

ŽITE AKO MAČKA

40 rád, ktoré vám pomôžu žiť lepšie, pokojnejšie a šťastnejšie. Pripravte sa na to, že v sebe objavíte mačku!

Stéphane
Garnier



Ljndeni

Žite ako mačka

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindeni.sk
www.albatrosmedia.sk

Ljndeni

Stéphane Garnier

Žite ako mačka – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

ALBATROS  **MEDIA**

ŽITE AKO MAČKA



Stéphane Garnier



ŽITE AKO MAČKA

volná, pokojná, zvedavá,
pozorujúca, sebavedomá,
vytrvalá, opatrná, elegantná,
mlčanlivá, charizmatická,
hrdá, nezávislá...



Ljndeni

Môjmu kocúrovi

Ziggymu

PREDSLOV

Sú dni, keď jednoducho nemáme chuť ísť do práce, nezaujíma nás, čo sa naokolo deje, nechce sa nám lamentovať nad všetkými katastrofami vo svete, mať strach z toho, čo príde... Nemáme chuť vyjadrovať sa k najnovším politickým reformám, nad ktorými aj tak iba škrípeme zubami, robiť si starosti, či sa naša kariéra vyvíja správnym smerom, ani zisťovať, či o niekoľko rokov budeme poberať starobný dôchodok.

Niekedy nemáme chuť donekonečna riešiť svoje osobné problémy, starosti našich blízkych nám tiež občas lezú na nervy, nemáme chuť cítiť sa permanentne previnilo voči planéte len preto, že si dnes namiesto sprchy napustíme vaňu, nemáme chuť robiť si výčitky za malý prehrešok voči pravidlám zdravej výživy.

Občas sa nám chce iba vypnúť, na jeden deň sa od všetkého odstrihnúť a konečne sa poriadne nadýchnuť.

Môj kocúr Ziggy práve nehlučne vošiel do pracovne. Prižmúri oči, zahľadí sa na mňa, potom vyskočí na pracovný stôl a uvelebí sa na klávesnici. Tento malý rituál praktizujeme od čias, keď som ešte písal perom do zošita – Ziggy mi vtedy stále ohrýzal vrchnáčik pera. Zasmejem sa – je to taká naša malá hra. Ziggymu sa síce náramne páči, že píšem, no zároveň robí všetko pre to, aby mi v tom zabránil.

Až doteraz som v jeho ťlapnutiach labkami a večným sťahovaním medzi mojimi kolenami a klávesnicou nevidel nič iné, len maznanie a hru.

No ktovie, možno sa mi celé tie roky snažil niečo povedať. A možno len: „Počuj! Nechcel by si to na dnes zabaliť?“

Zabaliť... Vo chvíli, keď sa mi obtiera ňufákom o krk, naozaj nemám chuť... Nemám chuť zamyslieť sa nad tým, či stihnem zaplatiť všetky faktúry, ani si robiť starosti o budúci krach na burze...

Jeho to vari zaujíma?

Možno práve to je to tajomstvo, o ktoré sa chce so mnou už roky podeliť: dať si pauzu, keď ju potrebujem, venovať sa tomu, na čom naozaj záleží, myslieť na svoju pohodu, jednoducho, správať sa ako on. Žiť ako mačka!

Podľa toho, čo dnes o mačkách vieme, si oči vidne žijú oveľa lepšie ako my. Prečo si teda z nich nevziať príklad? Tento nápad som dostal po rokoch

pozorovania mačacieho správania, ich životného štýlu a toho, čo mačky chcú.

Mačky tak žili dávno predtým, než sme my, ľudia, začali o tom premýšľať.

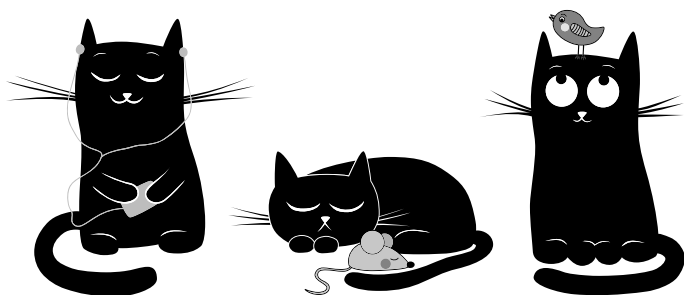
Jedno je isté: mačky nám môžu byť veľkou inšpiráciou v osobnom, ale aj profesionálnom živote.

A práve o to by som sa s vami rád podelil v tejto knižke – ako sa pozerat' na život s nadhľadom a znova získať životnú pohodu a úsmev.

V čom mal teda Ziggy pravdu? Čo sa môžeme od neho naučiť?

Skúste sa pozrieť na život z iného uhla – myslíte a konajte ako mačka!

NAŠE PRIATEĽKY MAČKY...



*„Na začiatku stvoril Bob človeka.
No keď videl, aký je slabý, daroval mu mačku.“*

WARREN ECKSTEIN

*„Aj tie najbiednejšie pouličné mačky
sú vždy graciózne. Nič nepredstierajú.
Sú to jednoducho mačky –
a to hovorí za všetko.“*

FRÉDÉRIC VITOUX



Mačky nás fascinujú už od dávnych čias. Keď ich pozorujeme a snažíme sa im porozumieť, zistíme, že v ich silných stránkach, postojoch, vlastnostiach a zvykoch sa ukrýva akási zázračná schopnosť žiť spokojný a šťastný život.

Čo sa teda skrýva za touto ich prirodzenou schopnosťou? A čo sa od nich môžeme naučiť, aby sme aj my v našom každodennom, osobnom aj profesionálnom živote našli pokoj a šťastie?

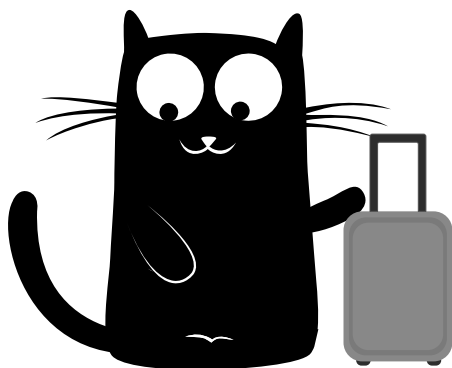
Životné krédo mačky sa dá zdanlivo vyjadriť niekoľkými slovami: jesť, hrať sa, spať, starať sa o svoje pohodlie a robiť len to, čo sa jej páči. Musíte uznať, že my, ľudia, to máme celkom inak. No ako čoskoro zistíte, to nie je celé tajomstvo ich šťastného života.

Žiť bez stresu im dovoľuje akási mačacia psychohygiena. Mačky totiž majú jediný cieľ: svoju vlastnú pohodu!

Ak pochopíme ich spôsob života, otvorí sa pred nami nová perspektíva, nová vízia sveta, iný pohľad na život, a vďaka tomu môžeme naplno naštartovať všestranný rozvoj.

Vitajte teda v oku mačky, v jej myšlienkach a filozofii. Vydajme sa spolu na cestu k tomu, ako si užívať život naplno!

MAČKA JE SLOBODNÁ



*„Všetkých nás poháňajú
v podstate tie isté túžby.
No mačky majú odvahu žiť tak,
aby sa nestali ich otrokmi.“*

JIM DAVIS



Sloboda, drahá sloboda! Všetci túžime byť za každých okolností slobodní. Sloboda je to, čo nás poháňa vpred.

V hĺbke duše všetci túžime prísť a odísť, kedy sa nám zachce, robiť len to, čo uznáme za vhodné, slobodne sa rozhodovať, dostať to, po čom túžime, slobodne robiť aj veci, ktoré sú občas nepochopiteľné, slobodne myslieť, slobodne sa pohybovať. Jednoducho – byť slobodní!

V živote však robíme pravý opak: paradoxne máme tendenciu hromadiť si prekážky, spútavame sa pôžičkami, ktoré nás nútia pracovať ešte viac. Pripisujeme neúmernú cenu malichernostiam a dovolíme im, aby nás zväzovali. Niektoré zvyky sa časom zmenili na otravné povinnosti, a pritom si už ani nepamätáme, prečo ich robíme. Vpustili sme do nášho priestoru toxických ľudí a nútime sa vychádzať s nimi. Možno v našom živote nastal čas na zmenu.

A čo tak udržať si iba to, čo máme radi, zachovať si len tie vzťahy, ktoré nám robia radosť, robiť len tie činnosti a také povolanie, ktoré nás zaujímajú?

Robiť len to, čo chceme, riadiť sa len svojimi túžbami... O tom môžem len snívať, poviete si. To však nie je prípad mačky, ktorá sa rozhodla byť slobodná – ísť len za tým, čo chce, žiť voľne a slobodne, prežívať každú chvíľu svojho života tak, ako sa jej hodí.

A práve toto je pre mačku typické, je to viac, ako jej druhá prirodzenosť, vyjadruje základný princíp jej života: byť slobodná. Ostatné ju v konečnom dôsledku veľmi nezaujíma, zatiaľ čo my, ľudia, sme tento ideál odsunuli do úzadia a bez obmedzení sa nám podarí žiť, hľadám, len počas dovolenky. A ani vtedy to vždy nevyjde.

**CHCETE ŽIŤ AKO MAČKA?
UŽÍVAJTE SI VOĽNOSŤ PLNÝMI
DÚŠKAMI! A ROBTE LEN TO,
ČO CHCETE!**





KROK ZA KROKOM: DEŇ PODĽA MAČKY

🐾 Sledujte každý jej krok a inšpirujte sa jej každodenným správaním. Uvidíte, ako sa vám zlepší život!

7.30 BUDÍČEK

🐾 Mnohí z nás sa ráno prebúdzajú trochu dezorientovaní. Zobudiť sa nie je vždy ľahké. Doprajte si chvíľku a dostaňte sa do formy. Pozrite sa, ako to robí mačka:

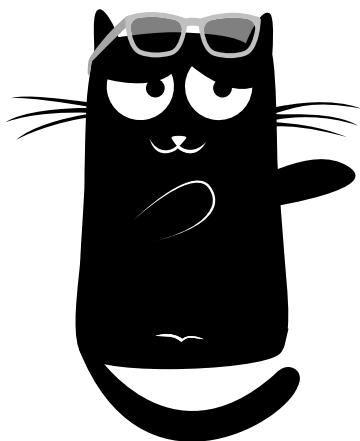
🐾 Nevyskočí hneď zo svojho peľachu na rovné nohy ako srnka, pretože to nie je prospešné pre telo ani pre náladu. Práve naopak – uvoľní sa, popreťahuje, pomaličky otvorí oči a nenáhlivo sa pripravuje na nový deň.

🐾 Aj vy sa ponaťahujte a poriadne si zívajte... Neponáhľajte sa. Mačka sa ponaťahuje, ešte keď leží, potom sa postaví, znova sa poriadne natiahne, zazíva a vycerí zuby, potom si znova sadne a zažmurká.

🐾 Vyskúšal som to. Skúsil som to robiť ako Ziggy. Takýto spôsob vstávania je skutočne oveľa príjemnejší, ako rovnými nohami vyskočiť do nového dňa – než sa došuchceme ku kávovaru, poprevracať sa v posteli ako palacinka.

🐾 Tento jav sa u mačiek odborne nazýva pandikulácia. Ide o automatizmus, na ktorý my, ľudia, pri vstávaní do nového dňa väčšinou zabúdame.

MAČKA MÁ CHARIZMU



*„Kto z nás je natoľko čistý,
prítulný, trpezlivý, dôstojný
a odvážny, že by bol hodný
stať sa mačkou?“*

FERNAND MERY



Mačka nemá potrebu mňaukať, poskakovať hore-dolu či obetovať všetko pre to, aby si ju niekto všimol. Stačí, aby vstúpila do miestnosti a všetci okamžite cítite jej prítomnosť. Bez toho, aby sa dožadovala pozornosti. Na to, aby si ju všetci všimli, jej stačí charizma.

Jej diskretnosť a osobnosť pritiaľnu našu pozornosť vždy, keď sa prechádza po obývačke. Ako skutočná kráľovná! Kto z nás nesníva o tom, byť takým stredobodom pozornosti?

Čím to je, že mačka okolo seba vyžaruje toľko pozitívnych vln, vzbudzuje toľko obdivu?

Nič. JEDNODUCHO JE.

A tu je ďalšia z veľkých mačacích lekcií, vďaka ktorej vnesieme do svojho života trochu viac živosti a charizmy: jednoducho buďte!

Za nič sa neschovávajúte, buďte sami sebou, netvárate sa, že ste niekto iný, zbytočne negestikujte v snahe zaujať okolie. Skrátka, nerobte nič.

Dovoľte vašej osobnosti zažiť, akoby ste vy boli zdrojom svetla, akoby vychádzalo priamo z vás. Nesnažte sa za každú cenu predvídať sa v rozhovore, nevychvaľujte sa, iba tým znudíte svojich poslucháčov. Vďaka vašim dlhým monológom podvedome vyčítia, že vám chýba sebavedomie a všetko iba hráte.

To nie je charizma, taký človek je netaktný a dotieravý. A na ostatných to môže pôsobiť veľmi nepríjemne!