

## Dopřejte si více štěstí



Jeden starý, devadesátiletý, drobný, vyrovnaný a hrdý muž, který je každé ráno úderem osmé zcela oblečen, s vlasy moderně učesanými a důkladně oholen, i když je slepý, se dnes stěhuje do pečovatelského domova. Jeho sedmdesátiletá manželka nedávno zemřela, a tak je přestěhování nutné.

Po mnoha hodinách strávených trpělivým čekáním v hale pečovatelského domova se mile usmál, když mu bylo sděleno, že pokoj má připraven.

Když své chodítko vmanévroval do výtahu, poskytl mu pracovník domova vizuální popis jeho malinkého pokoje, včetně záclon zavěšených na okně.

"Moc se mi to líbí," spustil nadšeně jako 8-letý kluk, který dostal štěňátko.

"Pane Jonesi, ještě jste ten pokoj neviděl, počkejte."

"To s tím vůbec nesouvisí," odpověděl.

"Štěstí je něco, o čem rozhodujete dopředu. Jestli se mi pokoj bude líbit nebo ne, nezáleží na tom, jak je uspořádán nábytek, záleží na tom, jak si upořádám mysl. Už jsem se rozhodl, že se mi pokoj bude líbit. Je to rozhodnutí, které učiním každé ráno, když se vzbudím. Mám možnost si zvolit; mohu strávit den v posteli a probírat se potížemi, které mám u různých částí svého těla a které už nefungují nebo vstát z postele a být vděčný za ty, které dosud fungují.

Každý den je dar, a dokud budu žít, budu se soustředit na ten nový den a všechny šťastné vzpomínky, které jsem si uchoval. Právě pro tuto chvíli svého života.

Stáří je jako účet v bance. Vybírat můžete to, co jste si uložili.

Takže, má rada zní: „Ukládejte hodně štěstí na svůj bankovní účet vzpomínek, já sám stále ještě ukládám.“

**Mějte na paměti pět jednoduchých pravidel pro štěstí:**

1. Oprostěte své srdce od nenávisti.

2. Oprostěte svou mysl od starostí.
3. Žijte jednoduše.
4. Dávejte více.
5. Očekávejte méně.

#### Co konkrétního můžete pro štěstí udělat hned teď?

1. Obdarujte své milované
2. Jedte na své oblíbené místo v přírodě a udělejte si piknik nebo výlet
3. Usmívejte se na lidi a přejte jim dobré
4. Relaxujte a povalujte se celý den
5. Řekněte svým blízkým, jak moc jsou pro vás důležití



© 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)

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