



# Koktejl šťěstí

*Namíchejte si do svého života  
ty nejlepší ingredience*

Iva Lecká

# Koktejl štěstí

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.bizbooks.cz](http://www.bizbooks.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

**Biz**books®

Iva Lecká  
**Koktejl štěstí – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

  
**ALBATROS** MEDIA a.s.

*Věnováno všem, komu není  
lhostejný život vlastní ani život  
ostatních lidí na této planetě.*



# Úvod

Existují otázky, které čas od času řeší téměř každý z nás. Někdo v podstatě neustále, mnohdy až zoufale, jiný jen občas a v souvislosti s tím, zda se mu zrovna daří, nebo nedaří. Někdo si s tím hlavu neláme vůbec. OTÁZKY, KTERÉ SE TÝKAJÍ ŠTĚSTÍ. Ptáme se, přemýšlíme o tom, debatujeme, provází nás to životem. Hledáme štěstí. Co je to štěstí? Jak najít štěstí? Kde hledat štěstí? Jak vypadá pravé štěstí? Můžeme štěstí mít všichni, nebo je to jen otázka vyvolených? Kde roste nebo kde se rodí štěstí? Jaký je to pocit, když na ně narazíme? Co všechno se v životě najednou změní? A je nutné nejprve mít štěstí a až potom prožít změnu, nebo je třeba k tomu štěstí dojít jinak, tedy změnou myšlení, změnou rozhodnutí nebo přesvědčení? Existují vůbec jednoduché rady, jak se stát barmanem svého života a namíchat si životní koktejl, který nám bude opravdu chutnat?

Kniha, kterou držíte v ruce, vám přinese jistě řadu odpovědí, ale stejně tak celou řadu nových otázek. Ať už jsou to filozofické úvahy, nebo prostá fakta – štěstí existuje. Každý si může dovolit ten luxus, mít to své štěstí, štěstíčko, štěstínečko! Ať už tomu říkáte jakkoli, ať už toužíte po malém, nebo větším, nebo největším štěstí na světě, můžete ho mít. Málokdo si dokáže představit, jak málo stačí k tomu, aby ho měl. Spousta lidí celý život jenom touží, ale nikdy své sny a přání nedotáhne k samotné realizaci. Přitom je to tak snadné! Skutečně,

můžete si namíchat štěstí, kolik budete chtít, a to podle sobě vyhovujících ingrediencí. Jaké to jsou? Kde začít? Co udělat a co nedělat, aby se to křehké štěstí mohlo narodit?

Netvrdím, že pro vás mám dokonalý patent, díky kterému se ze dne na den váš život promění v rajskou zahradu. Nicméně vím, že určitými kroky lze k té zahradě dojít. A nemusí to být tak těžké, jak se ze začátku zdá. Vše se točí kolem vůle a přesvědčení. Jaké sny máte a co skutečně chcete. Je nespočet učitelů, koučů, trenérů osobního rozvoje nebo mágů, kteří ukazují správný směr. Každý má ten svůj, pochopitelně osvědčený. Jedno mají všechna tahle učení společné: pokud něco chcete a jdete si za tím, neexistuje nic, co by vás mohlo zastavit. Jde jen o to, jakou cestu si zvolíte. Vaše sny a touhy se mohou proměnit v realitu, ale je třeba pro to něco udělat. Ne jenom sedět a bloumat, ne pouze o svých vizích mluvit (ideálně v hospodě u piva) a pak je zase zavřít do šuplíku. Pokud něco chci, musím se k tomu postavit čelem, bez toho to nejde.

Možná vás právě tahle slova zklamala. Možná jste očekávali, že po přečtení této knihy zjistíte, jak na to, jak konečně získat to, co chcete. Ale jak víte, že to tak nebude? Přečtěte si tuto knihu a nechte se inspirovat. Pokusila jsem se dát dohromady to, co funguje u mě. To, co funguje u mých klientů (s nimiž pracuji jako kouč NLP\*), rady a tipy od lidí,



NLP – neurolingvistické programování – neurolingvistická psychoterapie.

- neuro – označuje smyslové orgány – svět vnímáme právě smysly;
- lingvistické – označuje řeč – vnímané a prožívané je organizováno, uchováno a předáno právě pomocí jazyka;
- programování – znamená opakující se vzorce vnímání, myšlení a cítění, naše vědomé i nevědomé plánování situace na základě jazykového zhodnocení vnímané situace.

NLP občas bývá definováno jako „studie struktury subjektivní zkušenosti“, která se zaměřuje na vzorce neboli „programy“ vytvořené interakcí mezi mozkiem, jazykem a tělem. NLP disponuje řadou technik, které vedou ke spokojenosti, úspěchu, sebepoznání, transformaci a pozitivní změně v životě člověka.

kteří se věnují motivaci a sebeřízení. Stejně tak tu najdete moudra filozofů, psychologů i obyčejných lidí, které na své cestě životem potkávám. Snažila jsem se vyzobat z toho, co jsem si kdy přečetla, slyšela a na vlastní kůži vyzkoušela, to nejzajímavější, co by podle mého názoru mohlo být užitečné i pro vás.

Už jen prostý fakt, že jste si tuto knihu koupili, vypovídá o tom, že hledáte. Říká se, že kdo hledá, najde. A já jsem si jistá, že pro někoho z vás bude tato kniha prvním zásadním zdrojem informací a možná odstartuje dlouhou cestu za pozitivní změnou v jeho životě. Pro jiného bude tahle kniha poslední, kterou si potřebuje přečíst, aby získal tu finální, důležitou ingredienci. Je ale absolutně jedno, do jaké skupiny patříte. Důležité je, že jste na cestě a ta vám nabízí další možnosti. A je jen na vás, zda je využijete a budou vám ku prospěchu, nebo budete dál hledat a sdílet a číst a učit se. Život je neustálý proces. Je to cesta, jejíž směr řídíme jen my sami, a to bez ohledu na to, zda tomu věříte, nebo ne. Vy jste hlavní aktér a vy rozhodujete. Svůj život a svou cestu máte ve svých rukou. Není to fascinující? Já tvrdím, že ano! Je úžasné vědět, jak moc mohu svůj život měnit a tvořit a stavět. Máte před sebou nekonečně možností a nekonečné množství cest, kterými se můžete vydat. Dopřejte si ten luxus a buďte tím, kdo řídí, ne tím, kdo je řízen. Buďte barmanem svého života a namíchejte si ten správný koktejl štěstí! Je to na vás. Je to váš život a je to vaše štěstí.

Spousta z nás potřebuje inspiraci, motivaci, vzor. Ne každý je dostatečně silný ve svém přesvědčení a ne každý si umí své štěstí představit. Mnohdy tápeme a nechápeme, proč se jednomu daří a druhému ne. Pak se propadáme a znovu vstáváme a zase znovu upadáme. Stojíme na rozcestí, nedokážeme se hnout z místa, nemáme pro co žít, nemáme sílu... Všichni jsme si tím prošli nebo si tím

právě procházíme. Ale jak takové dno vypadá a je nutné na ně upadnout, abychom pochopili? Co musíme prožít, abychom došli k poznání a uvědomili si, že je čas na změnu? Co všechno se musí stát, kolik musíme dostat informací nebo životních výzev, kolik bolesti musíme zakusit, abychom udělali krok ven z „komfortní zóny“? Nechte se inspirovat osudy lidí, kteří stejně jako vy prožívali peklo, řešili existenční otázky, dostali se na rozcestí a museli se rozhodnout. Co doporučují? Co jim to přineslo a co naopak vzalo? Jak oni vnímají a prožívají štěstí? Možná vám právě tyto příběhy přinesou onu tolik potřebnou inspiraci, která vám otevře oči. Možná se objeví ještě více otázek... Ale není krásné mít spoustu otázek a začít hledat odpovědi? Život je hledání a nacházení a výsledný koktejl štěstí pak bude stát za to!

Věřte mi, že mě činí neskonale šťastnou už jen to, že vím, kolik štěstí můžete mít. Kolik radosti a lásky můžete získat tím, že o svých snech přestanete jenom mluvit, vezmete život do svých rukou, pevně stisknete otěže a vyrazíte kupředu. Ta představa, že mohu k vašemu štěstí přispět, přináší zase mně obrovský pocit štěstí. Vážně! Víím, že to funguje. Vidím to na svých klientech, čtu to z příběhů lidí, kteří chodí na mé semináře, sama jsem si tím také prošla a stále procházím. A přeji to i vám. To opravdové, hřejivé a nekonečné štěstí.

Děkuji vám za to, že jste mi věnovali kus svého drahocenného času, který nad knihou strávíte. Jsem si jistá, že vám bude dobrým rádcem, pomocníkem i nekonečnou inspirací na vaší cestě za štěstím.

*S láskou vaše Iva Lecká*







# Jdeme na to

Představte si, že jste barman, který dostal za úkol namíchat ten nejlahodnější, nejúžasnější koktejl, který se bude rozplývat na jazyku i v těle. Už jen po jeho ochutnání dojde doslova k explozi chuťových buněk, které se budou tetelit radostí a prožívat nekonečný orgasmus. Vaše tělo zaplaví tsunami štěstí, uspokojení, lásky, radosti a nikdy nekončícího blaha. Představte si, že stojíte uprostřed místnosti, ve které není nikdo jiný než vy. Všechno je to na vás. Máte tolik času, kolik budete potřebovat, máte k dispozici ingredience, které můžete libovolně kombinovat. Čekají vás vzrušující okamžiky, při nichž se stanete hledačem i objevitelem. Můžete si dovolit cokoli. Nikdo vás neomezuje a nikdo vás neřídí. O všem rozhodujete sami. Můžete kohokoli požádat o radu, můžete jet na plný plyn nebo si vzít dovolenou. Záleží na vás, kolik času a energie jste ochotni do tohoto koktejlu investovat. Pláte se, kdy máte začít?

**HNED.**

## Ingredience (obsah)

<b>4</b>	Úvod
<b>9</b>	Jdeme na to
<b>11</b>	Cíl
<b>24</b>	Inspirujte se
<b>33</b>	Motivace
<b>35</b>	Já
<b>54</b>	Emoce pod kontrolou
<b>70</b>	Sebedůvěra
<b>82</b>	Jednoduše být šťastný
<b>88</b>	Žít tady a teď
<b>96</b>	Radujte se z maličkostí
<b>98</b>	Peníze
<b>104</b>	Láska
<b>110</b>	Štěstí není pro každého
<b>117</b>	Optimismus
<b>121</b>	Deprese
<b>125</b>	Bůh, vesmír a tak dál
<b>132</b>	Co říci závěrem...
<b>134</b>	Recepty na štěstí známých, neznámých, slavných a studovaných
A dále:	
<b>235</b>	Poděkování
<b>236</b>	Použitá literatura a odkazy
<b>238</b>	O autorce



# Cíl

Když chci něčeho dosáhnout, musím vědět, co chci. Bez toho to nejde. Pokud nemám vizi, jen stěží mohu něco vytvářet a za něčím jít. Těžko mohu hledat to, co pro mne představuje štěstí. Když nevím, co chci, nemohu to ani najít. Je prokázáno, že devět z deseti lidí netuší, co by chtěli. Nevědí, co by jim udělalo opravdu radost. Zažila jsem to několikrát na svých seminářích, když jsem položila jednoduchou otázku: co byste si opravdu přáli? Odpovědi byly rozpačité, zmatené, a když už se nějaká odpověď v hlavě přítomných vyjevila, byla v podstatě nereálná.

Teď si možná řeknete, že se to dost tluče s tím, co jsem vám slíbila v úvodu knihy, tedy že můžete mít skutečně vše, co chcete. Vyvedu vás z omylu. To, že je něco nereálné, neznamená, že je to nereálné pro všechny. Je třeba si uvědomit, co je skutečně dobré pro mne a zda to, co si přeji, je přesně to, co mě učiní šťastným. Je dost dobře možné, že si budete přát něco, co má někdo jiný. Luxusní auto, obrovský dům u lesa, cestovat po světě, mít v šatníku jen samé luxusní věci... Ale co z toho je skutečně vhodné pro vás? Každý člověk by si měl uvědomit, že to, co činí šťastným jednoho, nemusí nutně obšťastnit druhého.

Vezměme si kupříkladu bydlení na samotě u lesa. Jednu dobu – možná by se dalo říci, že je to trendem ještě teď – se lidé houfně stěhovali pryč

z velkých měst. Kupovali polorozpadlá stavení a rekonstruovali je s vidinou toho, že v krásné krajině, obklopené loukami a lesy, konečně najdou klid a budou prožívat vysněné štěstí. Spousta z nich se ale po čase znovu vracela zpátky do města, protože jim časté a komplikované dojíždění za prací život ještě víc rozhodilo – a nakonec přišli na to, že jsou v mnohem větším stresu, než když žili ve městě. Poznáváte se? Znáám lidi, co si tím prošli. A vím, že až když přehodnotili svá přání, přenastavili si hodnoty a ujasnili si, co je pro ně skutečně dobré, začali prožívat štěstí. U mě to bylo vlastně obráceně. Měla jsem pocit, že velké město, kde to žije, kde je rušno a mám všechno blízko, je přesně to, co chci. A také jsem tak několik let žila. Až jsem – coby původně děvče z maloměsta – zjistila, že nejlépe je mi za Prahou, v klidu, na zahradě, se psem a dvěma kocoury.

Vždy je důležité udělat si jasno v tom, co je pro mne dobré, co je pro mne ekologické.\*

Stejně tak je důležité si uvědomit, že můj cíl by měl být realistický – s ohledem na to, v jaké době žiji, jaké mám momentálně prostředky a čeho jsem schopen docílit, aby mne to totálně nevyčerpalo. Když si vysníte, že budete žít v Austrálii, je třeba si zjistit, jaké jsou podmínky pro život v této zemi a zda jste ochotni tohle všechno podstoupit. Pokud jste přesvědčeni, že to nebude problém, pak to zcela jistě problém nebude, protože vynaložíte veškerou potřebnou energii a sílu k tomu, aby se vám to povedlo, a s každou překážkou si hravě poradíte. Pokud ale už v první fázi nastavování cíle zjistíte (cítíte), že některý z důležitých bodů nebudete schopni zvládnout (nejste ochotni ho podstoupit), je třeba cíl přehodnotit nebo změnit.



Ekologie v NLP – kontrolovat ekologii je nezbytné pokaždé, když se rozhodnu pro změnu. Musím se ujistit, že svou změnou nezpůsobím vznik dalších problémů.

Bezpodmínečně. Kroutíte hlavou? V pořádku. Ono to bude bolet! Ale výsledek pak bude stát za to, to mi věřte. Rozhodně to neznamená, že se svého prvotního cíle definitivně vzdáváte, jen si zkrátka musíte tu cestu upravit, abyste ke svému snu mohli jednoho dne dojít.

Každý máme nějaké sny, nápady nebo představy, jak by měl náš život vypadat. Abyste své sny mohli žít, musíte je nejprve znát. Musíte vědět, co chcete. Mám-li cíl, mám-li sen, mám důvod něco tvořit, za něčím jít. Je prokázáno, že lidé, kteří uskutečňují své sny nebo se o to alespoň ze všech sil snaží, jsou mnohem šťastnější než lidé, kteří sny nemají. Nehledě na to, že když máte sny a jdete si za nimi, na cestě, kterou k cíli musíte urazit, rostete. Nemyslím do výšky (to bych já osobně vzdala, protože už teď měřím skoro metr osmdesát), ale uvnitř sebe. Měníte se, stáváte se lepším, silnějším člověkem, schopnější, chytřejší a sebevědomější bytostí. Tím, že si děláte zálsuk na své sny, posilujete svou vnitřní sílu. Poznáváte sami sebe, nahlížíte do doposud skrytých koutů vaší duše a rozvíjíte se. Nikdo se nenarodí jako silný a neohrožený člověk. Na začátku života jsme všichni prázdné nádoby a jen život plný zkušeností, vzestupů a pádů tu nádobu plní. Někdo potřebuje mnohokrát zakopnout, někdo si dokonce musí pořádně nabít nos, aby pochopil, že je něco špatně. Potřebujete zkušenosti, potřebujete informace, potřebujete věci prožívat, abyste pochopili. Nejdůležitější ale je vědět, co chci, čím chci být, kým chci být a jaký život chci žít. Víte to?

Ačkoli jsem zastánkyní toho, že by nikdo neměl nikomu dávat rady, protože každý máme svoji hlavu, v této knize udělám výjimku. Neberte to, co vám zde píšu, definitivně jako návody, neříďte se tím jen proto, že je to tu napsáno, a nepřijímejte to jako rozkaz. Přemýšlejte o tom a vyzoberte si, co je pro vás užitečné. Jsou to prověřené a vyzkoušené informace, které mnoha lidem skvěle fungují a pomohly jim dojít

ke šťastnému životu. A o to vám přece jde, ne? Představte si, že vám po troškách nabídnu exotické koření, které může značně obohatit váš „koktejl štěstí“, na kterém právě pracujete...

*Myslela jsem si, že mi štěstí může někdo přičarovat. Teď už vím, že to dokáže jen jeden člověk, a to jsem já...*

*Martina N.*

## Špetka koření

- Sestavte si seznam toho, co je pro vás v životě důležité.
- Vizualizujte si svůj cíl do nejmenších detailů.
- Sněte bez omezení. Škrtat, přepisovat a upravovat budete později.

Nastavte si cíl, který by měl splňovat tyto základní parametry:

- konkrétní;
- měřitelný;
- přijatelný a akceptovatelný;
- reálný (realistický);
- s přesným termínem;
- ekologický;
- pozitivní.

Váš cíl, ať už je jakýkoli, by měl splňovat tyto parametry, abyste si mohli být jisti tím, že je reálné k cíli dojít. Aby to věděla vaše hlava. Vaše podvědomí je třeba naprogramovat, aby vám bylo každý den nápomocné a vedlo vaše kroky tím správným směrem.

Cíl tedy musí být konkrétní. Nejen že chci auto, ale jaké auto by to mělo být. Je třeba si to auto ve své představě vytvořit do všech detailů. Cíl by měl být měřitelný, takže je třeba vědět, kolik by mě takové auto mělo stát. Pak zjistím, zda je taková částka pro mne přijatelná, a díky dalšímu bodu si potom musím ujasnit, zda je to pro mne reálné. Nastavíte si termín, do kdy by se váš sen měl, s ohledem na předchozí body, uskutečnit. Jestliže si jste jisti tím, že máte všechny body definitivně sepsány, zkontrolujte ekologii. Zeptejte se sami sebe, zda nové auto a zásah do rodinného rozpočtu výrazně nenabourají rodinný život. Může se totiž stát, že když se rozhodnete pro nové auto a máte pocit, že to zvládnete, váš partner (ano, pánové se tady asi teď usmívají...) si to myslet nemusí. Nezapomínejte na to, že pokud s někým žijete a změna zasahuje do společného rozpočtu, pak musíte brát v potaz i názor toho druhého – a právě v téhle fázi můžete tvrdě narazit (teď se pro změnu usmívají ženy). To ale nechcete, je to tak? Pak je třeba přejít k možnosti kompromisu. Vztahy nejsou sranda.

Váš cíl by měl být pozitivní. Nevím proč, ale už nějak automaticky počítám s tím, že vaše cíle budou radostné a láskyplné. A tak je to správné.

Teď máte hotovo. Víte, co chcete, a můžete si za tím jít. Můžete si začít vytvářet seznam kroků, které je třeba udělat jako první, abyste se svému cíli co nejvíce přiblížili. Do ničeho se zbytečně nenuťte a nic nedělejte na sílu. Stejně tak se nesnažte jít „přes mrtvoly“, protože to jsou věci, které se vám dříve nebo později vrátí. Buďte fér a svou cestu procházejte s láskou a pokorou. To je osvědčený recept, který funguje. Bude vás to víc bavit a budete na sebe pyšní.

V padesátých letech byla na Yaleově univerzitě zahájena zajímavá studie. Prosím, čtěte dál, protože ať už si o Americe myslíte cokoli, tenhle výzkum se vám bude líbit a souvisí s tím, o čem jsem psala výše. Několik studentů posledního ročníku bylo tehdy požádáno, aby si zapsali

své cíle. Asi tři procenta studentů si svůj cíl zapsala. Pak se dvacet let sledoval život těchto studentů. Jak se jim dařilo v soukromém životě, v pracovní oblasti, ve vztazích. V sedmdesátých letech vědci tento projekt vyhodnotili. Vyšlo tak najevo, že ti, kteří si stanovili alespoň jeden cíl, byli oproti zbývajícím devadesáti sedmi procentům studentů šťastnější. Méně se rozváděli, byli zdravější a měli uspokojivou kariéru. Ti, kdo si stanovili svůj cíl, měli mnohem lepší finanční zázemí než ti, kteří si s nastavením cíle hlavu nelámali. V číslech bychom mohli říci, že s cílem dosáhli studenti až třicetinásobně vyššího příjmu než ti, kdo žádný cíl neměli. Zapsat si tedy svůj cíl a mít v něm jasno je osvědčená a velmi účinná metoda realizace vašich snů. A když už to zafungovalo tady, bude to fungovat i vám. Žijeme na jedné planetě a nastavení vašeho cíle neovlivňuje ani podnebí, ani mořský vzduch, ani barva pleti. Je to ve vaší hlavě!

## Realizujte své sny pomocí čtyř jednoduchých kroků

1. Zapište si cíl, kterého byste rádi dosáhli.
2. Zaznamenejte si důležitá kritéria, podle kterých poznáte, že už jste svého cíle dosáhli.
3. Zamyslete se nad tím, jaké kroky byste mohli podniknout, aby vám pomohly dosáhnout vašeho cíle.
4. Kroky z bodu 3 si seřadte do logického pořadí, aby vše dávalo smysl a mohlo se to uskutečnit. Tedy co je třeba dát na první místo a čím byste měli začít.

Ze seznamu vyhodte vše, co nefunguje, a přidejte to, co funguje. Upravte seznam tak, aby byl pro vás co nejvhodnější.



Svůj hotový a upravený seznam si dejte na viditelné místo. Mějte ho neustále na očích a pomalu uvádějte své sny ve skutečnost. Ano, začít můžete hned. Kdy jindy byste také chtěli začít? Vy jste přece rozhodnutí, že své štěstí najdete! Věřte tomu nebo ne, nakonec budete velmi mile překvapeni, co vám tahle příprava přinese. Štěstí přeje připraveným, na to nezapomínejte. Právě v tom, že budete připraveni a budete mít jasno, je klíč ke štěstí. Pak už stačí jen odemknout.

## Jak poznat, co je pro vás nejdůležitější

Jak už bylo řečeno, pokud chcete být šťastným člověkem, musíte vědět, co je pro vás ve vašem životě nejdůležitější. Jakmile to zjistíte, jdete si za tím, uskutečňujete to, co vás činí spokojenými. Jedině tak získáte pozitivní pocity, jediné tak budete mít pocit štěstí a nebudete prožívat nepříjemné, skličující a negativní emoce. Nebudete závidět, budete ostatním přát, protože sami budete své štěstí prožívat. A budete se usmívat. Jé, jak vy se budete na svět a na lidi usmívat! Bude vám opravdu krásně. A jestli mi teď nevěříte, napište si někam do rohu svého pracovního notýsku: „Nehodnot ostatní, soustřeď se na sebe!“ (To je báječná připomínka pro všechny, kdo se zaobírají druhými, a přitom by se měli zabývat sami sebou. Jdete za svým štěstím, na to nezapomínejte. A na téhle cestě nehodnotíme, nepomlouváme, nekrademe, nelžeme a usmíváme se.)

Je třeba si sestavit žebříček hodnot, tedy toho, co je pro vás důležité. Co u vás při pomýšlení na štěstí vyvolává příjemné pocity. Svým hodnotám se snažte být věrní. To ale neznamená, že svůj seznam nemůžete měnit a upravovat! Je to váš život, takže je jen na vás, jak si jej nastavíte. Pokud v některé životní etapě cítíte, že už pro vás určité hodnoty nejsou tak důležité jako dříve, jednoduše je přesuňte nebo

úplně vyškrtněte. Vzpomínám na jednu svou klientku, která byla ne-sktečně překvapená, když jsem jí řekla, že ve svém seznamu může škrtat. Doslova se radovala z toho, že má tu moc svůj seznam kdykoli dle libosti změnit. Tu radost bych vám přála vidět! Byla jako malá holčička, která dostala panenku s kloubovými nohama.

Příklad žebříčku hodnot:

1. Rodina
2. Zdraví
3. Peníze
4. Práce
5. Koníčky

Svůj žebříček hodnot, pokud možno co nejkonkrétnější, sepište hned teď. Dopřejte si čas jen sami se sebou a sestavte si ta nejdůležitější hesla svého života.

Lidé mají pocit, že mají spoustu času a že se nemusejí rozhodovat hned. Ale to se mýlí. I teď odtikává vteřina za vteřinou a čas běží a zastavit ho nejde. Nikdo z nás neví, kolik času mu zbývá, a proto je třeba jednat. Hned teď, není na co čekat.

Ideální pomůckou pro všechny, kteří se nedokážou dokopat k tomu, aby začali sestavovat svůj žebříček nejdůležitějších hodnot a věcí v jejich životě, je jasně stanovený čas. Možná se teď pousmějete a sami pro sebe pronesete něco v tom smyslu, že tohle vás fakt nedonutí! Ale čtete dál, což je skvělé. A máte štěstí, protože vám prozradím jednu z kouzelných technik, které dělám se svými klienty ve chvíli, kdy mají pocit, že na všechno mají opravdu dost času a neustále něco odkládají. Věří, že ten správný okamžik někdy přijde. Nutno říci, že když se jich zeptám, zda přijde dveřmi, nebo oknem, zda zaklepe, nebo jim nejdřív

zavolá mobilním telefonem, vyjeveně na mě hledí a nechápou. Já také nechápu. To čekání a výmluvy jsou jako rakovina, která se mezi lidmi rozpíná a pomalu, plíživě je dusí. Naštěstí existuje lék, kterým je pevné rozhodnutí a akce. Nestojí ani korunu a přitom skvěle funguje! Prostě jedněte. Udělejte to hned teď a na nic nečekejte. Nic se nestane, dokud sami ten krok neuděláte. Nabízím vám další super koření, které by mohlo dát vašemu koktejlu říz.

## Špetka koření

**Představte si, že by vám někdo řekl, že vám zbývají dva roky života. Ani o den víc. Co byste na to řekli? Jak byste se cítili? Co všechno byste chtěli stihnout? To by najednou bylo věcí, které byste napsali na svůj seznam! A přesně tohle teď udělejte. Představte si, že váš čas není nekonečný, že je přesně stanovený, a pište.**

(Někteří koučové dokonce doporučují, aby si klienti představovali, že jim zbývá jen rok života. To mi ale přijde dost morbidní a upřímně, když si to představím, přepadá mě úzkost. Pokud jste typ, co potřebuje pořádný kopanec, aby jednal, pak si představte jen jeden rok. Fungují obě varianty. A jestli do téhle kratší verze jdete, máte můj nekonečný obdiv.)

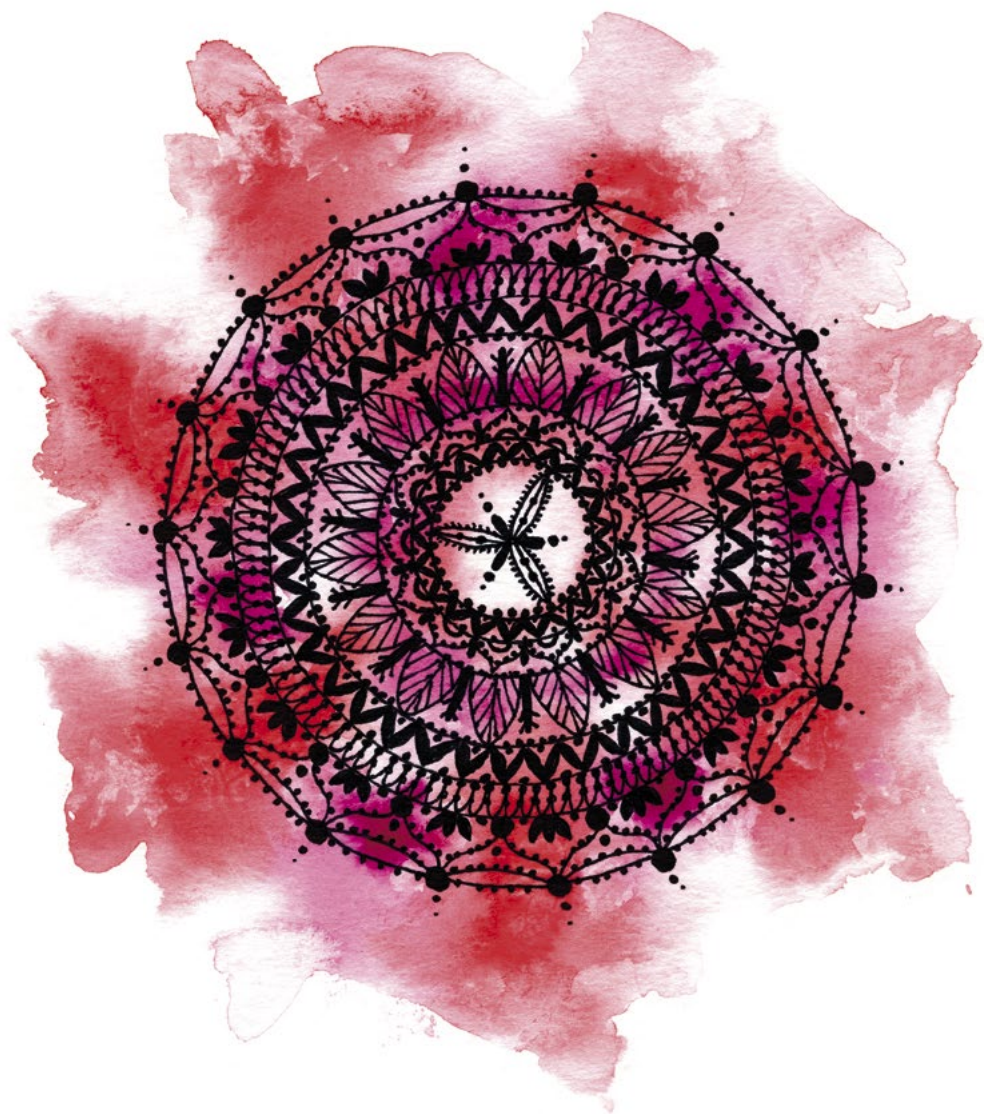
Existuje způsob, jak se zaměřit na smysluplné aktivity, které vám nijak váš život nepřevrátí vzhůru nohama. I když máte velmi hektický a nabitý život, můžete do něj zahrnout například aktivity strávené s rodinou a přáteli, jako jsou výlety, dovolené, sportovní či duchovní aktivity. Vše je otázkou priorit, které si jednoduše zanesete do svého „plánu“.

Když se rozmýšlíte, co byste udělali, a zbývaly by vám dva roky (nebo rok) života, počítejte s tím, jaké máte v současné době příjmy. Nepřemýšlejte o tom, že si půjčíte, že se někde zadlužíte, protože tím byste způsobili jen další problémy. (Bavíme se o pozitivním přístupu, kde podobné akce nemají co dělat).

## Zptejte se sami sebe

- Jak odlišně než doposud bych rád přistupoval ke svému životu?
- Co bych rád zažil?
- Co bych rád změnil?
- Kam bych se rád podíval?
- S kým bych rád trávil svůj čas?
- Co bych si rád vyzkoušel?
- Co bych rád po sobě zanechal a pro koho?
- Co bych se ještě rád naučil a dozvěděl?

Tyhle otázky berte jako orientační a jen jako možný směr, kudy se vydat. Otázek můžete mít tisíce! Záleží na vás, co je pro vás ve vašem žebříčku hodnot nejdůležitější, a podle toho si také svůj seznam sestavte. Odpovědi na otázky vám zaberou pár minut, ale díky tomu získáte velmi cenné informace. Opravdu si vše zapište, protože pokud o tom budete jen přemýšlet, zavládne zmatek. Myšlenky se budou prohánět jako splašené a skákat jedna přes druhou, což vás jen zahltlí a vyčerpá. Nakonec ztratíte nit a k ničemu to nebude. Když si to napíšete, budete mít přehled a jasno. Jakmile budete mít seznam hotový a otázky zodpovězené, položte si další otázku (připravovala jsem vás na to, že to bude chvílemi nepříjemné, ale bez otázek odpovědi nedostanete):



## Co z toho, co jsem si zapsal, v současné době pravidelně uskutečňuji?

Pokud se už teď většinou věcí ze svého seznamu věnujete, nezbyvá než vám pogratulovat. To je skvělé! Hurá! Vypovídá to o tom, že jste do svého života již dokázali včlenit to, co je pro vás důležité. Vlastně už teď, aniž byste si to uvědomovali, prožíváte svoje štěstí. Tak si toho važte. Děkujte každý den za to, že se věnujete činnostem, které vám dělají dobře. Že prožíváte okamžiky, které jsou pro vás důležité, že potkáváte lidi, které máte rádi. Že trávíte čas s těmi, které milujete. A pokud to tak není – změňte to. Protože tam se to štěstí ukrývá: v příjemných pocitech a zážitcích. Možná jsou lidé, které byste rádi viděli, a doteď jste si na ně neudělali čas. Na co čekáte? Až se ozvou oni? Co když také právě teď hledají svoje štěstí a sepisují si vlastní seznam hodnot? Možná na vás myslí stejně, jako myslíte vy na ně. Na nic nečekejte, a pokud po něčem toužíte, udělejte to. Vezměte si k ruce diář nebo kalendář a naplánujte si den, kdy se za tím, koho jste už dlouho neviděli, vypravíte. Popadněte svůj seznam telefonních čísel a zavolejte tomu, komu chcete zavolat. Představte si, jak hezky se budete cítit, až se na druhém konci linky ozve známý hlas.

Bez ohledu na to, kolik času vám skutečně zbývá a zda si chcete tuhle „hru na čas“ zahrát, vypracujte si svůj seznam. Možná vám zabere víc než jen několik minut nebo hodin. Možná ho budete sepisovat celé týdny. Ale udělejte to. Váš život se začne měnit, dostane směr a před vámi se objeví zajímavé, nečekané a doposud skryté možnosti. A kdo ví, co se díky tomu dozvíte, co objevíte, co pochopíte nebo co se naučíte. Svůj život jen nekrájejte, ale skutečně jej žijte.

**A jestli právě teď zjišťujete, že je vám za těžko věnovat si čas, něco si psát, v něčem se „náhňat a štourat a probírat“ a udělat si jasno**

**v tom, jak na tom skutečně jste, pak už dál číst nemusíte. Nečtěte, nic si nepište a knihu pošlete dál. Nemá to cenu. Člověk, který není ochoten něco udělat (a upřímně zase až tolik toho není), aby se negativní věci v jeho životě mohly změnit a uvolnily místo pozitivním, takový člověk se změnit nechce. A nikdy se nezmění.** Člověk, který chce změnu „zadarmo“ a bez práce, je naivní a ještě potřebuje pár kopanců od života dostat, aby měl dostatečný důvod začít něco dělat. Takový člověk bude dál jen mluvit a mluvit, unavovat všechny kolem sebe a především lhát sám sobě.

Ale vy, co jste to pochopili, budete už stovky kilometrů před ním. A bude vám dobře. Budete spokojení, budete šťastní a život vás bude bavit.



# Inspirujte se

Máte nějaký vzor, ke kterému vzhlížíte? Jistě, asi vám to teď bude připadat jako klišé. Možná jste to už ve svém životě slyšeli nesčetněkrát. „Podívej se na toho lékaře, kam to dotáhl, vezmi si z něj příklad! Vidíš, jak se Jana snažila a teď vydělává spoustu peněz a cestuje po světě. Inspiruj se, buď jako ona!“ Každý jsme to slyšeli. I já jsem to slýchávala od svých rodičů a přiznávám, že i dnes se občas stane, že mi rodiče připomenou někoho, kdo v jejich očích dosáhl nejvyšších možných příček, a předhazují mi jeho život. V mém případě to nikdy nebylo o tom, že bych chtěla být stejná jako někdo jiný, ale ve chvíli, kdy jsem si vysnila svou cestu, objevila jsem lidi, kterých si vážím a jejichž životní příběh pro mě byl a stále je inspirací.

Už v dětství byla mým vzorem Saskia Burešová. Milovala jsem její projev a intonaci hlasu. Představovala jsem si, jaké by to bylo, kdybych jednou dosáhla toho, čeho ona. Kdybych stála před kamerou a promlouvala k milionům lidí. Snila jsem o tom, že jednou budu mít sametový hlas jako ona a všichni budou říkat, jak je příjemné mne vidět a slyšet. Pracovala jsem na tom usilovně – a nakonec se mi podařilo svého cíle dosáhnout. Dnes se mi často stává, že mi lidé, třeba posluchači rádiové stanice, kde denně vysílám, píšou, jak mají rádi můj hlas. Stejně tak moji klienti, kteří za mnou chodí na sezení nebo na semináře.