CESTA KE ŠTĚSTÍ



Štěstí… snad všichni na celém světě to slovo známe. Snad všichni si přejeme být šťastní a pokud možno pořád. Víme ale vůbec pořádně co to je a jak toho dosáhnout?

Jak to s námi vypadá?

Naše doba s sebou přináší kromě spousty skvělých a takřka nenahraditelných technických vymožeností, také jeden podstatný fenomén. Honíme se za penězi a uznáním s přesvědčením, že až obojího budeme mít dost, budeme šťastni. Často máme pocit, že když budeme více studovat a více pracovat, budeme si moci pořídit drahé auto, nábytek, nejnovější IPhone a dokonalý byt či dům. Až se nám to povede, budeme konečně šťastní. Neustále se bojíme, že nám někdo zabere místo, které jsme si vybojovali. Žárlíme na jiné, „lepší“ a „chytřejší“. Vzdáváme se svého volného času, svých známých, přátel a svých rodin, abychom měli více peněz, za které si koupíme štěstí. Dětem dáváme dárky ve víře, že jim tak vynahradíme čas, který s nimi netrávíme a uděláme je tak šťastnými. Neustále vyžadujeme uznání a náklonnost od jiných lidí. Neumíme nic nedělat, neustále musíme být něčím zaměstnáni, jinak se přeci nepřibližujeme svému štěstí. Věci již nemáme kam dát, rodiny se rozpadají, přátelství zanikají a my jsem vyčerpaní. A kde je tedy to slibované štěstí?

Ano, pocit štěstí se možná na chvilku dostaví, ale zcela jistě bude jen chvilkové. Po chvíli se vše vrátí do starých kolejí. Běda když se nám ale nepodaří těchto drahých statků dosáhnout dle původních plánů. Pak jsme vzteklí, naštvaní, mrzutí a zklamaní. Jakoby náš život ztratil smysl.
Z toho vyplývá jediné:

Bohatství a uznání není zárukou našeho štěstí!

Co je vlastně štěstí?

Štěstí je soubor mnoha malých chvilek a okamžiků, které prožíváme znovu a zas ve svém životě a dává nám pocit naplnění. Štěstí není nic obrovského a monumentálního, co pořád potřebuje nějak „přiživovat“. Abychom byli šťastní, **nemusíme dělat nic, abychom si to zasloužili.** Všichni máme stejné právo na to, být šťastní. **Nemusíme se více učit, trénovat nebo pracovat, abychom byli šťastnější!**

Lidé si často také myslí, že štěstí padá z nebe. Dokonce často i zcela nezaslouženě a musí se jednat o šťastnou náhodu, když se něco povede. Většina lidí tak marně čeká na svůj pocit opravdového štěstí po celý život. **Opravdové štěstí, ale nepřichází zvnějšku, ale vzniká v našem nitru!** Abychom dosáhli trvalého štěstí, musíme dělat pomalé a dosažitelné krůčky. Čím více za štěstím spěcháme, tím méně jej prožijeme. Čím více o štěstí usilujeme a lpíme na něm, tím více se nám vzdaluje.

„Neexistuje žádný důvod k tomu, abychom byli nešťastní. Ledaže bychom se k tom sami rozhodli.“ Pierre Franckh

Dovolme si být šťastní. Připusťme si, že jsme šťastní. Najděme svou „cestu ke štěstí“!

Jak tedy opravdového a trvalého štěstí dosáhnout?



1. Dělejme změny a radujme se z nich.
Změny v nás vyvolávají těšení, zvědavost a pocit „už aby to bylo“. Když změna nastane, obvykle se pocit štěstí dostaví a nějakou dobu trvá. Není to trvalý stav, ale relativně dlouhý a velice významný. Většina lidí ale změny nesnáší a bere je jako nutné zlo. Brání se jim a činí je pouze v případě, že již není vyhnutí. Tím se nevědomky ochuzují o tyto pocity štěstí. Je třeba se radovat z každé změny, kterou nám život přinese.

2. Přijměme změny, ať jsou jakékoliv
Každý konec přináší nový začátek. Všechno špatné, co nás potká, má svůj význam a posouvá nás v životě dál. Mnoho z toho co původně vypadalo jako neštěstí se časem ukáže jako obrovské štěstí. Postupně dojdeme opět k pocitu štěstí. Jak rychle záleží jen na nás a našem postoji, který k tomu zaujmeme.





3. Oprostěme se od minulosti
Co bylo už není. Žijme tady a teď a směřujme naše cíle a sny se do budoucnosti. Minulost nám štěstí nepřinese.

4. Odpusťme!
Chceme-li být skutečně šťastní, odpusťme sami sobě to, na co nejsme pyšní. Stejně to udělejme i s lidmi, kteří nám ublížili. Jedině tak se oprostíme od minulosti a můžeme být šťastní.





5. Zbavme se zbytečných věci
Zbavme se věcí, které nepotřebujeme, nepoužíváme je a vzbuzují v nás negativní emoce. Zabírají místo a váží nás k minulosti. Zas a

znovu v nás vyvolávají emoce. Pokud jsou pozitivní, je to v pořádku. Pokud negativní – vyhoďme je.

6. Nesrovnávejme se s druhými.
Když se budeme srovnávat s druhými, téměř vždy dopadneme hůře a vyvoláme si pocit méněcennosti. Všichni jsme jedineční a všichni máme originální kombinací schopností,vlastností a dovedností,…. Zachovejme si svou unikátní a jedinečnou tvář!



7. Mějme se rádi a věřme ve svou sílu a potenciál
Názory druhých jsou jistě důležité, ale je nutno si uvědomit, že nás velice často a velice snadno ovlivňují, přetváří a mění. Dodejme si tedy odvahy a bez ohledu na názor okolí se chvalme, odměňujme, buďme na sebe pyšní a říkejme své názory.

8. Flákejme se, lenošme!
Dopřejme si opravdový den nic nedělání. Chcete se koukat na televizi? Chcete se jít jen tak projít do lesa? Jednou za čas to udělejte a bez výčitek si to užijte. Co se stane? Nejen že si odpočineme, ale napadne nás také spousta nových užitečných nápadů. Možná se také začneme nudit a budeme se zase těšit na své povinnosti a vážit si jich.



9. Odevzdejme se lásce, odevzdejme se svému partnerovi
Velice často se necháme podvědomě paralyzovat různými obavami (co když, radši, ale, pro jistotu, …). Ano, obavy jsou sice občas na místě, ale uvědomme si, že takto jsme schováni tak trochu pod maskou a nejsme úplně autentičtí. Připravujeme tak sebe, ale i partnera o pocit úplného štěstí. Nehledejme chyby, hledejme vždy to hezké.

10. Obklopujme se pozitivními lidmi, kteří nám mají co dát
Buďme však také pozitivní a dělme se o sebe. Jedině tak můžeme mít opravdové přátelé a jedině tak můžeme opravdovým přítelem být my sami. Odpoutejme od sebe negativisty, parazity a vysavače naší energie.



11. Dávejme si cíle
Naše cíle by měly být reálné a časově ohraničené. Když známe svůj cíl, mnohem snadněji překonáme překážky.

12. Buďme offline
Vypněme alespoň někdy svůj mobil a buďme nedostupní. Nechme plynout situace a rozhovory tak jak jsou a nenechme druhé lidi (třeba na druhé straně světa), aby určovali jejich směr.



13. Nepouštějme k sobě zbytečné negativní informace
Omezme nebo zcela vypusťme sledování zpráv, politických debat, katastrofických filmů a šokujících záběrů. Drtivá většina těchto informací je pro nás zbytná a nepřináší nám nic než negativismus, stres, strach a černé myšlenky.

14. Nečekejme až bude správný čas. Udělejme to teď.

Právě teď nastal čas vypít to drahé víno, používat servis po babičce, vzít si sváteční kabát, nosit ten drahý šperk…. Každý den je jedinečný, zvláštní a výjimečný. Žijme každý den naplno, protože nikdy nevíme, který den je pro nás ten poslední.



15. Rozhodněme se!
Chceme být opravdu šťastní? Rozhodněme se pro to a štěstí přijde! Zákon přitažlivosti funguje. Na co myslíme, to přijde. Hledejme své hodnoty a jděme za nimi.

Tak hodně štěstí! :-)

Ivana Štěrbová