z DÁLKY. V KNIHOVNĚ
SE SCHOVÁVÁ ZA KNÍŽKAMI. NEVÍM, CO MU
MÁM ŘÍCT, TAK JDU RADĚJI DÁL.



MOJE DUŠE JE JAKO VELKÁ DÍRA,
KTERÁ POHLCUJE NEPOŘÁDEK. KDO TO
MOHL UDĚLAT?

PROČ JSEM TO NEUSTÁLA?
NECHALA JSEM TAM SALVÁTORA
V TAKOVÉM STAVU.



JE MI BUĎ DO PLÁČE NEBO DO KŘIKU.
ALE VĚTŠINOU JSEM PROSTĚ POTICHU
A DRŽÍM EMOCE UVNITŘ.



SNAŽÍM SE PŘI MINDFULNESS MEDITACÍCH ŽÍT
PŘÍTOMNÝM OKAMŽIKEM. ALE NEJDE TO. MINULOST
I BUDOUCNOST SE MĚ DRŽÍ JAKO ČELISTI.



loner 001001

AKCE: SPASME SALVÁTORA.
V SOBOTU RÁNO HO JDU DÁT DO
POŘÁDKU. DRŽTE PALCE.

MĚLA JSEM SALVÁTOROVI POMOC.
MUSÍM MU POMOC. I KDYBYCH
MĚLA JÍT SAMA.





TOHLE JSEM KONEČNĚ JÁ,
TEDY NE NA OBRÁZKU. ALE JÁ HO
NAKRESLILA A BRÁCHA SI HO VYSTAVIL.



JSEM TO JÁ, PROTOŽE KRESLÍM!
NEBOJÍM SE JÍT DO HLOUBKY
A PAK TO UKÁZAT SVĚTU.



TOHLE JE NAŠE PANÍ KNIHOVNIČKA.
ANI NEVÍ, ŽE JSEM JI KRESLILA.



A TO JE NOVÁ TÝNA. TEDY JEJÍ NOVÝ
PROFILOVÝ OBRÁZEK. TAEKWONDO JI DOST
CHYTLO. VYBÍJÍ SI TAM ENERGII. ALE MÁ JI
SNAD JEŠTĚ VÍC, NEŽ PŘED TÍM.

POŘÁDNÝ
ZUBY JÍ UDĚLEJ!



A TOHLE JSEM TEDA
KONEČNĚ JÁ. MÁM
OBJEDNÁVKU NA DALŠÍ
PORTRÉT. ZAČÍNÁM
SE UČIT KRAJINKY.
A MOŽNÁ MÁM NÁPAD
NA KOMIKS.



SALVÁTOR SE DÁVÁ DOHROMADY.
CHODÍME ZA NÍM JEN OBČAS, POŘÍDIT
FOTKY A POZDRAVIT KRÁKARLA.

MÁM TEĎ SPOUSTU NOVÝCH KAMARÁDŮ
VE ŠKOLE I ONLINE. NIKDY JSEM NETUŠILA,
JAK MŮŽE CITLIVOST OTVÍRAT BRÁNY.



RODIČE SE SNAŽÍ NEBÝT NA
VŠECHNO TAK HRRR. A JÁ ZASE
VYCHÁZET JIM VSTRČÍ.



A KDYŽ JE TOHO NA MĚ MOC,
VÍM, ŽE SE MŮŽU NA CHVÍLI
SCHOVAT. OSTATNÍ TO UŽ CHÁPOU.



KRRRÁK! MĚLI
JSTE O SALVÁTORRRRA
STRRRACH?

JÁ
POPRRRAVDĚ
MOC NE.

SALVÁTORRR
JE TOTIŽ SPECIÁLNÍ STRRROM.
NENÍ TO LEDAJAKÁ TRŘŘŘEŠEŇ.
JE TO VZÁCNÝ HORRRRSKÝ DRRRRUH.
PRRRROTO HO NAŠI KAMARRRÁDI
NEDOKÁŽÍ URRRRČIT.
KRÁK!

JAK TO VÍM?
KRRRRÁ!

DOBŘŘŘE
TO VÍM. SÁM JSEM HO SEM
PŘŘŘED PÁRRRR LETY JAKO
SEMÍNKO DONESL. NEPTEJTE
SE MĚ ALE JAK.
KRÁÁÁÁK!

JE V CELÉM
LESE JEDINEČNÝ.
ALE PŘŘŘEŽIJE. MÁ TUHÝ
KOŘŘŘŘÍNEK. A DOBRRRRÉ
KAMARRRRÁDY.

A I TĚM SE
DOBŘŘŘE DAŘŘŘÍ. LUCIE
SE KONEČNĚ PŘŘŘESTÁVÁ BÁT
BYT SAMA SEBOU. DOKONCE
I JEŽU ZAČÍNÁ MÍT
LIDI RRRRÁD.

TÝNA POZNÁVÁ
SVOU ENERRRGII. A PŘŘŘES NI
I CITLIVOST, KTERRRÁ SE SKRRRÝVÁ
V KAŽDÉM Z NÁS.

ALE TRRROCHU
MI DĚLÁ STARRROSTI TEN
VĚDÁTORRR. TRRROCHU NA
NĚJ ZAPOMNĚLI A ON
SE PRRRRROMĚNIL
K NEPOZNÁNÍ.

VIDĚL JSEM,
CO PRRRROVEDL. KDE SE
TO V NĚM VZALO?

JAK OSTATNÍ VIDÍ VYSOCE CÍTLIVÉ?



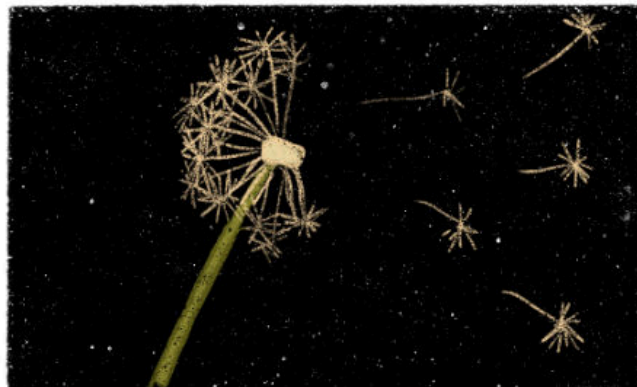
CO SI MYSLÍ RODIČE, ŽE DĚLÁME



CO SI MYSLÍ PŘÁTELE, ŽE DĚLÁME



CO SI MYSLÍ PSYCHOLOGOVÉ, ŽE DĚLÁME



CO SI MYSLÍ SPOLEČNOST, ŽE DĚLÁME



CO SI MYSLÍME SAMI, ŽE DĚLÁME



CO DOOPRAVDY DĚLÁME



DALŠÍ
ZPŮSOB, JAK SE S CÍTLIVOSTÍ
VYROVNAT, JE NEBRÁT SE TOLIK
VÁŽNĚ. TEĎ UŽ VÍM, JAK NA TO.
A VIDÍM, ŽE NEJSEM
SAMA!

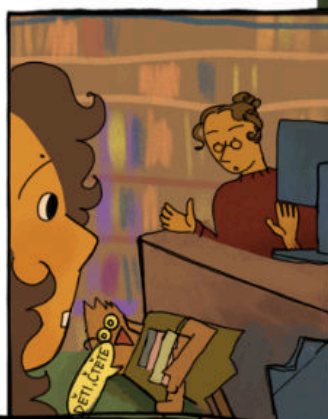
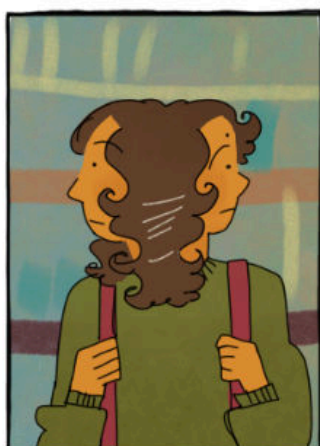




ZÍŤV. CO SI BUDEME POVÍDAT, NĚKDY JE TOHO POŘÁD MOC. ALE POMÁHÁ MI SE Z TOHO VYKRESLIT.

JEŠTĚ KRÁTKÁ MEDITACE... A S ČISTOU HLAVOU SPÁT.







SUPERHRDINA
MÁ OBČAS TĚŽŠÍ PRÁCI, NEŽ JEN
HLÍDÁNÍ TEENAGEREK A HRÁNÍ SI
S VESMÍRNÝMI KOJOTY. OBČAS
MUSÍ NĚKOHO FAKT
ZACHRAŇOVAT.

ZVLÁŠŤ
KDYŽ TO TROCHU POKAZILA NAŠE
HRDINKA SAMÁ. ALE DÍKY SVĚ SUPER-
CITLIVOSTI LUCIE VĚDĚLA, ŽE SE NĚCO
DĚJE A KDE KAMARÁDA
HLEPAT.

VRTÁ JÍ
TO HLAVOU I PO CESTĚ
DOMŮ. I DOMA.

PERFEKCIONISMUS
A SMYSL PRO DETAIL MŮŽOU
ROZHODOVÁNÍ KOMPLIKOVAT.
ALE NĚKDY SE MŮŽOU TAKY
HODIT.

LUCIINY
SMYSLY JSOU V POHOTOVOSTI.
JEJÍ PROCESOR JEDE NA
PLNÝ VÝKON.

SAMOZŘEJMĚ
I VE CHVÍLI, KDY BY
MĚLA SPÁT.

BĚHEM NOCI
PROŠLA SPOUSTU ČERNÝCH
SCÉNÁŘŮ. DŘÍV BY MOHLA
ZPANIKARIT, ALE UŽ MÁ KUS
CESTY ZA SEBOU.

DOKÁŽE
SI MÍSTO TOHO
SESTAVIT PLÁN.

NICMÉNĚ,
LUCIE JE AKČNÍ HRDINKA. EHM,
JAKO JÁ. A SITUACE SI AKCI
VYŽADUJE.

TAM
NE, TAM KONČÍ
STRÁNKA.

NENAŠLA
HO ANI TADY. ALE DÍKY SÍLE
INTUICE LUCIE TUŠÍ, ŽE NĚCO
NEBYLO V POŘÁDKU. JAKO
KDYBY TAM NEBYLY
SAMY.

NĚKDO
BY NAD TAKOVÝM POCITEM
MÁVL RUKOU. ALE LUCIE NA
POCITY DÁ.





MICHALE.
CO TADY DĚLÁŠ?
CO ZAS VYMÝSLÍŠ?



UTÍKÁM DO
SVÉHO SVĚTA. JAKO
VŽDYCKY V LESE.

ALE PŘED
TEBOU NIC NEUTAJÍM
ANI POTMĚ, ŽE?

DOBŘE,
PŘEMÝŠLEL JSEM
O TOM, CO BY SE STALO,
KDYBYCH TADY
NEBYL.



A K ČEMUS
DOŠEL?



ZUJISTIL
JSEM HODNĚ VĚCÍ.
NĚKTERÉ SE DALY
PŘEDPOKLÁDAT.

TŘEBA
ŽE MÁM RÁD ŽIVOT.
VE VŠECH PODOBÁCH,
I TĚ MOJÍ. A NEMÁM RÁD
BOLEST.

VĚŘ MI,
TOXINY NAŠICH
JEDOVATÝCH BYLIN NEPATŘÍ
MEZI BEZBOLESTNÉ.
ALE MOŽNÁ JSEM
SE VÍC BÁL...

... ŽE BY SI
NA MĚ NIKDO UŽ
NEVZPOMNĚL.



CHÁPU,
TO MUSÍ BÝT HROZNEJ
POCIT.



MOŽNÁ
CHCI JEN VÍC SPLYNOUT
S PŘÍRODOU.

PŘEMÝŠLEL JSEM
O TOM HODNĚ.

ALE PŘEMÝŠLEL
JSEM TAKY O TOM, PROČ
O TOM PŘEMÝŠLÍM.

SALVÁTOR
NEPŘEMÝŠLÍ ANI
TO NEVZDÁVÁ. DĚLÁ,
CO ZROVNA MŮŽE. A JDE
MU TO LÍP, NEŽ MNĚ.



TAKY JSEM SE
OD NĚJ HODNĚ NAUČILA.
VŠICHNI BYCHOM SE MĚLI
UČIT OD STROMŮ, NEBO
— NE?



TO JE FAKT.

ŘEKNI MI
JEDNU VĚC. PROČ VY
KRESLÍŘI KOMIKSŮ
POŘÁD KRESLÍTE
SUPERHRDINY?
DOKONCE I TY SI JE
POŘÁD ČMÁRÁŠ.
CO NA NICH JE?



JEJICH
SCHOPNOSTI.

MŮŽEŠ
NA NICH OSTATNÍM
VYSVĚTLIT VŠECHNO,
CO CÍTÍŠ.

SUPERSÍLA,
TO UŽ JE NUDA.
ALE MAXIMÁLNÍ CITLIVOST PRO
DETAIL, TO SE SKVĚLE KRESLÍ.
TO UŽ JE DRAMA.

NEBO,
HMMM, HLUBOKÉ
PROŽITKY?

ČERPÁNÍ ENERGIE
Z PŘÍRODY JE TŘEBA
ZAJÍMAVĚ
SUPERSCHOPNOST.



CHÁPU,
KAM MÍŘÍŠ.

NO A JAKÉ
DALŠÍ SCHOPNOSTI BYCH
TEDA JAKO SUPERHRDINA
MĚL?



SUPERHRDINA?
TY BYS BYL SPÍŠ LESNÍ BŮH.
TAKOVÝ FAUN.

UMĚL BYS
ZMIZET V LESE. A TAKY
MLUVIT SE ZVÍŘATY
A STROMY.

A HMYZEM
A ROSTLINAMI.



A BOJOVAL BYS
PROTI ZNEČIŠTĚNÍ...

NE, NEBOJOVAL.
TY BYS MĚL SCHOPNOST
POMOCŤ PŘÍRODĚ, ABY SE
BRÁNILA SAMA.



NE, ŽE TO
BUDEŠ NĚKDY
KRESLIT.

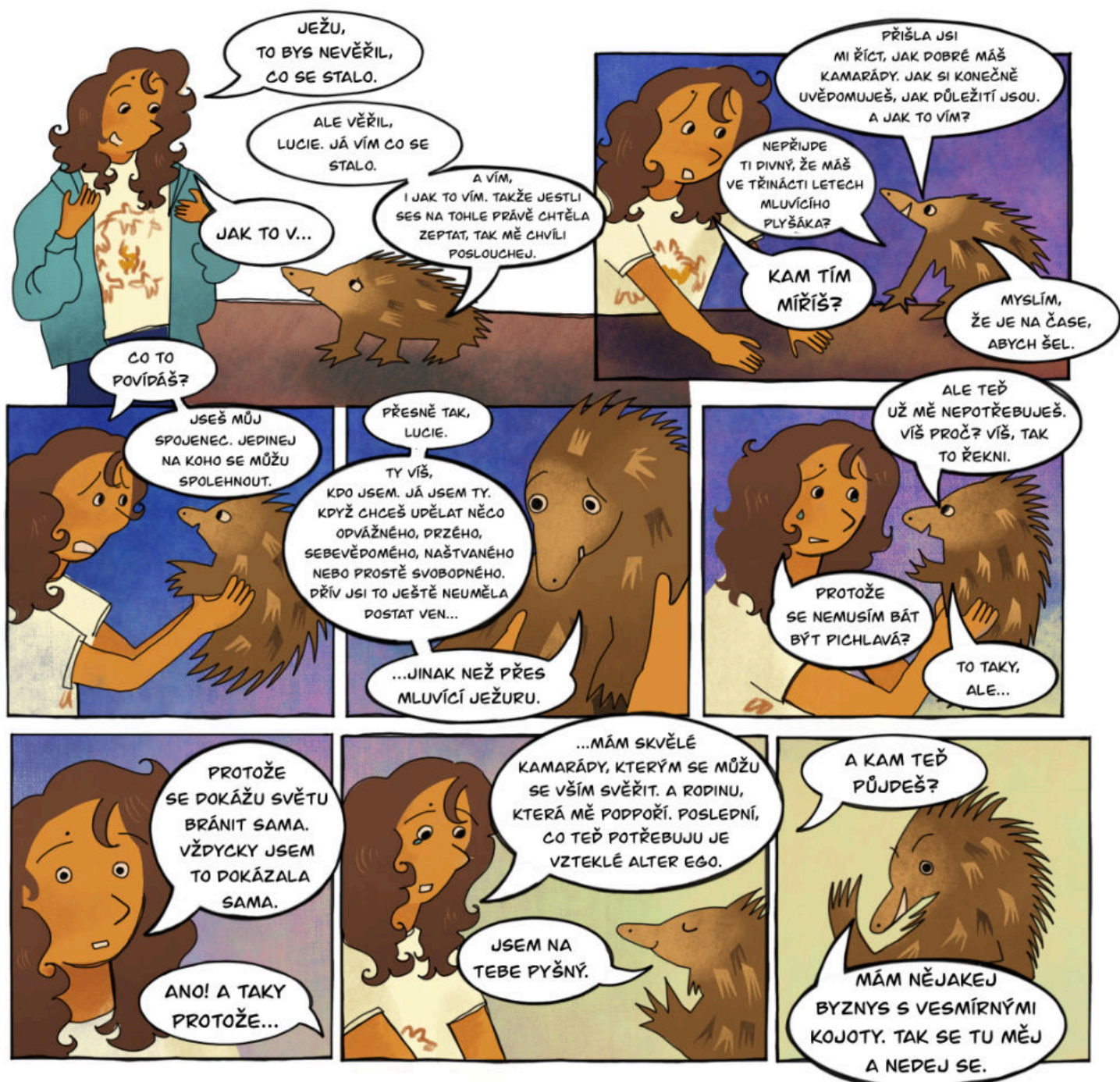


JEŠTĚ SE
UVIDÍ...



LUCIE.
VÍŠ VŮBEC, CO ZNAMENÁ
JMÉNO LUCIE?









ZŮSTAŇTE S NÁMI
V KONTAKTU!



[fragile.power.project](https://www.facebook.com/fragile.power.project)



[fragile.power](https://www.instagram.com/fragile.power)



[linkedin/groups/
9832077/](https://www.linkedin.com/groups/9832077/)



fragile-power.eu/cs

