



Naučte se vidět malé zázraky

SNAŽTE SE uvědomovat si **ŠTĚSTÍ V OKAMŽIKU**, kdy je prožíváte. Později bývá obvykle i pozdě.

Kdo by nechtěl žít spokojeně. Tenhle plán má snad každý z nás. Plán je však jedna věc, realita druhá, a často hodně odlišná. Cesta ke štěstí ale nemusí být až tak složitá, i když vám osud zrovna nepřeje. Odrazovým můstkem je osvojit si umění vidět štěstí.

TEXT: LEA KOTKOVÁ

Pocit štěstí je záležitost velmi individuální. Pokaždé souvisí s konkrétními okolnostmi a životními podmínkami dotyčného člověka. Má milion a jednu podobu i nekonečně mnoho definic. Jeden společný faktor by se však přesto našel: jde o omamnou věc, po níž toužíme (snad) bez výjimky všichni. Vždyť být šťastný je stabilní životní cíl, napříč staletími a národy. A přestože zažíváme nespočet těžkých okamžiků a komplikovaných situací, můžeme si i tak štěstí stabilně udržovat. Síla je v maličkostech a klíč ve schopnosti dokázat je najít.

Žijeme budoucností, zatímco přítomnost uniká

Kolem štěstí se toho hodně namluví, jenomže následná praxe obvykle silně pokulhává za teorii. Přejeme si být šťastní a v představách si malujeme ideální život. Sníme o něm, těšíme se, často však taky přesně víme, proč zrovna teď šťastní být nemůžeme. Vidíme problémy, naoko chápeme důvody, schováváme se za okolnosti a čekáme na spásné „až“... Svě štěstí podmiňujeme číslem na váze nebo částkou na bankovním účtu, nalezením vhodného partnera, případně opuštěním toho nevhodného, přestěhováním se, získáním dědictví, zkrátka mnoha různými venkovními vlivy. Čekáme na „den D“, který všechno změní. Ten však v naprosté většině nikdy nenastane. A pokud přece, nezřídka následně zažíváme rozčarování, že to nefungovalo. A přes vnější prchavou radost se tam uvnitř cítíme



Co je to flow

Flow je stav, kdy přestáváte vnímat jasnou hranici mezi činnostmi, které se v daný okamžik věnujete, a sebou samými. Z angličtiny do češtiny se výraz obvykle překládá jako plynutí či ponoření se. Během flow-stavu ztrácíte pojem o čase, cítíte se zcela přítomní ve svém životě, motivovaní a šťastní. Transparentní ukázkou tohoto stavu jsou děti, plně zaujaté hrou.

pořád stejně. Žijeme budoucností, zatímco přítomnost nám uniká. A tak si třeba ani nevšimneme, že už své štěstí prožíváme. A zaregistrujeme to až ve chvíli, kdy je ztratíme. Neplatí to plošně a u každého, jde ale o poměrně častý jev. Veškeré naděje míváme do daleka, toužebně hledíme za obzor a neuvědomujeme si, že to nejdůležitější je tady a teď. Protože přítomnost formuje budoucnost a to, jak se dnes zachováme a co neučiníme, ovlivní všechny následující dny. Jde o jednoduché pravidlo, které v konečném důsledku pochopí každý, ne každý je však objeví včas. Návod na štěstí neexistuje, přesto lze několika jednoduchými kroky, spolu s důsledností a vůlí, dospět k poznání, že svůj soukromý kus štěstí vlastní každý z nás.

Nadechnout se i tam, kde chybí kyslík

Nejspíš vás nepřekvapí informace, že pocit štěstí je dvojího druhu: krátkodobý a dlouhodobý. Ten první je dílem okamžiku, vyvolaný konkrétní událostí, jako třeba úspěchem u zkoušek, zpožděným vlakem v okamžiku, kdy zaspíme, nebo zvládnutím náročné sportovní výzvy. Druhý je pro život mnohem podstatnější a pro duši člověka nezbytný. Dlouhodobý pocit štěstí bývá motorem našich dnů a nepostradatelným zdrojem energie v náročnějších obdobích, se kterými se čas od času potýká každý. Vychází z nitra, z úcty k životu i k sobě samému, ze sebezpřijetí a vyrovnání se s minulostí, z pokory a vědomí životní cykličnosti. Bylo by naivní domnívat se, že člověk, jenž dosáhne stabilního pocitu štěstí, je permanentně vysmátý. Není. Dokáže se radovat stejně jako plakat, prožívá lítost i zklamání,

Každodenní versus oblíbené radosti

1. Buďte aktivní, jděte štěstí naproti a vytvořte si svůj soukromý seznam činností.
2. Do prvního sloupce vypište ty, které běžně každý den děláte.
3. Do druhého následně doplňte aktivity, které máte rádi a činí vás šťastnými.
4. Poté oba sloupce porovnejte a hledejte shodu. Popřemýšlejte o tom, kolik z denních činností patří zároveň k vašim oblíbeným, a vyvoďte z toho důsledek. Není čas něco ve svém životě pozměnit?

Tříbení všímavosti

Všímavost (v rámci východních učení tzv. „sati“, na západě „mindfulness“) je základní kvalitou mysli, bez jejíhož rozvíjení nelze dojít ke skutečné svobodě, a tedy štěstí. Spočívá v umění zůstat bdělý a pozorný k dění okolo i uvnitř sebe, setrvávat v přítomném okamžiku, udržovat pozornost a nepodlehout pasivitě v domnění, že „všechno už znám“. Učení nabádá nezabývat se případnými problémy v budoucnosti, nebo tím, co bylo, abychom nepřehlédli to nejdůležitější – abychom plně prožívali svůj život „tady a teď“.

občas se cítí mizerně. Celkově se ale i v neveselých situacích neodděluje od své vnitřní jistoty, že život je přes všechna jeho úskalí krásný a naplňující. Dlouhodobý pocit štěstí přináší svobodu a možnost nadechnout se i v prostředí, v němž chybí kyslík. Tato „dovednost“, která je ve skutečnosti stavem, nepřichází sama od sebe. Obvykle se jen tak nepřihodí. Vyžaduje jistý druh úsilí, na jehož počátku je uspořádání vlastních hodnot.

Najít ztracenou cestu a mít oči otevřené

V dnešní době stojí řadu z nás značné úsilí nepodlehout neutěšenému nastavení doby. Nenechat se strhnout obavami z budoucnosti, nepřidat se na stranu těch, kteří si v jednom kuse stěžují (ale nic pro změnu k lepšímu neudělají), je úkol hodný hrdiny. Přesto jde o záležitost zvládnutelnou, co se časem může stát velmi užitečným zvykem. Prvním krokem ke šťastnému životu teď a tady je určit si štěstí jako prioritu. A to i přesto, že to může být

HOGANŮV OSOBNOSTNÍ TEST

Nedokážete-li v rámci své profese stále najít „to pravé ořechové“ a spíš než naplnění cítíte frustraci, něco je špatně. Jedním z užitečných kroků, jak neutěšený stav postupně změnit, může být Hoganův osobnostní dotazník, který vás dokáže vhodně nasměřovat. Během cca 20–30 minut, na základě vyhodnocení vašich odpovědí na 206 otázek, dostanete šanci dozvědět se o sobě mnoho zajímavého. Test definuje vaše silné stránky a upozorní na slabiny, podobně jako určí pro vás optimální pracovní prostředí, v němž máte možnost plně využít svůj potenciál, profesně růst a cítit se šťastní. Více informací i ukázkou testu najdete na internetu, podobně jako návod, jak postupovat.



**Zaměřte se na SVÉ ÚSPĚCHY.
Z neúspěchů se poučte,
abyste to příště DOKÁZALI
LÉPE, a nechte je být.**

v některých situacích náročné – upřednostňovat sebe před ostatními a naučit se říkat ne v případě, že nemůžete (nebo prostě nechcete) splnit požadavek druhého, není někdy opravdu snadné. Zásadní je najít k sobě ztracenou cestu a konstantně ji zúšlechťovat, mít oči otevřené a vnímat každodenní malé zázraky. Cítit vděčnost a uvědomovat si, že nic není samozřejmé.

Objevte stav, kdy vás činnost zcela pohltí

Život každého člověka bez výjimky je plný vzestupů i pádů, lepších a horších období. Důležité v kontextu dlouhodobého štěstí je naučit se ukládat v první řadě milé vzpomínky. Vytvořit si někde uvnitř své hlavy bezpečný prostor, kde budou v případě potřeby ihned po ruce, naučit se reflektovat prožité štěstí a připustit, že ho máte i do zásoby. Jste-li alespoň trošku psaví, vedte si deník radosti, který příjemný životní pocit efektivně podtrhne. V pravidelných (optimálně denních) intervalech si do něj zapisujte

věci, za něž jste vděční a udělaly vám radost. Řeč může být i o maličkostech, které však v konečném důsledku dělají dohromady velké věci. Deníkem čas od času listujte a v náročnějších okamžicích si připomínejte, kolik hezkých drobností váš život nabízí. Najděte si pro sebe činnost, které budete plně oddáni a jejímž prostřednictvím budete zažívat takzvané flow, tedy stav, kdy vás činnost zcela pohltí. Zaveďte si pravidelné rituály štěstí, drobné každodenní činnosti přinášející vám uspokojení a radost; například krátké ranní protažení při oblíbené hudbě, půlhodinové odpolední čtení nebo šálek bylinkového čaje před spaním. Spánek v žádném případě nepodceňujte, protože unavená mysl vidí svět v temnějších barvách než ta odpočatá. 🌙