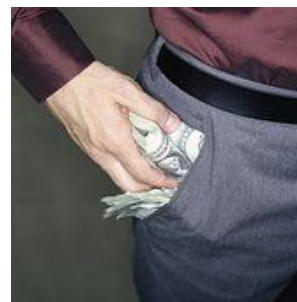


## Jaká je cena pohody? 1000, 10.000, 100.000?



Kolik je vlastně dnes cena za pohodu? Připadá nám zcela normální, že utrácíme hromadu peněz za všechno možné. Kupujeme drobné věci do domácnosti, televize, auta, dovolené.

Ale kolik peněz dáváme do sebe? Do našeho zdraví, do budování lepšího vztahu, do budování lepší práce či vlastního podniku nebo do zhodnocování vlastních peněz, aby přinášeli více sami od sebe.

Většina z nás moc ne. Peníze jednoduše utrácíme za své potřeby a již nemyslíme na své dlouhodobé životní cíle a zájmy.

Kolik ale dnes skutečně stojí štěstí a pohoda? A dá se vůbec někde koupit? Stále slyšíme, že život je k ničemu, že to nikam nevede. Lidé stále něco řeší a život jim přitom utíká pod rukama. Řeší své denní problémky a bolístky, a když se jim to nedaří, zavolají kamarádovi či kamarádce a vše jim vypovídají. Krátkodobá úleva se zdá být řešením, ale pouze na chvíli. Problém se sice snížil, ale nevykořenil.

Hledání pohody končí častokrát v jídle a v alkoholu. Proč ne. Všichni to dělají. Přijde pátek a restaurace se naplní jako nikdy. Musím přece ten týdenní stres ze sebe někdy sundat a trochu se poradovat a něco do sebe nalít. Přináší mi to alespoň trochu radosti a pohody. Druhý den a bolest hlavy ukazují na krátkodobost tohoto zážitku. A stejně se na něj většina populace těší.

Jiný si kompenzuje nedostatek životní pohody neustálým nakupováním. Jakmile přijde výplata, hurá do supermarketů. Tam je hodně překvapení, neustálé slevy a pobídky. Koupím si dnes něco hezkého na sebe a tak ukojím svoji bolest, žal a prázdnotu.

Movitější se konejší nákupem dražších věcí. Kupují auta, šperky, nemovitosti, jenom s jedním účelem. Dokázat si, že mají sami před sebou cenu, že život ještě není tak k ničemu. Že na to mají, že jsou více než ostatní. Po krátké době však stejně jako ostatní chudší zjišťují, že se vracejí do stejných kolejí a potřebují si koupit něco jiného, ještě dražšího a výjimečnějšího.

Další skupina lidí se ukájí v jídle. Pro ně je život jíst. A tak stále nakupují a vaří a navštěvují restaurace. Utrácejí neskutečné sumy peněz za jídlo a pití. To je přece život. Plný žaludek a dobré požítky z jídla.

Další skupina vidí smysl života v dětech. Ty jsou jejich jediným vlastnictvím a tak do nich investují horentní sumy peněz. Lítají kolem nich, věnují jim čas, učí se s nimi, vaří jim teplá jídla, plánují dovolenou.

Jiní se zase zdokonalují v posilovně a cvičí do úmoru. To proto, aby si vykompenzovali svůj pocit prázdnoty a cítili se ve svých svalech lépe. Již jim nevádí, že si ubírají na zdraví velkým množstvím kilogramů a nepřiměřenou stravou.

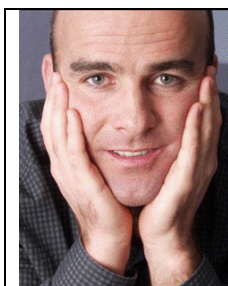
Na sebe a na svojí pohodu se však stále zapomíná. A nemyslím tím tu páteční krátkodobou falešnou euforii, ze které se pak musíte léčit. Myslím budování dlouhodobé pohody a vnitřního klidu. Je to ten klid, který všichni podvědomě hledáme a častokrát jsme ztraceni v hluku vlastních zájmů a návyků. Někde hluboko v sobě víme, že chceme více pohody a klidu. Že chceme lepšího partnera, lepší práci, více peněz a lepší zdraví. Nejsme však schopni pro to nic pořádného udělat teď hned.

Zjistil jsem, že jsou i lidé, kteří pracují na své pohodě, ale dlouhodobě se jim nedaří. Najdou si partnera a snaží se ze všech sil, aby jim vztah fungoval a nakonec zjistí, že to není ono. Jiní si správně založí svůj vlastní podnik, začnou jej rozvíjet a položí je nepředpokládaná událost. Jiná skupina věnuje mnoho do svého zdraví a stejně jim tělo vyrobí něco nepředpokládaného.

Ptám se proto, kolik je dnes cena za pohodu? Kdyby vás někdo naučil jak se cítit stále dobře. Jak si najít svého partnera, jak správně uplatňovat své nadání v práci, a jak pečovat o své tělo, kolik byste do takového čaroděje investovali?

Investujeme tolik peněz do nákupu domů a bytů. Do aut a dovolených, abychom pak stejně zjistili, že máme nepříjemné pocity a deprese a že nám ten hmotný svět moc klidu nepřidá a problém nevyřeší, i když se to na začátku zdá.

Jestliže mi někdo nastaví život tak, abych již nikdy nemusel trpět depresemi a stresem. Abych dokázal pochopit, jak pracuje má hlava a mohl v poklidu řešit své životní výzvy bez strachu, že se mi to jednou rozsype, tak za [takového rádce](#) bych byl ochoten zaplatit více než za svojí dovolenou, televizi, video, auto, byt. Tyto hmotné statky jsou příjemnými společníky, ale špatnými kompenzátory prázdnoty a nicotnosti. Když všechny hmotné statky budete mít a přitom se budete cítit nešťastní, k čemu vám vlastně jsou?



**© Napsal ing. Aleš Kalina**

Kouč v oblasti osobního rozvoje

(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: [kalina@mujkouc.cz](mailto:kalina@mujkouc.cz)

[www.mujvztah.cz](http://www.mujvztah.cz)

[www.foto-mluvi.cz](http://www.foto-mluvi.cz)

[www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na [www stránky](#).