



45

Jan Paroubek

ŽIVOTNÍCH
MOUDER
ABYSTE BYLI ŠŤASTNĚJŠÍ

Jan Paroubek

45 životních moudr abyste byli šťastnější

Text © Jan Paroubek, 2023

Návrh obálky © Jan Paroubek, 2023

Fotografie na obálce [Alfons Taekema](#)

Grafická úprava a sazba © Jan Paroubek, 2023

1. vydání © Jan Paroubek, 2023

www.janparoubek.cz

AUTOROVA PŘEDMLUVA



Vážené čtenářky, vážení čtenáři,

než se ponoříte do pročitání kapitol a odhalování velmi cenných životních poznání, prosím, věnujte pozornost i mé předmluvě.

Pro mě osobně napsat tuto knihu bylo nesmírně obohacující a věřím, že její četba přinese do vašeho života více světla, naděje, hodnoty i radosti. Jak za nedlouho sami zjistíte, „umění žít“ spočívající v osvojování životního štěstí není o tom, co máme kolem sebe, ale o tom, co uchováváme v našem nitru.

Vřele všem doporučuji, abyste v jednom dni přečetli jednu kapitolu a její sdělení jste nechali ve vašem nitru růst klidně i den následující. Přemýšlejte nad jejím významem, hledejte i vlastní odpovědi, poznání, zkušenosti a z každého moudra vytvořte něco svého. Uvědomění, že bude zrcadlit právě váš život. Jen vy můžete objevit ráj dřímající ve vás i ten, kterým jste obklopeni.

Jmenuji se Jan Paroubek a osobní rozvoj je pro mne životní náplní i koníčkem. Víím, že mnozí mají starostí nad hlavu, ale co je důležitější,

než být spokojen s vlastním životem? Být šťastný? Nepřistupujte k této knize jako k běžné literatuře. Nespěchejte, skutečně se zamýšlejte nad jednotlivými kapitolami, jak souzní s vaším životem nebo zda by třeba jejich obsah mohl být náповědou k tomu, jak se cítit lépe.

Inspirací k napsání knihy mi bylo toto [video](#) (45 Life Lessons From A 90 Year Old).

Má prosba k vám milé čtenářky a milí čtenáři

Knihu vám dávám zdarma, proto jsem ji nepodrobil profesionální korektuře. Může se tedy stát, že v ní objevíte například nějaký překlep. Budu vám vděčný, když mi napíšete na [email](#) a já svou chybu s radostí opravím.

Obsah

1. Život není fér, ale je stále dobrý	8
2. Když jsi na pochybách, udělej jen malý krok.....	9
3. Život je příliš krátký na to, abychom ztráceli čas nenávisí.....	10
4. Neber se tak vážně, nikdo jiný to nedělá	11
5. Splácej své kreditní karty každý měsíc	12
6. Nemusíš vyhrát každý spor, souhlas s nesouhlasem	12
7. Plakej s někým, je to léčivější, než plakat sám	14
8. Začni si spořit na důchod s první výplatní páskou.....	15
9. Pokud jde o čokoládu, odpor je marný	16
10. Smiř se se svou minulostí, aby nepokazila tvou přítomnost.....	17
11. Je v pořádku, když tvé děti uvidí, že pláčeš.....	18
12. Nesrovnávej svůj život s ostatními, nemáš ponětí, jaký jejich život skutečně je	19
13. Pokud má být tvůj vztah tajný, raději v něm nebud'	20
14. Život je příliš krátký, nelituj se a plně ho prožij.....	21
15. Když žiješ v přítomnosti, můžeš se dostat přes cokoli	23
16. Spisovatel píše, pokud chceš být spisovatelem, piš.....	25
17. Na šťastné dětství není nikdy pozdě, ale to druhé je na tobě a na nikom jiném	26

18. Když jde o to, jít za tím, co v životě miluješ, neber ne jako odpověď	27
19. Zapal svíčky, použij pěkná prostěradla, nos luxusní spodní prádlo, nenechávej si to pro zvláštní příležitost, dnešek je výjimečný	29
20. Připrav se a nech se strhnout proudem svých činů	30
21. Buď nyní výstřední, nečekej, až stáří bude nosit fialovou.....	31
22. Nejdůležitějším pohlavním orgánem je mozek.....	32
23. Nikdo není zodpovědný za tvé štěstí krom tebe.....	33
24. Každou takzvanou katastrofu orámuj slovy: „bude na tom záležet za pět let?“	35
25. Opuť všem všechno	36
26. Co si o tobě myslí ostatní, není tvá věc.....	37
27. Čas vyléčí téměř vše, dej čas času.....	38
28. Ať je situace jakkoli dobrá, nebo špatná, změní se.....	39
29. Tvá práce se o tebe nepostará, když budeš nemocný, tví přátelé ano, zůstaň v kontaktu	41
30. Věř v zázraky	42
31. Cokoli tě nezabije, to tě skutečně posílí.....	43
32. I ve stáří můžeš umírat mladý	44
33. Tvé děti mají jen jedno dětství, udělej ho nezapomenutelným	45
34. Vyjdi ven každý den, všude čekají zázraky	46
35. Kdybychom všichni hodili své problémy na hromadu a viděli problémy všech ostatních, vzali bychom ty naše zpět	48

36. Nепrověřuj život, ukaž se a využij toho hned teď.....	49
37. Zbav se všeho, co není užitečné, krásné nebo radostné.....	50
38. Vše, na čem nakonec opravdu záleží, je to, že jsi miloval	51
39. Závist je ztráta času, už máš vše, co potřebuješ	52
40. To nejlepší teprve přijde	54
41. Bez ohledu na to, jak se cítíš, vstaň, obleč se a ukaž se	54
42. Zhluboka se nadechnout, uklidňuje mysl.....	55
43. Když se nezeptáš, nedostaneš odpověď	56
44. Buď poddajný	57
45. Život není svázán mašlí, ale stále je to dar.....	59
Závěr.....	60
Když tato kniha nestačí	60

1. Život není fér, ale je stále dobrý

Life isn't fair, but it's still good.

Proč je život stále dobrý? Ačkoliv mnohdy není fér, i tak v něm míváme to nejdůležitější. Střechu nad hlavou, zdraví, potravu a bezpečí. Máme hlad? Zajdeme si do obchodu. Máme žízeň? Natočíme si doma vodu do sklenice. Je nám zima? Otočíme kohoutkem u topení...

Je náš život skutečně tak nefér? Co třeba jiní tvorové, než ti lidští? Každý den bojují o holé přežití vlastní nebo svých potomků. Neustále musejí shánět jídlo, ne všichni přežijí zimu, umírají, aby mohli přežít jiní s vyšším postavením v potravinovém řetězci. A lidé? Neustále ničí jejich životní prostředí. Kolik druhů živočichů kvůli nám vyhynulo...

Jsou i země, kde je voda nad zlato, i takové, kde mají stále výrazně potlačována práva žen, státy s vysokou kriminalitou, v nichž ani za dne nejste v bezpečí...

Nezapomínejme na hodnoty, které náš život skrývá. Nekonečným pocitem křivdy a utvrzováním se v tom, že jsme pouhou obětí, se připravíme o radost z prožívaných dnů. Ani neopomíjejme, že těch několik málo desítek let, které nám na tomto světě byly přiřknuty, neposkytují příliš prostoru ke chmurám, máme-li být šťastní.

Nechci zlehčovat vaši situaci, křivdy a nespravedlnosti se dějí a někdy obojí může velmi a dlouho bolet. Jenže než se v duchu obracet k častým větám „Proč já?“, „To není fér“, „Čím jsem si to zasloužil?“, raději na sebe přestaňme nahlížet jako na bezmocnou oběť, protože jinak jí budeme do konce života.

2. Když jsi na pochybách, udělej jen malý krok

When in doubt, just take the next small step.

Nevíš jak dál? Nevíš, co ti rozhodnutí přinese? Pak do toho neskákej po hlavě. Stačí malý krůček, zjisti, kam tě to dovedlo, jaký je výsledek, jak se cítíš, jak reaguje okolí... Pak se rozhodni, co dál. Vykročit pevně vpřed, udělat další malý krok, nebo se raději vydat úplně jiným směrem, protože v tom zvoleném se necítíš dobře.

Některé věci už nelze vzít zpátky a musíš na svá bedra vzít riziko neblahých následků. Malý krok „otuknutí“ může zachránit před rozhodnutím měnícím tvůj život. Pustit se do něčeho naplno nemusí být špatně, ale je jen na tobě, abys zvážil/a, jak moc jistoty cítíš a zda by mohl být malý krůček vhodnou náповědou proto, co by mohlo následovat.

Co když není řešením ani malý krok, protože po něm už není cesty zpět? Pak přijmi rizika a připrav se na ně, nebo ukroč stranou a hledej jiné řešení.

Abych se trochu vymezil pouhé abstraktnosti, uvedu příklad. Chodím bos, dnes už všude. Ale když jsem začínal, postupně jsem zjišťoval, jak moc je to pro mě pohodlné. Nejprve jsem se zouval jen v přírodě, pak vyrážel bosí z domova jen na výlety a dnes chodím bez bot, aniž bych si kladl nějaká omezení. Mohl jsem do toho jít naplno hned na samém začátku, ale protože jsem na to nebyl psychicky zcela připravený, zvolil jsem pozvolnou adaptaci mé duše na nové podmínky.

3. Život je příliš krátký na to, abychom ztráceli čas nenávisť

Life is too short to waste time hating anyone.

Když budu někoho nenávidět, **bude to lepší?** Budu se cítit lépe a příjemněji? Nebo mnou bude cosi prorůstat a působit mi bolest úměrně rostoucí s nabývajícím silou nenávisť?

Nenávisť je rozlitá ropa v oceánu. Ničí přirozené prostředí a život samotný. Je obtížné se jí zbavit, a čím větší škodu způsobí, tím větší následky po sobě zanechá, i když ji odstraníte. Těmi následky chápejte čas. Čas, který jste nenávratně věnovali nenávidění někoho nebo něčeho. Takto utracený čas vám už nikdo nikdy nenahradí.

Vím, že emocím člověk rozumem málo kdy poručí, od toho to jsou emoce a jejich neřízenost je ve své podstatě krásná. Koho budeme milovat, co v nás vzbudí obdiv, radost, kdo v naší duši probudí sympatie a mnohé další. I ty negativní k životu patří, jako že se třeba rozzlobíme. Jsme lidé, ne stroje.

Nicméně připusťme, že nejsme obětí svých pocitů, pocity vytváříme sami na základě životních situací, v nichž se rozhodneme být i tím, jak na ně reagujeme. A zrovna nenávidění je krásný příklad toho, jakým způsobem si usmyslíme řešit danou okolnost. Buďto se vystavíme negativním emocím ničících nám radost ze života nebo si uvědomíme, že to za to prostě nestojí.

Prožiju život s radostí a nadšením, nebo nenáviděním druhých třeba i včetně sebe.

Co z toho ti zní lépe, když si to řekneš nahlas...

4. Neber se tak vážně, nikdo jiný to nedělá

Don't take yourself so seriously. No one else does.

Umět si ze sebe udělat legraci i se zasmát vtipu, který je na náš účet. Neurazit se jen proto, že s námi někdo nesouhlasí nebo nám něco vytkne. Děláme chyby a určitě se každý alespoň jednou za život někomu zasmál. Ne zle, ale nemohl si pomoci. Nebo si z někoho vystřelil nějakým vtípkem, který považoval za geniální.

Být nad věcí je snazší a pohodlnější, než si udržovat vážnost a pokoušet se tak i působit. Vypadat důležitě. Jenže tohle je každému úplně jedno, možná se ve vaší přítomnosti bude chovat odměřeně a vy tím nabydete pocit, že vás za vážného a důležitého bere, ale co si skutečně myslí a o vás pak říká, je něco úplně jiného.

Pokud je vám to přirozené, prostě máte vážnou povahu, berete vše vážně, je pak otázkou, zda má smysl snažit se měnit. Prostě to k vám patří, někdo se směje více, někdo zase méně. Ale jestli se snažíte ze sebe dělat někoho, kým nejste, nikdy podle mě nedosáhnete uspokojivého, natož věrohodného výsledku.

Sami posuďte, kdo vám bude sympatičtější, vážná tvář, nebo úsměv beroucí své okolí včetně sebe s nadhledem a bude v pohodě, když se pobavíte na jeho účet a třeba se s vámi sám sobě zasměje.

5. Splácej své kreditní karty každý měsíc

Pay off your credit cards every month.

Nezůstávejme nikomu dlužní. Bankám, přátelům ani sobě. Život je nejen o radosti, ale i zodpovědnosti a naší spolehlivosti. Některé závazky lze zapomenout, jiné porušit s úmyslem, či je vytvořit doufaje, že nabídka zůstane nevyužita. Mnohé nám může být odpuštěno, ale jen málo co je zcela zapomenuto. Nesplněný závazek se může velmi snadno proměnit v exekuci, ztrátu přátelství nebo přinejmenším naše slovo v budoucnu nebude mít až takovou váhu.

Slibem nezarmoutíš... Je to úplně stejné jako tvrdit: „*Zapálená svíčka nikdy nedohoří*“. Ale dohoří a všichni to vědí, stejně jako jednoho dne bude třeba daný slib splnit. Pak se teprve ukáže, jak má tvrzení o nezarmoucení daleko od pravdy.

Ne každý je dnes čestný, upřímný, spolehlivý a zodpovědný. Nechci nikomu křivdit, není to ani tak o tom, že v životě nikdo neporuší své slovo, nebo že nikdo nikdy nezapomene. Podstatné je umět se omluvit, uznat chybu a situaci se zájmem řešit, nikoliv ukázat naprostý nezájem.

6. Nemusíš vyhrát každý spor, souhlas s nesouhlasem

You don't have to win every argument. Agree to disagree.

Spory jsou různé. Základní dělení můžeme považovat na zbytečné a konstruktivní. Někteří nesouhlasí, či napadnou něčí tvrzení jen tak.

Mnohdy své počínání směřují i do osobní roviny. Tím, že se s někým takovým pustíme do sporu, v ten moment oponent vyhrál. Uděláme přesně to, co zamýšlel.

Opravdu má smysl se někoho snažit přesvědčit? Co tím lze získat mimo zbytečného sporu? Energii a čas vynaloženou na přesvědčení, i když je vše myšleno naprosto čistě a dobře, lze přeci jen využít užitečněji, než se s někým hádat. Zvláště, když mu nejde o argumenty, ale cílem je pro něho právě ta hádka.

Každý má právo na svůj názor, ať si třeba věří, že je země placatá, děti nosí čápi a že Mikuláš je opravdový i když vypadá jako strejda. Hádat se... prostě... nemá... smysl.

S trochou štěstí můžeme být přítomni konstruktivnímu sporu, kdy každá strana sdělí svůj názor a celé se to nese v přátelském duchu. Oba zúčastnění mohou takto přijít na něco nového, co si do té doby neuvědomovali, změnit postoj nebo ve vši počestnosti ponechat si ten svůj a respektovat opačný.

Jsou lidé, kteří se například nedovedou bavit na téma, zda děti ano nebo ne a jen to vyústí v nesmyslný spor plný emocí a různých nařknutí. Mám kamarádku, s níž tohle téma mohu bez problémů otevřít. Já děti nechci, ona chce a úplně v pohodě se o tom přátelsky pobavíme, sdělíme si své poznatky a po celou dobu jeden druhého včetně jeho postoje respektujeme. Není potřeba někoho přesvědčovat. Shodnout se na tom, že se neshodneme, úplně stačí. :)

A na závěr, je skoro až magické, umět se na problematiku podívat očima toho druhého a i přes vlastní opačný postoj umět pochopit jiný přístup, nejen ho respektovat.

7. Plakej s někým, je to léčivější, než plakat sám

Cry with someone. It's more healing than crying alone.

Bolest se nese lépe ve dvou stejně jako těžké zavazadlo. Pokud má někdo to štěstí, že ho někdo vyslechne, třeba i nabídne náruč, konejší vlídným slovem, pak uleví své duši. Být vždy na vše sám, není snadné a mít se o koho opřít může znamenat rozdíl mezi utonutím a doplaváním ke břehu.

Ale ne pokaždé jsou věci tak zlé, jak vypadají. Emoce událostem dovedou přiřknout mnohem větší význam, než ve skutečnosti mají. Pamatujte, když se podělíme o tíži zavazadla, my to pak máme lehčí, ale někdo jiný najednou nese břímě, které mu nenáleží a musí se vypořádat se situací patřící jinému člověku. Stejně jako tíže zavazadla unaví svaly pomocníka, vyslechnutí něčího trápení, jeho pochopení, vcítění se do situace druhého, vezme posluchači nemalý díl z jeho vlastního životního elánu. Jsme empatičtí tvorové, a čím silnější máme tento dar, tím sice lépe porozumíme, ale o to více při poskytování opory ze sebe vydáme.

Než se půjdeš někomu svěřit a vyplakat, nejprve zvaž, zda je to ta situace, kdy skutečně nemáš dost své vlastní vnitřní síly se jí postavit. Ať zbytečně neutaháš někoho jiného vlastními zavazadly, protože pak by se mohlo stát, že příště už nebude mít sílu ti s nimi pomoci, když to zrovna budeš nejvíce potřebovat.

8. Začni si spořit na důchod s první výplatní páskou

Save for retirement, starting with your first payslip.

Je to moc brzy? Kolik měsíčně odkládáš peněz na své stáří? Vynásob to 12 měsíců a pak roky, co ti zbývají do důchodu (dejme tomu 1 000 Kč měsíčně $\times 12 \times 30$ let = 360 000 Kč). Výslednou částku pak vyděl počtem let, které očekáváš, že v důchodu strávíš a následně ji vyděl dvanácti měsíci ($360\,000 / 30 / 12 = 1\,000$ Kč). 1 000 Kč je částka, kterou budeš mít každý měsíc na své živobytí. Možná něco v důchodu přidá stát, ale záruka to není. Jsi s výslednou sumou spokojený?

Příklad výše ber prosím jen jako úvahu, neřeším zhodnocení, státní příspěvek, inflaci atd.

Čím později začneš odkládat, tím méně na stáří budeš mít. Dokonce nemáš ani záruku, že za deset let na tom budeš tak, že dovedeš něco ušetřit. Využij toho, pokud dokážeš spořit a nepodceň své stáří. Je dlouhé, krásné a člověk by si v něm měl zaslouženě odpočinout, a ne řešit, jak se uживí.

Nechci zabředávat do témat jako inflace, jak peníze zhodnocovat, jak investovat, každý by se měl sám za sebe zamyslet, co může udělat pro své úspory, aby jim dopřál to nejlepší prostředí k dalšímu růstu. Poradit mohu z určitosti jedno. Začni se zajímat o finanční vzdělávání, ať v důchodu s překvapením nezjistíš, do jak velké chudoby ses propadl.

Nezoufej, mám další ebook [*Nebudte kořistí a začněte bohatnout*](#). Nikde nic nemusíš složitě hledat, to nejdůležitější a mnoho vychytávek

z finančního vzdělání najdeš na jednom místě. V mém ebooku. Navíc ho můžeš mít za zvýhodněnou autorskou cenu.

9. Pokud jde o čokoládu, odpor je marný

When it comes to chocolate, resistance is futile.

Když jsem si moudro přeložil, musel jsem se smát. Miluji sladké a téměř není večera, kdybych si po večeři nedal ještě něco chutného mnohdy v objemu druhého chodu. Co si z moudra vzít, když to vezmeme ze široka a bez čokolády?

Nebraňme se vlastním touhám, přirozenosti, nezapomínejme na to, co máme rádi, díky čemu se cítíme dobře, co je tím činící nás šťastnými.

Bohužel odporovat čokoládě je mnohdy obtížnější, než potlačení přirozenosti vlastní duše. Na uvedené v odstavci výše mnohdy lidská stvoření velmi snadno zapomenou a své touhy i přání v sobě udusí. Leckdy se jen chtějí někomu zavděčit a nahradí to co je pro ně v životě důležité, něčí představou a cizím očekáváním.

Společně se nad tím zamysleme, co když je vzdor čokoládě tak marný právě kvůli tomu, že je to pro mnohé poslední radost, která je v životě drží nad vodou? Už dávno je o čokoládě známo, že působí antistresově. Nejen proto její konzumace na naší mysl působí blahodárně a v náročnějších životních etapách může dojít ke zvýšení její potřeby.

Závěr nad tím vším lze učinit následující. Pokud si někdo dá častěji nemalý díl čokolády, může mu buďto prostě jen nezměrně chutnat, nebo je v jeho životě něco v nepořádku. Každý ať posoudí sám

a eventuálně pouvažuje nad tím, co udělat proto, aby čokoláda uvolnila místo v jídelníčku jiné potraviny.

10. Smiř se se svou minulostí, aby nepokazila tvou přítomnost

Make peace with your past so it won't screw up the present.

Křivdy a špatné vzpomínky z minulosti, by měly rozhodně v minulosti zůstat. Trápit se do nekonečna něčím, co bylo, nebo starou zkušenost přenášet do současnosti a obávat se, že se bude opakovat, že ten nový partner udělá co ten starý, že kamarád opět zradí a tak dále, postrádá smysl.

Každý si v duši nese své jedinečné zážitky nejen dobré, ale i ty bolestivé. Budu-li se bát, že se minulost zopakuje, naruším tím přítomnost. Ohrozím vztah, přátelství a zejména svůj vnitřní klid... Proč něco takového činit? Dokážeš odpovědět? A pokud ano, dává ti tvá odpověď smysl? Těmito strachy, projektováním minulých zážitků do současnosti, děláme přesně to, co nechceme, zvyšujeme pravděpodobnost, že se zopakují. Prostě to na sebe přivoláváme.

Dokážete si plně užít vztah, přátelství, život s neustálými pochybnostmi, Strachem? Já tedy ne. Nedovedu to. Minulost je něco, co bylo a přítomnost nabízí nové možnosti. Přijměme, kým jsme, jak jsme doposud žili, naše mezilidské vztahy a další četné zážitky. Jsou to zkušenosti a to nedozírně cenné. Neměňme je ve strach ani v pochybnosti, ale učme se z nich a dejme životu šanci dokázat nám, že může být skvělý.

Další bolestí z dřívějška je sebelítost. Že jsme něco neudělali a měli, nebo naopak udělali a neměli, nebo že to šlo vyřešit jinak, že nám někdo ukřivdil... Prostě, stalo se. Tečka. Je to minulost, litovat něčeho v životě je úplně stejné, jako vzít kladivo a dobrovolně se s ním tlouci do prstu. Paradoxně zatímco způsobování si fyzické bolesti nečinící nám potěšení považujeme za nesmyslné, vystavovat se duševní bolesti se zdá většině lidem v naprostém pořádku.

Smiřte se s minulostí, vnitřně upřímně poděkujte za získané zkušenosti ať plynoucí z vlastních rozhodnutí nebo okolností, jimiž jste byli vystaveni. Poučte se a neznehodnocujte svou přítomnost zážitky z dřívějších dob.

11. Je v pořádku, když tvé děti uvidí, že pláčeš

It's okay to let your children see you cry.

Plakat, není ostuda. A jak už tu jednou zaznělo, když tě nikdo neuvidí, budeš plakat o samotě místo s někým. Pláč uzdravuje, skrz něj vypouštíme emoce ven a nehromadíme je v sobě. I poklici při vaření těstovin musíš nechat volně, aby z toho na plotně nebylo nemilé nadělení.

Takže nezanášejme svou duši, lepší se vyplakat a upustit nahromaděnou páru i před svými dětmi a co více, alespoň uvidí, že pláč k životu také patří. A až jednoho dne posmutní tvé děti, díky tobě budou vědět, že pláč není potřeba skrývat a ty tak poznáš, že tě potřebují.

Pamatuj, pláč je stejně přirozený jako smích a ten neskrýváme.

12. Nesrovnávej svůj život s ostatními, nemáš ponětí, jaký jejich život skutečně je

*Don't compare your life to others.
You have no idea what their journey is all about.*

Někdo je lepší, jiný horší, někdo úspěšnější v práci, jiný by za úspěšnějšího mohl považovat tebe. Život není maraton, v němž s ostatními bojujeme o pohár. Být první, nebo přinejmenším doběhnout a zanechat za sebou alespoň někoho, abychom jen mi bezmocně nehleděli do něčích zad.

Zkusme si společně představit, že běžíme maraton jenom my. Nikdo jiný není na trati, žádní běžci, diváci, prostě jen my. S nikým se nebudeme srovnávat, předbíhat, před někým se snažit vytáhnout... Ta volnost... běžet jak ti to bude příjemné. Nestaráš se o čas, nestaráš se, zda doběhneš, netrápí tě, jak se umístíš. Běžíš pro svou vlastní radost a nezabýváš se ničím jiným.

Ve sportu jsem soutěživý, ale život žiji podle sebe a nestarám se o to, jak ho žijí druzí, co dokázali, v čem jsou lepší, prostě neporovnávám. Místo toho se soustředím na sebe, není rozhodující co soused, šéf, známý, stejně nevím, co je na pozadí úspěchů nebo naopak zdánlivých porážek. Co kdo z nich už dokázal, co překonal, nebo naopak čemu všemu musí čelit v současnosti.

Abych to vysvětlil, když někdo někomu něco závidí, vždy říkám: „Nelze se zaměřit jen na to, že má lepší práci, větší auto, luxusní dům atd. Vždycky musíš brát v úvahu celý život toho člověka. Vyměnil bys svůj život za jeho? Myslíš, že má život opravdu lepší? Co když má všechny ty věci na dluh, co když nemá hodnou partnerku, co když i přes svůj majetek není šťastný? Co když pro úspěch musel mnohé obětovat? Co když...“ Nesrovnávejme, vždycky vidíme jen malinkatý kousek života zvoleného člověka a nemáme nejmenší tušení, co se nachází za tou nablýskanou skořápkou.

Soustředme se na vlastní život a na vlastní upřímné štěstí.

13. Pokud má být tvůj vztah tajný, raději v něm nebud'

If a relationship has to be a secret, you shouldn't be in it.

Jak si vyložit význam vztahu, který chce tvůj protějšek utajit? Ať před rodinou, veřejností, pracovním životem... Je náklonost takové osoby ryze upřímná? Myslí to s tebou vážně a nemusíš se obávat, že jsi pro ni jen rozptýlením? Cítíš se v takovém vztahu skutečně příjemně?

Nehledě na odpověď nejen na otázky výše, minimálně jedno je jisté. Ta osoba si nepřeje, aby bytost, která ji miluje, byla součástí jejího života. Jaký to může mít důvod, zůstane navždy nezodpovězeno. I když se ti dostane nějakého vysvětlení, bude pravdivé od někoho, kdo tají tvou přítomnost ve svém životě? Nebo se spíše dočkáš jen slov majících otupit tvůj rozum?

Když si vztahu a lásky s tím druhým upřímně vážíme, proč bychom svou radost tajili? Proč ji „nevykřičet“ světu kolem nás a naplno si ji užít bez maskování a potlačování. Jít ruku v ruce, bez rozmyslu se obejmout nehledě na to, kdo může být svědkem, pohlédit druhého, políbit nejen v soukromí a ukázat, že je pro vás ten člověk nedozírně cenný před rodinou, před kolegy a před přáteli.

Za člověka, na kterém mi opravdu záleží, se přeci nestydím a neskrývám vztah s ním, když je má náklonost upřímná.

14. Život je příliš krátký, nelituj se a plně ho prožij

*Life is too short for long pity parties.
Get busy living, or get busy dying.*

Je snadné hněvat se na druhé dokonce i na sebe, když se něco nedaří. Svádět to na nefér život, nedostatek příležitostí nebo se dokonce utvrzovat o vlastní neschopnosti a ponořit se do sebelítosti. To vše jsou jen výmluvy pro nic nedělaní, hledání záminek, proč za to nemůžu a proč jsem jen pouhá oběť. A co udělá oběť? Nic. Vůbec nic. Toto je pomalá, strastiplná smrt naší duše. Útrpné umírání s vírou, že nic není dobré, že se vytratila ze života radost, smysl, naděje i spravedlnost.

Když se někdo schová před světem a zavře se v ponuré náladě doma, znamená to, že venku přestane svítit slunce? Nebo snad ze světa vymizí všechna radost? Děti si přestanou hrát, nikdo se už nezasměje žádnému vtipu, všichni na sebe začnou být náhle oškliví? Nic takového. Smutek, sebelítost, zloba a další nepříjemné pocity jsou jen v naší hlavě. Nikde jinde.

Štěstí je převážně o nastavení naší mysli. Můžeme se celý život zlobit, litovat se a pomalu umírat, nebo začít žít. Mnohdy je to jen o změně přístupu. Nebrat si vše příliš osobně, vážit si drobností, umět se radovat z maličkostí, nelpět na strastech z minulosti a přítomnost začít žít podle sebe.

Mnohé raněné duše si dokonce svá zklamání vybíjí na svých blízkých. Partnerech, dětech, přátelích a ani si to nemusí uvědomovat. Kdo odmítne převzít plnou zodpovědnost za svůj život, bude se jen dál vymlouvat a dál se trápit a trápit druhé.

Život nemá být jednoduchý, bez útrap, výzev, křivd... Jen těžko bychom si ho pak vážili a plně dovedli docenit na něm to krásné. Přátelství, lásku, materiální dostatek, radost, smích, obdiv a uznání od někoho blízkého, krásy přírody i moderních vymožeností a mnohé další.

Čekat, že vše super přijde samo, bez snahy a vynaloženého úsilí, že to dobré nám jednoduše bezezbytku někdo jen tak nadělí, právě takto lze o vše přijít a zasadit se do role oběti a nechat svou duši pozvolna umírat.

Pocit štěstí jako vše ostatní není samozřejmost. Nerodíme se s ním, musíme si ho v průběhu života získat. Ačkoliv vlastně nemusíme. Být šťastný, není povinnost, ale ruku na srdce, je to lepší, že?

15. Když žiješ v přítomnosti, můžeš se dostat přes cokoli

You can get through anything if you stay put in today.

Velmi často býváme myšlenkami v minulosti, nebo v budoucnosti. Přítomnosti skoro jako bychom se stranili. Jsme ponoření v dobách dávných nebo se vznášíme někde vysoko v oblacích. Jenže my jsme na zemi právě teď a nikde jinde. Příští minutu budeme stále na zemi i příští hodinu a přitom se dál svou pozorností vyhýbáme místu, kde se zrovna nacházíme v tom jedinečném přítomném okamžiku.

Obavy z dřívějších nezdarů, z budoucích hroutících se plánů, ohromným způsobem brzdí náš rozvoj. Více přemýšlíme, než konáme. Více se bojíme, pochybujeme o sobě a o světě, než abychom vnímali, že je možné takřka cokoliv. Ale to lze jedinečně, pokud umíme být přítomní a jednat právě teď, v okamžiku, v kterém se nacházíme. Pochybnosti, strach, úzkost, lítost, jsou najednou ty tam.

Zkuste se někdy při procházce přírodou, kde není nikdo jiný než vy, zastavit, zhluboka se nadechnout a s pozvolným výdechem se nechat prostoupit naprostým klidem a dovolte si procítit tu dokonalou přítomnost. Jen vy, příroda a vnitřní klid.

Dokonce můžete doslova vypnout myšlenky, které vás z té přítomnosti neustále vytahují. Zkuste vypnout, přestaňte přemýšlet ve městě, v přírodě, kdekoli kde není třeba vaší soustředěnosti. Nejen, že si odpočinete a pročistíte mysl, ale začnete mnohem intenzivněji vnímat své okolí. Najednou nepřehlédnete známého jdoucího naproti vám.

Zastavit se v přítomnosti a uvědomit si, že na ní záleží ze všeho nejvíce, protože právě přítomností žijeme. V přítomnosti máme a prožíváme emoce, ne v budoucnosti ani v minulosti, ale nyní. Být plně přítomen, otevírá možnost překonat zdánlivě nezvládnutelné obtíže i výzvy. Zaměřme se na to, co je teď, jak to řešit, jak se posunout, jak to zvládnout. Ne co se stane, když to nezvládneme a že v minulosti se něco podobného nepovedlo a nyní to znovu nevyjde.

Je dobré být připraven na možné alternativy a vědět, jak je řešit, to je ale plánování budoucnosti. Pozor na rozdíl mezi tím, když máme strach z budoucnosti, protože neumíme rozumně plánovat, ale jen se obáváme nezdaru.

Minulost nám dává nesmírně cenné zkušenosti. Nemáme ji tedy od toho, abychom se báli a pochybovali o sobě, ale abychom se učili. Budoucnost je od přípravy a směřování našich dalších kroků, nemá nás plnit obavami, že se něco nepodaří. Přítomnost slouží k tomu, abychom si dokázali plně užívat toho, co plánujeme v budoucnosti a dovedli se lépe rozhodovat dle prožitých zkušeností v minulosti. Nic víc. Netvořit si bloky minulostí ani budoucností, tím co nám někdo řekl, nedosažitelným přáním, prostě to nevzdat. Nevzdat život, nevzdat se radosti a štěstí.

16. Spisovatel píše, pokud chceš být spisovatelem, piš

A writer writes. If you want to be a writer, write.

Každý má svá přání, co by chtěl v životě dělat. Čím se živit, čemu se věnovat, s kým trávit volné chvíle, kam se podívat, nebo co v životě dokázat...

Už na základní škole jsem si přál napsat nějakou knihu. Tehdy to byly takové celkem roztomilé pokusy, z kterých jsem měl radost i přes to, že dnešním pohledem by nic z toho přirozeně nestálo za vydání. Toho jsem si byl vědom už dříve a postupně zkoušel dál psát úplně od začátku úplně o něčem jiném, až jsem se dostal k současné tvorbě mého fantasy světa. Mám přibližně 1/3 knihy a pomalinku po kouskách tvořím další obsah. Nesnil jsem, nepřál jsem si, konal jsem a šel si za tím, co chci. I když knihu nedokončím, i když mi nevyjde, podařila se mi věc, z které mám upřímnou radost.

Pokud něco chceme a po něčem toužíme, není nic snazšího, než si ta přání postupně začít plnit. Souhlasím, výlet na Měsíc je dalece mimo možnosti většiny lidí, ale berme to pohledem, že mnoho přání máme na dosah. I přes to nic neděláme. Kdo chce být spisovatelem, musí začít psát a skrze zpětnou vazbu i literárně růst. Kdo chce cestovat po světě, musí se vydat za hranice a dokázat si na to našetřit. Kdo se touží naučit vařit, musí s tím začít a postupně se zdokonalovat, a to i přes prvotní neúspěchy.

Nic není hned. Úspěch je vykoupen úsilím, časem, nezdary, ale to k tomu vše patří. Jinak bychom se nebavili o úspěchu. Všichni by byli dobří v čem by si zámánuli a to by byla nuda. Ten růst, ta samotná

cesta za výsledkem, jsou na tom všem nejzajímavější a nejhodnotnější. Dosažení cíle je jen plynoucí důsledek ze získaných zkušeností, odhodlání, vytrvalosti a třeba i cenné podpory od bližních.

Život je pln příležitostí, jedna nevyjde, tak zkus třeba hned tu další.

17. Na šťastné dětství není nikdy pozdě, ale to druhé je na tobě a na nikom jiném

*It's never too late to have a happy childhood.
But the second one is up to you and no one else.*

Že máme jen jedno dětství? Ale kde že. Dokud se dovedeme radovat s takovou tou dětskou upřímností, hrát si, nebrat všechno smrtelně vážně, pak v sobě máme stále duši dítěte. A nejlepší na tom je, že jako „dospělý“ a vydělávající můžeme dělat, co chceme. Všechny ty věci, které nám jako dětem byly upírány. Ať s ohledem na naše bezpečí, výchovu, nebo rodinné finance (ačkoliv i ty mohou být v dospělosti limitující).

Připouštím, že mnohé dnešní novodobé hračky a bambilion dalších úžasných věcí za mého dětství nebyly a dnes už nemám úplně touhu si s něčím takovým hrát. Ale mám touhu hrát si a dovádět s jinými úžasnými věcmi.

Pořídil jsem si Lego Technic Bugatti Chiron, takovou stavebnici jsem nikdy nedostal, protože tyhle velké byly drahé. A je to tak v pořádku, dítě nepotřebuje k rozvoji, aby mu bylo splněno každé přání. Spíše

naopak, aby pochopilo, že něco je prostě nedosažitelné. Ale to odbíhám, takže to nebudu dále rozvádět.

Bugatti jsem si postavil, vlastním způsobem motorizoval na dálkové ovládání, osvětlil, vyhrál si s ním a prodal ho. Zabíralo hrozně místa. :) A jeden dětský sen splněn. Za další, mohu se nyní koukat na všechny filmy, které mě jen napadnou, včetně těch lechtivých. Koupit si sladkostí a sníst jich, co se do mě jen vejde a klidně před obědem (což nedělám, protože už mám i trochu rozum).

Je to na každém, mnoho nedosažitelných věcí v dětství je dnes pro nás naprostou samozřejmostí včetně tabuizovaného sekání dříví, nebo neomezené večerky. Když přijdu domů ve špinavém oblečení, nikdo mi nenadává, prostě si ho vyperu.

Zrajme, stárněme, moudřeme a uchovejme si mladistvou duši dítěte i v devadesáti. Ty časy, kdy jsem na film mohl koukat jediné tajně přes škvíru pootevřených dveří dětského pokoje...

18. Když jde o to, jít za tím, co v životě miluješ, neber ne jako odpověď

*When it comes to going after what you love
in life, don't take no for an answer.*

Nikdo tě nedokáže zastavit tak jako ty sám. Dát ti to pomyslné NE to nevyjde, NE nemáš šanci uspět, NE ostatní jsou schopnější než ty... A vyhlídka něčeho dosáhnout je ta tam, protože to ani nezkusíš. Když něco nevyjde, není na tom nic špatného. Špatné je promarnit příležitost.

Zejména pokud miluješ, jinými slovy když je pro tebe něco ohromně důležité. Může to být práce, může to být touha někam se podívat, může to být člověk, jehož bychom chtěli ve svém životě. Všichni mají mnoho důležitých věcí, cílů, lidí a neměli by na ně zapomínat. Nedej bože používat výmluvu: „Ne, na to nemám čas“.

Na to důležité si čas udělej, protože pokud si ho neuděláš, čemu ho jako jinak věnuješ? **Na prožití života máš jen jeden pokus.** Na prožití života máš jen jeden pokus. Raději to píšu dvakrát a klidně si to přečti potřetí a někam napiš na velkou ceduli, nebo ideálně na zrcadlo v koupelně. Jako vážně.

Když něco miluješ, je to TOP důležitý, prostě nenechat se zviklat sebou nebo někým jiným a jít si za tím, co chceš. A i když to nevyjde, stále si můžeš říci, že jsi pro to udělal maximum a nic si zbytečně nepromeškal. Získal zkušenosti a příště totéž, nebo něco jiného se již vydaří.

Je třeba myslet na to, že život pro tebe nemá vytvořit ideální prostředí se vším na dosah ruky. Život ti přináší prostředí, které ti dovede nabídnout takřka vše, ale musíš to najít, musíš se snažit a musíš si to zasloužit. A odpověď NE, je jen jednou z mnoha zkoušek k překonání. Pokud někdo pohoří už v samém začátku, u úplně první zkoušky s názvem NE, jen málo čeho v životě dosáhne a ještě méně se přiblíží na dosah toho, co miluje.

19. Zapal svíčky, použij pěkná prostěradla, nos luxusní spodní prádlo, nenechávej si to pro zvláštní příležitost, dnešek je výjimečný

*Burn the candles, use the nice sheets, wear the fancy lingerie.
Don't save it for a special occasion. Today is special.*

Za prvé, nevíme, jak dlouho na tomto světě budeme. Za druhé, jak dlouho si danou věc můžeme šetřit, než se přihodí událost, která nás o ni připraví. Za třetí, šetření je chvály hodné a prospěšné, ale stejně jako s penězi, je potřeba si udělat i radost a odměnit se. Což by mělo vyústit ve snahu najít tu pomyslnou zlatou střední cestu.

Což mi připomíná... Jdu si zapálit vonnou svíčku... Tak, hotovo. Dnešek je přeci výjimečný. Každý den je jedinečný a krásný, každý den je ohromným darem. Prožívání života by mělo být především o tom, zpříjemnit si přítomnost a nemusí to být ani věcmi materiální podstaty.

Umění žít mimo jiné zahrnuje radost i z drobností a vnímat je jako něco mimořádného. Stejně tak každému dni přiřknout jedinečnost. Ono se může velice snadno stát, že čekáním na ten vysněný dokonalý naplánovaný okamžik, promarníš doslova tunu opravdu dokonalých příležitostí zastíňujících tvou představu. Jenže vždy bude k naplnění tvé představy malý kousek scházet, a tak čekáš, čekáš a doufáš, že snad jednou...

20. Připrav se a nech se strhnout proudem svých činů

Overprepare, then go with the flow.

Někdy je lepší připravit se a promyslet své další kroky, než se vrhnout bezhlavě za vytouženým cílem, překonávání překážky, nebo vyrovnání se s nějakou událostí. Občas je vhodné začít zvolna, vidět první výsledek, byť jen drobný a už to nás může přivést na tu správnou cestu, kterou budeme chtít nadšeně pokračovat dál.

Nechtějte sníst hned celého slona. Představte si ho naporcovaného na malé jednohubky a najednou před sebou máte splnitelný a hlavně řešitelný úkol. Sníst první jednohubku, pak další a další a najednou jste postupně strhávání energií vlastních činů a chcete pokračovat dál. Necháte se strhnout proudem.

[Webové stránky](#), na kterých jste si tento eBook nejspíš stáhli, také nevznikly sami od sebe. Upřímně se mi nechtělo můj dřívější osobní web smazat a vytvořit zcela nový. Představovalo to pro mě obrovské množství práce, zahození něčeho, co jsem v minulosti vytvořil s velkým úsilím, ale když jsem si to rozložil na dílčí úkoly... Najednou jsem byl tak pohlcen stavbou nového webu, že to celé doprovázelo nadšení a radost z každé další nově vytvořené části. Prostě kousek po kousku, sousto po soustu, vznikaly nové stránky, až jsem měl najednou hotového „celého slona“.

Ale nebavme se zde jen o práci. Lze se nechat strhnout proudem dobrých činů, a když se to povede, máme pak sklon k tomu, dělat je častěji. Stejně tak vystavování se pozitivním pocitům, pokud začneme

být optimističtí a víc se radovat, začnou na tento náš stav přirozeně navazovat další pozitivní emoce.

Ovšem to vše platí i obráceně. Kdo se nechá pohltit špatnými činy, negativním životním přístupem, jen obtížně se může z tohoto proudu vymanit, protože ho žene dál a dál, hlouběji a hlouběji. Snažme si toto uvědomovat, co činíme, kam nás to směřuje, jaké pocity z toho máme a držme se proudu pozitivních činů, cílů, emocí a využijme ho ve svůj prospěch. Ve svůj růst.

21. Bud' nyní výstřední, nečekej, až stáří bude nosit fialovou

Be eccentric now. Don't wait for old age to wear purple.

Asi se shodneme, že není-li mi příjemné nosit fialovou, nevezmu si ji nyní a ani na to nebudu čekat do stáří. Ale pokud chci něco udělat, neměl bych s tím otálet a čekat na vhodný okamžik, jako že se to třeba jednoho dne dostane do módy, nebo vyhlízet stáří, kdy mi to třeba bude už jedno. Ne, nic takového, budu výstřední, pokud to znamená, že udělám něco, co je pro mě přirozené.

Chodím bos všude a neřeším, co si druzí myslí a že jsem na x km čtverečních naprosto exemplárně jediný. Mě to těší, dává mi to smysl a upřímně nepotřebuji, aby tomu rozuměl někdo jiný a měl jsem jeho souhlas. Je to můj život, takže si budu výstřední, jak uznám za vhodné.

Totéž platí i pro tebe, nečekej na to, až s tím přijde někdo před tebou, buď klidně první a užij si to.

O čem píšu, není jen o zevnějšku, ale i o názorech, nebát se říct, co si myslíš místo souhlasu, který je v rozporu s tvou duší. Je to tvůj život a každý by se měl dokázat postavit sám za sebe. Za své hodnoty, touhy, životní styl, nehledě na názor ostatních.

Kdybychom byly všichni stejní, plni strachu udělat něco jinak a odlišit se, za prvé, byla by to nuda a za druhé, nežili bychom vlastní život. Co si o tom myslíš?

22. Nejdůležitějším pohlavním orgánem je mozek

The most important sex organ is the brain.

Sexy tělo dokáže v člověku snadno probudit velkou touhu. Jenže krása je jen jedna rovina fyzického potěšení. Další je partnerova/partnerčina přirozená vůně, jsme-li chemicky kompatibilní. Pak i to, zda jsou nám příjemné doteky toho druhého a samozřejmě mozek.

Já vím, zní to zvláště, ale když mozek převedeme na to, co představuje, tedy inteligenci, empatii, jak se k nám polovička chová, lze ho považovat za to nejdůležitější?

Když někdo někoho hledá jen na jednu noc, dovedu pochopit, že význam mozku bude upozaděn. Ale na celý život? Alespoň u mě mozek vyhrává. Dokonalá krása není nic bez přirozené inteligence a schopnosti naslouchat, bez otevřené debaty nejen o sexuálních potřebách, o dovednosti dokázat si vyjít vstříc, neřešit jen sebe, respektovat se atd.

Zkus se nad tím zamyslet, budeš mít nádhernou partnerku/partnera, ale nebude možné si s ní/ním otevřeně promluvit o sexu a povznést ho na hlubší úroveň, nebo se k tobě nebude chovat hezky...

23. Nikdo není zodpovědný za tvé štěstí krom tebe

No one is in charge of your happiness except you.

Představte si štěstí ve své duši jako přenádherný zámek s pohádkovou zahradou. Každá komnata v zámku je jinak zdobená, s jiným nábytkem, koberci, uměleckými kresbami a ať navštívíte kteroukoliv, jen beze slov žasnete. Zámkem se můžete procházet klidně celé dny, protože je ohromně rozlehlý, stejně jako štěstí, které uvnitř sebe cítíte. Ráno si usmyslíte, že vyjdete na zahradu s okrasným živým plotem s volně pobíhajícími zvířátky všeho druhu, která vás vždy s láskou přivítají, a společně s nimi pozorujete nezapomenutelný východ slunce...

Někdo něco takového nazývá „mít ráj v duši“, nebo jste možná slyšeli o naplněném poháru štěstí, či úplně jednoduše „cítit se šťastně“.

Nyní si představte, že vám do života vstoupí člověk, který nemá ve své duši zámek, ani zahradu, dokonce ještě nezačal stavět základy. Ten člověk může být váš nový partner a očekává od vás, že ten zámek se zahradou postavíte za něho. No jo, jenže takhle snadné to není. Kde vezmete materiál na stavbu zámku, když žádný není... hm...? No přeci začnete postupně bourat ten svůj a pustíte se do stavby nového, konec konců, materiálu máte na tom svém přeci jen dostatek.

Je to tak správné? Má právo kdokoliv očekávat, že zámek postavíte za něj? Že si zboříte část toho svého, aby to bylo alespoň trochu možné? Nejsmutnější na tom celém je, nejen že stavíte zámek někomu jinému místo zvelebování vlastního, ale vy ten cizí zámek musíte neustále udržovat. S trochou nadsázky lze říci, že se stanete takovým údržbářem štěstí někoho jiného.

Co to znamená? Když odejdete z života toho člověka, vše co jste postavili, se mu zřítí. Včetně jeho vlastních komnat, protože nevybudoval své základy, ale měl je postavené od někoho jiného. Od vás.

Doufám, že jsem metaforickým příběhem osvětlil, proč je každý zodpovědný za svůj život a nemůže tuto zodpovědnost dávat k tíži někomu jinému. Za prvé, nemá na to právo, neumí-li být šťastný, pak na sobě musí pracovat a nečekat, že to udělá někdo za něj, nehledě na to, co ho to bude stát.

Za další, i když takového dobrodince někdo najde, s jeho odchodem na tom bude ještě hůř, než před tím. Zní to trochu ironicky, že? Vysvětlím. Díky tomu člověku konečně ví, jaké je to cítit štěstí, ale svými silami si při jeho ztrátě pocít štěstí nedovede navodit. A pak co je nejsmutnější, snažit se udělat někoho šťastným, když má v sobě hluboké prázdno... Prostě vidíte na tom člověku, že i přes veškeré maximum toho, co pro něj děláte, nikdy to nebude dost.

Život není základní škola, kde opíšeme domácí úkol a máme díky práci někoho jiného vystaráno.

24. Každou takzvanou katastrofu orámuj slovy: „bude na tom záležet za pět let?“

*Frame every so-called disaster with these words:
„in five yers, wil this matter?“*

Vím, že ještě nejsem ani z daleka u konce, ale pokud bych měl vybrat moudro, které mě nejvíce obohatilo a dalo mi uvědomit si něco nového, bylo by to právě tohle.

„Bude na tom záležet za pět let?“

Když nám někdo řekne něco nepěkného, možná si na to za ty roky ani nevzpomeneme. Když se s námi někdo rozejde nebo přijdeme o někoho z přátel, dávno budeme životně, myšlenkově i se vztahy někde úplně jinde. Když něco zvoráme, koupíme špatné lístky, zapomeneme zarezervovat dovolenou, spálíme při žehlení košili, rozbijeme svůj oblíbený talíř, zabouchneme si klíče od bytu, nebo odjedeme na chalupu bez klíčů... Nejen tyto a mnohé další události v okamžiku, kdy se dějí, mohou zabolet, rozčílit, přidělat práci a starosti, ale za pět let, vzpomene si na to vůbec někdo?

Dávno něco takového nikdo z nás nebude řešit, že se kdysi přihodilo to nebo tamto. Život plyne velmi rychle a než se nadějeme, na obzoru se objeví další lapálie, jen aby vystřídala tu předchozí. Takže k mé oblíbené otázce „bude to lepší?“ (když budu smutný, rozzlobený apod.), mohu směle připojit „a bude na tom záležet za pět let?“

25. Odpust' všem všechno

Forgive everyone everything.

Odpustit každému cokoliv? Jako cože? Proč? Vždyť si to nezaslouží, ten člověk neudělal jen nějakou chybu, on není vůbec dobrou bytostí.

Na to mohu jediné napsat „a co má být?“ To skutečné odpuštění totiž nemá nic společného s druhými. Týká se jen a jen nás. Pocit, že nám bylo ukrivděno, nebo učiněno jiné příkoří, není příjemný. Mám pravdu? Teď si představ, že si něco takového v sobě uchovávaš a doslova krmíš i mnoho let, nebo ještě hůře, celý svůj život.

Co se na to raději vykašlat a odpustit? Ne vážně, já vím, že to může být jedna z nejtěžších věcí v tvém životě, ale nebylo toho trápení snad už dost? Odpuštění neznamená, že se zase skamarádíte, vrátíte k bývalému partnerovi a vše bude jako dříve. To vůbec. Odpuštění znamená přestat v sobě násilně držet emoce snižující hodnotu života. Odpusť a nech je odplout pryč. Shod' ze sebe tu neuvěřitelnou tíhu a žij! Raduj se a nech zhojit svoji duši, klidně si vše pamatuj, jsou to nesmírně cenné zkušenosti, ale už se jimi netrap.

Život není fér, je přesně takový, jaký má být. Plný výzev, zklamání, křivd, nespravedlností, abychom si dokázali dostatečně vážit toho dobrého a krásného. Špatné si nás snadno najde, o to dobré je třeba bojovat, chránit to a nepřijít o to svou nedbalostí. Jeden ze spolehlivých způsobů, jak mnohé ztratit nebo vůbec nevpustit do života je, se na někoho roky zlobit a tím někým můžete být klidně i vy sami.

26. Co si o tobě myslí ostatní, není tvá věc

What other people think of you is none of your business.

Nedává to smysl? A co takhle: „co si o tobě druzí myslí, to se tě netýká...“ Uznávám, asi to moc nepomohlo...

Deset lidí ochutná stejný sýr. Tři prohlásí: „Ten je skvělý!“. Další čtyři se shodnou na tom, že není nic extra. Dva nad sýrem ohrnou nos a poslední ani sýr neochutná, že prý pro něj není dostatečně zajímavý. Mění se snad chuť sýru s tím, kdo ho jí? Nebo je sýr stále stejný a jen hodnotíme věci podle toho, jací jsme my?

Tak co nyní? Mělo by opravdu sýr zajímat, co si o něm lidé myslí? Když ho beztak hodnotí podle svých chutí, vlastních zkušeností a momentálních pocitů (dobře se vyspali, nebo špatně atd.). Tolik různých názorů a sýr si jen tak, doufejme, pohodlně leží na talíři a **je stále stejný.**

Takže názor druhých vůbec nic neříká o tom, jaký sýr nebo člověk je. Tím, že vyjádříme názor, odhalujeme pouze a jedinečně svou vlastní duši. Žádnou jinou. Říkáme, s tímhle člověkem nám není dobře, ale neznamená to, že je ten člověk špatný. Je to jen náš pocit. Nebo řekneme, on je úžasný, protože to tak cítíme, ale úžasný je pro nás, pro jiného už být nemusí.

Mějme to na paměti, až nás bude někdo hodnotit, a stejně tak si moudro připomeňme, až budeme hodnotit my někoho jiného. Jak reagujeme na podněty, když se rozčílíme, co si o někom myslíme, kdy a z čeho máme radost, vše je pouze a jen o nás a svým chováním a názory jen prozrazujeme, kým jsme my, nikoliv kým jsou druzí.

Proto si alespoň občas připomeňme, **že náš názor** odrážející náš pocit, domněnku, přání, to vše může být míle vzdálené jak pravdě, tak i názoru někoho jiného o vnitřním nastavení člověka, kterého hodnotíte ani nemluvě. Znáte to, první dojem nám prozradí pocit, jaký z druhého máme, ale už nám neumožní vidět, kdo naproti nám skutečně stojí.

27. Čas vyléčí téměř vše, dej čas času

Time heals almost everything. Give time, time.

„Čas léčí“, pravděpodobně každý již alespoň jednou ve svém životě slyšel. Jenže my lidé jsme netrpěliví a všechno bychom chtěli nejlépe hned bez zdoluhavého čekání. Nicméně čas je tou hlavní veličinou a snažit se některé procesy urychlit přivodí spíše ještě horší scénář.

Spěch při pečení vyvolá pouze dvě situace, dílo bude syrové, nebo v nedočkavosti zvedneš teplotu v troubě a spálíš ho. Buď budeš respektovat zákonitost a dočkáš se uspokojivého výsledku, nebo ignoruješ nezbytnou potřebu dostatečného času a můžeš začít úplně znovu. Jenže zatímco u koláče nejeden včetně mě posmutní, dobře ví, že lze snadno upéci nový a příště si dát větší pozor. Ale s duší už to tak snadné není. Spěch může přivodit nová zranění a prodloužit dobu léčení. A kdo se nepoučí, může se léčit klidně celý život a být na tom stále hůř.

Dopřát si čas je to nejmenší, co pro sebe můžeš udělat. Prostě jen počkat. Vzpomínky poblednou, barvy, hlasy i emoce se stanou méně výraznými a nakonec to časem přeměníš na zkušenost. Typickou situaci

jsou rozchody. Člověk někoho ztratí, bolí to, nechce být sám, tak k sobě hledá někoho nového i přesto, že není zhojený. Svou minulost přenáší na nový vztah a může se klidně stát, že se pak musí vyrovnávat se ztrátou dvou vztahů místo pouhého jednoho. To je takové to otřepané „mít vyřešenou minulost“.

Na závěr si dovolím ještě jeden příklad, určitě se nerozběhneš se zlomenou nohu, ale necháš si ji zasádrovat a počkáš, než bude v pořádku. Stejně tak i zraněná duše potřebuje čas na zhojení, aby se pro tebe radost a štěstí nestaly pouze abstraktními pojmy.

28. At' je situace jakkoli dobrá, nebo špatná, změní se

However good or bad a situation is, it will change.

Nic netrvá věčně. Vše jednou skončí nebo se alespoň změní. Život se neustále vyvíjí, vstupují nám do něj noví lidé, nebo z něj třeba i bez rozloučení mizí. My sami se neustále rozvíjíme, učíme, poznáváme a tím proměňujeme nejen sebe, ale i svůj život.

Může se nám i stát, že se nějaký náš kamarád, rodina, partnerka, změní, a to do takové míry, že se s tím člověkem přestaneme cítit dobře. Změna je přirozený proces. Není to ani tak dávno, kdy jsem reagoval v nějakém vlákně svým komentářem:

„Lidé se v průběhu života mění, nic není pevně dané, ani to, co jsem psal sám o sobě, jednoho dne nemusí platit. Nikdo nemůže dát jednoznačnou záruku, že bude po celý život takový, jaký je dnes. Můžeme se rozhodovat pouze podle toho, jací jsme nyní a doufat, že se

ve vztahu časem s vlastními potřebami výrazně nerozejdeme, nebo že budeme schopni změnu u druhého přijmout.“

Odbočil jsem? Nebo píšu zcela mimo téma? Život je velmi spletitý, a pokud budeme nahlížet nejen na něj z širší perspektivy, lze si uvědomit velmi silné propojení mezi zdánlivě nesouvisejícími věcmi.

Změny nás provázejí od samotného počátku. Můžeme s nimi bojovat, přijímat je, podřídít se jim, jít jim naproti s možností je ovlivnit... A u toho ovlivnění bych se chtěl zastavit. I bez našeho zásahu se situace, v nichž se ocitneme, časem promění. Někdy k lepšímu, jindy k horšímu. Může se i stát, že změna přijde z ničeho nic, aniž bychom na ni byli připraveni, nebo ji naopak můžeme vyhlížet a doufat v ni a ono nic...

Proto je potřeba třímat vlastní život pevně v rukách a změně pomoci. Vše špatné nakonec odezní a stane se minulostí. Podstatné je mít sílu vytrvat, změnu popohánět a nevzdat se vidiny na příjemnější život. Jen prosím myslete na to, že ona změna není něco samozřejmého. Jako že tajuplnou a strašidelnou noc nakonec zažene slunce. Svou nečinností můžeme velmi snadno nejen v tajuplné a strašidelné noci uvíznout, ale dokonce jí umožnit přemoci den.

Nic není samozřejmost, o vše dobré je třeba pečovat, aby se příjemné nevytratilo z našich životů a špatné bylo zahnáno tím dobrým. Ne naopak.

29. Tvá práce se o tebe nepostará, když budeš nemocný, tví přátelé ano, zůstaň v kontaktu

*Your job won't take care of you when you are sick.
Your friends will. Stay in touch.*

Berme tvrzení v nadpisu trochu s rezervou. Přátelé jsou rozhodně nesmírně důležití, ale určitě nikdo nemůže očekávat, že za něj budou platit jeho účty.

Bez přátel by byl život bezesporu prázdnější, ale nemůžeme po nikom chtít, aby se o nás postaral. To je naše zodpovědnost, nikoho jiného. A když bude někdo tak moc hodný, že s něčím pomůže, není to samozřejmost, ale velká výsada zasluhující si značnou vděčnost.

A o tom je podle mě dvacáté deváté moudro, které nám říká, jak nezměrnou hodnotu máme v přátelích. Zůstaňme s nimi v kontaktu a prohlubujme vztahy, místo jejich upozadění před věcmi zdajícími se nám nyní důležitější, ale z dlouhodobé perspektivy se ukážou svým významem zanedbatelné. Zejména, vezmeme-li v úvahu důležitost přátelství.

Na skutečné přátele bychom nikdy neměli zapomenout. Možná si říkáte, že si přátele vždycky najdete a nebudu vám to rozporovat. Jen k tomu dodám, že přátelství zraje s časem. Nové přátelství začíná od bodu 0. Zatímco když se znáte 5, 10, 20 i více let, vztah s dotyčným je hodnotově úplně jinde, než s někým, koho vídáte teprve půl roku. Opravdová přátelství se budují důvěrou, spolehlivostí, tím co máte společného, sdílením zkušeností a zážitků, pomocí a časem. Čím déle

se s někým znáte, tím jste toho spolu zažili mnohem více a vzájemné pouto je o to silnější.

To je složené úročení v podobě přátelství, čím déle trvá, tím z něho získáváte větší hodnotu.

30. Věř v zázraky

Believe in miracles.

Říká se, že k sobě přitahujeme to, čím sami jsme. V tomto případě to lze chápat tak, kdo upřímně věří v zázraky, tomu se i budou dít. Kdo nevěří nebo si rovnou myslí, že je to hloupost, ten se seznámí se zázrakem maximálně z vyprávění někoho jiného, čemuž stejně nebude věřit.

Když se nad tím nyní zhloubáme čistě pragmaticky, ublíží někomu víra v zázrak? Může náš život poškodit? Bude život lepší bez naděje, že se třeba někdy přihodí něco úžasného? Když opustíme čistou racionální úvahu, každý určitě zná rčení: „víra tvá tě uzdraví“. Ruku na srdce, věřit třeba i v nemožné je pozitivní přístup k životu. Když se vzdáme, jako bychom přestali žít a naše duše opustí svět dříve než tělo.

Samozřejmě netvrdím, že se jen tak samo něco vyřeší nějakým zázrakem. Může se to stát, ale hlavně je to o tom, když je naděje, jdeme tomu naproti svými činy. Mnohdy si přivodíme i něco zázračného, aniž bychom si vůbec uvědomili, že se nějaký zázrak stal. Dokonce nemusí být ani patrné, že právě naše konání vneslo do našeho života více světla.

Ale kdo věří, nepotřebuje důkaz každý den. Přeci jen víra je založená na tom, že nemáme žádné potvrzení pro existenci věci, v kterou věříme. Ať je to bůh, láska, zázraky, upřímnost... Právě víra tvoří tyto věci krásnými. Pokud bychom věděli, že nás někdo miluje, mohli mu přechíst myšlenky a na sto procent se přesvědčit... Láska by v ten moment ztratila své kouzlo a vše, co tu lásku tvoří, by se rozplynulo.

Zkus se nad tím zamyslet, jaké by to asi bylo nevěřit, že tě tvá drahá polovička miluje, ale místo toho to vědět... Pokud věříš v lásku, pak podle mě věříš i v zázrak, protože láska je zázrak.

31. Cokoli tě nezabije, to tě skutečně posílí

Whatever doesn't kill you really does make you stronger.

No nebylo by to krásné, kdyby to tak fungovalo? Tak moment... ona je to pravda? On mě skutečně může posílit zážitek s hořkou pachutí? Jak je to možné, vysvětlete mi to prosím někdo.

Honzo, to máš tak, dostal jsem výpověď v práci pro nadbytečnost, mám za sebou několik ukončených vztahů, rozpadlá přátelství, mnoho rozhodnutí jsem mohl udělat jinak a lépe, ne vždy se ke mně všichni chovali hezky. I dnes je snadné narazit na lidi hledající spor pro své potěšení. Někdy se zdá spravedlnost jako pouhé slovo bez významu. Občas se něco pokazí za hranice mojí představitivosti, jindy je třeba vynaložit nepřiměřeně velké úsilí pro dosažení podprůměrného výsledku a někdy veškerá snaha a úsilí vyjdou vniveč.

No a představ si, stále tu jsem, díky nezdarům o poznání zkušenější a mnohem silnější. Až nepříjemné události odhalí, co opravdu

zvládneme a kdy se odmítneme znovu postavit na nohy. Vždy, když se zvedneš, ukážeš sám sobě, jakou ohromnou sílu a vůli v sobě máš jít dál a bojovat za své štěstí v tomto životě.

32. I ve stáří můžeš umírat mladý

Growing old beats the alternative – dying young.

Předně bych chtěl napsat, že jsem se snažil vypátrat význam tohoto moudra. Anglicky neumím, překladač mi moc nepomohl. Takže na moudro nahlížím tak, jak jsem mu sám porozuměl a podle toho i upravil jeho nadpis.

Pro někoho může být stáří důvodem ke chmurám, jiný ho přijme jako prostý fakt, že k životu patří a někteří na něj budou nahlížet jako na dar. Být starší, znamená být zkušenější, moudřejší, získat hlubší porozumění života a určitě to nevnímejme jako pomalu blížící se konec naší existence. Mám kamaráda, který i v 74 letech dokáže vstoupit na kurt a hrát squash, samozřejmě ne tak jako by mu bylo 20, ale jeho úžasná vitalita i v tak pokročilém věku jen dokazuje, že stáří nemusí být pro mnohé synonymem pro chřadnutí.

Na jednom výletě jsem potkal pána, kterému bylo přes 80 let. Neměl téměř žádné vrásky, trajdal si to v pohodě po horách, měl úžasné držení těla, i způsob jakým mluvil... Nebyla z jeho řeči cítit žádná únava životem, jen elán.

Protože život považuji za krátký, pro stáří jak ho většina lidí vnímá, nemám prostor. Těším se, jak si budu užívat život i ve vysokém věku a o co v té době budu bohatší. Považuji za tragédii klesat na duchu jen

proto, že se někomu blíží šedesátka, sedmdesátka a tak dále. Ještě hůře, když je někdo rozčarovaný z blížící se čtyřicítky. Jako proč? Ptám se vás.

Stárnutí je přirozený proces a kdo skutečně chce, může zůstat mlád i ve vysokém věku. Pokud na sebe chcete nahlížet kvůli číslu negativně, je to každého věc. Osobně dávám přednost vnímání bohatších zkušeností, nabyté moudrosti a pronikání do větší hloubky životních krás. Všichni budeme jednou staří, někdo už ve třiceti, jiný v padesáti a někteří třeba až dalece za stovkou. Záleží jen na tom, kdy se rozhodnete vzdát svůj život.

33. Tvé děti mají jen jedno dětství, udělej ho nezapomenutelným

Your children get only one childhood. Make it memorable.

I když si můžeme dopřát druhé dětství (kapitola 17) i na to první asi každý bezesbýtku bude chtít vzpomínat hezky. Jenže zatímco to druhé je v našich vlastních rukách, to první závisí na někom jiném. Zejména našich rodičích. Tím se oklikou dostávám k tomu, že ten pomyslný start do života tvých dětí je na tobě. A oním startem nemyslím nic jiného, než že své potomky vybavíš krásnými vzpomínkami, zážitky, vedením, láskou, životní inspirací, pozorností, pochopením, odpuštěním, zkušenostmi...

Mysli i na to, že mnoho traumat v dospělosti mívá kořeny už v dětství a jsou odhalitelné jen s velkými obtížemi, ačkoliv ne vždy je to vinou rodičů. Schválně zvaž, kdo bude v životě šťastnější a úspěšnější. Dospělý jedinec s láskyplně prožitým dětstvím, nebo ten, o něhož se

rodiče nestarali, zanedbávali ho, vybíjeli si na něm zlost a jinak mu znepríjemňovali začátek života.

V tomto ohledu by měla platit naprostá nezištnost, pokud si kdokoliv pořídí děti, pak ten záměr musí přirozeně vyplynout z nahromaděné lásky, která je postupně uvolňována po početí a dále po narození pro vytvoření krásného dětství dítěte.

34. Vyjdi ven každý den, všude čekají zázraky

Get outside every day. Miracles are waiting everywhere.

Když tohle píšu, je jaro. Vše kvete, voní, ptáci cvrlikají, počasí je naprosto úžasné a nějaký ten zázrak je takřka na každém kroku. Jen si je musíme dovolit vidět. Dovolit si upřímně žasnout nejen nad přírodními krásami.

Vezměme si třeba pampelišku. To, že se nechávám unášet probouzející se přírodou, žasnu nad těmi nádhernými mnohabarevnými květy a mnoha dalšími přírodními zázraky, už tak nějak od sebe očekávám. Patří to ke mně. Zastavit se u nějakého nahodilého stromu a v upřímném úžasu s nepochopením, jak něco takového může být tak krásné...

Jenže tehdy mi do života vstoupilo něco nového. Představ si, byla to úplně obyčejná pampeliška. Na svahu u řeky jich rostlo mnoho, všechny v nádherné sytě žluté barvě a na druhé straně cesty pro změnu měly chmýříčka. Tak na ně koukám a vlastně si uvědomuji, jak dokonalý tvar ta chmýříčka tvoří. I při utrnutí a bližším zkoumání,

žádné není kratší, nebo delší, ba ani křivé, všechna mají naprosto bezchybnou délku i umístění. Dokonce i včetně toho, že jsou tak akorát od sebe. Vzájemně si nepřekáží a zároveň jejich blízkost umožnila vzniknout pevnému a bezchybně oblému tvaru. Všechna byla uchycená dostatečně bezpečně, abych je lehkým pohlazením neuvolnil, ale při zafoukání hravě vzlétla a nechala se větrem unášet do dále. Každý detail je naprosto úžasně propracovaný, jak se ladně a dlouze vznášejí, aby pokryla co největší oblast.

Přitom je to tak obyčejná věc, ta pampeliška. Nějaký plevel, bezpochyby si mnozí myslí. Avšak tak úžasná a dokonalá. Naposledy jsem se o pampelišku zajímal nejspíš jako dítě, kdy jsem je rozfoukával po zahradě (maminka měla velkou radost).

A tehdy jsem s tou stejnou dětskou radostí sfoukl nejednu pampelišku a pozoroval chmýříčka, jak si plachtí a jak je to fantasticky vymyšlené, že stačí pouhé jedno fouknutí a všechna se uvolní. A to tak, že do sebe nenarážejí, nepletou se „pod nohy“ jiným chmýříčkům a jako by měly malinkaté padáčky umožňující jim ladně plachtit ve větru i desítky metrů.

Čím menší věci nás budou uvádět v úžas, o to krásnější svět kolem nás začneme tvořit. Ne proto, že bychom něco na tom světě měnili, ale proto, že si uvědomíme jeho hloubku, krásu, promyšlenost, rozmanitost a neměl bych ani opomenout, vzácnost.

35. Kdybychom všichni hodili své problémy na hromadu a viděli problémy všech ostatních, vzali bychom ty naše zpět

If we all threw our problems in a pile and saw everyone else's, we'd grab ours back.

Myslíš, že jen ty máš smůlu? Že všichni ostatní mají dokonalé životy? Jedna věc je, jak se tváří a vystupují, druhá věc je, jak se cítí, na co zrovna myslí, co vše musí řešit, aby si alespoň uchovali svůj životní standard. Kolikrát i okázalé bohatství v některých budící závist, mohlo být velmi draze vykoupeno. Nehledě na to, že peníze usnadní život, to ano, ale nepřinesou štěstí.

Ten tíživý kámen táhnoucí některé ke dnu tkví v sebestřednosti. Jen já mám takové problémy, jen já musím řešit to a to, jen ke mně je život tak nespravedlivý... Za prvé, toto je stav, který zabraňuje hledat řešení. Za druhé, bere nám střízlivý pohled na svět a život celkově.

Vždycky v něčem bude někdo lepší než ty, atraktivnější, chytřejší, bohatší... Když to vezmu z opačného konce, stejně tak vždycky bude někdo s většími problémy, než máš ty, nehledě na to, jaké jsou ty tvé.

Když třeba někdo přijde o práci, je to opravdu takový problém, když jinde třeba nemají co jíst...? Nic nezlehčuji, ztráta práce s hypotékou a bez finanční rezervy je skutečný problém a mohl bych jmenovat tunu dalších, ale o tom moudro není. Podle mě je třeba si uvědomit, že vždycky může být hůř, proto si važme svých problémů a hledejme jejich řešení. Vzdát to můžeme kdykoliv.

36. Neprověřuj život, ukaž se a využij toho hned teď

Don't audit life. Show up and make the most of it now.

Příležitostí je život doslova plný. Jenže musíme je dokázat spatřit a přehnaně dlouho neváhat, neprověřovat, zda se nejedná o nějaký klam. Zdravá obezřetnost je velkou životní výhodou, ale hledání si záminek, proč ne a co by mohlo být špatně jen proto, abychom nemuseli přijmout změnu, není dobře. Snadno se tak můžeme připravit o mnoho skvělých příležitostí, jak zlepšit náš život.

Někdy je třeba i aktivně vyhledávat, vzdělávat se, pátrat po zajímavější práci, vyzkoušet nějakou novou aktivitu, v které byste se mohli najít...

Mohou to být i drobnosti. Kdysi mi kamarád nabídl, že bych si s ním mohl zahrát squash. Pravda dlouho jsem se zdráhal (prověřoval a váhal, zda mi to půjde, jestli mě to bude bavit...), ale nakonec jsem se do toho vrhl tak po hlavě, že jsem si po pár zápasech pořídil svou raketu (ukázal jsem si, co ve mně je a využil nové příležitosti k sebepoznání). Stačilo přestat zbytečně přemýšlet, váhat, zdráhat se a prostě vyzkoušet něco nového, co mi život sám nabídl. A i kdyby mě squash nebavil, nešel mi, měl bych novou skvělou zkušenost.

Je třeba být otevřený příležitostem, ať pracovním, či osobním a jít jim bez prověřování naproti. Čím více prověřování, tím více najdeme důvodů, proč to neudělat. Jak už jsem psal, zdravá zdrženlivost je v pořádku, ale jakmile do toho vstoupí emoce, dokážou s odhodláním velmi rychle zatočit.

37. Zbav se všeho, co není užitečné, krásné nebo radostné

Get rid of anything that isn't useful, beautiful, or joyful.

Proč bychom měli plnit náš život něčím neradostným? Kupodivu je důvodů nekonečně mnoho. Možná i ty si něco nebo dokonce někoho držíš v životě i přes to, že tě to neteší. Anebo možná ne, nevím, ale ty v tom budeš mít určitě jasno. Hlavně být k sobě upřímný a nic si nenalhávat.

Některé situace mohou být zřejmé (pokud si je dovolíme vidět), třeba když nás někdo jen využívá a na oplátku se nám ničeho nedostává. Nebo se můžeme ze všech sil snažit pomoci někomu, kdo o to nemá zájem a protože máme vznešený cíl, pokračujeme v tom, i když nás to kousek po kousku ujídá za živa. Můžeme mít v životě i člověka, který je moc fajn, ale přes všechnu snahu, třeba i oboustrannou, se s ním nedovedeme propojit a dostat se na stejnou vlnu. Někomu může být povědomá dobře placená práce, ale plná stresu plodícího jen zdravotní problémy. Můžeme mít v životě někoho skvělého, ale už o nás nemá zájem. Může to být partner, partnerka nebo někdo z přátel a vynakládáme mnoho energie na jeho udržení, ale naprosto marně (co třeba využít tu energii na hledání někoho nového, co si nás bude vážit... hm...?).

Cítím se s tím člověkem příjemně? Pokud se s ním cítím příjemně, nevyužívá mě díky tomu? Má ten člověk o mě zájem? Chová se ke mně alespoň tak, jako já k němu? Když se loučím, cítím se pln energie nebo vyčerpan i když jsem před schůzkou unaven nebyl?

O takových těch pověstných domácích skladištích, kdy si lidé nechávají takřka vše, protože co kdyby se to náhodou někdy hodilo, ani nemluvě. Ale abych nikomu nekřivdil, já si schovávám všemožné i nemožné krabice. Používám je na balení, když něco posílám poštou nebo pro lepší uspořádání věcí. Sice skladuji, ale má to význam. Pak jsou věci, které prostě dám pryč. Mám rád deskové hry, ty se mi nepřiměřeně nahromadily a mnoho z nich jsem téměř nehrál, tak jsem některé prodal a uvolnil si místo pro něco užitečnějšího a radostnějšího.

Mám z toho radost? Potřebuji to na něco? Pokud se mi to nehodí nyní, hodí se mi to za rok, za několik let... má smysl to schovávat?

Život bychom měli plnit především činnostmi, lidmi, zážitky a hmotným majetkem obohacující naši duši a naopak z něj vyloučit příčiny nepříjemných pocitů.

38. Vše, na čem nakonec opravdu záleží, je to, že jsi miloval

All that truly matters in the end is that you loved.

Ale koho? Rodiče? Děti? Partnerku nebo partnera? A co třeba sebe? Pokud nechováš upřímnou lásku k sobě, nikdy ji nebudeš moci dát v dostatečné míře někomu dalšímu. Láska vychází z tvé duše, a pokud je nenaplněna či dokonce prázdná, co pak můžeš nabídnout někomu jinému, když nemáš z čeho rozdávat? S prázdným sáčkem sice můžeš druhé vybídnout, aby si vzali bonbon, ale asi víš, jak to nakonec dopadne.

Tímto nezpochybňuji tvou lásku, to mi vůbec nenáleží, jen ty víš, jak moc je upřímná a hluboká. Představ si, že je v tobě taková láska, že se na sebe s radostí usměješ, cítíš uvnitř sebe štěstí, radost, máš pochopení, s některými lidmi jsi doslova propojen, umíš svou lásku předávat nejen lidským bytostem, ale i přírodě, stromům, květinám, cítíš, jak z tebe vyzařuje.

Nyní ponechme stranou sebelásku a schopnost šířit ji dál. Co vlastně znamená někoho milovat? Můžeme milovat své přátele, protože jsou nám nesmírně drazí? Můžeme milovat rodinu? Můžeme milovat svého zvířecího mazlíčka? Život samotný?

Myslím si, že dopátrat se jednoduché odpovědi nelze. Pro každého láska představuje něco trochu jiného a lze ji konec konců cítit i k oblíbenému plyšákovvi. Možná lépe se na to celé podívat z trochu jiného úhlu pohledu. Byl jsi někdy někým upřímně milován? Co děláš proto, abys něčí lásku získal, nebo si ji uchoval, když ti ji někdo jiný s otevřeným srdcem věnuje?

39. Závist je ztráta času, už máš vše, co potřebuješ

Envy is a waste of time. You already have all you need.

Doufám, že se v závěru této kapitoly shodneme, že je závist naprosto iracionální emoce, ostatně jako mnoho dalších. Je velmi snadné vidět, co je na povrchu. Dražší auto, větší dům, hezčí manželka, lépe placená práce, na veřejnosti bezchybné vztahy, na FB dokonalý život... Jenže co když za zavřenými dveřmi... antidepressiva, nefunkční vztah, drahá hypotéka, práce plná stresu vybírající si velkou daň na zdraví, mimo FB

už nic dalšího příjemného k ukázání nemají. Zamyslel se nad tím vůbec někdo, než si tenhle odstavec přečetl?

Závist je nesmysl hned ze dvou důvodů. Tak za prvé, musíme porovnávat celý svůj život s celým životem toho, komu závidíme. Ne z toho vybrat jen auto a ostatní zahodit. Jinými slovy, vyměnili bychom svůj život za něčí jiný? Naše přátele, rodinu, děti, partnerku, to kým jsme, zkušenosti, vzpomínky, zdraví...

Za druhé kvůli závisti nevidíme to cenné ve vlastním životě. Přestáváme si vážit hodnot, protože se nám zdá, že někdo jiný je na tom lépe a ono to není fér kvůli milionu důvodů. Zapomeň na milion nesmyslných důvodů a začni žít svůj život. Kdyby lidé jen tušili, kolik toho mají, co by jim jiní mohli závidět... Ale raději si budeme všichni vzájemně závidět, on ten život tak bude lepší. Copak to nikomu nepřipadá naprosto absurdní?

Máme střechu nad hlavou? Rodinu, přátele? Můžeme se věnovat koníčkům? Užít si výlet, radovat se z drobností nebo udělat radost někomu jinému? Vše nemusí být vždy dokonalé nebo podle našich představ, ale i tak většinou míváme více než jiní. Stačí si to jen uvědomit a právě to uvědomění nám umožní to vidět a od tohoto okamžiku můžeme být prosti závisti.

40. To nejlepší teprve přijde

The best is yet to come.

Pomalinku se mi blíží čtyřicítka, život mám stále před sebou a při představě, že i přesto vše skvělé co už přišlo, mne potkají věci ještě skvělejší a jedna bude trumfovat druhou... Dá se tomu vůbec věřit? Podle mě ano a moc se těším minimálně na dalších 100 let plných překvapení a ještě úžasnějších zážitků.

Myslím si, že nemá smysl tesknit a jinak duševně strádat. I když to někdy bolí, život nekončí a je plný úžasných příležitostí, které na nás doslova čekají. Třebaže to tak někdy nevypadá už jen to uvědomění, že nakonec bude lépe a ještě krásněji, než kdy dříve, samo o sobě může velmi pomoci.

Nepíšu zde o nějakých zázracích, to je prostě život. Na nás ovšem je, neuzavřít se před ním a dát mu šanci ukázat nám, jak může být krásný.

41. Bez ohledu na to, jak se cítíš, vstaň, obleč se a ukaž se

No matter how you feel, get up, dress up, and show up.

Když je zle, můžeme se uzavřít do sebe, litovat se, strádat, nadávat, zlobit se, anebo ukázat naši sílu. To, že svědky budou lidé z okolí, není podstatné. Nejdůležitější je demonstrace odhodlání před sebou samým. Vidět, co dokážeme i přes nezdary, krivdu, smůlu... Dát si

možnost k sobě přitáhnout znovu záři přinášející štěstí, úspěch a radost.

Přirozeně nic z toho se nemusí povést hned na poprvé a snadno můžeme usoudit, že snaha proměněná jen ve zklamání je horší, než to prostě vzdát. Jenže ti, co to vzdají, si mohou být na sto procent jistí, že se to nezlepší. Naproti tomu ti vytrvalí nakonec uspějí a ve svých vzpomínkách uvidí, co dokázali překonat, namísto zbytečného selhání.

Takže až ti bude chmurno, vstaň, obleč se a jdi se projít. Nadýchej se čerstvého vzduchu nebo se věnuj tomu, co máš rád. Život nekončí a při vylezení z postele špatnou nohou z něj rázem nezmizí veškerá potěšení. Najdi si, co tě dobíjí. Mě osobně obrovsky nakopne jít ven do přírody.

42. Zhluboka se nadechnout, uklidňuje mysl

Take a deep breath. It calms the mind.

Hluboký nádech nosem, podržet si v plicích vzduch, pak úplný výdech, chvílku počkat a znovu hluboký nádech a pak ještě jednou. Prostě to vyzkoušej. Začneš se soustředit na dech samotný, což ti zaměstná mysl, dále dech zpomalíš, což tě zklidní a do třetice si představ, že s nádechem čerpáš energii, která tě obklopuje a s výdechem z tebe odchází to špatné, čímž se čistíš od negativních emocí.

Věřím, že většinu situací pak zvládneš vyřešit mnohem lépe, klidněji a bude ti trvat kratší čas se s tím vyrovnat. Myslím, že alespoň za zkoušku to stojí. Navíc, když se ti do toho podaří proniknout, dechové cvičení si můžeš přizpůsobit podle své potřeby. Někdo si třeba může

počítat do 3. Nádech, raz, dva, tři. Podržet si vzduch v plicích, raz, dva, tři, výdech, raz, dva, tři, než se znovu nadechneš, raz, dva tři.

Moc jednoduché, aby to fungovalo? Někdy je zapotřebí pro dosažení skvělého výsledku ta nejsnazší cesta a zbytečně to nekomplikovat. Přeci jen nádech představuje život. Schválně, vyzkoušejte si nedýchat.

Skutečně, alespoň občas si proudění vzduchu do vašich plic uvědomte, neberte to za samozřejmost. Nadechujte se zhluboka a plně, jako byste vdechovali život samotný. Je v tom obrovský rozdíl, než když dýcháte mělce. Užijte si ten nádech a vyzkoušejte si to hned teď.

43. Když se nezeptáš, nedostaneš odpověď

If you don't ask, you don't get.

Nebo třeba taky: „Když něco chceš, musíš si o to říct“. Přirozeně ani v jednom případě to neznamená, že dostaneme, co chceme. Ale můžeme si říct, že jsme pro získání udělali maximum a nic zbytečně nepromeškali a to je na tom to důležité. Protože vždy je šance, že bude reakce kladná.

Odpověď může být kladná i záporná, dokud se jí nevydáte zjistit svoji otázkou. To znamená, vždycky je šance, že dostaneme, co chceme. Tím, že se odmítneme zeptat nebo si říct o to, po čem toužíme, je to stejná jako se bát podívat přes zeď, protože by tam mohla na nás čekat jen poušť. A místo toho abychom spatřili zeleň, raději se nikdy nepodíváme.

V životě se mohou stát různé události, možná se někdo zachoval nefér, nebo se něčí vztah k nám změní, či dokonce jen nevíme, kde v tom obchodě najít bílý jogurt. Odvaha položit jasnou otázku vedoucí k rozřešení problému může zachránit náš čas, dokonce i vztah.

Ne vždy si uvědomíme, že jsme mohli někoho ranit a tím, že se nás někdo zeptá, proč jsme to udělali, si to můžeme uvědomit a omluvit se. Ale když nás nikdo neupozorní, nevíme o tom a v horším případě to můžeme udělat znovu.

Komunikace je v mezilidských vztazích velmi důležitá a neodmyslitelně do ní patří i kladení otázek. S tím i souvisí umět přijmout reakci, či odpověď a dle toho se rozhodnout, co dál.

44. Buď poddajný

Yield.

Pomyslete na vodu. Nebo ještě lépe na řeku. Nebojuje s překážkami, prostě se jim poddá a najde si jinou cestu. Co dovede strhnout svým proudem, to vezme s sebou, ale co je nad její síly, nechá být a pokračuje dál. Co si z příkladu vzít? Věci, jež jsou v našich silách, můžeme změnit a má smysl na to vynaložit úsilí. Co je nad naše síly, to přijmeme. Poddejme se tomu stejně jako řeka.

Ale abychom se takto dokázali rozhodnout, nejprve potřebujeme vědět, zda čelíme něčemu řešitelnému, nebo naopak situaci nad naše síly. Ne vždy je snadné je rozeznat a ne zřídka vynakládáme mnoho úsilí v touze ovlivnit neovlivnitelné. Stojí nás to moc sil bez viditelného

výsledku, v horším případě s nějakým drobným pokrokem, který je jen planou vábničkou.

Něčím takovým může být ztracené přátelství bez možnosti obnovy. Třeba i snaha někoho změnit, ač v dobrém. I prosté čekání v nekončící frontě je pro mnohé setrvalý boj plný myšlenek na málo času, na smůlu přerůstající v rozčilení... V hloubi duše si uchováváme různé křivdy, vlastní chyby, za něž se trýzníme, myšlenky na mnohá rozhodnutí, která jsme neudělali a měli jsme, nebo ty co už nelze vzít zpět.

Život plyne dál, je třeba se mnohému prostě poddat, abychom mohli být šťastní místo neustávajícího trápení nad rozlitým mlékem. A to je přesně něco, co už nezměníme, ale co udělat lze, přijmout to a prostě rozlité mléko utřít. Tím se pro nás stává záležitost s mlékem vyřešená a ukončená. Trápit se tím do konce života asi nikdo nebude. Nyní si tuto poučku pokuste převést i na ostatní události, s kterými se můžete jediné vyrovnat, protože změnit je není možné.

Cítím, že by to byl dobrý závěr, ale mám ještě jednu myšlenku, o níž se chci podělit. Potřebuješ si odpočinout? Mít čas pro sebe? Jenže je toho tolik, co musíš udělat a tak málo času... Prostě se tomu poddej, své vlastní potřebě odpočinku a dopřej si ho. Nepřecházej nemoci a vezmi si dovolenou, nebo neschopenku, zdraví máš jen jedno a to ti nic na světě nevrátí. Vyhni se bezpředmětným sporům a konfliktním situacím stejně ladně jako řeka kamenům. To stejné platí pro křivdy, na mnohé si stejně za pár let ani nevzpomeneš, prostě to jen urychli, poddej se tomu a nech je zmizet v minulosti a neznehodnocuj si jimi svou přítomnost.

45. Život není svázán mašlí, ale stále je to dar

Life isn't tied with a bow, but it's still a gift.

Hezky zabalený dárek udělá větší radost. Vypadá lépe, i když pod obalem není skryto nic záchranného. Život je dar bez obalu, bez mašle, bez zkrášlování, protože to nepotřebuje. Život je největší dar, jakého se nám mohlo dostat.

Jistě, někteří ho mají těžší, museli překonat mnoho strastí a další je teprve čekají a víra v to, že je život dar, je ta tam. Už se vám někdy stalo, že jste od někoho něco dostali, neměli z toho radost a až časem přišli na to, že je ta věc vlastně skvělá? Mě ano.

Navíc na rozdíl od daru, který je takový, jaký je a nic s tím nenaděláme, život máme možnost utvářet, což už určitě víte, když jste dočetli až sem. Je to dar, který se s časem vyvíjí, roste, krásní, nabízí více věcí a možností a mnohdy překvapí vlastní kreativitou.

Jenže my si nesmíme na ten dar nechat nikým sáhnout.

Je to náš dar, dostali jsme ho my a nikdo jiný. Můžeme ho prožít, jak jen si budeme přát. Na tohle podle mě mnoho lidí zapomíná a dovolí svému okolí (lidem, práci, článkům, zprávám, nahodilým událostem...) významně manipulovat s jejich darem. Skoro jako by ho dali do rukou někomu jinému. „A teď si s tím mým darem dělej, co chceš“. Pak život může klidně začít vypadat více jako prokletí než něco úžasného.

Vezměme si ten dar zpět. Posbírejme jeho kousíčky porozdávané kdo ví komu a čemu a dejme je dohromady, ať nepromrháme to nejcennější, co nám bylo dáno.

Závěr

Ať už jste přečetli vše, nebo si jen vybírali pro vás zajímavé kapitoly, věřím, že se vám otevřel nový pohled na vnímání vašeho života. Jeho rozmanitost je nesmírná ať materiálně, vztahy, způsobem uvažování, událostmi, lidskými charaktery, hloubkou emocí...

Co může každý z nás ovlivnit a tím svůj život významně pozvednout?

Způsob, jakým přemýšlíme o životě. Co si dovolíme vidět, z čeho se chceme radovat, jak budeme hodnotit sami sebe, co budeme považovat za důležité, kde chceme růst a kde to podle nás nemá smysl.

Jednotlivá moudra dávají v jednotném celku velmi dobrý základ pro osobní růst každému čtenáři. Dotýkají se mnoha životních témat, a pokud bych měl jejich smysl shrnout, pak vám sdělují: „Vypusťte ze života zbytečnosti a netlačte balvan do kopce, aby vás pak nezavalil. Soustředte se na sebe, na to, jak se cítíte, aby vám bylo dobře.“

U jednoho z mouder jsem psal, že máme jen jeden pokus na prožití života. Za mě absolutně nejdůležitější věc k uvědomění si. Už nebude šance udělat to znovu a lépe. S minulostí již nic nenaděláme, ale máme sílu ovlivnit přítomnost a budoucnost tak, abychom byli spokojeni.

Když tato kniha nestačí

Ať máte vztah k seberozvoji jakýkoliv, věřím, že když jste dočetli až sem, není vám zcela cizí. I tak se může stát, že moudra výše na vás nemusí přesně pasovat, nebo jen nevíte, jak je uvést do praxe a přijímat si život.

Nabízím vám konzultace, při nichž se můžeme zaměřit na témata z této knihy, nebo na cokoli jiného ve vašem životě.

Při konzultaci probereme vaše vztahy, životní spokojenost i vaše finance, abyste se měli lépe nejen duševně, ale i materiálně. Více informací najdete na mém [webu](#).

Loučím se s vámi a ze srdce vám přeji upřímné a hluboké štěstí zahánějící veškeré chmury.

Jan Paroubek