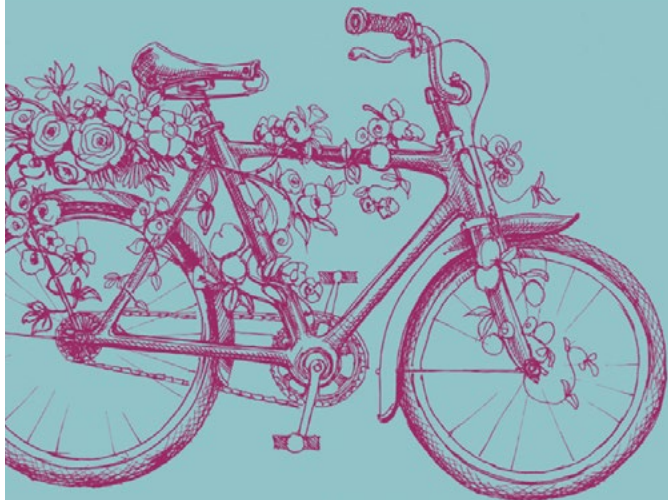


# Každý den je nový začátek

Jarmila  
Mandžuková



VYŠEHRA D

# Každý den je nový začátek

Vyšlo také v tištěné verzi

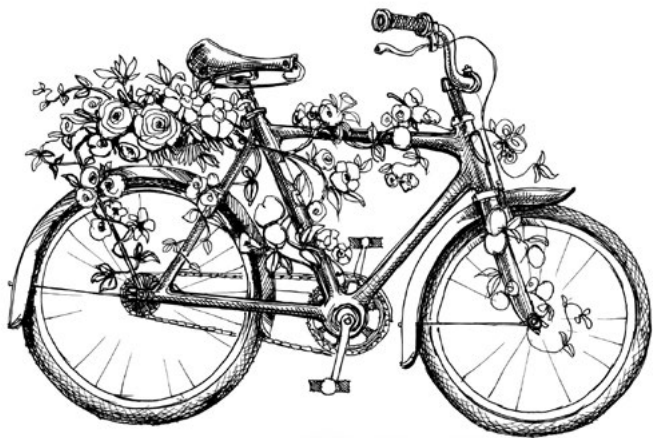
Objednat můžete na  
[www.ivysehrad.cz](http://www.ivysehrad.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Jarmila Mandžuková**  
**Každý den je nový začátek – 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**





Každý den  
je nový  
začátek

Jarmila  
Mandžuková

Každý nový den  
je zázrak  
aneb 100 + 1  
laskavých myšlenek

VYŠEHRA D



# Úvod

**Jak se vyrovnat s prohrou, křivdou, bolestí, nespokojeností či nešťastnou láskou? Chybí vám chuť do života, radost či odvaha? Jak najít rovnováhu a smysl života? Mám pro vás lék! Je jím 100 + 1 laskavých myšlenek pro radost i zamyšlení, povzbuzení i poučení. Myšlenek, které vás proberou z letargie, dodají vám potřebnou sílu a sebevědomí postavit se životu čelem a začít bojovat za své sny, za spokojenější a šťastnější život. Laskavé myšlenky se mohou stát vaším denním**

mottem, nebo se o ně můžete podělit s někým, o kom víte, že mu chybí chuť, radost a motivace ať už do práce či do života.

Milí čtenáři, vydejte se se mnou na cestu! Na rádcích této knihy na vás čeká spousta myšlenek, výroků, citátů a přísloví, které se věnují tématům, jako je sebeúcta, odpuštění, vděčnost, spokojenost a radost. Kniha plná laskavých myšlenek by vás měla probudit, motivovat a povzbudit, nabít novou silou a chutí, ale i potěšit. Měla by uklidnit vašeho nepokojného ducha a vnést vnitřní klid. Myšlenky by vás měly inspirovat, dodat sebevědomí i odvahu žít svůj život, tak, jak jste vždy chtěli, přáli si či snili. Stačí jen chtít, změnit svůj názor i přístup k životu, stanovit si nové cíle. Zís-



káte tak odvahu proměnit svůj obyčejný život za výjimečný život. Být naživu je dar. A být šťastný – to je vaše volba. Všichni toužíme po míru na celém světě, ale tento svět především potřebuje, aby každý z nás byl v míru sám se sebou.

Přeji si, abyste se denně radovali ze života a těšili na každé nové ráno, nový den, nový měsíc, nový rok! A aby vaším cílem byla větší spokojenost a harmonie, radost a životní naplněnost. Váš úspěch a vaše radost je i mojí radostí.

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





# Slova jako lék

**Slova** mají velkou moc! Mohou pomoci ve všech oblastech našeho života. **Slovo** není jen tak něco, **slovo** je energie. Jsou tak mocná, že když správně seřadíme **slova**, můžeme mnohé radikálně změnit. I svůj život, nebo život jiných lidí. Budeme-li **slovům** důvěřovat, lépe poznáme sami sebe, naučíme se sebeúctě a náš život bude plynout hladce. **Slova** by měla být protilátkou na naše současné potíže. Hluboká moudrost **slov** nám dá sílu především ve zlých dobách. **Slova** můžou pohladit, potěšit.

**Slova** nám otevírají dveře a ukazují směr, kterým se máme vydat. V okamžiku, kdy je s důvěrou přečteme, si uvědomíme, že existuje něco, co nám může pomoci a co nám dodá odvalu. Vlídlná a laskavá **slova** se stávají důležitým a mnohdy zachraňujícím léčebným prostředkem na bolavou duši. Berte **slova** jako přátelské rady a upozornění, čeho se máte vyvarovat a jak postupovat, chcete-li být šťastní, zdraví a dosáhnout svého cíle.

Lékař Albert Schweitzer, nositel Nobelovy ceny míru, založil začátkem 20. století nemocnici v africkém městě Lambarene. U vchodu do nemocnice svítila dnem i nocí lampa osvětlující tato slova: *At' přicházíte v kteroukoliv hodinu, najdete zde světlo,*

*naději a laskavá slova.* Vypůjčím si slova tohoto věhlasného lékaře: ***kdykoli otevřete tuto knihu, najdete v ní světlo, naději a laskavá slova.*** Přeji vám štěstí a slunce v duši.



Laskavé myšlenky  
na každý den





# Nový den – nový začátek

Každé ráno se znovu narodíš. Pro moudrého člověka znamená každý nový den nový život, nový začátek. Je několik věcí, které více než cokoli jiného ovlivní tvůj dnešní den. Tvoje pokora a radost, když se ti bude dařit, a tvoje trpělivost a houževnatost, když se ti dařit nebude! Začni svůj den s vděčností za všechno, co máš a čeho jsi dosáhl.

*Carpe diem – Užij dne!*

# Ranní vstávání

Začni své ráno s úsměvem. Vstávej s nadšením a věř, že dnešek bude krásný, zázračný, neopakovatelný a prožiješ ho naplno. Naladíš se tak do spokojenosti a obrníš se proti špatné náladě!

*Měj pěkný úsměv na tváři  
a krásný den se ti vydaří.*

# Tajemství spokojenosti

Tajemství spokojenosti je založeno na smíření se s minulostí, nepropadání obavám a strachu z budoucnosti a intenzivním prožívání přítomné chvíle. Pokud se raduješ v přítomnosti, staneš se pánem budoucnosti. Zastav se, zhluboka se nadechni a podívej se, kolik krásného a dobrého je všude kolem tebe!

*Člověk potřebuje ke štěstí  
a spokojenosti tak málo!  
Ale tak mnoho, aby to pochopil...*