

50 RAD, JAK DO SVÉHO ŽIVOTA  
VNĚST VÍCE LÁSKY, ROVNOVÁHY A RADOSTI

# NAJDI SVOJE ŠTĚSTÍ

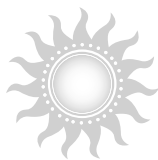
*Jonathan Robinson*

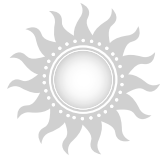
„Kniha, kterou  
byste měli vlastnit“

*Jack Canfield, spoluautor knihy  
Slepičí polévka pro duši*

 **CPRESS**

# NAJDI SVOJE ŠTĚSTÍ





# NAJDI SVOJE ŠTĚSTÍ

50 RAD, JAK DO SVÉHO ŽIVOTA  
VNĚST VÍCE LÁSKY, ROVNOVÁHY A RADOSTI

*Jonathan Robinson*

 P R E S S

**Brno  
2014**

# Obsah

Úvod.....	10
Zkratky ke štěstí.....	10

## PRVNÍ KAPITOLA

### CÍTÍM SE SKVĚLE....15

1. Jak rychle změnit své pocity.....	16
<i>Umění pokládání správných dotazů</i> .....	16
2. Jak se jednoduše stát šťastnějším člověkem.....	19
<i>Seznam deseti strastí a radostí</i> .....	19
3. Jak se cítit plni inspirace .....	22
<i>Seznam magických filmů</i> .....	22
4. Jak být plni energie .....	25
<i>Zázračná pilulka</i> .....	25
5. Jak neutralizovat špatné zprávy.....	27
<i>Jaké jsou pozitivní dopady?</i> .....	27
6. Jak se během dvou minut cítit šťastněji.....	30
<i>Tři příjemné události</i> .....	30
7. Jak se přestat zabývat penězi.....	36
<i>Nedostatek prostředků</i> .....	36
8. Jak se okamžitě uvolnit.....	39
<i>Technika jednoho nádechu</i> .....	39
9. Jak získat sebedůvěru .....	42
<i>Účinné písne a pohyby</i> .....	42

DRUHÁ KAPITOLA  
MILUJI SÁM SEBE...45

1.	Jak se cítit uznáván .....	46
	<i>Dar zrození a smrti</i> .....	46
2.	Jak posílit sebeúctu .....	49
	<i>Řekni mi, zrcadlo</i> .....	49
3.	Jak sám sebe povzbudit .....	51
	<i>Umění zralého odměňování</i> .....	51
4.	Jak se přestat ponižovat .....	54
	<i>Jak shodit Bertu ze zad</i> .....	54
5.	Jak se nenechat vyvést z míry .....	57
	<i>Krása sprchování</i> .....	57
6.	Jak se bezpečně vypořádat s vlastní zlostí .....	60
	<i>Záchvaty vzteku u dospělých</i> .....	60
7.	Jak překonat menší deprese.....	62
	<i>Hurá na třezalku</i> .....	62
8.	Jak se zbavit špatných vzpomínek .....	65
	<i>Technika vymazání</i> .....	65
9.	Jak uvolnit nepříjemné pocity.....	67
	<i>Pocitová meditace</i> .....	67

TŘETÍ KAPITOLA  
VYLEPŠENÍ VZTAHŮ....71

1. Jak už se víckrát nehádat ..... 72  
*Krása spooningu..... 72*
2. Jak přimět lidi, aby vás měli okamžitě rádi ..... 75  
*Zvládnutí umění minutových vztahů ..... 75*
3. Jak překonat strach z odmítnutí ..... 78  
*Úspěšné zažívání odmítnutí ..... 78*
4. Jak s kýmkoliv zahájit skvělou konverzaci..... 80  
*Připravený důvěrný dotaz ..... 80*
5. Jak snadno vyvolat v partnerovi pocit, že je milován ... 83  
*Koncept milostné strategie ..... 83*
6. Jak vyřešit problémy s kýmkoliv ..... 86  
*Úžasný dotaz řešící problémy..... 86*
7. Jak rychle navázat důvěrný vztah ..... 89  
*Zážitek spirituální intimity ..... 89*
8. Jak otevřít své srdce ..... 91  
*Vděčná návštěva..... 91*
9. Jak lidem odpustit a nesoudit je..... 95  
*Otázky soucitu..... 95*
10. Jak si snadno užít lepší milování ..... 98  
*Hra na nahou pravdu ..... 98*
11. Jak v práci navázat kvalitní přátelství ..... 101  
*Jiné pojetí přestávky na kávu..... 101*

ČTVRTÁ KAPITOLA

SBLÍŽENÍ SE S VLASTNÍM NITREM....105

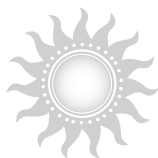
1. Jak rychle umlčet mysl ..... 107  
*Magický seznam skladeb* ..... 107
2. Jak naslouchat své intuici ..... 109  
*Vnímání pravého rozdílu*..... 109
3. Jak se spojit se svým vyšším já..... 112  
*Vesmírná hra na „přihorívá, hoří“* ..... 112
4. Jak se neustále modlit ..... 115  
*Technika poděkování* ..... 115
5. Jak být dojat až k slzám lásky ..... 118  
*Meditace čisté lásky*..... 118
6. Jak pochopit svou životní misi ..... 120  
*Otázky těsně před smrtí*..... 120
7. Jak dělat velká životní rozhodnutí ..... 122  
*Hledání vize*..... 122
8. Jak si skutečně užít vánoční čas..... 125  
*Nejlepší vánoční dárek*..... 125
9. Jak se snadno setkat se svou duší..... 128  
*Meditace s otevřenou čelistí*..... 128
10. Jak se cítit naprosto vyrovnaně..... 130  
*Meditace s využitím umění mantry*..... 130



PÁTÁ KAPITOLA  
ŽÍT SVŮJ SEN....135

1.	Jak poznat, co je pro vás nejdůležitější .....	136
	<i>Seznam na celý rok</i> .....	136
2.	Jak rozpoznat skutečnou pracovní vášeň.....	139
	<i>Miliardový seznam</i> .....	139
3.	Jak být géniem.....	141
	<i>Radost z psaní deníku</i> .....	141
4.	Jak dosáhnout svých cílů .....	144
	<i>Kouzlo realizace</i> .....	144
5.	Jak poznat, co je vhodné udělat.....	147
	<i>Umění nechat si poradit</i> .....	147
6.	Jak se rychle přiblížit svému hrdinovi.....	150
	<i>Umění transformace</i> .....	150
7.	Jak dostat život do rovnováhy .....	152
	<i>Potýkání se s denními prioritami</i> .....	152
8.	Jak se vypořádat s těžkostmi.....	155
	<i>Nástroj na proklamaci vůle</i> .....	155
9.	Jak se motivovat ke změně chování .....	157
	<i>Popis radostí a strastí</i> .....	157
10.	Jak si dlouhodobě udržet motivaci .....	160
	<i>Úmluva o životě</i> .....	160
11.	Jak zůstat na správné cestě.....	165
	<i>Buddy systém</i> .....	165

Závěr.....	170
O autorovi .....	174
Bezplatné zdroje pro dosažení většího štěstí.....	175





# Úvod

## Zkratky ke štěstí

Bez ohledu na to, kým jste, toužíte po štěstí. Samozřejmě můžete použít jiná slova, můžete říct, že chcete bohatství, moc či lásku, ale *proč* to chcete? Protože si myslíte, že kdybyste *měli* bohatství, lásku či cokoliv chcete, byli byste skutečně šťastní. Problémem je, že vy i já jsme součástí nebezpečného kultu a tento kult nazývaný *kult-ura* nás učí, že *štěstí* nalezneme skrze vnější věci, jako jsou například majetek a různé vymoženosti. Výzkumy bohužel dokazují, že nic z toho vás šťastnějšími neučiní, jen se rozhlédněte kolem sebe, kromě malých dětí (které teprve budou naší zvláštní kulturou plně naprogramovány) není většina lidí ze svých životů nadšená.

Naštěstí mám dobrou zprávu – dvacetileté výzkumy v oboru pozitivní psychologie vedly k poznání toho, co v lidech vyvolává pocity hlubokého štěstí a spokojenosti. Vědci zjistili, že skutečně šťastní lidé vyznávají podobné hodnoty, užívají podobné metody, mají podobné názory a postoje, a co víc, ostatní si mohou hodnoty, jež mají tito spokojení lidé společné, lehce osvojit. Přijměte postoje lidí, kteří se radují ze života, a budete mnohem šťastnější. A o tom je tato kniha. Naleznete v ní padesát jednoduchých nápadů a metod, které mohou posloužit jako zkratky k pocitění vytoužené hluboké spokojenosti.

Přednáším na vysoké škole a pracuji jako psychoterapeut, měl jsem tedy možnost poznat, že některé metody fungují zatraceně lépe než jiné a že v tomto

nesmírně hektickém a zrychleném světě nemá většina lidí čas na techniky, jež zaberou více než pět minut času. Já osobně jsem natolik líný, že upřednostňuji metody, které mi nezaberou ani jednu minutu. Naštěstí existuje mnoho nástrojů, jejichž použití netrvá ani pět minut, a přesto budou mít významný vliv na kvalitu vašeho života – mnohé z nich naleznete v této knize. I kdybyste na následujících stránkách objevili jen jednu jedinou fungující metodu či myšlenku, váš život se navždy změní a značně vylepší.

Před mnoha lety jsem propagoval starší verzi této knihy v pořadu Oprah Winfreyové a mimo kameru jsme spolu vedli zajímavý rozhovor – zeptal jsem se jí, proč si mne vybrala do svého pořadu, a ona odpověděla něco ve smyslu: „Líbí se mi vaše praktické rady, věci, které mohu skutečně použít, – a já je *použila*. Ještě nedávno jsem byla psychicky a fyzicky zneužívaná dospívající černá holka s nadváhou. Používáním myšlenek a metod, jež jsem našla v podobných knihách, jsem se dostala tam, kde jsem teď. A nyní, když jsem tam, kde jsem toužila být, chci, aby i jiní lidé věděli, že je jedno, v jaké situaci se nacházejí, vždy je tu naděje na lepší život. Jen musíte svá přání nasměrovat správným směrem.“

Nadšeně jsem s ní souhlasil. Mnozí lidé si přejí věci, které je nakonec zklamou, například touží po penězích, vztazích či určitém úspěchu; pokud je tyto věci neučiní šťastnými, mohou se cítit zoufale. Jestliže nasměrujete přání a energii na věci, které vás *prokazatelně* učiní šťastnějšími, docílíte lepších výsledků. Co vám tedy dle vědců zajistí skutečné štěstí? Z nespočetných studií zabývajících se touto tematikou vyplývá, že na větší potěšení ze života má vliv pět zcela běžných věcí. Ve zkratce je lze popsat takto:

1. Kvalitní vztahy s větším množstvím přátel.
2. Pochopení svého počínání (často souvisí s duchovní cestou).

3. Radost z práce či aktivity, kterou se zabýváte.
4. Vděčnost za prostá potěšení a vychutnávání si těchto potěšení do sytosti.
5. Vytváření a dosažení cílů, které zvyšují kvalitu života.

V naší kultuře se neučí, jak tyto jednoduché pravdy, jež vás dovedou ke štěstí, uskutečňovat, avšak pokud si osvojíte základní dovednosti, které okamžitě zlepší vaše pocity či přispějí k hlubšímu kontaktu s lidmi, nevyhnutelně se budete cítit spokojenější. Začněte s nadějí, že ať už se vám v životě přihodí cokoli, využijete nabitě dovednosti k tomu, abyste pociťovali vděčnost, klid, radost a vnímali smysl toho všeho.

Tato kniha je rozdělena do pěti kapitol; první kapitola nese název *Cítím se skvěle* a seznámíte se v ní s devíti účinnými metodami, díky nimž rychle a snadno změníte své pocity. Ve druhé kapitole s názvem *Miluji sám sebe* najdete devět technik, jež vás naučí být k sobě laskaví a zvládat náročné emoce. Třetí kapitola *Vylepšení vztahů* obsahuje úžasné návody k navázání kontaktů s intimním partnerem, s přáteli, a dokonce i s naprosto cizím člověkem. Ve čtvrté kapitole *Sblížení se se svým nitrem* najdete nástroje na zklidnění mysli, k naslouchání intuici a otevření srdce. A v poslední kapitole nazvané *Žít svůj sen* zjistíte, co je pro vás nejdůležitější, a naučíte se být trvale motivováni, abyste dokázali projevít svá přání.

*Tuto knihu byste neměli číst od začátku do konce*, spíše si v obsahu najděte název kapitoly, jenž vám bude připomínat téma, které vás zajímá. Nalistujte příslušnou kapitolu, zjistěte, jaká úžasná myšlenka či technika tam na vás čeká a vyzkoušejte ji – je to jediný způsob, jak si ověřit její účinnost. Pouhé čtení vám nezprostředkuje skutečný prožitek; například kdybyste neměli zkušenosti s milováním, stěží by vás vědecké pojednání popisující *jak na to* přesvědčilo, že se jedná o naprosto výjimečný způsob trávení volného času. Třebaže

mohou některé zde uvedené techniky působit zvláště, mají potenciál zázračně změnit váš život.

Na závěr ještě jedna poznámka: dále uváděné techniky nejsou náročné na čas, a přesto mají velkou sílu. Ať už se snažíte změnit sami sebe jakýmkoliv způsobem, vždy se budete nevyhnutelně potýkat s vnitřním odporem. Počítejte s ním, připravte se na něj, nedovolte, aby vás zastavil, snažte se a ze všech sil realizujte vybrané metody. Budete-li ke zde uvedeným nápadům přistupovat s otevřeným srdcem a myslí, jsem si jistý, že vás dosažené výsledky potěší.





## P R V N Í   K A P I T O L A

# Cítím se skvěle

Všechny lidi, co kdy žili, spojuje jeden jednoduchý psychologický princip: každá lidská bytost se chce vyhnout citové či fyzické bolesti a touží pocítit citovou či fyzickou rozkoš. Každý z nás se s tím vypořádává svým vlastním způsobem – někdo potřebuje k dobrému pocitu ovládnout a zmanipulovat milióny lidí, jinému stačí zavřít oči a meditovat. Pokud vaše cesta za skvělými pocity vyžaduje nákladnou časovou či finanční investici anebo je velmi namáhavá, snižujete si šance na dlouhodobý pocit štěstí, a naopak, jestliže ovládáte větší množství jednoduchých postupů vedoucích k láskyplným, mírumilovným a radostným pocitům, je pravděpodobné, že je váš život prostoupen větším množstvím příjemných pocitů. Analogicky, pokud vás způsob, jímž se vyhýbáte bolesti, zraňuje (například užívání drog, přejídání se apod.), zhoršuje se vaše kvalita života. Trápení nemusí být vašim neustálým společníkem, stačí znát prospěšné a efektivní způsoby překonávání bolesti.

Každá kultura má své vlastní cesty, jimiž předchází bolesti a dosahuje potěšení – například západní kultura je vedena k víře, že k rozhodně šťastnějšímu životu přispějí peníze. Výzkumy kupodivu dokazují, že jakmile jedinec dosáhne střední třídy, pocit většího naplnění mu nepřinesou žádné další peníze a mnoho



lidí honících se léta za bohatstvím nakonec zjistí, že jim žádné větší štěstí nepřineslo. Ve chvíli, kdy pochopili, že to, o čem si *mysleli*, že je uspokojí, ve skutečnosti nefungovalo, bylo pozdě na zkoumání jiných postupů.

Metody uvedené v této knize vám, na rozdíl od technik, které jste se doposud učili, nezaberou ani dvě minuty, nebudou vás nic stát a budou okamžitě účinkovat. Jedná se o metody, jež jsou skutečně přínosné a na rozdíl od většiny oblíbených způsobů ovlivňování pocitů nevykazují žádné vedlejší účinky. Naučíte se velmi jednoduše změnit své pocity a načerpáte energii k uskutečňování věcí, jež jsou pro vás důležité. Pocit, že ovládáte emoce, vám přinese větší *bohatství*, než vám mohou poskytnout materiální statky. Procvičování níže uvedených metod vám pomůže cítit větší odpovědnost za své pocity, za svůj život a nakonec i za svůj osud.



## Jak rychle změnit své pocity

### *Umění pokládání správných dotazů*

K tomuto tématu mám co říct – napsal jsem dvě knihy, které se z velké části skládají z otázek, *Největší životní otázky* a *Okamžitý vhled*. V podstatě chci říct, že pokud si budete pravidelně pokládat určité dotazy, může se vám dramaticky změnit život – jedná se o rychlý a silný způsob, kterým změníte cíl svého dosavadního snažení a zaměříte se na růst. Váš emocionální stav je z velké části ovlivněn myšlenkami, a pokud vás bezděčně během dne napadají dotazy

typu „Co ještě je v mém životě špatně?“, je pravděpodobné, že se po většinu času nebudete cítit dobře. Avšak pokud se zaměříte na dotaz „Za co mohu být vděčný?“, nebude těžké cítit se o poznání lépe.

Pokládání dotazů s cílem změny zaměření pozornosti je osvědčená technika; všichni ji používáte a víte, že ohromným způsobem ovlivňuje vaše pocity. Bohužel je často používána nevhodně, což vede k tomu, že se cítíte našťvaně, deprimovaně nebo úzkostně. Myslíte si například: „Co ještě bych měl dneska udělat?“ nebo „Proč je to takový kretén?“ Váš mozek se chová jako správný počítač – odpovídá na cokoli, na co se ho ptáte. Z milionů věcí, na které můžete myslet, si mozek vybere jen pár a na ty se soustředí. Jak pozná, co má vytáhnout na povrch a co má ignorovat? Mozek při rozhodování vychází z vědomých i podvědomých dotazů, které si pokládáte. Negativní dotazy způsobují zasmušilost, při pozitivních dotazech se zaměříte na jiné myšlenky a je pravděpodobné, že se nakonec budete cítit dobře.

Po letech pokusů a omylů jsem objevil následující čtyři konkrétní dotazy, jež účinně a rychle změní vaše pocity:

1. Jaký malý úspěch jsem nedávno prožil?
2. Za co mohu být vděčný?
3. Koho miluji a kdo miluje mě?
4. Čeho si na sobě cením?

Každý z těchto dotazů funguje jako světlo, jež do vaší vnitřní temnoty vnáší kousek ráje; stačí soustředit se na jednotlivé dotazy jednu až dvě minuty a zaznamenáte změny ve vašem vnímání a v pocitech. Nejprve se správně naladte, pomalu a zhluboka se nadýchněte a následně několikrát zopakujte vybraný dotaz. Zpočátku vám zřejmě na mysli vytanou intelektuální odpovědi bez zjevného vztahu k vašim pocitům, ale stačí trocha praxe a naučíte se pociťovat

pozitivní emoce plynoucí z odpovědi na dotazy, na které myslíte. Například pokud máte pocit, že už je toho na vás moc, zeptejte se: „Jaký malý úspěch jsem nedávno prožil?“ A zatímco budete promýšlet několik odpovědí, zaznamenáte, že se vaše myšlenky začínají ubírat jiným směrem. Zaměřte se na jeden či více úspěchů, vizualizujte si je a sledujte přicházející pocity sebejistoty a úspěchu. Během pouhých pár minut změníte pohled na své zážitky a začnete se cítit mnohem lépe.

Je velmi důležité, abyste vždy, když budete odpovídat na výše uvedené dotazy, mysleli na konkrétní situace, nemusí jít o nic dramatického, stačí něco, co zapůsobilo na vaše emoce. Pokud se sami sebe ptáte „Za co mohu být vděčný?“, můžete bez přehánění pocítovat vděčnost za stovky věcí, například za to, že jste zdraví, za jídlo, ačkoliv většina světa hladoví, za přátele, či dokonce za to, že můžete telefonovat. Zaměřte se na štěstí, které – na rozdíl od jiných lidí – prožíváte, a naučte se vyladit na pocity vděčnosti, kdykoliv budete chtít.

Dotaz „Koho miluji a kdo miluje mě?“ vám úžasným způsobem pomůže ponořit se do nitra srdce a pocítit půvab lásky. Připomenete si krásu okamžiku, během něhož jste pocítili, že vás někdo miluje, či okamžiku, kdy jste se zamilovali, a během krátké doby si dokážete pouhou minutovou meditací navodit krátké stavy, jež vám pomohou otevřít srdce naplněné láskou.

Poslední dotaz – „Čeho si na sobě cením?“ – může být skvělým protijedem proti negativnímu vnímání sebe sama, k pocitům nelásky a nezaslouženosti. Již pouhý fakt, že jste si zakoupili tuto knihu, dokazuje, že na sobě hodláte pracovat, a jistě existuje spousta drobností, jež jsou na vás sympatické. Myslete na ně a budete se cítit lépe. Mnoho lidí má problém vnímat své příjemné stránky; pokud vám tento dotaz činí potíže, zkuste se sami sebe zeptat: „Co dobrého by o mně řekli mí přátelé?“ Zaměřte se na své pozitivní vlastnosti, které vnímáte či které vnímají vaši přátelé, a postupně se začnete cítit sebejistěji, příjemněji a budete mít se sebou nefalšovaný soucit.

Na této technice je nejtěžší nezapomenout ji používat, ale pokud se budete opravdu snažit, uvidíte, že dokáže zázraky. Nejdůležitější dovednost, jakou se můžete naučit, je umění přejít velmi záhy z pocitu bezmoci do pocitu sebejistoty či do touhy po vděčnosti. A co je důležité – vaši výkonnost ovlivňují vaše pocity; prostřednictvím těchto dotazů se postupně naučíte ovládat myšlenky a pocity, a nejenže se budete cítit lépe, ale budete také příznivěji působit na své okolí.



## Jak se jednoduše stát šťastnějším člověkem

### *Seznam deseti strastí a radostí*

Co děláte ze všeho nejraději? Nemusí to být nic velkého, možná vás baví sledovat fotbal anebo vás potěší upéct si svůj vlastní chléb. Možná jste natolik zabředli do života, že jste si zapomněli vyčlenit čas na drobná potěšení. Mnoho lidí je zcela pohlceno povinnostmi a jen zřídka se oddávají zábavě a dobrodružství, pokud je to i váš případ, přijde vám vhod seznam strastí a radostí (SSR). Jedná se o seznam nejméně deseti věcí, které vás baví, a deseti věcí, o které se nezajímáte – takto si objasníte, co vás zajímá a co děláte jen proto, že musíte, či si myslíte, že byste měli dělat. Všichni sice musíme čas od času dělat věci, které nemáme rádi, ale život by se neměl skládat z řady přitěžů a povinností. Z tohoto užitečného seznamu se o sobě mnohé dozvíte a snadněji se pustíte do důležitých životních změn.

Abyste mohli SSR používat, musíte si ho nejprve vytvořit a již samotný akt sepisování věcí, které máte rádi a na kterých vám nezáleží, vám pomůže nahlédnout do svého života. Není to tak dlouho, co mne vyhledal klient James – měl potíže s depresemi, pracovním vypětím a se ženou. A toto je seznam, který v mé kanceláři sepsal:

---

Věci, které dělám <i>nerad</i>	Věci, které dělám <i>rád</i>
1. Chození do práce.	Jízda na kole.
2. Prodávání sebe či svých výrobků.	Být sám sebou, číst si knihu.
3. Uklízení domu.	Hraní si se psem.
4. Vaření.	Jedení dobrého jídla.
5. Kontakt s nepříjemnými lidmi.	Cestování.
6. Trávení času s rodiči.	Dostávání vzkazů.
7. Placení daní a účtů.	Trávení času v přírodě.
8. Masírování ženy.	Milování se ženou.
9. Nakupování oblečení nebo dárků.	Řízení a poslouchání hudby.
10. Hádání se se ženou.	Sledování dobrého fotbalu.

---

Následně musel James u každé aktivity zaznamenat, kolik hodin týdně mu zabere. Úkol dokončil a ihned bylo naprosto jasné, proč má deprese, sužuje ho stres a nerozumí si se ženou: součet hodin strávených měsíčně *strastmi* se vyhoupl na neuvěřitelných 215 hodin, zatímco *radostem* věnoval pouhých 32 hodin za měsíc. To je téměř sedm ku jedné ve prospěch strastí. Dle mých výzkumů přestávají mít lidé svůj život rádi ve chvíli, kdy dosáhnou poměru jedna ku pěti. Aby se začali opět cítit dobře, musejí trávit méně času strastmi a více se věnovat radostem.

Abyste mohli uskutečnit první krok ke změně života a chování, musíte pochopit, co je špatně. Jestliže bude váš seznam SSR vypadat obdobně jako Jamesův,

znamená to, že sami sebe příliš popíráte, a je třeba, abyste do života zařadili radosti, jež jsou pro vás důležité. Občas si lidé myslí, že pokud více upřednostní radosti, jejich život se rozpadne. Není to pravda. Nedostatečné množství příjemných zážitků bude mít negativní vliv na vaše schopnosti, pracovní výkon a vztahy – za vše se platí. Pravidelné prožívání příjemných věcí *pozvedne moře* emocí a jeho vlny k vám dopraví další radosti.

Na druhé straně se stává, že sepsání SSR odhalí život vyplněný přílišným množstvím radostí; lidé s tímto SSR mají sklon se za každou cenu vyhýbat odpovědnosti a disciplíně. Bohužel ani toto požitkářství není dlouhodobě udržitelné – pokud se vyhýbáte těžkostem, čekají vás finanční a vztahové potíže. Klíčem k úspěšnému životu je nalezení rovnováhy mezi strastmi a radostmi; musí se jednat o dlouhodobě fungující rovnováhu, rovnováha vztažená k současnému okamžiku je nedostatečná.

SSR může posloužit i jako užitečná připomínka toho, co máte rádi. Někdy vás *životní povinnosti* pohltnou natolik, že si zapomenete užívat. Pomůže, když si seznam vystavíte na viditelné místo – bude vám připomínat směr, kterým chcete jít. A navíc, pokud budete mít na očích soupis věcí, jež vám způsobují bolest, nezapomenete na věci, které byste ve svém životě rádi změnili. Vyplývá ze seznamu, že měsíčně strávíte 160 hodin prací, kterou nemáte rádi? Možná to je impuls k poohlédnutí se po jiném zaměstnání.

Chcete-li změnit svůj život, musíte změnit chování. Pokud ve vašem životě převažují strasti nad radostmi, položte si následující otázky:

1. Nacházejí se mezi *strastmi* aktivity, které mohu lehce změnit, omezit či nahradit něčím jiným?
2. Nacházejí se mezi *radostmi* aktivity, které mohu provádět častěji a mohu je okamžitě zařadit do svého života?

Nacházejí se na seznamu aktivity odpovídající dotazům? Vrhňte se na ně. Do svého nabitého týdne zařaďte nějakou příjemnou činnost a pokuste se najít někoho, na koho byste delegovali to, co neradi děláte. I malá změna může vést k velkému posunu ve vašem postoji a povaze. Udělejte ze seznamu strastí a radostí starostlivého společníka, jenž vás bude jemně upozorňovat na cestu k většímu naplnění.



## Jak se cítit plni inspirace

### *Seznam magických filmů*

Televize a noviny vás zásobují nekonečnou záplavou špatných zpráv, na vaše životy útočí neustálý stres a jste zavaleni negativními informacemi. Potřebujete jednoduchým a účinným způsobem pozvednout duši. Naštěstí je k dispozici okamžitý a silný zdroj inspirace – film. Filmy a DVD jsou skutečně nevšedním darem moderních technologií, na dvě hodiny můžete vstoupit do zcela nového světa a nechat se pohlit příběhem, postavami a hlavním poselstvím filmu. Jestliže se film dotkne vašeho srdce, může ve vás vyvolat vyšší touhy a podnítit váš potenciál; téměř okamžitě může změnit váš postoj a vaše pocity.

V současné době stráví Američané sledováním televize zhruba jedenáct let svého života, což je nejvíce ze všech aktivit včetně práce! Čas od času může být sledování televize zábavné a pomůže vám uvolnit se, avšak převaha násilí i zneklidňující zprávy mohou být příčinou stresu, a jak vyplývá z výzkumů, většina

lidí se po sledování televize necítí dobře. Na druhé straně mohou mít inspirativní filmy povznášející účinek trvající několik hodin či dokonce dnů a podle vědců jsou lidé vlídnější a statečnější po zhlédnutí filmů líčících tyto přednosti.

Vaše pocity a činy ovlivňuje to, co vidíte v televizi, je tedy nezbytné pečlivě si vybírat, co na sebe necháte působit. Když jste byli malí, rodiče vám pravděpodobně nedovolili některé pořady a filmy sledovat, ale nyní jste dospěli a musíte se rozhodnout, která vyobrazení a které příběhy z vás udělají osobnost, jakou chcete být. Média jsou zaneřáděna *odpady*, nebudete to tedy mít lehké, a abych vám to ulehčil, sestavil jsem seznam třiceti velmi inspirativních filmů. Zeptal jsem se zhruba dvou tisíc účastníků mých workshopů, jaký nejvíce inspirativní film viděli. Na seznam se dostalo prvních třicet filmů s nejvíce hlasy a zde jsou seřazeny podle abecedy:

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| 1. <i>Bělásek</i>                   | 16. <i>Matrix</i>                        |
| 2. <i>Bratr Slunce, sestra Luna</i> | 17. <i>Michael</i>                       |
| 3. <i>Byl jsem při tom</i>          | 18. <i>Na Hromnice o den více</i>        |
| 4. <i>Casablanca</i>                | 19. <i>Na ostří nože</i>                 |
| 5. <i>Čaroděj ze země Oz</i>        | 20. <i>Než si pro nás přijde</i>         |
| 6. <i>Desatero přikázání</i>        | 21. <i>Ohnivě vozy</i>                   |
| 7. <i>The Girl in the Café</i>      | 22. <i>Pokojný bojovník</i>              |
| 8. <i>Dobrá Will Hunting</i>        | 23. <i>Rocky</i>                         |
| 9. <i>E.T. – Mimoszemšťan</i>       | 24. <i>Schindlerův seznam</i>            |
| 10. <i>Forrest Gump</i>             | 25. <i>Společnost mrtvých básníků</i>    |
| 11. <i>Gándhí</i>                   | 26. <i>Televizní společnost</i>          |
| 12. <i>Harold a Maude</i>           | 27. <i>Titanik</i>                       |
| 13. <i>Hřiště snů</i>               | 28. <i>Vykoupení z věznice Shawshank</i> |
| 14. <i>Impérium vrací úder</i>      | 29. <i>Vzpomínky na Afriku</i>           |
| 15. <i>Jih proti severu</i>         | 30. <i>Yesmeni</i>                       |



Samozřejmě existuje mnoho jiných inspirativních filmů, které se nedostaly na tento seznam, ale pokud jste neviděli některý film z tohoto seznamu, doporučuji, abyste ho zhlédli. Zkuste jej nalézt na internetu anebo si zajděte do nejbližší prodejny a optejte se, zda film, který chcete vidět, mají v prodeji. Nádherný film je požehnáním, povznese vaše srdce a pomůže vám nasát moudrost vyobrazovaných postav. A pokud jste viděli většinu výše uvedených filmů, půjčte si je a podívejte se na ně znovu, z vlastní zkušenosti vím, že filmy mohou být přínosnější při druhém, třetím či dokonce čtvrtém zhlédnutí.

Před několika lety jsem zašel na film *Harold a Maude* a líbil se mi již po prvním zhlédnutí. Nedávno jsem ho viděl popáté a neformálně jsem ženě sedící vedle mě řekl, že už jsem na něm byl čtyřikrát. Podívala se na mě, jako bych byl blázen, a odpověděla: „Já jsem tento film viděla už šestadvacetkrát!“ Myslela to vážně, řekla mi, že jí tento film naprosto změnil život, hlavní hrdinka Maude ji inspirovala k odchodu z láskou nenaplněného manželství, k cestování po světě a k umělecké kariéře. Na základě příběhu této ženy jsem ještě otevřenější k možným dopadům filmů na lidské životy a často se na filmy dívám opakovaně. Naučil jsem se vstřebávat inspirující momenty jednotlivých filmů tak, jako kdybych je viděl poprvé, a sledování filmů se pro mne stalo cestou k prohlédnutí a učení se.

Poohlížíte se po nových podnětech a rozptýlení a přehlížíte hluboké hodnoty, jež máte přímo před sebou? Které filmy vás v minulosti inspirovaly? Možná je načase se na ně opět podívat. Které filmy vás rozesmály či vám dopomohly k dobrému pocitu? Filmy sledujte opakovaně, s otevřenou myslí a nechejte se jimi při každém zhlédnutí inspirovat – stejně jako dobrý přítel nasytí filmy duši a pozvednou srdce.



# Jak být plni energie

## *Zázračná pilulka*

Pocívali jste někdy současně deprese a obrovskou energii? Pravděpodobně ne. Pokud jste plni energie, cítíte se lépe a více toho zvládnete. Všichni jste slyšeli, že k větší vitalitě a svěžesti vám dopomůže správná strava, cvičení a vyhýbání se škodlivým látkám; víte, co byste *měli* dělat, ale často vám chybí energie nebo kázeň. Pokud jste jako já, zajímáte se: „Existují nějaké bezpečné zkratky k získání většího množství energie?“ Naštěstí ano, v obchodech se zdravou výživou je k dostání záplava doplňků, které vašemu tělu bezpečně a účinně dodají více vitality, a jakmile zjistíte, co vám pomáhá, je to, jako byste našli zázračnou pilulku, jež vám pomůže cítit se zdravěji, šťastněji a dodá vám energii. A možná že když budete lépe jíst a více cvičit, budete mít větší motivaci. Kdo ví.

Zajděte si do obchodu se zdravou výživou a zeptejte se na doplňky dodávající tělu energii – pravděpodobně vás překvapí množství nabízených produktů. Po pár pokusech a omylech jsem se naučil tři věci, na jejichž základě si můžete vybrat prostředek vhodný přesně pro vás. Nejprve se musíte podívat na ingredience uvedené na přebalu výrobku, mnoho z nich obsahuje pouze kofeinu podobné deriváty. Například kofein, chvojník čínský (Ma Huang), efedra a guarana mají stejné účinky, působí na nadledvinky a nakonec způsobí, že máte méně energie. Poohlédněte se po výrobcích, mezi jejichž hlavní složky patří například včelí pyl, spirulina, pšenice, aminokyseliny, ženšen, modrozelená řasa, mateří kašička nebo vitamín B12.

Za druhé si musíte uvědomit, že na každého funguje něco jiného, a pokud vám vaše kamarádka přísahá, že jí ten a ten výrobek změnil život, neznamená

to, že bude mít stejný účinek i na vás. Zkupte malá balení několika výrobků, postupně je vyzkoušejte a uvidíte, který má největší účinky; počítejte s tím, že možné účinky zjistíte až zhruba po měsíci užívání. A za třetí má tělo sklon přivyknout na to, co mu dodáváte, což znamená, že po čase se účinnost doplňku snižuje. I proto musíte zvyšovat dávky kofeinu, abyste se *nabudili*. Jestliže jste vyzkoušeli několik doplňků, začněte užívat ten, který vykazoval největší účinek, ale po čase, až si na něj tělo přivykne, ho vyměňte za jiný.

Prohlédněte si internet a přečtěte si recenze na různé výrobky, také se můžete poradit se svým lékařem, trenérem či lékárníkem. Zajímavým výrobkem je Enervit GT Sport, sice neobsahuje žádný kofein, ale vysoký obsah rychle vstřebatelných sacharidů, minerálních látek a vitamínů zajistí okamžité doplnění energie a potlačení únavy; hořčík a draslík ve formě citrátu působí jako prevence proti křečím. Tablety jsou snadno rozpustné v ústech (nerozpouštějí se ve vodě), dodávají se v příchuti citron a v jednom balení je čtyřicet tablet.

Dalším dostupným produktem je BraineActive obsahující unikátní kombinaci třinácti přírodních látek, jež podporují paměť, soustředění, mentální výkonnost, kognitivní schopnosti a dodávají energii. BraineActive mimo jiné obsahuje extrakt z ginkgo biloby, guaranu, kofein, taurin, ženšen a vitamíny B5 a B6.

Na trhu existuje mnoho různých nápojů, jež dokážou dodat tělu energii. Na různých místech můžete narazit na stánky nebo obchůdky prodávající čerstvě vymačkané ovocné šťávy, které jsou zdravé a navíc vás zaktivizují. Poohlédněte se po smoothie, jež obsahuje včelí pyl, vitamín B12 a hodně zelených ingrediencí, eventuálně vyzkoušejte čerstvou šťávu z mladé pšenice (wheatgrass). Pokud budete během dne usrkávat jedno velké smoothie, dodáte tělu spoustu vitamínů a udržíte si potřebnou hladinu energie. Experimentujte, dokud nenaleznete smoothie, které vám bude chutnat a po kterém se budete cítit skvěle.

Můžete si vybírat i mezi klasickými energetickými drinky. Než se pro některý z nich rozhodnete, pozorně si přečtěte jejich složení a hodnocení na internetu.

Až naleznete správný přípravek, budete překvapeni, jak rychle vám dodá potřebnou energii. Je jedno, jak moc jste líní, spolknout pilulku nebo se napít čerstvého džusu dokážete vždycky a jejich účinek vám může změnit život. Mnoho lidí si neuvědomuje, že depresi a nemoc může způsobit nedostatek živin. Setkal jsem se s pacientem, který se doslova během jediné noci celý změnil poté, co objevil správný doplněk stravy. Jakmile naleznete jeden či dva výrobky, které vám budou dělat dobře, získáte přípravky, jež povzbudí vaše tělo, mysl i duši. Bude vás to stát trochu času a pár peněz, ale vybraný doplněk stravy může významně ovlivnit váš život. A tomu se nedá odolat.



## Jak neutralizovat špatné zprávy

### *Jaké jsou pozitivní dopady?*

Pokud žijete podobným způsobem jako já, několikrát do týdne obdržíte zprávu, která se jeví jako *špatná zpráva*. Nemusí se jednat o nic důležitého, možná jen zjistíte, že automobil potřebuje nový tlumič či že vás opět začínají trápit záda. Život není vždy takový, jaký si ho představujete, a je důležité, abyste se naučili zvládat drobné potíže a nenechali se vyvést z míry. Jak to můžete udělat? Jednou z možností je dívat se na vše z té lepší stránky; zní to jako dobrá teorie, ale její uskutečnění nemusí být za běžného dne plného stresu jednoduché. Potřebujete

jednoduchou techniku, která okamžitě změní vaše myšlení i v případě, že jste rozčilení, což není lehký úkol. Naštěstí existuje natolik jednoduchá a účinná metoda, že funguje i na takového lenocha, jako jsem já, a říkám jí *Dotazy na pozitivní dopady*.

Před pár lety jsem přednášel o situacích, kdy ze zdánlivě nepříjemných věcí vzniklo něco dobrého. O přestávce za mnou přišel jeden student a řekl mi, že má pro mě něco v autě. Zatímco pomalu prohledával auto, ve mně narůstala zloba kvůli času, o který se zkrátí výuka. Pokaždé když jsem se chystal říct, že se vracím zpět do učebny, pronesl: „Počkejte! Myslím, že jsem to našel.“ Nakonec jsem trval na tom, že se musím vrátit. Otevřel jsem dveře do učebny a zhruba sto lidí zakřičelo: „Překvapení!“ Bylo to den po mých narozeninách a přijela spousta známých, aby je se mnou oslavila.

Na této zkušenosti je zahanbující, že jsem vám před chvílí vyprávěl, jak je třeba vidět pozitivní aspekty i v nepříjemných okamžicích, ale sám jsem se takto nechoval. Zjistil jsem, že pokud chcete zůstat v klidu i v těžkých situacích, musíte si osvojit jednoduchou a fungující metodu. Pouhý nápad je na nic, když se vám právě nedaří, a tak jsem vyzkoušel různé metody, o nichž jsem předpokládal, že by mohly fungovat. Většina sice skončila neslavně, ale jedna uspěla jak z hlediska času, tak z hlediska pochybností. Kdykoliv se objeví problém, jednoduše se sám sebe zeptám: „*Co by na tom mohlo být eventuálně dobrého?*“ Vždy, dokonce i když tomu zprvu nevěřím, mne napadnou alespoň dvě věci, díky kterým by mohl být daný problém *potenciálně* přínosný; když nic jiného, vždy mi může pomoci osvojit si důležité vnitřní hodnoty, například soucit, trpělivost, pokoru a víru.

Dotaz „*Co by na tom mohlo být eventuálně dobrého?*“ je skvělou pomůckou k dosažení životní rovnováhy, odvádí mysl od negativních aspektů dané situace a pomáhá vidět možné příležitosti, jež by jinak nebyly tak zřejmé. Osobní i profesní růst a rozvoj souvisejí s výzvami, jimž čelíte a jež dokážete přetvořit

v příležitosti. Pokud si sami sobě upřímně položíte výše uvedený dotaz ve chvíli, kdy jste naštvaní anebo pod tlakem, můžete velmi rychle začít pociťovat klid.

Na dotaz „Co by na tom mohlo být eventuálně dobrého?“ nemusíte reagovat fakty, kterým věříte, již jen pouhé vymyšlení si několika možností vám zlepší náladu. Obvykle když se přihodí něco, z čeho nemáte radost, vidíte *jen* to, co vás rozrušilo, a ztrácíte nadhled.

Představte si, že je před vámi na listu papíru namalovaná tečka velikosti pěťikoruny; pokud se na ni budete dívat přímo seshora z minimální vzdálenosti, uvidíte pouze černé pole, nic jiného, a oprávněně můžete prohlásit: „Vidím pouze černou prázdnotu bez jakékoliv barvy. To je všechno – jen naprostá temnota.“ Pokud se ptáte na potenciální kladný dopad jakékoliv situace, podívejte se na ni z nadhledu, pomůže vám to odpoutat se od černé tečky a uvidět celou stránku vašeho života. Dokonce i když nevěříte, že by z problému mohlo vzejít něco dobrého, pomůže vám tato technika nevidět celou záležitost tak černě. K vnitřnímu klidu se dopracujete skrze pochopení, že jakákoliv černá tečka hraje v celém životě bezvýznamnou roli a že již ze vzdálenosti jednoho metru se jeví jako nevýznamná. A co teprve z druhé strany místnosti – z té dálky ji stěží zaznamenáte.

Fungování metody si nejlépe ověříte jejím vyzkoušením a život vám k tomu dává dostatek příležitostí. Třeba si představte, že se jednou vrátíte domů a ihned zaregistrujete nového a neustále štěkajícího psa sousedů. Po dvou hodinách nepřetržitého štěkání byste sice nejraději někomu ublížili, ale raději se zeptejte: „Co by na tom mohlo být eventuálně dobrého?“ Zprvu vykřiknete: „Nic!“, ale již víte, že takové smýšlení nikam nevede, a tak se pokusíte vymyslet dvě možnosti. Nejdříve si pomyslíte: „Musím si o tom promluvit se sousedem, třeba se při řešení toho problému sblížíme.“ Jste v polovině. S nevolí si pomyslíte: „Tohle mě nutí mluvit o mých potřebách a lépe se zastávat sám sebe, což není nijak jednoduché.“ Vaše myšlení se již neupírá na černou tečku a vy vidíte, jak vám

celá situace poslouží k osobnímu růstu. Gratuluji! Jedním prostým dotazem jste změnili situaci v možnost osobního růstu a téměř jistě se i cítíte lépe.

Někdy je těžké ptát se na pozitivní věci, zvláště pokud jste rozčilení. Anebo je těžké dát dohromady dvě odpovědi. Jistě jste si povšimli, že jistá část vašeho já se vzpírá pohledu na pozitivnější dopady situace, přesto je třeba si uvědomit, že utrápený postoj vám energii do života nepřinese. Ptejte se na potenciálně dobré věci, brzy se začnete cítit lépe a snadněji vyřešíte životní zvraty. Naučte se používat tuto metodu při řešení běžných problémů, získáte sebedůvěru a pochopíte, že každou situaci lze obrátit v příležitost k osobnímu růstu. Jestliže se naučíte vidět na každém problému něco dobrého, budete na dobré cestě k nalezení celoživotního štěstí.



## Jak se během dvou minut cítit šťastněji

### *Tři příjemné události*

V průběhu posledních dvaceti let bylo zpracováno mnoho studií zabývajících se metodami, jež by dokázaly v krátké době významně zvýšit úroveň pocitů štěstí, a jak se ukázalo, dvě metody jsou až neuvěřitelně účinné. V této kapitole se s vámi podělím o nejúčinnější metodu na zesílení pocitů štěstí, účinnou metodu na zvýšení spokojenosti v životě naleznete v podkapitole nazvané *Jak otevřít své srdce*.

Metoda, se kterou vás nyní seznámím, se nazývá *tři příjemné události* a vytvořil ji propagátor pozitivní psychologie Marty Seligman. Jedná se o velmi silnou

techniku, po pouhém týdenním praktikování lze ještě po půl roce naměřit o 25 % vyšší hladinu štěstí. Možná se vám to nezdá nijak závratné, ale ve vědeckém světě tento exaktně ověřený výsledek silně zapůsobil.

Zvýšit něčí štěstí o 25 % není vůbec snadné. Představte si, že zítra přijдете do práce a šéf vám oznámí, že vám *zdvojnásobil* plat. Budete se cítit skvěle, že? Ale o šest měsíců později bude vaše hladina štěstí zvýšena o zhruba 2 %. Dostáváte velké množství peněz a vaše celková úroveň štěstí se zvýšila o pouhá dvě procenta, avšak s metodou tří příjemných událostí se pravděpodobně zvýší o celých 25 %, je tedy dvanáctkrát účinnější než zdvojnásobení vašeho platu. To je slušný výsledek na metodu, která vám denně zabere dvě až tři minuty.

Nejprve se zmíním o důvodech účinnosti této techniky a následně vysvětlím její mechanismus. Vaše pocity jsou v daném okamžiku z velké části určeny tím, na co se soustředíte: pokud myslíte na vše špatné, co se děje ve vašem životě nebo ve světě, nejspíše se dopracujete k panickému strachu a depresi, a naopak, pokud se intenzivně zaměříte na to dobré, co vás potkává, máte šanci, že se budete cítit šťastně. Spokojenost budete pociťovat pouze během přemýšlení o pozitivních stránkách života, což je důvod, proč každodenní krátkodobé myšlení na pozitivní věci vaši úroveň štěstí příliš neovlivní.

Dr. Seligman přemýšlel, jak tuto situaci vyřešit, hledal způsob, kterým by na každého *narouboval* pozitivní názor na život, a objevil metodu tří příjemných událostí, jež se skládá ze tří jednoduchých částí. V první části musíte myslet na něco, co se stalo v době, kdy jste se cítili velmi dobře či jste byli nějakým způsobem šťastní, může to být něco malého, například vaše radost z hezkého počasí, příjemný rozhovor nebo dokonce báječný sendvič, který jste měli k obědu. Ve druhém kroku si tyto věci, jež ve vás vyvolaly příjemné pocity, zapíšete do bloku anebo na kus papíru. Třetí krok je dle dr. Seligmána nejdůležitější a vy si v něm uvědomíte, jak jste přispěli k vytvoření onoho momentálního pocitu laskavosti či štěstí. A to je vše.



Všechny tyto tři kroky vám skutečně nezaberou ani minutu a po dokončení je ještě dvakrát zopakujete, abyste měli zapsané celkem tři povznášející věci a mohli se třikrát zeptat: „Proč mne dnes potkala tato příjemná věc?“

Celou metodu se pokusím více vysvětlit a jako příklad použiji sebe při koučování workshopu zabývajících se tímto procesem. Nejprve jsem účastníkům vysvětlil celou metodu a následně požádal o dobrovolníka. Přihlásila se žena jménem Sharon a já se zeptal, co se jí toho dne přihodilo příjemného. Odpověděla: „Já nevím, poslední dobou se cítím dost mizerně.“ A já reagoval: „I když se necítíte dobře, možná se přece jen dnes udála nějaká *drobnost*, která by se dala chápat jako příjemná. Co by to mohlo být?“ Odpověď zněla: „Zatím se mi líbí tento workshop, je fajn.“ A já odvětil: „Skvělé, nejenže vás napadlo něco dobrého, ale také to dokazuje, že jste náročná žena.“

Pokud by pracovala sama, následoval by druhý krok, ve kterém by si vybranou příjemnou událost zapsala, není to však nutné a celou techniku lze realizovat *verbálně*, třeba s přítelem či potomkem. Jednoduše je požádejte, aby vám sdělili, co příjemného je ten daný den potkalo a proč se tak stalo. Se ženou tuto metodu často praktikujeme těsně před spaním, úžasně napomáhá k dobrému pocitu z prožitého dne a připravuje nás na klidný spánek.

Ale vraťme se k mému workshopu. Zeptal jsem se Sharon, proč se jí ta příjemná věc stala, tedy to, že přišla na workshop, který se jí líbí. Na okamžik se zamyslela a váhavě odpověděla: „Myslím, že se to stalo, protože jsem se přihlásila.“ Vysvětlil jsem Sharon, že její odpověď sice byla technicky v pořádku, ale nesděluje nic *konkrétního o ní* či o jejím povahovém rysu, z kterého by mohla mít dobrý pocit. Zeptal jsem se přímo: „Co vás vedlo k tomu, že jste se přihlásila na workshop osobnostního růstu?“ Odpověď zněla: „Myslím, že jsem zoufalá.“ V tuto chvíli se někteří účastníci workshopu zasmáli. Její odpověď skutečně neodpovídala tomu, co jsem měl na mysli, ale někdy se musíte umět vypořádat i s nepřijemnostmi.

A tak jsem jí řekl: „To může být pravda, ale existuje i pozitivní důvod, proč jste se přihlásila. Na světě je spousta zoufalých lidí, ne každý z nich se přihlásí na můj workshop, ale *vy* jste to udělala. Navzdory pocitům zoufalství jste investovala těžce vydělané dolary do naděje, že se naučíte něco, co změní váš život, jinými slovy něco uvnitř vás ví, že pociťovat štěstí je možné, a to něco stále žije. Znamená to, že jste plná naděje, jste zvědavá a i nadále máte touhu se vzdělávat. *Toto* jsou ty důvody, jež vás sem přivedly, a nejenže jste se přihlásila, vy vnímáte i hodnoty, jež vám to přinese, a to se jen tak někomu nepodaří. Někdo přijde na podobný workshop a jeho cynismus či něco jiného mu zabrání, aby si ho užil, ale vy jste *nadále* otevřená novým věcem. Vy si můžete myslet, že se jedná o dobrý workshop, ale ve skutečnosti vám k příjemným zážitkům dopomůže *vaše* ochota učit se nové věci.“

Skončil jsem a po Sharonině tváři začala stékat slza. Zeptal jsem se: „Co se děje?“

Odpověděla: „Někdy se cítím hrozně a myslím si, že jsem neschopná, ale teď vidím, že mám spoustu důvodů k víře. Někde ve mně je něco dobrého.“

Uvádím tento příklad, jelikož vyjadřuje možnou *sílu* této metody a ukazuje, jak by *neměla* být prováděna. Na dotaz, proč se účastní workshopu, Sharon odpověděla: „Myslím, že jsem zoufalá.“ To, co jsem řekl o její naději, zvědavosti a otevřenosti, byla pravda a nejvíce dojatá byla ve chvíli, kdy jsem *hovořil* o těchto jejích charakterových vlastnostech. Nyní si představte, že se každou noc před spaním naladíte na své pozitivní vlastnosti a přesně si vybavíte kouzelné chvíle, jež jste toho dne prožili. Vnímáte, jak vám to dopomůže k lepšímu pocitu *ze sebe sama* a *ze svého života*? Možná se to nepovede hned napoprvé, ale postupně nabudete pocitu, že nad svými pocity získáváte kontrolu a že jste schopni vidět na každém dni něco příjemného. Jedná se o silný pocit a výzkumy dokazují, že čím déle budete tuto techniku praktikovat, tím bude účinnější; ale i kdybyste se jí věnovali jen jeden jediný týden, účinek může přetrvat po mnoho měsíců.

Vím, že jsem lenoch a že nejsem jediný, je tedy čas, abych vám ukázal snadnější způsob provádění této metody. Nejvhodnější je přijít na *tři* příjemné události, jež se vám během dne udály, a následně se zeptat, proč k nim došlo, ale pokud jste stejně líní jako já, vzpomeňte si jen na jednu či na dvě. Metoda bude *i nadále* účinná a místo dvou až tří minut ji budete provádět jen asi jednu až dvě minuty. Příjemné události nemusíte jen zapisovat či sdělovat příteli, postačí, pokud je *vyslovíte* nahlas – ve své vlastní ložnici si to můžete dovolit a pro mnoho lidí je to snadnější, než si vést zápisky v deníku. Tato ulehčení by vám měla dopomoci k trvalému provádění techniky.

S metodou tří příjemných událostí jsem seznámil mnoho lidí a viděl její sílu. Jakmile si začnete uvědomovat konkrétní charakterové vlastnosti, jež stojí za příjemně prožitými okamžiky, váš život se začne měnit a začnete se na něj dívat z jiného úhlu. Pochopíte, že nezáleží na složitosti situace, v níž jste se ocitli, a že za příjemnými zážitky stojí *vaše* schopnost se smát, navazovat kontakt s lidmi, učit se něco nového a další a další vaše charakterové znaky. Ve vás je ta síla. Tato metoda vám pomůže ji vnímat a inspiruje vás ke každodennímu vytváření výjimečných okamžiků.

Pokud má tato technika fungovat, je třeba, abyste si vyhradili chvílku a procítili příjemné okamžiky, jež jste během dne vytvořili. Neberte to jako pouhé rozumové cvičení, naopak, jakmile si vzpomenete na něco příjemného a řeknete si, jak jste k té situaci přispěli, nespěchejte a užijte si dobrý pocit ze sebe sama. Můžete pocíťovat vděčnost za nějakou svou schopnost či být hrdi na něco, co děláte dobře; ať už je to cokoliv, chvílku si ten pocit vychutnávejte, uvidíte, že zafunguje jako povzbuzující lék a posílí vaši víru a pocit štěstí. Techniku procvičujte každou noc po dobu alespoň jednoho týdne, a aniž si to uvědomíte, budete se cítit lehčeji a šťastněji.

Jedná se o jednoduchou metodu a je možné, že se budete bránit jí uvěřit. Každý člověk má v mozku něco, co mu velí *vyhýbat se* štěstí a nadšení. Tato

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.