







Jarmila Mandžuková

Slova,  
která  
pomáhají

aneb Motivace  
k lepšímu životu

V Y Š E H R A D

Copyright © Jarmila Mandžuková, 2016

ISBN 978-80-7429-545-4

## Úvod

**Slova** mají velkou moc! Poskytují obrovskou moudrost a mohou pomoci ve všech oblastech našeho života. **Slovo** není jen tak něco, **slovo** je energie. Je až neuvěřitelné, jakou mají **slova** sílu. Jsou tak mocná, že když správně seřadíme **slova**, můžeme mnohé radikálně změnit. I svůj život nebo život jiných lidí. **Slova** jsou mocná, dokážou pohnout skálou. **Slova** dokážou divy. Jedno jediné **slovo**, a můžeme se propadnout do hlubin temna anebo můžeme vylétnout do výšin. **Slova** nás donutí usmát se, umí potěšit a rozjasnit den. **Slova** nás povzbudí, když máme smutek na duši. **Slova** dokážou pomoci i zachránit život. **Slova** nám otevírají dveře a ukazují směr, kterým se máme vydat. V okamžiku, kdy je s důvěrou přečteme, si uvědomíme, že existuje něco, co nám může pomoci a co nám dodá odvahu. Přestaneme být bezmocní, pocítíme sílu a jsme na cestě k úspěchu a štěstí. Budeme-li **slovům** důvěřovat, lépe poznáme sami sebe, naučíme se sebeúctě a náš život bude plynout hladce. **Slova** by měla být protilátkou na naše současné potíže. Hluboká moudrost **slov** nám dá sílu především ve zlých dobách.

Berte **slova** jako přátelské rady a upozornění, čeho se máte vyvarovat a jak postupovat, chcete-li být šťastní, zdraví a dosáhnout svého cíle. Kniha s vámi bude spolupracovat, zocelí vás pro řešení potíží, pomůže vám překonat problémy a dodá vám odvahu do života. Cílem mých **slov** je vyprovokovat vás do boje, oslovit vaše nitro a srdce, abyste nezůstali přešlapovat na místě a vydali dál.

Není náhoda, že si tato kniha našla cestu do vašich rukou. Na své životní cestě jsem se naučila, že všechno se nám v životě děje z nějakého hlubšího důvodu. Jestliže trpíte, jste sklíčení, smutní, prožíváte bolest, ať se pro vás kniha stane přítelem, který vás nikdy nezklame! Získejte odvahu proměnit svůj obyčejný život na život výjimečný. Necht' kniha zažehne vaši vnitřní jiskru, uklidní vašeho nepokojného ducha a stane se návodem k získání radosti, míru a uskutečnění vašich snů. Všichni toužíme po světovém míru, ale tento svět především potřebuje, aby každý z nás žil v míru sám se sebou. Přeji si, abyste se denně radovali ze života a těšili se na každé nové ráno, nový den, nový měsíc, nový rok! Vaše spokojenost, štěstí a harmonie je můj cíl, váš úspěch a vaše radost je i mojí radostí.

Ze srdce si přeji, ať je pro vás kniha užitečná!

Vaše Jarmila Mandžuková  
[www.jmandzukova.cz](http://www.jmandzukova.cz)

## Jak nejlépe používat tuto knihu?

Po ránu nebo kdykoli během dne ji náhodně otevřte. Věřte, že **slova**, která si vyberete, vás podpoří, budou poselstvím pro daný den a vaši životní cestu. Budete-li knihu číst pravidelně, určitě naleznete **slova**, která vás posílí a pomohou vám. Hluboké myšlenky a vnitřní síla se stane skutečností. Kniha bude užitečná i těm, kteří ji vezmou do ruky jen občas. Do této knihy můžete nahlédnout i ve chvílích, kdy budete potřebovat návod a pomoc v určité životní situaci. Jednoduše požádejte o radu a otevřte knihu náhodně. Budete připraveni a **slova** vám otevřou dveře k novému životu, objevíte nové důležité souvislosti a možnosti. V této knize jsem se snažila o propojení hluboké síly **slov** a moudrých citátů, výroků a myšlenek.

## Jak se v knize vyznat?

Kniha je řazena abecedně podle určitých aspektů a témat našeho života. Těchto témat najdete v knize **140**. Bonusem jsou u každého tématu uvedené **úkoly** či **afirmace**, které mají velkou moc! V okamžiku, kdy je vyslovujete, už nejste bezmocní a berete na vědomí svou vlastní sílu a odvahu. Otevírají vám cestu, jsou startovacím bodem k vlastnímu úspěchu, spokojenosti, harmonii a štěstí. Pokud opravdu něčemu věříme, provázejí to pocity a především přesvědčení, které máme uloženo hluboko v sobě. Čím intenzivněji se vybraným afirmacím budeme věnovat, tím výraznější a rychlejší úspěch nastane. Budete-li je číst a opakovat pravidelně, budete připraveni na cokoli, co vás v životě potká.





# Bohatství

*Faleš bohatství spočívá v tom, že zaměňujeme to,  
co máme, s tím, co jsme. Myslíme si, že jsme více,  
máme-li více.*

Ernesto Cardenal

Reklama na nás útočí ze všech stran a láká nás koupit to či ono. Toužíme po novém autě, atraktivním bydlení, luxusní dovolené... Uvědomte si, že nikdy nemůžete mít všechno, vždy jen něco, ale vybavte si, co vše už máte. Možná zrovna nemáte to, co chcete a co vidíte u jiných lidí, ale na druhou stranu máte řadu věcí, které skutečně k životu potřebujete. Moudrý člověk netruchlí nad tím, co nemá, ale raduje se z toho, co má! Nepočítejte jenom hmotné věci, protože bohatství člověka není v penězích a majetku. Pro každého z nás by měřítkem bohatství mělo být to nejdůležitější: zda jsem spokojeným a dobrým člověkem. To hlavní bohatství v našem životě je zdraví, láska, rodina, přátelství, vzdělání, talent, kariéra; bohatstvím jsou i polibky, objetí, úsměv, hezké vzpomínky. Vidíte, jak moc jste BOHATÍ? V souvislosti s bohatstvím se zkuste zamyslet, jak často používáte slovo NEMÁM. Toto záporné slovo vytváří skutečný nedostatek toho, o čem si myslíte, že vám chybí a co nemáte, a hojnost se vám vzdaluje.

**Úkol: Raduji se z toho, co mám a čím jsem! Přitahuji  
hojnost do všech oblastí svého života!**



# Boj

*Rozum má své meze, ale omezenost je neomezená.*

Jiří Žáček

Někteří lidé žijí s pocitem hořké zášti a nenávisti v srdci, s oblibou se trefují do slabostí a chyb druhých a posmívají se těm, kteří jsou jiní, odlišní. Z těchto lidí vychází jakási destruktivní nálada, mají vůči druhým předsudky a jsou s mnohými lidmi v nepřátelských vztazích. Často se více starají o druhé než sami o sebe. V srdcích takových lidí musí být něco špatného; kdyby tomu tak nebylo, nebyl by jejich smyslem života BOJ. Na chvíli se možná cítí silní a důležití, ve skutečnosti ale jde jen o jejich projev nezralosti, malosti a omezenosti. Většinou tito lidé bojují proti druhým, neboť se sami cítí zakomplexovaní, chtějí využít boj ke zviditelnění a získání většího sebevědomí. Sebevědomý a silný člověk je naopak ten, kdo je připraven druhému pomoci a neohroženě se postavit na stranu posmívaných. Nebojujte se zlým, ale posilujte dobré!

**Úkol: *Jsem pozorný k těm, kteří potřebují pomoc!***



# Bolest

*Bolest posiluje odvahu. Nikdy nebudeš statečný,  
pokud se v životě budeš mít jen dobře.*

Mary Tyler Mooreová

Každý z nás se může setkat s nenadálými okolnostmi či událostmi, které mnohdy do našeho života přicházejí zcela nečekaně, jako blesk z čistého nebe. Čas od času prožíváme úseky života, které nejsou jednoduché, provází nás utrpení a bolest. O bolest se s nikým nepodělíme, s tou se musíme poprat sami. Zlé časy vždy prověří lidskou odvahu, vnitřní sílu a odhodlání. Většina lidí netuší, jak zvládnout bolest a vytvořit si určitý hojivý postoj. Bud' v sobě pocity bolesti popírají a dusí, nebo se v nich naopak utápí a nedokážou se od nich oprostit. Trápí se a neustále se jim vrací utrpení, křivda, smutek a bolest. Ani jedna z cest není správná. Abychom zahojili svou bolest, musíme ji cítit, ale současně si uvědomit, že patří do naší minulosti a je jen součástí „*prachu hromadícího se na pouti životem*“. Každé kruté období jednou přejde a bolest se zmírní. Každé utrpení jednou přebolí. Bolest nás probouzí ze stavu letargie a snaží se nám ukázat nový směr naší cesty. Život jde dál, vše má svůj čas, jednoho dne bolest zmizí a budeme opět silnější. Čas je nejlepší lékař!

**Úkol: Vyrovnám se se vším, co mě v životě potká!**



# Bouře

*Bouře zpevňují kořeny stromů.*

Claude McDonald

Nebojte se bouře, větru a deště, které vás potkají, protože patří k životu. Nikdy nemůžete uklidnit bouři, tak se o to přestaňte snažit. Bouře, která udeří, není nepřítel. Vše má svůj hlubší význam – velká bouřka pročistí vzduch a prudká dešťová přeháňka podpoří růst rostlin. Možná budete mít pocit, že vám vyvrací kořeny, ale bouře vás donutí zapustit kořeny ještě hlouběji. I vy můžete růst i sílit, i když na vás útočí bouře. V boji s přírodní silou získáte vnitřní pevnost, odvahu a budete stoupat do nových výšin. Bouře formuje váš život, který se zocelí tím, když čelíte výzvám a útrapám. Z prožitého utrpení se může stát odrazový můstek pro nový a hodnotnější život. Líbí se mi slova americké spisovatelky Kristy Bromberg: *V životě nejde o to, jak přežít bouři, ale jak tančit v dešti.*

**Úkol: *Jsem odvážný a přijmu každou výzvu!  
Jsem schopný a úspěšný člověk!***



# Budoucnost

*Jeden z nejtragičtějších rysů lidské povahy,  
který znám, je ten, že všichni máme sklon  
oddalovat žití. Všichni sníme o kouzelné růžové zahradě  
někde za horizontem – místo abychom se dnes  
radovali z růží, které nám kvetou pod okny.*

Dale Carnegie

Chcete dosáhnout svých cílů? Pokud ano, nebuďte tolik zaměřeni na budoucnost. Mnozí z nás příliš často myslí na svoji budoucnost a neuvědomují si, že budoucnost patří DNEŠKU. Lidé soustředění na budoucnost jsou soustředění na něco, co se teprve stane. Často říkají věty „Až dostuduji“, „Až si našetřím“, „Až udělám tohle“, „Až se stane to a to“ a podobně. Když tato doba konečně nastane, často nevědí, co mají dělat, a nedaří se jim „konečně začít žít“. Často s údivem zjišťují, že celý svůj život jen na NĚCO čekají! Nezapomínejte, že schopnost plnohodnotně žít v přítomnosti je jediný způsob, jak pozitivně ovlivnit svoji budoucnost! Poučná jsou slova Buddha: *Nelpěte na minulosti, nesněte o budoucnosti a zaměřte mysl na současnost!*

**Úkol: *Naplnu prožívám dnešek a o zítřku jen sním!***



## Bud'te sami sebou

*Neponižuj se a neskláněj hlavu.  
Lidé by ti po ní mohli začít šlapat.  
Židovské přísloví*

Zní to docela jednoduše – „bud' sám sebou“. Ve skutečnosti to pro mnohé z nás může být velice těžké. Možná máte pocit, že nemáte právo být sami sebou. Pak ohýbáte páteř, skláníte hlavu a jste ve vleku druhých. Nechtějte žít cizí život a jít cizí cestou k cizímu štěstí. Pokud budete i nadále následovat cizí cestu, vzdálíte se ještě více svojí vnitřní pravdě, síle a odhodlání. Najděte svou vlastní cestu a své štěstí, neboť jediné cesta, kterou si sami vyberete, vás může naučit, jak být nejlépe SAMI SEBOU. Být sám sebou je vaší nejvyšší hodnotou a cílem! Je to radostné dobrodružství, neboť jste jedineční a v jedinečnosti neexistuje žádná konkurence a žádné srovnání. Uvědomte si, že nikdo a nic, žádný člověk, žádné místo, žádná věc a žádná situace nad vámi nemá moc. Nikdo jiný za vás nemůže žít. Takže nikdo jiný vám ani nemůže pomoci více nežli vy sami! I kdyby byl váš život plný komplikací, špatných zkušeností a útrap, vždy máte právo na svou pravdu a na svůj omyl. Dokonce čím více těžkosti vaše životní cesta bude mít, tím hodnotnější pro vás bude. Jestliže budete mít dostatečný důvod jít vpřed, pak právě na překážkách nejvíce posílíte a naučíte se vážit si svojí odvahy, odhodlání a zarputilosti. Ne každý ale bude chápat vaši cestu. To je v pořádku. Není to jejich cesta, ale VAŠE!

**Úkol: *Jsem za každé okolnosti silný a nikdy se nevzdám! Miluji život a život miluje mě!***

## Bud'te sami sobě Bohem

*Být člověkem znamená snažit se být Bohem.*

Jean-Paul Sartre

Člověk je zajímavá bytost – místo toho, aby projevovat radost nad tím, že je, že žije a jaký je, a byl vděčný za to, co má, projevuje nespokojenost nad tím, co dosud nemá. Často se nám zdá, že život probíhá tam, kde právě nejsme, a spočívá v tom, co si nemůžeme dovolit. Převezměte zodpovědnost za svůj život a přestaňte s obviňováním a hledáním chyb u sebe i u druhých. V nitru každého z nás je hluboký zdroj moudrosti, vděčnosti a harmonie. Každý z nás je BOHEM svého života a světa, a i když vás mohou někteří lidé omezovat a ovlivňovat, jsou hranice, za které nemůžou. Bud'te sami sobě Bohem a mocné vesmírné síly se budou příznivě podílet na vašem životě, současnosti i budoucnosti. Bůh je v nás a promlouvá k nám skrze naše srdce a svědomí. Naslouchejte více svému srdci a nechte se jím vést! Každý má schopnost najít si vlastní životní cestu! Bud'te sami sobě Bohem!

**Úkol: *Dýchám! Žiji! Jsem sám sobě Bohem!***  
***Dostává se mi hojnosti!***

## Být šťastný

*Lidé jsou většinou tak šťastní, jak šťastní chtějí být.*

Abraham Lincoln

Každý z nás touží být šťastný. A co vám v tom brání? Třeba máte obavy z budoucnosti, nebo se nedokážete odpoutat od minulosti, nebo jsou ve vašem životě věci, které se vám nelíbí a které byste chtěli změnit. Radost i utrpení jsou plody našeho správného či špatného jednání a myšlení. Utrpení si často způsobujeme sami, jsme tak nešťastní, jak si sami připouštíme. Chtějte to změnit, každý z nás je plně zodpovědný za svůj život. Když budete chtít, **VŠECHNO DOKÁŽETE!** Rozhodněte se právě nyní, a pokuste se svůj život přeprogramovat a nasměrovat ke štěstí a úspěchu. Jste dostatečně silní, vše je jen věcí vašeho rozhodnutí, odvahy, pocitů a myšlenek. To, jak se díváte na svět kolem sebe, tak se ve vašem životě svět projevuje. Přemozte tedy sami sebe a vysílejte do světa jen ty signály, které jsou v souladu s láskou, mírem, svobodou, porozuměním, vděčností, odpuštěním a soucitem. Každý z nás má právo být šťastný, milovaný a vážený a užívat si každý den svého života. Pravdivá jsou slova, která pronesl římský filozof Seneca: *Šťastný není ten, kdo se druhým zdá, šťastný je ten, kdo se sám pokládá za šťastného.* Pamatujte na to!

**Úkol: *Jsem šťastný a spokojený, jsem silný a všechno dokážu! Jsem schopný a úspěšný člověk!***





## Být vděčnější

*I kdyby tě čekalo mnoho nepříjemných úkolů,  
vždy se najde také něco prospěšného.  
To pak přijmi s vděčností jako náhradu.*

Platón

Vděčnost – tento jednoduchý návyk tvoří zázraky. Vděčnost je důležité tajemství našeho života, bez kterého nikdy nebudeme šťastní. Naučte se projevovat VDEČNOST! Být vděčný není vlastnost, ale je to osobní rozhodnutí. Buďte vděční za maličkosti i za velké věci. Za to, že žijete, milujete, jste milováni, jste zdraví, žijete v hojnosti... To, že vám možná něco z toho chybí, je otázkou minulosti. Vy však žijete v přítomnosti, takže svým poděkováním předesíláte vděčnost za to, co očekáváte v budoucnosti. Jakmile upřímně začnete pociťovat vděčnost, tento pocit pronikne hlouběji do vašeho nitra a začnou se dít ZÁZRAKY. Platí přímá úměra: čím budete vděčnější, tím méně si budete stěžovat, budete méně zlostní a nespokojení. S projevenou vděčností se ve vašem životě objeví více důvodů k radosti, klidu a vyrovnanosti.

***Úkol: Jsem vděčný za svůj život! Jsem obdařen nekonečnou láskou a vděčností za vše, co mám! Cítím skutečnou vděčnost, že jen prostým využitím své představitosti přilákám do života to, o čem sním!***



# Čas

*Člověk nemá nic vzácnějšího a cennějšího než je čas.*

Ludwig van Beethoven

Máte dost času? Na tuto otázku asi většina z vás odpoví NE! Stejným způsobem odpovídá devadesát procent lidí. Zdá se, že času nemáme nikdy dostatek, ale čas je přesně tím, co s ním sami uděláme. Pokud spěcháme a žijeme hekticky, nebudeme mít času nikdy dost a stále nás bude pronásledovat pocit, že nic nestíháme a jsme v jednom kole. Pust'te z hlavy myšlenku, že musíte zvládnout vše. Dobře zvládnout všechny úkoly a povinnosti prostě nelze. Musíte si vybrat, co je pro vás důležité, stanovit si priority a podle toho jednat a konat. Čím dříve si uvědomíme tuto osvobozující pravdu, tím se nám bude žít lehčeji a budeme spokojenější. Nespěchejte tolik, máte k dispozici celý svůj život!

***Úkol: Zvolním! Svůj čas využívám s rozmyslem  
a nezapomínám sám na sebe!***

# Čin

*Nikdy se neprodám, abych dělal něco, v co nevěřím.*

Bruce Lee

Člověk zvládne hodně práce, pokud dělá to, co ho baví a k čemu ho srdce táhne. Nebo to, co je nezbytné, aby dosáhl svého cíle. Bez ohledu na to, co děláte, dělejte to upřímně a s plným nasazením. Nedělejte nic polovičatě. Pokud strávíte příliš času přemýšlením, jak a co udělat, či něco obejít, nikdy nic pořádně neuděláte. Pamatujte si, že vaše činy za vás mluví lépe než vaše slova! Poučná jsou slova významného brazilského spisovatele Paula Coelho: *Co záleží na strachu z odmítnutí, na odkládání nějakého činu na jindy, když nejdůležitější ze všeho je žít naplno a s radostí? Ted' jsem zavřený v rakvi a je příliš pozdě vrátit se zpátky a prokazovat odvahu, kterou jsem neměl.*

**Úkol: *Mám upřímnou touhu udělat vše správně a jak nejlépe umím!***

## Dnešní den

*Zapamatujte si, že každý den  
je tím nejlepším dnem v roce.*

Ralph Waldo Emerson

Přivítejte dnešek jako nejlepší den svého života. Každý den je NOVÝ ZAČÁTEK a přináší vám nové příležitosti a možnosti. Neznamená to, že musíte pokaždé, každý den, udělat něco velkolepého, odvážného či něco zcela nového. Znamená to jen prožít dnešní den, jak nejlépe umíte a beze zbytku. Když jste včera udělali něco, co se vám nepovedlo a čeho litujete, začínáte znovu, jste opět na startovní čáře, novém začátku. Pokud jste někomu nechtěně ublížili, omluvte se mu. Když jste se zmýlili, udělejte všechno pro to, abyste svou chybu napravili. Opuštěte si všechny nezmary a omyly a poučte se ze svých chyb. Pamatujte na to! A jestliže dnes všechno nestihnete, zítra je také den a opět nový začátek!

**Úkol: *Přijímám současnost a dnešní den se štěstím,  
radostí a nadějí! Jsem schopný a úspěšný člověk!***



## Dobré ráno

*Bud' šťastný ráno s tím, co máš,  
a večer s tím, čím jsi.*

Sri Chinmoy

Nepodceňujte ranní vstávání! Když jste už od rána v nepohodě, není lehké si přes den náladu zlepšit. Když naopak vstanete tou správnou nohou, budete po celý den příjemně a pozitivně naladěni, připraveni na všechny zážitky, a jen tak něco vás nerozhází. Každé ráno vstávejte s nadšením a věřte, že dnešek bude krásný, neopakovatelný a prožijete ho naplno. Jakmile se probudíte, řekněte DĚKUJI! Začněte den s vděčností za svůj život, lásku, zdraví, rodiče, partnera, děti a za vše, co máte. Vstaňte s radostí a zasmějte se na sebe do zrcadla. Naladíte se tak do spokojenosti a obrátíte se proti špatné náladě. A když večer uléháte do postele, znovu si připomeňte, co krásného jste během dne prožili. Vybatve si to a usínejte se vzpomínkou na krásné okamžiky, které se ten den staly. Vaše sny budou mnohem krásnější a krásnější bude i celý váš život!

**Úkol: *Děkuji za DAR dnešního rána  
a celého dnešního dne!***



# Dokonalost

*Poznal jsem, že nikdo není dokonalý. Tím spíše  
nepředpokládám, že bych byl dokonalý já.*

Pablo Picasso

Slovo dokonalost představuje něco, po čem mnozí touží. To však znamená nekonečný hon za stavem, kterého nelze dosáhnout. Připusťte si, že dokonalost neexistuje, vždy jsou jisté hranice a omezení, ve kterých se musíte pohybovat. Někteří lidé s přehnaným sebevědomím a „ohněm“ v hlavě se však domnívají, že téměř dokonalí jsou. Aby dokázali svoji dokonalost, zaměřují se především na nedostatky druhých. Ve snaze ukázat, že jsou lepší, vyzdvihují svoje zásluhy, zesměšňují a kritizují ostatní. Takovým lidem nevěnujte pozornost a pokuste se vymazat je ze svého života. Pamatujte, že všichni jsme si rovni, bez výjimky! Nikdo není víc a nemá právo se povyšovat nad ostatní!

**Úkol: *Nesnažím se za každou cenu o dokonalost!  
Stanovím si méně náročné cíle, které zvládnu!***



# Důvěra

*I nedostatek důvěry druhých lidí  
ti může pomoci dosáhnout cíle.*

Abraham Lincoln

Mějte na paměti, že není dobré být nedůvěřivý. Je sice velice snadné důvěřovat druhým, když vás nikdo nepodvádí, neintrikuje a lidé vás mají rádi. Ale nenechte se odradit těmi, kteří vás zklamali a snažili se vás podvést, či lidmi, kteří vám nedůvěřují. Vaše důvěra je vždy lepší než nedůvěra. Mějte neustále důvěru v důvěru, protože důvěra sama o sobě je cílem. Jestliže důvěřujete, ukazuje to na vaši otevřenost a ryzí povahu. Projevovaná nedůvěra vašeho okolí sice bolí, ale měla by u vás vyvolat odhodlání a sílu dokázat, že se všichni pochybovači a kritici mýlí. Kdosi moudrý řekl: *Když vám druhý důvěřuje, žádné vysvětlení nepotřebuje. Když vám druhý nedůvěřuje, žádné vysvětlení mu nestačí.* A to je svatá pravda!

**Úkol: Na cestě za svými cíli budu otevřený  
a budu důvěřovat druhým!**

## Emoce

*Kdyby se mne kdokoli a kdykoli zeptal,  
co považují pro člověka za nejdůležitější,  
bez váhání bych odpověděl, že emoce.*

Vladimír Vondráček

Emoce, jako radost, láska, nadšení, ale i hněv, smutek či strach, jsou součástí našeho každodenního života. Radost, láska a nadšení patří k pozitivním a prospěšným emocím, které naplňují náš život optimismem a pohodou. Naopak hněv, smutek a strach jsou negativní pocity, které nás bolí, o které nestojíme a které nás táhnou dolů. Negativní emoce prožíváme, když jsme zklamaní, cítíme se na konci svých sil, nevěříme ničemu a nikomu, ani sami sobě. Pocitově jsme na dně, vše vidíme jenom černě bez jakékoliv naděje. Dobrou zprávou je, že negativní pocity a myšlenky jsou především stavem naší mysli, a to se dá změnit, pokud sami budete chtít. Určitě to dokážete! Začněte pracovat sami na sobě a přeprogramujte svou mysl na pozitivnější vnímání světa. Těšte se z maličkostí, ze slunného dne, z přítomnosti svých blízkých, přátel a kamarádů, z pěkné knihy, filmu a podobně. Vykročte vstříc spokojenějšímu životu ještě dnes, nejlépe v tuto chvíli, žádná už nebude lepší!

**Úkol: *Dám průchod pozitivním emocím a pocitům,  
vše negativní se pokusím vytěsnit ze své mysli!***





# Hněv

*Když nedokážeš ovládnout hněv, ovládne on tebe.*

Anton Pavlovič Čechov

Každý z nás zcela jinak reaguje na stejnou nepříjemnou či konfliktní situaci. Jedni se drží zpátky, druhé to žene kupředu. Jedny hněv dráždí, druhé povzbuzuje. Někteří lidé, když se jim ublíží, spřádají plány po pomstě, jiní se snaží hněv a zlost co nejdřív vytěsnit ze své mysli. Když se hněváme a jsme zlostní, budeme se chovat poněkud jinak, než když věci a události přijímáme s rozvahou a nadhledem. Čím méně negativních emocí a pocitů budeme vytvářet a skladovat v naší mysli, tím více se od nich budeme osvobodovat. Pamatujte, že každá pozitivní emoce, láska, radost a nadšení vás přibližuje k srdci, každá negativní emoce, hněv, zloba a nenávist vás od vašeho srdce vzdaluje a stanete se zatrpklými, nespokojenými a nešťastnými.

**Úkol: Ovládám svůj hněv a další negativní emoce!**

# Hodnoty

*Otevřete se změnám,  
ale neztrácejte své vlastní hodnoty.*

Dalajláma

Jen málokdo si v dnešní uspěchané době dokáže vážít pravých a skutečných hodnot. Mnozí lidé si hodnotu toho, co mají, uvědomují až ve chvíli, kdy něco ztratí. Pak vyčítají životu, že je o to připravil. Přitom dokud to měli, radost a pocit štěstí si neuvědomili. Život nás těmito tvrdými a nezapomenutelnými lekceci učí vážít si toho, co máme, ne až když to ztratíme. Vychutnávejte si krásné okamžiky právě proto, že možná skončí. Nemyslete si bláhově, že to krásné, co právě nyní prožíváte, se nezmění a bude trvat věčně. Změní! Život je založen na změně. Díky změně žijeme i my sami. I náš dech se každou chvíli rodí a umírá. I srdce funguje jen tehdy, když bije. Jakmile bít přestane, zemřeme...

***Úkol: Hledám spokojenost a štěstí ve všem,  
co dělám! Já sám jsem zdrojem radosti  
a spokojenosti ve svém životě!***



# Chci!

*Dobře něco udělat je lepší,  
než o tom jen dobře pohovořit.*

Benjamin Franklin

Užíváte často věty typu „Jednou udělám“, „Vždy jsem chtěl...“, „Kdybych mohl...“ a podobně? Proč nezačnete dělat něco hned? Kolikrát jste se chtěli do něčeho pustit, ale nakonec jste to vzdali? Aby člověk opravdu žil, musí být aktivní, nemůže jen zůstat stát. Stojí jen ten, kdo se zabývá časem, kdo se trápí minulostí nebo v obavách přemýšlí o budoucnosti. Tím, co bylo a co mohlo být, ale co není. Zvedněte hlavu a udělejte to, co si již dávno přejete či po čem toužíte. Uvidíte, jakou zažijete radost. Nemusíte udělat všechno hned, ale krok za krokem. Jak řekl švýcarský teolog Alexander Vinet: *Chtěl bych neznamena nic, CHCI dělá divy. CHCI opravdu činí zázraky. Buďte činorodí a aktivní, protože váš život to vyžaduje!*

**Úkol: *Nebudu pouze mluvit o tom, co chci udělat,  
ale pustím se ihned do práce!  
Beru svůj život do vlastních rukou!***

# Chudoba

*Bohatství a chudobu nemají lidé v domě, ale v duši.*

Xenofón

Opravdová láska je nejvyšší síla vesmíru! Chudí lidé jsou ti, kteří dlouhodobě postrádají opravdovou lásku. Proto je svět plný těchto chudých, nespokojených a nešťastných lidí. Ze strachu lidé raději navazují nezávazné a povrchní vztahy, bojí se ponořit do hlubších vrstev vztahu, protože by museli odhalit svoje nitro. Pokud dokážete opravdově milovat a otevřít svoje srdce, pak zažijete pravou lásku, opravdové bohatství a ryzí štěstí. Přestaňte se schovávat za výmluvy, přestaňte se odvolávat na okolnosti, přestaňte mít strach a obavy, VY jste ten, kdo vše ovládá. Pokud však nedokážete ovládnout sami sebe, váš život bude takový, jaký je – CHUDÝ!

***Úkol: Lásku a vše, co je v životě krásné,  
nechám pronikat do svého nitra!***



# Chyby

*Každý člověk má schopnost na sobě pracovat  
a učit se z chyb, které dělá. Z každé chyby může vyvodit  
ponaučení a pokusit se o lepší kroky.*

Neznámý autor

Každý z nás něčeho lituje. Každý z nás udělal něco špatně. Každý z nás řekl slova, která ho později mrzela. Každý někdy řekl NE, i když jeho srdce volalo ANO! Každý si jednou vybral špatnou cestu, narazil na špatného člověka a zažil nehezké chvíle, smutek a utrpení. Všichni děláme CHYBY. Chyby jsou neoddelitelnou součástí našeho života. Ale místo abychom je zastírali a dělali „jakoby nic“, je účinnější s pokorou své chyby přiznat. Jestliže si nebudeme promíjet své chyby, nikam se neposuneme. Neodpuštěná vina v člověku zahnívá. Ne nadarmo se říká, že „*chybami se člověk učí*“. Každou svou chybou se můžete stát moudřejší, zkušenější, chytřejší, odvážnější, prostě lepší, protože dnes již víte, kudy cesta nevede!

**Úkol: *Odovědně se postavím ke svým chybám  
a omylům! Poučím se ze svých chyb, kterých jsem se  
v životě dopustil!***

# Individualismus

*Jako jedinec jsem zcela jedinečný, odlišný ode všeho,  
s ničím nesrovnatelný. Ani veškerá hmota vesmíru  
není s to rozdrtit mou individualitu.*

Rabíndranáth Thákur

Mnozí lidé jsou zaneprázdnění snahou vypadat tak nebo onak, věnují velkou část energie tomu, jací by chtěli být. Plýtvají silou na vytvoření „pozlátka“, místo aby se zaměřili na rozvíjení svého potenciálu a vlastního JÁ. Slovo JÁ je slovem činu, svědomí a soběstačnosti. Je špatné udržovat pouhé zdání, jednat a prezentovat se určitým způsobem navenek, když ve skutečnosti prožíváte a myslíte si něco úplně jiného. Je to v rozporu s naší přirozeností a vlastním JÁ. Neztrácejte svoji INDIVIDUALITU! Skutečný individualismus je důvěra sám v sebe, ve vnitřní pravdu, soběstačnost a svobodu. Jakmile přijmete sami sebe, poznáte velké tajemství života. Pouze individuality a soběstační lidé jsou silní – většina splývá s davem, napodobuje a kopíruje ostatní. *Hledejte svoji cestu, buďte vnímaví, otevření, opravdoví a svobodní, neboť největším ziskem na soběstačnosti je svoboda*, prohlásil starověký řecký filozof Epikúros ze Samu.

**Úkol: Nesnažím se být něčím, ale JSEM!  
Jsem schopný a úspěšný člověk!**



# Jedinečnost

*Člověk je vždy někým unikátním,  
absolutně jedinečným.*

Jan Pavel II.

Jsi jedinečný, neopakovatelný, originální. Na celém světě není nikdo úplně stejný, jako jsi ty, tvůj duplikát. Nikdy tu nebyl, ani nebude. Ani ty nemůžeš být nikým jiným. Jsi tady, protože jsi důležitý a nepostradatelný! Jsi výjimečným stvořením, zasloužíš si lásku, štěstí a svobodu. Nikdo jiný nemá tvoje schopnosti, talent, nápady, možnosti... Každý z nás je králem ve svém království, má svůj vlastní svět, zkušenosti a citlivost. Život je experiment a každému z nás umožní zjistit, co je správné a naopak. Nekritizujte sami sebe ani své činy. Když uděláte něco špatně, je to zkušenost a příště si dáte pozor, abyste chybu neopakovali. Vše, co děláte, dělejte naplno, jak to jen jde. Když se vám bude chtít mluvit, mluvte, když budete chtít mlčet, mlčte a nechte se unášet svými pocity, když budete chtít něco udělat, neodkládejte to, když se budete chtít smát, smějte se, když budete chtít tančit, tančete.... Bud'te tím, čím chcete být! Pokud se ve svém životě budete neustále do něčeho nutit, za něco kritizovat či obviňovat, rozdělíte se na dvě části a celý váš život bude rozpolcený – schizofrenní.

**Úkol: Raduji se sám ze sebe! Pročituji svoji jedinečnost, vnímám zdroj síly a jistoty sám v sobě!**



# Jednoduchost

*V jednoduchosti je krása.*

Staré rčení

V našem životě je velmi důležité naučit se zjednodušovat. Umět zjednodušovat znamená umět odstraňovat to, co není potřeba, a ponechat jen to potřebné, důležité. Zjednodušování nás zbavuje zbytečné zátěže, neužitečného balastu a nepotřebných detailů. Tento důležitý návyk očišťuje naši paměť, myšlenky i city od nedůležitých věcí a zmenšuje naše strachy, obavy a stres. Pamatujte si, že čím jednodušší a čím prostší je náš život, tím větší potěšení z něj budete mít. A jak na to? Zjednodušování vyžaduje trochu tréninku, rozumný pohled na věc a nezbytný nadhled. Stanovte si priority a buďte slušní, bohatí duchem, ne penězi, myslíte tiše, mluvíte vlídně, jednejte přímo, berte vše radostně, dělejte vše statečně, příliš nespěchejte, buďte trpěliví, čekejte na příležitost... Schopnost vnímat a vyjadřovat jednoduché jednoduše je známkou génia a základem spokojeného života. Naučte se *vyjadřovat maximum pomocí minima!* Určitě budete šťastnější a spokojenější!

**Úkol: *Věci a problémy bývají jednodušší, než se na první pohled zdá!***





# Jistota

*Jistota je nesvobodou.*

Edmond Rostand

Žádná jistota v životě neexistuje, ani náš život není jistota. Tím, že se snažíme a toužíme po jistotě, si jen komplikujeme život a vytváříme problémy. Čím více jistot od života požadujeme, tím nejistější se budeme cítit. Život je nejistý, láska je nejistá, přátelství je nejisté, zdraví je nejisté, je to sice smutné, ale je to tak. Život může být jistý pouze tehdy, dokud nezemřeme, ale pak už je všechno jisté a vlastně je to už jedno. Život je ZÁZRAK, je velký zázrak, že tu jste, protože možná stačilo málo, a třeba jste vůbec nebyli... Ani v tom nebyla jistota!

**Úkol: *Od života požaduji lásku a štěstí,  
ne jistotu!***



# Kdyby

*Kdyby nebylo kdyby, nebylo by chyby.*

Staré rčení

Používáte často slůvko „kdyby“ či „kdybych“? Možná si vybavíte legendární větu „*Kdybysem to byl býval věděl, tak bysem sem nechodil.*“ Tuhle známou větu z filmu Knoflíková válka si vybavím vždy, když někdo začne vysvětlovat a obhajovat svoje neúspěchy, chyby a důvody, proč něco nejde, proč něco neudělal a používá slůvko KDYBY. Je to s podivem, jak je člověk vynalézavý v hledání příčin neúspěchu. Místo toho, aby se s hledáním příčin zaměřil sám na sebe, hledá chyby mimo sebe a obviňuje svět kolem sebe. *Chyby děláme, abychom porozuměli.* Proto bychom měli svoje chyby přijímat, ne se jich bát, ne se s nimi prát, protože pak se z nich stanou jen samá KDYBY. A žít v samých KDYBY je projevem nezralosti a nedostatku odvahy a odhodlání!

**Úkol: Slovo KDYBY vypustím ze svého slovníku!**



## Klacky pod nohy

*Když v životě najdeš cestu bez překážek,  
určitě nikam nevede.*

Arthur Charles Clarke

Co uděláte s „klacky“, které vám osud či jiní lidé házejí pod nohy? Nenechte převážit trápení, smutek a strach, ale použijte je jako pověstnou „hůl“, o kterou se opřete, a jděte směle dál za svými sny, cíli a úspěchy. Pamatujte, že všichni výjimeční lidé na sobě tvrdě pracovali a zakusili někdy i dlouhá léta neúspěchů a utrpení. I když byli kritizováni, zesměšňováni, přehlíženi a odmítáni, NEVZDALI SE svých cílů. Je vám známo, že mnohé objevy se zrodily z chyb či náhod, obrovské píle a trpělivosti? Jste i vy připraveni pracovat, namáhat se, překonávat překážky, znovu a znovu začínat, abyste uskutečnili své sny a došli vítězně do cíle? Římský básník a filozof Horatius prohlásil: *Překážky v nás vyburcují vlohy, které by v nás za příznivých okolností zůstaly dřímat.* Všechny naše těžkosti nás vedou k většímu pochopení a poznání sebe sama.

**Úkol: Jdu směle a neohroženě dál za svými cíli,  
žádné překážky mě nezastaví! Přitahuji hojnost  
do všech oblastí svého života!**



## Konec vztahu

*Láska je pohádka života – s tím rozdílem,  
že nemívá vždy šťastný konec.*

Robert Burns

Když skončí náš partnerský vztah, prožíváme bolest, ale musíme si umět přiznat, že je KONEC. Zřejmě to nebyla opravdová a ryzí láska! Váš bývalý partner už nemá za váš vztah, vaši bolest žádnou odpovědnost. Váš pocit štěstí a spokojenosti již nezávisí na bývalém partnerovi, ale jen na VÁS. Máte zlomené srdce, ale zodpovědnost za jeho uzdravení leží jen na vás samotných. Jste odmítnutí a osamělí, ale naučili jste se mnoho užitečného a nesete si do života hezké vzpomínky a nezapomenutelné zážitky. A pokud váš partner nepřestává provádět věci, které vás zlobí, musíte si uvědomit, že vám již nemůže ubližovat, vztah s ním je pro vás jen MINULOST! Neotevírejte znovu a znovu dveře, které jste již jednou zavřeli! Sbírejte síly a soustřeďte se na hledání skutečné a opravdové lásky, právě vy si ji plně zasloužíte! *Když se jedny dveře uzavřely, druhé se zároveň otevírají...* Co má svůj konec, má skončit. Když v našem životě něco končí, slouží to našemu rozvoji. Proto je lepší jít dál s tímto velkým darem prožité zkušenosti. Pamatujte, že z tmavé noci se vždy rodí ráno. Když je noc nejtemnější, už je ranní rozbřesk nablízku.

**Úkol: Až vše přebolí, najdu si novou a opravdovou lásku! Miluji život a život miluje mě!**



# Konflikty

*Chybovat je lidské, odpouštět božské...*

Text písně

Vždy se ve vašem okolí najdou lidé, se kterými si budete báječně rozumět, a lidé, se kterými budete vycházet obtížně. Oni nebudou mít v oblibě vás a vy je. Může se stát, že vás někteří lidé budou nenávidět, posmívat se vám a urážet vás. Jak se zachovat? Oplácet zlobu a nenávisť, to nikam nevede, navíc vám zášť a myšlenky na pomstu budou ubírat spoustu energie. Budou se chovat jako virus a narušovat harmonii vašeho organismu. Mějte hlavu vztyčenou, nemějte strach a nenechte se zastrašit, ukážete tím svoji vnitřní sílu a odvalu! Nezapomínejte na základní pravidla slušnosti a čekejte, co se stane. Možná se něco změní, možná se nenávisť a zloba ještě více prohloubí. Důležité je si uvědomit, že druhé lidi nezměníte, proto se o to ani nesnažte! Pravdivá jsou slova americké herečky Mariany Anderson: *Dokud druhého ponižuješ, zůstáváš sám dole a nemůžeš se napřímit ani vzlétnout.*

**Úkol: *Jsem slušný sám k sobě i k lidem,  
kteří mě nemají v oblibě!***



# Kritika

*Nekritizuj druhého člověka,  
dokud jsi nestál na jeho místě.*

Talmud

Kritika je součástí našeho života a nelze jí uniknout. Můžete se však rozhodnout, zda jí budete poslouchat či nikoli. Někteří lidé tíhnou ke kritice a rebelování a jsou krutí a odmítaví k těm, kteří se od nich odlišují. Mají silně zakořeněné návyky a představy, porušují pravidla, pochybují o autoritách, trefují se do slabostí a chyb druhých, snaží se druhé zastrašit. Neustále protestují, jsou proti všemu, nic se jim nelíbí a mají tendenci šikanovat ostatní. Myslí si, že jen oni mají pravdu. Jejich okolí z toho bývá otrávené, unavené a po určité době odmítá takovým lidem naslouchat. Neberte si nic osobně! To, co vás uráží nebo se vás dotýká, je jen hra člověka-parazita. S takovými lidmi sice lze bojovat, ale k ničemu by to nevedlo. Navíc každý boj vytváří jen další boj a napětí. Takové rebelování nikdy nevede k ničemu dobrému, strefovat se do jiných lidí a zesměšňovat je projevem malosti, omezenosti a nevyzrálosti. Pamatujte, že nikdo nemá právo soudit a kritizovat někoho jiného. *Nikdo není lepší nebo horší.* Všichni jsme si rovni a všichni máme stejný potenciál!

**Úkol: *Budu naslouchat jen dobře míněné kritice!***



# Křivda

*Velikost člověka tkví v tom,  
že dokáže přejít křivdu.*

Šalomoun

Ukřivdil vám někdo? Někdo vás zesměšnil, ponížil či se dotknul vašich citů? Stále vás to trápí? Křivdy – jizvy mohou v našem životě figurovat ve formě nepříjemných vzpomínek na určité lidi, okolnosti či události. V mnohých případech jsou to vzpomínky, které člověk jen tak nezapomene a často ho provází po celý život. Bolí-li vás nějaká křivda, nebuďte nešťastní. Musíte se k ní otočit zády, sama zahyne. Chcete-li se od křivdy oprostit, musíte si uvědomit, že křivda se přihodila v minulosti, ale vy žijete v přítomnosti! Nežijte ji v sobě, nebojujte s ní a naučte se odpouštět. Často se stává, že tomu, kdo vám ukřivdil, je úplně jedno, že se trápíte. Vůbec mu na vás nezáleží. Pokud na někoho, kdo vám ublížil, špatně a zlostně myslíte, škodíte jen sami sobě. Čím více a intenzivněji přemýšlíte o pomstě, tím více si ubližujete a vzdalujete se svému štěstí a spokojenosti. Pamatujte na slova čínského filozofa Konfucia: *Pomstou, odplatou nebo hněvem nemohou být křivdy odčiněny.*

**Úkol: *Oprošťuji se od všech starých záležitostí a křivd z minulosti! Nechávám je jít z mého života!***



# Laskavost

*Bud' projevem... laskavosti; měj laskavost ve tváři,  
v očích, v úsměvu, ve vřelém pozdravu.*

Matka Tereza

Někteří lidé si myslí, že laskavost znamená projev slabosti a zranitelnosti, ale laskavost je součástí ryzího charakteru člověka. Laskavost činí naše životy krásnější. Laskavý člověk je vřelý, soucitný, vstřícný, upřímný, lidský, tolerantní, velkorysý a odpouštějící. Laskavý člověk není povrchní, přezíravý a egoistický. Laskavý člověk miluje svůj život a rozdává radost. Laskavý člověk vše řeší cestou nejmenšího odporu, koná v tichosti a s pokorou. Laskavý člověk toho moc nenamluví, ví, že toho není třeba. Vnitřní vyrovnanost a propojení všech těchto aspektů vytváří laskavost. Laskavost je projevem obrovské vnitřní síly, kterou mnozí nejen ocení, ale také si jí váží. Laskavost má obrovskou moc! Laskavost je vždy účinnější než síla a běsnění. Římský dramatik a filozof Publilius Syrus prohlásil: *Laskavostí můžeš dokázat to, co nedokážeš silou.*

**Úkol: *Jsem laskavý sám k sobě, mám laskavost v očích, úsměvu, vřelém pozdravu...! Laskavostí jsem celý prostoupený!***





## Laskavost sám k sobě

*Moje náboženství je velmi prosté,  
je jím laskavost.*

Dalajláma

Úkolem každého z nás je být k sobě upřímný a pravdivý, ale ne tvrdý. Citlivý a otevřený, ale ne přecitlivělý. Skromný a mírný, ale ne okázalý. Laskavý a vlídný, ale ne slaboch. Možná že úkol není to správné slovo, jde spíše o možnost, poslání či cíl šťastnějšího života. Laskavost, upřímnost a citlivost k sobě znamená, že máme pochopení a jakousi vnitřní náruč pro své bolesti a utrpení ukryté v paměti našeho organismu. V laskavosti je skrytá mlčenlivá síla. Potenciál laskavosti a soucitu je v každém z nás. Je velmi prospěšné, když se ponoříme hlouběji do svého nitra a myslí a zklidníme se. Můžeme tak zažít to, co právě potřebujeme a k čemu jsme dozáli. Ať je to dokončení některých neuzavřených záležitostí z minulosti, smíření se se situací v současnosti, laskavé sebezpřijetí či soucitné objetí. Laskavost je kouzelným nástrojem probuzené duše a vnitřní vyrovnanosti. Krásná jsou slova, která pronesl indický spisovatel Sri Chinmoy: *Samou přirozeností laskavosti je šířit se. Jste-li laskaví k druhým, dnes budou laskaví k vám a zítra k někomu dalšímu. Když vás někdo požádá o laskavost, víte, co tomu člověku ve skutečnosti dáváte? Dáváte mu neobyčejnou sílu své lásky.*

**Úkol: Šířím laskavost a vřelost!**

# Láska

*Skutečná láska nikdy nic nepotřebuje, vždy jen dává.*

Mahátma Gándhí

Láska nám dává křídla! Láska je čirá radost, nadšení a zpo-  
věd' našeho srdce. Každý z nás má ve svém nitru zásoby  
lásky, které jsou nevyčerpatelné. Je jí opravdu tolik, že s ní  
nemusíme šetřit a můžeme svou lásku rozdávat. To, že  
miluji, znamená, že jsem a chci dávat. Vyzařujte bezpod-  
mínečnou lásku všemi směry a poznáte ji ve svém životě  
v PLNÉ SÍLE! Když se o svoji lásku podělíme, několikaná-  
sobně se k nám vrátí. Čím více lásky dáváme, tím více jí  
máme a tím bohatšími se stáváme. Láska by neměla mít  
podmínky. Láska by měla být bez nároků a omezení, a člo-  
věk by od ní neměl nic očekávat, žádné odměny, výsled-  
ky, zisky... Jinak ztratí křídla a nemůže létat. *Láska je to  
nejkrásnější, co člověk může získat, láska je to nejvzácnější,  
co člověk může ztratit.* Proto hledejte lásku všude, a až ji  
najdete, tak ji braňte a hlídejte, jak nejlépe umíte, protože  
ztratit lásku dokáže každý, ale ubránit ji umí jen málokdo!

**Úkol: *Jsem naplněn láskou, miluji a jsem milován!*  
*Čím více miluji, tím více jsem milován!***



# Láska a svoboda

*Jen v otevřenosti a svobodě žije opravdová láska.*

Ludmila Malinská

Když se do sebe dva lidé zamilují, jsou to svobodní lidé. Vzájemně se obdarovávají láskou, což jim přináší krásný pocit. Setkávají se svobodně, milují se svobodně a i nadále by měli být svobodnými jedinci. Láska by neměla poznamenat jejich svobodu. *Láska je krásná díky svobodě, protože svoboda je krásná!* Ale chováme se majetnický a pokoušíme se ovládat a předělat partnera k obrazu svému. Žárlíme na to, co dělá nebo nedělá, jak mluví, jak se chová. To ale vůbec není pravá láska, ale pravý opak. Láska nikoho nespojuje a neomezuje, poskytuje svobodu a volnost. Často si myslíme, že milujeme, přitom ale pouze otročíme. Když stanovujeme podmínky, nenabízíme svému milovanému lásku, ale řetěz, ke kterému jsme oba dva připoutáni. Místo toho, abychom si užívali svobody, kterou pravá láska přináší, staneme se jejími otroky. A z našeho vztahu se pomalu stává noční můra. S posedlostí ničíme to, po čem skutečně toužíme, po opravdové lásce. Jakmile se ze vztahu vytratí svoboda a důvěra, láska pomalu mizí. A vy se nestačíte divit, co se stalo. Kam se všechna láska ztratila? Neztratila se, ale vy jste ji nechali odejít. Rozpadne-li se náš vztah, tak jen proto, že v něm nevládla pravá láska.

**Úkol: *Miluji celou svou duší a respektuji svého partnera!***

# Láska je božská

*Rozum povznáší živočichy na lidi  
a láska z nich dělá božská stvoření.*

Karl Ludwig Borne

Láska je nejčistší cit, který můžeme projevit. Láska je nádherná, božská. Je-li něco opravdu božského na této zemi, je to právě LÁSKA. Láska přivádí zamilované lidi do stavu božskosti. Láska je pravá alchymie života, neboť přeměňuje kov ve zlato. Lásku nemůžeme ovládat, ani si ji vynutit, ani si ji podmiňovat. Ti, kteří to zkoušeli, nepoznali celou její krásu. Dostaví se, až se dostaví. Abychom mohli zažívat opravdovou lásku, musíme do ní dorůst. Láska není o tom najít si někoho, s kým budeme žít, je to o tom najít si někoho, bez koho NEMŮŽEME ŽÍT. Ale pokud se zatím láska nedostavila, netrapte se tím. Nedaří-li se vám najít vhodného partnera, buďte trpěliví, ta pravá láska si k vám vždy cestu najde. Nemusíte za každou cenu někoho milovat, ale soustřed'te se sami na sebe. Láska začíná, když milujeme sami sebe. Kdo neumí milovat sám sebe, nemůže milovat ostatní. *Zamilovat se sám do sebe je začátek romantického vztahu na celý život*, napsal anglický spisovatel Oscar Wilde.

**Úkol: Věřím v božskou lásku, věřím v sebe!  
Cítím hlubokou vděčnost za opravdovou lásku!**



## Láska je plachá

*Láska je jako dlouhá nit, která se ale snadno přetrhne.  
Dá se sice navázat, ale uzel navždy zůstane.*

Neznámý autor

Láska je velmi plachá. Láska je velmi křehká, jemná, jakákoli maličkost ji dokáže zničit. Čím je láska dokonalejší, tím více je křehká a musíme ji chránit a pečovat o ni. Když se začneme hádat a dohadovat se, začne náš partner utíkat a stahovat se do sebe, aby mu naše útoky už nemohly ublížit. A my ještě více útočíme, neboť nechceme přijmout jeho odměřenost a uzavřenost. A tím se náš vztah dostává do bludného kruhu a jeden druhému se čím dál více vzdalujeme. Nedostatek lásky bolí a nechceme bez ní být, ale láska projevovaná v důsledku strachu a obav není láska. Francouzský spisovatel André Maurois napsal: *Láska znamená zapomenout na sebe a žít pro blaho své lásky*. Láska je plachá, pečujte o ni, ať ji nevyplašíte...

**Úkol: *Milujte se, objímejte a pečujte jeden o druhého!***



# Láska omlazuje

*Když láska pronikne hlouběji,  
poznáte naprosto jinou kvalitu lásky.*

Albert Camus

Láska je velký dar. Čím více milujete, tím více mládnete. Pravá láska omlazuje, uzdravuje, dobíjí energií, činí nás radostnými a šťastnými. Pravá láska je nekonečná. Pravá láska nikdy není lakomá. Pravá láska znamená dávat z toho, co mám. Dávat svůj cit, své myšlenky, svá slova, svoji energii. Pravá láska nemá žádné nároky a podmínky a bere nás takové, jací jsme. Jste-li zamilovaní, zbavte se svých představ, jací byste měli být. Jste skvělí takoví, jací jste. Láska prostřednictvím toho druhého, kdo nás obdivuje, kdo nás bere a uznává takové, jací jsme, vede k posílení nejniternějšího vztahu v životě, vztahu sám k sobě. Německý filozof Immanuel Kant prohlásil: *Čím víc máme lásky, tím lehčeji projdeme světem.* Pokud nedokážeme upřímně milovat, ztrácíme kontakt sami se sebou, uzavíráme se do sebe a začneme rychle stárnout, šedivět...

**Úkol: *Upřímně a celým srdcem miluji a mládnou!*  
*Věřím na pravou lásku!***



# Lidský potenciál

*Osobní svoboda je a zůstává  
nejvyšší hodnotou člověka.*

Konrad Adenauer

Jsme pevnou součástí celého vesmíru, každý z nás má v sobě obrovský potenciál síly a schopností. A zvláště v tom, co si myslíme, o čem přemýšlíme, čemu věříme, co si přejeme, máme bezmeznou svobodu! Tento rozměr životní svobody nám otevírá prostor nekonečných možností. Nejsme jen vnější pozorovatelé a pasivní OBĚTI, ale silné a výrazné osobnosti, mocní VLÁDCI, kteří disponují obrovskou vnitřní silou. Hledejte ji sami v sobě, ve svých hlubinách, ve svém srdci a ve svých myšlenkách. Kdosi řekl: *Kdo věří sám v sebe, je silný!* A používám-li slovo silný, mluvím především o vnitřní síle, která je ukrytá v každém z nás. Vnitřní síla je stabilní, pevná a vyrovnaná, je to síla pramenící v naší bytosti, je to zdroj energie, který nám pomáhá zvládat a překonávat různé životní situace. Vnitřní síla je naším hnacím motorem. Vnitřní síla způsobí, že víme, co chceme, a taky to vyzařujeme.

**Úkol: *Oprostím se od toho, co mě omezuje,  
uvědomuji si krásu života! Jsem silný a zasloužím si  
prožít radostný a spokojený život!***

## Máte jen jeden život!

*Lidem se téměř nikdy nedaří být šťastní, protože stále vidí minulost lepší, než byla, přítomnost horší, než je, a budoucnost růžovější, než bude.*

Marcel Pagnol

Žádný rok, ani měsíc, ani den, ba ani vteřina se již nikdy nebude opakovat! Život není věčný, ale my často žijeme tak, jako bychom měli před sebou stovky let. Nejsme nesmrtelní a život nanečisto neexistuje! Pečlivě zvažte, jak svůj čas využijete. Nepřešlapujte na místě! Npropadejte stagnaci! Nebojte se! Mějte odvahu vstát, vyběhnout kupředu a zakřičet do celého světa – TADY JSEM! Budte sami sebou! Dělejte, co dělat chcete, bavte se, smějte, milujte, tančete, zpívejte, dělejte vše, co vás baví, co vám přináší radost a uspokojení. Je to váš život a kdo ví..., třeba zítra zemřete. Proto ŽIJTE NAPLNO a užívejte si života. Je to VÁŠ ŽIVOT a žijte ho, jak nejlépe umíte. *Nejkrásnější na světě nejsou věci, ale chvíle, okamžiky, vteřiny...*, prohlásil spisovatel Karel Čapek. Tak jako byl pták stvořen k letu, tak byl člověk stvořen ke štěstí. Každý z nás má právo být šťastný, milovaný a vážený a užívat si každý den svého života.

**Úkol: Žiju ten nejlepší život, jaký vůbec lze!  
Můj život je šťastný a spokojený!**





## Mediální „čistka“

*Dobré zprávy se z domu nedostanou,  
špatné se rozletí tisíce mil.*

Čínské přísloví

Jen málo lidí si plně uvědomuje, jak zhoubně na ně působí sdělovací prostředky – televize, noviny, časopisy, internet...., jejichž prostřednictvím se dozvídají tolik negativních a tragických zpráv. Ty pak zaplavují naše vědomí, vyvolávají smutek a obavy. Lidské tragédie, terorismus, migrační krize, ekologické a přírodní katastrofy, všudypřítomná chemie a spousty dalších negativních informací se na nás z médií valí každý den. Stále připomínání obecné hrozby a s tím související pocity nejistoty a strachu se nám ukládají do povědomí a mohou, zejména citlivým jedincům, hodně ublížit. Pokud podvědomě cítíme, že nejsme v bezpečí, naše tělo reaguje tak, jako by hrozba byla skutečná. Hledíme-li na život jako na neustálou bitvu mezi dobrem a zlem, rájem a peklem, pak zákonitě vše posuzujeme z hlediska protikladů a svět se nám jeví jako šílené a nebezpečné místo pro život. Záleží jen na nás, která strana bude v našem životě převažovat.

**Úkol: *Poslouchám jen pozitivní zprávy,  
špatné zprávy si nepřipouštím!***



## Mějte se rádi

*Sebeláska je jedinou láskou,  
která trvá do konce života.*

Oscar Wilde

MILUJI TĚ, dvě slova, která říkáme častěji druhým než sami sobě. Jako kdyby ten druhý byl důležitější. Ale co když ten druhý odejde? Znamená to, že nám zůstane jen ten, koho jsme méně milovali? Zlom nastane, když lásku budete hledat především sami v sobě. Láska k sobě začíná, když se přestaneme za cokoli kritizovat a obviňovat. Mějte rádi sami sebe bez jakýkoli podmínek nebo ohledů na cizí mínění a názory. Všichni jsme se narodili do světa hojnosti a každý z nás má v sobě schopnost na VŠE dosáhnout. Láska k sobě je základ vnitřní spokojenosti a kvalitních vztahů. Láska k sobě je prvním krokem ke skutečné lásce, protože nemůžeme druhým dávat něco, co vlastně v sobě nemáme. Pokud nemáme rádi sami sebe, jak můžeme předstírat lásku k někomu jinému? Platí jednoduché pravidlo, že čím více milujeme sami sebe, tím budeme opravdově milovat i druhé lidi a prožijeme opravdovou lásku. Čím více milujeme sami sebe, tím více život miluje nás!

**Úkol: *Jsem výjimečný člověk, miluji sám sebe!*  
*Přitahuji hojnost do všech oblastí svého života!***



## Miluj bližního svého

*Člověk má právo dívat se na druhého shora jen tehdy,  
když mu chce pomoci vstát.*

Gabriel García Márquez

Pro dnešní technicky vyspělý svět je stále typičtější společenská izolace. Je to velká škoda, neboť lidé na nás mají obrovský vliv. Jestliže se chceme na své životní cestě dostat dál, chceme se něčemu naučit, musíme se pohybovat v blízkosti lidí – osobností, kteří něčeho dosáhli a jsou pozitivně naladěni. Možná jste již sami vycítili, že s některými lidmi se cítíte lépe a šťastněji. Vyhledávejte jejich přítomnost a snažte se být v jejich společnosti co nejvíce. Těšte se z úspěchu a štěstí druhých, nezištně jim pomáhejte a naučte se druhým naslouchat, máte tak jedinečnou šanci se toho hodně dozvědět. Pravdivý je Epiktétův výrok: *Člověk má dvě uši a jeden jazyk, aby dvakrát tolik poslouchal než mluvil!* Víra v druhé lidi, důvěra, rozvíjení přátelských vztahů je přínosem pro náš život. Vzájemné blahodárné působení mezi spřízněnými lidmi přináší nejen příjemné chvíle, ale i určitý duchovní rozměr, který nás nesmírně obohacuje. Buďte připravení pomáhat druhým lidem, ale nechtějte je měnit. Nenechávejte se zneužívat a nikdy nezapomínejte SAMI NA SEBE. Jsem přesvědčená, že na každý skutek zloby, zla, nenávisti a lhostejnosti připadají stovky skutků upřímné pomoci, vstřícnosti či lásky!

**Úkol: *Budu pozorný k druhým,  
nebudu se bránit pomoci jim!***

# Minulost

*Dříve, než se zítřek stane včerejškem, lidé často přehlédnou příležitosti, které jim nabízí dnešek.*

Orientální přísloví

Minulost je významná jako zdroj poučení, vědění a zkušeností. Ale nebuďte jejím otrokem! Nedokážete-li se odpoutat od minulosti, pak rada, která patří právě vám, zní: nedopustěte, aby vás vaše minulost a váš minulý život svazovaly v přítomnosti. Minulost je uzavřená, nelze na ní nic změnit a je to stopa, kterou za sebou zanecháváte. Minulost je nenávratně pryč, takže již nemá žádnou moc! Někteří lidé se stále vrací do své minulosti, vzpomínají na staré časy a touží po nespílitelném – aby se vše opět vrátilo. Byla by škoda, aby vám unikla ta jediná doba, kterou máte skutečně v ruce, totiž přítomný okamžik. Nepromarněte svůj život vzpomínkami na minulost a žijte svůj život s vědomím, že správné věci přijdou v PRAVÝ ČAS.

**Úkol: *Stojím oběma nohama v přítomnosti,  
vše má svůj čas!***



## Moc a nemoc

*Nemoc je vždy výsledkem našich činů,  
emocí a myšlenek.*

Alexander Svijaš

Je až s podivem, jak spolu slova *moc* a *nemoc* úzce souvisejí a odhalují přesný význam. Nemoc je nedostatek moci, znamená tedy „nemít moc“. Přitom touha po moci je příčinou konfliktů v rodině (hádky a rozvody), ve společnosti (polemiky, sváry, války) i na úrovni těla (nemoci). Opačným pólem moci je pokora, mír a bratrství. Když ztrácíme moc nad svým životem, svými myšlenkami, svědomím, emocemi... přichází NEMOC. V tomto případě nejde o moc jako takovou, vládnout někomu, mít nad ním moc, ale o moc vlastní. Jestliže v nejhlubší podstatě svého bytí věříme, že život je VZÁCNÝ DAR, jehož je třeba si vážit, o který musíme pečovat a starat se o něj, pak bude náš svět vypadat jako nejnádhernější místo k žití.

**Úkol: *S vděčností si vážím svého života!  
Moje mysl dokáže léčit mé tělo, i tato myšlenka  
má ohromný léčivý účinek!***



## Mrzí mě to

*Už se stalo, že mne promluvení mrzelo,  
ale nikdy mě nemrzelo, že jsem mlčel.*

Xenokratés z Chalkédonu

Upřímně myšlená a omluvná slova dokáže vyslovit jen málokdo. Kdy naposledy jste otevřeně a bezelstně řekli slova „*mrzí mě to*“? Říct opravdově MRZÍ MĚ TO je velké pochopení, projev pokory, vstřícný krok a podaná ruka. Říkáme tím, že jsme něco udělali či řekli špatně, a nesnažíme se tím jen o zdvořilost. Pravdivá jsou slova novináře a spisovatele Arnošta Lustiga: *Největší kvalitou člověka je slušnost!* Pamatujte, jen neustálou kultivací slušnosti, pokory a rozvojem dobrých vztahů se všichni můžeme změnit k lepšímu!

**Úkol: *Jsem slušný a ochotný říct slova  
„mrzí mě to“!***



# Mysl

*Je to tvoje mysl, která vytváří tento svět.*

Buddha

Naše mysl se podobá silnici, kde neplatí žádné dopravní předpisy a všichni jedou, jak chtějí, je tam neustálá dopravní špička a chaos. Různé vjemy, myšlenky a informace k nám přicházejí v takovém nadbytku, že nejsou skutečně roztríděny, natož vstřebávány. Výsledkem je náš vnitřní zmatek a chaos. Přesycujeme svoji mysl a ztrácíme citlivost. Naše mysl se denně zaobírá stovkami myšlenek, a z těch vytváří různé domněnky, konstrukce a problémy. Dokud si to neuvědomíte, těžko v tom chaosu můžete slyšet hlas svého srdce. Naše mysl má obrovskou moc, ovlivňuje celý náš život. Mysl je obdařena nekonečnými podobami, které neznají překážek. Záleží jen na naší touze, vytrvalosti, odvaze a vnitřní síle. *Jsme pánem své mysli!* Právě v tomto okamžiku se zastavte, stopněte nekonečný tok svých myšlenek a vnímejte jen sami sebe. Pokud tak učiníte, vaše mysl se projasní a zklidní. Zaměřte svoji mysl na věci, které chcete (ne na to, co nechcete!), po kterých toužíte a které si přejete, a stanou se ZÁZRAKY! Každý z nás se prostřednictvím přeprogramované a pozitivně naladěné mysli může snadněji dostat ke svému cíli a spokojenému životu.

**Úkol: Zaměřím svoji mysl na svá přání, v mé mysli převládají pozitivní myšlenky!**



# Naděje

*Naděje nutí trosečníka k mocným tempům,  
třebaže ještě nevidí břeh.*

Publius Ovidius Naso

Naděje je základním kamenem všeho dobra. Je to skála, na níž lze stavět, věřit v lepší budoucnost, uzdravení a mít větší chuť do života. Naděje člověka nikdy neopouští! Pocit naděje vyžaduje určitou houževnatost, neúnavnost a víru, že vše dobře dopadne, i přes vnímané problémy. Nikomu neberte naději! Nikdo nám nemůže vzít naději! Nikdy se nevzdávejte naděje a věřte, že pomoc či podaná ruka někde existuje. Líbí se mi slova spisovatele, dramatika a prezidenta Václava Havla: *Naděje prostě není optimismus. Není to přesvědčení, že něco dobře dopadne, ale jistota, že má něco smysl – bez ohledu na to, jak to dopadne.*

**Úkol: *Mám naději a věřím, že vše dopadne dobře!***





# Nadšení

*Schopnost nadšení nese tvé naděje ke hvězdám!*

Henry Ford

Pokud existuje nějaká důležitá ingredience, která stojí za úspěchem, pak je jí právě nadšení. Jedná se o jakési vnitřní vzrušení, které prostupuje celou naší bytostí. Určitě to dobře znáte: když prožíváme nadšení, nic pro nás není nemožné. Buďte zapálení pro vše, co zavítá do vašeho života, a předávejte svoje nadšení dál. Každý dobře zná opojný pocit, když jsme plní nadšení, zaujetí, horlivosti, vnitřního okouzlení a energie. Prožíváme-li radostné vzrušení, naše tělo se naplňuje silou a nám se zdá, že máme v sobě tolik energie, že bychom byli schopni „*pohnout skálou*“. Nadšení vytváří pozitivní energii a ovlivňuje naše myšlení i jednání. Pokud věříme ve své schopnosti a ve svůj úspěch, vytváříme si v sobě nevyčerpatelný zdroj NADŠENÍ. Velice si cením nádherných knih známého brazilského spisovatele Paula Coelho a vypůjčím si jeho slova: *Na světě je jeden jazyk, kterému všichni rozumí. Je to jazyk nadšení, věcí vytvořených s láskou a chutí, touhou dosáhnout toho, o čem sníme nebo po čem toužíme.* Přítomnost nadšení má stejný efekt, jako bychom v sobě probudili ANDĚLA. Probudte ho a obohaťte svůj život o radostné vzrušení a elán!

**Úkol: Udržuji nadšení na předním místě svého života!**

# Naslouchání

*Nikdy nepodceňujte naslouchání. Je to jedna z nejdůležitějších dovedností, kterou se můžete naučit.*

Michael Leboeuf

Umění naslouchat je jednou z velice důležitých schopností a patří k základním pilířům mezilidské komunikace, potažmo i mezilidských vztahů. Naslouchání není jen poslouchání řečeného. Chcete-li se něco dozvědět, vnímejte pozorně, NASLOUCHEJTE. Správně naslouchat znamená i mnohé se naučit! Dejte druhým prostor, poslouchejte, co říkají, vnímejte jejich myšlenky, pocity, zkušenosti, názory, a potom se ptejte. Bude to pro vás přínosem, možná si urovnáte svoje myšlenky či se dozvíte odpovědi na své otázky. A i kdyby se druzí mýlili, už samé naslouchání vás obohatí a poučí. Naslouchání vás může motivovat, možná vás posune tím správným směrem. Ale nezapomeňte: VŽDY se rozhodujte sami za sebe!

**Úkol: *Budu více naslouchat druhým lidem!***



# Naše myšlenky

*Náš osud je výsledkem našich myšlenek.*

Alexander Svijaš

Naše myšlenky řídí celý náš život! Asi si nedovedeme dost dobře představit, že náš život ovlivňujeme a ovládáme svými myšlenkami. Jsme to, co si myslíme, a tvoříme to, jak myslíme. Pozitivně či negativně. Každá myšlenka je jako pták, kterého vypustíme do oblak. Přitahuje k nám všechny děje a události, které jsou v ní obsaženy. Když vysíláme myšlenky naplněné láskou, dobrem, radostí, mírem nebo plné obav, úzkosti a strachu, zažijeme pak takové události i v reálném životě. Zlé myšlenky a nenávisť k druhým lidem ublíží jenom nám, ne těm druhým. Takové myšlenky jsou jako otrávené šípy, které vysíláme k cíli a ony se k nám vracejí zpět, aby nás zranily. Pokud změníme svoje myšlení, vytvoříme tím novou skutečnost a změníme svůj život i svět. Nezáleží na tom, zda jsme bohatí či chudí, mladí či staří, zdraví či nemocní, kdykoli se můžeme cítit šťastně, ale i nešťastně. Tolik lidí se ničí samo myšlenkami o tom, co všechno nemají a co vše nejsou. Zkuste to vzít z opačného konce. Začněte se nejprve oceňovat za to, co již máte a čeho jste dosáhli. Myšlenkami jste schopni změnit sami sebe v nového, kvalitnějšího člověka. Snažte se nezabývat negativními myšlenkami, které nás automaticky programují na neúspěch. Negativní myšlenky vedou k negativním činům. A z negativních činů vyplývají negativní výsledky. Negativní myšlenky dokážou i zabít, když jim uvěříme,



a vůbec nezáleží na tom, jestli jsou pravdivé. Naopak pozitivní myšlenky nám usnadní život a otevírají nám cestu ke spokojenosti, úspěchu, uzdravení a štěstí. Pozitivní myšlenky nás vedou k pozitivním činům. Tvůrcem svého štěstí jsme my sami a nikdo jiný. Máme obrovskou moc vytvořit v sobě prostor, který bude plný spokojenosti a radosti. Máme obrovskou moc změnit svůj život!

***Úkol: Ovládám svoje myšlenky a budu myslet pozitivně! Každá moje myšlenka vytváří v mém těle proud energie! Vytvářím nové myšlenky, lepší myšlenky, významnější myšlenky, skvělé, pozitivní myšlenky. A to dnes i každý další den!***



## Naše plány

*V životě je to jako při šachu.*

*Promyslíme plán, ten je však podmíněn tím,  
co při šachu zamýšlí náš soupeř, v životě osud.*

Arthur Schopenhauer

Nesnažte se žít jen podle svých plánů, vzorců a představ. Pracujte na svých snech, ale buďte přizpůsobiví, pružní a přístupní změnám. Užívejte si to, co je, ne to, co nezbytně musí být. Nejkrásnější okamžiky v životě se často rodí neplánovaně, paradoxně nedosahováním těch cílů, které jsme si naplánovali. Život je mnohem rozmanitější, než si dokážeme představit a vymyslet. Je mnohem pestřejší, barevnější, má více barev, než jich vidíme. A mnohé nejdůležitější lekce nám dává ve chvíli, kdy v nich žádné nespátujeme. *Jestliže jde vše podle plánu, stala se někde chyba.* (Murphyho zákony)

**Úkol: *Jsem přizpůsobivý, nebráním se změnám!***



# Náboženství

*Bud' mají pravdu všechna náboženství, nebo ani jedno.*

Gene Brewer

Náboženství hluboce poznamenala kulturu i dějiny národů. Světové konflikty, nepokoje a války vznikají v podstatě z velmi pošetilé příčiny, a to jen proto, že lidé věří v různá náboženství. Muslimové, islamisté, křesťané a další náboženství, všichni hlásají svoji absolutní pravdu. A přitom na to nemá nikdo nárok, nikdo na absolutní pravdu nemá monopol. Přesvědčení o absolutní pravdě zmrzačilo celý svět. Kdyby bylo na světě jen jedno jediné náboženství, byl by celý svět spojen v bratrství, lásku a byl by mír. Věříte v existenci Boha? Pokud ano, Bůh opravdu existuje. Je v každém z nás! Často žádáme Boha, aby nám něco dal, splnil či ochránil, ale žádejte především sami sebe, svého vnitřního Boha o sílu, pomoc, ochranu a mír. *Myslím, že tím nejskutečnějším náboženstvím je dobré srdce*, prohlásil tibetský duchovní učitel dalajláma. Konejte dobro!

**Úkol: *Jsem sám sobě Bohem!***



# Nemoc

*Pocit plného zdraví získáme jen nemocí.*

Georg Christoph Lichtenberg

Nemoc je výzva k zastavení se na životní cestě, nutí nás k zamyšlení nad svým dosavadním životem a umožňuje uvědomit si skutečnost, že se nám něčeho nedostává. Nemoc nás vede k pokoře i ochotě naslouchat a přemýšlet o tom, co děláme špatně. Nemoc je pro nás zrcadlem a zároveň znamením. Nemoc je důkazem křehkosti života. Nemoc nám přináší nové situace k získání zkušeností, k nimž bychom ve stavu zdraví nikdy nemohli dojít. Nemoc nás nutí podívat se na vše kolem jinýma očima. Nemoc by v nás měla zažehnout novou vůli k životu a sílu dokázat sám sobě i ostatním, že se jen tak snadno NEVZDÁME! Sebrat všechny svoje síly, víru a naději a začít nový život! *Každá nemoc je vždy cestou k sobě samým!* Mnohdy nemoc považujeme za neštěstí, zvláště takové, které jsme si nezasloužili, obviňujeme sami sebe i ostatní. Takový postoj podlamuje naši důvěru v uzdravení a může být překážkou v léčbě. *Pocit bezmoci je sám o sobě těžkou nemocí.* Uvědomte si, že u nemoci nikdy nejde o vinu, ale o vývoj. Když dokážeme přijmout realitu svého života včetně současné nemoci, pomůže nám to přes všechno se přenést a je to krok k uzdravení. NIKDY neztrácejte víru a naději!

**Úkol: Věřím ve své uzdravení! Mám silný imunitní systém, který chrání moje tělo! Mé tělo je zdravé!**

# Nepřízeň

*V nepřízni osudu se teprve projeví ta pravá moudrost.*

Latinské přísloví

Naše životní cesta není přímočará, ale plná spousty různých zákrut a oklik. Když se dostaneme do svízelné životní situace nebo nás někdo zradí, je přirozené, že cítíme smutek a bolest. Nenechte se však smutkem zcela zdeptat a pohltit. Nepřízeň je jako déšť – nepříjemný, nepohodlný, studený, nevlídný..., ale přesto se z něj rodí ovoce. Žádná nepřízeň není tak strašná, aby ji moudrý člověk nemohl využít ve svůj prospěch. Každá nepřízeň je svým způsobem požehnáním, protože ŠOK nám připomene, že nemáme upadat do rutiny a stereotypu. Nezapomínejte, že každý z nás má někde hluboko ve svém nitru obrovskou vůli a sílu žít. Přestaňte se už litovat a utápět ve smutku. Vězte, že nejvíce se učíte z těch nejtěžších okamžiků svého života. Tak zvedněte hlavu a vykročte! Zasloužíte si šťastný a radostný život plný lásky a hojnosti!

**Úkol: *Beru svůj život do vlastních rukou!***

***Nepřízeň je pro mne požehnáním na cestě životem!***





## Nespokojenost ve vztahu

*Změnit vlastní život je věcí jednoho člověka – TEBE!*

Ruth Caseyová

Nejste spokojeni ve vztahu? Nerozumíte si se svým partnerem, ale přesto se snažíte vztah z různých důvodů zachránit? Děláte pro záchranu vztahu maximum? Nenastal již čas situaci řešit? Uvědomte si, že kdykoli dáváte někomu své VŠECHNO a ono mu to pořád nestačí, potřebujete se ponaučit a uvědomit si, že to prostě dáváte nesprávnému člověku. Kdybyste si mohli vybrat mezi pobytem ve vězení a mít tam společnost, nebo chodit svobodně po světě úplně sám, pro co byste se rozhodli? Opravdu musíte trpět tak dlouho, než si začnete uvědomovat svoji hodnotu, než si začnete více vážit sami sebe? Nemáte odvahu udělat změnu? A právě odvážit se, učinit rozhodnutí a udělat první krok je klíčové, pokud chcete dosáhnout spokojenosti. Každý z nás má právo žít šťastný život. *Proč dávat pořád někomu druhou šanci, když tolik (určitě lepších) lidí čeká na tu první?* Jděte vstříc novému životu!

**Úkol: Žiji tak, abych se cítil co nejlépe!  
Zasluhuji si lásku a štěstí!**



## Neutralita života

*Není důležité, co s námi život udělá,  
ale co my uděláme s životem.*

Gerhard Uhlenbruck

Život je sám o sobě neutrální, to jen my ho činíme krásným nebo neúspěšným. Představte si svůj život jako bílé plátno – můžete na něj namalovat krásnou, sluncem prosyčenou rozkvetlou louku, nebo temný černý les. Je to jen na VÁS. *Dostanete jen to, co do svého života vnášíte, co děláte, jak myslíte a jak se chováte.* Můžete mít vše, na co si vzpomenete, ale zda budete šťastní či nešťastní, do velké míry závisí na vašem rozhodnutí. Vnášíte-li do života krásu, slušnost, úctu, pokoru a aktivitu, je krásný, jestli jen čekáte, jste pesimisté a škarohlídi, krásy se nedočkáte. Rázně odmítněte všechny představy, které vám přinášejí smutek a starosti, a nahrazujte je radostnými. VY jste pá-nem svého života, vy máte za svůj život odpovědnost. Život je příležitost, dává vám vše, co potřebujete. A dál už je to jen na vás! Albert Einstein prohlásil: *Jsou dva způsoby, jak žít svůj život. Můžete si buď myslet, že nic není zázrak. Nebo si můžete myslet, že je všechno zázrak.*

**Úkol: *Chci být naprosto šťastný, a to právě teď!  
Život je radost a štěstí! Život je zázrak!***



# Neúspěch

*Nezdar je příležitost začít znovu rozumněji.*

Henry Ford

Stejně jako se po každém slunečném dni dostaví temná noc, tak se také v našem životě střídají úspěchy a neúspěchy. Každý neúspěch nám vlastně říká: *Jsem jen odklad, nejsem porážka, jdi směle dál!* Z neúspěchu nemusíte mít strach, je ale důležité, jak na něj pohlížíte. Svou realitu si budujeme sami a jsme zodpovědní za všechno, co se nám děje. Naše pocity, slova a myšlenky, kterým věříme, se zhmotňují a jsou nám ku prospěchu nebo trápení. Je velice těžké přijmout fakt, že za tím, co nás činí nespokojenými a bere nám životní radost, jsme právě MY SAMI. Opravdu není příjemné, když zjistíme, že sami sobě jsme vlastně tím největším nepřítelem. Naštěstí platí, že pokud si způsobujete utrpení, dokážete také sami sobě působit radost. A uvědomění si této skutečnosti by pro nás mělo být velkým požehnáním a šancí změnit mnohé v náš prospěch. Život je vývoj, pohyb, nic není statické a konečné. I neúspěch jednou pomine a dostaví se „slunečný den“. Pamatujte si slova: *Spadni devětkrát, ale zvedni se desetkrát.* Nenechte se srazit na kolena.

**Úkol: *Nikdy se nevzdám! Budu rozvíjet  
důvěru v sebe sama!***



## Nové začátky

*Začátek je ta nejdůležitější součást každé práce.*

Platón

Mnozí vynálezci a objevitelé byli ve své době pokládáni za blázny a výstřední lidi. A oni takoví do určité míry opravdu byli, protože hledali nové nevyzkoušené cesty a překračovali hranice. I vy ve svém životě hledejte nové cesty! Možná někde zabloudíte, třeba se ztratíte, ostatní vás budou od nové cesty zrazovat, ale všechno NOVÉ je vždy spojeno s mnoha úskalími. Občas se vám něco nepodaří, ale bude to vzrušující, dobrodružné, tento pocit stojí za určité riziko. Vnášejte a přijímejte do svého života stále něco nového, aby vše ožilo a nebylo stereotypní, jednotvárné, nudné, prázdné... *Možná to ze začátku bude těžké, ale musíte se zvednout a jít odvážně dál!*

**Úkol: *Odvážně začnu dělat něco nového!  
Beru svůj život do vlastních rukou!***



## Nový den

*Někdy tak spěcháme, abychom viděli, co bude zítra,  
že přehlédneme, co je dnes.*

Demi Mooreová

Naučte se ráno vstávat s úsměvem na tváři a s maximálním odhodláním vytěžit z nadcházejících dvaceti čtyř hodin maximum. Dejte novému dni příležitost, aby se mohl stát tím nejkrásnějším dnem ve vašem životě. Možná máte před sebou ještě hodně dní, ale DNEŠNÍ DEN se už nikdy nebude opakovat. Nikdy ho neprožijete znovu. Pro moudrého člověka znamená každý nový den nový život, NOVÝ ZAČÁTEK. Žijeme v přítomnosti a máme moc ji změnit. Myslete na to a žijte svůj život každičkou chvílí právě TEĎ a TADY! Pamatujte si, že existuje jen pár věcí, které více než cokoli jiného ovlivní váš dnešní den: vaše pokora a radost, když se vám bude dařit, a vaše trpělivost a houževnatost, když se vám dařit nebude! *Carpe diem – Užij dne!*

**Úkol: *Soustředím se na to, co dnešek přináší!***



# Obavy

*Není podivné, že se nejvíce bojíme toho,  
co se nikdy nestane?*

Napoleon Hill

Obavy a strach jsou častou příčinou toho, že ve svém životě nejdeme ve směru svých přání a snů a mezi prsty nám utíkají zajímavé příležitosti. To, co nás dokáže ochromit, jsou obavy z neznámého. Jestliže něco známe, víme, jak se k tomu postavit. Paradoxní je, že většina tísnivých obav z neznámého je přehnaných, zbytečných a nikdy se nenaplní. A když přece jen k problému dojde, téměř nikdy nemá tak hrozné dopady, jak jsme si představovali. Je ohromně posilující překonat jakékoli obavy a strach. Pojd'te do toho, zhluboka se nadechněte a udělejte něco, čeho jste se dlouho báli a co jste dlouho odkládali. Buď zjistíte, že to nebylo tak hrozné, jak jste si mysleli, anebo, což je pravděpodobnější, budete naprosto nadšení a pyšní sami na sebe, že jste to překonali. Buďte odvážní!

**Úkol: *Jsem odvážný, schopný a úspěšný člověk!***



## Obavy z budoucnosti

*Vaši budoucnost tvoří to, co děláte dnes,  
ne to, co budete dělat zítra.*

Robert Kiyosaki

Nepromarněte svůj život obavami z budoucnosti. Abychom si udrželi zdravou mysl a duši, nesmíme se strachovat o budoucnost. Neznamená to myšlenky na budoucnost zcela vymazat; nejlepší způsob, jak se připravit na ZÍTŘEK, je využít všechny svoje schopnosti a veškeré své nadšení k tomu, jak nejlépe udělat vše, co máme udělat dnes. I ti nejsilnější jedinci zakolísají, když se k tíže včerejška a problémům dneška přidá ještě obava a starost ze zítřků. Když se budete příliš strachovat o to, co se může stát, nebo příliš přemítat o tom, co by se mohlo stát, budete naprosto míjet to, co momentálně je. Římský filozof Seneca prohlásil: *Nešťastný je člověk strachující se o budoucnost.* Zbavte se tíže své minulosti a obav z budoucnosti a začněte ŽÍT!

**Úkol: Těším se na to, co mě čeká, na svoji budoucnost!**



## O budoucnosti

*Život se stává nudným, pokud se člověk přestane těšit  
na to, co mu může přinést budoucnost.*

Gilbert Keith Chesterton

Kam směřujete? Kam se bude ubírat váš život? Čím chcete být? Koho v životě potkáte? Otázek týkajících se naší budoucnosti máme v hlavě všichni více než dost. Některé naše představy mohou být jen bláznivé fantazie, jiné jsou však vážné a dobře promyšlené plány a vize. Lidé kolem nás mohou mít svůj názor a představy o vaší budoucnosti, ale o té rozhodujete jen VY sami. Přemýšlejte o tom, kam vás srdce táhne! Budoucnost nám dává novou naději. Věřte si a dívejte se do budoucnosti s radostným očekáváním. Americká politička Eleanor Rooseveltová prohlásila: *Budoucnost patří těm, kdo věří svým krásným snům.* Věřte svým snům a s nadějí pohlížejte do budoucnosti.

**Úkol: *Těším se na to, co mi přinese budoucnost!  
Vím, že si zasloužím pouze to nejlepší!***





# Odhodlání

*Rozdíl mezi možným a nemožným  
leží v odhodlání dotyčného.*

Tommy Lasorda

Nic na světě nemůže nahradit odhodlání a vytrvalost. Ne-nahradí to ani talent či genialita člověka. Nic není běžnějšího než neúspěšný člověk s talentem či nedoceněný génius. *Odhodlání a vytrvalost má velkou moc!* Jsou tou nejdůležitější věcí, kterou potřebujeme pro uskutečnění svých cílů a snů. Odhodlat se a vykročit vstříc novému je vždy velmi těžké. Říká se, že první krok je vždycky ten nejtěžší, protože je krokem nejdelším – od ničeho k něčemu. Ve skutečnosti je ale daleko těžší vytrvat. Protože přijdou překážky, s nimiž se budeme potýkat, a pak musí nastoupit naše nezdolná vůle, houževnatost a touha po vítězství! Odhodlání, vytrvalost a víra v sebe sama pozitivně ovlivní náš osud.

**Úkol: *Věřím svým pocitům a odhodlání!*  
*Vytrvám!***



# Odpovědnost

*Nemáme nikdy odpovědnost za činy druhých,  
neseme odpovědnost jen za ty své.*

Don Miguel Ruiz

Necháváte za sebe rozhodovat druhé? Bojíte se převzít odpovědnost za svůj život? Svazuje vás strach, obavy či nezkušenost? Musíte se od těchto pocitů osvobodit. Převzít odpovědnost znamená zbavit se výmluv. I když tápete a jste nerozhodní, je to váš život. Když přijmete odpovědnost za svůj život, za své činy, slova, ale i myšlenky a pocity, můžete si život vytvořit podle svých představ. Věřte svému rozumu, naslouchejte svému srdci a mějte dostatek odvahy stát se tím, kým se stát chcete a můžete. To, co pro ostatní zůstane záhadou a skrytým tajemstvím, bude pro vás jednoduchou pravdou. Výrazně se zvýší vaše schopnost zvládat jakékoli situace, vaše myšlenky a pocity se už nebudou zaměřovat na to, co nechcete, ale spíše na to, co CHCETE dokázat. Přestanete svět vnímat jako místo, které vám způsobuje bolest a paralyzuje vás, ale jako místo plné energie, síly a radosti!

**Úkol: *Jsem odpovědný za vše, co se mi přihodí!*  
*Zasluhuji si zdraví, štěstí a úspěch!***



## Odpouštění

*Když housle dokáží odpustit minulost, začnou zpívat... Když housle dokáží odpustit jakékoli zranění způsobené druhými, začne srdce zpívat.*

Háfíz

*Chybovat je lidské, odpouštět je božské.* K tomu, abychom ve svých životech, ve společnosti i ve světě zlomili koloběh nenávisti, zloby, pomsty a odplaty, je důležité umět odpouštět! Chcete-li být šťastní, vyrovnaní a spokojení, odpusťte všechno a všem. Víím, zní to možná divně a ne-logicky, odpouštění je často ta nejtěžší věc v životě, ale pro nás to má obrovský a hluboký význam. Řekněte, jaký užitek vám plyne ze smutku, nenávisti, rozhořčení, utrpení, bolesti, zášti a pomsty? Co vás nutí k tomu, mít na tváři pochmurný a umučený výraz? Jen proto, aby ostatní viděli, jak trpíte a jste nešťastní? Proč si sami odpíráte šanci žít plnohodnotný radostný život a zarputile se držíte toho, co ničí všechny projevy štěstí a spokojenosti? Pachatelé netrpí, trpíme MY, tak proč jim přenechávat ještě víc ze svých drahocenných životů? Odpouštění člověku neskutečně uleví. Odpouštění znamená dát si naději na lepší a spokojenější život. Odpouštění je jediný způsob, jak se odstříhnout, osvobodit od špatných lidí. Prostě tím, že je odložíme do trezoru naší minulosti. Pokud nedokážeme odpouštět jiným, nedokážeme odpustit ani sami sobě. Budeme-li stále vláčeni tímto démonem, nebudeme schopni poznat čistotu, laskavost a hlubokou lásku, která přebývá hluboko v našem

nitru a srdci. Odpuštění není nic pro zbabělce. Odpuštění je mnohem víc než rozumový pochod, musí vycházet z naší bytosti, našeho srdce. Klíčem k našemu štěstí je odpuštění! Martin Luther King nám dal návod, když řekl: *Rozhodl jsem se držet se lásky. Nenávisť je příliš velké břemeno, které nelze unést.*

**Úkol: *Ve svém srdci mám schopnost odpouštět!  
Odpouštím všem, jdu dál! Osvobozuji se  
od všech starých trápení, odpouštím sám sobě  
i svým nepřátelům!***



# Odvaha

*Měj odvahu, aby hluk ostatních názorů  
nepřekřičel tvůj vlastní vnitřní hlas.*

Steve Jobs

Kdyby se lidé, kteří v životě něco dokázali, řídili radami kritiků a pesimistů, nikdy by nevzniklo nic objeveného. Naopak, někdy nepřátelská kritika může být znamením, že jsme na správné cestě. Nenechte se z vaší cesty svést, nebuďte nerozhodní a neodkládejte věci a činy na NĚKDY. Lidé, kteří stále něco odkládají, stále něco míjejí. Odkládají vše na zítra, zítra to zase odloží a odkládání se postupně stane jejich zvykem. NA NIC NEČEKEJTE! Tomu se říká odvaha! Odvaha žít, odvaha riskovat, odvaha pustit se do nových věcí, odvaha nebát se změn, odvaha nedat se ovlivnit druhými, a především odvaha být sám sebou! Odvaha, odhodlání a kuráž jsou cesty k úspěchu. Jen vaše ODVAHA vám pomůže vytvořit lepší budoucnost. *Všechno štěstí závisí na odvaze a na práci*, prohlásil francouzský fyzik Blaise Pascal. Buďte houževnatí, pracovití a nevzdávejte se. Zkrátka vydržte! Buďte odvážní!

**Úkol: *Věřím sám v sebe a jsem odvážný!  
Jsem nadšený z nových příležitostí, které na mě čekají!  
Jsem schopný a úspěšný člověk!***



## Okolí

*Úspěch znamená udělat něco upřímně a z celého srdce.  
A k tomu potřebujete pomoc ostatních lidí.*

Bruce Lee

Nikdo nepřichází do našeho života náhodou. Lidé, kteří nás obklopují, jsou tady proto, aby nás něčemu naučili. Někteří lidé kolem nás mohou do našeho života přinést hodně dobrého a náš život obohatit a úspěch urychlit! Obklopujte se lidmi, kteří vás upřímně podporují, lidmi s nápady, nadšenými, zapálenými a pozitivními – to je ta nejlepší PODPORA. Naleznete u nich radu, nezbytnou podporu, pomoc a inspiraci. Tak se budete více a více rozvíjet. Nezapomínejte na obezřetnost a snažte se ze svého okolí „vymazat“ závistivé, nepřející a špatné lidi. Dá se totiž zjednodušeně říci, že úroveň našich možných životních úspěchů a spokojenosti je přímo úměrná morální kvalitě lidí v našem okolí. Když dvě nebo více osob dokáží harmonicky spolupracovat, něco spoluvytvářet a jsou schopni se navzájem povznášet a podporovat, stanou se něčím výjimečným a vyšším! Anglický spisovatel Gilbert Keith Chesterton prohlásil: *V celé lidské historii platí zvláštní zákon, že lidé mají neustále snahu podceňovat své okolí, podceňovat své štěstí, podceňovat sebe.*

**Úkol: Obklopuji se jen nadšenými a pozitivními lidmi!**



# Opravdovost

*V tom je opravdová radost života: sloužit a plně se věnovat určitému cíli, být přesvědčen o jeho velikosti.*

George Bernard Shaw

Co znamená být opravdový? Opravdovost znamená spontánní myšlení, chování a jednání, kdy nejlépe děláme to, co cítíme a víme, že je potřeba. Neřídíme se pouze tím, co máme či nemáme rádi nebo co nám dělá dobře. Opravdovost je především hluboká pravda v nás samých, kdy padnou všechny výmluvy, sebeklamy a kritické posuzování. Nic nepředstíráme, na nic si nehrajeme a nesnažíme se před ostatními vypadat jinak, lépe. Tímto postojem máme postupně možnost pochopit vše, co se nám v životě děje. I když budeme čelit mnohým problémům a složitostem, porosteme. Nastane-li ta nejhorší možná konstelace vnějších okolností, máme šanci odhalit v sobě to nejlepší a dospějeme tak ke šťastnému a smysluplnému životu. Životu, který sice nebude dokonalý, ale bude opravdový, autentický. Před každým z nás je množství práce, a ta vyžaduje vůli, odhodlání, spoustu energie a opravdovost. Buďte opravdoví!

**Úkol: *Jsem sám k sobě opravdový!*  
*Svůj život беру do vlastních rukou!***



# Optimismus

*Pesimista vidí potíže při každé příležitosti,  
optimista vidí příležitost v každé potíži.*

Winston Churchill

Jistě znáte dvě stará rčení *Dobrá mysl je půl zdraví* a *Veselou myslí dobudeš svět*, která nejsou jen otřepanými frázemi, nýbrž prokázaným faktem. Jen dnes se tomu říká pozitivní myšlení. Pozitivní a optimistický postoj k životu je skutečně to nejlepší, co můžete pro sebe udělat. Po přečtení uvedených řádek možná namítnete: jak se mám radovat, když nemám peníze, jsem osamělý, nemocný, zklamaný, smutný a podobně. Ano, to jsou silné argumenty, ale uvědomte si, že každý z nás má nějaké problémy, ty vždy byly a budou. Ale každý z nás se narodil s jediným cílem – BÝT ŠŤASTNÝ. Odložením svého štěstí „na zítra“ a soustředěním se na současné i budoucí problémy nenaplníme hlavní smysl života a neprožijeme svůj život radostně. Nebojte se toho, co vám život přichystal, ale radujte se z toho, že jej můžete ovládnout. Snažte se najít pozitivní stránku věci ve všem, co děláte. Tím pádem i ty negativní věci lépe překonáte. Naučte se zaměřovat negativní slova, kterými sami sebe hodnotíte, za pozitivní. Místo o selhání mluvíte o ÚSPĚCHU. Místo porážky mluvíte o VÍTĚZSTVÍ. Místo o beznaději mluvíte o NADĚJI. Obavy nahraďte ODVAHOU. Strach nahraďte ODHODLÁNÍM. Nemoc nahraďte ZDRAVÍM. Podaří-li se vám to, budete v harmonii sami se sebou i s okolním světem. Buďte optimisté!

**Úkol: Pozitivně mluvím o tom, jaký chci být!  
Zasloužím si všechno dobro! Pozitivní slova mě  
posilují!**



# Osamělost

*Vlastně jest každý člověk i uprostřed největšího davu  
osamělý, poněvadž vždy jen rozumí sobě.*

Karel Hynek Mácha

Kdykoli se cítíme osaměle, není to vinou druhých. Znamená to, že jsme ve špatné společnosti – především sami se sebou. To my sami si sebe nevážíme, to my se k sobě chováme špatně, to my dovolujeme druhým, aby nás zraňovali, ovládali. Kdykoli se budete cítit osaměle, začněte s obnovováním nejdůležitějšího vztahu, který ve svém životě máte. Vztahu, na kterém jste životně závislí, protože jde o vztah s jediným člověkem, který vás dobře zná, důvěřuje vám, věří vám, miluje vás a bude s vámi zaručeně až do konce vašeho života. Začněme s obnovováním vztahu SAMI K SOBĚ. Nikdo v životě vám nemůže pomoci více, nežli VY sami!

**Úkol: Pomáhám a věřím sám sobě! Miluji sám sebe!**



# Otevřenost

*K tomu, aby člověk dobře viděl, nestačí mít jen otevřené oči. K tomu je třeba mít otevřené i srdce.*

Paul Cézanne

Otevřenost je zranitelnost. Když se otevřeme druhým, jsme zranitelnější. Otevřeme-li svoje srdce příteli, aby vstoupil, může vstoupit i nepřítel. A ve snaze vyhnout se nepříteli neotevřeme svoje „dveře“ ani příteli. Tím si vytváříme určitou ochranu a uzavíráme se. V okamžiku, kdy se uzavřeme, se do našeho života vloudí nedůvěra, smutek, nespokojenost, osamění, problémy ve vztazích... Máme pocit, že nám něco chybí a že za to mohou druzí. Je potřeba krůček za krůčkem pěstovat otevřenost, aby mohla zakořenit, vzrůst a nést plody. Zbavte se strachu a obav, neboť jakmile otevřete své srdce, svoje „dveře“, budete šťastnější a láskyplnější. Někdy můžete být smutní nad tím, že vaši otevřenost a důvěru lidé zneužili a ublížili vám. V podstatě se ale nemáte čeho obávat. Nemáte co ztratit, a to, co máte, se ztratit nedá. Máte svoji ČEST a DŮSTOJNOST! Otevřenost je náš skrytý poklad, který nám nikdo nemůže vzít. Otevřenost je zdroj všeho pozitivního, co máme v sobě, co můžeme a chceme dávat druhým. Čím více se o náš poklad budeme s ostatními dělit, tím pocítíme větší sílu a radost ze života!

**Úkol: *Jsem spokojený a šťastný! Jsem otevřený bez zbytečných obav a strachu!***



## Partnerská láska

*Láska nespočívá v tom, že se díváme jeden na druhého,  
ale v tom, že se díváme stejným směrem.*

Antoine de Saint-Exupéry

Každý z nás má v sobě obrovské množství lásky, každý je schopen milovat a být milován. Láska má také své nedotknutelné hranice. Ty nesmíme překročit, a ani nikoho nutit, aby nám dovolil proniknout do nitra milovaného člověka a jeho nejhlubších a nejtajemnějších tajemství. Není možné vyžadovat po partnerovi oddanou poslušnost. Lidská duše má vždy a za každých okolností právo na své niterné soukromí, které nemusí být pro druhého pochopitelné. Někteří zamilovaní jsou jeden druhému tak oddáni, že ztrácejí sami sebe. Ani na chvíli nedokážou být jeden bez druhého, mají stejnou řeč, gesta, názory... Opravdová láska však člověka nespazuje, nechává mu prostor pro nezávislost, poskytuje mu svobodu a umožňuje mu „volně dýchat“. Dovolte partnerovi, aby byl sám sebou, respektujte jeho „hranice“, individuální přání a potřeby. Francouzský spisovatel Antoine de Saint-Exupéry napsal: *Láska je štěstí, které si vzájemně dáváme.*

**Úkol: Miluji, ale neztrácím sám sebe!**



# Peníze

*Peníze jsou dobrý sluha, ale zlý pán.*

Francouzské přísloví

Peníze mají zvláštní moc, nikdy jich není dost! Peníze jsou významným, ale zároveň velmi složitým prvkem našeho života a světa. Jsou důležité, aby zajistily naše rodiny a nám poskytly, co potřebujeme. Nejsou však vším, jsou jen prostředkem, užitečným nástrojem, a neměly by být naším CÍLEM. Jako všechny nástroje mají určitý účel a nejsou schopny dosáhnout všeho. *Peníze mají pro náš život cenu, ale život pro peníze ne.* Často vydáváme peníze, které ještě nemáme, za věci, které vlastně vůbec nepotřebujeme. Mnozí z nás věnují spoustu času vydělávání peněz na úkor svého volného času a zdraví, ale za peníze si zdraví, lásku, cit či vášeň nekoupíme. Je nezbytné přistupovat k penězům jako k užitečnému nástroji, který sice přináší pocit svobody, ale ze všeho nejdůležitější jsou naše schopnosti, činy a morálka. Římský filozof Seneca prohlásil: *Peníze ještě nikoho neučinily bohatým.*

**Úkol: *Dostává se mi hojnosti! Zamyslím se nad hodnotou peněz a zda to, co si koupím, stojí za ztrátu času, který bych mohl věnovat sám sobě, svojí rodině, přátelům či koníčkům!***



# Poctivost

*Síla poctivosti je tak veliká, že si jí vážíme i u těch,  
které jsme nikdy neviděli, a dokonce –  
což je ještě důležitější – i u nepřítelů.*

Marcus Tullius Cicero

Všichni známe lidové přísloví *S poctivostí nejdál dojdeš*, které nás nabádá k vyšším morálním hodnotám. Většina starých přísloví je nadčasová a platí po dlouhé generace. Ale společnost se mění a u některých přísloví jako by se hluboká moudrost v nich skrytá pozvolna vytrácela... Není snad toto přísloví jedním z nich? Nejsou v dnešní společnosti uznávané zcela jiné hodnoty? Snahu o poctivost a další morální hodnoty nahradil boj o místo na výsluní, které se snaží někteří získat za každou cenu. Na tom mnohým záleží více než na čistém štítu poctivosti. *Přitom poctivost je jedna z nejvzácnějších ctností.* Pokud má někdo pověst poctivého člověka, pravděpodobně si získá naši důvěru. Jako každá jiná ctnost úzce souvisí i s dalšími mravními vlastnostmi jako jsou pravdomluvnost, upřímnost, nezištnost a spravedlnost. Poctivého člověka lze poznat i při pochybení. Uzná svůj omyl, respektive chybný krok. Poctivost je nejlepším základem pro správné rozhodování a čisté svědomí. Poctivost je věcí srdce a rozumu, i vnějšího projevu. Poctivost je věc svědomí. Poctivost nám dává důvěryhodnost a sebeúctu! Opravdová ctnost poctivosti má jasnou motivaci, je to láska ke spravedlnosti a pravdě. Francouzský spisovatel Antoine de Rivarol trefně napsal: *Stojí za to být poctivým člověkem. Přinejmenším ti to nikdo nebude závidět.*

**Úkol: Poctivost v životě je mým cílem!**

## Podřízenost

*Pokud ze sebe uděláte osla,  
vždy bude někdo připraven, aby si vás osedlal.*

Bruce Lee

Chcete být průměrní, nebo směřujete ke hvězdám? Možná patříte k lidem, kteří snadno podléhají tzv. „stádnímu instinktu“, což je jednodušší způsob života spočívající v podřízenosti a přizpůsobení. Máte obavy z nepřízně lidí a problémů, proto se přizpůsobujete a jednáte jako ostatní, či jak si ostatní přejí. Děláte věci, které ve skutečnosti dělat nechcete, říkáte něco, co si vlastně ani nemyslíte. Často i předstíráte, že věříte něčemu, o čem si ve skutečnosti myslíte, že to není pravda. Všechno je velké divadlo, ale když nás takto druzí přijímají, hrajeme ho dál. Mnoho lidí jde s davem a napodobuje, ale pouze samostatní, silní a odvážní lidé, vyvrálé OSOBNOSTI, dokáží být sami sebou! Pamatujte na slova amerického spisovatele Johna Steinbecka: *Bud' sám sebou – kdo jiný je k tomu lépe uzpůsobený?* Bud'te sami sebou!

**Úkol: *Vím, co chci dokázat, a jedním tak,  
jak sám považuji za správné!***



# Pochvala

*Začátek moudrosti je zbavit se pochybnosti.*

Quintus Horatius Flaccus

Položím vám otázku: kolikrát jste se dnes pochválili? Nabádání k samochválení vyvolá možná určité pochybnosti. Je skutečně na nás, abychom se chválili? Neměl by to udělat někdo jiný? Pochvala ze strany ostatních potěší a udělá radost, ale vlastní pochvala je však silnějším nástrojem motivace než uznání druhých. Možná si to ani neuvědomujeme, ale sami sebe kritizujeme a káráme velmi často. Mínění o vlastní nedokonalosti, přehnaná sebekritika, výčitky, pochybnosti a pocit, že nejsme dost dobří, nám komplikuje život. Je zbytečné rozčilovat se nad sebou, nad svým osudem či nepřiliš šťastnou minulostí. Je zbytečné kárat se za chyby a špatná osobní rozhodnutí, které jsme v životě udělali. Chybu může udělat každý, důležité je umět si chyby odpustit a poučit se z nich. Pamatujte, že *každá zkušenost je pro nás cennou lekcí!* Naučte se chválit za maličkosti, drobnosti i velké věci! Náš „vnitřní kritik“ se změní na přítele a rádce a jen tak dosáhneme spokojeného života, úspěchu a štěstí!

**Úkol: *Chválím se každý den!*  
*Zasloužím si všechno dobro!***



# Pokrok

*Bezradnost a nespokojenost  
jsou prvními předpoklady k pokroku.*

Thomas Alva Edison

Pokrok znamená krok do míst, kde jsme ještě nebyli. Největší překážkou pokroku je pohodlí a nedostatek odhodlání. Pokroky dělá ten, kdo zkouší dělat věci jinak nebo lépe, má dostatek odvahy a dobrodružného ducha. Pokaždé však hrozí, že udělá chybu. Pokaždé hrozí, že se poučí. Kdo nedělá žádné chyby a nedopouští se omylů, nemůže dělat ani žádné pokroky. Dokáže to ale jen tehdy, pokud přebírá plnou odpovědnost za své činy, a pokud z případných neúspěchů neobviňuje druhé. Protože jen tak je schopen chybu nejen udělat, ale i si ji uvědomit a poučit se z ní. Irský dramatik George Bernard Shaw napsal: *Rozumný člověk se přizpůsobuje světu kolem sebe. Nerozumný se vytrvale snaží přizpůsobovat svět sobě. Proto veškerý pokrok závisí na nerozumných lidech.*

**Úkol: *Usiluji o dosažení svého cíle, jdu vstříc pokroku!  
Beru svůj život do vlastních rukou!***





## Pomluva

*Ublížit vám může jak přítel, tak nepřítel. Nepřítel o vás  
řekne něco špatného, a přítel vám o tom řekne.*

Abigail van Burenová

Každého z nás pořádně zamrzí, když se dozví, že ho někdo za zády pomlouvá. Zvlášť pokud se pomluva nezakládá na pravdě. Jak se zachovat? Co udělat, aby k pomlouvám nedocházelo? Pokud si žádného pochybení v souvislosti s pomlouvou nejsme vědomi, nemá smysl snažit se druhé přesvědčit o svojí pravdě a za každou cenu se očistit. Zpravidla, pokud se pomluvu snažíme vysvětlit, učiníme ji ještě horší a vše zkomplikujeme. Pohnutkou pomluv bývá závist, žárlivost, zloba, nenávisť nebo to, že jsme lepší než ostatní. Pomluvy zpravidla šíří člověk, který je zakomplexovaný, nemá vlastní názor a dostatek sebevědomí! Člověk, který je zlý a vyzařuje vnitřní temnotu. Člověk, který pomlouvá, má možná pocit vítězství, ale jen na krátkou chvíli. Vše se časem obrátí proti němu. Kdosi moudrý řekl: *Kdykoli tě lidé pomlouvají, máš něco, co oni chtějí.* Pamatujte, nikdo nemá právo soudit a pomlouvat někoho jiného. Nikdo není o nic lepší než ten druhý!

**Úkol: Nebudu pomlouvat a ubližovat druhým lidem!**



## Ponížení

*Bude-li se lidstvo řídit podle zákona „oko za oko, zub za zub“, brzy budou kolem nás všichni slepí a bezzubí.*

Desmond Tutu

Co se stane, když vás někdo poníží, zesměšní či vám jinak ublíží? Necháte si to líbit? Bojíte se člověka, který vás ponížil? Pokud vás někdo uráží, je velice důležitá vaše reakce. Neberte takovou výzvu příliš vážně, stůjte si za svým názorem, zachovejte důstojnost a čest. Mějte vztyčenou hlavu, nesnažte se ponížení vrátit, pomstít se, a tím situaci ještě více zkomplikovat. *Pomsta nikdy rány a bolest nevyléčí!* Nepřemýšlejte donekonečna o ponížení a pomstě, netrapte se tím a snažte se vše vytěsnit z vaší mysli. Vše má svůj čas a vězte, že špatné chování se obrátí proti tomu, kdo vás ponížil. Nikdo nemá právo soudit či posuzovat někoho jiného. Novinář a spisovatel Arnošt Lustig prohlásil: *Ponížení je to nejhorší, čeho se může člověk od člověka dočkat. Ponížení, ač nejsem soudce ani moralista, pokládám téměř za rovnocenné vraždě.*

**Úkol: *Nepřipustím si pocit ponížení a nepomýšlím na pomstu! Odpouštím a zapomínám!***



## Porážka

*Porážka je stav mysli, nikdo není poražen,  
pokud porážku nepřijme jako stav mysli.*

Bruce Lee

Nebojte se nezdaru či porážky, hlavně se nenechte srazit na kolena! Každá zkouška, která do našeho života přichází, má svůj hlubší smysl. Nic se neděje samo sebou a už vůbec ne proto, aby nás to brzdilo v našem rozletu, nebo dokonce trestalo. Porážka je poučení, měla by nás motivovat a povzbudit, být impulzem k větší snaze dosáhnout cíle. Porážka nám pouze naznačuje, že na naší životní cestě bylo něco v nepořádku a špatně. Přijímejte věci a neprojevujte odpor, poddejte se všemu, co vás v životě potká. Nesnažte se za každou cenu vyhrávat a být první! Neuspět není ostuda, ostudou by bylo bát se vstát a nezkusit to znovu. Nevzdávejte se, i když jste prohráli. Ve skutečnosti prohrává jen ten, kdo se vzdá a přestane usilovat o vítězství! Pravdivá jsou slova, která pronesl americký básník Charles Bukowski: *Porážka vás může posílit stejně, jako vás oslabí výhra.* Ať je situace sebenepříjemnější a zákeřnější, zapomeňte na ni co nejrychleji, snažte se vytěsnit nepříjemnou zkušenost z mysli. Neotáčejte se a JDĚTE DÁL! Jděte se vztyčenou hlavou! Vy jste pánem svého života, vy jste nezdolná síla! Nezastavujte se a nechte za sebou vše, co by vám bránilo na cestě za úspěchem, štěstím a láskou.

**Úkol: Věřím si a důvěřuji svým cílům!**



## Porozumění

*Každý z nás může být velkým zdrojem lásky.  
Nejjednodušší cesta k tomu je porozumění.*

Ernest William Barnes

Láska je krásná, ale tím nejvzácnějším a nejhodnotnějším darem, který můžete druhému dát, je porozumění. Právě to mnohým milencům chybí a jejich láska po krátké době umírá. Jen tam, kde je hluboké porozumění, je i opravdová láska. Porozumění je pochopení toho druhého, sdílení společných zážitků, radostí i smutků, krásných okamžiků i těžkých chvil, vrcholů i hlubin. Porozumění znamená být tolerantní, nebýt majetnický. Vnášejte do vašeho vztahu stále více porozumění. Zamilovanost poskytuje krásné líbánky, ale pouze porozumění vám přinese pocit sounáležitosti a hluboké niterné intimity. Milenci se mohou rozejít, ale porozumění, které získali ve společnosti toho druhého, zůstává jako DAR LÁSKY pro celý další život. Krásná jsou slova, která pronesl duchovní učitel Osho: *Láska není vášeň, není to jen vzrušení. Láska je hluboké porozumění někomu, kdo vás doplňuje. Někdo, kdo z vás udělá „celý kruh“. Přítomnost toho druhého pozvedá vaši přítomnost. Láska vám dává svobodu být sebou samým, není to vlastnictví.*

**Úkol: Udělám vše pro vzájemné porozumění!  
Děkuji za neomezenou schopnost milovat!**



# Pravda

*Hledej pravdu, slyš pravdu, uč se pravdě, miluj pravdu,  
drž pravdu, braň pravdu až do smrti.*

Mistr Jan Hus

Co je pravda? Pravda není napsaná v učebnicích ani v novinách, pravdu se nedozvíte z médií, pravdu nemají mocní a bohatí, nikdo nemá monopol na pravdu. To, co nám druzí říkají, nemusí být vždy pravda. Mluvit pravdu, prosazovat pravdu a spravedlnost, žít upřímně, z toho máme určitý strach. Už od raného věku se učíme lhát a překrýváme lži pravdu. Nevěříme sami sobě ani druhým a bojíme se říkat pravdu. To je hlavní příčinou naší nespokojenosti a rozpolcenosti. *Málokdo touží poznat pravdu. Většinu lidí stačí, když vědí, co za pravdu platí,* prohlásil esejista Gabriel Laub. Pravda je nejvyšší hodnota člověka! Pravda je jednoduchá a prostá. Pravda je krásná a vznešená. Pravda není zbabělá a plachá. Moudrý a čestný člověk mluví a ctí pravdu. Pravda nesmí znát strach. Žijte tak, abyste mohli sami zjistit, co je pravda. Potom budete moci žít v harmonii sami se sebou i s okolním světem, nebude se muset přetvařovat a podřizovat se druhým. *Pravda znamená být opravdový.* Mít pravdu nám pokaždé nemusí přinést štěstí, ale naše štěstí nám přinese pravdu. Pravda je skryta v srdci každého člověka, každý jednou tu svou pravdu objeví. Prvním krokem k pravdě je odhodlání být upřímný a pravdivý sám k sobě.

**Úkol: *Budu upřímný sám k sobě,  
budu prosazovat pravdu!***

# Problémy

*Každý problém je nabídnutá šance,  
abys ukázal, co dokážeš.*

Duke Ellington

Životní situace a události, jimiž procházíme, jsou pro nás lekce či zkouškami. Všechny problémy nám přicházejí do cesty ne proto, aby nás zastavily, ale naopak proto, aby nám pomohly růst. Před problémy neutečeme! Žádný problém není tak velký, jak to na počátku vypadá, a každý problém má své řešení! To, že si problém uvědomíme, je již prvním krokem k jeho vyřešení. Jakmile si svoje problémy vyjasníme, můžeme hledat řešení. Ale všechno má svou cenu, nelze dojít do cíle bez obětí. Čím těžší bude krok dopředu, tím lépe a pyšněji se budeme cítit, když ho zvládneme. Problémy jsou poučné, poněvadž pokaždé, když nějaký problém vyřešíme, zmoudříme a prohloubí se naše sebevědomí. Postavit se problémům je nejlepší způsob, jak poznat sám sebe a uvědomit si, co vlastně dokážeme. Problémy nám dávají sílu, je to naše příležitost, jak se poučit a JÍT DÁL! Kdybychom na naší životní cestě nenaráželi na problémy, nedokázali bychom si vážit krásných okamžiků našeho života. Holandský malíř Vincent van Gogh řekl: *At' si naplánujete cokoli, vždycky se v tom bude skrývat nějaký problém.* At' už si procházíte čímkoliv obtížným a těžkým, věřte, bude líp!

**Úkol: *Dívám se na problémy jako na příležitosti,  
nikoli jako na překážky!***

## Promarněný čas

*Život je promarněný dar,  
pokud ho člověk neprožil tak, jak po tom toužil.*

Mihai Eminescu

Každý z nás je zodpovědný za svůj život, pouze my sami můžeme rozhodnout, co s životem uděláme. Svůj život můžeme PROŽÍT nebo PROMARNIT. Prožít život znamená vytěžit maximum z roků, které nám byly zde na zemi vyměřeny. Promarnit znamená lehkomyšlně a bezohledně svým životem plýtvat. *Život není věčný, ale my často žijeme tak, jako bychom měli před sebou stovky let.* Neplýtvajte časem, protože ČAS je základním stavebním kamenem života. Nepromarněte již žádný okamžik svého života. Jeden z nich bude ten poslední a nikdy nevíte, kdy přijde...

**Úkol: *Vážím si svého života, vážím si každé minuty,  
které je mi vyměřena!***



## Průměrnost

*Každý úspěch, jehož dosáhneme, nám udělá nepřítele.  
Chceme-li být oblíbení, musíme být průměrní.*

Oscar Wilde

Průměrnost je životním scénářem mnohých lidí. Snaží se žít co nejpohodlněji, nejbezpečněji a nejjistěji, bojí se riskovat a obávají se změn. Za průměrností se může skrývat strach z úspěchu či neúspěchu, pohodlnost, lenost, slabé osobní vize, sny a cíle. Takoví lidé nevyčnávají nad ostatní, ale plují s proudem. Nevznášejí se do slastných výšin a nedotýkají se vrcholů, ani nepocítují temnotu hlubin. Jejich život je zpravidla monotónní, nudný, jednotvárný, bez vrcholů a hlubin. Žijí v šedivém světě bez barev, žijí šedivý život, časem sami celí zešediví... Na cestě směrem od průměrnosti k plnohodnotnému životu je důležitou podmínkou sebedůvěra, odvaha, odhodlání a chuť ke změně. Jen tak se lze dostat od průměrnosti k mistrovství života!

**Úkol: *Nechci být ve všem jen průměrný!  
Mohu být čímkoli a dělat vše, pro co se rozhodnu!***





# Přání

*Nejšťastnější je ten, kdo má nejméně přání.*

Buddha

Představte si, že se vám splní každé vaše přání – nové auto, byt, dům, hromada peněz na účtu... Tyto představy jsou sice příjemné, ale je důležité, aby materiální přání neovládla náš život. Dnešní doba není jednoduchá, k touze po kariéře, úspěchu, bohatství a majetku nás přímo nutí. To přebíjí radost z obyčejných věcí a vztahy mezi lidmi omezuje jen na nezbytnou nutnost. Je důležité si uvědomit, co je pro nás v životě důležité, stanovit si priority a hledat kompromisy. Je pro vás důležitější práce, honba za kariérou, úspěchem a penězi, nebo vaše zdraví a VÁŠ ČAS? Ceníte si více věcí, nebo sami sebe? Mít víc, nebo méně, co je horší? Čím více máte, tím více můžete ztratit. Omezte trochu své materiální potřeby a budete mít čas a energii na věci, které jsou pro vás mnohem důležitější – čas sami na sebe, partnera, děti, rodiče, setkání s přáteli, svoje koníčky, kulturu...

**Úkol: *Jsem spokojený a vděčný za to, co mám!***



## Přátelství

*Opravdový přítel je ten, kdo je zde pro tebe,  
i když by byl možná raději někde jinde.*

Len Weinová

Každý z nás má kolem sebe přátele, kteří nám dokáží udělat radost, dodat nám odvalu či nás podpořit v těžkých životních chvílích. Je spousta projevů opravdového přátelství, ale to nejcennější je ČAS. Svoje přátele nejvíce obdarujeme, když jim věnujeme svůj čas, budeme jim naslouchat bez přerušování a přehnaného posuzování. Budeme vnímat skrytý význam jejich slov, rozdělíme se s nimi o své vnitřní bohatství a pomůžeme jim nést jejich břemena a starosti. Na přátelství je nádherné, že funguje bez ohledu na vzdálenost. Zeměpisná vzdálenost může zabránit fyzickému objetí, ale nikdy ne pochopení, povzbuzení, podpoře a synchronizaci dvou srdcí. Vybírejte si svoje přátele s rozvahou, neboť s lidmi se špatnou pověstí budete sdílet i jejich stín. Německý reformátor Martin Luther prohlásil: *Za opravdového přítele můžeš mít jen toho, s kým jsi předtím snědl lžičku soli.* Život není o tom, mít spoustu přátel, ale jde o opravdovou hodnotu OPRAVDOVÝCH přátel, kterých může být jen několik. Kvantita nikdy nenahradí kvalitu!

**Úkol: Navštívím některého ze svých přátel,  
aniž bych od něho něco potřeboval!**



# Překážky

*Překážky v nás vyburcují vlohy, které by v nás  
za příznivých okolností začaly dřímat!*

Horatius

Postavila se vám do cesty nějaká překážka? Uvědomte si, že neexistuje tak špatná situace, aby nemohla být ještě horší. Nakonec možná zjistíte, že i na té nejhorší situaci je možné nalézt něco dobrého a poučného podle známého přísloví *všechno špatné je pro něco dobré*. Naučte se vnímat překážky a problémy jako příležitost k osobnímu rozvoji. Odvaha a vytrvalost zdolají vše, pro cílevědomého člověka jsou jedinou a jasnou odpovědí na všechny nesnáze. Jsme na světě proto, abychom dokázali sami sobě, všem ostatním i celému světu svou ODVAHU. Každou životní překážku přijměte jako zkoušku své zralosti a jako součást nácviku posilování vůle a odvahy. Francouzský spisovatel François de La Rochefoucauld napsal: *Nepřekonatelné překážky si mnohdy jen vymýšlíme, abychom omluvili, že nám chybí vůle*. Překážky nás v životě obohacují o cenné životní zkušenosti a dodávají nám odhodlání a odvahu, abychom byli připraveni na další životní zkoušky.

**Úkol: *Jsem silný a odvážný, nikdy se nevzdám!***



## Přijměte sami sebe

*Kolikrát voláme ke spáse nebe, když snadno můžeme spasit sami sebe. Osud nám dává směr a my se – jistě z hlouposti – motáme na stejném místě. Co brání nám pozvednout se do vyšších sfér?*

William Shakespeare

Dnešní svět dělá vše pro to, aby se jeden člověk podobal druhému, abyste dělali to či ono, abyste mysleli stejně. Ale nemusíte mít jinou tvář, nemusíte myslet jinak, nemusíte se nikam šplhat... Prostě buďte takoví, jací jste, přijměte sami sebe a hned začnete rozkvétat. Jakmile se zbavíte představy, že se máte stát někým jiným, zmizí veškeré napětí, obavy a strach. Jste TADY, v tomto okamžiku, záříte. Buďte upřímní, slušní, konejte dobro a chovejte se lidsky. Neustále vše zkoumejte a slepě nenásledujte někým stanovená pravidla. Být sami sebou nebude lehkou bitvou vašeho života, ale nemáte se čeho bát. Sami sebe nikdy ne-zradíte. Americký spisovatel Ernest Hemingway prohlásil: *Kdo v sebe doufá, ten našel dobrou oporu.* Buďte sami sobě tou největší oporou! Jen tehdy budete schopni svůj život hluboce a opravdově prožít!

**Úkol: *Jsem sám sobě největší oporou! Rozhoduji se samostatně a stojím si za svými názory!***



# Přizpůsobivost

*Jsmo tak mladí, nakolik jsmo přizpůsobiví.*

Osho

S postupujícím věkem se hůře přizpůsobujeme novým situacím, jsmo strnulejší, méně pružní a kreativní. Ovládají nás obavy a strach z okolností, lásky a vztahů. Životu je však nutné se přizpůsobit, dělat kompromisy, být tolerantní, občas se něčeho vzdát, ne jen hledat vnější vysvětlení, proč to nejde. Jen tak získáme něco většího a dokonalejšího. Snažte se uchovat si přizpůsobivost a otevřenost pro všechno nové a učte se stále novým věcem. Známkou duševního mládí je přizpůsobit se nové situaci a věcem. Nechtějte být „staří“, neboť *stáří se snaží přizpůsobit svět sobě*. Britský přírodovědec Charles Darwin prohlásil: *Není to ten nejsilnější, kdo přežije, ani ten nejinteligentnější, ale ten, kdo se dokáže nejlépe přizpůsobit.*

**Úkol: Jsem přizpůsobivý novým situacím!**



# Příroda

*Příroda je stále otevřená kniha  
a jen v ní opravdu stojí za to číst!*

Antonio Gaudí i Cornet

Přijměte pozvání do přírody, která vám zdarma nabízí skvělý lék pro tělo i duši. Neuzavírejte se ve svých domovech a chodte hodně do přírody, s níž jste možná ve svém každodenním životě ztratili kontakt. Sám pobyt v přírodě, kontakt se sluncem, větrem, stromy jsou pro nás velkým zdrojem energie. *Příroda léčí a obšťastňuje, příroda nabíjí a harmonizuje.* Příroda nám dává radost ze života. Je to čistá forma energie, bez které by nebyl život na Zemi. Krása přírody povznáší myšlenky člověka z nížin všedního života a sbližuje jej s nekonečným Vesmírem. Pamatujte na slova starověkého lékaře Hippokrata: *Koho neuzdraví léky, toho uzdraví příroda.*

**Úkol: *Užívám si přírody!***



# Přirozenost

*Každý, kdo bojuje s lidskou přirozeností,  
prohraje.*

Marcus Buckingham

Pochopte svou přirozenost a ovládněte ji. Abyste mohli sami sebe ovládat, musíte nejdříve sami sebe přijmout. Neptejte se jiných, co je a není správné, ale ptejte se sami sebe. Každý musí poznat svoje slabé a silné stránky. Místo přemýšlení o svých nedostatcích se zaměřte na svoje schopnosti a rozvíjejte je. Važte si sami sebe, svoje přednosti se nesnažte z falešné skromnosti skrývat a nebojte se přiznat, že jste inteligentní, šikovní, pracovití, svědomití, duchaplní, spolehliví, odvážní.... Zbavte se strachu, nebojte se výzev, s odhodláním a vírou v srdci není nic, co by vás mohlo zastavit. Jako malé děti jsme se chovali přirozeně a projevovali nefalešnou radost. Postupem času spontánní a dětskou radost a přirozenost vystřídaly složitosti života, problémy a starosti. Zkuste se chovat a myslet jako malé dítě, snažte se co nejvíce projevovat upřímnou a nefalšovanou radost. Postupujte po malých krůčcích a stanou se zázraky. Herec Jan Werich řekl: *Přirozeností člověka je hledání radosti.*

**Úkol: Cítím nesmírnou vděčnost za to, kým jsem!**



## Přítomnost

*Abys mohl žít nyní, musíš zemřít pro včerejšek.  
Abys plně chápal a žil přítomností, dneškem,  
musíš umřít pro vše, co bylo včera.*

Neznámý autor

Naše největší bohatství není v minulosti nebo budoucnosti, ale ve schopnosti plně prožívat přítomnost. Právě dnešek je naším největším bohatstvím, je to jediný dar a majetek, který nám nikdo nemůže vzít. Je to doba, nad kterou máme neomezenou moc. Snažte se přítomnost a dnešní den, každou hodinu a každou minutu vnímat jako výzvu, příležitost a svého velkého spojence. Naučte se přemýšlet v pojmech **TEĎ, HNED, NYNÍ, V TÉTO CHVÍLI** a nezapomínejte, že každý nový den je jedinečným, radostným a novým zážitkem. Nezáleží na tom, co bylo, nezáleží ani na tom, co možná bude. Záleží jen na tom, co je. Nedopustíte, aby vám mezi prsty protekly okamžiky, neboť celý život je nekonečný tok okamžiků, které můžete snadno přehlédnout jenom proto, že se trápíte nad věcmi, které se staly a nemůžete je ovlivnit, nebo nad tím, co by se stát mohlo... Pokud chcete ovládnout svůj život, soustředte co nejvíce své pozornosti na přítomnost, současnost. Žijte, jak nejlépe umíte, radujte se ze života, i když třeba v současnosti za moc nestojí. Každá vteřina může být pro vás zrnkem radosti, které bude naplňovat váš osud, život. Není nic skutečnějšího než pravá přítomnost. *Život je naší živou přítomností!* Pokud





se radujete v přítomnosti, stanete se pány budoucnosti.  
Nezapomínejte, že žijete tady a teď, proto „dokud je čas“  
konejte a ŽIJTE!

**Úkol: *Přítomnost je pro mě výzva a příležitost využít  
vše, co mi život nabízí! Život je radost a štěstí!***



# Radost

*Především se nauč mít radost. Pravá radost  
je tím nejdůležitějším v životě.*

Seneca

Náš život je velkým důvodem k radosti! Nevěříte? Buďte pozitivní, veselí, více se smějte a radujte z maličkostí. Nečekejte na velké věci. Mnoho lidí nepozná krásu radosti a štěstí, neboť čekají na něco velkého. Nechte radosti plynout prostřednictvím maličkostí, ze všech drobných radostí se skládá náš život. Dělejte vše s radostí, užívejte si svých plánů, snů, představ a úspěchů, protože život je příliš křehký a krátký na to, abychom se trápili. Radost je také lék na všechny podoby strachu. Budete-li se radovat ze života, strach a obavy zmizí. Uvědomte si, že právě VY máte spoustu věcí, ze kterých můžete mít spontánní radost. Můžete myslet, dýchat, milovat, smát se, být aktivní, zpívat, tančit... Ruský spisovatel Fjodor Michajlovič Dostojevskij napsal: *Člověk rád počítá své potíže, ale neumí počítat své radosti.*

**Úkol: Raduji se z maličkostí každého dne  
a důvěřuji svým schopnostem! Udělám dnes něco  
sobě pro radost a potěšení!**



## Risk

*Nikdy nedosáhneš velkého úspěchu,  
neriskuješ-li pád.*

William Feather

*Jednou jsi dole, jednou nahoře...* Když pánové Werich s Voskovcem zpívali tuhle písničku, určitě jim bylo jasné, jakou sílu jejich slova mají. Toto životní pravidlo platí a stále bude platit, ať děláme, co děláme. Život přechází od záporného ke kladnému, od kladného k zápornému. Život probíhá jako amplituda. Když se na své životní cestě dotkneme vrcholu, vzápětí se můžeme dotknout temné hlubiny. Čím výše stoupáme, tím hlubší jsou propasti, do nichž padáme. *Temnota temných okamžiků našeho života je vyvážena kouzlem kouzelných a krásných okamžiků.* Pokud se budeme pohybovat jen po rovině, budeme ze strachu a obav z hlubin míjet i vrcholy. Pokaždé sice nemůžeme vyhrát, ale pokaždé se můžeme něco naučit. Člověk by se neměl bát zdravě RISKOVAT. Za okamžiky na vrcholu se sice platí, cenou jsou chvíle, kdy se ocitneme dole. Ale stojí to za to, každý kouzelný a krásný okamžik strávený na vrcholu je hlubokým momentem, který se stane pohonným motorem na naší cestě životem!

**Úkol: Nebojím se toho, co neznám!  
Kamkoli se podívám, všude se nabízí  
řada příležitostí k vlastnímu růstu!**



# Rodiče

*Prvním zákonem přírody je milovat rodiče.*

Gaius Plinius Secundus

Mít dobrý vztah s rodiči není jen nějaká společenská povinnost, ale velice vážná věc. Vždy je dobré vycházet s rodiči ve vzájemném porozumění, slušnosti a úctě. Vzešli jsme z nich a jsme jejich součástí. Jsme v nich stále zakořeněni, jsme větví jejich stromu. Když oba rodiče zemřou, osiříme, zůstaneme sami, vykořenění. Zmizí pomyslná hradba, která nás chránila před smrtí. Nyní budeme na řadě MY! Proto s rodiči komunikujte, setkávejte se, važte si jich, pomáhejte jim a dávejte jim najevo svoji lásku a úctu, dokud jsou naživu. A až opustí tento svět, nebudete se cítit provinile, nebudete mít pocit lítosti a smutku, ale budete vědět, že s vámi byli šťastni a vy jste byli šťastni s nimi. Pravdivá jsou slova řeckého řečníka Isokrata: *Chovej se ke svým rodičům tak, jak chceš, aby se tvé děti chovaly k tobě.* Pamatujte na to!

**Úkol: Miluji svoje rodiče!**



## Rozdávej lásku

*Člověk dospívá v okamžiku, kdy začne lásku dávat,  
namísto aby ji vyžadoval. Když začne  
překypovat a sdílet, když začne rozdávat.*

Osho

Máte rádi svého partnera, svoje děti, rodiče, přátele? Neberte ty, které máte rádi, jako samozřejmost a nepřemýšlejte nad tím, co za svoji lásku dostanete zpět nebo jak bude oceněna. Mnozí z nás se snaží využívat systém směnného obchodu – dáš a dostaneš. Dávejte svoji lásku, protože milujete, a vychutnávejte si proces obdarování. Stane se zajímavá věc: čím více dáváte, tím více dostanete! Uvidíte, že tyto pocity vám začnou přinášet spokojenost a radost. Zvýší se vaše schopnost milovat a důvěřovat. Dávejte lásku a do vašeho života bude proudit svěží vzduch. A pokud vaši lásku někdo nepřijímá, nemělo by vás to rozhořčit, ale buďte šťastni, že lásku pociťujete. Způsob dávání se netýká jenom vaší lásky, ale všech oblastí vašeho života. Opravdové dávání není jen altruistický čin, ale přináší nám i dobré pocity, spokojenost a radost ze života.

**Úkol: Rozdávám lásku a prožívám nekonečné štěstí!  
*Miluji život a život miluje mě!***



# Rozhodnutí

*Utváří nás rozhodnutí, která děláme.*

Patrick Ness

Vyslovíme-li slovo rozhodnutí, mnohých z nás se zmocní určitá obava či strach, který je spojený s významem tohoto slova. Pokud máme o něčem rozhodnout, jsme nuceni jednat zpříma a vyjádřit se k dané situaci. Aby člověk ovlivnil svůj život správným směrem, musí se umět rozhodovat. Váhání při rozhodování vede k nezdaru a nespokojenosti a výsledkem je pak nanejvýš jen částečný úspěch. Náš život, naše cesta jsou výsledkem řady různých ROZHODNUTÍ, která jsme provedli v minulosti. *Naše rozhodnutí a činy probíhají v současnosti, ale vytvářejí naši budoucnost.* Každý z nás je odpovědný sám za sebe, i za všechna rozhodnutí. Každé naše rozhodnutí je jen o nás samotných. Nikdo jiný za nás nebude žít náš život, ale jsme to právě MY, kteří jsme strůjcem svého štěstí. Pokud nějaké rozhodnutí již dlouho odkládáte, nyní je čas pro změnu. Je na čase jednat. Ať už je cesta jakákoliv, je lepší po ní kráčet než prožívat období prázdna a hledání odvahy. Mnohdy se ukáže, že cesta či změna není tak těžká, jak jsme si mysleli. Americká spisovatelka Maya Angelou prohlásila: *Naučila jsem se, že když jsem něco rozhodla se srdcem na dlani, obvykle to bylo správné rozhodnutí.* Naučte se důvěřovat své zkušenosti, intuici, svému srdci a rozhodovat se dle vašeho nejlepšího svědomí.

**Úkol: *Důvěřuji svému úsudku  
a naslouchám svému srdci!***

# Rychlost

*Velké věci nevznikají tělesnou silou, mrštností a rychlostí, nýbrž z rozvahy, vážnosti a zdravého správného úsudku.*

Marcus Tullius Cicero

Hnacím motorem současné doby je rychlost. Člověk, který se stále za něčím žene, který se nedovede uvolnit a relaxovat, je unavený. Kdo příliš usilovně pracuje, také rychle žije, přemýšlí, jí, čte a rychlost se stává jeho přirozeností, až posedlostí. Mnohé věci dělá mechanicky a stereotypně, nadšení a radost ze života se pozvolna vytrácí. Opravdu nám to stojí za to? Jsme skutečně ochotní vybrat ze svého životního konta několik let, jen abychom vydělali více peněz, získali více zákazníků, udělali dojem na svého šéfa či si koupili lepší auto, než má náš soused? Honba za materiálním blahobytem přináší jen neustálé napětí, stres, nervozitu, závist a další negativní emoce a myšlenky, které se v našem organismu chovají jako VIRUS. Dochází tak k narušování rovnováhy v našem těle, s čímž souvisejí mnohé psychické a zdravotní potíže. Není to příliš vysoká daň? Všichni se snažíme „vyždímat“ ze života co nejvíce, ale život nemůžeme dobývat jako Mount Everest, nemůžeme si ho podmanit, ale životu se musíme oddat, věnovat se sami sobě a nezapomínat na pokoru, úctu a pravdu! Český humorista Pavel Kosorin měl pravdu, když řekl: *Zdolat ty nejvyšší vrcholy předpokládá víc pokory než odvahy.*

**Úkol: Zvolním a budu si více užívat života!**

# Samota

*Velké věci se většinou rodí v tichu a samotě.*

Mahátma Gándhí

Být sám a být osamělý jsou dvě zcela odlišné věci, mnozí z nás je však nedokážou odlišit. Rozdíl mezi samotou a osaměním přichází zevnitř. Samota je vznešená a oblažuje, osamělost bolí. Osamění, na rozdíl od samoty, je negativním stavem, který se vyznačuje nedostatkem mezilidských vztahů a strádáním. Čím více se budeme snažit uniknout samotě, tím se budeme cítit osamělejší. Ale před sebou neutečeme. Samotu vyhledáváme, když si potřebujeme oddechnout. Nabalující se povinnosti a nároky každodenního života je potřeba zdravým způsobem ventilovat. Samota nás nutí více přemýšlet! Člověk, který umí být sám, má čas se zastavit a pohroužit se do svého nitra, do svých myšlenek, představ a snů. Jestliže neumíme být sami, nejsme schopni se opravdově zamilovat a nedokážeme milovat ostatní lidi. Samota je šance najít opět sám sebe, být se sebou v míru a harmonii. Samota má svou krásu, v samotě jsme nejméně osamělí. Tibetský duchovní učitel dalajláma radí: *Bud'te každý den nějaký čas o samotě.* Udělejte si na sebe čas a nebojte se být sami!

**Úkol: Strávím dnes určitý čas jen sám se sebou!**





## Samota a štěstí

*Samota je nejvyšší dobro, nejvyšší dar.*

Johann Wolfgang Goethe

Někdy se mylně domníváme, že štěstí a spokojenost přicházejí jen prostřednictvím jiných lidí. Není to pravda, neboť štěstí, které je závislé na jiných lidech, může být velmi povrchní, ale štěstí, které cítíme, pokud jsme SAMI, je hluboké a opravdové. Jakmile poznáte bezpečí samoty a opravdovost, možná pro vás budou vztahy s některými lidmi naprosto zbytečné a ztrátou času. Když jste sami, nemějte strach a obavy z toho, když nikde nikdo není a vy na nikoho nemyslíte. Ze začátku vás může obklopit smutek, protože většina z vás prožívala štěstí jen ve vztazích s jinými lidmi. Začnete-li samotu přijímat, objevíte hlubokou moudrost a pravdu svého nitra a zamilujete si ji. *Jen ten, kdo dokáže přijímat samotu, najde opravdové štěstí!* Řada našich problémů a nesnází v životě pramení z toho, že neumíme být sami, v klidu rozjímat, přemýšlet, uvolnit se a být jen sami se sebou.

**Úkol: *Jsem rád sám, umím být sám  
a samotu si užívám! Miluji sám sebe!***



# Sebedůvěra

*Sebedůvěra je prvním tajemstvím úspěchu.*

Ralph Waldo Emerson

Nikdy nedovolte, abyste o sobě smýšleli špatně či negativně. Nikdy se nepovažujte za neschopné, slabé a nemohoucí. Nikdy neuvažujte o tom, že byste snad v životě nemohli uspět. Vážít si sám sebe a svých schopností je základním předpokladem úspěchu. Když si budete věřit, že určitou věc dokážete, zvyšujete pravděpodobnost, že se vám to podaří! Takové pozitivní naladění vám pomůže uvěřit ve vlastní schopnosti a posílí vaši sebedůvěru. Až budete řešit problémy, opakujte si: *Vím, že všechno zvládnú!* Těchto pár slov zapůsobí jako kouzelná formule, která vám dodá sebedůvěru, a budete mít chuť zvítězit. Jestliže si budete věřit, budete mít dostatek odvahy, odhodlání a budete opravdu chtít, budete se snadněji rozhodovat i konat. *Důvěra ve vlastní schopnosti vám propůjčí křídla!* Americký spisovatel Norman Vincent Peale prohlásil: *Věřte si! Důvěřujte svým schopnostem! Bez obyčejné víry ve své vlastní síly nemůžete ani dosáhnout vlastního úspěchu, ani být šťastní. Se zdravou sebedůvěrou můžete uspět. Se zdravou sebedůvěrou dosáhnete všeho, včetně úspěchu!*

**Úkol: Věřím si a vím, že všechno zvládnú!  
Jsem schopný a úspěšný člověk!**

# Sebelítost

*Největším jedem života je vlastní sebelítost.*

Vladimír Páral

Sebelítost, mínění o vlastní nedokonalosti, přehnaná sebekritika, nedostatek sebevědomí, výčitky a pocit, že nejsme dost dobří, abychom dosáhli úspěchu a štěstí, nám komplikuje život, brání rozvoji a cestě ke štěstí. Sebelítost nás tlačí dolů a nikam jinam. Skončujte se svou sebelítostí, nestůjte ve stínu života! Sebelítost nám nedovolí vidět nové možnosti a šance, které by se mohly v našem životě objevit. Tyto příležitosti zůstanou před námi ukryty. Nebud'te k sobě tolik kritičtí! Snížené sebehodnocení, komplex méněcennosti, sebedoceňování a sebelitování záporně ovlivňuje naši osobnost, pracovní výkonnost a citový život. Nikdo z nás není dokonalý, ale naše nedokonalost nám nesmí přinášet napětí, stres a negativní pocity. Bud'te šťastní, že jste právě takoví, jací jste. Pokuste se vypadat zajímavě, aby si vás lidé zapamatovali jako JEDINEČNOU OSOBNOST. Mějte rádi sami sebe bez jakýkoli podmínek a ohledů na cizí mínění. Láska k sobě začíná, když se přestaneme za cokoli kritizovat a obviňovat. Bud'te sami sebou! Skvělá světová tenistka Doris Hartová prohlásila: *Nikdy jsem se nelitovala. Jediný protijed pro jed sebelítosti je víra, odvaha a trpělivost.*

**Úkol: *Jsem šťastný, že jsem právě takový, jaký jsem!  
Jsem ta nejdůležitější osoba v mém světě!***



# Sebepoznání

*Poznání sama sebe je snad to nejdůležitější  
na cestě k úspěchu.*

Christian Morgenstern

Lidé, kteří něco dokázali, mají jedno společné. Jasnou představu o tom, kdo jsou, co mohou udělat a co je pro ně důležité. Sebepoznání nám napoví, kde se skrývá náš potenciál a jak svoje přednosti můžeme využít nejen v profesním, ale i v osobním životě. Sebepoznání je zrcadlem, ve kterém se můžeme nalézt. Sebepoznání je být vyrovnaný, plně uvědomělý, klidný, v harmonii sám se sebou i se svým okolím. Sebepoznání je schopnost upřímně se vyjádřit a nelhat sám sobě. Sebepoznání nás přivádí ke zjištění, že nejsme o nic horší než ti druzí. Čím více závisíte na druhých, tím méně jste samostatní a schopní poznat sami sebe! Někteří lidé se podceňují a neustále o sobě pochybují. Nikdo nemůže způsobit, abychom se cítili méněcenně, pokud to sami nepřipustíme. *Moudrost a hloubka člověka spočívá v sebepoznání!*

**Úkol: Poznejte sami sebe! Je nejvyšší čas!**



## Síla myšlenky

*Jsmo to, co si myslíme. Vše z toho, co jsmo, vzniká s našimi myšlenkami. Myšlenkami tvoříme svět.*

Buddha

Naše myšlenky řídí celý náš život. Síla myšlenky je jedním z největších tajemství přírody, možná jedním z největších tajemství vesmíru, jaké kdy bylo člověku odhaleno. Myšlenky mají hlubší význam, než je schopen náš materialisticky zaměřený svět připustit. Myšlenka je energie, která nezná hranic, prostor ani čas. Myšlenky nejsou jen subjektivními a „nějakými“ představami mysli, stojí za všemi objevy a lidským pokrokem. Jediná věc, nad kterou máme vždy kontrolu, je naše současná myšlenka, kterou máme nyní v hlavě. Silou svých myšlenek dokážeme vytvořit novou skutečnost a dosáhnout všeho, včetně změn v našem organismu, jsme-li nemocní. Myšlenkami jsmo schopni změnit sami sebe v nového, lepšího člověka. Naše myšlenky podpořené vírou překonají všechny překážky a mohou pozitivně ovlivnit náš život! V dnešním světě nás omezuje pouze to, jak o sobě smýšlíme. Přehodnoťte svoje myšlení, nový život máte před sebou! Indický mystik Svámí Šivánanda Rádha prohlásil: *Zasej myšlenku a sklidiš čin, zasej čin a sklidiš osud!*

**Úkol: Změním svoje myšlení,  
abych si vytvořil lepší svět!**



# Slovo jako zbraň

*Vystřelené slovo a vystřelený šíp již nelze vrátit.*

Indiánské přísloví

Člověk je někdy velmi nevypočitatelný. Zbraně, které od přírody dostal, využívá proti sobě i ostatním. Nejen vlastní myšlenky, ale i SLOVA. Slovo je prostředek k životu i smrti. Slovem můžeme druhého člověka povzbudit i zničit. Slovo dokáže rozjasnit náš život, ale taky ho dokáže zkažit. Slovem si otevíráme dveře do ráje, nebo také do pekla. Všechno záleží na okamžiku a na tom, co řekneme! Proto bychom svá slova měli velmi zvažovat, protože mají v sobě VELKOU MOC. Je správné říkat druhým svůj názor, když se však jedná o lži, pomluvy či posměšky, dobře si rozmyslete, co chcete říct. Je jednoduché kritizovat ostatní, ale nikdo nemá právo soudit někoho jiného. Nikdo není o nic lepší než ten druhý. Pokud to není tak důležité nebo pokud s vámi cloumají emoce, tak si to, co chcete říct, raději nechte pro sebe, protože když to bude špatné slovo, jak jinak to dopadne než špatně. Pamatujte na staré rčení: *Jed vstupuje do úst a z něj pochází neštěstí.* To, co řeknete, již nemůžete vzít zpět! Jakmile jednou něco vyslovíte, je příliš pozdě na nějaké změny. Buďte opatrní, abyste později nemuseli svých nerozvážných slov litovat. *Slova jsou jako listy na stromě, kde je jich nejvíc, tam je nejméně ovoce,* prohlásil německý básník a prozaik Johann Wolfgang Goethe.

**Úkol: *Jsem velmi obezřetný, neříkám nic nepříjemného sobě ani ostatním! Dříve než promluvím, budu více přemýšlet!***

# Smích

*Lidstvo má jedinou opravdu účinnou zbraň – smích.*

Mark Twain

Jestliže jste v uplynulých dnech byli příliš smutní a vážní, potřebujete se uvolnit a zasmát. Ale proč čekat na příležitost, když se můžete zasmát již nyní? *Zasmějte se právě teď!* Sám život je někdy tak absurdní, směšný, ale zároveň i úžasný a veselý! Dáte-li smíchu šanci, je to jedna z nejkrásnějších věcí na světě. *Smích je radost a zábava.* Jsme ale nesmírní lakomci, když šetříme smíchem, který nás nic nestojí. Šetříme i láskou, vděčností, radostí, ale i vlídnými slovy, polibky, doteky, objetími a je na každém z nás, aby pochopil, že s TÍMTO není třeba šetřit. Změní nám to celý den, změní nám to celý náš život. Francouzský spisovatel François Rabelais prohlásil: *Smích je pro člověka nejvyšší dobro.* Konejte dobro a začněte se více usmívat! Vždyť ze všech dní je nejhorší ten, kdy jsme se ani jednou nezasmáli!

**Úkol: *Usmívám se a procházím životem  
s otevřenýma očima!***



# Smrt

*Smrt není opakem života, smrt je jeho součástí.*

Haruki Murakami

Každý, kdo se narodí, zemře. Smrt je naprostá a jediná jistota v životě každého z nás. Sto procent lidí zemře, smrti se ale nemusíte bát. Postupně začněte tento fakt přijímat, nemá smysl ho odmítat, NIKDO tomu nedokáže zabránit. *Život, to je dlouhá smrt*, prohlásil německý filozof Friedrich Nietzsche. Smrt se neřídí našimi úmysly, plány a cíli, smrt se řídí jinými zákony. Nepřemýšlejte o smrti, ale přemýšlejte o životě. Proč se zabývat něčím tak vzdáleným, když v našem životě existuje ještě tolik věcí, o kterých nic nevíme, tolik zážitků, které chceme prožít, tolik cílů, kterých chceme dosáhnout. Žijte tak, abyste ničeho nelitovali. *Je lepší litovat toho, že jste něco zažili (a učinili), než litovat toho, že jste nezažili nic.* Uvědomte si, že smrt je jen okamžik, ale náš život je VĚČNÝ, žijeme dál v našich dětech, srdcích našich blízkých, vykonané práci. Žijte život co nejlidštěji! Hlavním mottem vašeho života by měla být slušnost, úcta, pokora a tolerance. Tak žijte!

**Úkol: *Užívám si života naplno!*  
*Zasloužím si krásný život!***





## Smysl života

*Je zhola zbytečné ptát se, má-li život smysl či ne.  
Má takový smysl, jaký mu dáme.*

Seneca

Kladete si otázku, jaká je vaše úloha na tomto světě? Proč jsem tady? Kam směřuji? Jaký je smysl mého života? Na otázky, které jsou staré jak lidstvo samo, není snadné jednoduše a univerzálně odpovědět. Přítomnost každého člověka na tomto světě má hlubší význam, pro někoho či pro něco jsme na světě. Každý z nás má v životě určité poslání. Přemýšlejte o svém životě, čím více se sami sebe budete ptát a přemýšlet, tím víc se toho dozvíte. Ale především ŽIJTE, radujte se ze života a hledejte smysl života v lásce, pravdě a opravdovosti, neboť život musí dávat smysl, aby byl k žití. Líbí se mi slova rakouského psychologa Viktora Emila Frankla, který prohlásil: *Usilovná snaha hledat smysl vlastního života je základní hybnou silou v člověku. Dovoluji si tvrdit, že neexistuje na světě nic, co by člověku pomohlo přežít i ty nejhorší podmínky tak účinně, jako poznání, že jeho život má nějaký smysl.* Převezměte plnou moc nad svým životem. Jen díky tomu bude váš život plný radosti, štěstí i zdraví. *Smysl života je život sám!*

**Úkol: Smysl života hledám v lásce, pravdě a opravdovosti! Život je radost a štěstí!**



# Sny

*Lidé přestávají usilovat o své sny ne proto, že stárnou, ale lidé stárnou proto, že přestávají usilovat o své sny.*

Neznámý autor

Sny jsou naším malým a příjemným útočištěm z tvrdé reality života. Sněte o všem, co je vám milé. Každý z nás má svůj vnitřní svět, do kterého se můžeme ponořit, kdykoli se nám zachce. Rozvíňte svoji fantazii, neomezujte se, ve svých snech můžete dělat cokoli a být čímkoli. *Nechte se unášet na křídlech fantazie*, popustíte uzdu své představivosti, bude to posunovat vaše ničím neomezené hranice. Bez snů, ideálů a cílů lze jen velmi těžko žít. V každém věku můžete dát svým snům volný průchod. Mějte malé i velké sny. Žádný sen není malý na to, aby se nemusel uskutečnit, a zároveň není tak velký, aby se uskutečnit nedal. Jděte za svými sny, jen tak v životě dosáhnete i hodně vzdálených cílů. Jděte za svými sny, i když je mnozí ve vašem okolí nechápou. Jestliže věříte sami v sebe, nechybí vám odhodlání a vůle, můžete začít realizovat cokoli. Nemusíte to uskutečnit zítra ani za rok, ale nevzdávejte to! Kdo ví, třeba to, co se vám dnes zdá být nemožné, se zítra stane skutečností. Americký vynálezce Thomas Alva Edison jednou prohlásil: *Sám jsem nikdy nic nevytvořil, udělaly to mé sny*. Inspirujte se tím a jděte za svými sny! Sněte! Žijte!

**Úkol: *Jsem věrný svým snům, při snění popustím uzdu svojí fantazie!***



# Spokojenost

*Naše vlastní spokojenost je nejlepším příspěvkem  
k tomu, jak učinit spokojenými ostatní.*

Lord Avebury

Mnozí lidé jsou věčně nespokojení a neustále si na něco stěžují. Chtějí tohle, tamto, a když to získají, zase nejsou spokojeni a chtějí ještě víc. A ono „víc“ pokračuje dál... *Ten, kdo není spokojený s tím, co má, nebyl by spokojený ani s tím, co by chtěl*, tak zní moudrá slova řeckého filozofa Sókrata. Místo ustavičného stěžování a nespokojenosti je na místě si přiznat, že mnoho dobrého máme. Můžeme pocítovat vděčnost za svoje zdraví, lásku, rodinu, přátele, zkušenosti, život v hojnosti a podobně. Základem spokojenosti v životě je vnitřní vyrovnanost a optimistický duch. To je nejlepší recept na plnohodnotný a spokojený život.

**Úkol: *Jsem spokojený se svým životem!*  
*Zasloužím si krásný život!***



## Společenský život

*Skuteční přátelé jsou jako diamanty, cenní a vzácní.  
Falešných přátel je jako podzimního listí,  
najdete je všude.*

Bruce Lee

Člověk nemusí být stále obklopený spoustou lidí, aby byl šťastný. Možná jste již také dospěli k závěru, že společenský život – časté setkávání s lidmi, navazování nových kontaktů, mluvení o ničem, předvádění se, falešný soucit a pozornost – je velmi povrchní záležitost a ztráta času. Opravdoví přátelé jsou vzácní *jako diamanty* a jsou vždy připraveni být tu pro vás. Lidé často mívají hodně povrchních vztahů, hodně známých, kteří přicházejí a odcházejí, ale nemívají důvěrné přátelské vztahy, které zůstávají. Můžete mít tisíc známých, ale to vám nenahradí jednoho opravdového a důvěrného přítele. *Kvantita nikdy nemůže nahradit kvalitu.* Pravdivá jsou slova mého oblíbeného francouzského spisovatele Antoina de Saint-Exupéry: *Přátelé jsou jako hvězdy. I když je nevidíš, víš, že existují.*

**Úkol: Vážím si opravdových přátelských vztahů!**



## Srdce

*V drobných věcech se spolehni na rozum,  
ve velkých věř srdci.*

Sigmund Freud

Moudrost člověka není věcí rozumu, ale především srdce. V současné hektické době žijeme většinou prostřednictvím hlavy – rozumu, tedy chladného racionálního a logického myšlení, a na hlas svého srdce zapomínáme. Naše srdce – city, intuici, instinkty a kreativitu – potlačujeme, proto je náš život složitější a komplikovanější. Čím více se snažíme řídit svým rozumem, tím větší zmatek máme ve svém životě. Čím více používáme svůj rozum, tím sevřenější máme srdce. Když dáme prostor svému srdci, rozvine se jako květ. Srdce se uvolní a my naplno pocítíme ctnosti srdce: lásku, cit, vděčnost, vášeň, soucit, pokoru, porozumění a odpuštění. Německý filozof Arthur Schopenhauer prohlásil: *Lidé se starají tisíckrát více o to, aby získali bohatství, než aby vzdělali svůj rozum a své srdce, ačkoli je pro lidské štěstí nepochybně důležitější, co člověk je, než co člověk má.* Věřte svému srdci, nezklame vás!

**Úkol: *Naslouchám svému srdci, nepotlačuji své city,  
intuici a instinkty!***



## Stáří

*Štěstí je poznat v mládí přednosti stáří a stejné štěstí  
je udržet si ve stáří přednosti mládí.*

Johann Wolfgang Goethe

Bud'te spokojeni se svým věkem. Jednejte tak, jak se cítíte, ne tak, jak se domníváte, že byste měli vzhledem ke svému věku jednat. Nepřipouštějte si myšlenku, že jste příliš staří a že nemůžete dělat věci, které máte rádi, ale které dělají jen mladší lidé. K typickým rysům mladé mysli patří činnost, chuť neustále se vzdělávat a pracovat na sobě. Věřte mi, že právě v tomto okamžiku máte ideální věk na své plány, představy a sny. Všichni můžeme být v každém věku PROSPĚŠNÍ a udělat svět lepší pro sebe, svoje děti, vnuky. Stáří je krásné pro ty, kteří si ho příliš nepřipouští, umí ho „nosit“. Lékař a nositel Nobelovy ceny Albert Schweitzer vždy věřil, že nejlepším lékem na jakoukoli nemoc je vědomí, že člověk má stále něco na práci, má pro co žít a neztrácí smysl pro humor. Zemřel v devadesáti letech a jednou prohlásil: *Nemoci mě rychle opouštějí, protože nacházejí v mém těle tak málo pohostinnosti. Nemám v úmyslu umírat, dokud mohu něco udělat. A když něco dělám, pak není důvod k umírání!*

**Úkol: Svůj věk si nepřipouštím!  
Můj život je šťastný a spokojený!**



## Stíny

*Od života dostanete to, čím se zabýváte ve svých myšlenkách. Myslete, chovejte se a mluvte negativně, a váš svět bude také negativní. Myslete, chovejte se a mluvte s nadšením a budete se cítit šťastně.*

Michael Leboeuf

Život většiny z nás neprobíhá tak, jak bychom chtěli, a servíruje nám spoustu problémů. Neúspěch, špatné zacházení, trápení v rodině, problémy v manželství, osamělost, nehody na pracovišti, nemoc, úraz či další nepříznivé okolnosti nám mohou život pořádně zkomplikovat. Smiřte se se svými bolestivými zkušenostmi, nepodléhejte dále sebedestruktivním myšlenkám a vzorcům chování. Negativní myšlenky, potlačené emoce, veškeré obavy, pochybnosti, starosti, strach, pomlavy, hněv, závist a vše, co vás tíží a zneklidňuje, potichu narůstá a vytváří STÍNY, které do našich životů přitahují ještě více NEGATIVITY. Tyto stíny se chovají jako virus, narušují rovnováhu našeho těla, a škodíme tím jen sami sobě! Vyrovnávejte se cílevědomě s negativními myšlenkami a emocemi, zbytečně vás zatěžují, proto je v sobě neživte a neskladujte. Činy, slova, myšlenky, které vysíláte, se vám do života vrátí jako bumerang a otočí se proti vám. Zamyslete se nad svým postojem k životu!

**Úkol: Vyloučím negativitu ze svého života!**



# Strach

*Největší chyba, kterou v životě můžete udělat,  
je mít pořád strach, že nějakou uděláte.*

Elbert Hubbard

Náš současný svět se jeví jako nepřátelský, krutý a nebezpečný. Tato představa vytváří strach, který nás ovládá. Bez ohledu na celosvětové problémy, terorismus, migrační krizi a hospodářské zmatky se nám hluboko pod kůži dostávají i naše soukromé problémy, se kterými bojuje snad každý z nás. Podle psychologů se ve skutečnosti za většinou problémů skrývá pouhý strach. Strach z něčeho či někoho, z možných následků či konfrontace s neznámým. Strach o zdraví, děti, partnera a jeho lásku, zaměstnání, strach ze selhání, samoty, ze smrti a podobně. *Strach ze strachu je horší než strach samotný.* Tyto věčné obavy nás krok za krokem dusí a psychicky i fyzicky se cítíme stále hůř. Ze strachu spoustu věcí mjíme, strach nás svazuje, strach nám nedovoluje žít naplno, milovat, pracovat, navázat hluboké přátelství. Strach ničí naše sny, prostupuje a prorůstá naším životem! Strach by nám nikdy neměl vládnout, nedovolte, aby nás strach vyřadil ze hry. Proti strachu máte mocnou zbraň – SVOJI ODVAHU! Odvaha není absence strachu, odvaha je schopnost svůj strach překonat. Tak můžete mnohé zvrátit ve svůj prospěch a přestat mít strach. Když najdete způsob, jak strachu čelit a překonat jej, vstoupíte





na zcela nová území a otevřou se před vámi nové obzory a možnosti. Americký prezident Franklin Delano Roosevelt řekl: *Strach můžeme mít jen ze strachu samotného.* Přestaňte mít obavy a strach a začněte naplno žít!

**Úkol: *Nenechám se ovládnout strachem!***  
***Beru život do vlastních rukou!***



# Svépomoc

*Život i člun říd' sobě sám.*

Robert Baden-Powell

Máte potíže a hledáte pomoc u druhých lidí? Požádejte sami sebe. Největší pomocí, na kterou se můžeme vždy spolehnout, je svépomoc, pomoc sám sobě! V životě se musíme naučit mnoho věcí, ale jednou z nejdůležitějších je důvěřovat sami sobě, spoléhat se především sami na sebe a neztrácet víru a důvěru sami v sebe. Často žijeme podle přesvědčení a očekávání druhých lidí. Každý z našeho okolí bude pro nás mít svoji radu jak žít, pracovat, co dělat, jak se chovat, ale to nejsou naše rady podložené vlastní zkušeností a pohledem na svět. Na naše otázky může odpovědět jen ten, kdo si sám tyto otázky položil. Tedy MY SAMI. Svépomoc znamená být kapitánem svého života a řídit se zákonem svého srdce, svědomím, opravdovostí, pravdou a dělat to, co cítíme jako nejlepší!

***Úkol: Jsem opravdový a jsem za sebe zodpovědný!  
Miluji sám sebe!***



## Štěstí

*Co je štěstí? Talíř polévky, místo na spaní  
a žádné bolesti. Není to samo o sobě dost?*

Theodor Fontane

Každému z nás se v životě střídají vzestupy a pády, každý z nás má svůj životní příběh, potíže, zklamání, trápení a smutek. Ale nedopustte, aby nám naše neblahé zkušenosti a problémy zatvrdily srdce. Naše nitro skrývá neuvěřitelnou sílu a vůli žít dál. Každý člověk může být šťastný, aniž by k tomu měl nějaký závažný důvod. Štěstí není souhrnem vnějších podmínek, štěstí není o materiálním bohatství. Platí, že *čím více si ceníme materiálních věcí, tím méně si ceníme sami sebe a vzdalujeme se prostému lidskému štěstí*. Štěstí uniká především těm, kteří odmítají vidět dobré v tom, co již mají. Proto nezáleží na tom, zda jsme bohatí či chudí, mladí či staří, zdraví či nemocní, kdykoli se můžeme cítit nešťastní. Ale také šťastní. Pokud nám život servíruje jenom negativní události, zkoušejme o nich přemýšlet pozitivně a s nadějí v lepší zítřky. Šťastným nás nikdo neučiní, jen my sami se můžeme učinit šťastnými. Těšte se sami ze sebe a **MĚJTE SE RÁDI!** Vychutnávejte si vnitřní mír a pocity štěstí. Štěstí nám dává klíč k pocitu, že je všechno v pořádku. Když jste šťastní, vytváříte tím ve svém nitru pocit bezstarostnosti a spokojenosti. *Štěstí je mozaika složená z nepatrných malých radostí*, napsal francouzský spisovatel André Maurois. A měl pravdu,

neboť pocit štěstí je spíše řada malých šťastných okamžiků, ale hlavním štěstím je umění žít a být šťastný. Většina lidí ale žít – „užívat si života“ – neumí.

**Úkol: *Užívám si pocity štěstí a bezstarostnosti!  
Jsem spokojený a šťastný!***



# Tělo

*Tělo je zrcadlem lidské duše.*

Keltská moudrost

Každý z nás se rodí jako šťastné dítě. Všechny děti jsou krásné, společnost pro ně neurčila kritéria toho, co je hezké a co je ošklivé. I když, objektivně řečeno, taková vlastnost jako ošklivost vlastně neexistuje. Existují jen určité normy, podbarvené médii, které odpovídají představám o kráse. A to, že naše tělo a náš vzhled neodpovídají nějaké normě, není důvod k pocitům méněcennosti, sníženého sebehodnocení a nenávisti ke svému tělu. Mnoho lidí žije ve stavu chronické nespokojenosti se sebou samými, tedy i se svým tělem. Nenaucili jsme se vážit si svého těla, mít ho rádi a pečovat o ně. Tělo je určeno k tomu, aby nám sloužilo, ale nedostává se mu za to žádného **PODĚKOVÁNÍ**. Když nás nic nebolí, bereme to jako samozřejmost. Ale tělo dokáže zrcadlit nedostatek lásky a péče, začne se bouřit, odmítá fungovat a onemocní. Pak se začneme rozčilovat a spílat svému tělu, nemoc či bolest vnímáme jako zlo. Právě tento nenávistný a negativní vztah ke svému tělu brzdí proces uzdravení. Římský filozof Seneca prohlásil: *Máme se chovat tak, jako kdybychom nežili kvůli tělu, ale jako kdybychom bez těla nemohli žít.*

**Úkol: Naslouchám svému tělu! Zaslouhuji si zdraví a štěstí! Jsem vděčný svému tělu za všechny skvělé věci, které bez mého přičinění vykonává každou vteřinu, aby mě udrželo zdravého a živého!**

# Trpělivost

*Nic tě nemá znepokojovat ani lekat.*

*Trpělivost dosáhne všeho.*

Terezie z Ávily

Trpělivost je vzácným kořením. Mějte na paměti stará rčení: *Trpělivost růže přináší* či *Čas je nejlepší lékař*. V dnešní uspěchané době se s netrpělivostí a podrážděností setkáváme velmi často. Vše má svůj čas a nezbytným prostředkem k dosažení cíle je trpělivost. To znamená smířit se s plynutím času života a vědět, že ke všemu dojde v PRAVÝ ČAS. Trpělivost je nejlepším přítelem moudrého člověka, je to vlastnost všech úspěšných lidí. Trpělivost by neměla být zaměňována za nečinnost, neznamená pasivitu a odevzdanost osudu, ale úsilí a koncentrovanou vnitřní sílu. Netrpělivost a snaha mít vše hned a za každou cenu vede ke stresu, strachu a často i ke zklamání. Netrpělivost a nervozita nic neurychlí, budete-li netrpěliví, potrestáte jen a jen sami sebe! Vezměte si k srdci krásná slova francouzského světce Františka Saleského: *Měj trpělivost se vším, především sám se sebou*. Buďte trpěliví, výsledky se dostaví – některé hned, jiné zítra nebo za měsíc, vše má svůj čas!

**Úkol: *Jsem trpělivý a vím, že vše má svůj čas!***



# Umění žít

*Umění žít není uměním hrát s dobrou kartou,  
ale uměním sehrát i se špatnou kartou dobrou hru.*

Robert Louis Stevenson

Život je dar, který nám byl dán. Život je plný tajemství, je to cesta zahalená mlhou, na níž nevíme, co nás čeká. Život je krásný a v podstatě velmi prostý. Život ale umí být i složitý a krutý tím, že mnohé události neumíme ovlivnit. Prostě přijdou. Hned, v příštím okamžiku nás něco může fatálně zaskočit, porazit, trápit, bolet. A my to nebudeme umět změnit. Budeme to muset prožít. Umění žít je nejen prožívat radost, ale i přežít a unést velká břemena a trápení. Za každou bolestí či utrpením však nacházíme obrovskou vnitřní sílu! Mějte na paměti slova: *Když procházíš peklem, hlavně nepřestávej jít.* Buďte silní a trpěliví, čas je nejlepší lékař!

**Úkol: *Vážím si svého života!***



# Úsměv

*Výraz vašeho obličeje je to nejdůležitější,  
co ukazujete světu.*

Sid Ascher

Úsměv nestojí nic a přináší nám mnoho. Obohacuje toho, kdo ho přijímá, aniž by ochuzoval toho, kdo ho daruje. Nikdo není tak bohatý, aby se bez něj obešel, a nikdo není tak chudý, aby ho nemohl darovat druhým. Naučte se usmívat nejen tehdy, kdy nám život připadá jednoduchý, ale také třeba proto, že jsme šťastni a vděčni za všechny dobré věci, které máme. Usmívejte se i na druhé, a zvláště na ty, kteří to sami neumějí. Právě oni potřebují váš úsměv nejvíce. Trefně se o významu úsměvu zmiňuje anglický spisovatel William Makepeace Thackeray: *Svět je zrcadlo. Mračte se do něho a bude se také na vás mračit, zasmějte se a bude vám veselým a laskavým společníkem.* Všimli jste si, že úsměv dokáže vyvolávat úsměv? Když se usmíváte, začnou se usmívat i lidé kolem vás. Vyzkoušejte to!

**Úkol: *Usmívám se na svět i na lidi kolem mne!***





# Úspěch

*Nemůžete dát gól, když nezaujmete správnou pozici.  
Nemůžete chytit rybu, když nehodíte do vody udici.  
Nemůžete dosáhnout svých cílů, když se o to nepokusíte.*

Kathy Seligmanová

Úspěch vždy vyžaduje tvrdou práci, ohromnou píli, vytrvalé studium, potřebné informace a nezměrnou touhu dosáhnout cíle. Ten, kdo chce uspět, se musí naučit bojovat sám za sebe a věřit si. Největším nepřítelem úspěchu je docela prostá lenost a strach. Chcete-li uspět, musíte neustále uplatňovat svoje schopnosti, nevzdávat se, být rozhodný, nepřeslapovat na místě a snažit se využít každou příležitost. Kromě přemýšlení o tom, co chcete udělat a dokázat, uvažujte i o tom, čeho jste ochotni se vzdát pro to, abyste toho dosáhli. A pokud se vám něco nepovedlo, znamená to, že to musíte zkoušet dál. Nic nepřijde samo. Mějte víru ve své schopnosti a pamatujte, že *úspěch je cestou, ne cílem*. Úspěch by se měl měřit podle toho, jak jsme šťastní a spokojení, a ne podle toho, kolik materiálního vlastnictví jsme získali. Úspěch není klíčem ke štěstí, ale štěstí je klíčem k úspěchu. Pravdu měl Robert Kennedy, který prohlásil: *Jenom ten, kdo si troufá na velký nezdár, může dosáhnout velkého úspěchu*. Tak zaberte! Nic není zadarmo. Hodně štěstí na vaší cestě za úspěchem!

**Úkol: Snažím se, abych dosáhl toho, co chci!  
Vím, že mám právo být úspěšný a šťastný!  
Raduji se z každého, byť i malého úspěchu!**

# Věrnost

*Tím nejkrásnějším snem lásky je věrnost.*

Samuel Taylor Coleridge

Věrnost znamená dlouhodobou pevnost a spolehlivost. Věrnost je krásná; kdo z nás nemiluje pocit, že tomu druhému může naprosto důvěřovat? *Kdo byl nevěrný, nepoznal, co pravá láska opravdu je.* Věrnost ve vztahu se ale nedá vynutit. Vyžadování přílišné oddanosti, ale i volnosti, je známkou nezralosti. Muž zpravidla potřebuje více volnosti než lásky, u ženy je tomu naopak, potřebuje více projevů lásky než volnosti. Muž touží po láskyplném vztahu, ale ne po přehnané oddanosti. Muž je dokonce ochoten obětovat lásku, pokud by příliš ohrožovala jeho volnost. Když žena pochopí, že muž ve vztahu vyžaduje určitou volnost, měla by snížit svoje požadavky na jeho oddanost. A jestliže si je muž vědom, že žena oddanost a projevy lásky nezbytně potřebuje, není to pak nádhera? Jestliže někoho opravdu milujeme, neměl by být problém vcítit se do jeho potřeb a vyjít mu vstříc.

**Úkol: *Jsem věrný svému partnerovi i sám sobě!***



## Vděčnost

*Tisíckrát je darováno a tisíckrát se obnovuje  
štěstí toho, kdo se každý den raduje ze svých darů  
a je za ně vděčný.*

Julius Lohmeyer

Vděčnost je klíčem ke štěstí. Vděčnost je jedna z nejsilnějších emocí, kterou můžeme do našeho života vnést dobro a hojnost. Je ale nemožné přitáhnout do života více dobra a hojnosti, když nejsme vděční za to, co již máme. Vděčnost dokáže rozpouštět všechna NEGATIVA. Pokud právě prožíváte křivdu, ublížení, zradu, utrpení, bolest, či si neustále na něco stěžujete, na někoho se zlobíte nebo máte pocit, že „nejste moc dobří“, projevovaná vděčnost bude působit neuvěřitelně hojivě. Vděčnost je lék na všechny potíže. Když vděčnost vyjadřujeme pravidelně a vychází nám ze srdce, začneme žít bohatší, plnější a ucelenější život. Když se ve svých myšlenkách soustředíme na vděčnost, v pocitech a slovech se objeví poděkování, jako magnet k sobě přitáhneme okolnosti a události, které nám do života přinesou samé DOBRO. *Bud'te vděční za svůj život, zdraví, děti, rodiče, přátele, práci, kariéru. Pociťujte vděčnost i za harmonii a mír, které vaši myslí vládou.* Vděčnost za vše, co nám do života přichází a posouvá nás k tomu být lepším člověkem. *Vděčnost nezná hranic.* Přemýšlením o věcech, za které jste v životě vděční, se zvýší úroveň vašeho štěstí. Lidé, kteří jsou vděční, jsou více spokojeni se svým životem. Lépe zvládají obtíže a jsou méně vystresovaní. A jak

nejlépe projevit vděčnost? Když usínáte, když se probou-  
zíte, i kdykoli během dne, přemýšlejte a rozjímejte o tom,  
za co jste vděční, co je vám příjemné, co byste do života  
chtěli vnést, jak by se vám život líbil... Nebo si začněte psát  
deník vděčnosti. Získáte tak nekonečně velkou moc a vnitř-  
ní sílu a zázraky na sebe nedají čekat!

***Úkol: Opakuji si každý den, za co jsem vděčný!  
Zasloužím si všechno dobro! Cítím hlubokou vděčnost  
za nové lidi, okolnosti a události,  
které mi do života přinášejí radost!***



# Víra

*Víra je ptáče, které zpívá, ještě když je noc temná.*

Rabíndranáth Thákur

*Víra hory přenáší, pravi staré přísloví, a není právě víra tou jedinou záchranou, které se chytá tonoucí? A co je to vlastně víra? Víra je síla konající zázraky! Víra je krásná a svobodná! Víra nám dává naději na lepší zítřek, víru v dobro vkládáme nevědomky do svých záležitostí neustále. Víra je celková důvěra v něco, nač spoléháme, čemu věříme, co si přejeme, ale víra by měla být zaměřená především na NÁS SAMÉ! Moc víry máme každý z nás ve svém nitru, záleží na tom, čemu doopravdy věříme – našim snům, touhám a přáním vdechuje život. Síla víry nás činí odvážnějšími a pomáhá nám vykonat ty nejúžasnější věci! Pravdivá jsou slova Bruce Lee: *Víra je potravou duše, skrze kterou mohou být naše cíle přeměněny ve skutečnost.**

**Úkol: *Mám víru ve své schopnosti!***



## Vlastní názor

*Když nemáš vlastní názor, souhlasíš s čímkoli.*

Ginger Rogersová

Necháváte se snadno ovlivňovat jinými lidmi? Souhlasíte s názory druhých lidí? Někdy se zdá být téměř nemožné zachovat si vlastní tvář, věřit vlastnímu vnímání a prosazovat svůj názor. *Plavat proti proudu* je velmi těžké a není snadné trvat na svém názoru, když vám ostatní dávají najevo, že se mýlíte. Snadnější je ustoupit, nechat se ovlivnit druhými a vzdát se svého názoru. Člověk se tak ale postupně vzdává i sám sebe, své svobody a svojí pravdy. Je dobré být otevřený a umět svůj názor změnit, pokud to povede k dosažení společného cíle. Ale rozhodnete-li se pro něco a věříte, že váš názor je správný a poctivý, stůjte si za svým! Americký hudebník Martin Mull prohlásil: *Proč se neustále nechat ovlivňovat, když už jste někdo.* Jste přece osobnost, jste NĚKDO, musíte jednat i myslet samostatně a rozhodně, chcete-li se s čistým svědomím a ctí dívat na sebe do zrcadla!

**Úkol: Věřím svému názoru a posiluji svoji rozhodnost!  
Beru svůj život do vlastních rukou!**

## Vlídnné slovo

*I sebemenší projev laskavosti a každé vlídnné slovo  
přispívá ke štěstí na zemi.*

Julia A. F. Carneyová

*Na vlídnném slově žádný neprodělá, pár vlídnných slůvek každý sám v sobě má...*, tak začíná refrén písničky zpěváka Karla Gotta. Každý z nás může být milý a laskavý, udělat někomu druhému radost, učinit dobrý skutek a potěšit ho vlídnným slovem. Vlídnná slova jsou velkými spojenci pozitivního přístupu k životu. *Vlídnná slova jsou zhmotněný úsměv.* Energie vlídnných a láskyplných slov navazuje SPOJENÍ SRDCÍ lidí, pozvedá a utěšuje jak jejího příjemce, tak toho, kdo slova dává. V dnešním složitém světě je stále více a více potřeba vlídnných a laskavých slov. I věci, které považujeme za důležité či nepříjemné, lze říkat vlídnným slovem. Pravdivé japonské přísloví zní: *Jediné vřelé slovo dokáže proteplit tři zimní měsíce.* Každý z nás si je vědom, co dokáže jedno slovo. Natož vlídnné slovo. Ve správný čas je schopné velkých zázraků.

**Úkol: *Náš svět vlídnná slova  
a laskavost velmi potřebuje!***



# Vůle

*Síla nevychází z fyzických schopností.*

*Pochází z nezdolné vůle.*

Mahátma Gándhí

Vůle není něco, co někdo od narození má a jiný nikoli. Jedná se o schopnost, které se lze naučit a ve které se lze zdokonalovat. Vůle je více než talent. *Ve slově vůle je skryto obrovské tajemství.* Lidem nescházejí síly a energie k vykonání činů, ale často jim chybí vůle. Kdo dokáže poručit sám sobě, má předem vyhráno. Naše vůle rozhoduje o tom, jak si život uspořádáme a čeho dosáhneme. Pevná vůle a odhodlání jsou cennými spojenci na cestě za úspěchem a vysněnými cíli. Vůle je duší všech úspěchů a základem lidského štěstí. Inspirujte se slovy francouzského generála a císaře Napoleona Bonaparte: *Vůle, charakter, píle a smělost mě učinily tím, čím jsem.* Buďte tím, čím chcete být!

**Úkol: *Moje vůle je jako skála,  
jsem úspěšný a zvládnou vše!***



# Výmluvy

*Mistr na výmluvy bývá málokdy  
ještě mistr v něčem jiném.*

Benjamin Franklin

Máte pocit, že každý den je tak nějak stejný? Zdá se vám váš život nevýrazný a do určité míry i nudný? Pokuste se vymanit z uniformity života. Nechte plavat všechny výmluvy, které používáte jen proto, že potřebujete sami sobě i ostatním vysvětlit, co a proč nejde, co a proč nejste schopni udělat či dokončit. Často nám výmluvy, proč něco nelze, spotřebují více energie a času než práce sama. Slovo NEMOHU je obyčejnou výmluvou pro nechut' dělat to, co máme dělat. Nadchněte se pro svoje plány a sny, probud'te se z netečnosti. Jděte za svým štěstím plní nadšení a zapálení pro to, po čem toužíte a co vás posune dál. To, co pro sebe děláte, je ta nejsprávnější věc. Věřte si, věřte svému srdci a rozumu! Dramatik, esejista a prezident Václav Havel prohlásil: *Je na každém z nás, aby se snažil. Ti, kteří říkají, že jedinec toho moc nezmůže, si jen hledají výmluvy.*

**Úkol: Věřím, že vše dokážu!**



## Vztahy

*Nikdy nepodceňujte svoji schopnost změnit sami sebe.*

*Nikdy nepřeceňujte svoji schopnost změnit druhé!*

Neznámý autor

Celý náš život provázejí vztahy. Člověk od nepaměti žije ve společenství a společenství jako takové vytváří a formuje lidské vztahy. Pokud trpí naše vztahy, trpí tím celý náš život. Přijímejte druhé lidi takové, jací jsou, a netrvejte na tom, aby byli takoví, jaké je chcete mít. Někteří lidé jednají s druhými, jako by byli jejich majetkem. To je ale špatně. Lidi nemůžete vlastnit. Nemůžete si druhého zabrat jen PRO SEBE, omezit jeho svobodu ve svůj vlastní prospěch a řídit jeho chování a život směrem, který vyhovuje právě vám. Vztah založený na našich očekáváních a představách vede ke konfliktům a výčitkám, které komplikují společný život a mohou vést až k rozchodu. Do všech těchto problémů se promítá nespokojenost se sebou samými. Ne nadarmo se totiž říká, že vztahy s jinými lidmi odrážejí to, jak se chováme sami k sobě. Naučte se tolerovat druhé a neodsuzujte je za to, že mají na život jiný názor! Spíše popřemýšlejte, kolik vaší energie je zaměřeno na ovládnání, kontrolu a kritiku a kolik na dávání lásky, náklonnosti a vyjadřování podpory. Celosvětově známý mexický spisovatel Don Miguel Ruiz napsal: *Nikoho nemůžete změnit. Buď lidi milujete takové, jací jsou, nebo je nemilujete.*

**Úkol: Vážím si sám sebe! Vyjadřuji druhým lásku, podporu a náklonnost!**

## Vztek

*Vztek a nenávist jsou jako rybářský háček. Je velice důležité se ujistit, že jsme se na něj nechytili.*

Dalajláma

Rozčilování a vztek nám otravuje život, ubírá energii a negativní emoce narušují rovnováhu našeho těla. Jste-li rozhněvaní či na někoho rozčilení, vzpomeňte si na slova moudrého krále Šalomouna: *Neodpovídej bláznů na jeho bláznovství, abys i ty nebyl jemu podobný.* Při každém vyhroceném emocionálním stavu se snažte udržet v klidu, i když třeba uvnitř vzteky pukáte. Rozčilení k nápravě vzniklé situace určitě nepovede. Vztek se nesmí potlačovat, ale musí se zvládnout. Nezvládnutý vztek je nebezpečný, vede k agresivitě. Příbuzní vzteku jsou hněv, rozčilení a nenávist, a to je sebedestruktivní. Navíc vše, co světu dáváme, se nám vrací. *Vždy sklídíme jen to, co zasejeme, dostaneme jen to, co dáme.* Když se vztekáme a rozčilujeme, vrací se nám to v podobě zlosti. Nenávidíme, budeme nenáviděni, milujeme, budeme milováni!

**Úkol: Vynasnažím se vidět  
všechny problémy s odstupem!**



# Začátek

*Pamatujme: stojíme na konci, jsme začátek.*

Christian Morgenstern

Každý den je nový začátek, všechno končí novým začátkem, i náš život je věčný začátek. Ať se děje cokoli, vždy je to začátek. Každý moment, ve kterém něco začíná, je ten správný. Vše začíná v tom správném okamžiku, ne později, ne příliš brzy. Pokud jsme připraveni vnést do života něco nového, je to ten správný okamžik. Cíl není konec cesty, je to jen začátek dalšího cíle. Každý okamžik otevírá nové dveře. Jakmile dosáhneme jednoho vrcholu, další vrchol nás vyzývá, volá... I velké věci se rodí z malých začátků. Začátek je ta nejdůležitější součást každé naší práce, dobrý začátek slibuje i dobrý konec. Duchovní učitel Osho prohlásil: *Jakmile si začnete myslet, že je něco uzavřené, začnete být mrtví.*

**Úkol: Každý začátek je těžký, ale vždy se musím zvednout a jít dál!**



# Zdraví

*Zdraví není vším, ale bez zdraví je všechno ničím.*

Arthur Schopenhauer

Na světě není moc věcí, kterých si vážíme natolik, abychom si je navzájem přáli při každé příležitosti. Věcí, při jejichž nedostatku či ztrátě jsme ochotni udělat cokoli, abychom je získali zpět. ZDRAVÍ takovou věcí je. Existuje tisíce nemocí a zdravotních problémů, ale zdraví máme jen jedno. Když onemocníme, všechny ostatní problémy jsou zanedbatelné. Ale děláme opravdu vše pro to, abychom byli v dobré fyzické i duševní kondici? Kdo z nás dodržuje alespoň základní doporučení v rámci zdravého životního stylu? Základním pravidlem je tělo nenechat zahálet, ale zbytečně ho nepřepínat, úmyslně mu neškodit, ale podpořit jeho jednotlivé funkce. Jezte pouze to, co vaše tělo opravdu potřebuje, a nenechte se unést jídly, která vám nesvědčí a jsou plná chemických látek. Pamatujte na slova tibetského duchovního učitele dalajlámy: *Lidé obětují zdraví, aby vydělali peníze, a pak obětují peníze, aby znovu získali zdraví.* Zamyslete se nad tím a začněte o svoje zdraví pečovat!

**Úkol: *Cítím velkou vděčnost, že moje tělo je chrámem dokonalého zdraví a harmonie!  
Mé tělo je zdravé!***



## Zklamání láskou

*Je pravdou, že se člověk učí zklamáním a vyvíjí utrpením.  
Proč ale zapomínat, že také roste radostí a krásou?*

Paul Brunton

Láska je velmi křehká a není samozřejmá. Dnešní svět vnímá lásku velmi hloupě, neboť všichni ji chtějí mít okamžitě, hned. Jsme šťastni, když se láska dostaví, ale jakmile zmizí, jsme nešťastní a utápíme se ve smutku. Uvědomte si, že každá láska odněkud přišla, a teď se tam zase vrací. Neptala se nás, zda může přijít, jednoduše přišla, tak proč se ptát, zda může odejít? Byl to krásný a TAJEMNÝ DAR přicházející z nebes a stejně tajemně také odejde. Váš milovaný už nepatří vám, ale patří všem a nikomu, tak jako východ slunce či strom v lese. Cítíte bolest, ale novou bolest vám už nikdo dál nepůsobí. Opakovaně pronáшеjte slova: *Nechávám tě jít z mého života*. Pomůže vám to osvobodit se. Budete opět svobodní a budete schopni znovu milovat! Máte zlomené srdce, ale po čase najdete opravdovou lásku. Život jde dál. Za každým zklamáním stojí zkušenost a každá nová zkušenost z nás dělá moudřejšího a plnohodnotnějšího člověka. Zvedněte hlavu, zasloužíte si krásný život a opravdovou lásku!

**Úkol: *Jsem šťastný a vyrovnaný,  
připravený na novou lásku!***



## Změna

*Tajemství šťastného života spočívá v tom,  
s jakou elegancí dokážeme přijmout změnu.*

Edgar Allan Poe

Kráčíme životem a vnímáme, že něco není v pořádku. Máme se sice objektivně dobře, ale cítíme, že k pocitu štěstí, radosti a vnitřní harmonii nesměřujeme. Vnitřní pocit nespokojenosti sílí a víme, že musíme udělat ZMĚNU. Uvědomte si, že celý život se nacházíte uprostřed změny, NIC není konstantní, stálé. Svět i život jsou v pohybu. Otevřete se tomuto proudu, snažte se žít volně, okamžik za okamžikem, nechte věci volně plynout, a pak se jim přizpůsobte. Otevřete se změnám, buďte pružní a kreativní. Změna je kořením našeho života. *Změňte se při změně!* Vždy, v každé situaci, v každém čase, v každém věku jsme schopní se změnit! Každá nová situace, nová práce, noví lidé, nová místa, nové zážitky přinášejí do našeho života novou kvalitu – obohacují nás. Naslouchejte, dívejte se, vnímejte, otevřete se novým příležitostem, zkušenostem a novému životu! Přijměte změnu, pochopte její význam a využijte ji ve svůj prospěch. Je to totiž mnohem rozumnější než naříkat a zlobit se, že věci se mají jinak, než jste si představovali nebo jste byli zvyklí. Někdy se zdá, že jsme připraveni akceptovat jen takové změny, které máme pod kontrolou. Nemůžeme se bránit změnám ani zařídít, aby věci kolem nás zůstaly stejné. *Všechno jednou skončí.*



V momentě, kdy necháme svůj život stagnovat, přestáváme ho žít. Pokud chceme jít kupředu a žít naplno, musíme být otevření novým výzvám a umět přijmout každou změnu, která do našeho života vstoupí. Využijte každou změnu ve svůj prospěch!

**Úkol: *Jsem ochoten se měnit a růst!***  
***Každá změna, která se mi děje, je zároveň výzvou  
udělat věci lépe a využít všech zkušeností  
a možností, které se mi nabízejí!***





## Zpomalte

*Nikdy nespěchej a nikdy se neboj něčeho,  
co se ještě nestalo!*

Elwyn Brooks White

Jen velmi těžko budeme mít potěšení ze života v prostředí neustálého spěchu, stresu, přepracovanosti a života pod tlakem. Současná doba klade vysoké nároky na každého z nás. Je nezbytné najít si čas jen pro sebe, zastavit se, vnímat hlas svého srdce, naslouchat svému tělu a věnovat se jen sám sobě. Věnovat pozornost tomu, co má v našem životě skutečný význam a smysl. Bude to NÁŠ ČAS – intimní chvíle, kdy se uvolníme a budeme dýchat naplno a zhluboka. Chvíle, kdy budeme moci přemýšlet, meditovat, rozjímat, vytvářet nové věci, nápady, myšlenky, snít... Zpomalte a vše, za čím se honíte, vás dožene samo. Spisovatel Karel Čapek napsal: *Je potřeba jisté lenosti k plnému ocenění života. Člověk, který tuze spěchá, dojde jistě k cíli, ale jen za tu cenu, že se nepodíval na tisíce věcí, které cestou minul.*

**Úkol: Každý den si udělám čas jen sám pro sebe!**



## Život plyne

*Být na světě je zábava, ale ani jeden den v životě neprojde, aby v něm nebylo do té zábavy přimícháno trošku bolesti, trápení a lítosti.*

William Saroyan

Život je neustálý pohyb, neustálá změna, nic není neměnné. Pamatujte si, ať budou vaše problémy a zkušenosti jakékoli, nikdy nebudou nehybné. Pokud se objeví nějaké nepříjemné věci, které vám zanechají jizvu na duši, vězte, že ŽIVOT PLYNE a je v neustálém pohybu. Může se stát, že na to, co vás trápí dnes, si zítra či za měsíc ani nevzpomenete. Vše se pohybuje, život je pohyb, pohyb je život a čas je velký lékař. Nezapomínejte na staré rčení *Co tě nezabije, to tě posílí aneb vše jde, když se chce*. Osvícený duchovní mistr Osho napsal krásná slova: *Život je stále plynoucí proces, v jehož průběhu se vždy objeví nějaké nepříjemné věci – mohou zanechat jizvu, ale život přece plyne, a pokud se zastaví, zvětrá stejně jako voda. Jdi statečně kupředu, můj příteli, protože každá zkušenost je lekcí. Jděte směle kupředu, protože život je prostě takový, někdy příjemný, někdy ne.*

**Úkol: Miluji sám sebe! Jdu směle kupředu!**



## Slova jsou zázrak!

Zázrakem jsou i pro mnohé moudré lidi,  
kteří o nich napsali toto:

*Měj úctu ke **slovu**. Bylo na počátku.*

Otto František Babler

*Neexistují žádná **slova**, která by byla pouhými **slovy**.*

Christian Morgenstern

*Dobré **slovo** je také čin.*

Ivan Sergejevič Turgeněv

*Šetři **slovy**: Řeč opravdového citu je na **slova** chudá.*

Otto František Babler

*Cesta od **slov** k činům vede u někoho přes miliony **slov**.*

Wieslaw Brudzinski

***Slova** se nepočítají, ani se neměří, ale váží.*

Thomas Carlyle

*Rozdíl **slov** a činů? A co když jsou činy nulové  
a **slova** prázdná?*

Ivan Fontana

***Slovo** „já“ je zároveň svědomí i **slovo** činu.*

Karel Čapek

***Slova** jsou činy moudrosti.*

Vladislav Vančura

*Prázdná **slova** se snadno přenášejí.*

Tomáš Janovic

*Silná **slova**, to ještě nejsou silné argumenty.*

Vasilij Osipovič Ključevskij

*Nechť se shodují **slova** se skutky.*

Seneca

***Slova** jsou obrazem duše.*

Theodoros Studijský

*Blahoslavený je člověk, který nemá co říct  
a nedokazuje to **slovy**.*

George Eliot

*Moc **slov** nespočívá v tom, že je jich moc.*

Václav Dušek

*Lidé se ztrácejí v množství zbytečných **slov**.*

Maxim Gorkij

***Slovo** má lehkost větru a sílu hromů.*

Victor Hugo

*Rozumný člověk řekne málo **slovy** mnoho,  
nerozumný neřekne mnoha **slovy** nic.*

František Vymazal

*Mluv zvolna, tiše a šetři slovy.*

John Wayne

*Jediné slovo stačí na to, aby vybudovalo  
nebo zničilo štěstí.*

Sofoklés

*Rány, jež působí slova, bolí víc než bodnutí meče.*

Latinské přísloví

*Slov si važ jako dní svého života.*

Otto František Babler

*Bud'me struční, svět je přelidněn slovy.*

Stanisław Jerzy Lem

*Slova jsou nejsilnější droga, kterou lidstvo užívá.*

Joseph Rudyard Kipling

*Slovo sbližuje lidi, a proto se máme snažit mluvit tak,  
aby nám všichni mohli rozumět  
a aby vše, co mluvíme, byla pravda.*

Orientální přísloví

*Nemluv, pokud tvá slova nejsou lepší než ticho.*

Buddha

*Važme slova na jazyku, než dopřejeme jim vyznění.  
Některá se v okamžiku, v hořkou pachut' promění.*

Neznámý autor

## Závěr knihy

Thomas S. Eliot řekl: ***To, co nazýváme začátkem, bývá často konec. To, že něco končí, zároveň znamená, že něco dalšího začíná. Konec byl tam, kde znovu začínáme.*** Vše v životě má svůj čas, svůj začátek i konec. I tato kniha má svůj začátek a konec. Knihu můžete začít číst znovu, ale také nemusíte. Určitě však buďte vyrovnaní, sami sebou, mějte se rádi, neuzavírejte se do sebe a buďte na světě pro druhé, kteří vás potřebují. Konejte dobro bližním i sobě samému! Tak žijte!

## Seznam použité literatury

- Byrne Rhona: Tajemství: Kniha vděčnosti (IKAR, 2010)
- Espelandová Pamela – Wallnerová Rosemary: Využít každý den (Portál, 1997)
- Harrington Paul: Tajemství pro mladé (Knižní klub, 2010)
- Hay L. Louise: Buďte v klidu a použijte afirmaci (Grada, 2013)
- Keating Keidi – Ruiz Don Miguel – Walsch Neale Donald: Světlo – Kniha moudrosti (Fontána, 2015)
- Little John: Pozoruhodné myšlenky: Moudrost Bruce Leeho pro každý den (Fighters publications, 2004)
- Mandžuková Jmila: Dotek léčí tělo, úsměv duši! (Brána, 2014)
- Mandžuková Jarmila: Myšlení uzdravuje (START, 2012)
- Osho: Osho na každý den (BETA, 2010)



# Obsah

Úvod	5	Jedinečnost	31
Jak nejlépe používat tuto knihu?	7	Jednoduchost	32
Jak se v knize vyznat?	7	Jistota	33
		Kdyby	34
Bohatství	9	Klacky pod nohy	35
Boj	10	Konec vztahu	36
Bolest	11	Konflikty	37
Bouře	12	Kritika	38
Budoucnost	13	Křivda	39
Buďte sami sebou	14	Laskavost	40
Buďte sami sobě Bohem	15	Laskavost sám k sobě	41
Být šťastný	16	Láska	42
Být vděčnější	17	Láska a svoboda	43
Čas	18	Láska je božská	44
Čin	19	Láska je plachá	45
Dnešní den	20	Láska omlazuje	46
Dobré ráno	21	Lidský potenciál	47
Dokonalost	22	Máte jen jeden život!	48
Důvěra	23	Mediální „čistka“	49
Emoce	24	Mějte se rádi	50
Hněv	25	Miluj bližního svého	51
Hodnoty	26	Minulost	52
Chci!	27	Moc a nemoc	53
Chudoba	28	Mrzí mě to	54
Chyby	29	Mysl	55
Individualismus	30	Naděje	56
		Nadšení	57

Naslouchání 58  
Naše myšlenky 59  
Naše plány 61  
Náboženství 62  
Nemoc 63  
Nepřízeň 64  
Nespokojenost ve vztahu 65  
Neutralita života 66  
Neúspěch 67  
Nové začátky 68  
Nový den 69  
Obavy 70  
Obavy z budoucnosti 71  
O budoucnosti 72  
Odhodlání 73  
Odpovědnost 74  
Odpuštění 75  
Odvaha 77  
Okolí 78  
Opravdovost 79  
Optimismus 80  
Osamělost 81  
Otevřenost 82  
Partnerská láska 83  
Peníze 84  
Poctivost 85  
Podřízenost 86  
Pochvala 87  
Pokrok 88  
Pomluva 89  
Ponížení 90  
Porážka 91  
Porozumění 92  
Pravda 93  
Problémy 94  
Promarněný čas 95  
Průměrnost 96  
Přání 97  
Přátelství 98  
Překážky 99  
Přijměte sami sebe 100  
Přízpůsobivost 101  
Příroda 102  
Přirozenost 103  
Přítomnost 104  
Radost 106  
Risk 107  
Rodiče 108  
Rozdávěj lásku 109  
Rozhodnutí 110  
Rychlost 111  
Samota 112  
Samota a štěstí 113  
Sebedůvěra 114  
Sebelítost 115  
Sebepoznání 116  
Síla myšlenky 117  
Slovo jako zbraň 118  
Smích 119  
Smrt 120  
Smysl života 121  
Sny 122

Spokojenost	123	Vlídne slovo	143
Společenský život	124	Vůle	144
Srdce	125	Výmluvy	145
Stáří	126	Vztahy	146
Stíny	127	Vzteky	147
Strach	128	Začátek	148
Svépomoc	130	Zdraví	149
Štěstí	131	Zklamání láskou	150
Tělo	133	Změna	151
Trpělivost	134	Zpomalte	153
Umění žít	135	Život plyne	154
Úsměv	136		
Úspěch	137	Slova jsou zázrak!	156
Věrnost	138		
Vděčnost	139	Závěr knihy	159
Víra	141		
Vlastní názor	142	Seznam použité literatury	160



Jarmila Mandžuková

# Slova, která pomáhají

aneb Motivace  
k lepšímu životu

Obálku navrhla Kateřina Urbanová  
Typografie Vladimír Verner  
Vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,  
v Praze roku 2016 jako svou 1533. publikaci  
Vydání první. AA 4,51. Stran 168  
Redigovala Blanka Koutská  
Odpovědná redaktorka Radka Fialová  
Vytiskla tiskárna Finidr, spol. s r. o.  
Doporučená cena 198 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.  
Praha 3, Víta Nejedlého 15  
e-mail: [info@ivysehrad.cz](mailto:info@ivysehrad.cz)  
[www.ivysehrad.cz](http://www.ivysehrad.cz)

ISBN 978-80-7429-545-4

Dále doporučujeme

Jarmila Mandžuková  
**Budíková dieta**  
**aneb jíst ve správný čas a hubnout**

Nová metoda hubnutí, která nezakazuje skoro nic, protože nejdůležitější je v ní čas, který je zakódován v lidském těle. Když se naučíte naslouchat svému nitru a vnímat svoje biologické hodiny, zbavíte se přebytečných kil bez přílišného odříkání. Bonusem navíc vám bude příliv energie a pocit spokojenosti. Autorka jednoduchým způsobem vysvětluje základní principy fungování organismu v závislosti na biorytmech a předkládá inspirativní čtrnáctidenní výzvu plnou zajímavých tipů a receptů na chutné pokrmy.

Sally Nortonová  
**101 věcí,**  
**které musíte stihnout, než vám bude pět**

Vtipně napsaná knížka v krátkých kapitolkách líčí nejrůznější neskutečné věci, které jsou děti schopné v raném věku vymyslet, a s humorem popisuje zlomyslnosti, které provádějí svým hodným a chápavým rodičům, příbuzným a známým. Pokud by děti vašich známých náhodou nevěděly, jak si první roky opravdu užít a dobře se přitom pobavit, Sally Nortonová by jim dokázala skvěle poradit... což je na druhou stranu důvod, proč dospělí nebudou chtít dát knížku z ruky.

Margaret Silfová  
**Počítání hvězd**  
**100 moudrých příběhů pro potěšení**

Příběhy moudrosti nás neustále obklopují. Setkáváme se s nimi každý den – může to být prostřednictvím televize, časopisů, nebo je může vyprávět člověk nám blízký. Nesou v sobě vždy ojedinělé poselství. Některé z nich nás mohou natolik inspirovat, že obměkčí naše srdce či nám dodají odvahu v těžké, na pohled neřešitelné životní situaci. Jak s jejich posláním naložíme, záleží jen a jen na každém z nás. Díky jim můžeme nalézt cestu k harmonii a radosti ze života. Zkuste to.

Chalíl Džibrán  
**Prorokova moudrost**

Básnické prózy významného libanonského spisovatele a malíře Chalíla Džibrána jsou dnes už proslaveným poselstvím moudrosti a lásky. Západ zná Džibrána především jako autora *Proroka*. Ve výboru z tohoto Džibránova nejslavnějšího díla přinášíme jeho úvahy o všem podstatném mezi zrozením a smrtí: o lásce, o manželství, o dětech, o dávání, o přátelství, o svobodě, o radosti a žalu, o rozumu a vášni, o čase a konečně o kráse.

## **Bud' v klidu a dej si panáka**

Někdy je nutné zatnout zuby. Někdy se vyplatí brát vše s úsměvem. A někdy je nejlepší zůstat v klidu a dát si panáka. Kniha plná rčení a citátů, které obsahují moudrost skrytou na dně lahve, je určená všem, kteří nestíhají, všem, kteří mají hlavu jako meloun a pocit, že se asi zblázní. Především je tato knížka ale pro všechny, kdo se neberou tak úplně vážně a umí se zasmát.

## **Bud' v klidu. Je ti teprve 40**

Aneb mládí pryč, do důchodu daleko. Další z oblíbených sbírek vtipných citátů a bonmotů je tentokrát určena všem nastávajícím čtyřicátníkům. Vše, co jste kdy chtěli vědět o středním věku, a báli jste se zasmát. Teď, když už víte, co je život zač, klidně můžete, tak jen do toho!

## **Bud' v klidu. Je ti teprve 50**

Příhodná rada k životnímu jubileu. Tak je vám 50, a co má být. Koneckonců s věkem se dostavuje moudrost. A máte důvod vzpomínat na staré časy a občas tupě zírat do tváří přátel, na jejichž jména si nejste schopni vzpomenout... Ještě že vám není 60! Kniha humorných citátů, které vám pomohou se oklepat, sfouknout svíčky a být v klidu.