

furt v pohodě

měsíčník o tom, jak si udržovat pohodu ve čtyřech základních oblastech života

V PRÁCI **V PENĚZÍCH** **VE VZTAZÍCH** **VE ZDRAVÍ**

OBSAH ČÍSLA



Práce

Práce jako otroctví nového věku I.
Jak napsat motivační dopis



Peníze

Ženy a peníze
Tři pravidla postupného bohatnutí



Vztahy

Dopřejte si porozvodovou rehabilitaci
Zážitky v knihkupectví



Zdraví

Několik pravd o detoxikaci
Seriál 1 – Poznejte své tělo
Seriál 2 – Poznejte, co jíte

Osobní růst

Lidstvo je zatím polotovar
Nestavte si dům na písku

Rozhovor

S RNDr. Stanislavem Zelendou na téma „Moje práce“

Závěrem

Kalendář akcí
Knižní novinky
Informace o autorech
Citát měsíce

ÚVODNÍ SLOVO ŠÉFREDAKTORA



Milí čtenáři,

Ráda bych vás přivítala při čtení únorového čísla časopisu Furt v pohodě.

Doufám, že jsme vás příjemně překvapili nově vytvořenou grafikou - věřte, že to není zdaleka jediná inovace, kterou časopis zaznamenal. Nová je i moje osoba, tedy osoba šéfredaktorky, a sloupek, který právě čtete. A právě zde bych vás ráda seznámila se změnami, které od tohoto čísla v měsíčníku nastaly:

Krom grafiky je nové systematické rozdělení článků do čtyř základních kvadrantů: práce, peníze, vztahy a zdraví. O poučné články tedy určitě nepřijdete, naopak, budete dostávat ještě více informací a podnětů k zamyšlení nad těmi oblastmi života, ve kterých se snažíte nastolit rovnováhu. Navíc jsme zařadili oblast Osobního růstu, kde se budou objevovat články, které se týkají člověka obecně a nevztahují se konkrétně na jeden z vyjmenovaných kvadrantů.

Možná jste si v obsahu také všimli kolonky „Rozhovor“. Rozhodli jsme se, že vám v každém čísle budeme přinášet názory a zkušenosti osobnosti, která uspěla v některé ze čtyř oblastí. Doufáme, že pro vás příběhy těchto lidí budou inspirativní na vaší vlastní cestě.

Na konci měsíčníku se pak můžete blíže seznámit s jednotlivými autory článků, podívat se, jaké vzdělávací akce vám společnost MindSoft nabízí a jaké knihy jsme za uplynulý měsíc vydali.

A teď už mi nezbývá, než vám popřát příjemné čtení

Hanka Janoušková

PRÁCE JAKO OTROCTVÍ NOVÉHO VĚKU I.

Napsal: Aleš Kalina

Mnohokrát jste jistě slyšeli výroky jako „Práce je elixírem života“, „Pracovat je správné“, „Práce jako životní styl“ a „Kdo nepracuje, ať nejí“. Celá naše společnost je prodchnutá těmito obecnými pravdami a snad jen málokdo si vůbec dovolí o nich pochybovat. Jsou vžité a všeobecně přijaté, a co je jednou dáno, je určitě dobré. Co dělají a přijímají všichni, je dobrou vyzkoušeno, a bylo by nemoudré se proti tomu jakkoliv stavět, nebo se to snad pokoušet změnit.

Společenské dění neexistuje bez činnosti jednotlivce, a právě činnost každého člověka přivedla naši planetu právě tam, kde jsme nyní. Máme zažité určité konvence a mnoho činností děláme zcela bezmyšlenkovitě, a to buď proto, že nás k tomu někdo vede, anebo proto, že to tak dělají všichni: Všichni chodí ráno do práce, tak bych měl i já. Všichni si berou půjčky, tak proč bych si neměl nějakou vzít i já? Všichni se žení a mají děti, tak je to určitě správné a já přece nemohu být sám. Dovolena u moře, no jasně, a dokonce na úvěr, jdu do toho, no a bez mobilu taky být nemohu, přece ho mají všichni.

Chtě nechtě se všichni stáváme součástí velkého soukolí, a tak vytváříme společenský stroj. Pracujeme, utrácíme, sportujeme, jezdíme na dovolené, chodíme do kina, vysedáváme u televize, každý trochu jinak, dle svého životního stylu. Je dobré si povšimnout, co je zdrojem, pohonnou látkou všech těchto aktivit, co nám dovoluje v tom našem soukolí denně žít? No, co myslíte? Je to naše dobrá vůle ráno vstávat a začít žít? Ne. Hybnou silou většiny našich společenských aktivit jsou peníze a ty k nám plynou ve většině případů díky naší práci. Práce se tak stává cestou k našim prožitkům, ke způsobu vyjádření sebe sama, ale i prostředkem k získání např. naší dovolené a způsobu bydlení. Není možné se odtrhnout od společnosti a žít izolovaně, pokud nás to netáhne k „bezstarostnému“ životu na nádražích či pod dálničními mosty.

Naše práce je tedy velmi důležitá; nejenže se svým výtvořem projevujeme a vynášíme na povrch svoji skutečnou podstatu, ale z výsledků práce jsme živi a jejím prostřednictvím uplatňujeme své koníčky a zájmy. Jak je pak ale možné, že dle provedených průzkumů 75% lidí v Česku nenávidí svoji práci a ráno by raději nevstávalo, pondělí je pro ně nejčernějším dnem a celý týden se jen těší na pátek? Co způsobuje tak závratně vysoké procento těch, kteří svoji práci nenávidí a netěší se na ni?

S jakým odporem takoví lidé začínají pracovat? Kolik z nich trpí depresí kvůli své nechuti plně se angažovat na svém místě v pracovním procesu? Jak jejich činnost může obohacovat jejich okolí, když sami nenávidí vše, co dělají? A to jsme na tom u nás ještě docela dobře.



Například ve Spojených státech 85% dotázaných odpovědělo na otázku, proč jdou ráno do práce, slovy: „No, všichni jdou do práce, tak i já.“ Jak pak může taková společnost vůbec tvořit a být jednou z nejlepších ekonomik na světě? Klíčem je těch zbylých 15%. Ti vědí, proč jdou každý den pracovat, a v zájmu dosažení svých cílů stanovují přesná pravidla pro zbytek davu, otroky, jež bez přemýšlení naběhnou do rachoty, seznámí se s pravidly práce a prodají svoji jedinečnost za malý obnos peněz uspokojení vidinou požitků, které si za ně dopřejí.

Tak se „moderní“ společnost dostává do „správné“ pracovní morálky, kdy na všechno jsou formuláře a pracovní předpisy, každý přesně ví, kde jsou jeho hranice, a za svou odvedenou práci dostane „příspěvek na život“. Že by chtěl více, to zaměstnavatele nezajímá. Stále rostoucí zájem o získání peněz půjčkou nám to jasně potvrzuje. V Česku to ještě není tak úplně běžná praxe, ale v jiných zemích má každý občan průměrně 7 zadlužených kreditních karet.

U nás si lidé s oblibou půjčují přímo hotové peníze za trojnásobek běžného úroku, aby získali, co chtějí, poněvadž svojí otrockou prací pro někoho jiného nedostali dostatek žoldu. Svoji práci prodávám sám sebe, dávám svůj život, jediné, co zde mám, někomu jinému, a ještě si pak nemohu dovolit to, po čem prahnu? To je bludný kruh. Ptám se, je z něj cesta ven? Existuje způsob, jak se zbavit otroctví a začít konečně žít, pracovat s radostí, obohacovat sebe i své blízké?

Ano, je.

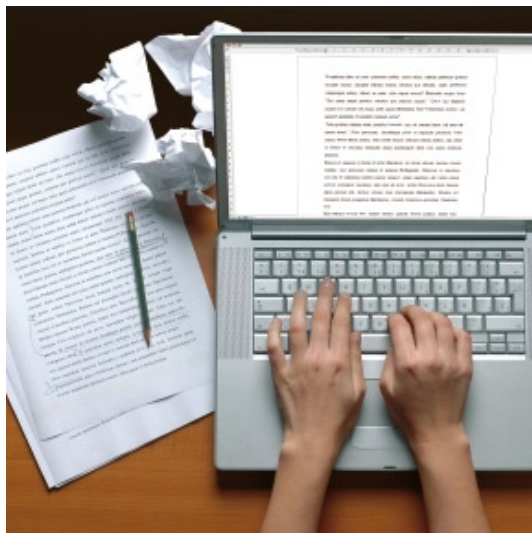
Dříve, než se pustíme do hledání své „opravdové“ práce a vzbouříme se zavedenému otrockému systému, do kterého jsme se sami přihlásili, bych vás rád pozval na malý výlet do minulosti.

Pokračování v dalším čísle Furt v pohodě.

JAK NAPSAT MOTIVAČNÍ DOPIS

Napsala: Hanka Janoušková

Možná se právě nacházíte v situaci, kdy hledáte nové zaměstnání, a váš potenciální zaměstnavatel vyžaduje kromě strukturovaného životopisu také zaslání motivačního dopisu. Přinášíme vám několik rad, jak takový motivační dopis napsat, aby zaujal a přispěl k vašemu úspěchu ve výběrovém řízení.



Dopis adresujte jmenovitě

Dopis by měl být adresován konkrétní osobě. Jestliže jste se o nabízené pozici dozvěděli v inzerátu, v němž nebyla uvedena konkrétní kontaktní osoba, podívejte se na webové stránky dané společnosti a vyhledejte personální oddělení. Dopis adresujte osobě, která má na starosti výběr nových pracovníků (zaměstnanců). Svůj dopis uveďte slovy „Vážená paní/ Vážený pane (jméno odpovědné osoby)“. Nikdy nezačínejte spojením: „Vážená firma“, „Milá společnosti“, atp.

Uveďte název pozice, o níž se ucházíte

Ve vašem dopise by mělo být jasně napsané, o jakou pracovní pozici se ve firmě ucházíte. V inzerátu bývá tato pozice uvedena v titulu inzerátu, případně v jeho samotném textu. Jestliže jste se o volném místě dozvěděli od nějaké konkrétní osoby, podívejte se pro jistotu, jestli firma nezveřejnila inzerát na svých stránkách, kde by byla konkrétní pozice uvedena.

Uveďte, kde jste se o volném místě dozvěděli

V prvním odstavci by se měla objevit informace o tom, kde jste se o volné pozici dozvěděli. Jestliže se jednalo o inzerát v novinách, napište název periodika, číslo a datum, kdy noviny vyšly. Jestliže jste objevili inzerát na internetu, uveďte, na kterých stránkách byl inzerát zveřejněn. V případě, že vám o volném místě řekl váš známý, můžete ho uvést jako referenční osobu. Pozitivně působí, když uvedete, že jste inzerát našli přímo na webových stránkách společnosti, u které chcete pracovat. Ukážete tím, že se o společnost zajímáte. Tuto informaci můžete začít slovy: „Reaguji na Váš inzerát ze dne 26. 4. 2008, který byl zveřejněn v deníku Mladá fronta DNES...“

Napište, čím budete užiteční

Ve druhém odstavci popište, čím byste mohli být na základě dosaženého vzdělání a předchozí praxe zaměstnavateli užiteční. Zdůvodněte, proč zrovna vy jste nejvhodnějším kandidátem. Je dobré ukázat svou chuť do nové práce, tedy to, že jste skutečně motivováni danou prací dělat a skutečně o ni stojíte. Je nutné, aby tato část působila sebevědomě, nepoužívejte proto výrazy jako „asi bych se na danou pozici hodil“, ale „jsem vhodný kandidát, protože...“

Zakončete dopis sebevědomě

Ve třetím odstavci by se měla objevit žádost o případnou schůzku či spolupráci. Úspěšný motivační dopis končí větou, v níž vyjádříte, že se už velice těšíte na osobní setkání.

Pozor na pravopisné chyby

Motivační dopis plný pravopisných chyb nezapůsobí na vašeho potenciálního zaměstnavatele kýženým dojmem. Jestliže českou gramatiku neovládáte bravurně, vezměte si k ruce Pravidla českého pravopisu, nebo požádejte někoho ze svých známých, aby váš dopis zkontroloval.

Pište stručně a výstižně

Motivační dopis by neměl být zbytečně dlouhý, v ideálním případě by se měl vejít na jednu stránku formátu A4. Nezastavujte se proto zbytečně u jedné své vlastnosti či schopnosti a neopakujte informace, které jste uvedli již v životopise. Je např. zbytečné v motivačním dopise popisovat náplň práce na vašem minulém pracovišti, když se stejný text nachází v životopise. Vyzdvihněte jen ty informace, kterými chcete zaměstnavatele zaujmout.

Pište pravdivě

V motivačním dopise ani životopise si samozřejmě nevymýšlejte informace jen proto, abyste vypadali pro zaměstnavatele zajímavější. Každá lež na konec vyjde najevo. Když budete tvrdit, že jste nepřekonatelní v používání Excelu, a pak nebudete schopni vytvořit jednoduchou tabulku, zaměstnavatel pravděpodobně hned pozná, že jste nejednali fér.

Používejte věcný jazyk

V motivačním dopise se vyhněte familiárnosti, aroganci a samozřejmě vulgárnostem. Pište k věci a snažte se vyvarovat různých klišé. Snažte se, aby váš dopis působil přirozeně, nikoli vyumělkovaně.

A nyní už nezbývá, než vám popřát mnoho úspěchů při hledání vašeho vysněného zaměstnání.

ŽENY A PENÍZE

Napsala: Lenka Černá

Jak přistupují dnešní ženy k penězům? Odlišují se od těch v minulém století, nebo jsou vlastně úplně stejné?

V mnoha aspektech se ženy značně změnily oproti minulosti. Díky menšímu vlivu církve již nejsou „příčinou vyhnání z ráje“ a nenesou na sobě velké břímě těch, které zavinily ono vyhnání. V mnoha aspektech však ženy zůstávají stále stejné. A jednou z oblastí jsou právě peníze. Přesto, že mnohé bojují za rovnoprávnost, zůstávají v nefunkčních manželstvích jen kvůli finanční závislosti na svém partnerovi, bojí se investovat nebo si říci o zvýšení platu.



Ať jste vy, ženy, zastánkyněmi rovnoprávnosti žen či nikoliv, ráda bych vás seznámila s výsledky, které vydala americká společnost National Center for Woman and Retirement Research:

- 47% žen ve věku nad 50 let je svobodných (jsou tedy finančně zodpovědné samy za sebe)
- 50% manželství končí rozvodem
- během prvního roku po rozvodu klesne životní úroveň žen o 73%
- ze starších lidí žijících v chudobě jsou 3 ze 4 právě ženy
- 7 z 10 žen bude v určité době svého života žít v chudobě
- 90% žen během života ponese celkovou odpovědnost za své finance, a přesto v nich nemá 79% žen jasno
- pouze 20% žen bude v důchodu zabezpečeno

Osobně považuji tyto statistiky za otřesné a alarmující. Jak sami vidíte, přesto, že jsou dnes ženy pokrokové a snaží se být rovnocenné s muži, finanční inteligence a strategické uvažování o vlastním zabezpečení jim schází. A čím je to způsobeno?

1. Necháváme peníze na mužích

Mnoho žen si prostě myslí, že kasu by měl doma držet muž. Bojí se převzít odpovědnost za vlastní zabezpečení a roli živitele rodiny přenechává partnerovi. Stačí jim kreditní karta a přístup/ společnému účtu. Mnohé ale nepočítají s pouhou 50% šancí, že jim manželství vydrží a nerozvedou se (pokud operují s 50% rozvodovostí v ČR).

2. Myslíme si, že peníze jsou složité

Akcie, obligace, aktiva a rozpočty. Kolik žen je dnes ve výkonných manažerských funkcích a pracuje s takovými pojmy? Mnoho z nás si myslí, že investovat peníze a vydělávat více než průměrnou mzdu se rovná pohádce. Máme strach s penězi hýbat a riskovat. Máme pocit, že akciový trh

a nemovitosti jsou tvrdou hrou vysokých byznysmenů. A díky tomu se ani nesnažíme do světa financí proniknout. Přitom statistiky ukazují, že ženy jsou mnohdy lepší investoři než muži.

3. Zažíváme nepříjemné emoce při práci s penězi

Na ulici nebo v obchodech můžete být často svědkem vyhocené diskuse páru o tom, co koupit a co ne. Jak se musí šetřit a co si zase paní koupila za zbytečnost. Odlišné chování v oblasti financí často vede k hádkám a neshodám v partnerských vztazích. Není proto divu, že nemáme chuť bavit se s partnery o tom, jak vydělávat více peněz, nebo samy nemyslíme na vlastní zabezpečení. Peníze se pro nás stávají nepříjemným tématem a jsme raději, když se o ně nemusíme zajímat.

4. Jsme tak vychované

Vraťte se zpět do svého dětství a vzpomeňte si, co jste slýchaly o penězích? Jak řešili peníze vaši rodičové a prarodičové? Byla zde společná kasa, důvěra a dostatek peněz? Nebo vaše máma stále chtěla peníze a otec říkal, že má kapsu prázdnou? Vaše finanční chování do značné míry závisí na tom, co jste viděly a slyšely jako malé doma. U žen je to ve většině případů „starý model“ – muž drží kasu a žena prosí o peníze, nebo žena se stará o rodinu a manžel vydělává. Zůstáváme tak s dětmi doma, utíkají nám postupy v práci, nemůžeme pracovat déle a postupovat v kariéřním žebříčku.

5. Nemyslíme na budoucnost

Muži mají v oblasti financí jednu velkou výhodu: nepoužívají u čísel emoce, ale logiku. Dokážou tak dobře plánovat budoucnost, aniž by do ní zahrnovali vztah. Dokážou operovat s myšlenkou, že „je jednou žena opustí“ nebo „si najdou někoho jiného“. Tuto alternativu si žena snaží nepřipouštět, a proto neplánuje budoucnost bez partnera. To přispívá k tomu, že po rozvodu se snižuje životní úroveň ženy o 73%, u mužů se natolik nesníží.

Pochopila jsem, že finanční nezávislost patří k tomu nejdůležitějšímu, co žena může v životě získat. Díky ní totiž může prožívat vztahy beze strachu, že přijde nejen o partnera, ale i o životní úroveň. Díky ní může vychovávat děti dle svého, dělat takovou práci, která ji baví, a v neposlední řadě si může dovolit vše, po čem touží, aniž by se musela někoho ptát.

3 PRAVIDLA POSTUPNÉHO BOHATNUTÍ

Napsal: Aleš Kalina

Peníze jsou neviditelnou silou, která nás všechny ovládá. Máme-li jich dostatek, nepřemýšlíme nad nimi, pokud nám chybí, přemýšlíme o nich stále. Někteří si myslí, že peníze jsou původcem všeho zla, i když tomu tak není. Bez peněz by se společnost nikdy nevyvinula do stádia, ve kterém je dnes. Peníze jsou hybnou silou rozvoje. Umožňují přeměnit neviditelné hodnoty a představy do viditelné podoby.

Mnozí si myslí, že peníze nejsou důležité. Pravděpodobně bez nich ještě dlouho nebyli. Kdo aspoň někdy trpěl nedostatkem peněz, uvědomuje si jejich váhu i sílu. Pro spravování peněz je zapotřebí osvojit si zcela jiné dovednosti, než jaké jsou účinné třeba v oblasti vztahů. Tam stačí zjednodušeně láska, náklonnost a společný zájem a vztah může celkem dobře vzkvétat. Peníze můžeme milovat ze všech sil, a stejně se nám jich nemusí dostávat v potřebném množství.



Většina lidí zákonitosti peněz nezná. Polovině české populace dojdou peníze po 75 dnech, pokud ztratí svůj příjem. Lidé nemají velké úspory a žijí z ruky do úst. Neustálý strach o peníze pak žene člověka do neuvážených rozhodnutí a touha po vlastnictví do vysoko úročených půjček. Rozdíl mezi tím, co chceme, a tím, co máme, působí nepříjemné pocity nemajetnosti a viditelné přívlastky chudoby.

Pojďme se podívat na zákonitosti peněz, které, ač se nezdají složité, málokdo využívá.

Vážte si peněz.

Vážte si peněz.

Pokud si peněz nevážím, nebudu schopen je opatrovat a hospodařit s nimi. Pokud je budu mít, utratím je, a pokud ne, tak se bez nich budu muset obejít. Peněz si ale těžko budu vážit, pokud neprožiji, jak chutná být bez nich. Nejlepší školou, kde se naučím vážit si peněz, je pobýt nějakou dobu bez nich. Kdo jednou zažil bankrot vlastních financí, ví, o čem mluvím. Zná příchuť nedostatku a tlaku věřitelů, ví, jak strach klepe na dveře pohody každý den. Abych se vůbec někam dostal, musím peníze milovat. Co nemiluji, nebude mít pro mě význam, a co nemá význam, nebudu chtít.

Kontrolujte je.

Pokud si peněz vážíme, potřebujeme se naučit mít o nich přehled. Potřebujeme vědět, odkud přicházejí a kam jdou. Kolik nám vlastně zbývá a co se se zbytky děje. Specifikujte si, jaké jsou zdroje vašich příjmů, odkud vám do vaší zásobárny přitékají? Ve většině případů to bývá příjem ze zaměstnání, dále pak z podnikání, z investic, z autorských práv či dědictví. V oblasti příjmů si

položte otázku: „Co mohu udělat pro zvýšení svých příjmů? Jak mohu přispívat k neustálému rozvoji svých příjmů, co mohu dělat lépe a efektivněji, aby se mé „přítoky“ neustále zvyšovaly?“ Zkusme zde vzít v úvahu i modely, kde nemusíme tolik pracovat, a přitom vyděláváme více, než když pracujeme.

V oblasti kontroly se musíme zabývat i svými náklady. Víte, kolik jste za minulý rok utratili? Abychom měli přehled o svých výdajích, musíme se naučit sledovat, kam peníze dáváme. Dobrým způsobem, jak se tomuto návyku naučit, je brát si a schovávat všechny účtenky za všechny své nákupy. Ty pak jednou za týden sečíst dle kategorií nákladů a zapsat součty do sledovacího systému. (Nabízím vám ke stažení svoji [vlastní tabulku v Excelu](#)).

Náklady můžeme rozdělit do následujících kategorií: Bydlení, auto, relax/zábava, strava, oblečení, dovolená, drogerie a zdraví. V těchto skupinách své peníze utrácíme a jsme schopni je velmi přesně sledovat. Zapisováním do tabulky získáte přehled a možná poprvé v životě zjistíte, kolik vám vlastně na konci roku bude zbývat, pokud budete žít jako doted.

Spořte své peníze.

Dobře osvojené finanční dovednosti způsobí, že vám na konci měsíce začnou zbývat peníze. Tyto peníze hned neutratíte na své další potřeby, ale naučíte se třetí dovednosti: Přebytky peněz začnete ukládat jako investice. Nemusíte ihned kupovat akcie či nemovitosti. Stačí využívat [síly složeného úročení](#). Chce to ale trpělivost a zapomeňte na vidinu rychlého zbohatnutí. Různá schémata, jak rychle nabýt většího množství peněz, dnes nabízí hodně firem i jednotlivců. Vy se tím však nenechte zlákat. Stejně byste prodělali. Tato schémata totiž v sobě vždy ukrývají rizika, o kterých vám nikdo předem neřekne. Byla by škoda, abyste o své naspořené peníze přišli neopatrným počínáním.

Podíváte-li se na velký dub, jistě vás nadchne svojí mohutností i pevností. On ale nevyrostl za několik let, natož dnů. Pevnost a stálost jsou charakteristiky dlouhodobosti, jejichž hodnota se projeví časem. Postavte své finance na pevném základě postupného bohatnutí a nechtějte své minulé chyby odčinit v tentýž den, kdy jste si je uvědomili.

Přečtěte si také:

[Pozor na novodobé otroctví](#)

[Překážky na cestě za bohatstvím](#)

[Kam se podělo mých 10.000.000?](#)

NĚKOLIK PRAVD O DETOXIKACI

Napsala: Lenka Černá

„Zdraví je více, než absence choroby – jde o to, cítit se dobře.“

Termín „detoxikace“ či „pročistění organismu“ každý z nás už někdy slyšel. Někteří provádějí detoxikaci často a získávají tak více energie, lepší imunitu či vypjatější pleť. Pro mnohé z nás je detoxikace spíše spojena s mučivou představou dnů plných utrpení bez jídla, kávy a alkoholu. Dnes se podíváme na základní fakta o detoxikaci.

Co to tedy detoxikace je?

Detoxikaci můžeme definovat jako proces, který nám pomáhá zbavit tělo škodlivých chemických látek, které poškozují či dráždí náš organismus. Díky detoxikaci a správné stravě můžeme pomoci svému tělu bojovat proti nahromaděným toxinům, které se do těla dostaly vinou znečištění ovzduší, používáním pesticidů a fungicidů.

Potřebuje detoxikaci každý?

Je dobré zmínit, že detoxikaci nemusí potřebovat každý. Naše tělo je schopno se přirozeně bránit běžně se vyskytujícím toxinům tím, že je dokáže přeměnit na bezpečnější látky a co nejrychleji se jich zbavit. Tyto látky jsou vylučovány z těla močí, potem, dokonce jsou přítomny i ve vlasech a nehtech. Pokud tedy náš organismus funguje správně, je naše tělo schopno toxiny zpracovat a vyloučit.

Kdo tedy detoxikaci potřebuje?

Detoxikaci potřebují primárně lidé, kteří se neumí správně stravovat. Jejich strava je nevyvážená, postrádá vitaminy a výživné látky. Dnes mnoho potravin obsahuje nepatrná množství uměle vyrobených pesticidů, fungicidů a herbicidů i přesto, že je přítomnost těchto látek v jídle přísně zakázána. Detoxikaci by také měli podstoupit lidé, kteří žijí ve větších městech, a tedy ve znečištěném ovzduší. Poslední ohroženou skupinou obyvatelstva jsou ti, kteří užívají nadměrné množství léků, protože i ty jsou často odbourávány v našich játrech, a tím je zatěžují.

A jak tedy poznám, že je mé tělo přetížené?

Pokud si nejste jistí, zda detoxikaci potřebujete či nikoliv, podívejte se, zda vykazujete hlavní známky přetíženého organismu. Protože hlavním aktérem detoxikace jsou játra, přečtěte si konkrétně příznaky přetížení jater:

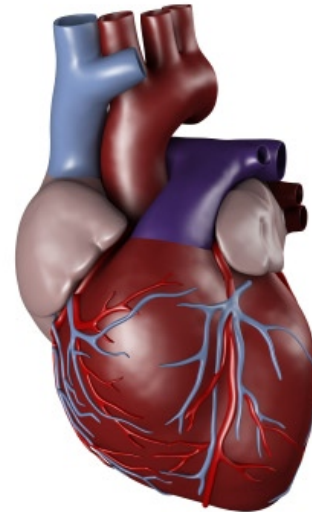
- Nadýmání, pocity nevolnosti nebo jiné trávicí potíže
- Náhlé změny nálad, nedostatečná schopnost koncentrace
- Vznik nebo zhoršení alergických stavů
- Bolesti hlavy
- Nedostatečně kontrolovaná hladina cukru v krvi způsobující únavu, závratě, chuť na sladké apod.
- Nadměrné pocení a nepříjemný tělesný zápach



SERIÁL 1 – POZNEJTE SVÉ TĚLO SRDCE

Základní údaje o srdci

Jedná se o dutý svalový orgán, který rytmickými stahy zabezpečuje krevní oběh. Má čtyři hlavní části: pravou a levou komoru a pravou a levou předsíň. U dospělého člověka váží srdce 230 – 340 gramů (mužské srdce je větší a těžší) a průměrně se za den 100 000krát smrští. Za minutu je v klidovém stavu schopné „přečerpát“ 5-6 litrů krve. Srdce má tvar kužele, jehož hrot směřuje doleva a dolů.



Krevní oběh

Srdce je součástí oběhové soustavy člověka, která se dělí na malý a velký krevní oběh. Malý (také plicní) krevní oběh začíná v pravé komoře srdeční, odkud je neokysličená krev vedena plicnicí do plic. Z plic se již okysličená vrací plicními žilami do levé předsíně. Odtud se ve fázi diastoly přečerpá do levé komory srdeční, odkud je ve fázi systoly vtlačena do aorty a dále do velkého tělního oběhu. Velký (tělní) krevní oběh pokračuje z aorty dalšími tepnami do vlásečnic celého těla a horní a dolní dutou žilou se odkysličená krev vrací do pravé předsíně. Ve fázi diastoly je opět přečerpána do pravé komory a odtud při systole vedena plicnicí do plic.

Co srdci škodí

Obecně: kouření, tučná strava, nadměrná konzumace soli, stres, absence tělesného pohybu

Co srdci prospívá

Jak z výše uvedeného vyplývá, prospívá srdci v první řadě pohyb, ale také střídavá strava. Chcete-li udržet své srdce dlouhodobě zdravé, řiďte se těmito pokyny:

- Dávejte přednost rostlinným tukům před živočišnými
- Nekonzumujte tučná jídla
- Vyhýbejte se smaženým pokrmům
- Jezte často ryby (tuňák, losos a pstruh by neměli ve vašem jídelníčku chybět)
- Zvyšte konzumaci vlákniny (jezte celozrnné pečivo, čerstvé ovoce a zeleninu)
- Hýbejte se – věnujte se pravidelně nějakému sportu
- Vyhýbejte se stresovým situacím
- Nekuřte
- Udržujte svou váhu v normálu (tj. udržujte své BMI v rozmezí 18,5 – 24,9 bodů)

Nejčastější onemocnění srdce

Ischemická choroba srdeční

Pojem „ischemie“ znamená nedostatečné prokrvení orgánu, v našem případě srdce. Klinicky se projevuje jako angina pectoris nebo infarkt myokardu. V naší republice je příčinou 1/3 všech úmrtí, na čemž se podepisuje zejména nezdravý životní styl českých občanů.

Angina pectoris

Je způsobena většinou zúžením věnčitých tepen srdce a nedokrevností srdečního svalu. K zužování tepen dochází ukládáním tukových plátů do jejich stěn. Nejčastější příčinou tohoto ukládání je zvýšená hladina cholesterolu. Příznaky charakteristické pro anginu pectoris člověk pociťuje při zvýšené námaze nebo rozrušení. Projevuje se pálivou, svíravou bolestí na hrudi. Když se člověk uklidní, bolest za chvíli odezní. Odeznění bolesti lze uspíšit podáním nitroglycerinu. Pokud bolest nemizí, je pravděpodobné, že má člověk infarkt myokardu.

Infarkt myokardu

Při infarktu myokardu je dodávka kyslíku do srdečního svalu přerušena úplně a má za následek odumření části svalových vláken. Odumřelá část srdce je postupně nahrazena méněcennou vazivovou tkání – jizvou. Srdce ztrácí svou výkonnost. Rozsah následků infarktu závisí na tom, která tepna je ucpaná. Čím větší tepna, tím je logicky postižena větší část srdce. Pokud infarkt postihne více než 40% srdeční tkáně, dochází k úmrtí.

Zajímavosti o srdci

Starověcí Egypťané považovali srdce za centrum myšlení, paměti a emocí. Spojovali ho s intelektem a osobností člověka a považovali ho za nejdůležitější orgán v těle. Z tohoto důvodu také nebylo nikdy vyňato z těla a balzamováno odděleně. Jeho přítomnost v těle byla důležitá pro posmrtný život zemřelého.

SERIÁL 2 – POZNEJTE, CO JÍTE VLÁKNINA

Jelikož byl první seriál věnován srdci a správné péči o něj, řekneme si v našem druhém seriálu trochu více o vláknině, jejíž zvýšenou konzumaci jsme pro uchování zdravého srdce doporučili.

Vláknina představuje skupinu nestravitelných látek, které jsou obsaženy v potravinách rostlinného původu - zejména v celozrnném pečivu, ovesných vločkách; dále ji najdeme v luštěninách, zelenině a ovoci. Skládá se z neškrobových polysacharidů, celulózy, ligninu, vosků, chitinů, pektinů, beta-glukanů a oligosacharidů.

Vlákninu dělíme na rozpustnou a nerozpustnou. Všechny rostliny obsahují oba typy vlákniny, avšak v nestejném poměru. Rozpustná vláknina vám pomůže k tomu, aby vaše stolice byla častější a pravidelnější, váže na sebe cholesterol, čímž snižuje jeho hladinu v krvi.

Nerozpustná vláknina povzbuzuje správnou funkci střev, váže na sebe rakovinotvorné látky a toxiny a usnadňuje jejich vylučování z těla.

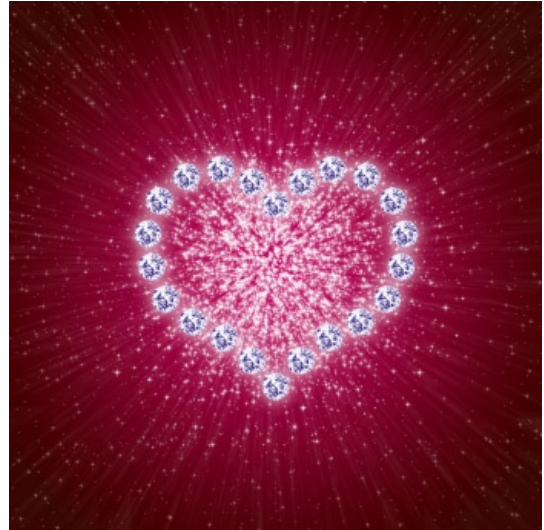
Pravidelná konzumace vlákniny příznivě ovlivňuje vaše zažívání, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, čímž omezuje možnost vzniku ischemické choroby srdeční, pomáhá při potížích s hemeroidy, snižuje riziko výskytu rakoviny tlustého střeva a konečníku a může vám pomoci i při hubnutí.

Údaje o tom, kolik vlákniny by měl denně přijmout dospělý zdravý jedinec, se dost různí. Průměrně se doporučuje zkonsumovat 20-30 g vlákniny denně.

DOPŘEJTE SI POROZVODOVOU REHABILITACI

Napsala: Lenka Černá

Rozvod je po smrti blízkého člověka podle hodnocení psychologů druhou nejvíce stresující životní událostí v životě jedince. Pokud se dnes v České republice rozvede každý druhý pár, znamená to, že více než polovina lidí produktivního věku se nachází alespoň po určitou dobu ve značně stresujícím období. A jaké to má následky? Zhoršené zdraví, nadváha, neklid, nefunkční vztahy a nezdravý životní styl. Kromě těchto krátkodobých důsledků rozvratu manželství jsou zde i dlouhodobé, které si mnohdy ani neuvědomujeme. Jakým způsobem nás ztráta životního partnera poznamenává v oblasti vztahů? Dokážeme po rozvodu navazovat stejně důvěrné vztahy jako před manželstvím? Nezměnil nás rozvod natolik, že nejsme schopni emočně k někomu znovu přilnout?



Statistika mluví o jasně – 80% z těch, kteří se rozvedou jednou, se rozvede i podruhé. Se zvyšujícím se počtem rozvodů se také zvyšuje procento rozvodovosti. Jak je vidět, první rozvod nás poznamená i dlouhodobě.

Pokud dnes stojíte na prahu nového života a máte již státem danou nálepku „rozveden/a“, zkuste se na chvíli zastavit a dopřát si čas na určitou „rehabilitaci“.

Emoční rehabilitace

To, že jste dnes bez partnera, museli jste rozvrátit rodinu nebo si vytrpěli smutek svých dětí, není náhoda. To, co dnes vidíte jako svůj současný svět, je jen obrazem vašeho emočního světa. A ten musíte rehabilitovat jako první. Jinak budete vztahově nemocní do konce života. A se stejným handicapem budete také vstupovat do nových partnerských vztahů.

Vaše manželství se nerozpadlo ze dne na den. Každý vztah prochází určitými obdobími, které manželé buď zvládnou, pokud jim ten druhý stojí za to, či naopak. Zkuste se tedy nejprve zamyslet, proč se váš vztah rozpadl? Měli jste s partnerem každý odlišné priority, nerozuměli jste si v sexu, nebo jste prostě nemluvili o svých problémech? Velice častou příčinou rozpadu manželství bývá špatné emoční nastavení z dětství formou [negativních emočních vzorců](#). Své emoční nastavení byste měli změnit ve svůj prospěch a zcela tak proměnit své emocionální prožitky a tím i sebe samotné.

Komunikujte s dětmi

Pokud u rozpadu vašeho manželství byly i děti, počítejte s tím, že jsou i ony emočně zasažené i ony, nejen vy. Děti mnohdy vnímají rozvod rodičů jako svou vlastní chybu. Také často mají strach, že se o ně druhý rodič přestane zajímat, pokud nebudou bydlet společně. Snažte se tedy s dětmi komunikovat a hlavně jednejte upřímně! Zdůrazněte jim, že s nimi počítáte a že je máte rádi.

Odpoutejte se od minulosti

Přestaňte se tedy rozčilovat či trápit tím, co se stalo. Takto se můžete trýznit do konce života, a nikam to nepovede. Zkuste si jednoduché cvičení: Přesuňte se v myslí do okamžiku, který byl pro vás během rozvodu nejvíce náročný a představte si, jak v této situaci vítězíte. Zabalte všechny své negace a nepříjemné pocity do pomyslného pytle a ten shodte ze skály nebo jej zničte jiným způsobem dle své libosti. Váš mozek se tak odpoutá od náročné emoční situace a budete se cítit mnohem lépe. Rozvod je prostě pryč a vrácení se zpět vás nikam neposune. Hledte dopředu a neřešte stále to, co stejně nedokážete změnit. Zapamatujte si, že minulost žije jen díky vaší hlavě. Až ji necháte být, jednoduše umře.

Budte „výše“ než ten druhý

Osobně jsem zažila vypjaté emoční situace, ve kterých se rozvádějící se účastníci rozvodu začali chovat nelidsky, hrubě a nečestně. Ti, kteří vedle sebe žili desítky let, najednou házeli bláto a pomlouvali se navzájem u vlastních dětí. Nebudte stejní a zůstaňte pány svých emocí. Raději jedovatá slova spolkněte a podívejte se na situaci z hlediska vlastního klidu: Stojí vám to za to, nervovat se s tím druhým?

Vyházejte co se dá

S rozvodem vždy souvisí stěhování do jiného domova či odchod jednoho z partnerů do nového. Pokud chcete co nejdříve začít normálně žít, neberte si věci z minulosti do nového života. Pokud vám to finanční situace dovoluje, odstraňte z domova, co můžete. Vše, co symbolizuje starý život, vám totiž bude připomínat minulost. Zabalte všechny věci svého bývalého partnera a buď mu je pošlete, nebo je rovnou vyhodte.

Najděte si nový zájem

Nesedte po rozvodu doma! Pokud jste zůstali sami, vyhledejte společnost nových lidí. Začněte se učit jazyky, chodte na kurz malování, hlavně ať jste mezi lidmi. Nejen, že se něco nového naučíte, ale poznáte tak nové lidi a nebudete se cítit osamocení.

Jedte na dovolenou

Pokud vám to porozvodová finanční situace dovoluje, odjeďte někam do zahraničí s přáteli. Nechte děti doma a jedte relaxovat. Věnujte se sami sobě a přemýšlejte o svém životě. Krátké pozastavení v této životní situaci není na škodu.

Slibte si, že rozvod využijete jako svoji životní šanci mít se lépe. Dnes totiž stojíte na životní křižovatce, na které se můžete rozhodnout, co budete dělat dál. Tak na sobě zapracujte a vydejte se tím správným směrem!

ZÁŽITEK V KNIHKUPECTVÍ

Napsal: Aleš Kalina

Včera jsem v knihkupectví zažil pozoruhodnou příhodu: Hlavními aktéry byli maminka, tatínek a jejich tříletý syn. Vcelku normální rodina. Synek kolem rodičů neustále pobíhal. Osahával knihy v regálech, snažil se prozkoumat vše, co viděl, a k tomu se neustále domáhal pozornosti rodičů. Snažil se jim ukázat, co všechno vidí, a jak hezké knížky jsou. Od své matky však neustále slyšel napomínání: „To dělej, to nedělej, na to nesahej, to neber, to není pro tebe, nech už mě být....“

Synek se však stále pokračoval v průzkumu, poněvadž v jeho třech letech bylo příliš těžké vysvětlit mu, že všechny ty zajímavé věci nejsou určeny pro něj. Čím více ho maminka napomínala, tím více se domáhal pozornosti.

U dětí tohoto věku zcela přirozený jev. Situace se opakovala stále dokola. Dítě se domáhalo svého a maminka se je snažila uklidňovat a napomínat stále stejnými slovy.

Scéna se postupně začala dramatizovat: Dítě stále nadšeno vystaveným zbožím, a mamince začíná docházet trpělivost. Opakovala proto tytéž věty s větší razancí: „Na to nesahej!“, „To není pro tebe!“, „Poslouchej mě přece!“, „Jsem přece tvá matka, tak mě poslechni!“

Nakonec se bezradně obrátila na tatínka: „Prosím tě už si ho vem!“ „Tatínek, ten si to s tebou vyřídí.“ „S tímto synem se nedá rozumně vyjít.“ „Když se budeš takto chovat, klepne mě z tebe pepka.“

A dalšími podobnými větami častovala svého synka, který stále nedokázal pochopit, proč nemůže tolik nádherných věcí mít právě pro sebe. Z jakého důvodu mu maminka zakazuje, co se mu líbí, a proč mu vlastně nadává a proč nakonec přenechává veškeré výchovné prostředky otci? Ten tiše postával a snažil se chlácholit matku, aby na synka nebyla tak přísná, že je to přece zcela normální a že děti takové jsou. Nakonec matka zuřivě vyběhla z knihkupectví a synek se dál procházel s otcem mezi regály.

Podobné příhody je možné vidět denně kdekoliv v supermarketech i v jiných obchodech. Děti jsou neposedné a nadšené vším, co vidí.

Mozek dítěte je v nahrávacím módu. Děti nám to nedávají najevo, ale vše, co děláme, jak se na ně tváříme, jak s nimi komunikujeme, si intenzivně zapisují. V jejich mozku se nepřetržitě odvíjí nahrávací páska magnetofonu, který neustále zaznamenává od rána do večera vše, co dítě vidí a co slyší. Jak se k nim chováme. Jak s nimi mluvíme. Jak se na ně díváme. Vše si uchovávají.



Vlivem situací, které dítě v knihkupectví zažilo, se mu do hlavy pravděpodobně zapsaly následující zápisy:

„Co chci, nemohu mít.“ „Má chtění zlobí mámu.“ „Máma neví, co se mnou.“ „Když něco chci, mohu být potrestán.“ „Má chtění jsou špatná.“ „Jsem divný.“ „Táta je větší autorita.“ „Táta je hodnější.“ „Táta mi více rozumí.“

Poněvadž děti neví, co je správné a co špatné, odpozorují veškeré chování a postoje od nás. Jejich svět je formován našimi postoji, našimi slovy, našimi pohledy, našimi výrazy, naším způsobem vyjadřování. Malé děti, které jsou plodem naší lásky a staly se součástí našich domácností, pozorují a přejímají od nás úplně všechno a jejich zapsané postřehy se stávají základem jejich budoucího chování.

Aniž bychom chtěli, předáváme jim informace z oblasti logiky, emocí a návyků. Čím je dítě mladší a čím častěji se daná situace opakuje, tím hlubší zápis v dětské hlavě zůstává. Jestliže v hlavě dítěte vznikly emoční zápisy, o kterých jsem před chvilkou mluvil, bude jistě zajímavé se podívat, jaký člověk z něj vyroste a jaké problémy bude tento člověk prožívat za 30 let.

Zkusme si představit zápis v hlavě „Co chci, nemohu mít.“ Jakým způsobem se člověk bude chovat v dospělosti, pokud takový zápis má? Neustále se bude honit za tím, co chce, a přitom bude mít pocit, že to nemůže mít. Bude proto vynakládat velké úsilí, aby to nakonec získal, ale nezbaví se pocitu, že to stejně mít nemůže.

Emoční zápisy v hlavě pracují podobně jako gravitace pro naši planetu. I když o ní nevíme, působí na nás. To, že o ní nevíme neznamena, že jí nejsme ovlivňováni. Emoční zápisy v hlavě mají stejný charakter. I když o nich nevíme, jsme jimi ovlivňováni. A jejich síla je obrovská!

Tento malý človíček v žádném případě nemůže za to, co mu rodiče naskládali do hlavy. V dospělosti se bude divit, proč nemá věci, které tolik chce? Co mu brání dosáhnout štěstí? Kdo nemá, co chce, rozhodně šťastný nebude. Lidské štěstí přece závisí na uspokojování potřeb a pokud naše žádosti nejsou dlouhodobě uspokojovány, máme pocit, že život nemá smysl.

Náš mozek si ve většině případů v dospělosti nahradí mámu a tátu partnerem či partnerkou. Rovněž „Má chtění/přání zlobí mámu“ se v dospělosti projeví jako „Má chtění zlobí partnerku.“ Tento člověk si tedy najde životního partnera, kterého bude svými požadavky a svými představami

LIDSTVO JE ZATÍM POLOTOVAR

Napsal: Aleš Kalina

Člověk je pouhý polotovar. Pozoruji jednání své i lidí kolem sebe a zjišťuji, že stále děláme velké množství chyb. Nedokážeme vytvářet, co sami chceme, a končíme často tam, kde chceme být nejméně.

Člověk se neustále musí o něco starat. Musí se zabývat tím, co si oblékne, kde bude bydlet, jakým způsobem si bude obstarávat obživu, jak bude ploidit děti. Trápí se, zda je dostatečně hezký, příjemný, jaké má vlasy a oči, jaké má zuby. Lidstvo trápí velké množství nemocí, jako je rakovina nebo AIDS. Neumíme spravovat rodiny. Válčíme mezi sebou. Zabíjíme se a nemáme se rádi. Podvádíme a jsme k sobě nepříjemní.



Lidstvo je nekompaktní společností nekompatibilních jedinců. Lidé neumí společně žít. Nevědí, jak se chovat sami k sobě a uspokojovat své potřeby. Jak se cítit dobře. Jak si „dělat dobře“. Jak se o sebe starat tak, abychom nebyli nemocní, abychom neměli deprese, abychom se každý den cítili nadšení a naplnění životem.

Společnost těchto jedinců pak nemůže být v rovnováze a mít pevné základy. Nemůže správně ekonomicky fungovat, dobře se starat o ty, kteří na svět právě přicházejí, i o ty, kteří jej opouštějí. Lidstvo je jedno velké zmatené společenství, které neví, odkud přichází a kam jde.

Podíváme-li se na zvířecí říši, zdá se, že se nezatěžuje žádnými problémy. Vezměme si jako příklad třeba medvěda: Ten neřeší, co si oblékne a co sní, kde si lehne, jak dlouho bude spát, kdy se narodil, kdy zase umře, kolik malých medvídků zplodí a jak se o ně postará, zda je vychovává správně nebo špatně a zda celá komunita medvědů mezi sebou bude bojovat, nebo nebude bojovat a kde budou ostatní medvědi bydlet, jestli vůbec pro ně nějaké bydlení bude, jestli bude padat sníh, nebo nebude padat sníh atd.

S oblibou pozoruji srnky, které ve velkém mrazu jen tak postávají na poli, a říkám si, jak to ta zvířata dokáží? I v takové zimě mají stejný oblek, jako když je venku třicetistupňové horko. A co potrava? Neshromažďují, neukládají, nemají žádné sýpky ani obrovské stodoly, aby přežily zimu. Vždy někde nějakou potravu najdou. Nestarají se a nepečují. Nemají o nic strach. Jednoduše prožívají svůj den, od rána až do večera, takový, jaký je.

Příroda sama nabízí různé dokonalosti. Je sama o sobě perfektně zajištěna. Všechno spolu vytváří dokonalý systém. Jestliže příroda, která se v žádném případě nedá srovnat s člověkem a jeho inteligencí, jeho schopností přemýšlet, vnímat a hodnotit sama sebe, je tak vyvinuta a poskytuje věci, na jejichž výrobu dnes člověk nedokáže ani pomyslet, jak je možné, že tento člověk, zůstává stále na nízkém stupni rozvoje?

Starosti jsou nepříjemné a sráží člověka k zemi. Starosti přinášejí deprese, tlaky a neklid, dokonce i vraždy. Starosti bolí. Nikdo nechce mít starosti. Starostí se snažíme zbavit, ale dnešní společnost neví, jak na to.

Zeptáme-li se člověka, jak se má, většinou uslyšíme, že to za nic nestojí. Většinou dostaneme odpověď typu – „To víš, ty moje problémy“. Dětská bezstarostnost se v určitém okamžiku začne měnit ve spěch a neustálé řešení problémů. Člověk, pokud je mlád, užívá si života, protože většinou všechno důležité za něj řeší jeho rodiče. Když dospěje, bývá většina jedinců semleta stejným soukolím, které semlelo jejich rodiče. Do třiceti let učiní většinu důležitých rozhodnutí a potom už do smrti řeší následky rozhodnutí, která do té doby učinili.

Vstoupili jsme do reality života a pereme se s ní, jako většina lidí na této planetě, od rána do večera. Většinou za kus chleba, za chvíli klidu, za přežití.

Je-li člověk zavalen starostmi, zatímco všude kolem něj je harmonická dokonalost a plnost, pak má lidstvo ještě dlouhou cestu před sebou. Člověk je zatím ve stádiu raného vývoje. Pokud by lidstvo mělo žít celkem deset tisíc let, tak jsme teprve v roce třístapadesát. Jsme teprve na začátku. A máme před sebou ještě velké úkoly. Nejen to, že se musíme naučit žít ve vzájemné harmonii, ale musíme se naučit i nedělat si zbytečné starosti, jednoduše se naučit žít bezstarostně.

Když se oprostíme od starostí, otevře se nám nový svět.

Jak se nepříjemných starostí zbavit? Jak se naučit žít? Jak se naučit být sám sebou a rozvíjet sám sebe, být šťastným jedincem?

Každý si musí udělat pořádek ve čtyřech oblastech svého žití. Jakou práci dělá, kolik má peněz, jak se stará o své zdraví a jaké má vztahy s lidmi kolem sebe. Více inspirace najdete v mých dalších článkách.

Jestliže se naučím správně a harmonicky žít a být ve všech čtyřech oblastech „v pohodě“ a spokojený, naučím se být sám sebou a realizovat sám sebe a naučím se nestarat o všechno a žít podle svých představ, začne se mi otevírat nový svět. Svět, který je bezstarostný. Svět, který přináší vše, co potřebuji, aniž bych o něm příliš přemýšlel.

NESTAVTE SI DŮM NA PÍSKU

Napsal: Aleš Kalina

Měl jsem tu čest v životě poznat dva velmi úspěšné muže. Oba dva si chtěli postavit dům podle svých představ. Najali si tedy architekta a vynaložili veškeré své úsilí, aby mu popsali své představy a sny o svém domě. Architekt jim nakreslil plány přesně podle jejich představ. A oba dva muži se intenzivně těšili, jak si své domy postaví a budou si užívat svého úžasného života.

Od počátku vše probíhalo dobře. Oba dva se pustili do práce. Stavěli, stavěli a stavěli. S postupem času bylo příjemné pozorovat, jak stavba roste. U jednoho domu se však stalo cosi podivného. Jak dům rostl do výšky, začal se naklánět na stranu. Majitel se podíval a netušil, co se to s jeho domem děje. Proto zavolał svého architekta a ptal se, jak je to možné. Záhy se po několika testech dozvěděl, odpověď: základy jeho domu byly špatně položené. Vše, co tento člověk doposud udělal, bylo nutno zbourat a začít stavět úplně od začátku.



Tato životní příhoda mi odkrývá podstatu mnohem větších pádů, které se v životě člověka mohou stát. Častokrát za mnou přicházejí lidé, kteří mi vyprávějí své životní příběhy a já zjišťuji, že jejich bolesti jsou způsobeny špatně položeným základem, na kterém svůj život postavili. Nejčastěji se různé životní pády stávají právě v oblasti vztahů. Lidé se jako mladí seznámí a začnou si plánovat společnou budoucnost. Za několik let se však ukáže, že jejich společný základ byl špatně položený. Začíná se hroutit úplně všechno. Začíná se hroutit jejich vztah, jejich rodina, jejich finance, jejich zdraví, jejich domov.

Navštívil mě jeden člověk, který mi vyprávěl svůj životní příběh: Se svojí partnerkou žili společně téměř dvacet let. Ona mu však i po takto dlouhé době oznámila, že si našla někoho jiného a že ze vztahu odchází. Její manžel nesl její rozhodnutí těžce a propadl se do hluboké deprese. Nevěděl, co má dál v životě dělat, a jakákoliv další rozhodnutí pro něj byla utrpením. Zavíral se do samoty a trápil se. Od svého mozku poslouchal stále samé negace. S postupem času nutně docházelo i k velmi nepříjemným situacím týkajících se dělení společného majetku a sporů o děti. Tyto situace by nemusely nastat, pokud by lidé věděli hned na začátku, [jakým způsobem si vybrat partnera](#) pro svůj vztah a tím mu položit dobrý základ. Pak se nemůže stát, že se jejich životní dílo rozpadne.

Hledání životního partnera a budování finanční stability a dobré práce jsou našimi hlavními životními úkoly. Musíme se naučit je perfektně zvládat, aby se nám nestalo, že se zařadíme do zástupu těch, kterým se jejich životní stavby rozpadnou a musí začínat úplně od začátku.

Jakým způsobem se tento správný základ pokládá? Za prvé: Musíme vědět, kam se chceme

v životě dostat. Jak to poznáme? Víme, že život můžeme rozdělit do čtyř oblastí, ve kterých náš mozek pracuje: Jsou to práce, zdraví, vztahy a peníze. V těchto oblastech si vždy vytyčte své cíle, u kterých máte maximální prožitek slasti a radosti. Tyto cíle si definujte pro každou oblast zvlášť. Jestliže své cíle máte vytyčené, snažte se pro ně vytvořit co možná nejpevnější základ.

Pokud vezmeme oblast vztahů, chceme poznat, zda námi zvolený partner je s námi maximálně kompatibilní. Potřebujeme tedy zjistit, existuje-li zde kompatibilita povah. Jak to zjistíme? Zjišťujeme ji pomocí [čtyř metod pro výběr životního partnera](#).

Jestliže se podíváme do oblasti financí, tak i v této oblasti chceme pokládat stabilní základ. Jak se to dělá? Opět se podíváme na své finanční cíle a za použití svého domácího [rodinného či firemního rozpočtu](#) i plánujeme své příjmy a náklady tak, abychom se za několik let do svého vysněného cíle dostali.

Jak se buduje základ pro oblast práce? Opět se podíváme, čeho v této oblasti chceme dosáhnout. Pro co máme [talent](#)? Kde chceme být, aby nám bylo dobře? A začneme se v této oblasti vzdělávat. Začneme shromažďovat podklady, začneme vyhledávat přátele, kteří se podobnou činností zabývají. Začneme trávit čas s lidmi, kteří tuto oblast milují. Správný základ pro oblast práce je zcela klíčový. Je to oblast, kde budeme schopni používat svůj talent, kde budeme schopni rozvíjet svoje nejnítěrnější touhy, kde budeme schopni pracovat s velkou radostí.

Poslední v této naší struktuře je [zdraví](#). I o zdraví víme, že ho chceme mít. Bez zdraví, pokud se o něj nebudeme starat, nebudeme schopni prožívat slast v dalších třech oblastech. Zdraví musíme mít, a pokud ho nemáme, nebude se nám v životě dařit dobře. Správně položený základ v oblasti zdraví je pevné a jasné rozhodnutí, že budeme zdravě jíst, pravidelně cvičit, že se nebudeme stresovat, že budeme eliminovat všechny životní nepříjemnosti, že se naučíme žít sami se sebou. Kvadrant zdraví, přestože se zdá být v mladém věku ne příliš podstatný, se v dospělosti může stát velmi omezujícím faktorem. Nepodceňujme proto ani tento kvadrant. Snažme se o něj velmi pečlivě starat i v době, kdy je ještě všechno v pořádku.

Vybudujte si spolehlivé základy. Základy nejsou nikdy vidět, ale všichni dobře víme, že dům bez základů by nikdy nestál. Nestavme tedy své životní stavby na písku! Protože když přijde povodeň, silný vítr, či bouře, může se vám i jinak krásně vypadající nádherný dům sesypat jako domeček z karet.

S RNDr. STANISLAVEM ZELENDOU NA TÉMA „MOJE PRÁCE“

Připravila: Hanka Janoušková

RNDr. Stanislav Zelenda,
zakladatel a vedoucí projektu *Talnet*,
online k přírodním vědám



**Mohl byste krátce představit sebe
a svou práci?**

Pracuji na matematicko-fyzikální fakultě Univerzity Karlovy a dlouhodobě se věnuji tomu, jak využít počítače a sítě pro snazší a kvalitnější zvládnutí znalostí a konceptů světa kolem mne v jeho fyzikálním a matematickém obraze. Nyní zavádíme do výuky nástroje, s jejichž pomocí dokonce můžeme nejen modelovat, ale i bezprostředně měřit reálné jevy, a tak srovnáváním rozhodovat, jak správná je naše představa zachycená modelem.

To je první část mé práce. Druhá, momentálně převažující část, je vedení projektu Talnet-online k přírodním vědám, který se zaměřuje na vzdělávání dětí mimořádně nadaných na přírodní vědy. Při tom plně využíváme počítače a internet, protože kurzy v našem vzdělávacím projektu probíhají převážně online formou. Důvodem je dostupnost vzdělání pro nadané děti z celé republiky.

**Co Vás přivedlo na myšlenku uskutečnit právě tento projekt
a jaké byly jeho začátky?**

Začal jsem si ověřovat, že mladí a ještě mladší přirozeně využívají možností, které jim počítače a sítě nabízí. Jako jedni z prvních jsme začali od r. 1997 prakticky zkoušet možnosti internetu pro výuku, nejprve dospělých, a pak i vysokoškolských studentů. Pak přišel Mgr. Jan Vodička z Národního institutu dětí a mládeže s dotazem, jestli by nešlo těchto e-learningových nástrojů využít pro vzdělávání mladších dětí „nadaných na fyziku“.

Odmítl jsem e-learning pro malé děti a vymínil si, že to bude online výuka pro cca 14leté. Dále jsem precizoval svoji dlouhodobou představu o tom, co bych mohl dětem nabídnout. Tuto představu jsem srovnával s praktickými zkušenostmi ze vzdělávání dospělých. Potom jsem vyhledal několik kolegů, se kterými jsem svou představu konfrontoval. Vylíčil jsem jim, k čemu bude tento projekt dobrý, a začal vytvářet podmínky, abychom mohli svoje představy co nejdříve realizovat. To se nakonec zdařilo a Talnet zahájil v roce 2003/2004 první, pilotní ročník.

Jaké jsou hlavní cíle projektu?

Hlavním cílem projektu je nabídnout dětem, bez ohledu na to, kde bydlí, jaký je jejich učitel, jak je vybavená jejich škola, příležitost odhalit „svoje nadání“ a rozvinout je v té oblasti, která je přitahuje.

Mohl byste načrtnout, jak si Talnet a „talnetáři“ stojí dnes?

Situace je pro nás uspokojivá v tom smyslu, že přibývá jak studentů, tak aktivit, které jim můžeme nabídnout. Počet studentů se od roku 2003, kdy u nás studovalo pouhých 17 lidí, vyšplhal na 130. V současné době mají studenti možnost navštěvovat již 12 kurzů. Na ukázky kurzů se můžete podívat na našich stránkách www.talnet.cz.

Jaký je hlavní přínos projektu studentům?

Tak na tuto otázku vám mohu odpovědět konkrétně jejich slovy, protože jsme se jich v nedávném průzkumu ptali na totéž. Tady jsou některé odpovědi na otázku „Co mi přináší projekt Talnet?“: „Společnost lidí, kterým nevadí, že se učím.“, „Zkušenosti, poznatky, nové informace.“, „Možnost kontaktu s odborníky, získání informací, které se ve škole nedozvím.“, „Možnost vzdělat se v tom, co mě zajímá.“, „Další možnost, jak se rozvíjet.“, „Talnet mi vzal pocit, že mladí lidé nemají zájem o přírodní vědy.“

Jaké svoje vlastnosti a schopnosti ve své práci nejvíce uplatňujete?

Hluboké přesvědčení o tom, že bohatnu a současně mám úžasný zážitek z toho, když poznávám nové a učíme se. Z vlastností to bude asi vytrvalost a schopnost improvizace.

Čím Vás Vaše práce obohacuje?

Zážitkem toho, jak se výsledky někdy i nečekané vynořují z mlhy očekávání. Zjištěním, že koncentrované a současně vyvážené úsilí vede k cíli. Komunikace s kolegy, s nimiž větší či menší měrou spolupracuji, mi dovoluje nacházet nové kontexty, v nichž je možno se dívat kolem sebe na to, co jsem ji ž viděl, jinak tomu rozumět a koneckonců zkusit v nich i žít.

KALENDÁŘ AKCÍ

14. února	Jak na nepříjemné myšlenky	- zbavte se jich a objevte sílu emočních rovnic
13. března	Jak utvářet vztah podle svých představ	- jen 3% vztahů fungují, buďte mezi nimi
27. března	Jak na nepříjemné myšlenky	- zbavte se jich a objevte sílu emočních rovnic

AKTIVNÍ SEMINÁŘ OSOBNÍHO RŮSTU

Slyšeli jste o unikátní metodě emočních rovnic a chtěli byste se jí naučit? Chcete konečně dosáhnout niterních tužeb a cítit se dobře bez nepříjemných myšlenek? Připravili jsme pro vás aktivní celodenní trénink, který vás naučí základy práce s emočními rovnicemi a změní vám život!

Kdy: 5. dubna 2008 od 9.00 do 16.30 hodin

Bližší informace [zde](#).

KNIŽNÍ NOVINKY

Najdete na

Uzdravte své sebevědomí	www.sebevedomi-zvyseni.cz	Trápí vás komplexy? Je na čase se jich zbavit!
Jak najít toho pravého	www.seznamit-se.cz	Seznamte se s někým, kdo se k vám opravdu hodí.
Romantické přání	www.romanticke-prani.cz	Udělejte radost své lásce romantickým přáním.

PROFILY AUTORŮ



Aleš Kalina

Kouč v oblasti mezi-lidských vztahů s 20 letou zkušeností. Autor teorie emočních rovnic, objevitel 4 kvadrantů lidského žití, autor knihy 4 metody pro

výběr životního partnera. Zabývá se koučinkem v oblasti osobního růstu, řešení depresí, partnerských krizí, kariérovým koučinkem. Do oblasti jeho působení patří přednášky pro laickou i odbornou veřejnost, vysoké a střední školy, firemní vzdělávání, poradenství a konzultace pro jednotlivce.



Lenka Černá

Je ředitelkou společnosti MindSoft. Zároveň je certifikovaným koučem pro práci s emočními rovnicemi, má 7 let zkušeností s koučinkem

při řešení partnerských krizí, životní nerovnováhy a depresí. Specializuje se na pomoc ženám po náročném rozchodu či rozvodu. Do oblasti jejího působení dále spadá publikační činnost do předních českých médií a vedení poradny na velkých českých portálech.



Hana Janoušková

Šéfredaktorka časopisu Furt v pohodě a současně manažerka pro oblast vztahů a osobního růstu ve společnosti MindSoft s.r.o. Je autorkou

elektronického magazínu Tipy a triky pro lepší vztah a sex, článků a e-knih, které vycházejí pod hlavičkou společnosti. Zabývá se zejména problematikou partnerských vztahů a zdravého životního stylu.

CITÁT MĚSÍCE

Na světě není místo pro zbabělce. I tebe čeká dřina, utrpení a smrt, a nejsou o nic méně vznešené jen proto, že tě do každodenních bitev nedoprovází rachot bubnů a křičící davy nepozdravují tvůj příchod, když se navracíš od svých všedních vítězství nebo porážek.

Robert Luis Stevenson (1850-1894)

FURT V POHODĚ

Měsíčník o tom, jak si udržovat pohodu ve čtyřech základních oblastech života – v práci, v penězích, ve vztazích a ve zdraví. Autorská práva vyhrazena společnosti Mindsoft, s.r.o. Registrace zdarma na www.mujevztah.cz.