

Návod na štěstí

aneb 22 tipů, jak se stát
šťastným člověkem

Erik Hutter

**Návod na štěstí
aneb 22 tipů, jak se stát šťastným člověkem**



Erik Hutter

www.erikhutter.cz

© 2014 Erik Hutter

Návod na štěstí *aneb* 22 tipů, jak se stát šťastným člověkem

V této knize naleznete jednoduchý a vyzkoušený recept, jak se stát šťastným člověkem a žít skutečně šťastný a spokojený život. V této knize nabízím každému z vás, kdo stále ještě hledá, jak toho docílit, svou vlastní osvědčenou cestu. Nabízím vám tipy a techniky, ke kterým jsem dospěl po dlouhém hledání a pátrání a které jsem osobně – a s úspěchem – otestoval. Staňte se i vy šťastným člověkem. Uvedená doporučení fungují bez ohledu na aktuální vnější okolnosti. Přesvědčte se sami.

Prohlášení

Jakékoliv šíření tohoto e-booku či jeho poskytování dalším osobám je možné pouze se souhlasem autora. Děkuji, že tento princip ochrany autorských práv respektujete! Zároveň upozorňuji, že tento materiál je pouze informačním produktem. Autor nenese žádnou zodpovědnost za používání informací v něm obsažených – úspěchy či neúspěchy, plynoucí z jejich používání, jsou toliko ve vašich rukách. Kniha předkládá pouze mé osobní zkušenosti a doporučení.

O čem to vlastně celé je?

Tento e-book jsem napsal, protože jsem se ve svém životě dostal do fáze, kdy se každý den – bez ohledu na to, kde a s kým se zrovna nacházím, bez ohledu na aktuální dění kolem mne a bez ohledu na vnější okolnosti – cítím trvale šťastný.

A protože zároveň přesně vím, jak se mi tohoto stavu podařilo docílit, chci pomoci i vám, abyste ho dosáhli a nemuseli jste dál marně hledat a jen o něm snít.

Mám vizi světa plného šťastných lidí a tento e-book je mým příspěvkem k realizaci této vize.

Dnes se považuji za šťastného člověka, ale nebylo tomu tak vždycky. Já sám jsem dlouhá léta hledal a nemohl přijít na to, jak trvalého každodenního vnitřního pocitu štěstí dosáhnout.

Pak jsem se začal inspirovat lidmi, kteří mi připadali šťastní, a postupně jsem začal v jejich chování, jednání a uvažování objevovat určité souvislosti a podobnosti. Začal jsem pátrat víc do hloubky a hledat, jestli náhodou neexistují nějaké univerzálně použitelné metody a vzorce.

Nakonec jsem přišel na to, že možnosti, jak si navodit a udržet pocity štěstí, máme všichni doslova před nosem, a že jsou snadno použitelné. Náš jediný a velký problém je, že si jich bohužel většinou nejsme vědomi.

Pro vás pro všechny, kdo ještě hledáte, jsem proto sepsal stručný, jasný a srozumitelný návod, jak nalézt a posílit svůj vnitřní pocit štěstí v každodenním životě.

Tedy vám tedy zbývá jediné – pustit se do akce – a můžete si být jistí, že výsledky se dostaví!

Přeji vám hodně štěstí! ☺

Erik Hutter

Většina lidí si přeje žít šťastný život.

Většina lidí však nemůže upřímně říct, že jsou v životě skutečně šťastní.

**Většina lidí své životy spíš nějak přežije,
než opravdu prožije.**

**Většina lidí se zkrátka necítí uvnitř v hloubi
duše opravdu šťastně.**

Patříte k většině?

Nyní máte možnost to změnit!



Obsah

Na začátku jsou otázky.....	8
Odpovědi přicházejí	9
22 tipů, jak se stát šťastným člověkem.....	10
1. Rozhodněte se být šťastní.....	11
2. Přijímejte věci takové, jaké jsou.....	12
3. Buďte za všech okolností sami sebou	13
4. Radujte se z maličkostí.....	14
5. Poznejte svou hodnotu	15
6. Pěstujte si zdravé sebevědomí.....	16
7. Mějte se rádi.....	17
8. Pečujte o sebe	18
9. Často se smějte	19
10. Přestaňte hodnotit	20
11. Přestaňte se porovnávat s ostatními	21
12. Užívejte si vše, co právě děláte.....	22
13. Žijte tady a teď.....	23
14. Nikoho nepřesvědčujte.....	24

15. Nevytvářejte si domněnky	25
16. Budte vděční	26
17. Naučte se odpouštět	27
18. Nikdy není pozdě začít dělat něco nového.....	28
19. Řešte pouze to, co můžete ovlivnit.....	29
20. Mějte odvahu vystoupit z řady	30
21. Nebojte se dělat chyby.....	31
22. Nikdy se nevzdávejte.....	32
Tři praktická cvičení na každý den	33
Každé ráno, když stojíte v koupelně před zrcadlem, se upřímně pochvalte.....	34
Každý den si napište alespoň tři věci, za které jste ten den vděční.....	35
Každý den si napište alespoň tři věci, které se vám ten den podařily.....	36
Tři osobní rady pro šťastnější život.....	37
Omezte nebo zcela přestaňte sledovat zprávy.....	38
Když máte pocit, že nestíháte, rozhodně nezrychlujte. Naopak, na chvíli se zastavte.....	39
Chovejte se k ostatním tak, jak chcete, aby se oni chovali k vám.	40
Pár slov na závěr.....	41
Pusťte se do akce!	42

Na začátku jsou otázky

Lidé si často ani neuvědomují, že vlastně nežijí šťastný život. Málokdo se nad tím vůbec zamýšlí. Mnoho lidí prostě žije v šedi průměru, v zápřahu pracovního vytížení a v koloběhu každodenních povinností. Čas ubíhá a na sklonku života pak přemítají, co všechno by bývali udělali jinak, kdyby...

Někteří si však začnou klást otázky. A právě tady vše začíná. Otázky představují první krok ke změně.

Ruku na srdce, kdo z vás si někdy v životě nepoložil některou z otázek:

„Jak mám být šťastný/á, když... “

„Proč nejsem šťastný/á?“

„Jak to dělá, že je tak šťastný/á?“

„Proč mě se nedaří jako jemu/jí?“

– a další otázky v podobném duchu.

Kdo z vás se někdy sám sebe neptal na to, jak dosáhnout pocitu štěstí a spokojenosti?

Já sám jsem si podobné otázky pokládal v minulosti docela často. Strávil jsem velké množství času pátráním po svatém grálu, který by mi umožnil cítit se opravdu šťastný. Chtěl jsem od druhých lidí v mém okolí, aby mě učinili šťastným. Jinými slovy, hledal jsem odpovědi na tyto otázky všude kolem sebe.

Odpovědi přicházejí

Nakonec jsem odpovědi našel a ke svému velkému překvapení úplně jinde a úplně jiné, než jsem původně očekával. Zjistil jsem, že být šťastným člověkem je vlastně úplně jednoduché a že to může dokázat úplně každý – a to bez ohledu na to, kde se ve svém životě právě nachází, jaké je jeho společenské postavení nebo jaká je aktuální výše zůstatku na jeho bankovním kontě. Stát se šťastným člověkem je možné kdykoliv. Štěstí je na světě totiž opravdu dost pro každého.

Na následujících stránkách se s vámi chci podělit o to, k čemu jsem při svém hledání dospěl, co jsem objevil a zjistil, co jsem osobně vyzkoušel a co mi tedy pomohlo stát se skutečně šťastným člověkem.

Na konci této e-knihy najdete i několik jednoduchých praktických cvičení a rad. Pokud je skutečně vyzkoušíte v praxi, garantuji vám, že každý další den svého života se budete cítit šťastnější a spokojenější než kdy dřív.

Upozornění

Pokud chcete, aby se ve vašem životě něco začalo skutečně měnit, je nutné vaše aktivní zapojení. Veškerá cvičení zde popsaná vyžadují vaši aktivní účast. Samo od sebe se nestane vůbec nic. Pouze chtít nebo vědět totiž nestačí. Pokud nejste ochotni pro své štěstí něco opravdu udělat, tak ani nemusíte číst dál.

Jestliže však jste ochotni jít skutečně do akce, tak vám gratuluji! Patříte totiž k oné malé skupině lidí, kteří můžou prožít svůj život skutečně šťastně. Vítejte!

22 tipů, jak se stát šťastným člověkem

Jsem si jistý, že některé z následujících rad a doporučení jste už pravděpodobně v nějaké formě někde viděli nebo slyšeli. Ale vědět o něčem ještě neznamená to skutečně dělat. Řadu věcí považujeme za samozřejmost, víme a známe toho hodně, ale ve skutečnosti se tím vůbec neřídíme.

Mnoho věcí děláme zcela automaticky na základě své výchovy a máme je zakořeněné v hlavě a ve svém myšlení a jednání. Některé takové návyky nám slouží, a jiné nikoliv.

Převedte následující rady a doporučení na své nové návyky. Automatizujte je ve svém každodenním myšlení a chování a uvidíte sami, jaké změny se začnou dít.





1. Rozhodněte se být šťastní

Tento krok se zdá být možná zbytečný nebo zcela triviální, ale přitom je naprosto zásadní. Síla vašeho upřímného vnitřního rozhodnutí je mocná. Dejte jednoznačný signál světu, že jste se rozhodli být šťastní.

Začněte jednoduše tím, že se opravdu vědomě rozhodnete, že budete šťastní. Přestaňte nechávat svět plynout kolem vás jen tak bez užitku. Soustřeďte se na myšlenku, že ať se kolem vás děje cokoliv, vy chcete být šťastní za všech okolností. Tuto vizi pak mějte vždy na prvním místě a udržujte se trvale v tomto vědomí.

I když se budou někdy dít kolem vás nepříjemné věci, neznamená to, že musíte být nešťastní. Nešťastní budete pouze tehdy, pokud v nějakou chvíli zapomenete na své rozhodnutí, že chcete pravý opak – tedy být šťastní. Na to stále pamatujte. Platí totiž, že to, co sami vysíláte, se vám do života také vrací.

Dejte dnes sami sobě závazek, že ode dneška budete šťastní. Že budete veškeré své myšlenky i chování směřovat k tomu, abyste se cítili za všech okolností dobře. K tomu, abyste měli dobrý pocit a byli šťastní.





2. Přijímejte věci takové, jaké jsou

Kolem vás se stále něco děje. Svět neustále běží. Ať už zrovna pracujete, bavíte se s přáteli, jste někde na dovolené, uklízíte nebo třeba spíte, stále se děje nekonečné množství věcí. Některé se vás osobně netýkají vůbec, jiné částečně, další hodně.

Na všechny události, které se kolem vás odehrávají, se vždy snažte dívat alespoň trošku z nadhledu. Vždy se soustředte na to, co se opravdu stalo, a přesně tak to přijměte. Události se prostě dějí – některé vaším přičiněním a některé bez něj. Nemá smysl řešit, co by bylo, kdyby se něco stalo jinak. Už se to jednou nějak stalo, tak to přijměte, ať už je to v tu chvíli pro vás pozitivní nebo ne.

Minulost nezměníte. Můžete řešit, co s danou situací uděláte dál, jak se k ní postavíte, ale pokud se budete zatěžovat přemýšlením typu „co by, kdyby“, nic pozitivního vám to nepřinese.

Naučte se rozlišovat, co je pouze vaše interpretace daného dění, od toho, co se doopravdy událo. Naleznete skutečnou podstatu události a tu přijměte. Ostatní myšlenky většinou jen zbytečně zatěžují váš mozek a odvádějí vaši pozornost směrem k vytváření negativních domněnek – což jen dále prohlubuje vaše nepříjemné emoce.





3. Budte za všech okolností sami sebou

Mějte odvalu být vždy a za všech okolností sami sebou.

Většina lidí nosí v různých situacích různé masky. Hrají si na něco, co nejsou. Přetvařují se, dělají, jako že se nic neděje, že jsou naprosto v pohodě – a přitom uvnitř je všechno úplně jinak. Lidé se takto chovají z nejrozmanitějších důvodů, ale vždy je hlavní příčinou nějaký vnitřní strach. Strach z toho, že budou vypadat před ostatními hloupě, že se jim někdo bude smát, že si o nich druzí (nebo oni sami) budou myslet, že nejsou dost dobří a tak dále...

Většina lidí má také často tendenci přizpůsobovat své chování a jednání určitým společenským normám – tomu, jak by se „měli“ nebo „neměli“ chovat. Tyto společenské předsudky nás přesvědčují, že je normální chovat se tak a tak, říkat tohle, ale tohle už ne, a podobně. Toto všechno nás však jenom svazuje a omezuje. Navíc v nás vzniká vnitřní rozpor mezi tím, co cítíme uvnitř, a co by mělo být navenek – a odtud pak pramení i naše nepříjemné pocity.

Odvažte se být sami sebou, ať si říká kdo chce co chce. Uvidíte, že pokud se začnete skutečně chovat podle své přirozenosti, velmi se vám uleví a druzí lidé vás budou přijímat úplně jinak – a lépe!





4. Radujte se z maličkostí

Neexistuje den, kdy by vám do života nepřišlo něco pozitivního, něco, co vás potěší.

Problém je, že jak jsme pod tlakem stereotypu každodenních povinností, kdy většina lidí prostě jen rezignovaně dělá to, co musí, a na cokoli jiného už nemá čas nebo chuť – máme tendenci si těchto pozitivních věcí jen málo všímat.

Zaměřte se ode dneška víc na malé, drobné pozitivní věci, které se vám dějí, které vám vyvolávají úsměv na tváři nebo které vám přinášejí třeba jen letmý příjemný pocit. Podržte si je déle než jen na ten jeden kratičký okamžik. Zabraňte tomu, aby tento pocit okamžitě zmizel v nenávratnu, protože zrovna řešíte něco „důležitějšího“.

Naučte se vidět kolem sebe tu spoustu maličkostí, které vám zvednou náladu, potěší vás a vykouzlí vám úsměv na tváři. Čím více se dokážete radovat z maličkostí, tím lépe pro vás. Jednou se vám může stát, že se ohlédnete a zjistíte, že tyhle zdánlivé maličkosti jsou s odstupem času ve skutečnosti pěkně velké. A některé z nich mohou být dokonce zcela zásadní pro váš budoucí život.





5. Poznejte svou hodnotu

Znáte svou hodnotu? Mnoho lidí se domnívá, že vlastní hodnota se měří tím, co v životě dokázali, co umí nebo jak dobře zvládají své povinnosti v každodenním životě.

To je ale zásadní omyl. Naše vlastní hodnota je ve skutečnosti dána mírou naší sebedůvěry a sebevědomí a také mírou úcty, kterou chováme sami k sobě. Vše začíná už v dětství, kdy mnoho rodičů nevědomky potlačuje ve svých dětech jejich hodnotu tím, že jim vštěpují, že láska je podmíněná.

Jak často slyšíme věty typu: „Když nebudeš hodný, nebudeme tě mít rádi.“ Taková slova v dětech ukládají, že lásku si musí zasloužit, že je to vždy něco za něco. Postupem času klesá jejich sebeúcta, přestávají si věřit, nedokážou se vyrovnávat s kritikou – a to vše může vést ke stavům úzkosti a deprese. Někteří lidé naopak žijí od malička obklopeni bezpodmínečnou láskou a tak jsou jim sebeúcta a sebevědomí zcela přirozené.

Ať už jste na tom momentálně jakkoliv, vězte, že sebeúcta a sebevědomí se dá vypěstovat. Najděte v sobě svou vlastní hodnotu. Platí totiž, že jen tehdy, pokud si budete vědomi vlastní hodnoty, otevrou se vám dveře k dalším zdrojům pohody a štěstí.



6. Pěstujte si zdravé sebevědomí

Klíčovými podmínkami pro šťastný život jsou, kromě uvědomění si vlastní hodnoty, také zdravá sebevědomí a dostatek sebevědomí.

Nemusíte znát a umět vše. Prostě jen věřte sami sobě. Každý člověk něco umí a zná. Bez výjimek.

V tuto chvíli umíte a znáte spoustu věcí, které jiní lidé neznají. Možná vám připadají jako samozřejmost. Možná si myslíte, že je přece musí znát nebo umět každý. Možná si myslíte, že vaše znalosti nemají žádnou hodnotu.

I toto je jen jeden velký omyl. Každý z nás představuje zcela unikátní sbírku schopností a znalostí. Zaujměte proto pozitivní postoj sami k sobě a začněte se oceňovat – i za ty nejmenší úspěchy. Zamyslete se nad tím, co všechno umíte a znáte.

Přestaňte o sobě pochybovat a místo toho se cíleně vzdělávejte v tom, co vás zajímá. Dělejte to, co vás baví a užívejte si to. Vaše sebevědomí poroste, a s tím i vaše pocity štěstí.





7. Mějte se rádi

Říká se, že nikdo není dokonalý. Přesto se mnoho lidí za dokonalostí honí a drží se představy, že dokud tohoto stavu nedosáhnou, je něco špatně.

Takoví lidé na sobě stále hledají nějaké chyby a nedostatky. Všímají si pouze negativ a prohrěšků, kritizují za ně sami sebe a své kvality přecházejí mávnutím ruky. Ano, nejste dokonalí – a ani nikdy nebudete. Dokonalost je jen přelud a klam.

Máte spoustu důvodů se mít rádi už teď. Uvědomte si to. Najděte věci, které na sobě máte rádi. Těm se věnujte, na ně zaměřte svoje myšlenky. A pokud se vám na vás samých něco nelíbí, máte moc změnit. Prostě to změňte, pokud chcete – nebo to nechte být.

Nijak vám neprospěje, když budete stále dokola přemýšlet nad nějakým svým nedostatkem. Prohloubí to jen vaše pocity frustrace a povede vás to k tomu, že na sobě budete vidět stále víc a víc chyb. Místo toho myslete na to, co se vám na sobě líbí, myslete na své kladné vlastnosti, které máte, a važte si sami sebe. Mít rád sám sebe označuje mnoho lidí za egoismus – ale to je hluboký omyl a nepochopení vztahu k sobě samému.

Mějte se rádi alespoň o trochu víc než teď a sami uvidíte, co to udělá s vaším vnitřním pocitem štěstí.





8. Pečujte o sebe

Když se máte rádi, chcete samozřejmě pro sebe to nejlepší. Pečujte o sebe, jak nejlépe dovedete.

Je velmi důležité věnovat pozornost tomu, jak zacházíte se svým tělem. Staráte se o něj tak, jak si zaslouží? Mnoho lidí opomíjí fakt, že stav naší tělesné schránky, naše zdraví, naše kondice a míra naší energie jsou přímo úměrné tomu, jak zacházíme se svým tělem.

Naše tělo není popelnice, a přesto do sebe mnoho lidí cpe všelijaké odpady a pak se diví, že jejich tělo odmítá fungovat, že je snadno náchylné k nemocem, že nemá příliš síly a že je často unavené. Zlepšete kvalitu toho, co do svého těla dáváte – kvalitu jídla a pití. A dopřávejte svému tělu rovněž pravidelný pohyb, protože pohyb mimo jiné produkuje také hormon štěstí.

Važte si svého těla jako toho nejcennějšího, co v životě máte a podle toho se k němu chovejte. Vaše tělo se vám odvděčí mnohem lepším fungováním. Budete mít víc energie na užívání si života, zvládnete víc než dosud a budete mít radost, jak krásně a šťastně se vám ve vašem těle žije.



9. Často se smějte

Říká se, že s úsměvem jde všechno líp. Je to přesně tak. Ať už budete dělat cokoli, budete-li to dělat s úsměvem a s dobrou náladou, bude se vám to dařit mnohem lépe.

Smích způsobuje přirozené uvolňování endorfinů v mozku. To má za následek snížení stresu a zlepšení vaší celkové pohody.

Všímejte si humorných situací, vyhledávejte zábavné lidi, čtěte veselé knihy, sledujte komedie, zkrátka věnujte se věcem, které vás rozesmívají a přinášejí vám dobrou náladu.

Smích je nakažlivý.

Když se na někoho usmějete, v drtivé většině případů se dočkáte jako reakce také úsměvu. Využívejte této nakažlivosti, rozdávejte úsměvy na všechny strany a na oplátku vám přijde spousta úsměvů směrem k vám.

Pozitivní efekt na zlepšení vaší každodenní nálady je předem zaručen.





10. Přestaňte hodnotit

Spousta lidí neustále hodnotí, co je špatné a co dobré, kteří lidé jsou špatní a kteří dobří, které věci jsou fajn a které nejsou. Svět ale není takto černobílý.

Barevné spektrum má mnoho odstínů – a stejně tak i události a dění kolem vás mají mnoho aspektů. Tu samou událost mohou dva lidé vnímat naprosto odlišně – pro jednoho to bude znamenat něco špatného a pro jiného naprostý opak.

Možná se vám dnes přihodilo něco, co považujete za katastrofu, za to nejhorší, co se vám kdy mohlo stát – ale s odstupem času možná zjistíte, že tato „negativní“ událost vám přinesla mnoho dobrého, a najednou ji začnete vnímat pozitivně. Což platí samozřejmě i obráceně.

Kdo má právo určit, co je špatné a co dobré, podle jakých pravidel se tahle hra života hraje? Když se pravidla neustále mění za pochodu, je nejjednodušší se prostě jakéhokoliv hodnocení vzdát a hru si zkrátka „jen“ užívat.





11. Přestaňte se porovnávat s ostatními

Zapomeňte jednou pro vždy na porovnávání sebe sama, svého majetku, svého vzhledu nebo čehokoliv jiného s někým jiným. Podobnými myšlenkami jen ztrácíte čas. Ani tyto myšlenky vám nic pozitivního nepřinesou.

Jestli má váš kolega vyšší plat, váš soused větší dům, vaše kamarádka hezčí vlasy, váš známý byl na exotické dovolené... Co to má s vámi společného? Znamená to snad, že jsou lepší než vy? Že jsou šťastnější? Rozhodně ne. Přejte jim to, a pokud po něčem podobném toužíte, klidně se inspirujte tím, co oni udělali, aby toho dosáhli, a podnikněte potřebné kroky, abyste toho dosáhli i vy. Ale to je vše.

Soustředte své myšlenky na to, co chcete vy – a ne na to, co mají nebo dělají jiní ve srovnání s vámi. Nikdo není lepší ani horší než vy. Každý je zkrátka jiný. Srovnávat se s ostatními většinou vede pouze k závislosti a k nesnášenlivosti, což ani jedné straně nic dobrého nepřináší.

Držte se toho, co chcete vy sami. A za tím, co chcete, za tím také jděte.



12. Užívejte si vše, co právě děláte

Ať děláte zrovna cokoliv, jakoukoliv činnost, věnujte se jí vždy naplno – a snažte se si vše, co právě děláte, maximálně užívat.

Pokud se zabýváte činnostmi, které vás nebaví, pokud si v nich nejste schopni najít nic, co byste si mohli užívat, pak je ze svého života prostě eliminujte a nahraďte je něčím zábavnějším. I k běžným každodenním činnostem ale můžete začít přistupovat jako ke hře či zábavě a najít si v nich něco, co vás na nich bude bavit.

Zamyslete se nad tím, jak byste mohli dané činnosti dělat nějak trošku jinak, aby při jejich vykonávání vznikl prostor pro zábavu. Vzpomeňte si na děti, jak bezstarostně si dokážou při jakékoliv činnosti hrát a užívat si všechno, co dělají. I vy jste to kdysi uměli. Zkuste si tedy jen vzpomenout na své dětství a znovu si hrajte, bavte se a užívejte si vše, co právě děláte.

Čím více činností a tedy i času si budete schopni užívat, tím šťastnější se budete cítit.

Užívejte si vše tak, jako by to měla být ta poslední věc, kterou v životě děláte.





13. Žijte tady a teď

Minulost už je pryč, tu už nijak nezměníte. A budoucnost se ještě nestala – ale tu můžete ovlivnit tím, co uděláte v přítomnosti. Jediné, čím má opravdu smysl se zabývat naplno, je přítomný okamžik.

Z minulosti se můžete poučit, ale žít minulostí, stále přemýšlet nad tím, co se už stalo, promýšlet znova a znova co by kdyby, to vše je plýtvání vašim přítomným časem. A stejně tak je plýtváním příliš přemýšlet nad tím, co se asi stane v budoucnu. Svou budoucnost si tvoříte tím, co uděláte dnes.

Zaměřte tedy svou pozornost plně na přítomný okamžik. Žijte tady a teď. Během času stráveného přemýšlením nad minulostí nebo budoucností vám snadno uteče mnoho zajímavých příležitostí a zážitků odehrávajících se právě teď a tady. Nic se neděje v minulosti nebo v budoucnosti, vše se vždy odehrává právě nyní.

Tak přestaňte plýtvat svou energií na cestování v čase a držte se naplno přítomného okamžiku. Tady a teď můžete ovlivnit ve svém životě úplně vše, tady a teď máte veškerou moc vesmíru ve svých rukách.

Použijte ji na to, co vám osobně přinese pozitivní výsledky.

Tady a teď.





14. Nikoho nepřesvědčujte

Nikoho se nesnažte o ničem přesvědčovat. Jděte příkladem, inspirujte – to je v pořádku – ale nikomu nevnučujte své názory nebo pravdy. Pokud bude mít někdo zájem dozvědět se od vás něco víc, sám se zeptá. Každý má právo na vlastní názor na cokoliv.

Nezřídká se stává, že to, co my sami vnímáme jako naprosto samozřejmou pravdu a danost, může pro druhého být zcela nestravitelná myšlenka, a pokud se budeme snažit ho přesvědčit o své pravdě, docílíme jediného – a to konfliktu. I když jste si jednoznačně jistí, že víte, co je v dané chvíli nebo situaci správné, nepřesvědčujte o tom nikoho, kdo vás o váš názor nepožádá.

Přestože to budete myslet s dotyčným dobře a budete mu chtít pomoci, stejně nic nezmůžete, pokud on sám nebude chtít. Nechte lidem jejich právo na vlastní názor, i když s ním třeba nebudete souhlasit. energii, kterou byste takto zbytečně vyplývali, využijte pro sebe.

Mějte svůj názor a držte se ho, ale nevnučujte ho ostatním. Ušetříte si tak spoustu zbytečných hádek a konfliktů.





15. Nevytvářejte si domněnky

Dalším častým zdrojem konfliktů a hádek jsou domněnky. Velice často si lidé vytvářejí nějaké domněnky na základě pouhého střípku informací. Ve chvíli, kdy taková domněnka v hlavě vznikne, daná osoba začne ihned jednat tak, jako kdyby to byl reálný fakt, a už vůbec nezáleží na tom, co se stalo ve skutečnosti.

Můžete si například představit tuto velmi častou životní situaci: čekáte na zprávu od někoho, ale dotyčný se stále neozývá. Mnoho lidí si v tuto chvíli vytvoří nějakou domněnku, proč se daný člověk neozval – často ve spojení s nedostatečnou vlastní hodnotou. Domněnka pak může být ve stylu: „On/ona na mě kašle.“ Nebo: „Nezajímám ho/ji.“ A podobně. A i když je reálný důvod třeba tak jednoduchý jako někam založený či vybitý telefon nebo prostě děravá paměť, a tudíž zcela jiný než zmiňovaná domněnka, lidé si často stihnou sami sobě úplně zkazit náladu.

S dotyčným člověkem pak i dále jednají na základě své domněnky, a nikoli na základě toho, co se skutečně stalo. A konflikt je na světě. Přitom zcela zbytečně.

Vyhýbejte se proto vytváření domněnek. Vyčkejte vždy s úsudkem, dokud nezjistíte, co se opravdu stalo, a teprve pak podle toho jednejte.

Množství nedorozumění, konfliktů a hádek ve vašem životě se výrazně sníží.





16. Budte vděční

Vděčnost je jedna z nejsilnějších emocí, kterou můžete projevit. A je to také jedna z nejmocnějších emocí: vděčnost je doslova magnet na pozitivní události. Čím víc budete cítit vděčnost, tím víc se vám budou dít věci, za něž můžete být vděční.

Budte vděční za vše, co se vám v životě děje. Budte vděční za všechny lidi, které potkáváte, a to bez ohledu na to, zda právě teď vidíte v setkání s nimi nějaký význam nebo ne. Může se vám totiž úplně jednoduše stát, že náhodně potkáte nějakého člověka, se kterým se dáte jen tak do řeči, zdánlivě bez zásadního významu pro vás – ale v blízké či vzdálenější budoucnosti pak zjistíte, že toto setkání bylo pro váš život tak či onak naprosto klíčové.

Totéž platí i o událostech, které se vám dějí. Dnes a denně se něco děje, dnes a denně se něco nového učíte, ať už si to uvědomujete nebo ne.

Každý váš den tvoří obrovská spousta věcí, za které můžete být vděční. Přemýšlejte nad tím, všimněte si těchto věcí a buďte za ně vděční. Uvidíte, že se vám to vyplatí.





17. Naučte se odpouštět

Každému z nás někdy někdo ublížil. Jestliže vás někdo urazil, zachoval se k vám nečestně, pomluvil vás nebo vám třeba zlomil srdce, jistě vám to přineslo nějakou bolest, kterou jste nějakou dobu cítili – a to je v pořádku. Problém nastává ve chvíli, kdy v sobě tuto bolest nebo křivdu držíte příliš dlouho.

Pokud nastalou křivdu nenecháte odejít, bude stále negativně ovlivňovat váš život, zasahovat do vašich vztahů i do všeho, co děláte. To, co se stalo, už nikdo nezmění – proč si tedy ještě křivdou z minulosti kazit i svůj současný život?

Zamyslete se nad tím, kdo vám kdy nějak ublížil a vy jste mu ještě neodpustili – a jednoduše mu nebo jí odpusťte. Někomu to může připadat jako akt slabosti, ale opak je pravdou.

Jen skutečně silní lidé nepotřebují ve svém životě držet pocit ublíženosti nebo zášť. Odpouštět znamená zapomenout na to, co se stalo. Znamená to, že přijmete to, co se stalo, a zároveň svou zášť a bolest necháte odejít.

A stejně důležité jako odpouštět druhým je i schopnost odpouštět sobě samému. Těch největších křivd se totiž často lidé dopouštějí sami na sobě. Odpusťte tedy dnes nejen druhým, ale i sami sobě.

Naučte se odpouštět a uvidíte, jak se vám uleví a zároveň se budete cítit šťastnější.



18. Nikdy není pozdě začít dělat něco nového

Není snad na světě člověk, který by neměl žádné touhy a sny. Mnoho lidí si však mnoho svých snů nesplní pouze proto, že mají strach.

Mají pocit, že už je pozdě. Že už jsou příliš staří. Že to nemá cenu, protože se to stejně nestihnou naučit. Že nemají dostatečné znalosti nebo vzdělání. Že je to příliš náročné na čas. Že na to nemají peníze.

Existuje spousta omezujících přesvědčení.

Pravdou ovšem je, že nikdy není příliš pozdě začínat s něčím novým.

Historie ukazuje, že mnoho lidí se ještě na sklonku svého života pustilo do věcí, na něž neměli odvahu ani mnohem mladší lidé – a přesto dosáhli úspěchu. Vždycky máte možnost stihnout ještě spoustu věcí. Nikdo z nás neví s jistotou dopředu, kolik času mu ještě zbývá.

Takže ta nejlepší chvíle začít si plnit své sny je právě teď.



19. Řešte pouze to, co můžete ovlivnit

Existují pouze dva druhy událostí. Ty, které ovlivnit můžete, a ty, které ovlivnit nemůžete. Jak často zatěžujete svůj mozek řešením záležitostí, na které nemáte žádný vliv?

Například počasí. Každou chvíli někde slyším nářky na to, že zase prší, že je moc horko, že je moc zima nebo že naopak vůbec nesněží a podobně. Můžete na tom něco změnit? Můžete počasí nějak ovlivnit? Ne. Takže je zcela zbytečné to řešit a nechat si tím kazit náladu. Na věci, které nemůžete ovlivnit, můžete pouze reagovat.

Když prší, vezměte si deštník, když je horko, odložte si, když je zima, oblečte se, zkrátka na situaci adekvátně zareagujte a víc to neřešte. Ať se děje cokoli, vždycky si nejdřív položte otázku, jestli můžete událost nějak ovlivnit – a pokud ano, pak řešte jak. Pokud ne, tak podle potřeby zareagujte a víc se tím nezatěžujte.

Věci, které nemůžete ovlivnit, nebo věci nepodstatné prostě přestaňte řešit úplně.

Získáte tak spoustu času na to řešit ty záležitosti, které vás skutečně baví a kterým se chcete opravdu věnovat.

Zkrátka na věci, které vám přinášejí radost.



20. Mějte odvahu vystoupit z řady

Když budete dělat to, co dělá většina ostatních lidí, s největší pravděpodobností také dostanete to, co dostávají oni.

Jít s většinou a s davem se zdá jako výhodná a bezpečná volba. Nicméně když se na to podíváte z té perspektivy, že většina lidí není ve svých životech příliš šťastná – ještě stále vám připadá, že na tom budete lépe, když zůstanete mezi nimi?

Není náhoda, že lidé, kteří dělají to, co je opravdu baví, a kteří jsou šťastní a žijí život podle svých představ, nedělají to, co většina. Neukrývají se v davu. Mají odvahu vystoupit z řady a jednat se vztyčenou hlavou sami za sebe. Nebojí se takzvaně „jít s kůží na trh“.

Najděte v sobě podobnou odvahu. Jděte za svými sny, i když to bude znamenat, že budete muset na chvíli překonat nepohodlí a jistotu a vykročit do neznáma.

Ve chvíli, kdy se vám to poprvé povede, máte vyhráno, protože udělat to kdykoli znovu už bude vždycky jen jednodušší.





21. Nebojte se dělat chyby

Odedávna se říká, že chybovat je lidské. Přesto se mnoho lidí bojí něco udělat ze strachu, že by se to nemuselo povést, že by mohli udělat chybu. Děláním chyb je ale jeden z nejcennějších druhů poznání.

Každý z velikánů historie, o nichž se dnes učí ve školách, ve své době udělal spoustu chyb – předtím, než se mu podařilo dosáhnout historického úspěchu. Právě děláním chyb a následné poučení se z nich umožňuje lidem se posouvat stále kupředu. Kdo ze strachu z chyb raději nedělá nic, dostává zpátky – také nic.

Nebojte se dělat chyby. Každá chyba vás něčemu naučí. Každá chyba, kterou už jste udělali, znamená, že jich máte před sebou méně. Každá chyba, ze které se poučíte, znamená, že před sebou máte o jednu slepou uličku míň.

A víte, co je největší paradox? Že lidé ze strachu před tím, aby neudělali chybu, nakonec udělají mnohem víc závažných chyb než lidé, kteří se nebojí jít do rizika, že nějakou chybu udělají.

Umění dělat chyby, přiznat je a poučit se z nich je mimo jiné i znakem silné osobnosti.





22. Nikdy se nevzdávejte

Tohle už jste určitě slyšeli v životě mnohokrát. Otázkou je, jestli se tím také řídíte. Většina lidí má totiž tendenci se vzdávat, jakmile se jim něco nepodaří ihned a napoprvé.

Když jim něco nevyjde podle jejich představ, tito lidé – místo toho, aby zkusili něco jiného, protože už ví, co nefunguje – to buď rovnou vzdají úplně s tím, že to nejde, nebo dělají znova a znova to samé a diví se, že to nefunguje ani opakovaně, a nakonec to stejně vzdají.

Jestliže chcete něčeho opravdu dosáhnout, tak se nikdy nevzdávejte. Věci, které nefungují, neopakujte, ale hledejte další a jiné způsoby, jak se ke svému cíli dostat. To nejhorší, co můžete udělat, je, že se vzdáte svého cíle. Většinou totiž platí, že se lidé vzdávají právě v okamžiku těsně před tím, než by dosáhli vytouženého úspěchu, kdyby ještě chvíli vytrvali.

Někde jsem kdysi četl velmi výstižnou větu: „Vzdát se můžeš vždycky, tak proč právě teď?“



Tři praktická cvičení na každý den

Tato cvičení vám zaberou pouze pár minut, ale jejich dlouhodobý pozitivní efekt je obrovský.

Vyzkoušejte si to a uvidíte sami.



Každé ráno, když stojíte v koupelně před zrcadlem, se upřímně pochvalte.

Prostě sami sobě jednoduše řekněte do očí, že vám to sluší, že se máte rádi, nebo si pochvalte cokoliv, co se vám na sobě líbí.

Přestaňte hledat chyby a nedostatky a přestaňte se kritizovat. Berte vše tak, jak to je, a oceňte to. Vše je v pořádku. Ať už vypadáte jakkoliv, jste to vy a jste krásní. Tak se nebojte to říct sami sobě na rovinu do očí.

Možná to napoprvé nepůjde, možná se přitom rozpláčete. To je v naprostém pořádku. Emoce proudí. Dejte jim volný prostor.

Zkoušejte to znovu a znovu – půjde vám to čím dál lépe.



Každý den si napište alespoň tři věci, za které jste ten den vděční.

Je opravdu důležité, abyste si je napsali. Myslet na ně nestačí. Prostě vezměte papír a tužku a pište.

Nemusí to být nic velkého, nemusíte vymýšlet něco speciálního nebo důležitého, stačí maličkosti. Například, že svítilo slunce, že se na vás někdo někde hezky usmál, že jste někde viděli něco krásného, že jste od někoho něco pěkného dostali a podobně.

Věřte mi, že se každý den děje spousta zajímavých a krásných věcí, které považujete za samozřejmost, nepřemýšlíte nad nimi a místo toho dáváte často svou pozornost pouze negativním událostem nebo informacím. Jde o to, začít si těchto pozitivních věcí opravdu všímat. Začít věnovat pozornost věcem, které běžně přecházíte bez povšimnutí.

I když to ze začátku nejspíš půjde těžko a nebude vás nic moc napadat, jestliže vytrváte, za krátký čas zjistíte, že vám přichází na mysl stále více nových a nových věcí, za něž jste ve svém životě vděční.



Každý den si napište alespoň tři věci, které se vám ten den podařily.

Opět si je opravdu napište a opět nemusíte hledat nic světoborného nebo speciálního.

Stačí klidně úplné drobnosti nebo naprosto běžné věci, na které si zrovna vzpomenete. Například, že jste uvařili dobrou večeři, že jste udělali nějakou odkládanou práci, že jste někomu udělali radost, zkrátka cokoliv.

Když se na to zaměříte, i když vás třeba zpočátku nebude nic moc napadat, postupně zjistíte, že se vám toho každý den povede až neuvěřitelně mnoho.

Začněte si svých drobných úspěchů víc všímat, a uvidíte, co to udělá s vaším sebevědomím.



Tři osobní rady pro šťastnější život

Náš život je obvykle plný naučených stereotypů, které automaticky následujeme, aniž bychom si uvědomovali důsledky.

Když jsem začal následující tři rady aplikovat ve svém životě, mělo to okamžitý efekt na výrazné zlepšení úrovně mé celkové nálady a přineslo mi to skutečný klid a pohodu do každodenního života. Získal jsem víc času pro sebe, zlepšily se moje vztahy s okolím – a celkově se tím prohloubil můj trvalý pocit vnitřního štěstí.

Využijte tedy i vy tyto tři rady skutečně na maximum.



 Omezte nebo zcela přestaňte sledovat zprávy.

Přemýšleli jste někdy nad tím, jaký druh zpráv a informací v převážné většině přináší hlavní zpravodajství v televizi, v novinách nebo na zpravodajských serverech na internetu? Ano, těch pozitivních je pomálu. Každodenní sledování takové záplavy převážně negativních informací rozhodně nepomůže vašemu mozku generovat šťastné pocity a myšlenky.

Těžko vám pomůže žít šťastný život, když budete neustále věnovat svou pozornost tomu, co zlého se zase kde doma či ve světě stalo. Podle našich zpravodajství by si nezaujatý pozorovatel z jiného světa snadno vytvořil názor, že náš svět je plný špatností a zlých událostí. Opak je však pravdou: dnes a denně se děje lidem na celém světě mnohonásobně více krásných, milých a příjemných situací než těch špatných.

Naše planeta je plná krásných míst, dobrých lidí a úžasných příležitostí i zážitků. Když tuhle krásu budete chtít vidět a budete na ni zaměřovat svou pozornost místo na to, co se valí z médií, váš život bude mnohem krásnější a šťastnější.

Začněte postupně omezovat sledování negativního zpravodajství a ušetřený čas věnujte tomu, co vám přináší skutečnou radost a potěšení. Zkuste to a zažijte ten rozdíl na vlastní kůži.



Když máte pocit, že nestíháte, rozhodně nezrychlujte. Naopak, na chvilku se zastavte.

Zní to nelogicky? Vyzkoušejte si to. Prostě si dejte na pět minut pauzu. Těch pár minut už přece vaše nestíhání nijak nezhorší. Cokoliv, co v danou chvíli řešíte nebo děláte, nechte na pár minut být. Pusťte to zcela z hlavy. Pokud sedíte, zvedněte se a protáhněte nebo se jděte na pár minut projít. Ideálně na čerstvý vzduch. Anebo si aspoň otevřete okno. Pokud jste zrovna v poklusu, tak jednoduše zůstaňte na chvilku stát.

Přinutíte se na chvilku přemýšlet o něčem, co vám v poslední době udělalo radost, co vás potěšilo. Přitom zhluboka dýchejte. Hluboké dýchání totiž zvyšuje okysličení mozku. Uvidíte, že se po takové pauze budete cítit lépe. Váš mozek si trochu odpočine, nabere energii, a díky tomu klesne hladina vyplavených stresových hormonů a vám se bude pokračovat v započaté činnosti o dost lépe.

Krátké pětiminutové pauzy si dělejte ideálně každou hodinu po celou dobu intenzivní činnosti. Vše vám půjde mnohem líp a na konci dne budete mít stále mnohem více energie, než když se celý den honíte bez odpočinku ve slepé víře, že si odpočinete víc potom. Víte dobře, jak takový uspěchaný den obvykle dopadá: večer se cítíte jako přejetí, nemáte na nic chuť, padnete polomrtví na gauč nebo rovnou do postele a na nic jiného nemáte myšlenky. A další den znova a stejně...

Kde je nějaký prostor pro vaše zájmy, pro opravdové užívání si času pro sebe, prostor na relaxaci, zábavu či cokoliv, při čem se cítíte šťastní? Je to váš život a záleží jen na vás, jestli jím chcete proběhnout závodním tempem a nestihnout si ho pořádně užít, nebo jestli chcete každý den prožívat v klidu, v pohodě a přitom žít naplno.

Chovejte se k ostatním tak, jak chcete, aby se oni chovali k vám.

Ano, tohle už jste pravděpodobně někde slyšeli. Kdyby se tímto doporučením řídil opravdu každý člověk, počet šťastných lidí na naší planetě by okamžitě mnohonásobně vzrostl. Problém je v tom, že většina lidí vnímá zcela jinak věci, které chce od druhých, a jinak své chování k nim. Většina lidí snadno vidí na jiných, že se nechovají hezky a ohleduplně, že jsou málo laskaví a podobně. Když ale dojde na ně samé, často se chovají nevědomky stejně – přesně tak, jak to na druhých kritizují. Všimněte si více toho, jak se sami chováte v různých situacích a pokládejte si otázku, jestli byste chtěli, aby se takto druzí lidé chovali k vám.

Přestaňte se snažit změnit chování svých partnerů, přátel nebo kohokoliv jiného. Každý z nás má moc změnit chování pouze jednoho jediného člověka – a to nás samotných.

Nalezněte v sobě trochu laskavosti, pomáhejte nezištně ostatním, když to potřebují a o pomoc stojí, nekritizujte zbytečně druhé, když se chovají ve vašich očích třeba sobecky nebo hloupě. Místo toho jim jděte příkladem. Naučte se na sebe dívat s odstupem, jako by to byl pohled někoho jiného. Co byste chtěli vidět? Jaký dojem chcete u druhých vzbuzovat svým chováním?

Vždy buďte sami sebou, nehrajte divadlo. Buďte přirození a autentičtí. Chovejte se k ostatním přátelsky, ohleduplně a laskavě. Naslouchajte jim a buďte jim nápomocní, jestliže to budou potřebovat. Vaše okolí se vám odvděčí stejně.

Znovu zopakuji jednu velmi důležitou myšlenku: **To, co do okolí vysíláte, to se vám násobně vrátí zpět.**

Pár slov na závěr

Děkuji, že jste dočetli až sem. Znamená to totiž, že splňujete všechny předpoklady stát se šťastným člověkem a žít úžasný šťastný život. Gratuluji!

Toto je tedy mé **tajemství šťastného života**. Možná jste už něco z toho někdy někde slyšeli nebo četli, neobjevil jsem znovu Ameriku. Všechny zmíněné věci **máme** všichni doslova **pod nosem** a často je **i víme**. **Rozdíl** ale **dělá** právě opravdové uvědomění si toho, co víme, a **hlavně** následné **převedení do praxe**.

Ve chvíli, kdy jsem ve svém životě začal aplikovat výše uvedená doporučení, rady a tipy, mé vnitřní pocity štěstí začaly prudce růst. Pouze pomocí těchto několika – na první pohled možná jednoduchých a často i obecně známých doporučení, které však jsou ve své podstatě velmi mocné – jsem se stal během velmi krátké doby opravdu šťastným člověkem. Svůj život si užívám naplno, postupně si plním své sny, a ať se kolem děje cokoliv, stále se cítím šťastný a udržuji si tak snadno dobrou náladu. Nikdy dřív, když jsem hledal, jak tohoto stavu dosáhnout, mě ani ve snu nenapadlo, že to může být takhle jednoduché.

Přeji vám, ať vám výše uvedená doporučení, rady, tipy a cvičení přinesou stejné výsledky jako mně. Ať vám pomohou stát se šťastným člověkem a žít šťastný život.



Pusťte se do akce!

Na úplný závěr pro vás mám malý úkol. **Vyberte si jeden tip**, který s vámi v průběhu čtení nejvíce rezonoval, přečtěte si jej znovu a zamyslete se nad tím do hloubky. Jak konkrétně jej ve svém životě **začnete ihned aplikovat?**

Ne zítra, ne za chvíli, udělejte to **HNED TEĎ!**

Přeji hodně štěstí na vaší cestě za štěstím! ☺

Žijte naplno bez kompromisů!



Erik Hutter

Budu rád, když mi dáte vědět, jak se vám tento e-book líbil. Co jste si z něj odnesli přínosného a jak vám uvedené rady a doporučení fungují v životě. Budu vděčný i za jakékoli jiné připomínky či komentáře. Můžete mi psát e-mailem na erik@erikhutter.cz nebo mě kontaktovat přes mé webové stránky www.erikhutter.cz.

Děkuji a těším se na vaše komentáře.

**Co tu ještě hledáte?
Šup, šup DO AKCE!
Šťastný život už na vás čeká! 😊**



**Návod na štěstí
*aneb 22 tipů, jak se stát šťastným člověkem***

Erik Hutter

www.erikhutter.cz

© 2014

Jazyková korektura: Dana-Sofie Šlancarová, www.cyklickazena.cz

Sazba: Lenka Blažejová, www.blazejova.cz

