



Co se to stalo?

Představte si, že dítě se v průměru zasměje asi 400 krát denně, zatímco dospělý pouze 15 krát. Co se to stalo? Kam se poděla dětská bezstarostnost a smích?

Všichni stále něco řeší, někam spěchají. Ráno do práce a z práce, pro děti, na nákup, na chvilku k televizi, pak do postele a druhý den opět znova a další znova, stále dokola. Neustálý shon vidíme všude, ale smích ne.

Všichni jsme se na tento svět přišli nazí a opět nazí odejdeme. Nic jsme si sem nepřinesli a nic si neodneseme. Můžeme lítat a chvátat až do úmoru, ale nic nám to není naplat, nezačneme-li se smát. Smích a z něj vyplývající pohoda je totiž naším jediným podílem.

Jaký má člověk užitek ze všeho, co dělá, když si odtud nic neodnese? Jedině to, že se raduje ze své práce a z peněz, které mu přináší.

Jako malé děti jsme neměli nic a vše za nás řešili rodiče. A byli jsme šťastnější, bezstarostnější, plni nadšení a touhy poznávat nové věci.

Ale proč s příchodem dospělosti máme o tento krásný pocit přijít? Přihází to s věkem? Musíme před branou dospělosti, zanechat veškerou dětskost? Už žádný smích, žádná radost, žádná důvěřivost, žádná pohoda? Mají nás snad starosti a neustálé pečování o tento život okrádat o pohodu?

Zdá se, že právě ti, kteří nejvíce spěchají, mají jeden telefonát za druhým, natřískané schůzky jednu vedle druhé, přetížení vším možným, jsou dnes in. Stres, deprese, spěch, rychle z jednoho do druhého, to je dnes obdivováno. Ale odejít z práce o hodinu dříve, poněvadž jsem rychleji pracoval, to ne.

Osobně si vzpomínám, že na počátku své práce jsem měl na starosti jednu zemi a pracoval 10 hodin denně. Po několika letech jsem nesl odpovědnost za 3 země a pracoval 5 hodin denně. U svých kolegů jsem ale nebyl v módě. Ti pořád pracovali 10 a více hodin denně a chlubili se odesílání emailů v 3 hodiny ráno. Já byl ale odpočínutý a plný dobré nálady, oni si ztěžovali na syndrom vyhoření.

Na otázku jak se máš, se dnes odpovídá záporně. Většinou slyšíme, že to stojí za nic. A když snad někdo odpoví, „mám se výborně“, je považován za blázná.

Co se vlastně stalo? Kam se poděl dětský smích? Kam se poděla bezstarostnost a pohoda? Proč jsme je vyměnili za deprese, starosti a chvat?

Já vím, není to v dnešním světě jednoduché. Každý se musí starat o tolik věcí. Kde bydlet, jak všechno poplatit? Jak správně vychovávat děti? Jak vytvářet příjemný vztah? Jak se starat o své zdraví? Jakoby život stále přinášel kupu problému k řešení. Všichni to známe a všichni to řešíme.

Začít se smát o trochu více ale můžete okamžitě. Starost totiž problém nevyřeší. Je to dobrá nálada, které přináší kreativní myšlenky a stanovuje cestu k cíli.

Abychom se mohli začít více smát, musíme si udělat pořádek nejprve ve vlastním životě. Smích nám totiž nebere nikdo z našeho okolí, ale my sami. Je to naše vlastní rozhodnutí, nepopadat se za břicho každý den.

Aby se nám lépe uklízelo, rozdělme si život do čtyř částí. Na práci, peníze, vztahy a zdraví. Dnes si vzorově uklidíme jednu z nich. Napište si z jedné oblasti vše, co vás znepokojuje, a stanovte si plán na jeden rok, co v napsaných věcech uděláte. Napište si praktické kroky, které během jednoho roku podniknete, abyste se v tom jednom kvadrantu mohli naplno smát.

Zkuste to hned teď. Tak například vás trápí, že váš partner s vámi pořádně nekomunikuje, že byste potřebovali větší zpětnou vazbu a motivaci. K tomu vymyslete plán na jeden rok, jak dané vysávače změníte. Například: Pozvu svého partnera na večeři, kde s ním proberu některé otázky z mého seznamu, a domluvíme se na společném řešení.

U všech otázek je nutné domluvit se na způsobu, aby se podobné situace neopakovali.

Už rozhodnutím vyřešit jeden kvadrant přijde do vašeho života větší klid a postupně najdete odvahu se pustit i do dalších. Odměnou vám bude nalezení smíchu, který jste vstupem do světa dospělých poztráceli.



© Napsal ing. Aleš Kalina

Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: kalina@mujkouc.cz

www.muivztah.cz

www.mindsoft.cz

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