

Pierre Franckh

Jednoducho bud'te šťastní

7 klíčův k ľahkosti bytia



Dôležité upozornenie:

Rady uvarené v tejto knihe boli autorom a nakladateľstvom starostlivo spracované a overené, ale nemôžu na ne dať akúkoľvek záruku.

Rovnako je vylúčená zodpovednosť autora, prípadne nakladateľstva a jeho zástupcov, za prípadné vecné škody alebo škody na zdraví a na majetku.

Všetky práva vyhradené. Žiadnu časť tejto knihy nie je dovolené použiť alebo akýmkoľvek spôsobom reprodukovat' bez písomného súhlasu držiteľa práv, s výnimkou krátkych citátov alebo odkazov, ktoré tvoria súčasť kritického hodnotenia.

Pôvodný názov: Einfach glücklich sein! 7 Schlüssel zur Leichtigkeit des Seins od Pierra Franckha

© 2008 by Arkana Verlag, a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

Obálka: Agentur Holl, Klaus Holitzka

Foto autora © Armin Brosch

Preklad © Mgr. Andrea Bačová, 2014

© Nakladateľstvo ANAG, 2014

ISBN 978-80-7263-898-7

Obsah

Moja cesta ku šťastiu	9
1. <i>Šťastie je... vedomie</i>	15
Malý príbeh o čaji.....	16
Väčšina z toho, čomu veríme, nás naučili.....	17
Čo je šťastie?.....	26
Plúzia šťastia.....	31
Šťastiu sa môžeme naučiť.....	41
2. <i>Šťastie je... zmena</i>	45
Teš sa z každej zmeny, ktorú ti život prinesie	46
Každé stroskotanie je šancou priblížiť sa ku šťastiu.....	51
3. <i>Šťastie je... oslobodiť sa</i>	55
Oslobod' sa od svojich nesplnených nádejí.....	56
Každá strata je v skutočnosti len výmenou	64
V každom nešťastí je schované aj šťastie	69
Odpustenie – dôležitý krok pre našu budúcnosť	76
Oslobod' sa od hmoty.....	80
Neporovnávaj sa s ostatnými.....	83
4. <i>Šťastie je... keď milujeme sami seba</i>	91
Hlbokú vnútornú pravdu môžeme len <i>prežiť</i>	92
Buď na svojej strane.....	94
Láskyplný pohľad	103
Urob občas niečo, čo si zvyčajne nedopraješ.....	108
5. <i>Šťastie je... odovzdať sa</i>	113
To najkrajšie, čo môžeme dať svojmu partnerovi, je to, že sme šťastní.....	114
Ži partnerský vzťah naplno	117
Staň sa ideálnym partnerom	120
S priateľmi sme doma všade.....	127

6. <i>Šťastie je... rozhodnutie</i>	133
Šťastie neprichádza k nám, ale my sa pohybujeme smerom k nemu	134
Každý môže byť šťastný – možno skutočné šťastie nesúvisí s vonkajšími okolnosťami	138
Môžeme byť stále šťastní?	142
O druhých hovoriť len v dobrom	147
Ciele dávajú nášmu životu zmysel	151
Šťastie, ktoré sme prežili, si môžeme zopakovať	154
Dovoľ si byť niekedy nedostupný	159
Pocity šťastia môžeme ovplyvniť	166
Čítať noviny a byť šťastný – ide to dohromady?	168
Dar okamihu.....	174
7. <i>Šťastie je... teraz</i>	179
Výrazy ako „niekedy“ a „jedného dňa“ jednoducho vyškrtni	180
Užívaj si prítomnosť s celým jej bohatstvom.....	185
Cvičenia pre všedný deň	188
Dopraj si chvíle radosti	190
Každé ráno sa opäť prebúdžeme k životu	194
Ži s dobrou náladou	197
Meditácia ako kľúč ku každodennému šťastiu	200
Daruj si výnimočné chvíle	202
Šťastie je nákazlivé	206
Rýchlokurz šťastia.....	209
Zjednodušená verzia.....	211
Zmena potrebuje čas	213
Darček.....	215
Víkendové semináre	217
O autorovi	219

Každé stroskotanie je šancou priblížiť sa ku šťastiu

*Mali by sme si stále pamätať,
že najviac sily a múdrosti sme získali
v časoch najväčších ťažkostí.*

DALAJLAMA

Ako už slovo „stroskotať“ napovedá, je to rozpad vecí – niekedy na dve, niekedy na viac častí. A práve týmto rozštiepením, týmto rozpadom na jednotlivé časti, sa dostanú na povrch témy, ku ktorým by sme sa inak nedostali.

Sme donútení zastaviť sa a uvedomiť si veci, ktoré sú dôležité pre náš ďalší vývoj. Uvedomíme si, že sme možno ignorovali dôležité rysy našej osobnosti. Že sme sa najskôr vydali po ceste, ktorá nás z dlhodobého hľadiska odviedla od nášho vlastného šťastia, alebo že sme sa snažili dosiahnuť veci, ktoré za to vôbec nestáli. Stroskotanie nám mnohokrát pomôže zabrzdiť tesne pred tým, než by sme padli od vyčerpania.

*V stroskotaní leží vždy aj sila,
spočívajúca v nových skúsenostiach a poznatkoch.*

Aj keď stroskotanie v danom okamihu bolí, zahŕňa v sebe často veľkú šancu, ako sa opäť priblížiť ku svojmu šťastiu. Je to preto, lebo sme vo svojom vnútri rozpoznali, čo je nám vlastné. S každým ďalším stroskotaním žijeme stále viac svoj vlastný život, a nie život podľa predstáv iných ľudí.

Či sa nám to páči alebo nie, nič to nezmení na zákonitostiach života. Musíme sa naučiť prijať fakt, že starneme, strácame krásu, prichádzame o rýchlosť i pružnosť tela. Každý deň, každý mesiac, každý rok strácame kus času, ktorý nám ešte zostáva, a tým aj možnosti na napísanie vlastného životopisu.

Na druhej strane získavame stále niečo nové. Priateľov, nových partnerov, prežívame nové zážitky, môžeme otvárať nové dvere. Získavame skúsenosti, múdrosť, rozvážnosť a nové príležitosti. Svoj život nežijeme stále na rovnakej úrovni. S každou novou vecou, ktorú získame, postupujeme o krok vyššie a odkrývame nové možnosti, ako sa prispôbiť vývoju, upraviť uhol pohľadu a vnímať veci inak.

Život je bohatší, pretože sme bohatší my. Takže – väčšina toho, čo sme stratili, je pre nás jednoznačne prínosom. Bez strát by sme sa nemohli rozvíjať. Je pochopiteľné, že straty bolia. Bolia však len preto, lebo si v prvom okamihu neuvedomíme, čo vďaka tomu získame. Keď sa s nimi pustíme do boja, je to boj, ktorý musíme prehrať. Zaplatíme hlavne tým, že nám zabránia, aby sme boli šťastní.

Nie nadarmo pri výskume ľudského šťastia vedci zistili, že starší ľudia sa považujú za šťastnejších než mladší. Veď je to pozoruhodné! Hoci toho toľko „stratili“, žijú podstatne uvoľnenejšie a príjemnejšie. Záleží teda na našom vnútornom postoji, ako vnímame svoj život.

Ale prečo by sme si mali tento uvoľnený postoj uvedomiť až vo vyššom veku? Prečo by sme nemohli pocítiť šťastia prežívať už skôr?

Sedem krokov, ako sa vyrovnáť so stratou

1. Privítaj každú zmenu.
2. Pri každej strate sa sústreď na zisk, ktorý sa v nej skrýva.
3. Čím viac sa oddáš novému, tým ľahšie sa vyrovnáš so stratou.

4. Strata nie je nič iné ako výmena. Vymeniš dobré za ešte lepšie.
5. Nebuď smutný zo svojej straty, ale teš sa na to nové, čo ti prinesie.
6. Uvedom si, že s každou stratou sa tvoj život stane bohatším a zrelším, aj keď to v danom okamihu môže ešte bolieť.
7. Keď sa od niečoho oslobodíš, čaká ťa šťastie, ktoré ťa pozdvihne o stupeň vyššie.

Je nesmierne dôležité prijať stratu a vyrovnať sa so zmenou. Ak by sme to neurobili, nezískali by sme nič nové – zostali by sme len sami so svojimi stratami.

Čím viac dverí bolo doteraz pred nami zatvorených,
tým viac nových dverí sa nám otvorilo.

Musíme byť len pripravení týmito dverami prejsť.

Až potom, keď začneme chápať, že každý deň niečo strácame, môžeme sa naladiť na pocit šťastia a spokojnosti. Spokojnosti, ktorá je v súlade s našim životom. Plynúca, ľahká, srdečná spokojnosť. Dôležité je však to, že sa na všetky veci, ktoré nám prinášajú šťastie, ale ktoré súčasne môžeme stratiť, začneme pozeráť úplne inými očami. Na svojho partnera, na deti, rodičov, aj priateľov a hlavne na svoj čas.

Len čo zistíme, že každý človek, ktorý nám vstúpi do života, je pre nás darom len na istý čas, možno s ním nebudeme tráviť viac času, ale určite budeme celý čas, ktorý s ním strávime, prežívať omnoho intenzívnejšie.

Keď sa budeme brániť zmenám,
nikdy nebudeme môcť vziať šťastie do svojich rúk.

Buď na svojej strane

*Ak existuje viera,
ktorá hory prenáša,
potom je to viera vo vlastné sily.*

Keď pozorujeme, ako sa správame sami k sebe, keď sme sami, pravdepodobne čoskoro zistíme, že sa nemáme nijako obzvlášť radi. Nemyslíme si o sebe nič dobré.

Asi preto si často nadávame aj v myšlienkach. Mnohokrát sme na seba skutočne zlí. Nazývame sami seba slovami, ktoré by sme si nedovolili povedať niekomu inému. Odsudzujeme sa a obviňujeme. Veľmi často dokonca aj za veci, ktoré sa stali pred mnohými rokmi alebo sú už dávno zabudnuté. My ich však znovu vyťahujeme na povrch, aby sme si potvrdili, akí sme zlí či neschopní. Kritizujeme sa za každú aj najmenšiu chybičku a neustále si do ucha našepkávame sebazničujúcu kritiku.

Nemáme radi svoje telo. Keď sa napríklad postavíme nahý pred zrkadlo, reagujeme väčšinou odmietavo. Neveríme ani obdivným slovám, ktoré počujeme od svojho partnera. Síce ich chceme počuť, vďačne ich prijímame, no len čo sa ocitneme sami, vraciame sa k pôvodnému negatívnemu názoru.

Náš vnútorný kritik nám veľmi nelichotí. Vie totiž väčšinou len jediné: kritizovať, kritizovať a opäť kritizovať. Podľa neho nikdy neurobíme nič správne. Nikdy nie sme dostatočne krásni, dostatočne rýchli, inteligentní alebo vtipní. Neustále v niečom zlyhávame a stále stretávame len nesprávnych partnerov. „Takého, aký si, ťa aj tak nikto nebude mať rád..“, nahovárame si. Cítíme sa trápne, pripadá nám, že máme obidve ruky ľavé a že nič nevieme.

Odkiaľ o tom všetkom viem tak dobre? Pretože tieto vety poznám sám od seba. Každý z nás má svojho vnútorného kritika.

*Keď sme milovaní,
usmievame sa na celý svet.*

*Keď sme zamilovaní, svet okolo nás je
v úplnom poriadku.*

*Nič nás nemôže vyviesť z rovnováhy
ani nám prekaziť pocit hlbokého šťastia.*

*Keď zmeškáme električku, usmievame sa a radujeme sa,
že máme možnosť nadýchať sa
trochu čerstvého vzduchu.*

*Keď nám šéf vynadá, sme pokojní,
pretože sa nás to vo vnútri nemôže dotknúť.*

*Ani vo veciach, ktoré sa nevyvíjajú práve najlepšie,
nevidíme nič rušivé.*

*Milujeme dokonca svojho nevlúdneho suseda
a jeho psa,*

*ktorý všade necháva kôpky.
A ak do nejakej stúpime,
tešíme sa, že nám to prinesie šťastie.*

*Usmievame sa na celý svet,
a celý svet nám úsmev vracia.
Lenže nezmenil sa svet, ale my.*

Prečo sa takto nemeníme častejšie?

Trvalé šťastie nedosiahneme tak,
že sa niečoho vzdáme, ale tak,
že prijmeme tie správne a skutočné hodnoty.

Je to nesmierny rozdiel. Teraz sa sústredíme a zameriavame na naše šťastie. Naša cesta je teraz priamočiara, zameraná na cieľ a ku šťastiu.

- Pýtaj sa pred každým svojím rozhodnutím: Prinesie mi to stále šťastie?
- Sústreď sa vždy na to, čo ti prinesie trvalé šťastie.
- Sústreď sa na to, čo ti tvoje rozhodnutie prinesie do budúcnosti.
- Nesústreď sa na NIE, ale na dlhodobé ÁNO.
- Vzdaj sa krátkodobých radovánok a namiesto toho smeruj k cieľu, po ktorom túži tvoje srdce.
- Sústreď sa na radosť vo svojom živote.
- Na čo v živote zameriame svoju pozornosť, to sa posilní a upevní.

*Šťastie je...
nájsť si svoje vlastné pravé hodnoty.*

Pierre Franckh

organizuje víkendové semináře

- Ako môžeme byť šťastní?
- Ako spoznám svoje podvedomé priania?
- Čo blokuje moje pocity šťastia a ako to môžem zmeniť?
- Ako sa zbavím pochybností?
- Ako odhalím staré myšlienkové modely?
- Ako sa mám vnútorne uvoľniť a dovoliť si prežívať šťastie?
- Ako môžem získať to, čo potrebujem ku šťastiu?
- Ako mám zmeniť svoj život tak, aby som bol spokojný?
- Ako mám uskutočniť svoje ciele v práci a v partnerstve?

Počas seminára sa budeme zaoberať osobnými otázkami a potrebami, čím získame hlboký vhľad do vlastných modelov správania a odkryjeme možnosti, ako vystúpiť z navyknutých vzorov správania a rozvinúť nové osobné kvality.

Len čo pocítíme vlastnú silu a uvidíme, že s pomocou vlastných síl môžeme zmeniť svoj život tak, ako si želáme, získame späť nielen svoju sebaistotu, ale aj pocit vyrovnanosti. Ak začneme úspešne realizovať svoje priania a ciele, budeme sa cítiť šťastní. Uvedomíme si, že sme aktívnou súčasťou sveta, ktorý si vytvárame pomocou svojich prianí. Vymaníme sa z bezmocnej závislosti na druhých a staneme sa nezávislými.

Zázraky sa dejú každý deň. Prečo nie aj tebe?

Všetky termíny nájdete na domovskej stránke Pierra Franckha:
www.piere-franckh.de

Šťastiu sa môže naučiť každý z nás. Aj ty!

Radosť, láska a šťastie patria k základným potrebám človeka.

S pomocou 7 kľúčov k ľahkosti bytia sa môžeme naučiť vidieť život taký, aký môže byť pre každého z nás – ako proces vývoja, ktorý prináša radosť nám samým, ale aj ľuďom okolo nás.

Autor bestsellerov Pierre Franckh nás inšpiruje k tomu, aby sme si uvedomili sami seba, a na základe tohto poznania začali budovať svoj nový život. Kniha je skvelým pomocníkom pre všetkých, ktorí hľadajú radu a stále sa nevzdali nádeje, že môžu byť skutočne šťastní!



www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY